

ابزار کمک آموزشی اختصاصی ۱۱-۵ کارت‌های پرسه‌ی همدلی

محتوای کارت‌های پرسه‌ی همدلی:

روی کارت: گفته‌ی فرد

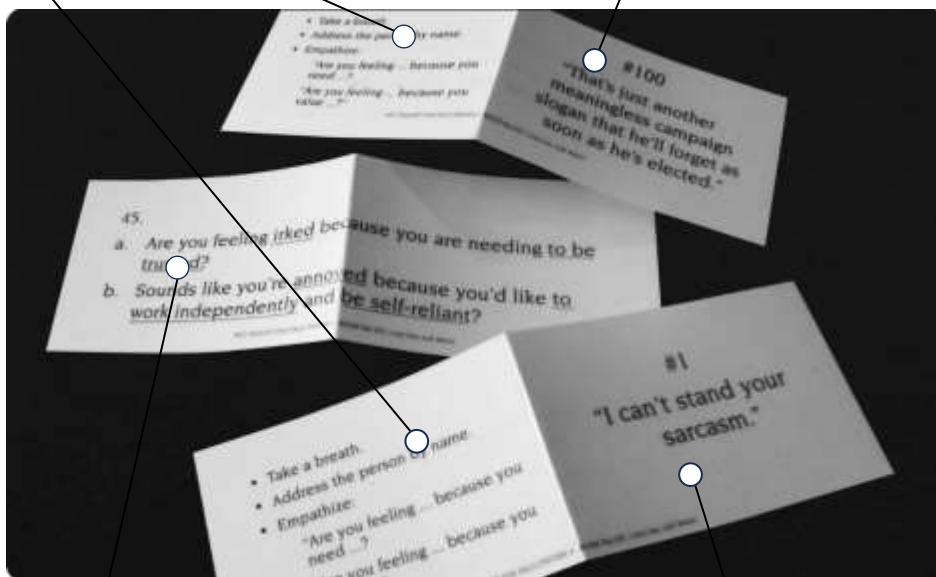
۱۰۰

«این هم از آن شعارهای تبلیغاتی
تو خالی است که طرف وقتی رأی
آورد فراموشش می‌کند.»

پشت کارت: راهنمایی‌های برای پاسخ دادن

- نفسی بکشید.
- طرف مقابل را با نامش خطاب قرار دهید.
- همدلی کنید:

«احساس ... می‌کنی چون نیاز به ... داری؟»
«احساس ... می‌کنی چون ... برایت ارزشمند است؟»



روی کارت: گفته‌ی فرد

۱

«تحمل طعنه‌هایت را ندارم.»

داخل کارت: پاسخ‌های احتمالی

.۴۵

الف. رنجیده شدی چون نیاز داری مورد اعتماد قرار بگیری؟
ب. به نظر می‌رسد اذیت شدی چون دوست داری مستقل و با اتکا به خود کار کنی؟

• نفسی بکشید.

• طرف مقابل را با نامش خطاب قرار دهید.

• همدلی کنید:

«احساس ... می کنی چون نیاز به ... داری؟»

«احساس ... می کنی چون ... برایت ارزشمند است؟»

۱

«تحمل طعنه‌هایت را ندارم.»

۲

• نفسی بکشید.

• طرف مقابل را با نامش خطاب قرار دهید.

• همدلی کنید:

«احساس ... می کنی چون نیاز به ... داری؟»

«احساس ... می کنی چون ... برایت ارزشمند است؟»

«سومین بار است که تقاضای مرخصی
استعلاجی می کنی. اگر همه‌ی کارگرهای

من این طوری رفتار کنند، بدجور

به دردسر می افتم.»

• نفسی بکشید.

• طرف مقابل را با نامش خطاب قرار دهید.

• همدلی کنید:

«احساس ... می کنی چون نیاز به ... داری؟»

«احساس ... می کنی چون ... برایت ارزشمند است؟»

۳

«این قدر دمدمی نباش. یک

تصمیم ساده نمی توانی بگیری؟»

• نفسی بکشید.

• طرف مقابل را با نامش خطاب قرار دهید.

• همدلی کنید:

«احساس ... می کنی چون نیاز به ... داری؟»

«احساس ... می کنی چون ... برایت ارزشمند است؟»

۴

«تو هیچ وقت تلفن نمی زنی.

همیشه منم که باید تلفن بزنم.»

۵

«کلافه شدم از ایمیل‌های تو. توی
این سه روز دست کم ۵۰ تا
ایمیل برایم فوروارد کردی.»

• نفسی بکشید.

• طرف مقابل را با نامش خطاب قرار دهید.

• همدلی کنید:

«احساسِ ... می‌کنی چون نیاز به ... داری؟»

«احساسِ ... می‌کنی چون ... برایت ارزشمند است؟»

۶

«کاش عمرت را این طور
تلف نمی‌کردی.»

• نفسی بکشید.

• طرف مقابل را با نامش خطاب قرار دهید.

• همدلی کنید:

«احساسِ ... می‌کنی چون نیاز به ... داری؟»

«احساسِ ... می‌کنی چون ... برایت ارزشمند است؟»

۷

«فکر نمی‌کنم هیچ وقت
بتوانم این را یاد بگیرم و
درست تلفظ کنم.»

• نفسی بکشید.

• طرف مقابل را با نامش خطاب قرار دهید.

• همدلی کنید:

«احساسِ ... می‌کنی چون نیاز به ... داری؟»

«احساسِ ... می‌کنی چون ... برایت ارزشمند است؟»

۸

«هیچ کس اینجا به خودش
زحمت نمی‌دهد که دوروبرش
را تمیز کند.»

• نفسی بکشید.

• طرف مقابل را با نامش خطاب قرار دهید.

• همدلی کنید:

«احساسِ ... می‌کنی چون نیاز به ... داری؟»

«احساسِ ... می‌کنی چون ... برایت ارزشمند است؟»

۹

«قول دادی می آبی ولی نیامدی!»

• نفسی بکشید.

• طرف مقابل را با نامش خطاب قرار دهید.

• همدلی کنید:

«احساسِ ... می کنی چون نیاز به ... داری؟»

«احساسِ ... می کنی چون ... برایت ارزشمند است؟»

۱۰

«بعد از آن کارگاه NVC همه‌ی

فکر و ذکر شده نیازهایم چیست،

خواست‌هایم چیست، مایلیم که فلان...»

• نفسی بکشید.

• طرف مقابل را با نامش خطاب قرار دهید.

• همدلی کنید:

«احساسِ ... می کنی چون نیاز به ... داری؟»

«احساسِ ... می کنی چون ... برایت ارزشمند است؟»

۱۱

«ای بابا، خر نشو! واقعاً فکر می کنی

پسره اهمیتی به تو می دهد؟ طرف فقط

دارد فریبت می دهد.»

• نفسی بکشید.

• طرف مقابل را با نامش خطاب قرار دهید.

• همدلی کنید:

«احساسِ ... می کنی چون نیاز به ... داری؟»

«احساسِ ... می کنی چون ... برایت ارزشمند است؟»

۱۲

«قطعاً طرفدار هر قانونی هستم که

خلافکارها را همان جایی نگه می دارد

که باید: پشت میله‌های زندان!»

• نفسی بکشید.

• طرف مقابل را با نامش خطاب قرار دهید.

• همدلی کنید:

«احساسِ ... می کنی چون نیاز به ... داری؟»

«احساسِ ... می کنی چون ... برایت ارزشمند است؟»

۱۳

«این سرپرست خیلی مایه‌ی دردسر است.
از آن آدم‌های عقده‌ای است که مدام
رئیس‌بازی درمی‌آورند.»

• نفسی بکشید.

- طرف مقابل را با نامش خطاب قرار دهید.
- همدلی کنید:

«احساسِ ... می‌کنی چون نیاز به ... داری؟»

«احساسِ ... می‌کنی چون ... برایت ارزشمند است؟»

۱۴

«می‌دانم نیتت خیر است ولی همه‌اش
امر و نهی می‌کنی.»

• نفسی بکشید.

- طرف مقابل را با نامش خطاب قرار دهید.
- همدلی کنید:

«احساسِ ... می‌کنی چون نیاز به ... داری؟»

«احساسِ ... می‌کنی چون ... برایت ارزشمند است؟»

۱۵

«موی طلایی و بنفش چه عیبی
دارد بابا؟ از این موی خاکستری
بی‌حال تو که حتماً بهتر است!»

• نفسی بکشید.

- طرف مقابل را با نامش خطاب قرار دهید.
- همدلی کنید:

«احساسِ ... می‌کنی چون نیاز به ... داری؟»

«احساسِ ... می‌کنی چون ... برایت ارزشمند است؟»

۱۶

«من دیگر به آن گروه برنمی‌گردم.
خیلی بیس‌اند. وقتی وارد می‌شوی
حتی سلام هم نمی‌کنند.»

