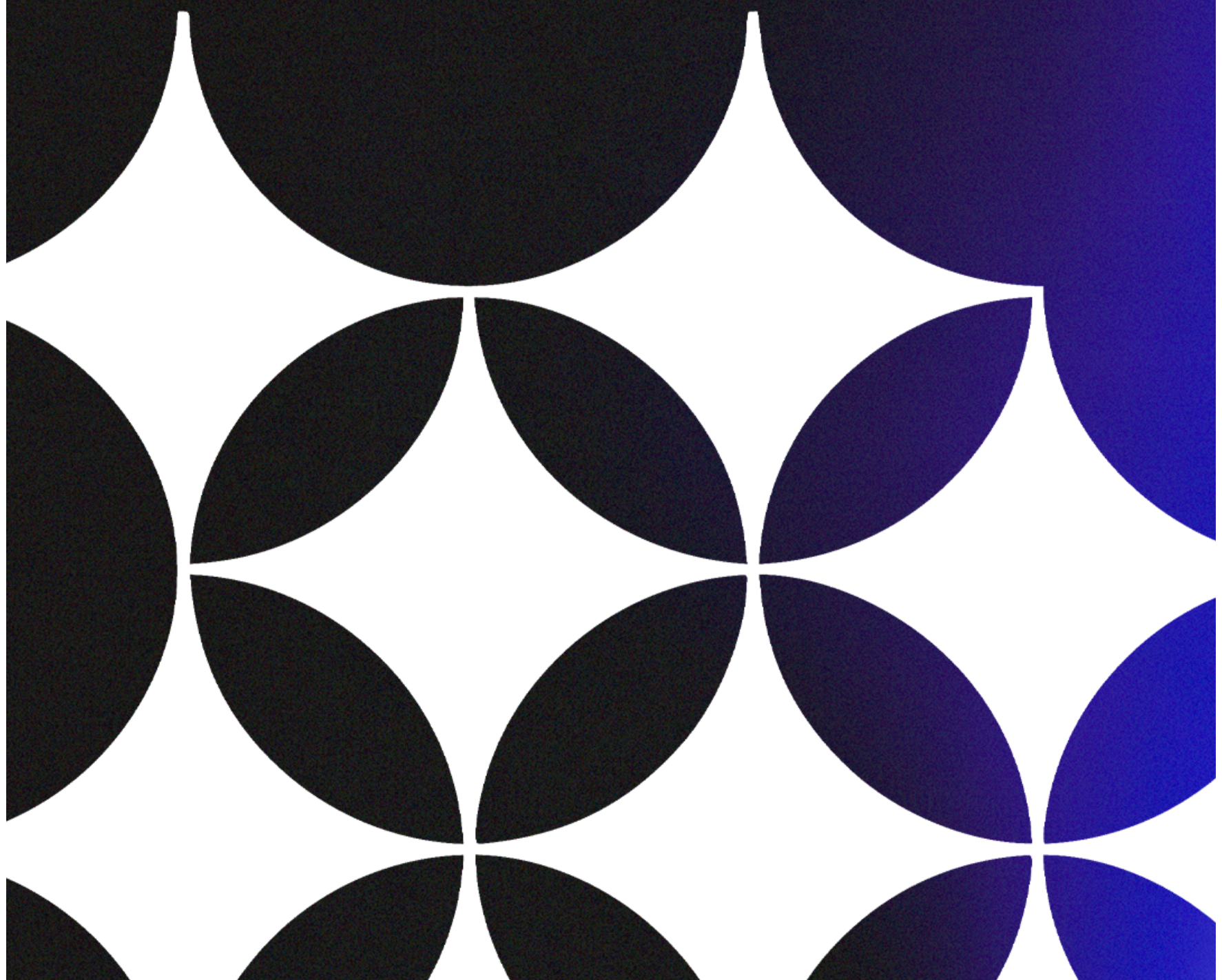




Qeyri Zorakı Ünsiyyət Aləti



01 Giriş

02 Müşahidə

03 Hisslər

04 Ehtiyaclar

05 İstək

06 Empatiya

07 Özüne qarşı
empatiya

08 Qəzəb

09 Qeyri-zoraki
ünziyyətə mane
olacaq amillər

010 Məsləhətlər

011 Tapşırıqlar



01
Giriş



01
Giriş

Ünsiyyət zamanı seçdiyimiz dil münasibətlərimizin formalaşmasında və münaqişələrin həllində olduqca önəmlidir. Bunun fərqində olmamaq başqalarını və özümüzü incitməyimizə səbəb ola bilər.

Hazırladığımız bu praktiki vəsait sizi qeyri-zorakı ünsiyyət növü və onun tətbiqi ilə tanış edəcək.

Qeyri-zorakı ünsiyyət insanlar arasında qarşılıqlı empatiya hissinə əsaslanan, pozitiv münasibətlərin formalaşmasına yönələn, münaqişələrin qarşısını almağı hədəfləyən metoddur. 1960-cı illərdə **Marşal Rozenberq** tərəfindən irəli sürülən bu metodun mahiyyəti eqosentrik və zorakı davranışdan imtina edərək qarşı tərəflə empatiya qurmaqdadır.



Qeyri-zorakı ünsiyyət 4 əsas komponent - müşahidə, hisslər, ehtiyaclar və istəyin formalaşması üzərində qurulub:

Üzləşdiyimiz vəziyyətlərə qiymət vermədən (qınamadan), onları obyektiv realıq olaraq nəzərdən keçirmək.



Nə hiss etdiyimizə diqqət yetirmək



Hisslərimizin hansı ehtiyaclardan qaynaqlandığını aydınlaşdırmaq



Nə istədiyimizi müəyyənləşdirmək və ifadə etmək.

Qeyri-zorakı ünsiyyət zamanı biz başqalarının da müşahidəsi, hissləri, ehtiyacları və istəyini qəbul etməyə hazır olmalıyıq.



Qeyri-zoraki ünsiyyət zamanı biz başqalarının da müşahidəsi, hissləri, ehtiyacları və istəyini qəbul etməyə hazır olmalıyıq.

Qeyri-zoraki ünsiyyət düşdüyümüz hər hansı situasiyada baş verənləri obyektiv dəyərləndirməyimizə kömək edir və yarana biləcək gərginlik, aqressiya və ya qınağı minimuma endirir. Qarşılıqlı hörmət və anlayış yaradır.

Qeyri-zoraki ünsiyyət istər ən yaxınlarımızla, istərsə də gündəlik həyatda qarşılaşdığımız yad insanlarla münasibətdə hər kəs üçün anlaşılıqlı və effektiv bir dil təklif edir.

Qeyri-zoraki ünsiyyət fikirlərimizi və hisslərimizi dərk etməyə, həmçinin qarşı tərəfi eşitməyə kömək edir. Avtomatik reaksiya vermək əvəzinə hiss və istəklərimizi qavrayaraq onlara uyğun sözləri seçə bilirik. Nəticədə həm özümüzün, həm də qarşı tərəfin ehtiyaclarını başa düşmüş oluruq.

Qeyri-zoraki ünsiyyət hər kəs üçün faydalı, ən müxtəlif situasiyalarda və ünsiyyət növlərində tətbiq oluna bilən metodikadır. Bu metod ünsiyyətdə olduğumuz insanların da bu barədə məlumatlı olmasını şərtləndirmir. Qeyri-zoraki ünsiyyətin prinsiplərinə əməl etmək, qarşı tərəfə motivimizin empatiya olduğunu göstərə və onun da oxşar formada qarşılıq verməsinə səbəb ola bilər.



02
Müşahidə



02 Müşahidə

Qeyri-zorakı ünsiyyətin ilk komponenti müşahidədir. Bu mərhələdə biz üzləşdiyimiz vəziyyətləri diqqətlə nəzərdən keçirə, faktları hər hansı mühakimə və qiymətləndirmədən ayırmağa çalışa bilərik. Gördüklərimizi, eşitdiklərimizi və baş verənləri şərh və mühakimə əlavə etmədən təsvir etmək bizə kömək edə bilər.

Bunu etdikdə, qarşı tərəfin sözlərimizi qınaq və ya ittiham kimi qəbul etmə ehtimalı azalır və o, demək istədiklərimizi dinləməyə daha açıq olur.

Bu o demək deyil ki, biz ümumiyyətlə qiymətləndirmə aparmamalı və ya tam obyektiv olmağa məcburuq. Qeyri-zorakı ünsiyyət sadəcə faktlarla qiymətləndirməni bir-birindən ayırmağa səsləyir. Əgər qiymətləndirmə ediriksə, onların müşahidələrə əsaslanması və bu ikisinin aydın şəkildə bir-birindən ayrılması faydalıdır.



02 Müşahidə

Qeyri-zorakı ünsiyyətdə diqqət yetirə biləcəyimiz məqamlar:

01

Subyektiv fikirləri obyektiv faktlardan ayırmaq

Təsəvvür edək ki, bir dostumuzla görüşə gedirik, o isə görüşə gecikir. Biz dostumuza müraciətlə, “Sən məsuliyyətsizsən” və ya “Sən egoistsən” deyirik. Nəticədə biz onu bir xüsusiyyətlə eyniləşdiririk və bu qiymətləndirməmiz mütləq həqiqət kimi səslənir. Bu qiymətləndirməyə görə məsuliyyəti isə öz üzərimizə götürürük. Lakin biz müşahidəyə əsaslanaraq ifadə etsək, dostumuza “Siz görüşün razılaşdırılmış vaxtından yarım saat gec gəldiniz. Mən bu vaxtı sizi gözləməklə keçirdim” deyə bilərik.

“Sən məsuliyyətsizsən”
və ya “Sən egoistsən”
(subyektiv qiymətləndirmə)



“Siz görüşün razılaşdırılmış vaxtından
yarım saat gec gəldiniz.
Mən bu vaxtı sizi gözləməklə keçirdim”
(müşahidəyə əsaslanan obyektiv fakt)



02 Müşahidə

02

Qiymətləndirici mənə daşıyan
fellərdən istifadə etməmək

Təsəvvür edək ki, iş yoldaşımız bir neçə dəfə icaslarda iştirak etməyib. Biz ona müraciətlə, “Sən həmişə işdən yayınmağa çalışırsan” deyir və nəticədə mühakiməedici ifadələrdən istifadə edirik. Əslində isə biz müşahidəyə əsaslanmaqla “Bu həftə iki dəfə iclasda iştirak etməmisən” deyə bilərik. Beləliklə, qarşı tərəfi ittiham etmək yerinə, diqqəti sadəcə inkar olunmaz faktlara yönəldə bilərik.

