

التعلق العاطفي المَرَضِي

سارة كزوم



تكوين
Combination



التعلق العاطفي المَرَضِي

(كيف نعالج هذا التعلق، وكيف نتعامل مع هذا المرض؟)



جميع الحقوق محفوظة



شركة تكوين للنشر والتوزيع

جدة طريق الملك فهد

هاتف / ٠٥٠٩٠٠٢٢٨٣

tkweenonline.com.sa



التعلق العاطفي المَرَضِي

(كيف نعالج هذا التعلق، وكيف نتعامل مع هذا المرض؟)

تأليف

سارة كرُّوم

الطبعة الأولى

(2020م - 1442هـ)

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

التعلق العاطفي المَرَضِي



إهداء

إلى الذين رأوا بقلوبهم لا بأعينهم.. فكرهوا هذه الرؤية!
إلى الذين بنوا أحلامهم على جدارٍ ما.. فانهار فوقهم!

إلى الذين تعبوا من الشكوى.. فتملمت قلوبهم!
إلى الذين لا يعرفون كيف يرمّموا ألماً ما..

هوّنوا على أنفسكم، فالأمر لم يكن يوماً إلا هيناً..

الفهرس

- 8 الفهرس •
- 11 المقدمة: •
- 14 سيكولوجية التعلق •
- 14 ما هو التعلق؟ وكيف يحصل؟ •
- 15 ما هي الأسباب التي توصلنا إلى هذا المرض؟ •
- 16 وهناك أنواع من الأشخاص المصابين بمرض التعلق وهي: •
- 17 الفرق بين الحب والتعلق: •
- 18 كيف يمكننا معرفة هل هذه العلاقة سوية أم مَرَضِيَّة؟ •
- 22 كيف نحول التعلق إلى حب؟ •
- 25 وأما عن التعلق في الأماكن أو في الأزمنة المعينة: •
- 26 العلاج: •
- 29 كيفية التعامل مع هذا المرض؟ •
- 31 ماذا يتوجب عليك فعله في البدايات؟ •
- 43 سامح من أعماقك •
- 45 التوازن الذكي في العلاقات •
- 48 كيف أتخلص من التعلق؟ •

- طرق أخرى مهمة جدًا للتخلص من التعلق: 50
- الفراغ الروحي والعاطفي 52
- الشكوى المفرطة 58
- الانبهار الوهمي 60
- الغيرة المفرطة 65
- ما هي مشكلتنا مع الحب؟ 70
- متى يصبح الحب عذاباً؟ 71
- لماذا يعذبنا الله بما نحب؟ 72
- ورطة! 75
- ما حكم الحب بين الرجل والمرأة؟ 79
- نتائج التعلق بين الرجل والمرأة: 84
- فليخبره أنه يحبه 85
- ما هي أسمى أنواع المحبة؟ 86
- أحب من شئت فإنك مُفارقة 88
- تأمل عن الحب: 90
- كيف أُعلِّق قلبي بالله؟ 93

التعلق العاطفي المَرَضِي

- 97 إفراغ الإناء •
- 100 اسع إليه.. •
- 102 هذا هو الحب •
- 106 «حدود العلاقة مع المعلمة» •
- 107 أسباب التعلق الشديد بالمعلمة: •
- 108 التعلق المَرَضِي بالمعلمة: •
- 109 نتائج تعلق الطالبة بالمعلمة: •
- 111 حلول مقترحة لعلاج تعلق الطالبة بالمعلمة: •
- 113 نصائح للطالبة المتعلقة بمعلمتها: •
- 115 بين الأم والمعلمة «الأم أولاً وثانياً وثالثاً» •
- 117 دور المعلمة في حياة الطالبات: •
- 121 مشكلات وحلول •
- 140 الخاتمة •
- 143 المصادر والمراجع •
- 144 للتواصل مع الكاتبة: •

المقدمة:

بسم الله الرحمن الرحيم، وأفضل الصلاة وأتم التسليم على سيدنا محمدٍ سيد الأولين والآخرين وعلى أصحابه أجمعين، ومن تبعه بإحسان إلى يوم الدين، وبعد:

إنها حياتنا.. كُتِبَ على كل واحدٍ منا أن يعيشها بالطريقة التي أمر الله بها.. نسير وهمنا أن نرضى بما قسمه الله لنا، أن نحاول العيش كما يجب، وأن نكتفي بما هو مقدرٌ لنا.. ولكن! لم يُكتب لنا العيش من أجلنا فقط، وإنما لأجل الغير أيضاً.. فأنا وأنت خلقتنا من نفس الطينة ومن نفس الأب، فلا ينبغي أن ننسى هذا، ولا ينبغي أن يتخذ الواحد منا الآخر عدوًّا له، ولا أن يستحقه ويُقيم الحدَّ عليه!

هل نسينا معنى الإنسانية؟ هل قضية الإنسان باتت مجهولة ومنبوذة إلى هذا الحد؟! نعم إنها الأنانية، والنفس الأمّارة بالسوء التي لا ترضى إلا أن تنسب كل شيء إليها، وتنسى جميع من حولها؛ كي تنعم بما عندها بمفردها! وقد تظنُّ أنها امتلكت السعادة بهذه الطريقة.. وأنا أتساءل: كم تدوم تلك السعادة؟

وربما تمرُّ على هذه النفس لحظات، فتشعر بعدم الرضى والضيق الشديد! لكنها مع الأسف لا تعلم ما مصدر هذا الشعور.. إنه وبساطة حب الخير للذات وكرهه للآخرين!

التعلق العاطفي المَرَضِي

لكن لماذا؟ لأننا نظن أننا من أفضل البشر في هذا الكون، فنعجب ونعترُّ بأنفسنا حتى تصبح الأنانية طبعاً فينا.. ولكن إن غيّرنا هذه الوجهة، وأقنعنا عقولنا بأننا نعيش يداً بيداً لنُقيل كل عثير ونجبر كل كسير.. هنا تعود الحياة إلى طبيعتها والقلوب إلى صفائها.. صدقوني إن لم تتحقق فينا تلك الصفات، فلن نستطيع التعامل مع المجتمع كما يجب!

وما نحن بصدده الآن هو: (التعلق المَرَضِي)؛ وهو مرض كسائر الأمراض التي قد تحصل لنا، لكنه يختلف عنهم بأنه نفسي وما دونه جسدي، ولا بدّ من قول إن المرض النفسي هو الأصعب مقارنةً بباقي الأمراض.. لأن المرض النفسي قد يجرُّ الأمراض الجسدية، فيتقاعد الشخص وينتظر الموت مصاحباً بتلك الأمراض! لذا فإن الاضطرابات النفسية حتماً سيصاحبها اضطرابات جسدية.. وللأسف معظم الناس تنظر للمريض النفسي بأنه سيء جداً، ويصعب التعامل معه وربما مستحيل! وقد يصفوه بصفات ليست فيه..

والبعض يراه محصوراً في الإجرام والقتل! ولكن الحقيقة أن معظم المرضى النفسيين هم أناس عاديون، ولكن يتصفون ببعض صفات المريض النفسي.. ونحن في طبيعة الحال عندما يكون بين أيادينا شخص مريض بمرض جسدي، نحاول بشتى الوسائل أن نخفف عنه، ونجلب له الدواء، ونقرأ عليه القرآن، وندعوا له بالشفاء.. وما إن يحصل لأحدهم مرض نفسي حتى نبدأ بالابتعاد والهروب! لكن لماذا؟.. لماذا لا نجرب أن نتعامل معهم بذات الطريقة، أن نكون أكثر لطفاً

تأليف/ سارة كرّوم

وحناناً مع تلك الفئة بالتحديد.. فإن الشخص المصاب بمرض نفسي هو فقط بحاجة للُطْفِ في التعامل، لإشعاره بأنه مهم، وأنَّ أحدًا ما يحبه في هذا الكون! لذا لا بدَّ من الإصابة بهذا المرض، والعلاج سيكون بإذن الله موجودًا.. فقط اصبر قليلاً، واجعل إيمانك أكبر من كل شيء.. وتابع القراءة إلى أن ينتهي هذا الكتاب بإذن الله.

وبوركت العين التي تقرأ..

سيكولوجية التعلق

ما هو التعلق؟ وكيف يحصل؟

في مجتمعنا هذا يأخذ الأغلبية موضوع التعلق والحب على محمل الاستهزاء، وأحياناً التعصّب، وهذا أمر خاطئ!

والتعلق: هو أمر بشري فطري موجود في كل إنسان.. الأم تتعلّق في ابنها، الابن يتعلّق في والديه أو في المدرسة مع المدرسين أو الأصدقاء.. وبهذا العمر تكون العلاقة بين الآخرين طبيعية.

يبدأ الطفل بالنمو شيئاً فشيئاً إلى أن يصبح مراهقاً إلى حدّ ما، فيقوم باستدعاء صور خيالية مرسومة من أيام الطفولة.. تجد في طفولتك من كان يعطيك الحلوى ومن كان حنوناً معك، فتأخذ من هذا وذاك الكثير من الأشياء، ثم تتشكّل في داخلك (في العقل اللاواعي) كل هذه الأشياء، وتظلّ مكبوتة ومخفية.

وحينما تقابل شخصاً ما، فتجتمع فيه كل تلك الصفات التي مرّت في خيالك من الناس الطيبين والمحبوبين لديك، والذين تركوا أثراً ما في نفسك ومضوا.. عندما تجد شخصاً قد اجتمعت فيه تلك الصفات، تخرج تلك الصورة التي كانت عالقة في عقلك اللاواعي إلى عقلك الواعي، فتصبح واقعاً تتعايش معه، ثم تميل إلى هذا الشخص؛ لأن البداية تكون في الميل، أن تميل إليه وتشعر أنك تألفه! وبحسب قدراتك في مهارات التعامل مع الضغوطات، والقدرة على إدارة الأزمات، وبحسب

تأليف/ سارة كرّوم

قوة الشخصية التي تمتلكها، تكون سريع التعلق، أو ربما تأخذ وقتاً طويلاً لتتعلق..
وفي هذه الحالة لا يكون لك هدف أو رؤية أو إدراك لنوعية هذا التعلق، فقط
أنت تريد أن تتعلق! لذا تجد نفسك قد وقعت في هذا المرض وأنت لا تدري كيف
ومتى ولماذا؟!!

ما هي الأسباب التي توصلنا إلى هذا المرض؟

- 1 . الخلافات الأسرية، والإهانات التي يوجهها الوالدان للأبناء، تجعلهم لا يشعرون بالحب، ويلجؤون إلى أول شخص يشعرهم به.
- 2 . عدم تفريغ المشاعر أولاً بأول، وكتبتها وكتمانها خاصة للوالدين.
- 3 . قد يكون فاقداً للاهتمام وللمحبة من قبل الوالدين أو الأخوة أو الأصدقاء..
هذه الأمور تسبب ردّات فعل تظهر في الطرف الآخر.
- 4 . أسباب واضطرابات نفسية حصلت معه في الصغر.

(وهناك أسباب أخرى سأذكرها فيما بعد)

التعلق العاطفي المَرَضِي

وهناك أنواع من الأشخاص المصابين بمرض التعلق وهي:

أولاً: الشخص الذي لا يملك تقديرًا لذاته، يجدها ضعيفة أمام الآخرين.. وبشكل عام فإن كل المتعلقين لديهم تلك الصفة، ولكن توجد منهم فئة مختلفة قليلاً؛ وهي: الشخص الذي يكون متعالٍ على الآخرين، يريد الناس وهو بحاجة شديدة لهم، ولكنه لا يظهر ذلك، وعندما يكون بينهم يتعالى عليهم ولكن بينه وبين نفسه فقط! فيظهر أنه غير محتاج لشيء! هو يعلم أنه بحاجة شديدة لهم، لكنه أمامهم تصبح لديه قناعة بأنهم لن يصلوا إلى مداركه، وهم أقل من أن يصلوا إلى معارفه.. وهذا التصرف والتفكير يجعله ينفس رغباته، فهو يريد جمهوراً لكي يفرغ فيهم طاقاته المكبوتة والمفقودة.

ثانياً: الشخص المتودد الضعيف.. وهو يبحث عن شخص يسدُّ له هذه الثغرة، فعندما لا يجد، يقوم هو بإعطاء ما هو بحاجة! (وهناك فرق بين من يعطي ما هو بحاجة؛ لأنه يشعر بالقوة، وبين من لديه ضعف في نفسه، فيضطر أن يعطي؛ لكي ينفس عنه هذه الرغبة).

الفرق بين الحب والتعلق:

الحب: هو الشيء الذي يشعرك بالسعادة والمتعة، وبعدم الضغط والقلق والحزن والخوف.. الحب سعادة كبرى، إحساس جميل، انفعال إيجابي وليس سلبياً! الحب يكون بدون شروط أو قيود، أُعطي بالجان، ولا أنتظر من الطرف الآخر المقابل، دائماً أشعر بسعادة، ولو كانت بيني وبين هذا الشخص مسافات.. الحب يجعل الشخص يمتلك طاقة إيجابية وقوة خارقة.. تحفيز ونشاط دائمين! حالة الحب لا تتم إلا بالعقل، إنه قرار عقلي وليس عاطفياً!

أما التعلق: فهو الوجه المظلم من الحب.. لأن الكثير من الناس لا تعرف الفرق الحقيقي بينهما، ويظن الشخص أنه قد وقع في الحب فقط، وهنا تأتي الكارثة الكبرى!

إنَّ التعلُّق يوصف بكونه علاقة سلبية؛ لأنه مبنيُّ على خوف وقلق وحزن وضغط نفسي!

التعلُّق يُعطينا تنافراً بين الشخصيتين، لأنه غالباً ما يكون من طرف واحد، وهذا لأن الطرف الآخر ليس مجبوراً!

فالطرف المتعلِّق دائماً ما يكون محتاجاً من الآخر إلى القرب والاهتمام، ويتوقَّع الكثير، وتلك الأشياء تُشعر الطرف المتعلِّق به أنه مقيد.. فيبدأ بالنفور!

تجده دائماً يُقيس السلوكيات، يراقب ذلك الشخص إذا قام بفعل كذا وكذا.. هل

التعلق العاطفي المَرَضِي

هو يجبني أم لا؟ تجده في مراقبة دائمة ومستمرّة، وكل القدرات العقلية التي وهبها الله إياها يسخرها لشخص واحد فقط!

دائم الخوف من أن يفقده، والخوف من فقدان هو ميزة أساسية في التعلق.. تجده كيف يُطالب بأن يبادلّه هذا الإحساس، يبني سعادته كلها على هذا الشخص!

وكونوا على يقين بأن الشخص الذي نتعلّق به تعلقًا شديدًا هو الشخص الذي يُتَعَسَّنَا ويعدّبنا عذابًا شديدًا؛ شئنا أم أبينا!

وهناك دليل قاطع قد نصّ القرآن عليه: وهو سيدنا يعقوب عليه السلام، عندما تعلق بسيدنا يوسف عليه السلام تعلقًا شديدًا، ماذا حدث له؟ فقده وابيضّت عيناه من الحزن.. ولكن عندما رجع إلى ربه وتاب إليه، وعلم أنه أخطأ، ماذا ردّ الله له؟ ردّ له يوسف.. لأن الله يغار على قلب تعلق بغيره، فيصده عنه، ويذيقه مرارة الفقد حتى يرجع إليه..

والله هو مسخر الطاقة الكونية التي نستمدُّ منها قوتنا، فإذا تعلقنا بشخص، واحتجنا منه هذه الطاقة، فهو في الأصل طاقاته قليلة جدًّا، نستنزفها نحن منه حتى إذا ما بقي عنده شيء نهار وننكسر!

