اخري برخه

جنګ کوې کة زړة بدوې

په تنازعه یا شخړه کښې مداخلت او حل کول

علي ګوهر

کوم ځائے کښې چې څۀ جرم وشي نو د حکومت واکداران هغه د ملک قانون ماتول ګڼي، یوه خوا پولیس ته رپورټ ورکړي او په بل لوري دعوٰي وکړي او عدالت ته لاړ شي خو په ټولنیز لحاظ د ټولنې مشران په تنازعه یا شخړه کښې په درې ډوله مداخلت کوي:

1. د جګړې په وخت کښې د دواړو خواو ترمنځ ودرېږي او دواړه خواوې د شر او فساد نه منع کوي.
2. یا دا چې دواړه خواوې د ټولنې سپین ږیرو او مشرانو ته لاړې شي او هغوي ته د مداخلت بلنه ورکړي.
3. یوه خوا د جرګې د غړو سره په خپله بلې غاړې ته ورشي په هغو ننواتي وکړي او د ننواتي په واسطه ئې معاف کړي.

د دريمګړي مداخلت په درې ډوله دے:

أ- **منځګړيتوب** Mediator: یو بې طرفه پوه او روزل شوے سړے دے چې د شخړې د دواړو خواو یا ډلو نه پرته د مسئلې د حل په خاطر د شر د زیاتوالي په مخنیوي کښې مرسته کوي خو دواړه ډلې د مسئلې حل کول په غاړه واخلي او منځګړے د لارښوونکي په حېث ورته لارښوونه کوي دا رواج په بهرنۍ نړۍ کښې ډېر بریالے دے، کوم ځائے کښې چې ژوند انفرادي وي او خلق د عدالت د لوئے جنجال نه ځان په اسانه په څنګ کول غواړي. دې پړاو ته د منځګړیتوب نه مخکښې پړاو یا Pre Mediator وائي. زمونږ د جرګې مشران ئې څۀ نا څۀ په پام کښې نیسي.

منځګړے ځان ټاکي د خپلې خوښې کار ځرګند کړي په مطلب او مقصد رڼا واچوي او دواړه ډلې په دې قانع کړي چې یو د بل عزت به کوي، یو د بل خبره به اوري، په یوه مسئله به ګړېږي، خپله به پرېکړه کوي او د یو بل پټې خبرې به ځان سره ساتي په دې ټولو خبرو او پړاوونو کښې به زۀ درسره مرسته کوم، لاره به درښېم او کله چې تاسو خپلې پرېکړې کوئ زۀ به ئې لیکم او لاسلیک به ئې کړم، داسې پرېکړې او فېصلې قانوني حېثیت هم لري.

ب- **واکمن منځګړے** Arbitrator: دے دریمګړے وي چې دواړه ډلې ئې راغواړي او د دواړو خبرې اوري او بیا د هغو په رڼا کښې د خپلې تجربې، عقل او رواج سره سم پرېکړه کوي. داسې خلق په خپله خوښه کار کوي چا سره ئې مرسته نۀ وي، رښتیا، سمه او صفا خبره کوي او فېصله ئې د حق او انصاف پورې تړلې وي.

جرګه هم په دې ډول کار کوي خو جرګه د دواړو ډلو نه واک او اختيار اخلي يا ترې ځۀ پېسې، مال يا نور څيزونه د ځان سره ږدي کۀ چرې کومه ډله ئې پرېکړه ونۀ مني نو هغه مال يا پېسې چې ورسره ايښې وي بيا نۀ ورکول کيږي.

