

# Şiddetsiz İletişim’de Temel Taahhütler

<https://thefearlessheart.org/resources/core-commitments/>

## I. Giriş

Aradığım anlamı tam olarak yansıtan bir kelime bulamadım. Taahhüt, zorunluluk ve görev gibi, seçimden uzak bir enerjiyi çağrıştırarak "olmalı / yapmalı" anlamına gelme eğiliminde olduğu için biraz fazla katı olabilir. "Niyet" ise gidişat zorlaştığında bile rotada kalmanın sarsılmaz gücünü taşıyacak kadar güçlü gelmedi bana. Bir yerlerde hayatın öngörülemezliğini de yansıtmak istiyorum. Bu taahhütler birer söz değildir, ki böyle bir sözü zaten hiçbirimiz veremeyiz. Yaşamın ne denli zorlayıcı olduğunu anlıyorum ve tahmin ediyorum ki ayağımızı seçime ne kadar sağlam basarsak basalım her birimizin şu ya da bu noktada bu taahhütleri yerine getirmek için yeterli iç kaynak bulamadığı olacak.

"Taahhüt" kelimesinin gücünden feragat etmeden yoğunluğunu yumuşatmak için taahhütlerin yazılı açıklamalarında "taahhüt" yerine "amaç" kelimesini kullanmayı seçiyorum. Kelimelerin, bu bütüncül ve net yolu takip etmeyi seçen her birimize, diğerleri ne yaparsa yapsın, dünyanın yapıları nasıl görünürse görünsün, koşullar ne olursa olsun, hayatı bu şekilde yaşamaya prensipte hiçbir itirazımızın olmadığını, istediğimiz ve hedeflediğimiz bu yol olduğunu hatırlatmasını istiyorum.

Bu zor bir görevdir. Bu, benim için, seferber olmuş bir yaşamdır. Taahhütler, bizim seçmediğimiz bir dünyada bizi seçimde tutacak bir pusula, bir hatırlatma, bir yapı iskelesi görevi görür. Ataerkil bir dünyada şiddetsizliğe böylesine bireysel bir adanma, ayrılık, kıtlık ve güçsüzlük mirasını aşmanın ve dönüştürmenin yollarını bulmak anlamına gelir. Bu, hayata karşılık verirken, hepimizin maruz kalmış olduğu ataerkil çerçevelerle uyumlu biçimde yaptığımız tüm örtük seçimlerle karşılaşmayı ve bunları dönüştürmeyi taahhüt etmek anlamına gelir. Taahhütlerin her biri, şu veya bu şekilde, ataerkilliğin aşağıdaki merkezî mekanizmalarından bir veya daha fazlasına alternatif ya da panzehir sunar: İnsanları ve yaşamı kontrol etmek, dünyayı doğru / yanlış kalıplarını kullanarak anlamlandırmak, gerçeği "ya / ya da" merceği içinden görmek, yolunda gitmeyen her şeye yanıt olarak kendini ve başkalarını suçlamak ve utandırmak, temel ilişki biçimi olarak tahakküm ve teslimiyetle ilişkilenmek.

Bunun yerine, bu taahhütler şiddetsizliğin temel dayanakları olan cesaret, hakikat ve sevgi üzerine yükselen bir yapı sağlar ve hayata dair kapsamlı bir yaklaşım sunar: Hem kendimizle ilişkimizde, hem başkalarıyla ilişkimizde, hem de hayatımızı şekillendiren daha büyük sistemler içinde, biz bu sistemleri ve etkilerini dönüştürmeyi amaçlarken dahi. Bu yapının bir parçası da bilmediğimiz ve bilemediğimiz zamanlarda bile sürekli olarak güvene yaslanmaya devam etmektir. Ataerkiyi, hayata güven kaybına neden olan travmatik olaylara bir yanıt olarak da anlamaktayım. Hayata güven hala eksik olabileceğinden, açık bir şekilde bu güvene davet eden "Doğal Bolluk" taahhüdü bize garip gelebilir. Yine de taahhütleri incelerken karşıma çıktığında bu hatırlatmayı memnuniyetle karşılıyorum.

