

الأحاسيس، الاحتياجات و اللوم، الأحكام

مادة تدريبية عن التواصل اللاعنفي

أ. الشرح:

في الكثير من الأحيان، عند سماع رسالة سلبية، نلقي اللوم إمّا على أنفسنا وإمّا على الآخرين بما يبقينا عالقين غالبًا في الاحكام 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 أناني جدًا" تعني في الواقع: "أشعر بالعجز وأحب أن تدعمني"

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

1. أنت ما بتهتم فيني.
2. أنتي ما بتفكري غير بحالك.
3. لما قلت اني اناني، حسيت الحزن لأنني بحاجة إنفهم بنواياي.
4. لما قلتلي لا، حسيت بالألم والتفاجؤ.
5. الحق عليك.
6. كنت عم دور عالمان والاستقرار.
7. أنت وقح.
8. لما بتقولي عني وقحة، يا ترى هل حاسي باستغراب وبدك تفهمي شو سبب تصرفي؟.
9. إيه أنت بلشت، أنت سبب كل المشاكل.
10. لما بتقول عني مش زلمة، هل مشغول بالك عليي وبيهمك تتأكد إنني فيني دافع عن حالي؟
11. الحق عليي، سؤدت وُج عيلتي.
12. كان لازم كون لطيف اكثر.
13. يا ريت بتقدري شي من يللي عم بعمله.
14. لما قلتلي لا ما بدك نسهر سوا، هيدا لأنك بحاجة للراحة وللهدوء؟
15. يا ويلي ما أنكك.
16. شو جايي عبالك تعملني مشكل اليوم.
17. لما جاوبتني لا لما سألتها إذا فينا نسهر سوا، زعلت لأن كنت بحاجة لتسليية وتغيير جو.

ت. ما يقترحه التواصل اللاعنفي:

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

اللوم والأحكام: 15-13-12-11-9-7-5-2-1

أربعة طرق لإستقبال رسالة سلبية



APPRENTIE-GIRAFE.COM

تأليف: رسم وإخراج: ليتي غريبويل - ترجمة وتحول إلى اللغة العربية: ريتا أيوب

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>