

السر وراء تجنب الشجارات

أ. الشرح:

إذا أردنا معالجة مشكلة ما مع أحدهم ، غالبًا ما نميل إلى إخباره بتقييمات او تحليلات مثل " أنت كسول " أو " أنت أناني "؛ كلمات قد يسمعا على أنها لوم او اتهام، فيصبح إثرها في وضع الدفاع عن نفسه: فجأة نرى أنفسنا وقد دخلنا في شجار. لو كان بإمكاننا مشاركة الملاحظات (ما حدث وما رأينا و سمعنا) سيكون أسهل على كَلِينا بدء النقاش حول الموضوع. إذا كنت ترغب في التخفيف من حدة الشجارات، قد يساعدك أن تعمل على تعزيز مهارات الملاحظة لديك.

ب. جرّب بنفسك، أي من التالي هو:

ملاحظة \ تقييم

1. ليندا مقضية حياتها تكبيس عالتلفون.
2. هيدا الاسبوع، ليندا استخدمت انستغرام كل يوم بين الساعتين وال 4 ساعات.
3. أختي كثير كسلانة.
4. أختي بتنام 10 ساعات باليوم.
5. صاحب الدكانة كثير لطيف مع الناس.
6. خيي شخص ذكي.
7. زميلي بالشغل ما شاطر غير ينق كل الوقت.
8. آخر خمس مرات حكيت مع زميلي بالشغل كان عم يحكي عن إشي ما بيحبها من دون ما يحكي عن أي حلول.
9. ديانا أخت الرجال.
10. بعد وفاة زوجها، اشتغلت ديانا 10 سنين لتوفر لأولادها.

ت. من وجهة نظر التواصل اللاعنفى:

الملاحظات:2-4-8-10

التقييمات:1-3-5-6-7-9

الملاحظة (الوصف):
= ما أرى، ما أسمع



التقييم:
= ما أقوله لنفسي، فيما خَصَّ
ما أراه وما أسمعه



APPRENTIE-GIRAFE.COM

تأليف، رسم وإخراج: ليتي غريوبوي - ترجمة وتحويل إلى اللغة العربية: ريتا أيوب

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>