

أرضيات رقصات التواصل الالعنيفة

صممت من قبل بريدجيت بيلغراف وجينا لاوري

من أجل تعلّم وممارسة التواصل الالعنيفة في ورشات العمل، ومجموعات الممارسة وفي المنزل

ماذا تعني أرضيات رقصات التواصل الالعنيفة:

أرضيات رقصات التواصل الالعنيفة هي خرائط مكانية صُنعت من بطاقات كبيرة والتي تضع عملية التواصل الالعنيفة على الأرض بتصميمات مختلفة تدعى "رقصات". كل بطاقة تمثل خطوة في رقصة تواصل. يمكن استخدام هذه الخطوات بأي تسلسل كان لدعم تواصل حقيقي، متدفق وواع.

يتعلّم الناس مشيئة التواصل الالعنيفة من خلال الخطوات، وغالباً بتوجيه من المدرب، أو بدعم من الأشخاص في المجموعة التدريبية.

هناك تسع "رقصات"، كل واحدة منها مصممة لتطوير الوعي والمهارات في مجال معين من التواصل الالعنيفة. أربع منها "رقصات داخلي-خارجي" من أجل حوار لعب الأدوار، وخمس منها عبارة عن "رقصات داخلية" من أجل عملية التحويل الداخلية.

الرقصات الخارجية الأربعة - من أجل حوار لعب الأدوار

تعلّم وتدرّب على المهارات الأساسية

استوعب داخلياً العملية وطور الاتصال

ابق متعاطفاً مهما كان الموقف

13 خطوة رقصة معدلة ليتم استخدامها مع اليافعين/و المجموعات المبتدئة

من أجل عملية التحويل الداخلية

خذ بعض الوقت من أجل العناية بالذات، الوضوح الداخلي وتقوية الذات

حوّل الغضب والخجل الى حالة داخلية بناءة، لتعيد الاتصال بما يهم حقاً.

اكتشف شيئاً فعلته وتندم عليه، بطريقة تقود إلى تقبل ذاتي حقيقي

تحرك إلى ما بعد الصراع الداخلي وعدم التأكد لتأخذ قرارات لا تندم عليها

حوّل ألم الحاجات غير المُلبّاة إلى جمال الحاجات، لتشفي الألم العميق من الماضي

الرقصات الخمس الداخلية

الرقصة الخارجية الأربعة

13 خطوة رقصة

التكامل والاتصال

الرقص بطلاقة

تواصل باحترام

الرقصات الخمس الداخلية

رقصة التواصل مع الذات

رقصة الغضب/الخجل

رقصة المُعلّم/والمنتقي

رقصة نعم/لا

تحويل الألم (من حاجات غير مُلبّاة الى جمال الحاجات)

ما الذي تقدمه لك؟

- طريقة واضحة وعملية لتعلّم وممارسة التواصل الالعنيفة والتي تمت تجربتها واختبارها حول العالم
- دعم لممارستك للتواصل الالعنيفة والتي تفودك بدون أن تفيدك
- نهج غير خطي فيه، تدقّق، حرية، عمق ووضوح
- طريقة لمكاملة وسائل تعليمية، جسدية، سمعية وبصرية
- تعليم تفاعلي ومتأمل
- توضيح أن "الإصغاء إلى لومك، أحكامك وتفسيراتك" هو مكوّن أساسي ومتكامل في عملية التواصل الالعنيفة
- الوعي للطرق الثلاث في التواصل: "التعبير عن الذات"، "استقبال الآخر"، "الاتصال بالذات"
- توقّد الذهن، الحيوية والمرونة المكتسبة جميعها عن طريق التنقل بحرية وبوعي بين الطرق الثلاث.
- فرصة لتشهد وتدعم عملية التواصل الداخلية والخارجية لشخص آخر.

"لقد وجدت أنني كنت أكثر حرية مع عمليتي الداخلية، قادرة على الصعود والتجول حولها" كريس جيبسون، اميركا

كيف تطوّرت أرضيات رقصات التّواصل اللّاعنيف:

