

هل لاحظت أنك تتصرف بالطريقة نفسها في مواقف مختلفة، رغم أنك وعدت نفسك بالتغيير؟ تظهر الأنماط المتكررة في علاقاتنا وقراراتنا، وحتى في الحكايات التي نرويها لأنفسنا عما قد يحدث.

ربما ساعدنا رد فعل مألوف في وقت سابق على الشعور بالأمان، أو تجنب الخيبة، أو الحصول على القبول. لكن هذا لا يعني أنه ما زال يفيدنا اليوم. وفهم النمط لا يعني لوم أنفسنا عليه.

خلال هذا الأسبوع، انتبه إلى ما يسبق رد فعلك: شعور، أو افتراض، أو خوف، أو أمل. قد يمنحك الفضول مساحة صغيرة بين ما يحدث لك وبين ما تختار فعله بعد ذلك.

جرب هذا: حين يتكرر موقف مألوف، اكتب ما شعرت به، وما توقعته، واستجابة أخرى ربما كانت ممكنة.

النمط المتكرر استجابة اعتدناها حتى أصبحت شبه تلقائية. قد يظهر في الخلافات أو طلب الطمأنينة أو تفسير صمت الآخرين. وليس كل تكرار أمرًا سلبيًا؛ المهم أن نسأل إن كان ما زال يفيدنا.

بعض ردود أفعالنا كانت طرقًا مفهومة للتعامل مع مواقف قديمة. نستطيع تفهم سبب تعلمنا الاستجابة ثم اختيار ما إذا كنا نريد الاستمرار فيها. لاحظ اللحظة التي تسبق رد الفعل: ماذا حدث؟ ماذا افترضت؟ ماذا خشيت أن تخسر؟ قد يبدأ التغيير بوقفة أو طلب أوضح أو اختيار مختلف.

كيف تستفيد من الصفحات التالية؟

اقرأ أسئلة «الأنماط» 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.

فهم أنماطي المتكررة

المشاعر المألوفة

الاثنين

متى ظهر موضوع «المشاعر المألوفة» 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 «المشاعر المألوفة» أو التعامل معه بطريقة ألطف؟

فهم أنماطي المتكررة

ردود الفعل التلقائية

الثلاثاء

متى ظهر موضوع «ردود الفعل التلقائية» 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 «ردود الفعل التلقائية» أو التعامل معه بطريقة ألطف؟

فهم أنماطي المتكررة

افتراضاتي

الأربعاء

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

فهم أنماطي المتكررة

الأمل والواقع

الخميس

متى ظهر موضوع «الأمل والواقع» 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 «الأمل والواقع» أو التعامل معه بطريقة ألطف؟

فهم أنماطي المتكررة

التجنّب

الجمعة

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

فهم أنماطي المتكررة

اختيار مختلف

السبت

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

فهم أنماطي المتكررة

ملاحظة التغيير

الأحد

متى ظهر موضوع «ملاحظة التغيير» 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 «ملاحظة التغيير» أو التعامل معه بطريقة ألطف؟