“Sən həmişə işdən yayınmağa
çalışırsan”
(subyektiv qiymətləndirmə)



“Bu həftə iki dəfə iclasda iştirak
etməmisən”
(müşahidəyə əsaslanan obyektiv fakt)



02 Müşahidə

03

Tək variantlı qəti nəticələr
çıxarmaqdan qaçınmaq

Biz çox vaxt qarşı tərəfin hərəkətinin səbəbini bildiyimizi zənn edərək, subyektiv şərhlərimizi mütləq həqiqət kimi təqdim edirik. Təsəvvür edək ki, bizə yaxın bir insan mesajlarımıza cavab yazmır. Biz isə baş verənlərin səbəbi barədə öz şərhlərimizə istinad edərək "Mənim mesajıma cavab yazmamaqla məni cəzalandırırsan" deyirik. Bunun əvəzinə biz müşahidələrimizə əsaslanaraq fikirlərimizi "Gördüyüm qədəriylə, dünən mesajımı oxumusan. İndiyə qədər səndən cavab almamışam" deyə ifadə edə bilərik. Çünki "cəzalandırmaq" feli qarşı tərəfə mənfi niyyət yükləyir, fakt isə sadəcə cavabın yazılmamasıdır.

"Mənim mesajıma cavab yazmamaqla
məni cəzalandırırsan"
(subyektiv qiymətləndirmə)



"Gördüyüm qədəriylə, dünən mesajımı
oxumusan. İndiyə qədər səndən cavab
almamışam"
(müşahidəyə əsaslanan obyektiv fakt)



02 Müşahidə

04

Ehtimal olunan nəticələrin
qəti bir hökm kimi ifadə etməmək

Təsəvvür edək ki, bir dostumuz öz davranışları ilə bizdə və digər insanlarda narahatlıq yaradır. Biz ona müraciətlə “Sən belə davam etsən, hamı səndən üz döndərəcək” demək əvəzinə, “Son günlər bir neçə dəfə sənin səsinin otaqdakı digər insanlardan daha yüksək olduğunu müşahidə etmişəm. İki nəfər mənə səninlə ünsiyyət qurmağın onlar üçün xoş olmadığını deyib.” deyə bilərik. Beləliklə, biz gələcəyi “proqnozlaşdırmaq” yerinə, öz narahatlığımızı və ehtimalları bölüşmüş oluruq.

“Sən belə davam etsən, hamı səndən üz
döndərəcək”

(subyektiv qiymətləndirmə)



“Son günlər bir neçə dəfə sənin səsinin
otaqdakı digər insanlardan daha
yüksək olduğunu müşahidə etmişəm. İki
nəfər mənə səninlə ünsiyyət qurmağın
onlar üçün xoş olmadığını deyib”

(müşahidəyə əsaslanan obyektiv fakt)



02 Müşahidə

05

Xüsusi bir halı ümumiləşdirərək təqdim etməmək

Biz adətən “həmişə”, “heç vaxt”, “daim” kimi sözlərdən istifadə edirik və bu öz növbəsində obyektiv müşahidəni subyektiv mühakiməyə çevirir. Təsəvvür edək ki, dostumuz danışmaq əsnasında sözümüzü kəsir. Bizim ona müraciətlə “Sən həmişə sözümü kəsirsən” deməyimiz subyektiv mühakiməmizi göstərir. Əvəzində isə biz “Bu gün mən danışarkən sən iki dəfə cümləmi bitirməyə imkan vermədin” deməklə obyektiv müşahidəyə əsaslanan faktı səsləndirmiş oluruq. Ümumiləşdirmələr qarşı tərəfdə haqsızlığa uğrama hissi yaradır, çünki bu real faktı deyil, şişirdilmiş bir mənzərəni əks etdirir.

“Sən həmişə sözümü kəsirsən”
(subyektiv qiymətləndirmə və
ümumiləşdirmə)



“Bu gün mən danışarkən sən iki dəfə
cümləmi bitirməyə imkan vermədin”
(müşahidəyə əsaslanan obyektiv fakt)



02 Müşahidə

06

İnsanın bacarıq və qabiliyyətləri barədə danışarkən şəxsi rəyimizi obyektiv fakt kimi təqdim etməmək

Biz bir rəssam haqqında “O, pis rəssamdır” dedikdə subyektiv qiymətləndirməmizi obyektiv müşahidə ilə eyniləşdirmiş oluruq. Halbuki bu fikri “Onun son beş rəsminin heç biri indiyədək satılmayıb” və ya “Onun rəsmləri məni ilhamlandırmır” kimi konkret faktlara və ya şəxsi təəssürata istinad edərək ifadə etdikdə, qiymətləndirmə ilə müşahidə arasındakı sərhədi qorumuş oluruq.

“O, pis rəssamdır”
(subyektiv qiymətləndirmə)



“Onun son beş rəsminin heç biri indiyədək satılmayıb” / “Onun rəsmləri məni ilhamlandırmır”
(müşahidəyə əsaslanan obyektiv fakt və ya şəxsi təəssürat)



03
Hisslør



03 Hisslər

Qeyri-zorakı ünsiyyətin ikinci komponenti müşahidə etdiyimiz hadisələrin bizdə hansı hissələr oyatdığını müəyyənləşdirmək və bu hissələri aydın şəkildə ifadə etməkdir. Bu mərhələdə biz özümüzdə "Bu vəziyyət məndə hansı hissələri oyatdı?", "Mən hazırda nə hiss edirəm?", "Bu, qəzəbdir, məyusluqdur, yoxsa sevinçdir?" kimi suallar verərək hissələrimizin fərqiə varmağa çalışırıq.

Qeyri-zorakı ünsiyyətdə diqqət yetirə biləcəyimiz məqamlar:

01

Qiymətləndirici məna daşıyan
fellərdən istifadə etməmək

Belə ki, "Hiss edirəm ki, bu razılaşma ədalətsiz idi" dedikdə, biz əslində hissimizi deyil, düşüncəmizi ifadə edirik. Halbuki bu cümləni "Razılaşmanı görəndə özümü əsəbi və qəzəbli hiss etdim" forması ilə əvəz etmək mümkündür. Qeyri-zorakı ünsiyyətdə əsl hiss "ədalətsiz razılaşma" düşüncəsinin bizdə yaratdığı kədər, qorxu və ya hiddət kimi real emosional vəziyyətlərdir.

"Hiss edirəm ki,
bu razılaşma ədalətsiz idi"
(hiss yox, subyektiv düşüncə)



"Razılaşmanı görəndə
özümü əsəbi və qəzəbli hiss etdim"
(hiss)

02

Emosiyalarımızı aydın şəkildə ifadə etməyə mane olan sözlərdən yayınmaq

Bu cür ifadələr (sanki, kimi və s.) daxili vəziyyətimizi təsvir etmək əvəzinə, hadisəyə və ya vəziyyətə yüklədiyimiz subyektiv etiketi əks etdirir. Bir kimsənin "Özümü bu evdə xidmətçi kimi hiss edirəm" və ya "Özümü elə hiss edirəm ki, sanki tələyə düşmüşəm" deməsi əslində hisslər deyil, şəxsi mənalandırmanın təzahürüdür. "Xidmətçi" və ya "tələyə düşmək" bir hiss deyil, vəziyyətin necə qavranılmasına dair bir yozumdur. Qeyri-zoraki ünsiyyətə əsasən, bu metaforaların arxasında gizlənən "Ruhdan düşmüş", "Ümidsizlik" və ya "Çarəsizlik" kimi hissləri üzə çıxarmaq ünsiyyəti daha şəffaf edir.

Eyni zamanda, əvəzliliklərin və ya konkret şəxs adlarının "Mən hiss edirəm ki, bu mənasızdır" və ya "Mən hiss edirəm ki, o, kifayət qədər məsuliyyətlidir" şəklində istifadə olunması da hisslərin deyil, qiymətləndirmələrin təzahürüdür. Bu cür ifadələri birbaşa "Mən məyusam" və ya "Mən narahatam" kimi hissləri ifadə edən formada istifadə edə bilərik.



02

Emosiyalarımızı aydın şəkildə ifadə etməyə mane olan sözlərdən yayınmaq

"Özümü bu evdə xidmətçi kimi hiss edirəm"

"Özümü elə hiss edirəm ki, sanki tələyə düşmüşəm"
(hiss yox, subyektiv yozum)



"Özümü ümitsiz hiss edirəm"
"Özümü çarəsiz hiss edirəm"
(hiss)



03

Real hisslərimizlə vəziyyətimizə dair çıxardığımız nəticələri bir-birindən fərqləndirmək

Qeyri-zorakı ünsiyyətdə hisslərimizi ifadə edən sözlərlə vəziyyətimizi qiymətləndirən sözləri fərqləndirmək önəmlidir. Biz “Musiqi bacarıqlarımın olmadığını hiss edirəm” dedikdə, əslində musiqi bacarığımızı qiymətləndiririk. Lakin bu düşüncənin bizdə yaratdığı təsirə fokuslanaraq “Musiqi ifa etdiyimi eşidəndə məyus oluram” dedikdə, biz artıq öz daxili hissimizi ifadə etmiş oluruq.

“Musiqi bacarıqlarımın
olmadığını hiss edirəm”
(hiss yox, subyektiv qiymətləndirmə)



“Musiqi ifa etdiyimi eşidəndə
məyus oluram”
(hiss)

04

Başqalarının davranışlarına verdiyimiz mühakimələrlə öz hisslərimizi fərqləndirmək

Biz “Hiss edirəm ki, məni başa düşmürlər” dedikdə, əslində öz hissimizi deyil, qarşı tərəfin bizi anlamadığına dair qənaətimizi ifadə edirik. Bu situasiyada daxili aləmimizə nəzər salaraq “Narahatam”, “Qıcıqlanıram” və ya “Məyusam” kimi konkret emosional vəziyyətləri dilə gətirmək daha uyğundur. Eyni şəkildə, “Özümü görməzdən gəlinmiş hiss edirəm” demək daxili hissimizi ifadə etməkdən daha çox başqalarının hərəkətlərini subyektiv şəkildə mənalandırmaqdır.

