



أدوات عملية لتفكيك النمط قبل الوميئنا

لماذا العائلة هي البداية؟

داخل العائلة نتعلّم كيف نطلب، كيف نرفض، وكيف نتعامل مع الخوف والرضا



ما نعيشه يتحوّل لاحقاً إلى طريقة تلقائية في علاقتنا بالآخرين.



لذلك كثير من المشاكل ليست مرتبطة بالأشخاص، بل بنمط قديم يُعاد تشغيله.



بدل سؤال "من المخطئ؟"، السؤال الأدق هو: ما الدور الذي أدخله تلقائياً؟



الهدف: تحديد الدور الذي أدخله تلقائياً

في أي دور تدخلين غالباً؟

مؤشرات "المنقذ"

هل تشعرين أن عليك إصلاح الأمور دائماً؟

هل تتدخلين حتى عندما لا يطلب منك أحد؟

هل ترهقك المسؤولية ثم تغضبين لأنهم "لا يقدرّون"؟

في أي دور تدخلين غالباً؟

مؤشرات "الضحية"

هل تشعرين أنك تلامين مهما فعلت؟

هل تسكتين ثم تنهارين لاحقاً؟

هل تقولين داخلك: "لا أحد يفهمني/أنا وحدي"؟

في أي دور تدخلين غالباً؟

مؤشرات "المضطهد"

هل تجرّك كلمات/ملاحظات/أوامر صغيرة كأنها طعن؟

هل تشعرين أن هناك "إلزام/إجبار" دائم في كلامهم؟

هل تردّين بقسوة ثم تندمين؟

إذا كانت أغلب "نعم" في قسم واحد → هذا هو بابك الأول.
وإذا تفرّقت الإجابات → أنتِ تتنقلين بين الأدوار (وهو شائع جداً)

الآن ننتقل من الدور إلى ما يُبقية قائمًا.

أين يتكرر هذا في المثلث العائلي

اكتبي سيناريوهات قصيرة جداً (سطين لكل واحد):

أم/أب + ابنة : "لا ترفعي صوتك" → شعور اضطهاد → دفاع → ذنب

أخت كبرى: تقوم بكل شيء → تنهك → تنفجر → تصبح "مضطهدة

ابن/ابنة وسيط: يصلح بين الجميع → يفقد حياته الخاصة

أب/أم ناقد: ملاحظات + مقارنة → دخول دور ضحية/دفاع

جد/جدة + أحد الوالدين:
تضحية قديمة غير معترف بها → شعور ذنب عند الابن/الابنة → خضوع أو تمرد صامت

جدة متحكّمة + أم:
تدخّل دائم "بدافع الخبرة" → إلغاء الحدود → توتر ينتقل تلقائياً للأبناء

جد صامت + أب:
صمت طويل → كبت مشاعر → نقل نفس البرودة أو الانفجار المتأخر للجيل التالي

المثلث لا يعني أن أحد "سيئ". يعني أن الرابط يعمل بآلية تكرار.

من الدور إلى الرابط الذي يُبقيه قائماً

أجيب عن هذه الأسئلة بهدوء وصدق.
لا تبحث عن إجابة "صحيحة"، بل عن الإجابة الأقرب لما تشعرين به فعلاً

متى شعرت لأول مرة داخل عائلتك أنك مطالبة بالتدخل، التحمل، أو الإصلاح؟

أي دور كنت تلعبينه غالباً: المنقذة، المتحملة بصمت، أم المدافعة عن نفسك؟

هل تتذكرين أحد والديك وهو يدخل الدور نفسه داخل عائلته؟ متى؟

هل رأيت أحد أجدادك يتصرف كمنقذ، ضحية، أو مسيطر مع أحد والديك؟

من الدور إلى الرابط الذي يُبقيه قائماً

ما المواقف أو الكلمات التي كانت تتكرّر بين الأجيال داخل العائلة؟

ما الذي كنت تخشين أن يحدث لو خرجت من هذا الدور؟ وعلى من كان هذا الخوف؟

ما الذي تخسرينه اليوم كي تبقي وفيّة لهذا الدور داخل العائلة؟

ما الشعور الذي يظهر فيك كلما دخلت هذا الدور، مهما تغيّرت الظروف؟

هذا التمرين ساعدك على رؤية ما يتكرّر في حياتك بشكل أوضح

لكن العمل من الجذر أوسع بكثير من هذا الوعي وحده، ويشمل عناصر أخرى نضعها في صورتها الأشمل خلال الوبينار، لمن ترغب في التقدّم في مرافقة الآخرين.