

تقييم احتياجات العلاقات مع الآخرين

تصفّح هذه القائمة التي تحتوي على 10 احتياجات للعلاقات الحميمة. أولاً، ضع إشارة على 3 احتياجات تعتبرها الأكثر أهمية لك لتتلقاها الآن. وبعد ذلك ضع إشارة على 3 احتياجات تظنّ أن زميلك يعتبرها أكثر أهمية له ويود أن يتلقاها الآن حالاً.

الزميل	احتياجات العلاقات الحميمة	أنا
☐	قبول / موافقة: قبول طوعي وغير مشروط للآخر. وخاصة عندما يكون تصرّف الآخر ناقص وغير كامل؛ الإرادة والاستعداد للاستمرار في محبة الآخر بالرغم من الأذية والإساءة. (رومية 7:15)	☐
☐	إظهار العاطفة: التعبير عن الاهتمام والقرب من خلال الملامسات الجسدية الغير جنسية مع احترام ومراعاة حدود الشخص الآخر بحذر؛ بقولك: «أنا أحبك».	☐
☐	تقدير: التعبير عن الشكر والإطراء والمديح. الاعتراف بالجهود المبذولة والانجازات.	☐
☐	موافقة / تأكيد: المساعدة في نمو الآخر ودعمه؛ تقوية حقيقة العلاقة وتأكيد أهميتها.	☐
☐	اهتمام / عناية / انتباه: تقديم الاهتمام اللازم والمحبة والعناية؛ التفكير بالآخر والدخول إلى «عالمه» (1كورنثوس 12: 25)	☐
☐	تعزية / مؤاساة: إظهار التفهم والتجاوب مع الشخص الآخر المتألم بواسطة الكلام، والمشاعر والملامسة؛ التألم مع ومن أجل الآخر المتألم والحزين (رومية 12: 15ب)	☐
☐	تشجيع: حثّ الآخر على التصميم والمثابرة لتحقيق هدف ما؛ التوجيه نحو المحبة والأعمال الحسنة. (1تسالونيكي 5: 11)	☐

☐ احترام: تقدير ورفع أحدكم للآخر ووضعه في مرتبة مهمة؛ اعتبار ومعاملة الآخر ☐
(كشخص مهم؛ احترام وإكرام الآخر (رومية 12: 10)

☐ أمان / طمأنينة (السلام): التناغم في العلاقات؛ التحرر من الخوف ومن التهديد بالأذى ☐
(رومية 12: 16)

☐ مساندة / تأييد / دعم: الوقوف إلى جانب الشخص الآخر ومساعدته بلطف عندما يمرّ ☐
بمشكلة أو بصراع ما؛ تأمين المساندة والمساعدة اللازمة. (غلاطية 20: 6)

وسيلة تقييم احتياجات العلاقات الحميمة

الاسم: _____ تاريخ الانتهاء: _____

أجب على هذه الأسئلة شخصياً وضع الرقم المناسب في الفراغ لكل جملة.

لا أوافق بشدة	لا أوافق	على الحياد	أوافق	أوافق بشدة
2-	1-	0	1+	2+

1. من المهم أن يقبلني الناس كما أنا - حتى لو كنت مختلفاً بعض الشيء.
2. من المهم لي أن ما يحيط بي مرتب ومنظم.
3. أنا أحياناً أتعب من المحاولة لأعمل أفضل ما عندي.
4. أعتبره مهماً أن يسألني الآخرون عن رأيي.
5. من المهم لي أن أحصل على تأكيد عاطفي يظهر بضمّة بين الذراعين ولمسة حنان إلخ...
6. أشعر بالارتياح عندما يهتم أحد الأشخاص اهتماماً خاصاً بالأمور المهمة لي.
7. من المهم لي أن أعرف «أين أقف» بالنسبة لمن لهم سلطة عليّ.
8. يعني لي كثيراً عندما يلاحظ أحد الأفراد أنني بحاجة إلى مساعدة وثم يتقدم للمشاركة.
9. عندما أشعر بثقل الحمل، أحتاج لأحد ما يقف إلى جانبي ويساعدني.
10. أشعر بالفرح عندما يقدر أحدهم مشاعري ويهتم بي.
11. أحب أن أعرف أنني مهم في نظر الآخرين وأنهم يقدرونني.
12. بصفة عامة، أنا لا أحب أن أكون وحيداً.
13. أشعر بالامتنان عندما يقول لي أحباي: «أنا أحبك».
14. لا أحب أن يُنظر إليّ فقط كجزء من مجموعة كبيرة - بل اعتباري فرداً مميزاً مهم بالنسبة لي.
15. أفرح عندما يتصل بي صديق ويصغي إليّ ويشجّعني.
16. من المهم بالنسبة لي عندما يقدرني الناس ليس فقط وفقاً لما أعمل بل وفقاً لمن أنا.
17. أكون على أحسن حال عندما يكون ما يحيط بي منظماً ومتوقعاً.
18. عندما أعمل جاهداً على مشروع ما، أفرح عندما يقدر الآخرون عملي ويُعربوا عن امتنانهم.
19. أفرح عندما يكون معي الأشخاص الذين يحبون رفقتي.
20. يكون مشجعاً لي عندما أعرف أن الآخرين يقدرّون مهاراتي ونقاط قوّتي.

