

دليل أنماط التعلّق

افهمي نفسك... وافهمي علاقاتك أكثر

اختبار مبسّط + شرح الأنماط الأربعة + خطوات عملية للبدء

من التعلّق إلى الوعي
رحلة صغيرة تساعدك تلاحظي ما يحدث داخلك قبل ما يتولى الخوف
قيادة علاقاتك.

قبل ما نبدأ

هذا الكتيب مش حتى يحطّك داخل صندوق

نمط التعلّق مش شخصيتك، ومش تشخيص نفسي، ومش حكم مؤبّد عليكِ

هو طريقة ممكن تكوني تعلّمتي فيها تتعاملتي مع القرب، الخوف، الحب،
الرفض، والاحتياج

مممكن يكون عندك نمط غالب، وممكن تظهر في صفات من أكثر من نمط،
وممكن يختلف سلوكك من علاقة لعلاقة

استخدمي النتيجة كمرآة... مش كحكم.
وإذا كان عندك ألم شديد أو علاقة مؤذية أو صدمة عميقة، هذا
الكتيب لا يغني عن الدعم المتخصصين.

افهمي أنماط التعلق

نمط تعلقك هو الطريقة التي تتواصل في فيها، بتحبي فيها،
بتخافي، بتتعلقني، وبتتصرف في بعلاقاتك...

وكل هاد غالبًا إله علاقة بأشياء تعلّمتها من وِانتِ صغيرة.
وهذا مش ذنبك.

بس المشكلة إن اللي تعلّمتاه زمان، ممكن يضل هو
المخطط اللي بنمشي عليه بعلاقاتنا اليوم.

الوعي ما بيغيّر الماضي...
بس ممكن يغير الطريقة اللي نعيش فيها الحاضر.



اختبار: ما هو نمط تعلّقك؟

اختاري الإجابة اللي بتشبهك أكثر في معظم علاقاتك العاطفية، مش بس في علاقة واحدة.



طريقة الحساب • لكل سؤال اختاري إجابة واحدة: A أو B أو C أو D.
• اختاري ردّة فعلك المعتادة، مش الإجابة المثالية. • بالنهاية احسبي كم مرة اخترت كل حرف. • الحرف الأعلى يعطيك النمط الغالب عندك. إذا تعادل حرفان، ممكن يكون عندك مزيج من نمطين.



1. لما يتأخر الشخص اللي بتحبينه بالرد؟

A) عادي، أكيد عنده شيء شاغله.

B) يبدأ أتساءل: تغيّر؟ زعل؟ ما عاد يحبني؟

C) ما بهتم كثير، وبكمّل يومي.

D) بتوتر كثير، بدي أقرب منه، وبنفس الوقت ممكن أقرر أبعد تمامًا.

2. لما تبدأ العلاقة تصير جدية جدًا؟

A) بحس براحة وبستمتع بالقرب.

B) بكون مبسوطه، بس بخاف أخسره.

C) بحس إني محتاجة مساحة وبيبدأ أبعد.

D) بدي القرب جدًا، بس لما يوصل
بخاف وبحس بعدم أمان.

3. أثناء الخلاف؟

A) بحب نحكي بهدوء ونلاقي حل.

B) بحتاج نحكي فوراً وبصعب عليّ أترك الموضوع.

C) بفضل أنسحب وأضل لحالي.

D) ممكن أنفجر عاطفياً ثم أنسحب، أو أقرب ثم أدفع الشخص بعيد.

4. لما تحسي إن شريكك ابتعد عنك؟

A) بسأله بشكل مباشر وبعطييه مساحة.

B) بخاف وبحتاج طمأنة.

C) بقول لحالي: أنا أصلاً ما بحتاج حدا.

D) بحس بالخوف والغضب مع بعض، وما بعرف أقرب ولا أهرب.

5. شو أكثر شيء بخوفك بالعلاقة؟

A) فقدان الثقة والصدق.

B) إنه يتركني أو يوقف يحبني.

C) إني أفقد حريتي أو أحس إني محاصرة.

D) إني أحب شخص وبعدين يؤذيني أو يتركني.

6. لما تحتاجي شيء عاطفي من شريكك؟

A) بطلبه بوضوح.

B) بحتاجه كثير، بس بخاف أطلب حتى ما أبدو متطلبة.

C) غالبًا ما بطلب شيء وبحل الموضوع لحالي.

D) بطلبه، وبعدين بحس بالضعف أو الندم ويرجع.

7. لما تحسي إن شخص بحبك كثير؟

A) بحس بالأمان.

B) بكون مبسوطه، بس بخاف يتغير بعدين .