Kendimizi hayata bütünüyle ve koşulsuz verme seçimi bize ait olsa da, çoğu zaman kapasitemiz ile taahhüdümüz arasında bir mesafeyle karşılaşırız. Bu mesafeyi katetmek, - dışsal ve içsel - gerçeklikle yüzleşmeye devam edebilmek ve bizim için en önemli olan şeylere odaklanabilmek için birbirimize ihtiyacımız var. İşte bu yüzden, bu taahhütlerin her

biri destek aramaktan söz eder. Ataerkil yapılar, statükoya uygun davranmaya hem örtük hem de açık destek sağlar. Bu, şiddetsizliği tam olarak kucaklama yolculuğuna başlamak ve bu yolculuğu sürdürmek için topluluğun elzem olduğu anlamına gelir. İnsan ihtiyaçlarını karşılamak için tasarlanmamış bir dünyada yaşıyoruz. Bu nedenle, bu yolda ne kadar ileride olursak olalım, olduğumuz yerde olmayı sürdürmek ve dünyayı olduğu yerde karşılamak, bir yolculuk olmaya devam ediyor. Bu nedenle, hepimizi bu taahhütlerin yolunda ilerlemek için desteğe kucak açmaya ve destek aramaya çağırıyorum.

## **II. Taahhütler**

### **Kendimle İlişkimde**

- 1. Kendime Açık Olmak:** Gerçekten hoşuma gitmeyen şekillerde davrandığımda bile, kalbimi kendime açık tutmayı amaçlıyorum. Eğer kendimi yargıladığımı ve ihtiyaçlarla bağ kuramadığımı fark edersem, kendimle yeniden bağlantı kurmak ve davranışlarımın ardındaki ihtiyaçları şefkatle tutmak için destek aramayı amaçlıyorum.
- 2. Duygu Yelpazesinin Tamamına Açık Olmak:** Duygularım benim için rahatsız edici olduğunda bile, kendimle mevcut kalmayı ve kalbimi duygusal deneyimimin tamamına açık tutmayı amaçlıyorum. Eğer yaşadığım deneyimden kaçındığımı, hissizleşmiş ya da kapanmış durumda olduğumu fark edersem, bu savunma hâlini bırakmak, tepkimi yaratmış olabilecek geçmiş deneyimlere duyarlılıkla yaklaşmak ve olana açık olmak için destek aramayı amaçlıyorum.
- 3. Kendi Önemimi Riske Atmak:** Kuşku dolu olsam bile kendimi bütünüyle dünyaya sunmayı amaçlıyorum. Eğer benim ya da davranışlarımın hiçbir değeri olmadığını düşündüğümü fark edersem, varlığımı ve armağanlarımı yaşama sunmak ve birlikte yaratma haline yönelmek için destek aramayı amaçlıyorum.
- 4. Sorumluluk:** Engellerden ya da zor duygulardan bunaldığımda bile, birbirimize bağların bilinciyle duygularımın, düşüncelerimin, ihtiyaçlarımın, davranışlarımın ve hayatımın sorumluluğunu tamamıyla almayı amaçlıyorum. Eğer gücümü başkalarına, daha büyük güçlere, alışkanlıklara ya da geçmişim veya kendime yakıştırdığım etiketler gibi analitik kategorilere verdiğimi fark edersem, içimdeki seçim gücünün ana kaynağını bulmak, ihtiyaçlarımı ve hedeflerimi sürekli olarak gözetmek ve isteklerimi dile getirebilmek için destek aramayı amaçlıyorum.
- 5. Yaşamıma Özen:** Stresli olduğumda, bunaldığımda ya da kendimi kopuk hissettiğimde bile, iyiliğime yönelik taahhütlerimi korumayı ve başkalarıyla birliktelik içinde hayatımı beslemek üzere gerekeni yapmayı amaçlıyorum. Eğer hayatıma katkıda bulunduğumu bildiğim stratejileri terk ettiğimi veya ihtiyaçlarımı gözetmek için bağlantıdan çekildiğimi fark edersem, birbirimize bağlarla örülü özen çemberine kendi yaşamımı dahil etmenin kıymetinde köklenmek için destek aramayı amaçlıyorum.
- 6. Sınırlarıma Dönük Duyarlılık:** Kendimi fazlaca esnetmeye dönük bir içsel çekim duyduğumda bile (burada sıralanan taahhütleri yerine getirmek için dahi olsa), o anki

kapasitemin sınırları konusunda uyanık kalmayı amaçlıyorum. Eğer kendimi kapasitemin ötesinde zorladığımı fark edersem, organizmamın doğal bilgeliğini onurlandırmak ve zamanla kapasitemi artırırken daima mevcut sınırlarım dahilinde esnemek için destek aramayı amaçlıyorum.

