

5

القوة الاجتماعية

اذهب حيث يتم الاحتفاء بك، وليس حيث يتم تحملك.

مجهول

obeikandi.com

بحث المرء عن طريقه عبر شبكة اجتماعية

نحن جميعنا نريد ونحتاج إلى علاقات عطوفة. نحن مخلوقات اجتماعية نتبادل الطاقة فيما بيننا، وكلما كانت قدرتنا على الإبداع والحفاظ على العلاقات أفضل امتلكننا قوة اجتماعية أكبر وتمكنا من التفاعل بشكل أفضل مع الآخرين.

إننا نولد عاجزين. وحالما نصبح واعين تماماً نكتشف الوحدة. إننا بحاجة إلى الآخرين جسدياً، وعاطفياً، وفكرياً - نحتاجهم إذا ما كان لنا أن نعرف أي شيء، حتى أنفسنا.

أحياناً نبدأ بداية صحيحة في الحياة، ونقيم علاقات محبة تبدأ في عائلاتنا. فكثيرون منا تعلموا مبكراً فن السير عبر الحياة بالارتباط بأشخاص نحبههم ويحبوننا. وهناك آخرون لم يستمتعوا بذلك. وكانت عائلاتهم مشغولة جداً. وقد تعاركوا مع الوقت، والمال، والكحول، والنجاح ونماذج أخرى من التوتر.

الأشخاص الذين ينتمون إلى مثل تلك العائلات غالباً - سي. اس. لويس

ما يلقي بهم في الدنيا لكي يفهموا العلاقات بأنفسهم.

وقد كان الأصدقاء، في بعض الأحيان، أول من علمنا أن العلاقات قد تجلب الحماسة، والمشاركة، والثقة والإمكانية. ونحن خلال دراستنا الثانوية والجامعية قد نقيم روابط تدوم لسنوات عدة، إن لم يكن مدى الحياة.

القوة الاجتماعية: مؤشرات نفاذ القوة

- (ضع علامة عند الحالة التي تنطبق عليك)
- لدي ثقة متصدعة في علاقة ما .
 - أمضي وقتاً كثيراً جداً وحدي .
 - أمضي القليل جداً من الوقت بمفردي (أنا متواجد دوماً من أجل الآخرين).
 - صداقاتي تقتصر على زملاء العمل .
 - أضيع الكثير من الوقت (اتصالات هاتفية، بريد إلكتروني، غداء) مع أشخاص غير مهمين بالنسبة لي .
 - ليس لدي وقت كافٍ لعلاقتي الرئيسية .
 - ليس لدي وقت كافٍ لعائلتي الحالية .
 - لا أتحين الوقت لتكريم علاقات سابقة .
 - أنا لا أقوم بدوري في الحفاظ على صداقات جيدة .
 - أنا على استعداد لأن أكون جزءاً من علاقات ذات اتجاه واحد، أقوم فيها بمعظم الأعمال .
 - هناك أسى في كثير من علاقاتي .

هذه الصداقات غالباً ما تتزايد أهميتها مع التقدم في السن. ويأتي في الأهمية بعد ذلك مكان العمل، وأوضاع بداية حياتنا ومجموعة أخرى من الأشخاص الذين يصبحون مهمين بالنسبة لنا، وسواء أكانت العائلة التي ننتمي إليها أم أصدقاء المدرسة أم

الجامعة أم العمل، هم الذين يؤثرون فينا على النحو الأبلغ، فإن الأشخاص الذين نحيط أنفسنا بهم هم الذين ينظمون ويقررون عدد العلاقات الحميمة التي نقيمها.

فنحن بوصفنا أطفالاً وأولاداً صغاراً لدينا القليل من الخيار بشأن سمها عشيرة، سمها
من نريد أن نتقرب منهم. إلا أنه ومع تقدم الزمن شبكة، سمها قبيلة، سمها
ووصولنا إلى مرحلة النضج، يكون لدينا خيار أكثر عائلة... مهما كانت
في هذا المجال. فإن الأشخاص الذين نختر أن التسمية التي تطلقها
يكونوا جزءاً من دائرة الدعم والحب في محيطنا عليها وكائناً من تكن أنت، هم «عائلة الخيار» الخاصة بنا. وهذا خليط من
فإنك بحاجة إلى واحدة. ودائم التغيير من الأشخاص، ويتطلب التفكير
- جين هوارد والعمل، وصنع القرار لتطوير جهاز الدعم هذا
والحفاظ عليه. فهناك مستويات من الارتباط. وقد يشمل جهاز الدعم
الخاص بنا، وفي أي وقت، العائلة، وزملاء العمل، وأصدقاء قريين أو
بعيدين. إما عائلة الاختيار فتتضمن:

الدائرة الداخلية

هؤلاء هم الأشخاص الأقرب لك. لا أسرار هناك والتواصل صادق، ويحدث بشكل متكرر وحقيقي. هناك دفق مطلق من الطاقة العاطفية، والتعامل مع مثل هؤلاء الأشخاص مفيد جداً من أجل خيرك ورفاهك. أنت مرتاح بالمجابهة والألفة، والاثنان معاً يولدان مناخاً يقوي المعرفة المتبادلة والثقة. ويستطيع المرء عادة أن يحافظ على ما يقارب من العشرة فقط من أصدقاء الدائرة الداخلية هؤلاء.

