

أحبة الضاد
مروية عاصم

التعاني

من العلقام إلى السامة

دينا علاء

التعافى
من العلاجات السامة

رَبِنَا عَلَاء

تصنيف العمل: مقالات

المؤلف | ة: دينا علاء

تصميم الغلاف: مروة عاصم

الاخراج الفني: عزة كمال

دار احبة الضاد للنشر الالكتروني

رئيس مجلس الإدارة:

هدير إبراهيم



أحبة الضاد

سلمى جمال

الفصل الأول

ماهي العلاقة السامة؟!

في الفترات الأخيرة اشتهر مصطلح العلاقة السامة، ونظراً لأزدياد الوعي في الفترة الحالية فقامت دراسات عديدة حول هذا المصطلح، واستطاعت هذه الدراسات الوصول إلى علامات محددة تدل على وجودك في علاقة سامة والتي سأوجيزها لك في ثماني علامات:

1/ الإحتقار والتقليل من شأن الطرف الآخر مما يدفعه للشك في نفسه

2/ الشعور بالغضب: من الطبيعي الشعور بالغضب في كافة العلاقات لكن طريقة إستعماله في العلاقة هو مايلعب دور في التفريق ما بين العلاقة العادية والعلاقة السامة فالغضب في العلاقات السامة يتمثل في إستعمال العبارات الجارحة

3/ اللجوء إلى المعاملة الصامتة وعدم تبرير هذه المعاملة إلى الطرف الآخر

4/ استخدام الشريك حركات توحى بأنه أعلي منك مما يجعلك تشعر بالخذلان

5/ التساؤل الدائم إن كنت قد فعلت التصرف الصحيح أم الخاطئ

6/ تسلط الشريك السام على الطرف الآخر وعدم إحترامه لمساحته الشخصية

7/ تجد الشريك السام يلبي احتياجاته على حسب اقتراحاتك واحتياجاتك

8/ عندما يطلب منك الشريك حذف حساب التواصل الإجتماعي الخاص بك، أو حثك على إنشاء حساب مُشترك تكون كلمة المرور فيه مع الشريك السام.

تلك كانت هي أهم العلامات التي تدل على وجودك في علاقة سامة .

كثير من الأشخاص يلاحظ وجود تلك العلامات في العلاقة لكنه يتجاوزها بأسم الحُب ، لكنَّ هذا خطأ كبير فهذه العلاقة تشكل خطراً عليك ومع الوقت ستتؤثر تلك العلاقة عليك وستسبب في أذيتك نفسياً وبدنياً ، فكن حذراً وأخرج من تلك العلاقة .

الفصل الثاني

ماذا فعلت بِكَ علاقتك السامة؟!!

أخبرني عزيزي ماذا فعلت بِك علاقتك السامة؟!!

والى أين وصلت بِك؟! وماذا جعلتك تعتقد؟!!

هل جعلتك شخص يحب الوحدة ويخاف من
الناس، شخص يائس ومنكسر، قلَّ احترامه
لذاته؟!!

هل جعلتك تعتقد أنك شخص غير مرغوب فيه
ولا أحد يحبه؟!!

يُؤسفني عزيزي أن أقول لك أنك على خطأ

فعلاقتك السامة هي مجرد إختيار خاطئ ودرس
من دروس الحياة التي يجب أن نأخذ العبرة منه
لا لنعيش على ذكرياته المؤلمة

فذلأنك من شخص ما ليس مبرر لوحدتك
وخوفك من الناس، وليس مبرر ليئسك هذا

فلا تجعل علاقتك السامة توهمك بأنك لست
شخصاً جميلاً، وشخصاً غير مرغوب فيه، فأنت
شخص مرغوب فيه وجميل بعيون من يحبك

"والحياة كما تبتلينا بأشخاص سيئين تهدين
أشخاص نعجز عن وصفهم، فلا تقف كثيرًا عند
شخصٍ ما، ولا عند علاقة ما."

"أريدك أن تعلم أن اي علاقة نمر بها هي مجرد
مرحلة وحتماً ستنتهي، إمّا أن ننهيها نحن أو
ينهيها الموت ، فرفقًا بقلبك يارفيق."

لا أقول لك لاتحزن فذلك شيء مستحيل فكاننا
يحننا فراق الأجابة ، لكن كل ماأريده منك أن لا
تعطي هذا الحزن أكثر من وقته ، ولا تجعله
يتمكن منك ، وأن تدرك أن وجودك في هذه
العلاقة كان ضعفا لك وبمجردك تخلصك منها
فأنت الآن في مرحلة القوة، فالقوة والضعف في
حياتك لا تتوقف على وجود الأشخاص ، فالدا عم

الحقيقي لك هو أنت ،وانت لا ترحل ،فما دمت
أنت موجود مع نفسك فلا تحزن علي فراق أحد.

أحبة الضاد

الفصل الثالث

كَمْ من الوقت نحتاج لنسيان العلاقة السامة؟!!

أثبتت الدراسات أن الوقت الذي يحتاجه الإنسان
لنسيان أي علاقة يختلف على حسب الشخص
وعلى حسب مدى أهمية العلاقة.

فوفقاً لبحث نشر في مجلة علم النفس
الإيجابي، يستغرق الأمر إحدى عشر أسبوعاً
للشعور بالتحسن بعد إنتهاء أي علاقة غرامية .

