

# 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.

إن 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 تساعدننا بعد ذلك على ايجاد 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 بالعالٰي، الناس رح ياكلو لي حقي.
3. أنتي عم تتجاهليني عن قصد.
4. بتسناهل! كم مره قلتلك ما تسرع انتبه انت وسايق البسيكليت ؟
5. لاما شفتك عالبسيكيليت عم تعملي حركات بهلوانية بدون خوذة، حسيت بالخوف لأنني بحاجة إتطمـن عـا سلامـتك، ممـكن المـرة الجـايـي تحـظـي الخـوذـة عـ رـاسـكـ؟
6. أنت عنصري وفوقـيـ.
7. أنا معصب لأنـ ما إنسمعـتـ للـآخرـ وبـاتـاليـ ماـ قـدرـتـ وـصـلـ فـكـرـتـيـ بـوضـوحـ.
8. بـتسـناـهـلـ يـليـ عمـ يـصـيرـ مـعـكـ، لأنـكـ أـنـانـيـ وـنـرجـسـيـ.
9. أنا بـحسـ بالـغـضـبـ كلـ مـرـةـ بـتـعـيـديـ هـالـحـكـيـ لأنـ بـسـمعـ كـلـمـاتـكـ كـأـنـهاـ اـهـانـاتـ لـالـيـ. بـتـمـنـىـ مـتـكـ تـقولـلـيـ شـوـ الـلـيـ عـمـلـتـهـ وـانـزـعـجـتـيـ مـنـهـ؟
10. الحـكـيـ معـكـ خـسـارـةـ بـعـمـرـهـ ماـ جـابـ نـتـيـجـةـ.
11. أـعـنـدـ منـ رـاسـكـ مـاـ فـيـ لـاـ بـتـفـهـمـ وـلـاـ بـسـتـفـهـمـ.
12. مـشـ نـاطـرـةـ مـنـكـمـ شـيـ اـصـلـاـ اـنـتـوـ كـلـ عـمـرـكـ هـيـكـ مـشـ الـحـقـ عـلـيـكـمـ الـحـقـ عـلـيـ لـأـنـيـ بـحـكـيـ مـعـكـمـ.
13. لـمـ قـلـتـلـيـ إـنـيـ أـنـاـ السـبـبـ بـكـلـ التـأـخـيرـ الـلـيـ صـارـ بـمـشـارـيـعـكـ بـالـوقـتـ الـلـيـ أـنـاـ عمـ أـخـدـ بـعـيـنـ الـاعـتـارـ.
- ـوقـتـكـ وـعـملـكـ، زـعـلتـ وـتـفـاجـأـتـ، وـبـحـاجـةـ لـمـسـافـةـ حـتـىـ إـقـدـرـ رـوـقـ وـرـكـزـ تـاـ إـقـدـرـ إـفـهـمـ شـوـ صـارـ. مـمـكـنـ تـعـطـيـنـيـ سـاعـةـ وـمـنـقـدـ نـحـكـيـ بـعـدـهـاـ.
14. يـلاـ مـاـ تـعـصـيـنـيـ هـلـقـ وـتـخـلـيـنـيـ فـشـ خـلـقـيـ فـيـكـ.
15. أـنـاـ بـحـاجـةـ لـتـرـكـيـزـ كـتـيرـ بـهـاـلـأـسـبـوـعـ حـتـىـ خـلـصـ مـشـرـوعـ بـدـيـ سـلـمـهـ بـعـدـ كـمـ يـوـمـ، مـمـكـنـ مـاـ تـنـلـاقـيـ وـلـاـ تـوـاـصـلـ قـبـلـ أـسـبـوـعـ؟ـ وـإـذـاـ كـنـتـيـ بـحـاجـةـ تـوـاـصـلـ بـعـتـلـيـ وـاتـسـآـبـ وـبـجـاـوبـكـ لـمـ بـقـدـرـ. شـوـ رـأـيـكـ؟ـ

## 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 كليّ، 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>