

glosbCopyright  
2011 Jacob  
Gotwals, Jack  
lehman, Jim  
Manske, and Jori  
Manske

تعریف

غیرماهر  
بی اطلاعی از مهارت؛  
ناهشیار به ناتوانی

بیداری  
آگاه شدن از مهارت؛  
هشیار به ناتوانی

توانمند  
با تلاش قادر به استفاده  
از مهارت، هشیار به  
توانمندی

عجین شده  
استفاده‌ی طبیعی از  
مهارت با سادگی و  
روانی؛ ناهشیار به  
توانمندی

حضور

توجه به آنچه در حال  
حاضر اتفاق می‌افتد.  
غرق نشدن در افکار،  
واکنش‌های هیجانی و  
غیره

ناهشیارانه در گذشته یا  
آینده غرق می‌شود؛ با  
افکار و اعمالش شناخته  
می‌شود.

آگاه شدن به تفاوت بین  
حساس بودن به آنچه  
واقعا اتفاق می‌افتد، و  
غرق شدن در افکار

توانایی تشخیص افکار و  
احساس‌های خود را  
دارد، به جای واکنش  
نشان دادن پاسخ  
می‌دهد؛  
هنگام آگاهی از غرق  
شدن در افکار می‌تواند  
خود را به هوشیاری  
برگرداند.

با درک عمیق از هدف  
و انتخاب، در آرامش  
نسبت به هر آنچه در  
لحظه اتفاق می‌افتد  
هشیار است؛ با توانایی،  
وابستگی متقابل، و چشم  
انداز گذشته و آینده  
نسبت به آنچه هست  
پذیرش دارد.

مشاهده

توجه به (و احتمالا  
توصیف) تجارب حسی  
و ذهنی خود، و تمایز  
این تجارب از  
تفسیرهای که ما به آنها

با فرض اینکه ارزیابی و  
تفسیر واقعیت است از  
سر عادت تفسیر را با  
مشاهده اشتباه می‌گیرد.

در مرور وقایع گذشته  
نسبت به تمایز تفسیر از  
مشاهده آگاه است. در  
تعاملات روزمره‌ی زمان  
حال مهارت و وضوح

به طور فزاینده‌ای  
می‌تواند تفکیک میان  
مشاهده و تفسیر را به  
خودش یادآوری کند.

بدون تلاش می‌تواند  
مشاهده و تفسیر را  
تفکیک کند.

		کمی در این تمایز دارد.		نسبت می‌دهیم	
آگاهی از احساسات	توانایی شناسایی و تجربه‌ی احساس‌های بدنی و هیجان‌ها	هیجان‌های خود را نمی‌شناسد یا درک محدودی نسبت به آنها دارد. نسبت به شناسایی یا ابراز هیجان‌ها مقاومت دارد.	شروع به توجه و درک ارزش احساس‌ها کرده است.	توانایی شناسایی، پذیرش و تجربه‌ی حسی را، البته با تلاش دارد.	بدون تلاش تجارب حسی خود را می‌شناسد و می‌پذیرد.
پذیرش خود	پذیرش خود با مراقبت و بدون قید و شرط	الگوهای عاداتی واکنش خود-قضاوتی دارد که با شرم، سرزنش خود، انتقاد از خود، واکنش‌های تدافعی، یا خود-بزرگینی مشخص می‌شوند.	می‌تواند به قضاوت‌هایی که نسبت به خود دارد توجه کند و تاثیر آن بر سلامت‌ش را تشخیص دهد. در آرزوی پذیرش خود است.	پذیرش خود در فرد افزایش می‌یابد، و پاسخ‌های زندگی غنی‌ساز به احساس‌ها، افکار، نیازها و عملکردهای خود می‌دهد.	شفاف است و از خود مراقبت می‌کند.
پذیرش مالکیت احساس خود	زندگی با این دانش که من تنها علت هیجان‌هایم هستم - دیگران علت هیجان‌های من نیستند.	وقتی احساس‌های فردی برانگیخته می‌شود، خود، دیگران یا شرایط بیرونی را سرزنش می‌کند یا مسئول می‌داند	بعضی وقت‌ها متوجه‌ی سرزنش یا انتقاد از خود می‌شود، و در چگونگی مالکیت احساس خود دچار ابهام است.	در توجه به محرک، و استفاده از آن به عنوان نشانه‌ای برای ارتباط با خود توانمند است.	زندگی با درک این که تجربه‌های هیجانی، از موقعیت نیازهای ما و نحوه‌ی تفکر ما به وجود می‌آید.