أصدقاء المرتبة الأولى

هؤلاء هم الأشخاص الذين تختارهم لتمضية الوقت معهم. ربما يعيشون في الجوار بحيث تستطيع رؤيتهم بانتظام وبسهولة، ولكن أن يكون لك صديق حتى لو كانوا يقيمون على مسافة بعيدة، فإنك تبذل جهداً لتبقى حاضراً معهم ولتراهم كلما استطعت. قد - جورجيا اوكيف تتفقون أو تختلفون على أمور كثيرة ولكنكم تتجاهلون خلافاتكم لأنها ليست مهمة بمقدار أهمية التقارب. فالوقت الذي نمضيه مع هؤلاء الأشخاص ثمين. وأنتم تتقاسمون الكثير معاً.

أصدقاء المرتبة الثانية

هؤلاء هم سكان الجوار، أعضاء النادي وأصدقاء قدامى في المدرسة الثانوية والجامعة الذين شاركتم الوقت في الماضي. لستم أصدقاء مقربين في الوقت الحاضر، ولكنكم كنتم كذلك ذات مرة. هؤلاء هم ذلك النوع من الصداقات التي تعيد وصلها حيث انقطعت عنها، حتى لو كان ذلك منذ زمن طويل. هؤلاء هم روابط قديمة ذات طاقة مستمرة.

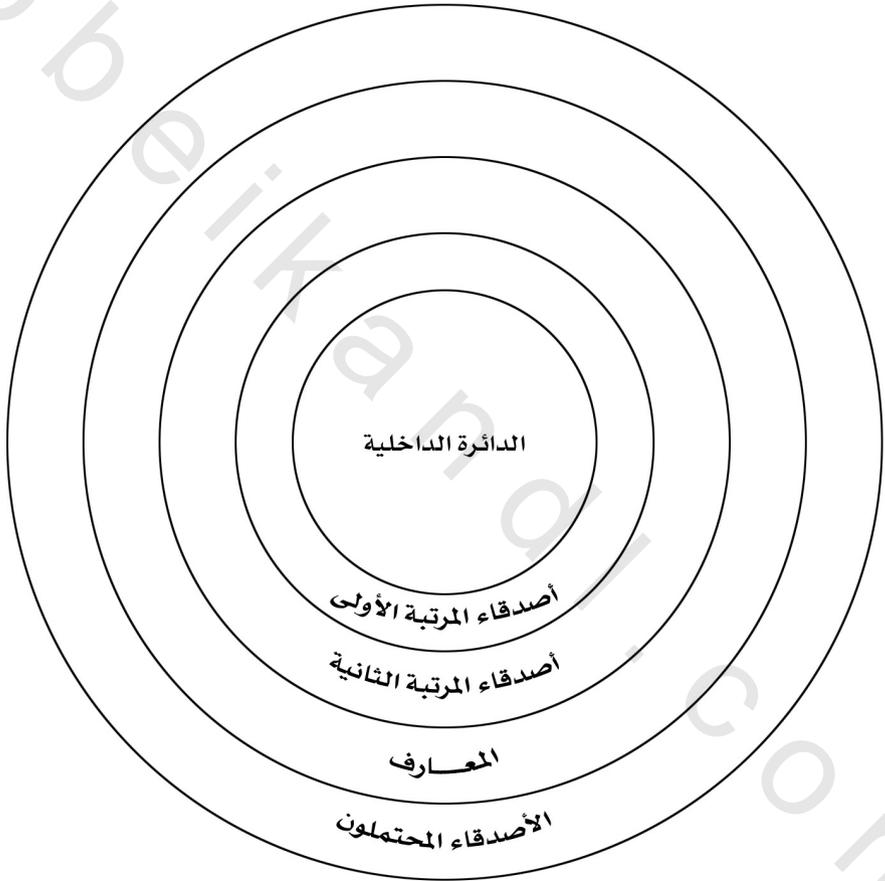
المعارف

هم الأشخاص الذين تراهم بانتظام، وتعرف مجرد القليل عنهم وتقيم معهم علاقة ممتعة في حال كانت ذات قوة ضعيفة. قد يكونون أو أساتذة، أو قساوسة، أو أعضاء فريق رياضي، أو صديقاً في لعبة الغولف، أو رفيقاً حزيباً محبباً، جاراً، خبير التجميل، أو المدرب الخاص أو عضواً في النادي وآخرين.