## Başkalarına yöneldiğimde

7. **Her Ne Olursa Olsun Sevmek:** İhtiyaçlarım ciddi anlamda karşılanmadığında bile, kalbimi açık tutmayı amaçlıyorum. Yargılarla, öfkeyle ya da diğer güçlü tepkilerle dolmuş olduğumu fark edersem, yargılarımdan öğrenmek, onları dönüştürmek ve başkalarını sevgiyle karşılamak için destek aramayı amaçlıyorum.
8. **Masumiyet Varsayımı:** Başkalarının davranışları ya da sözleri bana anlamsız gelse, beni korkutsa ya da zarar verici etki yaratsa bile, bunların arkasında ihtiyaç temelli insani bir niyet olduğunu varsaymayı amaçlıyorum. Eğer başkalarının davranışlarına gizli amaçlar atfettiğimi, etiketler yapıştırdığımı ya da onları analiz ettiğimi fark edersem, birisinin davranışının yaşama hizmet etmekten ne kadar uzak gözüktüğünden bağımsız olarak ve koruyucu güç kullanmayı seçtiğim durumlarda da, eninde sonunda bu davranışın benimkinden farksız bir "ihtiyaçları giderme çabası" olduğu gerçekliğinde köklenmek için destek aramayı amaçlıyorum.
9. **Empatik Mevcudiyet:** Başkaları yoğun duygular ifade ettiklerinde; acı içinde, kendilerinden kopuk ya da yargılayıcı olduklarında bile, onların deneyiminde rahat bir şekilde mevcut kalabilmeyi amaçlıyorum. Eğer, çözüm bulmaya çalıştığımı, izinsiz tavsiye verdiğimi, kalpten bağlantı kurmadan dinleyip konuştuğumu ya da dikkatimi başka yere yönelttiğimi fark edersem, birisiyle mevcut olmanın başlı başına dönüştürücü gücüne ve armağanlarına duyduğum inanca yeniden kavuşmak için destek aramayı amaçlıyorum.
10. **Cömertlik:** Korktuğumda ya da kaynaklarım azaldığında bile kaynakları ihtiyaç temelli paylaşmak üzere dış dünyaya yönelmeyi sürdürmeyi, kendimi başkalarına sunmayı ve ricalara cevap verebilmeyi amaçlıyorum. Eğer korkuyla içime kapandığımı veya vermeye isteksiz olduğumu fark edersem, her türlü kıtlık düşüncesini bırakmak ve kaynakların onlara en çok ihtiyaç duyulan yere akmasını desteklemeye dönük olanakları kucaklamak için destek aramayı amaçlıyorum.
11. **Almaya Açık Olmak:** İhtiyaçlarımdan kopuk olduğumda dahi, başkalarının ve hayatın bana sunduklarını koşulsuz almaya açılmayı amaçlıyorum. Eğer bana verilen kaynaklardan daha azını hak ettiğime veya bu kaynakları hak etmediğime inandığımı ya da başka bir şekilde almaya direndiğimi fark edersem, kendimden bunun karşılığını vermeyi beklemeden, ihtiyaçlarımı gözetken kaynakların akışına açılmak için destek aramayı amaçlıyorum.
12. **İdrak ve Cesaret:** Eylemlerimin olası maliyetinin farkında olsam bile, korkulardan hareket ederek değil, mevcut verilerin, kaynakların, kısa ve uzun vadeli etkilere ilişkin bilgilerin net bir değerlendirmesi içinde, amacım ve değerlerimle mümkün olan en güçlü uyumdan hareket ederek seçimlerimi yapmayı amaçlıyorum. Eğer

saklandığımı, eylemsizliği gerekçelendirdiğimi, alışkanlıkla kendimi koruduğumu ya da idrak etmeden isyan ettiğimi fark edersem, bütünlük içinde yaşama kapasitemi geri kazanmak, amaca doğru ilerlemekte ısrar etmek ve bunun ardından ortaya çıkan tüm sonuçları kabul etmek için destek aramayı amaçlıyorum.

