

**فخ التعلق**

info@darak-egy.com   
02 24832669-010 27251915   
51 ب شارع الزهبة – من امتداد رمسيس – القاهرة.   
جميع حقوق الطبع والتوزيع محفوظة للناشر.  دارك  
للنشر والتوزيع

فخ التعلق

اسم المؤلف: الشيماء عبد العال

تصميم الغلاف: أحمد الصباغ

رقم الإيداع: 2022/2232

الترقيم الدولي: 978-977-8654-34-9

الطبعة الأولى: 2023

الشيء عبد العال

# فخ التعلق

خطواتك للتعافي من العلاقات السامة





«

»



إهداء

إلى كل الأشخاص الخطأ الذين تعثرنا بهم في الطريق..





شكر وامتنان

إليك..



## مقدمة

عند المرور بتجربة شعورية سيئة تصبح الرؤية ضبابية ومشوشة.. أحكامك عليها تصبح غير متزنة ومهزوزة، وإلى حد كبير تكون وجهة نظرك عن نفسك وعن من حولك خاطئة، تختلط عليك المفاهيم والمعاني لكل شيء تمرُّ به أو مررت به بالفعل.. المساس بالمشاعر كلمس أسلاك شائكة لا تعلم هل ستمرّ بسلام أم ستصحو ذات يوم على جروح حالية وجروح قديمة قد أعدت فتحها من جديد؛ لذا في هذا الكتاب ستصح رؤيتك لذاتك التي من خلالها ستنتقل بوعي وإدراك جديدين، سنزيل معًا طبقات الغبار من على زجاج المصباح المعلق في غرفتك المظلمة لكي يتيح لك أن تبصر وتستبصر بكل ما يدفعك للوقوع في العلاقات السامة واحدة تلو الأخرى، ستختلف الرؤية وترى طريقًا يجعلك تستمر في مسيرة الحياة التي توقفت فقط بداخلك عند الفراق والخذلان والجرح. ستداوي جروحك الداخلية وتقترب من جديد من أشخاص آخرين تشعر معهم بالراحة بدون أن تهدر طاقتك.. وستعلم في هذا الوقت أن كل الألم الذي كنت تشعر به في السابق لم يكن حبًّا بل كان استنزافًا لطاقتك واستهلاكًا لروحك وستعرف معنى جديدًا للحب، ستعيد تصحيح مشاعرك وستعلم أنك كنت مخطئًا عندما تأملت وبكيت على من تركوك في منتصف الطريق مهزومًا بعدما نثروا بذور الخوف لتكبر بداخلك يومًا بعد يوم.. فاقد الثقة بنفسك وفيمن حولك.. ستتوقف عن سؤال (ليه!!!) الذي يملأ عقلك.. ستعرف هنا الإجابة على كل التساؤلات المعلقة التي

وُلدت بداخلك القلق والاكتئاب وجعلت منك إنساناً منعزلاً.. ينصب  
لنفسه المحاكم ولن يجد غيره يوجّه له اللوم ويجلد نفسه على كل شيء..  
ستتعلم كيف ترحم نفسك التي إن لم ترحمها لن يرحمها أحد.

في هذا الكتاب رحلة من نوع خاص، في غرفك المظلمة.. ستري جيداً  
الإشارات التحذيرية بمجرد أن تظهر ستتوقف وتأخذ طريقاً معاكساً لأنك  
تستحق الأفضل، سنسأل سوياً هل أحببت فعلاً!.. هل تم رفضك! أم  
أنت من ترفض ذاتك؟! سنتساءل سوياً عن:

ماذا لو لم يكن حباً؟

ماذا لو كانت العلاقة سامة؟

وما هي أنواع العلاقات السامة؟

كيف تكتسب النضج العاطفي؟

ماذا لو كنت أنت الجاني على ذاتك ولست ضحية أحد؟

ما هي العلاقة الصحية (healthy relationship)؟

ما هي الـ red flags؟

ستقرأ في هذا الكتاب معنى القبول وكيف تصل إليه.. كيف تسيطر  
على أفكارك ومشاعرك السلبية تجاه نفسك التي ستتحول فيما بعد  
لسلوك لن تؤذي به أحداً غيرك، ستعبر جسر الخوف والقلق وستتعلم  
كيف تخرج من فخ الاكتئاب وسيزول الضباب شيئاً فشيئاً وستتعلم أن  
تلك الغيوم كانت فقط في عينيك وعندما تصفو رؤيتك، حينها فقط..  
ستعرف هل كان حباً أم مجرد تعلق!

## الباب الأول

ماذا لو

- لم يكن حباً
- كانت علاقة سامية
- رؤيتك ضبابية وأحكامك تعميمية



(1)

## ماذا لو لم يكن حباً!

«

»

(سوزان سونتاغ)

\*\*

إذا افترضنا صحة تلك المقولة، وعند قراءتك لها شعرت أن من حقائق الحب أنك حتماً سوف تتلف نفسك من أجل الآخر وكأن تضحيتك من أجل الطرف الآخر، الذي ميزته واستثنيته عن الجميع، وأصبح في كفة هو فقط بكل رغباته وطلباته واحتياجاته في الكفة الأخرى وحده، وأصبحت كجرم صغير يدور في فلكه واقتصر كل اهتماماتك فيه بل أصبح كل طموحك إرضاءه وكأنك تعيش له، وتجاوزت كل أحلامك وأهدافك وأصبح هو هدفك الوحيد!!

والآن عند تلك الصورة سأطرح هذا التساؤل الذي أحياناً كثيرة يراودك وتغض بصرك عنه: ماذا لو تخلى عنك!! كيف سيكون شعورك!! بل كيف ستكون الحياة! سأوضح لك الصورة أكثر

قالت (س): ماذا فعلت لكي يحدث لي كل هذا!!! لم تركني بعد كل ما فعلته من أجله، أشعر أنني لا أساوي شيئاً بعد كل ما فعلت.. ظلت