الأصدقاء المحتملون

هؤلاء هم الأشخاص الذين التقيتهم - أو مازال عليك أن تلتقيهم -
والذين قد تقيم معهم علاقة. تذكر أن العلاقات هي صداقات تحتمل
الأخذ والعطاء، وتقاسم المعلومات، ومساهمة متساوية وأحاسيس وآراء
وأفكار متشاركة. وكلما شاركت حقيقتك - صدقك وأحاسيسك -
ازدادت فرصة قيام علاقة ما .

رسم بياني للعلاقات:
عائلة خياراتك



اكتب الأسماء المهمة بالنسبة لك

اختيار أصدقائنا المقربين

من السهل أن ندرك أننا نحتاج إلى أن نكون متبهمين لعلاقتنا. فكل منا لديه فقط أربع وعشرون ساعة للتعامل في كل يوم. إذ علينا أن نحط بنفسك بأشخاص وبعفوية تامة أن نقتطع وقتاً من أجل النوم، والنظافة يحترمونا ويعاملونا الشخصية، والأكل والعمل، والرياضة والصلاة والتأمل. جيداً. ثم نقتطع وقتاً للرعاية الذاتية، والتنقلات اليومية - كلوديا بلاك - المواعيد، والأعمال الكتابية والتسوق. وبعد ذلك، علينا أن نخصص وقتاً للعلاقات بدءاً من دائرتنا الداخلية، وصولاً إلى مستويات أخرى من الصداقة.

إن توفير الوقت من أجل علاقتنا يتطلب مقداراً وافياً من التركيز إن تكرار عمل الأشياء والطاقة. وعندما نرى كم هو ضئيل الوقت الذي لدينا ذاتها مرة بعد مرة مع فعلاً، يبدو واضحاً أنه ليس بإمكاننا قضاء مجرد الأشخاص ذاتهم وتوقع دقائق قليلة في علاقات لا تبعث على الارتياح. إنها رد فعل مغاير، هو ضرب العلاقات مع أفراد العائلة أو الأصدقاء تلك التي تبعد واضح من الجنون. فينا الشعور المريح أو الطاقة فنحن ببساطة لا نملك - مجهول - الوقت أو الطاقة الإضافية لتكريسها لعلاقات صعبة

القياد وغير مرضية، وغير مجزية، ونحن كثيراً ما نضاعف مشكلاتنا باختيارنا لأصدقاء لديهم مشكلات مشابهة.

فعندما تتغير حياتنا، وتغير نحن نستطيع أن نزيد أو نقص من عائلات خياراتنا حسبما تقتضي الظروف. فالناس يبتعدون أحياناً، ويفقدون الاهتمام بنا أو نفقد نحن الاهتمام بهم. كذلك فالناس يموتون

أحياناً، وأحياناً تتغير الاهتمامات، ويتغير ما يجمعنا بالآخرين. فالرسم البياني الخاص بعلاقات عائلة الاختيار، يساعدنا على إجراء عملية جرد وتقويم وتنظيف للمنزل. البعض يقول إن هذه طريقة قاسية وكيدية في النظرة إلى العلاقات. وفي اعتقادي فإن العلاقات التي أود الاستثمار فيها هي بالغة الأهمية بالنسبة لي إلى درجة أنني أحتاج إلى أن أدخر طاقتي من أجلها. فليس مهماً أن تكون لديك شعبية. وإنما المهم أن تختبر الألفة والرضا في العلاقات ذات الأفضلية.

نحن نحتاج إلى البحث عن أناس نستطيع أن نكون صادقين معهم، وبالمقابل أن نتوقع الصدق منهم. فيجب أن يبعث وجودهم على الارتياح وأن يتفهموا أنه عندما نكون أحياناً غير منسجمين، وغير مكترثين ومنشغلين فإننا نبقى مهتمين. نحن نحتاج إلى إعطائهم ذلك التفهم نفسه، ولكي نستطيع أن نكون مطمئنين مع صديق وفي. يكفي أن نكون معاً. وسيكون هناك أحياناً ضحك هيسستيري. ومع الأصدقاء الحقيقيين يتم الأخذ والعطاء بشكل طبيعي وبدون ضغوط.

العثور على ذلك الشخص المميز

إن العنصر الرئيسي الآخر لقوتنا الاجتماعية هو العثور على شخص نريد أن نشاطره حياتنا بطريقة خاصة وكشركاء. فإن الاقتباس التالي المنقول عن الراحلة آن لاندروز يعكس ذلك النوع من الحب المرتبط بتقاسم المرء لحياته مع شخص آخر.