<p>آگاهی نیازها</p>	<p>آگاهی از (و تمایل به ارج نهادن) نیازها، به عنوان کیفیت بنیادی جهانی ضروری زندگی (مانند تغذیه، عشق و معنا)</p>	<p>نسبت به نیازهای جهانی آگاهی ندارد. راهبردها را به جای نیازها تلقی می کند که به وابستگی یا مقاومت منتج می شود.</p>	<p>درک روشنفکرانه‌ای نسبت به نیازهای جهانی دارد؛ نیازها را با راهبردها اشتباه می گیرد، معتقد است که فرد باید راهبرد مشخصی داشته باشد</p>	<p>تفاوت بین نیازها و راهبردها را می بیند؛ برای بیان احساسها و نیازها دایره‌ی لغات دارد؛ احساسها را با نیازهای بنیادی آن (البته بعضی وقتها با تلاش، به ویژه وقتی فرد محرکی دریافت کرده) مرتبط می کند.</p>	<p>با آگاهی نسبت به اینکه هرکاری می کنیم تلاشی است (موثر یا ناموثر) برای بقا و بالیدن زندگی می کند.</p>
<p>دوباره مرتبط شدن با خود، و بهبودی از واکنشی بودن</p>	<p>واکنش، مقاومتی درونی است نسبت به آنچه هست. بهبودی رها کردن آن مقاومت است؛ دوباره مرتبط شدن با خود، بودن با تجربه‌ی خود با حضور و محبت.</p>	<p>بیشتر اوقات نسبت به الگوهای عاداتی واکنشی ناآگاه است.</p>	<p>بعضی وقتها متوجه‌ی الگوهای عاداتی می شود. همدلی و/یا صداقت را به عنوان گزینه انتخاب به یاد می آورد.</p>	<p>هرگاه محرکی دریافت می کند اغلب به یاد دارد که حق انتخاب وجود دارد، معمولا همدلی و/یا صداقت اولین پاسخ است.</p>	<p>متوجه‌ی انقباض درونی می شود و به طور طبیعی سبک و پذیراست.</p>
<p>هشیاری تقاضا و</p>	<p>تمایل برای خواستن</p>	<p>برای آنچه می خواهد</p>	<p>آگاه می شود که</p>	<p>معمولا برای ساختن</p>	<p>برای درخواست آنچه</p>

تقاضاسازی	آنچه می خواهد، با پذیرش هر پاسخ؛ بدون وابستگی به راهبرد مشخص	درخواست آمرانه می کند. برای خواستن آنچه می خواهد ناتوان است یا تمایل ندارد.	چگونه وابستگی، درخواست آمرانه و شکست در بیان خواسته ها، احتمال رسیدن به نیازها را کاهش می دهد.	تقاضای مشخص تمایل و توانایی دارد و در زمان هایی که متوجهی وابستگی به راهبردی مشخص می شود برای حرکت از محدودیت به پذیرش و خلاقیت تلاش می کند.	می خواهد تمایل دارد و حتی در مقابل پاسخ "نه" حضور، خلاقیت و محبت دارد.
سوگواری	دگرگون کردن رنج فقدان، رهایی از مقاومت نسبت به آنچه هست، و تمایل به آشکار شدن تجربه ی ما	خود، دیگران یا شرایط بیرونی را برای فقدان سرزنش می کند؛ در قبال احساس سوگن مقاومت می کند؛ برای "قوی" بودن و پنهان کردن احساس ها از دیگران تلاش می کند.	به تمایل خود به مقاومت یا سرزنش در زمان تجربه ی فقدان آگاه می شود.	متوجه اجتناب یا سرزنش مرتبط با فقدان است، باور این که چیزی غلط است را رها می کند و به خود اجازه می دهد احساس های فردی را تجربه کند، و پذیرای مرتبط شدن با نیازها باشد.	با تمامیت زندگی در حضور فقدان کاملاً مرتبط است.
همدلی	حضور داشتن با تجربه ی	از سر عادت به دیگران	به سادگی در قصه گم	بدون تلاش برای رهبری	به صورت طبیعی در با

