

كيف تعيق التأويلات تواصلنا؟

حدد مشاعرك وحاجاتك الحقيقية التي تكمن وراء التأويلات التي غالباً ما نقع ضحيتها

في كثير من الأحيان نخلط بين المشاعر والتأويلات التي نعطيها لها، على سبيل المثال: "مرفوض" ليس شعوراً حقيقياً، لكن هو تأويل (فكرة أو شعور زائف) لموقف معين. إن معرفة الفارق مهم جداً لسببين:

أولاً: إذا أخبرنا أنفسنا أننا "نشعر بالرفض" وعلقنا في شرك هذه العقلية، فسوف نصب تركيزنا على الشخص الآخر (أو الأشخاص الآخرين) لدرجة أن ننسى أنه بإمكاننا أن نتحكم بحياتنا بأنفسنا. بدلاً من ذلك، إذا اكتشفنا ما نشعر به حقاً (ربما الحزن) وما نحتاجه (ربما التواصل أو الرعاية) عندها يمكننا أن نجد طرقاً أخرى للعناية بأنفسنا من دون الاعتماد على الآخرين، بهذه الطريقة نقوم بتمكين أنفسنا.

ثانياً: إذا أخبرنا تأويلاتنا لشخص آخر، فقد يصبحون دفاعيين وينكرون تقييمنا للوضع، على سبيل المثال: إذا أخبرناهم أننا "نشعر بالرفض" فقد يسمعون ذلك على أنه اتهام ويصبحون في وضع الدفاع. من الممكن أن يخبروك أنك أنت من كان مشغولاً عنهم، ثم نجر إلى دوامة من الاتهام والدفاع. ولكن، إذا أخبرناهم أننا نشعر بالوحدة والحزن وأننا نتوق إلى التواصل والعناية، فقد نجد المزيد من الانفتاح من جانبهم لمساعدتنا

في تلبية
حاجاتنا.

حدد مشاعرك وحاجاتك الحقيقية التي تكمن وراء التأويلات التي غالباً ما نقع ضحيتها

تساعدنا القائمة أدناه في معرفة المشاعر والحاجات التي قد تكمن خلف تأويلاتنا، إنها مجرد بعض الأفكار لمساعدتك

على البدء. في الواقع، قد تختلف هذه المشاعر والحاجات من شخص لآخر ويمكن أن تتغير من

موقف لآخر.

لاستخدام هذه القائمة: ابحث عن التأويلات في العمود الأيمن. ثم انظر ما إذا كانت المشاعر والحاجات في الأعمدة

اليسرى تعبر (بطريقة ما) عن مشاعرك و حاجاتك، يمكنك إضافة مشاعرك وحاجاتك الخاصة إلى القائمة أو إنشاء

قائمة خاصة بك. ثم يمكنك إما ايجاد طريقتك للاهتمام بحاجاتك أو التحدث مع الشخص الآخر. في الحالتين، تكون

قد قمت بخطوة كبيرة نحو التواصل مع ذاتك وتمكين نفسك بدلاً من الوقوع

في لعبة الملامة ورمي الاتهامات.

