

ارتباط بدون خشونت زبان زندگی

دکتر مارشال روزنبرگ

مترجم: امیر کامران

ویراست سوم

www.ketab.ir



نشر اختران

سرشناسه	روزنبرگ، مارشال بی، ۱۹۳۴ - م. Rosenberg, Marshall B.
عنوان و نام پدیدآور	ارتباط بدون خشونت زبان زندگی / مارشال روزنبرگ؛ مترجم امیر کامران.
مشخصات نشر	تهران: نشر اختران، ۱۴۰۱
مشخصات ظاهری	۲۸۸ص: جدول.
شابک	۹۷۸-۹۶۴-۲۰۷-۴۸-۰
عنوان دیگر	زبان زندگی
موضوع	ارتباط بین اشخاص interpersonal communication
موضوع	روابط بین اشخاص
یادداشت	ویراست قبلی این کتاب پیش از این ۱۵ نوبت چاپ شده است
شناسه افزوده	کامران، امیر، ۱۳۴۸ - مترجم
رده بندی کنگره	۱۴۰۱ ۴۸۴ الف / BF ۶۳۷
رده بندی دیویی	۱۵۳/۶۶
شماره کتابشناسی ملی	۳۸۵۰۳۸۱

این کتاب ترجمه‌ای است از

Nonviolent Communication: a Language of Life,
By Marshall B. Rosenberg Phd, Puddle Dancer Press, Third ed. 2015

www.ketab.ir



نشر اختران

ارتباط بدون خشونت، زبان زندگی

مارشال روزنبرگ
مترجم: امیر کامران
طراح جلد: امیر اردهالی
نوبت چاپ: اول ۱۴۰۱
شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه
چاپ چکاد

کارگر جنوبی - خیابان روانمهر - پلاک ۱۵۲ ط ۱ تلفن: ۶۶۴۱۰۳۲۵ و ۰۹۰ Akhtarane فروشگاه: ۶۶۴۶۲۲۸۲
Instagram. akhtarane - akhtaranebook@yahoo.com - www.akhtaranebook.ir

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۲۰۷-۴۸-۰

همه‌ی حقوق محفوظ است

بها: ۹۰۰۰۰ تومان

یادداشت مترجم برای چاپ اول

خواننده‌ی عزیز، مایلم تلاشی را که برای ترجمه‌ی دقیق این کتاب به کار 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 نثار 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 درک نشده‌ام» و جمله‌ی «کسی حرف مرا گوش نمی‌کند» به صورت «من شنیده نشده‌ام» 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 به عنوان شاگرد از معلم خود سؤالی کرده باشید و معلم‌تان پس از پاسخ‌گویی پرسیده باشد: «آیا جواب سؤال را فهمیدی؟» با شنیدن این جمله چه احساسی داشتید؟ در این الگو معلم می‌تواند بپرسد: «توانستم پاسخ سؤال را بدهم؟» تمایز این دو جمله در پذیرش مسئولیت، عدم قضاوت و احترام به کرامت انسانی توسط گوینده است که از اصول این الگوی 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 فرایندها 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 تلاش مستمر و تمرین برای درونی‌شدن را می‌طلبد.

در این الگوی ارتباطی چیزهایی را یادگرفته‌ام که برایم با وجود 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 قدردانی کنم: از فرزانه ثابتان، سهراب 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 فراتر از تصورم بود؛ از ریتا 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 فاران 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 برایم نوشت:

امیدوارم چیزی در این کتاب زندگی‌ات را غنی کند.

و این آرزوی من است برای تمام خوانندگان این کتاب.

امیر کامران

www.ketab.ir