

# الأحاسيس، الاحتياجات و اللوم، الأحكام

مادة تدريبية عن التواصل اللاعنفي

أ. الشرح:

في الكثير من الأحيان، عند سماع رسالة سلبية، نلقي اللوم إما على أنفسنا وإما على الآخرين بما يبقينا عالقين غالباً في الأحكام المؤلمة منفصلين عن ذاتنا وعن الآخر لتجنب ذاك اللوم.

يمكننا استخدام قائمة الأحاسيس والاحتياجات المنشورة في التعليق أدناه لمعرفة ما نشعر به ونحتاجه من جهة، وما قد يشعر به الشخص الآخر وما قد يحتاجه من جهة أخرى:

فمثلاً ندرك أن عبارة "أنت أناسني جداً" تعني في الواقع: "أشعر بالعجز وأحب أن تدعمني"

ب. أدناه تجدون اختبار يساعدكم على التمييز بين الأحاسيس والاحتياجات من جهة، وبين اللوم والأحكام من جهة أخرى!

1. أنت ما بتهم فبني.
2. أنتي ما بتفكري غير بالحال.
3. لما قلت اني أناي، حسيت الحزن لأنني بحاجة إنفهم بنوايابي.
4. لما قلتلي لا، حسيت بالألم والتفاجوء.
5. الحق عليك.
6. كنت عم دور عالأمان والاستقرار.
7. أنت وقح.
8. لما بتقولي عندي وقحة، يا ترى هل حاسبي بإستغراب وبـدك تفهمي شو سبب تصرّفي؟.
9. إيه أنت بشّشت، أنت سبب كل المشاكل.
10. لما بتقول عندي مش زلة، هل مشغول بالك عليّ وبـيهمك تتتأكد إني فيي دافع عن حالّي؟
11. الحق عليّ، سـودت وج عيلتي.
12. كان لازم كون لطيف أكثر.
13. يا ريت بتقدّري شي من يللي عم بعمله.
14. لما قلتلي لا ما بدك نسهر سوا، هيدا لأنك بحاجة للراحة وللهدوء؟
15. يا ويلي ما أندك.
16. شو جايي عبالك تعالي مشكل اليوم.
17. لما جاوبتني لا لما سألتها إذا فيينا نسهر سوا، زعلت لأن كنت بحاجة لتسلية وتغيير جو.

ت. ما يقتربه التواصل اللاعنفي:

الأحاسيس والاحتياجات: 17-14-10-8-6-4-3

اللوم والأحكام: 15-13-12-11-9-7-5-2-1

### أربعة طرق لاستقبال رسالة سلبية

إلقاء اللوم على الآخر



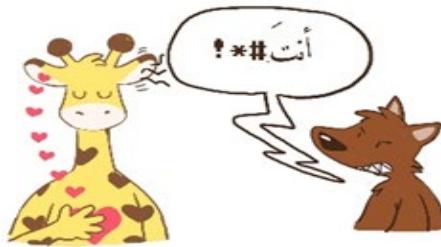
الشعور بالذنب



سماع أحاسيس وحاجات الآخر،  
عندما يقول لي هكذا



سماع أحاسيس وحاجاتي،  
عندما يقول لي الآخر هكذا



APPRENTIE-GIRAFE.COM

تأليف، رسم وإخراج ليتي غريبوو - ترجمة وتحويل إلى اللغة العربية ربنا آبوب

المزيد من [الرسومات التوضيحية](#) حول التواصل



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