

تمرین های NVC

تمرین های «ارتباطی که محبت را مسدود می کند»

۱. اشکال مختلف ارتباط زندگی زدا را در نظر بگیرید- اسم شان را به اختصار می گذاریم «قادرز» :

✓ قضاوت، عیب جویی، تحلیل، غر، مقایسه

✓ انکار مسئولیت

✓ درخواست آمرانه

✓ زبان استحقاق محور

در این هفته نمونه ای از هریک را در حذف های خودتان بیابید، یا اگر دوست دارید به گذشته ی خود رجوع کنید. نمونه هایی را 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 گفت گویی باشد که واثعا بین خود

شما و فرد دیگری اتفاق افتاده. گفتگو را که نوشتید، دوباره آن را بخوانید و معلوم کنید آیا کسی در حین گفتگو

«قادرز» به کار برده یا نه.

۳. پیام های زیر را که بصورت زندگی زدا هستند را به شیوه محبت آمیز بازسازی کنید:

▪ باید تا شانزده سالگی به مدرسه بروی

▪ آدم هایی که دیگران را آزار می دهند مستحق مجازات هستند.

▪ بزرگترها باید به بچه ها یاد بدهند که پیش مردم چطور رفتار کنند

پاسخ فعالیت ۳:

▪ زبان آمرانه : « باید تا شانزده سالگی به مدرسه بروی »

▪ غیر آمرانه : « ما دوست داریم تو تا شانزده سالگی ه مدرسه بروی چون آموزش منظم و پیسوته نزد ما ارزشمند است »

▪ زبان استحقاق محور : « آدم هایی که دیگران را آزار می دهند مستحق مجازات هستند. »

▪ زبان غیر استحقاق محور : من دلم می خواهد به آدم هایی که دیگران را آزار می دهند فرصت جبران صدماتی که زده اند داده شود چون برای من التیام و اعاده ی اعتماد ارزشمند است.

▪ زبان آمرانه : « بزرگترها باید به بچه ها یاد بدهند که پیش مردم چطور رفتار کنند »

▪ غیر آمرانه: « من جدا دلم می خواهد بزرگ ترها به بچه ها یاد بدهند جوری رفتار کنند که حافظ امنیت و آرامش مکان های عمومی باشد »

تمرین های «مشاهده بدون ارزیابی»

۱. سه مشاهده در مورد خودتان بنویسید. سه ارزیابی در مورد خودتان بنویسید.
۲. مثال هایی بنویسید که در آن ها کلمات بیانگر مشاهده باشند. بعد مثال دیگری بنویسید که در آن همین کلمه مشاهده ی آمیخته به ارزیابی باشد.
- الف) «هیچ وقت»
- ب) «همیشه»
- ج) «هر وقت که»
- د) «مدام»
- ت) «هیچ کس»

۳. مشاهده یا ارزیابی؟

- از نظر شما در این جمله ها گوینده مشاهده ای بدون ارزیابی را بیان کرده ؟
اگر نه، لطفا آن جمله را به شکلی که بدون ارزیابی باشد بازنویسی کنید.
۱. یکی از بهترین راهها برای آموختن ارتباط بدون خشونت همین است: تمرین، تمرین، تمرین.
..... ■
 ۲. رئیس دارد در تصمیم گیری در مورد این موضوع تعلل می کند.
..... ■
 ۳. تو در مورد نمره هایت به من دروغ گفتی
..... ■
 ۴. همسر من به ندرت به من ابراز علاقه می کند.
..... ■
 ۵. دارند محیط زیست را نابود می کنند
..... ■

پاسخ فعالیت ۳:

۱. همه اعضای گروه تمرین به من می گویند یکی از بهترین راه ها برای ارتباط بدون خشونت همین است: تمرین، تمرین، تمرین.
۲. رئیس گفت تصمیمش را تا آخر هفته اعلام می کند، اما هنوز چیزی ننشیده ایم.
۳. من شنیدم تو گفتی همه درس هایت را قبول شدی، اما ما هنوز چیزی ننشیده ایم
۴. همسر من دو هفته است مرا نبوسیده
۵. بیش از نود درصد پوشش گیاهی این منطقه را از میان برده اند و این کار همچنان ادامه دارد.

