

رحلة التعافي النفسي

بقلم / ياسمين محمد



الكتاب: رحلة التعافي النفسي

النوع: تطوير ذات

المؤلفة: د. ياسمين محمد

التصحيح اللغوي: دعاء عطية

تصميم الغلاف: إيمان رمضان

التنسيق الداخلي: أحمد جمال شاهين

الطبعة الأولى: 2026

رقم الإيداع: 11241 / 2026

الترقيم الدولي: 7- 63- 8398- 633- 978

الناشر: دار انطلاقة للنشر والتوزيع

مدير الدار: أحمد مكي

تليفون الدار: 01142340157

بريد: للتواصل: startpublishing372@gmail.com

جميع الحقوق محفوظة للناشر ©

وأي اقتباس، أو تقليد أو إعادة طبع أو نشر دون موافقة كتابية، يُعرض صاحبه للمساءلة القانونية؛ أما حقوق الملكية الفكرية والآراء والمادة الواردة في الكتاب فهي خاصة بالكاتب فقط لا غير.

كلمة قيّمة للكاتبة

هذا الكتاب لم يُكتب ليهدّئك فقط...

بل ليوظّلك.

لأن الغضب الذي تخافين منه، قد يكون الصوت الوحيد الذي حاول حمايتك.

ولأن الحدود التي لم تضعها يوماً، كانت سبباً في أن تُستنزفي دون أن تدري.

هذا ليس كتاباً عن الخيانة فقط، بل عن تلك اللحظة التي تخونين فيها نفسك...

حين تقبلين أقل مما تستحقين، وتتمسكين بمن لا يراكي.

هنا لن أطلب منك أن تنسى، بل أن تفهمي ..

أن تواجهي....

وأن تعيدنين ترتيب نفسك من الداخل.

هذا الكتاب رحلتك نحو التعافي، حين تتعلمين أن تغضبي بشكل صحيح، وتضعين حدودك بوضوح، وتختارين نفسك... دون ذنب.

قيمه حليفك للنمو والسكينة ...

"إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ" (سورة الرعد: 11)

إعداد الدكتورة: ياسمين محمد

رحلة التعافي النفسي

حليفك للنمو والسكينة الداخلية

عندما تشعر المرأة بالخيانة...

لماذا يكون التعلّق أقوى رغم الألم؟

الخيانة مش مجرد حدث عابر...

الخيانة بتهز إحساس المرأة بالأمان، وبتكسر الصورة اللي بنتها في عقلها عن العلاقة، وبتخلّيها في صراع داخلي مؤلم:

- جزء منها عايز يبعد لأنها اتألمت.
- وجزء تاني بيتمسك أكثر خوفًا من فقد الشخص نفسه.
- وجزء ثالث بيحس بالغضب والانفعال الشديد.

وهنا بيحصل اللي بنسميه التعلّق الناتج عن الصدمة (أيوه، دي صدمة إن أكثر شخص كان مصدر للأمان بقى مصدر ألم وخطر بالنسبالك)، ودي نفسيًا بتتسمى betrayal trauma (صدمة الخيانة).

يعني أذى من شخص كنتِ واثقة فيه.

ليه ال betrayal trauma هنا صعبة جدًا؟

لأنها بتضرب 3 حاجات مع بعض:

- 1- الثقة.
- 2- الأمان.
- 3- العلاقة.

فهنا بتحسي إن الدنيا مش أمان، ومفيش ثقة في الناس، وأنا مش فاهمة إيه اللي حصل وليه حصل؟

أعراضها:

1- أفكار وسواسية: بتسأل نفسي كثير:

ليه عمل كده؟

كان بيكذب عليا كده من إمتي؟

ما خفي كان أعظم ولازم أكتشف.

2- فقدان الثقة: الشك في كل الناس، وصعوبة الثقة مرة تانية.

3- تقلب المشاعر: حزن... غضب... اشتياق... كره... وتخيلي إن كل ده في نفس الوقت بتحسيه.

4- اجترار التفكير: بترجعي تفاصيل كثير لمواقف قديمة... وعلامات مأخذتش بالك منها، وازاي أنا كنت نايمة على وداني كده.

5- شعور بالصدمة: عدم تصديق وذهول وإحساس بعدم الواقعية.

6- انخفاض تقدير الذات: بتقولي لنفسك: أنا مش كفاية؟ ولا أنا السبب إنه عمل كده؟ ولا أنا تخنت مثلاً فلازم أحس؟ ولا شكلي اتغير فمبقاش شايفني؟

ليه كل ده بيحصلك؟

لأن المخ بيحاول يفهم ويحلل ويحمي نفسه.

(فبدل ما تبعدني عن مصدر الألم... بتلاقي نفسك متعلقة أكثر...
وبتفكري أكثر... وبتراقبي أكثر... وبتخافي أكثر من فقدانه.)

وخلي بالك ده مش ضعف منك... ده استجابة نفسية طبيعية
لما الأمان العاطفي يهتز.

لكن قبل ما تاخدي أي قرار... وقبل ما تحاولي تنقذي العلاقة أو
تبعدني عنها... فيه خطوات مهمة لازم تعملوها الأول علشان
متتحركيش من الألم اللي جواكي... لكن من الوعي.

طيب أعمل ده ازاي؟

أولاً: لازم تتعلمي التحكم في الغضب والانفعال.

بعد الخيانة، الجهاز العصبي بيكون في حالة استنفار دائم،
فبتكون ردود الفعل:

- سريعة.
- حادة.
- عاطفية.
- غير متزنة.

وقد يؤدي ده إلى:

- التوسل والبكاء الشديد.
 - الانفجار والغضب العنيف.
 - المراقبة الزائدة.
 - اتخاذ قرارات متسعة، ثم التراجع عنها.
- وللأسباب دي... أول خطوة هي تهدئة الانفعال قبل اتخاذ أي قرار.

اسألي نفسك عند الغضب:

- هل أنا بتكلم دلوقتي من الألم ولا من الوعي؟
 - هل هندم على كلامي بعد ما أهدي؟
 - هل التصرف ده بيقويني ولا بيضعفني أكثر؟
- (التعلم عن التوقف قبل الرد... هو بداية استعادة قوتك النفسية.)

ثانيًا: الوعي بالمشاعر بدل الغرق فيها.

