

تمرین ارتباط بدون خشونت

راهنمای عملی برای تمرین ارتباط بدون خشونت
به صورت فردی، گروهی، یا در کلاس‌های آموزشی



لوسی لو

ترجمه‌ی پیام یزدانی



نشر اختران

سرشناسه	لو، لوسی / Leu, Lucy
عنوان و نام پدیدآور	تمرین ارتباط بدون خشونت: راهنمای عملی برای تمرین ارتباط بدون خشونت به صورت فردی، گروهی، یا کلاس درس / لوسی لو: ترجمه‌ی پیام یزدانی
مشخصات نشر	تهران: اختران، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری	۲۲۰ ص. مصور. جنول ۱۳/۵×۲۱/۵ س.م.
شابک	۹۷۸۹۶۴۲۰۷-۱۳۷-۱
فهرست‌نویس	فیبا.
پادداشت	عنوان اصلی: <i>Nonviolent communication companion workbook: A practical guide for individual, group, or classroom study, 2003</i>
عنوان دیگر	راهنمای عملی برای تمرین ارتباط بدون خشونت به صورت فردی، گروهی، یا کلاس درس
موضوع	ارتباط بین اشخاص / Interpersonal communication
موضوع	روابط اجتماعی / Social interaction
موضوع	ارتباط بین اشخاص / Interpersonal relation
شماره افزودن	یزدانی، پیام، ۱۳۳۷ - مترجم.
رده‌بندی کنگره	۱۳۹۹ ج ۲ الف / BF ۶۳۷
رده‌بندی دیویی	۱۵۲ / ۶
شماره کتابشناسی ملی	۲۶۷۲۸۳۳



نشر اختران

تمرین ارتباط بدون خشونت
راهنمای عملی برای تمرین ارتباط بدون خشونت

لوسی لو

ترجمه‌ی پیام یزدانی

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۶ - چهارم ۱۳۹۹

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

چاپ چکار

کارگر جنوبی، روانپور، پ ۱۵۲ ط ۱، تلفن: ۰۲۲۵-۶۶۴۱۰۳۲۵ و ۰۹۰Akhtarana فروشگاه: ۶۶۴۱۱۳۲۹
www.akhtarana.com - info@akhtarana.com - [instagram.com/akhtarana](https://www.instagram.com/akhtarana)

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۲۰۷-۱۳۷-۱

همه‌ی حقوق محفوظ است

بها: ۳۶۰۰۰ تومان

۱۷ پیشگفتار
۲۱ سپاس‌گزاری
۲۳ بخش اول: کاربرد این کتاب
۲۵ هدف
۲۶ پیشنهادهایی در مورد استفاده از این کتاب
۲۸ بخش دوم: تمرین فردی
۳۵ بخش سوم: تمرین دسته‌جمعی
۳۷ الف - راه‌اندازی گروه تمرین
۴۰ ب - در نظر داشتن هدف و تأمل
۴۲ پ - گردانندگی حلقه‌ی تمرین
۴۸ ت - «ویژگی‌هایی که وجودشان را در گرداننده‌ی گروه تمرین مکتوم می‌شماریم»
۵۱ ث - تعیین مقررات
۵۳ ج - دعوت به بلزتاب
۵۵ چ - اختلاف‌های اعضا
۷۵ ح - پذیرش اختلاف: یادآوری‌ها
۷۶ خ - شکل‌های مرآمده در گروه
۸۰ د - پیشنهادهایی برای قالب‌بندی وقت عملی
۸۷ ذ - پیشنهادهایی برای نقش‌گزاری
۹۱ بخش چهارم، تمرین‌ها: تکالیف راهنمایی گرداننده، و نمونه‌ی پاسخ‌ها
۹۷ تمرین‌های فصل ۱: نثار از صمیم قلب
۹۷ یک - تکالیف‌های فردی
۱۰۲ یک - راهنمایی گرداننده
۱۰۵ یک - نمونه‌ی پاسخ‌ها به راهنمایی گرداننده
۱۰۷ تمرین‌های فصل ۲: ارتباطی که محبت را مستفود می‌کند
۱۰۷ دو - تکالیف‌های فردی
۱۱۰ دو - راهنمایی گرداننده
۱۱۳ دو - نمونه‌ی پاسخ‌ها به راهنمایی گرداننده

