

# أبسط طريق للخروج من التكرار

هو خطوة لا ينتبه لها معظم الناس

[www.terapia-academie.com](http://www.terapia-academie.com)

# لماذا هذا الكتيّب؟

1

ما تعيشه اليوم ليس جديدًا

لأن ما تعيشه اليوم ليس جديدًا بل يتكرّر وقد تشعر أنك تعود دائمًا إلى نفس النقطة بنفس الأدوار وبنفس الإحساس بالضغط أو الاستنزاف

2

ورغم محاولاتك المتكرّرة للتغيير فهذا ليس ضعفًا منك ولا فشلًا في المحاولة بل لأنك تتعامل مع النتيجة وتترك الجذر دون لمس

محاولاتك المتكرّرة للتغيير

3

هذا الكتيّب مسار عملي

و هذا الكتيّب يضعك في مسار عملي واضح لتحديد النمط المتكرّر وتحديد دورك داخله ثم العمل عبر أسئلة وتمارين وبروتوكول عملي لتغيير الاتجاه



# تدريب أصال

عودة إلى الجذور



## من وراء هذا الكتيب ؟

**أنا الأستاذة ساجية عبادة مدرّبة وكوتش في العلاج النظامي العائلي**  
أعمل منذ أكثر من 15 سنة في تدريب الميسّرين وتقديم ورشات و سيمينارات  
جماعية وأقدّم برامج حضورية وعبر الإنترنت لمن يريدون  
الخروج من تكرار شخصي أو عائلي أو في العلاقات أو في العمل.

هذا الكتيب مبني على فهم عميق للديناميكيات العائلية والأنماط المتكرّرة  
وقد صُمّم ليكون نقطة بداية واضحة لمن يريدون الخروج من التكرار  
والتحرّك في اتجاه مختلف ما بين يديك الآن مسار عملي يساعدك على رؤية ما  
يتكرّر بوضوح وتحديد دورك داخله ثم اتخاذ خطوة واعية نحو اختيار مختلف.

[www.terapia-academie.com](http://www.terapia-academie.com)

© ASSAL - للاستخدام الشخصي فقط

@assal.training

# كيف تستخدم هذا الكتيب؟

01 نقطة البداية  
تحديد أين أنت الآن داخل النمط

02 المسار  
رؤية ما يتكرر من خلال الأسئلة

03 بروتوكول واضح، ذو قيمة حقيقية  
تطبيق الخطوات كما هي للخروج من الدور

04 الانتقال  
تغيير نظرتك إلى نفسك وما تقوم به

# 01

---

## نقطة البداية

# لماذا نبدأ بالعائلة وليس بما يتكرّر في حياتك اليوم؟

ما تعيشه داخل عائلتك يشكّل طريقة تفكيرك وتصرفك ✓

تنمو وتترسّخ هذه الطرق داخلك دون وعي ✓

تبني شخصيتك وأدوارك من خلالها ✓

ثم تعيد تكرار نفس النمط في حياتك اليوم ✓

**الآن ننتقل إلى تحديد هذا النمط كما يظهر في حياتك اليوم**

## أجب عن الأسئلة التالية بصدق لتحديد الدور الذي تعيشه وتعيده

هل تشعرين أنك دائماً من يجب أن يُصلح كل شيء في علاقتك أو عائلتك أو عملك؟

هل تجدين نفسك تتدخلين تلقائياً للمساعدة أو الإصلاح حتى دون طلب؟

هل تتحملين مسؤولية كل شيء في العائلة أو العمل ثم تشعرين بالضييق لأن الآخرين لا يؤدّون دورهم؟

هل تشعرين أنه مهما حاولتِ إرضاء الجميع في العائلة أو العلاقات أو العمل، يكون ما تفعلينه دائمًا غير كافٍ؟

هل تلتزمين الصمت وتكتمين ما تشعرين به مع العائلة أو العمل أو الشريك رغم إحساسك بأن الوضع غير عادل؟

