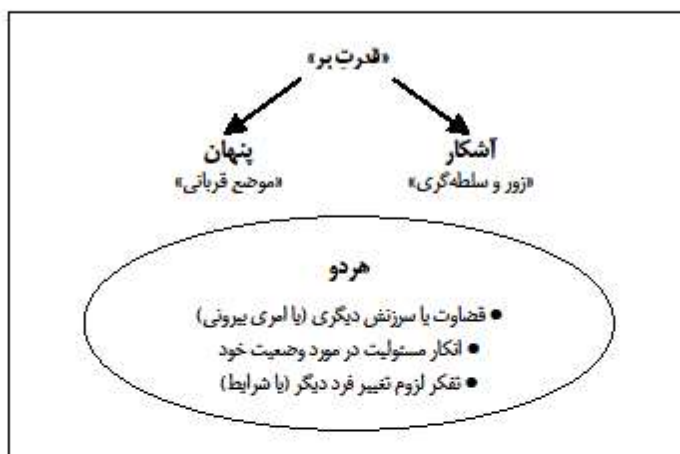


دستورالعمل کارت‌دهنده‌ی بازی همدلی

۱. یکی از کارت‌های قرمز احساس را بردارید و به شکلی نگه دارید که همه‌ی اعضای گروه بتوانند آن را ببینند.
۲. به گروه بگویید: «درون‌کاری کنید و اگر می‌توانید، حس کنید چنین احساسی چطور است.» ۳۰ ثانیه در سکوت به آنها فرصت بدهید.
۳. حال از گروه بپرسید: «اگر این احساس را داشته باشید، شکل و شمایل‌تان چطور می‌شود؟ دیگران احتمالاً چطور متوجه وجود آن در شما خواهند شد؟» به آنها بگویید که آزادند بدنشان را حرکت بدهند، صدا دریاورند و احساس خود را با بدن و صورت ابراز کنند. بعد از چند دقیقه بگویید: «به کار خود ادامه دهید، ولی به اطرافتان نگاه کنید و نگاهی هم به دیگران بیندازید.»
۴. وقتی همه ساکت شدند بپرسید: «آیا هیچ کدام‌تان موقعیتی را در زندگی به یاد می‌آورد که منجر به چنین احساسی شده باشد؟»
۵. قدری به گروه وقت بدهید تا درباره‌ی سؤال شما فکر کنند و در این مدت از مجموعه‌ی کارت‌های آبی نیاز به همه غیر از خودتان کارت بدهید (کارت‌ها به پشت باشند). به خودتان هیچ کارتی ندهید.
۶. تصمیم بگیرید چه کسی آن موقعیتی را که چنین احساسی برانگیخته با دیگران در میان بگذارد. این فرد «بازیکن» نامیده می‌شود. به بازیکن بگویید: «کسی که بازیکن می‌شود در آن دور نیازی به کارت ندارد. بنابراین لطفاً اجازه بده من از کارت‌هایت استفاده کنم.» کارت‌های بازیکن را برای خودتان بردارید.
۷. به بازیکن بگویید: «موقعیتی را توصیف کن که منجر شد چنین احساسی در تو برانگیخته شود. حداکثر ۳ دقیقه وقت داری.» [اگر زمان‌سنج دارید آن را روی ۳ دقیقه تنظیم کنید.]
۸. وقتی بازیکن توصیف موقعیت را تمام کرد، به همه تأکید کنید که کارت‌های دستشان را ببینند. بعد بپرسید: «آیا در دستان نیازی هست که در موقعیتی که بازیکن تعریف کرد، ممکن است در او حاضر بوده باشد؟»
۹. حالا افراد گروه به نوبت یک نیاز را به بازیکن نشان می‌دهند. از خودتان (کارت‌دهنده) شروع کنید. همان طور که کارت نیاز خود را (به رو) نزدیک بازیکن می‌گذارید، به او بگویید: «[اسم بازیکن]، آیا تو احساس [احساس انتخاب‌شده] می‌کردی چون نیاز به [واژه‌ای که روی کارت نیازتان است] داشتی؟»



دستبرگ انفرادی ۱۳-۳الف

پرورش قدرت انتخاب

این فعالیت برای گروه‌ها کوچک است. لطفاً متن زیر را بلند بخوانید و در هر گروه به اتفاق هم به موارد زیر پاسخ دهید:

۱. سه یادآوری را که برای زندگی بر مبنای آزادی و انتخاب پشتمانی ما هستند مرور کنید. به نوبت هر مفهوم را به طور خلاصه بیان کنید و در صورت تمایل درکتان را با یکدیگر درمیان بگذارید.

الف. «من سرمایه‌ای از منابع شخصی دارم.»

ب. من همیشه می‌توانم انتخاب کنم چه کنم و چه بگویم.

پ. می‌توانم واقعیت را بپذیرم یا در برابر آن مقاومت کنم.

۲. برای توضیح هریک از این مفاهیم مثالی واقعی (برگرفته از زندگی خودتان) بیاورید.

۳. یکی از شش سناریوی دستبرگ گروهی ۱۳-۳ یا پ: «کارت‌هایی که زندگی به ما داده» را انتخاب کنید. در گروه نقش شخصیت اصلی سناریو را در نظر بگیرید و سه یادآور را به ترتیب زیر به کار ببرید:

الف. منابع را تشخیص دهید:

بارش فکری انجام دهید و تمام منابع را نام ببرید - اعم از ویژگی‌های فردی و منابع مادی که شما به عنوان فرد از گروه دارا هستید. یک نفر در گروه این موارد را یادداشت کند.

ب. پذیرش: چگونه می‌توانید واقعیت این لحظه را کاملاً بپذیرید؟

• واقعیت را به شکل مشاهده‌ی ارتباط بدون خشونت بیان کنید.

• یک یا چند راهبرد بیندیشید که ممکن است در پذیرش چیزی که واقعاً وجود دارد به شما کمک می‌کند. مثلاً اینکه به نوبت احساساتان را در مورد این واقعیت ابراز کنید. یا ممکن است مراسمی بیافرینید که به شما کمک کند تا از ناپاوری، انکار، مقاومت، رنجش و مانند اینها عبور کنید.

• نیازهای برآورده‌نشده در این موقعیت را نام ببرید. نیازی را که به نظر می‌رسد برجسته‌تر است انتخاب کنید و برای ارتباط کامل با آن زمان بگذارید. این نیاز را در سکوت نگه دارید: آگاهانه ببینید که این نیاز چقدر برایتان ارزشمند است یا چه قدر مشتاق برآوردن آن هستید.

پ. آزادانه انتخاب کنید:

• فهرست منابعی را که با بارش فکری به آن رسیده‌اید مرور کنید و مواردی را مشخص کنید که برای پاسخ دادن به این «کارتی که زندگی به شما داده» بیشتر کمک می‌کنند.

<p>۲. تازه باخبر شده‌اید که مادرتان بر اثر حمله‌ی قلبی درگذشته است. در دو سال گذشته آرزو داشتید او را ببینید تا به او بگویید چه اندازه از کاری که کرده‌اید متأسفید.</p>	<p>۱. شما می‌خواهید درخواست آزادی مشروط بدهید. به شما گفته‌اند به دلیل مجادله‌ی اخیر با مأمور زندان، لازم است اول برنامه‌ی ۶ ماهه مدیریت خشم را بگذرانید تا درخواستتان بررسی شود. شما چند بار سعی کرده‌اید توضیح دهید که آن مجادله ناشی از سوءتفاهم مأمور زندان بوده، ولی هیچ‌کس حرف شما را نمی‌پذیرد.</p>
<p>۴. دیروز درخواست آزادی مشروط دوستان برای سومین بار برگشت خورد. امروز صبح وقتی پیش او می‌روید تا با هم به هواخوری بروید، می‌بینید خودش را حلق‌آویز کرده.</p>	<p>۳. هفته‌ی آینده آزاد می‌شوید تا به مرکز بازتوانی بروید. شنیده‌اید که در آنجا مواد مخدر خیلی رواج دارد. شما می‌خواهید پاک بمانید و از زندگی در آنجا وحشت کرده‌اید.</p>
<p>۶. هجده‌ساله‌اید و برای نخستین بار دستگیر و محکوم شده‌اید. شما را به زندان بزرگسالان فرستاده‌اند که به خشونت نژادی و بی‌رحمی شهره است.</p>	<p>۵. شما مصمم هستید از دوره‌ی حبستان به این منظور بهره بگیرید که هنگام آزادی، عضو سازنده‌ی اجتماع باشید. سخت کار می‌کنید و درس می‌خوانید. حالا دولت کمک‌هزینه‌های تحصیلی زندان را قطع و قراردادهای کار در مراکز خصوصی را هم لغو کرده است. حدس می‌زنید در سه ماه آینده هم کار و هم امکان ادامه‌ی تحصیل را از دست خواهید داد.</p>