دیگری با پذیرش بی قید و شرط فرد	با همدردی، نصیحت و انتقاد پاسخ می دهد، تمرکز را به سوی خود تغییر می دهد.	می شود، بعضی وقت ها می تواند مشاهده، احساس، نیاز و تقاضا را (با کمک از فهرست کلمات احساس و نیاز) حدس بزند. آغاز نیت فضا دادن به دیگران و حضور و تمرکز به دیگران.	دیگران، قادر به بودن با آنها است، در بازتاب تجربه‌ی دیگران بدون تصدیق یا اضافه کردن نظر و یا ارزیابی توانا است.	تمرکز، انرژی و پذیرش بی قید و شرط فرد در تجربه‌ی دیگری حضور دارد.	
رفع دشمن انگاره سازی	تغییر ادراک فردی مبتنی بر لایق تنبیه یا آسیب بودن افراد	تفکر "ما در مقابل آنها" دارد؛ "آنها" را لایق تنبیه شدن و یا آسیب دیدن می داند.	به هزینه‌ی تفکر دشمن انگاره سازی آگاه است و برای کشف گزینه‌های احتمالی دیگر به جای تنبیه ارزش قائل است.	وقتی متوجه می شود فرد یا گروهی را دشمن می شناسد، توانایی ارتباط دوباره با انسانیت همه‌ی افراد مربوط به موضوع را دارد. و دشمن انگاره سازی را رفع می کند.	برای بهزیستی (سلامت) همگان با همه ارتباط محبت آمیز و با احترامی دارد.
بصیرت	وضوح، بینش و خرد در خلق انتخاب‌ها و	گزینه‌ها و انتخاب‌هایش مبتنی بر قضاوت درست	به جای اینکه انتخاب‌هایش مبتنی بر	قابلیت فرد در متمایز ساختن و انتخاب با	به طور شهودی با شفافیت فردی، بینش و

<p>تمایزهای در خدمت زندگی؛ به رسمیت شناختن حق انتخاب فرد.</p>	<p>و غلط است؛ و باور دارد که قضاوتش حقیقت است.</p>	<p>قضاوت‌های خوب یا بد و درست یا غلط باشد، به وجود راه دیگری برای تمایز و انتخاب‌های در خدمت نیازهای جهانی آگاه است.</p>	<p>چشم انداز وسیع، درک معنای عمیق‌تر و نیت‌های زیرین سطح افزایش یافته است.</p>	<p>خرد برای انتخاب‌ها و تمایزهای در خدمت زندگی هماهنگ است.</p>
<p>زندگی با وابستگی متقابل</p>	<p>زندگی با این دانش که هر فرد با دیگر افراد مرتبط است - هر قسمتی از نظام (سیستم) بر قسمت‌های دیگر اثر دارد.</p>	<p>به تفکر دوگانه‌ی "استقلال - وابستگی"؛ "این یا آن"؛ "سلطه - تسلیم"؛ معتقد است و نسبت به وجود گزینه‌های دیگر آگاهی ندارد.</p>	<p>معمولا به نیازهای دیگران مانند نیازهای خودش توجه می‌کند.</p>	<p>به طور مستمر پذیرای چشم‌اندازها و نیازهای دیگران است؛ نیازهای دیگران را به صورت کاملا مرتبط با نیازهای خود تجربه می‌کند.</p>
<p>ابراز خود صادقانه</p>	<p>مالکیت تجربه‌ی خود و تمایل به بیان صادقانه‌ی آن بدون سرزنش و انتقاد.</p>	<p>از سر عادت به هنگام ناراحتی شکایت، سرزنش یا انتقاد می‌کند. نظرات و باورهای خود را به عنوان امری قطعی</p>	<p>نسبت به اینکه چگونه برخی از الگوهای تفکر و اظهار نظر، گرایش به قطع ارتباط دارند، آگاهی فزاینده‌ای</p>	<p>می‌تواند خود را با آسیب‌پذیری ابراز کند. نیازهای هر کسی را با ارزش می‌شمارد و نسبت به پیامدهای ابراز</p>

