



الثلاثاء 22 شعبان 1447 هـ - 10 فبراير 2026

أخبار النافذة

إلى متى يتسلل العرب خيّرهم؟! ما كشفت عنه فضيحة إبستين حدود صحية لأصحاب القلق: 10 قواعد لحماية نفسك دون شعور بالذنب تصعد إسرائيلي متواصل في غزة سفر عن شهداء وحربي ومطالب عاجلة بإدخال معدات السلامة الحزائر تقطع خط الطيران مع الإمارات لتورطها في دعم حركة «ماك» الانفصالية دمشق.. تعود إلى الحسكة.. الحكومة السورية تتسلم أكبر حقول النفط والمطارات وتشعر بخطوات تطويرية شاملة لن ننساكم حتى نلقاءكم.. 10 سنوات على ذكرى مذبحة الدفاع الجوي بلا محاكمة للقتلة سلسلة حوادث مريرة بمطروح وأسوان وبنى سويف والبحر الأحمر تسفر عن 7 قتلى و39 مصابة



□

Submit

Submit

[الرئيسية](#)

[الأخبار](#)

- [أخبار مصر](#)
- [أخبار عالمية](#)
- [أخبار عربية](#)
- [أخبار فلسطين](#)
- [أخبار المحافظات](#)
- [منوعات](#)
- [اقتصاد](#)

[المقالات](#)

- [تقارير](#)
- [الرياضة](#)
- [تراث](#)
- [حقوق وحريات](#)
- [التكنولوجيا](#)
- [المزيد](#)

- [دعوة](#)
- [التنمية البشرية](#)
- [الأسرة](#)
- [ميديا](#)

[الرئيسية](#) » [التنمية البشرية](#)

حدود صحية لأصحاب القلق: 10 قواعد لحماية نفسك دون شعور بالذنب





الثلاثاء 10 فبراير 2026 06:00 م

توضح إيماء مكآدم، معالجة أسرية مرخصة، أن الأشخاص الذين يعانون من القلق يواجهون معضلة متكررة مع الحدود الشخصية؛ ففكرة وضع حد تشير القلق، كما أن غياب الحدود يثير القلق أيضًا. وتشير أن الحساسية العالية والتعاطف الزائد يدفعان كثيرين إلى التضحيه باحتياجاتهم الخاصة، فيقولون «نعم» أكثر مما يتحملون، ثم ينهارون تحت الضغط والإرهاق.

يؤكد موقع Therapy in a Nutshell أن إدارة القلق والاكتئاب تتطلب حدودًا واضحة في العمل وال العلاقات والحياة اليومية، لأن الحدود لا تعني الفسدة أو الأنانية، بل تعني الوضوح وحماية الطاقة النفسية وبناء علاقات أكثر صحة واستقرارًا.

ما هي الحدود ولماذا تبدو صعبة على القلقين؟

تشير الكاتبة أن كثيرين يسيئون فهم الحدود، فيتصورونها أوامر يفرضها الشخص على الآخرين، بينما تمثل في حقيقتها ما يسمح به الإنسان في حياته وما يرفضه. تشبه الحدود بسياج له بوابة: يقرر الشخص ما يدخل وما يبقى خارجًا.

وترتكز الحدود الصحية على القيم، إذ تحمي الوقت والطاقة والجسد والموارد. وترتبط مكآدم بين القلق والغموض، مؤكدة أن الوضوح يقلل القلق.

لذلك تدعو إلى كتابة الأولويات بوعي: ما الذي أريده من حياتي؟ كيف أختار قصاء وقتي؟ ما نوع العلاقات التي أستثمر فيها؟ وتصرub أمثلة عملية، مثل رفض مهام إضافية في العمل من أجل تقليل الضغط، أو الانسحاب المؤقت من نقاش عائلي محتمد حفاظاً على الاحترام.

وترى الكاتبة أن العلاقات الصحية تحتاج حدودًا بطيئتها، بينما تتطلب العلاقات السامة حدودًا أوضح وأكثر صرامة، لأن غيابها يؤدي إلى استنفار نفسي دائم.

3 معتقدات خاطئة تمنعك من وضع حدود

أولاً، الاعتقاد بأن قول «نعم» لطف، وقول «لا» قسوة. توضح الكاتبة أن تجنب الحدود غالباً لا يحمي الآخرين بقدر ما يحمي الشخص نفسه من الشعور بالذنب أو الانزعاج. وترى أن اللطف الحقيقي لا يعني إرضاء الجميع، بل اتخاذ قرارات صحية حتى لو سببت انزعاجاً مؤقتاً. وتضيف أن محاولة إسعاد الجميع تعكس حدوداً ضعيفة وسلوكيًا اعتماداً يرهق الطرفين.

