

# قد نضيع أحياناً بين الأحاسيس و التقييمات

## المبطنة!

أ. الشرح:

أحياناً نقوم بخلط الأحاسيس مع التقييمات. على سبيل المثال: "مرفوض" ليس شعوراً، بل هو فكرة أو حكم؛ قد يكون مثلاً حين يرفض شخص ما طلبنا، قد نشعر بـ"الحزن" أو "التفاجؤ".

ان معرفة أحاسيسنا وتسميتها قبل مشاركتها مع الآخرين غالباً ما تساعدنا بالحفاظ على صلتنا بالآخر، فلا يتلقى حديثنا كأنه لوم يجعله يقف في وضعيّة الدفاع.

ب. جرّب بنفسك، أي من التالي هو:

إحساس | تقييم مبطن

1. حاسّي إنو ما حدا عم يفهمني.
2. حاسس بالحزن وباستنفاد القوى
3. حاسّي أني مش معبيتلك عينك.
4. حاسس بالعجز والخوف.
5. أنا تعبانة وخايقة.
6. حاسي أنو ما حدا عم يفهمني.
7. حاسس أنك عم تتجاهلني.
8. حاسس حالي مضغوط كثير هالفترة.
9. حاسّي بالاسترخاء.
10. حاسّي بالأسى والهدوء.

ت. من وجهة نظر التواصل اللاعنفي:

الأحاسيس: 10-9-5-4-2

التقييمات المبطنة: 1-3-6-7-8



قائمة بالتقييمات المبطنة و الأحاسيس التي قد تكون غير ظاهرة او مخفية تحتها

المزيد من الرسوم التوضيحية حول التواصل



<https://www.youtube.com/@ProPeaceLeb>  
<https://www.ProPeace.de/en/NVCresources>  
<https://www.instagram.com/ProPeaceLeb>  
<https://www.facebook.com/ProPeaceLeb>