<p>۲. دختر نوزادتان در تختخوابش مرده است. پزشک تشخیص داده که او بر اثر سندرم مرگ ناگهانی نوزادان فوت کرده است.</p>	<p>۱. ده سال است که شما در شرکتی کار می‌کنید. کاملاً جاافتاده‌اید و مدام ترقی کرده‌اید. اخیراً از مدیرعامل شنیده‌اید که قرار است واحد شما را کاملاً برون‌سپاری کنند.</p>
<p>۴. شما ۲۰ ساله‌اید و به دولت اعلام کرده‌اید که رفتن به جنگ مغایر اعتقادات شماست (و طبق قوانین از خدمت نظام معاف هستید). حالا نامه‌ای دریافت کرده‌اید مبنی بر اینکه به ارتش فراخوانده شده‌اید و یک ماه فرصت دارید خود را معرفی کنید.</p>	<p>۳. با خبر می‌شوید که به دلیل بی‌ثباتی بازار، تقریباً همه‌ی پس‌انداز ۳۵ ساله‌تان را از دست داده‌اید.</p>
<p>۶. بعد از ده سال زندانی بودن به جرم تعرض جنسی، به تازگی آزاد شده‌اید. مدت‌ها دنبال خانه گشته‌اید تا بالاخره این خانه را پیدا کرده‌اید. گروهی از همسایه‌ها از پیشینه‌ی کیفری شما مطلع شده‌اند. با اینکه از نظر قانونی اجازت زندگی در اینجا را دارید، از شما خواسته‌اند این خانه را ترک کنید، و تهدید کرده‌اند که در غیر این صورت «روزگارتان را سیاه خواهند کرد.»</p>	<p>۵. شما سه فرزند خردسال دارید. مجرم جنسی شناخته‌شده‌ای به تازگی در خیابان شما ساکن شده است.</p>

فهرست پاسخ‌های منفی: برای زندان

موقعیتی را تصور کنید که در آن زندانی با کسی که در زیر مشخص شده مواجه و از او پاسخ منفی می‌شنود:

۱. مشاور: «این برنامه‌ی تأدیبی که خودت بهش رسیدی به درد نمی‌خورد. باید همین برنامه‌ای را برایت معین کرده‌ایم دنبال کنی.»
۲. همسر: «من خودم تصمیم می‌گیرم کی برای ملاقات بیایم. لازم نیست تو به من بگویی چطور زندگی کنم.»
۳. کمیته‌ی عفو مشروط: «ما قانع نشدیم که شما را مشمول عفو کنیم. دو سال بعد دوباره درخواست بدهید.»
۴. عضو کمیته: «تقاضای تو زیادی کلی است. هیچ نمی‌فهمم حرف حساب چیست. جوابت نه است.»
۵. هم‌سلولی: «عمر! برای چی صدای موسیقی را به خاطر تو کم کنم؟»
۶. هم‌کلاسی: «دلتم نمی‌خواهد چنین لطفی در حقش بکنم. برای کاری که هفته‌ی پیش برایت کردم حتی تشکر هم نکردی.»
۷. همسر: بچه‌ها را با خودم نیاوردم ملاقات، چون دیدن تو اینجا برای آنها غمگین‌کننده است.
۸. اقامتگاه موقت: متأسفانه تقاضای شما برای اقامت رد شد. ما امکان اسکان برای افرادی با سابقه‌ی محکومیت شما نداریم.»
۹. پلر: «واقع بین باش. تو دیگر بچه نیستی و من هم بابای پولدار نیستم که هرچی بخواهی مهیا کنم.»
۱۰. کاپیتان بیس‌بال: «تو که تمام ماه سر تمرین نمی‌آیی، به چه مناسبت خیال می‌کنی امروز می‌توانی بازی کنی؟»
۱۱. مربی: «کلاس پر است. تو خیلی دیر ثبت‌نام کردی.»
۱۲. هم‌راه ورزش: امروز نه. امروز دلم می‌خواهد تنهایی ورزش کنم.
۱۳. هم‌سلولی: این قدر سؤال‌های احمقانه نپرس. از سر صبح تا حالا مخم را خوردی.
۱۴. افسر نگهبان: «بهداری تعطیل است. باید تا فردا صبر کنی.»
۱۵. ناظر: «نخیر، نمی‌شود هر وقت عشقت کشید بروی مرخصی. از قیافه‌ات هم پیداست چیزیت نیست.»
۱۶. پسر یا دخترتان (یا هر عضو دیگر خانواده): «هیچ دلیلی ندارد هر هفته به من تلفن بزنی چون چیز زیادی برای گفتن ندارم.»
۱۷. هم‌بازی: «امشب بازی نمی‌کنم چون درگیر کارهای جشن عمومی‌ام.»
۱۸. دوست: «نامه را نشانت نمی‌دهم چون دهن‌لقی.»
۱۹. پرستار: «متأسفم. ما به زندانی‌ها مسکن نمی‌دهیم.»
۲۰. هم‌کلاسی: «ممنونم برای پیشنهادت ولی می‌خواهم تکالیفم را خودم انجام دهم.»

- در موقعیت‌های زیر فردی که «نه» می‌شنود دومین نفر است، مثل کودک در جمله‌ی شمارمی ۱.
۱. والد به کودک: «توقائین را می‌دانی. شب‌های مدرسه فیلم بی فیلم!»
 ۲. نوجوان به والد: «من قرار ملاقات دارم و نمی‌توانم در وظایف خانه به تو کمک کنم.»
 ۳. عابر به گدا: «خیال می‌کنی من راحت پول درمی‌آورم؟»
 ۴. سر دبیر مجله به نویسنده: «ما مقاله‌هایی را که مطالب کفرآمیز دارد چاپ نمی‌کنیم.»
 ۵. عضو جامعه به مدیرعامل سازمان مردم‌نهاد: «من تصمیم گرفتم تقاضای شما را برای خدمت در هیئت مدیره نپذیرم. همین حالا هم اعضای خانواده‌ام را خیلی کم می‌بینم.»
 ۶. شوهر به همسر: «حال کافی شاپ رفتن ندارم. برویم پیاده‌روی؟»
 ۷. رئیس پارک به هنرمند: «نمی‌توانید مجسمه‌تان را اینجا بگذارید. اینجا پارک عمومی است، کسی طرفدار هنر مدرن نیست.»
 ۸. میهمان به میزبان: «ممنونم از پیشنهادت، اما من آب بطری [خریدنی] را تحریم کرده‌ام. فکر می‌کنم آب رایگان یکی از حقوق انسانی است.»
 ۹. دوست به دوست: «دیگر نمی‌توانم به تو پول قرض بدهم. دفعه‌ی قبل قول دادی ولی پولم را پس ندادی.»
 ۱۰. همسایه به همسایه: به من گفته‌اند تو تازه از زندان بیرون آمدی. اگر لازم است با من حرف بزنی، این تلفن محل کارم. ولی دم در خانه نیا.»
 ۱۱. عضو هیئت مدیره به همکاران: «نه، من به میهمانی‌تان نمی‌آیم. تمام روز را نشسته بودیم و حرف می‌زدیم. همین قدر معاشرت با شما پس‌ام است!»
 ۱۲. مادر به فرزند بزرگسالش: «نه، به کیک داخل یخچال دست نزن! نگاهی داشته‌ام برای باشگاه خودم.»
 ۱۳. دانش‌آموز به معلم: «تکالیفم را انجام ندادم چون احمقانه بود.»
 ۱۴. بازیکن مشهور به هم‌تیمی‌اش: «متأسفم، من در بازی آخر هفته نخواهم بود. ما صبح‌های یکشنبه خانوادگی به کلیسا می‌رویم.»
 ۱۵. کاربر ارتباط بدون خشونت به مربی محلی: «این مراسم مهمی است و ما تصمیم گرفتیم برای معرفی ارتباط بدون خشونت از مربیان خارجی استفاده کنیم.»
 ۱۶. صاحبخانه به مستاجر: «لطفاً نام مرا به عنوان معرف نده. دوست ندارم به من تلفن بزنند مگر کسی که نام مرا به جای معرف داده آدمی باشد که بتوانم ازش تعریف کنم.»

