

## ثلاثة يجب الحذر منها

مع كتاب نبضات فكر مقالات وشؤون يومية، للمؤلفة/ ريم علي الحاجي محمد، الطبعة 1431هـ.

لكي تتمكن من إقامة علاقات ناجحة مع جميع أفراد المجتمع سواء كانت علاقات صداقة أو علاقة الزوجين ببعضهما هناك مشاكل يتعرض لها البعض يجب الابتعاد عنها والحذر منها لأنها قد تكون السبب الرئيسي في فشل أي علاقة حتى وإن كان الشخصان يحبان بعضهما البعض.

هذه المشاكل يمكن تلخيصها في ثلاثة أمور وهي الخوف والسيطرة والحدود.

أولاً - الخوف:

الخوف يعني عدم الثقة في النفس أو الناس حيث أنه لا يمكن أن تجتمع الثقة مع الخوف وإذا تسلل الخوف إلى علاقة ما فإنه سيؤدي بها إلى الانهيار... لأنك إذا كنت لا تثق في الشخص به علاقة صداقة أو في شريك الحياة فإن هذه العلاقة المكون مشوشة ضعيفة جدا لذلك يجب على الإنسان أن يعرف ما بداخله من مخاوف وأسبابها فقد تكون مجرد شكوك لا أساس لها من الصحة وقد تكون صحيحة تعرف على مخاوفك ومصادرها واتخذ الإجراء اللازم تجاه الأمر وتغلب عليها ولا تجعلها تؤثر سلبا على حياتك... لا تخف وثق في نفسك وقدراتك قبل كل شيء ثم ثق في الناس..

ابدأ بنفسك أولاً...

ثانياً - السيطرة:

يتميز بعض الأشخاص بصفة السيطرة على كل شيء ويحبون أن تكون جميع الأمور تتم وفق ما يريدون هم لا غيرهم هذه الصفة تكون متأصلة في الأفراد منذ بدأت حياتهم لذلك يجب على من يتصف بها أن يحاول التخلص منها لأنها كفيلة بإعاقه أي علاقة تتم بين شخصين فإذا كان أحد الطرفين مسيطراً لن يتمكن من الأخذ والعطاء والحوار مع الطرف الآخر والمعروف أن الأخذ والعطاء هما أساس مهم من أساس العلاقة الناجحة. استبدلت السيطرة بالحوار والتشاور... الأخذ والعطاء تبادل الآراء والاشتراك في اتخاذ

القرارات وستكون علاقتك أفضل بكثير تخلص من السيطرة ولا تستسلم لها .

ثالثاً - الحدود:

وضع الحدود بينك وبين الطرف الآخر في العلاقة هو أحد أهم المشكلات التي تواجه العلاقة الناجحة.

الحدود هي أن تعرف من أنت وماذا تريد أن تفعل وما الذي لا تريد أن تفعله للطرف الآخر بالطبع عندما ترتبط بعلاقة صداقة أو زواج ننسى هذه الحدود وتذوب جميع الفواصل بين الطرفين وتنسى الحدود.

الأمر يبدو طبيعياً في بداية الأمر لكن عندما يكون الشخص معطاء يحب دائماً خدمة الآخرين وأنه لا فرق بينه وبين أي أحد فإنه يستمتع بأنه لا حدود بينه وبين الناس لكن أحياناً يصاب بالتعب والإرهاق ويظن أن الآخرين يستغلونه في كثرة الطلبات والخدمات اعرف حدودك التي تستطيع أن تقدمها للناس اعرف ما تريد فعله وما لا تريد فعله.

يجب أن تكون هناك حدود وسطى بينك وبين أي شخص كان بمعنى أن لا تكون تلك الحدود قوية جداً بحيث من شأنها أن تبعدك عن كل من يحبك وأن لا تكون حواجز تعيق الارتباط بالآخرين وأن لا تكون ملغاة تمام بحيث تلغي خصوصيتك الشخصية يعني خير الأمور أوسطها .

تذكر دائماً احذر الخوف السيطرة الحدود.