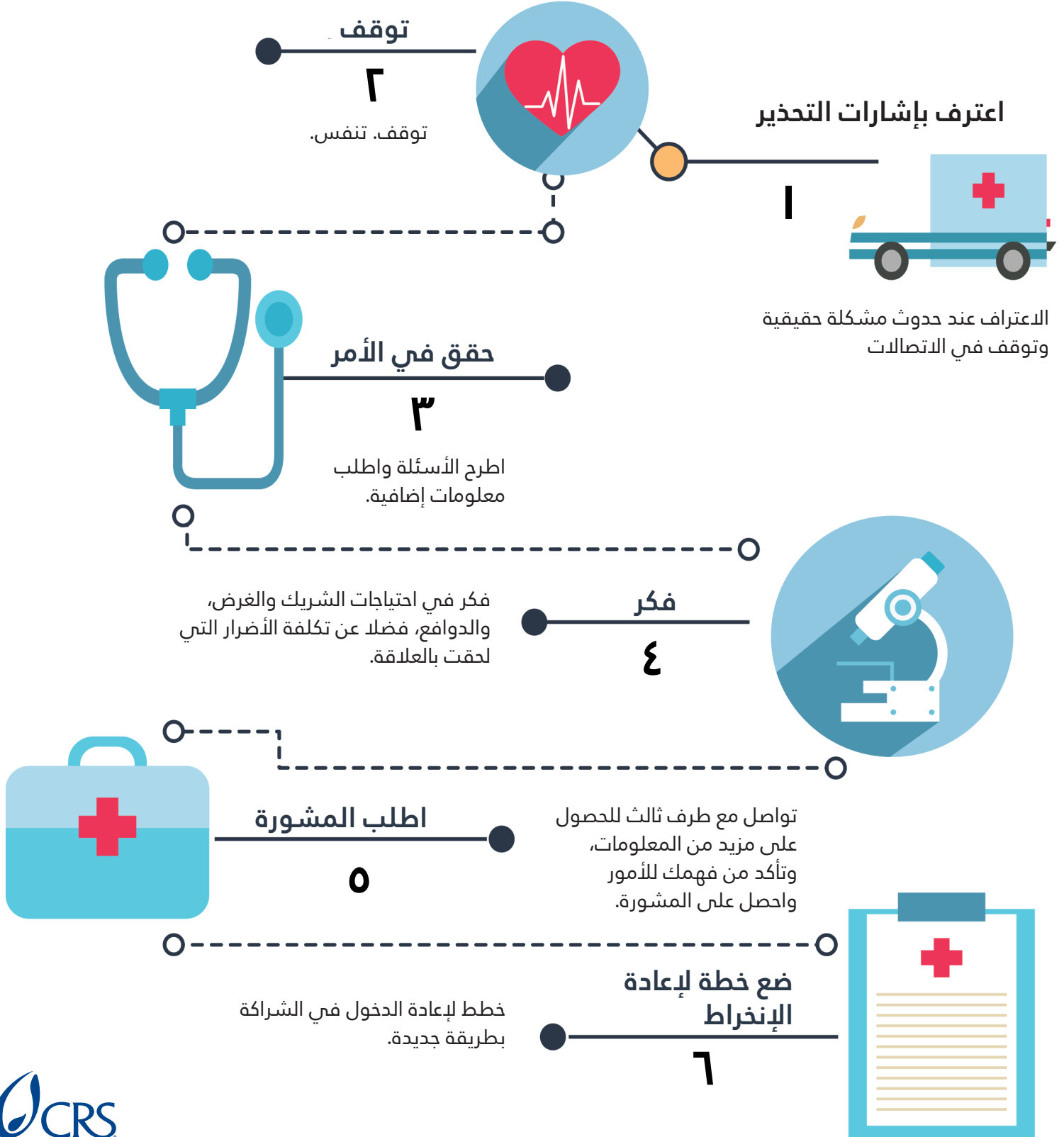


الطوارئ في العلاقة

في كل علاقة، هناك أوقات تتوقف فيها الاتصالات. إذن، ماذا تفعل عندما تشعر بأن شراكتكم في أزمة وهناك انقطاع واضح في الاتصال؟ الخطوات التالية يمكن أن تساعد في الاستجابة لحالة الطوارئ في العلاقة والعودة إلى المسار الصحيح.



