

آموزش محبت‌آمیز کودکان

از مجموعه کتاب‌های ارتباط بدون خشونت، زبان زندگی

www.ketab.ir

روزنبرگ مارشال، ۱۹۲۴ - م. <i>Rosenberg Marshall</i>	سرشناسه
آموزش محبت‌آمیز کودکان / نویسنده: مارشال روزنبرگ ترجمه کامران رحیمیان.	عنوان و پدیدآورنده
تهران: کتاب آمه، ۱۳۸۹.	مشخصات نشر
۱۲۰ ص.	مشخصات ظاهری
۹۷۸-۶۰۰-۹۱۳۷۶-۷-۱	شابک
فیبا.	وضعیت فهرستنویسی
<i>Compassionately Teaching Children</i>	یادداشت
عنوان اصلی:	موضوع
معلمان - روابط اشخاص.	
رحیمیان، کامران، ۱۳۴۸ - مترجم.	شناسه افزوده
LB ۱۰۳۳ / ر ۹۴۱۸ ۱۳۸۸	رده‌بندی کنگره
۳۷۱ / ۱۰۲	ده‌بندی دیویی
۲۹۵۹۶۱	شماره کتابشناسی ملی
<i>Compassionately Teaching Children</i>	کتاب ترجمه‌ای است از:
by Marshall Rosenberg, Puddle Dancer Press, 2003	



آموزش محبت‌آمیز کودکان

نویسنده: مارشال روزنبرگ

مترجم: کامران رحیمیان

ویراستار: نسرين حکمی

طراح جلد: ابراهیم حقیقی

چاپ سوم: ۱۳۹۳

شمارگان: ۳۰۰۰ نسخه

چاپ و صحافی بهمن

بلوار کشاورز - تقاطع کارگر - پلاک ۳۰۸ تلفن: ۶۶۹۳۹۲۴۵ - تلفن فروش: ۶۶۴۱۰۳۲۵

Email: amehpub@gmail.com

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۱۳۷۶-۷-۱

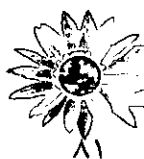
کلیه حقوق محفوظ است

بها: ۵۰۰۰ تومان

فهرست

۹	مقدمه‌ی مترجم
۱۵	درباره‌ی ارتباط بدون خشونت
۱۷	زبان قلب
۲۱	مقدمه و نیافته‌ها
۲۶	مرازیب‌بین
۳۳	مشاهده در برابر ارزیابی
۴۳	«قدرت با» یا «قدرت بدون»
۴۵	تنبيه و خشونت
۵۴	مجموعه‌ی واژگان برای بیان احساسات
۶۲	نیازها
۶۷	تقاضا در مقابل درخواست آمرانه
۷۲	شنیدن احساسات و نیازها، ارتباط همدلانه
۷۴	تعجب و ژله‌ی میوه‌ای سبز
۷۶	ترانه‌ی ژله‌ی میوه‌ای سبز
۷۸	خلاصه





گفتگوی قلب با قلب

مقدمه

۸۳

بیان بدون انتقاد

هدف ما: ارتباط همدلانه، برای کمک به تحقق

۸۶

نیازهای همه

۸۸

شدن اساسات و نیازها

۹۱

هدیه‌ی خود را بده

۹۲

تقاضای واضح برای برآوردن نیازمان حال بسازید

۹۶

بازبینی برای اطمینان دریافت پیام

۱۰۶

چگونه ممکن است درودانی، وضوح به نظر بیاید؟

۱۱۰

خلاصه



پیوست‌ها

۱۱۳

منابع

۱۱۵

برخی از احساسات مشترک همه‌ی ما

۱۱۶

برخی از نیازهای مشترک همه‌ی ما

۱۱۷

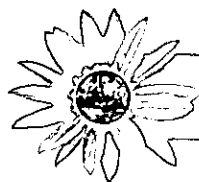
چگونگی استفاده از فرایند ارتباط بدون خشونت

