

قوة الفهم العظمى!

أ. الشرح:

هل تريد أن تتشاجر أم أن تجد حلول أفضل؟ تعرّف على كيفية التمييز بين الاحتياجات (ما يريده البشر بشدة) والاستراتيجيات (ما يفعله البشر لتحقيق ما يريدون) على سبيل المثال:

يحتاج جميع البشر الى الأمان، ولكن كي نكونوا بأمان، قد يقرر البعض ايجاد وسيط لينتدخل بين اطراف النزاع، امتلاك كلب حراسة، كما قد يبني البعض الآخر جدارًا أو أسوارًا، والبعض الآخر قد يمتلك سلاحًا، ومنهم من يبني صداقات.....الخ

إذا كنت تكره ما يفعله شخص آخر، قد يكون بمقدورك على الأقل فهم حاجة هذا الشخص العميقة. من هنا يمكن أن تجد صلة ما بينك وبينه، والوصول بعدها إلى حل مناسب للجميع.

تجد هنا [قائمة بالاحتياجات الأساسية للإنسان](#)

ستساعدك هذه القائمة في إدراك ما هو مهم أكثر بالنسبة للأشخاص الآخرين. كما يمكن أن تساعدك بالحصول على ما لا تستطيع الوصول إليه (إجازة، عمل، راحة، الخ).

إبحث في القائمة عن حاجتك الأعمق، قد تتمكن بعدها من ايجاد استراتيجيات متعدّدة لتلبية هذه الحاجة.

ب. جرّب بنفسك، أي من التالي هو:

حاجة \ استراتيجية

1. أنا بيهمني سافر بسرعة.
2. أنا بحاجة للأمان.
3. بدّي إشتري سيارة أحدث من سيارتي الحالية.
4. أنا بحاجة للاستقرار و لمعرفة وجهة سيرتي.
5. أنا بحاجة للحرية في اتخاذ قراراتتي الخاصة.
6. بيهمني اتجوز بأسرع وقت.
7. أنا بحاجة لبنزين.
8. أنا بحاجة حس بالراحة وبالحرية والفساحة في الحركة .
9. بدّي تقضي السهرة معي.
10. أنا بحاجة لاتصال ولتواصل ولعاطفة.

ت. من وجهة نظر التواصل اللاعنفي:

الحاجات: 10-8-5-4-2

الإستراتيجيات: 9-7-6-3-1



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>