- بدأت بريدجيت بيلغراف وجينا لاوري بالعمل كمدرّبتين معتمدتين مع المركز الدولي للتواصل اللّاعنيف في 1996/7. لقد ساهمتا في نشر التّواصل اللّاعنيف ودعم المدرّبين على التّطور حول العالم، وخاصة في أوروبا أستراليا الهند وأميركا الشمالية.
- استخدمت بريدجيت، منذ بدء رحلة عملها في التّواصل اللّاعنيف، بطاقات الرموز اللونية لدعم الناس في تعلّم مكونات التّواصل اللّاعنيف. عام 1999 ألهمت بعمل كلوز كارستيد باستخدام الكراسي في التّواصل اللّاعنيف. بريدجيت وجينا تبنيتا وطورتا الفكرة، وجربتا تنسيقات مختلفة. الملصقات على الكراسي سرعان ما تحولت إلى بطاقات على الأرض. ألهم الوقوف والحركة على بطاقات، التسمية المجازية "أرضية الرّقص"
- بريدجيت وجينا خلقتا 6 "أرضيات رقص" إضافية في السنوات اللاحقة وتعلّمتا أفضل الوسائل لاستخدامها في التّدرّيات. لقد توضح أن ال"كل" في هذه الرّقصات السبع أكبر من مجموع أجزائها، بشكل غير متوقّع، موفراً طريقة متكاملة من أجل التّقديم، التعلّم، اختبار وممارسة التّواصل اللّاعنيف.
- باستقبالهما طلبات من حول العالم، قامت بريدجيت وجينا بكتابة "دليل المُيسّر"، ونشرته مع أرضيات الرّقصات السبع، وقامت باطلاقهما في المركز الدولي للتواصل اللّاعنيف في ألمانيا عام 2003. ومنذ ذلك الحين وهما تدعمان نشر أرضيات الرّقصات هذه، وجودة الطريقة التي يتم استخدامها بها، بحيث يصل هذا النهج إلى أكبر عدد من الناس الذين قد يستفيدوا منها
- في عام 2005 أضافتا رقصة "التّواصل باحترام" ليتم استخدامها مع اليافعين، وفي عام 2009 وبالتعاون مع روبرت غونزاليس وسوزان سكاى، صممتا رقصة "تحويل ألم الحاجات غير المُلبّاة إلى جمال الحاجات"
- في عام 2013 نشرتا 3 أقراص مدمجة تعليمية عن أرضيات الرّقصات بالتعاون مع إيلكي ديدمان وساندر فان جالين، الأقراص المدمجة الأولى من سلسلة تطبيقات أرضيات رقصات التّواصل اللّاعنيف للأجهزة الذكية، بالتعاون مع مارتن سييلين، والأدوات التّدرّيبية على أرضيات رقصات التّواصل اللّاعنيف بالتعاون مع بولين ديركسين.

مواد أرضيات رقصات التّواصل اللّاعنيف متوقّرة حول أرجاء العالم

- **سهولة الوصول:** بريدجيت وجينا تتمنيان أن يكون هذا العمل سهل الوصول على أوسع نطاق للجميع. ومن أجل البساطة والديمومة تستخدمان التسوّق عبر الإنترنت لبيع هذه المواد. وبكل الأحوال إن لم تكن قادرا على استخدام التسوق عبر الإنترنت، نرجو إرسال إيميل إلى العنوان الإلكتروني المذكور أدناه. في حال وجدت أن أسعار المواد لا تناسبك، الرّجاء أن تذكر المبلغ المناسب لك.
- **اللغات:** بطاقات أرضيات رقصات التّواصل اللّاعنيف متوقّرة بعدة لغات: الإنكليزية، العربية، الهولندية، الفرنسية، الإيطالية، الألمانية، اليابانية، الكورية، المندارينية (اللغة الصينية الشمالية)، التركية، النرويجية، الروسية، الإسبانية، والسويدية. الدليل متوقّر بالإنكليزية، الألمانية، الفرنسية والماندارينية. (نحن نطلب من كل شخص يستخدم أرضيات رقصات التّواصل اللّاعنيف مع مجموعات أن يقرأ الدليل، لكي يتم استخدام هذه الطريقة بمهارة كاملة، وعمق، وحساسية) الأقراص المدمجة مترجمة إلى 6 لغات. إن تطبيق أرضيات الرقصات ("NVC Dialogue" The Dance Floor APP) متاح باللغة الإنكليزية فقط، الرّجاء زيارة موقعنا من أجل التفاصيل.
- **ورشات العمل:** تقدم بريدجيت وجينا ورشات عمل في بلدان مختلفة، وعبر الإنترنت، حيث تتعلّم من تعلّم كيفية استخدام أرضيات رقصات التّواصل اللّاعنيف في مجموعات الممارسة وتدرّياتك، ولكي تختبر كيف تساهم في تطوّرك الشخصي.

