

من خطاب به دختر نوجوانم حرف می‌زنم

**«وقتی نمی‌تونی ماشین من رو به همون تمیزی که
بردی برگردونی، یعنی هنوز برای رانندگی بچه‌ای.»**

چطور می‌توانم با استفاده از چهار مرحله‌ی NVC به شکل دیگری خودم را ابراز کنم؟

من خطاب به همسرم حرف می‌زنم

«چطور برای یه دوربین دیگه و آی‌پد این همه پول
داری، ولی وقتی من می‌گم بریم مشاوره می‌گی
پولمون نمی‌رسه؟»

چطور می‌توانم با استفاده از چهار مرحله‌ی NVC به شکل دیگری خودم را ابراز کنم؟

من خطاب به شریک کاری ام حرف می‌زنم

«همه‌ی ما آرمان‌هایی داریم، ولی بالاخره ما که اینجا
خیریه راه نینداختیم. می‌خوایم کاسبی کنیم.»

چطور می‌توانم با استفاده از چهار مرحله‌ی NVC به شکل دیگری خودم را ابراز کنم؟

من خطاب به یک صاحب منصب دولتی حرف می‌زنم

**«چرا باید حرف شما رو باور کنم؟ چند بار قول دادید
که این محل رو تمیز کنید ولی هیچ خبری نشد؟»**

چطور می‌توانم با استفاده از چهار مرحله‌ی NVC به شکل دیگری خودم را ابراز کنم؟

من خطاب به معلم پسرم حرف می‌زنم

«پسر من عاشق نوشتن و قبل از اینکه شما معلمش
باشید نمره‌ی انشایش همیشه ۲۰ بوده. لابد شما
به جای اینکه به خلاقیت و معنا اهمیت بدید فقط به
املا و نقطه‌گذاری نمره می‌دید.»

چطور می‌توانم با استفاده از چهار مرحله‌ی NVC به شکل دیگری خودم را ابراز کنم؟