

## İhtiyaçlarla İlgili Temel Anlayış

- İhtiyaçlar evrenseldir. Tüm insanlar aynı ihtiyaçlara sahiptir.
- İhtiyaç hiçbir zaman belli bir kişinin, belli bir davranışına bağlı olmaz.
- Bir ihtiyacı karşılamanın pek çok yolu olabilir. Tek bir yola sıkı sıkıya tutunmak diğer seçenekleri görmemizi engelleyebilir.
- İhtiyacımızı karşılayacak yollar ararken, tüm ilgililerin ihtiyaçlarını gözlemek ilişkilerimizi kuvvetlendirir.
- İhtiyacı karşılama yolu ile ihtiyaç farklı şeylerdir. Örneğin mantı bir ihtiyaç değildir ☺, beslenme ve keyif ihtiyacımızı karşılamak için kullandığımız yollardan biridir.
- Ayrıca ihtiyaçlarımız isteklerimizden, arzularımızdan farklıdır.

### Bu tablodan nasıl yararlanabiliriz?<sup>1</sup>

- ✓ Önce arka sayfadaki duygu tablosundan yararlanarak duygunuzu tanımlayın.
- ✓ Sonra aşağıdaki tabloya bakarak, duygunuzun işaret ettiği ihtiyacınızı belirlemeye çalışın.
- ✓ Bir sonraki adımda da bu ihtiyacınızı karşılamak için, tüm ilgililerin de ihtiyaçlarını gözeten yollar bulun. Kendinizden ya da başkalarından tam olarak ne istediğinizi netleştirin.

Temel İhtiyaçlar	Duygumun işaret ettiği ihtiyacım hangisi?
<b>Fiziksel İhtiyaçlar</b>	Barınma, beslenme, cinsellik, dinlenme, dokunma, doğa, egzersiz, enerji, güneş ışığı, hareket, hava, korunma, rahatlık, sağlık, sessizlik, su, temizlik, uyku, yalnızlık
<b>Güven</b>	Belirlilik, duygusal güvenlik, güven duyma, güven duyulma, güvenilirlik, güvenlik, hesap verebilirlik, istikrar, kesinlik, özgüven
<b>Özerklik</b>	Kişisel alan, bağımsızlık, benlik değeri, bireysellik, bütünlük, değerleriyle uyumlu yaşama, gücünü fark etme ve kullanma, kendimle bağlantıda olma, kendini kabul, kendiliğindenlik, kendi kaderini tayin, kendine saygı, kendini gerçekleştirme, kimlik, mahremiyet, özgürlük, seçim yapma (Kişinin amaçlarını, değerlerini, hayallerini ve bunları gerçekleştirme yollarını seçmesi)
<b>Sevgi - Bağlantı</b>	Bağışlama, dostluk, empati, iletişim, sevgi, sıcaklık, şefkat, yakınlık, yas tutma
<b>Uyum - Denge</b>	Adalet, barış, denge, düzen, estetik, eşitlik, güzellik, huzur, karşılıklılık, kolaylık, ritim, sadelik, uyum
<b>Netlik - Anlayış</b>	Açıklık, anlam, anlama, anlaşılma, anlayış, bilgelik, bilgi, bilinç artırma, çeşitlilik, değişim, deneyim, derinleşme, dönüşüm, duyarlılık, dürüstlük, farkındalık, gelişim, gerçeklik, geribildirim, kendini aşma fırsatı ( <i>challenge</i> ), keşif, netlik, öğrenme, uyaran, yenilenme
<b>Maneviyat</b>	İnanç, manevi bağlantı, manevi birlik (bilinci), teslimiyet
<b>Eğlence - Kutlama</b>	Canlılık, eğlence, gevşeme, gülme, hoşlanma, keyif, kutlama, mizah, neşe, oyun
<b>Toplumsal İhtiyaçlar</b>	Ait olma, anlaşma, bağlantıda olma, başkasını düşünme, dahil olma, dayanışma, destek, diyalog, görme, görülme, görünürlük, görüş alma, işbirliği, kabul, katılım, katkının görülmesi, kök, kültür, ortak tarih, ortaklık, önem verilme, paylaşma, saygı, söz hakkı, teşvik, topluluk
<b>Amaç - Verimlilik</b>	Amaç, başarı, belirsizlik, büyüme, hayal, ifade, ilham, işbirliği, katkıda bulunma, odak, özen, tamamlama, tutarlılık, umut, verimlilik, vizyon, yaratıcılık, yenilenme, yeterlilik, yön

<sup>1</sup> <https://claireozel.wordpress.com/turkce/yurekten-iletisim/> Daha fazla bilgi için: Şiddetsiz İletişim, Marshall Rosenberg, Remzi Kitabevi: İstanbul