بعد الخيانة، المشاعر بتختلط:

- | | | |
|-------|-----------|--------|
| • حب. | • خوف. | • غضب. |
| • شك. | • احتياج. | • ألم. |

وده بيخليك تتصرفي باندفاع... لأنك مش فاهمة إنت حاسة بإيه.

لذلك اسألي نفسك:

- هل أنا خائفة من فقدته، ولا لسه بثق فيه؟
 - هل أنا متعلقة بيه، ولا متعلقة بفكرة العلاقة؟
 - هل أنا عايزاه، ولا خائفة أكون لوحدي؟
- (لما تفهمي مشاعرك... بتبقي أكثر قدرة على إنك تتحكمي في نفسك.)

ثالثاً: تعلّم وضع الحدود.

بعد الخيانة... كثير من الستات بيلغوا حدودهم خوفاً من فقدان الطرف الثاني:

- بتستحمل أكثر من طاقتها.
 - بتتجاهل الألم.
 - بتسامح من غير تغيير حقيقي.
 - بتقبل أي تصرف.
- لكن غياب الحدود بيخلي التعلق يزيد... والألم يستمر... والثقة مَترجعش.

الحدود معناها:

- تعبّري عن ألمك بوضوح.
 - توضّحي إيه اللي مش بتقبله.
 - تركززي على الأفعال مش الكلام.
 - تحافظي على كرامتك النفسية.
- (الحدود مش قسوة... دي احترام لنفسك.)

رابعًا: فك التعلّق العاطفي المؤلم.

بعد الخيانة، العقل يفضل مشغول:

• يعمل إيه دلوقتي؟

• هل لسه بيخون؟

• بيحبني ولا لأ؟

• عمل كده ليه؟

التفكير المستمر ده ييزود التعلّق ويزود الألم.

لفك التعلّق:

• وقفي المراقبة المستمرة.

• رجّعي تركيزك على نفسك.

• اشغلي وقتك بحاجات ترجعلك إحساسك بذاتك.

• ابدئي تبني حياتك بعيد عن العلاقة بس.

(كل ما تركيزك على نفسك ي زيد... التعلّق يقل... وقرارك يبقى أوضح.)

تذكّري:

إنّ مش محتاجة تاخدي قرار بسرعة... ومش محتاجة تكملّي أو تمشي فورًا.

إنّ محتاجة الأول:

- تهدي.
 - تفهمي مشاعرك.
 - تحطي حدودك.
 - تفكي التعلّق.
- وبعد كده... هتلاقي نفسك قادرة تاخدي القرار من قوة... مش من خوف أو ألم.
- لأن القرار اللي بيطلع من الألم بيضعفك... لكن القرار اللي بيطلع من الوعي بيحميك.
- وكل ده هعلمهولك بالتفصيل هنا في كتاب (قيمة) لتغيير حياتك للأفضل مرة ثانية... يلا بينا يا ست الكل.

إدارة الغضب

أول حاجة لازم تعملوها هي إدارة الغضب اللي دخلت فيه... أنا مبقصدش إنك تبطلّي الغضب، لأ... القصد هنا إدارة الغضب ده.

طيب أقدر أعمل ده ازاى؟ المهم تفهمي الأول يعني إيه غضب؟ المقصود هنا هو تحويل ردود الأفعال إلى استجابات واعية. خَلّينا نبدأ الأول كده نفهم يعني إيه.

س: ليه بتتعضّبي بسرعة؟ ليه بتنهارى فجأة؟

الانفجار مش معناه إنك شخصية ضعيفة أو عصبية، أحياناً بيكون معناه إنك سكتي كثير أوي، فحصلك تراكم في المشاعر. الانفجار هو تراكم مشاعر زي: (غضب - إحباط - ضغط - غيرة - خوف - اشمئزاز).

من غير تفريغ صحي للمشاعر، بيخرج الانفجار بشكل مفاجئ. طب يعني إيه الكلام ده؟

خَلّينا نعرف الأول إيه هي خريطة الانفجار:

(مثير حصل → فكرة في دماغي → إحساس شعوري → إحساس جسدي → تصرف → نتيجة).

مثال: (الزوج اتأخر → مش مهتم بيا → بيجيلك غضب وإحباط → بيحصل صوت عالي وتوتر في الجسم → بتقوم خناقة).

اللي المفروض يتغير هنا هو الفكرة قبل ما تتحول لانفجار.

طيب بوقف الانفجار ده ازاي؟

المفروض الأول تكوني فاهمة حدودك وعرفاها كويس؛ لأن ده هيساعدك تفهمي الخريطة وتتحكّمي في أفكارك وردود أفعالك، فتقدري توقفي الانفجار.

حدودك مع نفسك مهمة جدًا، متعيشيش دايماً دور المنقذ. كل مرة تيجي تنقذي حد، اسألي نفسك 3 أسئلة:

1- هل طلب مني مساعدة؟

2- هل ده هيكون على حساب راحتي ويأثر على نفسيتي؟

3- هل الشخص ده أصلاً عايز يتغيّر، ولا أنا بتعرض لاستنزاف؟

لو فيهم إجابة واحدة بس "الأ"، متساعديش. الله يباركلِك، إنْتِ مش منقذ.

(مش لازم أتألم علشان أكون زوجة كويسة).

(والإحساس بالذنب مش معناه إنك غلطانة... معناه إنك بتتغيّري للأحسن).

(الحدود بتتطبّق، ومفيش فيها تفاوض).

الحدود... ازاي أعرف حدودي وأنفذها؟

أولاً: إعلان داخلي (تقرّيه لنفسك يومياً لمدة 7 أيام):

- 1- أنا مسؤولة عن نفسي فقط.
- 2- مش مسؤولة عن مشاعر كل الناس.
- 3- مش دوري أصلح كل حاجة ولا أنقذ كل حد.
- 4- من حقي أرتاح، أرفض، أطلب، وأغلط.
- 5- قيمتي مش مرتبطة بقدر إيه الناس راضيين عني.

ثانياً: حدود جاهزة مع الزوج:

- 1- حد الكلام الجارح:
الموقف: يزَعق / يقلّل / يجرح.
الرد الجاهز:
"مش هكمل كلام بالطريقة دي. نتكلم لما نهدي."
- التصرّف بعدها:
تمشي - تسكتي - تنهي النقاش فعلاً.
- 2- حد الاستنزاف العاطفي:
الموقف: يشتكي طول الوقت / يفضفض وهو رافض أي حل.