هل يراودك إحساس بأنك غير مفهومة وأنت وحدك في العائلة أو العمل أو العلاقات؟

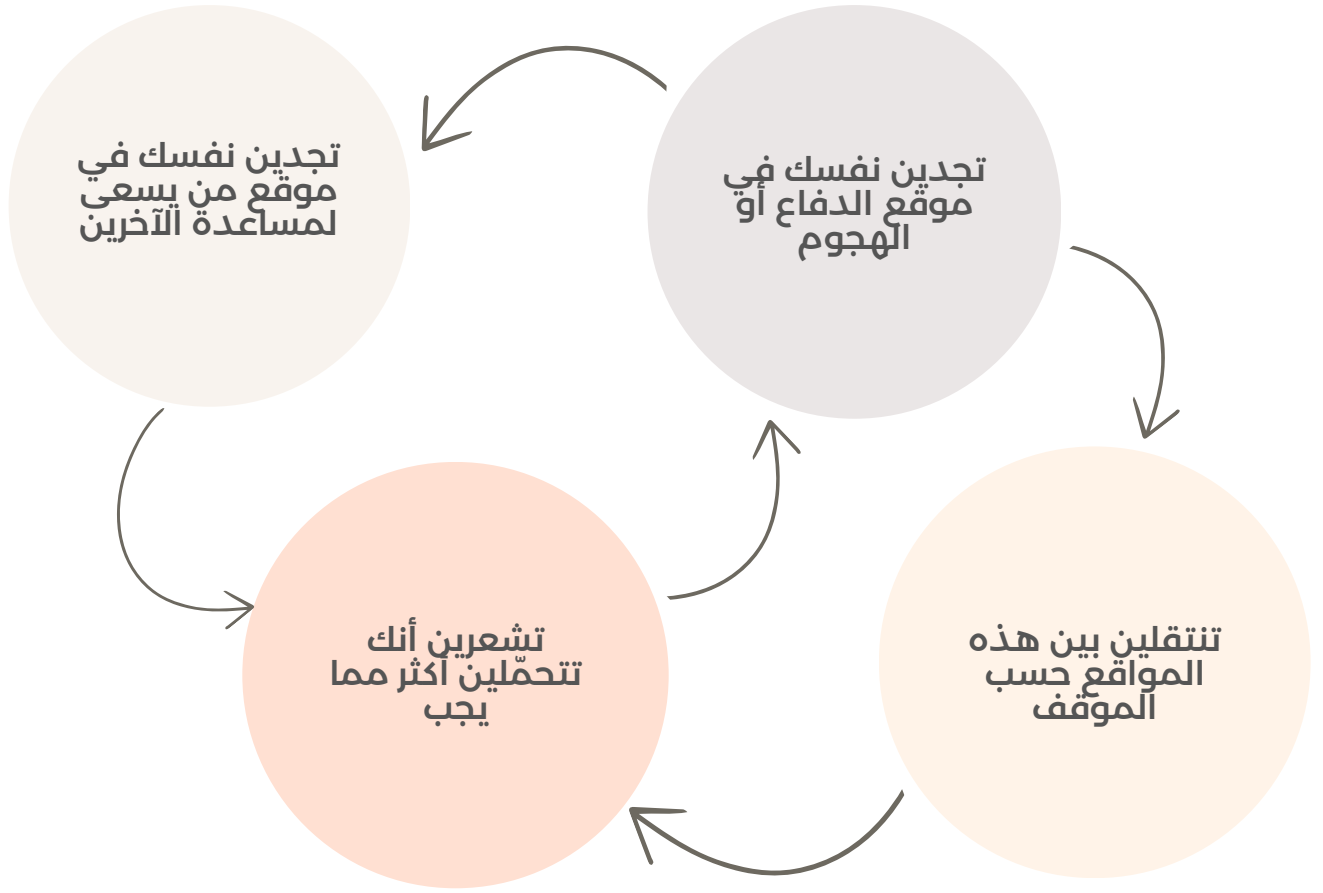
هل تشعرين أن بعض الملاحظات أو طرق الكلام تكون موجّهة لك وتشعرك بأنك  
معنيّة أو مُستهدفة؟

هل تشعرين بوجود ضغط عليك عندما يتحدّث إليك الآخرون، سواء في العائلة أو العمل أو  
العلاقات؟