ت- بيا پخلاينه Reconciliation: د اصلي جګړه مارو ډلو ترمنځ غصه، تاوتريخوالے له منځه وځي د دوي ترمنځ دوستي او مرسته رامنځ ته کوي او حالت بيا هغسې ښۀ کړي کوم چې د جګړې يا شخړې نه مخکښې وو، برنۍ دواړه ډلې مېډيشن، اربيټرېشن او کنسيليشن لوري ته دوام ورکوي. دا د شخړې يا تنازعې وروستے پړاو دے کوم کښې چې د دوستۍ اړيکې بيا په ځائے شي. خلق غاړه په غاړه شي بلکې دښمني په دوستۍ بدله شي او دا دائمي وي. کۀ حکومت هم پرېکړې وکړي خو دښمني ختمه نۀ کړي او خلق بيا جرګو مرکو ته کښېني نو کۀ هغه څۀ ترلاسه شي دښمني ببخي ورکيږي او دوستي ټينګيږي. بخښنه وشي د جرګې غړي د روغې جوړې نه وروستو هم تر ډېر وخته پورې يو بل ته مېلسمتيا، غم ښادۍ او روغه جوړه کښې ګډون کوي او د راشه درشه اړيکې ټينګيږي.

بيا پخلاينه Reconciliation په څلور ډوله ده:

i. د خدائے(ج) سره: چې د بدو نه توبه ګار شي او ښو کارونو ته راستون شي.

ii. (د ځان سره): چې نفس کنټرول کړي، خپل حق وپېژني او د بل د حق وهنې نه ډډه وکړي.

iii. (د ټولنې يا معاشرې سره): چې چم ګاونډ کښې ښې اړيکې ولري په غم ئې خفه او په خوشحالۍ ئې خوشحاله شي، ځکه چې انسان دنيا ته د يو بل د درد د کمولو لپاره رالېږلے شوے دے.

iv. بيا پخلاينه د کائنات سره هر يو شے چې ذي روح وي او کۀ غېر ذي روح هغه د ظلم جبر او تباهۍ نه بچ کړي.

امنيت Peace Building: امنيت جوړول او منځ ته کول داسې پړاو دے کوم څيزونه چې په نظر راځي، کوم چې له نظره پناه وي، دا ټولو د شر او ستغو سپورو حالتونه د امنيت په چاپېريال کښې رانغاړي او دا په دوه ډوله دے:

1. سياسي: داسې نظام رامنځ ته کوي چې ټولې پارټۍ (ډلې) په يووالي سره ژوند وکړي، سياسي او قانوني نظام دواړه د ارامتيا دپاره استعمال شي په دې کښې د حقيقت معلومول مشن او تخنيکي ګروپونه شامل دي.

2. د شکل بدلولو چوکاټ امنيت جوړول: په دې کښې په سماجي، معاشي، عسکري برخو کښې بدلون راوستل په کار دي چې يوه نوې د امنيت والا ټولنه جوړه کړي په دې کښې وسله وال ځواکونه بې وسلې کول، وطن ته د مهاجرو راستنېدل، ټول ټاکنې کول، داسې پروژې جوړول چې معاشي او سماجي ترقي راولي.

3. سماجي امنيت جوړول: په دې کښې اړيکې، احساسات، روايات او په خلقو کښې د هنر خورولو سره يو نوے د امن کلتور رامنځ ته کول او ټولنيز ژوند ته دوام ورکول دي. په دې کښې ټرېنېنګونه، د خلقو ترمېنځ مرکې او د ټولنې پرمختګ د سوکالۍ کارونه او پروژې شاملې دي.

ګډ ژوند (Coexistence): په ګډ ژوند کښې ټولې ډلې کۀ کمزورې وي او کۀ ځواکمنې په ملک کښې ژوند کوي يا د مهاجرت نه ئې راستنېدنه کړې وي، وړوکے قوم وي او کۀ لوئے ټولو ته دې سياسي، سماجي او معاشي له پلوه پوره پوره برخه ورکړے شي.

لوئے قامونه، ټولنه او ډلې دې وړو قومونو ته د وسائلو په تقسيم کښې د ځان سره پوره برخه ورکړي چې دغسې واړۀ قومونه يا کم شمېره ټولګي، قومي، سماجي، کلتوري، تعليمي او معاشي غرضونو کښې په هر لحاظ ځان د نورو سره برخمن او ګډ وګڼي. په دې کښې د اکثريت لورے لوئے رول لري چې دے خپل زړۀ، ذهن او اخلاص سره داسې خلقو ته په خپله ټولنه کښې ځائے ورکړي او ورسره هر هغه شے ووېشي کوم چې د ژوندانۀ په اړتياوو کښې شامل دي. دا د کلتور، دود، دستور، رواج او يا د دين په رڼا کښې، يا د ملک د قانون په رڼا کښې په ښه توګه کېدے شي.

