

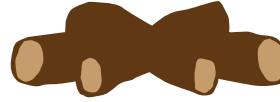
# نحو علاقة أفضل

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



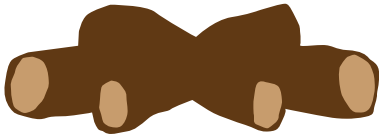
ما الذي يساعد على تهدئة الأمور؟

# 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