كيف يمكننا معرفة هل هذه العلاقة سويّة أم مَرَضِيّة؟

اسأل نفسك: هل هي علاقة متكافئة؟ هل يتمادى هذا الشخص أو يوجّه شتائم أو إهانات؟ هل يفكر بك كما تفكر به؟ هل يبذل قصارى جهده؟ أم أنك

تأليف/ سارة كروم

الوحيد الذي يحاول ويبذل لإبقاء هذه العلاقة؟
إن كان صديقًا أو حبيبًا أو زوجةً أو حتى في مجال العمل..
عندما تجلس لوحده وتفكر به، هل تكون سعيدًا أم مكتئبًا؟ إذا فقدته هل تكون
في حالة طبيعية؟ أم ينتابك قلق دائم؟ هل أنت عالي التوقعات؟ هل تتوقع من
الطرف الآخر أشياء أكثر مما هو يستطيع تقديمها؟ هل تضع الطرف الآخر في
مكان لا يستطيع تغطيته؟ ولا يستطيع أن يقدم لك ما تتوقع منه!
إن رفع التوقعات بشكل كبير هو من أحد أنواع التعلق المرضي، فتوقعاتك يجب أن
تكون طبيعية؛ لأن البشر مهما
حاولت أن تكون متشابهة أو متطابقة، فالشخص الآخر لن يراك شبيهًا له، فلا
تتوقع الكثير.. وهذا لا يعني أن نفقد الاحترام، أو لا نهتم، أو نتخلى بسرعة! يجب
علينا أن نكون متوازنين فقط في العلاقة..
أعلم أنه ربما يصعب عليك تقبل هذا الكلام، نعم أعلم كم هذا ثقيلًا، وبمجرد أن
يقال لك: لا تتوقع، تشعر بحزن شديد..
أعلم أن هناك في عمق قلبك حُرقة، وتتمنى لو أنه يتحقق جزء صغير مما تحلم
به، لكن.. اجلس مع نفسك قليلًا وحادثها، وحدِّد ما هي متطلباتك؟ تأمّل
قليلاً بتلك الأشياء، هل تراك تستطيع تحقيقها أنت لنفسك؟ كالاهتمام مثلًا..
جميعنا بحاجة إلى اهتمام، وتزيد حاجتنا له مع الشخص المرغوب، لكن في الحقيقة
تستطيع أن تهتم أنت بنفسك، وإذا داومت على هذا الاهتمام، ستلاحظ أن

التعلق العاطفي المرّضي

نفسك بدأت تكتفي، ولم تعد مهتمّة لإقبال الآخرين عليها..
أنت وحدك تعلم ما تحبه نفسك وما تحتاجه، فهبيء لها ذلك على الدوام.. وإن
كنت تحلم بأشياء يصعب عليك تحقيقها لنفسك، فاطلب من الله ما تحتاجه،
وألحّ في الطلب..

فالله وحده القادر على منحك الأشياء التي لا تتوقعها.. فيُدْهشك!

بعض الناس تعتقد أن التعلق هو حب!
ليس كل تعلق حب، وليس كل حب تعلق..

هناك فرق كبير يجب أن نتأمله!

وسبب التعلق هو فقدان شيء معين، لذا عليك أن تسأل نفسك: ماذا تحتاج؟ ما

الذي ينقصك؟ لماذا وصلت هذه العلاقة؟ إلى هذه المرحلة؟

كيف نحول التعلق إلى حب؟

أحاول أن أدرب نفسي على أن أكون بحالة جيدة في غياب هذا الشخص وفي ابتعاده، وحتى في عدم مبادلتة نفس السلوكيات التي أقوم بها.. فلا أنتظر منه المقابل، وأقوم بالبحث عن الأشياء الإيجابية في هذا الشخص، والتي تجعلني مرتاحًا نفسيًا، كأسلوبه وتفهمه وإنسانيته.. لا أبحث فقط عن العاطفة بحيث كلما جلست معه أحسُّ بأحاسيس جيدة، وأكون مرتاحًا، لأن في هذه الحالة سيبقى هذا تعلقًا، ولا بدَّ من أن أحاول مرارًا كي أحولَه إلى حب طبيعي غير مشروط.

كلما انتظرنا المقابل، فلن ننال شيئاً..

إن الشخص الذي يُعطي من دون أن ينتظر المقابل، ويقوم بذلك الفعل من ذاته وبإخلاص تام، هو الشخص الذي يحصل على المقابل، وربما أكثر من ذلك!

التعلق العاطفي المَرَضِي

الإنسان عقلٌ يُدرك، وقلبٌ يحب، وجسمٌ يتحرك..
وغذاء العقل العلم، وغذاء القلب الحب، وغذاء الجسم الطعام..
فإذا غَدَّيت عقلك بالعلم، وقلبك بالحب، وجسمك بالطعام.. تفوّقت!
أما إذا اكتفيت بواحدة تطرّفت!
والفرق كبيرٌ بين التفوّق والتطرّف..
فأعطِ كلَّ ذي حقٍّ حقّه!

الدكتور محمد راتب النابلسي حفظه الله

وأما عن التعلق في الأماكن أو في الأزمنة المعينة:

فالإنسان مجبولٌ على المشاعر، فإذا كان هذا المكان والزمان يجعلان الابتسامة ترتسم على شفثيك، فهذا الأمر عادي، وهو حب طبيعي، وذكريات جميلة لها أثر أجمل..

أما إن كانت تُسبب لك الأسى والحزن، وحصول الاكتئاب، أو عدم توازن في الطعام، أو في العمل، أو العلاقات الأسرية، أو مع المجتمع، أو اضطرابات نفسية، وانغلاق وانعزال.. فهذه كلها تسمى علاقة مَرَضِيَّة.

العلاج:

إذا كان هناك مرشد نفسي أو ناصح أو إنسان ذو خبرة واسعة يفضل أن تذهب إليه، ويجب أيضًا أن نتحدث مع أنفسنا عن هذه المشاعر بصراحة وعفوية، أيضًا يجب مصارحة الطرف الآخر، وإخباره بما أحতاجه، وما ينقصني بكل صراحة وبساطة؛ لكي أعرف ما الذي يستطيع أن يقدمه لي، وإن حصل عكس ما أتوقع، فلا ينبغي أن آخذ الأمور بحساسية عالية، فهذا ما قدّره الله لي.. لذا يجب أن تتقبل فكرة الخسارة في تلك اللحظات التي ستبوح بها.. هي ليست محتمّة عليك، لكنها واردة في بعض الأحيان، لذا ستكون مستعدًا قبل أن تبوح..

وإن لم تخسر فتخيّل نفسك أنك خاسر؛ لأنه إن لم يأتك الخسران في البداية، ففي النهاية الأمر مؤكد، فلا شيء يدوم.. ونحن نعلم بهذه الحقيقة، فلم نهار وننصدم إن حصلت؟! وأنا لا أقول هذا الكلام لكي أحبطك، أو أزيد من وجعك..

وإنما أقوله لكي أجعلك تأخذ موضوع الخسارة برضى وقناعة.. أريد أن تُقنع قلبك وعقلك..

وأعلم أن الغالب منا لا يريد أن يتقبل هذه الخسارات! لذلك يجدها صعبة جدًا.. ولكن جرّب أن تدرّب نفسك على هذا الشيء؛ لكي تكون مستعدًا لليوم الذي ستخرج منه خاسرًا.. عود نفسك على أن تكون قويًا وراضيًا دائمًا..

استمر على هذا الشيء حتى تتعود على الأمر، وإياك أن تلجأ إلى أمور أخرى؛ لكي تنسى.. كالانتحار مثلاً! أو تعذيب النفس، وإقحامها في غياهب الحزن..

استراحة مُحارب:

قدرتك على حب الوحدة والانعزال هي أساس الحب.. فعندما نعتاد على الوحدة، نستطيع أن نكون مع الآخرين بعد ذلك بدون استخدامهم كوسيلة للهروب من أنفسنا.

التعلق العاطفي المَرَضِي

ما رأيك الآن؟ هل فهمت ذاتك أكثر؟ هل وجدت الجواب الذي تبحث عنه؟ هل عرفت تلك الأسباب؟ هل هذا الكلام كافٍ بالنسبة لك؟

لا .. أعلم أن البعض لا يزال يرى الأمر صعباً جداً!

لكن أرجوك أريد منك أن لا تيأس.. اطمئن، فأنا لم أنتهِ بعد، لا زال هناك الكثير أودُّ قوله لك؛ لأنني أعلم بأن الجرح عميق، ولا بدَّ من مداواته بلطف وتأنٍ.. لكن أريد منك أن تساعدني قليلاً، أن تنهض، وتدع خلفك هذا الضعف الذي يأكل من قوتك، ولا تيأس أرجوك.. أنت الآن هنا؛ لأنك تريد أن تنتهي من هذا الأمر بكل جدية وعزم، وأنا أعاهدك أنني سأحاول بكل جهدي أن أساعدك..

لكن أريد منك طلباً آخر: إن لم تكن مستعداً من الداخل؛ لكي تنزع من قلبك شعور التعلق، فأرجوك لا تكمل القراءة.. توقّف عند هذا الحد وارحل؛ لأنني أكتب من أجلك أنت، فإن لم تساعدني، وتقابل هذا الجهد

بنتيجة مُرضية لله ولك، فأنا والله سأحزن.. ولن أحزن لأن تعبي ذهب سُدىً، وإنما

سأحزن لأجلك، لأجل إصرارك على البقاء في هذه الحالة التعيسة!

لذا أريد منك أن تقول لقلبك الآن: انفض يا قلب، ولملم ما تبقى منك، فأنا

سأخذك إلى مكانٍ آخر، المكان الذي يليق بك، وتستحقه بالفعل..

ثم دع كل الأشياء القديمة في مكانها، يوماً ما ستختفي من عالمك عندما تراك لم

تعد منشغلاً بها!

كيفية التعامل مع هذا المرض؟

لقد عرفنا بعض الأمور التي تهمُّنا شخصياً؛ لكي نتحرر من هذا المرض، وبقي علينا معرفة كيفية التعامل مع هؤلاء الفئة المصابة بمرض التعلُّق العاطفي المَرَضِي. وأريد أن أنوِّه على أمرٍ جدًّا مهم: وهو أن العلاج لا يقتصر فقط على المرضى، فلا بدَّ من طبيب يُداوي ويساعد على الشفاء؛ لأننا في غالب الأحيان نكون ضعفاء بحاجة إلى إرشاد، وإلى يد قوية تمتدُّ إلينا لتساعدنا، فلا نخذلنا أبداً..

والآن.. سأخاطب فئة من البشر ابتلاها الله تعالى بأناس تعلَّقت بها تعلُّقاً شديداً، وبنَّت أحلامها وآمالها عليها، وكانت هذه الفئة في حيرة شديدة؛ لأنها لا تعلم كيف تنزع هذا الشعور منهم، وكيف تتعامل معهم.

ربما تكون ابنتك أو أختك.. ربما تكون صديقتك أو طالبتك في الفصل، ربما يكون زوجك أو أحد أقربائك!

شخص ما في هذا الكون يراك بعينٍ أخرى وبقلبٍ آخر، شخص لديه نقص في داخله.. بحث عنه في الناس فلم يجده، مرَّ الكثيرون من أمامه ولم يبالِ بأحد، لم يشعر أنه يميل إليهم..

حتى شاء الله أن تجمعكما هذه الأقدار، فتستقر في قلبه!

يراك الشخص الذي لا يشبهه أحد، يظل يوماً بعد يوم وهو في تأمُّل وتفكير،

التعلق العاطفي المرّضي

يلاحظ هذا التفرد الذي فيك، يظل منبهراً، يراك شخصاً مألوفاً، ويشعر أنك تُشبهه في شيء ما، فيميل إليك ميلَ المحبِّ المحتاج..

يرى في داخلك شيئاً لم يجده في نفسه ولا حتى في الآخرين، فيتعلق بهذا الشيء، ويزيد احتياجه له..

ربما يكون قد خُذل أكثر من مرة قبل أن يلتقي بك، وربما لم

يذق طعم الخذلان من قبل، ولم يتوقع أن تُهديه إياه!

وأنت ربما تمر عليك سنين تظن فيها أنه لا أحد يجبك!

ولكنه يوجد إلا أنه لا يملك الشجاعة بأن يعترف لك..

ماذا يتوجب عليك فعله في البدايات؟

أولاً: أريد أن أخبرك أنه لا أحد يحق له أن يرغمك على فعل أشياء لا تؤدُّ فعلها، أو يشعر أنك مجبر عليها!

الأمر بسيط جداً، يجب أن تكون مدرِّكاً لمن حولك، وتكون واثقاً أنك شخص محبوب لدى أحد ما، ولكنه لا يخبرك.. ربما تتساءل: لماذا لا يخبرني؟ سأقول لك: إن هناك أسباباً كثيرة تمنع الشخص من البوح بمشاعره!

قد يكون خائفاً من ردة فعلك، أو خوفه من الصدِّ والكلام الجارح، فدفعه للسكوت!

ربما يكون قد خُذل من أحد قبل أن يلتقي بك، ولا يريد أن يتجرَّع ألم الخذلان مرةً أخرى!

وربما هو بطبعه كتوم لأسبابٍ لا أحد يعرفها غيره..

وأنا سأخبرك سرّاً: (تستطيع معرفة أن هذا الشخص يجبك أم لا.. فقط راقب عيناه حين يتحدث إليك)، فالعينان تبوحان بكل صدق، ولا تستطيعان إخفاء شيء، فأنت إن كانت لديك الخبرة في لغة الجسد، فستعلم بكل سهولة بأن هذا الشخص واقعٌ في حبك..

فإن علمت أرجوك حاول أن تمهِّد له الطريق بالشكل الذي تريده أنت، فقط أخبره أنك تعلم.. صدقني إنه يبكي ويتألم، وضائع جداً لا يعرف ما الذي ينبغي عليه فعله!

التعلق العاطفي المرّضي

وأما إن كنت لا تعلم ولم يسبق لك أن راقبت عينين، ولا حتى لديك الوقت لهذه الأشياء.. فاستعد!

لأنه ربما يأتي يوم وتجد شخصاً ما يعترف بحبه لك، لا شك أنك ستتفاجأ، والسبب أنه لم يسبق لك وأن فكرت في هذا الأمر، فحياتك مليئة بالانشغالات والأشياء التي جعلتك غافلاً عن الحب وأهله..

والآن سأقدم لك حوارين يخاطبان عقلك وقلبك، ويجب عليك أن تختار أحدهما.. وذلك بحسب ظروفك وميولك واهتمامك بهذا الأمر!

(في يوم من الأيام، جاء أحدهم إليك وقال: إني أحبك وقلبي متعلق بك، ولا أرى لحياتي طعاماً من دونك، وأفكر بك كل يوم، وأبكي إن افتقدتك، وأتمنى أن تبادلي هذا الشعور).

أنت هنا تفكر كيف ستردُّ عليه؟ كيف ستبادله كل تلك المشاعر؟ هل يا ترى تتركه وتتجاهله؟ أم هل ترحّب به وتُسعده؟

القرار لك.. لكن هذا القرار الذي ستخذه مبني على شروط إن لم تفعلها تكون قد ظلمت نفسك، وظلمت من حولك!

والشروط هي الحوار الذي سأقدمه لك الآن.. فتأمل:

فكرت.. ثم قررت أن ترحب به وتسعده:

- مرحبًا، كيف الحال؟

أريد أن أعترف لك بشيء، لكنني خائف ومتردد!

قد أتعبني الكتمان، فاستخرتُ الله كثيراً ودعوته أن يتولى قلبي ويُلهمني الصواب،
وها قد أتى هذا اليوم.. فقررت أن أقول لك فيه: إنني أحبك، وقلبي متعلق بك،
ولا أرى لحياتي طعمًا من دونك، وأفكر بك كل يوم، وأبكي إن افتقدتك، وأتمنى
أن تبادلني هذا الشعور، ولكنني لا أُجبرك على شيء! فأنا راضٍ عن الكلام الذي
ستقوله لي الآن، وعن كل شيء.. لأنني أعلم أن الحب لا يأتي بسهولة، ولا
نستطيع أن نجبر أحداً على حبنا.. فقل ما شئت!

- يأتي الرد:

أهلاً بك وبتلك المشاعر الرائعة، ليس لدي أي مانع من أن أقابل ذلك الإحسان
بالإحسان، ولكن أريد أن أخبرك بأمور
مهمة حتى نكون نحن الاثنين على رضى تام، ويكون الله تعالى أيضاً راضٍ عنا
وعن هذا الحب.

الأمر الأول: أريدك أن تعلم أنني لا شيء مما تظن، وأن كل هذه الألفة والرؤية
الحسنة التي رأيتها في ذاتي ما هي إلا من الله عز وجل، وليس لي فيها يد.. فأول
ما يجب فعله هو شكر الله؛ لأنه ذلك عليّ، فلا ترى أن لي الفضل في هذا، وإن

التعلق العاطفي المرّضي

وجدت فيني ما ينقصك فالله هو من أعطى وأخذ، ثم أراد لنا أن نلتقي في مكان ما لنكمل بعضنا البعض..

والأمر الثاني: أريدك أن تعلم أن قلبي ساحة مفتوحة لكل من أحبه ويحبني، وربما يكون قلبك على العكس تماماً، فلا يضمُّ فيه إلا شخصاً واحداً!
فلا تحزن لهذا الأمر، فالناس عندي سواسية، لا أفضل أحدهما على الآخر إلا أنني أتعامل مع كل شخص كما يليق به ويستحقه.. فإن رأيتني أحب شخصاً آخر، فلا تنكسر أو

تتضايق؛ لأنه لا يمكنك أن تملكني، فأنا لم أخلق من أجلك فقط، وإنما لأجل الله، والمالك هو الله، فلا يحق لنا أن نملك أشخاصاً ولا حتى أشياء!

أما الأمر الثالث: فأريدك أن تعلم أن الإنسان طاقات، وهذه الطاقات لا يمكنها أن تكون في نشاطٍ دائم! فإن كنت تريدني في كل الأوقات، فأنا لا أستطيع الظهور، لأنه ربما يمر عليّ ظرفٌ قاسٍ فأبتعد عن العالمين أجمع! ربما أكون في حالة بائسة فلا أشتهي الكلام، وربما لم يصبني شيء إلا أنني أشعر بأن طاقتي نفدت، فلا أستطيع أن أمدّك بالذي تحتاجه في ذلك الوقت.. لذا ينبغي عليك أن تلتمس لي الأعذار، وتساعدني وتصبر عليّ، ولا تشتكي كثيراً حتى لا يُصبح بيننا حاجز يمنع من التقاء قلوبنا مجدداً!

