

نحن غالبًا أرفق بمن نحبهم مما نحن بأنفسنا. نتفهم أخطاءهم، ونلتمس لهم العذر في أيامهم الصعبة، ونذكرهم بأن موقفًا واحدًا لا يحدد قيمتهم. لكن حين نتعثر نحن، قد يصبح صوتنا الداخلي أقسى الأصوات.

الرفق بالنفس لا يعني تبرير الأخطاء أو الادعاء بأن كل شيء بخير. بل أن نتعامل مع أنفسنا بصدق واهتمام، كما نفعل مع شخص عزيز. نستطيع تحمّل المسؤولية دون قسوة، والسعي إلى التغيير دون أن نعامل أنفسنا كأننا مشكلة.

خلال هذا الأسبوع، انتبه إلى الكلمات التي تقولها لنفسك حين لا تسير الأمور كما تريد. من أين جاءت؟ وماذا قد يتغير لو أضفت إلى محاسبة نفسك شيئًا من التفهّم؟

جرب هذا: حين يعلو صوت النقد بداخلك، اسأل نفسك: هل كنت سأقول هذه الكلمات لشخص أحبه؟ ثم اختر عبارة صادقة وأكثر لطفاً.

قد يحوّل صوت النقد الداخلي موقفًا واحدًا إلى حكم على هويتنا: «ارتكبت خطأ» تصبح «أنا فاشل». يساعدنا الرفق بالنفس على الفصل بين الفعل وقيمتنا كأشخاص. نستطيع الاعتراف بالخطأ وإصلاح ما نستطيع دون فقدان احترامنا لأنفسنا.

قد يجعلنا السعي للكمال أو الشعور بالذنب عند الراحة أو صعوبة قبول المساعدة نرى اللطف مع النفس شيئًا غير مألوف. تخيل ما كنت ستقوله لصديق عزيز يمر بالموقف نفسه. هل تستطيع أن تمنح نفسك بعض هذا الصبر؟ الفائدة ليست ألا تتعثر، بل أن تتعلم النهوض دون إضافة قسوة الحكم على نفسك.

كيف تستفيد من الصفحات التالية؟

اقرأ أسئلة «الرفق بالنفس» ببطء. اختر إجابة صادقة بدل إجابة مثالية، وامنح نفسك وقتًا للملاحظة. لا تحتاج إلى كتابة كل شيء أو تغيير حياتك في أسبوع واحد. لاحظ ما يتكرر، وما يساعدك، وما تحتاج إليه. يمكنك العودة إلى أي صفحة حين تشعر أنك مستعد.

بكل الحب، خطوة صغيرة تكفي لتبدأ.

الرفق بالنفس صوت النقد الداخلي

الاثنين

متى ظهر موضوع «صوت النقد الداخلي» في حياتي مؤخرًا، وماذا شعرت وقتها؟

ما الذي جعل هذه التجربة مؤثرة فيّ، وما الفكرة التي كوّنتها عن نفسي بسببها؟

ما الاحتياج أو الخوف الذي قد يكون وراء استجابتي لهذا الموقف؟

ما الخطوة الصغيرة التي أستطيع تجربتها لفهم «صوت النقد الداخلي» أو التعامل معه بطريقة ألطف؟

الثلاثاء

متى ظهر موضوع «حين أخطئ» في حياتي مؤخرًا، وماذا شعرت وقتها؟

ما الذي جعل هذه التجربة مؤثرة فيّ، وما الفكرة التي كوّنتها عن نفسي بسببها؟

ما الاحتياج أو الخوف الذي قد يكون وراء استجابتي لهذا الموقف؟

ما الخطوة الصغيرة التي أستطيع تجربتها لفهم «حين أخطئ» أو التعامل معه بطريقة ألطف؟

الرفق بالنفس
السعي إلى الكمال

الأربعاء

متى ظهر موضوع «السعي إلى الكمال» في حياتي مؤخرًا، وماذا شعرت وقتها؟

ما الذي جعل هذه التجربة مؤثرة فيّ، وما الفكرة التي كوّنتها عن نفسي بسببها؟

ما الاحتياج أو الخوف الذي قد يكون وراء استجابتي لهذا الموقف؟

ما الخطوة الصغيرة التي أستطيع تجربتها لفهم «السعي إلى الكمال» أو التعامل معه بطريقة ألطف؟

الرفق بالنفس

تقبّل الاهتمام

الخميس

متى ظهر موضوع «تقبّل الاهتمام» في حياتي مؤخرًا، وماذا شعرت وقتها؟

ما الذي جعل هذه التجربة مؤثرة فيّ، وما الفكرة التي كوّنتها عن نفسي بسببها؟

ما الاحتياج أو الخوف الذي قد يكون وراء استجابتي لهذا الموقف؟

ما الخطوة الصغيرة التي أستطيع تجربتها لفهم «تقبّل الاهتمام» أو التعامل معه بطريقة ألطف؟

الرفق بالنفس

تقدير نقاط قوتي

الجمعة

متى ظهر موضوع «تقدير نقاط قوتي» في حياتي مؤخرًا، وماذا شعرت وقتها؟

ما الذي جعل هذه التجربة مؤثرة فيّ، وما الفكرة التي كوّنتها عن نفسي بسببها؟

ما الاحتياج أو الخوف الذي قد يكون وراء استجابتي لهذا الموقف؟

ما الخطوة الصغيرة التي أستطيع تجربتها لفهم «تقدير نقاط قوتي» أو التعامل معه بطريقة ألطف؟

الرفق بالنفس

الراحة بلا ذنب

السبت

متى ظهر موضوع «الراحة بلا ذنب» في حياتي مؤخرًا، وماذا شعرت وقتها؟

ما الذي جعل هذه التجربة مؤثرة فيّ، وما الفكرة التي كوَّنتها عن نفسي بسببها؟

ما الاحتياج أو الخوف الذي قد يكون وراء استجابتي لهذا الموقف؟

ما الخطوة الصغيرة التي أستطيع تجربتها لفهم «الراحة بلا ذنب» أو التعامل معه بطريقة ألطف؟

الأحد

متى ظهر موضوع «وعد لطيف لنفسي» في حياتي مؤخرًا، وماذا شعرت وقتها؟

ما الذي جعل هذه التجربة مؤثرة فيّ، وما الفكرة التي كوّنتها عن نفسي بسببها؟

ما الاحتياج أو الخوف الذي قد يكون وراء استجابتي لهذا الموقف؟

ما الخطوة الصغيرة التي أستطيع تجربتها لفهم «وعد لطيف لنفسي» أو التعامل معه بطريقة ألطف؟
