FAQJA 5

Çfarë Më Takon Mua të Punoj — dhe Çfarë Nuk Më Takon Mua të Rregulloj?

Mund të jetë e lehtë të thuash: “Partneri im duhet të ndryshojë.”

Po aq e lehtë mund të jetë të shkosh në anën tjetër dhe të mendosh: “Unë duhet të ndryshoj.”

Zakonisht, asnjëra prej këtyre nuk e tregon të gjithë historinë.

Një pyetje më e shëndetshme është:

Çfarë më takon vërtet mua të punoj te vetja?

Ju jeni përgjegjës për mënyrën si komunikoni, si reagoni, kufijtë që vendosni, zgjedhjet që bëni dhe nëse jeni të gatshëm ta shikoni me sinqeritet sjelljen tuaj.

Por të marrësh përgjegjësi për veten **nuk do të thotë të marrësh përgjegjësi për sjelljen e një personi tjetër.**

Filloni me Veten

Jini të sinqertë. Jo të ashpër me veten — të sinqertë.

Cilat nga këto janë fusha ku ju vërtet duhet të punoni?

☐ Mënyra si komunikoj kur jam i/e mërzitur
☐ Toni im gjatë bisedave të vështira
☐ Të dëgjoj pa kaluar menjëherë në mbrojtje
☐ Të them çfarë më duhet, në vend që të pres që partneri ta kuptojë vetë
☐ Të vendos kufij më të qartë
☐ T'u përmbahem kufijve që vendos
☐ Të menaxhoj reagimet e mia emocionale
☐ Të flas më herët, në vend që t'i mbaj gjërat brenda derisa të shpërthej
☐ Të dalloj kur përvojat e së kaluarës po ndikojnë në reagimet e mia
☐ Të kërkoj falje kur e di që kam gabuar
☐ Ta lejoj partnerin tim të ketë një mendim ndryshe
☐ Tjetër: _____

Tani zgjidhni **dy**.

Si do të dukej në të vërtetë ndryshimi i këtyre sjelljeve — jo vetëm të thoni se doni të ndryshoni?

1. _____

2. _____

Tani Shikoni Çfarë NUK Ju Takon Juve

Lexojini këto ngadalë.

Ju nuk jeni përgjegjës për:

☐ Ta bëni një person tjetër të komunikojë me respekt
☐ Të kontrolloni zemërimin e një personi tjetër
☐ Të parandaloni që dikush të mërzitet me ju
☐ Të ndryshoni bindjet e një personi tjetër
☐ Të bindni dikë se ndjenjat tuaja janë të vlefshme
☐ Ta bëni një person tjetër t'ju dëgjojë
☐ Ta bëni dikë të kuptojë diçka që nuk është i gatshëm ta kuptojë
☐ Të ruani qetësinë duke sakrifikuar zërin tuaj
☐ Të merrni përgjegjësi për një sjellje që nuk është e juaja

Ja Pyetja Më e Vështirë

Çfarë jeni përpjekur të rregulloni që, në të vërtetë, nuk ka qenë kurrë përgjegjësia juaj për ta rregulluar?

_____

_____

Dhe çfarë ju ka **kushtuar emocionalisht** përpjekja për ta rregulluar?

_____

_____

Sfidoni Veten

Ka një ndryshim midis:

"Çfarë mund të bëj unë ndryshe?"

dhe

"Çfarë mund të bëj unë ndryshe që personi tjetër të mos reagojë?"

Me cilën nga këto pyetje keni jetuar?

_____

_____

FAQJA 6

Çfarë Më Duhet Duke Ecur Përpara?

Keni kaluar disa faqe duke parë veten.

Tani dua të bëni diçka që ndonjëherë mund të jetë shumë më e vështirë:

Të thoni çfarë ju duhet.

Jo çfarë duhet të bëjë partneri juaj.

Jo çfarë mendoni se do ta parandalojë debatin e radhës.

Jo çfarë do t'i bënte të gjithë të tjerët të ndiheshin rehat.

Çfarë ju duhet që të ndiheni mirë, të respektuar dhe të ndiheni vetvetja brenda një marrëdhënieje?

Për Çfarë Kam Nevojë Më Shumë?

Zgjidhni atë që ka vërtet rëndësi për ju.

☐ Respekt
☐ Siguri emocionale
☐ Afeksion
☐ Komunikim
☐ Besim
☐ Vlerësim
☐ Partneritet
☐ Qëndrueshmëri
☐ Mirëkuptim
☐ Hapësirë personale
☐ Mbështetje
☐ Marrje përgjegjësie
☐ Mundësinë për të mos qenë dakord pa u ndëshkuar për këtë
☐ Mundësinë për të shprehur ndjenjat pa qenë nevoja t'i mbroj apo justifikoj ato
☐ Tjetër: _____

Tani zgjidhni **tre që kanë më shumë rëndësi për ju.**

1. _____
2. _____
3. _____

Mos u Ndalni Vetëm te "Më Duhet"

Këtu dua ta sfidoni veten.

Të thuash **"Më duhet respekt"** është e lehtë.

Çfarë do të thotë konkretisht respekti për ju?

Të thuash **"Më duhet komunikim më i mirë"** është e lehtë.

Si do të tingëllonte në të vërtetë një komunikim më i mirë?

Të thuash **"Më duhet mbështetje"** është e lehtë.

Çfarë do t'ju bënte të ndiheshit të mbështetur?

Zgjidhni **një nga tre nevojat tuaja** dhe bëjeni konkrete:

Më duhet: _____

Për mua, kjo do të thotë: _____

Çfarë jam i/e gatshëm/me të bëj ndryshe për të ndihmuar në krijimin e kësaj?

Çfarë nuk jam më i/e gatshëm/me të bëj vetëm për ta mbajtur marrëdhënien të qetë dhe të rehatshme?

Një Sfidë e Fundit

Kthehuni te pyetja nga fillimi i kësaj flete pune:

A po ndryshoj sepse vërtet dua të rritem si person, apo po ndryshoj sepse po përpiqem të parandaloj reagimin e dikujt tjetër?

Pasi e përfunduat këtë fletë pune, a do t'i përgjigjeshit ndryshe kësaj pyetjeje?

Para se të Përfundoni

Plotësoni këto tri fjali sa më sinqerisht që mundeni:

Diçka për të cilën duhet të punoj te vetja është:

Diçka për të cilën duhet të ndaloj së marri përgjegjësi është:

Diçka për të cilën duhet të filloj të flas dhe të shpreh veten është:

Ju nuk mund të kontrolloni mënyrën se si një person tjetër sillet në një marrëdhënie. Por mund ta keni shumë më të qartë mënyrën se si ju zgjidhni të silleni dhe të jeni pjesë e saj.