

خودم باشم، عاشقت باشم!

راهنمای عملی برای روابطی بی نظیر



جلسه پرسش و پاسخ با
دکتر مارشال روزنبرگ

ترجمه‌ی امیر کامران



فهرست

۷	مقدمه‌ی مترجم
۱۱	درباره‌ی ارتباط بدون خشونت
۱۳	مقدمه
۱۷	نمونه‌ی بارز تعارض
۲۱	درباره‌ی ازدواج
۲۳	یادگیری از خلال چهار سؤال
۲۶	انتقاد
۲۷	توسل به خشونت
۲۸	دریافت از صمیم قلب
۲۹	شنیدن و پاسخ دادن به وسیله‌ی ان.وی.سی.
۳۵	اجرای نقش
۳۵	شنیدن درخواست آمرانه
۳۷	اگر خیلی زیاد صحبت می‌کنم مرا متوقف کن
۴۳	تواز من چه می‌خواهی؟
۴۶	مسائلی درباره‌ی غذا
۵۰	شناسایی آنچه می‌خواهیم
۵۱	وقتی دیگران دریافت نمی‌کنند
۵۲	آیا ما مشاجره می‌کنیم؟
۶۰	شنیدن «نه»
۶۵	آیا دلت می‌خواهد این را بشنوی؟
۶۶	ابراز احساس‌ها و نیازها
۷۹	اطمینان مجدد
۸۰	بیان موضوعی شخصی در جمع

۸۴	من در کنار تو هویتم را از دست می‌دهم
۸۹	تقاضا کردن
۹۰	مواجهه با تبعیض جنسی و نژادپرستی
۹۳	فحش دادن
۹۷	ابراز قدردانی
۹۹	تمرین ان.وی.سی. چه می‌طلبد؟
۱۰۳	عشق چه ربطی به این ماجرا دارد؟
۱۰۵	نتیجه



پیوست‌ها

۱۰۷	لیست احساس‌ها
۱۰۸	لیست نیازها
۱۰۹	فرایند ان وی سی
۱۱۱	تمرین
۱۱۲	انتشارات این الگو



مقدمه‌ی مترجم

شاید برای من که در پاییز پانزده سالگی قسم خوردم گریه نکنم، و این شد سرآغاز دوری از غم و ناراحتی و به تبع آن احساس‌هایم، "عشق" غیرقابل‌تصورترین موضوعی بود که فکر می‌کردم به آن توجه کنم؛ دوران جوانی گذشت. زندگی طراحی شده‌ام با عقل پیش می‌رفت تا رسید به کارآموزی عملی مشاوره‌ی دوران کارشناسی ارشدم در کانادا.

ریتا یکی از مشاوران مرکز "پروژه‌ی مردان"¹ - که با من مصاحبه کرد - از من پرسید اهداف دانشگاهی‌ات برایمان مشخص است ولی هدف فردی‌ات چیست؟ صادقانه، سوآلی نبود که به آن فکر کرده باشم، ولی سوآلی بود آگاهی‌بخش که شاید جوابش در سیر زمان - بیست سالی که از آن قسم گذشته بود - در وجودم شکل گرفته بود و گفتم: «قلبم را پیدا کنم.» پذیرفته شدم و ریتا همان کسی شد که نام ارتباط بدون‌خشونت را از او شنیدم، فهرست کلمات احساس‌ها را به گروه درمانی‌ای که دستیارش بودم آورد، و در کارگاه مارشال روزنبرگ هم‌کلاس‌م شد.

صادقانه، یافتن قلبم - تا حدی که یافتم - نتیجه‌ی تمام آموزش‌ها و تمرین‌هایی بود که در دوره‌ی کارشناسی ارشد تجربه

کردم، و شاید بتوانم بگویم «ارتباط بدون خشونت» میوه‌ی آن سال‌ها شد. موضوعی که اول شد علاقه‌ی حرفه‌ای و بعد شد هدف کاری و در نهایت باور ذهنی که دوست دارم بتوانم در زندگی خودم عملی‌اش کنم و به عنوان با ارزش‌ترین یافته‌ی زندگی‌ام با دیگران در میان بگذارم.

عشق مفهومی بود که با وجود دور بودن، از نظر ذهنی کنجکاو‌ی بسیاری برایش داشتم و شاید بهترین یافته‌هایم خلاصه می‌شد به:

کتاب هنر عشق ورزیدن اریک فروم که عشق را به انواع مادرانه، برادرانه، خود، خدا و جنسی طبقه‌بندی کرده بود؛

یا کتاب روان‌شناسی معنوی دکتر حسین دانش که عشق را نیروی فعال جذب به زیبایی، وحدت، رشد و تعالی تعریف کرده بود؛

و تعریف اولین معلم روان‌شناسی‌ام که گفت: عشق رابطه‌ی ضروری برانگیخته از ذات اشیا است.

این مطالب را در ذهن داشتم و باز این مفهوم به زندگی‌ام گره نمی‌خورد و احساسش نمی‌کردم تا در ارتباط بدون خشونت مفهومی را شنیدم که برایم غریب بود و آن که عشق احساس نیست، بلکه نیاز است؛ عشق از خودگذشتگی و فنا شدن نیست، عشق نثار از صمیم قلب است؛ عشق کاری را از سرسختی و رنج انجام دادن نیست بلکه حضوری است فرح‌بخش و با رضایت کامل کاری را کردن. عشق انگیزه‌ی هر کاری است برای خود و نه ممتی بر معشوق.

الگوی «ارتباط بدون خشونت» امیدوار است مروج عشق باشد، و عشق تنها انگیزه‌ی عملکرد هر فرد برای هر کاری. شاید تشبیه عشق به مایه‌ی حیات زندگی، برایمان آشنا باشد. افراد متفاوت سعی کرده‌اند که درکشان را از الگوی ارتباط بدون خشونت به شیوه‌های مختلف تصویر کنند و یکی از این تلاش‌ها ترسیم درخت زندگی ارتباط بدون خشونت است که در صفحه‌ی بعد به تصویر کشیده شده است.

در پایان چون همیشه قدردان عزیزانی هستم که با حمایتشان مرا در گسترش این الگو همراهی می‌کنند. به ویژه سحر بیرم‌آبادی، فاران حسامی و برادرم که برای آماده‌سازی کتاب تلاش بسیار کرده‌اند. فرشته سبحانی که از نبودنش غمگینم و در ندیدنش دلتنگ و از حکمت رفتنش متحیر و متعجب و باور دارم که با آفریده‌هایش در طول زمان با ما زنده است.

امیر کامران

اردیبهشت ۹۱

ww.zabanezendegi.com