

प्रकाशित: 30/04/2020

आपने जो कुछ भी समझा है उसे गहनता के साथ साझा करें और निम्नलिखित 7 प्रश्नों पर अपने विचार भी व्यक्त करें:

- आपने इस मॉड्यूल को समझा है। अहिंसक संचार से अब आप जो कुछ भी समझते हैं उसे अपने शब्दों में साझा करें। कृपया साझा करें कि आप अपनी दिनचर्या में अहिंसक संचार को किस तरह शामिल करेंगे।
- उस स्थिति पर फिर से विचार करने का प्रयास करें जहां आपका अपने मित्र के साथ झगड़ा हुआ था। यह एक कड़वा अनुभव होगा। अब जब अपने अहिंसक संचार की बारीकियों को समझने की कोशिश करें कि उस वक्त आप परिस्थिति को कैसे संभाल सकते थे।
- एक ऐसे व्यक्ति के बारे में सोचें, जिसने आपको आहत किया हो। अब आप उन तरीकों के बारे में सोचें, जिनसे वे आपको बिना चोट पहुँचाएं अपनी ज़रूरतों के प्रति मना सकते थे। क्या आप बता सकते हैं कि आप इन विकल्पों को उस व्यक्ति तक कैसे पहुंचाएंगे?
- हम में से प्रत्येक की अपनी पसंद और नापसंद होती है। ऐसे कई लोग हो सकते हैं जो शायद उसे पसंद न करें। अब एक ऐसे व्यक्ति के बारे में सोचिए जिसकी छवि आपके मन में दुश्मन की तरह है। हालाँकि, अब आप उस व्यक्ति के साथ संबंध मधुर बनाना चाहते हैं। अब बताएं कि आप उस व्यक्ति के साथ संघर्ष को एक अच्छे संबंध में कैसे बदलेंगे और दोस्ती की भावना का निर्माण कैसे करेंगे?
- महात्मा गांधी ने कहा था, "जब हम अपनी बुद्धिमानी का सही जगह उपयोग करते हैं, तो हम इसका उपयोग अपने जीवन को बेहतर बनाने के लिए कर सकते हैं, लेकिन अगर हम इसका दुरुपयोग करते हैं, तो हमें इसका दुष्परिणाम भी मिल सकता है। इसलिए बिजली की तरह, हमें मानवता की भलाई के लिए अपने क्रोध का बुद्धिमानी से उपयोग करना सीखना चाहिए।" हम में से प्रत्येक व्यक्ति को किसी न किसी समय समय पर क्रोध आ ही जाता है। आपको क्या लगता है कि आप अपने गुस्से को प्रभावकारी ढंग से किस तरह से सही जगह इस्तेमाल कर सकते हैं?
- आपको क्या लगता है कि आपकी कृतज्ञता व्यक्त करने की आदत ने आपके जीवन को किस तरह दिशा दी है?
- आप सामाजिक परिवर्तन में लगी एक टीम का हिस्सा हैं। आप अन्य टीम के सदस्यों के बीच अहिंसक संचार का प्रसार कैसे करेंगे, इसकी एक रूपरेखा तैयार करें ताकि अधिक से अधिक जन इससे जुड़ सकें।