الرد الجاهز:

"أنا سَمعاك، بس مش هقدر أكمل في الدور ده دلوقتي."
أو:

"إنت محتاج حل أكثر من شكوى."

3- حد تحميلك كل المسؤولية:

الموقف: كل حاجة عليكِ المفروض.

الرد الجاهز:

"ده محتاج يتقسم علينا احنا الاتنين."

لو رفض:

وقفي إنقاذ الموقف لوحديك، إنتِ مش ملزمة.

4- حد العلاقة الحميمة:

الموقف: ضغط أو ابتزاز عاطفي.

الرد الجاهز:

"مش جاهزة دلوقتي. لما أبقي جاهزة هقولك."

من غير شرح، ومن غير ذنب.

5- حد تدخل أهله:

الموقف: بينقل كلامك لأهله / يسمح بإهانتك.

الرد الجاهز:

"مش هقبل إن مشاكلنا تطلع برا البيت."

ثالثًا: حدود جاهزة مع الأولاد:

1- حد إنك مش خدامة:

"ماما بتحبكم، بس مش هعمل كل حاجة بدلکم."

2- حد قلة الأدب:

لو الابن أو البنت اتكلم بطريقة مش عَجَبَاك:

"كلمتك دي مش مقبولة، كَلَمَنِي باحترام."

3- حد إنك متاحة 24 ساعة:

"ماما محتاجة 20 دقيقة هدوء، وبعدين أرجع لکم."

(وتنفّذي ده فعلاً).

4- حد الذنب:

"الإحساس بالذنب لا يعني إني غلطانة."

5- حد التضحية المرضية:

"مش لازم أتألم علشان أبقي زوجة كويسة."

خامساً: بروتوكول تطبيق الحدود (ده أهم جزء):

الخطوة 1: جملة واحدة ثابتة.

دي 3 جمل تفضلي تكررهم:

- "ده مش مناسب ليا."
- "مش هقدر أعمل ده دلوقتي."
- "خلينا نغير أسلوب الكلام."

الخطوة 2: فعل بعدها.

لو السلوك اكرر:

- تنهي الحوار.
 - تمشي من المكان.
 - متنقذيش الموقف.
- من غير فعل = الحدود بتموت.

الخطوة 3: تحمّل الشعور الوحش، اللي هو ممكن يكون:

- هيحصل زعل.
- توتر.
- تأنيب ضمير.

ده طبيعي... ده ثمن التغيير... اوعي تحسّي بالذنب.

هنعملكِ بقى اختبار سريع (تعرفي إنتِ فين): جاوبي آه أو لا:

- بتخافي تزعلي أي حد؟
- بتحملي نفسك ذنب كل خناقة؟
- بتحسي إنك مسؤولة عن سعادة زوجك؟
- بتقولي نعم وإنِ من جواكِ عايزة تقولي لأ؟
- لو 2 أو أكثر = إنتِ فعلاً لسه في دور المنقذ.
- طيب أعمل إيه يا دكتورة في الحالة دي؟

خلاصة قوية:

الزوجة اللي تبطل تنقذ:

- بتُحترم أكثر.
- بتستريح أكثر.
- بتتحب صح.
- قولي الكلام ده لنفسك.

حدود الكراهية والاجبار

طيب أنا عايزة أقول "لا" من غير ما أحس بالذنب أو إني وحشة... يا دكتورة أنا مبعرفش أتعامل، أنا بعطل، بقف فجأة، بحس إني مجبرة ومش عارفة أعمل حدود أو أقول إيه في الموقف...

يلا بينا يا ستو أنا أقولك هنعمل إيه.

أيوه، أنا عارفة... ده أكثر موقف بيوجع فعلاً.

إنك تبقي مُجبرة تعلمي حاجة وإنّ من جواكِ رافضة، ومش عارفة تحطّي حد.

خلّيني أديكِ الحدود الصّح في اللحظة دي بالظبط، خطوة خطوة، من غير فلسفة.

أولاً: نفهم المشكلة صح:

الضّيع هنا بيحصل مش لأنك ضعيفة، لكن لأنك متعودة إن:

• رفضك = أنانية.

• اعتراضك = خناقة.

• حدودك = تهديد للعلاقة.

فبتختاري السلام... وتخسري نفسك.

ثانيًا: الحد الأساسي في موقف "أنا مُجبرة":

الحد رقم (1): حد الإكراه:

ممنوع عملي حاجة وإنّ حاسة إنك مجبرة.

حتى لو:

- علشان البيت.

- علشان الأولاد أو علشان منزعلش حد.

الإكراه بيهدمك من جوا.

ثالثًا: حدود جاهزة تتقال وقت الإجبار (احفظيهم) ده مهم جدًا (احفظيهم فاهمة...):

1- لما تكوني مش قادرة نفسيًا، هتقولي:

"مش مرتاحة أعمل ده دلوقتي."

بس... من غير شرح، من غير اعتذار.

2- لما يضغط أو يلح، هتقولي:

"قلتلك مش جاهزة. خَلينا نأجل."

التكرار الهادي = حزم.

3- لما يقلبها ذنب أو اتهام، هتقولي:

"رفضني مش معناه إني ضدك."

4- لما تحسي نفسك بتنهارى، هتقولي:

"هقف هنا. نكمل بعدين."

بحزم، لكن من غير زعيق ولا صريخ ولا دموع، وتوقفي فعلاً.

رابعاً: حدود داخلية (جواك إنت):

دي اللي بتسبق أي كلام، بتقوليلها لنفسك جوا دماغك:

حد الشعور:

"إحساسي مهم حتى لو محدش فاهمه."

حد الجسد:

"جسمي مش وسيلة لإرضاء حد."

(سواء مجهود - خدمة - علاقة حميمة).

حد الطاقة:

"مش لازم أكون قادرة دايمًا."

خامساً: لو الإجبار من نوع مختلف (أمثلة سريعة):

- إجبار على خدمة تعمليلها لحماذك أو للبيت أو ليه.

الرد: "مش هقدر أعمل ده لوحدي."

طيب يا دكتورة، أنا في بيت عيلة ومينفعش، لازم أنزل وأخدم... أعمل إيه؟

اعملي اليي تقديري عليه... واتكلمي معاه تقسمي أيامك مع اليي موجودين، سواء بناتها أو حد معاك في البيت (اطلبي ده حقك).

المهم متجيش على نفسك...

- إجبار على علاقة حميمة.

