

اطلب ما تريد بوضوح

أ. الشرح:

في بعض الأحيان نطلب من الآخرين القيام بشيء ما، وإذا لم يقوموا به (بالطريقة التي نريدها نحن/ او نتوقعها) نشعر بالغضب أو بالانزعاج أو بالحزن. توضح الصورة أعلاه نصائح بسيطة حول كيفية صياغة طلب واضح. هي طريقة تساعد بأن يكون ما نتوقعه واضحًا. حاول ان لا تستسلم او أن تأخذ موقفًا معيّنًا إذا قال لك الشخص الآخر "لا" بعد المحاولة الأولى. فغالبًا ما يساعد تبادل الآراء وتقديم طلبات مختلفة للتوصل الى اتفاق يرضي جميع الأطراف.

ب. جرّب بنفسك، أي من التالي هو:

طلب واضح \ طلب مبهم

1. بدّي ياك تفهم علي بس إحكي معك.
2. بتمنى منك تحترم خصوصيتي.
3. معلش، بتسمحلي خلّص جملتي قبل ما تحكي؟
4. احكي معي بصراحة؟
5. بدّي منك تاخذ موافقتي قبل ما تفوت ع غرفتي.
6. فيكي تبليّيني تاني مرّة بس تعرفي أنو ما فيكي تحضري الاجتماع.
7. بدّي ياك تحسّ ع حالك.
8. معلّي تحط رجلك عالارض مش عالطاولة لأن هون منحط الأكل بالعادة.
9. يا ريتك تسمعيني بس احكي، لأن بحس حالي عم بحكي مع حالي او مع شي لوح خشب.
10. طلبت الكلام 5 مرّات بالوقت اللي غير أشخاص عندهم شي يقولوه عن الموضوع، رح أعطي الكلام لغيرك حاليًا، ممكن؟

ت. من وجهة نظر التواصل اللاعنفي:

طلبات واضحة: 10-8-6-5-3

طلبات مبهمة: 9-7-4-2-1



المزيد من [الرسومات التوضيحية](#) حول التواصل



<https://www.youtube.com/@ProPeaceLeb>
<https://www.ProPeace.de/en/NVCresources>
<https://www.instagram.com/ProPeaceLeb>
<https://www.facebook.com/ProPeaceLeb>