

# خودم باشم، عاشقت باشم!

راهنمای عملی برای روابطی بی نظیر



جلسه پرسش و پاسخ با  
دکتر مارشال روزنبرگ

ترجمه‌ی کامران رحیمیان



کتاب‌آمه

سرشناسه	روزنبرگ، مارشال بی، ۱۹۳۴ - م. Rosenberg, Marshall B.
عنوان و نام پدیدآور	خودم باشم، عاشقت باشم! (راهنمای عملی برای روابط بی نظیر)/
مشخصات نشر	جلسه پرسش و پاسخ با مارشال روزنبرگ؛ مترجم کامران رحیمیان. تهران: کتاب آمه، ۱۳۹۲.
مشخصات ظاهری	۱۲۰ ص: مصور، جدول.
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۵۷۵۷-۸۳-۵
وضعیت فهرست نویسی	فیبا
یادداشت	Bing me. loving you: Apractical guide to extraordinary relationships
عنوان دیگر	راهنمای عملی برای روابط بی نظیر.
موضوع	ارتباط بین اشخاص -- پرسش‌ها و پاسخ‌ها
موضوع	زناشویی -- روابط -- پرسش‌ها و پاسخ‌ها
شناسه افزوده	افزوده رحیمیان، کامران، ۱۳۴۸ - ، مترجم
رده‌بندی سکره	۱۳۹۱ الف ۶۳۷/۸۴۱۴
رده‌بندی دیدی	۱۵۳/۶۰۷۴
شماره کتابشناسی ملی	۲۹۵۱۷۲



کتاب آمه

**خودم باشم، عاشقت باشم!**

راهنمای عملی برای روابط بی نظیر

مارشال روزنبرگ

مترجم: کامران رحیمیان

ویراستار: حسین شهرابی

صفحه‌پرداز: سحر بیرم‌آبادی

اجرای جلد: کاوه محمدی

چاپ اول ۱۳۹۲

شمارگان ۲۰۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۷۵۷-۸۳-۵

چاپ و صحافی بهمن

بلوار کشاورز - نبش کارگر - پلاک ۳۰۸ - تلفن: ۶۶۹۳۹۲۴۵ - تلفن فروش: ۶۶۴۸۳۰۷۴

Email: amehpub@gmail.com

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۷۵۷-۸۳-۵

کلیه حقوق محفوظ است

بها: ۴۲۰۰ تومان



## فهرست

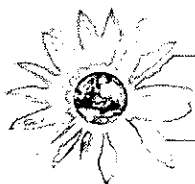
۷	مقدمه‌ی مترجم
۱۱	درباره‌ی ارتباط بدون خشونت
۱۳	مقدمه
۱۷	نمونه‌ی بارز تعارض
۲۱	درباره‌ی ازدواج
۲۳	یادگیری از خلال چهار سؤال
۲۶	انتقاد
۲۷	توسل به خشونت
۲۸	دریافت از صمیم قلب
۲۹	شنیدن و پاسخ دادن به وسیله‌ی ان.وی.سی.
۳۵	اجرای نقش
۳۵	شنیدن درخواست آمرانه
۳۷	اگر خیلی زیاد صحبت می‌کنم مرا متوقف کن
۴۳	تو از من چه می‌خواهی؟
۴۶	مسائلی درباره‌ی غذا
۵۰	شناسایی آنچه می‌خواهیم
۵۱	وقتی دیگران دریافت نمی‌کنند
۵۲	آیا مشاجره می‌کنیم؟
۶۰	شنیدن نه
۶۵	آیا دلت می‌خواهد این را بشنوی؟

۶۶	ابراز احساسات و نیازها
۷۹	اطمینان مجدد
۸۰	بیان موضوعی شخصی در جمع
۸۴	من در کنار تو هویتم را از دست می‌دهم
۸۹	تقاضا کردن
۹۰	مواجهه با تبعیض جنسی و نژادپرستی
۹۳	فحش دادن
۹۷	ابراز قدردانی
۹۹	تمرین ان.وی.سی. چه می‌طلبد؟
۱۰۳	عشق چه ربطی به این ماجرا دارد؟
۱۰۵	نتیجه



#### پیوست‌ها

۱۰۷	لیست احساسات
۱۰۸	لیست نیازها
۱۰۹	فرایند ان وی سی
۱۱۱	تمرین
۱۱۲	انتشارات این الگو



## مقدمه‌ی مترجم

شاید برای من که در پاییز پانزده سالگی قسم خوردم گریه نکنم، و این شد سرآغاز دوری از غم و ناراحتی و به تبع آن احساساتم، سال‌ها قبل «عشق» غیرقابل‌تصورترین موضوعی بود که فکر کنم به آن توجه می‌کنم. دوران جوانی گذشت. زندگی طراحی شده‌ام با عقل پیش می‌رفت تا رسید به کارآموزی عملی مشاوره‌ی دوران کارشناسی ارشدم در کانادا.