تأليف / سارة كروم

والأمر الرابع والأخير: مهم جداً أن تعلم أن القلب خُلق ليتعلق بالله وحده
لا بالبشر ولا بأي شيء!

وأريدك أن تعلم أن الله يغار على قلب عبده إن تعلق بغيره فيصده عنه..
لذا إن رأيتني يوماً قد ابتعدت عنك وانقطع وصلنا، فاعلم بأن الله قد أذن لهذا
الأمر أن يحدث، لأنه يريد أن يُعيدنا إليه، ويُشغل قلبنا به، فلا تلومني، فإن الأمر
ليس بيدي، وكن على ثقة بأنه تدبيرٌ من الله وحكمة، فحاول أن توجه هذه المحبة
لله وفي الله، وأشغل قلبك به لا بغيره؛ لكي تعيش مستقراً مطمئن القلب والبال،
حتى لا يقودك هذا الحب إلى البكاء والضياع!

أرجو أن يكون هذا الكلام واضحاً لكلا الطرفين.

.....

التعلق العاطفي المَرَضِي

والآن سأقدم لك الحوار الثاني، وهو عبارة عن الإنسان الذي لا يُجَبِّد هذه الأمور، ولا يميل قلبه إليها، ولا يريد أن يورِّط نفسه بأي علاقة.. ولكن لا بدَّ من توضيح تلك الوجهة للطرف الآخر؛ كي لا تتركه بألف سؤال ومئة أمل وفكرة دون مراعاة لحرقه قلبه! لأنه لا أحد يستحق أن يُترك دون أن يعرف لماذا؟

فكرت.. ثم قررت أن تتركه وتتجاهله ولكن بطريقة لا تؤذيه:

- مرحبًا، كيف الحال؟

أردت أن أعترف لك بشيء، لكنني خائف ومتردد..

قد أتعبني الكتمان فاستخرت الله كثيرًا، ودعوته أن يتولى قلبي ويُلهمني الصواب، وها قد أتى هذا اليوم، فقررت أن أقول لك فيه: إنني أحبك، وقلبي متعلق بك، ولا أرى لحياتي طعمًا من

دونك، وأفكر بك كل يوم، وأبكي إن افتقدتك، وأتمنى أن تبادلني هذا الشعور، ولكنني لا أُجبرك على شيء، فأنا راضٍ عن الكلام الذي ستقوله لي وعن كل شيء، لأنني أعلم أن الحب لا يأتي بسهولة، ولا نستطيع أن نجبر أحدًا على حبنا..

فقل ما شئت!

يأتي الرد:

أهلاً بك عزيزي..

أقدر ذلك الحب، ولكن.. أنا لست كما تتوقع، لذا سأكون واضحاً معك الآن؛

كي لا أجعلك تعيش في وهم وعذابٍ دائمين!

الآن أنت تملك في قلبك مشاعر كبيرة تجاهي، وأما أنا فأني خالٍ من المشاعر

تجاهك!

أتظن هذا الأمر أنا من أختاره؟ كلا.. فالله هو من يُؤلف بين القلوب.. لكن ما

أريد قوله لك: إنني لا أستطيع أن أبادلك

تلك المشاعر، وليس السبب حقداً مني أو كرهاً فيك، على العكس تماماً، فهذا

هو الحب بعينه!

أنا لا أريدك أن تأخذ مني مشاعر مزيفة؛ كي تُسكن روعة الألم التي في داخلك،

ولا أريد أن أقول لك كلمة لا أشعر بها تخرج من قلبي، لا أحب أن أكذب عليك،

ولا أريد أن أجرحك..

ربما في قلبي أحد ما.. ربما تكون محبته في قلبي كبيرة!

ربما كنت في تلك اللحظة التي أتيت بها إليّ أتعاش مع حبّ واحد، من طرف

وجهة واحدة! فكرهت الحب من بعد ذلك، وقررت أن لا أحب، ولا أجعل أحد

يتورط بي خشيةً أن أؤذيه!

ربما لا يوجد أي سبب إلا بأن الله لم يُؤلف بين قلوبنا.. فلا تحزن!

التعلق العاطفي المرّضي

صدقني لأنني إن قلت لك الآن نعم، وبادلتك مشاعر قليلة ستتعذب، وتتعلق بي أكثر، ثم تكرهني، وسيؤذي قلبك مني! وأنا لا أريد لكل هذا أن يحصل..

فالفرض في تلك اللحظة لا يعني أنك ناقص، أو أنك شخص سيء! لا.. فأنت ربما تستحق الأفضل، وربما تراني الأفضل، وبالحقيقة لست كذلك، ولكن الحب وهمٌ كبير..

فلا تتبع هواك حتى لا تضلّ الطريق!

واحزن يوماً أو يومين.. شهراً أو شهرين، أفضل من أن تحزن وتبكي أعواماً طويلة!

لقد انتهيت من هذا الحوار، والآن أريد منك أن تختار هذه الكلمات في المرات القادمة، لأنك ربما أخفقت من قبل.. لا بأس حتى وإن حصل ذلك يمكنك أن تصلح كل شيء!

لكن أريد أن أخبرك بشيء: يُقلقني جداً أن أجد أشخاصاً لا يودّون توضيح مشاعرهم تجاهنا، تارة نراهم يتفانون في تقديم الحب، وتارة نراهم يتفننون في الابتعاد عنا!

يجعلون الشخص الذي يحبهم يعيش في تحبُّب دائم، لا يدري إلى أين يتجه؟ ماذا يفعل؟ هل يبقى أم يرحل؟

تأليف/ سارة كرّوم

وهذه الطريقة في التعامل قد تعذب الإنسان عذاباً يفوق عذاب التعلق نفسه! لأن
بهذه الطريقة يشعر الواحد منا وكأنه يرتفع إلى السماء، ثم في لحظة أخرى يرتطم
في الأرض وبشدة!

هذا الشعور صعب للغاية، لقد عشته بكل تفاصيله، فأحرقني من الداخل!
إنني عشت معاناة حقيقية، ولم أجد لها سبيلاً للخروج حتى ابتعدت عن الذي
يسبب لي كل هذا الأذى..

لذا أرجوكم كونوا على وضوح دائم، يكفي كذباً.. يكفي خداعاً، ويكفي استهزاءً
بهذا الحب! يكفي هجراً وتجاهلاً باسم المزاجية..

أنتم لم تحبونا لذواتنا، أنتم أحببتم شعور الراحة الذي نهديكم إياه وقت احتياجكم
لنا، وأما عن وقت حاجتنا لكم، فلا نرى أثركم!

أحببتم ضعفنا أمامكم، أحببتم كيف أننا لا نستطيع أن نصدكم عنا، واستغلّيتم
هذه الطيبة فينا!

كفاكم.. فوالله إن هذا الفؤاد لولا رحمة الله فيه لكرهكم ولدعا عليكم كل ليلة!
كفاكم عنا.. فنحن لا نودُّ إلا أن تختفوا من حياتنا، ولا نراكم إلى الأبد..

والآن سأكتب إلى أحدهم رسالة وأتمنى أن يقرأها.. ولكن ليس لدي أمل تام بأنه
سيقرأ، ولكن لا بأس، فهذه الرسالة تصلح لكثير من الأشخاص!

«أنا لا أعلم حقاً أي نوع من القساوة هذه حينما يتجاهل البعض رسائل كُتبت

التعلق العاطفي المَرَضِي

لهم على طرف محادثة، كانت تحتوي على الكثير من الألم والفقدان والخذلان والاشتياق!..»

أي قلب تملكونه يا ترى؟

هل هذا الذي بداخلكم يسمى قلباً أصلاً؟!

لا أظن.. لأن القلب رقيق، ومن يملك قلباً حقيقياً يكون أشد رقة من نسمة الهواء..

أخبرني بماذا تشعر حينما تتجاهل كل شيء قُدم إليك؟ بالافتخار أم الانتصار؟
أم بحبِّ نفسك أكثر؟ هل تشعر بالسعادة حينما ترى الذي أمامك يتألم من حبه لك؟ هل هذا يُسعدك حقاً؟

إنني مثلك تماماً، زارني حب الأشخاص وتعلقهم بي في الوقت الذي كنت أكره فيه أن يُنادي أحد باسمي!

لكنني اتخذت هذا الأمر بجدية كبيرة، وجعلته من أكبر اهتماماتي..
ربما لأنني أدرك تماماً نوع المعاناة التي سيحظى بها ذلك الشخص الذي أحببني إن لم أحبه بالقدر الذي يكفيه..

أما أنت فقل لي: لماذا لم تأخذني على محمل الجد؟
أعلم أن جوابك سيكون أبرد من هذه الأيام، لكن لن أنتظر ردك الذي سيقنعني،
لأنني أفهم تماماً ماذا يدور في رأسك، لا داعي للشرح..

تأليف/ سارة كروم

لكن أنت بتلك الأنانية ستكون محطَّ خذلان لكل شخص سيحبك من قلبه،
ولن تحبه أنت!

لا تقل لي: إنني تجربة أولى، والذي سيأتي من بعدي ستعرف كيف تتصرف معه..
صدقني إن لم تكن ناجحًا في التجربة الأولى، ستكون خاسرًا في أي تجربة ستأتي
بعدها..

إن لم تكن ذا تأثير إيجابي لشخص واحد أحبَّك، فلن تكون لغيره مرة أخرى..
ربما يصبح أمر الحب بالنسبة لك جدًّا حينما يتعلَّق الأمر بسعادتك أنت فقط
 واحتياجاتك، أما إن تعلَّق بغيرك، وكان احتياجه لك شديدًا، فستخذ هذا الأمر
بمنتهى السخف! وهذا أخطر ما يفعله الإنسان.. أن لا يملك الإنسانية حتى ولو
لشخص واحد!

أن يتركه وراءه، ويترك في قلبه ندوبًا لا تُشفى إلا بقدره الله..
وأيضًا لا تنسى أن هناك يومًا ستحاسب فيه على كل فعل وردّة فعل، على كل
كلمة ألقيتها على مسامعي، على الأوقات

الذي تجاهلتي بها، فذهبتُ أبكي كالمجنون! هذا لن يذهب سُدىً صدقني..

ربما مع علمك بكل ذلك الكلام، ما زلت تقسو وتقسو!

وسأقول لك: إن كل تلك الأفعال التي رأيتها مني كانت من صنع يديك!

لو أنك سمعتني لآخر نفس لما أزعجتك بردّات فعلي..

لو أنك لم تتجاهل أي رسالة أرسلتها إليك، ولو أنك لم تُسئ الظن بي في كل مرة

التعلق العاطفي المَرَضِي

ألفظ كلمة عفوية خرجت من فمي، كما شعرت بها في قلبي، لما رأيت مني كل هذا العنف!

لو أنك ميّزتي قليلاً عن سائر الخلق كما ميّزك قلبي، لما أزعجتك بردّات فعلي!
لو أنك قابلتني بجميل، حتى ولو كان قليلاً وكل يوم، لما وصلت إلى تلك الحالة معك..

لكنك صنعت كل هذا بيدك، والغريب أنك تعاتبني على ما صنعت!!

أهنأك قسوة أكبر من كل هذا الكلام الذي قلته؟

إنني أقول تلك الكلمات؛ لأُفرغ صدري المحشو بالآلام الكثيفة في آخر هذا العام،
ولا أدري حقاً هل ستقرأ أم لا؟

ولكن أسأل الله أن يُلهمك القراءة؛ عسى الضمير أن يستيقظ!

ويجب أن تعلم أنني أود أن تقرأ ليس من أجلي أبداً، وإنما من أجلك أنت!
فأنا أريد أن أبدأ عامي هذا بعيداً عنك، وعن تلك الآلام التي خلفتها وراءك في
الأيام التي مضت..

سامح من أعماقك

إن السرّ الكبير للتسامح الحقيقي، أنه في حالة مسامحتك لأحد، فإنك لا تحتاج لتكرار عبارات التسامح..

عندما يخطر ببالك طيف الشخص الذي جرحك أو التجربة التي آلمتك.. تمنّ الخير لمن آذاك، وقل في نفسك: «أتمنى أن تنعم بالسلام»، وافعل ذلك كلما طاف هذا الأمر ببالك، وسوف تجد بعد عدة أيام أن تلك الخاطرة حول الشخص أو التجربة التي آلمتك قد بدأت تتلاشى، حتى تذهب في طي النسيان.

استراحة مُحارب:

إذا أوقع الله سبحانه الوحشة بينك وبين الخلق، فَإِنَّمَا يَصْرَفُكَ إِلَيْهِ، وَيَنْدُبُكَ إِلَى التُّعَلُّقِ بِهِ، فَاحْمَدِ إِسَاءَتَهُمْ إِلَيْكَ، فَإِنَّهُمْ لَوْ أَحْسَنُوا مَعَكَ الصَّنِيعَ لَقَطَعُوكَ عَنْهُ؛ لِأَنَّكَ ابْنُ لَقْمَةٍ، وَابْنُ كَلِمَةٍ طَيِّبَةٍ، أَدْنَى شَيْءٍ يَقْتَطَعُكَ إِلَيْهِمْ.

التوازن الذكي في العلاقات

«إذا أردت أن تحب، فلا تحب بعمق حتى تتأكد أن الطرف الآخر يحبك بنفس العمق.. فعمق حبك اليوم هو عمق جرحك غداً!».

. بعض الأشخاص في حياتنا يكونون في قمة روعتهم في بداية أيّة علاقة، ولكن سرعان ما نحقن هؤلاء الأشخاص بجرعة الحب والاهتمام الزائد عن الحد الطبيعي المسبب للتغيير مع الأيام! فيفقدون رونقهم وسلوكهم المميز الذي اعتدنا به وجذبنا إليهم قبل أن يتعكر صفو العلاقة.. فما هو سبب تغير سلوك بعض الأشخاص بعد التعمق والتمكّن من أية علاقة؛ سواء كانت بين الأصدقاء أم الأزواج؟ هل لأنهم ليسوا أهلاً لهذه

العلاقة؟ أم إن سلوك البعض المزوج بالتهاون والتضحيات المفرطة بحجة الحب هو الذي يحكم على بعض العلاقات بالتغيير الجذري على مر السنين؟

بغض النظر عن أنماط الشخصية، الإنسان عبارة عن طاقة سيتحمل، وسيصطنع المثالية لمدة معينة، ولكنه لن يستطيع أن يبقى صامداً لفترة طويلة، فلا بد أن يصل إلى مرحلة التعب والإحباط.. حينها سيحتاج لمن يربت على كتفه، ويسمعه كلمات الشكر التي تشعره بالحب والاهتمام.

إن التوازن الذكي في العلاقات مطلوب، ولكن ليس بدرجة تمثيل دور المثالية المفرطة لفترة طويلة؛ ليشعر محبوبه والمقربون منه بأنه شخص مختلف عن الجميع، لأنه بذلك سيتمكّن من أن يشبع لديهم جانب الحب والاهتمام، وسيبقى شامخاً وصبوراً لفترة

التعلق العاطفي المَرَضِي

طويلة، ولكن قد يصيبه يوماً ما المرض أو التعب أو الضيق والإحباط لأي سبب من الأسباب، فيحدث التغيير في السلوك! في هذا الوقت، لن يتم التقدير والتفهم؛ لأنه لم يشعر أصدقائه ومحبيه بأنه أولاً وأخيراً بشر، وسيحتاج للقدر ذاته من الاهتمام في يوم ما.. فالحياة أخذ وعطاء واحترام متبادل، والعلاقة بين الزوجين أو الأصدقاء يجب أن يغمرها العطاء المنطقي حتى يستمر الحب والود بينهم.

الصداقة الحقيقية ينبع منها عطاء بلا حسابات، يقابله عطاء مماثل إن لم يزد عنه من جانب الصديق، ومهما اختلف فيها الطرفان تعني تقبلهما للآخر حتى يجداً أيضاً قاعدتهما صلبة تجمعهما عمراً. أما في الحياة الزوجية، فقد يكون بعض الأزواج أو الزوجات غير قادرين على تحديد ملامح العلاقة الزوجية؛ بسبب الحب الزائد عن الحد، فيدخلون في حلقة مغلقة، تمنعهم من التفكير

بعقلانية في كيفية التحكم بحجم العطاء، فيتحول شريك الحياة إلى مشكلة! قد يصبح المحبوب مغروراً؛ لأنه سيعتقد بأن هذا الحب الكبير يعني أنه الأفضل في نظر المحب، والذي سيعطيه كامل الحرية في اللجوء إلى الخيانة الزوجية اعتقاداً منه أو منها بأن الطرف المحب سيتغاضى عن كل الأخطاء التي يرتكبها الطرف المحبوب.