تمرین های «شناسایی و ابراز احساسات»

۱. در حال حاضر چه احساسی دارید؟
 ۲. در کنار کسی که احساساتش را بیان نمی کند، چه احساساتی به شما دست می دهد؟
 ۳. 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
 ۴. بیان احساسات
- آیا از نظر شما گوینده در هریک از گزاره ها، احساسات خود را بیان کرده ؟ اگر نه، آن را آن قدر تغییر بدهید که بیانگر احساسات باشد

۱. وقتی سر کار هیچ کس واکنشی نسبت به پیشنهادهای من نشان نمی دهد، احساس بی اعتنائی دیدن می کنم.

..... a.

۲. احساس میکنم کاملاً غیرقابل فهم است که تو چنین کاری کردی.

..... a.

۳. احساس می کنم عمداً آزارم می دهی

..... a.

۴. با این همه فناوری های جدید که آمده، احساس بی مصرفی می کنم

..... a.

۵. احساس می کنم در حق شان نامهربانی کردم

..... a.

پاسخ فعالیت ۳:

۱. وقتی سرکار هیچ کسی واکنشی نسبت به پیشنهادهای من نشان نمی دهد، احساس دلوپسی می کنم.
۲. از این گه چنین کاری کردی خیلی احساس تعجب کردم
۳. من احساس دلخوری می کنم چون فکر می کنم عمداً آزارم می دهی
۴. احساس خستگی می کنم
۵. احساس پیشیمانی می کنم از بابت رفتاری که در حق شان کردم.

تمرین های « قبول مسئولیت احساسات خود »

۱. موارد زیر را بنویسید

الف) شرح مختصری از وضعیتی که در آن احساس مشخصی داشتید

ب) آن احساس را نام ببرید

ج) محرک آن احساس را شناسایی کنید و

د) علت آن احساس را شناسایی کنید.

۲. در زندگی خودتان وضعیتی را پیدا کنید که در آن نیازهای زیر برآورده نشده باشند:

• استقلال

• احترام

• صمیمیت

• درک شدن

• آزادی

• تفریح

۳. اینجا نیاز من چیست؟

موارد زیر را بخوانید و سعی کنید حدس بزنید احتمالا چه نیازی پشت این جملات است

اگر در یکی از جلسات مان فکریهایی مانند این ها به ذهن من بیاید، احتمالا چه نیازی دارم؟

۱. این خانمه آدم بی مسئولیتی است: همه توافق کردیم اگر کسی خواست نیاید، قبلش خبر بدهد.

■

۲. همه اینجا بیش تر از من در مورد ارتباط بدون خشونت می دانند.

■

۳. چیزی که این آقاها الان گفت نهایت بی مسئولیتی بود»

■

۴. این جلسه خیلی حوصله سر بر است

■

۵. امیدوارم صدایم شروع نکند به لرزیدن

■

پاسخ فعالیت ۳:

۱. خاطر جمعی، احترام، مراعات

۲. توانمندی، پذیرفتگی، احترام

۳. درک، همدلی، صداقت

۴. انگیزه مندی، هدف مندی، چالشگری

۵. پذیرفتگی، توانمندی، اثرگذاری

۱. وقتی می شنوم که این خانم به هیچ کدام از ما تلفن نزده، احساس دلسردی می کنم چون دلم می خواهد خاطر جمع باشد که می توانیم توافق هایی را که همه باهم به آن رسیده ایم به عمل دریاوریم.

۲. وقتی می شنوم همه شما به این سرعت نیازهایتان را ابراز می کنید، احساس نگرانی می کنم چون دلم می خواهد توانمندی بیش تری داشته باشم. در ضمن عصبی هم هستم چون امیدوارم این گروه مرا بپذیرد.

