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.

أنا	احتياجات العلاقات الحميمة	الزميل
☐	**قبول / موافقة**: قبول طوعي وغير مشروط للآخر. وخاصّة 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». (رومية 16:16/ مرقس10: 16)	☐
☐	**تقدير:** التعبير عن الشكر والإطراء والمديح. الاعتراف بالجهود المبذولة والانجازات. (كولوسي 3: 15ب ؛ 1كورنثوس 11: 2)	☐
☐	**موافقة / تأكيد:** المساعدة في نموّ الآخر ودعمه؛ تقوية حقيقة العلاقة وتأكيد أهميتها. (أفسس 4: 29؛ مرقس1: 11)	☐
☐	**اهتمام / عناية / انتباه:** تقديم الاهتمام اللازم والمحبة والعناية؛ التفكير بالآخر والدخول إلى «عالمه» (1كورنثوس 12: 25)	☐
☐	**تعزية / مؤاساة:** إظهار التفهّم والتجاوب مع الشخص الآخر المتألّم بواسطة الكلام، والمشاعر والملامسة؛ التألّم مع ومن أجل الآخر المتألّم والحزين (رومية 12: 15ب)	☐
☐	**تشجيع:** حثّ الآخر على التصميم والمثابرة لتحقيق هدف ما؛ التوجيه نحو المحبّة 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؛ التحرّر 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 أنّ 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 بضمة 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 يقدّر 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 أحبائي: «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 ويشجعني.
_____ 16. من المهم بالنسبة لي عندما يقدّرني الناس ليس فقط وفقاً لما أعمل بل وفقاً لمن أنا.
_____ 17. أكون على أحسن حال عندما يكون ما يحيط بي منظماً ومتوقّعاً.
_____ 18. عندما أعمل جاهداً على مشروع ما، أفرح عندما يقدّر الآخرون عملي ويُعربوا عن امتنانهم.
_____ 19. أفرح عندما يكون معي الأشخاص الذين يحبون رفقتي.
_____ 20. يكون مشجعاً لي عندما أعرف أنّ الآخرين يقدّرون مهاراتي ونقاط قوّتي.

_____ 21. أشعر في بعض الأحيان بالتعب الشديد وبالفشل.
_____ 22. من المهم بالنسبة لي أن أعامَل بلطف ومساواة بغضّ 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 أنّ مَن أنظر إليه بإعجاب يقول لي: «عملك رائع».
_____ 26. من المهم عندي أن يُظهر 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 يتكلّم أحد ما عني بطريقة جيدة يكون مؤيّداً لي أمام مجموعة من الأشخاص.
_____ 31. يمكن وصفي بشخص «عاطفي».
_____ 32. عندما أكون في موقف أخذ قرار يؤثر على حياتي، من المهم عندي أن يؤخَذ ما أقوله بعين الاعتبار ويُعطى أهمية شديدة.
_____ 33. أفرح عندما يُظهر أحد ما اهتماماً بمشاريعي الحالية التي أعمل عليها.
_____ 34. أقدّر الميداليات ولوحات التقدير والهدايا الخاصة التي هي بمثابة أشياء تذكرني دائماً بعمل هام قمت به.
_____ 35. ليس غريباً عليّ أن أقلق بالنسبة للمستقبل.
_____ 36. عندما أتعرّف 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 والمرة».
_____ 40. أن أحصل على رسائل قصيرة مكتوبة وكلمات تقدير، يفرحني بصفة خاصة.
_____ 41. يعني لي الكثير أن أعرف أنّ هناك شخصاً يفكر بي.
_____ 42. أنزعج من الأشخاص الذين يحاولون السيطرة عليّ وعلى الآخرين.
_____ 43. أفرح عندما يعبّر 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؛ أفضّل أن يكون عندي «شريك» في المشاريع المهمة.
_____ 48. من المهم عندي أن أعرف أنني «جزء من المجموعة».
_____ 49. أتجاوب مع الشخص الذي يحاول تفهّم مشاعري ويُظهر لي اهتماماً خاصاً.
_____ 50. عندما أعمل على مشروع ما، أفضّل العمل مع فريق وليس بمفردي.