ریتا یکی از مشاوران مرکز «پروژه‌ی مردان» — که با من مصاحبه کرد — از من پرسید اهداف دانشگاهی‌ات برایمان مشخص است ولی هدف فردی‌ات چیست؟ صادقانه، سوآلی نبود که به آن فکر کرده باشم، ولی سوآلی بود آگاهی‌بخش که شاید جوابش در سیر زمان — بیست سالی که از آن قسم گذشته بود — در وجودم شکل گرفته بود و گفتم: «قلبم را پیدا کنم.» پذیرفته شدم و ریتا همان کسی شد که نام ارتباط بدون‌خشونت را از او شنیدم، فهرست کلمات احساسات را به گروه درمانی‌ای که دستیارش بودم آورد، و در کارگاه مارشال روزنبرگ هم کلاسم شد.

صادقانه، یافتن قلبم — تا حدی که یافتیم — نتیجه‌ی تمام آموزش‌ها و تمرین‌هایی بود که در دوره‌ی کارشناسی ارشد تجربه

کردم، و شاید بتوانم بگویم «ارتباط بدون خشونت» میوه‌ی آن سال‌ها شد. موضوعی که اول شد علاقه‌ی حرفه‌ای و بعد شد هدف کاری و در نهایت باور ذهنی که دوست دارم بتوانم در زندگی خودم عملی‌اش کنم و به عنوان با ارزش‌ترین یافته‌ی زندگی‌ام با دیگران در میان بگذارم.

عشق مفهومی بود که با وجود دور بودن، از نظر ذهنی کنجکاوی بسیاری برایش داشتم و شاید بهترین یافته‌هایم خلاصه می‌شد به:

کتاب هر عشق ورزیدن اریک فروم که عشق را به انواع مادرانه، برادرانه، خود، خدا و جنسی طبقه بندی کرده بود؛

یا کتاب روان‌شناسی معنوی دکتر حسین دانش که عشق را نیروی فعال جذب به زیبایی، وحدت، رشد و تعالی تعریف کرده بود؛

و تعریف اولین معلم روان‌شناسی‌ام که گفت: عشق رابطه‌ی ضروری برانگیخته از ذات اشیاست.

با وجود آنها در ذهنم این مطالب را داشتم و باز این مفهوم به زندگی‌ام گره نمی‌خورد و احساسش نمی‌کردم تا در ارتباط بدون خشونت مفهومی را شنیدم که برایم غریب بود و آن که عشق احساس نیست، بلکه نیاز است؛ عشق از خودگذشتگی و فنا شدن نیست، عشق نثار از صمیم قلب است؛ عشق کاری را از سرسختی و رنج انجام دادن نیست بلکه حضوری است فرح‌بخش و با رضایت کامل کاری را کردن. عشق انگیزه‌ی هر کاری است برای خود و نه متنی بر معشوق.

الگوی «ارتباط بدون خشونت» امیدوار است که مروج عشق باشد، و عشق تنها انگیزه‌ی عملکرد هر فرد برای هر کاری. شاید تشبیه عشق به مایه‌ی حیات زندگی، برایمان آشنا باشد. افراد متفاوت سعی کرده‌اند که درکشان را از الگوی ارتباط بدون خشونت به شیوه‌های مختلف تصویر کنند و یکی از این تلاش‌ها ترسیم درخت زندگی ارتباط بدون خشونت است که در صفحه‌ی بعد به تصویر کشیده شده است.

در پایان چون همیشه قدردان عزیزانی هستم که با حمایتشان مرا در گسترش این الگو همراهی می‌کنند. به ویژه سحر بیرم‌آبادی، فاران حسامی و کیوان رحیمیان که برای آماده‌سازی کتاب تلاش بسیار کرده‌اند. فرشته سبحانی که از نبودنش غمگینم و در ندیدنش دل‌تنگ و از حکمت رفتنش متحیر و متعجبم و باور دارم که با آفریده‌هایش در طول زمان با ما زنده است.

کامران رحیمیان

## درخت زندگی ارتباط بدون خشونت سه گزینه تمرکز برای ارتباط

