قبل ما أرجع لعلاقة قديمة

الحنين للي فات طبيعي، ومش عيب. بس ساعات بنرجع للإحساس، مش للشخص، وبنرجع لنفس الوجع. الأسئلة دي مش عشان تقولّك ترجع ولا مترجعش. دي عشان تشوف الصورة كاملة قبل ما تقرر. جاوب بصراحة، الورقة دي ليك انت بس.

1 العلاقة انتهت ليه أصلًا؟

اكتب الأسباب الحقيقية، مش بس آخر خناقة.

2 أنا وحشني إيه بالظبط؟

الشخص نفسه؟ ولا الإحساس إن حد معايا؟ ولا الذكريات الحلوة؟ ولا الخوف من الوحدة؟

3 إيه اللي اتغير فعلًا؟

اكتب أفعال حصلت ومستمرة، مش وعود ولا كلام.

4 أسئلة صريحة: علّم على اللي ينطبق

- ☐ بفكر أرجع وأنا لوحدي أو زهقان أكتر ما أنا مقتنع
- ☐ نفس المشكلة اللي فرقتنا لسه موجودة
- ☐ بحس إني لازم أمشي على قشر بيض معاه
- ☐ اللي حواليا اللي بيحبوني قلقانين من الرجوع
- ☐ فيه احترام متبادل حتى وقت الخلاف
- ☐ كل واحد فينا اتعلم حاجة وغيّر نفسه فعلًا

5 لو أعز صاحب ليا في نفس الموقف... هقوله إيه؟

6 قراري دلوقتي

مش لازم تقرر النهارده. اكتب اللي محتاج تعرفه أو تشوفه قبل ما تقرر:

حد بثق فيه هتكلم معاه قبل القرار:

تنبيه: ده تمرين للتأمل وفهم النفس، مش تشخيص ولا بديل عن العلاج النفسي. لو كان فيه في العلاقة دي ضرب أو تهديد أو تحكّم بيخليك خايف، متقررش لوحدك. اتكلم مع حد بتثق فيه أو متخصص الأول، ولو في خطر: مصر 122 · أمريكا 911. لو حاسس بضيق جامد أو خايف على نفسك، كلّم متخصص أو حد بتثق فيه فورًا — مصر: 105 · أمريكا: 988.

من عالم كتاب **«ليه بنحب اللي بيوجعنا؟»**
د. ميلاد منير ميخائيل — دكتوراه في الصحة النفسية، جامعة قناة السويس

Arabic: amazon.com/dp/B0HPNCYWWS
English: amazon.com/dp/B0HPRPSPWF
drmilladmikhail.com