• نفسی بکشید.

- طرف مقابل را با نامش خطاب قرار دهید.
- همدلی کنید:

«احساسِ ... می‌کنی چون نیاز به ... داری؟»

«احساسِ ... می‌کنی چون ... برایت ارزشمند است؟»

۱۷

«مسئله این نیست که چه کار کردی.
حرف سر این است که درباره‌اش
دروغ گفتی!»

• نفسی بکشید.

• طرف مقابل را با نامش خطاب قرار دهید.

• همدلی کنید:

«احساسِ ... می‌کنی چون نیاز به ... داری؟»

«احساسِ ... می‌کنی چون ... برایت ارزشمند است؟»

۱۸

«لازم نکرده مرا روان‌کاوی کنی!»

• نفسی بکشید.

• طرف مقابل را با نامش خطاب قرار دهید.

• همدلی کنید:

«احساسِ ... می‌کنی چون نیاز به ... داری؟»

«احساسِ ... می‌کنی چون ... برایت ارزشمند است؟»

۱۹

«سومین بار است که دیر سر
جلسه می‌آیی. رفتارت طوری است
که انگار هروقت دلت بخواهد
می‌آیی و می‌روی.»

• نفسی بکشید.

• طرف مقابل را با نامش خطاب قرار دهید.

• همدلی کنید:

«احساسِ ... می‌کنی چون نیاز به ... داری؟»

«احساسِ ... می‌کنی چون ... برایت ارزشمند است؟»

۲۰

«برنده‌های المپیک از پیش تعیین
شده‌اند. کشورهای کوچک و
فقیر هیچ شانسی ندارند.»

• نفسی بکشید.

• طرف مقابل را با نامش خطاب قرار دهید.

• همدلی کنید:

«احساسِ ... می‌کنی چون نیاز به ... داری؟»

«احساسِ ... می‌کنی چون ... برایت ارزشمند است؟»

۲۱

«هروقت توی دفتر دیدمت
مشغول اینترنت بودی. پس کی
به کارهایت می‌رسی؟»

- نفسی بکشید.
- طرف مقابل را با نامش خطاب قرار دهید.
- همدلی کنید:
«احساسِ ... می‌کنی چون نیاز به ... داری؟»
«احساسِ ... می‌کنی چون ... برایت ارزشمند است؟»

۲۲

«اینجا نه هتل است نه پانسیون.
من هم کلفت تو نیستم.»

- نفسی بکشید.
- طرف مقابل را با نامش خطاب قرار دهید.
- همدلی کنید:
«احساسِ ... می‌کنی چون نیاز به ... داری؟»
«احساسِ ... می‌کنی چون ... برایت ارزشمند است؟»

۲۳

«الان دلم نمی‌خواهد درباره‌ی
این موضوع صحبت کنم.»

- نفسی بکشید.
- طرف مقابل را با نامش خطاب قرار دهید.
- همدلی کنید:
«احساسِ ... می‌کنی چون نیاز به ... داری؟»
«احساسِ ... می‌کنی چون ... برایت ارزشمند است؟»

۲۴

«چرا می‌خواهی ترک تحصیل کنی؟
خیلی کار احمقانه‌ای است!»

- نفسی بکشید.
- طرف مقابل را با نامش خطاب قرار دهید.
- همدلی کنید:
«احساسِ ... می‌کنی چون نیاز به ... داری؟»
«احساسِ ... می‌کنی چون ... برایت ارزشمند است؟»

۲۵

«هروقت به تو می گویم چیزی اذیتم
می کند نصیحتم می کنی. می شود فقط
به حرفم گوش بدهی؟ لطفاً.»

• نفسی بکشید.

• طرف مقابل را با نامش خطاب قرار دهید.

• همدلی کنید:

«احساسِ ... می کنی چون نیاز به ... داری؟»

«احساسِ ... می کنی چون ... برایت ارزشمند است؟»

۲۶

«حالم به هم می خورد از اینکه
آدم‌ها اینجا مدام غیبت می کنند.»

• نفسی بکشید.

• طرف مقابل را با نامش خطاب قرار دهید.

• همدلی کنید:

«احساسِ ... می کنی چون نیاز به ... داری؟»

«احساسِ ... می کنی چون ... برایت ارزشمند است؟»

۲۷

«بهت می گویم این کارگاه‌ها هیچ
فایده‌ای به حال من ندارد. هنوز
همان آدمی هستم که بودم.»

• نفسی بکشید.

• طرف مقابل را با نامش خطاب قرار دهید.

• همدلی کنید:

«احساسِ ... می کنی چون نیاز به ... داری؟»

«احساسِ ... می کنی چون ... برایت ارزشمند است؟»

۲۸

«باورم نمی شود! این قوطی بازکن را
همین دیروز از این فروشگاه
خریدم و هیچی نشده شکست.»

• نفسی بکشید.

• طرف مقابل را با نامش خطاب قرار دهید.

• همدلی کنید:

«احساسِ ... می کنی چون نیاز به ... داری؟»

«احساسِ ... می کنی چون ... برایت ارزشمند است؟»

۲۹

«با این زن اصلاً نمی‌شود کار کرد. یک دقیقه خوش برخورد است و یک دقیقه‌ی دیگر بی‌دلیل با آدم دعوا می‌کند!»

• نفسی بکشید.

• طرف مقابل را با نامش خطاب قرار دهید.

• همدلی کنید:

«احساسِ ... می‌کنی چون نیاز به ... داری؟»

«احساسِ ... می‌کنی چون ... برایت ارزشمند است؟»

۳۰

«اینجا هیچ‌کس قدر مرا نمی‌داند. این همه کار می‌کنم و دریغ از یک تشکر.»

• نفسی بکشید.

• طرف مقابل را با نامش خطاب قرار دهید.

• همدلی کنید:

«احساسِ ... می‌کنی چون نیاز به ... داری؟»

«احساسِ ... می‌کنی چون ... برایت ارزشمند است؟»

۳۱

«چطور همه غذای اضافه گرفتند جز من؟»

• نفسی بکشید.

• طرف مقابل را با نامش خطاب قرار دهید.

• همدلی کنید:

«احساسِ ... می‌کنی چون نیاز به ... داری؟»

«احساسِ ... می‌کنی چون ... برایت ارزشمند است؟»

۳۲

«تو به موفقیت من حسادت می‌کنی. حتی دلت می‌خواهد من شکست بخورم.»

• نفسی بکشید.

• طرف مقابل را با نامش خطاب قرار دهید.

• همدلی کنید:

«احساسِ ... می‌کنی چون نیاز به ... داری؟»

«احساسِ ... می‌کنی چون ... برایت ارزشمند است؟»

۳۳

«من قبلاً دزدی می کردم، به مادرم دروغ می گفتم، و مدام برای برادرم گرفتاری درست می کردم. خیلی بچه‌ی شری بودم.»

• نفسی بکشید.

• طرف مقابل را با نامش خطاب قرار دهید.

• همدلی کنید:

«احساسِ ... می کنی چون نیاز به ... داری؟»

«احساسِ ... می کنی چون ... برایت ارزشمند است؟»

۳۴

«تحمّل این کارگاه‌ها را ندارم. شرکت‌کننده‌ها مدام ور می‌زنند و معلم هم هیچ کاری نمی‌کند.»

• نفسی بکشید.

• طرف مقابل را با نامش خطاب قرار دهید.

• همدلی کنید:

«احساسِ ... می کنی چون نیاز به ... داری؟»

«احساسِ ... می کنی چون ... برایت ارزشمند است؟»

۳۵

«همه‌ی این ماشین‌های شاسی‌بلند لعنتی را باید ممنوع کرد!»

• نفسی بکشید.

• طرف مقابل را با نامش خطاب قرار دهید.

• همدلی کنید:

«احساسِ ... می کنی چون نیاز به ... داری؟»

«احساسِ ... می کنی چون ... برایت ارزشمند است؟»

۳۶

«تقصیر من نینداز. مشکل از توست که آن قدر NVC بلد نیستی که آموزش بدهی!»

• نفسی بکشید.

• طرف مقابل را با نامش خطاب قرار دهید.

• همدلی کنید:

«احساسِ ... می کنی چون نیاز به ... داری؟»

«احساسِ ... می کنی چون ... برایت ارزشمند است؟»

۳۷

«ولم کن. خودم بالاخره
یک جوری مسئله را حل می‌کنم.»

• نفسی بکشید.

• طرف مقابل را با نامش خطاب قرار دهید.

• همدلی کنید:

«احساسِ ... می‌کنی چون نیاز به ... داری؟»

«احساسِ ... می‌کنی چون ... برایت ارزشمند است؟»

۳۸

«خواهرم گفت این پول را به من
قرض می‌دهد، منتها معلوم نیست
سر حرفش می‌ایستد یا نه.»