ثانياً، الاعتقاد بأن الحدود تهدف إلى التحكم في الآخرين. تشرح مكآدم أن الإنسان لا يملك السيطرة إلا على أفعاله، لا على تصرفات غيره. فقول «لا تحدث معي بهذه الطريقة» يبقى طلباً، بينما يصبح الحد واضحًا عند ربطه بسلوك شخصي: «إذا رفعت صوتك، سأنهي المكالمة». وتركت على أهمية التخلص من محاولة تغيير الآخرين والتركيز على ما يمكن التحكم فيه.

ثالثاً، انتظار الشعور بالراحة قبل وضع الحد. تؤكد الكاتبة أن القلق لن يختفي قبل قول «لا»، بل يخف تدريجياً بعد الممارسة. وتدعو إلى تقبيل الانزعاج المؤقت باعتباره جزءاً طبيعياً من بناء حدود صحية ومستقرة.

3 خطوات عملية لوضع حدود واضحة

الخطوة الأولى: تقديم طلب واضح ومحترم. تنصح باستخدام عبارات تبدأ بـ«أنا»، مثل: «أشعر بالإرهاق عندما تراكم المهام، لذلك أحتاج إلى رفض أي طلب إضافي الآن». وترى أن هذه المرحلة تتيح مساحة للتفاهم والتعاطف والتفاوض أحياً.

الخطوة الثانية: صيغة «إذا – إذن». توضح الكاتبة أن الحد الحقيقي يظهر عند ربط السلوك بنتيجة يتحكم بها الشخص، مثل: «إذا تحدث بهذه الطريقة، سأنسحب من الحوار». وتشدد على أن هذه المرحلة لا تحتاج تبريراً مطولاً، لأن الوضوح أقوى من الشر الزائد.

الخطوة الثالثة: الاستمرارية. تؤكد مكادم أن الالتزام بالحدود هو الجزء الأصعب والأهم، لأن التبذيب يربك الآخرين وبضعف مصداقية الحدود، وترى أن الثبات، رغم صعوبته، يقلل القلق على المدى الطويل.

تري الكاتبة أن الحدود الصحية لا تعكس أنانية، بل احتراماً للنفس وللآخرين. ويساعد تعلمها أصحاب القلق على كسر دائرة الاستنزاف، وبناء علاقات أكثر توازناً، وتحسين الصحة النفسية عموماً. وتختتم بأن القلق لا يختفي فجأة، لكن الوضوح، والممارسة، والاستمرارية تجعل الحياة أكثر هدوءاً وأماناً.

[/https://therapyinanutshell.com/boundaries](https://therapyinanutshell.com/boundaries)

تقارير



شاهد || هروب حماعي من مركز علاج إدمان بالهرم يفضح إمبراطورية المصحات غير المرخصة
الاثنين 29 ديسمبر 2025 01:00 م

تقارير



تشريد حماعي وتهديات أمنية.. تسريح عشرات العمال من شركة «زد عبر البحار» بمصر الجديدة
الخميس 18 ديسمبر 2025 07:00 م

مقالات متعلقة

قىلما لىكلاشىم جلاعىو كتايىخ حلىصىامى ھە يرھوجلا كەميمىق

برمتسملا م ئادلا لىسکلا نم مصلختلا مكنكىي لذكھ

[هكذا يمكنك التخلص من الكسل الدائم المستمر](#)

دومصلالا ملء ئاردقلا عانبو روتولا ئارادا | | ئيسفدا لاحصلانىام مل يارد

[دليل مابن للصحة النفسية | | إدارة التوتر وبناء القدرة على الصمود](#)

يىدقنلا بىكفتلا تاراهمب عاقترلا ات اوطخ عىس | | اناسا

[أسانا | | سبع خطوات للارتقاء بمهارات التفكير الناقد](#)

- [التكيولوجيا](#)
- [دعوه](#)
- [التنمية البشرية](#)
- [الأسرة](#)
- [ميديا](#)
- [الأخبار](#)
- [المقالات](#)
- [تقارير](#)
- [الرياضة](#)
- [تراث](#)
- [حقوق وحريات](#)

□

-
-
-
-
-
-

إشتراك

أدخل بريدك الإلكتروني

© جميع الحقوق محفوظة لموقع نافذة مصر 2026