الحب صداقة اشتعلت فيها النيران. إنه تفاهم هادئ، وثقة متبادلة. ومشاركة وتسامح. إنه الإخلاص على مدى الأوقات الهائلة والصعبة. إنه يرضى بأقل من الكمال ويلتمس الأعذار

لنقاط الضعف. الحب مقتنع بالحاضر، ومتفائل بالمستقبل ولا يطيل التفكير في الماضي. هو التسلسل الزمني للانفعالات المتفاوتة، والمشكلات، والحلول الوسط، والخيبات الصغيرة، الانتصارات الكبيرة والأهداف المشتركة. إن كنت تملك الحب في حياتك، فبإمكانه أن يعوضك عن أشياء عظيمة كثيرة تنقصك وإن لم تمتلكه، ومهما يكن لديك سواء، فإنه ليس كافياً. القوة الاجتماعية تطلق كل الطاقة التي نحتاجها للتواصل مع شخص آخر. وحياتك مع شريكك (الزوج) هي جزء من صميم تواصلك. أنا أصف هذا التواصل الثنائي. بأنه يعني التزاماً عاطفياً، روحياً، وانفعالياً وجنسياً بين شخصين ويحضنهما معاً. تصف نينا وجورج أونيل مؤلفا كتاب تبديل السرعة آلية عمل التبادل الديناميكي في الطاقة - وتوسيعها - في حالة الثنائية على النحو التالي:

يحدث التآزر عندما يتم جمع كائنين عضويين أو شخصين أو دمجهما بطريقة تؤدي إلى تعزيز المحصلة النهائية. فإن اتحاد الاثنين ينتج عنه نوعية أو تأثير أكثر عمقاً مما كان لدى أي من الطرفين المشاركين أصلاً، أو مما يمكنهما الحصول عليه بشكل مستقل. وهكذا، وفي ما يتعلق بموضوع التآزر فإن واحداً زائد واحد يساوي ثلاثة وليس اثنين فقط.

أي أن حاصل جمع شخصين عاشقين مغرمين هو ثلاثة، فكلما الشخصين - إلى جانب الطاقة التي يولدانها من أجل تشكيل ذلك العنصر الثالث أي النوعية أو التأثير - يشكل الثنائية: وكل شخص يحافظ على استثنائيته بوصفه فرداً، ولكنهما معاً أيضاً يحافظان على الحالة الثنائية.

الثقة، والمشاركة والألفة

إن جميع العلاقات السعيدة الحميمة تتضمن العناصر التالية: ثقة، واحترام، وتشجيع، وتسامح، الحب ولكن بكوننا لم نتعلم كيف نحب. الروحية. و فقط في الروايات الغرامية، تنشأ العلاقات

— سام هاردي —
الرائعة بصورة عفوية. بحيث تقوم علاقة رائعة فعلاً عندما يتعرف شخصان على بعضهما البعض ويثقان ببعضهما كامل الثقة، ويحددان الخيارات التي تسمح للألفة بأن تتعمق.

فإن حجر الزاوية في الألفة هو مشاعر مشاركة، وأكثر العناصر أهمية في المشاركة هي الثقة. الثقة تبني ببطء داخل علاقة ما وتعتمد

— إذا ما أصغيت إلى ضميرك —
على الصدق. إنها مثل مخزون احتياطي للطاقة فإنه سيخدمك كما ن يفعل أي صديق ستعرفه التي تطراً في كل علاقة. وكلما ازدادت الثقة بينهما أبدأ. إن غش النفس بدافع أصبح أكثر ألفة.

الحب هو أفضح أنواع الخداع: إنه خسارة أبدية لا طويلاً حتى تتم إعادة بنائها. وهذا ممكن فقط بواسطة تعويض عنها سواء حاضراً أم لاحقاً.

— سورين كيركنفارد —
ترسيخ الثقة. إذ لا يكفي أن تقوم بإعادة وضع

الشريط الكهربائي في المأخذ لتحديد تدفق الطاقة بين زوجين. بل

يتوجب بدلاً من ذلك إعادة بناء كل البنى التحتية للطاقة الخاصة بالعلاقة بدءاً من مصنع الطاقة وانتهاء بالسور الخارجي مع تكرار اختبارها للتحقق من إمكانية التعويل عليها.

الطلاق الروحي

يمكن للناس ولسوء الحظ، اعتماد خيارات هزيلة في موضوع الشركاء حينما يرغبون بأن يكونوا فقط مع أحد ما. فقد يرغبون في عدم البقاء بدون زواج، أو أن يتخلوا عن زواجهم الحالي أو مجرد البحث عن شيء جديد ومختلف. الأمر يتعلق بالانتقال إلى مكان آخر أكثر منه بالتعامل مع محيطهم وماهية شعورهم.

