

نان وائلنٹ کمیونیکیشن (NVC) کی حکمت عملی۔

ارادہ: دوسرے شخص اور اپنے آپ سے ہمدردی اور جڑنا

مشاہدہ کریں

فیصلے کے بغیر جو کچھ آپ دیکھتے ہیں اس کے بارے میں غیر جانبدارانہ بیان دیں۔

تم پاگل ہو!

"آپ بہت زور سے چیخ رہے ہیں، بچہ رونے لگے"

احساس کی شناخت احساس

اس کے بجائے اپنے جذبات کا اظہار کریں جو آپ کو لگتا ہے کہ کوئی آپ کے ساتھ کیا کر رہا ہے۔

"میں بے عینی محسوس کرتا ہوں!"

"مجھے تکلیف ہو رہی ہے"

دوح یا خواہش کی کتابغروا

مخصوص لوگوں، اعمال یا چیزوں کا حوالہ دینے بغیر اپنی ضروریات کو ظاہر کریں۔

مجھے سے بات کرنا بند کرو"

"مجھے ابھی کچھ جگہ چاہیے"

درخواست

چیزوں کو لگے: ٹرہلنے کیلئے، مخصوص اور قابل عمل درخواستیں تجویز کریں۔

میں ابھی آپ کو برداشت نہیں کر سکتا"

"کیا ہم ایک وقفے کے لیے ہیں اور بعد میں اس پر واپس آ سکتے ہیں؟"

ات چیت کرتے وقت اپنی باڈی لینگویج سے جڑنا یاد رکھیں

جب آپ اپنا فون پھینک دیتے ہیں، مجھے ڈر لگتا ہے۔

یہ جاننے کی ضرورت ہے کہ ہم محفوظ رہیں گے۔

کیا ہم ایک وقفے کے لیے ہیں اور رات کے کھلنے کے بعد اس پر

واپس آ سکتے ہیں؟

مشاہدہ

احساس

ضرورت

درخواست

اس کے بجائے

تم پاگل بن کر رہے ہو۔ اپنا فون پھینکنا بند کرو۔