

# ترياق

العودة من الحافة...

علي الحارت

# تُرْبَاق

العوده من الحافة...  
...

## المقدمة

في قلب العتمة، حين تنطفئ كل الأضواء، وتغدو الأصوات مجرد همسات خوف داخلي... نحتاج شيئاً يشبه "ترياق".

ترياق لا يُباع، بل يُكتب.

ترياق لا يُحقن في الأوردة، بل يتسلل إلى القلب عبر الحروف.

ترياق هو أن تسمع صوتك للمرة الأولى بعد صمتٍ طويل.

أن تفهم حزنك، لا أن تهرب منه.

أن تعانق خوفك، لا أن تنكره.

أن تقول لنفسك: "أنا أستحق الخلاص"....

ترياق ليس وعداً بالنسيان، بل بداية للتعايش.

ليس كبسولة سحرية تمحو الندوب، بل يد تمسك بك لثريك أن الجرح كان باباً... لا نهاية.

إن كنت هنا، تقرأ، تبحث، ترتجف وربما تبكي... فأنت بالفعل في منتصف الطريق.

وهذا النص؟

ليس أكثر من ترياق صغير... يهمس لك:

"أنت لست وحدك."

وما مررت به، لا يحدد ما يمكنك أن تكونه."

ترياق هو أن تدرك أن الشجاعة لا تعني إلا تخاف... بل أن تتحرك رغم الخوف.

أن تنهض، حتى ولو على قدم واحدة، وفي قلبك مئة جرح.

أن تُجرب مرة أخرى، رغم أن التجربة السابقة كسرتاك.  
ترياق هو أن تتقبل أنك لن تعود كما كنت،  
لكن بإمكانك أن تصبح نسخة أقوى، أصفى، أصدق من نفسك القديمة.  
لا بأس أن تبكي.  
لا بأس أن تنهار قليلاً.  
لكن إياك أن تطفئ النور داخلك، لأن العالم ظالم.  
أنت لست ما حدث لك ...  
أنت ما اخترت أن تصبح بعده.  
وفي كل مرة يرتجف فيها قلبك أمام  
تنذكر أن "الشفاء لا يعني النسيان... بل القدرة على المضيّ، دون أن يأكل  
الألم ظهرك".  
في كل سطر تقرؤه هنا،  
في كل اعتراف، في كل حكاية، في كل وجد تم ضمده بكلمة،  
ستجد ترياقك الخاص ...  
لا لتنسي، بل لتجاوز.  
فهذا ليس كتاباً ...  
إنه ترياق .... وهذا الترياق، لك.

عندما يتحول الحب إلى وجع

كانت تحبّهم ...

بصدقٍ نادر، بحضورِ كامل، بقلبٍ يُشبه الندى.

لكنها لم تكن تعرف أن الحب وحده لا يكفي.

كانت تعتقد أن من يحبّ، لا يؤذى ...

أن من يقول لك "أحبك" لن يطفئ نورك، لن يشكّك في عقلك، لن يجعلك  
تمشين في حقل الغام ،

خائفة من نبرة، من غياب، من نظرة باردة أو صمتٍ مُتعَمِّد.

لكنها تعلّمت – بصعوبة –

أن هناك من يجرحك باسم القرب،

ويُدمّرك باسم الواجب،

ويُحبّك على طريقته ... التي لا تُشبه الحب، بل تُشبه السيطرة،

التلاعب، الابتزاز العاطفي.

تعلمت أن بعض الحب سُمّ، لكنه لا يُعطى في قارورة سوداء ...

بل في كلمات حنونة، وهدايا صغيرة، ووعود زائفة، وتبريرات لا تنتهي.

وكان عليها أن تتعلم ... أن من يحبك لا يُطفئك.

أن العلاقات لا يُقاس عمقها بطولها،

ولا يُقاس الحب بالاعتياد، ولا بالغفران المتكرر، ولا بالبكاء في الخفاء.

في هذا الكتاب، لا نُدين من وقعت في فحّ العلاقات المؤذية...  
بل امسك يدها، واسير معها بين الظل والنور،  
احكي لها ما لم يُقال، احتضن جراحها، واعرّفها على ذاتها من جديد.

ستبكين ...

نعم، ربما كثيراً.

لكن هذه المرة، لن تبكي لأنك ضائعة، بل لأنك بدأت في إيجاد الطريق.

بين الظل والنور، هناك أنت.

وهذه رحلتك نحو الشفاء، لا للعودة لما كنت عليه، بل لتصيري ما تستحقين أن تكونيه.

## بين الوهم والحقيقة – كيف تبدأ العلاقات السامة؟

لم تبدأ كصفعة.

لم تُولد العلاقة المؤذية من صراغٍ ولا من عنفٍ فجّ.

بل بدأت كاهتمامٍ دافئ... كلماتٍ محببة... كصوتٍ يراك وسط الزحام  
ويقول لك: "أنتٌ مختلفة."

في البداية، شعرتِ أنكِ مرئية... أخيراً.  
أن أحدهم سمعكِ من بين كل الضجيج، ولا مسَّ الجزء المنسي فيكِ.  
ربما كان ذلك شخصاً أحببته، أو صديقة ألغتها، أو حتى أحد الوالدين.

لم يكن مؤذياً في العلن.

كان يبني جدار التعلق حجراً بعد حجر...  
يُربّت على المكِ، ثم يحرّكه.  
يُشعركِ أنكِ مميزة، ثم يلوّح باحتمال فقدكِ.

كنتِ تعتقدين أن الحب هكذا... فيه غيرة، فيه اختبار، فيه غيابٌ متعمد،  
فيه تضحية تُرْهقِكِ،  
لكن كل مرة كنتِ تقولين: "لا بأس... هو يحبني بطريقته."

وما لم تعرفيه وقتها... أن المؤذي لا يدخل حياتكِ بالقوة، بل بالانبهار.  
بالكلمات التي تحتاجين سمعها، بالحنان الذي لم تجديه في الطفولة،  
بالاهتمام الذي وُعدتِ به ولم يأتيكِ قط.  
يدخل من باب الاحتياج... لا من باب الحب.

وفي لحظةٍ ما، تستيقظين لتجدي نفسكِ غريبة عن ذاتكِ.  
تضحيين أكثر مما يجب، تعذررين دون أن تُخطئي،

وتنسألين في أعماقك:

"كيف وصلت إلى هنا؟ لماذا لا أقدر على المغادرة؟ هل أنا الضعيفة...؟"

سنفكك هذا الآن.

سنعود لل بدايات ...

لأن الفهم هو أول خطوة نحو التحرر.

## ال بدايات الناعمة: كيف تتخفي العلاقة المؤذية خلف اللطف

كانت ال بدايات أجمل مما تخيلين ...

كأنكِ وجدتِ نصفك الآخر، أو كأن العالم أخيراً عَوضكِ بعد سنوات من  
الشعور بالوحدة.

قال لكِ ما لم تسمعيه من أحد،  
شعرتِ أنه يفهمكِ دون أن تتكلمي،  
وكأنه يراكِ بعيونِ لم ترِكِ بها حتى نفسكِ.

لكن خلف ذلك اللطف ...

كان وجه آخر يُخفي نفسه بصبرٍ شديد.

كل كلمة كانت تُبني فوقها جدران التعلق،  
وكل هدية كانت تُغلف بها خيوط التلاعب،  
وكل مرة شعرت فيها أنه المنقذ ... كانت تُبعدى خطوةً عن ذاتك.

لم يكن يحبكِ، بل كان يُتقن صيد القلوب المتعبة.

يعرف تماماً كيف يُشبع النقص، وكيف يُمسككِ بِلطفٍ حتى لا ترى القيد.

العلاقات المؤذية لا تبدأ ككابوس ... بل كحلم.

لكنها حين تنقلب، تُفقدكِ توازنكِ بالكامل، لأنكِ صدقتِ البداية، وظننتِ أن  
الخلل فيكِ.

فلا تلومي نفسكِ ...

لأن العيب لم يكن فيكِ، بل في احتياجكِ البريء إلى أن تُحبّي.

ولأن الحب ليس عيّناً ... بل استغلاله هو الجريمة.

لماذا أحببته؟ – كيف يولد التعلق من احتياج دفين؟

أحببته؟

ربما.

لكن، هل كنت تحبينه حقاً... أم كنت تحبين ما شعرت به في حضرته؟

كنتي تحبين الشعور بالاختيار، بالقبول، بأنك أخيراً مرغوبة، مرئية، مهمّة.

كنتي تحبين كيف ينظر إليك، كيف يجعلك تبتسمين،  
كيف يربت على أماكن فيك لم يلمسها أحد — لا كلمات، ولا حتى باهتمام.