		می‌یابد. و بررسی گزینه‌های دیگر را شروع می‌کند.	مطرح می‌کند.		
تسهیل ارتباط	تسهیل همدلی و صداقت در گفت‌وگو با نیت خلق ارتباط	به جای اینکه "با" افراد صحبت کند "برای" افراد صحبت می‌کند. بحث می‌کند. متقاعد می‌کند. یا برای نیازهای خودش حرفی نمی‌زند.	به الگوهای ارتباطی زندگی-بیگانه ساز توجه می‌کند و برای حمایت از ارتباط به داشتن انتخاب‌های بیشتر توجه می‌کند.	آگاهانه نیت به ارتباط دارد و می‌تواند بین صداقت و دعوت دیگران به ابراز خود تعادل برقرار کند.	با اصالت و همدلی ارتباط برقرار می‌کند و به دیگران برای مرتبط شدن کمک می‌کند.
صبر	حفظ حضور کامل وقتی فرد احساس استرس می‌کند، توانایی بودن با واکنش‌های خود، بدون عملکرد مبتنی بر آنها	معمولا با نیت به دست آوردن هرچه می‌خواهد، و/یا با نیت تسلیم مرتبط است.	از تاثیر تکانه‌های خود بی‌قرار و آشفته است. مداخله می‌کند و تمایل به عمل واکنشی دارد.	قبل از پاسخ واکنشی، برای افزایش محدوددهی پذیرش و توانایی مکث کردن برای ارتباط با خود تلاش می‌کند.	به طور طبیعی با خود مرتبط است، و در برابر ابراز فوری و با فشار فردی دیگر، پذیراست و تمایل به مکث دارد.
پاسخ به واکنش دیگران	پاسخ دادن به جای واکنش نشان دادن در برابر دیگرانی که درگیر هیجان‌های شدید	از سر عادت واکنش‌های دفاعی، تسلیم یا اجتناب در برابر افراد تحریک شده دارد.	به طور فزاینده‌ای به واکنش‌های عادت‌ی خود و تاثیر آن بر ارتباط توجه می‌کند.	ارتباط با خود و توانایی انتخاب همدلی یا صداقت، در زمان حضور مقابل واکنش	با تمرکز بر خود به واکنش دیگران پاسخ می‌دهد. دیگران را در هنگام تحریک شدگی

