

ارتباطی که محبت را مسدود می کند

فعالیت ۱

خودتان در نقش یکی از طرفین و یکی از اعضای گروه در نقش طرف مقابل این گفت گوی، آن را با صدای رسا روخوانی کنید. از گروه بخواهید اشکال ارتباط زندگی زدا در این گفت گو را پیدا کنند.
(زن خطاب به شوهرش)

- در مراسمی مثل امشب، همیشه بلوز و شلوار بپوشی. مثل خُل ها به نظر میرسی. من خجالت می کشم. باید پیراهن و کراوات بپوشی.

(شوهر خطاب به زنش)

- همین که از در وارد میشم شروع میکنی به گله و شکایت؛ چرا دیر کردی؟ زودتر بیا تا در کارهای خونه بهم کمک کنی، شیرآب چکه میکنه ووو؟... دارم بهت میگ دیگه کم کم دلم نمی خواد شبها پیام خونه...

(مدیر خطاب به دانش آموز)

- اگر ببینم یک بار دیگه توی مدرسه با کسی درگیر شده ای، پرونده ات را می دهم زیر بغلت تا بری خونتون بشینی پیش مامانت....

(رئیس خطاب به کارمندش)

- می دونم از شما بیست سال جوانترم و این رو هم می دونم که فقط سه سال که این جا کار می کنم. تو سی ساله که این جایی، اما من رئیس توام و انتظار دارم که با من مثل یک مدیر رفتار کنی. میخوام مثل دیگران در تمام جلسات شرکت کنی و درست سروقت حاضر بشی.

پس از اینکه گفتگو را دو نفری تا آخر خواندید و اعضای گروه اشکال ارتباط زندگی زدا را در آن تشخیص دادند، از گروه پرسید در طرفین این گفت گو احیانا چه نیازهایی فعال بوده(با استفاده از کارت نیازها)

از همه کسانی که گفتگو نوشته اند بخواهید به کمک نفر بغل دستی، گفت گویشان را با صدای بلند روخوانی کنند. پس از خواندن هر گفت گو، سایر اعضای گروه از جمله گرداننده به تشخیص شیوه های بیانی زندگی زدا در آن گفتگو خواهند پرداخت. بعد از اینکه در مورد تمام گفت گوها این کار را کردید، برگردید و این بار حدس بزنید طرفین هریک از این گفتگوها چه نیاز برآورده نشده ای داشته اند. برای این بخش از تمرین درخواست کنید که هر گفت گو دوباره اجرا شود.



فعالیت ۲

- ❖ قضاوت، عیب یابی، تحلیل، غر، مقایسه
- ❖ انکار مسئولیت
- ❖ درخواست آمرانه
- ❖ تنبیه و پاداش

۱. در این هفته نمونه ای از هریک را در حرف های خود بیابید، یا اگر دوست دارید به گذشته ی خود رجوع کنید. نمونه هایی با پیدا کنید که در حرف زدن با دیگران رخ داده؛ یا اگر ترجیح می دهید هنگام حرف زدن با خودتان. به جای تشریح وضعیت، بنویسید دقیقا چه کلمه ها و جمله هایی را به کار بردید.
۲. یک گفتگوی دو نفره بنویسید (۶ تا ۸ خط) که خوب پیش نمی رود. می شود گفتگویی باشد که واقعا بین خود شما و فرد دیگری اتفاق افتاده. گفت گو را که نوشتید، دوباره آن را بخوانید و معلوم کنید آیا کسی در حین گفت گفتگو از رفتارهای ارتباط زدا به کار برده یا نه.

مشاهده بدون ارزیابی

فعالیت ۱

مثال هایی بزیند که در آن ها کلمات زیر بیانگر مشاهده باشند. بعد مثال دیگری بزیند که در آن، همین کلمه مشاهده آمیخته به ارزیابی باشد.

- الف) «هیچ وقت»
- ب) «همیشه»
- ج) «هر وقت که»
- د) «مدام»
- ر) «هیچ کس»

فعالیت ۲

از نظر شما در این جمله ها در این جمله ها گوینده مشاهده ای بدون ارزیابی بیان کرده ؟
اگر نه لطفا آن جمله را به شکلی که بدون ارزیابی باشد بازنویسی کنید.



