



ارتباط بدون خشونت

فهرست نیازها

برخی از نیازهای اساسی مشترک بین همه‌ی ما
این فهرست نیازهای انسانی است بدون آن که فراگیر و جامع باشد و یا قطعی و
نهایی.

امیدوارم نقطه‌ی شروعی باشد برای حمایت از هر کسی که می‌خواهد در فرایند خود
اکتشافی فعال باشد و بتواند درک بیشتر و ارتباط بین مردم را تسهیل کند.

صداقت	
اصالت (واقعی بودن)	حفظ ارزش‌ها
حضور	
بازی	
شادی	شوخی
صلح	
آسایش	زیبایی
اتحاد معنوی	نظم
الهام	هماهنگی
برابری	
معنی	
آگاهی	سهیم بودن
ابراز خود	شایستگی (توانایی انجام آنچه می‌خواهیم)
امید	کشف
انگیزش	مشارکت

صداقت	
بهره‌وری (استفاده بهینه از وقت و انرژی)	مطرح شدن
تجلیل زندگی	موثر بودن
چالش	وضوح
خلاقیت	هدف
درک (فهمیدن معانی، مفاهیم، ...)	هشیاری
رشد	یادگیری
سوگواری	
روابط انسانی	
اجتماع	دیدن و دیده شدن
احترام/ احترام به خود	شناختن و شناخته شدن
ارتباط	صمیمیت
اعتماد	عشق
امنیت روانی	علاقه
ایمنی	قدردانی
پذیرش	گرمی (در ارتباط)
پرورش	متقابل بودن (برابری ارزش نیازها)
تعلق اجتماعی	محبت
تعلق عاطفی	معاشرت
توجه	نزدیک بودن

صداقت	
ثبات	وحدت رویه
حمایت	همدلی
درک و درک شدن	همکاری
سلامت جسمانی	
آب	سرپناه
ارتباط جنسی	غذا
استراحت/ خواب	لمس
ایمنی	هوا
تحرک / نرمش	

نیازها جهانی اند

نیازها به هیچ فرد خاص که عمل خاصی را انجام دهد ارجاع نمی یابد؛

هر کاری هر کسی انجام می دهد تلاشی است برای ابراز یک نیاز.

تعارض وقتی شکل می گیرد که ما به جای شنیدن نیازهای درون خودمان و دیگران،
درباره راهبردهای تحقق نیازها بحث می کنیم.

برگرفته از سایت زبان زندگی www.zabanezendegi.com