ټولنه لوئے او واړۀ، غټ او وړوکي، مالدار او غريب، مالک او نوکر يو بل ته اړ او د يو بل په مرسته ژوند کوي.

بخښنه پخوانے حالت هېروي او نوے ژوند د نوو حالاتو سره سم د يو بل سره په ګډه تېرول رامنځ ته کوي چې په هغې کښې د انساني قدرونو، معاشي انصاف او د وسائلو وېش په انصاف سره د ګډ ژوند لومړني ځېزونه دي.

کوم ځائے کښې چې حق او انصاف نۀ وي نو هلته امن نۀ شي ټينګېدے، انصاف د امن سره تړلے دے خو انصاف به هغه وخت وي چې هر څوک خپل حق وپېژني او د بل د حق قدر وکړي. د بل د عزت، شرم، حيا او ضرورتونو خيال وساتي. کۀ زړۀ کښې پخوانے تاوتريخوالے هم وي هغه لرې کړي او انساني ژوند او امنيت ته دوام ورکړي. هر څوک اړتيا لري کېدے شي چې داسې خلق وړومبے په ګوته شي چاته چې د سر سپورے، خوراک، څښاک، روغتيا او د معاش ذريعې په کار وي د هغوي په سر په ټولنه کښې ځواکمن لاس راکاږي او دوي په خپلو پښو ودرېږي.

په ګډ ژوند تېرولو کښې ځينو خبرو ته خيال پکار دے:

1) په ټولنه کښې د قومونو ترمنځ په ګڼو شخړو تاوتريخوالے موجود وي چې هغه ټول په ګډه د منځه وړل په کار دي چې کومه يوه هواره شي او بله پربښودل شي لکه د زمکې وېش، د اوبۀ خور د وخت وېش.

2) په ټولنه کښې امير، غټ او وړوکے قوم او په ملک کښې اوسېدونکي کډوال ټول مېشته وي خو د وسائلو وېش او د مسائلو حل بايد په بشري بنياد وشي. هر څوک حق لري، د هر انسان حقوق د بل په شان دي ټولو ته په يوه سترګه کتل پکار دي.

3) انصاف د ټولو دپاره يو شان وي نۀ چې مالدار څۀ کوي خېر دے او غريب ته هره سزا په کار ده. د غريب دا سزا په ټولنه کښې د بې انصافۍ په وجه د غټ شر سبب ګرځي. د هر انسان د عزت يوه دائره وي کله چې تۀ دغه دائرې ته دننه شې نو هغه

په تا برید کوي او دغسې ټولنیز ژوند کښې ګډوډي رامنځ ته شي.

4) افغاني ټولنه کښې کۀ خلق له خپلو سیمو نه تر ډېره وخته پورې د جنګ له امله بهر اوسېدل، په ملک کښې دننه خلقو د هغو ټول وسائل استعمالول او کارول ئې خو کله چې هغوي راشي نو بیا د جنګ نه مخکښې چې څنګه د وسائلو وېش شوے ؤ په کار دے چې هغه شان هغوي ته خپل کور، پټے او د اوبۀ خور اوبۀ، ښوونه او روزنه، روغتیا او د ژوند ټول امکانات وروسپارل شي.

