

# إلقاء اللوم و التعبير الصادق

مادة تدريبية عن التواصل اللاعنفي

## A. الشرح:

عندما نغضب، قد نبدأ بإصدار الأحكام وإلقاء اللوم على الآخرين، ولا نلبث أن نرى أنفسنا إلا وقد دخلنا في شجار مع الآخر.

ان استطعنا بدلاً من ذلك، أن نتوقف قليلاً ونأخذ نفساً عميقاً لمعرفة ماذا يحدث في داخلنا، قد نكتشف أن لدينا فرصة للتواصل بطريقة لا تستفز الشخص الآخر. هذا لا يعني الاستسلام، بل يعني التعبير بصدق عن مشاعرنا واحتياجاتنا للشخص الآخر بطريقة قد تساعدنا بعد ذلك على إيجاد حل.

## B. اختبار شخصي: اذا أحببت أن تلاحظ الاختلاف بين إلقاء اللوم والتعبير الصادق، هذا التمرين لك!

1. ما حدا عم يفهم عليي.
2. اذا ما برفع صوتي بالعالي، الناس رح ياكلولي حقي.
3. أنتي عم تتجاهليني عن قصد.
4. بتستاهل! كم مرّة قتلتك ما تسرع انتبه انت وسايك البسيكليت ؟
5. لمّا شفتك عالبسيكليت عم تعملي حركات بهلوانية بدون خوذة، حسيت بالخوف لأنني بحاجة إنظمن عا سلامتك، ممكن المرة الجايي تحطي الخوذة ع راسك؟
6. أنت عنصري وفوقي.
7. انا معصب لأن ما إنسمعت للآخر وباتالي ما قدرت وصل فكرتي بوضوح.
8. بتستاهل يلي عم يصير معك، لأنك أناني ونرجسي.
9. أنا بحسّ بالغضب كل مرة بتعيدي هالحكي لأن بسمع كلماتك كأنها اهانات لالي. بتمنى ميّك تقوليلي شو اللي عملته وانزعجتني منه؟
10. الحكي معك خسارة بعمره ما جاب نتيجة.
11. أعند من راسك ما في لا بتفهم ولا يستفهم.
12. مش ناطرة منكم شي اصلاً انتو كل عمركم هيك مش الحق عليكم الحق عليي لأنني بحكي معكم.
13. لما قلتليّ إنني أنا السبب بكل التأخير اللي صار بمشاريعك بالوقت اللي أنا عم أخذ بعين الاعتبار وقتك وعملك، زعلت وتفاجأت، وبحاجة لمسافة حتى إقدر روق ورکز تا إقدر إفهم شو صار. ممكن تعطيني ساعة ومنقعد نحكي بعدها.
14. يلا ما تعصيني هلق وتخليني فيش خلقي فيك.
15. انا بحاجة لتركيز كثير بهالأسبوع حتى خلص مشروع بدّي سلّمه بعد كم يوم، ممكن ما نتلاقى ولا نتواصل قبل أسبوع؟ وإذا كنتي بحاجة نتواصل بعثيلي واتسآب وبجاوبك ليم بقدر. شو رأيك؟

## C. ما يقترحه التواصل اللاعنفي:

التعبير الصادق: 5-7-9-13-15

إلقاء اللوم: 1-2-3-4-6-8-10-11-12-14

## D. معلومات اضافية:

## التعبير عن الغضب بشكل كلي، بواسطة التواصل اللاعنفي



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>