الناس يحتفظون بعلاقات غير سعيدة لأسباب مختلفة. ربما لأن ذلك أسهل من الهجر، أو لأنهم لا يريدون أن يتسببوا في خيبة أمل لأي شخص. أو ربما يريدون الأمان المادي والعاطفي أو صحبة الفكر. بل إن السبب الأكبر يتعلق بإرضاء حاجة، أكثر مما يتعلق بحب واحترام متبادلين.

بالنسبة لأولئك الذين يقيمون علاقات كهذه فإن التكهن بما يمكن أن يحدث لا يبشر بالخير. إذ قد يقع «الطلاق الروحي» قبل فترة طويلة من الطلاق القانوني. فالطلاق الروحي يحصل عندما تموت الروح في علاقة ما. فقد ينتهي الأمر بالزوجين بالعيش سوية مع الحفاظ على المظهر الكاذب للانسجام وادعاء وضعية كونهما معاً. حتى إنهما قد يعتقدان أن العلاقة على ما يرام، لكن مشاركتهما للأمور تصبح أقل، وهما يتمسكان بأشياء قديمة تثير امتعاضهما وينشغلان عن بعضهما إلى حد كبير. أما الروح السعيدة للحالة الثنائية فهي غائبة.

مثل تلك العلاقات تقطع الكثير من كل من الزوجين. فيصبحان عرضة لإقامة علاقات غرامية، وقد تتأثر صحتهما. فالزوجان كلاهما يشعر بالفراغ، ويلمس الناس من حولهما بأن هناك خطأ ما وأن خاصة حياتهما قد تعرضت للإساءة. هذان الزوجان بحاجة إلى أن يكونا صادقين مع بعضهما البعض. فهما يحتاجان إلى إنهاء العلاقة أو إلى الالتزام بها وأن يجهدا لتحسينها حتى يتمكنوا من مواصلة حياتهما. والأشخاص المطلقون قد يكونون مهندسين معماريين يصممون علاقة جديدة، وليسوا ضحايا لعلاقة قديمة.

العلاقات الغرامية

العلاقات الغرامية غالباً ما تقوم بعدما تكون علاقة ما قد دمرت مسبقاً ولم تحقق المراد منها. وسواء أكانت معروفة لكل من الزوجين أم لا فقد سبقها طلاق روحي. وأحد الزوجين أو كلاهما يسعيان إلى البحث عن الألفة لدى شريك جديد. وعندما تنتهي العلاقة، فإن الشريك سيبحث على الأرجح، عن علاقة أخرى، ما لم يكن ذلك الزواج قد انصلح أمره.

المؤلف ناثانيل براندون يلفت الانتباه إلى أنه بعدما تخبو البدع الجديدة والمثيرة والسطحية لعلاقة ما وبعد إرضاء غرورها وإنهائها على الرغم من سرد قصص الحياة واستنفاد الحيل الجنسية، فإن المغامرة ستتوقف. ثم يصبح من الضروري العثور على شريك جديد.

والشخص الذي يسعى وراء شركاء متعددين لا يختبر قوة ومتعة الالتزام. فليس هناك من تبادل متواصل لأنه ليس ارتباطاً، ولذا فإن الطاقة تتوهج وتخيو وتموت العلاقة.



إعادة تنشيط علاقة ما

تذبل العلاقات وتموت نتيجة نقص الطاقة، ويمكن إعادة إحيائها أيضاً عبر ضخ الطاقة التي تساعد على إعادة الاتصال بين الشريكين. في ما يلي اثنتا عشرة طريقة يمكن للزوجين أن يتبعها لإدخال حيوية جديدة إلى علاقة متعبة.

- خططاً لقضاء بعض الوقت غير المرتبط بزمن معاً. هذا الوقت هو وقت غير محدد لأداء أمور تستمتعان بها معاً.