5) رویه او کړو وړو کښې تغیر او بدلون راوستل ځکه چې اوس زمونږ ژوند یو د بل سره ګډ دے، غم ښادي مو یوه ده، ذهن بدلول چې پخوانے تاوتریخوالے، ډلې ټپلې هېرې کړے شي، مشران کشرانو ته دامن او یووالي ارزښت او د جنګ نه مخکښې د ګډ ژوند ښې اغیزې او د ښو روایاتو قیصې وکړي ځکه چې زمونږ په ټولنه کښې دا مشران نوي کهول ته پخوانۍ قیصې وائي او هغوي ترې عبرت اخلي او ښۀ اثر پرې کوي. په بهرنۍ نړۍ کښې زیات کار په ماشومانو روان دے خو دلته په بوډاګانو، نارینه او ښځینه او ماشومانو باندې کار ته ډېره اړتیا ده ځکه چې کۀ دغه مشران نوي کهول ته د دښمنۍ او تربګنۍ قیصې وړاندې کړي نو نوے کهول بغېر د څۀ فکره د دښمنۍ خواته روان شي. 23 کاله جنګ مو نوے کول ټوپک او زور سره اموخته کړے دے، دوي ته د امن او سکون درس په مدرسه، جومات، حجره او کور کښې ډېر ضروري دے، د مهاجرو په کېمپونو او ښوونځیو کښې مونږ یو پروګرام د زړو یادونو په نوم شروع کړے ؤ چې سحر د لېن درېدو په وخت کښې یو مشر د جنګ نه مخکښې د ګډ ژوند، امن، دود او دستور قیصې کولې، ماشومانو به دا لیکلې او بیا به د دوي په منځ کښې مباحثې او د ذهني ازمېښت سیالۍ کېدې.

6) د مادي ځیزونو په انصاف وېش سره روحي، امنیت، د یو بل ځائے او شخص پېژندل، یو بل منل او یو بل د زړۀ نۀ قبلول د ټولنیز ژوند بنسټیز توکي دي. کۀ مادي وېش وشي او ذهني یو بل کم او یا زیات وګڼل شي، د ټولنې امنیت هر څوک په خپله غاړه وانۀ خلي نو بیا هم په ټولنه کښې ګډ ژوند د ستونزو سره مخ کېږي.

7) دا ټولنیز ژوند په دین، رواج او د ملک د قانون په چوکاټ کښې تېرول، په ګډه د بدۍ مخنیوے او د ښۀ کار سره مرسته کول ډېر مهم دي خو ورسره د هر قوم او غړي خپله غلطي منل او د بل تاوان ورکول د ټولنیز ژوند بنسټ غښتلے کوي. پښتون قوم کښې غلطي نۀ منل ډېر غلط رواج دے او بیا د یو چا غلط کار کول او د هغۀ د غلطۍ نۀ منلو نه وروستو کورنۍ او قوم په هغې پسې درېدل نوره هم تباهي راولي. کۀ چرې مونږ غلطي ومنله نو بل په ډېر اسانۍ سره تا ته خپل نقصان ښیي او بیا د ورورولۍ اړیکې چټکوي.

8) پورتنۍ ټولې د ګډ ژوند ښې نښانې او لارښوونکې لارې دي، د دې ټولو په واسطه زمونږ په ګډ ژوند تېرولو کښې اسانتیا راوستے شي، دا کار په ورو ورو کېږي خو په راتلونکي وخت کښې د

ګډ ژوند ربښې او جرړې غښتلې کوي په داسې لارو چارو او کړو وړو سره زمونږ په ټولنه کښې امنيت، يووالے، خوشحالي او سوکالي رامنځ ته کېدے شي.

د ملل متحد د ګډ ژوند هدفونه

1. **تحفظ** (Protection)

2. د مسائلو پائيدار **حل** (Durable Solution)

تحفظ (کمزورو ته) : د (ابن خلدون) يو قول دے چې کله چې زۀ ځوان وم نو ما غوښتل چې ټوله دنيا کښې بدلون راولم، د عمر په منځ کښې مې فکر وکړو چې د خپلو خپلوانو، دوستانو په پېژندنه کښې ئې بدلون راولم، اوس د عمر په اخر کښې دا وايم چې ولې مې ځان کښې بدلون رانۀ وستے شو.

ګډ ژوند کښې اوسېدل به د ځان نه شروع کيږي چې په ګډه د ټولنې کار او ښۀ مستقبل ولټولے شي.