## Diğerleri ile Etkileşimimde

- 13. Olduğum Gibi (Sahici) olmak ve Kırılganlık:** Korktuğum ve kendimden emin olmadığım zamanlarda bile, bir yandan içimdeki gerçeği başkalarıyla paylaşırken, bir yandan da hepimize özen ve şefkat göstermeye devam etmeyi amaçlıyorum. Eğer kendimi sakladığımı ya da koruduğumu fark edersem, benlik algımı genişletme olanağını kucaklamak ve utanç ya da korku yaşıyorken dahi bağlantıda kalmak için destek aramayı amaçlıyorum.
- 14. Geri Bildirime Açık Olmak:** Niyetlerimle görülmek ve kabul edilmek istesem de, öğrenmek ve büyümek için seçimlerimin etkilerine dair başkalarından geri bildirim almaya açılmayı amaçlıyorum. Eğer savunmaya geçtiğimi ya da kendimi yargılamaya kaydığımı fark edersem, benimle paylaşılanın içindeki güzelliği ve armağanı bulmak için destek aramayı amaçlıyorum.
- 15. Geri Bildirim Sunmak:** Olası çatışmalardan korksam bile, başkalarının eylemlerinin benim, diğerlerinin ve yaşamın üzerindeki etkisine dair değerlendirilecek bir bilgi olarak dürüst, amaç odaklı ve özenli geri bildirim sunma fırsatları yaratmayı amaçlıyorum. Eğer bir ilişkiye veya ortak bir amaca fayda sağlayabilecek bilgileri sakladığımı fark edersem, kapasiteyi ve bağlantıyı artırmak üzere, farkındalıklı geri bildirimim gücünde köklenmek için destek aramayı amaçlıyorum.
- 16. Diyaloğa Açık Olmak:** Belirli bir sonuca sıkı sıkıya tutunsam bile, diyalog aracılığıyla değişmeye açık kalmayı amaçlıyorum. Eğer bir konumu savunduğumu ya da bir başkasının konumunu değiştirmek üzere tartıştığımı fark edersem, bu tutunma halini bırakmak, hem kendi ihtiyaçlarımla hem başkalarının ihtiyaçlarıyla bağlantı kurmak ve ihtiyaçlarla bağlantıdan doğacak, hepimiz için yararlı stratejilere yönelmek için destek aramayı amaçlıyorum.
- 17. Anlaşmazlıkla İlişki Kurmak:** Birisiyle bağ kurmanın önünde iç ve dış engellerim olsa bile, ihtiyaç halinde başkalarının desteğiyle ve herkesin fiziksel ve duygusal iyilik halini gözetken şekilde, aramızdaki meseleleri çözmeye yönelmeyi amaçlıyorum. Eğer ilişki kurmaktan geri durduğumu fark edersem, şifalanma, barış yapma veya anlaşmazlıkla yüzleşerek öğrenme arayışına girmeye dönük istekliliğimi yeniden kazanmak ve bir ilişkinin mevcut sınırlarının yasını tutmak dahil uygun olan tüm stratejileri kullanmak için destek aramayı amaçlıyorum.
- 18. Gücü Özenle Kullanmak:** Diyalog yolları kapalı olduğunda ve muhtemel zararı veya hasarı önlemek için tek seçeneğimin güç kullanmak olduğuna inanır hale geldiğimde bile, mümkün olan en fazla sevgiyle mümkün olan en az gücü kullanma seçiminde kararlı kalmayı ve şiddetli bir kültürün içinde tamamen şiddetsiz bir tepkinin imkansızlığının yasını tutmayı amaçlıyorum. Güç kullanırken incitmeyi veya zarar

vermeyi istediğimi ya da kalbimi kapattığımı fark edersem, insanlık için sevgiyi ve özeni beslemeye, herkesin onurunu gözetmeye, sadece hayatı korumak için güç kullanmaya ve herkese uyan çözümler bulmaya dönük niyetimi yeniden canlandırmak üzere destek aramayı amaçlıyorum.