تأليف/ سارة كرّوم

فحقيقة الأمر «نحن من يُفسدهم»، والعطاء في حد ذاته ليس الخطأ، ولكن هي طبيعة البشر، لا تقدّر النعمة إلا حين تفقدها!
والعطاء المستمر بلا انقطاع يصبح عادة، وأي نقصان في مستوى العطاء ولو لا يزال أعلى من الطبيعي سيصبح في عيون الأحباء تقصيراً، يستحق اللوم والمحاسبة!

كيف أتخلص من التعلق؟

الأمر في الحقيقة ليس صعباً لهذه الدرجة التي يتصورها الجميع، لأننا نقرُّ في داخلنا أنه لا يمكننا نهائياً التخلص من هذا الشعور.. فقد اقتنع عقلنا الباطن بتلك الكلمات، فأصبحت واقعاً نتعايش معه، فنحن نصبح ما نُفكر به ونعتقده.. نزن أننا إن تخلصنا من هذا الشخص أو الشيء الذي علقنا قلبنا به، فإنه لن يُعوّض، وإن خسارته فادحة! والتعلق يأسر أرواحنا، ويقيد حريتنا في أن نعيش سعادة ومطمئنين! وبقاؤنا على ذلك الحال سيسلب من داخلنا كل طاقة إيجابية.. لذا يجب أن نمتلك إرادة قوية، تجعلنا نستسهل الإفلات، والتخلص من هذا الأمر..

وحتى نكتسب قوة الإرادة، فإن هناك أربع طرق فعّالة تجعلك صاحب إرادة قوية: **أولاً:** تذكر هدفك.. لماذا تريد التخلص من هذا التعلق، ما هو السبب؟ وإلى أين تريد أن تصل؟

ثم اجعل من هذا الهدف نقطة الانطلاق التي تدفعك نحو الاجتهاد، وعندما تضعف قوة إرادتك تحيّل ماذا تريد أن تصبح في المستقبل، تحيّل النتائج الجميلة، واربط هذه الإرادة بالعاطفة والحماس.. صدقني، ستحصل على نتائج لم تكن تحلم بها مؤخراً!

تأليف/ سارة كروم

ثانياً: واجه مخاوفك بقوة حتى تسيطر على حياتك، قد تُنكر وجود هذه المخاوف عندك، أو قد تتجاهلها في البداية ظاناً أنها لا تؤثر عليك بشيء، ولكن هذا الاعتقاد خاطئ؛ لأنها تؤثر على إرادتك وعزيمتك، فمواجهة المخاوف تجلعهما مخيفة أكثر، ولكن في حقيقة الأمر إن أفضل وسيلة للتخلص من هذه المخاوف هي التعرف عليها وتحديدتها ومواجهتها، ومن ثم القضاء عليها.

ثالثاً: واجه الضغوط.. احم نفسك من الوقوع في فخ القلق والملل اللذين يستنزفان قوة إرادتك بالكامل!

رابعاً: درّب نفسك على قوة الإرادة، فالحياة تتطلب منك أن تحقق النجاح.. وحتى تحققه فأنت بحاجة إلى إرادة صلبة وقوية، فحاول أن تدرّب نفسك على أي أمر في حياتك حتى تعتاد على تلك الإرادة، ويصبح اكتسابها سهلاً.

طرق أخرى مهمة جداً للتخلص من التعلق:

- 1 . استعن بالله، واطلب منه مراراً وتكراراً أن ينزع من قلبك كل محبة تشغلك عنه، ولا تُرضيه.
- 2 . التخلص من ذكرياتك مع الشخص الآخر إن كانت تلك العلاقة مؤذية إلى حدٍّ ما.. تخلّص من كل الذكريات؛ بجميلها وقبيحها، وتخلص من كل شيء يذكرك به، سواء كان صوراً أو رسائل أو أي شيء له أثر من ذلك الشخص.
- 3 . تقبّل فقدان الشخص، تقبّل فكرة فقدان تماماً.
- 4 . التعرّف على أصدقاء جدد، فإنك حتماً حينما تصبر، وتفوّض أمرك لله، وتُعلّق قلبك به، فإن الله سيكرمك بصداقات جديدة تعوّضك عن كل ما فقدته.
- 5 . تجنّب الأماكن الخاصة بكما، والأماكن التي تجمعك مع ذلك الشخص.. وأحياناً يكون التواجد إجبارياً! لا بأس، تجاهل كل شيء، وانشغل بمن حولك، ولا تلتفت أبداً!
- 6 . عدم محاسبة النفس، فإنها في هذه اللحظات تكون متعبة.. فلا تكن حملاً زائداً عليها، تقبّل تلك الأخطاء، وبادر بالإصلاح.
- 7 . كثرة الاستغفار، والكثرة من ذكر «لا إله إلا الله»، واستشعار أنه لا معبود ولا محبوب سوى الله..

قل: «لا إله إلا الله»، وأنت تستخرج ما سوى الله من قلبك، وادعو الله بهذا الدعاء دائماً: «اللهم أخرج من قلبي كل قدرٍ للدينا، وكل محلٍ للخلق يميل بي إلى معصيتك، أو يُشغلني عن طاعتك، أو يحول بيني وبين التحقق بمعرفتك الخاصة، ومحبتك الخالصة».

تأليف/ سارة كروم

استراحة مُحارب:

لا تخف من البدء من جديد، هذه المرة لم تبدأ من نقطة الصفر، لقد بدأت
من التجربة!

الفراغ الروحي والعاطفي

الروح التي تحيا بعيدة عن محبة الله، تعيش في فراغ، مهما كانت ألوان العواطف المقدمة لها، كلها لا تشبعها!

وربما يوجد أشخاص لهم مشغوليات كثيرة، تملأ كل وقتهم، ولهم مشروعات ضخمة يقومون بها، ومسؤوليات خطيرة ملقاة على عواتقهم، وقد تكون لهم معلومات واسعة جداً، ولهم دراسات عميقة، ومع ذلك يعيشون في فراغ روحي، وكل ما يقومون به من عمل، لا يشبع الروح التي فيهم!

وقد يتعب هؤلاء في حياتهم، من أجل أهداف متعددة، قد يحققون بعضها، ولكن تبقى في قلوبهم رغبة لم تتحقق بعد، تشعرهم باستمرار بفراغ أرواحهم، وهذه الرغبة لا تحققها إلا الصلة العميقة بالله، والثبات في محبته.

إنه لا ينفع الشخص أن تمتلئ حياته بأمر كثيرة، دون أن يمتلئ قلبه بمحبة الله، فما أسهل أن يتحول الإنسان إلى ماكينة دائمة الدوران، بلا روح فيها!

وعلى الرغم من هذا العمل الكثير، ينظر الله إلى هذا الإنسان، فيجده فارغاً، فيقول له: «إن لك اسماً أنك حي، وأنت ميت»!

لذلك يا أخوتي الأحباء، املؤوا أرواحكم بمحبة الله ومعرفته، فأرواحكم تشعر بفراغ إن بعدت عن الله ومحبته ومعرفته.

وإن امتلأتم يمكنكم أن تفيضوا على الآخرين، فالحب الذي فيكم يمكنه أن يملأ قلوبهم حباً، والسلام الذي فيكم يمكنه أن يملأ حياتهم سلاماً، وهكذا فإن الروح

تأليف/ سارة كرّوم

التي يعيشون بها، تقودهم إلى السلوك بالروح. ما أجمل بعد عمر طويل، حينما تصعد أرواحكم إلى الله، أن تصعد وهي ممتلئة حبًا وفرحًا وسلامًا، مع كل ثمار الروح الأخرى.

إذا، املؤوا أرواحكم بالغذاء الروحي، لكي تمتلئ من ثمار الروح؛ كالشجرة التي تقدم لها ما تحتاجه من الماء والسماد، فتقدم هي لك ما تطلبه أنت من زهر وثمر. أشعر بأن روحك في فراغ، املأها من كل وسائل النعمة، قدم لها ما تحتاج هي إليه من القراءات والتأملات الروحية العميقة، وفي مقدمتها كلام ووصايا الله.. زودها بصلوات وتسابيح ومزامير وتراتيل وأغانٍ روحية، وكل ما يشبع الروح. ولا تترك روحك فارغة أو معوزة شيئًا من أعمال النعمة. وأعلم أن الروح القوية تنتج شخصية قوية، والروح الفارغة تنتج شخصية فارغة، وهذا ينقلنا إلى نوع آخر من الفراغ هو فراغ الشخصية.

فراغ الشخصية:

ما أصعب أن يشعر إنسان بأن شخصيته فارغة، لا قيمة لها في المجتمع الذي يعيش فيه، ولا ثمر لها، ولا تأثير!

قد يشعر الإنسان بهذا الشعور فيما بينه وبين نفسه، وقد يقع بهذا السبب في صغر النفس، إذ يرى أنه لا عمق له، ولا فكر، ولا معلومات، بل ولا شخصية، ولا قوة! وقد يصاب بعقدة النقص، إذ يحاول أن يملأ نقصه بنقص آخر! وبدلاً من أن يملأ فراغ شخصيته، فإنه يضيف إليها فراغاً آخر، يحاول به أن يغطي فراغه، بلا جدوى!

فما مظاهر هذا العلاج الخاطيء؟

إما أن هذا الشخص يحاول أن يعيش في الخيال، وليس في الواقع، بأن يرضي نفسه بأحلام اليقظة حتى لا تشعر بفراغها، ولكن هذه الأحلام لا تنفعه! لأنه يستيقظ من أحلام اليقظة على واقع مؤلم، لا تغيره الأحلام. وقد يحاول شخص آخر أن يعالج شعوره بالفراغ، بالثرثرة وكثرة الأحاديث، كما لو كان الكلام تُوجد له شخصية، وغالباً يسأم الناس من كلامه، ويرونه فارغاً. وربما يحاول أحدهم التغطية على فراغ شخصيته، بمدح ذاته أمام الناس، فيشرح الأعمال «العظيمة» التي قام بها، أو ينسب أعمال غيره إلى نفسه، أو يحطم غيره انتقاداً وتشهيراً؛ لكي يبدو هو في قمة المعرفة، وخارج دائرة النقد، أو يقاوم العاملين؛ لأنه يتضايق من كونهم يعملون وهو لا يعمل، أو يجلس في عظمة،

تأليف / سارة كروم

ويغطي فراغه بالغنى والأناقة ومظاهر الكبرياء شكلاً وصوتاً!
ومثال ذلك أيضاً: المرأة التي تغطي على فراغ شخصيتها بالزينة والتجمل، والتحلي
بالذهب والأحجار الكريمة.

ليت المجتمع يستطيع أن يعالج هؤلاء الذين يشعرون بفراغ في الشخصية، بأن يوجد
لهم ما يشغلهم، ويستغل طاقاتهم المعطلة إن كانت لهم طاقات يمكن الاستفادة بها،
وياليت كل إنسان يكتشف طاقاته، ويحاول أن يستغلها للخير، والذي يشعر بفراغ
شخصيته، عليه أن يملأها بطريقة سليمة، بدلاً من محاولة تغطيتها بطرق خاطئة.
وعلى كل إنسان في كل يوم أن يجاهد في أن يعمل أي عمل مفيد، ليس لكي
يشعر بالامتلاء، وإنما حباً في الخير وفي الناس، وحينئذ سيشعر بالامتلاء دون أن
يسعى إلى ذلك..

وليت كل أحد يكون له هدف كبير يسعى إليه، ويبذل كل طاقاته لتحقيقه، فإن
العمل في ذلك ينقذه من الشعور بالفراغ، وعلى ذلك فإن الطموح يكون علاجاً
للشعور بالفراغ إن سلك عملياً للوصول إليه.

أما الفراغ العاطفي:

وهذا الفراغ على نوعين:

أحدهما: حالة إنسان يشعر أن له قلباً كبيراً، ولا يجد من يملأ قلبه، فهو يريد أن يوزع محبته، ولا يعرف إلى من؟ فيشعر بفراغ في قلبه من جهة الإعطاء. وهذا النوع يمكن أن ينحرف، إذ ركز محبته في شخصية معينة، وأحبها بطريقة خاطئة على أنه يريجه توزيع عاطفته في المجال الاجتماعي، مثل إدخال السعادة إلى قلوب اليتامى، والأطفال، والمعوزين، والفقراء، والمرضى، والمعاقين، والعمل الجاد في حل مشاكل الناس.

والنوع الثاني من الشاعرين بالفراغ العاطفي: هم الذين يشعرون أنهم في حاجة إلى من يحبهم ويحنو عليهم، ولا يجدونه. ومثال ذلك: ابنة تعيش في بيت بعيد عن الحب مع أب حازم جداً، وشديد في معاملته، كثير التوبيخ، كثير العقاب، ومعه أم قاسية، لا تجد الابنة منها حناناً على الإطلاق، فربما هذه الابنة، وهي في هذا الفراغ العاطفي، تجد من يقدم لها الحب، ولو بطريقة خاطئة، فتقبل ذلك، بل وتقبل عليه؛ لأنها في حاجة إلى قلب، أي قلب! نعم، ما أكثر ما تنحرف البنات اللائي لا يجدن حناناً وحباً من الوالدين والأسرة. ونحن إذ ننصح الآباء والأمهات بمحبة أبنائهم وبناتهم، حماية لهم من الانحراف،

تأليف/ سارة كرّوم

إنما في نفس الوقت نحث الأبناء والبنات بالبحث عن الحب والحنان بطريقة سليمة طاهرة، ولا بد سيجدون ذلك بطريقة الإعطاء أو الأخذ..
والذي يعطي حناناً وحباً مقدساً لغيره، سيأخذ في نفس الوقت من الحب والحنان أكثر مما يعطي، المهم أن القلب يمتلئ بالعاطفة، سواءً كان معطياً أم آخذاً، وحالة الإعطاء هي في نفس الوقت حالة أخذ.

الشكوى المفرطة

آفة خطيرة تدفع الإنسان إلى النفور من أخيه، بسبب بعض السلوكيات التي تظهر صاحبها في موقف سلبي وضعيف، يصل به إلى حد إثارة استمزاز الغير. ومن هذه السلوكيات السلبية، «كثرة الشكوى»، سواء كانت بين الصديق وصديقه، أم بين الزوجة وزوجها، وفي زماننا بالغ الناس في شكوى همومهم، وفي حساسيتهم التي زادت عن المعقول، حتى إنك بمجرد أن تفتح بعض الناس في أي حديث، يبدأ في الحديث عن همومه وشكواه، حتى تتحول الجلسة إلى «مندبة»، ويصل المشهد للكآبة التي تغلق القلوب.

إن العارف إنما يشكو إلى الله وحده، وأعرف العارفين من جعل شكواه إلى الله من نفسه لا من الناس، فهو يشكو من موجبات تسليط الناس عليه، فهو ناظر إلى قوله تعالى: ﴿وَمَا أَصَابَكُمْ مِنْ مُصِيبَةٍ فَبِمَا كَسَبَتْ أَيْدِيكُمْ﴾، وقوله: ﴿وَمَا أَصَابَكَ مِنْ سَيِّئَةٍ فَمِنْ نَفْسِكَ﴾، وقوله: ﴿أَوَلَمَّا أَصَابَتْكُمْ مُصِيبَةٌ قَدْ أَصَبْتُمْ مِثْلَيْهَا قُلْتُمْ أَنَّى هَذَا قُلْ هُوَ مِنْ عِنْدِ أَنْفُسِكُمْ﴾، فالمراتب ثلاثة: أحسها: أن تشكو الله إلى خلقه، وأعلاها: أن تشكو نفسك إليه، وأوسطها: أن تشكو خلقه إليه.

ولا بأس من الشكوى إن كنت بحاجة إلى نصيحة أو إرشاد، لكن عليك فقط ألا تفرط؛ لأنك لن تجد حلاً بعد ذلك!

وأيضاً الشكوى في العلاقات هي من أبرز الأسباب التي تجعل العلاقة هزيلة!

تأليف/ سارة كرّوم

إذا كنت تريد أن تحافظ على العلاقة التي بينك وبين من تحب..
فخفف من الشكوى، إن كان بقلبك عتاباً له، عاتب، لا بأس في ذلك، لكن
بشكل لا يجعل الشخص الذي أمامك ينفر منك، ومن ثم يتركك!
ارض بالاهتمام البسيط الدائم، واصبر عليه، فرما لديه أعذار كثيرة تجعله يقصّر
معك في بعض الأحيان.
إن كنت تمتلك شيئاً جميلاً، فلا تبحث عن الأجل.. حتى لا تخسر الاثنين!

الانبهار الوهمي

عادة ما نقع في هذا الانبهار الوهمي بمجرد ما نرى شخصًا حتى نبهر به بغير عقلانية، ونفعل الأعاجيب حتى نستطيع التقرب إليه، ولفت نظره، ولكن حينما نقرب منه نجده شخصًا عاديًا جدًّا، ولا يستحق هالة الانبهار التي كنت تضعها حوله منذ البداية!

