

كيفية التعامل مع النقد

أ. الشرح:

في الكثير من الأحيان، عند سماع رسالة سلبية، نلقي اللوم إمّا على أنفسنا وإمّا على الآخرين بما يبقينا عالقين غالبًا في الاحكام المؤلمة منفصلين عن ذاتنا وعن الآخر لتجنب ذاك اللوم، يمكننا استخدام قائمة الأحاسيس والاحتياجات المنشورة في التعليق أدناه لمعرفة ما نشعر به ونحتاجه من جهة، وما قد يشعر به الشخص الآخر وما قد يحتاجه من جهة أخرى:

<https://www.facebook.com/photo/?fbid=572541031584777&set=pcb.5725494715839>

33

. فمثلاً ندرك أن عبارة "أنت أناني جداً" تعني في الواقع: "أشعر بالعجز وأحب أن تدعمني"

ب. جرّب بنفسك، أي من التالي هو:

شعور بالذنب \ لوم الآخر \ سماع أحاسيسي \ سماع أحاسيس الآخر!

1. أنت ما بتهتم فيني.
2. لما قتلتي لا، حسيت بالألم والتفاجؤ.
3. كنت عم دور عالمان والاستقرار.
4. أنت وقح.
5. لما بتقولي عني وقحة، يا ترى هل حاسي باستغراب وبدك تفهمي شو سبب تصرفي؟.
6. إيه أنت بلشت، أنت سبب كل المشاكل.
7. لما بتقول عني مش زلمة، هل مشغول بالك عليي وبيهمك تتأكد إني فيني دافع عن حالي؟
8. الحق عليي، سؤدت وج عيلتي.
9. كان لازم كون لطيف أكثر.
10. لما قتلتي لا ما بدك نسهر سوا، هيدا لأنك بحاجة للراحة وللهدوء؟

ت. من وجهة نظر التواصل اللاعنفي:

الشعور بالذنب: 8-9

القاء اللوم على الآخر: 1-4-6

سماع أحاسيسي واحتياجاتي: 2-3

سماع أحاسيس واحتياجات الآخر: 5-7-10

أربعة طرق لإستقبال رسالة سلبية



سماع أحاسيس وحاجات الآخر،
عندما يقول لي هكذا



سماع أحاسيسي وحاجاتي،
عندما يقول لي الآخر هكذا



APPRENTIE-GIRAFE.COM

تأليف: رسم وإخراج: لتي غريبويل - 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>