





سازمان دانشجویان
استان گیلان



سازمان استان گیلان
معاونت فرهنگی

ارتباط بدون خشونت (کتابچه پاییز ۱۴۰۱)

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



Roytab.ir



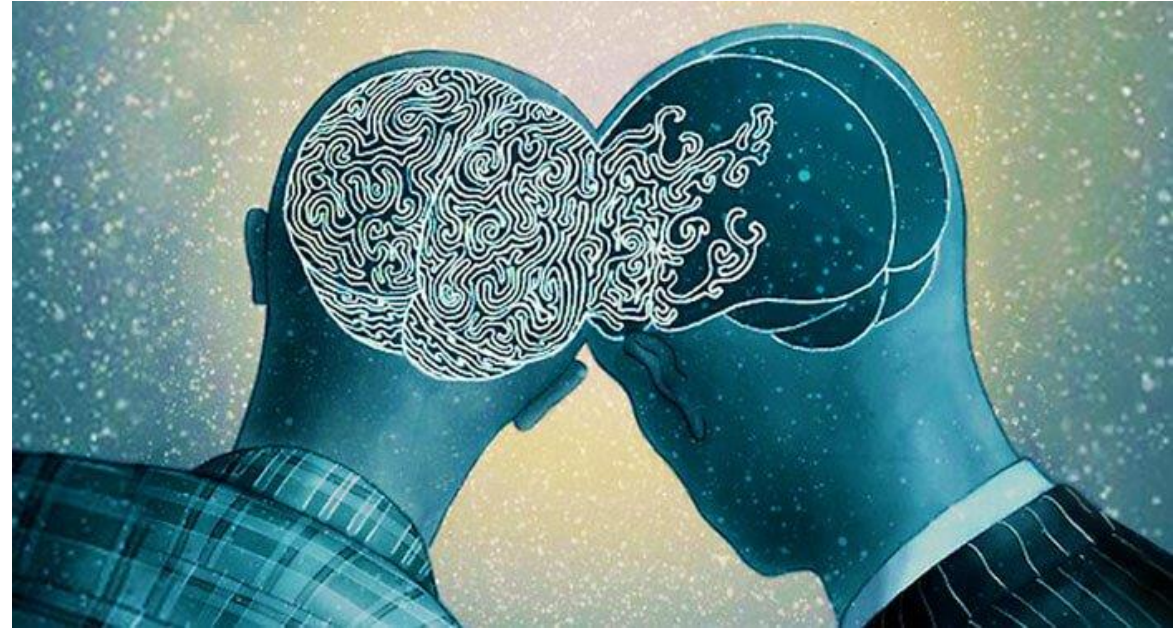
Studentcity.ir



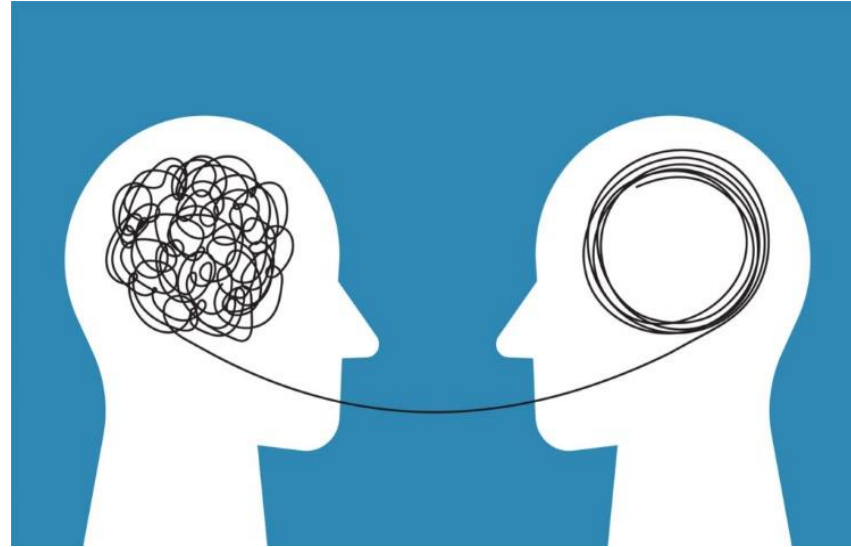
@guilanfjd

فهرست

- دریافت همدلانه ۴
- قدرت همدلی ۸
- ارتباط محبت آمیز با خود ۱۲



دریافت هم‌دلانه



- ما در روابط بین فردی آنچه مشاهده می کنیم، احساس می کنیم، نیاز داریم و آنچه مایل هستیم تقاضا کنیم را بیان می کنیم تا زندگیمان را غنی سازیم. حال لازم است این فرایند را برای طرف مقابل نیز رعایت کنیم و باید به آنچه طرف مقابل مشاهده کرده، احساس کرده، نیاز دارد و تقاضا می کند گوش کنیم. به این فرایند در ارتباط «دریافت همدلانه» می گوییم.

- لازم نیست کار خاصی انجام دهیم، فقط باید حضور داشته باشیم. همدلی، درک همراه با احترام از آن چیزی است که دیگران تجربه می کنند. هنگام ارتباط با دیگران، همدلی زمانی امکان پذیر است که تمام پیش فرض ها و قضاوت ها را کنار بگذاریم.