دستبرگ گروهی ۱۴-۳الف

موقعیت‌هایی برای «نه» گفتن: برای زندان

۱. هم‌سلولی‌تان مقداری هرویین به دست آورده و از شما دعوت می‌کند تا برای مصرف به او ملحق شوید.
۲. شما به مرخصی می‌روید و رفیق‌تان از شما خواهش می‌کند به دوست دختر سابقش تلفن کنید و به او بگویید که رفیق‌تان چه قدر تغییر کرده و او باید بیاید و به چشم خودش این تغییر را ببیند.
۳. وظیفه‌ی شما که دستیار مشاور شده‌اید گوش دادن به هم‌بندی‌هایی است که نیاز به حرف زدن دارند. امروز تقریباً همی وقت را به همدلی با افراد مختلف گذرانده‌اید و الان موقع هواخوری است و مشتاقید که توپ بازی کنید. در این حال زندانی دیگری به سراغتان می‌آید و می‌گوید دعوی مفصلی کرده و از شما خواهش می‌کند تا به آنها کمک کنید که موقع هواخوری مشکشان را حل کنند.
۴. مسئولان زندان از شما خواسته‌اند تا راننده‌ی ماشین حمل زندانی‌ها بشوید. این شغلی است که در زندان در نتیجه‌ی اعتماد به دست می‌آید ولی الان هدف شما گرفتن دیپلم متوسطه و آماده شدن برای استخدام در آینده است.
۵. هم‌گروهی‌تان در جمعی که ارتباط بدون خشونت کار می‌کنید، از شما خواسته یکی از تمرین‌های کارگاه ارتباط بدون خشونت را که پایان هفته برگزار می‌شود، تسهیلگری کنید. شما نمی‌خواهید این کار را بکنید چون نگرانید که شرکت‌کنندگان کارگاه به دلیل سابقه‌ی محکومیت‌تان به شما احترام نگذارند.
۶. شما داوطلبی هستید که برای معرفی ارتباط بدون خشونت به زندان رفته‌اید. یکی از زندانی‌ها در کارگاه از شما می‌خواهد قلب کوچکی را که برای مادرش کنده‌کاری کرده به او بدهید، چون مادر او هم در تمرین ارتباط بدون خشونت شما در بیرون شرکت می‌کند.

دستبرگ گروهی ۱۴-۳ب

موقعیت‌هایی برای «نه» گفتن: برای عموم

۱. همکار شما که پشت میز کناری نشسته به شما می‌گوید: «می‌خواهم فردا تلفن کنم و بگویم بیمارم. اگر مدیر درباری من از تو پرسید، می‌شود به او بگویی که امروز عطسه و سرفه و سردرد داشتم؟»
۲. فرزند نوجوانتان به شما می‌گوید: «هرکسی که می‌شناسم آیفون دارد به‌جز من! اگر می‌توانستی بفهمی من چقدر توی زندگی‌ام کمیود دارم، یکی برام می‌خریدی.»
۳. همسایه قدیمی شما کاندیدای شهرداری شده است. شما با نگرش‌های سیاسی او موافق نیستید. او به شما می‌گوید: «دارم به مرحله‌ی پایانی می‌رسیم ولی رقابت خیلی نزدیک است و من به کمک همه نیاز دارم. می‌دانم شما از کار برکنار شده‌اید، بنابراین می‌شود از شما بخواهم لطف بزرگی در حقم بکنید؟ می‌شود فردا برگه‌های تبلیغاتی مرا در محله‌مان پخش کنید؟ بیشتر از یک ساعت وقتتان را نمی‌گیرد.»
۴. خانواده‌ی همسرتان پشت تلفن به شما می‌گویند: «ما تازه خبردار شدیم یک شرکت هواپیمایی برای بلیط رفت و برگشت تخفیف فوق‌العاده گذاشته. فقط حداقل باید یک ماه در مقصد بمانی. چون شما و بچه‌ها را مدت زیادی است ندیده‌ایم، فکر کردیم این می‌تواند فرصت فوق‌العاده‌ای برای گذراندن وقت با همدیگر باشد؛ به‌جای اینکه یکی از این دیدارهای هول‌هولکی سلام و خداحافظی با هم بگذاریم. اگر شما هم موافقت کنید، ما می‌توانیم کارها را پیش ببریم.»
۵. مدیرتان می‌گوید: «بعد از این برای متقاضیانی که رد شده‌اند فقط یک نامه‌ی رسمی بفرست. لازم نیست وقت شرکت را در جلسه‌ی حضوری با افرادی که نمی‌خواهیم‌شان تلف کنی.»
۶. همسرتان می‌گوید: «البته که این کلاهبرداری نیست. من با کسی که دارد این کار را می‌کند هم‌کلاس بودم. طرف کلی پول از این راه درآورد. اگر الان پس‌اندازمان را از بانک بیرون بکشیم و از فردا این کار را بکنیم، در عرض سه ماه دوبرابر سرمایه‌مان سود می‌گیریم. از این جور فرصت‌ها فقط یک بار زندگی پیش می‌آید.»

- اول مطمئن شوید که هر دو یک یا چند موقعیت که در آن «نه» گفتن به کسی برایتان دشوار است (یا دشوار بوده) نوشته‌اید. سپس به‌نوبت به این ترتیب پیش بروید:
۱. در یک جمله‌ی کوتاه دو چیز را به یارتان بگویید:
 - الف. در این موقعیت چه چیزی از شما خواسته شده (که دلتان می‌خواهد به آن «نه» بگویید).
 - ب. درخواست‌کننده چه نسبتی با شما دارد.
 ۲. به یارتان بگویید در این موقعیت به چه دلیلی (یا دلایلی) «نه» گفتن برایتان سخت است. اینجا هم دلایلتان را خلاصه و با چند کلمه بیان کنید.
 ۳. به‌اتفاق یارتان نیازهای پشت دلایل دشواری «نه» گفتن را پیدا کنید. به خاطر داشته باشید که ممکن است چند نیاز با لایه‌هایی از نیاز در کار باشد.
 ۴. در پایان، به شیوه‌ی ارتباط بدون خشونت این «نه» را به یارتان بگویید، طوری که انکار او طرف مقابل در آن موقعیت است.
 - i. اجازه دهید طرف مقابل بداند که شما تقاضایش را به شکل نوعی هدیه شنیده‌اید. اگر نیاز نهفته در پس تقاضای کسی را بشنویم، می‌فهمیم که او فرصتی به ما داده تا از قدرتمان برای برآورده کردن یک نیاز گران‌قدر انسانی استفاده کنیم.
 - ii. آن نیاز خودتان را که مانع «بله» گفتن به تقاضای اوست، ابراز کنید.
 - iii. نیاز طرف مقابل را تشخیص دهید و علاقه‌تان را برای اینکه چگونه می‌توان آن را برآورده ساخت، بیان کنید.
 ۵. از یارتان بخواهید تا هر سه عنصر «نه» گفتن شما بازگو کند. می‌توانید از چنین قالبی استفاده کنید: «من شنیدم تو گفتی (i)...، (ii)...، و (iii)...»

چه چیزی مانع ابراز قدردانی است؟

۱. از درد ناشی از ناتوانی ام در ابراز واضح قدردانی می‌ترسم.
۲. از درد ناشی از اینکه نیتم دیده نشود یا کلماتم درک و فهمیده نشود می‌ترسم.
۳. از این درد می‌ترسم که دیگران در مورد من طوری فکر کنند که از دیدگاه من منفی است. مثلاً اینکه فکر کنند من چنین آدمی هستم:
الف. «فریبکار»، «ادایی»، «دورو»
ب. «احساساتی»، «نچسب»
پ.
۴. از درد ناشی از اینکه هنگام تلاش برای ابراز قدردانی «دست و پام را گم کنم» یا «زیادی احساساتی بشوم» می‌ترسم.
۵. فکر می‌کنم طرف مقابل می‌داند که قدردانش هستم.
۶. فکر می‌کنم طرف مقابل فقط وظیفه‌اش را انجام می‌دهد.
۷. فکر می‌کنم طرف مقابل نیازی به قدردانی من ندارد یا آن را نمی‌خواهد.
۸. فکر می‌کنم طرف مقابل توقع دارد یا منتظر است از او قدردانی کنم (به همین دلیل نسبت به قدردانی از او مقاومت دارم).
۹. فکر می‌کنم طرف مقابل به دلیل رفتارهای دیگری که از او دیده‌ام، شایسته‌ی قدردانی نیست.
۱۰. فکر می‌کنم قدردانی ممکن است طرف مقابل را «پررو» کند یا رابطه‌مان را طوری تغییر دهد که دیگر نشود مدیریتش کرد (مثلاً طوری که توجه شخصی بیشتری لازم باشد یا مستلزم ارتباط نزدیک بدون در نظر گرفتن شأن و سلسله مراتب باشد).
۱۱. فکر می‌کنم حرف زدن کار سبکی است و چیزی که اهمیت دارد عمل است.
۱۲. فکر می‌کنم قدردانی کلامی در روابط نزدیک خانوادگی نوعی رسمیت و فاصله به وجود می‌آورد (چون تلویحاً معنی‌اش این است که برای ابراز آنچه دل‌های نزدیک به هم همین حالا هم به طور طبیعی از آن باخیرند، حتماً باید از کلام استفاده کرد).