- ضم الشريك ثلاث مرات يومياً وبصورة غير متوقعة.
- ابحثا عن هواية مشتركة فيما بينكما.
- اترك رسائل قصيرة في أنحاء المنزل تذكر شريكك بأنك تحبه أو تحبها (زوجي يترك رسالة حب فوق إبريق القهوة عندما يغادر في الصباح الباكر لممارسة لعبة الغولف).
- اشترِ وروداً لشريكك (الناس يحبون أن يتلقوا الورد).
- قوما معاً بالسير على الأقدام عند شروق الشمس أو مغيبها.
- قوما معاً بإجراء اتصال هاتفي بصديق قديم (نحب أن نفاجئ الأصدقاء المشتركين في أعياد ميلادهم، أو في مناسبة أو عطلة).
- اطلع شريكك على أحد مخاوفك (هذا مناسب بعدما تخلدان إلى الفراش وتشعلان شمعة في غرفة النوم).
- احضنا نفسيكما وقت النوم أو في الصباح عندما تستيقظان وقل لشريكك أنك تشعر بالأمان معه أو معها. (إن كنت لا تستطيع القيام بذلك فمن الأفضل معرفة السبب).
- اجلسا في الخارج لمدة ساعة بعد حلول الظلام، انظرا إلى النجوم وتبادلا الحديث عن أحداث يومكما.
- انتقيا فيلماً سينمائياً وتناولوا الفشار وأمسكا بأيديكما معاً.
- المس شريكك حينما لا يتوقع ذلك البتة (كثيراً ما يمسك زوجي بيدي عند إشارة المرور. أحب أن أتسلل خلفه وأن أحضنه عندما لا يتوقع ذلك).

الطاقة والقوة اللتان يجري إطلاقهما عندما تعتنى بقوتك الاجتماعية ستدخل إلى حياتك ارتياحاً ورضا عظيمين.

مطالعة مفيدة

- مرجع التعافي من الطلاق، دون برادلي بييري، لويل هاوس، 1998.
- أزمة الصداقة، مارلا بول، منشورات روديل، 2004.
- صناعة الناس، فيرجينيا ساتير، العلم والسلوك، 1981 الطبعة الثانية، 1989.
- المفكرة، نيكولاس سباركس، دار وورنر للكتاب، 1996.
- الثائية، شارون ويغشايدر كروز، الاتصالات الصحية، 1988.
- الحياة بعد الطلاق، شارون ويغشايدر كروز، الاتصالات الصحية 1994.
- إعادة بناء العائلة، شارون ويغشايدر كروز، (ريني وهيغبي) العلم والسلوك، 1994.

obeikandi.com

مولدات القوة الاجتماعية: واجب مدرسي

- أجر تقويماً لنوعية صداقاتك. كيف هي علاقاتك مع أصدقائك المقربين وأصدقاء المرتبتين الأولى والثانية؟

- أكمل الرسم البياني الخاص بعائلة الخيارات (صفحة 166) ودوّن فيه ما يطرأ شهرياً. هل هناك أشخاص ترغب في تغيير موقعهم من فئة إلى أخرى؟

- ضع نهاية للعلاقات التي لا تبعث على الارتياح. وحدد العلاقات التي لم تعد تمتلك طاقة إيجابية، واتخذ خطوات لإنهائها.

- غَدِّ العَلاقات القائمة التي تشعرك بالرضا . وابتح عن وسائل صغيرة لجعل أحدهم يعلم بمدى اهتمامك . من تريد أن تبلغه بذلك وكيف ستفعل ذلك؟

إن كنت تقيم علاقة أساسية، فهناك وسائل إضافية لبناء توازن اجتماعي:

- أجرِ تقويماً للحالة الزوجية . هل لديك ولدى شريكك حس بالألفة في معظم نواحي حياتك .

- قرر الالتزام بالعلاقة أو تغييرها . هل هذه العلاقة حيث تريدها أن تكون؟

- خطط لتثبيط العلاقة. ماذا يمكنك أن تفعل لتحسين كل ناحية في هذه العلاقة.

- اطلب. ماذا تريد أن تطلب من شريكك؟

سجل يوميات القوة الاجتماعية الأسبوع

وفقاً لمقياس يمتد من 1 إلى 10، سأعطي علاقتي الرئيسية
(القابلة للتطبيق) علامة ____ .
مجالات التحسن (القابلة للتطبيق) تتضمن:

وفقاً لمقياس يمتد من 1 إلى 10 سأعطي نوعية علاقات عائلتي
الحالية علامة ____ .
مجالات التحسن (القابلة للتطبيق) تتضمن:

وفقاً لمقياس يمتد من 1 إلى 10 سأعطي نوعية علاقات عائلتي

السابقة علامة _____.

مجالات التحسن (القابلة للتطبيق) تتضمن:

أنا راضٍ / غير راضٍ عن نوعية صداقاتي الحالية: _____.

الأشخاص الذين أود أن أبدلهم هم:

أنا جدير / غير جدير بالثقة في علاقاتي: _____.

