

وقد تكون الجدالات الضارة
ضارة لعلاقتك

محاولة تحقيق فوز
التحدث بلوم
توجيه الشتائم
إلقاء اللوم
التصرف بشكل سلبي



قد تكون الجدالات المفيدة
جيدة لعلاقتكما

العمل معًا
النظر في مشاعر بعضنا البعض
التصرف بحنان
حل المشاكل



الجدالات المؤذية والمفيدة

نحتاج جميعًا إلى إجراء محادثات صعبة في بعض الأحيان. قد تؤثر الطريقة التي تبدأ بها هذه المحادثات على طريقة نجاحها سويةً.

أ بداية قاسية

البداية القاسية هي عندما تنتقل مباشرة مع هجوم: "أنت لا تفكر بي مطلقًا!" من المرجح أن يكون الشخص الآخر دفاعيًا ولن تتمكن من الحصول على الدعم الذي تحتاجه.

أ بداية هادئة

البداية الهادئة هي طريقة لطلب شيء تريده من دون إلقاء اللوم على الشخص الآخر: "أنا قلق بشأن كيفية إنجاز كل شيء." وسيسهل هذا على الشخص الآخر الاستماع، حتى تتمكن من ترتيب الأمور معًا.

غالبًا ما تبدأ البدايات الهادئة بكلمة "أنا". بدلاً من التركيز على ما يفعله الشخص الآخر بشكل خاطئ، ركز على ما تشعر به وما تحتاجه.

كيفية ممارسة البداية الهادئة:

بدلاً من القول: "أنت لا تقدم أي مساعدة على الإطلاق! وعلي فعل كل شيء بمفردي الآن"

حاول أن تقول: "أشعر بالتوتر. وأود حقًا الحصول على بعض المساعدة"

الأمر نفسه، ولكن من المرجح أنك ستحصل على المساعدة التي تحتاجها.

لذلك، قبل البدء في محادثة صعبة، اسأل نفسك عما إذا كانت هناك طريقة أكثر هدوءًا للبدء.



امسح رمز الاستجابة السريعة
ضوئياً أو تفضل بزيارة
[\[bit.ly/helpful-harmful\]](https://bit.ly/helpful-harmful)
لمشاهدة مقطع الفيديو ذي الصلة