لـكـنـهـ لـمـ يـخـلـقـ تـلـكـ الـأـمـاـكـنـ ...  
بـلـ وـجـدـهـ مـكـسـوـرـةـ مـسـبـقاـ،  
وـجـدـ الطـفـلـةـ التـيـ لـمـ يـصـغـ لـهـ أـحـدـ،  
الـفـتـاةـ التـيـ طـالـمـاـ شـعـرـتـ أـنـهـ عـبـءـ،ـ أـوـ أـنـهـ "ـزـائـدـةـ عـنـ الـحـاجـةـ"ـ،ـ  
الـمـرـأـةـ التـيـ لـمـ يـعـلـمـهـ أـحـدـ أـنـهـ كـافـيـةـ كـمـاـ هـيـ.

لـمـ تـحـبـيـهـ فـقـطـ ...ـ بـلـ تـعـلـقـتـ بـهـ.  
وـالـتـعـلـقـ لـيـسـ حـبـاـ ...ـ بـلـ عـطـشـ لـلـتـأـكـيدـ،ـ جـوـعـ لـلـقـبـولـ،ـ  
حـاجـةـ لـأـنـ يـرـمـمـكـ أـحـدـ،ـ لـأـنـ يـقـولـ لـكـ:  
"ـأـنـتـ تـسـتـحـقـينـ".ـ

لـكـنـ الـحـقـيقـةـ الصـادـمـةـ؟ـ  
لـاـ أـحـدـ يـسـتـطـيـعـ أـنـ يـسـدـ هـذـاـ الفـرـاغـ نـيـابـةـ عـنـكـ.  
وـلـأـحـدـ —ـ حـتـىـ هـوـ —ـ كـانـ يـحـبـكـ بـالـمـعـنـىـ الـذـيـ كـنـتـ تـحـتـاجـيـنـهـ،ـ  
كـانـ فـقـطـ يـُشـبـعـ حاجـتـهـ هـوـ ...ـ  
فـيـ أـنـ يـكـونـ مـرـكـزـ عـالـمـكـ،ـ المـصـدـرـ الـوـحـيدـ لـسـعـادـتـكـ،ـ  
ثـمـ حـيـنـ يـُطـفـيـ النـورـ ...ـ تـظـلـيـنـ تـتوـسـلـيـنـ إـلـيـهـ لـيـعـودـ.

وـلـأـنـكـ رـبـطـتـ شـعـورـكـ بـالـقـيـمةـ بـهـ،ـ  
كـنـتـ تـتـهـاـوـيـنـ كـلـ مـرـةـ يـغـيـبـ،ـ  
تـشـكـيـنـ فـيـ نـفـسـكـ كـلـمـاـ غـضـبـ،ـ

وتحاولين إصلاح ما لم تُكسرِيه، لأنكِ صدّقتِ أنكِ السبب.

فالتعلق ليس حبًا... بل خوفٌ من الوحدة، وارتباكٌ في الهوية.  
ومن أحببناه بهذه الطريقة، لم يكن بالضرورة يستحقنا...  
بل كان يملأ فراغًا، كان يُخدر الماء.

إشارات مبكرة تجاهلتها – كيف أذركِ قلبكِ ثم أسكنيه؟

كان هناك شيء...  
شيء صغير لا يُرى، لكنه يُحس.  
كان قلبكِ رفرف فجأة، ثم سكن...  
كأنكِ شعرتِ بظليلٍ يمرّ على وجه الشمس، ثم أقنعتِ نفسكِ أنه غيم عابر.

ربما شعرتِ بالانقاض بعد أول مرة تأخر فيها عنكِ بلا عذر...  
أو حين تغيّرت نبرته فجأة، ثم عاد يضحك وكأن شيئاً لم يكن.  
أو حين لمّح لكِ أنكِ بالغين... أنكِ حساسة، أنكِ غير مفهومة حتى عليه.

كانت هناك علامات.  
لكنّكِ تجاهلتها... لا لأنكِ غبية، بل لأنكِ أردتِ أن يُحبكِ أحد.

ولأنك اعتدت التنازل منذ زمن بعيد، ظننت أن الصمت حكمة... وأن التضحية حب.

في كل مرة صرخ فيك حدسك:  
"هناك خطبٌ ما!"

أجبته برفق: "اهـ... هو فقط متعب، هو يحبني، أنا أعقد الأمور."

لكنك كنت ترين.

رأيت كيف كان يُحرجك أمام الناس باسم المزاح.  
رأيت كيف يجعل ذنبك أثقل من خطأك.  
رأيت كيف يختفي حين تحتاجينه، ويظهر فقط حين يريد شيئاً منك.

وكل مرة، كنت تُشكّتين قلبك بالكلمات ذاتها:  
"على الأقل هو لا يضربني."  
"على الأقل يعود في النهاية."  
"على الأقل... يحبني."

لكن القلب يعرف.  
يعرف أن الحب لا يجعل بهذه الطريقة.  
وأن الأمان لا يطلب باستجاء، ولا يُشتري بالتنازل عن نفسها.

وكل تلك الإشارات التي تجاهلتها، لم تكن أو هاماً، بل كانت حبل النجاة الذي سقط منكِ وأنتِ تحاولين التشبث بسفينة تغرق.

## لماذا لا نغادر؟ – قوة الحلقة المفرغة

كنتِ تعرفين.

في داخلِكِ، في أعمق نقطة منكِ... كنتِ تعرفين أن ما يحدث ليس طبيعياً، ليس صحيّاً، ليس حباً.

لكنَكِ بقيتِ.

ثُبُرّرين، تصبرين، تسامحين، تحاولين.

فـلـمـاـذاـ لـمـ تـغـادـرـيـ؟

لأن العلاقات السامة لا تُقِيدُكِ بالحال... بل بالوعد.

وعـدـ التـغـيـيرـ.

وعـدـ العـودـةـ لـأـيـامـ الـبـداـياتـ.

وعـدـ أـنـهـ فـيـ المـرـةـ الـقـادـمـةـ...ـ سـيـكـونـ أـفـضـلـ.

وفي كل مرة يجرحك، يعود بـلـطـفـ مـرـبـكـ،

كـأـنـكـ كـنـتـ تـحـلـمـينـ،

كـأـنـكـ أـنـتـ الـمـخـطـئـةـ...

فتغرقين أكثر.

العلاقة المؤذية تشبه البحر في يوم غائم...

تهداً ثم تثور.

تمدّك بنشوة الدفء، ثم تسحبك فجأة للبرد والخوف واللايقين.  
وحيث تُفكرين في الرحيل، تتذكرين لحظات الصفاء، فتظنّين أنكِ  
تبالغين...

وأن البقاء قد يكون أفضل من البدء من جديد.

لكنه ليس كذلك.

أنتِ فقط أدمنتِ نمطاً من الألم...  
صار جزءاً من جهازك العصبي،  
وصار غيابه يُخيفك أكثر من وجوده.

تظنّين أنكِ تحبّينه... لكنكِ فقط تخافين فقدانكِ لهويتكِ التي ربطتها به.  
وتظنّين أنكِ لا تقدرين على المغادرة... لكنكِ فقط لم تري نفسكِ بوضوح  
بعد.

الحلقة المفرغة تغذيكِ بالأمل الكاذب:

يؤذيكِ → يعتذر → تفرحين → يلاقاكِ → يختفي → يعود بلطف →  
تؤمنين أنه تغير → يؤذيكِ مجدداً...

دائرة لا تنتهي إلا حين تكسر فيها.

حين تدركين أن الحب لا يجب أن يُقْنَعَكِ كل مرة بأنكِ تستحقين  
الأفضل... .

بل يجب أن يُشعِّركِ بذلك دوماً، دون حاجة للقتال.

## متى يصبح الحب خطراً؟

الحب الحقيقي لا يفترض أن يخيفك،

ولا أن يربكك،

ولا أن يجعلك تشكّين في نفسك كل صباح.

الحب لا يُشبه الحمى.

لا يأتي فجأة، لا يربك توازنك، لا يجعلك تنقلبين بين النشوة والاختناق.

الحب لا يُشبه الإدمان...

لا يُسبب لك أعراض الانسحاب إن غاب.

فمتى يصبح هذا الذي نسميه "حباً" خطراً؟

حين يُصبح مصدر ألم لا ينقطع...

حين تبكين أكثر مما تضحكين،

حين تُنكرين نفسك لترضيه،

حين تخافين أن تعبرّي، أن ترفضي، أن تقولي: "أنا لست بخير".

الارتباط المرضي هو أن تذوبي فيه حتى تفقدي شكلك.

أن تتخلي عن صداقاتك، اهتماماتك، أحلامك... فقط لتبقيه.  
أن تتبعني غضبك خوفاً من خسارته،  
أن تكسرني نفسك مراراً لترممي مزاجه.

