

راهنمای یادگیری ارتباط بدون خشونت

بر اساس کتاب ارتباط بدون خشونت: زبان زندگی مارشال روزنبرگ

نیت ارتباط بدون خشونت: ارتباط از صمیم قلب

مدل ابتدایی ارتباط بدون خشونت

دریافت همدلانه	ابراز صادقانه
<p>مشاهده: وقتی می بینی، می شنوی که...</p> <p>احساس: آیا احساس... (نک. فهرست پشت صفحه) داری؟</p> <p>نیاز: آیا نیاز داری به... (نک. نیازهای زیر)؟</p> <p>تقاضا: آیا مایلی من... (عملی عینی و مثبت) انجام بدهم؟</p>	<p>مشاهده: وقتی می بینم، می شنوم که...</p> <p>احساس: احساس... (نک. فهرست پشت صفحه) دارم، چون نیاز دارم به... (نک. نیازهای زیر).</p> <p>نیاز: آیا مایلی... (عملی انجام شدنی و مثبت) انجام بدهی؟</p> <p>تقاضا: برای صداقت: می شود به من بگویی از چیزی که گفتم چه احساسی داری؟</p> <p>• برای همدلی: می شود به من بگویی از چیزی که گفتم چی فهمیدی؟</p> <p>• برای اقدام: آیا مایلی... (عملی مشخص، مثبت، عینی) انجام بدهی؟</p>

نیازها یا ارزش های جهان شمول

نیازها جهان شمول اند – مختص به مکان، زمان، فرهنگ یا فرد خاصی نیستند.

<p>امنیت: راحتی، رفاه، استراحت، ایمنی</p> <p>سلامت: سازگاری، تعادل، زیبایی، هماهنگی، بهبودی</p> <p>صلح: الهام بخشی، نظم و ترتیب</p> <p>ارتباط: محبت، همدلی، دوطرفه بودن، اعتماد، گرمی</p> <p>تجلیل: سوگواری، خلاقیت، بازی</p> <p>اختیار: انتخاب، ابراز خود</p>	<p>پذیرش: قدردانی، مراعات، عدالت، جامعیت، صمیمیت، احترام، تعلق داشتن، ارزش داشتن</p> <p>وضوح: آگاهی، درک</p> <p>اصالت: صداقت، ثبات، معنا، هدف، اعتماد به نفس</p> <p>همکاری: همبستگی، مشارکت، اعتبار، حمایت</p> <p>اثر بخشی: تلاش، رقابت، رشد</p>
--	--

واژه‌هایی که معمولاً برای ابراز احساس به کار می‌روند

این واژه‌ها بیشتر از اینکه به موقعیت بیرونی مرتبط باشند، برای نامیدن تجربه‌ی درونی من به کار می‌روند.

احساس‌ها زمانی که نیازها برآورده نمی‌شوند

پکر	آشفته	اضطراب	فلج شده	شرمساری	گیجی
مغموم	غصه دار	آشفته	شوک شده	خالی شده	تردید
اندوهگین	بیچاره	دغدغه مند	غافلگیر	دست پاچه	سردرگم
افسرده	ترس	دلخور	آشفته	گناه	کنجکاو
دل‌سرد	بیمناک	بی قرار	کسل	ناامنی	دودل
دل‌مرده	مراقب	شوریده	فرسوده	شرمنده	نامطمئن
دل شکسته	پراز ترس	به ستوه آمده	وامانده	پشیمان	حیران
ملول	سراسیمه	هیستریک	سنگین	رنجیدگی	دلوپس
درمانده	محتاط	بی‌تاب	بی‌حوصله	خشمگین	بی‌ثبات
ناامید	مردد	تندمزاج	تشنه	بد اخلاقی	نامعلوم
سودازده	ناامن	لبریز	خسته	سرکشی	نامشخص
بدبخت	وحشت زده	کفری	بیزار	منزجر	
گرفته	مشکوک	پرفشار	گوشه گیری	غضبناک	
سوگوار	بی اعتماد	ناراحت	بی تفاوتی	از کوره در رفتن	
بدبین	عصبی	بی اعصاب	غرور	بیزار	
تسلیم	بی قرار	متزلزل	سردی	کلافه	
غم‌انگیز	هراسناک	محتاط	حقارت	متنفر	
غمگین	بهت زده	دودل	بی‌علاقه	کینه	
درد	بدگمان	بی میلی	بی‌اعتنا	متغیر	
ناامید	مرعوب	مخالفت	کج خلق	عصبانی	
بی‌انگیزه	با احتیاط	شرمساری	خونسرد	آزرده	
پریشان	نگران	شکاک	بی حس	رنجیده	
سرخورده	اشتیاق	دلواپسی	بی حال	دلخور	
ناراضی	آرزو	خجالتی	زودرنج	مقاومت	
محنت زده	خواهان	بی میل	بی دغدغه	به ستوه آمدن	
دلشکسته	گرسنه	پرالتهاب	کناره گیر	پرتلاطم	
جریحه دار	غبطه	شوک		کینه	
پژمرده	حسادت	سراسیمه		ناراحت	
دردناک	اشتیاق	ظنین		انتقام جویانه	
لبریز					
اندوهناک					
ناراحت					

احساس‌ها زمانی که نیازها برآورده می‌شوند

شادمان	آرامش	معجذوب	شگفت زده	قدردانی	
سرگرم	سبکبالی	هوشیار	ماجراجویی	سبک روح	
سعادت‌مند	بشاش	زنده	خونگرم	شاد	
سرمست	راحتی	سرزنده	میبهوت	قدردان	
سربلند	آرام	مطمئن	تحسینگر	کامروا	
فریفته	دلگرم	کنجکاو	محبت	پرنشاط	
هیجان زده	راضی	مشتاق	دلگرم	سرکیف	
سرحال	انبساط خاطر	پرانرژی	روشنی	مشتاقانه	
خرم	رها	غرق شده	چشم انتظار	خوشایند	
خوشحال	خوش خلق	علاقه مند	صمیمانه	سرزنده	
شاد	خوشایند	مسحور	امیدوار	متشکر	
مسرور	آسوده	متوجه	پر عشق	خرسند	
دست‌افشان	آرمیده	امیدوار	بخشنده	بشاش	
شعف	آسوده خاطر	بی جو	شوخ	گوش به زنگ	
پرطراوت	راضی	برانگیخته	مغرور		
عالی	خاطر جمع	خوش بین	غافلگیر		
حظ بردن	پشتگرم	مفتون			