الرد: "مش جاهزة. لما أبقي جاهزة هقول."

أي ضغط بعدها = تعدي على الحدود بتاعتك.

- إجبار على السكوت.

الرد: "مش هسكت عن حاجة مضيقاني."

- إجبار على الموافقة.

الرد: "محتاجة وقت أفكر."

هنتكلم هنا بقى عن بروتوكول الطوارئ (لو اتجمدتي). فيه ستات بتقول: وقت ما بكون منفعة أو هيحصل خناقة، لساني بيتربط، بسكت، مبعرفش أرد...

قولي جملة واحدة بس: "مش دلوقتي."

دي جملة أمان توقف الموقف، وبعدين ترجعي لها لما تهدي.

سادسًا: أهم حقيقة لازم تقوليها لنفسك بوضوح:

الحدود مش محتاجة موافقة.

الرفض مش قلة أدب.

إنّ مش أنانية لما تحمي نفسك.

(الحدود لا تفاوض عليها ولكن تُطبّق)

تعالى نندرب بقى على اللي فات ده...

تدريب عملي (ابدئي من بكرة) لمدة 3 أيام:

- ارفضى- حاجة واحدة بس يوميًا... حتى لو صغيرة، حتى لو حد زعل.

وسجّلي:

- هل الدنيا خربت؟

- ولا إنّ اللي كنت متخيّلة كده؟

كلمة أخيرة ليكِ:

إنّ بتضييعي... مش لأنك مش عارفة الحدود، إنّ بتضييعي
لأنك طول عمرك اتعلّمتي تتنازلي علشان تتجّبي.
وده يتفك... خطوة خطوة.

فن الرفض

تعالى بقى نعرف نخليك تقولي "لا" ازاى من غير خوف أو إحساس بالذنب...

عارفة إنت مش عارفة تقولي لأ ليه؟ أنا عارفة... هي كلمة ثقيلة جدًا على القلب.

لأن "لا" عندك مش كلمة، دي مخاطرة.

خليني أعلمك تقولي لا من غير ذنب، من غير خناق، ومن غير ما تخسري نفسك.

أولاً: نفك العقدة اللي منعاك تقولي لا.

إنت غالباً فاكدة إن:

• لا = أنا وحشة.

• لا = هيتخانق.

• لا = هيبعد.

• لا = أنا نية.

الحقيقة: لا = أنا بحترم نفسي.

ثانياً: أسهل طريقة لقول "لا" (قانون الـ 3 كلمات)

ابدئي دائماً بـ:

"مش هقدر دلوقتي."

• قصيرة.

• مهذبة.

• حاسمة.

• متفتحش باب نقاش.

كزريها زي ما هي. فاهمة كلامي؟ أرجوك كزريها يا ستّ الناس زي ما هي.

ثالثاً: 7 صيغ جاهزة لقول "لا"

(احفظيهم)... آه معلى، احفظيهم...

1- لا الهادية معناها:

"مش مناسب ليا."

2- لا المؤجلة معناها:

"خلينا نأجل."

3- لا الواضحة معناها:

"مش هعمل ده."

4- لا الرحيمة (من غير إنقاذ)، متعيشيش دور المنقذ... معناها:

"فاهمة، بس مش هقدر."

5- لا للجسد معناها:

"مش جاهزة." (من غير أي شرح أو تبرير).

6- لا للضغط معناها:

"طلبك مفهوم، وردّي لا."

كلمة قوية... بس محترمة.

7- لا الطوارئ معناها:

"نوقّف هنا."

لو الموقف سخن وفيه خناقة قايمه.

رابعًا: أهم سر — متعمّليش كده بعد كلمة "لا"... أبداً...

متبرّريش.

متعتذريش كثير.

متشرحيش.

متدافعيش.

الشرح = باب ضغط.

الاعتذار = ضعف موقف.

التبرير = إنكار لحدّك.

طيب لو الطرف الي معاك رد عليك وبرضو اتجمّدت وعطلتي،
تعالى أقولك إيه الي ممكن يتقال...

خامسًا: لو ردّوا عليك بضغط أو ذنب وقالك:

"إنتِ أنانية".

الرد بتاعك:

"اختلافي مش أنانية".

"علشان بقي مشّي الدنيا... أو علشان خاطري".

الرد بتاعك:

"بحترمك، بس لا".

"إنتِ اتغيرتي".

الرد بتاعك:

"أيوه... بقيت أوضح".

"ده واجبك يا هانم".

الرد:

"عارفة، بس مش هقدر أعمله دلوقتي".

تعالى بقى نتدرب على اللي قولتهولك ده...

سادسًا: تدريب عملي (ده اللي يكسر الخوف)

تمرين 3 أيام:

• اليوم 1: قولي لا لحاجة صغيرة.

• اليوم 2: قولي لا من غير شرح.

• اليوم 3: قولي لا وتسكتي بعدها.

وسجّلي:

• إحساسك قبل.

• إحساسك بعد.

• هل حصل الي كنتِ خائفة منه؟

سابعًا: لما الذنب ييجي (هيجي أكيد)، اوعي تخليه يسيطر عليكِ إحساس الذنب ده...

قولي لنفسك:

"الذنب شعور، مش دليل." وسيبيه يعدي.

خلاصة تمسكك القلب:

إنّ متخلقتيش علشان:

• ترضي الكل.

• تنقذي الكل.

• تتنازلي طول الوقت.

هنقول تاني علشان متنسish...

(الحدود لا تفاوض عليها ولكن تُطبّق)

الفرق بين المواجهة وبعض المصطلحات

خلاص كده فهمتي حدودك، وعرفتني عملي إيه في كل خطوة...
نرجع بقى للانفجار... ظبطنا كل اللي فات وفهمنا... يلا بينا:

أول حاجة لازم أفهمها هي المواجهة.

فهمت إيجاد جسمي واتحكمت في أفكاري، اتحكمت في
مشاعري... يعني إيه؟

المواجهة هي إني أكون حاضرة مع الشخص زي ما هو، من غير
محاولة تغييره أو تفسير سلوكه، أو سحبه ليا عن طريق
التعاطف.

المواجهة عكس الشفقة:

الشفقة:

• فيها مسافة علوية، قَلِي: "حرام عليك".

كده حسّيت إني أضعف وهو أعلى.

المواجهة:

• مساواة عصبية.

• أنا معاك داخل اللحظة فقط.