۱۱۵	تمرین‌های فصل ۳: مشاهده بدون ارزیابی
۱۱۵	سه - تکلیف‌های فردی
۱۱۷	سه - راهنمایی گرداننده
۱۱۹	سه - نمونه‌ی پاسخ‌ها به راهنمایی گرداننده
۱۲۱	تمرین‌های فصل ۴: شناسایی و ابراز احساسات
۱۲۱	چهار - تکلیف‌های فردی
۱۲۳	چهار - راهنمایی گرداننده
۱۲۸	چهار - نمونه‌ی پاسخ‌ها به راهنمایی گرداننده
۱۲۹	تمرین‌های فصل ۵: قبول مسئولیت احساسات خود
۱۲۹	پنج - تکلیف‌های فردی
۱۳۲	پنج - راهنمایی گرداننده
۱۳۶	پنج - نمونه‌ی پاسخ‌ها به راهنمایی گرداننده
۱۳۹	تمرین‌های فصل ۶: تقاضایی که زندگی را غنی می‌سازد
۱۳۹	شش - تکلیف‌های فردی
۱۴۲	شش - راهنمایی گرداننده
۱۴۵	شش - نمونه‌ی پاسخ‌ها به راهنمایی گرداننده
۱۴۷	تمرین‌های فصل ۷: دریافت همدلانه
۱۴۷	هفت - تکلیف‌های فردی
۱۵۱	هفت - راهنمایی گرداننده
۱۵۴	هفت - نمونه‌ی پاسخ‌ها به راهنمایی گرداننده
۱۵۷	تمرین‌های فصل ۸: قدرت همدلی
۱۵۷	هشت - تکلیف‌های فردی
۱۶۴	هشت - راهنمایی گرداننده
۱۶۷	هشت - نمونه‌ی پاسخ‌ها به راهنمایی گرداننده
۱۶۹	تمرین‌های فصل ۹: ارتباط محبت‌آمیز با خود
۱۶۹	نه - تکلیف‌های فردی
۱۷۵	نه - راهنمایی گرداننده
۱۸۰	نه - نمونه‌ی پاسخ‌ها به راهنمایی گرداننده
۱۸۳	تمرین‌های فصل ۱۰: ابراز کامل خشم
۱۸۳	ده - تکلیف‌های فردی

۱۸۹	ده- راهنمایی گرداننده
۱۹۱	ده- نمونه‌ی پاسخ‌ها به راهنمایی گرداننده
۱۹۳	تمرین‌های فصل ۱۱: استفاده‌ی حفاظتی از قدرت
۱۹۳	پازده- تکلیف‌های فردی
۱۹۷	پازده- راهنمایی گرداننده
۱۹۹	پازده- نمونه‌ی پاسخ‌ها به راهنمایی گرداننده
۲۰۱	تمرین‌های فصل ۱۲: آزاد کردن خود و مشاوره با دیگران
۲۰۴	دوازده- تکلیف‌های فردی
۲۰۴	دوازده- راهنمایی گرداننده
۲۰۸	دوازده- نمونه‌پاسخ به راهنمایی گرداننده
۲۰۹	تمرین‌های فصل ۱۳: ابراز قدرانی در ارتباط بدون خشونت
۲۰۹	سیزده- تکلیف‌های فردی
۲۱۳	سیزده- راهنمایی گرداننده
۲۱۷	سیزده- نمونه‌ی پاسخ‌ها به راهنمایی گرداننده
۲۱۹	پیوست‌ها
۲۲۱	پیوست ۱. پیشنهادهایی برای تمرین بیشتر ارتباط بدون خشونت
۲۲۵	پیوست ۲. فهرست احساسات
۲۲۸	پیوست ۳. فهرست نیازهای جهان‌شمول
۲۳۰	پیوست ۴. جدول ابراز خشم
۲۳۱	پیوست ۵. برگه‌ی بازتاب فردی
۲۳۲	پیوست ۶. برگه‌ی بازتاب گروهی
۲۳۲	پیوست ۷. جدول پیگیری فرایند ارتباط بدون خشونت
۲۳۴	پیوست ۸. برای مطالعه‌ی بیشتر
۲۳۸	نحوه‌ی کاربرد فرایند ارتباط بدون خشونت
۲۳۹	برخی از احساسات و نیازهای اساسی مشترک همه‌ی ما
۲۴۰	دریازه‌ی نویسنده

یادداشت مترجم برای چاپ دوم

«ارتباط بدون خشونت» (Nonviolent Communication -- NVC)، نگرشی شناختی یا به قول واضح آن، مارشال ب. روزنبرگ، «زبانی» است برای ارتباط محبت‌آمیز با خودمان، دیگران، و نظام‌های اجتماعی. روزنبرگ روان‌شناس و آمریکایی است - یا بود، چون در ۲۰۱۵ درگذشت - و اگر کسی خیلی اصرار داشته باشد او را در یکی از نحله‌های روان‌شناسی جا بدهد، می‌شود گفت رهرو رویکرد انسان‌گرایانه و اگزیستانسیالیستی به روان‌شناسی بود. خودش می‌گوید دغدغه‌ی همیشگی او در مقام انسان و روان‌شناس این دو سؤال بوده: این که در وجود آدمی چه می‌گذرد که بعضی را به رفتار خشونت‌آمیز و استثمارگرانه سوق می‌دهد؛ و دیگر آن که برای حفظ رابطه‌ی محبت‌آمیز چه نوع آموزشی راهگشاست، حتی در شرایطی که خشونت و استثمار در آن غالب است. «ارتباط بدون خشونت» پاسخ روزنبرگ به این دو پرسش است که به تفصیل در کتابش (2003) *Nonviolent Communication: A Language of Life* آمده و به فارسی هم در دسترس است: *ارتباط بدون خشونت: زبان زندگی* (ترجمه‌ی کامران رحیمیان، نشر اختران، ج. اول ۱۳۸۴).