## Hayatla İlişkide

- 19. Birbirimize Bağlar:** Ayrılık ya da derin bir tecrit olmuşluk hali deneyimlediğimde bile, yaşamın tümünün birbirine bağlar içinde oluşunun bütünlüğüne ve bunun içindeki yerime kalbimi açmayı amaçlıyorum. Eğer “ben kendime yeterim” düşüncesine, ayrılığa veya kendimin ya da başkalarının armağanlarına dair güvensizliğe doğru geri çekildiğimi fark edersem, her birimizin yaşamının diğerlerinin armağanlarını, eylemlerini ve çabalarını içine alan bütün yaşam ağına bağlı olduğu ve bu ağdan etkilendiği bilincini de içeren, birbirimize bağların varlığında dinlenmenin güzelliğini ve ferahlatan etkisini hatırlamak için destek aramayı amaçlıyorum.
- 20. Doğal Bolluk:** Kıtlık korkusunun pençesindeyken bile, şimdi ve gelecekte herkes için yenilenmeyi ve yeterliliği desteklemek için, ihtiyacımdan azını veya fazlasını değil, ihtiyacım olanı almak üzere, hayata uzanmayı amaçlıyorum. Eğer temelleri geri çevirdiğimi ya da biriktirdiğimi fark edersem, doğanın meyvelerini ve emeğimizi ihtiyaçları temel alarak paylaştığımızda hayatın aktığına dönük kadim bilgeliğe güvenmek için destek aramayı amaçlıyorum.
- 21. Bütünleşme:** Önemli zorluklarla karşılaştığımda bile, süreç ve sonuç, özerklik ve birbirimize bağlar ya da güç ve sevgi gibi karşıt görünenleri, birbirlerinin zıttı olarak deneyimlemek yerine paradoksal gerilimle bütünleştirmeyi amaçlıyorum. Kutuplu şekilde düşündüğümü veya böyle bir kutbun bir tarafıyla özdeşleştiğimi ya da bir şeyleri değiş tokuş olarak çerçevelediğimi fark edersem, hayatın bütünlüğüyle yeniden hizalanmak, ya / ya da düşüncesinin ötesine geçmek ve görünürdeki herhangi bir karşıtlığın birden çok yönünü kapsar hale gelmek için destek aramayı amaçlıyorum.
- 22. Olanı Kabul Etmek:** Bir şeyler dağıldığında, insanlar toparlanamadığında, dünyada felaketler olduğunda dahi, olan biteni beğenmek zorunda olmasam da, hayatın akışına açık kalmayı amaçlıyorum. Hayattan geri çekildiğimi, “şöyle olmalıydı - böyle olmalıydı” türünden fikirler içinde boğulduğumu, ya da başkalarının davranışlarını kontrol etmek istediğimi fark edersem, gerçekle yüzleşmek, yas tutmak, karşılanmayan ihtiyaçlarımla barışmak ve hayatla nasıl etkileşim kuracağıma dönük bir netlik içinde yanıtlarımı ve eylemlerimi seçmek için destek aramayı amaçlıyorum.
- 23. Hayatı Kutlamak:** Kişisel, kişilerarası ya da küresel zorluklarla karşılaştığımda bile, hayatın bana getirdiklerine dair takdir ve şükran tutumunu korumayı amaçlıyorum. Kuşkuculuğa kaydığımı ya da sadece acı ve umutsuzluğu deneyimlediğimi fark edersem, en korkunç şartlarda bile hayatta var olan güzellik ve mucizelerle kalpten bağ kurmak için destek aramayı amaçlıyorum.

**24. Yas Tutmak:** Vizyonum ile çevremde olan gerçeklik arasındaki mesafeden yüz çevirmek daha kolay olsa bile, öğrenmek ve zorlayıcı durumlara bütünlükle yaratıcı bir şekilde yanıt verme kapasitemi geri kazanmak için, topluluk içinde dahil, yas tutma pratiğini sürdürmeyi amaçlıyorum. Vizyona doğru hareket etmekten ziyade bir şeye karşı hareket ettiğimi ya da kendimi tamamen kapattığımı fark edersem, mesafeyi yasla doldurmak için gözyaşlarının değerli armağanını hatırlamak, isteğimi bastırma ya da dünyayı uyuma zorlama eğilimini yumuşatmak ve düşüncede, sözde veya eylemde şiddete başvurma olasılığımı azaltmak için destek aramayı amaçlıyorum.

**25. Mütevazılık:** Engin deneyimim ve bilgim olduğunda bile, gerçekte ne kadar az bildiğime ve yaşamın gelişiminin sadece bir parçası olduğuma dönük bir mevcudiyet içinde kalmayı amaçlıyorum. Bir durumu kontrol etmeye çalıştığımı veya farklılıklarla ilişki kurmaktan kaçınmak için otoriteme dayandığımı fark edersem, sonuca tutunma halini bırakmak, karmaşıklığı ve belirsizliği kucaklamak, çeşitli bakış açılarını dinlemek ve yaşamın adapte olma, dönüşme ve yenilenme kapasitesinin haşmetine ve gizemine teslim olmak için destek aramayı amaçlıyorum.