لكن الحب الحقيقي؟

الحب الحقيقي يُثبت فيك ظلاً... لا سجناً.  
يُشعرك أنك حرة، وأنك تنموين،  
أنك محظوظة حتى في صمتك،  
حتى حين لا تكونين "مثالية"،  
وأنك لا تخافين أن تكوني كما أنت.

فالحب ليس ساحة حرب... بل مأوى.  
وإذا شعرت أن كل ما تفعلينه هو القتال لتبقيه،  
فأنت لا تحبين... بل تقاومين الهدم.

والسؤال الأهم ليس:

"هل يحبني؟"  
بل: "هل أنا بخير بوجودة؟"  
"هل أكون أنا... أم أتقمع نسخةٌ ترضيه؟"

الفرق بين الحب الحقيقي والارتباط المؤذن هو فرق بين من يراكِ مرأةً  
لذاته ...

ومن يرى فيكِ روحًا تستحق� الاحترام والاحتواء.

## ملامح المجرم

هو لا يصرخ.

هو لا يضرب.

لكنه يُربِّكِ، يُطفئِكِ، يُثقلِكِ... ثم يتظاهر أنه لا يفهم.

قد يبدو ساحراً في البداية.

لبقٌ، حنون، حاضرٌ حين يُريد.

يقرأكِ بسرعة، يعرف نقاط ضعفكِ، فيلامسها لا ليُداوِيها... بل ليُسيطر.

هو لا يمنعكِ من الخروج... لكنه يجعل كل خروجكِ يبدو خيانة.

لا يقول لكِ أنتِ غبية... لكنه يسخر من آرائكِ بلطفِ سام.

لا يُخبركِ أنتِ لا تستحقين... لكنه يذَّكركِ باستمرار أنكِ محظوظة به.

الإِساءة العاطفية ليست دائمًا صوتًا عاليًا... بل صوتًا داخليًا يُنبت الشك فيكِ.

هو ينسحب حين تحتاجينه،

ثم يعود ليُشعركِ أنتِ أنتِ من بالغتِ.

هو يتتجاهلكِ ليختبر صبراكِ،

ثم يكافئكِ حين تخضعين، فيجعلكِ تظنين أنكِ انتصرتِ.

هو يُربِّكِ...

حتى لا تعودي تعرفي:

هل أنتِ من يطلب الكثير؟

هل مشاعركِ صحيحة؟

هل تحبين أم تستغلين؟

الإساءة العاطفية تقنعكِ أنكِ المخطئة دائمًا.

وأنكِ تحتاجين إصلاح نفسكِ، لا مغادرة العلاقة.

لكن الحقيقة؟

أن من يُحبكِ بحق... لا يُخجلكِ من ضعفكِ،

لا يُعاقبكِ بالصمت،

لا يُجبركِ على أن تشرحـي ألمـك ألفـ مرـة دونـ أن يـصـغيـ.

الـحبـ لاـ يـجـعـلـكـ تـسـيرـيـنـ فـيـ حـقـلـ مـنـ الـأـلـغـامـ...

وـلاـ يـحـوـلـكـ إـلـىـ مـحـقـقـةـ تـبـحـثـ عـنـ أـدـلـةـ الـاـهـتـمـامـ.

وـالـمـجـرـمـ الـحـقـيقـيـ؟

هوـ الـذـيـ يـجـعـلـكـ تـشـكـيـنـ فـيـ كـلـ شـيـءـ... إـلـاـ فـيـ أـذـاهـ.

## كيف نُخطئ الفهم حين نبحث عن الأمان

في أعمق القلب،

كلنا نبحث عن دفءٍ يُشبه حضن الطفولة الذي لم نحصل عليه،

عن كلمة "أحبك" تُقال بدون شروط،

عن يدِ تمسكِكِ لا لأنكِ مثالية، بل لأنكِ أنتِ.

لكن حين لا نحصل على ذلك في البدايات،  
نُصبح أكثر عرضة للتعلق بأي ظل يشبه الحنان...  
حتى لو لم يكن حنائاً.

الاحتياج يُشبه الجوع...

لا يُفرق بين الطعام النقي والملوث،  
يأخذ ما وُضع أمامه، فقط ليسكِ الألم.

وهكذا...

حين يظهر في حياتكِ من يُنصرت، يُهديكِ انتباهه،  
يُغدق عليكِ كلماتٍ كنتِ تتمنين أن تسمعها من الأب،  
أو الأمان الذي لم يمنحه لكِ أحد من قبل...

ثُخطئين الفهم.  
تُسمّين التعلق حبًا،  
والخوف من خسارته عشقاً.

لكنه لم يكن حبًا.  
كان رجاءً داخلياً أن يُرممكِ أحد...

أن يُعيد ترتيبكِ من الداخل دون أن يُربكِ أكثر.

## الفرق بين الحب والاحتياج؟

الحب يمنحكِ مساحةً لتكويني،  
الاحتياج يُقيدكِ لتبقى.

الحب يقول لكِ: "أنا معكِ، حتى حين لا تحتاجينني"،  
الاحتياج يقول: "ابقِي حتى لا أشعر بالوحدة".

الحب يُنurt فـيـكِ اـنـزاـنـاـ،  
الاحتياج يُنـبـت قـلـقاـ...  
أن تُرضـيـهـ، أـلاـ تـخـسـرـيـهـ، أـلاـ تـرـفـضـيـهـ حتى ولو اـخـتـنـقـتـ.

لكن لا عـيـبـ فـيـكـ ...  
أـنـتـ فـقـطـ كـنـتـ عـطـشـىـ لـلـحـبـ، فـجـعـلـتـ مـنـ كـلـ نـقـطـةـ مـاءـ نـهـراـ.

وـالـشـفـاءـ يـبـدـأـ حـينـ تـعـرـفـيـنـ بـذـلـكـ،  
حـينـ تـسـأـلـيـنـ نـفـسـكـ بـشـجـاعـةـ:  
"هـلـ أـنـاـ مـعـهـ لـأـنـيـ أـحـبـهـ...ـ أـمـ لـأـنـيـ أـخـافـ أـنـ أـبـقـىـ وـهـدـيـ؟ـ"

## كيف نصنع قفصنا بأيدينا؟

أقسى السجون... ليست تلك التي نحبس فيها غصباً،  
بل التي نبنيها بأيدينا،  
وئزّين جدرانها بالذكريات... ونغلق أبوابها بالمبررات.

كنتِ تهمسين لنفسكِ:

"ربما كان متعباً..."

"هو لم يقصد..."

"أنا من استفزه..."

"لكنه يعتذر دائماً بعد أن يجرحني..."

"لا أحد كامل..."

تُسْكِّتين نفسكِ، لا لأنكِ لا ترين الألم،  
بل لأن الاعتراف بالحقيقة... يهدد كل شيء ببنائه من الحلم.

في العلاقات المؤذية، التبرير هو آلية النجاة.  
نعيد رسم المشهد في أذهاننا، نخفف قسوته، نلون قبحه،  
حتى لا تُجبر أنفسنا على القرار الأصعب: المغادرة.

ثُبَرِّين له،  
لكن في العمق، أنتِ ثُبَرِّين لنفسكِ البقاء.  
لأنكِ تخافين الوحدة،  
 تخافين أن تُقال لكِ "فشلْتِ"،  
 تخافين أن تنهاري إن انسحبْتِ.

لكن الحقيقة المؤلمة؟  
أنكِ تنهارين بالفعل... كل يوم،

في صمتِكِ، في ضياعِكِ، في محاولاتِكِ المستحبة لِبقاء العلاقة على قيد  
الحياة... وأنتِ تنطفئين.

التبرير لا يُنقدِكِ... بل يؤجّل لحظة الانهيار.  
ويجعل الانفصال القادم أكثر إيلاماً،  
لأنكِ كلما تجاهلتِ الحقيقة، خسرتِ جزءاً جديداً منكِ.

ويوماً ما... ستنتظرين خلفكِ،  
وتسألين نفسكِ:  
"لماذا لم أغادر؟"  
"لماذا احتجتُ إلى كل هذا الوجع لأصدق إحساسِي؟"

والإجابة؟  
لأنكِ صدقتِ القصة التي أفتتها مخاوفكِ...  
لا الحقيقة التي همس بها قلبكِ منذ البداية.

## علامات العلاقة السامة – كيف تعرفين أنك في علاقة تؤذيك؟

أحياناً لا يبدأ الأمر بضررية،

ولا حتى بإهانة.