دستبرگ گروهی ۱۶-۲الف

خشم: محرک یا علت؟ برای زندان

جمله‌های زیر را به نوبت بخوانید یا وقتی نوبت به شما رسید، می‌توانید خودتان جمله بسازید. تصور کنید گوینده‌ی هر جمله خشمگین است. بعد از اینکه جمله‌ی خود را خواندید، از گروه بپرسید: «محرک یا علت؟» بقیه بلافاصله کارشان را روی زمین می‌گویند تا معلوم شود انتخابشان کدام‌یک از این‌هاست:

- **محرک خشم** (مشاهده به شیوه‌ی ارتباط بدون خشونت—آنچه بدون ارزیابی می‌بینیم یا می‌شنویم)، یا
- **علت خشم** (تفکری حاکی از اینکه کسی—یا چیزی—باید یا نباید چنین رفتاری می‌کرده؛ به عبارت دیگر کارش به هر دلیلی اشتباه است).

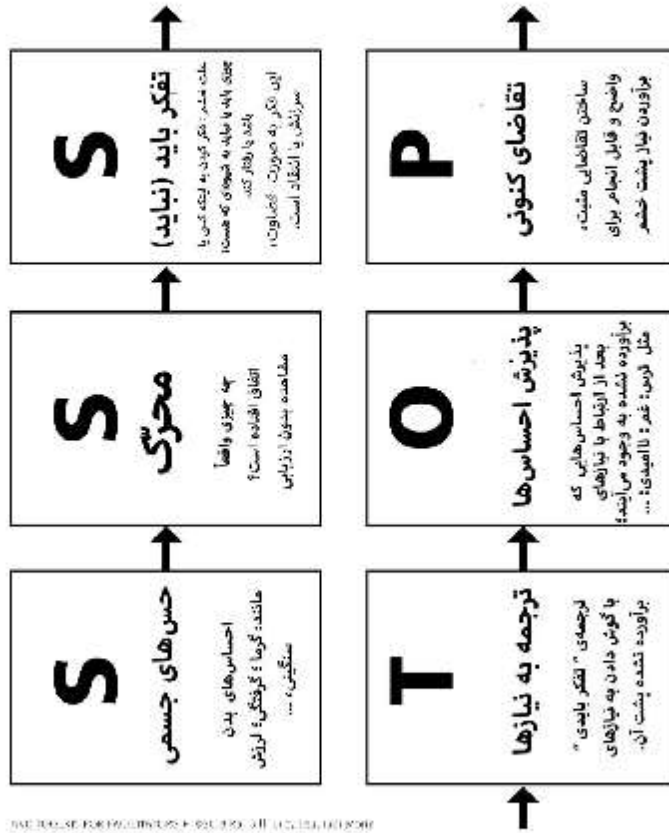
۱. به من نگاه کرد و گفت «چاقال».
۲. همه‌اش می‌خواهد مرا حقیر کند.
۳. تو تقصیر مشکلات را به گردن دیگران می‌اندازی.
۴. مأموره طوری صدایش را سر من بلند کرد که هیچ‌کس تا حالا نکرده بود.
۵. نگهبان جووری سرم داد کشید انگار من کرم.
۶. هم‌سلولی‌ام سیگارهای مرا دزدیده و خیال می‌کند می‌تواند از دستم دریورد.
۷. سیگارهایم جایی که گذاشته بودمشان نیست.
۸. مادر خوب بچه‌هایش را کتک نمی‌زند.
۹. از ملاقات قبلی‌ات بیش از یک ماه می‌گذرد.
۱۰. همین الان قهوه را ریختی روی زمین.
۱۱. سه هفته پیش درخواستی فرستادم و به من محل نگذاشتند.
۱۲. مراقب قهوه‌ات نبودی.
۱۳. بیشتر از یک ماه است که به خودت زحمت ندادی بیایی ملاقاتم.
۱۴. دیدم پنج بار کوبید توی سر بچه.
۱۵. کمیته‌ی آزادی مشروط باید می‌پرسید برای بهبود وضعیتم دارم چه کار کنم.
۱۶. کمیته‌ی آزادی مشروط از من نپرسید برای بهبود وضعیتم دارم چه کار می‌کنم.
۱۷. وقتی رسید حتی به من سلام هم نکرد.
۱۸. شنیدم که گفت: وضع من از بقیه‌ی شما بهتر است.
۱۹. او فکر می‌کند وضعیتش از بقیه‌ی ما بهتر است.
۲۰. رئیس از کوره دررفت و شغلم را داد به یک نفر دیگر.
۲۱. رئیس گفت می‌خواهد شغلی را که من در حال انجام دادنش هستم به یک نفر دیگر بدهد.
۲۲. درخواستم برای ملاقات خصوصی رد شد.
۲۳. این‌ها کاری می‌کنند که بقیه به چشم بد به من نگاه کنند.
۲۴. سه هفته پیش درخواست فرستادم و هنوز جواب نگرفتم.
۲۵. آن قدر سؤال کردند که بدون شام ماندم.

خشیم: محرک یا علت؟ برای عموم

جمله‌های زیر را به نوبت بخوانید یا وقتی نوبت به شما رسید، می‌توانید خودتان جمله بسازید. تصور کنید گوینده‌ی هر جمله خشمگین است. بعد از اینکه جمله‌ی خود را خواندید، از گروه بپرسید: «محرک یا علت؟» بقیه بلافاصله کارشان را روی زمین می‌گویند تا معلوم شود انتخابشان کدام‌یک از این‌هاست:

- **محرک** خشم (مشاهده به شیوه‌ی ارتباط بدون خشونت— آنچه بدون ارزیابی می‌بینیم یا می‌شنویم)، یا
- **علت** خشم (تفکری حاکی از اینکه کسی— یا چیزی— باید یا نباید چنین رفتاری می‌کرده؛ به عبارت دیگر کارش به هر دلیلی اشتباه است).

۱. براندازم کرد و گفت: «بعضی‌ها نمی‌دانند چطور به خودشان برسند.»
۲. او داشت قضاوت می‌کرد که من به خودم نمی‌رسم.
۳. دوستم طوری صدایش را سر من بلند کرد که هیچ‌کس تا حالا نکرده بود.
۴. امروز شنیدم که گفتی: «این دکتر بی‌ادبانه با من رفتار می‌کند. مدام تحقیرم می‌کند.» دیروز شنیدم که گفتی: «کسانی که شغلشان کمک به مردم است خیلی بدرفتارند.»
۵. تو معمولاً تقصیر مشکلات را به گردن دیگران می‌اندازی.
۶. پسرم فکر می‌کند می‌تواند یواشکی شیرینی‌ها را از ظرفش بردارد و قسر دربرود.
۷. امروز صبح ۲۴ شیرینی در ظرف گذاشتم و الان ۲۰ تا اینجاست.
۸. مادرهایی که بچه‌هایشان را کتک می‌زنند لیاقت مادری ندارند.
۹. بچه را گریه‌کنان روی زمین کشید و دیدم حداقل پنج بار توی سرش زد.
۱۰. همین الان قهوه را ریختی روی فرش.
۱۱. دوستم که مغزش در زمان تولد آسیب دیده، هفته‌ی پیش با موبایل جدیدش آمد خانه و حالا می‌گوید پول ندارد قبض موبایل را پرداخت کند.
۱۲. مراقب قهوه‌ات نبودی.
۱۳. از وقتی مادرم رفته خانه‌ی سالمندان، برادرم به‌ندرت به خود زحمت می‌دهد که بیاید دیدنش.
۱۴. برادرم در این یک سال که مادرم رفته خانه‌ی سالمندان، دوبار به ملاقاتش رفته.
۱۵. تو آن قدر خودنمایی می‌کنی که فرصت نمی‌شود دیگران هم خودشان را نشان بدهند.
۱۶. شنیدم که او گفت: «وضع من از بقیه‌ی شما بهتر است.»
۱۷. رئیس از کوره‌دررفت و شغلم را به یک نفر دیگر واگذار کرد.
۱۸. رئیس گفت می‌خواهد شغلی را که من در حال انجام دانش هستم به یک نفر دیگر بدهد.
۱۹. امروز شنیدم چند بار این جمله را موقع حرف زدن با من به کار بردی: «احساس _____ می‌کنی چون نیاز به _____ داری؟»



