

كيفية التعامل مع النقد

أ. الشرح:

في الكثير من الأحيان، عند سماع رسالة سلبية، نلقي اللوم إما على أنفسنا وإما على الآخرين بما يبقينا عالقين غالبًا في الاحكام المؤلمة منفصلين عن ذاتنا وعن الآخر لتجنب ذلك 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 جدًا" تعني في الواقع: "أشعر بالعجز وأحب أن تدعمني"

ب. جَرَبْ بنفسك، أي من التالي هو:

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

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

ت. من وجهة نظر التواصل اللاعنفية:

الشعور بالذنب: 8-9

القاء اللوم على الآخر: 1-4-6

سماع أحاسيسي واحتياجاتي: 2-3

سماع أحاسيس واحتياجات الآخر: 5-7-10

الشعور بالذنب و لوم الآخر و سماع أحاسيسي وأحاسيس الآخر-مادة تدريبية عن التواصل اللاعنفية

self-blame ,out blame, self compassion ,Compassion to other– NVC facilitation material

Visuals by Leti Gribouille, Text by Catrin Froehlich, Abbas Abbas and Rita Ayoub April 2023

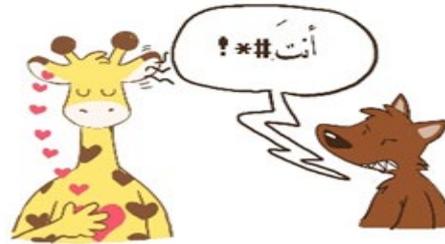
أربعة طرق لإستقبال رسالة سلبية



سماع أحاسيس وحاجات الآخر،
عندما يقول لي هكذا



سماع أحاسيسي وحاجاتي،
عندما يقول لي الآخر هكذا



APPRENTIE-GIRAFE.COM

تأليف: رسم وإخراج: لتي 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>