بل يبدأ بنظرية تشكك فيكِ،

بكلمةٍ تُخجلكِ،

بتصرفٍ يجعلكِ تسألين نفسكِ:

"هل أنا مجنونة؟"

العلاقات السامة لا تقتلك دفعة واحدة،

بل تسرقك ببطء ...

تُربكِ، تُضعف صوتِكِ،

حتى تنسى كيف كنتِ من قبل.

فما العلامات؟

1. أنتِ تمثين على في حقل الغام.

تخافين أن تُزعجيه، أن تعبرِي، أن تكوني على سجنهِ.

تحسبين كلماتهِ، تراقبين انفعالاتهِ ... خشية رد فعله.

2. تشعرين بالذنب طوال الوقت.

حتى حين لا تُخطئين،

حتى حين يُؤذيكِ، تجدين نفسكِ تعذررين ... لترضيه.

3. هو يغيب حين تحتاجينه ... ويظهر حين يشاء.

وجوده متقلب، كأنكِ في علاقة مع طقسِ مزاجي.

لا أمان، لا استقرار ... فقط انتظارات.

4. يسيء ثم يُنكر... أو يُحملكِ المسؤولية.

يُصرخ، يُجرح، يتجاهل...  
ثم يُقنعكِ أنكِ السبب، أنكِ من بالغتِ، أنكِ لا تفهمين.

## 5. يعزلكِ عن الآخرين بهدوء.

لا يُمانع مباشرة،  
لكنه يلمّح أن صديقاتكِ سيدات،  
أن عائلتكِ تُحرّضكِ،  
فيبدأ العزل باسم "الغيرة" أو "الحب".

6. يشتبه فيكِ حين تكونين ضعيفة، ويُسحقكِ حين تُظهرين قوّة.  
كلما نهضتِ، قلل منكِ.  
كلما عبرتِ، أسكناكِ.  
لا يُريديكِ قوية... بل خانعة، مرتعبة من خسارته.

7. تشعرين أنكِ لستِ كافية... مهمًا فعلتِ.  
ثُحبين، تصبرين، ثُبررين، تتنازلين...  
ومع ذلك، لا يكفي. لا يُرضي.

8. لا تثقين بنفسكِ كما كنتِ.

تشعرین أنكِ مُشتّتة، مرتبكة، ضعيفة القرار.  
كأنكِ فقدتِ بوصلة ذاتكِ.

9. تشعرین أنكِ تعيشين في دوامة.  
كل يوم يُشبه الآخر...  
نزيفٌ داخلي، محاولات إنكار،  
وقطع صغيرة من نفسكِ تذوب يوماً بعد يوم.

### عندما تعيد القصة نفسها

في البداية، تظنينه صدفة.

تشعرین أن هذا الشخص... مختلف.  
صوته أهداً، أسلوبه أطفـ، حضوره آمن.  
فتُسلمين قلبكِ من جديد،  
وتهمسين لنفسكِ:  
"هذه المرة، لن أتأذى."

لكن ببطء، وبلا أن تشعري،

تعودين للدوامة نفسها... .

نفس الجُرح، لكن بسكين أخرى.

نفس الخذلان، لكنه بلغة جديدة.

ما الذي يحدث؟

الأنماط السامة لا تتغير من تلقاء نفسها،

بل تتنكر، تنتظر فرصة... وتعود من حيث لم تتوقعني.

تظنين أنكِ تجاوزتِ الألم،

لكن الحقيقة أنكِ فقط غيرتِ الوجوه... دون أن تشفي الجرح.

تجذبين إلى ما يشبهكِ في الداخل،

إلى من يعيد تمثيل شعوركِ القديم: أنكِ غير مرئية،

أن الحب يجب أن يُنتزع، أن الأمان ليس مجانيًا.

الأنماط تتكرر حين لا نلتفت.

حين لا نتوقف لنسأل أنفسنا:

لماذا أرتبكِ أمام هذا النوع من الرجال؟

لماذا أغضب الطرف عن الإهانة؟

لماذا أحتاج من يُهمني لأشعر أنني حية؟

أحياناً نحن لا نحب الشخص... بل نحب الشعور المألوف الذي يُعيده  
فينا.

حتى لو كان مؤلماً، حتى لو كان مهيناً،  
المألوف يبدو أكثرأماناً من المجهول.

ولهذا السبب...

العلاقات السامة لا تنتهي من الخارج،  
بل تنتهي حين تُعيد كتابة القصة داخلنا.  
حين تُبدل "الحب مشروط"، بـ "أنا أستحق بدون مقابل".  
حين نكسر الدائرة، وتعلن بجرأة:  
"لن يتكرر الامر مرة أخرى، حتى لو كنت وحيدة."

## اللحظة التي تصرخ فيها روحك

ليست صرخةً تُسمع،

بل اهتزازٌ داخليٌّ...

صوت خافت يرتجف داخلِكِ،

كأن قلبكِ يهمس لكِ وهو ينهاز:

"أنا لا أستطيع الاحتمال أكثر."

تبدأ هذه اللحظة بصغرٍة...

لأفةٍ لا يلاحظها أحد،

كأن تغلقِي هاتفكِ لساعات دون رغبة في الرد.

أو تنظررين في المرأة فلا تتعارفين على تلك العينين...

تساؤلين نفسكِ:

"متى أصبحت بهذا التعب؟ متى توقفت عن الضحك؟"

التحرر لا يبدأ بالخروج،

بل بالاعتراف أنك عالقة.

أنك لم تعودي في علاقة، بل في سجن بلا جدران.

تدفعين فيها الثمن وحدكِ،

وأحياناً... من أجل لا شيء.

لكن لم تأخرت؟

لأن الحب يُربك،

لأننا نتشبث بالاحتمالات،

نرسم أذاراً، نغطي الحقيقة بكلمات رقيقة:

"ربما يتغير"،

"هو مجروح من ماضيه"،

"أنا قوية وسأصلحه".

لكن الحقيقة؟

أنتِ من تتآكلين، لا هو.

أنتِ من يُعيد الحسابات كل ليلة،

ومن يستيقظ منهكة كل صباح.

في لحظةٍ ما، لا يُصبح الخوف من الرحيل هو المشكلة،  
بل الخوف من البقاء أكثر...  
من أن تخسرني نفسكِ نهائياً.  
حينها فقط،  
يُصبح الهروب ليس ضعفاً... بل بُطولة.

## متى يُصبح الحب عبئاً؟

في البداية...  
الحب يشبه النسيم،  
يدخل إلى روحكِ بلطافة،  
ينعشكِ، يُزّين أيامكِ، يُشعركِ بأنكِ مرئية أخيراً.

لكنه مع الوقت،  
وبيضاء لا يُلحظ،  
قد يتتحول إلى شيء آخر...  
عبءٌ تحمليه على ظهركِ،  
ولا يراه أحد.

## متى يصبح الحب عيناً؟

عندما

تخافين أن تعبرِي،

أن ترفضني،

أن تكوني أنتِ.

حين تفكرين ألف مرة قبل أن تتحدثي،

وتبتلعين كل شعور حتى لا "يزعل".

حين تصبحين حذرة من فرحكِ،

لأنه قد يشعر "بالغيرة" أو " بالنقص".

الحب لا يربك النفس، ولا يقتل الضوء فيكِ.

وإن حدث... فهو ليس حباً.

هو تشبت.

أو اعتمادٌ عاطفيٌّ.

أو خوف من الوحدة.

الحب لا يُشعركِ أنكِ تُتحنن كل يوم.

لا يُشعركِ أنكِ في سباق لإثبات جدارتكِ بالبقاء.

لا يجعل منكِ نسخة مشوشة،

أو ظلاً لامرأةٍ كانت يوماً تضحك بصوتٍ عالٍ.

حين تسائلين نفسك:

هل أنا ما زلت أحبّه،

أم فقط لا أعرف كيف أعيش من دونه؟

فأنتِ على الحافة...

وهذا السؤال وحده يكفي لتعريفي.

أن الحب الذي يُثقلكِ...

قد حان وقت إسقاطه من على كتفيكِ.

## لماذا نبقي رغم الألم

لأن الرحيل موجع،

لكن المجهول أشد وجعاً.

نبقي لأننا لا نعرف ما ينتظرنَا خارج هذه العلاقة،

نُفضل الألم المألوف... على الحرية المجهولة.

نُقنع أنفسنا بأن القليل من الحب،

خير من لا شيء.

نربط قيمتنا بوجوده،

فنخاف إن خرج... أن نضيع نحن أيضًا.

لكن هل فكرت لحظة: ماذا تخسرين حقاً إن خرج؟

هل تخسرين من يسمعك؟ أم من يُسكنك؟

من يحتويكِ؟ أم من يجعلكِ تخجلين من مشاعركِ؟

من يُعينكِ على نفسكِ؟ أم من يجعلكِ تقفين ضدها كل مرة؟

نعم، هناك فراغ ينتظر بعد الرحيل،  
لكنه فراغٌ صادق،  
لا يؤلمكِ كل يوم.  
لا يشكك بكِ، لا يقلل منكِ.

