

## ۱ بررسی:

آیا مشاهده‌ی من عاری از ارزیابی و «تحریف» است؟  
آیا مشاهده‌ی من طوری است که انگار دوربین یا ضبط صوتی آن را ثبت کرده؟

---

## ۲ راهنما:

«وقتی می بینم...»  
«وقتی می شنوم...»  
وقتی به یاد می آورم که دیدم / شنیدم...»

---

## ۳ بررسی:

آیا مشاهده‌ی من در بردارنده‌ی کلماتی چون همیشه / هیچ وقت / هر وقت / مدام و مانند این‌هاست؟  
اگر هست، آیا از این کلمات برای بیان واقعیتی استفاده می‌کنم یا برای ارزیابی؟

## ۱ راهنما:

«احساس ... می‌کنم»

### بررسی:

آیا در جمله‌ی ابزار احساس من، می‌شود تعبیر «فکر می‌کنم...» را به جای «احساس ... می‌کنم» گذاشت؟ اگر می‌شود، بعید نیست که من فکر یا تصورم را بیان می‌کنم، نه احساسم را.

---

## ۲ بررسی:

آیا احساسم را بیان می‌کنم یا قضاوتم درباره‌ی خودم را؟  
مثال:

قضاوت: «احساس بی‌عرضگی می‌کنم.»

احساس: «احساس خجالت می‌کنم.» «احساس دلسردی می‌کنم.»

قضاوت: «احساس می‌کنم بی‌اهمیتم.»

احساس: «احساس ناامنی می‌کنم.» «احساس اضطراب دارم.»

---

## ۳ بررسی:

آیا احساسم را بیان می‌کنم یا کاری را که فکر می‌کنم کسی در مورد من (یا اطرافیانم) انجام می‌دهد؟  
مثال:

قضاوت: «احساس بی‌ارزشی می‌کنم.» (فکر می‌کنم دیگران قدم را نمی‌دانند.)

احساس: «احساس تنهایی می‌کنم.» «احساس آزدگی می‌کنم.»

قضاوت: «احساس می‌کنم مورد آزار قرار گرفته‌ام.» (فکر می‌کنم او آزارم می‌دهد.)

احساس: «احساس رنجیدگی می‌کنم.» «احساس می‌کنم عصبی‌ام.»

## ۱ بررسی:

آیا نیازم را از تقاضا تشخیص می‌دهم؟

نیازها جهان‌شمول اند – نه مختص به فرد، زمان، مکان یا عمل (درحالی که تقاضا راهبردی مشخص و عینی برای برآوردن نیاز است).

## ۲ بررسی:

آیا مسئولیت احساسم را، با اذعان به نیازی که پشت آن احساس است، می‌پذیرم؟

## ۳ تعدادی از نیازهای جهان‌شمول:

قدردانی	تجلیل	ابراز خود
کارایی	تعلق	احترام
مشارکت	توجه	ارتباط
مراعات	چالش	استراحت
مراقبت	حمایت	استقلال
وضوح	درک	اصالت
هدف	راحتی	اعتماد
هماهنگی	راست‌کرداری	امنیت
همبازی	رفاه	بازی
همدلی	صمیمیت	به حساب آمدن
همکاری	صداقت	پذیرش

۱ راهنما: «آیا مایلی / می شود...؟»

بررسی: آیا تقاضای من عینی است؟

مثال: آیا «مایلی کتابت را زمین بگذاری و با من حرف بزنی؟»  
به جای: «آیا مایلی به من قدری توجه کنی؟»

---

۲ بررسی: آیا تقاضای من مثبت است؟

مثال: «می شود قیچی را در کشو بگذاری؟»  
به جای: «می شود با قیچی بازی نکنی؟»

---

۳ بررسی: آیا تقاضای مرا بلافاصله می توان انجام داد؟

مثال: «آیا مایلی موافقت کنی هفته‌ی آینده زباله‌ها را تو ببری بیرون؟»  
به جای: «مایلی هفته‌ی آینده زباله‌ها را تو ببری بیرون؟»

---

۴ بررسی: آیا تقاضاست یا درخواست آمرانه؟

این را نمی توانیم بفهمیم تا وقتی که طرف مقابل پاسخ منفی بدهد. اگر به دلیل این پاسخ منفی، او را محکوم کنم، خجالتش بدهم، تهدید، «گناه گیر» یا تنبیهش کنم، درخواست آمرانه است. توجه: پذیرش محترمانه‌ی پاسخ منفی دیگران به معنی وادادن و منصرف شدن نیست. ممکن است انتخاب کنیم که درمورد این تقاضا به طرف وقابل وارد «رقص NVC» شویم.

---

ایست!

آیا ارتباط قلبی با طرف مقابل برقرار کرده‌ام؟

اگر نه، می توانم تقاضای ارتباط را جایگزین تقاضای اقدام کنم.  
تقاضای همدلی: «می شود به من بگویی چی از من شنیدی؟»

تقاضای صداقت: «می شود به من بگویی از شنیدن حرف من چه احساسی داری؟»