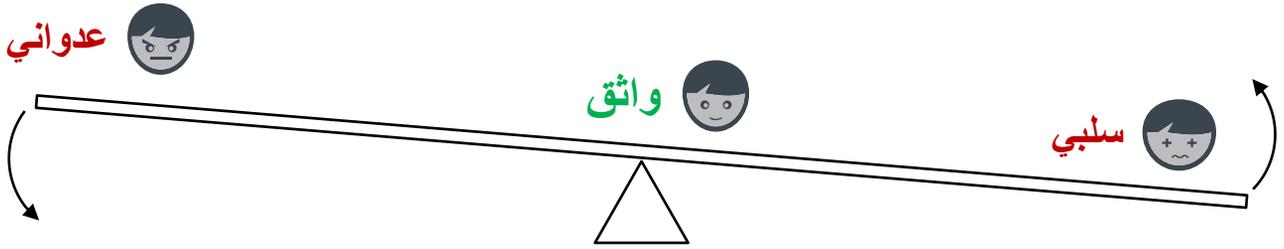


## التواصل الواثق

التواصل الواثق (بثقة) يعني التعبير عما تريده بوضوح وهدوء، دون أن تكون سلبيًا جدًا أو عدوانيًا جدًا. إن تعلم التواصل الواثق لا يضمن لك الحصول على احتياجاتك، ولكنه يجعل ذلك مرجح الحصول، ويحسن علاقتك بالآخرين.



التفكير بأن احتياجاتك أنت فقط هي ما يهم.	إدراك أن احتياجاتك مهمة مثل احتياجات أي شخص آخر.	التفكير بأن احتياجاتك غير مهمة أبدًا.
الأخذ	التسوية	التنازل
التكلم رغم الناس.	التكلم والاستماع.	لا تتكلم. لا أحد يسمعك.
الاهتمام بنفسك فقط.	التأكد من أن الأمور عادلة لك وللآخرين.	السعي للمحافظة على السلام.
الباطجة على الآخرين.	النهوض بنفسك.	السماح للآخرين بالباطجة عليك.
اللجوء للصراخ والعدوانية والعنف.	التعبير عن وجهة نظرك بوضوح وثقة.	عدم قول ما تعتقده، أو عدم قول أي شيء.
يدمر العلاقات: لأن الآخرين لا يحبون العدوانية.	يعزز العلاقات: يعلم الآخرين أين يقفون معك.	يدمر العلاقات: لأن احترام الآخرين لك قليل.
يدمر ثقافتك بنفسك.	يبني ثقافتك بنفسك.	يدمر ثقافتك بنفسك.

### خطوات التواصل الواثق

استخدم عبارات "أنا"

كن واضحًا ومباشرًا:

"أنا أأمل أن ترد لي المال الذي عليك."

"أنا أعتقد أنك أبليت جيدًا، ولكنني أتمنى أن أرى المزيد من ..."

اشرح كيف تجعلك تصرفات الآخرين تشعر

ذلك يجعل الآخرين واعين بعواقب أفعالهم:

"عندما ترفع صوتك أشعر بالخوف، أتمنى لو تتكلم بلين."

"عندما لا تخبرني بماذا تشعر، أصاب بالحيرة."

الزم أسلوب الأسطوانة المشروخة)

يشتمل ذلك على التفكير فيما تريد، والتجهيز لما ستقوله، ثم إعادته إذا تطلب الأمر:

"أمل استعادة مالي ... نعم، لكنني ما زلت أمل استعادة مالي... لقد سمعت ما قلته، ولكنني ما زلت أريد استعادة مالي."