- وقتی کسی به همدلی نیاز دارد اطمینان بخشیدن و یا نصیحت کردن معمولا آزاردهنده است. یادمان باشد این اعتقاد که ما باید مشکل را حل کنیم تا دیگران احساس بهتری بیابند ما را از حضور داشتن باز می دارد.

- مهم ترین بخش همدلی **حضور** است: یعنی با تمام وجود برای فرد دیگر و هر آنچه او تجربه می کند حضور داریم. هنگامی که با احساس کردن احساس های دیگران با آنها همدردی می کنیم، آگاه بودن به اینکه همدردی، همدلی نیست، بسیار مفید است.
- برای تجربه یک رابطه توأم با همدلی باید این نکات رعایت شود:



- (۱) گوش دادن به احساس ها و نیازها
- (۲) به بیانی دیگر صحبت کنیم
- (۳) همدلی مستمر

نشانه های کفایت همدلی:

(۱) وقتی فرد متوجه می شود هر آنچه در درونش جریان دارد همدلانه درک شده است، احساس آرامش خواهد کرد. اینگونه فرد از تنش رها می شود.

(۲) توقف جریان صحبت فرد، نشانه ی آشکارتری از کفایت همدلی است.

ما نیاز به همدلی داریم تا بتوانیم فرد همدلی باشیم. وقتی خود را در حالت تدافعی یا ناتون از همدلی یافتیم، به معنی این است که نیاز داریم:



(۱) صبر کنیم، نفس عمیق بکشیم و با خودمان همدلی کنیم

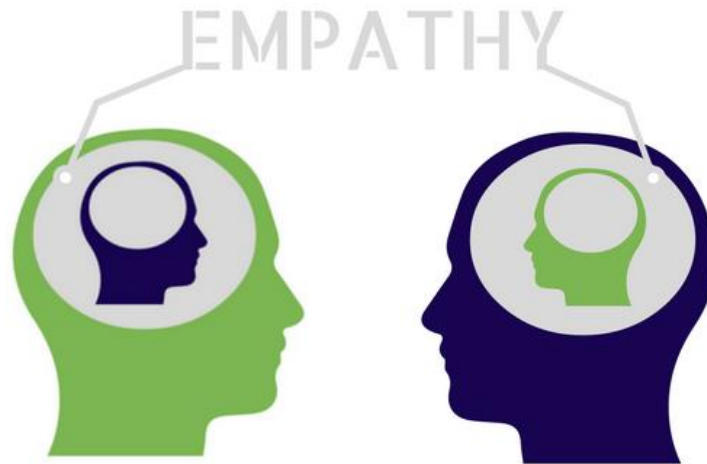
(۲) بدون خشونت فریاد بکشیم

(۳) استراحت کنیم.