• نفسی بکشید.

• طرف مقابل را با نامش خطاب قرار دهید.

• همدلی کنید:

«احساسِ ... می‌کنی چون نیاز به ... داری؟»

«احساسِ ... می‌کنی چون ... برایت ارزشمند است؟»

۳۹

«متوجه شدی اینجا مردم چقدر
پشت هم غیبت می‌کنند؟»

• نفسی بکشید.

• طرف مقابل را با نامش خطاب قرار دهید.

• همدلی کنید:

«احساسِ ... می‌کنی چون نیاز به ... داری؟»

«احساسِ ... می‌کنی چون ... برایت ارزشمند است؟»

۴۰

«باز هم رفتی برای یکی از این
اعتکاف‌های ده‌روزه ثبت نام کردی؟
این روزها احساس می‌کنم فقط برای
اینکه بینمت باید وقت قبلی بگیرم.»

• نفسی بکشید.

• طرف مقابل را با نامش خطاب قرار دهید.

• همدلی کنید:

«احساسِ ... می‌کنی چون نیاز به ... داری؟»

«احساسِ ... می‌کنی چون ... برایت ارزشمند است؟»

۴۱

«دروغگی به مادرم گفتم چراغ را
برادرم شکسته، و برادرم تنبیه شد.
از خودم متنفرم.»

• نفسی بکشید.

- طرف مقابل را با نامش خطاب قرار دهید.
- همدلی کنید:

«احساسِ ... می‌کنی چون نیاز به ... داری؟»

«احساسِ ... می‌کنی چون ... برایت ارزشمند است؟»

۴۲

«سرکار تمام وقت می‌شنوم که
این معیوب است و آن خراب است.
حالا که آمدم خانه حتی یک کلمه
ایرادگیری نمی‌خواهم بشنوم.»

• نفسی بکشید.

- طرف مقابل را با نامش خطاب قرار دهید.
- همدلی کنید:

«احساسِ ... می‌کنی چون نیاز به ... داری؟»

«احساسِ ... می‌کنی چون ... برایت ارزشمند است؟»

۴۳

«مسابقه‌ی زیبایی برای بچه‌های
شش‌ساله؟ بعضی‌ها عجب فکر
مریضی دارند!»

• نفسی بکشید.

- طرف مقابل را با نامش خطاب قرار دهید.
- همدلی کنید:

«احساسِ ... می‌کنی چون نیاز به ... داری؟»

«احساسِ ... می‌کنی چون ... برایت ارزشمند است؟»

۴۴

«سربازان ما توی جبهه جانشان را کف
دستشان گرفته‌اند آن وقت شما معترض‌ها
دم از صلح می‌زنید. خودتان برای کشور
چه کار کرده‌اید؟»

• نفسی بکشید.

- طرف مقابل را با نامش خطاب قرار دهید.
- همدلی کنید:

«احساسِ ... می‌کنی چون نیاز به ... داری؟»

«احساسِ ... می‌کنی چون ... برایت ارزشمند است؟»

۴۵

«لازم نکرده توی اداره دنبال من
راه بیفتی. خودم کاملاً بلدم
کارهایم را بکنم.»

• نفسی بکشید.

• طرف مقابل را با نامش خطاب قرار دهید.

• همدلی کنید:

«احساسِ ... می کنی چون نیاز به ... داری؟»

«احساسِ ... می کنی چون ... برایت ارزشمند است؟»

۴۶

«می خواهی ترک تحصیل بکنی، بکن.
دیگر هیچ اهمیتی برای من ندارد!»

• نفسی بکشید.

• طرف مقابل را با نامش خطاب قرار دهید.

• همدلی کنید:

«احساسِ ... می کنی چون نیاز به ... داری؟»

«احساسِ ... می کنی چون ... برایت ارزشمند است؟»

۴۷

«با این تمرین های ذهن آگاهی به
هیچ جا نمی رسم. فقط خوابم می گیرد...»

• نفسی بکشید.

• طرف مقابل را با نامش خطاب قرار دهید.

• همدلی کنید:

«احساسِ ... می کنی چون نیاز به ... داری؟»

«احساسِ ... می کنی چون ... برایت ارزشمند است؟»

۴۸

«من خیلی آدم به درد نخوری ام. هر دفعه
گیاه خانگی می گیرم یک ماه نشده
از بین می رود. این طفلک را ببین...»

• نفسی بکشید.

• طرف مقابل را با نامش خطاب قرار دهید.

• همدلی کنید:

«احساسِ ... می کنی چون نیاز به ... داری؟»

«احساسِ ... می کنی چون ... برایت ارزشمند است؟»

۴۹

«هیچ وقت نمی گذاری من
هیچ کاری بکنم مامان!»

• نفسی بکشید.

• طرف مقابل را با نامش خطاب قرار دهید.

• همدلی کنید:

«احساسِ ... می کنی چون نیاز به ... داری؟»

«احساسِ ... می کنی چون ... برایت ارزشمند است؟»

۵۰

«توی این محله فقط خانه‌ی شماست
که پرچم کشور را نصب نکرده.
اصلاً پرچم دارید؟»

• نفسی بکشید.

• طرف مقابل را با نامش خطاب قرار دهید.

• همدلی کنید:

«احساسِ ... می کنی چون نیاز به ... داری؟»

«احساسِ ... می کنی چون ... برایت ارزشمند است؟»

۵۱

«گوشت خوردن چه عیبی دارد؟ خدا
این حیوانات را برای سیر کردن اشرف
مخلوقات که ما باشیم آفریده.»

• نفسی بکشید.

• طرف مقابل را با نامش خطاب قرار دهید.

• همدلی کنید:

«احساسِ ... می کنی چون نیاز به ... داری؟»

«احساسِ ... می کنی چون ... برایت ارزشمند است؟»

۵۲

«من خانواده‌ی تو را برای شام دعوت
نمی‌کنم که باز برادرت مست کند
و به جان بقیه بیفتد.»

• نفسی بکشید.

• طرف مقابل را با نامش خطاب قرار دهید.

• همدلی کنید:

«احساسِ ... می کنی چون نیاز به ... داری؟»

«احساسِ ... می کنی چون ... برایت ارزشمند است؟»

۵۳

«این یارو اگر استاد عرفان هم باشد
برای من مهم نیست. مردک
ذره‌ای ملاحظه ندارد.»

• نفسی بکشید.

• طرف مقابل را با نامش خطاب قرار دهید.

• همدلی کنید:

«احساسِ ... می‌کنی چون نیاز به ... داری؟»

«احساسِ ... می‌کنی چون ... برایت ارزشمند است؟»

۵۴

«عین دیوانه‌ها رانندگی می‌کنی!»

• نفسی بکشید.

• طرف مقابل را با نامش خطاب قرار دهید.

• همدلی کنید:

«احساسِ ... می‌کنی چون نیاز به ... داری؟»

«احساسِ ... می‌کنی چون ... برایت ارزشمند است؟»

۵۵

«این معلم از آن وراج‌هاست.

همه‌اش ور، ور، ور...»

• نفسی بکشید.

• طرف مقابل را با نامش خطاب قرار دهید.

• همدلی کنید:

«احساسِ ... می‌کنی چون نیاز به ... داری؟»

«احساسِ ... می‌کنی چون ... برایت ارزشمند است؟»

۵۶

«ای بابا، باید با کسانی که تلفنی
برای خیریه‌ها کمک می‌خواهند
مؤدب‌تر رفتار کنم. با این آدم‌ها
خیلی بدجور حرف می‌زنم!»

• نفسی بکشید.

• طرف مقابل را با نامش خطاب قرار دهید.

• همدلی کنید:

«احساسِ ... می‌کنی چون نیاز به ... داری؟»

«احساسِ ... می‌کنی چون ... برایت ارزشمند است؟»

۵۷

«اینجا هیچ کس کمک من را لازم ندارد!»

• نفسی بکشید.

• طرف مقابل را با نامش خطاب قرار دهید.

• همدلی کنید:

«احساسِ ... می کنی چون نیاز به ... داری؟»

«احساسِ ... می کنی چون ... برایت ارزشمند است؟»

۵۸

«هر دو ما همیشه سر کاریم و برای
همدیگر وقت نداریم. پس اصلاً برای
چی با هم زندگی کنیم؟»

• نفسی بکشید.

• طرف مقابل را با نامش خطاب قرار دهید.

• همدلی کنید:

«احساسِ ... می کنی چون نیاز به ... داری؟»

«احساسِ ... می کنی چون ... برایت ارزشمند است؟»

۵۹

«می خواهی بدانی آن عشق و عاشقی کجا
رفت؟ باشد، بهت می گویم: خودت یک
نگاهی به لباس پوشیدنت بینداز!»

• نفسی بکشید.

• طرف مقابل را با نامش خطاب قرار دهید.