وفي أحد الدراسات وجد أن الأشخاص بحاجة
إلى معدل ثلاثة أشهر ونصف للتعافي ومعدل
سنة ونصف للنسيان أو أكثر.

وفي دراسة أخرى وجد أن المشاركين كانوا أكثر
سعادة وثقة بعد عشر شهور من الانفصال.

أمّا من وجهة نظري فهذه المدة كبيرة
جداً، فالعمر ليس طويل كي نستغرق منه كل هذه

المدة في أشياء تافهة.

أشياء تافهة؟! !!

نعم أشياء تافهة، فتفكير الإنسان المفرط في اشياء لن تفيده ولن تعود على حياته بالنفع هو عبث وتفه.

فتلك العلاقة المؤذية استنزفت من طاقتك ومن وقتك كثيرا فلاتعطيها الفرصة لذلك أيضًا بعد انتهائها.

انهض عزيزي، انهض من تلك العلاقة المؤذية فهناك أشياء أخرى اعظم تستحق أن تهدر فيها طاقتك، وهناك أشخاص أخرى أفضل تستحق أن تقضي معها وقتك.

الفصل الرابع

كيفية التعافي من العلاقات السامة؟!

هناك أشياء كثيرة أثبتت الدراسات أنها تساعد في التعافي من العلاقات المؤذية من أهمها:

1/ إدراك قيمة الذات :

إعلم جيداً أنك شخص محبوب ومرغوب فيه ،
من يحبك يراك هكذا أما من لا يحبك فلاتدعه
يراك اصلا

2/ التعرف على نفسك مرة ثانية:

اعطي لنفسك فرصة لتتعرف على نفسك مجدداً،
من أنت ؟ وماذا تحب؟ وما هي هوايتك ؟...

3/ التخلص من أي شيء يذكرك بتلك الشخص
وتلك العلاقة:

تخلص من الهدايا ، من الجوابات ، احذف
المحادثات والمكلمات والصور.

4/ اشغل نفسك بأشياء مفيدة:

مما لاشك فيه أن الفراغ مفسدة وأنها سبب معظم المشاكل النفسية فلا تدع نفسك لفراغك واشتغل بما هو مفيد

5/ أبتعد عن فكرة الضحية وتعامل كناجي :

عندما تُنهي علاقة سامة ، قد تعتبر نفسك ضحية وتأسف لنفسك فهذا الشعور قد يكون سبباً في إبقائك عالقاً ولا تسمح لك بالتقدم ، فالبقاء في عقلية الضحية يمكن أن يمنعك من إيجاد علاقات صحية في المستقبل أو يعيق ثقّتك في نفسك ، لذلك أنت في حاجة إلى الانتقال من عقلية الضحية الي الناجين.

6/ ركز على "الآن":

لا تنتظر إلى الوراء إنه يصرف انتباهك عن اللحظة الحالية ، فمن أفضل الطرق التي يمكنك من خلالها التركيز في الحاضر أن تذكر نفسك

أنه لا يمكنك تغيير الأشخاص أو الماضي لقد حدث ما حدث وحن الوقت لنمضي قدمًا.

7/ سامح نفسك :

توقف عن الشعور بالغضب من نفسك ، قد يبدو ذلك الأمر صعباً للغاية ، لكنك لست بحاجة إلى أن تعيش بقية حياتك تجلد نفسك على شيء لم تقصده

8/ تذكر دائماً أنك المسؤول عن حياتك وأنت المحرك الوحيد لحياتك لا الأشخاص الآخرين .

9/ اكتساب عادات جديدة تضيف السعادة ليومك وحياتك ، كالقراءة، وممارسة الرياضة، والكتابة.

10/ إعطاء كل الأولوية لنفسك ومستقبلك فلا أحد سيبقي معك غيرهما.

11/ اقترب من عائلتك واصدقائك واطلب منهم الدعم في حالة الحاجة إلى ذلك.

بالعامية!!

في النهاية كدا حابة أقول كلمتين بالعامية علشان نستعوبهم كلنا!

لازم نكون عارفين إننا مش عايشين في الدنيا لوحدها ، إحنا عايشين مع ناس لازم هنتعامل معاهم ،ولازم هندخل في علاقات ، بس لازم ناخد بالناس كويس اوي قبل مندخل في العلاقات دي ، وللازم كمان نكون عارفين إن معظم العلاقات السامة دي بتكون ناتجة عن العلاقات غير الشرعية المعروفة حاليًا بالارتباط ، مفيش حاجة اسمها ارتباط بغير رباط شرعي ، لأن الارتباط الشرعي بيقتوي العلاقة ، وفرصة الانفصال في العلاقات الشرعية بتكون قليلة ما دام في تفاهم بين الشركين .

أما العلاقات غير الشرعية فبتكون معرضة للانفصال في اي وقت ، بل الغالب فيها هو

الإنفصال وقليل جدًا لما بتكمل ، فلأزم ناخذ بالناس
كويس اوي واحنا بنختار لأن قلوبنا وصحتنا
النفسية مش مجال للاختبار.

"يُؤدِّبُ الْحُزْنَ قَلْبَ صَاحِبِهِ، وَلَكِنْ يُعَلِّمُهُ الدَّعَاءُ؛
يُوحِشُهُ مِنَ النَّاسِ وَيُؤْنِسُهُ بِرَبِّهِ." الرافعي