قدرت هممدلی

- همدلی، یک درمان است. کارل راجرز تاثیر همدلی را بر افراد اینگونه بیان می کند: همدلی سبب می شود تا دوباره دنیای خود را به روش جدیدی ادراک و به سمت جلو حرکت کنیم. گاهی برای همدلی لازم نیست کاری انجام دهیم فقط کافی است خوب گوش کنیم.
- در مسیر همدلی کردن، ارتباط ما با طرف مقابل تقویت می شود و او احساس امنیت بیشتری خواهد داشت. ما با گوش کردن به احساس ها و نیازهای دیگران خیلی چیزها می گوییم.



استفاده از همدلی برای پیشگیری از خطر

- در موقعیت های حساس، قدرت همدلی با مردم می تواند از خشونت بالقوه پیشگیری کند. وقتی فردی عصبانی است با او همدلی کنید. در گام اول: خوب به او گوش کنید، سپس از گفتن اما خودداری کنید. و از همه مهم تر از نصیحت کردن و راهکار دادن دست بردارید.
- ممکن است همدلی کردن با افرادی که بسیار به ما نزدیک هستند کار دشوارتری باشد. مثل همدلی با والدین، همسر و فرزند.



- ما تمایل داریم «نه» و «نمی خواهیم...» را طرد شدن معنی کنیم، ولی اینها پیام های مهمی هستند که با آنها می توانیم همدلی کنیم. اگر ما «نه» را به خود بگیریم، ممکن است بدون آنکه بفهمیم درون طرف مقابل چه می گذرد، برنجیم. در حالی که وقتی نور آگاهی را بر احساسها و نیازهای پشت «نه»ی دیگران بتابانیم، با آنچه آنها می خواهند و آنچه آنها را از پاسخ دادن بدان گونه که ما می خواهیم باز می دارد، آگاه می شویم. این همدلی با نه گفتن طرف مقابل است.

برای همدلی کردن ضروری است از آنچه درون فرد می گذرد، یعنی احساسها و نیازهای منحصر به فردی که در همان لحظه تجربه می کند آگاه شویم.

همدلی برای زنده کردن گفت و گوهای ملال آور

- همه ی ما تجربه گفتگوهای ملال آور را داشته ایم. وقتی ما ارتباطمان را با علت بیان کلمات گوینده یعنی احساسها، نیازها و تقاضاهای او از دست بدهیم، سرزندگی گفتگو از بین می رود.
- سوال اینجاست که چگونه و کی برای زنده کردن یک گفت و گوی مرده مداخله کنیم؟ بهترین زمان وقتی است که یک کلمه را بیش از آنچه می خواهیم، بشنویم. ما اینکار را باید با آگاه شدن از احساسها و نیازهای احتمالی گوینده انجام دهیم و بعد صحبتش را قطع کنیم.
- روش دیگر بیان صریح علاقه ی خود به ارتباط عمیق تر و تقاضای شنیدن اطلاعاتی است که این ارتباط را ایجاد می کند.





ارتباط محبت آمیز با خود

- مهم ترین کاربرد روش ارتباط بدون خشونت توانایی محبت به خود است. روش های ارتباط بدون خشونت در ارتباط های ما با دوستان، خانواده، محیط کار و عرصه ی سیاست سهم مهمی دارد. اما مهمترین کاربرد آن در رفتار ما با خودمان است. وقتی ما نسبت به خودمان خشونت درونی داریم بسیار مشکل است که نسبت به دیگران محبت واقعی داشته باشیم.

