

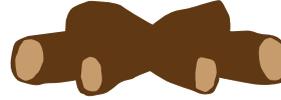
نحو علاقة أفضل

تتأجج المشاحنات كتأجج النار

2023

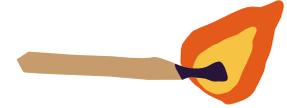


→ السجلات



ما هي القضايا التي تتجادلان بشأنها أكثر من غيرها؟

→ المطابقة



ما الذي يُشعل الجدل عادةً؟

→ الوقود



ما الذي يزيد الطين بلة؟ هل توجب نار الخلاف؟

→ الماء



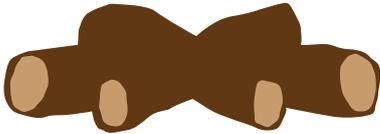
ما الذي يساعد على تهدئة الأمور؟

تتأجج المشاحنات كتأجج النار

يمكنك التفكير في الحجج كنار.

السجلات هي الأشياء التي تتجادلان بشأنها أكثر من غيرها. وحتى عند توصلكما إلى اتفاق، فالسجلات لا تزال موجودة - بعض السجلات الشائعة هي :

- النقود
- الأصدقاء
- الأعمال المنزلية
- الجنس
- الأطفال



قد تكون المطابقة أي شيء يبدأ الجدل. وغالبًا ما تكون أمرًا صغيرًا :

- النبرة الخاطئة للصوت
- الشعور بالتوتر
- عدم الاستماع لبعضنا البعض



بمجرد بدء الجدل، من المحتمل في كثير من الأحيان أن نجعل الأمور أسوأ وذلك حسب طريقة استجابتنا للموقف. وهذا قد يصب الزيت إلى النار

- التوقف عن رفع صوتك
- الخروج
- كبت المشاعر السيئة
- قول أشياء مؤذية
- استحضار الحجج القديمة



هناك أيضًا أشياء يمكننا القيام بها لوقف تفاقم الجدل. ويشبه هذا صب الماء على النار :

- أخذ استراحة
- الاستماع
- تقديم الاعتذار
- الاحتضان



إليك بعض الأشياء التي يجب تجربتها :

- فكر في ما قد تكون عليه سجلاتك
- في المرة القادمة التي تتجادلان فيها، حاول أن تلاحظ لحظة صب الزيت على النار
- انتبه إلى مدى إمكانية تخفيف الأمور قبل تصاعد الجدل



امسح رمز الاستجابة السريعة
ضوئياً أو تفضل بزيارة
[bit.ly/logsandfire]
لمشاهدة مقطع الفيديو ذي الصلة