C) أحيانًا بحس إنه كثير ويحتاج أبعد.

D) بدي إياه كثير، بس جزء مني بشك إنه ممكن يؤذيني.

8. لما تنتهي علاقة؟

A) بزعل، بس بقدر أتقبل النهاية وأكمل.

B) بضل أفكر: شو كان ممكن أعمل حتى
أمنع النهاية؟

C) بسكّر الصفحة بسرعة وبفضّل ما أحكي
عن مشاعري.

D) بشتاق، وبغضب، وبدي أرجع، وبعدين
بدي أبعد.

النتيجة

أحسبي كم مرة اخترت كل حرف:

• A = التعلّق الآمن

• B = التعلّق القلّق

• C = التعلّق التجنّبي

• D = التعلّق غير المنظم

إذا تعادل حرفان، لا يعني أن الاختبار
فشل. ممكن يكون عندك مزيج من
نمطين.

التعلق الآمن

«أنا أستحق الحب، وبقدر أثق وأعتمد على غيري بدون ما أفقد نفسي.»

كيف يظهر غالبًا؟

- مرتاح مع القرب والاستقلالية
- يتواصل بصراحة
- ما يعتبر المساحة تهديدًا
- يختار علاقات أكثر صحة
- يعطي ويستقبل الحب بسهولة



التعلّق الآمن — المحفزات والخلاف

المحفزات الشائعة

- عدم الصدق
- عدم الاستقرار العاطفي
- التقلّب المتكرر
- انتهاك الحدود

في الخلاف قد يظهر كالتالي

- هدوء
- تواصل ناضج
- البحث عن حل بدل اللوم

الجملة التي ممكن تلاحظيها داخلك: «نقدر نحكي عن هذا بدون
».ما نخسر بعض

التعلق القلبي

الحب ممكن يختفي بأي لحظة، ولأزم أتأكد إنه
«لسه موجود»

كيف يظهر غالبًا؟

- يحتاج طمأنة مستمرة
- يحلل الرسائل والصمت والتصرفات
- يخاف من الهجر
- يأخذ بعض الأمور بشكل شخصي
- قد يشعر أنه متعلق أكثر من اللازم

التعلّق القلبيّ — المحفزات والخلاف

المحفزات الشائعة

- تأخر الردود
- الإشارات المختلطة
- الابتعاد
- الشعور بعدم الأهمية

في الخلاف قد يظهر كالتالي

- غمر عاطفي
- طلب إجابات وطمأنة بشكل متكرر
- محاولة استعادة القرب بسرعة

الجملة التي ممكن تلاحظيها داخلك: «لازم أعرف هلا شو صاير بيننا.»

التعلّق التجنّبي

أنا بقدر أعتد على حالي، والاحتياج للآخرين ممكن
«يعرّضني للأذى»

كيف يظهر غالبًا؟

- يتجنب الحوارات العاطفية العميقة
- يبتعد لما العلاقة تقرب كثير
- يفضل الاستقلالية
- قد يبدو باردًا وقت المشاعر
- يجد صعوبة بطلب احتياجاته



التعلّق التجنّبي — المحفزات والخلاف

المحفزات الشائعة

- القرب الزائد
- الاعتماد العاطفي
- كثرة التوقعات
- الشعور بالسيطرة

في الخلاف قد يظهر كالتالي

- انسحاب
- صمت أو انغلاق
- تجنب المواجهة

الجملة التي ممكن تلاحظيها داخلك: «خليني أترك الموضوع وأرتاح لحالي.»

التعلق غير المنظم

«بدي الحب... بس القرب نفسه ممكن ما يكون آمن بالنسبة إلي.»

كيف يظهر غالبًا؟

- سلوك حار وبارد
- انجذاب شديد مع خوف شديد
- يريد القرب ثم يهرب منه
- قد يعرقل العلاقات المستقرة
- قد ينجذب لغير المتاح عاطفيًا

التعلّق غير المنظّم — المحفزات والخلاف

المحفزات الشائعة

- الحميمية
- الرفض
- الهجر
- الضعف العاطفي
- العلاقات غير المتوقعة

في الخلاف قد يظهر كالتالي

- ردود فعل فوضوية
- لوم ثم انسحاب
- انفجارات أو إغلاق + شد وجذب

الجملة التي ممكن تلاحظها داخلك: «تعال قريب... لا، ابعد... لا تتركني.»

خطوات مبدئية — للتعلق الآمن

الهدف مش تصيري مثالية. الهدف تحافظي على أمانك حتى لما العلاقة تصير صعبة.

