

قبل أن تبدأ

تؤثر علاقاتنا في الطريقة التي نعيش بها أيامنا. قد تمنحنا الأمان والقرب والشعور بأن هناك من يفهمنا، وقد توقظ أيضًا مخاوف قديمة وتوقعات لم نتحدث عنها، أو لحظات ننسى فيها احتياجاتنا.

الحدود ليست عقابًا للآخرين ولا جدارًا يفصلنا عنهم. إنها طريقة واضحة للتعبير عما يناسبنا، وما يصعب علينا، وما نستطيع تقديمه بصدق. فالعلاقة الدافئة تتسع لاحتياجات الطرفين ومشاعرهما وحدودهما.

هذا الأسبوع فرصة لملاحظة العلاقات التي تشعر فيها أنك على طبيعتك، وتلك التي تضطر فيها إلى إخفاء جزء من نفسك حتى تتجنب الخلاف. تأمل الفرق بين العطاء باختيارك والعطاء لأنك تخشى الرفض.

جرب هذا: قبل الموافقة على طلب، امنح نفسك لحظة لتسأل: هل أريد فعلًا أن أقول نعم؟ وهل أملك الوقت والطاقة؟

الحدود السليمة ليست جدرانًا أو عقابًا للآخرين. إنها تعبير عما نستطيع تقديمه برغبتنا وما نحتاج إليه لنشعر بالاحترام. ويمكن للحدود أن تكون لطيفة وحازمة في الوقت نفسه، وأن تتسع للعلاقة لاحتياجات الطرفين.

ربما تعلم بعضنا أن قول «لا» يخيّب أمل الآخرين، أو أن طلب المساعدة أمانة، أو أن الاختلاف يهدد القرب. تستكشف الأيام القادمة الثقة والمساحة الشخصية والاحتياجات التي لا نقولها وإصلاح الخلافات. جرب جملة صغيرة مثل «أحتاج إلى وقت للتفكير». قد تحمي الحدود العلاقة بدل أن تنهياها.

كيف تستفيد من الصفحات التالية؟

اقرأ أسئلة «العلاقات» 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.

العلاقات والحدود

الشعور بالتفهم

الاثنين

متى ظهر موضوع «الشعور بالتفهم» 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 «الشعور بالتفهم» أو التعامل معه بطريقة أطف؟

العلاقات والحدود

قول لا

الثلاثاء

متى ظهر موضوع «قول لا» 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 «قول لا» أو التعامل معه بطريقة ألطف؟

العلاقات والحدود

احتياجات لم أعبر عنها

الأربعاء

متى ظهر موضوع «احتياجات لم أعبر عنها» 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 «احتياجات لم أعبر عنها» أو التعامل معه بطريقة أطف؟

الخميس

متى ظهر موضوع «الخلاف وإصلاح العلاقة» 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 «الخلاف وإصلاح العلاقة» أو التعامل معه بطريقة ألطف؟

العلاقات والحدود

الثقة

الجمعة

متى ظهر موضوع «الثقة» 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 «الثقة» أو التعامل معه بطريقة ألطف؟

العلاقات والحدود

القرب والمساحة الشخصية

السبت

متى ظهر موضوع «القرب والمساحة الشخصية» 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 «القرب والمساحة الشخصية» أو التعامل معه بطريقة ألطف؟

العلاقات والحدود

اختيار علاقاتي

الأحد

متى ظهر موضوع «اختيار علاقاتي» 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 «اختيار علاقاتي» أو التعامل معه بطريقة ألطف؟