النجاحات أو الصعوبات التي ألقاها بسبب هذه المسألة تتضمن:

أنا منفتح/ غير منفتح وغير صادق في علاقاتي: _____ .
النجاحات أو الصعوبات التي ألاقها بسبب هذه المسألة تتضمن:

أنا قادر/ غير قادر على التواصل بوضوح: _____ .
النجاحات أو الصعوبات التي ألاقها بسبب هذه المسألة تتضمن:

سجل يوميات القوة الاجتماعية الأسبوع _____

وفقاً لمقياس يمتد من 1 إلى 10، سأعطي علاقتي الرئيسية
(القابلة للتطبيق) علامة _____ .
مجالات التحسن (القابلة للتطبيق) تتضمن:

وفقاً لمقياس يمتد من 1 إلى 10 سأعطي نوعية علاقات عائلي
الحالية علامة _____ .
مجالات التحسن (القابلة للتطبيق) تتضمن:

وفقاً لمقياس يمتد من 1 إلى 10 سأعطي نوعية علاقات عائلتي

السابقة علامة _____.

مجالات التحسن (القابلة للتطبيق) تتضمن:

أنا راضٍ / غير راضٍ عن نوعية صداقاتي الحالية: _____.

الأشخاص الذين أود أن أبدلهم هم:

أنا جدير / غير جدير بالثقة في علاقاتي: _____.

النجاحات أو الصعوبات التي ألقاها بسبب هذه المسألة تتضمن:

أنا منفتح/ غير منفتح وغير صادق في علاقاتي: _____ .
النجاحات أو الصعوبات التي ألاقها بسبب هذه المسألة تتضمن:

أنا قادر/ غير قادر على التواصل بوضوح: _____ .
النجاحات أو الصعوبات التي ألاقها بسبب هذه المسألة تتضمن:

سجل يوميات القوة الاجتماعية الأسبوع _____

وفقاً لمقياس يمتد من 1 إلى 10، سأعطي علاقتي الرئيسية
(القابلة للتطبيق) علامة ____ .
مجالات التحسن (القابلة للتطبيق) تتضمن:

وفقاً لمقياس يمتد من 1 إلى 10 سأعطي نوعية علاقات عائلتي
الحالية علامة ____ .
مجالات التحسن (القابلة للتطبيق) تتضمن:

وفقاً لمقياس يمتد من 1 إلى 10 سأعطي نوعية علاقات عائلتي

السابقة علامة _____.

مجالات التحسن (القابلة للتطبيق) تتضمن:

أنا راضٍ / غير راضٍ عن نوعية صداقاتي الحالية: _____.

الأشخاص الذين أود أن أبدلهم هم:

أنا جدير / غير جدير بالثقة في علاقاتي: _____.

النجاحات أو الصعوبات التي ألقاها بسبب هذه المسألة تتضمن:

أنا منفتح/ غير منفتح وغير صادق في علاقاتي: _____ .
النجاحات أو الصعوبات التي ألاقها بسبب هذه المسألة تتضمن:

أنا قادر/ غير قادر على التواصل بوضوح: _____ .
النجاحات أو الصعوبات التي ألاقها بسبب هذه المسألة تتضمن:

سجل يوميات القوة الاجتماعية الأسبوع _____

وفقاً لمقياس يمتد من 1 إلى 10، سأعطي علاقتي الرئيسية
(القابلة للتطبيق) علامة _____ .
مجالات التحسن (القابلة للتطبيق) تتضمن:

وفقاً لمقياس يمتد من 1 إلى 10 سأعطي نوعية علاقات عائلي
الحالية علامة _____ .
مجالات التحسن (القابلة للتطبيق) تتضمن:

وفقاً لمقياس يمتد من 1 إلى 10 سأعطي نوعية علاقات عائلتي

السابقة علامة _____.

مجالات التحسن (القابلة للتطبيق) تتضمن:

أنا راضٍ / غير راضٍ عن نوعية صداقاتي الحالية: _____.

الأشخاص الذين أود أن أبدلهم هم:

أنا جدير / غير جدير بالثقة في علاقاتي: _____.

النجاحات أو الصعوبات التي ألقاها بسبب هذه المسألة تتضمن:

أنا منفتح/ غير منفتح وغير صادق في علاقاتي: _____ .
النجاحات أو الصعوبات التي ألاقىها بسبب هذه المسألة تتضمن:

أنا قادر/ غير قادر على التواصل بوضوح: _____ .
النجاحات أو الصعوبات التي ألاقىها بسبب هذه المسألة تتضمن:

سجل يوميات القوة الاجتماعية الأسبوع

وفقاً لمقياس يمتد من 1 إلى 10، سأعطي علاقتي الرئيسية
(القابلة للتطبيق) علامة ____ .
مجالات التحسن (القابلة للتطبيق) تتضمن:

وفقاً لمقياس يمتد من 1 إلى 10 سأعطي نوعية علاقات عائلتي
الحالية علامة ____ .
مجالات التحسن (القابلة للتطبيق) تتضمن:

وفقاً لمقياس يمتد من 1 إلى 10 سأعطي نوعية علاقات عائلتي
السابقة علامة _____.

