

ਅਹਿੰਸਕ ਸੰਚਾਰ (NVC) ਰਣਨੀਤੀਆਂ

ਉਦੇਸ਼: ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਹਮਦਰਦੀ ਰੱਖਣਾ ਅਤੇ ਜੁੜਨਾ

ਨਿਰੀਖਣ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਦੇ ਹੋ ਉਸ ਬਾਰੇ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਨਿਰਣੇ ਦੇ ਨਿਰਪੱਖ ਬਿਆਨ ਦਿਓ।

ਤੁਸੀਂ ਪਾਗਲ ਹੋ!

ਤੁਸੀਂ ਇੰਨੀ ਉੱਚੀ ਚੀਕ ਰਹੇ ਹੋ ਕਿ ਬੱਚਾ ਰੋਣ ਲੱਗ ਪਿਆ ਹੈ

ਭਾਵਨਾ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰੋ

ਦੂਜਾ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਕੀ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਇਹ ਸੋਚਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰੋ।

ਮੈਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੇਰਾ ਅਪਮਾਨ ਹੋਇਆ ਹੈ!

ਮੈਨੂੰ ਦੁੱਖ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ

ਆਪਣੀ ਲੋੜ ਜਾਂ ਇੱਛਾ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰੋ

ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਲੋਕਾਂ, ਕੰਮਾਂ ਜਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਹਵਾਲਾ ਦਿੱਤੇ ਬਿਨਾਂ ਆਪਣੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਰੱਖੋ।

ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਬੰਦ ਕਰੋ

ਮੈਨੂੰ ਇਸ ਵੇਲੇ ਕੁਝ ਇਕੱਤ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ

ਬੇਨਤੀ

ਗੱਲ ਅੱਗੇ ਵਧਾਉਣ ਲਈ, ਖਾਸ ਅਤੇ ਕਰਨ ਯੋਗ ਬੇਨਤੀਆਂ ਦਾ ਸੁਝਾਅ ਦਿਓ।

ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਵੇਲੇ ਬਰਦਾਸ਼ਤ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ

ਕੀ ਅਸੀਂ ਬ੍ਰੇਕ ਲੈ ਕੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ?

ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਆਪਣੀ ਸਰੀਰਕ ਭਾਸ਼ਾ (body language) ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਯਾਦ ਰੱਖੋ

ਉਦਾਹਰਨ:

- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਫੋਨ ਸੁੱਟਦੇ ਹੋ,
- ਮੈਂ ਡਰ ਜਾਂਦਾ/ਜਾਂਦੀ ਹਾਂ। ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਜਾਣਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਾਂਗੇ। ਕੀ ਅਸੀਂ ਬ੍ਰੇਕ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਰਾਤ ਦੇ ਖਾਣੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਸ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਆ ਸਕਦੇ ਹਾਂ?

ਨਿਰੀਖਣ
ਭਾਵਨਾ
ਲੋੜ
ਬੇਨਤੀ

ਇਸ ਦੀ ਬਜਾਏ:

ਤੁਸੀਂ ਪਾਗਲਾਂ ਵਾਂਗ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਆਪਣਾ ਫੋਨ ਸੁੱਟਣਾ ਬੰਦ ਕਰੋ!