

الطريقة الفعالة للتعبير عن نفسك

اعرف كيف تجعل الآخرين يصغون إليك

عندما نتناوبنا مشاعر قوية كالخوف، أو الغضب، أو الإحباط، قد يبدو لنا أحياناً أن الآخرين يعجزون عن "فهمنا"، مما قد يدفعنا إلى الرد بانفعالية أو الصراخ أو الانسحاب من الموقف بدون حل المشكلة أو استيفاء احتياجاتنا.

إن الاستجابة للموقف بهدوء عوضاً عما تقدم، بأخذ نفس عميق لتهدئة مشاعرك قبل التعبير عن شعورك، يمكن أن تساعد الآخرين على الإصغاء إلى ما تريد قوله.

قد تؤدي ردة الفعل هذه إلى سوء الفهم وإلى موقف دفاعي، ويمكن حتى أن تسبب ضغطاً نفسياً إضافياً لا مبرر له.

"عفواً، لا استطيع العثور على البيض، هل يمكنك مساعدتي؟"

اللعنة، أين وضعوه بحق السماء؟

حاول الخطوات الثلاث التالية:

1. لاحظ وصِف ما تشعر به، مثلاً: "أشعر بإحباط في الوقت الحاضر."
2. تنفّس بعمق (شهيقاً وزفيراً) من أنفك قبل الاستجابة.
3. اشرح المشكلة أو الوضع أو ما تشعر به أو ما تريده باستخدام لغة هادئة وتسم بالاحترام.



الطريقة الفعالة للتعبير عن نفسك

صف ما تشعر به

حتى ولو كان يظهر عليك الاستياء، فإن الآخرين لا يدركون دائماً ما تشعر به إلا إذا أخبرتهم بذلك. وبعض وسائل التعبير عن النفس أكثر فائدة من غيرها.

”أنا مزعج ومستاء جداً بشأن العمل، لأنني لا أدري إذا كانوا سيستغنون عنا جميعاً، وأخشى أن لا أجد عملاً آخر.“

”أنا مسرورة جداً لرؤيتك! كيف حالك؟“



تصرفات غير مفيدة ❌

- التصرف بعدوانية - الصراخ أو استخدام لغة جارحة أو الاستهزاء بالآخرين.
- الامتناع عن التواصل - الانسحاب أو تعمد اللامبالاة بالآخرين.
- لوم الآخرين - جعل الحديث بشأنهم عوضاً عن شأنك.

تصرفات مفيدة ✅

- الصدق في التعبير - إعلام الآخرين بما تشعر به حقاً.
- الدقة في التعبير - وصف المشاعر المختلفة التي تحسّ بها، عوضاً عن استخدام عبارات عامة أو غامضة.
- استخدام إفادات بصيغة المتكلم ”أنا“ - شرح تأثير الوضع الذي تمر به عليك عوضاً عن توجيه اللوم أو النقد لتصرفات الغير.



الطريقة الفعالة للتعبير عن نفسك

أنا بحاجة إلى بعض
الوقت لتصفية ذهني
لوحدي لذا سأخرج للتمشي.
رجاءً اهتمّ بالأطفال.

اطلب ما تحتاج إليه

التعبير عن مشاعرك يساعد الآخرين على معرفة
ما يحصل معك كي تتكون لديهم فكرة أفضل عن
الوسائل التي يستطيعون مساعدتك بها.

لكن إذا كنت تبحث عن استجابة معينة منهم أو
تريد منهم التصرف، عليك أن تعبّر بوضوح عن
احتياجاتك.

فكرة مفيدة: إن شرح ما تحتاجه للآخرين
يساعدهم على الشعور بالثقة في تقديم الدعم
لك في الأوقات الصعبة!

thiswayup.org.au



الطريقة الفعالة للتعبير عن نفسك

اعرف محدودياتك وأعلم
الآخرين بها

عندما تقول "نعم" رداً على العديد من
الأشياء، تستنفد أكثر مما تتحملة من
مواردك (الطاقة، الوقت، المال، التركيز،
الصبر، الحب).

يعني التواصل مع الآخرين بشأن
محدودياتك إعلامهم بموقفك بوسيلة
هادئة وواضحة وودية ولكن جازمة.

"شكراً على الدعوة، لكنني
ذاهب لقضاء بعض الوقت مع
والدي في عطلة نهاية الأسبوع
المقبلة."



الطريقة الفعالة للتعبير عن نفسك

”آسف لسماعي
باضطرارك لإلغاء
المشروع، أعرف مقدار
الجهد الذي صرفته
عليه!“

”هذا أمر محبط
للغاية! لقد أمضيت
عدة شهور في
التحضير لهذا.“



كن منصتاً جيداً

التواصل الفعال ليس مجرد معرفة طريقة التعبير عن نفسك، ولكن أيضاً معرفة طريقة الإصغاء إلى الآخرين والاستجابة لهم.

يعني الإصغاء الجيد مساعدة الآخرين على الشعور بإصغائك وفهمك لما يقولونه.

لا يتعين عليك دائماً أن تفكر بحلول أو تقديم نصائح. عوضاً عن ذلك، يمكنك التمرين على تقديم التطمين والتأييد.

أيّد - أقرّ بمصاعبهم وساعدهم على الشعور بتفهمك لوضعهم.

طمئن - ساعدهم على تذكّر مواطن القوة لديهم والتركيز على الأمور الأكثر أهمية.