الخوف من الخسارة أحياناً... هو تعلق بذكرى لا شخص.  
تتعلقين بصورة الحب الأولى،  
 بكلمة قالها يوماً،  
 بوهج البداية...  
 وثغلقين عينيكِ عن كل ما تبقى بعدها.  
 لكن التعلق ليس حباً.  
 هو فقط خوفٌ يرتدى قناع الأمل.  
 وكلما طال بقاوئكِ فيه،  
 كلما زادت الفجوة بينكِ وبين ذاتكِ.

الخسارة الحقيقية ليست في أن يترككِ أحد،  
بل في أن تتركين نفسكِ من أجل أحد.

## علامات التحرر

لا يبدأ التحرر بضجيج،  
ولا بانفجارات درامية.

إنه أشبه بندفة ثلج تسقط على صدراكِ بعد عاصفة طويلة...  
خفيف، نقي، ويوقظ فيكِ شيئاً نسيئته.

تبدئين بالشعور، أنكِ "ترغبين" في الحياة من جديد.

تفتنين بالأشياء الصغيرة:

ضوء الصباح، فنجان القهوة،  
أغنية قديمة... ولمعة في عينيكِ عند المرأة.

تُفاجئين بنفسكِ تضحكين دون خوف،

وتتكلمين دون أن تراقي بـ ردّ فعله.

تحتارين ملابسكِ كما تحبين،

تُمشطين شعركِ بطريقة مختلفة،

ليس لـ "العجبية"،

بل لترضي تلك الفتاة الصغيرة في داخلك.

تحولين من انتظار الرسائل... إلى كتابة مذكراتك.

من عدّ الدقائق،

إلى قراءة الصفحات.

من قلق التفسير،

إلى لذة الصمت.

تستعيدين صوتك شيئاً فشيئاً ...

تتوقفين عن لوم نفسك،

وتبدئين بمدّ يد الرحمة لها.

تُدركيـن أنك لا تحتاجـين لأحد ليـمنحك قيمـتكـ،

بل تحتاجـين فقط أن تـريـها بـعـيـنيـكـ.

التحرر لا يعني أنك لم تعودي تتألمـينـ،

بل أنـكـ لم تـعودـي تـهـربـينـ منـ أـلـمـكــ،

تجلسـينـ معـهـ ...

تـسمـعـينـهـ، ثم تـُخـبـرـينـهـ أنـ زـمـنـهـ اـنـتـهـىـ.

## لا عودة للوراء – قرارك هو حريةك

في كل رحلة تحرر،  
يأتي يوم لا يشبه ما قبله...  
يوم تففين فيه أمام نفسك،  
بعينين ثابتتين، وقلبٍ مرّ بما يكفي،  
وتقولين: "أنا اختارني."

قد لا يكون القرار سهلاً،  
فالألم يُغريك بالحنين،  
والذكريات تتسلل كعطرٍ قديم...  
لكن شيئاً فيك تغيّر.  
اليد التي كانت ترتجف،  
صارت تمسك بالقبض دون خوف.  
والقلب الذي كان يستجدي الحب،  
صار يتوق للسلام.

القرار لا يعني أنك لم تحبِ.  
بل يعني أنك أحببت بما يكفي،  
حتى وصلت إلى النقطة التي عرفت فيها:  
أن من يحب لا يُطفئ، لا يُقيـد، لا يُهـين.

ربما تبكـين كثيراً بعد القرار،  
لكنها دموع التـئام...  
لا انهـيار.  
دموع امرأة تحررت من قـيـدهـا،  
حتـى لو كانت ما تزال تسـير حـافـية على رـكـام الذـكرـى.

الحرية لا تأتي حين يـرـحل الآخـرـ،  
بل حين تـرـحلـين أنتـ عن فـكـرـتكـ الـقـديـمةـ عن نفسـكـ.  
حين تـعـودـين إـلـى قـلـبـكـ، وـتـقـولـين لـهـ:  
"أـنـا كـفـيلـةـ بـكـ".  
ولـنـ أـتـرـكـ بـيـنـ يـدـيـ منـ لـا يـحـسـنـ حـمـلـكـ."

من هـنـا...  
تـبـدـئـين الرـحـلـةـ الـحـقـيقـيـةـ،  
رـحـلـةـ التـعـافـيـ.

## الالم الصامت – حين ينهر الداخل دون صوت

ليس كل وجعٍ يُبكي.

هناك نوع من الالم ...

يسكن بين الضلوع،

ويجعل تنفسكِ ثقيلاً،

ونومكِ مكسوراً،

ونهاركِ طويلاً كأنه لا ينتهي.

بعد الانفصال، لا يغادر الحزن بهدوء،

بل يُقيم داخلكِ وكأنه يُطالب بثمن كل لحظة أحببتِ فيها.

تشعررين كأنكِ تتنزفين من أماكن لا تراها،

كأنكِ فقدتِ شيئاً منكِ ... ولا تعلمين كيف تستعيدينه.

ربما يظن من حولكِ أنكِ بخير،

فأنتِ تبتسمين، تخرجين، تُجيدين التمثيل ...

لكنهم لا يسمعون صوت الوحدة حين تغلقين الباب.

لا يرونكِ حين تنهارين على أرض غرفتكِ

وتنوسلاين لليلة واحدة بلا ذكرة.

الجرح بعد العلاقة المؤذية لا يكون بسبب فقد،

بل بسبب ما فقد فيك خلالها:

ثقتِكِ، أمانِكِ، صورتكِ عن نفسِكِ ...

وكل تلك الأحلام الصغيرة التي نسجتها في صمت.

لكن اسمعنيني جيداً...

أنتِ لا تبكين خسارته فقط،

بل تبكين ذاتِكِ التي ضاعت وأنتِ تحاولين أن ترضيه.

وببكين السؤال الذي لم يجلِّكِ:

"هل كنتِ كافية؟"

الحقيقة؟

أنتِ كنتِ كافية جداً،

لكن لمن لا يعرف قيمة الذهب،

الذهب لا يلمع في عيون العمى.

## حين تصحو الندوب

بعد الانفصال...

لا تُواجهين غياب شخص،  
بل تُواجهين غرفة فارغة في داخلك،  
كانت ممتلئة بوهم اسمه "نحن".

تمشين في يومك كأنك تمشين في بيته هجره الضوء،  
تعرفين الآثار...

لكن لا دفء فيه.  
تحديثين إلى نفسك،  
لكن صوتك يعود إليك باهتاً، كأنك تهمسين في بئر.

الفراغ لا يعني أنك ما زلت تحبّينه،  
بل يعني أنك كنت تراهنين عليه لتشعر بوجودك.  
وحين ذهب،  
اضطررت لأن تنظر إلى نفسك دون مرآته.

وهنا تبدأ الندوب في الاستيقاظ:

الخوف من أن تبقى وحدك.

الشعور بأنك غير كافية.

الغضب من نفسك لأنك تأخرت في الرحيل.

وكل "لو" لم تُقال في وقتها.

تغرقين أحياناً في الذكريات،  
لكن لا لحنين صادق...  
بل لأن الألم يحب أن يُعيد تشغيل الشريط.

لكن الفراغ، رغم وحشته، نعمة خفية.

إنه المساحة التي تُعاد فيها ولا دتك.  
هو اللحظة التي تدركين فيها:  
أنك لا تحتاجين أن يُكملك أحد،  
بل أن تتعرفي على ما تبقى منك... وتحتضنيه.

في هذا الفراغ ستقابلين نفسك،

بكل هشاشتها وقوتها،

بكل ضعفها ودهائها...

وستعرفين:

أن الشفاء يبدأ حين تتوقفين عن الهروب منها.

## "أنتِ لستِ مجنونة... أنتِ فقط مكسورة"

لا تبكي لأنك ضعيفة، تبكين لأنك كنت قوية أكثر مما ينبغي... لوقتٍ  
أطول مما يجب.

ولأنك اليوم تحاولين أن تُنقدِي ما تبقى من روحك،  
لكن يدك ترتجف، وقلبك لا يصدق أن النجاة ممكنة.

تجلسين على السرير، تنفسين ببطء،  
تحاولين تذكر آخر مرة ضحكت فيها بصدق،  
تُطالعين صورك القديمة...

تلك التي كانت فيها عيناك مشرقتين، ليس لأنك كنت سعيدة، بل لأنك كنت  
"موجودة".

أما الآن... فأنت تعيشين وكأنك ظلٌّ عابر، لا يتذكره أحد.