۱۱۹

تمرینی برای کاربرد ارتباط بدون خشونت

۱۲۰

معرفی مواد آموزشی دیگر

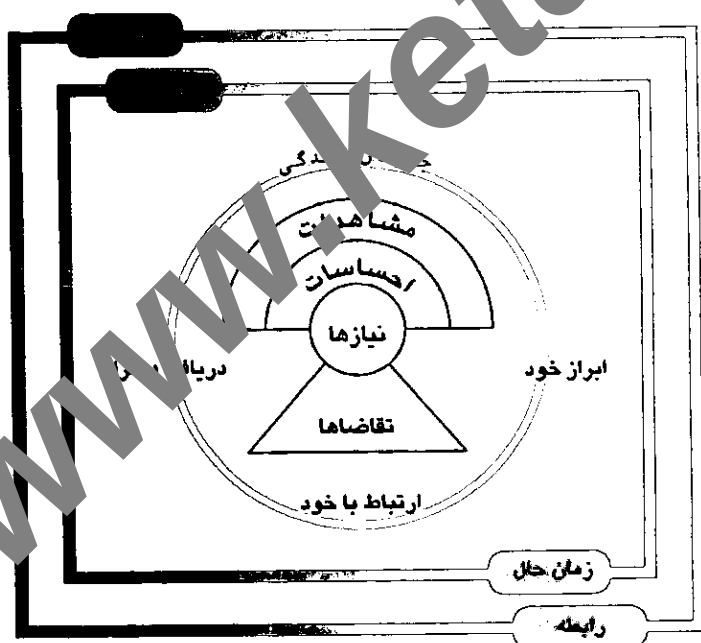


آنچه در پی آن هستیم اینست که متن صحبت‌های مارشال روزنبرگ در کنفرانس ملی سازمان برنامه‌های مونته‌سوری در ایالت کالیفرنیا در سال ۱۹۹۹ است. «ارتباط بدون خشونت» یک مدل ارتباطی مبتنی بر مهارت‌های کلامی است که در آن نیازهای انسان علت انجام هر عملی می‌باشد، یعنی در پس هر عملی، نیازی وجود دارد و شاید بتوان ارتباط بدون خشونت را این گونه تعریف کرد: «خلق و نگهداری کیفیتی از ارتباط که تحقق‌بخش نیازهای طرفین ارتباط باشد». من بر این اعتقادم که این الگو در هر موضوعی و موضوعی کارایی دارد و می‌توان از آن در نظام آموزشی، روابط خانوادگی، رفتار سازمانی و... استفاده کرد. مرکز ارتباط بدون خشونت متأسفانه دارد افراد قبل از آن که مدرس رسمی این مرکز باشند، در دوره‌ی این محتوا، «ارتباط بدون خشونت» را به عنوان مأخذ ذکر کنند ولی آموزش را با عنوانی دیگر ارائه دهند؛ به همین دلیل انتقال مفاهیم

این الگوی ارتباطی در ایران با نام «زبان زندگی» صورت می‌گیرد. این مجموعه نهمین اثر برای آموزش و انتقال مفاهیم این الگوی ارتباطی است.

با انتشار این کتاب امیدوارم کاربرد الگوی ارتباط بدون خشونت در محیط‌ها و موقعیت‌های آموزشی روشن‌تر شود.

شاید برای شناخت این الگو، توجه به نمودار زیر مفید باشد. این نمودار بیان محدودی عملکرد ارتباط بدون خشونت در زندگی است. هر یک از این بخش‌ها را زمین بازی^۱ زبان زندگی هم می‌نامیم و مبتنی بر سه بخش است:



^۱ The NVC Dance Floors by Bridget Belgrave & Gina Lawrie©2003

۱. داشتن نیت «برقراری ارتباط» در زمان حال؛ شاید بتوان از نیت و زمان حال به عنوان مشخص کننده‌های زمین بازی ارتباط بدون خشونت یا زبان زندگی نیز نام برد.

۲. این انگو در سه حیطه یا عرصه مطرح می‌شود که شاید بتوان آن را سه حالت ارتباط دانست: الف- ارتباط با خود یا گفتگوی درونی؛ ب- دریافت همدلانه دیگران یا شنیدن ج- ابراز و داد و ستد خود یا همان گفتن.