يعني إيه؟

المواجهة عكس التعاطف العاطفي الي بتغرقى فيه:

الغرق العاطفي:

- مشاعرك تدخل جسمي بلا فلترة.
- أفقد استقرارى العصبى.

المواجهة:

أشعر... دون أن أسحب.

أحتوى دون أن أذوب.

المواجهة عكس الإنقاذ:

الإنقاذ:

- محاولة إزالة الألم بسرعة.
- إعطاء حلول لتهدئة قللى أنا.

المواجهة:

القدرة على البقاء مع الألم دون استعجال.

المواجهة عكس تحليل الأفكار:

تحليل الأفكار يعنى... هروب من الجسد، وهو نشاط معرفى شديد فى المخ، وهو ده الذى بتقع فيه أى ست (الأفكار) الكتيبيير)؛ يعنى بتكونى عارفة الصح من الغلط وبرضو مش قادرة تمسكى الفكرة... هنا بقى لازم أكون متواجدة.

المواجهة:

حضور جسدي عصبي.

لما أكون متواجدة، بتكون نبرة صوتي أهدى... وشي مش مكشّر.
ولا عليه أي ملامح غضب... إيقاع نفسي هادي.

▪ أن أمارس المواجهة يعني:

• أطبّق خطوات.

• أراقب نفسي.

أن أكون في حالة مواجهة يعني:

• جسدي منظم.

• نفسي بطيء.

• انتباهي مفتوح.

(المواجهة كنغمة داخلية في الجهاز العصبي)

هي:

• بطء داخلي.

• اتساع.

• ليونة.

وليست:

• تصنّع هدوء.

حدود الذات الصحية داخل المواجهة... تعني أنا:

• أحسّ بك.

• لكن لا أبتلع بك.

أنا:

• موجودة.

• ولست ذائبة.

طيب، هل ده سهل أعمله؟ سهل آه بالتدريب، بس ممكن يحصل شوية معوقات لازم نعرفها.

معوقات المواجهة:

▪ الاستعجال.

علامة:

عدم قدرتي على تحمّل الألم داخليًا... الخوف من الألم.

بيخليكي:

تهربي للتبرير والشرح... أو للوعظ... أو للإنقاذ القهري... طيب أنا بعمل كده ليه؟

لأن ده ناتج عن:

تاريخ شخصي مع العجز أو الذنب.

لازم هنا أعمل تنظيم للجهاز العصبي... طيب معرفتش؟ بروح

لوضع الطوارئ وبقول: ياريت نوقف كلام دلوقتي...

(الجهاز العصبي غير المنظم لا يستطيع تنظيم غيره).

مستويات المواجهة:

1- مواجهة سطحية (عقلية):

• أفهمك.

• أسمعك.

لكن جسدي بعيد.

2- مواجهة وجدانية:

• أشعر بنبرة الشعور... يعني إيه؟ حاسة فقط بإحساسك،
لكن مش غرقانة فيه.

3- مواجهة جسدية – عصبية:

• ألاحظ تنفسي وتوتري.

إيقاعي، ليونتي للموقف، وأظبطه لأكون أنا المرساة.

4- مواجهة وجودية:

• حضور بلا محاولة.

• بلا تدخل.

• بلا قصة وتبرير.

المواجهة في المواقف الصادمة... لو حصلك موقف صادم:

كيف أكون متواجدة مع الغضب والعنف؟

أولاً: أن أثبت جسدي:

• قدي على الأرض.

• ظهري مدعوم.

ثانياً: صوتي:

أبطأ من المعتاد.

أعمق قليلاً، فيه نغومة هادية (مجّرش).

كيف أستوعب الانفجار دون أن أنفجر؟

أراقب:

• صدري.

• بطني.

• فكيّ.

وأعيد:

الزفير أطول من الشهيق.

المواجهة كأداة خفض تصعيد ليست كلام تهدئة، بل:

إشارات أمان عصبية.

تمارين الدخول في حالة المواجهة:

❖ تمرين 1 – تنفّس عصبي:

• شهيق 4 ثواني.

• زفير 6-8 ثواني.

لمدة دقيقتين، مع تركيز خفيف على الصدر.

تمرين 2 – استشعار القلب:

ضعي إيدك على منتصف الصدر، واسألي داخليًا:

"كيف أشعر الآن... دون تفسير؟"

❖ تمرين 3 – صمت حاضر (90 ثانية):

لا تصحيح.

لا تغيير.

فقط ملاحظة ما يحدث داخليًا.

❖ تمرين 4 – نظر بلا حكم:

اختاري شخصًا، لومع الزوج فقط أو في وسط مجموعة،
وانظري إلى عينيه، مع ملاحظة:

أي شد داخلي يظهر فيك، حسي بمشاعرك.

❖ تمرين 5 – تصغير الموقف:

اسأل نفسك:

هل بعد أسبوع هيفرق؟

هل بعد شهر هيفرق؟

طيب بعد سنة؟

هل ده هيستحق ردي الحالي؟

لو حسيتي بالعجز ومش قادرة فعلاً:

إيه أصغر تصرف أنا أقدر أسيطر عليه دلوقتي؟

مثال: أوطي صوتي لو عالي.

أقفل الشات لو بتكلم وأهدى.

أبعد من المكان دقيقة.

أقدر أعمل إيه وأعمله فوراً؟

طيب، الشخص مستفز وسميت مشاعري إنها استفزاز،
ووصلت بعد كل ده لدرجة الانفعال... تعالي نتفق على 3
حاجات تعملهم:

• امشي من المكان.

• اسكتي خالص.

• اشربي ميه.

ونقول جملة نحفظها:

"أنا في أمان، الإحساس اللي جوايا مش خطر، أنا أقدر أستنى عن
أي كلام وأي قرار دلوقتي."

اللي عملناه ده اسمه تنظيم انفعالي.

(خلينا دايماً نفتكر إن الجسم أثناء الغضب بيفرز أدريالين،
فلازم ياخذ 20 دقيقة علشان يهدى. ممنوع منعاً باتاً أخذ أي
قرار).

أنماط الشخصيات تحت الضغط

تعالوا بقى نتكلم عن أنماط كل شخصية تحت الضغط، وده يخليك تعرفي أكثر إن مين فيهم:

لأن العقل وقت التهديد يرجع لأقدم حماية اتعلّمها في الطفولة: أهاجم – أهرب – أسترضي – أتجمّد.

