

# ابزار کمک آموزشی G2 نقشه‌ی انگشتی

ارتباط بدون خشونت (NVC)  
نقشه‌ی انگشتی

هشدار نارنجی!  
فکرها و ارزیابی‌هایی که در مورد مشاهده‌ام دارم

نیت آگاهانه برای ارتباط با خود

**مشاهده**

چه اتفاقی افتاد؟ (فقط واقعیت‌ها)

**احساس**

الان درموردش چه احساسی دارم؟

**نیاز**

الان چه نیازی دارم؟

**تقاضا**

تقاضای کنونی من برای ارتباط  
یا اقدام چه ممکن است باشد؟

ه  
م  
د  
ل  
ی  
با خود



دریافت همدلانه

نیت آگاهانه برای ارتباط با طرف مقابل

وقتی می‌بینم، می‌شنوی، مزه، بو  
یا لمس می‌کنی یا به خاطر می‌آوری

دیدن، شنیدن، چشیدن، لمس کردن، بوییدن...

آیا احساس ... می‌کنی

چون نیاز داری به...؟  
ارزش قائلی برای...؟

آیا مایلی:

- بگویم بعد از شنیدن حرفت چه احساسی دارم؟
- بگویم از تو چه شنیدم؟
- ... را انجام بدهم؟ (عمل مشخص عینی)

ابراز صادقانه

نیت آگاهانه برای ارتباط با طرف مقابل

وقتی می‌بینم، می‌شنوم، مزه، بو  
یا لمس می‌کنم یا به خاطر می‌آورم

دیدن، شنیدن، چشیدن، لمس کردن، بوییدن...

احساس می‌کنم...

چون نیاز دارم به...  
ارزش قائلم برای...؟

آیا مایلی:

- بگویم بعد از شنیدن حرفم چه احساسی داری؟
- بگویم از من چه شنیدی؟
- ... را انجام بدهی؟ (عمل مشخص عینی)



## نقشه‌ی انگشتی: پیشنهادهایی برای استفاده

وقتی چیزی را مشاهده می‌کنم و در دام دلشوره‌آور افکار، ارزیابی‌ها و روایت‌هایی گیر می‌افتم که دربارهی آن مشاهده به خود می‌گویم، این نقشه‌ی انگشتی را دنبال می‌کنم تا رها شوم، راهم را پیدا کنم و با قلبم مرتبط شوم.

۱. از همدلی با خود شروع می‌کنم.

الف. از احساس‌های ناخوشایندی که دارم آگاه می‌شوم. متوجه می‌شوم که افکاری در سرم وجود دارند که با این احساس‌ها ارتباط دارند.

ب. این افکار را بر زبان می‌آورم یا آنها را می‌نویسم (این آغاز همدلی با خود است: حضور داشتن نزد خودم و تشخیص اینکه به خودم چه می‌گویم).

پ. صرفاً با بیان مشاهده‌ام و بدون هیچ مداخله‌ای می‌گویم که چه واقعه‌ای اتفاق افتاده است.

ت. احساس‌هایی را که در حال حاضر دارم با درون‌نگری شناسایی می‌کنم. این احساس‌ها ممکن است به دو صورت تجربه شوند:

i. احساس‌های جسمی مانند گرفتگی معده، انقباض ماهیچه‌های گردن، گرما، فشار، لرزش، و مانند این‌ها.

ii. هیجان‌هایی مانند غم، ناامیدی، خوشحالی، گنجی و غیره (به فهرست واژه‌های احساس در راهنمای یادگیری مراجعه کنید).

ث. این احساس‌ها حاکی از برآورده شدن یا نشدن نیاز یا ارزشی است. نیاز یا ارزش کنونی من چیست؟ (به فهرست واژه‌های نیاز در راهنمای یادگیری مراجعه کنید).

ج. لحظه‌ای را به ارتباط با نیازم اختصاص می‌دهم تا آن را خوب درک کنم، ارج نهم و تصدیق کنم.

چ. از خود می‌پرسم آیا تقاضایی از خود دارم یا نه — چه برای ارتباط چه برای انجام کاری مشخص.

۲. بعد از اینکه به واسطه‌ای این فرایند همدلی با خود، با خودم مرتبط شدم و وقتی آمادگی داشتم تا با طرف مقابل مرتبط شوم، یا می‌توانم ابراز صادقانه را انتخاب کنم و بگویم در این لحظه در درونم واقعاً چه می‌گذرد، یا دریافت همدلانه را انتخاب کنم و ببینم در درون طرف مقابل چه می‌گذرد.

۳. بین سه وضعیت الف) همدلی با خود، ب) ابراز صادقانه‌ی آنچه در درونم می‌گذرد، و ج) دریافت همدلانه‌ی آنچه در درون طرف مقابل می‌گذرد پیوسته حرکت می‌کنم تا ارتباطی از صمیم قلب برقرار کنم. بعد از اینکه چنین ارتباطی ساخته شد، آنگاه — و فقط آنگاه — توجهم را معطوف حل مسئله می‌کنم.