				جدا کننده شده‌اند	
می‌پذیرد و قادر به حضور داشتن است.	دیگران افزایش یافته است؛ کنجکاوی درباره‌ی چشم‌انداز دیگران را شروع می‌کند.				
باز خورد را -با وضوح از امکان انتخاب خود- به عنوان اطلاعاتی برای توجه دریافت می‌کند. آگاه هست که دیگران از چشم‌انداز خود صحبت می‌کنند.	درک می‌کند که باز خورد دیگران چشم‌انداز آنهاست و آن را به نیازهای شان مرتبط می‌کند. واکنش خود به باز خورد را به نیازهای خود مرتبط می‌کند.	تمایل به تغییر واکنش خود نسبت به دریافت باز خورد دارد.	باز خورد از نظر فرد یعنی برای خودت یا دیگران چیزی غلط یا درست است. باز خورد به عنوان انتقاد یا تحسین تفسیر می‌شود.	دریافت چشم‌انداز دیگران درباره‌ی اعمال مان با شکیبایی و تمرکز	پذیرش باز خورد
تمایلی مستمر برای پذیرش سهم خود در پیامدهایی که نیازها تحقق نیافتند دارد؛ برای احساس کردن و ابراز تاسف؛ و جستجوی یادگیری و رشد تمایل	توانایی فرد برای تبدیل احساس گناه به یادگیری افزایش یافته است. در مواقعی که شرایط برای دیگران کارآمد نبوده است تمایل به جستجوی	تازه آگاهی یافته که احساس‌های دیگران به علت نیازهای آنهاست؛ و شاید از دیگران بخواهد که "از آن بگذرند". آگاهی فرد نسبت به سرزنش خود	درمقابل احساس دیگران با احساس گناه و/یا شرم، احساس مسئولیت می‌کند. برای حمایت از خود یا از خود دفاع می‌کند، یا با در نظر گرفتن	تشخیص و یادگیری از موقعیت از دست رفته برای تحقق نیازها، بدون احساس گناه، شرم یا تنبیه خود	پشیمانی سودمند

		افزایش یافته است.	احساس‌های دیگران معذرت خواهی می‌کند.		
دارد.	ارتباط با دیگران (با همدلی یا صداقت) را در خود تقویت کرده است.				
به صورت طبیعی با اصالت و همدلی مرتبط می‌شود. می‌تواند ابراز خود را نیازها و سبک، افراد هماهنگ کند به شکلی که ممکن است "شبه زبان ان.وی.سی" نباشد.	تمایل دارد و معمولا قادر است صرف نظر از نوع برقراری ارتباط افراد مشاهده‌ها، احساس‌ها، نیازها و تقاضاها را بشنود. تجربه‌ی "زرافه‌ی خیابانی" را شروع کرده است، به شیوه‌ی صحبت می‌کند که احتمال ارتباط بیشتر شود.	توانایی فرد در تشخیص بین الگوهای ارتباطی زندگی بیگانه ساز و ان.وی.سی.افزایش یافته است. الگوهای واکنشی ارتباط ادامه دارد. به طور کلیشه‌ای، ابراز خود آگاهانه‌ی صداقت و همدلی ان.وی.سی. می‌کند فکر می‌کند ان.وی.سی. مشاهده، احساس، نیاز و تقاضا است.	به صورت عادت‌ی از چشم انداز درست / غلط، برنده/بازنده، باید، الزام، مرتبط می‌شود	گشودگی و تطبیق‌پذیری در تعامل با دیگران	انعطاف در مرتبط شدن
پذیرش، کنجکاوی و خلاقیت دربارهی	حتی در مواجهه با واکنش عادت‌ی فرد به	به الگوهای واکنشی خود در پاسخ به تعارض	به تعارض، اعتیاد یا از آن وحشت دارد؛	استفاده از تعارض به عنوان ابزاری برای	تحول تعارض