کتابی که در دست دارید، برای تمرین و مهارت‌اندوزی در چنین «زبان» و نگرشی نوشته شده. نویسنده‌اش، خانم لوسی لو که شرح حال مختصری از او در انتهای کتاب آمده، گذشته از این که مربی NVC است، ویراستار کتاب مارشال هم بوده. لوسی لو این «کتاب تمرین» را در چهار بخش تنظیم کرده: بخش‌های اول تا سوم به نحوه‌ی کاربرد کتاب، نحوه‌ی تمرین فردی و دسته‌جمعی (تشکیل گروه‌ها و حلقه‌های تمرینی، نحوه‌ی گرداندگی و مانند این‌ها) می‌پردازد. بخش چهارم که از همه مفصل‌تر است، در بردارنده‌ی پرسش‌ها، تمرین‌ها، و فعالیت‌هایی است مطابق با فصل‌بندی کتاب خود مارشال (یعنی برای هر یک از سیزده فصل کتاب مارشال، تکلیف‌ها و فعالیت‌هایی طراحی شده). از این حیث، «کتاب تمرین» خانم لوسی لو قرار است «همراه» کتاب مارشال خواننده و کار شود (نامش هم در اصل "Companion Workbook" است، یعنی «کتاب تمرین همراه»).

در ایران هم سال‌هاست که کارگاه‌های ارتباط‌های بدون خشونت، چه برای بزرگسالان و چه برای کودکان، برگزار می‌شود و هستند کسانی که نه تنها می‌کوشند

خود با این زبان و نگرش زندگی کنند، بلکه آن را به دیگران نیز بشناسانند. پیشگام این مسیر آقای کامران رحیمیان است که در اوایل دهه‌ی ۱۳۸۰ برای نخستین بار زبان زندگی را در ایران معرفی کرد و علاوه بر ترجمه‌ی کتاب اصلی مارشال و چندین کتاب دیگر او، سال‌هاست با برگزاری کارگاه‌ها و تربیت مربیان NVC برای گسترش ارتباط بدون خشونت تلاش می‌کند. در حین ترجمه‌ی این کتاب تمرین، من متوجه شدم که ایشان هم در این سال‌ها بخش‌هایی از کتاب را ترجمه کرده‌اند و کارگاه‌هایشان از آن استفاده می‌کنند. اما از آنجا که ترجمه‌ی من تقریباً به انتها رسیده بود، شوق اتمام کار و دیدن حاصل آن به هیئت کتاب بر نظر و مشورت خواستن از ایشان غالب آمد. بعد که چاپ اول این کتاب درآمد و آن شوق قدری فروکش کرد و «جور دیگر نگرستن» میسر شد، دیدم می‌شد توجه و حساسیت بیشتری را این‌بار به خرج بدهم، و کاملاً فهمیدنی است اگر ایشان از این نادیده گرفتن تلاش‌هایشان در این سال‌ها آزرده شده باشند. از سوی دیگر، دیدم با نیاز به صداقت و یکدلی (این‌که قول و عمل آدم یکی باشد) جور در نمی‌آید که کتابی در باب تمرین نگرشی ترجمه کنم که بنیادش بر توجه و مراعات و صبح و قدردانی و تلاش برای برآوردن نیاز همگان است، اما در عمل این‌ها را نادیده بگیرم و دست‌کم تلاشی برای جبران آن‌چه مغفول مانده نکنم. پس برای برآوردن همه‌ی این نیازها و به قصد مفاهمه، نشستیم و به اتفاق دیگر دوستان سعی کردیم به زبان ارتباط بدون خشونت گفت‌وگو کنیم، و حاصلش از جمله شد این‌که عجالتاً کتاب تمرین به همین صورت تجدید چاپ شود تا ترجمه‌ی آقای رحیمیان به اتمام برسد؛ آنگاه، حاصل تلاش‌های ایشان به علاوه‌ی افزوده‌هایی چند در ویراست بعدی بیاید. در هر حال، از آقای رحیمیان و تمام کوشندگان ارتباط بدون خشونت قدردانی می‌کنم. همین مختصر آشنایی با نگرش ارتباط بدون خشونت، بی‌شک محصول تلاش‌های اینان و مخصوصاً آقای رحیمیان است.

در ترجمه‌ی این کتاب تمام سرفصل‌های بخش چهارم، عین سرفصل‌های ترجمه‌ی فارسی کتاب مارشال آمده تا خواننده سردرگم نشود. اما معدودی از اصطلاحات این ترجمه با ترجمه‌ی آقای رحیمیان فرق می‌کند و مطابق پسند من است که همه در پانویس‌ها ذکر شده. در یکی دو مورد هم از برابر نهاده‌های ترجمه‌ی در کتاب مارشال بهره گرفته‌ام؛ مفاهمه بدون خشونت، زبان زندگی (ترجمه‌ی نورالله نوایی، مرکز ملی تحقیقات پالیسی، پوهنتون کابل، ۱۳۹۲). از ایشان نیز سپاسگزارم.