

50 דרכים להתמודד עם אנשים בעייתיים

תיאודור פ. אהשבורן

השתמש ב"שפת הזמן" כדי למנוע חיכוך

כשאנשים כועסים או מתוסכלים, יש להם נטייה להשתמש בביטויים גורפים כמו "אתה תמיד עושה את זה!" או "זה אף פעם לא עובד!" אמירות כאלה לא רק מחזקות את המתח, אלא גם מקשות על שיח אמיתי. במקרים כאלה, "שפת הזמן" יכולה להיות כלי יעיל להורדת המתח ולהשגת הבנה.

במקום להתעמת ישירות עם אמירות כאלו, נסה לשנות את השיח באמצעות התייחסות לנקודת זמן ספציפית. לדוגמה, אם חבר אומר: "אתה אף פעם לא עוזר לי כשאני צריך", תוכל להשיב: "שמתי לב שבפעם האחרונה שדיברנו על זה, הרגשתי שלא הבנתי מה אתה צריך. נוכל לדבר על זה שוב?" גישה כזו לא מתעלמת מהטענה, אבל היא ממסגרת אותה כהתייחסות לאירוע מסוים ולא כהכללה.

שימוש בשפת הזמן לא רק מפחית את עוצמת ההאשמה, אלא גם עוזר לשניכם להתמקד בפתרון. זה מאפשר לשיחה להישאר ממוקדת במשהו שניתן לעבוד עליו, במקום להפוך למאבק אישי.

בנוסף, זה נותן לצד השני הזדמנות לחשוב מחדש על דבריו ולנסח אותם בצורה מועילה יותר. לעיתים קרובות, הם עשויים להבין שהאמירה שלהם הייתה מוגזמת או לא מדויקת.

שפת הזמן אינה מגמדת את רגשות הצד השני, אלא ממקדת אותם. זה כלי שמאפשר לך לשמור על דיאלוג אפקטיבי ומכבד, גם בסיטואציות מאתגרות. היא שמה דגש על פתרונות ולא על האשמות, ובכך מקדמת הבנה ושיתוף פעולה.

לקבלת פרטים נוספים על כל הספרים ולהורדת טפסים וכלי עבודה חינמיים,
אתם מוזמנים לבקר באתר ההוצאה:

www.ilaniko.com