21. أشعر في بعض الأحيان بالتعب الشديد وبالفشل.
22. من المهم بالنسبة لي أن أعامل بلطف ومساواة بغض النظر عن عرقي وجنسي ومظهري ومركزي.
23. أشعر بالارتياح عندما يلمسني شخص أهتم لأمره على يدي أو كتفي أو عندما يضمني إلى صدره.
24. أفرح كثيراً عندما يريد أحد ما أن يمضي الوقت معي أنا بالذات.
25. يعني لي الكثير أن من أنظر إليه بإعجاب يقول لي: «عملك رائع».
26. من المهم عندي أن يظهر أحد ما الاهتمام بي عندما أكون قد أمضيت يوماً شاقاً متعباً.
27. مع أنني واثق بما «أستطيع عمله» (مواهبي وقدراتي إلخ...) أعتقد أيضاً أنني بحاجة لأفكار ومساعدة أشخاص آخرين.
28. رسائل صغيرة مكتوبة ومكالمات هاتفية تُظهر التعبير عن المشاعر في حالة فقدان عزيز (موت أحد نحبه)، أو مشكلة صحية أو أية ظروف صعبة، ضاغطة، تعني لي الكثير.
29. أشعر بالفرح عندما يُظهر أحد ما الامتنان لما أنا عليه؟
30. أفرح عندما يتكلم أحد ما عني بطريقة جيدة يكون مؤيداً لي أمام مجموعة من الأشخاص.
31. يمكن وصفي بشخص «عاطفي».
32. عندما أكون في موقف أخذ قرار يؤثر على حياتي، من المهم عندي أن يؤخذ ما أقوله بعين الاعتبار ويُعطى أهمية شديدة.
33. أفرح عندما يُظهر أحد ما اهتماماً بمشاريعي الحالية التي أعمل عليها.
34. أقدر الميداليات ولوحات التقدير والهدايا الخاصة التي هي بمثابة أشياء تذكروني دائماً بعمل هام قمت به.
35. ليس غريباً عليّ أن أقلق بالنسبة للمستقبل.
36. عندما أتعرف على محيط جديد، أبحث عادة على مجموعة من الأشخاص أستطيع التفاهم والتواصل معهم.
37. إمكانية حصول تغييرات جذرية وهامة (الانتقال من مكان إلى آخر، عمل جديد إلخ...) تجعلني أشعر بالقلق.
38. يزعجني أن أرى أناساً يحكمون حكماً مسبقاً على الآخرين فقط بسبب طريقة لبسهم أو تصرفهم المختلف.
39. من المهم عندي أن أكون محاطاً بأصدقاء وأحباء يكونون إلى جانبي في «الظروف الحلوة والمرّة».
40. أن أحصل على رسائل قصيرة مكتوبة وكلمات تقدير، يفرحني بصفة خاصة.
41. يعني لي الكثير أن أعرف أن هناك شخصاً يفكر بي.
42. أنزعج من الأشخاص الذين يحاولون السيطرة عليّ وعلى الآخرين.
43. أفرح عندما يعبر لي أحد ما عن اهتمامه بعفوية بطريقة غير متوقعة.
44. أشعر بالأهمية عندما ينظر إليّ أحد ما في عينيّ ويصغي إليّ بانتباه شديد.
45. أكون ممتناً عندما يمدحني الناس لصفة إيجابية رأوها فيّ.
46. لا أحب أن أكون بمفردي عندما أمرّ بظروف أختبر فيها الألم والمصاعب؛ من المهم عندي أن يكون إلى جانبي رفيق.
47. لا أحب أن أعمل على مشروع ما بمفردي؛ أفضل أن يكون عندي «شريك» في المشاريع المهمة.
48. من المهم عندي أن أعرف أنني «جزء من المجموعة».
49. أتناوب مع الشخص الذي يحاول تفهم مشاعري ويُظهر لي اهتماماً خاصاً.
50. عندما أعمل على مشروع ما، أفضل العمل مع فريق وليس بمفردي.