د ټولنې د ټولو وګړو مسئلې، ښځې، نارينه، ماشومان، کمزوري دا ورسره په ګوته شي، موسسې د هغې دپاره پروګرامونه جوړ کړي، په ګډه ئې روان کړي. ټولنه پروژو کښې د اول نه تر اخره پورې خپله برخه اخلي او بيا ئې د پروژو د چلولو واک او اختيار د موسسو نه تر لاسه کړي. امنيت او ګډ ژوند د پروژې په هره برخه کښې د اول نه تر اخره شامل کړي، پروژه کښې د ترقۍ د کارونو سره سره د ټولنې داسې کسان، سپين ږيري، مشران هم په ګوته کړي کوم چې د پروژې د شخړو هوارولو کښې د اول نه تر اخره پورې به مرسته کوي.

ميډيا (Media) : ميډيا کۀ د ملک يا ټولنې په سطح وي امنيت او ګډ ژوند تېرولو ته خاص ځائے ورکړي او په ګډ ژوند او امنيت باندې رڼا واچوي.

د ټولنيز شرکت او امنيت دپاره درې خبرې ډېرې ضروري دي.

1. د مسائلو او ټولنيزو وسائلو په ګوته کول او د ضرورت مطابق د هغو درجه بندي چې کوم مسائل وړومبے حل کړے شي، شورا د ټولنې سره په ګډه وکړي.

2. بيا ټولنه او موسسه په ګډه وټاکي چې کوم کار ټولنه کولے شي او کوم کښې موسسه مرسته کولے شي، د پروژې د ختمېدو نه پس ټولنه د هغې د چلولو ذمه واري واخلي او پروژه خپله وګڼي.

3. د ټولنې، موسسې، حکومت او ميډيا منځ کښې رابطه: چې خلق يو د بل د کارونو څخه خبر وي، له حاجت منډو سره مرسته او د ټولنې ترقي په هر لوري او هره سيمه کښې وشي. داسې نۀ چې صرف اسانې علاقې کښې ګڼې موسسې د يو بل نه ناخبره يو شان کارونه شروع کړي.

4. د دې ټولو کارونو هدف تحفظ دے، د کم طاقته فرقو مرسته او دوامداره امنيت او ګډ ژوند ته وده ورکول دي.

رابطې

د NVC بنياد په روحاني اصولو باندې دے:

1. هر يو كس د خپل ژوند په خپله ذمه دار دے، د دۀ مطلب دا دے چې هر يو كس به د خپلو احساساتو، الفاظو او عمل په خپله ټوله ذمه واري اخلي او بل چا پورې به ئې نۀ تړي. دغه رنګ هر يو كس د بل د احساساتو، فكرونو يا د عمله ذمه واري نۀ اخلي ځكه چې دا د بل چا دے.

2. څوك هم بل څوك مجبورولے نۀ شي چې هغه دې د دغه كس د خواهش مطابق احساسات فكرونه يا عمل وكړي. د دې كو، مطلبونو خبري (كميونيكېشن) بندي كړي او كۀ فرض كړه كۀ چرې دے په داسې كولو كښې كامياب شي بيا هم د هغې نتيجه ښۀ نۀ وي.

3. د ځان يا د بل باره كښې اندازه لګول. د چا باره كښې د اندازې لګولو مطلب دا دے چې دغه كس ته د هغۀ بل كس باره كښې هر څۀ معلوم دي كوم چې كله هم نۀ شي كېدے.

4. د احساس او ضرورت په كچ باندې ټول خپلو كښې تړلے شوي دي، بل چا سره Empahtize كولو سره خلق يو بل سره نزدې كېږي او داسې مسئلې حل كېږي.

NVC يو عملي شے دے او ټول اصول په ژوند كښې په عملي توګه استعمالوي NVC بنيادي توګه په څلورو برخو مشتمل دے:

1. د تجزيې/ اندازې نه بغير مشاهده كول

د NVC وړومبے جز مشاهده ده: تجزيې/ اندازې نه جدا كوي مونږ له پكار دي چې مونږ په ښكاره توګه مشاهده وكړو، د هغۀ څيزونو كوم چې وينو او يا محسوسوو چې زمونږ په ژوند باندې اثر كوي. تجزيې /اندازې سره ملاو كړو نو مونږه د دې خبرې موقع ډېره كمه كړو چې هغه بل كس زمونږ پېغام واوري، بلكې هغوي به مزاحمت ښكاره كوي.