“Hiss edirəm ki, mənibaşa düşmürlər”
(hiss yox, subyektiv qənaət)



“Qıcıqlanıram”
(hiss)

05

Ümumi vəziyyətimizi təsvir etmək yerinə,
konkret hiss bildirən sözlərdən istifadə etmək

Bu özümüzü qarşı tərəfə daha dəqiq izah etməyə kömək edə bilər. Gündəlik həyatda tez-tez işlətdiyimiz “Yaxşıyam” və ya “Pisəm” kimi ümumi ifadələr daxili aləmimizdəki həqiqi hissləri ifadə etməkdə çox vaxt yetərsiz qalır. Çünki “Yaxşıyam” dedikdə, biz həm “Sakit”, həm də “Sevincli” olduğumuzu nəzərdə tuta bilərik. Buna görə də hisslərimizi daha konkret formada “Özümü sevincli/kədərli/sakit/qayğılı hiss edirəm” kimi ifadə edə bilərik.

“Yaxşıyam” və ya “Pisəm”
(daha ümumi ifadə)



“Özümü sakit hiss edirəm”
və ya “Özümü kədərli hiss edirəm”
(konkret hisslər)



Hisslərimizi daha aydın və anlaşılan şəkildə ifadə etmək üçün aşağıda təqdim etdiyimiz hisslər lüğəti ilə tanış ola bilərsiniz.

Bu siyahı sizə keçirdiyiniz hissləri daha dəqiq adlandırmaqda, müəyyən etməkdə və geniş hisslər diapazonunu təsvir edə bilməkdə bir bələdçi olacaq.

Hisslər lüğəti

Fokuslanmış, Özünə güvənsiz, Ümitsiz, Yenilənmiş, Təhlükəsiz olmayan, Ümitsizlik içində, Ümidli, Təlaşlı, Sakit, Köməksiz, Sevincli, Düşüncəli, Həssas / Müdafiəsiz, Coşğulu Səssiz, Tənbəl, Yüngül (ruhi olaraq), Ciddi, Gücsüz, Həyat dolu, Dinc, Yorğun, Nikbin, Razi qalmış, Qısqanc, Ruhlanmış, Tamamlanmış, Paxıl, Şən, Rahat, Minnətdar, İlhamlanmış, Komfortlu, Diqqətsiz, Məmnun, Özünə güvənən, Narahat, Xoşbəxt, Təhlükəsiz, Həyəcanlı, Enerjili, Duyğusal, Həvəsli, Həddindən artıq yüklənmiş, Çox sevincli, Utanmış, Rahatlamış, Xəcalətli, Qürurlu, Təəccüblü, Kədərli



Fiziki hisslər

İsti, Oyaq, Ağır, Tox , Ac, Susuz, Başı fırlanmı,
İsti (fiziki), Soyuq, Dincəlmiş, Keyimiş / Hərəkətsiz,
Yuxulu, Tərləmiş, Ehtiraslı, Titrəyən, Ürəyi bulanmış,
Yanma hissi, Ölü kimi hiss edən, Ürək döyüntüsü,
Nəfəsi kəsilmiş

Beləliklə, hisslərimizi ifadə etməklə biz qarşı tərəflə daha rahat bağ yarada və qarşılıqlı hörmətə əsaslanan münasibətlər qura bilərik. Öz hisslərimizi etiraf etmək isə münaqişələrin həllində mühüm rol oynaya bilər.





04
Ehtiyaclar

04 Ehtiyaclar

01

Hisslərimizin məsuliyyətini öz üzərimizə götürmək və ya qarşı tərəfə yönəltdiyimiz ittihamı öz daxili ehtiyacımızla əvəz etmək

Bir ana övladına “Sən otağını yığışdırmayanda mən çox qəzəblənirəm” dedikdə, o, qəzəbinin səbəbi kimi uşağın hərəkətini göstərir. Lakin bu ifadəni qeyri-zorakı ünsiyyətin prinsiplərinə uyğun olaraq “Sən otağını yığışdırmayanda mən qəzəblənirəm, çünki mənim nizam-intizama və ortaq məkanımızda qayda-qanuna ehtiyacım var” şəklində qurduqda, hissələrinin məsuliyyətini öz üzərinə götürmüş olur. Burada “çünki” bağlayıcısından sonra gələn hissə ana üçün həmin an nəyin vacib olduğunu (nizam-intizam ehtiyacını) vurğulayır və qarşı tərəfi günahlandırmadan vəziyyəti izah edir.

“Sən otağını yığışdırmayanda mən çox qəzəblənirəm”
(günahlandırma)



“Sən otağını yığışdırmayanda mən qəzəblənirəm, çünki mənim nizam-intizama və ortaq məkanımızda qayda-qanuna ehtiyacım var”
(ehtiyac və hissələrimə görə məsuliyyəti qəbul etmək)

 04
Ehtiyaclar

Qeyri-zorakı ünsiyyətin üçüncü komponenti hisslərimizin altında yatan gizli ehtiyaclarımızı müəyyənləşdirməkdir. Bu yanaşma bizə başqalarının sözləri və hərəkətlərinin hisslərimizin birbaşa səbəbi deyil, yalnız bir stimul (tətikləyici) olduğunu daha dərindən başa düşməyə kömək edir. Biz daxili ehtiyaclarımıza fokuslanaraq, başqalarının davranışlarına verdiyimiz reaksiyanın məsuliyyətini öz üzərimizə götürürük.

04 Ehtiyaclar

02

Günahkarlıq və utanc hissələrinə xüsusi yanaşmaq

Biz adətən hissələrimizi özümüzü və ya başqalarını “tərbiyə etmək” üçün vasitə kimi istifadə edirik. Bir valideynin övladına “Sən dərslərini oxumayanda mən üzülürəm” deməsi, əslində övladında günahkarlıq hissi yaradaraq onu hərəkətə keçirmək cəhdidir. Bu zaman qarşı tərəf hərəkəti öz daxili istəyi və ya ehtiyacı üçün deyil, sadəcə günahkarlıq hissindən qurtulmaq üçün edir. Lakin bu cür motivasiya ilə edilən hərəkətlər uzunmüddətli perspektivdə münasibətlərdə gizli bir inciklik və müqavimət yarada bilər

“Sən dərslərini oxumayanda mən
özümü məyus hiss edirəm”
(günahlandırma)



“Sən dərslərini oxumayanda mən məyus
oluram, çünki sənin inkişafın mənim
üçün çox vacibdir”
(ehtiyac və hissələrin
məsuliyyətini qəbul etmək)

 04
Ehtiyaclar

03

Hisslərimizə görə məsuliyyət götürməkdən yayındıran üslublardan qaçınmaq

Gündəlik ünsiyyətdə "bu" və "belə" kimi əvəzlilərdən istifadə məsuliyyəti kənara atmağa xidmət edir. "Bu məni qıcıqlandırır" və ya "Sənin belə danışmağın məni incidir" dedikdə, biz daxili vəziyyətimizin yeganə səbəbi kimi kənar bir amili göstəririk. Lakin hissələrimizi qeyri-zoraki ünsiyyət əsaslı ifadə edərək "Mən yüksək səs eşidəndə qıcıqlanıram, çünki hazırda işimi tamamlamağım üçün sakitliyə ehtiyacım var" deyə bilərik. Burada biz stimulu yəni səs-küyü qəbul edirik, amma hissələrin mənbəyi kimi öz sükut ehtiyacımızı göstəririk.

"Sənin belə danışmağın məni incidir"
(məsuliyyətdən qaçmaq)



"Mən yüksək səs eşidəndə qıcıqlanıram,
çünki hazırda işimi tamamlamağım
üçün sakitliyə ehtiyacım var"
(ehtiyac və hissələrin məsuliyyətini qəbul
etmək)



04 Ehtiyaclar

04

Başqalarının hərəkətlərini hisslərimizin mənbəyi kimi təqdim etmək.

Biz tez-tez qarşı tərəfin davranışını hisslərimizin "yeganə günahkari" kimi göstəririk. Bu isə səmimi xahişdən çox, emosional bir hədə-qorxu kimi səslənir. Biz dostumuza "Məni doğum gününə dəvət etməsən xətrimə dəyəcəksən" deyə bilərik. Qarşı tərəf bizi ad gününə dəvət etsə belə, bunu sevgidən deyil, sadəcə bizi incitməmək (günahkarlıqdan qaçmaq) üçün edəcək. Lakin bir qeyri-zoraki ünsiyyət əsaslarlaq dostumuza "Sənin ad günündə iştirak etmək mənim üçün çox önəmlidir, çünki səninlə dostluğumuzun dəyərli olduğunu hiss etməyə ehtiyacım var" deyə bilərik. Bu yanaşma ilə biz qarşı tərəfi ittiham etmədən, sadəcə bu hadisənin bizim üçün hansı ehtiyacı (yaxınlıq və dəyər) qarşıladığını bölüşə bilərik



04 Ehtiyaclar

04

Başqalarının hərəkətlərini hisslərimizin mənbəyi kimi təqdim etmək.

“Məni doğum gününə dəvət etməsən
xətrimə dəyəcəksən”
(hədə-qorxu, günahlandırma)



"Sənin ad günündə iştirak etmək mənim
üçün çox önəmlidir, çünki səninlə
dostluğumuzun dəyərli olduğunu hiss
etməyə ehtiyacım var"
(şəxsi ehtiyacı ifadə etmək)

“Yeməyini axıra kimi yeməyəndə anan
hirsələnir”
(hədə-qorxu, günahlandırma)



“Anan sənin yeməyini bitirməməyindən
narahat olur, çünki o, sənin sağlam və
güclü böyüməyini istəyir”
(şəxsi ehtiyacı ifadə etmək)

04 Ehtiyaclar

05

“Mən... hiss edirəm, çünki...” ifadəsindən sonra başqasının adını və ya "sən" əvəzliyini işlətmək

Biz adətən görüşə gecikən dostumuza müraciətlə "Mən məyusam, çünki sən gecikdin" deyirik və bu zaman hisslərimizin məsuliyyətini qarşı tərəfə yükləmiş oluruq. Bu ifadəni qeyri-zorakı ünsiyyətin prinsiplərinə uyğun formada qurmaq üçün "çünki" bağlayıcısından sonra birbaşa öz daxili ehtiyacımızı qeyd edə bilərik. "Mən məyusam, çünki mənim üçün bir-birinin vaxtına hörmət etmək çox önəmlidir" deməklə biz hisslərimizin səbəbi kimi başqasının hərəkətini deyil, öz ödənilməmiş ehtiyacımızı göstərə bilərik.