هل تجدين نفسك ترذّين بانفعال بسبب ما تحمّله داخلك، ثم تشعرين لاحقًا بالندم؟

# حدّدي الدور الأكثر تكرارًا في إجاباتك

عندما يتكرّر نفس الدور يظهر بأحد هذه الأشكال



أي موقع يتكرّر معك أكثر؟

# 02



## المسار

# أين يظهر هذا الدور داخل العائلة؟

هذا لا يعني أن أحدًا "سيئ"، بل أن العلاقة كانت تعمل بهذا الشكل

الأب / الأم  
كلام حاد → صمت أو  
دفاع → شعور بالذنب

الأخ / الأخت  
مقارنة → تحمّل زائد  
→ محاولة إصلاح

اكتبي مشاهد  
قصيرة جدًا من  
عائلتك يظهر فيها  
هذا الدور

العم / الخال / العمّة /  
الخالّة  
تدخّل أو انتقاد → ضغط  
→ تراجع أو انفجار

الجد / الجدة  
سلطة أو صمت  
طويل → كبت مشاعر  
→ توتر منتقل



# الدور الذي أكرّره

## الشخص الذي أشبهه

الأب  
الأم  
الأخ أو الأخت  
الجد أو الجدة  
شخص آخر

## السلوك المتكرّر

صمت  
تحقّل زائد  
تدخّل  
دفاع أو هجوم  
سلوك آخر

## المشاعر المصاحبة

توتر  
ذنب  
خوف  
ضغط  
شعور آخر

## المواقف التي يتفعل فيها

خلاف  
ضغط  
شعور بعدم الأمان  
مسؤولية زائدة  
موقف آخر

## ما أحاول الحفاظ عليه

الهدوء  
التوازن  
العلاقة  
صورة معيّنة عن نفسي  
شيء آخر

## ما يحدث بعده

تعب  
غضب مكبوت  
شعور بالذنب  
تكرار نفس السيناريو



03

---

بروتوكول  
أَصَال<sup>TM</sup>

# بروتوكول أَسَال<sup>TM</sup>

## الخروج من الأنماط العائلية

### المرحلة 1 – نقطة البداية

تحديد ما يتكرر الآن  
اختاري موقفًا واحدًا حديثًا في حياتك  
موقفًا شعرت فيه بتوتر أو ضغط أو استنزاف

اكتبي ما الذي حدث باختصار و ما الذي شعرت به داخليًا

الهدف هنا ليس التحليل بل تحديد نقطة التكرار

### المرحلة 2 – الدور الذي تدخليه

كيف تتصرفين تلقائيًا عندما يظهر هذا التوتر ؟  
ما هو الدور الذي تدخليه غالبًا ؟  
قد يكون تحملاً زائدًا , أو صممتًا ؟  
أو دفاعًا أو هجومًا ؟  
أو تنقلًا بين هذه الأدوار ؟

اكتبي الدور الأكثر تكرارًا حتى لو لم يكن واضحًا تمامًا

### المرحلة 3 – الدور داخل العلاقات

مع من يظهر هذا الدور ؟  
هذا الدور لا يظهر مع شخص واحد فقط

اكتبي مع من يتكرّر هذا الدور أكثر

داخل العائلة

في العلاقات

في العمل

عندما يتكرّر نفس الدور في علاقات مختلفة فنحن أمام نمط واحد

### المرحلة 4 – الأصل العائلي

أين تعلّمت هذا الدور ؟

انظري إلى العائلة كنظام وليس كأشخاص منفصلين

اكتبي أين رأيت هذا الدور لأول مرة

من كان يقوم به ؟

وفي أي علاقة ؟

الهدف هنا هو الرؤية وليس اللوم

## المرحلة 5 – وظيفة الدور

لماذا ما زال هذا الدور قائمًا ؟  
كل دور يستمر لأنه يؤدي وظيفة

اكتبي ما الذي يحميك منه هذا الدور ؟  
وما الذي تخشيه لو خرجت منه ؟  
وما الثمن الذي تدفعينه اليوم لتبقي فيه ؟

هذه المرحلة توضّح لماذا التغيير ليس تلقائيًا

## المرحلة 6 – قرار واعٍ

التوقف عن الدخول التلقائي  
الخروج من الدور لا يعني الصراع ولا التغيير القسري

اكتبي جملة واحدة واضحة

أنا أختار أن لا أعود تلقائيًا إلى هذا الدور

ليس مطلوبًا أن يتغيّر كل شيء المطلوب هو الاختيار

بهذا القرار ينتهي هذا البروتوكول لقد حدّدت النمط وعرفت الدور واتخذت خيارًا مختلفًا  
ما تمّ هنا هو الأساس وليس التطبيق اليومي بعد.

# 04



## الانتقال

# من الوعي إلى الاختيار

ما قمت به انتقال حقيقي في  
طريقة رؤيتك لنفسك ولما تعيشينه  
داخل علاقاتك

عندما تتغير الرؤية  
يصبح الاختيار ممكنًا

لم تعودي تتصرفين تلقائيًا  
ولم تعودي بحاجة إلى أن تحملي  
ما ليس لك

أنت الآن في موقع مختلف

موقع يسمح لك بأن تختاري بوضوح  
ما يناسبك وما لا يناسبك

# هذا هو اختياري

« عندما أكون أمام موقف يشبه ما عشته سابقاً  
..... أختار أن »

ما الثمن الذي أدفعه إذا لم أختّر؟



أتمنى أن يكون هذا الكتيب  
قد ساعدك على رؤية ما تعيشه من زاوية مختلفة  
وأن يصبح دليلًا تعودين إليه  
كلما احتجت إلى التوقف  
أو إلى إعادة النظر فيما يتكرر في حياتك  
ليس ليقدّم حلولًا جاهزة  
بل ليذكرك بما أصبح واضحًا لك الآن  
وبالمساحة التي باتت متاحة للاختيار بوعي  
قد يفتح هذا المسار آفاقًا أوسع  
وقد يقودك إلى خطوات أبعد  
وقد يكون ببساطة نقطة بداية في الوقت المناسب

الدكتورة ساجية عبادة

[www.terapia-academie.com](http://www.terapia-academie.com)

© ASSAL - للاستخدام الشخصي فقط -  
@assal.training