مجالات التحسن (القابلة للتطبيق) تتضمن:

أنا راضٍ / غير راضٍ عن نوعية صداقاتي الحالية: _____.
الأشخاص الذين أود أن أبدلهم هم:

أنا جدير / غير جدير بالثقة في علاقاتي: _____.
النجاحات أو الصعوبات التي ألقاها بسبب هذه المسألة تتضمن:

أنا منفتح/ غير منفتح وغير صادق في علاقاتي: _____ .
النجاحات أو الصعوبات التي ألقاها بسبب هذه المسألة تتضمن:

أنا قادر/ غير قادر على التواصل بوضوح: _____ .
النجاحات أو الصعوبات التي ألقاها بسبب هذه المسألة تتضمن:

سجل يوميات القوة الاجتماعية الأسبوع _____

وفقاً لمقياس يمتد من 1 إلى 10، سأعطي علاقتي الرئيسية
(القابلة للتطبيق) علامة ____ .
مجالات التحسن (القابلة للتطبيق) تتضمن:

وفقاً لمقياس يمتد من 1 إلى 10 سأعطي نوعية علاقات عائلتي
الحالية علامة ____ .
مجالات التحسن (القابلة للتطبيق) تتضمن:

وفقاً لمقياس يمتد من 1 إلى 10 سأعطي نوعية علاقات عائلتي

السابقة علامة _____.

مجالات التحسن (القابلة للتطبيق) تتضمن:

أنا راضٍ / غير راضٍ عن نوعية صداقاتي الحالية: _____.

الأشخاص الذين أود أن أبدلهم هم:

أنا جدير / غير جدير بالثقة في علاقاتي: _____.

النجاحات أو الصعوبات التي ألقاها بسبب هذه المسألة تتضمن:

أنا منفتح/ غير منفتح وغير صادق في علاقاتي: _____
النجاحات أو الصعوبات التي ألاقها بسبب هذه المسألة تتضمن:

أنا قادر/ غير قادر على التواصل بوضوح: _____
النجاحات أو الصعوبات التي ألاقها بسبب هذه المسألة تتضمن:

سجل يوميات القوة الاجتماعية الأسبوع

وفقاً لمقياس يمتد من 1 إلى 10، سأعطي علاقتي الرئيسية
(القابلة للتطبيق) علامة ____ .
مجالات التحسن (القابلة للتطبيق) تتضمن:

وفقاً لمقياس يمتد من 1 إلى 10 سأعطي نوعية علاقات عائلتي
الحالية علامة ____ .
مجالات التحسن (القابلة للتطبيق) تتضمن:

وفقاً لمقياس يمتد من 1 إلى 10 سأعطي نوعية علاقات عائلتي

السابقة علامة _____.

مجالات التحسن (القابلة للتطبيق) تتضمن:

أنا راضٍ / غير راضٍ عن نوعية صداقاتي الحالية: _____.

الأشخاص الذين أود أن أبدلهم هم:

أنا جدير / غير جدير بالثقة في علاقاتي: _____.

النجاحات أو الصعوبات التي ألقاها بسبب هذه المسألة تتضمن:

أنا منفتح/ غير منفتح وغير صادق في علاقاتي: _____ .
النجاحات أو الصعوبات التي ألاقها بسبب هذه المسألة تتضمن:

أنا قادر/ غير قادر على التواصل بوضوح: _____ .
النجاحات أو الصعوبات التي ألاقها بسبب هذه المسألة تتضمن:

سجل يوميات القوة الاجتماعية الأسبوع _____

وفقاً لمقياس يمتد من 1 إلى 10، سأعطي علاقتي الرئيسية
(القابلة للتطبيق) علامة _____.

مجالات التحسن (القابلة للتطبيق) تتضمن:

وفقاً لمقياس يمتد من 1 إلى 10 سأعطي نوعية علاقات عائلتي
الحالية علامة _____.

مجالات التحسن (القابلة للتطبيق) تتضمن:

وفقاً لمقياس يمتد من 1 إلى 10 سأعطي نوعية علاقات عائلتي

السابقة علامة _____.

مجالات التحسن (القابلة للتطبيق) تتضمن:

أنا راضٍ / غير راضٍ عن نوعية صداقاتي الحالية: _____.

الأشخاص الذين أود أن أبدلهم هم:

أنا جدير / غير جدير بالثقة في علاقاتي: _____.

النجاحات أو الصعوبات التي ألقاها بسبب هذه المسألة تتضمن:

أنا منفتح/ غير منفتح وغير صادق في علاقاتي: _____ .
النجاحات أو الصعوبات التي ألاقها بسبب هذه المسألة تتضمن:

أنا قادر/ غير قادر على التواصل بوضوح: _____ .
النجاحات أو الصعوبات التي ألاقها بسبب هذه المسألة تتضمن:
