



تعرف على نفسك أولاً

كورس أساسيات العلاقة (تعرف على نفسك أولاً)



تعرف على نفسك أولا

مقدمة

أهلا وسهلا بك! أنت هنا لأنك تريد أن تكون في علاقات ناجحة أو تريد أن تجذب الشخص المناسب أو لأنك تريد أن تفهم لماذا تتكرر معك أنماط معينة من العلاقات وتنتهي بنوعية متشابهة من الأشخاص أو لأنك تريد فهم مستلزمات النجاح في العلاقات. أيا ما كانت أسبابك وسواء كنت عازبا، متزوجا، أو في علاقة فإن هذا الكورس المصغر حتما سيساعدك.

لماذا؟ لأنك لا تستطيع مطاردة شيء لا تعرف هويته. لا تستطيع أن تنتظر الحصول على شيء يتواءم مع رغباتك في حين أنك نفسك لست على وعي كامل بذاتك وقيمك واحتياجاتك ورغباتك. سيساعدك هذا الكورس في فهم نفسك أولا حتى تستطيع أن تحدد ما تريده في العلاقة عن طريق خلق فیلتر خاص بك أنت وحدك. في النهاية تذكر أن قمة السعادة أن تعيش في تواءم مع حقيقتك وقيمك.

إذن اختر مكانك المفضل وإضاءتك المفضلة. تنفس واستجمع كل حماسك وقوتك، واستكشف معي هذه الدروس القصيرة والمكثفة والتي ستساعدك في الحصول على علاقة أفضل أو تطوير علاقتك الحالية.

الأسئلة والتمارين* هنا ليست صعبة وليست سهلة أيضا تبدو بسيطة في ظاهرها ولكنها جدا عميقة و ربما ستجد نفسك تتهرب من مواجهة البعض منها وحلها. لكنني أشجعك وأطلب منك أن تلتزم التزاما كاملا بالتفكير والتأمل وحل هذه التمارين بكل صدق وشفافية لأن الغرض الأول والأخير منها هو أن تكتشف ذاتك، قيمك والعلاقة التي تريد الحصول عليها.

إن لم تكن 100% صدقا مع نفسك في حل هذه التمارين فإنك لن تجد فيها أي فائدة. كما أحب أن أنوه أن الهدف الأول والأخير من قيامك بهذه التمارين وتسجيلك لهذا الكورس هو تغيير نفسك لنفسك وليس من أجل الحصول على علاقة! إذا كنت هنا لأنك ترجو الحصول على علاقة فور الانتهاء من الكورس فيؤسفني إبلاغك أن هذا هدر لوقتك وطاقتك لأن الصحيح أن تعمل لنفسك من أجل نفسك. إذا تغير ما بداخلك سيغير محيطك والأشخاص من حولك. لذلك دائما ما نسمع عبارة "كن أنت الشخص الذي تريده في حياتك". وهذا ما نريد التركيز عليه هنا.

مستعد؟ وأنا كذلك! هيا بنا!



تعرف على نفسك أولا

* هذا الكورس يعتمد عليك تماما وليس هناك أي ضمانات. توجد اختلافات فردية بين الجميع من ناحية الاستيعاب والتطبيق. ابذل كل ما لديك وكن على ثقة أنك إن كنت صادقا مع نفسك في حل هذه التمارين فإنك حتما بإذن الله ستخرج بمعلومات قيمة عن نفسك و عما تريده في شريك حياتك. هذه التمارين المقتبسة من أخصائي العلاقات الإنسانية مارك قروفز ستساعدك بكل تأكيد في التواء مع نفسك وتحديد الفلتر الخاص بك لعلاقاتك الحالية والمستقبلية.

(*خليط بين تمارين أعدتها وتمارين من مختصين آخرين من ضمنهم جويل ريفيرا، ناتالي ريفيرا، مارك قروفز و فينس سكلي).

لا بد أن أنوه أن هناك أمور عديدة أخرى لم تذكر في هذا الكورس أو ذكرت و لكن ليس بطريقة مفصلة و يمكنك التعم فيها في وقت لاحق. من المهم جدا أن تعرف نفسك من حيث التالي:



تعرف على نفسك أولا

من أنت؟ و ماهي قيمك؟

سؤال لا يفكر فيه الكثير من الناس. ناهيك عن امتلاك فكرة عن الإجابة عنه فعليا. قبل أن تتحدث عن أهدافك و أحلامك، لابد أن تعرف نفسك حقا على مستوى عميق. مالذي يدفع سلوكياتك؟ مالذي يحفزك؟ كيف تظهر في العالم؟ كيف يراك الآخرون؟ ماهي قيمك؟