د مثال په توګه يو ماشوم خپله كمره صفا كولو نه انكار كوي بلكې مزاحمت هم كوي په دې كښې وړومبۍ خبره دا ده چې لږ ساعت دپاره ودرېږه او د اندازې نه بغير مشاهده وكړه، كۀ فرض كړه سمدستي ووائې چې ستا كمره ډېره زياته ګنده ده نو دا اندازه لګول شول. يوه خالصه مشاهده به دا وي چې "ستا كمره كښې زمكه باندې كپړې او تكيه پراتۀ دي" اندازه كښې دا هم شامل دي چې چا ته بې وقوف، كمينه، ناراسته، خودسر، خودغرض يا نور داسې ټكي ووائې.

دا ټكي په بنيادي توګه هغه بل تن ته "غلط" يا "خراب" ثابتول دي ځكه چې دا د الزام او بې عزتۍ او تنقيد ټكي دي. NVC دا نۀ وائي چې تجزيه بالكل مۀ كوئ بلكې دا وائي چې په مشاهده او تجزيه كښې فرق وكړئ او اندازه مۀ لګوئ.

2. احساس كول يا پېژندل

د مشاهدې نه پس دوېم جز دا دے چې د دغې مشاهدې په رڼا كښې مونږ احساس وپېژنو احساسات همېشه زمونږ خپل بدن پورې وي او نور څوك پكښې شامل نۀ وي.

اكثر خلق وائي چې د دوي هېڅ احساسات نشته، ځينې خلق احساسات د اندازو سره ګډوي، په مخكښې وركړے شوي مثال كښې د ماشوم مور كېدے شي د كمرې په حالت باندې غصه، پرېشاني يا نا امېدي محسوسه كړي.

2.A د احساساتو ذمه واري اخستل

NVC مونږ ته دا وائي چې کۀ بل څوک مونږ ته څۀ وائي نو هغه زمونږ احساسات مرتعش کوي خو زمونږ د احساساتو سبب نۀ وي. زمونږه احساسات په دې نتيجه کښې راځي چې مونږه د بل خبره او يا د هغۀ عمل ته په کوم نظر ګورو، مخکښې ورکړے شوي مثال کښې د ماشوم کپړې کومې چې په زمکه پرتې دي د هغۀ د مور د احساس دپاره مبدان جوړوي خو د احساساتو سبب نۀ دے، ډېر خلق د دې خبرې نه انکار کوي. د مثال په توګه کېدے شي چې د دغه ماشوم مور خوشحاله وي، د دغه ماشوم نه چې نور څۀ ورانے خو نۀ کوي خبر دے کۀ کمره صفا نۀ ده.

2.B يو منفي پېغام

کله چې مونږ يو منفي پېغام اورو کۀ په ټکو يا په نورو څۀ طريقو، نو مونږ سره څلور طريقې دي چې په کوم يوه طريقه ئې واورو:

ځان باندې الزام لګول:

کۀ کله يو کس مونږ ته غصه وي او هغه ووائي چې "ما په خپل ژوند کښې ستا هومره متکبر، ګنده، بې وقوف سړے نۀ دے ليدلے" په دې اورېدو کېدے شي چې مونږ په زړۀ کښې سوچ وکړو چې يره ما ته احساس، ملنساري او صفائي پکار وه نو مونږه د هغه سړي اندازه قبوله کړو او ځان باندې الزام ولګوو خو دا ډېر ګران کار دے ځکه چې په دې کښې زمونږ عزت نفس مجروح کيږي.

