

**چهار الگوی
قطع ارتباط
(D چهار)**

- عیب‌یابی یا قضاوت
- انکار مسئولیت
- تفکر استحقاق‌محور
- درخواست آمرانه

همدلی با خود
نیت آگاهانه برای ارتباط با خود

مشاهده
چه اتفاقی افتاد؟ (فقط واقعیت‌ها)

احساس
الان درموردش چه احساسی دارم؟

نیاز
الان چه نیازی دارم؟

همدلی
نیت آگاهانه برای
ارتباط با طرف مقابل

وقتی تو
می‌بینی، می‌شنوی،
مزه، بو یا لمس می‌کنی یا به یاد می‌آوری
دیدن، شنیدن، چشیدن،
لمس کردن، بوییدن...

احساس می‌کنی...

چون
نیاز داری به...
(ارزش قائلی برای...)

آیا مایلی:

- بگویم چه احساسی دارم؟
- بگویم چه شنیدم؟
- ... را انجام بدهم؟ (عمل مشخص عینی)

ابراز صادقانه
نیت آگاهانه برای
ارتباط با یکدیگر

وقتی من
می‌بینم، می‌شنوم،
مزه، بو یا لمس می‌کنم یا به یاد می‌آورم
دیدن، شنیدن، چشیدن،
لمس کردن، بوییدن...

احساس می‌کنم...

چون
نیاز دارم به...
(ارزش قائلم برای...)

آیا مایلی:

- بگویم از شنیدن حرفم چه احساسی داری؟
- بگویم از من چه شنیدی؟
- ... را انجام بدهی؟ (عمل مشخص عینی)

پشاور آرگائیوی

قطع ارتباط

(پشاور ID)

عیب‌پایی یا قضاوت
انکار مسئولیت
تفکر استحقاق‌محور
درخواست امرانه

حمد علی بنای خود

نیت آگاهانه برای ارتباط با خود

مشاھدہ

چہ اتفاقی افتاد؟
(فقط واقعیتھا)

احساس

الآن در موردش چه احساسی داریم؟

نیاز

الآن چه نیازی داریم؟

تقاضا

تقاضای کنونی من برای ارتباط
یا اقدام چه ممکن است باشد؟

بپرداز صدقانه

نیت آگاهانه برای
ارتباط با یکدیگر

وقتى من

مى پىنم، مى شىنوم،

مزه، بويالمس مى كنه

يا به ياد مى آورم

ديدن، شىپدن، چىپدن،

لمس كردن، بويپدن....

اسلام کی مہی کی...

چون نیاز داریم...
(ارزشش قائلیم برای...)

آیا مایلی:

- بگویی از شنیدن حرفم چه احساسی داری؟
- بگویی از من چه شنیدی؟
- ... را انجام بدهی؟ (عمل مشخص عینی)

همدلی

نیت آگاهانه برای ارتباط با طرف مقابل

وقتى تو

مى بېنى ، مى شىنوى ،

مزه ، بو يا لمس مى كنى

يا به ياد مى آورى

ديدن ، شىپىدن ، چىپىدن ،

لمس كردن ، بوپىدن....

احسان میں کمی کی...

چون نیاز داری به...
(ارزش قائلی برای...)

آیا مایلی:

- بزرگتر چه احساسی داریم؟
- بزرگتر چه شنیدم؟
- ... را انجام بدهم؟ (عمل مشخص عینی)