

ارتباط بدون خشونت

زبان زندگی

دکتر مارشال روزنبرگ

مترجم: امیر کامران

ویراست سوم



نشر اختران

یادداشت مترجم برای چاپ اول

خواننده‌ی عزیز، مایلم تلاشی را که برای ترجمه‌ی دقیق این کتاب به‌کار بستم برایتان توضیح دهم. نویسنده در صفحه‌ی ۲ کتاب انگلیسی می‌نویسد که متوجه نقش خاص زبان در برقراری ارتباط همدلانه شده است و الگویی را شناسایی کرده تا ما را قادر سازد که از صمیم قلب تار کنیم. در متن اصلی کلمات و جملاتی ناآشنا وجود دارد و این ویژگی به متن فارسی نیز انتقال یافته تا بتواند بیانگر تفاوت الگوی جدید با شیوه‌ی کهنی که با آن آشنا هستیم باشد. اصطلاحاتی از قبیل:

How do you do a don't?
I feel won't.
Avoid shoulding yourself
Life-alienating communication
Do-nothin' room
Positive action language

این حالت در فارسی دو چندان شده است؛ من هم بر آن تأکید دارم. به همین سبب ممکن است خواننده فکر کند ترجمه درست نیست، در حالی که این زبان را گویای این تفاوت می‌دانم. مثلاً جمله‌ی «کسی مرا درک نکرد» به صورت «من بزرگ شده‌ام» و جمله‌ی «کسی حرف مرا گوش نمی‌کند» به صورت «من شنیده شده‌ام» در این الگو آورده می‌شود.

برای وضوح بیشتر تفاوت زبان در این الگو با گفتگوهای مرسوم، مایلم مثال دیگری نیز بزنم. آیا به یاد دارید به‌عنوان شاگرد از معلم خود سؤالی کرده باشید و معلم‌تان پس از پاسخ‌گویی پرسیده باشد: «آیا جواب سؤالت را فهمیدی؟» با شنیدن این جمله چه احساسی داشتید؟ در این الگو معلم می‌تواند بپرسد: «توانستم پاسخ سؤالت را بدهم؟» تعایز این دو جمله در پذیرش مسئولیت، عدم قضاوت و احترام به کرامت انسانی توسط گوینده است که از اصول این الگویی ارتباطی است.

این کتاب وسیله‌ای برای معرفی «ارتباط بدون خشونت» است. علاوه بر مطالعه‌ی این کتاب، شرکت در کارگاه‌ها بسیاری از مفاهیمی را که به نظر غریب می‌آیند روشن می‌کند و برای درک عمیق‌تر و درونی کردن این فرایند می‌تواند کمک باشد.

همان‌طور که نویسنده هم تأکید کرده است آموختن این الگوی ارتباطی آسان، اما درونی کردن آن، گاه سخت و طولانی است. از این رو مطالعه‌ی این کتاب قدم اول برای فراگیری این الگوی ارتباطی است که تلاشی مستمر و تمرین برای درونی‌شدن را می‌طلبد.

در این الگوی ارتباطی چیزهایی را یادگرفته‌ام که برایم باوجود پانزده سال شاگردی روان‌شناسی، بسیار تازگی داشت هر چند که بزرگترین ادعای مارشال روزنبرگ این است که هیچ چیز جدیدی ارائه نکرده است. برای مثال، اهمیت بیان احساس که با بیان افکار ممزوج شده است، مثلاً در جملات «احساس می‌کنم که مرا دوست نداری» یا «احساس می‌کنم که روز خوبی خواهد بود» ما بیان احساس نمی‌کنیم بلکه افکار خود را با نام احساس اعلام می‌کنیم.

به عنوان آغازگر این الگوی ارتباطی در ایران دوست دارم از بسیاری قدردانی‌کنم: از فرزانه ثابتان، شهراب روشن و تمام کسانی که به من روان‌شناسی و علوم اجتماعی را در ایران تدریس کردند؛ از سوزان، شری و تمام افرادی که امکان ادامه تحصیل در کانادا را برایم فراهم کردند؛ از دیوید، ریک، مونیکا و تمام آنانی که در دانشگاه اتاوا و کارگاه‌های متفاوت به من چیزهایی را دادند که براتر از تصورم بود؛ از ریثا که ان. وی. سی را به من معرفی کرد، مارشال الکس و دوک که دانش خود را با من سهیم شدند و مفاهیم مبهم کتاب را برایم توضیح دادند، و مرکز ارتباط بدون خشونت که از هیچ‌گونه مساعدتی دریغ نکرد؛ از ملیحه روحانی و فرشته سبحانی که در ترجمه و از فازان حسامی و سحر بیرم‌آبادی که در آماده‌سازی این کتاب به من کمک کردند و بالاخره از نشر اختران که دانش و تجربه‌ی خود را با من سهیم شدند تا بتوانیم این الگوی ارتباطی را منتشر کنیم.

برای رعایت قانون حقوق معنوی سازمان ارتباط بدون خشونت و احترام به تقاضای مشخص آنها، این الگوی ارتباطی را در ایران با نام «زبان زندگی» در کارگاه‌ها و کلاس‌ها ارائه می‌کنم.

برای انتقال «ارتباط بدون خشونت» (زبان زندگی) به ایران تمام تلاشم را با تشکیل گروه‌ها و کارگاه‌ها و انتقال منابع مکتوب این الگو انجام می‌دهم. ولی همچنان شک دارم که روح کتاب مارشال و ارتباط بدون خشونت را در این ترجمه آن‌چنان که دوست داشتم، انتقال داده باشم. مشتاقانه پذیرای مساعدت شما برای تکمیل این تلاش و آماده‌ی شنیدن آرا و دیدگاه‌های شما هستم.

این متن را با جمله‌ی مارشال به پایان می‌برم که در کتابش برابم نوشت:
امیدوارم چیزی در این کتاب زندگی‌ات را غنی کند.
و این آرزوی من است برای تمام خوانندگان این کتاب.

امیر کامران