- ما آموخته ایم که خودمان را همچون شیء پر از نقص ببینیم. پس آیا تعجبی دارد که اکثر ما به ارتباط خشونت آمیز با خودمان می رسیم؟ اگر به این موضوع آگاه شویم که ما موجودی منحصر به فرد هستیم دیگر رفتاری توأم با مهربانی با خود خواهیم داشت.



• ارزیابی خود هنگامی که کمتر از کامل بوده ایم.

اکثر ما به جای آموختن از اشتباهات، که نشان دهنده ی محدودیت های ما و راهنمای ما به سمت رشد است، اسیر خودبیزاری می شویم. اگر ما به روشی خود را ارزیابی کنیم که به سمت شرم سوق داده شویم و این شرم دلیل تغییر رفتارمان شود، در جهت خودبیزاری رشد می کنیم. برای ایجاد شرم و گناه، لغت بسیار موثری وجود دارد. این کلمه ی تحکم آمیز که از آن در ارزیابی خود بسیار استفاده می کنیم، کلمه ی «باید» است. مثلاً وقتی به خود می گوییم: «من باید بیشتر می دانستم» در مقابل یادگیری مقاومت می کنیم. چون این کلمه به این معناست که حق انتخابی وجود ندارد.



• برگرداندن خود داوری

وقتی مدام خود را مورد قضاوت و سرزنش قرار می دهیم در حال ابراز خشونت نسبت به خود هستیم. هر وقت ما نسبت به فردی بیان می کنیم رفتار او غلط است، آنچه می گوییم این است: او هماهنگ با نیازهای من عمل نکرده است. اگر فرد قضاوت شده خودمان باشیم آنچه می گوییم عبارت است از «رفتار خودم هماهنگ با نیازهای خودم نیست.» اگر یاد بگیریم خودمان را براساس تحقق نیازهای مان ارزیابی کنیم احتمال آموختن از ارزیابی های مان بیشتر است.

• سوگواری در روش ارتباطی بدون خشونت

در این مرحله فرایند ارتباط کامل با نیازهای تحقق نیافته و احساس های وقتی است که ما کمتر از کامل هستیم. تجربه ی پشیمانی است. اما پشیمانی ای که به ما کمک می کند تا از آنچه انجام داده ایم بدون احساس سرزنش و تنفر از خودمان درس بگیریم و ما را متوجه می کند چگونه رفتارمان برخلاف نیازها و ارزش های مان است. در نتیجه خود را پذیرای احساس هایی می کنیم که منبث از این آگاهی است.

• خودبخشودگی

فرایند سوگواری را با خودبخشودگی ادامه می دهیم. به آن قسمت از وجود خود توجه می کنیم که رفتار و روشی را انتخاب کرده است که نتیجه اش وضعیت کنونی است. از خود میپرسیم: وقتی به رفتار و روشی عمل کردم که حالا پشیمانم، سعی در تحقق کدام نیازم داشتم؟

این یک حقیقت است که انسان همواره در جهت نیازها و ارزش هایش اقدام می کند. وقتی همدلانه به خود گوش کنیم، خواهیم توانست نیازهای نهفته را بشنویم. احساس خودبخشودگی در چنین لحظه ای از ارتباط همدلانه پدید می آید. عرصه ی مهمی از محبت به خود این است که بتوانیم، هر دو بخش وجود خویش را همدلانه بپذیریم. خودی که از عمل گذشته پشیمان است و خودی که آن عمل را در مرحله ی اول انجام داده است.

فرایند سوگواری و خودبخشودگی ما را در مسیر یادگیری و رشد قرار می دهد. وقتی لحظه به لحظه با نیازهای مان ارتباط داشته باشیم، ظرفیت خلاقیت مان افزایش می یابد تا در هماهنگی با آن نیازها اقدام کنیم.

FORGIVE
YOURSELF.



کاری از کانون جهش سازمان دانشجویان جهاد دانشگاهی استان گیلان

تهیه و تنظیم:

فاطمه فدایی – مهیار ارض پیمان



Roytab.ir



Studentcity.ir