اعترف بإشارات التحذير. توقف. حقق في الأمر. فكر. اطلب المشورة. انخرط مجددا.

اعترف بإشارات التحذير

الخطوة الأولى لوقف دوامة تصعيد التوتر وتدهور العلاقة هي الاعتراف عند حدوث مشكلة حقيقية وتوقف في الاتصالات.

- عدم الاحترام
- انعدام التبادلية
- انعدام الشفافية
- عدم الأمانة
- التقويض

عندما يحدث ذلك، ينبغي أن يكون ذلك إشارة انذار بأن شيئا ما قد سار بشكل خاطئ في الاتصالات الخاصة بالشراكة.

توقف

أحيانا أصعب ما يمكن عمله هو التوقف واتخاذ خطوة واعية إلى الوراء من وضع صعب. ومع ذلك، فإن هذا التوقف هو أمر بالغ الأهمية لأنه بمثابة إشارة انذار تعني ان الذهاب في هذا المسار إلى ابعده من ذلك سيؤدي إلى تعميق المشكلة فقط. توقف. تنفس.

حقق في الأمر

بمجرد أن أخذت نفسا وخطوت خارج الأزمة المباشرة، من المهم أن تسأل بعض الأسئلة وتطلب معلومات إضافية. قد تشمل بعض الأسئلة الأولية ما يلي:

- ما هو تاريخ هذه العلاقة وكيف يمكن أن تؤثر على الوضع الحالي؟
- لماذا يتصرف كل طرف من الاطراف الفاعلة في العلاقة بتلك الطريقة؟ هل النوايا واضحة؟
- من الذي يقود الصراع؟
- ما الذي قد ادى إلى تصعيد وقف الاتصالات من قبل أي من الجانبين؟
- ما هي المعلومات التي قد تكون ناقصة لدي؟

فكر

بالإضافة إلى أسئلة التحقيق هذه، من المهم أيضا أخذ دقيقة للتفكير في هذه العلاقة. على الرغم من أنه قد يكون من الصعب، قبل المتابعة، لكن خذ بعض الوقت على الأقل للنظر في:

- ماذا اريد، أو تريد مؤسستي، من هذه الشراكة؟
- ماذا يريد شريكى من العلاقة؟
- ما هو هدفنا المشترك؟

اطلب المشورة

بعد التحقيق والتفكير، من المهم في هذه المرحلة الوصول إلى طرف ثالث: للحصول على مزيد من المعلومات، والتحقق من فهمك للوضع، والحصول على المشورة بشأن الردود المحتملة. قد يكون الطرف الثالث نظير، أو مشرف، أو شريك متبادل، أو شخص من الخارج تماما. بغض النظر عن المكان الذي يأتون منه، ينبغي أن يكون شخص موثوق وغير متحيز، يعرف كلا الطرفين ويفهم الهدف العام للشراكة.

ضع خطة لإعادة الانخراط

بعد التوقف، والحصول على مزيد من المعلومات، والتفكير والتواصل مع مستشار موثوق به، حان الوقت لاتخاذ قرار بشأن كيفية إعادة الانخراط. قد ينطوي هذا على إشراك المزيد من الناس أولا، وقد يكون متعدد الخطوات. من المهم الإشارة إلى ان إعادة الانخراط لا يعني حلا فوريا. خطة إعادة الانخراط قد تتحرك نحو إصلاح العلاقة، أو ربما لا. ومع ذلك، وأيا كان الاتجاه، هي خطة لإعادة الدخول في الشراكة بطريقة جديدة، تعكس المبادئ التي تأسست عليها الشراكة منذ البداية.