راهنمای پخش کننده‌ی ورق‌های بازی خشم

۱. گروه را تشویق کنید یک «بازیکن» برای این دور انتخاب کنند. بازیکن موقعیتی را که در آن دچار خشم شده با دیگران در میان خواهد گذاشت.
۲. به بازیکن سه کارت راهنما را بدهید. مجموعه کارت‌های بیانگر نیاز را بین بقیه‌ی افراد گروه توزیع کنید (از جمله خودتان که پخش کننده‌ی ورق‌ها هستید).
۳. بازیکن را راهنمایی کنید:
 - موقعیتی را به خاطر بیاور که در آن خشمگین شدی.
 - یکی از کارت‌های راهنما را بردار و با صدای بلند آن را بخوان. جای خالی آن را با عبارت خودت کامل کن. بعد کارت را رویه‌روی خودت زمین بگذار. می‌توانی کارت‌های راهنما را به هر ترتیبی که دوست داری بخوانی.
۴. گروه را راهنمایی کنید:
 - اول نگاهی به کارت‌های بازی‌تان بیندازید. آیا کارت نیازی در دست‌تان هست که فکر کنید ممکن است بازیکن در این موقعیت بخواند با آن مرتبط شود؟
 - همه‌ی ما به نوبت یک کارت نیاز را به بازیکن ارائه می‌دهیم. اول خود من.
۵. کارت نیازی را که فکر می‌کنید ترجمه‌ی خشم بازیکن است به او نشان بدهید و بگویید: «بازیکن، وقتی عصبانی می‌شوی چون به خودت می‌گویی ... [فلان چیز/ فلان کس] ... باید/ نباید ... فلان جور باشد/ فلان کار را بکنند»، آیا به [واژه‌ی بیانگر نیاز روی کارت] نیاز داری؟» نکته: می‌توانید بعد از نام بردن نیاز جهان‌شمول، برای کمک به ارتباط با موقعیت عبارتی را به آن اضافه کنید. مثلاً به کلمه‌های ایتالیک در این عبارت بعد از نشان دادن کارت نیاز «اعتماد» نگاه کنید: «جان، وقتی عصبانی هستی چون به خودت می‌گویی هم‌سلولی‌ات دروغ‌گوست، آیا نیاز به اعتماد داری؟ اینکه بتوانی روی اطرافیان حساب کنی؟»
۶. وقتی جمله‌تان را کامل کردید، کارت‌تان را روی زمین نزدیک بازیکن بگذارید. از بازیکن تقاضا کنید در مدتی که اعضای گروه به او کارت‌های نیاز را نشان می‌دهند، با صدای بلند پاسخ ندهد.
۷. اعضای گروه به ارائه‌ی واژه‌های بیانگر نیاز که ممکن است به بازیکن کمک کند با قلبش مرتبط شود، ادامه می‌دهند. اگر کسی کارت‌هایش تمام شده بود تقریباً بعدی کارتش را رو می‌کند.
۸. دو «کارت سفید» در هر دست کارت وجود دارد. بعد از اینکه کارت‌های نیاز همه تمام شد، کسانی که کارت‌های سفید را در دست دارند، می‌توانند هر نیاز جهان‌شمولی را که می‌خواهند به بازیکن ارائه دهند (در صورت امکان از برجسب برای نوشتن روی کارت‌های سفید استفاده کنید).

التیام کودک درون – راهنمای نقش بازی

تصمیم بگیرید کدام یک از شما ابتدا ماجرای کودکی اش را تعریف کند. دیگری شنونده خواهد بود.

یک: بازی نقش کودک

گوینده: خود را در سنی تصور کنید که آن رویداد برایتان پیش آمد. با صدای آن کودک به شنونده بگویید:

۱. چند سالتان است؟

۲. زمان و مکان واقعه چیست،

۳. چه کسانی درگیر ماجرا بودند،

۴. واقعاً چه اتفاقی افتاد، و همچنین

۵. تفسیرتان از آن رویداد چیست.

به عبارت دیگر، شما ی کودک درباره ی آنچه انجام دادید یا درباره ی آنچه برایتان اتفاق افتاد چه

چیزی به خودتان می گویند؟

شنونده: حرف گوینده را همدلانه بشنوید و تمرکزتان بر نیازهای پشت هر جمله و بازگو کردن آنها

باشد تا زمانی که گوینده احساس رضایت کند که حرفش کاملاً شنیده شده است.

دو: بازی نقش بزرگسال

گوینده: به شنونده بگویید که تفسیرتان از این رویداد دوران کودکی چه تأثیری بر زندگی کنونی تان گذاشته.

شنونده: به گوینده با توجه کامل گوش کنید. نیازهای پشت هر عبارت را حدس بزنید و بازگو کنید تا

جایی که گوینده از درک کامل خود احساس رضایت کند.

سه: جمع بندی با یکدیگر

شنونده: گوینده را تشویق کنید دریافتش از این فعالیت را با پاسخ دادن به چنین پرسش هایی در میان

بگذارد:

الف. در نقش کودک، آیا شنیدن و شنیده شدن خودت و نیازهایت کمک کننده بود؟ از چه لحاظ؟

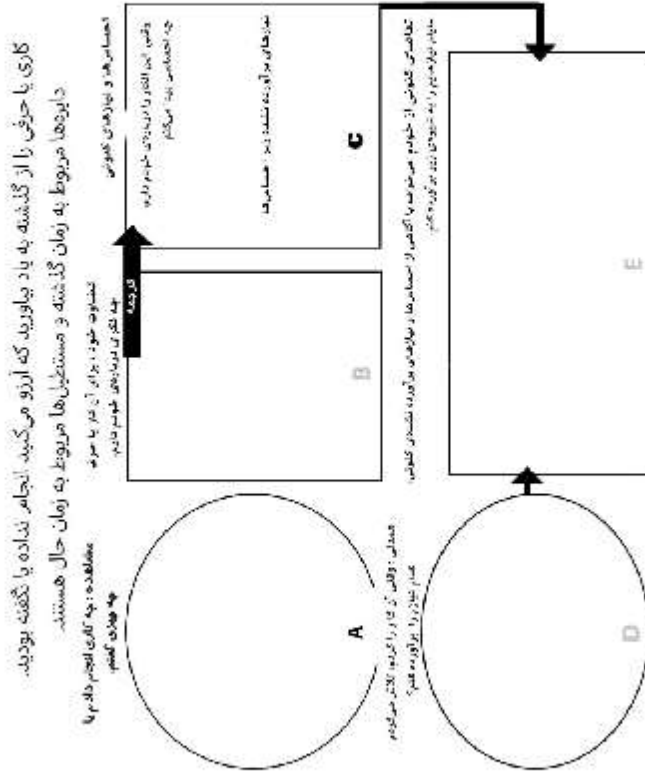
ب. آیا اینکه کسی دیگری بشنود آن ماجرای کودکی چه تأثیری بر زندگی امروزت دارد کمک کننده

بود؟ از چه لحاظ؟

پ. حالا در دوران بزرگسال دوست داری کدام نیازهایت برآورده شود؟

ت. الان چه احساسی داری؟

سوگواری و التیام گذشته



دستبرگ انفرادی ۱-۳

نیت من چیست؟

یکی از موارد زیر را به خاطر بیاورید و با گروه در میان بگذارید:

کاری را که انتخاب کردید انجام دهید یا انجام ندهید و نیتی که پشت آن بود چیزی که انتخاب کردید بگویید یا نگوئید و نیتی که پشت آن بود

کاری را که اکنون انتخاب می‌کنید انجام دهید یا انجام ندهید و نیتی که پشت آن است چیزی که اکنون انتخاب می‌کنید بگویید یا نگوئید و نیتی که پشت آن است

کاری را که قصد دارید در آینده انجام دهید یا انجام ندهید و نیتی که پشت آن است چیزی را که قصد دارید در آینده بگویید یا نگوئید و نیتی که پشت آن است.

