





سازمان دانشجویان  
استان گیلان



سازمان استان گیلان  
معاونت فرهنگی

# ارتباط بدون خشونت (کتابچه زمستان ۱۴۰۱)

نشانی: استان گیلان، رشت، تقاطع غیرهمسطح نیایش، نبش خیابان نامجو، ساختمان جهاد دانشگاهی استان گیلان، سازمان دانشجویان



Roytab.ir



Studentcity.ir



@guilanfjd

# فهرست

- ابراز کامل خشم.....۴
- حل تعارض و میانجی گری.....۸
- استفاده از قدرت با هدف حمایت.....۱۲

ابراز کامل خشم



آسیب رساندن به افراد لایه بسیار سطحی خشم است. روش هایی مثل زدن، سرزنش کردن و آسیب زدن به دیگران نوعی ابراز ظاهری عصبانیت درونی ماست. اگر واقعا عصبانی هستیم به یک روش مناسب ابراز خشم خود نیاز داریم. در ارتباط بدون خشونت ما به دنبال ابراز جوهر خشم خود از صمیم قلب هستیم.

### تمایز محرک ها از علت

ما بخاطر آنچه دیگران می گویند یا انجام می دهند عصبانی نمی شویم و رفتارها صرفا یک محرک است و نه علت خشم ما. لازم است بین محرک و علت خشم خود تفاوت قائل شویم. علت خشم را می توان در افکار سرزنش آمیز و قضاوت های خودمان جستجو کرد. ریشه هر خشمی را می توان در نیازی که تحقق نیافته جستجو کرد. پس خشم را می توان به عنوان نشانه یک نیاز تحقق نیافته در نظر گرفت.

خشونت نتیجه این طرز تفکر است که دیگران دلیل رنج و عذاب من و مستحق تنبیه هستند.  
در حالی که کسی مسئول خشم ما نیست.

در مواجهه موقعیت ها و پیامهای ناخوشایند، با این ۴ گزینه روبه رو می شویم:

۱. سرزنش خود

۲. سرزنش دیگران

۳. درک نیازها و احساسات خود

۴. درک نیازها و احساسات دیگران

## ۴ قدم ابراز کامل خشم

۱. مکث کردن و نفس کشیدن

۲. شناسایی قضاوت های ذهنی

۳. مرتبط شدن با نیازهای خود

۴. ابراز نیازها و احساسات برآورده نشده خود

گاهی ممکن است بین مرحله ۳ و ۴ با شخص مقابل همدلی کنیم تا بهتر بتواند آن چه را در مرحله چهارم ابراز می کنیم بشنود.



## حل تعارض و میانجی گری



در بروشورهای ارتباط بدون خشونت که پیش از این منتشر شد، قدم های تشکیل دهنده ارتباط بدون خشونت را آموختیم. در این نسخه می خواهیم به چگونگی کاربرد آن ها در حل تعارض بپردازیم.

تعارض می تواند بین شما و فردی دیگر باشد، یا ممکن است در تعارضی بین اعضای خانواده، زوجین و یا همکاران و ... مداخله کنید. حل تعارض شامل اصول مشاهده، شناسایی و ابراز احساس ها، مرتبط کردن احساسات با نیازها و طرح تقاضاهای قابل انجام توسط دیگران با استفاده از زبان عمل مثبت و واضح است.

لازم است توجه داشته باشیم برای حل تعارض باید این موارد را در نظر بگیریم: مقدار زیادی شکیبایی، تمایل به برقراری ارتباط انسانی، نیت برای دنبال کردن اصول ارتباط بدون خشونت تا رسیدن به راه حل و اعتماد به کارآمدی فرایند.

