

رحلة التشافي من العلاقات السامة

رحلة التشافي من العلاقات السامة

دليل هادئ لفهم الألم وتجاوزه
بقلم: دارين الوقيان



المقدمة

...مرحباً بك في هذه الرحلة
سواء كنت تقرأ هذا الكتاب لأنك خرجت من علاقة مؤلمة، أو ما زلت تعيش
داخل واحدة تؤذيك بصمت، أو حتى تحاول فهم نفسك بعد خيبات متكررة
—أنت في المكان الصحيح.
هذا الكتاب ليس وصفة جاهزة، وليس دعوة للكراهية أو الانتقام. بل هو
مساحة هادئة، آمنة، وصادقة، تعيدك إلى ذاتك
سنتأمل سوياً كيف تتحول العلاقات من مصدر دعم إلى سبب استنزاف،
وسنبحث عن جذور هذا التعلق، ثم نبدأ في الترميم من الجذر لا من
السطح.
أنت تستحق علاقة لا تُشعرك بأنك غير كافٍ.
وتستحق أن تُشفى، وأن تُحب ذاتك أولاً.



الفصل الأول: ما هي العلاقة السامة؟

ليست كل علاقة مؤلمة تُعتبر سامة، وليست كل علاقة سامة تظهر على شكل عنف أو صراخ أو خيانة.

العلاقة السامة هي أي علاقة:

- تُشعرك بأنك تمشي على قشر بيض طوال الوقت -
- تجعلك تشك في نفسك، في قيمتك، في سلامة إدراكك -
- تستهلك طاقتك الذهنية والعاطفية، أكثر مما تغذيها -
- "تتلاعب بمفاهيم مثل الحب، الغفران، أو "هذا طبع الشخص -

السُّمية لا تظهر دائماً في البدايات.

أحياناً تبدأ العلاقة بدفء، واحتواء، وكلام جميل. ثم يبدأ الانحدار، نقطة بنقطة، حتى تستيقظ وأنت لا تعرف من أنت.

"تمرين: "اعتراف داخلي

1. ما أكثر شيء يرهقك في العلاقة التي خرجت منها أو ما زلت فيها؟
2. هل شعرت يوماً أنك تُخفق، لكن لا تملك مبرراً واضحاً لذلك؟
3. هل يوجد شخص في حياتك، تشعر معه بأنك دائماً الغلطان حتى لو لم تخطئ؟
4. ما أكثر شيء خفت أن تفقده لو انسحبت من العلاقة؟

□

الفصل الثاني: لماذا نجذب العلاقات المؤذية رغم معرفتنا بها؟

كم مرة قلت لنفسك: "أنا أستحق أفضل من هذا"، ثم عدت مرة أخرى؟
كم مرة وعدت نفسك بأنك لن تتسامح مع الإهمال أو التقليل، ثم وجدت نفسك تبرّر وتمنح فرصة جديدة؟

الحقيقة التي لا نحب مواجهتها هي:

أنت لا تنجذب للعلاقة السامة... بل تنجذب لما هو مألوف داخلك.

نحن لا نحب الألم، لكننا نألفه أحياناً.

كبرنا في بيئات لم تُظهر لنا الحب بشكل آمن، أو ربّما ارتبط الاهتمام
:"عندنا ب"الشرط

- كن مطيعاً، تكن محبوباً -
- اكتم مشاعرك، تُرضي الآخرين -
- تحمّل الخطأ بصمت، تكسب القبول -

هذه البرمجة العاطفية القديمة لا تختفي بسهولة.
بل تتسلل في اختياراتنا، فننجذب دون وعي إلى الشخص الذي يعيد لنا
نفس الشعور القديم: الشعور بأننا غير كافين... إلا إذا بذلنا أنفسنا
بالكامل.

"تمرين: كشف الجذور

1. ما هو أول شكل للحب تعرّفت عليه في طفولتك؟ هل كان مشروطاً؟
صامتاً؟ غائباً؟
2. هل هناك شخص في ماضيك جعلك تشعر أنك يجب أن تتغير كي
تُحب؟
3. في علاقتك السامة، ما هو الشعور الذي تعرّضت له مراراً؟ وهل هو
شعور مألوف من طفولتك؟
4. هل تظن أن هناك علاقة بين ما عشته قديماً، وما تقبلته لاحقاً؟



الفصل الثالث: كسر دائرة الإنكار

أحياناً لا نحتاج أحداً ليخبرنا أن العلاقة تؤذينا... نحن نعرف
لكننا نقاوم الحقيقة، ونبقى رغم الألم. لماذا؟

لأن البقاء، بالنسبة للنفس المجرّحة، أهون من الاعتراف بأنها ضيّعت
نفسها في علاقة لا تستحقها.
لأن التعلّق، حين يختلط بالخوف، يصبح مثل السجن المفتوح... الباب
موجود، لكنك لا تغادر.

الإنكار ليس غباءً، بل آلية دفاع.
هو الصوت الداخلي الذي يقول لك:
- "ربما يتغير".
- "أنا أبالغ".
- "كل العلاقات فيها مشاكل".
- "على الأقل أنا لست وحدي".

لكن الحقيقة؟

البقاء في علاقة تعرف أنها تؤذيك، لا يدل على الحب... بل يدل على الألم
غير المعالج داخلك.

"تمرين: منطقك مقابل حقيقتك

1. اكتب 3 تبريرات كنت تقولها لنفسك للبقاء.

2. اكتب شعورك الحقيقي خلف كل تبرير.
3. قارن بين ما تبرّره... وما تشعر به فعلاً.



الفصل الرابع: فك التعلّق

فك التعلّق لا يعني كراهية الآخر، ولا تجاهله، ولا حتى الغضب منه.
فك التعلّق هو ببساطة: الاعتراف بأنك لم تعد تجد نفسك داخل هذه العلاقة.

هو الهدوء الذي يأتي بعد صراعات طويلة بين العقل والقلب.
هو لحظة الصمت التي لا تحتاج فيها إلى شرح، لأنك تعبت من الشرح.
هو التوقف عن الركض وراء إصلاح شيء لا يريد أن يُصلح.

لكن التعلّق ليس حباً... بل هو خوف من الفقد،
وارتباط وهمي بشخص تعتقد أنه يحمل جزءاً منك،
بينما الحقيقة: أنت فقط نسيت نفسك بداخله.

"تمرين: استعادة الذات"

1. ماذا كنت تحب في نفسك قبل هذه العلاقة؟
2. ما هي الأشياء التي توقّفت عن فعلها أو فقدتها تدريجياً أثناء العلاقة؟
3. هل تتذكر آخر مرة كنت فيها مرتاحاً لوحدك، دون التفكير بالشخص الآخر؟
4. هل تعتقد أن خوفك من فقد العلاقة أقوى من احترامك لسلامك الداخلي؟ ولماذا؟



الفصل الخامس: ما بعد الانفصال

...الانفصال لا يعني فقط نهاية العلاقة
بل يعني أيضاً بداية مرحلة جديدة مع المشاعر المؤجلة، والذكريات العالقة،
والأسئلة التي لا إجابات لها.

قد تخرج من العلاقة، لكنك لا تخرج من التعلّق دفعة واحدة.
يأتي الحنين فجأة.
ويبدأ العقل في صناعة نسخ "جميلة" من ماضٍ كان مؤلماً في حقيقته.

تشعر بالفراغ.