• همدلی کنید:

«احساسِ ... می کنی چون نیاز به ... داری؟»

«احساسِ ... می کنی چون ... برایت ارزشمند است؟»

۶۰

«بله، ما اتاق اجاره‌ای داریم، ولی ... خب ...
چون خودمان هم اینجا زندگی می کنیم،
مستأجری می خواهیم که ... عرض شود که ...
با ... با چیز ما ... یعنی با ... با سبک زندگی
ما جور باشد ...»

• نفسی بکشید.

• طرف مقابل را با نامش خطاب قرار دهید.

• همدلی کنید:

«احساسِ ... می کنی چون نیاز به ... داری؟»

«احساسِ ... می کنی چون ... برایت ارزشمند است؟»

۶۱

«گوش کن پسر جان، اگر توی این مملکت
زیر پای هر جوان هجده ساله‌ای یک ماشین
باشد، فکر می‌کنی چه اتفاقی می‌افتد؟»

• نفسی بکشید.

• طرف مقابل را با نامش خطاب قرار دهید.
• همدلی کنید:

«احساسِ ... می‌کنی چون نیاز به ... داری؟»

«احساسِ ... می‌کنی چون ... برایت ارزشمند است؟»

۶۲

«تحمل ندارم تا دوشنبه صبر کنم
که دکتر تشخیصش را بگوید»

• نفسی بکشید.

• طرف مقابل را با نامش خطاب قرار دهید.
• همدلی کنید:

«احساسِ ... می‌کنی چون نیاز به ... داری؟»

«احساسِ ... می‌کنی چون ... برایت ارزشمند است؟»

۶۳

«تو در یک دنیای خیالی آرمانی زندگی
می‌کنی! الان جنگ است! توی جنگ
هم آدم‌ها کشته می‌شوند، و این چیزی
است که ما برای هدفمان باید بپذیریم.»

• نفسی بکشید.

• طرف مقابل را با نامش خطاب قرار دهید.
• همدلی کنید:

«احساسِ ... می‌کنی چون نیاز به ... داری؟»

«احساسِ ... می‌کنی چون ... برایت ارزشمند است؟»

۶۴

«چطور به این راحتی توانستند آن
ساختمان حال به هم‌زن را وسط شهر
علم کنند؟»

• نفسی بکشید.

• طرف مقابل را با نامش خطاب قرار دهید.
• همدلی کنید:

«احساسِ ... می‌کنی چون نیاز به ... داری؟»

«احساسِ ... می‌کنی چون ... برایت ارزشمند است؟»

۶۵

«این زمین بازی قبلاً خیلی قشنگ بود،
اما از وقتی این خانواده آمده‌اند اینجا،
همه‌اش دروداغان شده.»

• نفسی بکشید.

• طرف مقابل را با نامش خطاب قرار دهید.

• همدلی کنید:

«احساسِ ... می‌کنی چون نیاز به ... داری؟»

«احساسِ ... می‌کنی چون ... برایت ارزشمند است؟»

۶۶

«باز باید خانه عوض کنیم؟ تازه یک
سال است آمده‌ایم اینجا و بچه‌ها بالاخره
چند تا دوست خوب پیدا کرده‌اند.»

• نفسی بکشید.

• طرف مقابل را با نامش خطاب قرار دهید.

• همدلی کنید:

«احساسِ ... می‌کنی چون نیاز به ... داری؟»

«احساسِ ... می‌کنی چون ... برایت ارزشمند است؟»

۶۷

«آدم خیال می‌کند تو بعد از این همه
روانشناسی خواندن می‌دانی من چه حالی
دارم. اما اصلاً نمی‌فهمی. می‌فهمی؟»

• نفسی بکشید.

• طرف مقابل را با نامش خطاب قرار دهید.

• همدلی کنید:

«احساسِ ... می‌کنی چون نیاز به ... داری؟»

«احساسِ ... می‌کنی چون ... برایت ارزشمند است؟»

۶۸

«می‌دانم خیال می‌کنی من نژادپرستم،
ولی من مدرک دارم که نرخ بالای بیکاری
توی این مملکت تقصیر مهاجرهاست.»

• نفسی بکشید.

• طرف مقابل را با نامش خطاب قرار دهید.

• همدلی کنید:

«احساسِ ... می‌کنی چون نیاز به ... داری؟»

«احساسِ ... می‌کنی چون ... برایت ارزشمند است؟»

۶۹

«فکر نمی‌کنم هیچ‌وقت آدمی پیدا کنم
که جذاب باشد، هم‌سلیقه‌ام باشد
و توی رابطه هم وفادار باشد.»

• نفسی بکشید.

• طرف مقابل را با نامش خطاب قرار دهید.

• همدلی کنید:

«احساسِ ... می‌کنی چون نیاز به ... داری؟»

«احساسِ ... می‌کنی چون ... برایت ارزشمند است؟»

۷۰

«انگار تمام‌شدنی نیست. اول پدرم سخته
کرد، بعد شوهرم سینه‌پهلوی کرد، حالا
هم دوقلوها آنفلوانزا گرفته‌اند و
افتاده‌اند توی خانه. نفس نمی‌توانم بکشم!»

• نفسی بکشید.

• طرف مقابل را با نامش خطاب قرار دهید.

• همدلی کنید:

«احساسِ ... می‌کنی چون نیاز به ... داری؟»

«احساسِ ... می‌کنی چون ... برایت ارزشمند است؟»

۷۱

«گاوها که جنون‌گاو دارند، مرغ‌ها که
هورمونی‌اند، ماهی‌ها که پر از جیوه‌اند، به
میوه‌ها که سم‌زده‌اند، شکر را هم که باید
کنار بگذاریم... یکهو بگوئید از گشنگی
بمیریم دیگر!»

• نفسی بکشید.

• طرف مقابل را با نامش خطاب قرار دهید.

• همدلی کنید:

«احساسِ ... می‌کنی چون نیاز به ... داری؟»

«احساسِ ... می‌کنی چون ... برایت ارزشمند است؟»

۷۲

«این‌قدر غرنزن که ماشین خراب شده
و باید پیاده بروی مدرسه. من همسن
تو که بودم ۵ کیلومتر راه می‌رفتم
تا برسم مدرسه.»

• نفسی بکشید.

• طرف مقابل را با نامش خطاب قرار دهید.

• همدلی کنید:

«احساسِ ... می‌کنی چون نیاز به ... داری؟»

«احساسِ ... می‌کنی چون ... برایت ارزشمند است؟»

۷۳

«تو مثلاً گیاه خواری؟ خودم دیدم
داشتی دولپی چیزبرگر می خوردی.»

• نفسی بکشید.

• طرف مقابل را با نامش خطاب قرار دهید.

• همدلی کنید:

«احساسِ ... می کنی چون نیاز به ... داری؟»

«احساسِ ... می کنی چون ... برایت ارزشمند است؟»

۷۴

«تو به عمل کردن به NVC متعهدی،
ولی شنیده‌ام که بدون اینکه کسی ازت
خواسته باشد، به دیگران راهکار نشان
می دهی. NVC این طوری نیست، نه؟»

• نفسی بکشید.

• طرف مقابل را با نامش خطاب قرار دهید.

• همدلی کنید:

«احساسِ ... می کنی چون نیاز به ... داری؟»

«احساسِ ... می کنی چون ... برایت ارزشمند است؟»

۷۵

«این جماعتِ ... اقلیت‌های قومی. اول
می گویند جمع نبند و به فردیت ما
احترام بگذار. بعد که این جوری باهاشان
رفتار می کنم می گویند تو فرهنگمان
را نادیده می گیری.»

• نفسی بکشید.

• طرف مقابل را با نامش خطاب قرار دهید.

• همدلی کنید:

«احساسِ ... می کنی چون نیاز به ... داری؟»

«احساسِ ... می کنی چون ... برایت ارزشمند است؟»

۷۶

«رأی بدهم که چی بشود؟ سیاستمدارها
همه‌شان زر خرید پولدارها هستند.»

• نفسی بکشید.

• طرف مقابل را با نامش خطاب قرار دهید.

• همدلی کنید:

«احساسِ ... می کنی چون نیاز به ... داری؟»

«احساسِ ... می کنی چون ... برایت ارزشمند است؟»

۷۷

«چرا همیشه به اندازه‌ی سه خانواده
خواروبار می‌خری؟ گفتی می‌روم مغازه
فقط یک شیشه سس بخرم!»

• نفسی بکشید.

• طرف مقابل را با نامش خطاب قرار دهید.

• همدلی کنید:

«احساسِ ... می‌کنی چون نیاز به ... داری؟»

«احساسِ ... می‌کنی چون ... برایت ارزشمند است؟»

۷۸

«آهای، چرا این قدر رقابت را نفی
می‌کنی؟ همین رقابت نمی‌گذارد
آدم‌های تنبل بیایند سر کار ما.»

• نفسی بکشید.