1_ الانفجارية (المهاجمة):

صوتها بيعلى، بترد بسرعة، بتقول كلام جارج، وبعد كده بتندم عليه وبتحس بالذنب.

داخليًا بتقول لنفسها: أنا لازم أدافع عن نفسي حالًا.

مشاعرها: مش بيكون غضب... بتكون خوف من التقليل، خوف من الرفض، إحساس بعدم الأمان.

جذورها: بيت كان فيه صوت عالي ومحدّش كان بيسمعلها زمان.

نقط القوة عندها: بيكون عندها جرأة، لكن مفيش حدود واضحة.

نقط الضعف: بتخسر حقها وبتخسر تعاطف الناس معاها.

2_ الهاربة:

بتسكت فجأة، بتبعد، بتتجنب النقاش، بترد بكلمة: خلاص براحتك.

داخليًا بتقول لنفسها: أصلي لو اتكلمت الموضوع هيكبر.

مشاعرها الحقيقية: خوف من المواجهة، خوف من إن الموضوع يكبر.

جذورها: بيئة كانت بتعاقب على التعبير، تجارب سابقة مع شخص عصبي (أب أو زوج).

نقط القوة: هادية.

نقط الضعف: تراكم مشاعر كثير بيتحوّل لغضب مكتوم وأمراض نفسية في الجسم.

3_ المسترضية (المتعلقة):

تعتذر حتى لو مش غلطانة، بتبالغ في التنازل، تخاف تزعل الطرف الآخر، وتقول: المهم عندي إنت.

داخليًا بتقول لنفسها: لو زعل مني ممكن يسبيني.

مشاعرها الحقيقية: خوف من الفقد، احتياج للأمان.

جذورها: تعلق غير آمن، احتياج لحب غير مُلبّي.

نقطة القوة: قلب طيب ومرن.

نقطة الضعف: بتضيع حقها بسهولة.

4_ المتجمّدة (الكابّنة):

وش جامد، تقول: ولا حاجة، بتبيّن إنها قوية، بتبعد عاطفيًا.
داخليًا بتقول لنفسها: أنا مش هبيّن ضعفي لحد.
مشاعرها الحقيقية: جرح، إحساس بعدم التقدير.
جذورها: بيئة بتقلّل من المشاعر، اتعلّمت إن التعبير ضعيف.
نقاط القوة: تحكّم عالي جدّا في نفسها.
نقاط الضعف: برود بيخلق فجوة عاطفية.
هنا مفيش نمط صح ونمط غلط، فيه نمط واعي ونمط تلقائي.
إنتِ معنديكيش مشكلة... إنتِ بس محتاجة إن نمطك التلقائي
يكون واعي ويتطوّر.
طيب، ساعات ستات كتير بعد ما بتعمل كل ده... بتقع برضو في
التفكير الكثير والأفكار السلبية، وبتدخل الدائرة مرة تانية...
تعملي إيه؟
هنا بقى نستخدم:
استراتيجيات طويلة المدى (حلول). إيه ده؟ استراتيجية؟ هي
حرب يا دكتور؟
أيوه، فعلاً إنتِ بتكوني في حرب نفسية، ولازم يكون عندك
استراتيجية طويلة المدى علشان تقدري تتعاملي، ولازم تدريبي
عليها كمان:

1- تقوية تقدير الذات: المرأة التي تعرف قيمتها وحدودها لا تنفعل بسرعة، لكن تطبّق حدودها.

2- تقليل التعلّق المرضي: كل ما تكوني مرّكة في حياتك ونفسك وتطورك، كل ما قلّ الخوف جواكي، إنما لو زاد التركيز في حياته هو، كل ما زاد الخوف من الفقد.

3- بناء حياة متوازنة صحية: زي ممارسة الرياضة، قراءة كتب، شغل، توسيع دائرة الصداقة الواعية، هوايات.

خلي بالك: الثبات مش ضعف، الهدوء قوة، التي يظبط نفسه يظبط الموقف.

أقوى رد فعل هو اللا رد

التعامل الواعي = السيطرة على الانفعال + حماية نفسك + احترام للعلاقة.

كده إنتِ اتحكمتي في الغضب... وعرفتِ حدودك... وفهمتي
تعملي إيه...

تعالِ نرجع بقي شوية للخيانة اللي حصلت، وليه مكنتيش قادرة
تعدّي منها... هنا بقي ده اسمه (التعلّق المرضي).

تعالِ بقي نعرف سوا... إيه هو التعلّق المرضي؟

تعريف مبسّط وواضح:

التعلّق المرضي هو حالة نفسية بتحسي. فيها إن الشخص الآخر
هو مصدر الأمان الوحيد ليك، ومصدر قيمتك، ومصدر
سعادتك. بتحسي- إن حياتك وقفت من غيره، وإنك لا عارفة
تتنفّسي ولا قادرة تستغني عنه.

التعلّق مش حب... بل هو خوف مقنّع في شكل حب. هو إنك
تختاري الشخص مش لأنه مناسب ليك، بل لأنك خايفة تكوني
لوحدك.

في التعلّق المرضي:

- مزاجك مرتبط بمزاجه.
- يومك بيتحدّد على رسالة منه.

- كرامتك بتتنازلي عنها عشان ميسبكيش.
 - بتتحملي الإهمال أو البرود أو الإهانة باسم الحب.
- (التعلق بيخليك تشوفي الفُتات كأنه وليمة، ويخليك تكملّي في علاقة بتوجعك أكثر ما بتشفيك).

الفرق بين الحب والتعلق

تعالى نعرف الفرق بين الحب... والتعلق:

الحب:

- اختيار حر.
- أمان.
- احترام متبادل.
- قدرة على المغادرة لو العلاقة مؤذية.

التعلق:

- قلق دائم.
- تبرير الأذى.
- رعب من الفراق حتى لو العلاقة مدمرة.
- خوف.

لو إنكِ مش قادرة تتخيلي حياتك بدونه رغم الألم... ده مش حب، ده تعلق.