۱. یکی از بهترین راه ها برای آموختن ارتباط بدون خشونت همین است: تمرین، تمرین، تمرین.
۲. رئیس دارد در تصمیم گیری در مورد این موضوع تعلل می کند.
۳. تودر مورد نمره هایت به من دروغ گفתי
۴. همسر من به ندرت ابراز علاقه می کند
۵. توی این هفته این چهارمین بار است که با من جر و بحث می کنی
۶. مارشال می گوید تنها راه برای آموختن ارتباط بدون خشونت، تمرین است و تمرین است و تمرین.
۷. از این بابت که سر مز شام خوراک پاچه خوک آورده ام مسخره ام کردند.
۸. ماشین را برداشتی بدون اینکه قبلش از من اجازه بگیری
۹. دارند محیط زیست را نابود می کنند
۱۰. دکتر نخواست هیچ چیز را برای من توضیح دهد.

پاسخ های مربوط به فعالیت ۲ : مشاهده یا ارزیابی؟

۱. همه ی اعضای گروه تمرین به من می گویند یکی از بهترین راه ها برای آموختن ارتباط بدون خشونت همین است : تمرین، تمرین، تمرین.
۲. رئیس گفت تصمیمش را تا آخر هفته اعلام می کند، اما هموز چیزی نشنیده ایم.
۳. من شنیدم تو گفتی همه ی درست هایت را قبول شدی، اما توی این کارنامه دو نمره ی زیر ده هست.
۴. همسر من دو هفته است مرا نبوسیده!
۵. در این هفته چهارمین بار است که می گویی با حرف من موافق نیستی.
۶. اگر گوینده عملاً شنیده که مارشال گفته «تنها راه برای آموختن ارتباط بدون خشونت، تمرین است و تمرین است و تمرین.»، دارد آنچه را شنیده بدون افزودن ارزیابی بیان می کند.
۷. وقتی خوراک پاچه ی خوک را آوردم سر میز شام ، صدای خنده شنیدم و یکی شان گفت: "ناخن گیر نیوردی؟ لازم می شود."
۸. اگر هر دو طرف (یعنی پدر یا مادر خانواده و فرزند نوجوانشان) توافق صریحی کرده اند در مورد آنچه شامل "قبلش اجازه گرفتن" می شود، به نظر می رسد حرف گوینده مشاهده ی بدون ارزیابی است.
۹. بیش از ۹۰ درصد پوشش گیاهی این منطقه را از میان برده اند و این کار همچنان ادامه دارد.



۱۰. دکتر هیچ چیز در مورد علت درد و این که چه کار می شود کرد به من نگفت.

این نمونه پاسخ ها را مرور کنید و ببینید چه شباهت هایی یا تفاوت هایی با پاسخ های خودتان دارند. از این تفاوت ها چه می فهمید؟ پس از مرور این نمونه ها، چه اصلاحاتی ممکن است در پاسخ های خودتان صورت بدهید؟

شناسایی و ابراز احساسات

فعالیت ۱

مجموعه خرس های کوچولو ابزاری ساده و مفرح برای برقراری ارتباط و گفتگو درباره احساسات موجود در روابط انسانی است. هر خرس بیانگر یک احساس است.

- کدام خرس نشانگر احساس شما از کارگاه امروز است؟
- با کدام خرس (احساس) وارد کارگاه شدید؟
- در کنار کسی که احساساتش را بیان نمی کند، چه احساساتی به شما دست می دهد؟
- فرض کنید این اختیار را به شما داده اند که با احساسات به دنیا بیایید یا بدون آن. توضیح دهید کدام را انتخاب می کنید و چرا؟
- سه مثال بزنید از مواقعی که تعبیر «من احساس می کنم که...» را به کار می برید، اما در واقع دارید به جای احساس، فکر یا تصویری را بیان می کنید.
- دست به کار نوشتن یک فهرست شخصی از احساسات بشوید
- تصور کنید در زندگی فعلی تان، همه چیز آن جور که مطلوب شماست پیش برود. بعد کاغذ بردارید و تمام احساساتی را که احیانا در چنین اوضاع و احوالی خواهید داشت را بنویسید.
- حالا اوضاع و احوالی را تصور کنید که در آن نیازهای شما برآورده نمی شود، و فهرست احساسات تان را روی کاغذ دیگری بنویسید.
- در مدتی که مشغول خواندن و انجام تمرین های این کتاب هستید، پیوسته افزودن به این فهرست را از خود مطالبه کنید و ارکستر سمفونیک احساسات خود را تشکیل دهید.