## Dünya ile Temasta

**26. Liderlik:** Resmî yetkim olmadığında, bir sonuca tutunmuş olduğumda, başkaları kutuplaştırıcı olduklarında ya da sonuçları etkilemek adına kendi gücüme tam anlamıyla güvenmediğimde dahi, başkalarıyla olan karşılıklı bağlarla örülüş ilişkilerimde bütünü gözetmeyi seçme sorumluluğunu tek taraflı olarak üstlenmeyi amaçlıyorum. Nispeten dar bir odak noktasını benimsediğimi ya da tam anlamıyla kendi gücümünden hareket etmediğimi fark edersem, başkalarının seçimlerinden bağımsız olarak, en geniş vizyonum ve en yüksek değerlerimle bütünüyle uyum içinde hareket etmekte özgür olduğumu hatırlamak için destek aramayı amaçlıyorum.

**27. Vizyon:** İşlerin gidişatından dolayı dehşete kapılsam dahi, hayatın bütününe yönelik özen, ihtiyaca dayalı kaynak akışı ve istekliliğe dayalı katkı ilkelerini temel alarak, işlerin her seviyede nasıl olabileceğine dair hayal gücümün üretebileceği en ayrıntılı vizyonu ortaya koymayı amaçlıyorum. Başarılı olmamız halinde neler yapabileceğimize dönük net bir vizyona sahip olmadan, ters giden şeyler yüzünden öfkeyle hareket etme hususunda başkalarına ayak uydurduğumu fark edersem, mümkün olana yönelik sevgiyi temel alarak eyleme geçmek adına, vizyonun ilham verici gücünde köklenmek için destek aramayı amaçlıyorum.

**28. Çok Düzeyli Bakış Açısı:** Bireysel, bireyler arası veya sistemsel bir mercekle kendi başına elzem görünse dahi, değişime katkıda bulunma ve daha fazla ihtiyacı gözetme hususunda tam bir seçim yapmak için, her üç perspektiften de değerlendirme yaparak gerçeklikle temas kurma kapasitemi korumayı amaçlıyorum. Bu katmanlardan herhangi birini sürekli olarak gözden kaçırdığımı fark edersem, dikkatimi yaşamın tüm yanlarının birbiriyle bağlar içinde oluşuna yeniden odaklayıp anbean nasıl karşılık vereceğimi belirlemek için destek aramayı amaçlıyorum.