• طرف مقابل را با نامش خطاب قرار دهید.

• همدلی کنید:

«احساسِ ... می‌کنی چون نیاز به ... داری؟»

«احساسِ ... می‌کنی چون ... برایت ارزشمند است؟»

۷۹

«چی؟ باز هم چهارصد صفحه
تکلیف مزخرف ریاضی؟»

• نفسی بکشید.

• طرف مقابل را با نامش خطاب قرار دهید.

• همدلی کنید:

«احساسِ ... می‌کنی چون نیاز به ... داری؟»

«احساسِ ... می‌کنی چون ... برایت ارزشمند است؟»

۸۰

«بفرما! ۴۵ دقیقه زود رسیدیم.
آخر چرا این قدر هولم می‌کنی؟»

• نفسی بکشید.

• طرف مقابل را با نامش خطاب قرار دهید.

• همدلی کنید:

«احساسِ ... می‌کنی چون نیاز به ... داری؟»

«احساسِ ... می‌کنی چون ... برایت ارزشمند است؟»

۸۱

«دیگر تحمل این کار گروهی را ندارم.
وقت تلف کردن است.»

• نفسی بکشید.

• طرف مقابل را با نامش خطاب قرار دهید.

• همدلی کنید:

«احساس ... می کنی چون نیاز به ... داری؟»

«احساس ... می کنی چون ... برایت ارزشمند است؟»

۸۲

«خسته شدم بس که همه‌ی کارها را
خودم کردم. کاش وقتی می گویی
فلان کار با من، به حرفت عمل می کردی.»

• نفسی بکشید.

• طرف مقابل را با نامش خطاب قرار دهید.

• همدلی کنید:

«احساس ... می کنی چون نیاز به ... داری؟»

«احساس ... می کنی چون ... برایت ارزشمند است؟»

۸۳

«ولش کن! اگر دائم بند کفش این
بچه را برایش ببندی هیچ وقت یاد
نمی گیرد خودش این کار را بکند.»

• نفسی بکشید.

• طرف مقابل را با نامش خطاب قرار دهید.

• همدلی کنید:

«احساس ... می کنی چون نیاز به ... داری؟»

«احساس ... می کنی چون ... برایت ارزشمند است؟»

۸۴

«وقتی توی گروه داریم پروژه‌ای را
اجرا می کنیم تو هیچ وقت همکاری
نمی کنی. همیشه می خواهی کارها را
خودت تنهایی انجام بدهی.»

• نفسی بکشید.

• طرف مقابل را با نامش خطاب قرار دهید.

• همدلی کنید:

«احساس ... می کنی چون نیاز به ... داری؟»

«احساس ... می کنی چون ... برایت ارزشمند است؟»

• نفسی بکشید.

• طرف مقابل را با نامش خطاب قرار دهید.

• همدلی کنید:

«احساسِ ... می‌کنی چون نیاز به ... داری؟»

«احساسِ ... می‌کنی چون ... برایت ارزشمند است؟»

۸۵

«حالم به هم می‌خورد که هر هفته باید

توی این جلسه شرکت کنم.»

• نفسی بکشید.

• طرف مقابل را با نامش خطاب قرار دهید.

• همدلی کنید:

«احساسِ ... می‌کنی چون نیاز به ... داری؟»

«احساسِ ... می‌کنی چون ... برایت ارزشمند است؟»

۸۶

«تو همیشه حرف‌های او را گوش می‌کنی.

اما نظر من برای هیچ‌کس مهم نیست.»

• نفسی بکشید.

• طرف مقابل را با نامش خطاب قرار دهید.

• همدلی کنید:

«احساسِ ... می‌کنی چون نیاز به ... داری؟»

«احساسِ ... می‌کنی چون ... برایت ارزشمند است؟»

۸۷

«تنها غذای سالمی که بلدند درست

کنند این شله‌ی آبکی بی‌مزه است.»

• نفسی بکشید.

• طرف مقابل را با نامش خطاب قرار دهید.

• همدلی کنید:

«احساسِ ... می‌کنی چون نیاز به ... داری؟»

«احساسِ ... می‌کنی چون ... برایت ارزشمند است؟»

۸۸

«ظاهراً همه‌ی کارهای تو را من باید

بکنم. به نظر خودت این جور نیست؟»

۸۹

«این مرد خیلی روی مخ من است. خیال می کند خودش هیچ نقصی ندارد.»

• نفسی بکشید.

• طرف مقابل را با نامش خطاب قرار دهید.

• همدلی کنید:

«احساسِ ... می کنی چون نیاز به ... داری؟»

«احساسِ ... می کنی چون ... برایت ارزشمند است؟»

۹۰

«نوشتن برایم خیلی سخت و وقتگیر است. اصلاً طاقتش را ندارم!»

• نفسی بکشید.

• طرف مقابل را با نامش خطاب قرار دهید.

• همدلی کنید:

«احساسِ ... می کنی چون نیاز به ... داری؟»

«احساسِ ... می کنی چون ... برایت ارزشمند است؟»

۹۱

«راه‌بندان را ببین! کاش همه‌ی این شهرستانی‌ها برمی گشتند همان جایی که ارزش آمده‌اند.»

• نفسی بکشید.

• طرف مقابل را با نامش خطاب قرار دهید.

• همدلی کنید:

«احساسِ ... می کنی چون نیاز به ... داری؟»

«احساسِ ... می کنی چون ... برایت ارزشمند است؟»

۹۲

«بچه‌های مردم آن سر دنیا دارند توی جنگ کشته می شوند! هیچ به این فکر کرده‌اید؟»

• نفسی بکشید.

• طرف مقابل را با نامش خطاب قرار دهید.

• همدلی کنید:

«احساسِ ... می کنی چون نیاز به ... داری؟»

«احساسِ ... می کنی چون ... برایت ارزشمند است؟»

۹۳

«این قدر نگو "ما" قرار است آخر هفته چه کار کنیم. من هیچ علاقه‌ای ندارم در این بازی‌های لوس تخیلی تو شرکت کنم.»

• نفسی بکشید.

• طرف مقابل را با نامش خطاب قرار دهید.
• همدلی کنید:

«احساسِ ... می‌کنی چون نیاز به ... داری؟»

«احساسِ ... می‌کنی چون ... برایت ارزشمند است؟»

۹۴

«یک لحظه این اداهای مد روز را کنار بگذار. چه عیبی دارد مردها در را برای زن‌ها نگه دارند؟»

• نفسی بکشید.

• طرف مقابل را با نامش خطاب قرار دهید.
• همدلی کنید:

«احساسِ ... می‌کنی چون نیاز به ... داری؟»

«احساسِ ... می‌کنی چون ... برایت ارزشمند است؟»

۹۵

«این بسازبفروش‌های طمعکار دارند محله‌ی ما را نابود می‌کنند. هیچ‌کدام از ما که توی این محله بزرگ شده‌ایم از پس خریدن این آپارتمان‌ها بر نمی‌آییم.»

• نفسی بکشید.

• طرف مقابل را با نامش خطاب قرار دهید.
• همدلی کنید:

«احساسِ ... می‌کنی چون نیاز به ... داری؟»

«احساسِ ... می‌کنی چون ... برایت ارزشمند است؟»

۹۶

«قبض پشت قبض. من هرروز بیشتر توی چاله‌ی بدهکاری فرومی‌روم.»

• نفسی بکشید.

• طرف مقابل را با نامش خطاب قرار دهید.
• همدلی کنید:

«احساسِ ... می‌کنی چون نیاز به ... داری؟»

«احساسِ ... می‌کنی چون ... برایت ارزشمند است؟»

۹۷

«وقتی خودت از پس دخل و خرجت
برنمی آیی، به چه مناسبت خیال می کنی
می توانی در این زمینه به من کمک کنی؟»

• نفسی بکشید.

• طرف مقابل را با نامش خطاب قرار دهید.

• همدلی کنید:

«احساسِ ... می کنی چون نیاز به ... داری؟»

«احساسِ ... می کنی چون ... برایت ارزشمند است؟»

۹۸

«اصلاً من برای چی زحمت تمیز کردن
اینجا را به خودم می دهم؟ هیچ کس
حتی متوجه زحمت های من نیست.»

• نفسی بکشید.

• طرف مقابل را با نامش خطاب قرار دهید.

• همدلی کنید:

«احساسِ ... می کنی چون نیاز به ... داری؟»

«احساسِ ... می کنی چون ... برایت ارزشمند است؟»

۹۹

«لجم می گیرد وقتی این کارتن خوابها
از من گدایی می کنند. چرا مثل
همه ی ما نمی روی سر کار؟»

• نفسی بکشید.

• طرف مقابل را با نامش خطاب قرار دهید.