ارتباط و خلق پیامد متقابل با دیگران.	ناآگاهانه به نظرات و راهبردها وابسته است؛ جانبداری می کند.	آگاه می شود؛ توجه به وابستگی خود به (نتیجه، خود تعارض، امنیت و غیره) را شروع می کند.	تعارض تمایل دارد از همه‌ی افراد حمایت کند تا مبتکر و خلاق باشند، و نیازهای همه شامل شود.	چشم اندازهای مختلف به عنوان یک فرصت برای توسعه‌ی آگاهی دارد و به طور موثر اقدام می کند.
حق شناسی	یافتن ارزش قدردانی و لذت بردن از آن	به این نکته توجه می کند که راهبردهای تشویق/ جایزه و اعتبارسنجی بیرونی از ارتباط حمایت نمی کنند؛ توجه کردن به ارزش قدردانی از نیازهای برآورده شده را شروع می کند.	فرد تمایل و توانایی مرتبط شدن دارد. هدایا را در آنچه اتفاق می افتد، دریافت می کند و بیان می کند.	در قدردانی زندگی می کند چه که همه چیز می تواند محرکی برای لذت و رشد باشد.
گشودگی قلب در جریان نثار و دریافت	تبدیل محدودیت فکر به رونق خلاقانه؛ شادمانه سهمی شدن و دریافت کردن.	بر ترس خود در مورد به اندازه‌ی کافی نداشتن، و بر ارزش سهمی شدن آگاه می شود.	آگاهی فرد بر برنامه‌ریزی‌های عاداتی، مانند میل به اندوختن یا دشواری در دریافت افزایش یافته است، و لذت سهمی شدن و	لذت و راحتی همراه با خلاقیت و تدبیر در نثار و دریافت وجود دارد. برای فرد نثار کردن همان دریافت کردن است.
منابع را احتکار و/یا برای کنترل دیگران استفاده می کند؛ ترس از دست دادن و یا به اندازه‌ی کافی نداشتن دارد؛ پول و چیزهای	منابع را احتکار و/یا برای کنترل دیگران استفاده می کند؛ ترس از دست دادن و یا به اندازه‌ی کافی نداشتن دارد؛ پول و چیزهای	منابع را احتکار و/یا برای کنترل دیگران استفاده می کند؛ ترس از دست دادن و یا به اندازه‌ی کافی نداشتن دارد؛ پول و چیزهای	منابع را احتکار و/یا برای کنترل دیگران استفاده می کند؛ ترس از دست دادن و یا به اندازه‌ی کافی نداشتن دارد؛ پول و چیزهای	منابع را احتکار و/یا برای کنترل دیگران استفاده می کند؛ ترس از دست دادن و یا به اندازه‌ی کافی نداشتن دارد؛ پول و چیزهای

	دیگر را با امنیت برابر تلقی می کند.	دریافت کردن افزایش یافته است.			
پرورش سرزندگی	هماهنگی با خود برای حمایت متعادل از مراقبت خود؛ پرورش انرژی برای خدمت به زندگی.	الگوهای عاداتی ناهشیار و/یا فعالیت های بی توقف ذهنی دارد که نتیجه ی آن کاهش انرژی است.	به سطح انرژی خود و آنچه بر آن تاثیر دارد آگاه است.	با نیازها به عنوان؛ منابع مرتبط می شود؛ برای یافتن راه های مبتکر بودن و سهم شدن. برانگیخته شده است.	با سهم شدن به بدن، ذهن، روح و جامعه انرژی می گیرد.
سهم شدن قدرت	تبدیل سلطه؛ ارزش گذاشتن به نیازهای همه با احترام و به طور متقابل.	روابط مبتنی بر سلطه و تسلیم دارد؛ از قدرت می ترسد یا میل شدید به کسب آن دارد.	بر سلطه و تسلیم آگاه است، و همچنین از امکان مرتبط شدن به صورت متقابل	به تسلیم شدن ها و تلاش های خود برای تسلط پیدا کردن، آگاه است. برای عمل به صورت متقابل و همدلی برای خود و دیگران تلاش می کند.	مبتنی بر ارزش نیازهای همگان عمل می کند، و به خودمختاری هر فرد؛ ارجح می نهد؛ از سلطه، تسلیم و شورش فراتر رفته است.
فراسوی نقش ها	آگاهی به آنکه ما نقش هایی که اجرا می کنیم نیستیم؛ انتخاب نقش هایی که می پذیریم و چگونگی پاسخ به	ناهشیارانه در واکنش به نقش های خود یا دیگران گیر می کند.	به رنج ناشی از واکنش نشان دادن به نقش ها به جای پاسخ دادن به نیازها آگاه می شود.	دیگران پذیرفته اند از طریق ارتباط با خود،	با وقار و سادگی نقش ها را حدس می زند، پاسخ می دهد و/یا از آنها اجتناب می کند. به استقلال خود فراتر از