از خود پرسید:

۱. آیا غیر از نیتی که گفتم نیت‌های دیگری هم دارم؟ اگر چنین است، آن را با گروه در میان بگذارید.
۲. با آگاهی از نیت پشت حرف‌ها یا عملم، آیا می‌خواهم نیت خود را تغییر دهم؟ آیا می‌خواهم حرف‌ها یا عملم خود را تغییر دهم؟ (هر گونه تغییر در نیت، حرف‌ها، یا اعمال را که مایل به انجام آن هستید با گروه در میان بگذارید.)

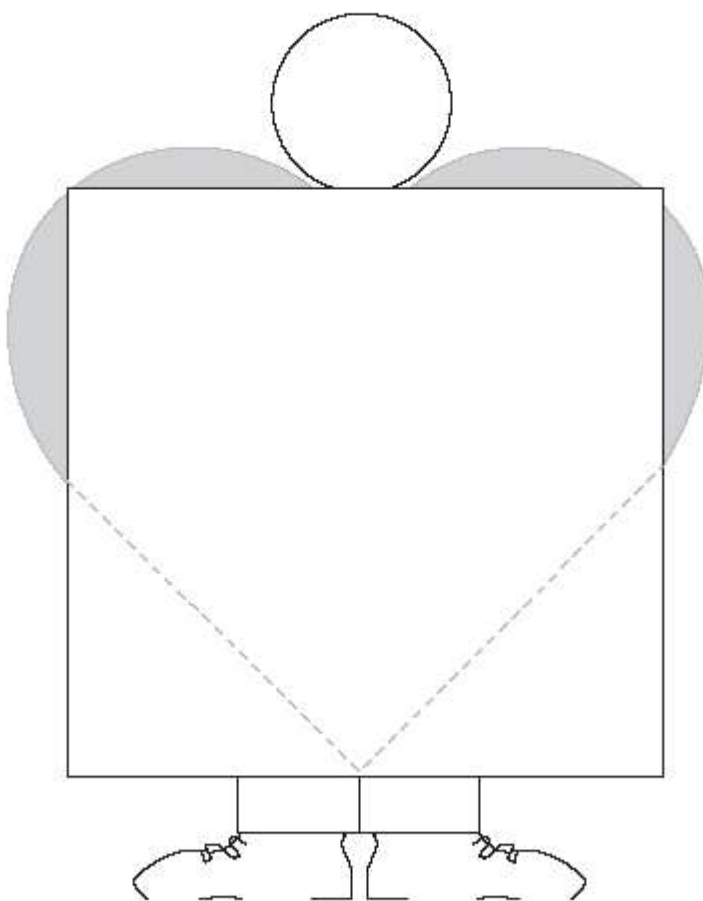
اگر به خاطر آوردن موقعیتی برای تمرین برایتان مشکل است

به چیزی فکر کنید که گفتید یا انجام دادید، یا در حال انجام یا گفتن آن هستید، یا قصد دارید در آینده بگویید یا انجام دهید، و به یکی از موارد زیر مربوط است:

- استفاده از قدرت
- «باز خورد منفی» یا «انتقاد سازنده»
- موافقت برای انجام کاری که کسی از شما خواسته است
- نه گفتن به کسی
- «خوب بودن»، «مؤدب بودن»
- لطفه گفتن، «بامزه بودن»، گفتن مطالب خنده‌دار
- حضور در اینجا و سایر برنامه‌های آموزشی («برنامه‌ریزی»)

دستبرگ انفرادی ۲-۳:

پوشش‌ها



دستبرگ انفرادی ۳-۳

آشنایی با چهار الگوی قطع ارتباط

گروه شما ۳۰ دقیقه زمان دارد تا نمایشی بسازد که شامل عبارت‌های قطع‌کننده ارتباط باشد؛ عبارت‌هایی حاکی از عیب‌یابی، انکار مسئولیت، درخواست آمرانه، یا اینکه کسی مستحق موقعیت خاصی است.

فهرست «چهار الگوی قطع‌کننده ارتباط»:

۱. عیب‌یابی، قضاوت، برجسب‌زنی، مقایسه، سرزنش
مثال: «مشکل تو اینه که...»
۲. انکار مسئولیت احساس‌ها و اعمال خود
مثال: «من مجبورم مالیات پردازم.» «او حالم را بد کرد.»
۳. درخواست آمرانه
مثال: «تو باید (از تو انتظار دارم، لازم است، حتماً) زباله‌ها را بیرون ببری.» «تو اجازه نداری این لباس را بپوشی.»
۴. مستحق بودن؛ مثلاً «تو حقت است که (حقت نیست که)...»

راهنمای ساخت نمایش:

برای ساختن نمایش، به هر شکلی که برای گروه شما نتیجه‌بخش‌تر است پیش بروید. از مراحل زیر به عنوان راهنما استفاده کنید. زمان داخل پرانتزها صرفاً پیشنهاد است.

۱. (دو دقیقه) با تخیل آزاد و شرکت همه‌ی گروه ماجراجویی میان دو نفر یا بیشتر را انتخاب کنید که چندان با هم هماهنگ نیستند. مثال: صحنه‌ی درگیری والدی با کودک بر سر تکلیف مدرسه؛ مخالفت بین دو هم‌سلولی (یا دو همسایه یا همکار)؛ اقدامی انضباطی در مدرسه (زندانی یا محل کار)؛ مشاجره‌ای بین شهروندان و مسئولین دولتی و مانند اینها.
۲. (پنج دقیقه) کار را با «ایفای نقش» ماجراجویی که انتخاب کرده‌اید شروع کنید. هر کسی نوبت داشته باشد تا یک دیالوگ بداهه خلق کند. در این مرحله، هر کسی می‌تواند در هر نقشی حرف بزند. هم جمله‌هایی به کار ببرید که دربرگیرنده‌ی چهار الگو باشند و هم جمله‌هایی بدون این الگوها (بعداً می‌توانید جمله‌های فی‌البداهه را بازنویسی کنید).
۳. (سه دقیقه) طرح کلی نمایش سه‌دقیقه‌ای گروهتان را تعیین کنید. موارد زیر را مشخص و یادداشت کنید:
الف. چه کسانی در چه قسمت‌هایی شرکت دارند؟ چه نقش‌هایی در نمایش وجود دارد؟ برای همه‌ی شخصیت نمایش اسم انتخاب کنید. آنها با هم چه نسبتی دارند؟
ب. این نمایش در چه زمان و مکانی اتفاق می‌افتد؟
پ. موضوع اصلی گفت‌وگو چیست؟ نامی برای نمایشتان بگذارید.
ت. قصد دارید گفت‌وگو به چه سمتی پیش برود؟
۴. (دو دقیقه) تصمیم بگیرید چه کسی چه نقشی را بازی می‌کند. یکی از اعضای گروهتان را داور انتخاب کنید تا در زمان اجرا، وقتی تماشاگران با هم در حال رقابت هستند، داوری کند.

جعبه‌ابزار ارتباط بدون خشونت برای تسهیل‌گران • راج گیل، لوسی لو، جودی مورین • ترجمه‌ی فرح عباسی • نشر اختران

۱. اگر فکر کردی این قدر احمقم که کلید اتاقم را به تو بدهم، احمق‌تر از چیزی هستی که فکر می‌کردم.
۲. این همه برنامه‌ریزی چه فایده‌ای به حالت دارد؟ تو هنوز با هیچ‌کس کنار نیامده‌ای.
۳. فقط به دلیل اینکه زندانی شده‌ای قرار نیست تمام وقت جلو تلویزیون لش کنی.
۴. اگر غذا را دوست نداری، خب نخور! مجبور که نیستی.
۵. هیچ به فکرت رسیده همه چی را تقصیر این و آن می‌اندازی؟
۶. این جزء مقررات است و به‌وضوح هم گفته شده: داوطلبان و زندانی‌ها بیرون از کارگاه هیچ تماسی نباید با یکدیگر داشته باشند.
۷. کی یاد می‌گیری که ملاحظه‌ی دیگران را هم بکنی؟ ۱۵ نفر دیگر هم به‌جز تو در این صفت‌اند.
۸. این فصل را نخواندی بعد انتظار داری بفهمی در گروه چه می‌گذرد. این عکس چه اشکالی دارد؟
۹. این کارگاه زیادی فشرده است. دلم می‌خواست با داوطلب‌ها قدری معاشرت کنم.
۱۰. چرا به‌جای اینکه همه‌ی آشغال‌ها را آنجا ولو کنی خودت تمیزش نکردی؟
- ۱۱.