"Mən məyusam, çünki sən gecikdin"
(məsuliyyəti qarşı tərəfə yükləmək)



"Mən məyusam, çünki mənim
üçün bir-birinin vaxtına
hörmət etmək çox önəmlidir"
(şəxsi ehtiyacı ifadə etmək)



04 Ehtiyaclar

05

“Mən... hiss edirəm, çünki...” ifadəsindən sonra başqasının adını və ya "sən" əvəzliyini işlətmək

Başqalarına qarşı işlətdiyimiz mühakimələr, qınaqlar və qoyduğumuz “diaqnozlar” əslində öz ödənilməmiş ehtiyaclarımızın dolaylı ifadəsidir. Biz ehtiyaclarımızı bu vasitələrlə ifadə edəndə ətrafdakılar yalnız tənqid eşidirlər. Belə hallarda insanlar təbii olaraq bütün enerjilərini özünümüdafiəyə və ya əks-hücuma yönəldirlər. Əgər biz qarşı tərəfdən anlayış və empatiya gözləyiriksə, ehtiyaclarımızı başqalarının hərəkətlərini mənalandırmadan və onlara diaqnoz qoymadan ifadə etməliyik. Əksinə, empatiyaya əsaslanan bir münasibət görmək istəyiriksə, diqqətimizi birbaşa öz hisslərimizlə ehtiyaclarımızı birləşdirməyə yönəltməliyik.

Təəssüf ki, biz ehtiyaclar dilində düşünməyə vərmiş etməmişik. Əksinə ehtiyaclarımız qarşılanmayanda, problemin ətrafdakılarda olduğunu düşünürük. Lakin başqalarını mühakimə etmək əvəzinə, öz real ehtiyaclarımızı ifadə etməyə başlasaq, bir-birimizi daha asan anlaya və qarşılaya bilərik.



04

Ehtiyaclar

05

Ehtiyaclar lüğəti

Başqaları üçün dəyərli olmaq, Kömək, Dəstək, İştirak, Töhfə, Əməkdaşlıq, Qayğı, Həvəsləndirmə, Qiymətləndirmə, Tanınma, Eşitmək və eşidilmək, Görmək və görülmək, Anlayış, Nəzərə alma, Hörmət, Etibar, Ləyaqət, Mövcudluq Qəbul etmə, Bərabərlik, Empatiya, Aidiyyət, Bağlantı, Dostluq, Yoldaşlıq, Həmrəylik, Toxunuş, Yaxınlıq, İcma, Sevgi, Ortaq realıq, Dürüstlük, Həqiqilik, Bütövlük, Aydınlıq, Avtonomiya, Azadlıq, Hərəkət, Dəyişiklik, İnkişaf, Xəyallar, Fantaziya, Yaradıcılıq, Öyrənmə, Çağırış (müəyyən çətinlik), Məşq / Təcrübə, Özünü ifadə etmə, Rahatlıq, Uyğunluq, Nizam, Mənəviyyat, Məna (həyatda və etdiklərimdə), Qüssə / Yas, Hava, Su, Qida, Işıq, Hərəkət, Dincəlmək, Yuxu, Qorunma, Sığınacaq, Məkan, Resurslarıma qayğı, İstilik, Uğurun qeyd olunması, Əyləncə, Oyun, Harmoniya, Güzəllik, Ümid, İlham, Yüngüllük, Sülh, Sakitlik, Təhlükəsizlik, Özünə hörmət / Özünə dəyərvermə



04

Ehtiyaclar

05

Öz ehtiyaclarımızı müəyyən etməyi öyrəndikdən sonra ətrafdakıların hisslərinə, reaksiyalarına görə məsuliyyət daşımamağa diqqət yetirə bilərik. Bizim hər kəsi xoşbəxt etmək kimi bir öhdəliyimiz yoxdur. Bu bizi daimi və ağır bir yük altında saxlayan tükəndirici yanaşmadır. Əlbəttə, biz başqaları ilə empatiya qura və buna uyğun davranma bilərik. Lakin öz hisslərimizin məsuliyyətini götürsək də, başqalarının emosional vəziyyətinə görə cavabdeh olmadığımızı başa düşməliyik. Beləliklə, hisslərimizin altında yatan ehtiyaclarımızı müəyyənləşdirdikdən sonra, bunları ifadə edib sonda istəyimizi formalaşdırırıq.



05
istək



Situasiyanı müşahidə edib, hisslərimizin fərqinə vardiqdan və onların qaynağı olan ehtiyaclarımızı müəyyən etdikdən sonra, növbəti addım istəyimizi ifadə etməkdən keçir. Qeyri-zorakı ünsiyyətin dördüncü komponenti olan istəyin formalaşdırılması bizə qarşı tərəfdən nə gözlədiyimizi aydınlaşdırmağa kömək edir. Ehtiyaclarımız qarşılanmayanda bunu qarşı tərəfə bildirir və bu ehtiyacları təmin edəcək konkret hərəkətlər barədə istəyimizi ifadə edirik. Bu həyatımızı yaxşılaşdırmaq üçün bir-birimizdən nə istədiyimizi başa düşmək, qarşılıqlı ehtiyaclarımızın təmin olunmasına yönəlmiş və empatiyaya əsaslanan münasibətlər qurmaq üçün önəmlidir.

Bəs empatiya ilə qarşılanmaq üçün bu xahişi necə edə bilərik?



01

Qarşı tərəfə ehtiyacımız olanı demək,
olmasını istəmədiyimizi yox

Biz sözüümüzü kəsən birinə adətən
“Xahiş edirəm ki, sözüümü kəsməyəsən”
deyirik. Lakin qeyri-zorakı ünsiyyətin
prinsiplərini nəzərə alaraq istəyimizi
“Xahiş edirəm ki, fikirlərimi tamamlamaq
üçün mənə zaman ayırasan və sona
qədər dinləyəsən” kimi ifadə edə bilərik.

“Xahiş edirəm ki, sözüümü kəsməyəsən”
(tələb)



“Xahiş edirəm ki fikirlərimi tamamlamaq
üçün mənə zaman ayırasan və sona
qədər dinləyəsən”
(ehtiyaca əsaslanan istək)



02

Dəqiq və konkret istəklər ifadə etmək

Biz ünsiyyət zamanı qarşı tərəfə "İşində daha məsuliyyətli olmağınızı xahiş edirəm" dedikdə istəyimiz çox mücərrəd səslənir. Çünki məsuliyyət çox geniş anlayışdır və biz öz istəklərimizi daha konkret formada ifadə edə bilərik. "Zəhmət olmasa, hesabatları hər həftənin cümə günü saat 17:00-a qədər mənə göndər" deməklə biz daha konkret formada öz istəyimizi ifadə etmiş oluruq.

"İşində daha məsuliyyətli
olmağınızı xahiş edirəm"
(mücərrəd istək)



"Zəhmət olmasa, hesabatları hər
həftənin cümə günü saat
17:00-a qədər mənə göndər"
(konkret istək)

03

"Yox/Xeyr" eşitməyə açıq olduğunuzdan əmin olun

Əgər qarşı tərəf istəyimizə "yox" deyəcəyi təqdirdə cəzalandırılacağı və ya günahlandırılacağı hiss edərsə, bu istəyimiz artıq xahiş yox, tələbə çevrilir. Belə vəziyyətdə insan adətən iki yoldan birini seçir, ya məcburi şəkildə tabe olur, ya da müqavimət göstərir. Hər iki halda istəyimiz "zorakılıq" kimi qəbul edilə və qarşı tərəfin bizimlə empatiya qurmaq ehtimalı azala bilər.

Təsəvvür edin ki, ev yoldaşınızdan qabları yumağı xahiş edirsiniz, lakin o bu istəyinizə "yox, yuya bilmərəm" cavabını verir. Siz isə onun bu yanaşmasına "Sən həmişə beləsən, heç vaxt mənə kömək etmirsən!" deyə cavab verirsiniz. Bu halda sizin istəyiniz əslində tələbə çevrilmiş olur. Lakin siz qeyri-zorakı ünsiyyətə əsaslanmaqla istəyinizi "Başa düşürəm indi yorğunsan. Onda bəlkə sabah qabları sən yuyasan?" deyə ifadə edə bilərsiniz.



03

"Yox/Xeyr" eşitməyə açıq olduğunuzdan əmin olun

Əgər biz başqalarına tabe olmağı deyil, azad seçim etmələrini istədiyimizi göstərsək, onları tələb yox, xahiş etdiyimizə inandıra bilərik. Bunun isə ən doğru yolu mənfi cavab alsaq da, empatiya qurmaqdır. Beləliklə, biz tələb yox, xahiş etdiyimizi göstərmiş oluruq.

Sən həmişə beləsən, heç vaxt mənə kömək etmirsən!”
(günahlandırma)



“Başa düşürəm indi yorğunsan. Onda bəlkə sabah qabları sən yuyasan?”
(azad seçim istəyi)

Dostunuzla görüşmək istəyirsiniz amma o görüşə bilmədiyinizi deyir.

“Hə başa düşdüm,
mənə ayırmağa vaxtın yoxdu”
(günahlandırma)

“Qayğıya və dostluğa ehtiyac duyduğum üçün özümü məyus hiss etdim. Başa düşürəm vaxtın olmaya bilər. Qərarına hörmət edirəm”

04

İstəyimizi ifadə edən məqsədimizi başa düşmək

Əgər məqsədimiz insanları və onların davranışlarını yönləndirmək, onları manipulyasiya etməkdirsə, hətta bütün dörd addım izlənilsə belə, qeyri-zorakı ünsiyyət uyğun seçim deyil. Bu ünsiyyət forması insanların şəxsi iradələri ilə razılaşdığı, qarşılıqlı anlayış və dürüstlük üzərində qurulmuş bir əlaqə vasitəsidir.

Bunu fərqləndirmək bəzən çətin ola bilər çünki niyyət çox vaxt açıqlanmır. Gəlin nümunəyə baxaq

“Keçən dəfə hesabatı sən hazırlayanda kömək etmişdim. Layihənin hesabatını hazırlamaq üçün cəmi 2 gün vaxtım qalıb. Biraz narahat hiss edirəm çünki dəqiqliyə və keyfiyyətə ehtiyacım var. Sən bu hesabatı mənim yerimə hazırlaya bilərsən?”
(manipulasiya)

Bu cür manipulasiyaları əsasən kontekstdən və situasiyadan asılı olaraq müəyyən etmək olar.