۳. وقتی می شنوم این آقا می گوید اتفاقی که افتاد ربطی به او ندارد، اذیت می شوم چون دلم می خواهد بهتر درکم کنند و قدری همدلی نصیبم بشود.

۴. وقتی مربی این فرآیند را توضیح می دهد من حوصله ام سر می رود چون نیاز دارم چیز جدیدی یاد بگیرم.

۵. گاهی دچار اضطراب که می شوم صدایم می لرزد. این که یادم می آید اضطرابم بیش تر هم می شود چون دلم می خواهد بتوانم اثرگذار حرف بزنم و دیگران حرفم را بفهمند.

تمرین های « تقاضاهایی که زندگی را غنی می سازد »

۱. مرآه با کسی را به یاد بیاورید که برایتان راضی کننده نبوده، با استفاده از زبان عمل مثبت، تقاضا یا تقاضاهایی را که در آن موقعیت کردید یا می توانستید بکنید، ذکر کنید.

۲. بنویسید در همان موقعیت قبل چطور ممکن بود مشاهده، احساس و نیازتان را به طرف مقابل بگویید. سپس بنویسید :

a. چطور می توانستید از شنونده تقاضا کنید احساسش را به شما بگوید

b. چطور می توانستید از شنونده تقاضا کنید بگوید چه فکری در ذهنش می گذرد.

۳. یک کاسه کردن هر چهار مرحله به صورت ارتباط بدون خشونت

موقعیت هایی را مجسم کنید که در آن ها کسی حرف های زیر بر زبان می آورد. در هر مورد، آن حرف را با استفاده از هر چهار مرحله به «ارتباط بدون خشونت» ترجمه کنید و مخصوصا توجه داشته باشید که تقاضا مثبت، عملی و شدنی است.

۱. سگت همین الان گند زد به چمن های ما

a. (ترجمه : وقتی میبینم سگت... {مشاهده}، احساس می کنم... {احساس}، چون نیاز دارم به... {نیاز}).

می خوتهی احیانا... {تقاضا} ؟)

۲. با داد و بیداد و فحش دادن به چیزی که می خواهی نمی رسی.

۳. این سوپ خیلی چاق کننده است

۴. لازمه کار در این شرکت کارگروهی است. اگر این برای شما الویت ندارد، بهتر است دنبال شغل دیگری بروید.

۵. آهای بچه ها! چراغ قوه که اسباب بازی نیست. باتری اش را تمام نکنید. پول پاش رفته.

پاسخ فعالیت ۳:

۱. وقتی می بینم سگ تو روی چمن های ما کارش را می ند، احساس دلخوری می کنم. بچه های ما این جا بازی می کنند و من دلم می خواهد حیاط مان برای بچه ها امن و تمیز باشد. می خواهی اخیانا با این کیسه پلاستیکی مدفوع سگ را برداری؟
۲. وقتی می شنوم این طوری با من حرف میزنی، احساس آشفتگی می کنم ، چون نیاز دارم به همکاری و حل مسالمت آمیز اختلاف هایی که داریم. می خواهی به جای اینکه به من بگویی به نظرت چه جور آدمی هستم، اخیانا بگویی الان چه احساس و نیازی داری؟
۳. من نگران کالری این سوپ هستم چون جدا نیاز دارم حواسم به اوضاع سلامتی ام باشد. جای این سوپ یک سیب به من میدهید؟
۴. گزارشت را که خواندم قدری آشفته خاطر شدم چون کار گروهی برای من ارزشمند است و می خواهم خاطر جمع باشم که حرف هم را می فهمیم. مایل هستی الان قرار بگذاریم تا در مورد چیزهایی که در این شغل هم برای تو و هم بای من الویت درارد حرف بزنیم؟
۵. بچه ها، وقتی می بینم می روید زیر پتو و با این چراغ قوه بازی می کنید ناراحت می شوم. من دلم می خواهد این چراغ قوه باتری داشته باشد که اگر حادثه ای پیش آمد بشود ازش استفاده کرد. می گویم چطور است بی خیال این چراغ قوه بشوید، ها ؟