والسؤال هنا: لماذا نبهر بالأشخاص بشكل غير عقلائي؟

أولاً: الافتقار إلى المثال في حياتنا، دائمًا هناك هوس بالمثاليات والحياة المثالية والأشخاص المثاليين، ولما لا توجد أصلًا أمثال مثل هذه الأشياء في حياتنا، ولأن البحث أعيانا في البحث عن الشخص المثالي الخالي من العيوب، وهو غير موجود على أرض الواقع أصلًا، نبدأ في تلبس المثال الغائب على أول نموذج واقعي يقابلنا، ونحن نعي في داخلنا أن هذا الشخص ليس المثال الذي نفتقده، ولكن بدافع الارتياح الذي تسببه فكرة وجود شخص مثالي، نحاول إقناع أنفسنا بأن هذا هو المثال الذي نفتقر إليه في حياتنا! وهذا يكون أكبر دافع نحو الانبهار الوهمي بالأشخاص، والذي تكون آثاره النفسية سيئة حينما نفشل في مقاومة وعينا بعدم أحقية هذا الشخص بصفة المثالية، مما يجعلنا ننقم على الواقع أكثر وأكثر.

ثانيًا: عدم رؤيتهم عن قرب.. ربما يكون المرء ساذجًا جدًّا إذا دفعته خيالاته إلى الانبهار الوهمي بشخص عن بعد، وما أكثر ذلك في عصرنا هذا، وخصوصًا مع انتشار مواقع التواصل الاجتماعي، وكيف أن هناك أشخاصًا يمتلكون حسابات

تأليف / سارة كرّوم

على هذه المواقع، يصورون أنفسهم على أنهم أصحاب المبادئ والشعارات الزاعقة والمناضلين والمثاليين والمقاومين لموجات الاستغلال وطوفان الاستبداد، وللأسف هناك من يصدق تلك الأقنعة التي يصدرها هؤلاء عن أنفسهم، ولكن للأسف، نحن لا نراهم في حياتهم العملية، ولا نرى كم هم مخادعون ومنافقون، للأسف لا نرى أيًا من هذه الأمور؛ لذلك نصدق تلك الأوهام التي يصدرها لنا البعض على أنها حقيقة!

ثالثًا: الانخداع بالمظاهر، ولا ينطبق الوضع على مواقع التواصل الاجتماعي فحسب، بل إن هناك العديد من الأشخاص الذين يدفعهم حب الظهور إلى اختلاق صفات ليست حقيقية على الإطلاق، وتصدير صورة عن أنفسهم لا تطابق الواقع، تدفع بعض الأشخاص للثقة فيه، وإلى الانبهار الوهمي بهم، وللأسف هؤلاء يعيشون في مثل هذه الأوهام حتى يصدقوا أنفسهم، وخصوصًا أنهم يجدون من يصدق مثل هذه المظاهر الخداعة والمختلقة، ولكن يأتي يوم وينكشف هؤلاء، فتكون الآثار النفسية سيئة جدًا.. حيث يتكشف لنا الجوهر الحقيقي لهؤلاء، وأنهم لم يكونوا أسمى من هؤلاء المنبهرين بهم، بل ربما يكونوا أخط وأكثر ضعة منهم بكثير.

كيف نتفادى الانبهار الوهمي ونرى الأشخاص بواقعية أكثر؟

والآن نصل للنقطة الهامة، كيف نتفادى الانبهار الوهمي، ونرى الأشخاص بعين العقل، ومن خلال النظرة الموضوعية للأمور، وهذه النقطة تتحقق من خلال أمور عدة، نذكر أهمها في النقاط التالية:

أولاً: الثقة في الواقع: عليك أن تثق في الواقع أكثر من ذلك؛ لأن الانبهار الوهمي خارج بالأساس من انعدام ثقتك في الواقع، مما ترتب عليه أنك تحاول البحث عن مثال غائب بدل التأقلم مع الواقع وتعاطيه، مما نتج عنه أنك تبحث عن أشخاص تلبسهم صفة المثالية وتنبهر بوجودهم، ثم تصاب بالصدمة عندما يظهرون على حقيقتهم، وأنهم أشخاص بهم عيوب، مثلهم مثل الآخرين، لذلك من الأفضل أن تقوم بالتأقلم مع الواقع، والثقة فيه.

ثانياً: النظر للأشخاص عن قرب: عليك أن لا تحكم على أحد طالما معرفتك به سطحية؛ لا بالإيجاب أو بالسلب، لا عن طريق الانبهار الوهمي به أو عن طريق الشيطنة السطحية له، وفكر في نفسك، سلوكياتك هذه التي تقوم بها يمكن أن تفسر بشكل آخر، ويمكن أن يفسرها شخص على أنها ناتجة عن صفات طيبة، وآخر يفسرها على أنها ناتجة عن صفات خبيثة للشخص، لذلك لا يمكنك أن ترى تصرفاً من شخص وتحكم عليه، عليك أن ترى الأشخاص من قرب؛ لأن هذا هو ما سيجعلك تقيمهم بشكل صحيح، وذلك من أجل أن لا تنبهر بأحد من مجرد موقف واحد؛ لأنك لا تعرف ظروف هذا الموقف وملابساته، ولا دوافع الشخص في تصرفه.

تأليف/ سارة كروم

ثالثاً: تذكر مرات الانبهار السابقة: إن كنت ستقدم على الانبهار الوهمي بالأشخاص، ففكر في مرات الانبهار السابقة، هل أحببت شخصاً من قبل؟ هل العلاقة انتهت؟ هل كنت منبهراً به في أول العلاقة؟ هل كنت تراه المثال بل النموذج للإنسان الحقيقي؟ حسناً هل تبدل رأيك عندما عرفته عن قرب؟ هل ظل كما هو؟ هل ظلت هالة النور من حوله تظلمه؟ أم رأيت إنساناً عادياً مثلنا جميعاً؟ عليك إذاً عندما تقدم على الانبهار بأي شخص أن تتخيل هذا الشخص إن دخلت معه مثلاً في علاقة، أو اشتركت معه في نشاط ما، أو أصبحت زميلاً له في عمل ما، فهل سيظل انبهارك به بنفس القوة؟ عليك ألا تندفع في انبهارك إذاً، وأن تزن الأمور بميزان العقلانية، وتعرف أنه ما من إنسان يستطيع أن يجوز على الصفات المثالية؛ لأنه بذلك سيصبح نبياً معصوماً.

ليس مهمماً الصفات المبهرة بل الحقيقية، نقولها وسنظل نقولها، ليس مهمماً أن يكون لدى الشخص ما يبهرك به، المهم أن تكون لديه الصفات الأصيلة والحقيقية، وما يميز الإنسان حقاً هو ذلك المزيج من الطيبة والشر، من اللؤم والبراءة، ذلك الخليط الذي يجعل البشر يحاولون مقاومة طبيعتهم الشريرة هذه باستمرار، ويجنحون نحو طبيعتهم الأخرى، ذلك الشعور بالذنب الذي يغلف أفعالنا الشريرة، وذلك الشعور برضا الضمير الذي يرافق أفعالنا الطيبة، كل هذه الأمور أصيلة لدى الإنسان، وطالما أن الإنسان لا يدعي شيئاً فهذه هي النقطة، أن يكون الشخص حقيقياً، حقيقياً حتى وهو يعرف عيوبه ونقائصه.

التعلق العاطفي المَرَضِي

أخيراً، يجب أن نعرف أن الانبهار الوهمي بالأشخاص ناتج بالأساس من بحثنا المستميت عن الصفات النموذجية للبشر، والتي هي أصلاً من هواجسنا الذاتية، ولا يوجد أصلاً مقياس مطلق لها، لذلك عليك أن تتعاطى الواقع، وتدع الواقع يبهرك بدلاً من أن تبحث أنت عمن تنبهر به.

الغيرة المفرطة

الغيرة هي شعور طبيعي عند الناس جميعاً، وهي غريزة فطرية خلقها الله داخل كل واحد فينا، وهذا الشعور يحدث عندما يشعر الإنسان أن علاقته القوية مع شخص معين قد هددت بدخول طرف ثالث، وقد يكون هذا الطرف مدرّكاً لما يفعل بقصد أو غير مدرّكٍ، ولكن نسبة الغيرة تكون عند بعض الأشخاص ضمن الحد المعقول، وعند البعض الآخر تزيد عن حدها، مما يؤدي إلى أن يصبح هذا الشعور شعوراً مؤلماً ومزعجاً، ليس فقط عند صاحبه، بل عند الأشخاص المقربين منه، وقد يؤدي إلى حدوث مشاكل وصراعات كثيرة، تقلب المحبة بين الأشخاص إلى الكراهية والبغضاء.

وللغيرة وجهان:

غيرة إيجابية: وهي الغيرة التي تحت الإنسان إلى أن يحسن من أدائه، ووضعه للوصول إلى ما توصل إليه الشخص المسبب الغيرة؛ كالغيرة من شخص وصل إلى مراحل متقدمة من التعليم، أو من شخص ملتزم بالدين، أو غيرها من الغيرة الإيجابية.

أما الغيرة السلبية: وهي الغيرة التي لا توصل إلى أية نتائج إيجابية، بل نتائجها كلها سلبية، وتؤدي إلى زيادة في المشاكل والخصومات؛ كغيرة المرأة على زوجها، ومحاسبتها إلى أين ذهب ومع من، وزيادة شكوكها حوله، وحول جميع تصرفاته، سواء أكانت صحيحة ومنطقية أم لا، مما يسبب الضيق والعصبية للرجل، وكره العودة إلى المنزل، لتلقي مزيداً من الأسئلة والاستعلامات عن جميع تحركاته، وبناء أوهام قد لا يكون لها أساس من الصحة، مما يقلب العلاقة إلى جحيم بين الرجل وزوجته!

ولا تقتصر الغيرة على الكبار فقط، بل إننا نجد أحياناً موجودة أكثر عند الأطفال، ففي المدارس نجد حالات كثيرة من الغيرة بين الأطفال؛ كغيرة طفل من آخر يلبس ملابس أجمل من ملابسه، أو أحرز علامات أكثر من علاماته، أو أحبه المعلمون أكثر منه، ومن هنا يبدأ صراع الطفل مع نفسه أولاً، وقد يؤدي الأمر إلى ارتكاب تصرفات لا منطق لها، ونلاحظ كثيراً حدوث الغيرة لدى الأطفال عند قدوم مولود جديد، إذ يشعر الطفل الأكبر، بقدوم منافس له في محبة أمه وأبيه، خاصة الأم، بعد أن كان الاهتمام والمحبة كلها له، فقد جاء من يقاسمه بها!

أنواع الغيرة:

الغيرة تنقسم إلى قسمين هما: الغيرة الطبيعية، والغيرة غير الطبيعية.

أما النوع الأول: وهو الغيرة الطبيعية: فتقسم إلى أنواع هي:

الغيرة العاطفية: وهي ما يطلق عليها غيرة الحب؛ كالتى تحدث بين المخطوبين أو المتزوجين، أو الأشخاص الذين تربطهم علاقة محبة دون ارتباط، ولا تقتصر على هذه الفئة فقط، بل أيضاً هناك علاقات أخرى تصاب بهذا النوع من الغيرة؛ كغيرة الأم بعد زواج ابنها، وهناك أمثلة كثيرة على هذا النوع من الغيرة. الغيرة في العمل: إذ يواجه الكثير منا هذا النوع من الغيرة، ففي جو العمل، تجد بعضاً من الموظفين يشعرون بالغيرة من غيرهم من الموظفين؛ إما بسبب ارتقائهم في العمل، أو بسبب حصولهم على زيادة في الراتب الشهري، أو حصولهم على علاوة دون غيرهم من الموظفين، فيزداد شعور الغيرة عند الموظفين الذين لم يحصلوا على هذه الأمور، ويزداد الشعور بالحق والغيرة تجاه الآخرين، ومن هنا يجدر الذكر أن على صاحب العمل أن يراعي هذه الأمور بين الموظفين، وأن يكون عادلاً بين الموظفين، وأن لا يفضل أحداً على آخر إلا بالحق، لأنه كلما زاد شعور الغيرة بين الموظفين، انقلب جو العمل إلى جو من الحقد والكراهية والبغضاء، مما يؤثر سلباً على نتائج العمل. الغيرة بين الأبناء: كالغيرة التي تحدث بين الأخوة عند تفضيل الآباء لأحد الأبناء دون البقية، كما حدث في قصة سيدنا يوسف، أو غيرة الأخوة من بعضهم البعض لأي سبب كان، وهنا تجب الإشارة إلى أن يكون الآباء أكثر عدلاً بين الأبناء،

التعلق العاطفي المَرَضِي

لتجنب عدم تحويل جو البيت إلى جو مليء بالمشاحنات.

الغيرة بين الأصدقاء: خاصة في فترة المراهقة والطفولة، ويحدث هذا النوع من الغيرة عند شعور الشخص بأن صديقه يملك شيئاً أفضل مما يملكه هو، وليس من الضروري أن يكون هذا الشيء مادياً، بل من الممكن أن يكون شيئاً لا دخل للآخر فيه؛ كالجمال مثلاً أو الذكاء.

أما الغيرة غير الطبيعية: وهي ما تسمى الغيرة المرضية، أو الغيرة النفسية، ويتحكم بهذا النوع بعض من الأمور وهي: شعور الإنسان بعدم الأمان، مما يدفعه إلى الغيرة الزائدة، ظناً منه أن هذه الغيرة هي خط حماية له.

عدم النضج، سواء العاطفي أم الفكري. وجود مرض نفسي، كالهوس أو الشيزوفرينيا، الحساسية المفرطة عند الشخص، إذ إنه يترجم أي تصرف يحدث تجاهه بشكل خاطيء، مما يشعره بالغيرة تجاه تصرف حله بشكل خاطيء من جراء حساسيته الزائدة.

علاج الغيرة: يجب علينا أن نعالج أنفسنا من الغيرة عند شعورنا بها، وعدم السماح لها بالسيطرة علينا، أو السيطرة على حياتنا، وذلك باتباع هذه النصائح: التمرن على ضبط النفس، والسيطرة عليها وعلى جميع تصرفاتنا؛ لكي لا نقع ضحية تصرف أهوج، يظهر للجميع ضعفنا وغيورتنا.

زيادة الثقة بالنفس، وذلك عن طريق تنمية مهاراتنا وقدراتنا في الكثير من الأمور؛ لأن حالات كثيرة من الغيرة يكون سببها الرئيسي هو انعدام الثقة بالنفس.

تأليف/ سارة كرّوم

على الزوج أو الزوجة التفهم بأن للطرف الآخر شخصيته المختلفة، وله قدرًا من الحرية المتاحة، والعلاقة الزوجية لا تعني الالتصاق بالطرف الآخر، بل التفهم بأن لكل طرف حياته المشتركة مع الطرف الآخر، وفي نفس الوقت له حياته الخاصة. شغل وقت الفراغ بأي عمل مفيد؛ كالرياضة أو ممارسة هواية، حتى لا يصبح وقت الفراغ مجالًا للشكوك والظنون.

النظر إلى الأمور بنظرة واقعية ومنطقية، فهذه النظرة تنقذنا من الوقوع في كثير من المشاكل.

إقناع أنفسنا بأن الغيرة الزائدة تخسرنا الكثير من الأمور الجميلة، وتفقدنا رونق وجمال الكثير من الأشياء، و توصلنا إلى النتائج السيئة.

عدم مقارنة أنفسنا بالغير؛ لأن الله لو أراد لخلقنا كلنا متشابهين في الشكل والقدرات، بل أن نؤمن أن لكل منا قدراته وشكله المختلف عن الآخرين.

تنمية الشعور بالرضا والقناعة بكل ما أعطانا الله إياه من نعم، فهذا الشعور يعطينا طاقة إيجابية، وأن ما نملكه لا يملكه غيرنا، وشكر الله على ذلك، أما إذا كانت الغيرة زائدة عن الحد المعقول، ولا شغل شاغل للشخص إلا التفكير بها، فعلى الإنسان في هذه الحالة، مراجعة طبيب نفسي، ليحل له هذه المشكلة؛ سواء كان العلاج بالأدوية، أم بالعلاج السلوكي.

الحب

ما هي مشكلتنا مع الحب؟

الجميع يتساءل: إن كان الحب سيعذبنا هكذا، فلماذا وجد؟
الجواب: إن الحب رحمة.. ولا يمكن أن يجتمع العذاب والرحمة!
فالله ربط بالحب عدة أشياء..

فقد ربط محبته بمحبة نبيه صلى الله عليه وسلم، فقال: (قُلْ إِنْ كُنْتُمْ تُحِبُّونَ اللَّهَ فَاتَّبِعُونِي يُحْبِبْكُمُ اللَّهُ وَيَغْفِرْ لَكُمْ ذُنُوبَكُمْ).