04

İstəyimizi ifadə edən məqsədimizi başa düşmək

...Bunu cümlə ilə göstərmək çətindir, çünki niyyət çox vaxt açıqlanmır. Bəlkə eyni ifadəni iki fərqli niyyətlə tələffüz etmək üçün bir nümunə verək ki, insanlar onu iki fərqli şəkildə tələffüz etməyə çalışsınlar və başqalarından fərqi eşidib-eşitmədiklərini soruşsunlar? Hər 4 komponentlə tanış olduqdan sonra qeyri-zorakı ünsiyyət prosesinin necə olması ilə bağlı nümunələrə baxa bilərik:

"Siz danışarkən mən filmin səsini eşidə
bilmirəm"
(Müşahidə)

"Bu məndə narahatlıq hissi yaradır"
(Hiss)

"Çünki istirahət etmək və hekayədən
zövq almaq istəyirəm"
(Ehtiyac)

"Zəhmət olmasa, söhbətinizi film bitəndən
sonra edə bilərsiniz?"
(İstək)

04

İstəyimizi ifadə edən məqsədimizi başa düşmək

Nümunə 2

Təsəvvür edin ki, bir dostunuz gecə gec saatda sizə zəng edib. Bu sizi narahat edir, lakin dostunuzu incitmək də istəmirsiniz. Bu situasiyada siz qeyri-zorakı ünsiyyətə əsaslanmaqla necə davranmağa bilərsiniz:

"Dünən axşam saat 23:00-da mənə zəng etmişdin"
(Müşahidə)



"Həmin vaxt özümü gərgin və narahat hiss etdim"
(Hiss)



"Çünki şəxsi məkana və zamana ehtiyacım var"
(Ehtiyac)



"Zəhmət olmasa, saat 21:00-dan əvvəl mənə zəng edin. Əlbəttə ki, təcili vəziyyətdə istənilən vaxt zəng edə bilərsiniz"
(İstək)



06
Empatiya



06

Empatiya

Başqalarının daxili dünyasına təhlükəsiz keçid

Qeyri-zorakı ünsiyyət zamanı empatiya sadəcə kiminsə halına yanmaq, onunla eyni dərdi bölüşmək və ya ona təsəlli vermək deyil. Empatiya qarşı tərəfin nə hiss etdiyini və nəyə ehtiyacı olduğunu bütöv şəkildə, mühakimə etmədən və öz daxili səslərimizi susduraraq dinləmək sənətidir. Biz çox vaxt kiməsə empatiya göstərdiyimizi düşünürük, lakin əslində diqqətimizi onun ehtiyaclarından uzaqlaşdıraraq öz fikirlərimizə və ya problemin həllinə yönəlirik.

Empatiya barədə düşünərkən bəzi məqamları nəzərə almaqda fayda var:

01

Dinləmə və başqalarını eşidə bilmək

Gündəlik ünsiyyətdə biz adətən qarşı tərəfi onu anlamaq üçün yox, ona cavab vermək üçün dinləyirik. Kimsə danışarkən beynimizdə artıq ona verəcəyimiz məsləhəti, gətirəcəyimiz əks-argumenti və ya öz həyatımızdan bənzər bir hekayəni hazırlayırıq. Empatik dinləmə isə öz düşüncələrimizi, xatirələrimizi və həll yollarımızı müvəqqəti olaraq bir kənara qoymağı tələb edir. İnsanlar başa düşüldüklərini hiss etdikdə, onların daxili gərginliyi azalır. Dinləmək, qarşı tərəfə "Sənin hisslərin və ehtiyacların mənim üçün önəmlidir və mən hazırda tamamilə buradayam" mesajını verməkdir.



06

Empatiya

02

Soruşulmayan tövsiyələrin və məsləhətlərin verilməsi (Empatiyanın düşmənləri)

Kiməsə bizə öz dərđini və ya problemini danışanda instinktiv olaraq bu vəziyyəti "düzəltməyə" çalışırıq. Bizə elə gəlir ki, dərhal bir çıxış yolu göstərsək, qarşı tərəf rahatlıq tapacaq. Lakin istənilmədən verilən məsləhət çox vaxt insanın daxilində "məni eşitmədilər", "mənim duyğularımı kiçitdilər" hissi yaradır.

02

Empatiyaya mane olan geniş yayılmış reaksiyalar bunlardır:

"Məncə, sən onunla açıq danış"
"İşdən çıxmaq barədə düşünməlisən"

Məsləhət vermək



"Bu ki heç nədir, keçən həftə mənim başıma gör nələr gəlib..."

Özündən nümunə gətirmək

"Boş ver, hər şey yaxşı olacaq",
"Buna görə də pis olurlar? Dəyməz"

Təsəlli vermək / Duyğuları kiçiltmək



"Bax, bu sənə dərs olsun, gələn dəfə insanlara bu qədər güvənmə"

Tərbiyə etmək / Dərs vermək

Bu reaksiyaların hər biri diqqəti danışan adamın hazırkı hiss və ehtiyaclarından uzaqlaşdırır. İnsanlar çox vaxt ekspert məsləhətinə yox, sadəcə eşidilməyə, görülməyə və başa düşüldüklərini göstərən birinə ehtiyac duyurlar.



03

Başqalarının hissləri və ehtiyacları haqda düşünmək

Qarşı tərəfi dinlədikdən sonra onu düzgün anladığımızdan əmin olmaq və ona "səni eşidirəm" mesajını vermək üçün onun hisslərini və ehtiyaclarını öz sözlərimizlə geri qaytara bilərik. Bu həm də yanlış anlaşılımların qarşısını alır.

Təsəvvür edək ki, reklam agentliyində çalışan iş yoldaşımız bizə yaxınlaşıb əsəbi halda deyir: "Müştəri yenə son anda dizaynda dəyişiklik istəyir! Mən onlara keçən həftə demişdim ki, bu son təsdiqdir. Artıq bezmişəm, mənim vaxtım ümumiyyətlə hörmət etmirlər!". Bu vəziyyətdə iş yoldaşımıza verəcəyimiz cavab məsləhət və təsəlli xarakterli yox, empatik, hiss və ehtiyacları müəyyən edən ola bilər.

03

Başqalarının hissləri və ehtiyacları haqda düşünmək

"Həmişə belə edirlər də, sən də bilmirsən elə bil. Cavab yaz ki, əlavə ödəniş lazım olacaq"

(məsləhət və təsəlli, qeyri-empatik reaksiya)



"Görürəm ki, son anda edilən bu dəyişikliklərə görə çox əsəbisən və tükənmişən. Çünki çəkdiyən zəhmətə hörmət edilməsinə və iş prosesində müəyyən bir nizam-intizamın, aydınlığın olmasına ehtiyacın var. Elədir?"

(hiss və ehtiyacı oxumaq, empatik reaksiya)

Bu cür yanaşma iş yoldaşınıza həm öz qəzəbinin altındakı ehtiyacı (hörmət, nizam, aydınlıq) görməyə kömək edir, həm də onu müdafiə mövqeyindən çıxarır.



04

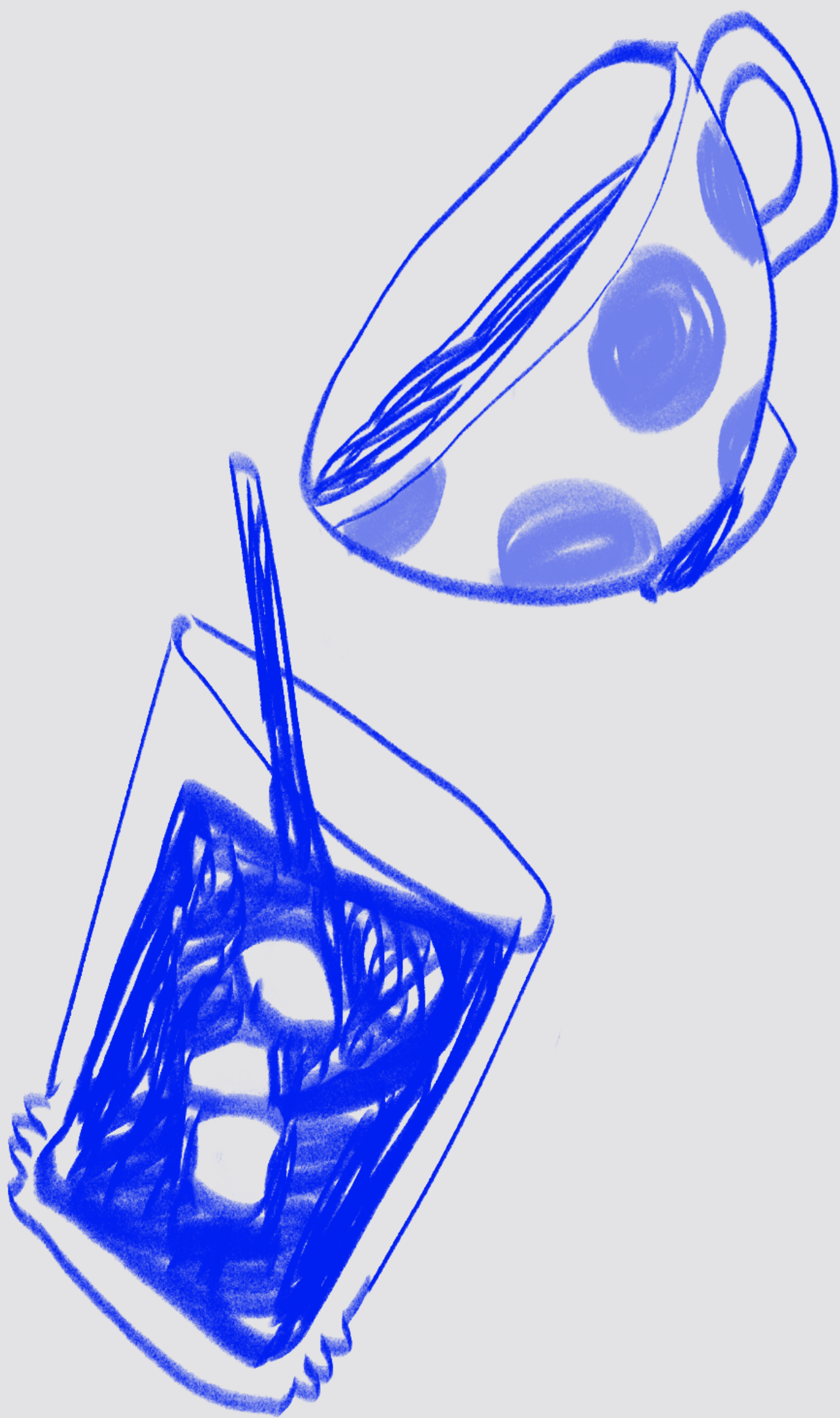
Zorakılığın qarşısını almaqda empatiyanın rolu

Münaqişələrin şiddətlənməsi çox vaxt tərəflərin bir-birini eşitməməsindən qaynaqlanır. İnsanlar öz ehtiyaclarının təhdid altında olduğunu hiss etdikdə aqressivləşirlər. Empatiya bu zənciri qıran ən güclü alətdir. Qarşı tərəf səsini yüksəltsə belə, onun aqressiyasının arxasındakı fəryadı – qarşılanmamış ehtiyacını eşitdikdə, münaqişə dərhal sənğiyir. Çünki ehtiyacı anlaşılan insan döyüşməyə ehtiyac duymur.

