

حين نخاف أن نخسرهم فنخسر أنفسنا! دليلك العملي لتصحيح علاقاتك



سؤال التصويت:

«ما هو أكثر ما تفعله في علاقاتك خوفًا من فقدان الآخرين؟»

نتائج التصويت:

«أتحاشى قول رأيي بصراحة - 57%»

«أتنازل عن احتياجاتي الخاصة - 25%»

«أبرّر كثيرًا لأحصل على قبولهم - 11%»

«أوافق على أشياء لا تناسبني - 7%»



أولاً: لماذا نفعل ذلك؟

« كثيرًا ما نبني قراراتنا في العلاقات على الخوف

من الرفض أو الفقد بدلًا من الصدق مع الذات..

فنصمت حين نحتاج للبوح، ونُسair حين نريد

أن نختلف، ونتنازل حين يحق لنا المطالبة..

« إنها محاولة لحماية العلاقة..

لكن:

هل نحمي العلاقة أم نُدمّر أنفسنا بصمت؟

هل الخوف من الفقد.. يبزّر هذا الثمن الباهظ؟



ثانيًا

تحليل سلوك كل خيار (من الأعلى إلى الأقل)



أتحاشي قول رأيي بصراحة (57%)

لماذا يحدث؟

- «لأننا نخشى أن يفهم رأينا على أنه هجوم أو انتقاد.
- «أو لأننا نشعر أن التعبير عن الذات قد يفقدنا القبول.

ما الثمن؟

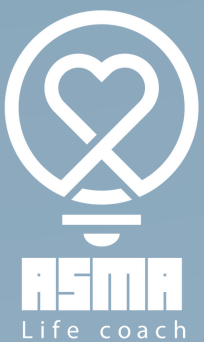
- «كبت داخلي يتحوّل إلى استياء.
- «ضبابية العلاقة وغياب الوضوح.
- «تآكل الثقة بالنفس والشعور بالتقليل من الذات.

ما الذي يساعد؟

- «جرّب قول رأيك على شكل رغبة شخصية لا حكم على الآخر: "أنا أرتاح لما يصير كذا.. وش رأيك؟"
- «تعلم مهارات التعبير الواضح دون عدوانية (Assertiveness).

«اسأل نفسك:

هل رأيي يستحق أن يُقال؟ إذا يستحق أن يُسمع.



أتنازل عن احتياجاتي الخاصة (25%)

لماذا يحدث؟

- «لأننا نعتقد أن تلبية احتياجاتنا أنانية.
- «أو لأننا نُبرمج على أن المحبة تعني التضحية المستمرة.

ما الثمن؟

- «الشعور بالإهمال والتقليل من القيمة الذاتية.
- «تراكم الاحتياج حتى يتحوّل لغضب مكبوت.

ما الذي يساعد؟

- «حدّد احتياجاتك بدفتر خاص وراجعها أسبوعيًا.
- «تدرّب على طلبها بلغة مرنة:
- «أحتاج وقتًا أرتاح فيه بعد يوم طويل.. تقدر تدعمني؟”
- «تذكّر: لا أحد سيعرف احتياجاتك إن لم تعبّر عنها.



أبرز كثيرًا لأحصل على قبولهم (11%)

لماذا يحدث؟

- «لأننا نعتقد أن القبول مشروط بالتفسير والإقناع دائمًا.
- «أو لأننا تعلّمنا أن الرفض = خطأ فينا.

ما الثمن؟

- «استنزاف نفسي.
- «الشعور بأنك دائمًا في موقع المتهم أو الضعيف.

ما الذي يساعد؟

- «توقف عن شرح كل شيء.. فقط قل:
- «هذا قراري وأشعر أنه الأنسب لي حاليًا.»
- «راجع ثقتك بنفسك: لماذا تحتاج القبول في كل مرة؟
- «تذكر أن الوضوح لا يحتاج دائمًا تبريرًا.



أوافق على أشياء لا تناسبني (7%)

لماذا يحدث؟

- «لأننا نخاف أن يُقال عنا "معقدين" أو "أنانيين".
- «أو لأننا نربط القبول بالرضا الدائم.

ما الثمن؟

- «انتهاك للحدود الشخصية.
- «تراكم شعور بالخذلان من النفس والآخرين.

ما الذي يساعد؟

- «ابدأ بالرفض اللطيف:
- «شكرًا لك، بس ما يناسبني هالشئ الآن.
- «تعلم قول "لا" دون شعور بالذنب.
- «افهم أن الموافقة على حساب نفسك..
- ليست محبة بل تخل.



ثالثاً تمارين للتطبيق



تأمل أسبوعي

اكتب مرة كل نهاية أسبوع:

«ما هو الموقف الذي لم أكن فيه صادقًا مع نفسي؟

لماذا؟»

«وما البديل الممكن في المرة القادمة؟»

بطاقات الحدود

جهّز ثلاث بطاقات واكتب عليها:

«ما أريده

«ما لا أريده

«ما يمكنني التفاوض حوله

«ثم استخدمها كمرشد حين تواجه مواقف مربكة.

حوار داخلي جديد

ردّد لنفسك قبل كل لقاء أو موقف:

«رأيي لا ينتقص من أحد..

«وصدقني لا يُهدّد العلاقة.»



رابعًا: تذكر ختامي

« في كل مرة تُضحي فيها بنفسك

خوفًا من فقدان الآخر،

تُراكم وجعًا صامتًا اسمه: "فقدان الذات".

ولا أحد يستحق أن تخسر نفسك من أجله..

حتى لو كان يعني لك الكثير.

« ابدأ من اليوم:

• ضع حدودًا

• عبّر بصدق

• احترم ذاتك.. وسيرتفع منسوب احترامهم لك.





حين نخاف أن نخسرهم
فنخسر أنفسنا!

دليلك العملي لتصحيح علاقاتك

أنا أسماء عبدالعزيز،

أساعدك على تطوير مهاراتك الشخصية
وبناء علاقات أكثر وعيًا وتأثيرًا.

جاهزة لدعمك أو دعم فريقك لتحقيق
أداء أفضل وعلاقات أقوى.

شكرا لوقتك

لا تنسى مشاركة المنشور
لتعم الفائدة