وأيضاً جعل محبة الناس فيه مقرونةً بالوقفة العظيمة يوم المحشر، فقال: (سبعة يُظَلِّهِمُ اللَّهُ فِي ظِلِّهِ يَوْمَ لَا ظِلَّ إِلَّا ظِلُّهُ.. ومنهم رجالان تحابَّا في الله: اجتمعا عليه، وتفرَّقا عليه).

وجعل حب الخير للآخرين مقروناً بالإيمان، فقال: (لا يؤمن أحدكم حتى يحب لأخيه ما يحب لنفسه).

وجعل كمال الإيمان مرتبطاً بمحبّتنا لرسوله الكريم، وقد ألزمتنا على أن يكون الرسول أحبَّ إلينا من أنفسنا وأحبابنا وكل من

حولنا.. فأساس المحبة هي حب الله ورسوله، ثم محبة الناس في الله، وإرادة الخير لهم..
وتلك هي صور الحب السامية والممتلئة بالرحمة..

متى يصبح الحب عذابًا؟

إذا لم تتحقق فينا تلك المعاني التي ذكرتها سابقًا، بأن أساس المحبة هي محبة الله ورسوله.. فعندما تكون هذه المحبة في قلوبنا صادقة وحقيقية، يهون بعدها كل حب، ونشعر بالرحمة في حب الآخرين..

وأما غير ذلك فإن كل حب يحول بنا سيشقينا!

علينا أن نعلم تمامًا أن هذا القلب خلق لله فقط، لينشغل وليتعلق به وحده..

فمتى تعلق القلب بالمخلوق، عذب به أيًا كان، سواء أكان حجرًا، أم رجلًا، أم امرأة، أم مركبًا، أم عقارًا، أم مالًا، أم غير ذلك.

فالله خلق هذا القلب وركبه تركيبًا بحيث لا يصلح بحال من الأحوال إلا إذا تعلق بربه ومليكه، فإذا تعلق بغير الله، تعذب بهذا التعلق!

لماذا يعذبنا الله بما نحب؟

قد يعتقد البعض هذا الاعتقاد الخاطيء ويقول: إن الإنسان طالما خلق ضعيفاً فلماذا يُعذب بهذا الضعف؟

والجواب: إن الضعف ليس سبباً في استمرار وتتبُّع الشهوات والأهواء، لأنه يوجد علاج، وهناك كبح وضبط للنفس، وربما ظاهر الأمر يبيِّن لنا أن هذا عذاباً، ولكن في باطنه رحمة وحكمة خفيّة!

لهذا لا يمكننا أن نقول: إن الله يعذبنا، بل إنه يتلينا ليقرّبنا إليه، يسلب منا شيئاً ما؛ ليعطينا أفضل منه بكثير..

وإن القلب حينما يتعلّق بغير الله ينشغل عن ذكره بذكر محبوبه الذي تعلّق به! وأيضاً فكره ينشغل تماماً، ولن يعود للتفكر في الله وصفاته وأسمائه.. والله تعالى قال في كتابه الكريم: (وَمَنْ أَعْرَضَ عَن ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكاً)، ومعنى الضنك: الضيق من كل شيء!

فهل عرفنا الآن سبب هذا العذاب الذي يحلُّ بنا كلما تعلّقنا بغير الله؟ وأيضاً فإن حياتنا ستتكرّس لهذا الشخص أو الشيء، وننسى أنفسنا، فنتوه ونشقى، وربما نتذوّق المراتر بأنواعها ونحن في هذا الطريق.. فمثلاً نحب شخصاً لا يحبُّنا، أو غائباً عنا!

ربما نسمع خبر وفاته يوماً.. أو قد يكون مسافراً!

نعيش كل هذه المراتر حتى في نهاية المطاف ندرك أن القلب خلق لله فقط..

تأليف/ سارة كروم

وعندما ترجع قلوبنا لله، وتذكر الخطأ، وتوجه هذه المحبة في سبيله، فإن الله يكرمها
ويعيد إليها ما تحب، أو يعوضها إن لم يكن خيراً لها..
ونحن ضعفاء إن تعلقنا بقلب ضعيف سنهلك!
أما إن تعلقنا بربٍّ قويٍّ فسنقوى حتماً..
وحين تُعَلِّقَ قلبك برب العالمين وتجه، ستلاحظ كيف أن أفئدة الخلائق كلها
ستحبك!

كل هذا بسبب بركة حب الله في قلبك..

الحب هو ما يُعطي للحياة معنى..

إن الحب هو الذي يجعل الحياة تستحق العيش، الحب هدية الله لنا، الحب هديتنا لبعضنا..

ومع تقدُّمي في العمر، بدأت أدرك بأن المعنى ليس شيئاً يأتي ويذهب!
بإمكاننا إعطاء المعنى للأفكار التي تجول في خاطرنا، بإمكاننا إعطاء المعنى للأشياء التي نقوم بها، بإمكاننا إعطاء المعنى للقلوب التي نلمسها..
لذا فإن كل ما علينا فعله هو الحب وحسب.

آمل أن تكون كل أيامكم ممتلئة بالمعنى.. وأيضاً بالحب.

ورطة!

أن يختار قلبك التعلُّقُ بالشخص الخاطيء، تلك هي أكبر ورطة من الممكن أن تعيشها في حياتك!

أن تحب الشخص الذي يجهل معرفة كيفية التعامل مع من يتعلَّق به، أن تحب وحدك بدون أي مراعاة لشعورك مشكلة تحتاج جهداً كبيراً كي تتخلَّص منها..

. سأحكي لك عن تجربتي السابقة، وأريد منك أن تُنصت إلى النهاية جيداً:

(في يوم من الأيام، شاء القدر أن أقع في تلك الورطة، وبقيت عالقة بها حوالي ست سنوات متواصلة!

بدايةً، لم أكن أدرك شيئاً، ولم يكن هناك أي إنسان يوجِّهني وينصحني..

كنت أعاني من أشياء لا تعدُّ ولا تحصى.. منها أنني تعلَّقت بمن لا يجيني! والمعاناة الأكبر كانت بأن ذلك الإنسان لم يوضِّح لي مشاعره في البداية، وجعلني أعيش في وهم كبير كاد يقتلني!

عرفتُ معنى الوحدة تماماً، وكيف يبكي المرء وحيداً دون يدٍ تمسح دمعاته!

عشتُ في قلقٍ دائمٍ، وانقباضات صدري المتتالية..

أدركت نعمة النوم ليلاً، لأنني منذ ذلك الحين لم أعد أعرف النوم..

عشتُ في صراعٍ دائمٍ ما بين خيالي الواسع وتوقعاتي، وبين الواقع الأليم والزائف! كُسر قلبي ألف مرّة، وجفَّ دمع عيني، وخارت قواي.. وما أوجعني أكثر هو

التعلق العاطفي المرّضي

حينما أقول بأن سبب كل هذه الآلام أنني أحببت! كل تلك السلبية كان سببها الشعور الألف في هذا العالم! فكيف حصلت كل تلك الحروب؟

لكن لا ذنب للحب، فبعض الأشخاص شوّهوه، وشوّهوا تلك القلوب التي أحبّتهم!

ثم في ليلة من الليالي التي لا تُنسى.. من الله عليّ بأن أيقظ بداخلي شيئاً ما تجاهه، فكانت ليلة لا تُنسى؛ بسبب ما حصل بداخلي حينها..

اللحظة التي تدرك فيها أين أنت؟ وأين قلبك؟

اللحظة التي تجعلك تفكر بكل شيء دفعة واحدة!

لحظة تجعلك تقول من أعماق قلبك: (ياه!) ماذا فعلت؟ كيف لم أنتبه لهذا العمر الذي تفلّت مني؟ حقاً لقد كنت داخل سجنٍ أقحمتُ به نفسي، ولم أدرك يوماً ما الذي يحصل خارج ذلك السجن!

ثم جلست أبكي بين يدي الله خوفاً من أن يحاسبني على ما فعلته بنفسي..

أتذكر أن لهذه النفس حقاً عليّ سيسألني الله عنه يوم القيامة..

قلت له: يا رب، سامحني، فأنا لم أكن أدرك حجم ما فعلت، فقد سلب مني عقلي!

ثم بعد تلك الليلة، أكرمني الله بأن أيقظ بصيرتي، فأدركت الكثير من الأشياء التي

غيرت حياتي؛ ومنها:

أن الله ما وضعني هنا وفي هذا المكان تحديداً إلا لأنه يريد مني أن أتعلم شيئاً ما،

وأن أدرك ما لا يُدرك بسهولة!

تأليف / سارة كروم

عرفت أن الله قد امتحنني بتلك الظروف؛ لأنه يريد أن يُمحصني ليُرقيني.. يريد مني أن أعلم أنه لا خير في البشر، وأنهم لن يملؤوا فراغ قلبي وروحي، وأني إن لم أتذوق كل تلك المرات، فلن أعرف طريق الوصول إلى ربي..

ثم لا بدّ من العقبات، وأنا في طريقي للتخلص من هذه الورطة!

ولكن كنت أشعر بقوة إيمانية، تجعلني أصبر وأرضى، وأكمل المسير..

وقد تقربت من الله أكثر من ذي قبل، وأصبحت أستشعر لذة مناجاته حتى صار الحب ينمو في قلبي مجدداً، حبُّ خالقي ومولاي..

ثم ها هو الكريم يُدهشني بعطاياه، فقد جعلني إنسانة أخرى، لم أكن أتوقع يوماً أن أكونها!

لقد منّ الله عليّ بعطاء وحكمة وعلم بقدر الأيام التي قاسيت فيها مرارة الشعور، وكنت أظن بتفكيري القاصر والمحدود أنني في تلك الأوقات كنت وحيدة! وها أنا الآن أشعر كم كان الله معي، وكم كان يحميني، وكم كنت غافلة!

فالحمد لله أنه جبر قلبي، وعوّضني خيراً مما فقدت، وأكرمني بعطائه..

وأنت أيها القارئ، كن على ثقة بأنك إن صبرت ورضيت، وجاهدت نفسك لتسعى إلى إرضاء الله، فسوف يرضيك ويسعدك ويجبرك، ويجعلك إنساناً قوياً، لا تُضعفه أي هزيمة!

التعلق العاطفي المَرَضِي

البعض عندما تصفهم بأنهم متعلقون يقوموا بمحاربتك!
والسبب أنهم لا يتقبلوا أن ينتقدهم أحد، أو يراهم على خطأ..
والبعض يتألم من تلك الكلمة أشد الألم، ويشعر بالحزني الشديد من نفسه!
وأنا أقول: إنه ليس في الأمر عيبٌ أبداً! إن كنت لا تؤدُّ العلاج فهذا عيبٌ، إن
كنت لا تريد أن ترى الخطأ في التعلق فهذا عيبٌ!
وعلى كل حال، فهذا المرض لم يكن إلا ابتلاء من الله عز وجل؛ لكي نتعلم الحب
الحقيقي، ونتعلم كيف نسير به وإلى أين؟ فلماذا الخجل؟
طالما تعلم أنك مخطئ، وتقوم بالإصلاح، فلا ينبغي أن تكون خجلاً.

ما حكم الحب بين الرجل والمرأة؟

إن ديننا يدعو للحب بكل معانيه السامية، حتى الحب بين الشاب والفتاة هو مطلوب؛ لأننا لا نريد بيوتاً لا تقام على الحب.

والنبي صلى الله عليه وسلم بين أن الحب هو سراج النفوس.

ولكن السؤال: ماذا بعد هذا الحب؟

أولاً: لا نمنع حباً بين شاب وفتاة، ولكن نلتزم بما قاله رسول الله صلى الله عليه وسلم: (لم ير للمتحابين مثل النكاح)، متابِعاً: فإذا أحب الشاب فتاة، فليذهب إلى بيت والدها، ويطلب خطبتها، مشدداً على أن الحب ليس حراماً، ولكن علينا أن نكمله بالأخلاق، وتتضمن الارتباط الوثيق.

التعلق العاطفي المَرَضِي

وسوف أحكي لكم قصة تضم الكثير من العبر والفوائد:

يحكي لنا الزمان قصة أمة مملوكة، وكم في ذلك الزمان من ممالك..

لكن بريرة لها قصة، قصة الحرية، قصة الحب، قصة تثبت في تفاصيلها روعة هذا الدين وسماحته..

وملخص قصة بريرة: أنها أرادت أن تتحرر من رق العبودية، وأن تنطلق في آفاق الحرية.. تملك نفسها، وتملك قرارها لترسم مستقبلها.

وها هي بريرة رضي الله عنها تتنفس عبير الحرية، وتستنشق عطرها، وتبدأ حياتها من جديد بثوب جديد، ونفس جديدة.. فلما تأملت حالها رأت أنها زوجة لعبد مملوك، والإسلام يعطيها حرية اتخاذ القرار، فلها أن تبقي علاقتها الزوجية كما هي على حالها السابق، ولها أن تنقض الرباط، وتحل الوثاق..

فقررت بحسم وجزم أن تنهي حياتها الزوجية! وهكذا كان؛ لأنها لم تكن تحب زوجها، ولا تحمل في قلبها له مودة ولا رحمة..

يقول ابن عباس رضي الله عنهما: إن زوج بريرة كان عبداً، يقال له: مغيث، كأني أنظر إليه يطوف خلفها يبكي، ودموعه تسيل على لحيته، فقال النبي صلى الله عليه وسلم لعباس: (يا عباس، ألا تعجب من حب مغيث بريرة ومن بغض بريرة مغيثاً؟).

فلما رأى مغيث إصرار بريرة على صده، وأنها عازمة على تركه، استشفع بالنبي صلى الله عليه وسلم، فشفع له عندها، فقال النبي صلى الله عليه وسلم: (لو

تأليف / سارة كروم

راجعته، فإنه زوجك وأبو ولدك). قالت: يا رسول الله تأمرني؟ قال: (إنما أنا أشفع). قالت: لا حاجة لي فيه.

وفي هذه القصة فوائد جمة، فقهية ودعوية، نستل منها ما يفيدنا في حالنا وواقعنا؛ ومن ذلك أن نبينا صلى الله عليه وسلم تعجّب من حب مغيث بريرة، ومن بغض بريرة مغيثاً!

تعجّب وهو يرى حباً يقابل ببغض، فلم يكن حباً متبادلاً، فلم ينكر، ولم يشدد، بل أفسح للقلوب أن تعبر عما في جوفها، ولم يعنّف أحداً منهما، لأن الإسلام جاء بها بيضاء نقية واقعية، تتلمس العواطف، وتعرف قدرها، ولم يأت ليكبت أحاسيس الناس، ولا ليضيق عليهم في التعبير عنها!

بل كم عبر هو عنها بأبي هو وأمي، لما سئل: من أحب الناس إليك قال: (عائشة)، قيل: من الرجال؟ قال: (أبوها).

فلا حرج على مسلم في هوى امرأة مسلمة وحبها لها؛ ظهر هذا أو خفي، لا إثم عليه في ذلك وإن أفرط، ما لم يأت محرماً، ولم يغش إثمًا!

ديننا يقر الحب، وينشر الحب، لكنه الحب العفيف، الطاهر، ليس حباً يقود إلى الرذيلة، ويهتك ستر الفضيل!

ثم لك أن تتصور مدى اهتمام النبي صلى الله عليه وسلم بمغيث وزوجته، فإن فعلت فإنك حتماً ستعجز أن تتصور كيف يكون اهتمامه صلى الله عليه وسلم بأمور هي أهم وأعظم من بريرة وزوجها!

التعلق العاطفي المَرَضِي

فسبحان من بعثه رحمة للعالمين..

وهكذا دين الحق، الذي يوازن الأمور، ويعطي كل ذي حق حقه..

لقد استوقفني كثيراً منظره صلى الله عليه وسلم، وهو من هو، بأبي هو وأمي، لا يتوانى في الشفاعة عند بريرة، وهي التي لم يجف عرقها بعد من ربقة العبودية، يستعطفها على زوجها، فتسأله بقوة وثبات: تأمري؟ لأنها تعلم يقيناً أن لو كان صلى الله عليه وسلم يأمرها فلا تملك إلا أن تسمع وتطيع..

فقد تقرر في ذهنها، ورسخ في قلبها: (وَمَا كَانَ لِمُؤْمِنٍ وَلَا مُؤْمِنَةٍ حَرًّا كَانَ أَوْ عَبْدًا، سَيِّدًا كَانَ أَوْ عَامِيًّا، مَلَكًا كَانَ أَمٍ مِنَ الرِّعَايَا، مَا كَانَ لَهُمْ إِذَا قَضَى اللَّهُ وَرَسُولُهُ أَمْرًا أَنْ يَكُونَ لَهُمُ الْخِيَرَةُ مِنْ أَمْرِهِمْ) فلماذا سألت: تأمري؟ فلما علمت منه صلى الله عليه وسلم أنه لا يأمرها، وإنما هو شافع، قررت وصرّحت بأنها لا تقبل تلك الشفاعة، وتردها بكامل اختيارها، ونقاء قرارها، واتساع حريتها واطمئنانها إلى أنها لن ترغم، ولن تعنف، ولن تحاصر بإرهاب فكري أو اجتماعي، إذا ما اتخذت قراراً يُنافي رغبة الشافع، صلى الله عليه وسلم!

