

# अहिंसक संचार (NVC) रणनीतियाँ

इरादा: दूसरे व्यक्ति और खुद के साथ सहानुभूति और जुड़ना

## निरीक्षण करें

आप जो देखते हैं उसके बारे में बिना किसी निर्णय के तटस्थ बयान दें।

"आप पागल हो!" ❌

"आप इतनी ज़ोर से चिल्ला रहे हैं, बच्चा रोना शुरू कर रहा है"

## एक भावना को पहचानें

आपको क्या लगता है कि कोई आपके साथ क्या कर रहा है, इसके बजाय अपनी भावनाओं को व्यक्त करें।

"मैं अपमानित महसूस करता हूँ!" ❌

"मुझे दुख पहुंचा है"

## अपनी आवश्यकता या इच्छा को पहचानें

विशिष्ट लोगों, कार्यों या चीजों को संदर्भित किए बिना, अपनी आवश्यकताओं को बाहरी बनाएं।

"मुझसे बात करना बंद करो" ❌

"मुझे अभी कुछ जगह चाहिए"

## अनुरोध

चीजों को आगे बढ़ाने के लिए, विशिष्ट और साध्य अनुरोधों का सुझाव दें।

"मैं आपको अभी सहन नहीं कर सकता" ❌

"क्या हम कुछ समय का ब्रेक ले सकते हैं और बाद में इस पर वापस आ सकते हैं?"

संचार करते समय अपनी हाव-भाव से जुड़ना याद रखें

उदाहरण:

जब आप अपना फोन फेंकते हैं,  
मैं डर गया था।

था। मुझे यह जानने की जरूरत है कि हम सुरक्षित रहेंगे।

क्या हम कुछ समय का ब्रेक ले सकते हैं और रात के खाने के बाद इस पर वापस आ सकते हैं?

अवलोकन  
भावना  
जरूरत  
प्रार्थना

के बजाय:

"तुम पागल हो रहे हो। अपना फोन फेंकना बंद करो!"