تسألين نفسك:

"هل أنا مجنونة؟"

لماذا أبكي بلا سبب؟

لماذا لم أعد أحب شيئاً؟

لماذا أبدو على قيد الحياة... لكنني لا أعيش؟"

والحقيقة؟

أنتِ لستِ مجنونةٌ.

أنتِ فقط مكسورة.

كُسرٌ لا يراه أحد.

انهيارٌ داخليٌّ لا يسمع له صوت.

نزيفٌ لا تتركه السفاكيين، بل الكلمات، الإهمال، الخذلان، والخذلان  
الأعمق: أن تُعطي قلبكِ لمن لا يعرف وزنه.

هذا الذي كنتِ فيه لم يكن حبًا.

كان قيًداً... لكنهم لفوه بشرط أحمر.

كان صمتاً قاتلاً... لكنه جاء بصوت "أنا أحبك".

ولم يكن خطأكِ...

أنكِ صدقتِ.

أنكِ أردتِ أن تُحبي وتحبّي.

أنكِ تمسكتِ رغم الألم... لأنكِ كنتِ تأملين أن يتغيّر.

لكن الحب الحقيقي لا يطفئكِ.

لا يجعلكِ تفقدين شغفكِ، لا يسرق نومكِ، ولا يجعل الفرح يبدو ترفاً  
مستحيلاً.

لا يحولكِ إلى جسد يتحرك وداخله مدينة مدمرة.

حين تغادرين العلاقة المؤذية... لا تنتهي الحرب.

تبدأ من الداخل.

تبدأ حيث الدموع المفاجئة،

حيث الطعام الذي لم يعد يُشبه طعم الحياة،

حيث الأصدقاء الذين تتهرّبين منهم لأنك سئمت التظاهر.

تبدأ حيث العدم...

وحيث السؤال الصامت: هل سأعود كما كنت؟

وأنا أقول لك:

لا تعودي كما كنت.

عودي أقوى.

عودي أكثر صدقاً مع نفسك.

عودي امرأةً جديدة، تعرف أنها لا تستحق نصف حب، ولا حبًا مسموماً.

لا تتعجلِي التعافي.

امنحي حزنك حقه.

احضني انكسارك، لا تخجلي منه.

ثم قومي... على مهل،

وانظري في المرأة، وقولي:

"أنا لست مجنونة"

أنا فقط مكسورة...

وسأرمّم نفسي، حجراً حجراً، حتى أعود بيّاً آمناً يسكنني أنا."

لماذا نشتاق لمن آمنا؟

غريبٌ هو القلب...

يشتاق أحياناً لمن كان سبب تمزقه،

يتذكّر ضحكته أكثر من صمته،

ويُعيد تشغيل اللحظات الجميلة،

وكانها كانت القصة بأكملها.

لكن الحقيقة؟

السوق لا يعني أنك ما زلتِ تحبّينه،

بل يعني أنك ما زلتِ تُحاولين فهم ما حدث.

ما زلتِ تُعيدين ترتيب الفوضى،

علّك تكتشفين: لماذا حدث ما حدث؟ وكيف؟

وكان الرجوع إليه،

سيمنحك خاتماً أكثر عدلاً... أكثر وضوحاً.

الحنين بعد العلاقة المؤذية... ليس حنيناً للحب،  
بل حنينٌ لفكرة ما قبل الألم.  
ل الفتاة التي كنِتها قبل الانكسار،

لصوتِكِ قبل أن يُطفأ،  
لثقتكِ قبل أن تُهز.

تظنين أحياناً أن الرجوع سيعيد كل شيء...  
لكن الحقيقة؟

هو لا يُعيد سوى الدوران في نفس الجرح،  
بنفس التفاصيل،  
ونفس النهاية.

الانتكasaة لا تُلغيكِ،  
ولا تُضعف قوتكِ،  
هي فقط تذكر:  
أنكِ ما زلتِ تتعلمين كيف تختارين نفسكِ أو لا.

وكل مرة تقاومن فيها الرجوع،  
 تستعديين قطعة أخرى من روحكِ.  
 وكل مرة تغلقين الباب،

**ثُبْرِين نَفْسِكِ:**

أنا أستحق من لا يجعلني أُفكِّر ألف مرّة قبل أن أكون أنا.

## **بدء النزيف... بداية الشفاء**

الشفاء لا يبدأ حين يختفي الألم،  
بل حين تتوقفين عن محاربته.

في اللحظة التي تجلسين فيها مع وجعكِ،

وتقولين له:

"تعال، لن أهرب منك بعد الآن..."

هناك، يبدأ النزيف الحقيقي،

نزيف كل ما كتمته:

– السنوات التي كنتِ فيها صامتة،

– المرات التي سامحتِ فيها على حساب نفسكِ،

– الابتسamas التي خبأت خلفها خوفك واحتياجكِ،

– وتلك الـ"أنا بخير" التي قلتها بينما كنتِ تنهارين من الداخل.

إنه النزيف المقدس...

نزيف الحقيقة،

حين تبكين لأنك تدرkin أنك تستحقين أكثر،

حين تحولين من ضحية صامتة إلى ناجية تنطق باسمها.

الشفاء لا يكون جميلاً في بدايته.

بل فوضوياً، متعباً، مليئاً بالتناقض:

يوم تنهضين فيه وتشعرين أنك أقوى امرأة،

ويوم آخر تنهارين لأن عطراً على الطريق يشبهه.

لكن كل تنهيدة...

كل دمعة...

كل صفحة تكتبين فيها "أنا لست ضعيفة، أنا أتعافي"،

هي خطوة.

خطوة نحوك.

نحو ملامحك التي نسيتها.

نحو صوتك الذي سرق.

نحو احترامك لذاتك... بعد أن أهديته لمن لم يفهم قيمته.

الشفاء لا يُنهي الحكاية،

بل يُعيد كتابتها... بيدك هذه المرة.

## إعادة بناء الروح – خطوات نحو التعافي العاطفي

### 1. لملمة الحطام – لا تعودي كما كنتِ

حين ينهاز كل شيء ...

تظنين أن عليكِ أن تعودي كما كنتِ قبل الألم.

لكن الحقيقة؟

أنتِ لم تعودي تلك الفتاة،

ولن تعودي ... وهذا ليس شيئاً سيناً.

الشفاء لا يعني العودة إلى النسخة القديمة منكِ،

بل يعني أن تولدي من جديد... بنسخة تعرف حدودها، وتحب نفسها بصوتٍ عالٍ.

ابدئي بملمة الحطام:

– اكتبِ ما تشعرين به،

– أفرغي الغضب من صدركِ على الورق،

– احزني دون خجل،

– وامنحي مشاعركِ كامل الحق أن تُقال.

لا تسرعي...

التعافي ليس سباقاً،

هو رقصة بطيئة بينك وبين نفسك،

خطوة للأمام... وأحياناً خطوة للوراء، لكنها لا تُبطل التقدّم.

قولي لنفسك:

"لن أعود كما كنت... سأعود كما أستحق."

## 2. استعادة الصوت - كيف تتحدى من جديد باسمك؟

هل تعرفين كيف يبدأ الاستعباد العاطفي؟

ليس بالقيود، بل بالصمت.

حين تتوقفين عن التعبير خوفاً من ردّ فعله،

حين تخفين دمعتكِ كي لا يُقال عنكِ "درامية"،

حين تُراكمين الأسئلة التي لا يُسمح لكِ بطرحها.

وصوتكِ؟

يُغلف بالصمت... حتى تنسين نبرته.

لكن اليوم، أنتِ في طريق العودة.  
استعادة الصوت لا تعني الصراخ،  
بل تعني أن تُعبّري دون خوف:  
– أن تقولي "أنا غاضبة"، دون شعور بالذنب.  
– أن تقولي "لا"، دون أن تشرحـي ألف سبب.  
– أن تُعبّري عن رأيك، حتى إن اختلفـ.  
– أن تتحدّثـ عن المـكـ، لا لتشعرـي أحدـاً بالذنب... بل لتسمـي نفسـكـ.

صوتـكـ ليس رفاهـيةـ.

هو امتدـاد وجودـكـ.

وـحين تصـمتـين عنهـ، تـبدأـين في التلاشـيـ.

استرجـعيـهـ... كـلمـةـ بكلـمةـ.  
اكتـبـيـ، غـنـيـ، تحـدـثـيـ إلى مـرأـتكـ،  
وكـرـرـيـ اسمـكـ بـصـوـتـ واضحـ، كـأنـكـ تـعلـنـين مـيلـادـاً جـديـداًـ:  
"أـناـ فـلـانـةـ... وـهـذـاـ صـوـتـيـ، وـهـذـهـ حـيـاتـيـ".