info@NvcDanceFloors.com

www.NvcDanceFloors.com

طلبات من الذين يستخدمون أرضيات رقصات التواصل الالاعيف

من بريدجيت وجينا

• الرجاء استخدام رموزنا اللونية وقم بطباعة الكلمات "أرضيات رقصات التواصل الالاعيف -بريدجيت بيلغراف وجينا لاوري

www.NvcDanceFloors.com

إذا رغبت بترجمة أي من مواد أرضيات رقصات التواصل الالاعيف

• الرجاء التواصل معنا قبل أن تبدأ نحن نفضل أن تستخدم أرضيات الرقصات كما صمّمناها. بأي حال إذا قمت بأي تعديلات على أي منها

• نرجو أن ترسل لنا نسخة
• اطبع على نسختك: "معدلة من (أو) مستلهمة من، أو بالاعتماد على) أرضيات رقصات التواصل الالاعيف من تصميم بريدجيت بيلغراف وجينا لاوري

www.NvcDanceFloors.com

إذا أبدعت شيئاً مماثلاً

• الرجاء استخدام اسم له يميزه بوضوح عن "أرضيات رقصات التواصل الالاعيف" "بطاقات الرقصات" أو هذه الأسماء المترجمة إلى لغات أخرى. والرجاء أن تستخدم كلماتنا التعريفية الموضحة أعلاه.

إذا كنت تقوم بورشات عمل/تدريب أساسه أرضيات رقصات التواصل الالاعيف

• الرجاء أن تكتب على إعلانك: "أرضيات رقصات التواصل الالاعيف هي طريقة لتعلم التواصل الالاعيف تم تصميمها من قبل بريدجيت بيلغراف وجينا لاوري

www.NvcDanceFloors.com

• أعرض معلومات التواصل معنا على الناس في ورشتك لكي يتعرفوا على طريقة الحصول على كافة مواد أرضيات رقصات التواصل الالاعيف.

إذا كنت ترغب بالمساهمة في قدرتنا على تطوير مواد التواصل الالاعيف وجعلها متاحة للآخرين:

• نرجو بأن تقوم بالتبرع عبر الإنترنت

نتمنى أن تكون مرتاحاً للتواصل معنا على:

Info@NvcDanceFloors.com

www.NvcDanceFloors.com

نحن نتق أنك ستسمع هذه الطلبات مسبوقة بعبارة (لو سمحت) أمام كل منها. ونود أن نحترم حاجتك التي قد تمنعك من الموافقة على الطلبات. ونحن نرغب حقا بأن تأخذ حاجتنا بعين الاعتبار أيضا ونتمنى منك أن تعرف بقبليتنا للانجراح، ورغبتنا بمساهمتك، وهذا سيلهمك بأن تتصرف بما يتوافق مع طلباتنا.

إن رغبت بالتصرف بحسب طلباتنا فهذا سيلبي حاجتنا:

التواصل، التشجيع، التمييز، التماسك، الوضوح، الاحترام لإهتمامنا بتطوير هذا العمل، الحفاظ على نوعية العمل، الاستخدام الفعال لوقت الجميع، الدعم المادي، الإبداع، المؤازرة، النتائج، تمييز مساهمتنا، المتعة بمعرفة كيف تم انتشار عملنا، الفرصة بالمساهمة في الحياة.

إذا أردت استخدام أرضيات الرقصات مع مجموعة:

• الرجاء قراءة دليل المستخدم أولا (إذا كنت قادراً باللغات الإنكليزية، الألمانية، الفرنسية أو المندارينية)

• الرجاء إعطاء هذه الورقة لكل شخص في المجموعة (عندما يكون الأمر مرتبطاً)

إذا أردت الحصول على نسخ من بطاقات أي من الرقصات، التوضيحات وهذا الدليل

• نحن نرغب بأن تحصل عليهم من خلالنا. أو من خلال أحد موزعينا الموضوعه أسمائهم على موقعنا. أدخل إلى موقعنا لترى المعلومات المتعلقة بكيفية طلبها.

إذا كانت أسعارنا منعك من طلب هذه المواد

• الرجاء إرسال إيميل لنا يحتوي على كل المعلومات المتعلقة بالمبلغ الذي ترغب بتقديمه لنا، نحن نتوق لدعم انتشار التواصل الالاعيف للأشخاص من مختلف المستويات الاقتصادية، لذلك نرجو التواصل معنا.

إذا اخترت أن تنسخ المواد، بعد قراءتك اثنتين من طلباتنا أعلاه

• رجاء تبرع بمبلغ مساو لأسعارنا. صفحة التبرعات على موقعنا. إذا كنت لا تملك موارد لتقوم بذلك، انظر إلى الطلب أعلاه.