

أنصت لي..
وافهمني كما أنا
دليل عملي لبناء علاقات
أكثر صدقًا وتقديرًا



ما أكثر ما تحتاجه في علاقاتك ولم تجده غالباً؟

نتائج التصويت:

- أنا أقدركم أنا (29%)
- أنا أنصت لـ بي بصدق (26%)
- أنا يحافظ الآخر على الحدود (24%)
- أنا أفهم دون شرح طويل (21%)



احتياج "أن أقدر كما أنا" النتيجة: 29% من المشاركين

لماذا نحتاجه؟

لأن التقدير الحقيقي يُشعرنا بأن وجودنا كافٍ، وأنها مقبولون بدون الحاجة لتصنع أو إنجاز.

حين نفتقده:

نشعر بأن قيمتنا مرهونة لما نقدمه، لا لما نحن عليه فعلًا. فننتعّب في تلميع الصورة بدلًا من التقرب بصدق.

سؤال للتأمل:

ما أول موقف شعرت فيه أن التقدير كان مشروطًا؟
كيف غيّر ذلك سلوكك في العلاقات؟



تمرين عملي:

اكتب رسالة لنفسك تتضمن 3 صفات فيك تستحق
التقدير، بغض النظر عن أي أداء أو إنجاز.

رسالة ختامية:

قد تبدأ علاقاتك بالشفاء حين تجرؤ على أن تكون
كما أنت.



احتياج "أن يُنصت لي بصدق" النتيجة: 26% من المشاركين

لماذا نحتاجه؟

لأن الإنصات احتواء، ولأنه يُشعرنا بأن صوتنا مهم
ويستحق التقدير دون مقاطعة أو تقويم.

حين نفتقده:

نتوقف عن التعبير، ونكتفي بالإنصات للآخرين، فنشعر
بالوحدة رغم كل الحضور.

سؤال للتأمل:

هل اعتدت أن تُنصت لنفسك قبل أن تطلب من الآخرين
أن ينصتوا إليك؟



تمرين عملي:

في محادثتك القادمة، جرّب أن تطلب من الآخر أن يسمعك حتى النهاية.. دون تعقيب. وراقب ما يتغيّر بداخلك.

رسالة ختامية:

أن يُنصت لك بصدق.. ليس رفاهية، بل احتياج إنساني عميق.



احتياج "أن يُحافظ الآخر على الحدود" النتيجة: 24% من المشاركين

لماذا نحتاجه؟

لأن الحدود تحميّننا وتبني الأمان، وتُثرينا احترام الآخر
لمساحتنا النفسية والعاطفية.

حين نفتقده:

نشعر بالاختناق، نُجامل على حساب ذواتنا، وقد
ننسحب دون تفسير.

سؤال للتأمل:

هل وضعت حدودًا واضحة في علاقاتك؟ أم أنك تنتظر
من الآخر أن يكتشفها؟



تمرين عملي:

اكتب 3 مواقف شعرت فيها بانتهاك حدودك، ثم حدد ما الذي كنت تحتاجه في تلك اللحظة.

رسالة ختامية:

الحدود لا تُبعدنا عن الآخرين.. بل تُقربنا بأمان.



احتياج "أن أفهم دون شرح طويل" النتيجة: 21% من المشاركين

لماذا نحتاجه؟

أن الفهم العميق يُشعرنا بأننا "مرثيون"، وأن الآخر يرى ما خلف الكلمات دون أن نُرهق أنفسنا بالتفسير.

حين نفتقده:

نشعر بالغربة وسط الأقرباء، وقد نلجأ للصمت حتى لا نحمل أنفسنا عناء الشرح المتكرر.

سؤال للتأمل:

هل تمنيت يومًا أن يُقال لك: "أنا أفهمك.. لا تكمل؟"
ماذا تعني لك هذه الجملة؟



تمرين عملي:

ابدأ في التعبير عن مشاعرك بجمال واضحة، ثم دوّن
في مذكرتك كيف استجاب من حولك لها.

رسالة ختامية:

قد لا يفهمك الجميع.. لكنك تستحق أن تُفهم، دون
أن تُفسّر نفسك كل مرة.



ختم الدليل:

كل علاقة ناجحة تبدأ بفهم الذات أولاً.
وكل علاقة آمنة تحتاج منك شجاعة في
طلب ما تحتاجه، ووضوحاً في وضع حدودك،
وصدقاً في التعبير عن ذاتك.

أنت تستحق علاقات تنمّيك، لا تستهلكك.



شكرا لوقتك

لا تنسى مشاركة المنشور
لتعم الفائدة