حدد مشاعرك وحاجاتك الحقيقية التي تكمن وراء التأويلات التي غالباً ما ننعح ضحيتها

التأويلات أو الأفكار التي نحدث أنفسنا بها	مشاعر محتملة	حاجات خفية محتملة
تمت خيانتني، خيانة	ذهول، غضب، إحباط، هيجان...	الثقة، الإتكال، الصدق، الالتزام، الوضوح...
محاصر، محبوس	إحباط، خوف، قلق، غضب، توتر، حيرة، رعب...	الاستقلالية، الاختيار، الحرية، الكفاءة الذاتية...
مكره	غضب، إحباط، قلق، خوف، التباس...	الاستقلالية، الاختيار، الحرية، الاحترام، الصدق...
منتقد (يتم انتقادي)	إحراج، غضب، خوف، قلق، انزعاج...	الفهم، الاعتراف، التعاطف...
غير محترم	إحباط، إحراج، غضب، اشمئزاز...	الاحترام، الثقة، الإقرار، الواقع المشترك...
غير موثوق (بي)	ألم، حزن، إحباط...	النزاهة، الأصالة، الصدق، الثقة...
منزعج	غضب، خوف، عجز، يأس...	الاحترام، الراحة، الاعتبار، الأمل...
معاتب (معتوب علي)	إحباط، حزن، غضب، إنزعاج...	الاستقلالية الهدوء، السلام، راحة البال، المساحة، البساطة...
متروك (متخلي عنه)	عجز، يأس، غضب، حزن، إنهاك قوي...	التقدير، الاعتراف، الثقة، الدعم، الترابط...
متجاهل (يتم تجاهلي)	غضب، سوداوية، غم، حزن، إنزعاج...	التقدير، أن تهتم، أن ترى، الصداقة، التقاسم والتبادل...
مهان	إحراج، غضب...	الاحترام، الاعتبار، الانسجام، أن ترى...
مقاطع	غضب، استياء، انفصال، حقد...	الاحترام، الاعتبار، الاهتمام، الوضوح، الاستماع...
متنمر عليه، مكره	خوف، غضب، عصبية...	التقدير، الثقة، الأمان، الاستقلالية، الحب...
معزول	وحدة، يأس، حزن، إحباط، تردد، محطم القلب...	الانتماء، الترابط، الحب، التقدير، الحداد...
مخدوع	غضب، تفاجؤ، صدمة، هيجان، عجز...	الثقة، العدالة...
محكوم علي	غضب، عجز، حزن، يأس، توتر، غم...	الحب، القبول، أن ترى، الاعتراف، مشاركة الحقيقة...

حدد مشاعرك وحاجاتك الحقيقية التي تكمن وراء التأويلات التي غالباً ما ننعح ضحيتها

التأويلات أو الأفكار التي نحدث أنفسنا بها	مشاعر محتملة	حاجات خفية محتملة
غير مبرر، غير مسوغ له	غضب، غيظ، ضغينة...	الإنصاف، العدل، المساواة، الترابط، الثقة، الحب...
مضحوك علي	إحراج، وحدة، حزن...	الاحترام، الثقة، التعاطف، الانسجام، الرعاية...
مهمل / غير مرئي	وحدة، حزن، قلق، اكتئاب، يأس، خيبة أمل...	الانتماء، الترابط، المساهمة، أن ترى...
كذب علي، أو بشأن	حزن، اضطراب، قلق، توتر، تشويش، كراهية...	الثقة، الفهم، أن ترى...
خبث غير نزيه	انزعاج، اكتئاب، هيجان، قلق، غم...	الرحمة، الاعتراف، الدفع، الأمان...
متلاعب بي	استياء، حزن، غضب، تشويش، اساءة الظن...	الاعتبار، الاستقلالية، الاختيار، العدالة، المشاركة...
مساء فهمي	حزن، يأس، إحباط، غضب، حيرة...	التعاطف، الفهم، الاستماع والتفاهم، الوضوح...
مستهزأ بي	غضب، إحراج، ضغينة...	الحب، الرحمة، الاهتمام، اللطافة، الفهم...
مضغوط	قلق، استياء، انهك القوي، ضغط...	الراحة، الاسترخاء، الاحترام، الرعاية، الفهم، المساحة...
منبوذ	غضب، خوف، انشغال البال، تحطم القلب، غيظ...	الترابط، الانتماء، الاعتراف، الحب، القبول، قبول الذات، الأمان...
مستغل	خوف، غضب، حزن، تفاجؤ، غيظ...	الاتصال، الانتماء، الاعتراف، الثقة...
الاعتقاد بالجهوزية الموافقة بشكل بديهي	خيبة أمل، غضب، عجز، توتر...	الاعتراف، الحب، التقدير، الاعتبار...
مخدوع	إحراج، غضب، قلق، استياء...	الثقة، الصدق، النزاهة، الاستقلالية...
مستعمل / يتم استعمالي	تعب، وحدة، إحباط...	الاعتراف، الاعتبار، التقدير، الاحتفال...
غير مقدر	حزن، إحباط، غضب، عصبية...	التقدير، الشكر، الاحترام، الأمل، الهدف، التقدير الذاتي...