## ارتباط انسانی

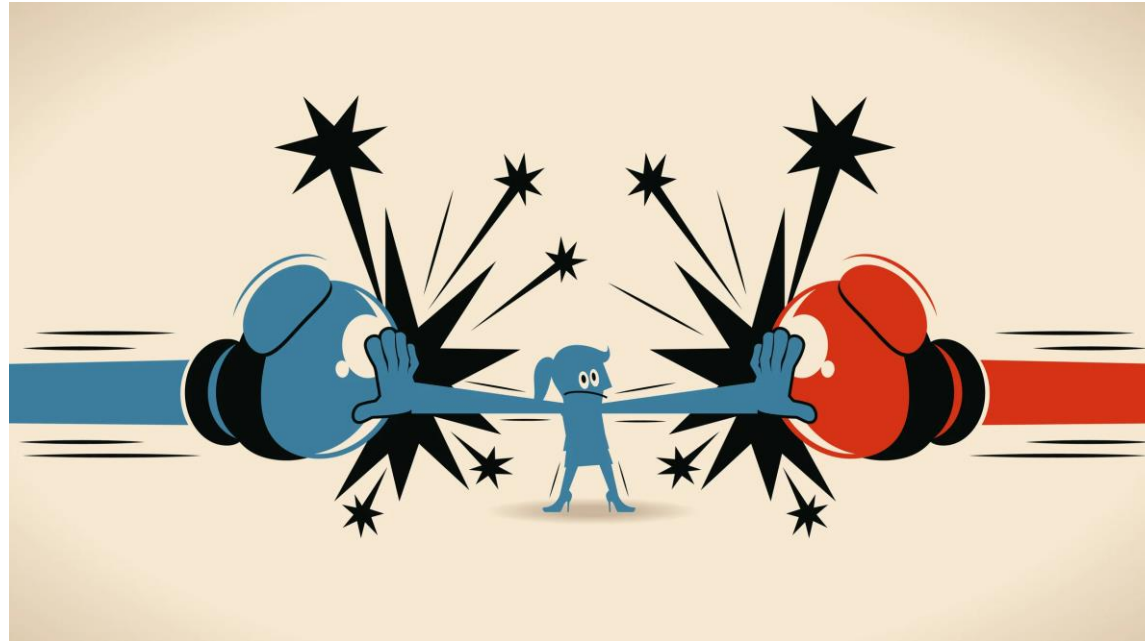
در روش حل تعارض ارتباط بدون خشونت، خلق ارتباط بین کسانی که با هم در تعارض اند مهم ترین نکته است. در اینجا لازم است طرفین از ابتدا بدانند هدف، مجبور کردن طرف مقابل به انجام آنچه آن ها می خواهند نیست. مهم ترین نکته این است که هر ارتباطی در طول مسیر برقرار می کنیم انعکاسی است از دنیایی که برای خلق آن تلاش می کنیم. لازم است هر قدم بازتاب پراشتیاق چیزی باشد که دنبالش هستیم، چرا که نسخه ی اصیل از ارتباطی است که سعی می کنیم خلق کنیم.

ما در ارتباط بدون خشونت به دنبال سازش نیستیم بلکه به دنبال رضایت طرفین هستیم و این به معنای تحقق کامل نیاز همگان است. وقتی شما ارتباط را برقرار می کنید، بیشتر وقت ها مشکل خود به خود حل می شود.

## قدم های حل تعارض

در این فرایند پنج قدم وجود دارد:

۱. ما نیازهای خودمان را ابراز می کنیم.
۲. صرف نظر از آن که آن ها چگونه خود را ابراز می کنند، ما نیازهای واقعی طرف دیگر را جستجو می کنیم.
۳. بررسی می کنیم، آیا دو طرف به درستی نیازهای فردی دیگر را تشخیص داده ایم، و اگر خیر، به جستجوی نیازها در پشت کلمات ادامه می دهیم.
۴. برای اینکه هر دو بتوانیم نیازهای یکدیگر را به درستی بشنویم به اندازه کافی همدلی می کنیم.
۵. بعد از وضوح یافتن نیازهای طرفین در آن موقعیت، راهبردهایی در ساختار زبان عمل مثبت برای حل تعارض پیشنهاد می کنیم.