لم يكن منظور الحبيب صلى الله عليه وسلم لها كما نظر إليها، كانت نظرته أرق وأوسع وأشمل، إنما أنا أشفع.. لم تعاقب بريرة ولم تنبذ، ومضى الأمر كما أرادت، ولم يجبرها على أن تعود إلى زوج رفضته لأنها لا تحبه!

تأليف / سارة كروم

فله درك من إمام هدى، جئت بأنصح بيان، لم تتله بلسانك، بل صغته بأوضح برهان، صغته بنفسك الأبية، تطبيقاً واقعياً نلمسه، فنحسه دفناً يرطب الأكباد، وأساساً يبني عليه من أراد أن يبني صروح الأجداد..

لقد بنيت لنا بسيرتك العطرة شخصية المسلم المتكاملة، الواثقة، لا تقزم ولا تحجم، تعلم أن عليها واجبات فتؤديها، وأن لها حقوقاً لا تفرط فيها، هذه الشخصية المسلمة رسمتها لنا بريرة، إحدى خريجات مدرسة الأجيال، في لوحة رائعة الجمال، لوحة واقعية ليست من وحي الخيال.

نتائج التعلق بين الرجل والمرأة:

أولاً لا بدّ من معرفة تاريخ هاذين الزوجين، هل تزوّجوا عن تعلق أم عن حب؟ لأنه من بين الأسباب الخاصة بالطلاق هي التعلق! منذ البداية التي يظن فيها الشخصان أنهما وقعا في الحب يتزوجان، ثم بعد الزواج تنتهي الحاجة، ويعوض كلاهما النقص، فالمتعلق عندما يجد إشباعه من الآخر، يترك الهاجس الذي قد تعلّق به، ويبحث عن هاجس آخر، كأنه في بستان ينتقل من زهرة إلى زهرة!

ويقول في البداية: إن لم أتخذ هذه الفتاة زوجة لي، فسوف يصيبني الجنون، ولن أتصوّر حياتي بدونها! وهذا لأنه في قمة التعلُّق. وعندما ينتهي من تلك الحاجة والنقص الذي كان يشعر به تنتهي العلاقة، وتصبح جافّة، فينتج الطلاق.. أو الخيانة!

يصبح هناك تغيّر شديد في العلاقة، وكل هذا لأنه في البداية كان تعلقاً محضاً، وليس حبّاً، ولم يكن يُدرك الفرق بينهما!

فليخبره أنه يحبه

يقول النبي صلى الله عليه وسلم في الحديث القدسي: (إذا .(أحبَّ الرجلُ أخاهُ، فليخبره أنه يُحبه

إذا أخبره أنه يحبه ما الذي يحصل؟ تنجذب نفسه إليه، ويرتاح إليه، ويجد نحوه أنساً أو طمأنينة أو محبة أو شعوراً متبادلاً، فهذا أمر مطلوب، والشريعة جاءت حاتّة على مثل هذه الأمور، وداعية لها، ومقوية لها، قد يكون يحبه، ولكن الآخر لا يشعر، فإذا أخبره بذلك وجد من الارتباط وقوة .الصلة والمحبة والمؤاخاة ما لا يقادر قدره

..فإذا، من السنة أن نخبر شخصاً أحببناه بأننا نحبه

فالإنسان إذا علم أنك تحبه أحبّك، مع أنّ القلوب لها تعارف تألف، وإن لم تنطق الألسن. وكما قال النبي عليه الصلاة والسلام: (الأرواح جنود مجنّدة، ما تعارف منها ائتلف، وما تناكر منها اختلف). لكن إذا قال الإنسان بلسانه، فإن هذا يزيده محبة في القلب.

ما هي أسْمى أنواع المحبة؟

الحب في الله هو أسْمى أنواع الحب، وأرفعها وأعلاها منزلة، ومعناه أن يكون داعي الحب هو تقوى وصلاح ذلك المحبوب، فلا يجبه لأجل الدنيا؛ كمن يجب للمصلحة، فإذا زال داعيها زالت تلك المحبة! ولا يجب لأجل ما لدى المحبوب من مال أو جمال أو منصب أو جاه أو غير ذلك من أغراض الدنيا الزائلة..

لذلك يقال: كل حب سببه الدنيا فهو زائل لا يدوم، ولو نفع فإنه قليل النفع، بل قد لا يؤمن حصول المضرة منه، أما الحب في الله فهو خير في كل أحواله، خير له في الدنيا، وخير له في الآخرة؛ لما فيه الثمرات العظيمة والعاقبة الحميدة.

وقال الإمام ابن تيمية رحمه الله: (المحبة والمودة التي بين المؤمنين إنما تكون تابعة لحبهم لله تعالى، فإن أوثق عرى الإيمان: الحب في الله، والبغض في الله، فالحب لله من كمال التوحيد)، وقال النبي صلى الله عليه وسلم: (من أحبَّ الله وأبغض الله وأعطى الله ومنع لله فقد استكمل الإيمان)، فالمتحابون في الله تجدد ترابطهم فيما بينهم هو أعظم أشكال الترابط، وتواصلهم هو أعظم الصلات وأوثقها، ومحبتهم لبعضهم هي أصدق المحبة وأدومها، ولو تفرقت أبدانهم وتباعدت.

وثمرات المحبة في الله كثيرة؛ منها:

أولاً: حصول محبة الله: فمن زار أخاً له في الله، فإن الله يجبه. حيث قال النبي صلى الله عليه وسلم: (إن رجلاً زار أخاً له في قرية أخرى، فأرصد الله له على مدرجته ملكاً، فلما أتى عليه، قال: أين تريد؟ قال: أريد أخاً لي في هذه القرية،

تأليف / سارة كروم

قال: هل لك عليه من نعمة تربها؟ قال: لا، غير أني أحببته في الله عز وجل، قال: فإني رسول الله إليك، بأن الله قد أحبك كما أحببته فيه).

ثانيًا: أن يجد المحب حلاوة الإيمان: قال النبي صلى الله عليه وسلم: (ثلاث من كن فيه وجد حلاوة الإيمان: أن يكون الله ورسوله أحب إليه مما سواهما، وأن يحب المرء لا يحبه إلا لله، وأن يكره أن يعود في الكفر، كما يكره أن يقذف في النار).

ثالثًا: من ثمرات المحبة في الله: أن الله يُظلمهم في ظله يوم القيامة: قال النبي صلى الله عليه وسلم: (إن الله يقول يوم القيامة: «أين المتحابون بجلالي؟ اليوم أظلمهم في ظلي يوم لا ظل إلا ظلي»)، فالخلق يوم القيامة أحوج ما يكونون إلى ظل يقيهم حرَّ الشمس، ذلك أنها تدنو منهم قدر ميل. ومن السنة أن تخبر من أحببته في الله أنك تحبه فيه، فحري بنا أن نقولها لمن نحبهم في الله.

أحب من شئت فإنك مُفارقة

يحدث أن يتعلق المرء أحياناً بشخص -أياً كان- تعلقاً شديداً، فيحبه ويتفانى في خدمته والتودد إليه لدرجة يعتقد معها استحالة الحياة من دونه، وهو في ذلك صادق!

فجأة، وعلى غير موعد، يقدم هادم اللذات ومفرق الجماعات، فينتزع المحبوب من محبيه انتزاعاً، ويترك الواله من حرقه الفراق يتألم.
سنة الله الكريم في خلقه:

﴿كُلُّ مَنْ عَلَيَّهَا فَاَنْ * وَيَبْقَىٰ وَجْهُ رَبِّكَ ذُو الْجَلَالِ وَالْإِكْرَامِ﴾.

سنة الله العادل التي لا تجامل أحداً، ولو كانت تجامل لجاملت حبيب الحق محمد صلى الله عليه وسلم، فعن سهل بن سعد رضي الله عنه قال: قال النبي صلى الله عليه وسلم: (أتاني جبريل فقال: يا محمد، عش ما شئت فإنك ميت، وأحبب من شئت فإنك مفارقة، واعمل ما شئت فإنك مجزي به، واعلم أن شرف المؤمن قيامه بالليل، وعزه استغناؤه عن الناس).

سنة الله الرحيم بخلقه الذي إذا أراد شيئاً يقول له: كن فيكون، فأحبب من شئت، وتعلق بمن شئت، فإنك مفارقة.

وقد يطرح السؤال التالي: هل قدر الإنسان أن يعيش حياته كلها يتجرع ألم فقدان الأحبة؟ أليس ثمة من حبيب لا يموت؟

تأليف / سارة كروم

يقول سبحانه: ﴿كُلُّ شَيْءٍ هَالِكٌ إِلَّا وَجْهَهُ﴾، ويقول أيضاً: ﴿وَيَبْقَى وَجْهُ رَبِّكَ ذُو الْجَلَالِ وَالْإِكْرَامِ﴾ أي: ويبقى ذات الله الواحد الأحد، ذو العظمة والكبرياء والإنعام والإكرام.

الكل فان، والله باق، حي لا يموت، فبشرى من صميم القلب لمن كان المولى جل وعلا محبوبه، هنيئاً لمن غلب حب ذي الجلال والإكرام، حبه لمن سواه، فاستعجل الموت سبيلاً للقاء المحبوب.

كانت إحدى العابدات تقول: (والله لقد سئمت الحياة حتى لو وجدت الموت يباع لا شتريته؛ شوقاً إلى الله، وحباً للقاءه، فقيل لها: على ثقة أنت من عملك؟ قالت: لا والله! لحي إياه وحسن ظني به، أفتراه يعذبني، وأنا أحبه).

فيا رب! يا الله! يا واسع الرحمة.. يا باق، أسألك أن ترزقنا حبك، وحب من يحبك، وحب العمل الذي يقربنا من حبك، وحب لقاءك.

تأمل عن الحب:

كل هذا الحب، كل قسم، كل جزء من كل حب في هذا العالم. الحب الذي به يكتبون الأشعار، حب الروايات الساحرة، الحب الذي حاولوا أن يصوِّروه في الأفلام.

حب الأم لابنها، والطفلة لأبيها، الحب الذي يحرِّر، الحب الذي يستعبد، الحب الذي تفوز به، الحب الذي تخسره، الحب الذي تلاحقه، الحب الذي تعيش لأجله، الذي تدرك أنك قد تموت من أجله! الحب الذي قاتلت بالسيوف من أجله، الحب في الروايات الخيالية والمأساوية. كلها مجرد انعكاس.

صدى لمصدر واحد، لحب واحد، تعرفه أنت، وأعرفه أنا، عرفناه من قبل أن نتمكن من المعرفة، أحببنا من قبل أن نتمكن من الحب، أُعطيت قبل أن تتمكن من العطاء، أو تعلم ما تعطي، إنه الحب الذي خُلق قلبك ليدركه، إنه الحب الذي يخلق ويدعم كل حب، إنه الحب الذي كان في السابق، وسيبقى بعد ما يفنى كل شيء.

إنه الحب الذي كان في السابق.. وسيبقى بعد أن ينتهي الصدى كله.

استراحة مُحارب:

ولكني أخشى الحب!

. ولم يا بني، وأي الناس لا يجب أن يُحب؟

يا سيدي، أليسوا يقولون: أحب من شئت فإنك مفارقه؟!

. نعم، يقولون هذا، وإنهم لصادقون.

فأي الناس يا سيدي يطيق ألم الفراق؟!

. في الناس من يطيقه يا بني، ويصبر عليه..

وكيف ذلك؟!

. إنهم أولئك الذين يحبون حبًا يجمعهم بأحبتهم في دار غير الدار، وعندئذ: أحب

من شئت فإنك ملاقيه.

على سرر متقابلين.

التعلق العاطفي المَرَضِي

في النهاية.. الأمر عبارة عن مساعدة للأشخاص الذين يتعلقون بنا، أن نساعدهم على أن يبنوا أنفسهم وشخصياتهم، لأنهم لا يتأثرون بأحد سوانا، لذا علينا أن نستغل هذا الأمر، فنحاول أن نجعل الشخص أقوى، وأن يقف على قدميه مجدداً بعد معاناة من السقوط المتكرر، وهذا الأمر نبيل جداً..

ولو دققنا وعشنا في معانيه، لوجدنا فيه خصلاً عظيمة، فما أجمل أن نساعد الإنسان في إحياء نفسه، وإدخال النشوة والسعادة لقلبه، وفي النهاية.. بعد أن يكتمل موضع الفقد سوف يتم التباعد تدريجياً لكلا الطرفين إن أرادا ذلك، أو البقاء معاً.. ولكن الطرفين في الحالتين سعيدان.

والصبر في مثل هذه العلاقات هو أمر ضروري جداً، فالمتعلق كالطفل الصغير..

ولو أدركنا ما في قلبه لعشنا معه أياماً من السعادة والفرح والبساطة.

وربما نجد علاقات وصدقات تدوم لأجل طويل، ولا مانع من ذلك، لهذا علينا بالحلم والتأني، وتوجيه هذا التعلق لله بأسلوب رائع وسلس، وأن يدوم بينكما التفاهم والتودد، واطمئنان المتعلق بعدم غيابه حتى يهدأ ويستكين، مع إخباره وتذكيره بطريقة ما أن الدوام لله تعالى، وكلنا راحلون.

العلاقة مع الله

كيف أُعَلِّق قلبي بالله؟

أغلب الناس تظن أنها تحققت بمفهوم المحبة لله عز وجل، ولا أحد يقول غير ذلك، فالجميع يزعم أنه يحب الله بلا شك، ولكن.. الحب قولٌ وفعل، وليس قولاً فقط! فالأفعال هي من تؤكد صدق المحبة، فنحن عندما نعبد الله هل نعبده حباً، أم مجرد قضاء دين؟ هل نستثقل التكاليف التي فرضت علينا، أم نؤديها براحة؟ هل نصبر ونكظم الغيظ ونسامح ونعفو لأجله ولأنه أمرنا بتلك الأشياء، أم نتركها لأننا لا نستطيع التحمُّل؟!!

الكثير والكثير من الأشياء يجب علينا فعلها حتى نتحقق قلوبنا بمحبة الله تعالى، فكلمة: «أنا أحب الله» ليست كافية تماماً..

وأما البعض فيقول:

ولكني لا أشعر بهذا الحب تجاه ربي، مع أنني أرغب في أن أكون عاشقاً له.. فأقول له: من الطبيعي أن لا تكون كذلك؛ لأنك لم تعرف الله من هو.. ولم تعرف وتتيقن بصفاته وأفعاله حتى تحبه وتعشقه!

التعلق العاطفي المرّضي

فأنا لو أخبرتك أننا ذاهبون لزيارة شخص اسمه زيد.. وسكتُ، ولم أذكر لك أي شيء آخر عنه، فهل تتشوّق للقائه أو تحبه؟ بالطبع لا..

ولكن لو ذكرت لك صفات زيد الحميدة كلها، ووصفت لك جماله وكماله، وأنه غاية في الجود والكرم، ويؤثر غيره على نفسه، ولا يردُّ محتاجًا، ويتسم في وجه كل من يُلاقيه، وأن كلامه عذب تقطر الحكمة منه، وأنه عادل في حكمه، ولا يضيع الحق عنده وغيرها من الصفات الحسنة، هل ستتشوّق لرؤيته؟ نعم بالتأكيد..

أحيانًا أيضًا عندما نقرأ كتابًا، ويُعجبنا أسلوب الكاتب وعلمه، نتمنى لو أننا نلتقي به، ومن دون أن نراه نشعر بأننا أحببناه جدًّا، وأنه شخص رائع!

فكيف يحصل هذا الشيء مع الناس، ولا يحصل مع خالق الناس؟ فالله تعالى هو من وضع كل تلك الصفات في هذا الإنسان الذي أحببناه دون أن نراه!

فكيف لقلوبنا أن لا تعشق هذا الرب العظيم؟

إن كنا قد أحببنا بعض الأشخاص من خلال ما يكتبون، فماذا عن الكتاب

العظيم الذي كتبه ربنا الكريم؟ كيف لا نعشقه من خلال هذا الكتاب المبارك؟

هناك سبب واحد.. وهو أننا لم نعرف معانيه، ولم نتفكر بها بعد!

استراحة مُحارب:

عندما تُصاحب لأجل الله، وتُحسن لأجل الله، وتسعى لجبر الكسير لأجل الله،
وتتحمل الهفوات والسوء لأجل الله.. سيهون عليك كل شيء، الهجر والنكران
والأذية؛ لأنك لم تكن تعمل لأجلهم، بل لأجل الله!

دقق فيمن يستحق أن يتعلق قلبك به!