05

"Yox" cavabını eşitməyə hazır olmaq və empatiya qurmaq

Biz kimdənsə nəşə xahiş etdikdə və "yox" cavabı aldıqda, daxilimizdəki səs bunu çox vaxt şəxsiyyətimizə yönəlmiş bir rədd, laqeydlilik və ya sevgi əskikliyi kimi tərcümə edir. Qeyri-zoraki ünsiyyətə görə hər bir "yox" cavabı, əslində başqa bir ehtiyaca deyilən "hə"dir. Təsəvvür edək ki, dostumuzu həftəsonu görüş təklifimizə cavab olaraq "Yox, gələ bilməyəcəyəm" deyir. Biz bunu "Mənimlə vaxt keçirmək istəmir" kimi mühakimə etmək əvəzinə, empatiya ilə yanaşa bilərik: "Görəsən onun hansı ehtiyacı var ki, mənə yox deyir? Bəlkə bütün həftə işlədiyi üçün dincəlməyə və tək qalmağa ehtiyacı var?". Yəni, "Yox" cavabının arxasındakı ehtiyacı görmək bizi inciklikdən xilas edir.





07
Özünə qarşı
empatiya



07

Özünə qarşı empatiya

Daxili Səsimizlə Sülh Bağlamaq

Biz, adətən, başqalarına qarşı kifayət qədər anlayışlı olsaq da, özümüzdə gəldikdə dünyanın ən sərt, ən amansız fərdinə çevrilirik. Qeyri-zorakı ünsiyyət tək-cə xarici dünya ilə yox, özümüzlə qurduğumuz münasibətin də şəfqət üzərində qurulmasını tələb edir. Belə ki, öz daxilində sülh yarada bilməyən insan başqaları ilə sağlam ünsiyyət qura bilməz.



07

Özünə qarşı empatiya

01

Özünü dinləməməyin vacibliyi və özümüze qarşı zorakılıq göstərməmək

Bir səhv etdikdə, verilən tapşırığı gecikdirdikdə və ya kimisə bilmədən incitdikdə içimizdəki səs dərhal bizi mühakimə etməyə başlayır: "Mən nə qədər axmağam", "Yenə hər şeyi korladım", "Məndən heç nə çıxmayacaq". Bu, özümüze qarşı yönəlmiş birbaşa psixoloji zorakılıqdır. Bu cür daxili tənqid bizi inkişaf etdirmir, əksinə utanc, depressiya və özgüvən əskikliyi yaradır. Özümüzü günahlandırmaq əvəzinə, nəzərlərimizi öz daxilimizə yönəldib soruşmalıyıq: "Mən bu səhvi edərkən əslində hansı ehtiyacımı qarşılamağa çalışırdım?"

"Mən nə qədər axmağam", "Yenə hər şeyi korladım", "Məndən heç nə çıxmayacaq"

(özünü mühakimə, özünə qarşı zorakılıq)



"Mən bu səhvi edərkən əslində hansı ehtiyacımı qarşılamağa çalışırdım?"
(özünü dinləmə)



07

Özünə qarşı empatiya

02

"Malı/məli" ilə ifadə olunan daxili tiraniyadan imtina etmək

Daxili lüğətimizdə ən çox istifadə etdiyimiz, lakin ən çox yük gətirən sözlər "etməliyəm", "getməliyəm", "bacarmalıyam" kimi məcburiyyət bildirən ifadələrdir. "Mən bu gün mütləq magistr dissertasiyamın bir fəslini yazıb bitirməliyəm". Bu cümlə daxili tiraniyanın səsidir. İnsan təbiəti məcburiyyətə qarşı müqavimət göstərməyə proqramlaşmış. Qeyri-zorakı ünsiyyət bizə təklif edir ki, "etməliyəm" (məcburiyyət) sözünü "seçirəm" (şüurlu iradə) sözü ilə əvəz edək və bunun hansı ehtiyacımıza xidmət etdiyini xatırlayaq.



07

Özünə qarşı empatiya

02

"Malı/məli" ilə ifadə olunan daxili tiraniyadan
imtina etmək

"Mən bu gün mütləq magistr
dissertasiyamın bir fəslini yazıb
bitirməliyəm"
(daxili tiraniyanın səsi)



"Mən bu gün dissertasiyamın bir fəslini
yazmağı seçirəm, çünki mənim
akademik inkişafa, gələcəkdəki karyera
planlarım üçün aydınlığa ehtiyacım var
və təhsilimi uğurla tamamlamaq
yoluma töhfə vermək istəyirəm"
(ehtiyaclarımızı müəyyən etmək)

Bu kiçik dil dəyişikliyi bizi qurbandan
(məcbur edilən) öz həyatının müəllifinə
(seçən) çevirir.



07

Özünə qarşı empatiya

03

Özünü qınamamaq və özünübağışlama

Özünü bağışlamaq – etdiyimiz hər hansı bir hərəkətin, hətta ən böyük peşmanlıq duyduğumuz addımın belə o an üçün bizim müəyyən bir ehtiyacımıza xidmət etdiyini dərk etməkdir. İnsan heç vaxt qəsdən özünə zərər vurmaq üçün addım atmır. O, sadəcə uyğun olmayan strategiyalarla öz ehtiyacını qarşılamağa çalışır. Keçmişə baxıb "Mən o layihədə niyə o qədər sərt reaksiya verdim? Çox səhv etdim" deyə özümüzü qınamaq əvəzinə, özümüzə empatiya qura bilərik: "O vaxt çox gərgin idim, çünki komandada görülən işin ədalətli bölünməsinə və dəstəyə ehtiyacım var idi. Mənim o sərt reaksiyam, əslində eşidilmək üçün çarəsiz bir cəhd idi". Özümüzü anlamaq və yas tutmaq bizi utandıran xilas edir və gələcəkdə daha sağlam yollar seçməyimizə kömək edir.



07

Özünə qarşı empatiya

03

Özünü qınamamaq və özünübağışlama

"Mən o layihədə niyə o qədər sərt reaksiya verdim? Çox səhv etdim"
(özünü qınama)



"O vaxt çox gərgin idim, çünki komandada görülən işin ədalətli bölünməsinə və dəstəyə ehtiyacım var idi. Mənim o sərt reaksiyam, əslində eşidilmək üçün çarəsiz bir cəhd idi"
(özü ilə empatiya qurma)



80
Qəzəb



Daxilimizdəki həyəcan sistemi

Cəmiyyətdə qəzəb çox vaxt mənfi, təhlükəli və ram edilməli olan bir hiss kimi qəbul edilir. Uşaqlıqdan bizə "əsəbiləşmə", "qəzəbini cilovla" deyilir. Qeyri-zoraki ünsiyyətdə isə qəzəbə düşmən kimi yox, avtomobildə yanan qırmızı xəbərdarlıq işığı kimi baxılır. İşığın yanması problemin özü deyil, problemin göstəricisidir, nişanıdır.



01

Qəzəb cəza yox, ehtiyacları müəyyən etmək forması kimi

Qəzəbin mənbəyi heç vaxt başqalarının hərəkətləri ola bilməz. Kimsə bizə kobudluq edəndə qəzəblənməyimizin səbəbi onun sözləri deyil, bizim beynimizdəki mühakimələrdir. Qəzəb ikinci dərəcəli bir hissdır; o həmişə arxasında qorxu, kədər, məyusluq və ya inciklik kimi daha dərin bir hissi gizlədir. Qəzəb bizə mühüm bir xəbər gətirir: "Sənin üçün çox dəyərli olan bir ehtiyacın hazırda qarşılanmır və sən beynində qarşı tərəfi bunda günahlandırırısan!". Dostumuz bizə aid bir sirri başqasına deyəndə qəzəblənirik. Qəzəbin səbəbi dostumuzun danışması yox, bizim "Təhlükəsizlik" və "Güvən" ehtiyacımızın zədələnməsi və "O, mənə xəyanət etdi, o pis dostdur" yanaşmasıdır.

02

Qəzəbi ifadə etməyin 4 yolu

Bizi qəzəbləndirən, hiddətləndirən bir situasiya ilə qarşılaşdıqda dörd fərqli yolla reaksiya verə bilərik. Təsəvvür edək ki, qrup yoldaşınız sizə vacib bir tapşırıqda kömək edəcəyinə söz verib, ancaq son anda heç bir xəbərdarlıq etmədən yoxa çıxıb.

a) Özünü günahlandırmaq - Bu yol daxili utanc, özünəinam əskikliyi və depressiya yaradır.

Dostunuz sizə vacib bir tapşırıqda kömək edəcəyinə söz verib, ancaq son anda heç bir xəbərdarlıq etmədən yoxa çıxıb.

"Mən günahkaram. Gərək ona güvənməyəydim. Mən insanları yaxşı tanıya bilmirəm"

özünü günahlandırma



02

Qəzəbi ifadə etməyin 4 yolu

b) Başqasını günahlandırmaq (Mühakimə) - Bu yol xarici aqressiya, münaqişə yaradır və qarşı tərəflə münasibətlərin kəsilməsinə gətirib çıxara bilər. Biz qəzəbimizi qarşı tərəfə yönləndiririk, amma öz ehtiyacımız hələ də qarşılanmamış qalır.

Dostunuz sizə vacib bir tapşırıqda kömək edəcəyinə söz verib, ancaq son anda heç bir xəbərdarlıq etmədən yoxa çıxıb.