• همدلی کنید:

«احساسِ ... می کنی چون نیاز به ... داری؟»

«احساسِ ... می کنی چون ... برایت ارزشمند است؟»

۱۰۰

«این هم از آن شعارهای تبلیغاتی
تو خالی است که طرف وقتی رأی
آورد فراموشش می کند.»

• نفسی بکشید.

• طرف مقابل را با نامش خطاب قرار دهید.

• همدلی کنید:

«احساسِ ... می کنی چون نیاز به ... داری؟»

«احساسِ ... می کنی چون ... برایت ارزشمند است؟»

۱.

الف. آیا احساس دلسردی می‌کنی چون ارتباط رک و بی‌ریا برایت ارزشمند است؟

ب. آیا مأیوس شده‌ای و می‌خواهی درکت کنند؟

۲.

الف. آیا احساس دلشوره می‌کنی چون نیاز به امکان اتکا کردن داری؟

ب. من این طور می‌شنوم که نگرانی و دلت می‌خواهد حمایت بیشتری دریافت می‌کردی. درست است؟

۳.

الف. آیا احساس برآشفستگی می‌کنی چون کارایی در تصمیم‌گیری برایت ارزشمند است؟

ب. بله، حدس می‌زنم کارایی در تصمیم‌گیری خیلی مایه‌ی رضایت تو می‌شود و وقتی چنین اتفاقی نمی‌افتد بی‌قرار می‌شوی. حدسم درست است؟

۴.

الف. آیا احساس تنهایی می‌کنی چون نیاز به ارتباط داری؟

ب. سرخورده شده‌ای و نیاز داری بدانی که دوستی‌مان مهم است؟ (نیاز جهان‌شمول: من مهم‌ام. من به حساب می‌آیم.)

۵.

- الف. پریشان شدی چون نیاز به هماهنگی بیشتری در زندگی داری؟
ب. به نظر می‌رسد لبریز شده‌ای و راحتی بیشتری می‌خواهی؟
-

۶.

- الف. آیا دلواپس شدی چون برای هدف‌گذاری و دستورکار ارزش است؟
ب. به نظر می‌رسد ناامید شدی و می‌خواهی ببینی که مردم زندگی سرشاری داشته باشند، نه؟
-

۷.

- الف. آیا بی‌انگیزه شده‌ای چون نیاز داری به توانایی خودت برای یادگیری اعتماد کنی؟
ب. دلسرد شدی چون نیاز به اطمینان مجدد داشتی که می‌توانی بر این موضوع مسلط شوی؟ (نیازهای جهان‌شمول: اعتماد، شایستگی، خبرگی، رشد و یادگیری)
-

۸.

- الف. آیا ناامید شدی چون همکاری برای ارزشمند است؟
ب. آیا آزرده شدی و مایلی تعداد بیشتری از ما برای تمیز نگهداشتن اینجا کمک کنند؟

۹.

الف. آیا ناامید شدی چون نیاز به اعتمادپذیری داشتی؟

ب. آیا دلسرد شدی و می‌خواهی بتوانی روی حرفی که از من می‌شنوی حساب کنی؟

۱۰.

الف. آیا عصبانی هستی چون ملاحظه‌ی نیازهای همه برایت ارزشمند است؟

ب. به نظر می‌رسد آشفته شده‌ای و می‌خواهی بدانی این آموزش‌ها واقعاً به ما کمک

می‌کند تا ارتباط بهتری داشته باشیم به جای اینکه مخالف هم باشیم؟ (نیازهای

جهان‌شمول: ارتباط، همکاری)

۱۱.

الف. آیا ترسیدی چون محافظت از خود برایت ارزشمند است؟ (نیاز جهان‌شمول:

امنیت در برابر آسیب)

ب. آیا دلواپسی چون می‌خواهی مرا در امان ببینی؟

۱۲.

الف. آیا احساس خطر می‌کنی چون نیاز به امنیت از طرف جامعه داری؟

ب. به نظر می‌رسد قاطعانه می‌خواهی هر کار ممکن را انجام دهی تا مردم را از

آسیب محافظت کنی؟

۱۳.

الف. آیا رنجیده شدی چون احترام برایت ارزش است؟
ب. به نظر می‌رسد کمی آشفته شده‌ای و ملاحظه‌ی بیشتر در مورد کارمندان برایت ارزشمند است؟

۱۴.

الف. آیا دلخور شدی چون نیاز به استقلال داری؟
ب. به نظر می‌رسد احتمالاً دچار تعارض شده‌ای، یعنی با اینکه مایلی از حمایت من قدردانی کنی ولی فضای بیشتر برای تصمیم‌گیری‌های خودت می‌خواهی، نه؟ (نیاز جهان‌شمول: قدردانی، حمایت، فضا، انتخاب)

۱۵.

الف. آیا آشفته شدی چون ابراز خود برایت ارزشمند است؟
ب. به نظر می‌رسد کفری شدی و احترام بیشتری برای انتخاب‌هایی که نسل شما دارند می‌خواهی؟ (نیازهای جهان‌شمول: احترام برای انتخاب، استقلال)

۱۶.

الف. آیا ناامید شدی چون گرما و دربرگیرندگی برایت ارزش است؟
ب. به نظر می‌رسد دل‌سرد شدی و نیاز به پذیرش و همزیستی داری؟

۱۷.

الف. آیا غمگین شدی چون صداقت برایت ارزش است؟
ب. آیا خیلی ناراحت شدی چون نیاز داشتی اعتماد کنی حرفی که به تو زده شده،
راست بوده است؟

۱۸.

الف. آیا اذیت شدی چون احترام برایت ارزش است؟
ب. آیا بدبین هستی و می خواهی مطمئن شوی برای آنچه که هستی دیده می شوی؟

۱۹.

الف. آیا پریشان شدی چون اعتمادپذیری برایت ارزشمند است؟
ب. به نظر می رسد آشفته شده ای و می خواهی مطمئن شوی که ما هر دو ملاحظه ی
یکدیگر را می کنیم؟

۲۰.

الف. آیا عصبانی شدی چون درستکاری برایت ارزش است؟
ب. آها، تو دلخوری، نه؟ دوست داری صداقت بیشتری اینجا ببینی؟

۲۱.

الف. آیا دلواپسی چون استفاده‌ی بهینه از زمان برای ارزشمند است؟ (نیاز جهان‌شمول: بهره‌وری)

ب. به نظر می‌رسد تو خیلی ناراحتی چون می‌خواهی روی کار انجام شده حساب کنی؟ (نیاز جهان‌شمول: اعتماد، بهره‌وری)

۲۲.

الف. آیا خسته‌ای چون نیاز به حمایت بیشتری داری؟

ب. به نظر می‌رسد ناراضی هستی و می‌خواهی همه در مرتب نگاه داشتن اینجا همکاری کنند؟ (نیاز جهان‌شمول: همکاری، نظم)

۲۳.

الف. آیا فرسوده شدی چون نیاز به کمی آسودگی داری؟

ب. به نظر می‌رسد تحلیل رفته‌ای و واقعاً یک تنفس می‌خواهی؟ (نیاز جهان‌شمول: استراحت، آسودگی)

۲۴.

الف. آیا دلواپس شدی چون یادگیری و حال خوب برای آینده برای ارزش است؟

ب. آیا نگرانی چون می‌خواهی بدانی که قادرم از خودم مراقبت کنم؟ (نیاز جهان‌شمول: اعتماد به نفس، استقلال، حال خوب)

۲۵.

- الف. دلخور شدی چون پیش از تصحیح کردن نیاز به درک شدن داشتی؟
ب. ناامید شدی چون می خواستی فقط شنیده شوی؟
-

۲۶.

- الف. آیا اذیت شدی چون برایت اعتماد و احترام ارزشمند است؟
ب. به نظر می رسد ناراحتی، و راستی و آگاهی بیشتری را هنگام صحبت درباره‌ی افرادی که اینجا نیستند می خواهی؟
-

۲۷.

- الف. آیا ناامید شدی چون رشد و پیشرفت برایت ارزش است؟
ب. به نظر می رسد شک داری و نیاز به اطمینان بیشتری در مورد اثربخشی این کارگاه‌ها برای زندگی ات داری؟
-

۲۸.

- الف. آیا آشفته شدی چون قابلیت اعتماد برایت ارزش است؟
ب. به نظر می رسد بدبین شدی و می خواهی بتوانی روی کیفیت وسایل حساب کنی؟

۲۹.

الف. رنجیده شدی چون نیاز به ثبات بیشتری داشتی؟
ب. به نظر می‌رسد بی‌طاقت شدی و مایلی بتوانی کمی بیشتر تمدد اعصاب کنی؟

۳۰.

الف. رنجیده شدی چون نیاز به کمی قدردانی داشتی؟
ب. پریشان شدی و دلت می‌خواست کارت دیده شود؟ می‌خواستی تلاشت قدر دانسته شود؟

۳۱.