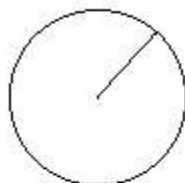
دستبرگ ۴-۲ ب

پیام های دشوار: برای عموم

۱. این همه تمرین ارتباط بدون خشونت چه فایده‌ای دارد وقتی حتی نمی‌توانی از پس بحران به این کوچکی بریایی؟
۲. نگذار پسرها توی آشپزخانه بدوند. دیگه وقتش است که مرد شدن را یاد بگیرند.
۳. واقعاً نباید این قدر پول بابت این کارگاه‌ها هدر بدهی. مگر چقدر پس انداز داری؟
۴. می‌خواهی بدانی احساس و نیاز من چیست؟ حس می‌کنم دارم بالا می‌آورم و نیاز دارم ولم کنی!
۵. به نظر من دولت سعی می‌کند این موقعیت سخت را ساماندهی کند، و مردمی که فقط تظاهرات می‌کنند و هر حرکت مستولین را تقد می‌کنند باید خجالت بکشند.
۶. اینجا زمین بازی یا باغ وحش نیست. اگه نمی‌توانی رفتار بچه‌هایت را کنترل کنی، باید از اینجا بروی.
۷. چرا هر وقت من از سفر به خانه برمی‌گردم انگار اینجا طوفان آمده؟
۸. وقتی صلاحیت نداری و تکلیفت را با خودت روشن نکرده‌ای، نباید ادعای هدایت گروه تمرین را داشته باشی.
۹. می‌دانم شیفت کاری تمام شده. من هم نمی‌توانم اضافه‌کاری پرداخت کنم. ولی این کارها تا فردا اول وقت باید برای جلسه حاضر باشد.
۱۰. تو هم با این روده‌درازی‌های احساس و نیازت! مثل آدم‌ماشینی‌ها حرف می‌زنی. نمی‌توانی عین آدم حرف بزنی؟

۱۱.

احساس‌های پرخرج



احساس پرخرج

نمودار دایره‌ای را طوری رنگ کنید که نشان‌دهنده میزان انرژی مصرف‌شده برای این احساس در موقعیتی که به یاد آورده‌اید باشد.

واقعیت: آنچه واقعاً اتفاق افتاده و می‌توانم مشاهده کنم.	آنچه به خود می‌گویم (درباره این اتفاق).	نیاز یا ارزشی که پشت این حرف است.	احساس ایجادشده بر اثر آگاهی از این نیاز.

راهبردهای احتمالی که برای رسیدگی به نیاز یا ارزشم انتخاب می‌کنم:

راهبرد مشخصی که آزمودنش را انتخاب می‌کنم: آنچه می‌خواهم انجام دهم، زمانی که آن را انجام خواهم داد، و گام‌های مشخصی که برای آن برخواهم داشت:

دستبرگ انفرادی ۵-۶

واژه‌هایی که به جای بیان احساس‌ها، بیانگر افکارند

احساس احتمالی	افکار واژه‌ی ارزیابی‌کننده یا تجربه‌شده	احساس احتمالی	افکار واژه‌ی ارزیابی‌کننده یا تجربه‌شده
	اغفال شده		رها شده
	بی‌اعتماد شده		سوءاستفاده شده
	ذکر نشده		حمله شده
	مورد غفلت واقع شده		تحقیر شده
	مغلوب شده		خیانت شده
	زیاد به کار گرفته شده		سرزنش شده
	رئیس‌وار رفتار شده		تهدید شده
	تحت فشار واقع شده		زندان‌ی شده
	تحریک شدن		فربخورد
	خوار شده		وادار شده
	طرز شده		کنار گذاشته شده
	کنده شده		نقد شده
	قدردانی نشده		مورد تفرق واقع شده
	تهدید شده		بی‌احترام شده
	عقیم شده		بی‌اعتماد شده
	پایمال شده		تخلیه شده
	فربخورد		آزار شده
	قدردانی نشده		مورد مزاحمت واقع شده
	شنیده نشده		نادیده گرفته شده
	دوست داشته نشده		توهین شده
	دیده نشده		قطع شده
	حمایت نشده		مرعوب شده
	ناخواسته		ناتوان شده
	استفاده شده		نادیده
	قربانی شده		جدا افتاده
	مورد خشونت واقع شده		تعنوت شده
	اشتباه شده		کنار گذاشته شده
			ناامید شده

دستبرگ انفرادی ۸-۲الف
شش جای پا برای تقاضا

<p>تقاضا برای ارتباط الف «مایلیم بگویم وقتی این حرف مرا می‌شنوی چه احساس و نیازی در تو برانگیخته می‌شود؟»</p>	<p>نیت الف برای صداقت مایلیم بدانم درون تو چه می‌گذرد</p>
<p>تقاضا برای ارتباط ب «مایلیم به من بگویم که در مورد احساس و نیازی که من در این لحظه دارم چه فهمیدی؟»</p>	<p>نیت ب برای همدلی مایلیم بدانم از چیزی که درون من می‌گذرد چه فهمیدی</p>
<p>تقاضا برای اقدام «مایلیم ... را انجام دهی؟» (از زبان عمل مثبت و واضح استفاده کنید که دعوت به پاسخ فوری می‌کند.)</p>	<p>نیت ج برای اقدام مشخص می‌خواهم بدانم آیا دوست داری اقدامی خاص را انجام دهی</p>

دستبرگ انفرادی ۸-۲ب

فهرست سناریوها: برای زندان

۱. مأمور زندان بدون هیچ دلیل واضحی سر شما فریاد کشیده. این سومین بار در این هفته است.
۲. همسران می‌گویند: «من این ماه برای ملاقات نخواهم آمد. ذله شدم از اینکه باید هر بار موقع رد شدن از دروازه و فلزیاب با مأمورها یکی به دو کنم.»
۳. من فقط ازت یک سیگار خواستم و تو گفتی: «نه، و این قدر هم برای سیگار آویزان من نشو!»
۴. مأمور ترخیص زندان به شما می‌گوید که نمی‌تواند سر وقت گزارشش را برای هیئت عفو مشروط آماده کند، و از شما می‌خواهد رضایت‌نامه‌ای برای یک ماه تأخیر امضا کنید.
۵. همسرت به شما خبر داده که برای کاهش وزن رژیم گرفته است. حالا می‌بینی که دستش برای برداشتن سومین شیرینی دراز شده است.
۶. یکی از هم‌پندی‌ها که قول داده بود کارگاه ارتباط بدون خشونت راه بیندازد، به شما می‌گوید: «من نمی‌رسم این کار را انجام بدهم. بدجور گرفتارم.»
۷. شما دلتنگ دیدن همسران شده‌اید که این هفته شب‌ها تا دیروقت کار می‌کنند و بنابراین برای ملاقات شما نیامده است.

دستبرگ انفرادی ۸-۲ پ فهرست سناریوها: برای عموم

۱. شما به دیدار مادر مستان که دور از شما در شهر دیگری زندگی می‌کند می‌روید. تازه باخبر می‌شوید (از زبان خواهرتان که دنبال شما به فرودگاه آمده) که ماه گذشته، مادرتان با کسی که تا حالا اسمش را هم نشنیده‌اید ازدواج کرده است.
۲. مستاجرتان که شک دارید معتاد به الکل است، به شما می‌گوید: «می‌دانم که اجاره‌ی یک ماه عقب افتاده. موجودی حسابم فعلاً کافی نیست، ولی خیلی زود اجاره را می‌دهم، باشد؟»
۳. دارید برای دیدن دوستان می‌روید که پدر زمینگیرتان تلفن می‌کند و می‌خواهد که برای او خواروبار بخرید.
۴. دیروقت است. شما و همسرتان پشت میز آشپزخانه نشسته‌اید و سخت درگیر گفت‌وگو بر سر موضوعی عاطفی هستید. ناگهان فرزند شش‌ساله‌تان دم در آشپزخانه ظاهر می‌شود و می‌گوید: «من خوابم نمی‌برد. می‌خواهم بدانم شما از چی حرف می‌زنید؟»
۵. شما و دوستان تقریباً هر روز با هم در تماس بوده‌اید. اما در هفته‌ی گذشته او نه به شما تلفن زده و نه تلفن شما را پاسخ داده است. حالا موقع خرید در مرکز خرید چشمتان به دوستان می‌افتد.
۶. موقع خریدن ماهی در بازار متوجه می‌شوید که استیک سالمون از خود ماهی سالمون خیلی گران‌تر است. شما ترجیح می‌دهید یک ماهی درسته بخرید و بدهید آن را به صورت استیک برش بزنند و قیمت ماهی درسته هم را پرداخت کنید.
۷. شما بسیار خسته و منتظر تعطیلات آخر هفته هستید. همکاران پیش شما می‌آید و از شما می‌خواهد این آخر هفته به جای او بایستید چون به یک جشن بزرگ خانوادگی دعوت شده است.

