حدودي في الحب

الحدود مش سور بتبنيه بينك وبين اللي بتحبه. الحدود هي إنك تعرف إيه اللي بيريحك وإيه اللي بيجرحك، وتقدر تقوله بهدوء من غير ما تحس إنك بتخسر الحب. خد وقتك، ومفيش إجابة صح وإجابة غلط.

1 حاجات بتخليني أحس بالأمان في العلاقة

مثال: «لما بيقولّي هيتأخر قبل ما يتأخر»، «لما زعلي بيتسمع من غير تريقة».

2 حاجات بتجرحني ومش عايز أسكت عليها تاني

فكّر في مواقف حصلت قبل كده، وسكتّ فيها وانت متضايق.

3 لما بقول «لأ»... بخاف من إيه؟

مثلًا: إنه يزعل، إنه يبعد، إني أبان أناني أو «صعب».

4 الخوف ده حقيقة أكيدة؟ ولا إحساس قديم؟

اكتب موقف واحد قلت فيه «لأ» والدنيا عدّت، أو حد بتحبه احترم حدودك.

5 جمل هادية أقدر أقولها لما حد يعدّي حدودي

- «أنا محتاج وقت أفكر قبل ما أرد.»
- «الطريقة دي في الكلام بتضايقني. ممكن نتكلم بهدوء؟»
- «أنا مش هقدر أعمل كده، بس ممكن نلاقي حل تاني.»

اكتب جملك انت، بأسلوبك:

6 لو حد قرّب من حدودي أكتر من مرة... هعمل إيه؟

خطوة واقعية تقدر تعملها: تتكلم بوضوح، تاخد مسافة، تحكي لحد بتثق فيه...

7 خطوة واحدة صغيرة الأسبوع ده

اختار حد واحد صغير من اللي كتبتهم، وجرّب تقوله أو تحافظ عليه مرة واحدة بس.

حصل إيه لما عملت كده؟ حسيت بإيه؟

تنبيه: ده تمرين للتأمل وفهم النفس، مش تشخيص ولا بديل عن العلاج النفسي. 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