

الإصغاء و عدم الإصغاء

مادة تدريبية عن التواصل اللاعنفي

أ. الشرح:

هل عشت يوماً حالة كهذه؟ أن ترغب بمشاركة أحدهم شيئاً ما من قلبك، وبدلاً من أن يتم الاستماع اليك بصدق سيقدّم لك الآخر النصائح أو يحاول تشتيت انتباهك عن مخاوفك، أو يروي قصصه الخاصة؟ في كثير من الأحيان، كل ما نحتاج إليه هو أن يتم الإصغاء الينا من دون أحكام! قد تتذكر في الرسم أعلاه بعض العوائق التي تواجهك عندما يأتي شخص ما لمشاركة مشكلة معك. كل ما عليك فعله اذا ما احببت او استطعت أن تجلس معه وتفتح أذنيك وقلبك.

ب. اختبار شخصي: اذا احببت اختبار مهارات الإستماع لديك، يمكنك إلقاء نظرة على هذه العبارات!

1. ما خطر على بالك تعمل مثل ما قتلتك؟
2. لازم تشوفي حكيم نفسي بسرعة.
3. لازم تكون جدي أكثر بالحياة.
4. بسيطة يا رنا، رح تمرق ع خير.
5. قول الحمد لله.
6. الله لا يردك!
7. هه! هيدا ولا شي، كيف لو تعرف شو صار معي!!
8. ايمتا صار هيك؟ كيف؟
9. كل مرّة بتكون مع أهلك بيصير هيك؟ مع مين بالضبط بتصير المشكلة؟ شو بتقول؟
10. هيدا بيذكرني ب يلي صار مع ابن عمتي.
11. بتتمنى من أصدقاك يتواصلو معك بشكل أفضل؟
12. خلاص يا زلمي، هيدي مش نهاية العالم.
13. مشكلتك أنّك لطيفة!
14. بتظن أنّو الشي اللي صار معك، بسبب علاقتك مع أمك؟
15. أنت شخص نرجسي.
16. لازم تكون قوي.
17. هلق المهم توقفي عا إجريكي.
18. بسيطة مش نهاية العالم كل شي إلو حل.
19. المسألة مسألة وقت.
20. هل زعلتي لم وعديك يزورك وما إجا، لأنك اشتقتيله وحايي تخبريه عن اللي صار معك؟