لماذا نتعلق؟

التعلّق مش بييجي من فراغ، غالبًا بيكون نتيجة:

- حرمان عاطفي في الطفولة.
 - حب مشروط من أحد الوالدين.
 - هجر أو خيانة سابقة.
 - تقدير ذات منخفض.
 - خوف عميق من الوحدة.
- إنّ مش بتتعلّق بالشخص نفسه... إنّ بتتعلّق بالإنّسان
اللي بيديهولك: إنّك مرغوبة، مهمّة، وموجودة.
علامات إنّك متعلّقة مش محبّة:
لو لقيت نفسك في أربع علامات أو أكثر من اللي جايين دول، فدا
تعلّق مرضي:

- بتراقبي موبايلك طول الوقت مستنية رسالة منه.
- مزاجك بيتقلب حسب اهتمامه أو تجاهله.
- بتعتذري دايماً حتى لو مش غلطانة.
- بتخافي تعبّري عن زعلك عشان ما يبعدش.
- بتغيّري شخصيتك عشان تناسبي مزاجه.
- بتبرّري أذاه: "هو تعبان نفسياً"، "مش قصده".
- بتحسي إنّك من غيره بلا قيمة.
- يتغيّري غيره مرضية وفقدان ثقة بالنفس.

الحقيقة المؤلمة:

الشخص اللي يخليك تحسي- إنك ولا حاجة من غيره... مش
بيحبك، هو بيستفيد من ضعفك.

وانت مش مكلمة معاه عشان بتحبیه... إنت خايفة من الفراغ
اللي هيسيبه.

سؤال مواجهة ذاتية:

جاوبي بصدق على الأسئلة دي...

إيه اللي بيقدمهولي الشخص ده فعلاً؟

إيه اللي أخده مني (راحة - كرامة - أمان)؟

لو كانت صديقتي في نفس العلاقة، هل كنت هقولها تكمل فيها؟

اسألي نفسك بصدق، وبعدين جاوبي، وإجابتك دي هي اللي
هتحدد إنت متعلقة ولا لأ.

كيفية فك التعلق

ازاي تبتعدي عن الشخص وتفكّي التعلّق؟ يلا بينا أجابوك:

الأول لازم تكوني هادية... يعني تفهمي غضبك وترجعي لإدارة الغضب اللي اتكلمنا عليها الأول، وتفهمي حدودك وترجعلها زي ما اتكلمنا برضو عن الحدود... هنا بقى تقدري عملي:

الخطوة الأولى: افصلي قيمتك عن وجوده... يعني إيه؟

كل مرة يقول عقلك: "أنا من غيره ولا حاجة"

ردّي فورًا: "أنا موجوعة، مش بلا قيمة."

اكتبي 10 صفات جميلة فيكِ ملهاش أي علاقة بيه.

الخطوة الثانية: صيام تواصل تدريجي... يعني إيه؟

مش محتاجة عملي بلوك فجأة (بلوك بلوك بلوك)... لا، مش هنعمل كده.

الأسبوع الأول: قللي الرد السريع.

الأسبوع الثاني: توقّفي عن بدء الكلام.

الأسبوع الثالث: اعلمي فواصل أيام بين الردود.

(العقل محتاج فطام تدريجي).

الخطوة الثالثة: املئي حياتك بنفسك... يعني إيه؟

التعلّق بيزيد لما حياتك تكون فاضية.

ابدئي بـ: رياضة أو مشي... يومي... هواية ثابتة... لقاء أسبوعي مع صديقة... وتعلّم مهارة أو كورس بسيط.

(إنّ مش بتعملي ده علشان تنسيه... إنّ بتعمليه علشان ترجعي لنفسك).

إنّ مكنتيش بتحبيه أكثر مما يجب... إنّ كنت بتحبي نفسك أقل مما تستحقّي.

وهنا... تبدأ عودتك لنفسك.

بعض الأسئلة والتمارين

وبكده نكون وصلنا لآخر الكتاب... هديك شوية تمارين هتفيدك جدًّا، تعمليلها مع نفسك علشان تقدري تطبقي كل اللي اتكتب ليكِ ده، وتدربي نفسك علشان ترجع قيمتك لنفسك مرة تانية...

خدي وقتك، واكتبي بصدق، من غير تجميل ولا جلد ذات.

أولًا: أسئلة وواجبات وعي ذاتي...

❖ تمرين (1): أنا فين من نفسي؟

اكتبي إجاباتك زي ما هي دلوقتي:

- أكثر شعور مسيطر عليًا حاليًا هو:
 - أكثر موقف بيستنزفني نفسيًا:
 - أكثر شخص بحس نفسي بضعف قدامه:
 - إيه اللي بخاف أقوله أو أرفضه؟ وليه؟
- واجب: راقبي نفسك 3 أيام، وكل مرة تحسي بضيق اكتبي:

• الموقف

• الشعور

• رد فعلك

❖ تمرين (2): دائرة المسؤولية...

قسّمي الصفحة لـ 3 أعمدة:

1. حاجات مسؤولية عنها فعلاً
2. حاجات مش مسؤولية عنها
3. حاجات واحدة مسؤوليتها بالغلط

وفي آخر التقسيم اکتبي:

"أنا مش مسؤولية عن ، ومسؤوليتي الوحيدة هي
....."

ثانيًا: كتابة المشاعر (تفريغ آمن)...

❖ تمرين (1): رسالة ما تتبعتش...

اكتبي رسالة لشخص:

- زوج / أم / أب / شخص متعلّقة بيه
 - قولي كل اللي عمرك ما قلتيه
 - ممنوع الاعتذار في الرسالة
- مهم: ما تتبعتش... دي للوعي بس.

❖ تمرين (2): سمّي شعورك...

اكتبي 5 جُمْل تبدأ بـ:

• أنا بحسّ بـ لما يحصل

• الشعور ده بيخليّني أتصرف بـ

وبعد كده اسألي نفسك:

• هل الشعور ده قديم؟

• فكرته الأساسية إيه؟ (خوف – هجر – رفض – ذنب)

ثالثًا: تمارين وضع الحدود...

❖ تمرين (1): خريطة الحدود

ارسمي 3 دوائر:

• الدائرة الداخلية: المسموح دايماً

• الوسطى: المسموح بشروط

• الخارجية: المرفوض تماماً

واكتبي أمثلة حقيقية من حياتك (كلام – طلبات – تدخلات).

❖ تمرين (2): جُمْل حدود جاهزة

اختاري 3 جُمْل واحفظيهم:

- "مش مرتاحة أعمل كده."
- "ده مش دوري."
- "محتاجة وقت أفكر."
- "هرد عليك بعدين."
- "لا، شكرًا."

واجب: استخدمي جملة واحدة على الأقل خلال الأسبوع.

رابعًا: تمارين فكّ التعلّق...

