

דיאלוג אפקטיבי - חוור נאג

דיאלוג אפקטיבי הוא כלי שמנסה לשמור על מערכות יחסים בין צדדים בקונפליקט בד בבד עם טיפול אפקטיבי במתחים עצמם. הכלי יעיל בעידוד למידה ובקבלת החלטות מיטבית בקרב הצדדים המעורבים באמצעות דיאלוג בעבודה או בקהילה על נושא רגיש וכן כתגובה להערה שנאמרה ואשר מעוררת מתח (הערה מכלילה, מבזה, מאשימה ועוד). כלי זה מעודד למצוא את הדרכים לומר את מה שחשוב ויעיל באופן שמאפשר לצד האחר להקשיב ולהתייחס. לרוב גם אם רק חלק מהמשתתפים משתמשים בכלי הדיאלוג האפקטיבי, האווירה הנוצרת משפיעה גם על המשתתפים האחרים בדיון.

הכלי פותח על ידי המרכז הבין-תרבותי לירושלים בעקבות קבוצת "מדברים בכיכר", פעילים חברתיים בירושלים שהתנסו בדיאלוג חברתי קשה בכיכר ציון בקיץ 2014.

- כתגובה לדברי הצד השני, הבעת דעה נעשית בשני שלבים :

– **יצירת מרחב בטוח לצד השני** **خلق فضاء آمن للطرف الآخر**: הדגשת ההסכמה עם דברים שאמר הצד השני (ומהם!), הזדהות עם משהו שהצד השני אמר, אמפתיה, הבנה. יש כאן מדרג, ומאד חשוב למצוא ממש הסכמה (ולא להסתפק רק באפשרויות החלשות יותר כמו "אני מבין את הקושי שלך עם..."), "אני שומע מה שאתה אומר שהוא...". המרחב הרבה יותר בטוח אם הוא מראה הסכמה ממשית עם נקודה משמעותית שנאמרה.

– **ערעור ידידותי** **هزة صديقة**: הבעת הפער בינינו **בהיקף ובאופן** שמאפשר לצד השני להקשיב ולהתחבר.

- עקרונות יסוד לדיאלוג:

– **איפוק התרוע**: "השהיית שיפוט", הבלגה על "טריגרים חמים" ("hot buttons") בדברי האחר. חיפוש הפרשנות החיובית למה שנאמר.

– **ידידותיות** **تعامل بصدقة**: שמירה על מערכות יחסים, מאמץ שלא ליצור אנטגוניזם, שמירה על כבוד הדדי, מאמץ להימנע מ"טריגרים חמים" במידת האפשר.

– **הדדיות** **تبادلية**: הקשבה משמעותית ואמיתית שמנסה ללמוד משהו חדש (ולא רק ללמד ולהטיף).

– **תוצאותיות** **النتائجية**: בירור מתמיד עם עצמי – "מה אני רוצה ויכול להשיג בשיחה?"

* "ערעור ידידותי" "هزة صديقة" - מושג מתוך מודל של מרכז "רואים רחוק" – מיינדפולנס בהתמרת סכסוכים