### 3. أعدـاءـ التعـافيـ – ما الـذـيـ يـعـيدـكـ إلى الـورـاءـ؟

أحيـاناًـ لاـ يكونـ الـأـلمـ هوـ العـدوـ،  
بلـ ماـ تـفـعـلـيـنـهـ حينـ تـحاـولـيـنـ الـهـرـوبـ منهـ.

في طريق التعافي، هناك أعداء صامتون،  
يتخرون داخل العادات، الكلمات، وحتى الذكريات.

- الرسائل القديمة التي ثعبيدين قراءتها كلما ضعفت ...
- صور كما التي ما زلت تحفظين بها في صندوق بعيد ...
- الأغاني التي تجرّك إلى لحظة كنت فيها "أقرب له"، لا أقرب لنفسك ...

وأحياناً يكون العدو:

- صديقتِي التي تقول لك "كان يحبك بطريقته ..."
- ذاك الصوت بداخلك الذي يهمس: "ربما المشكلة كانت فيك ..."

لكن الحقيقة؟

كل ما يُعيدك إلى الألم دون علاج،  
ليس "ذكرى جميلة" ... بل عدو صامت يرتدى قناع الحنين.

التعافي يتطلب قسوة محبة.  
أن تفرز ما يجب أن يبقى، وما يجب أن يُدفن.

حذى لحظة، واسألني نفسك:

– ما الذي أتمسّك به ولا يخدمني؟  
– من الذي أسمح له أن يُطفئ خطوات شفائي؟  
– ما الذي أحتاج أن أغلقه، لأفتح لنفسي باباً جديداً؟

الشفاء قرار شجاع...  
أن تقولي "كفى" حتى لو ارتجفت،  
أن تخترقي الحياة، حتى لو مشيت نحوها وحدك.

#### 4. خطوات عملية – خارطة طريق للتعافي

لن نكتفي بالبكاء، ولن نظل عالقين في الأسى.  
لأن الشفاء، وإن كان رحلة قلب...  
 فهو أيضًا خطة عمل، ومسار واضح نحو النور.

##### □ الخطوة الأولى: اقطعي الاتصال.

لا مجاملة، لا فضول، لا "اطمئنان عابر".  
الحبل الذي يؤذيك... لا يُرمم، بل يُقطع.

##### □ الخطوة الثانية: اكتب رسالتك الأخيرة... ولا تُرسلها.

افرغي كل ما في قلبك على الورق،

اكتبِي بدموعكِ، بغضبكِ، بحنينكِ...  
ثم ضعيها في درجٍ مغلقٍ، أو احرقيها.  
لأن الرسالة التي لم تُرسل،  
هي رسالةٌ حرّرَكِ أنتِ، لا تُعيدكِ إليه.

□ الخطوة الثالثة: أعيدي تعريف ذاتكِ.  
من أنتِ بدون هذه العلاقة؟  
اكتبِي صفاتكِ، أحلامكِ، قوتكِ.  
اصنعي قائمةً بالأشياء التي تحبينها...  
حتى تتذكري أنكِ لستِ ظل أحدٍ.

□ الخطوة الرابعة: طوّقي نفسكِ بالرعاية.  
– نامي جيداً  
– تناولي طعاماً يغذيكِ  
– مارسي رياضة، حتى لو مشياً ببطء  
– اختاري صحبةٍ تشعركِ أنكِ تستحقين

□ الخطوة الخامسة: اعترفي لنفسكِ: لقد نجوتِ.  
ربما لستِ "سعيدة" بعد،  
لكن مجرد خروجكِ من العلاقة، هو نصر يستحق الاحتفال.

التعافي ليس أن تُصبح حياتك مثالية،  
بل أن تعودي لتمسك زمامها بيديك.  
أن تقفي أمام المرأة وتبتسمي، حتى لو ما زال في القلب بعض الكسر.

هذا هو الطريق... لا إلى النسيان،  
بل إلى التقدير، والاحترام، والحب الحقيقي: حب الذات.

## لقاء الذات – كيف تستعيدين ذاتك؟

في زوايا الحزن... نضيع.  
لكن في عمق النية، هناك همسة صغيرة:  
"أنا ما زلت هنا... لا تنسيني."

هذا الفصل هو عودة.  
إلى تلك الطفلة التي ولدت يوماً حرة،  
إلى تلك الفتاة التي حلمت ولم تخف،  
إلى المرأة التي تستحق أن تُحب نفسها،  
وتقف شامخة، لا محتاجة.

## 1. العودة إلى الأصل - من كنت قبل أن تتكسر؟

قبل أن تُصبحين "من يحاول أن يُرضي الجميع"،  
كنتِ تضحكين بصوتكِ، لا بصوتهم.  
كنتِ ترتدين ما تحبين، لا ما يُعجبهم.  
كنتِ ترسمين أحلامكِ، لا تُراكمين التنازلات.

التعافي ليس خلق امرأة جديدة،  
بل إزالة الغبار عن المرأة التي كنتِ دائمًا.

اجلسي مع نفسكِ...  
اسأليها كما تسألين صديقةً قديمة:  
– ما الذي فقدته؟  
– من الذي جعلكِ تشکين في نوركِ؟  
– وما الذي تريدينه الآن... حفًا؟

اكتبي الإجابات.  
ابكي إن احتجتِ.  
لكن لا توقفي اللقاء.

## 2. بناء الطمأنينة الداخلية – لا أحد يُنقذك سواكِ

لطالما انتظرتِ أن يقول أحدهم:

"أنا هنا، سأحميكِ، لن أؤذيكِ..."

لكن حُذِي نفساً عميقاً... وانظري في المرأة.

من هناك؟

أنتِ.

أنتِ من كنتِ تبحثين عنها،

أنتِ الحماية، والطمأنينة، والحب الحقيقي.

اعملني على بناء بيت داخلي دافئ:

– اسمعي لاحتياجاتِكِ

– لا تخوني نفسكِ مجدداً

– كوني الشخص الذي تثق به ذاتكِ

– وتنذّكري: كل مرة تخذلين نفسكِ من أجل الآخرين، تخسرينها قليلاً

### 3. ممارسة الامتنان – لكل شيء علمني شيئاً

الجرح الذي كاد يقتلكِ،

هو نفسه من علمكِ أن لا أحد يستحقكِ إن لم يعرف قيمتكِ.

– اشكرني قلبكِ لأنه ظلّ ينبض رغم الخذلان

– اشكرني عقلكِ لأنه لم يجنّ

– اشكرني دموعكِ لأنها نظفت روحكِ

– واسكرني نفسكِ لأنكِ... لم تستسلمي

لقاء الذات لا يحدث فجأة،

بل كل يوم، مع كل اختيار تقولين فيه:

"أنا أولاً... هذه المرة، أنا أولاً."

## حدودك هي حريةك – كيف تحمين نفسك؟

هل تعلمين ما الفرق بين من تتعافى... ومن تُعيد الدائرة؟  
ليست "القوة"، ولا "النسيان"،  
بل الحدود.

الحدود ليست جدراناً تفصلك عن الناس،  
بل أبواباً تعرفين متى تُفتح... ومتى تُغلق.

هي صوتك الذي يقول:  
"توقف، لا يحق لك أن تقترب أكثر من هذا."

1. ماذا تعني الحدود؟

**الحدود هي:**

- أن ترفضي أن يُقلل أحدهم من مشاعركِ
- أن تُغلقي باب النقاش حين يُصبح مؤذياً
- أن تدركِي أن العطاء لا يعني الاستنزاف
- أن تُحببِي من بعيد إن كان القرب موجعاً

**الحدود لا تعني القسوة... بل احترامك لنفسك.**

## 2. متى تتعلم المرأة الحدود؟

غالباً... بعد أن تنهار.

بعد أن تعطي حتى يتأكلها العطاء،  
بعد أن تصمت حتى يُبتلع صوتها،  
بعد أن تسامح ألف مرة، دون أن تسامح مرة.

لكن لا بأس.

حتى الوعي المتأخر... نضج.

### 3. خطوات وضع الحدود:

□ اسألني نفسك: ما الذي يُتعبعك في العلاقات؟  
اكتب كل ما جعلك تذوبين، تتنازلين، أو تصمتين.

□ أعيدي تعريفك لـ "الطيبة":  
الطيبة لا تعني أن تقبلني كل شيء...  
الطيبة الحقيقية هي ألا تؤذني نفسك لترضي أحدهم.

□ تدربي على قول "لا".  
بهدوء، بدون تبرير، بدون رجفة في الصوت.  
"لا أستطيع، هذا لا يناسبني، لا أشعر بالراحة..."

□ ثقي بأنك تستحقين� الاحترام دون ألم.  
ومن لا يفهم حدودك... لا يستحق قربك.