- 29. Toplumsal Tefekkür:** İçine doğduğum engin toplumsal koşulların davranışlarımı, tutumlarımı ve inançlarımı nasıl şekillendirdiğini göremediğimde dahi, farklı toplumsal konumlar içinde toplumun değer ve normlarını edinen kişiler arasında ortaya çıkan kalıplaşmış farklılıkları anlamaya çalışmayı ve müşterek geleceğimizi şekillendirmede herkesin rol almasını mümkün kılmak için başkalarıyla birlikte güç farklılıklarının ötesinde hareket etmeyi seçmeyi amaçlıyorum. Savunmaya geçtiğimi, başkalarını suçladığımı, utanca gömüldüğümü, gücümü bıraktığımı ya da başka bir şekilde bağlantıdan kaçındığımı fark edersem, bireysel seçimlerimizin toplumsal bağlamına dair şefkatli bir anlayışı temel alarak kendime ve başkalarına özenle davranmak için destek aramayı amaçlıyorum.
- 30. Şeffaflık:** Bilgiyi korumak istesem veya potansiyel yanlış yorumlamalar konusunda endişelensem dahi, - pişman olduklarım da dahil olmak üzere - alınan kararları ve bu kararlara götüren koşulları ve gerekçeleri, finansal veriyi, kişisel ve kurumsal işleyişle ilgili diğer bilgileri başkalarına şeffaflık içinde açıklamayı amaçlıyorum. Bilgiyi sakladığımı fark edersem, bir sistem içinde güveni yeniden inşa etmede ve bilgeliği artırmada açık iletişimin olağanüstü gücünü görmek için destek aramayı amaçlıyorum.
- 31. İşbirliği:** Zaman baskısı olduğunda veya güven düşük olduğunda dahi, herkese uyan çözümler üretmek üzere etkileşimde bulunmak için başkalarıyla temas kurmayı amaçlıyorum. Diğerleri üzerinde güç kullandığımı ya da kendi katılım gücümden vazgeçtiğimi fark edersem; ihtiyaçları, ilişkileri ve ortak amacı gözetme niyetiyle, gücün başkalarıyla birlikte etkili bir şekilde kullanılması halinde ortaya çıkan bilgeliğe, yaratıcılığa ve yenilenmiş enerjiye açılma kapasitemi canlandırmak için destek aramayı amaçlıyorum.
- 32. Kolektif Kapasite:** Parçası olduğum gruplar zorluklarla ve bölünmelerle karşı karşıya kaldığında dahi, değerlerimizle uyum içinde ve ortak iyilik halimize hizmet eden şekilde; kaynakların bilinçli kullanımı ve katılımın sınırlarının belirlenmesi de dahil olmak üzere, ortak amacımıza yönelik çalışma kapasitemizi artıran sistemleri birlikte oluşturmak için, başkalarıyla temasımı sürdürmeyi amaçlıyorum. Kimi sistemleri empoze ettiğimi, ya da onları oluşturma konusunda isteksiz davrandığımı fark edersem, ne yaratmak istediğimize, kimin hangi kararları verdiğine, kaynakların nasıl geliştirilip paylaşıldığına, aramızda bilginin nasıl aktığına, geri bildirim nasıl verdiğimizimize, karşıladığımız ve dikkate aldığımız, çatışmayla nasıl ilişki kurduğumuza ve taahhütlerimizi sürdürmek için birbirimizi nasıl desteklediğimize dair vizyonumuzda ve değerlerimizde köklenerek, bilinçli anlaşmalar yapmaya kendimi yeniden adanmak için destek aramayı amaçlıyorum.
- 33. Başkalarının İnsanlığına Hitap Etmek:** Tercih edilen stratejiler arasındaki ciddi mesafeleri aşarak büyük bir değişim yaratmaya çalışırken dahi, benim için önemli olanı gözetken bir çözüm dayatmaya kalkışmak yerine, başkalarına kendi yaratıcılıklarını, cömertliklerini ve bütünlüklerini bulmaları için destek olmayı amaçlıyorum. İncancımı veya sabrımı yitirdiğimi fark edersem, hem bütünlük içinde hareket etme kapasitemi geri kazanmak hem de stratejiler ve bakış açılarında

değişiklik yaratmanın bir yolu olarak sevgi dolu eylemlerde bulunmak için destek aramayı amaçlıyorum.

**34. Kolektif Eylem ve Strateji:** Hayatın bütününün ihtiyaçlarını kucaklayan bir dünyaya hizmet ederek toplumsal yapıları dönüştürmek niyetiyle; hâkim kültürün işleyişini gözler önüne seren ve ona müdahalede bulunan veya alternatifler sunan şiddetsiz kolektif çabalara, benim için potansiyel bir bedel doğursa dahi katılmayı amaçlıyorum. Kişisel hayatımın konforuna sığındığımı, umutsuzluğa kapıldığımı veya eylemlerini etkilemek istediğim kişilere karşı nefret geliştirdiğimi fark edersem; bireylerin insanlığına ve onuruna yönelik sevgi ve özende köklenerek değişim için çalışan odaklı bir azınlığın dönüştürücü gücüne yeniden yoğunlaşmak için destek aramayı amaçlıyorum.

### **Taahhütlerle Çalışmak**

#### **Bilinçli dönüşüm yolunu kucaklamak**

1. Kendini baskı altına almadan taahhütlerin ciddiyetini koruyabilme çelişkisi ile ilgilenmek
2. İç çelişkilerle çalışmak
3. Destek almanın yollarını bulmak

#### **Taahhütlerle çalışmanın çeşitli yolları**

1. Belli bazı taahhütleri ilham kaynağı olarak kullanmak
2. Sürmekte olan yolculuğun odağına bir taahhüdü koymak
3. Bir duruma cevap verirken bir ya da daha fazla taahhüdü pusula olarak kullanmak

***Çeviri:** 17 taahhütten oluşan ilk versiyon Bûke Koyuncu tarafından Türkçeye çevrildi. Sayısı 34'e çıkan ve mevcut içerikleri güncellenen taahhütleri Alper Süzer, Asuman Kürkçü, Duygu Marangoz Chabra, Feray Koylan, Gizem Alav Şapçı, Yaren Köse ve Zeynep Barol Kurtoğlu'nun oluşturduğu çeviri ekibi tercüme etti. (Nisan 2021)*