❖ تمرين (1): أنا وهو

اقسمي الصفحة لنصّين:

- العمود الأول: هو الشخص ده بيديني إيه؟
- العمود الثاني: أنا باخد إيه منه على حساب نفسي؟

سؤال صادم:

لو بطلت أقدم له/لها... هل هيفضل موجود/ة؟

❖ تمرين (2): استرجاع الطاقة

اكتبي:

- 5 حاجات أهملتيتها بسبب التعلّق ده
 - 3 حاجات هتعمليلهم لنفسك الأسبوع ده
- واجب: نفّذي حاجة واحدة لنفسك، من غير شرح ولا تبرير.

❖ تمرين (3): قطع الحبل الوهمي (تصوّر)

غمّضي عينيك 3 دقائق:

- تخيّل حبل رابطك بالشخص
 - اشكريه على الدرس
 - تخيّل نفسك بتقطعي الحبل بهدوء
- وبعد التمرين ده اكتبي: شعورك - إحساس جسمك - أفكارك.

تمارين عميقة وقوية لفكّ التعلّق المرضي:

ممکن تكون مؤلّمة شوية... لكنها فعّالة. يُفضّل عملها بهدوء وبكتابة صادقة من غير تجميل.

❖ التمرين 1: كسر الوهم (تمرين صادم)

اكتبي من غير تبرير:

- ماذا وعدني هذا الشخص ولم يفعله؟
- كم مرة بكيت بسببه؟
- ماذا خسرتُ من نفسي وأنا متمسكة به؟

ثم اكتبي جملة واحدة:

"أنا لم أكن أعيش حبًّا... كنت أعيش أملاً كاذبًا."

❖ التمرين 2: أسوأ سيناريو (تحرير الخوف)

كمّلي الجمل:

لو ابتعد عني، أسوأ حاجة هتحصل هي:

وهل ده قابل للعلاج أو التحمّل؟ نعم / لا

مين مرّ بالتجربة دي قبلي ونجا؟

ردّي على أفكارك:

عقلك بيخوّفك من الفراق، لكن الحقيقة أقلّ رعبًا مما تتخيّلي.

❖ التمرين 3: محكمة العلاقة

تخيّلِي إنك قاضية:

الطرف الأول: إنْتِ

الطرف الثاني: العلاقة (الشخص اللي مرتبطة بيه)

أدلة الإدانة: (الأذى – الإهمال – القلق)

أدلة البراءة: (الحب الحقيقي – الأمان)

وبعدين اكتبِي الحكم النهائي:

"باسم كرامتي وصحتي النفسية، أحكم بـ....."

❖ التمرين 4: سحب الطاقة (تمرين نفسي)

اقفلي عينيكَ، تخيّلِي حبل يربطك بالشخص ده، وتخيّلِي إنك بتسحبِي طاقتك من الحبل ده بهدوء وببطء، وبعدها اقطعي الحبل في خيالك.

بعدها اكتبِي: "طاقتي ليا... مش لي بيؤلمني."

❖ التمرين 5: (يوم بدون مراقبة)

اختاري يوم كامل:

- من غير ما تفتحي حساباته.
- من غير انتظار رسالة.
- من غير ما تتخيّلِي ردوده.

وفي نهاية اليوم اكتبي: حسيتي بآيه؟ اكتشفتي إيه عن نفسك؟
هل مُتت؟ ولا عِشْتِ؟

❖ التمرين 6: استعادة السيطرة

اكتبي قائمة:

- حاجات كنتِ بتتنازلي عنها عشانه.
- حاجات عايزة ترجعيها لنفسك دلوقتي.
- وابدئي بتنفيذ حاجة واحدة بس الأسبوع ده.

❖ التمرين 7: تفريغ الغضب المكتوم

اكتبي رسالة غاضبة (مش هتتبعث): قولي كل اللي كتمتيه، وبعد
ما تخلصي:

- قَطّعي الورقة أو امسحي الكلام.
- خدي نفس عميق.

هتقولي لنفسك: (الغضب المُعترف بيه بيتحوّل لقوة).

❖ التمرين 8: هوية جديدة بدون تعلّق

كمّلي:

أنا امرأة لما أكون بلا تعلّق أكون

حياتي من غير الشخص ده هتكون مليانة بـ

أكثر حاجة متحمّسة أرجعها هي

❖ التمرين 9: عقد مع النفس

اكتبي عقد بسيط:

"أنا أتعهد إني مَطلَبش الحب من حد مش بيقدمه،
وأختار نفسي كل ما أتخط في اختيار بين الألم والاعتياد.

التاريخ:

التوقيع:"

تمرين ختامي:

حطي إيدك على صدرك، واكتبي: "أنا مش محتاجة إنه يتم
هجري علشان أختار نفسي... أنا بختار نفسي دلوقتي."
(كده أقدر أقولك مبرووووك عليك نفسك الجديدة يا حنة
سُكرة).

ملاحظة ختامية:

الحدود مش قسوة، وفكّ التعلّق مش أنانية، والراحة النفسية حق مش مكافأة.

لو حسّيتي مقاومة أو ذنب... اعرفي إنك في الطريق الصح.

الكتيّب ده مش نهاية الرحلة، ده بدايتها.

كل حدّ حطيتيه لنفسك هو اقتراب منك، وكل تعلّق سبّتيه هو مساحة حياة رجعتلك.

كوني نفسك زي ما كنتِ دايماً للآخرين.

الفهرس

5.....	كلمة للكاتب (كتاب قيمة)
8.....	عندما تشعر المرأة بالخيانة.....
8.....	ليه ال betrayal trauma هنا صعبة جدًا؟
10.....	ليه كل ده بيحصلك؟
15.....	إدارة الغضب.....
17.....	الحدود... ازاى أعرف حدودي وأنقذها؟
22.....	حدود الكراهية والاجبار.....
27.....	فن الرفض.....
32.....	الفرق بين المواجهة وبعض المصطلحات.....
37.....	مستويات المواجهة:.....
42.....	أنماط الشخصيات تحت الضغط.....
46.....	أقوى رد فعل هو الالارد.....
48.....	الفرق بين الحب والتعلق.....
51.....	كيفية فك التعلق.....
53.....	بعض الأسئلة والتمارين.....
58.....	تمارين عميقة وقوية لفكّ التعلق المرضي:.....
61.....	تمرين ختامي:.....
62.....	ملاحظة ختامية:.....