شو تشتغلي عليه؟

- حافظي على حدودك: الحب ما يعني تلغي نفسك.
- لا تتجاهلي الإشارات الحمراء لأنك متسامحة.
- اختاري شخصًا متاحًا عاطفيًا، مش شخصًا يحتاج إنقاذ.
- فرّقي بين الحب وبين محاولة إصلاح شخص آخر.

ذكّري نفسك:

- أقدر أحبك وأضل أنا.
- أقدر أكون قريبة منك بدون ما أفقد نفسي.
- الحب الصحي فيه قرب ومساحة بنفس الوقت.

خطوات مبدئية — التعلّق القلِق

أهم مهارة عندك: تهدي نفسك قبل ما يخليكي خوفك تتصرفي.

شو تشتغلي عليه؟

- لا تتصرفي وأنتِ في ذروة القلق. اسألي: هل عندي حقيقة أم عندي خوف؟
- اطلبي الطمأنة، لكن لا تجعلي الشخص الثاني مصدر أمانك الوحيد.
- احكي احتياجك بشكل مباشر بدل الاختبار أو التلميح.
- توقفي عن مطاردة شخص غير متاح عاطفيًا.

ذكّري نفسك:

- الصمت مش دائمًا رفض.
- أنا ما بحتاج أثبت إني أستحق الحب.
- بقدر أخاف بدون ما أتصرف من خوفي.

خطوات مبدئية – التعلّق التجنّبي

الاستقلالية جميلة. لكن الهروب من الحميمة شيء مختلف.

شو تشتغلي عليه؟

- إذا احتجت مساحة، عبّري عنها بدل الاختفاء.
- سمّي مشاعرك قبل ما تحولوها كلها إلى منطق وتحليل.
- اسمحي للناس يساعدوك؛ الاحتياج مش ضعف.
- اسألي: هل أنا مرتاحة فعلاً، أم فقط أشعر بالأمان لأنني بعيدة؟

ذكّري نفسك:

- الاحتياج ما بيضعفني.
- القرب ما يعني فقدان حرّيتي.
- بقدر أكون مستقلة وأسمح لشخص يقترب.

خطوات مبدئية — التعلّق غير المنظّم

هدفك الأول هو خلق مساحة بين الشعور
وردة الفعل.

شو تشتغلي عليه؟

- لا تأخذي قرارات كبيرة وأنت في قمة الانفعال.
- اسألي: هل الشخص أمامي يؤذيني فعلاً، أم أن قربهِ حرّك خوفاً قديماً؟
- لا تختبري الحب بالاختفاء أو الدفع بعيداً.
- ابحتي عن الاستقرار، حتى لو بدا غريباً في البداية.

ذكّري نفسك:

- القرب لا يعني أنني سأؤذى.
- بقدر أحمي نفسي بدون ما أهرب من الحب.
- مش كل شخص رح يكرر ما حدث لي في الماضي.



تمرين: اعرفي لحظة التفعيل

استخدميه بعد موقف عاطفي حرّكك.

• شو صار؟ اكتبی الوقائع فقط، بدون تفسير.

• شو حسيتي في جسمك ومشاعرك؟

• شو القصة اللي بدأ عقلك يحكيها؟

• شو كنت خايفة يصير؟

• شو كنت محتاجة فعلاً؟

• شو كانت ردّة فعلك القديمة؟

• شو استجابة جديدة ممكن تجربيها؟

بدل ردّة الفعل... جرّبي جملة واضحة

- لما أحتاج طمأنة: «لما يصير في مسافة فجأة، بحس بعدم أمان. بحتاج منك وضوح أكثر.»
- لما أحتاج مساحة: «أنا محتاجة أهدأ شوي حتى أقدر أحكي بهدوء. مش عم بهرب منك، وبرجع للموضوع.»
- لما أحس بالرفض: «أنا لاحظت إني فسّرت الموقف كرفض. بدي أتأكد من فهمي قبل ما أبني عليه.»
- لما أكون غاضبة: «أنا زعلانة، بس هدفي مش أربح الخلاف. هدفي نفهم بعض ونلاقي حل.»

ملاحظاتى

اكتبي هنا الأشياء اللي اكتشفتها عن نفسك

الخاتمة

نمطك مش قدرك.

هو فقط طريقة قديمة تعلّمتي فيها تحمي نفسك.

ومع الوعي، تقدري تتعلمي طريقة جديدة.

مش لازم تبطلي تخافي...

المهم إن الخوف ما يضل هو اللي يقودك و يقود
قراراتك.

السؤال الأهم: «هل أنا أتصرف من الحب... أم
«من الخوف؟»



REHAM ALSHEHAB

CHANGE STARTS WITHIN

رهام الشهاب