	نقش‌های دیگران			همدلی و صداقت پاسخگو باشد.	نقش‌ها آگاه است .
آگاهی از توانایی پاسخ‌گویی	انتخاب آزادانه‌ی پاسخ به آنچه در زندگی روی می‌دهد، مالکیت سهم خود در آنچه اتفاق افتاده، و نه مالکیت سهم دیگران، و اذعان به این که اعمال هر فرد بر دیگران اثر دارد.	نگرش قربانی بودن دارد. نسبت به تشخیص سهم افراد وضوح ندارد. معتقد است تجربه و اعمال کسی می‌تواند به علت دیگران و یا شرایط بیرونی باشد (مثال: من علت کار تو شدم، تو علت کار منی، یا آن باعث کار من و تو شد.	به نگرش قربانی بودن و هزینه‌های آن آگاه می‌شود؛ در آگاهی از قدرت خود، احساس آسودگی و آزادی می‌کند، و همچنان خود را در الگوهای عادی گناه و شرم گرفتار می‌یابد؛ دیگران را بیچاره یا سرزنش‌کننده می‌نامد، و به منظور حمایت از خود برای آموزش دیگران تلاش می‌کند.	وقتی فرد به سرزنش، توجیه، یا حداقل کردن سهم هر کس آگاه می‌شود، می‌تواند بدون مالک شدن واکنش‌ها و پاسخ‌های دیگران مالکیت تجربه و انتخاب خود را بپذیرد.	همواره قادر است با بردباری پاسخ‌گو باشد، با عاملیت خود در زندگی متصل و مرتبط است، و دربارهی عاملیت دیگران در زندگی خودشان وضوح دارد.
حمایت از نظام‌های کل‌نگر	مشارکت آگاهانه در خلق و تکامل نظام‌های کل‌نگر که بهزیستی	در برابر ساختارها یا شورش می‌کند یا تسلیم می‌شود؛ از ساختارهای	دیدنی محدود، یا تحت تاثیر قرار گرفته دارد. و/یا از موثر بودن در	به نظام‌های بالقوه‌ای که مبتنی بر نیازهای ارزشمند جهانی سازمان	درگیر خلق و بهبود نظام‌هایی است که نیت‌شان سهیم شدن در

بهبودی عمومی است و نسبت به بازخورد پذیرا هستند.	یابد آگاه است ؛ به سهمی شدن در بهبودی عمومی، و رشد خلاقیت تمایل دارد.	تغییر به سمت نظام‌هایی که به نیازهای افراد - که تحت تاثیر سازمان‌ها هستند - ارج بنهد ناامید است.	سازمانی برای ابراز قدرت خود استفاده می‌کند یا در ارتباط با قوانین سازمانی احساس درماندگی می‌کند.	عمومی را پرورش می‌دهند.
---	---	--	--	-------------------------

Inspired by the work of Marshall Rosenberg, Ph. D., Noel Burch of Gordon Training Institute, and the contributions of hundreds of Nonviolent Communication trainers throughout the world. Special thanks to River Dunavin, Christa Morf and Hawkeye Lannis for planting some important seeds.

**Legal information: This work is licensed under the Creative Commons Attribution 3.0 Unported License, which allows you to share, copy, distribute, publicly perform, and adapt this work - under certain conditions. To view a copy of this license, visit [www.creativecommons.org/licenses/by/3.0/](http://www.creativecommons.org/licenses/by/3.0/) or send a letter to Creative Commons, 171 Second Street, Suite 300, San Francisco, California, 94105, USA. If you distribute or publicly perform this work (titled "Pathways to Liberation Self-Assessment Matrix, Version 1.2") (or any adaptation of it, or collection including it), you must attribute this work to its original authors ("Jacob Gotwals, Jack Lehman, Jim Manske, and Jori Manske"), and include a link to URI [www.pathwaystoliberation.net](http://www.pathwaystoliberation.net) – for additional details, see the Legal Code of the license, especially section 4(b).**

Translate to Farsi: Kamran Rahimian & Faran hessami

ترجمه به فارسی: کامران رحیمیان و فاران حسامی