الف. خشمگین شدی چون رسیدگی عادلانه در مورد همه برایت ارزشمند است؟
ب. به نظر می‌رسد بی‌تاب شدی و می‌خواهی بدانی چگونه آن اتفاق افتاد؟

۳۲.

الف. آیا ناامید شدی و حمایت بیشتری می‌خواستی؟
ب. به نظر می‌رسد مأیوس شدی چون دوست داشتی دستاوردهایت را جشن بگیری و می‌خواستی از حمایت دوستان لذت ببری؟

۳۳.

الف. آیا پشیمانی چون رفتار درستکارانه برایت ارزش است؟
ب. آیا غمگینی چون آرزو داری مراقبت بیشتری از مادر و برادرت می‌کردی و انتخاب کرده بودی که نیازهایت را به روش برآورده کنی؟ (نیازهای جهان‌شمول: مهربانی، همکاری در حال خوب دیگران)

۳۴.

الف. آیا آشفته شدی چون نیاز به نظم و دقت بیشتری داشتی؟
ب. به نظر می‌رسد کمی گیج شده‌ای و مایلی نیاز معلم‌ها را بدانی؟

۳۵.

الف. آیا ناراحتی چون امنیت برایت ارزش است؟
ب. به نظر می‌رسد دل‌سرد شده‌ای و هوشیاری بیشتری در مورد نتایج استفاده از سوخت‌های فسیلی می‌خواهی؟

۳۶.

الف. آیا ناامید شدی چون اصالت برایت ارزش است؟
ب. حدس می‌زنم ناراضی هستی و از مهارت در ارتباط بدون خشونت خوشحال می‌شوی؟

۳۷.

الف. آیا عصبانی هستی چون برای تصمیم‌گیری انتخاب‌هایت نیاز به فضا داری؟
ب. حدس می‌زنم آشفته‌ای و می‌خواهی خودت روی مشکلاتت کار کنی؟

۳۸.

الف. آیا نگرانی چون نیاز به ثبات داری؟
ب. به نظر می‌رسد دلخوری و می‌خواهی بتوانی روی گفته مردم حساب کنی؟

۳۹.

الف. آیا نگرانی چون برایت امنیت و احترام ارزش است؟
ب. به نظر می‌رسد دلواپسی و مایلی درستی بیشتری را در روابط با یکدیگر بینی؟

۴۰.

الف. آیا دلسرد شدی چون ارتباط و نزدیکی برایت ارزش است؟
ب. به نظر می‌رسد متلاطمی و نیاز به مراعات بیشتری برای اینکه چگونه تحت تأثیر قرار می‌گرفتی داشتی؟

۴۱.

الف. آیا پشیمانی چون برایت راستی و قابل اعتماد بودن ارزش است؟
ب. به نظر می‌رسد خجالت می‌کشی چون می‌خواهی از افراد برای آسیبی که به دلیل رفتار تو می‌بینند، مراقبت کنی؟ (نیاز: مهربانی)

۴۲.

الف. آیا بی‌قراری چون نیاز به کمی آسودگی داری؟
ب. به نظر می‌رسد فرسوده شده‌ای و نیاز به یک تنفس داری. شاید دوست داری از آدم‌ها بشنوی چه کاری دوست دارند انجام دهند تا اینکه چه کاری دوست ندارند انجام دهند؟

۴۳.

الف. آیا مبهوت شده‌ای چون امنیت و مراعات برای نیازهای کودکان برایت ارزشمند است؟
ب. به نظر می‌رسد عصبانی هستی و احتمالاً در مورد درستی نیت پشت این متون گیج شده‌ای؟

۴۴.

الف. آیا برآشفته شدی چون خدمت‌رسانی و راستی برایت ارزش است؟
ب. آیا بیزار شدی چون می‌خواهی مردم بیشتر از حرف، عمل کنند؛ بیشتر از غر زدن همکاری کنند؟

۴۵.

الف. رنجیده شدی چون نیاز داری مورد اعتماد قرار بگیری؟
ب. به نظر می‌رسد اذیت شدی چون دوست داری مستقل و با اتکا به خود کار کنی؟

۴۶.

الف. آیا نگرانی چون برای تحصیل، رشد و یادگیری ارزش قائلی؟
ب. به نظر می‌رسد عصبانی شدی و نیاز به درک دیدگاهت داری؟

۴۷.

الف. آیا ناامید شدی چون نیاز به رشد و پیشرفت داری؟
ب. به نظر می‌رسد مردد شدی و نیاز به اطمینان بیشتری برای سازی زندگی‌ات داری؟

۴۸.

الف. آیا دلسرد شدی چون پرورش زندگی برایت ارزش است؟
ب. به نظر می‌رسد نگرانی چون می‌خواهی به غنای زندگی کمک کنی؟

۴۹.

الف. آیا به ستوه آمدی چون می خواهی خودت تصمیم هایت را بگیری؟
ب. به نظر می رسد اذیت شدی و می خواهی درک شوی؟

۵۰.

الف. آیا آشفته شدی چون اتحاد و پشتیبانی برایت ارزشمند است؟
ب. به نظر می رسد پریشان شده ای و نیاز داری اعتماد کنی این کشور برای آدم هایی که در آن زندگی می کنند، مهم است؟

۵۱.

الف. خشمگین شدی و نیاز داری به تصمیمت احترام گذاشته شود؟
ب. به نظر می رسد آشفته شدی و ملاحظه ی بیشتری برای عقاید و عادت های غذایی ات می خواهی؟

۵۲.

الف. آیا مضطربی چون برایت آرامش و هماهنگی ارزشمند است؟
ب. به نظر می رسد بی اعتماد هستی و می خواهی بینی همه ی ما در این دوره می با هم جور هستیم؟

۵۳.

الف. آیا آشفته شدی چون احترام و فضای شخصی برایت ارزشمند است؟
ب. به نظر می‌رسد مشوش شدی و مایلی مراعات بیشتری برای چیزی که حس می‌کنی بینی؟

۵۴.

الف. آیا ترسیدی چون نیاز به امنیت داری؟
ب. به نظر می‌رسد وحشت کردی و می‌خواهی بدانی همه‌مان سالم به آنجا می‌رسیم؟ (نیاز جهان‌شمول: امنیت)

۵۵.

الف. آیا ناامید شدی چون نیاز به ارتباط بیشتری داری؟
ب. پس تو حرف کمتر و فرصت تمرین بیشتری را می‌خواهی؟ بیش از گفت‌وگوی صرف؟

۵۶.

الف. آیا احساس گناه می‌کنی چون همدلی برایت ارزشمند است؟
ب. به نظر می‌رسد بین مهربان بودن با دیگران و مراقبت از فضای خودت گیر کرده‌ای؟

۵۷.

الف. آیا ناامید شدی چون نیاز به مشارکت داری؟
ب. به نظر می‌رسد کمی مأیوس شده باشی چون می‌خواهی به حساب آبی و ببینی که از کمکت قدردانی می‌شود؟

۵۸.

الف. آیا دلسرد شدی چون ارتباط از صمیم قلب برایت ارزشمند است؟
ب. به نظر می‌رسد درباره‌ی این موضوع که بتوانیم با هم رابطه‌ی معناداری داشته باشیم، دودل شده‌ای؟

۵۹.

الف. آیا اندوهگین شدی چون نیاز به صمیمیت و رابطه‌ی عاطفی داری؟
ب. به نظر می‌رسد ناامید شده باشی و مایلی اطمینان پیدا کنی که ما هر دو به رابطه‌مان توجه می‌کنیم؟

۶۰.

الف. آیا دلواپسی چون نیاز به ارزش‌ها و تعلق مشترک داری؟
ب. به نظر می‌رسد مرددی چون می‌خواهی با افرادی زندگی کنی که روش‌هایشان به شما نزدیک باشد؟ (نیاز جهان‌شمول: امنیت، تعلق، راحتی)

۶۱.

الف. آیا نگرانی چون امنیت برایت ارزشمند است؟
ب. به نظر می‌رسد در مورد منابع استفاده شده برای آگاهی دغدغه داری؟

۶۲.

الف. آیا مضطربی چون نیاز به وضوح و درک موقعیت داری؟
ب. به نظر می‌رسد در حال تجربه یک موقعیت اضطرار واقعی هستی و می‌خواهی هرچه زودتر نتیجه را بدانی تا فراغ خیال پیدا کنی؟

۶۳.

الف. آیا عصبانی هستی چون نیاز به درک شدن داری؟
ب. به نظر می‌رسد ملتهبی چون واقعاً می‌خواهی این قضیه که آزادی چه هزینه‌هایی دارد، درک شود؟

۶۴.

الف. آیا ناامید شدی چون زیبایی برایت ارزشمند است؟
ب. به نظر می‌رسد متعجب شدی و مایلی همبستگی بیشتری در چیزهایی که ما را محصور کرده ببینی؟

۶۵.

