

وقتی متوجه می شوم که ساعت
۱۰ شب است و هنوز دست به
تکالیف مدرسه ات نزدی،

وقتی می شنوم مرا با نام همسر
سابقت صدا می زنی،

وقتی یک ماه است هیچ خبری
ازت نشنیده ام،

وقتی یادم می آید که از خانه
بیرون رفتی و اجاق گاز را
روشن گذاشتی،

وقتی ازت می شنوم که دیگر
دوستم نداری،

وقتی می شنوم سر هم داد
می زنی و یکدیگر را هل
می دهی،

وقتی می بینم این هفته چهار یا
پنج وعده را فقط چیپس، و
شیرینی و دونات می خوری،

وقتی می بینم بیش از یک
ساعت با تلفن حرف می زنی در
حالی که بقیه منتظرند،

احساس دلشوره می کنم

احساس دلواپسی می کنم

نگرانم

ناامیدم

احساس سردرگمی می کنم

احساس سرخوردگی می کنم

رنجیده خاطر

احساس دلسردی می کنم

احساس دلزدگی می کنم

احساس اضطراب می کنم

چون نیاز به ارتباط دارم

چون نیاز دارم مرا همان طور
که هستم ببینند

چون سلامتی برایم مهم است

چون برای مراعات و توجه
داشتن ارزش قائلم

چون برای روش‌های
آشتی جویانه‌ی حل اختلاف‌ها
ارزش قائلم

چون آموختن و فهمیدن جزو
ارزش‌های من است

چون نیاز به حمایت دارم

چون نیاز به امنیت دارم

چون برای درستکاری و
پشتکار ارزش قائلم

چون صمیمیت و نزدیکی برایم
ارزشمند است

مایلی حرفم را بازگو کنی تا مطمئن شوم حرفم را به وضوح گفته ام؟

مایلی یک یادداشت برای خودت بنویسی و به در یخچال بچسبانی؟

مایلید به نوبت توضیح بدهید که چی اذیت تان می کند؟

مایلی به من بگویی چه غذایی دوست داری بپزم که برایت جذاب تر باشد؟

مایلی اسمم را صدا کنی تا من خاطر جمع بشوم که می دانی من کی هستم؟

مایلی به من بگویی چه چیزی باعث می شود تلفن زدن به من در آینده برایت راحت تر شود؟

مایلی به من بگویی وقتی این حرف مرا می شنوی، چه احساس و نیازی داری؟

مایلی موافقت کنی که وقتی می بینی دیگران منتظرند، صحبت تلفنی را به ده دقیقه محدود کنی؟

مایلی تلویزیون را خاموش کنی و تکالیف ریاضی ات را انجام بدهی؟

مایلی به من بگویی آیا کاری کرده ام یا حرفی زده ام که برایت خوشایند نبوده؟