i. **بل باندې الزام لګول:**

دوېمه دا ده چې مونږ دغه کس باندې الزام ولګوو او ورته ووايو چې" ستا هومره مغرور، ګنده سړے ما په خپل ټول ژوند کښې نۀ دے ليدلے" کۀ چرې مونږ په دې طريقه پېغام اورو نو مونږ ته به غصه راځي.

ii. **خپل احساسات او ضرورت محسوسول:**

درېمه طريقه دا ده چې مونږ خپل احساسات او ضرورت محسوس کړو او دغه سړي ته په ځواب کښې ووايو چې " کله چې تا ووئيل چې تا په خپل ژوند کښې زما هومره مغرور سړے نۀ دے ليدلے نو زۀ ډېر خفه شوم" ځکه چې زۀ همېشه تاسره په ښه طريقه ملاوېږم تۀ خو لږ د هغې خيال وساته.

iii. **د بل احساسات او ضرورت محسوسول:**

څلورمه طريقه دا ده چې مونږ د هغه بل کس احساسات او ضرورت محسوس کړو کېدے شي چې مونږ هغۀ ته ووايو" تۀ خفه شوې تا ډېره ګرم جوشي غوښته".

3. ضرورت يا خواهش په ګوته کول:

د احساس په ګوته کولو نه پس بل قدم دا دے چې مونږ خپل ضرورت يا خواهش په ګوته کړو. ضرورت د انسان بنيادي خوبي/ خاصه ده لکه حفاظت، خودمختاري، عزت، تربيت، لوبې نور داسې ډېر خيزونه. د ماشوم د کمرې والـه مثال کېدے شي چې د هغۀ د مور ضرورت عزت يا صفائي (د جراثيمو نه) وي. مارشل وائي چې کله څوک خپل ضرورت سره منسلک وي نو هغه د درېو دورونو نه تېرېږي. په وړومبي دور کښې هغه لکه د غلام غونډې وي او د دې قابل نۀ وي چې خپل ضرورت يا احساس کوم چې د بل د ضرورت ذمه وار وي ښکاره کړے شي. د مثال په توګه يو سړے وائي

چې" زۀ ځمه ځکه زما بچي/ دوستان به زما انتظار کوي" په دوېم دور کښې دے بغاوت وکړي او ناګوار حرکتونه شروع کړي. "زۀ ستا ذمه وار نۀ یم". په درېم دور کښې بنده ازاد شي او پوخ والے ورکښې راشي هغه د خپل احساس او ضرورت ذمه واري اخلي خو د بل کس د احساس او ضرورت ذمه واري نۀ اخلي.

4. درخواست وضع کول:

په NVC کښې اخري قدم د مشاهدې، احساس او ضرورت په بنیاد درخواست پېش کول دي.

د ماشوم مور کېدے شي داسې درخواست وکړي "زۀ غصه یمه ځکه چې زۀ تا د جراثیمو نه بچ کول غواړم، کوم چې د بیمارۍ سبب جوړېدے شي، نو تۀ به مهرباني وکړې او دا کمره به دې صفا کړې" او دا د دې خبرې نه ښه ده چې هغه ورته ووائي چې "تۀ مهرباني وکړه او کمره مۀ ګنده کوه".

درخواست واضح پکار دے لکه "تۀ به مهرباني وکړې او دا کپړې به دې زوړندې کړې او تکیه به دې زمکې نه اوچته کړې".

4.A: درخواست او مطالبه:

درخواست د مطالبې شکل اختیار کړي کله چې هغه کس ته دا پته ولګي چې کۀ یره دوي ا نکار وکړو نو هغه بل کس به دې نه خفه شي یا به سزا ورکړي. کله چې خلق درخواست د مطالبې په شکل کښې اوري او وصولوي نو هغۀ سره صرف دوه لارې وي. هغه به یا انکار کوي یا اقرار. دا زمونږ د ماضي په تجربې باندې منحصره ده چې څومره یو کس د بل درخواست نۀ وي منلے او هغه له ئې سزا ورکړې وي تړې نه خفه شوے وي یا ئې هغه قصور وار کړے وي نو د داسې کس درخواست به د مطالبې په شکل کښې وصولوي.