دستبرگ انفرادی ۸-۵

چه چیزی مرا از تقاضا کردن بازمی‌دارد؟

از راهنمای زیر برای جست‌وجو و در میان گذاشتن استفاده کنید:

۱. موقعیتی را به خاطر بیاورید که در آن دلتان می‌خواست (با آرزو داشتید) از فردی تقاضایی کنید.
۲. آن موقعیت را به شیوه‌ی «مشاهده» در ارتباط بدون خشونت توصیف کنید.
۳. می‌خواستید طرف مقابل چه بگوید یا چه کاری بکند؟
۴. وقتی چنین تقاضایی به فکرتان رسید، چه احساس‌هایی در شما به وجود آمد؟
۵. چه چیزی شما را از تقاضا کردن بازداشت؟ به فهرست «ترس‌ها و باورهای شایع» در صفحه‌ی بعد مراجعه کنید و آنچه را که در مورد شما صادق است علامت بزنید. خودتان هم اگر دلیلی برای تقاضا نکردن به ذهنتان می‌رسد به این فهرست اضافه کنید.
۶. برای هر موردی که در مورد شما صادق می‌کند از خود بپرسید:
 - الف. نیاز من اینجا چیست؟ (نیازهای پشت ترس، باور یا فکرتان را یادداشت کنید.)
 - ب. با خودداری از تقاضا کردن از طرف مقابل تا چه حد این نیازها برآورده می‌شود (یا نمی‌شود)؟
 - پ. آیا غیر از خودداری از تقاضا کردن راه‌های دیگری هم برای برآورده کردن این نیازها هست؟ (موارد ممکن و عینی را بنویسید.)
۷. وقتی انتخاب می‌کنید که در آن موقعیت تقاضا نکنید، چه نیازهایی برآورده نمی‌شود؟
۸. چند لحظه در سکوت بمانید تا از هر دو دسته نیازها آگاه شوید و آنها را تجلیل کنید: نیازهایی که امیدوارید با تقاضا کردن آنها را برآورده کنید، و نیازهایی که انتخاب می‌کنید با خودداری از تقاضا برآورده شوند. به حس‌های بدنتان یا هر تغییر نیروی درونی توجه کنید.
۹. مراحل زیر را برای تمرین طرح تقاضا دنبال کنید:
 - الف. توجهتان را بر درونتان متمرکز کنید و همان موقعیت را مجدداً به خاطر بیاورید.
 - ب. با آگاهی از ارزش هر دو دسته نیاز، تقاضایی را از طرف مقابل یادداشت کنید.
 - پ. گروه را آن فرد تصور کنید و تقاضایتان را به صدای بلند به گروه اعلام کنید.
۱۰. با گروه در میان بگذارید:
 - الف. بعد از ابراز کلامی تقاضایتان چه احساسی داشتید؟
 - ب. چه چیزی در آینده می‌تواند برای طرح تقاضا به شما کمک کند؟

ترس‌ها و باورهای شایع که مرا از تقاضا کردن بازمی‌دارند:

۱. از درد پاسخ منفی شنیدن می‌ترسم.
۲. از درک نشدن یا پذیرفته نشدن خود می‌ترسم.

دستبرگ انفرادی ۹-۱ مراقبه‌ی همدلی با خود

(۱۵ - ۲۰ دقیقه)

کار را با ارتباط با نیت حضور کامل پیش خود آغاز کنید. تجربه‌ی دردناکی را که می‌خواهید همدلی با خود را در مورد آن تمرین کنید مشخص کنید. محرک و موقعیت را به شیوه‌ی مشاهده‌ی ارتباط بدون خشونت واضح کنید (یا بنویسید).

الف. استقرار

در وضعیت نشسته و ثابت قرار بگیرید.

ب. تماشای فیلم در همان حالت نشسته

۱. تنفس کردن را مرکز ثقلی ادامه‌دار در نظر بگیرید.
۲. پذیرای فکرها، احساس‌ها و حس‌های جسمی لحظه‌ی حال باشید.
۳. محرکی را که پیش از این مشخص کرده بودید در نظر بیاورید. به فکرها و تصویرهایی که در حضور آن محرک برانگیخته می‌شوند توجه کنید.
۴. همه‌ی احساس‌ها را حس کنید، چه حس‌های جسمی چه احساس‌های عاطفی.
۵. به تماشای فکرها و تصویرها برگردید، طوری که انگار روی پرده به نمایش درمی‌آیند.
۶. توجهتان را به تناوب معطوف الف) افکار و تصاویر روی پرده و ب) حس‌های جسمی و عاطفی موجود در بدن کنید.

پ. ارتباط با نیازهایم

۱. همچنان که بند ۶ در بالا را انجام می‌دهید، از خود پرسید: نیاز من اینجا چیست؟
۲. بگذارید هر قدر ممکن است نیازها یا لایه‌های مختلف نیازها حضور یابند.
۳. دردناک‌ترین نیاز را انتخاب کنید و آن را در قلبتان نگه دارید.
۴. به آن نیاز نزدیک شوید و عمیقاً با آن مرتبط شوید.
۵. اشتیاق و عشقی را که این نیاز برایتان به وجود می‌آورد حس کنید.

ت. آسودن در جهان شمول بودن نیازم

۱. با هر دم، نیاز خود را عمیق‌تر به درون قلبتان ببرید.
 ۲. با هر بازدم، این نیاز را دور و دورتر برای مردمان بیشتر و موجودات زنده بگسترانید.
- با گرامی‌داشت نیت و تلاش‌تان برای پروراندن همدلی عمیق با خود - آوردن حضور و آگاهی مهربانانه به جهان - این فعالیت را به پایان برسانید.

رهاکردن خویش از خشونت با خود

جمله‌های خشونت‌آمیزی را که به خودتان می‌گویید بنویسید:
۱. عبارت‌هایی که شامل شرمندگی، سرزنش، قضاوت، برجسب‌زنی، خرده‌گیری و عیب‌یابی در من است:

۲. عبارت‌هایی حاکی از اینکه خودم را مستحق تنبیه می‌بینم:

۳. جمله‌هایی شامل درخواستی آمرانه از خودم با «باید»، «لازم است»، «حتماً»، «قطعاً»:

یکی از جمله‌های بالا را انتخاب و آن را به چهار مرحله‌ی الگوی ارتباط بدون خشونت ترجمه کنید:
۱. مشاهده: وقتی می‌بینم یا می‌شنوم که (واقعیت قابل مشاهده).

۲. احساس: احساس می‌کنم که

۳. نیاز: چون نیاز دارم (یا ارزشم این است) که

۴. تقاضا (راهبرد): برای تحقق نیازم انتخاب می‌کنم (از خودم می‌خواهم) این کارها را بکنم:

رهاکردن خود از درخواست‌های آمرانه‌ی درونی

۱. جمله‌هایی را که به خود می‌گویید و در آنها از کلمات «باید»، «نباید»، «حتماً»، «سجورم» و مانند اینها استفاده می‌کنید فهرست کنید. (مثلاً «نباید این قدر وزن اضافه کنم.» «باید در این جلسه شرکت کنم.» «باید بیشتر تلاش کنم.»)

۲. یکی از این جمله‌ها را انتخاب و برای خود تکرار کنید. این صدا چه نیازی (یا نیازهایی) را می‌خواهد با این درخواست آمرانه برآورده کند؟

۳. حالا تصور کنید دیگری از شما چنین درخواست آمرانه‌ای می‌کند. به درونتان بررید و به احساس‌ها و حس‌های جسمی که در شما به وجود می‌آید توجه کنید. آنها را بنویسید:

۴. از خود پرسید: «این بخش از وجودم که در مقابل این درخواست آمرانه مقاومت می‌کند چه نیازی دارد؟ از چه نیازی می‌خواهد مراقبت کند؟»

می‌بینم... (مشاهده)

فکر می‌کنم... (تفسیر)

احساس می‌کنم... (احساس‌ها)

حس می‌کنم... (حس جسمی)

ارزشم قائم برای... (نیازهای جهان‌شمول)