۳. این انگو از اظطی برای خلق و نگهداری کیفیت ارتباط از چهار جزئی متفلا می‌کند که عبارتند از: مشاهده، احساس، نیاز و تقاضا.

ارتباط بدون خشونت فرایند قائل یادگیری است که مانند هر مهارت دیگر به درک نظری و تدرین عمل نیاز دارد.

شاید توجه به مراحل یادگیری در روانسناسی بتواند برای طراحی مسیر یادگیری کمک کند. همچنین در نمودار زیر مشاهده می‌کنید، مراحل یادگیری در حیطه‌ی شناسی و سطحی به سطح دیگر ارتقا می‌یابد و لازمه‌ی دستیابی به هر سطح گذر از مراحل قبلی است.^۱

۱. بلوم. بنجامین و دیگران، سیف. علی‌اکبر، علی‌آبادی. خدیجه، طبقه‌بندی هدف‌های پرورشی، انتشارات رشد، چاپ دوم، بهار ۷۴

ارزشیابی					
ترکیب	ترکیب				
تحلیل	تحلیل	تحلیل			
کار بستن	کار بستن	کار بستن	کار بستن		
فهمیدن	فهمیدن	فهمیدن	فهمیدن	فهمیدن	
دانش	دانش	دانش	دانش	دانش	دانش

پس برای یادگیری و ایجاد تغییر نگرش، اولین گام کسب اطلاعات است که بسیار ضروری و قطعاً ناکافی است. در مرحله‌ی دوم قادر خواهیم شد مفاهیم را به زبان خود توضیح دهیم و این را می‌توان نشانه‌ی درک مفاهیم و تعاریف دانست. در مرحله‌ی سوم، به‌کارگیری آموخته‌ها مطابق با نیاز است که لازمه‌اش تکرار و تمرین است. از این رو است که در کارگاه‌ها و جلسات همدلی علاوه بر آشنایی با اطلاعات و یادگیری مفاهیم ارتباطی بدون خشونت یا زبان زندگی، در فراهم کردن فضای تمرین و عمل به‌صورت دانش‌محور نیز می‌کوشیم.

در کارگاه‌های مارشال، افراد در تمام اوقات امکان گفتگو و پرسش و پاسخ دارند، به همین دلیل شما در متن، گاهی به‌جای حاضری‌نویس را هم خواهید خواند. او برای ارائه‌ی مطالبش علاوه بر موسیقی (خواندن خودش همراه با نوازندگی) از اجرای نقش استفاده می‌کند. برای کمک به برقراری ارتباط بهتر با متن، با

گذاشتن چند عکس تلاش کرده‌ام متن آموزشی را برایتان ملموس‌تر کنم، تا مثلاً وقتی از گوش‌های زرافه صحبت می‌شود، بتوانید آنچه را مخاطب واقعی دیده است ببینید و تصور کنید.

از اولین کارگاه زبان زندگی و اولین متن منتشر شده در ایران بسیاری چیزها تغییر کرده و آنچه همچنان باقی است قدردانی من از امام عزیزی است که مرا در یادگیری این الگو و تلاشم برای گسترش حمایت کردند و می‌کنند، بالاخص دوست دارم صمیمانه و فراموش‌نشدنی به فاران حسامی که در ترجمه، کیوان رحیمیان، سحر ایم‌آبادی، ندا رحیمیان و آتوسا صالحی که در آماده‌سازی کتاب مرا همراهی دادند قدردانی کنم. و سپاسگزار انتشارات اختران هستم که همراهی‌شان مکمل تلاش‌هایم برای انتشار ارتباط بدون خشونت، زبان زندگی در ایران بوده است.

ارتباط با شما و دریافت نظراتان می‌تواند به من برای ادامه‌ی مسیرم باشد، مشتاقانه منتظرم.

کامران رحیمیان

بهمن ۸۷

www.zabanezendegi.com
kamran@alumni.uottawa.ca