إذن لا تتردد أن تبحر في نفسك و تتعرف عليها عن قرب. مثال:

ما هي مواطن قوتك و ضعفك؟

ماذا تحب؟

ماذا تكره؟



تعرف على نفسك أولاً

الطفل الداخلي (inner child)

مصطلح "الطفل الداخلي" لا يشير إلى جزء من دماغك مخصص للأفكار الصبيانية! وإنما يعني أنه يوجد طفل داخلك باعتباره الجانب الطفولي في اللاوعي إنه يعكس الطفل الذي كنت عليه في السابق ، في كل من جوانبه "الإيجابية" و "السلبية". احتياجاتك الغير ملبأة وعواطف الطفولة المكبوتة ، فضلاً عن براءتك الطفولية والحماس الطبيعي والإبداع ، كلها تنتظر بداخلك.

تشير المشاعر المكبوتة إلى كل الأشياء التي تعلمت ألا تشعر بها عندما كنت طفلاً إذا أردت تلقي الحب. النتيجة: لم يُعرض عليك الاهتمام و الحب إلا عندما أطعت. يعتبر العمل على الطفل الداخلي أداة قوية للشفاء من الصدمات النفسية والأنماط المختلة وسلوكيات إيذاء النفس. تذكر أن الطفل الداخلي ليس طفلاً حرفياً ، إنه تعبير مجازي. إنه "أنت الصغير". النظر إلى هذا الطفل سيجعلك تفكر في احتياجاتك لك و مشاعر معينة تتبع من هذا الطفل.



تعرف على نفسك أولاً

أنواع الارتباط (attachment styles)

هناك 4 أنماط للارتباط في العلاقات العاطفية و التي تنتقل إلينا من نمط علاقاتنا بوالدينا و من اهتم بنا في الطفولة. هذه الأنماط هي:

- النمط الآمن
- النمط القلق
- النمط المتردد
- النمط المتجاهل

لغة حبك (Love language)

هناك خمس لغات للحب (د. جاري تشابمان) و نحن لدينا هذه الخمس لغات كاملة و لكن يغلب علينا استخدام واحدة أو اثنان دون البقية. من الضروري أن تفهم لغة حبك حتى تفهم ما تحتاجه أنت لتملأ خزانك العاطفي و لتساعد أيضا في توعية شريكك حتى يشعر بحبه بالطريقة التي تناسبك. هذه اللغات هي:

- لغة الهدايا (Gifts)
- لغة التلامس الجسدي (physical touch)
- لغة الوقت المجود (quality time)
- لغة تقديم الخدمات (acts of services)
- لغة التعزيز اللفظي ((words of affirmation))



تعرف على نفسك أولاً

محبتك وتقديرك لذاتك (self-love), (acceptance and esteem)

القبول للذات لا بد أن يكون غير مشروط ولا يستلزم أي مؤهلات. يمكننا التعرف على نقاط ضعفنا أو القيود التي نكبل بها أنفسنا، لكن هذا الوعي لا يجب أن يتعارض بأي حال من الأحوال مع قدرتنا على تقبل أنفسنا تمامًا. إذا كنت تريد حقًا تحسين احترامك لذاتك، فأنت بحاجة إلى استكشاف تلك الأجزاء من نفسك التي لم تتمكن من تقبلها بعد. لأنه، في النهاية، محبة أنفسنا لها علاقة بقبول الذات. فقط عندما نتوقف عن الحكم على أنفسنا يمكننا أن نحصل على شعور إيجابي عن كياننا (من نحن). ولهذا السبب أعتقد أن احترام الذات والثقة يرتفع بشكل طبيعي بمجرد أن نفهم أنفسنا ونتوقف عن معاملتها بقسوة.

- كيف تعامل نفسك؟
- ماذا تشعر ناحيتها؟
- هل تعاملها كما تمت معاملتك في صغرك؟
- هل أنت فخور بها؟
- هل تضع شروطًا لها لتتال تقبلك واحترامك؟

تأثيرات الطفولة والمجتمع ومعتقداتك السلبية عن ذاتك

وغيرها من الأمور التي يمكنك التعمق فيها للتعرف على نفسك أكثر وأكثر. كل موضوع من الموضوعات التي طرحت كمثال يستحق دورة أو كورس خاصا به ولكني ذكرتهم هنا حتى أتيح لكم الفرصة للتعرف سريعًا على عوامل أخرى مهمة في معرفة الذات.

لكن تركيزنا الآن سينحصر في هذا الكورس فقط على التعرف على الذات لتكون أساس جيداً للعلاقة التي

تريدها. هيا بنا!

أساسيات العلاقة: تعرف على نفسك أولاً