الف. آیا ناامید شدی چون همبستگی و همکاری برایت ارزشمند است؟
ب. به نظر می‌رسد غمگین شدی چون در نگهداری زمین بازی زیبا برای همه‌ی بچه‌ها حمایت می‌خواهی؟

۶۶.

الف. آیا نگرانی چون ثبات برایت ارزشمند است؟
ب. به نظر می‌رسد درمانده شده‌ای چون ثبات روابط و همبستگی را قدر می‌دانی؟

۶۷.

الف. آیا ناامید شدی چون نیاز به درک شدن داری؟
ب. به نظر می‌رسد اذیت شدی چون می‌خواهی شایستگی بیشتری ببینی؟

۶۸.

الف. آزرده شدی چون نیاز داری مورد اعتماد قرار بگیری؟
ب. به نظر می‌رسد ناراضی هستی چون می‌خواهی بدون قضاوت شنیده شوی؟

۶۹.

الف. حسرت داری چون روابط عاطفی معنادار برایت ارزشمند است؟
ب. به نظر می‌رسد دل‌سرد شدی و به امیدواری برای اینکه آرزویت به وقوع
می‌پیوندد نیاز داری؟

۷۰.

الف. آیا تحلیل رفتی و نیاز به آسودگی داری؟
ب. به نظر می‌رسد فرسوده شده‌ای و واقعاً به یک تنفس نیاز داری؟ (نیاز جهان‌شمول:
استراحت، آسودگی)

۷۱.

الف. خشمگین شدی چون نیاز داری برای غذا خوردن خودت تصمیم بگیری؟
ب. به نظر می‌رسد بی‌تاب شده‌ای و برای چیزی که می‌خوری فقط کمی آرامش
می‌خواهی؟

۷۲.

الف. ناامید شدی چون نیاز به همکاری بیشتری داری؟
ب. آیا آشفته شدی چون حمایت بیشتری را همین الان می‌خواهی؟

۷۳.

الف. گیج شدی چون نیاز به وضوح بیشتری داری؟
ب. به نظر می‌رسد مبهوت شدی و می‌خواهی درک کنی چرا یک گیاه‌خوار انتخاب می‌کند که گوشت بخورد؟

۷۴.

الف. آیا تعجب کردی چون اصالت و وضوح برای ارزشمندند؟
ب. به نظر می‌رسد سردرگم شدی و مایلی درک کنی چگونه تمرین ارتباط بدون خشونت می‌تواند ثبات داشته باشد؟

۷۵.

الف. شگفت‌زده شدی چون نیاز به وضوح بیشتری داری؟
ب. به نظر می‌رسد ناامید شدی و می‌خواهی برای اینکه چقدر سخت تلاش کردی، درک بیشتری داشته باشی؟

۷۶.

الف. دلسرد شدی چون برای اصالت ارزشمند است؟
ب. به نظر می‌رسد ناامید شدی چون مایلی بخشی از سیستمی باشی که تجلی دموکراسی است؟ (نیاز جهان‌شمول: دربرگیرندگی، شنیده شدن)

۷۷.

الف. ناراحتی چون نگهداری از منابع طبیعی برای ارزشمند است؟
ب. به نظر می‌رسد خشمگینی؟ آیا در مورد جلوگیری از اتلاف منابع نگرانی؟

۷۸.

الف. آیا آشفته‌ای چون شایستگی برای ارزشمند است؟
ب. به نظر می‌رسد دلواپسی و می‌خواهی این کسب و کار مؤثرتر پیش رود؟

۷۹.

الف. آیا ناراحت شدی چون نیاز به فعالیت هدفمندتری داری؟
ب. به نظر می‌رسد لبریز شده‌ای و درک بیشتری از آنچه درونت جریان دارد می‌خواهی؟

۸۰.

الف. آیا اذیت شدی چون راحتی برای ارزش است؟
ب. به نظر می‌رسد ناامید شدی چون زمان استراحت بیشتری نداشتیم و با آرامش می‌توانستیم اینجا برسیم؟

۸۱.

الف. پریشانی چون استفاده‌ی مؤثر از زمان برایت ارزشمند است؟
ب. آیا ناامیدی و دوست داری بتوانی اعتماد کنی که ما در این گروه به راه‌حل و اتحاد بیشتری می‌رسیدیم؟

۸۲.

الف. عصبانی هستی و نیاز به همکاری بیشتری داری؟
ب. به نظر می‌رسد بیزار شدی و دلت می‌خواهد بتوانی روی حرف من حساب کنی؟

۸۳.

الف. آیا نگرانی چون یادگیری و مستقل شدن برایت ارزشمند است؟
ب. به نظر می‌رسد مضطربی چون برایت یادگیری مهارت‌های کودکان به شکلی که بتوانند از خودشان مراقبت کنند مهم است؟

۸۴.

الف. آیا اذیت شدی چون همکاری و همبستگی برایت ارزشمند است؟
ب. به نظر می‌رسد از حمایت دو طرفه‌ی بیشتر لذت می‌بری و وقتی می‌بینی انتخاب من کار کردن به تنهایی است، ناامید می‌شوی؟

۸۵.

الف. آیا دلخور شدی چون برای اختیار ارزشمند است؟
ب. به نظر می‌رسد رنجیده‌ای و مایلی انتخاب بیشتری برای گذراندن اوقات داشته باشی؟

۸۶.

الف. آیا دلخور شدی چون نیاز به احترام داری؟
ب. نمی‌دانم، شاید کمی عصبانی باشی چون می‌خواهی بدانی که حضورت ارزشمند است؟

۸۷.

الف. آیا ناراحت شدی چون نیاز به انتخاب‌های بیشتری برای خوراکی داشتی؟
ب. آیا ناامید شدی چون می‌خواستی هم سلامتی‌ات را تأمین کنی و هم از زندگی لذت ببری؟

۸۸.

الف. آیا خسته شدی چون نیاز به حمایت بیشتری داری؟
ب. به نظر می‌رسد مأیوس شده‌ای چون دوست داری همه در مرتب نگه داشتن محل با هم مشارکت کنند؟

۸۹.

الف. آیا اذیت شدی چون احترام برای همگان برایت ارزشمند است؟
ب. آیا رنجیدی چون می خواهی همه با همه ی توانایی ها و ضعف هایشان پذیرفته شوند؟

۹۰.

الف. آیا دلسرد شدی چون مهارت برایت ارزشمند است؟
ب. به نظر می رسد ناامید شدی چون راحتی و تسلط بیشتری در کاری که انجام می دهی می خواهی؟

۹۱.

الف. آیا بی حوصله شدی چون به راحتی بیشتری نیاز داری؟
ب. به نظر می رسد تحت فشاری و دوست داری از یک رانندگی آسوده تا خانه لذت ببری؟

۹۲.

الف. آیا مضطربی چون مراقبت و حمایت برایت ارزشمندند؟
ب. آیا آشفته ای و دوست داری درک همدلانه تری ببینی؟

۹۳.

الف. آیا ناراحتی چون احترام متقابل برای ارزشمند است؟
ب. به نظر می‌رسد آشفته شده‌ای چون نیاز داری اطمینان پیدا کنی که نیازهایت در این رابطه اهمیت دارند؟

۹۴.

الف. اذیت شدی چون مهربانی و مراعات کردن برای ارزشمند است؟
ب. به نظر می‌رسد دلخور شدی و درک بیشتری برای چیزهایی که می‌بینی می‌خواهی؟

۹۵.

الف. آیا بیزار شدی چون جامعه و تعلق برای ارزشمند است؟
ب. به نظر می‌رسد عصبانی شدی و احترام فرهنگی بیشتری برای تاریخچه‌ی این محله می‌خواهی؟

۹۶.

الف. آیا آشفته شدی چون نیاز به راحتی بیشتری داری؟
ب. آیا لبریز شدی و آسودگی خیال بیشتری می‌خواهی؟

۹۷.

الف. آیا ناراحت شدی چون درستکاری برایت ارزشمند است؟
ب. آیا در مورد اثربخشی کمک کسی که خودش نتوانسته مسئله‌ی خودش را حل و فصل کند، مرددی؟

۹۸.

الف. آیا دلسرد شدی چون نیاز به قدردانی بیشتری برای تلاش‌هایت داری؟
ب. به نظر می‌رسد ناامید شدی و مایلی برای همکاری که در خانه داری بیشتر دیده شوی؟

۹۹.

الف. آیا اذیت شدی چون خودباوری برایت ارزشمند است؟
ب. به نظر می‌رسد ناراحتی و جهانی را دوست داری که همه در آن از یکدیگر مراقبت کنند؟

۱۰۰.

الف. آیا سرخورده شدی چون صداقت برایت ارزش است؟
ب. به نظر می‌رسد شک کرده‌ای و می‌خواهی بتوانی روی درست بودن حرف آدم‌ها حساب کنی؟