الحدود ليست سجنًا، بل بوابة حرتك.  
ومن لا يحترمها، لا يحترمك.

كوني واضحة.

كوني صادقة.

كوني حارسة لنفسكِ، لأن أحداً لن يفعلها بالنيابة عنكِ.

## الحب من جديد – كيف نعرف العلاقة الصحية؟

كانت تخشى الحب كما يخشى الجريح الضوء،

تخشى أن تُفتح ندبة قديمة كلما اقترب أحدهم بلهف.

لكن قلبها، رغم كل شيء،

ما زال حياً...

ينبض بإيمان صغير: أن ليس كل حب يُدمّرك.

ولأنها الآن تعرف،

لم تعد تبحث عن حب يشبه الحرير...

بل عن حب يشبه المطر،

ينزل هادئاً، يبلل روحها دون أن يُغرقها.

١. الحب الذي لا يؤلمكِ

الحب لا يعني البكاء كل ليل.  
ولا يعني أن تナمي وأنتِ تشکین في نفسكِ.  
ولا يعني أن تُخْرسي صوتكِ كي لا تُغضبيه.  
الحب الحقيقي...  
هو أن تشعرني بالطمأنينة في حضرة الآخر، لا القلق.

أن لا يكون وجوده تهديداً، بل طمانينة.

أن لا يُشعركِ بأنكِ "قليلة"،  
بل أن يرى فيكِ ما لم تريه أنتِ يوماً في نفسكِ.

## 2. كيف نعرف العلاقة الصحية؟

بأنكِ لستِ بحاجة لتشريحه كثيراً...  
هو يسمعكِ بين الكلمات،  
ويُدرك حزنكِ حتى في أكثر أيامكِ ضجيجاً.

العلاقة الصحية تشبه التنفس...  
لا تتذكرين كيف تفعلينهما، لكنها تُحييكي.

### 3. هذه هي إشارات الأمان:

- أن لا تخلي من ضعفكِ أمامه
- أن يقول "أنا هنا" ولا يتراجع
- أن لا يتلاعب بكِ تحت اسم الحب
- أن لا يُشعركِ بأنكِ بحاجة لتنبتي قيمتكِ طوال الوقت
- أن لا يغار من نوركِ... بل يحتفل به

الحب الصحيح لا يُربكِ،  
ولا يجعلكِ تتساءلين كل يوم:  
"هل يحبني؟ أم أنني أتوه؟"

### 4. أن تثقى بعد الألم

أعلم...  
أن قلبكِ الآن يُغلق نوافذه كلما اقترب أحد،  
لكن أعلمي أيضًا...  
أن ليس كل من اقترب، جاء ليكسر.

الثقة لا تعني أن تفتحي قلبكِ على مصراعيه،

بل أن تُبقي بابك موارباً...

ترين من خلفه،

تُراقبين خطواته،

وتسألين نفسك بهدوء:

"هل أشعر بالأمان معه؟"

"هل يجعلني أحب نفسي أكثر؟"

5. لا تخافي من الحب... بل من أن تفقدني نفسك فيه

الحب الناضج لا يجعلك تتلاشين.

لا يطلب منك أن تذوب فيه... بل أن تنمو فيه.

هو لا يسلبك صوتاك،

بل يعلمه الغناء.

"الحب ليس ناراً تلتهمك،

بل شمعة تهديك الطريق في عتمة الحياة."

في نهاية الأمر...

لا تبحثي عن رجل يُكملاك،

ابحثي عن رجل يعرف أنك كاملة،

ويحبك كما أنت... لا كما يريدها أن تكوني.

## الخاتمة: الضوء في آخر النفق

ربما لا تزالين تمشين في هذا الطريق...

تمسكين بيديك قلباً منهكاً،

وفي يدك الأخرى، مرآة مكسورة،

تحاولين أن تري وجهك الحقيقي وسط الشظايا،

أن تتذكري كيف كنت... قبل أن تُشوهك العلاقات المؤذية.

أعرف كم بكثير...

وكم أعدت النظر في كل ما قلته، وما لم تقوليه،

في كل المرات التي سامحت فيها من لا يستحق،

وفي كل الليالي التي أقنعت فيها نفسك أنك المخطئة... فقط لأنك أردت أن يحبك أحدهم.

لكن اسمعنيني جيداً...

أنتِ لم تكسرني، بل كنتِ تُصنعين.

كنتِ تمرّين من النفق، لا لتُبقي فيه،  
بل لترى الضوء في آخره.

ها هو النور

ليس في رجل آخر،  
ولا في علاقة جديدة،  
بل فيك...  
في المرأة التي نهضت بها من تحت الركام،  
وغسلت قلبها بالدموع،  
وأعطيت لنفسك عهداً:  
لن أعود كما كنتُ قبل الألم... سأعود أقوى، أنقى، أصدق.

كل جرح كان درساً

تعلمت أن تحبي نفسك أو لاً،  
أن تحمي قلبك دون أن تُغلقيه،  
أن تُصغي لحدسك الذي خفته طويلاً،

أن لا تصفحي عن من كسر روحك  
فقط لأنك تخافين الوحدة.

"لقد كنت وحدك طيلة هذا الوقت ...  
لكنك كنت كافية."

الآن...

اجلسني، خذني نفساً طويلاً،  
وانظري إلى تلك التي أصبحتتها الآن.

امرأة لا تخجل من ندوبها،  
ولا تخفي دموعها،  
ولا تساوم على كرامتها باسم الحب.

امرأة مشتتة في الظل ...  
لكنها الآن،  
تكتب نورها بيدها.

وأخيراً ...

إذا جاء الحب الحقيقي يوماً ...

لن يأتي كعاصفة،

بل كنسم الفجر،

هادئًا، ناعمًا، لا يُخيفك.

وإن لم يأتِ ...

فأنتِ لا تنتظرينه لتكوني كاملة،

لأنكِ ...

منذ لحظة النجاة،

أصبحتِ النور ذاته.

من قلبي إلى قلبكِ

إلى تلك التي قرأت هذا الكتاب،

توقفت عند كل سطرٍ كأنها تسمع صوتها،

وبكت، ربما،

لأن الحروف شبهتها كثيراً ...

إلى التي أنهكت وهي تحاول فهم ما حدث،

التي جلست ليالي طويلة تُعيد المشاهد في رأسها،

وَتُسَائِلُ نَفْسَهَا: "هَلْ كُنْتُ أَسْتَحْقُ هَذَا؟"

إِلَى الَّتِي نَزَفَتْ بِصَمْتٍ،

لَكُنْهَا فِي كُلِّ مَرَةٍ قَالَتْ: "أَنَا بَخِيرٌ"

فَقَطْ لَأَنَّهَا لَمْ تَجِدْ مَنْ يَفْهَمُ النَّذِيفَ غَيْرَ الظَّاهِرِ... .

أَعْلَمُ يَا صَدِيقِي،

أَنَا لَسْتُ وَحْدَكِ.

أَعْرَفُ كَيْفَ يَبْدُو اللَّيلُ حِينَ يَنْامُ الْكُلُّ إِلَّا دَمْوعُكَ،

كَيْفَ يَبْدُو الْحُبُّ حِينَ يَتَحَوَّلُ إِلَى حَبْلٍ يَلْفَ عَنْقَكِ وَأَنْتَ تَبْتَسِمُينَ

وَكَيْفَ تَصْبِحِينَ غَرِيبَةً عَنْ ذَاتِكَ،

تُرَاوِدِينَ الْمَرْأَةَ أَنْ تُذَكِّرَكِ بِمَنْ كُنْتِ... وَفَشَلْتَ.

لَكُنْيَ هَنَا لِأَقُولُ لَكِ:

نَجُوتِ.

قَدْ لَا يَكُونُ الْأَمْرُ قَدْ اَنْتَهَى تَمَامًا،

لَكُنْكِ الْآنَ عَلَى الضَّفَةِ الْأُخْرَى... .

تعرفين الألم،

لكنّكِ أيضًا تعرفين طريق الخروج منه.

ولأنكِ وصلتِ إلى هذه الصفحة...

فأنتِ بدأتِ حياة جديدة،

تُكتب فيها الحكاية كما تستحقين... لا كما فرضوها عليكِ.

وإن تعثّرتِ يومًا، تذكري:

كل وردة نبتت من قلبكِ،

كل تنهيدة قلتِ فيها "سأكمل"،

كل خطوة صغيرة نحو نفسكِ...

كانت بطولة لا تراها العيون،

لكن الله يراها.

امضي بنوركِ.

ولا تخافي من الماضي...،

فهو لم يكسركِ،

بل خلقكِ من جديد.

إلى اللقاء .....