

هذه هي الأشياء التي يفعلها الناس عادة أثناء الجدل. ←



← عندما يمكنك التعرف عليها، يمكنك تغيير الطريقة التي تؤثر بها حججك. اقلب البطاقة لمعرفة كيفية ذلك.

# أنماط الخلاف

تُظهر هذه البطاقة بعض الأشياء الشائعة التي يفعلها الناس في الجدل. ما الذي تقوم به من هذه الأمور؟

- أكبت غضبي ومن ثم أشن هجوماً .
- اغمر الطرف الآخر بمشاعرك .
- العبوس أو اللجوء للتعامل بصمت .
- هل هناك شيء آخر؟



فكر في الجدل الأخير الذي دار بينك وبين شريك .

- ما الذي قلته وفعلته؟
- برأيك كيف أثر هذا على كيفية شعور شريك؟
- ما الذي فعله شريك ردًا على ذلك؟
- كيف تشعران عند حصول شيء مثل هذا القبيل؟
- إذا كان لديك أطفال، برأيك كيف أثر هذا على كيفية شعورهم؟

عندما تكون متوترًا أو غاضبًا، من الصعب الحفاظ على الهدوء والسيطرة. قد يساعدك تعلم التعرف على سلوكك الخاص على منع بعض النقاشات من الخروج عن السيطرة.



امسح رمز الاستجابة السريعة  
ضوئياً أو تفضل بزيارة  
[bit.ly/conflict-styles-2]  
لمشاهدة مقطع الفيديو ذي الصلة

