

كيف تعيق التأويلات توأصلنا؟

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 وأنا نتوق إلى التواصل والعناية، فقد نجد المزيد من الانفتاح من جانبهم لمساعدتنا في تلبية حاجاتنا.

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 وممكن 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 إيجاد 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 نقع ضحيتها

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

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

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

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

التأويلات أو الأفكار التي نحدث أنفسنا بها	مشاعر محتملة	حاجات خفية محتملة
غير مساند (مدعوم)	استياء، يأس، عجز، غضب، حزن، وحدة، قلق، انكسار القلب...	الفهم، الدعم، التوازن، التبادل، الحقيقة، العدالة...
منتهمك	غضب، هيجان، انشغال البال، حزن، فقدان الاحساس، وحدة، خوف، انشغال البال...	المساحة، الثقة، الأمان، الحب، الرعاية، الاحترام، الدعم...
أُسيء إلي، مظلوم	الحزن، الغضب، الخوف، العجز، اليأس، الحساسية...	الاحترام والرحمة، الرعاية والحب...
غير مناسب	تفاجؤ، صدمة، استياء، انزعاج، إحراج، حساسية...	الاحترام، التقدير، النزاهة، الحساسية، الوعي، الفهم، التعاطف...
مهاجم	خوف، غضب، تشويش...	الأمان، الاحترام، الفهم...
مستخف بي، استخفاف	حزن، توتر، إحراج، غضب، إحباط...	الاستقلالية، الاحترام، التقدير، الاعتراف، وجود...
ملام	غضب، خوف، ألم، خيبة أمل، محطم القلب، رعب...	المساواة، العدالة، التفاهم...

هنا يمكنك توسيع هذه القائمة بنفسك (كن على علم: قد تتغير المشاعر والاحتياجات، حتى لنفس التفسير)

التأويلات أو الأفكار التي نحدث أنفسنا بها	مشاعر محتملة	حاجات خفية محتملة

تم تجهيز هذه القائمة من قبل عباس عباس اعتماداً على تعديلات د. سليمان كاسوحة <https://www.facebook.com/NVCSyria> للقائمة التي طورتها باللغة الانكليزية المدربة كارين ستارز <https://karenstarz.com> /المعتمدة من قبل مركز التواصل اللاعنفى. يمكنك أيضاً التواصل مع كارين فروليخ على البريد الإلكتروني froehlich@forumZFD.de للمزيد من المعلومات.