برای حل تعارض لازم است، صرف نظر از چگونگی ابراز آنها، خودمان را برای شنیدن نیازهای دیگران نیز آموزش دهیم. اگر واقعا می خواهیم به دیگران کمک کنیم، اولین نکته این است که یاد بگیریم «هر» پیامی را به شکل نوعی ابراز نیاز ترجمه کنیم. همچنین ضروری است دست از انتقاد و تحلیل کردن برداریم.



**استفاده از قدرت با هدف حمایت**

استفاده از قدرت اجتناب ناپذیر است. وقتی دو طرف بحث، امکان ابراز کامل آنچه مشاهده می کنند، احساس می کنند، نیاز دارند و تقاضا دارند را داشته باشند و هر یک با دیگری همدلی کند، معمولا راه حل با تحقق نیاز هر دو طرف حاصل می شود. به هر حال در برخی موقعیت ها، ممکن است استفاده از قدرت برای حمایت از زندگی یا حقوق فردی لازم شود. در چنین موقعیت هایی شاید نیاز باشد به قدرت متوسل شویم. اگر می خواهیم چنین کنیم، اصول ارتباط بدن خشونت به ما می آموزد تا بین استفاده با هدف حمایت و تنبیه از قدرت تمایز قائل شویم.

نیت استفاده از قدرت با هدف حمایت، جلوگیری از آسیب و بی عدالتی است. نیت استفاده با هدف تنبیه از قدرت، آزار دیگری به خاطر رفتار نامناسب اوست. وقتی استفاده ی حمایتی از قدرت را بکار می بریم، در حقیقت بر زندگی و حقوق انسان تمرکز می کنیم و بدون قضاوت در مورد فرد یا رفتارش از او حمایت می کنیم.

## انواع قدرت های تنبیهی

تنبیه جسمانی مثل کتک زدن یکی از ابزارهای استفاده از قدرت است. تنبیه های بدنی یکی از موضوع های مورد اختلاف بین والدین است. علاوه بر تنبیه جسمانی، سایر امکانات استفاده از قدرت نیز به عنوان تنبیه طبقه بندی شده اند. یکی از آنها استفاده از سرزنش یا بی اعتبار کردن فرد دیگر است: مثلاً وقتی کودکی به دلخواه عمل نکند و والدین به او برچسب خودخواه، خام و... بزنند. حالت دیگری از استفاده قدرت تنبیهی، مضایقه ی بعضی از وسایل خشنودی است، مثل والدینی که فرزندانشان را از پول توجیبی و اجازه ی رانندگی محروم می کنند. در این نوع تنبیه، قطع توجه به احترام یکی از قوی ترین تهدیدهاست.

وقتی در انجام کاری از تنبیه شدن می ترسیم در حقیقت برپیامدها و نه بر ارزش های خود تمرکز داریم. ترس از تنبیه عزت نفس و حسن نیت را از بین می برد.

دو سوال به ما کمک می کند تا بدانیم چرا آنچه می خواهیم، یعنی تغییر رفتار دیگران، با استفاده از تنبیه بدست نمی آید. سوال اول: از این فرد چه می خواهیم انجام دهد که با آنچه او در حال حاضر انجام می دهد متفاوت است؟ سوال دوم: می خواهیم فرد با چه دلیلی آنچه را من می خواهیم انجام دهد؟ اگر فقط سوال اول را بپرسیم، ممکن است تنبیه موثر به نظر برسد، چون تهدید یا به کار بردن قدرت تنبیهی ممکن است رفتار فرد را تحت تاثیر قرار دهد. اما سوال دوم روشن می کند که تنبیه بی تاثیر است.

ما به ندرت به سوال دوم توجه می کنیم، اما وقتی توجه کنیم، خیلی زود تشخیص می دهیم که تنبیه و تشویق بیشتر مانع بروز توانایی افراد می شود تا اینکه کارهایی که ما می خواهیم را انجام دهند.





## کاری از کانون جهش سازمان دانشجویان جهاد دانشگاهی استان گیلان

تهیه و تنظیم:

فاطمه فدایی – مهیار ارض پیمان



Roytab.ir



Studentcity.ir