

ارتباط بدون خشونت زبان زندگی

دکتر مارشال روزنبرگ

مترجم: کامران رحیمیان



نشر اختران

روزنبرگ، مارشال، ۱۹۲۳ - م.
زبان زندگی: ارتباط بدون خشونت / مارشال ب. روزنبرگ؛ ترجمه‌ی کامران
رحیمیان. - تهران: اختران، ۱۳۸۳.
ISBN: 964-7514-83-2
۲۷۴ ص.
فهرست‌نویسی بر اساس اطلاعات فیبا.
۱. ارتباط بین اشخاص. ۲. روابط بین اشخاص. الف. رحیمیان، کامران، مترجم.
ب. عنوان.
۸۲ ر ۴ الف / BF ۶۳۷
کتابخانه ملی ایران
۱۵۵ / ۶
۸۳ - ۲۰۲۰۸ م

این کتاب ترجمه‌ای است از:
Nonviolent communication: a language of life
by Marshall B. Rosenberg, ph.D.,
PuddleDancer Press 2003



نشر اختران

ارتباط بدون خشونت: زبان زندگی

دکتر مارشال روزنبرگ

ترجمه‌ی کامران رحیمیان

طراح جلد: امیر اردمالی

شماره‌ی نشر ۹۳

چاپ اول: ۱۳۸۴

شمارگان: ۲۲۰۰ نسخه

چاپ و صحافی ریحان

تلفکس انتشارات: ۶۶۳۱۰۴۲۵ - تلفن فروشگاه: ۶۶۳۱۱۳۲۹ - ۶۶۹۵۳۰۷۱

www.akhtaranebook.com

E mail: info@akhtaranebook.com

ISBN 964-7514-83-2

شابک: ۹۶۳-۷۵۱۴-۸۳-۲

کلیه حقوق برای نشر اختران محفوظ است

مقدمه مترجم:

خواننده عزیز، مایلیم تلاشی را که سعی کردم در ترجمه این کتاب جلوه کند برای تان توضیح دهم. نویسنده در صفحه دو کتاب انگلیسی می نویسد 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 شیوه کهنی که با آن آشنا هستیم باشد. اصطلاحاتی از قبیل:

How do you 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 می دانم. مثلاً جمله "کسی مرا درک نکرد" به صورت "من درک نشده‌ام" و جمله "کسی حرف مرا گوش نمی‌کند" به صورت "من شنیده نشده‌ام" در این الگو به کار می‌رود.

برای وضوح بیشتر تفاوت زبان در این الگو با گفتگوهای مرسوم مایلیم مثال دیگری نیز بزنم. آیا به یاد دارید که به عنوان شاگرد از معلم خود سؤالی کرده باشید و معلم تان 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 مطالعه 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 مطالعه این کتاب قدم اول برای فراگیری این الگوی ارتباطی است که تلاش مستمر و تمرین برای درونی شدن را می‌طلبد.

در این الگوی ارتباطی چیزهایی را یادگرفته‌ام که برایم با وجود پانزده سال شاگردی روان‌شناسی، بسیار تازه‌گی داشت هر چند که بزرگ‌ترین ادعای مارشال روزنبرگ این است که هیچ چیز جدیدی را ارایه نکرده است. برای مثال، اهمیت بیان احساس که با بیان افکار ممزوج شده است. مثلاً در جملات "احساس می‌کنم که مرا دوست ندای" 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، سهراب و تمام آنان که به من روان‌شناسی و علوم اجتماعی را در ایران تدریس کردند؛ از سوزان، شری و تمام آنان که امکان ادامه تحصیل در کانادا را برایم فراهم کردند؛ از دیوید، ریک، مونیکا و تمام آنان 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 که دانش خود را با من سهیم شد، الکس که

مفاهیم مبهم کتاب را برایم توضیح داد، و مرکز ارتباط بدون خشونت که از هیچ گونه مساعدتی دریغ نکرد؛ از ملیحه و فرشته که در ترجمه و از کیوان، فاران و سحر که در آماده‌سازی این کتاب به من کمک کردند و بالاخره از نشر اختران که دانش و تجربه خود را با من سهیم شدند تا بتوانیم این الگوی ارتباطی را منتشر کنیم.

برای رعایت قانون حقوق معنوی سازمان ارتباط خشونت و احترام به تقاضای مشخص آنها این الگوی ارتباطی را در ایران با نام «زبان زندگی» در کارگاه‌ها و کلاس‌ها ارایه 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 آماده‌شدن آرا و دیدگاه‌های شما هستم.

این متن را با جمله 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.

کامران رحیمیان

خرداد ۸۴

www.zabanezendegi.com

kamran@alumni.uottawa.ca

خواننده عزیز

با کمال مسرت دریافتیم که به‌زودی امکان دسترسی به ارتباط بدون خشونت در ایران فراهم می‌شود. این فرایند زندگی مردم را در سراسر دنیا غنی کرده است. امیدوارم که شما نیز آن را مفید بیابید.

امیدوارم که من و همکاران ایرانی‌ام بتوانیم آموزش‌هایی را ارائه دهیم. کامران رحیمیان هماهنگ‌کننده «ارتباط بدون خشونت» در ایران است. سپاسگزار خواهیم بود اگر مایل به ترجمه منابع ان.وی.سی (NVC) به زبان فارسی هستید، با ما تماس بگیرید. ما مایلیم با شما در ارتباط باشیم و راه‌هایی بیابیم تا بتوانیم با هم همکاری مؤثرتری داشته باشیم.

برای کسب اطلاعات به‌روز در ارتباط با ان.وی.سی. (NVC) از سایت www.zabanezendegi.com زیر دیدن فرمایید:

مارشال روزنبرگ