"O çox məsuliyyətsiz və egoist adamdır! Onu bir daha heç bir işə qatmayacağam!"

Başqasını günahlandırma

02

Qəzəbi ifadə etməyin 4 yolu

c) **Öz hisslərimizə və ehtiyaclarımıza fokuslanmaq** - Biz qəzəbimizin səbəbini qarşı tərəfdən götürüb öz ödənilməmiş ehtiyacımıza yönəldə bilərik. Bu bizə qəzəbi şüurlu enerjiyə çevirməyə kömək edə bilər.

Dostunuz sizə vacib bir tapşırıqda kömək edəcəyinə söz verib, ancaq son anda heç bir xəbərdarlıq etmədən yoxa çıxıb.



"Onun xəbər etmədən kömək etməyəcəyini öyrəndikdə mən çox qəzəbləndim və təşvişə düşdüm. Çünki mənim bu işi vaxtında təhvil vermək üçün əməkdaşlığa, dəstəyə və verilən sözə etibar edilməsinə ehtiyacım var"

öz hiss və ehtiyaclarımıza fokuslanmaq

02

Qəzəbi ifadə etməyin 4 yolu

d) Qarşı tərəfin hissləri və ehtiyaclarına fokuslanmaq (Empatiya) - Bu yol qəzəbi tamamilə əridir və bizi empatiya qurmağa yönəldir.

Dostunuz sizə vacib bir tapşırıqda kömək edəcəyinə söz verib, ancaq son anda heç bir xəbərdarlıq etmədən yoxa çıxıb.

"Görəsən, o niyə belə etdi? Bəlkə şəxsi həyatında ciddi bir problemi çıxıb və mənə deməyə utanıb? Bəlkə də tapşırığın çətinliyindən qorxub və bacarmamaqdan çəkinib?"



empatiya

Qeyri-zorakı ünsiyyət bizi qəzəbimizi basdırmağa və ya inkar etməyə sələmir. Əksinə, bu ünsiyyət forması bizə qəzəbi tam şəkildə, lakin başqasını alçaltmadan, öz daxili ehtiyaclarımızı ifadə edərək yaşamağı öyrədir.





09
Qeyri-zoraki
ünsiyyətə
mane olacaq
amillər



09
Qeyri-zoraki
ünsiyyətə mane
olacaq amillər

Həyatdan yadlaşdıran ünsiyyət

Bəzi ünsiyyət formaları bizi təbii empatiya halından və bir-birimizi anlamaqdan kəskin şəkildə uzaqlaşdırır. Marşal Rozenberq bunları "həyatdan yadlaşdıran ünsiyyət" adlandırır. Bunlar bizim zehnimizə uşaqlıqdan yeridilmiş, lakin fərqiində olmadan münasibətlərimizi məhv edən vərdişlərdir.



09 Qeyri-zoraki ünsiyyətə mane olacaq amillər

01

Əxlaqi yanaşma və kimisə damğalamaq

Əxlaqi yanaşma dünyanı və insanları iki qütbə bölür: "yaxşı və pis", "doğru və yanlış", "haqlı və haqsız". Bizim dəyər sistemimizə uyğun davranmayan insanları dərhal mühakimə edir və onlara etiketlər (damğalar) yapışdırırıq. Bizdən daha çox detala diqqət edən iş yoldaşımıza "mızmız" və ya "vasvası" deyir, bizdən fərqli siyasi və ya sosial baxışları olan birinə "cahil" və ya "radikal" damğası vururuq. Cinsi mənsubiyyətə görə edilən "qadınlar çox emosionaldır", "kişilər hissiyatsızdır" kimi ümumiləşdirmələr də bu kateqoriyaya aiddir. İnsanlara diaqnoz qoyduğumuz an, onların daxili ehtiyaclarını eşitməkdən daha da uzaqlaşırıq. Biz insani bütöv bir varlıq kimi deyil, sadəcə beynimizdə yaratdığımız bir "etiket" kimi görürük.

"Qadınlar çox emosionaldır,
Kişilər hissiyatsızdır"

Ümumiləşdirmə





09
Qeyri-zoraki
ünsiyyətə mane
olacaq amillər

02

Müqayisə etmək

Müqayisə mühakimənin daha fərqli təzahür edən bir formasıdır. Özümüzü, nailiyyətlərimizi, həyat tərzimizi və ya başqalarını davamlı olaraq müqayisə etmək sevincin və empatiyanın qatilidir. "Bax, sənin yaşındakılar artıq xaricdə oxuyur, sən isə hələ də nə edəcəyini bilmirsən" (başqasına yönələn müqayisə) və ya "Mən niyə onun qədər uğurlu ola bilmirəm?" (özünə yönələn müqayisə). Müqayisə daxilə rəqabət, qısqanclıq və yetərsizlik hissi yaradaraq insanla aramızdakı şəfqət bağını kəsir.

"Sənin yaşındakılar artıq xaricdə oxuyur, sən isə hələ də nə edəcəyini bilmirsən"

başqasına yönələn müqayisə



"Mən niyə onun qədər uğurlu ola bilmirəm?"

özünə yönələn müqayisə



09 Qeyri-zoraki ünsiyyətə mane olacaq amillər

03

Məsuliyyətdən yayınmaq

Fikirlərimiz, hisslərimiz və hərəkətlərimiz üçün fərdi məsuliyyət daşımaq əvəzinə, onları kənar amillərlə əsaslandırmaq bizim azadlığımızı əlimizdən alır. Dildə istifadə etdiyimiz bu cür ifadələr çox vaxt bizi vəziyyətin qurbanına çevirir:

"Bunu etməyə məcbur idim"

Mücərrəd qüvvələr



"Rəhbərlik belə istədi, ona görə bu layihədən imtina etdim/
Universitetin qaydası belədir
deyə bu fənni götürdüm"

Səlahiyyət / qaydalar



09 Qeyri-zoraki ünsiyyətə mane olacaq amillər

03

Məsuliyyətdən yayınmaq

"Bütün dostlarım ora gedirdi,
ona görə mən də getdim"

Qrupun təzyiqi



"O məni əsəbləşdirdiyi
üçün ona qışqırdım"

Başqalarının hərəkətləri



Bu cür ifadələr bizim seçim azadlığımızı inkar edir. Qeyri-zoraki ünsiyyətdə biz qəbul etməliyik ki, hər bir hərəkətimiz, hətta istəməyərək etdiyimiz hərəkətlər belə, mütləq hansısa bir ehtiyacımızı qarşılamaq üçündür. "Məcbur idim" demək əvəzinə "Mən bunu etməyi seçdim, çünki təhlükəsizliyimi qorumağa ehtiyacım var idi" dedikdə, məsuliyyəti və gücü yenidən öz əlimizə alırıq.



09
Qeyri-zoraki
ünsiyyətə mane
olacaq amillər

03

Məsuliyyətdən yayınmaq

"Bunu etməyə məcbur idim"
(məsuliyyətdən yayınmaq)



"Mən bunu etməyi seçdim, çünki
təhlükəsizliyimi qorumağa ehtiyacım
var idi"
(ehtiyacların ifadəsi)



010
Mæsléhætler

01

"Yox" deməyi bacarmaq

Kiməsə bizdən nəsə xahiş etdikdə ona "Yox" deməkdən çəkinməmək çox vacibdir. Biz çox vaxt qarşı tərəfi incitməmək, eqiqist görünməmək və ya münadqışədən qaçmaq üçün istəmədiyimiz şeylərə "Hə" deyirik. Bu isə daxilimizdə gizli bir inciklik, yorğunluq və qəzəb yaradır.

Qeyri-zorakı ünsiyyət yanaşmasına görə "Yox" demək sadəcə quru bir rədd deyil. Biz başqasına "Yox" deyəndə, əslində həmin an özümüzün hansısa daha prioritet ehtiyacımıza "Hə" demiş oluruq. Sağlam "Yox" demək bu arxa plandakı ehtiyacı qarşı tərəfə dürüst və hörmətlə izah etməkdir.



01

"Yox" deməyi bacarmaq

"Xeyr, mən bu axşam səninlə kinoya gedə bilmərəm. Çox işim var"
(zorakı və ya quru rədd)



"Səninlə vaxt keçirməyi çox sevirəm və məni dəvət etdiyən üçün sağ ol. Lakin bu axşam gələ bilməyəcəyəm, çünki bütün həftə çox yorulmuşam və enerjimi bərpa etmək üçün evdə tək qalıb dincəlməyə ehtiyacım var"
(sağlam "Yox" demək)

Ünsiyyət zamanı bu formada "Yox" deyildikdə, qarşı tərəf bunu özünə qarşı "rədd" kimi yox, sizin öz ehtiyacınıza sahib çıxmağınız kimi qəbul edə bilər.



02

Kompliment (tərifləməyin arxasında yatan gizli təhlükə)

İlk baxışdan kimisə tərifləmək ("Sən çox ağıllısan", "Bu ofisin ən yaxşı işçisi sənsən", "Çox gözəl yazmışsan") son dərəcə müsbət və zərərsiz görünə bilər. Lakin bu özü də mühakimənin bir növüdür. Çünki biz kimisə tərifləyəndə əslində ona yuxarıdan aşağı yanaşır, bir qiymət verməyə çalışırıq. Tərif çox vaxt insanları manipulyasiya etmək və onlardan istədiyimiz bir davranışın təkrarlanmasını təmin etmək üçün istifadə olunan mükafat mexanizmidir.



010
Məsləhətlər

02

Kompliment (tərifləməyin arxasında yatan gizli təhlükə)

Qeyri-zorakı ünsiyyətə görə biz insanları mühakiməedici təriflərlə qiymətləndirmək əvəzinə, onlara səmimi minnətdarlıq (təqdir) bildirməliyik. Minnətdarlığı düzgün ifadə etməyin 3 konkret addımı var:

1. Bizi sevindirən və ya bizə fayda verən konkret hərəkəti (müşahidəni) qeyd etmək.
2. Bunun bizdə yaratdığı hissi bildirmək.
3. Bununla bizim hansı ehtiyacımızın qarşılandığını demək.

**"Sən komandanın ən möhtəşəm adamısan!
Sənsiz biz heç nəyik"
(mühakiməedici tərif)**



**"Dünənki təqdimat zamanı yaranan texniki
problemdə mənə kömək etdiyiniz üçün (müşahidə)
özümü çox rahatlamış və təhlükəsiz hiss etdim
(hiss). Çünki o an ciddi şəkildə dəstəyə və
həmrəyliyə ehtiyacım var idi (ehtiyac).
Buna görə çox sağ ol"
(minnətdarlıq)**

Bu formada bildirilən təqdir qarşı tərəfdə təkəbbür deyil, səmimi bir əlaqə yaradır.



03

Mühakimə etmək

İstər mənfi (tənqid, ittiham), istərsə də müsbət (tərif, mükafat) formada olsun, insanları mühakimə etmək bizi real ünsiyyətdən uzaqlaşdırır. Biz insanları qəliblərə yerləşdirdikcə, onları bir obyekt kimi görməyə başlayırıq.

Qeyri-zorakı ünsiyyət bizi cəmiyyətin öyrətdiyi "haqlı/haqsız", "cəza/mükafat" qəliblərindən xilas edən, münasibətləri mühakimə yox, şəfqət, insanın öz ehtiyaclarını fərqiindəlik və anlama üzərində qurmağı hədəfləyən bir həyat fəlsəfəsidir. Bu dili öyrənmək bir günün işi deyil, daimi aqahlıq və mütəmadi məşq tələb edən davamlı bir prosesdir.





011
Tapşırıqlar



01

Komplimentlər. Ssenari: İş yoldaşın sənə deyir: “Bu təqdimatın çox yaxşı oldu, sən bu işdə çox yaxşısan”

Sual: Qeyri-zorakı ünsiyyət metoduna əsaslanaraq necə cavab verə bilərsən?

1. “Hə, mən həmişə belə yaxşı oluram, sən niyə gecikirsən?”
2. “Təşəkkür edirəm, mən bu təqdimatı hazırlayanda çox çalışdım. Nəticəni qiymətləndirdiyiniz üçün şadam.”
3. “Bu yaxşı deyildi, sən sadəcə yaxşı demək istəyirsən.”
4. “Hə, amma mən həmişə daha yaxşısını edə bilərdim.”



011 Tapşırıqlar

01

Komplimentlər. Ssenari: İş yoldaşın sənə deyir: “Bu təqdimatın çox yaxşı oldu, sən bu işdə çox yaxşısan”

Qeyd:

Variant 1:

Bu cavab qarşı tərəfi tənqid edir və dialoqda empatiya yaratmır. QZÜ prinsiplərinə uyğun deyil, çünki “sən niyə gecikirsən?” hissəsi mühakimə və günahlandırmadır.

Variant 2:

Qeyri-zorakı ünsiyyətə tam uyğundur. Burada müşahidə+hiss+ehtiyac+müraciət elementi var: “Təşəkkür edirəm” – minnətdarlıq (hiss), “çox çalışdım” – öz ehtiyacını bildirir, qiymətləndirmə və günahlandırma yoxdur. Bu cavab həm empatiya, həm hörmət yaradır.

Variant 3:

Bu cavab qarşı tərəfi şübhə altına ala və etibarını bilər. “Sadəcə yaxşı demək istəyirsən” ifadəsi mühakimədir, QZÜ metoduna uyğun deyil.

Variant 4:

Burada özünü qiymətləndirmək və ya daha yaxşısını edə bilərdim demək, özünü müqayisəyə salır və təşəkkürə yönəlmir. Dialoqda mühakimə və özünü qiymətləndirmə ön plandadır.



011

Tapşırıqlar

02

Birinə “yox” demək. Ssenari: Dostun səni son dəqiqə kofeyə çağırır, amma sən artıq başqa plan qurmusan.

Sual: Qeyri-zorakı ünsiyyət metoduna əsasən necə cavab verə bilərsən?

1. “Mən buna vaxtım yoxdur, sən həmişə mənim vaxtımı alırsan.”
2. “Mən bu saatlarda başqa işlərim var, amma başqa vaxt birlikdə gedə bilərik?”
3. “Sən mənim planımı pozdun, bunu etmə!”
4. “Xeyr, mən getməyəcəm.”

02

Birinə “yox” demək. Ssenari: Dostun səni son dəqiqə kofeyə çağırır, amma sən artıq başqa plan qurmusan.

Qeyd:

Variant 1:

Bu cavab qarşı tərəfi ittiham edir (“sən həmişə mənim planımı pozursan”) və empatiya yaratmır. QZÜ prinsiplərinə uyğun deyil, çünki diqqət öz hisslərinə və ehtiyaclarına deyil, günahlandırmaya yönəlib.

Variant 2:

Qeyri-zorakı ünsiyyətə uyğundur. Burada müşahidə (“bu saatlarda başqa işlərim var”) + hiss + ehtiyac (planına riayət etmək) + başqalarının ehtiyacını görmək (başqa vaxt birlikdə gedə bilərik) elementi var. Həm empatiya, həm hörmət yaradır, qarşı tərəfi günahlandırmır.

Variant 3:

Bu cavab günahlandırma və ultimatum ehtiva edir (“bunu etmə”), QZÜ metoduna uyğun deyil.

Variant 4:

Bu cavab sadəcə qəti “yox” deyir, qarşı tərəfi anlamır və dialoqu bağlayır. Empatiya yoxdur. QZÜ metodlarını özündə birləşdirmir.



011

Tapşırıqlar

03

Təşəkkür etmək. Ssenari: Qonşun sənə çiçək gətirib.

Sual: Qeyri-zorakı ünsiyyət metoduna əsasən necə cavab verə bilərsən?

1. “Çox sağ ol, amma mən bunu heç lazım bilməzdim.”
2. “Təşəkkür edirəm, bu jesti çox qiymətləndirirəm, çox xoş oldu.”
3. “Niyə məni narahat edirsən belə şeylərlə?”
4. “Hə, amma mənə başqa çiçək sevirəm.”



011

Tapşırıqlar

03

Birinə “yox” demək. Ssenari: Dostun səni son dəqiqə kofeyə çağırır, amma sən artıq başqa plan qurmusan.

Qeyd:

Variant 1:

“Amma mən buna ehtiyac duymurdum” ifadəsi minnətdarlığı kölgələyir və qarşı tərəfi tənqid edir. QZÜ metoduna uyğun deyil.

Variant 2:

Qeyri-zorakı ünsiyyətə tam uyğundur. Burada hiss (“çox xoş oldu”) + minnətdarlıq (“təşəkkür edirəm”) elementi var. Qiymətləndirmə və mühakimə yoxdur, empatiya və hörmət mövcuddur.

Variant 3:

Bu cavab ittiham və sual formasında günahlandırma ehtiva edir (“niyə mənim vaxtımı alırsan”), QZÜ metoduna uyğun deyil.

Variant 4:

Burada “amma” sözü ilə cavab tənqiddə çevrilir, minnətdarlıq yox, öz şərtlərini vurğulayır. Empatiya yoxdur.



011

Tapşırıqlar

04

İş paylaşımı. Ssenari: Komanda layihəsində sən həmişə işin böyük hissəsini edirsən, amma digərləri çox iştirak etmir.

Sual: Qeyri-zorakı ünsiyyət metoduna əsasən necə reaksiya verə bilərsən?

1. “Siz heç iş görmürsüz, mən hər şeyi özüm etməliyəm!”
2. “Son bir neçə həftə gördüm ki, layihə işlərinin böyük hissəsini mən görürəm. Mən yoruluram və komanda dəstəyinə ehtiyacım var. Necə paylaşa bilərik?”
3. “Siz iş görmədiyiniz üçün mən əsəbləşirəm.”
4. “Mən artıq heç nə etməyəcəm, siz özünüz bacarın.”

04

İş paylaşımı. Ssenari: Komanda layihəsində sən həmişə işin böyük hissəsini edirsən, amma digərləri çox iştirak etmir.

Qeyd:

Variant 1:

Qarşı tərəfi ittiham edir (“siz heç iş görmürsüz”), emosionaldır və dialoqu bağlayır. QZÜ metoduna uyğun deyil.

Variant 2:

Qeyri-zorakı ünsiyyətə uyğundur. Burada müşahidə (“son bir neçə həftə layihə işlərinin böyük hissəsini mən görürəm”) + hiss (“yoruluram”) + ehtiyac (“komanda dəstəyinə ehtiyacım var”) + müraciət (“necəsə paylaşa bilərik?”) elementi var. Qiymətləndirmə yoxdur, empatiya və hörmət mövcuddur.

Variant 3:

Bu cavab emosionaldır və ittiham ehtiva edir (“siz iş görmədiyiniz üçün əsəbləşirəm”), QZÜ metoduna uyğun deyil. Dialoqda iştirak edənlərin ehtiyacları göz ardı edilir.

Variant 4:

Dialoqu bağlayır, özünü müdafiəyə çəkir (“siz özünüz bacarın”), empatiya və əməkdaşlıq yoxdur.



05

Dostla mübahisə. Ssenari: Dostun gecikir və ortaq planları pozur.

Sual: Qeyri-zorakı ünsiyyət metoduna əsasən necə reaksiya verə bilərsiniz?

1. “Həmişə gecikirsən, sən mənim vaxtımı saymırsan!”
2. “Sən gecikdin və mən özümü narahat hiss etdim, çünki planı başa çatdırmaq vacib idi. Növbəti dəfə bunu necə düzəldə bilərsiniz?”
3. “Sən məsuliyyətsizsən!”
4. “Mən artıq sənə inanmaq istəmirəm.”



011

Tapşırıqlar

05

Dostla mübahisə. Ssenari: Dostun gecikir və ortaq planları pozur.

Qeyd:

Variant 1:

Qarşı tərəfi ittiham edir (“sən mənim vaxtımı saymırsan”), ehtiyavlar qeyd olunmur, emosionaldır və QZÜ prinsiplərinə uyğun deyil.

Variant 2:

Qeyri-zorakı ünsiyyətə uyğundur. Burada müşahidə (“sən gecikdin”) + hiss (“özümü narahat hiss etdim”) + ehtiyac (“planı başa çatdırmaq vacib idi”) + müraciət (“növbəti dəfə bunu necə düzəldə bilərik?”) elementi var. Dialoq açıq və hörmətlidir.

Variant 3:

Bu cavab birbaşa ittihamdır (“sən məsuliyyətsizsən”), QZÜ metoduna uyğun deyil.

Variant 4:

Dialoqu bağlayır, ünsiyyət üçün məkan buraxılmır və etibarı poza bilər (“mən artıq sənə inanmaq istəmirəm”), empatiya yoxdur.