عَلِّقْ نَفْسَكَ وَأَمَالَكَ فِي كُلِّ الْأَحْوَالِ «بِاللَّهِ»، وَبِكْرَمِهِ وَصَفْحِهِ، مُوقِنًا بِأَنَّهُ لَوْ
أَسْلَمْتَ إِلَى نَفْسِكَ لَهَلَكْتَ، مُتَفَائِلًا بِأَنَّهُ لَنْ يَسْلَمَكَ إِلَيْهَا، بَلْ سَيَكْلُوكُ فِي كُلِّ
أَحْوَالِكَ وَتَقْلِبَاتِكَ بِعَيْنِ عِنَايَتِهِ، وَسَيَكْرِمُكَ بِالتَّوْفِيقِ لِمَا يَجِبُهُ مِمَّا فِيهِ خَيْرٌ دُنْيَاكَ
وآخِرَتِكَ.

د. البوطي رحمه الله.

إفراغ الإناء

قبل أن تتمكن من ملء أي إناء عليك أن تفرغه أولاً، فالقلب إناء. ومثل أي إناء لا بد من إفراغه قبل التمكن من ملئه مرة أخرى، ولا يستطيع أي امرئ أن يأمل بملء قلبه بالله عز وجل إذا كان إناءه مملوئاً بغيره.

إفراغ القلب لا يعني أن لا تحب، بل العكس من ذلك، الحب الحقيقي مثل ما يريده الله عز وجل، يكون الأنقى عندما لا يُبنى على علاقات زائفة، إن عملية إفراغ القلب أولاً تجدها في النصف الأول من الشهادة.

لاحظ أن الشهادة تبدأ بنفي حاسم، بعملية إفراغ ضرورية قبل أن نأمل الوصول إلى التوحيد الحقيقي، وقبل أن نرسخ إيماننا بالله، فيجب أن نعلن أولاً: «أن لا إله» الإله هو محور العبادة، لكن ما ينبغي علينا فهمه أن الإله ليس مجرد شيء ندعوه، الإله هو من تتمحور حياتنا حوله، هو من نطيع، ومن يكون لنا في قمة الأهمية، وفوق كل شيء.

هو من نعيش له، ولا نستطيع العيش بدونه.

لكل شخص سواء أكان ملحدًا أم مسلمًا أم مسيحيًا أم يهوديًا لديه إله.

المعبود لكثير من الناس شيء موجود في هذه الحياة الدنيا، فبعضهم من يعبد الغنى، وبعضهم من يعبد المركز، وبعضهم من يعبد الشهرة، وبعضهم من يعبد قدراته العقلية، وبعض الناس يعبدون أشخاصًا. كما يصفهم القرآن، يعبدون أنفسهم ورغباتهم وشهواتهم. يقول الله تعالى: (أَفَرَأَيْتَ مَنْ اتَّخَذَ إِلَهُهُ هَوَاهُ وَأَضَلَّهُ اللَّهُ عَلَىٰ

التعلق العاطفي المرّضي

عَلِمَ..). هذه المعبودات هي الأشياء التي نتعلق بها، وما نتعلق به ليس مجرد شيء نحبّه فحسب، بل هو شيء نكون بحاجة إليه، بأعمق ما تحمله هذه الكلمة من معنى.

هو شيء إذا فقدناه سبب لنا ذلك دماراً كاملاً!

إذا تعلقنا بأي شيء أو بأي شخص غير الله تعالى، ولم نستطع التخلي عنه، فما لدينا هو علاقة مزيفة.

لماذا أمر إبراهيم عليه السلام بالتضحية بابنه؟ لتحريره.. لتحريره من تعلق زائف،

فبعد ما تحرر، أعيد له ما كان يجب لا ما كان متعلقاً به!

إذا كان فقدنا لأي شيء أو أي شخص يكسرنا تماماً، فنحن بصدد تعلق زائف،

فالعلاقات الزائفة هي ما نخشى فقدانها إلى درجة الرعب!

هي أشياء.. إذا ما خالطنا الشعور وحرماننا منها، فإننا سنلاحقها بتهور.

نلاحقها لأن فقداننا لما تعلقنا به سيسبب لنا جزعاً شديداً، وبقدر شدة تعلقنا،

ستكون شدة الجزع عند فقداننا له، ولن نستطيع أن نفرغ الإناء إلا بكسر هذه

العلاقات الزائفة، وإذا لم نفرغ ذلك الإناء، فلن نستطيع أبداً ملأه بالله عز وجل.

كلنا لديه احتياجات، وجميعنا لديه رغبات، لكن معاناتنا الحقيقة تبدأ عندما نحول

رغباتنا إلى احتياجات، وعندما نحول احتياجاتنا الحقيقي الوحيد «الله عز وجل» إلى

سلعة، نظن أنه يمكننا العيش بدونها!

معاناتنا الحقيقة تبدأ عندما نفقد القدرة على التمييز بين الوسيلة والغاية، الله عز

تأليف/ سارة كرّوم

وجل وحده هو الغاية، وكل ما عداه وسيلة.
ستبدأ معاناتنا في اللحظة التي نحول فيها نظرنا عن الهدف، ونضيع في الوسائل.
تذكر أن أي شيء أسكنته قلبك سيتحكم بك، وسيصبح ما تكافح من أجله،
وستكون مستعداً للتضحية بأي شيء؛ لامتلاكه والاحتفاظ به، وسيصبح ما
تتكل عليه أولاً وأخيراً.. لذا ينبغي أن يكون ذاك الشيء أبدياً، لا يكل ولا
ينكسر، ومن ثم يجب أن يكون شيئاً لا يفارقنا أبداً.
واحد فقط بهذه الصفات: «الخالق».

اسعَ إليه..

سيرفعك الله تعالى إذا سعت إليه، ويستبدل بظلمات المحيط نور شمسهِ.
هو قادر على أن يحوّل ما كان سابقاً مصدر ضعفك الأعظم إلى قوتك العظمى،
وإلى وسيلة للنمو والتطهير والتوبة.

اعلم أن التغيير أحياناً يبدأ بسقوط، فلا تلعن السقوط. في القاع، حيث يتم
التواضع، خذه، تعلمه، واستنشقه. ثم عد أقوى وأكثر تواضعاً، وأكثر إدراكاً
لاحتياجك إليه.

عد بعد رؤيتك لعدمك ولعظمة الله عزّ وجل.. اعلم أنك إذا رأيت هذه الحقيقة،
فقد رأيت الكثير، فالمخدوع حقاً هو من يرى ذاته نفسها، ولا يرى الله عز وجل..
محروم من لا يشاهد احتياجه الملحّ لله عزّ وجل، متناسياً أن تلك الوسائل وروحه
نفسها وكل ما في الوجود هي مخلوقاته سبحانه وتعالى.

استراحة محارب:

الحب الحقيقي يحدث سكوناً، وليس لوعة!

الحب الحقيقي يتيح لك أن تكون بسلام مع نفسك ومع ربك، ولهذا يقول الله تعالى: (لَتَسْكُنُوا إِلَيْهَا).

أما الهوى: فعكس ذلك تماماً، الهوى يجعلك شقيماً، فهو تماماً مثل المخدرات، ستوق إليه دائماً، ولكنك لن تكتفي أبداً، وحتى إذا استسلمت له، فلن يجلب لك السعادة!

هذا هو الحب

عندما تبدأ برؤية كل شيء جميل، وتجد أنه مجرد انعكاس لجمال الله تعالى، سوف تتعلم كيف تحب بالطريقة الصحيحة من أجله تعالى كل شيء وكل من تحب. ستكون محبته قائمة على محبة الله عزّ وجل وبسببه، فأساس هذا الحب هو الله، وبالتالي فإن ما تتمسك به لن يصبح شعوراً غير متزن أو انفعالاً زائلاً، وما تلاحقه لن يصبح نشوة وقتية، ما تتمسك به وتلاحقه وما تحبه سيكون هو الله تعالى الوحيد المتزن والدائم، وبعد ذلك كل شيء آخر سيكون من خلاله.. كل ما تعطي أو تأخذ أو تحب أو تبغض، سيكون منه تعالى ليس من نفسك، وسيكون لأجله تعالى، وليس من أجل نفسك.. هذا يعني أنك ستحب ما يحب، وتبغض ما يبغض، وعندما تحب ستعطي للخليفة، ليس من أجل ما يمكن أن تأخذه منهم بالمقابل.. ستحب وستعطي، ويكون هو الكافي. ومن يكفه الله عزّ وجل فسيكون أغنى وأكرم المحبين، سيكون حبك منه وله وبسببه. هذا هو إعتاق النفس من عبودية أي مخلوق.. وهذه هي الحرية.. هذه هي السعادة.

نصيحة:

لا تبحث عن صديق لتتكأ عليه، ولا عن سند تميل بثقلك عليه، ولا عن أهل العون في الشدائد..

جرب هذا الشعور؛ توضأ وضوءاً يكاد يغسل قلبك، وصل ركعتين، ولا تنس عندما تسجد أن تفرغ كل ما يدور في خلدك لله الحفيظ القدير العزيز الشديد. صدقني ستشعر أنك بخير، وكأنما وجدت الطريق والصديق والقوة.

التعلق العاطفي المرّضي

تعلق الطالبة بالمعلمة، أسباب تعلق الطالبة الشديد بالمعلمة وآثاره،
حدود علاقة الطالبة بمعلمتها، ودور المعلمات في حياة الطالبات،
وعلاج التعلق المرّضي بالمعلمة.

رسالة من معلمة لإحدى الطالبات:

ابنتي، أخطُّ إليك هذه الرسالة؛ لأضع بين يديك بعض الملاحظات لتنتبهي لها، وتضعيها نصب عينيك، وتفكري بها، واعتبريها نصيحة مني لك؛ لتقرري كيف تتعاملين مع معلمتك الطيبة واللطيفة.

وبصفتي معلمة لسنوات طويلة، أفهم شعور محبة الطلبة لأستاذهم.. أقول لك: إنَّ أجمل هدية يمكن أن تتلقاها المعلمة من طالبتها المحبَّة لها هي: التفوق والاجتهاد، والأدب في التعامل معها، واحترام حدودها.

ملايين الطالبات تعلَّقن بمعلماتهن في فترة من فترات الحياة، فلا تقلقي من هذا الأمر، ولكن اجعليه طبيعياً، ولا تعطيه أكبر من حجمه؛ لأنه يُبعدك عن هدفك الحقيقي، فلا قيمة لهذا التعلق إن لم يصحبه تفوق!

ومن الطبيعي أن تقدِّمي لمعلمتك وكل معلماتك الاحترام والمحبة.. تعلمين يا ابنتي أن المعلم له واجب الاحترام؛ لأن له فضلاً علينا بتعليمنا، وليس أكثر ولا أقل، ونحن مع حب المعلم واحترامه، ولكن ضد هذا النوع من التعلق الشديد؛ لأنه خطير.

1 . متعلقةٌ جدًا بمعلمتي «حدود العلاقة مع المعلمة»

أولاً: لا تكوني لحوحة في طلب التواصل مع المعلمة؛ سواء بالمراسلات أم تطبيقات التواصل الاجتماعي أم الهاتف؛ لأن تلك المعلمة لديها مئات الطالبات سنوياً لتدرسهن، ولا يمكن أن تأخذ كل طالبة كل هذا الوقت من حياة معلمتها، فهي لديها حياتها الخاصة، والتزاماتها، ومتطلبات مرتبطة بالوظيفة والعائلة، والحياة الاجتماعية، وأنتِ جزء من واجب تؤدّيه داخل الغرفة الصفية، وربما بعض المتابعات في حصص الفراغ فقط.

فملاحقة المعلمة في علاقة اجتماعية خارج أسوار المدرسة يضيق عليها الحصار، ويمنعها من التعامل معكِ كطالبة، وتقع المعلمة في حيرة وبين نارين؛ بإهمالك وتجاهلك وتجاهل رسائلك (وهنا تعتقد بأنها قاسية)، وبين الرد على كل رسالة تصلها، وبهذا تضيف لنفسها عبئاً هي في غنى عنه.

فانتبهي لهذه النقطة، وأريحيها من هذه التبعية المرهقة لأعصابها نفسياً واجتماعياً، وتعالى نظراً معاً في أسباب تعلق الطالبة بمعلمتها، وآثار هذا التعلق الشديد، وطريقة التعامل معه، لعلك تجدين السبيل إلى إدراك مشاعرك بشكل أفضل وأعمق، وتجيدين التعامل معها، ثم تستطيعين رسم حدود طبيعية وفعّالة لعلاقتك مع المعلمة.

2 . أسباب التعلق الشديد بالمعلمة:

- 1 . فقدان الثقة بالنفس، والحاجة للحصول على الدعم من مصدر خارجي، وهذا ليس عيباً، وإنما نقطة بحاجة للتطوير في شخصية الطالبة.
- 2 . إحساس الطالبة بالإهمال في البيت، أو إحساسها بغياب الاهتمام والحب، أو عدم وجود من ينتبه لها، مما يجعلها تبحث عن بديل للأم أو الأخت الكبيرة.
- 3 . ومع أني لا أحبّ مصطلح الفراغ العاطفي، إلا أن بعض السلوكيين يميلون للاعتقاد أن الفراغ العاطفي الذي تعاني منه الطالبة في حياتها، وغياب طرق تواصل اجتماعي فعّالة، تدفع الطالبة لحب معلمتها والتعلق بها.
- 4 . قد تبدأ العلاقة بأن تجد الطالبة أن للمعلمة أذناً صاغية لها، وتستمع لمشاكلها، وتتعاطف معها، فتبدأ باللجوء للمعلمة في أي موقف تمر به، وتعمق العلاقة مع الوقت.
- 5 . يجب ألا نغفل عن دور وقت الفراغ الذي تعاني منه الطالبة؛ لغياب الهوايات، والانشغال بالأعمال المفيدة، فتملؤه بهذه العلاقات، وقد تنسج في خيالها الكثير من الأوهام والخيالات.
- 7 . وفي الجانب الآخر: قد تكون المعلمة هي سبب في هذا التعلق بزيادة التعليقات والإشارات، والكلمات الموجهة للطالبة، أو عدم معرفة المعلمة لوضع حدودها، وتقربها من الطالبة بقصد أو بدون قصد.
- 8 . تقلص الفجوة العمرية، وتراجعها بين المعلمات والطالبات، مما يجعل شعور الصداقة يغلب في بعض الحالات، مما يولّد التعلق.

3 . التعلق المرّضي بالمعلمة:

من الضروري عليكِ يا ابنتي أن تعرفي الفرق بين حب المعلمة واحترامها، وبين التعلق الذي تمرين به.

فالأول: مبني على عواطف أشبه بمحبة الأم أو الأخت أو القدوة، وينبع من احترام وتقدير لشخص المعلمة ولعملها فوق هذا، وقيمة هذا الدور الذي تلعبه في حياتنا من التعليم والتوجيه والرقابة، وكأنها يد مساعدة؛ لنصل إلى هدفنا، ونحقق أحلامنا ونتخرّج، وهي تبقى ذاتها في مكانها، تمسك بأيادي الطالبات، السنة تلو الأخرى؛ لتعبر بهن قدر استطاعتها إلى برّ الأمان، وهو التخرّج من الثانوية، ودخول الجامعة بذكرى طيبة مريحة عن المدرسة.

أما الثاني وهو التعلق غير الطبيعي: والذي يتجاوز الحب والاحترام إلى مرحلة التعلق المرضي، ويتضمن الزيادة والمبالغة في المشاعر والتقدير والنظرات والمتابعة، وأحياناً الملاحقة بطريقة محرّجة للمعلمة، وكأن لا أحد في حياتها سوى أنت! بحيث تضيّقين عليها الخناق بهذه الاتصالات وهذه المتابعة.

أضيفي إلى ذلك تقديم الهدايا، ورسائل الشعر والحب، والورود وكل ما شابه من أمور، وإلى جانب كل هذا كثرة الحديث عنها، أو التفكير بالأمر طوال الوقت، وكل هذا خطأ؛ لأنه تعلق مرضي، وهذه التصرفات إن دلّت على أمر فهو ضعف الثقة بالنفس، والبحث عن مصدر خارجي نتعلّق به لأخذ الدعم.

4. نتائج تعلق الطالبة بالمعلمة:

- 1 . واحدة من النتائج الإيجابية قد تكون: إبداع الطالبة في هذه المادة التي تدرسها المعلمة، وقد يكون ذلك دون سواها من المواد، وهذا أمر جيد على ألا يحدث انتكاسة إن انتقلت المعلمة، أو لم تدرّس الطالبة في صفوف لاحقة.
- 2 . في الحالة المقابلة للنقطة السابقة: يكون تديني مستوى أداء الطالبة الدراسي، وخاصة إن قضت وقتها في حالة أحلام اليقظة، مما يسبب إهمال دراستها بشكل عام.
- 3 . إن قامت المعلمة بقصد أو دون قصد، وبوعي أو بجهل بإهانة الطالبة، أو توجيه كلمة قاسية أو نابية، أو علقت عليها سلباً أمام الطالبات، فإن هذا يدمر الطالبة نفسيًا، وليس أكاديميًا فحسب، بل تفقد الشهية، ولا تنام، وتبكي كثيرًا، وهذه من الأعراض التي تدل على التعلق المرضي.
- 4 . في بعض الأحيان تلجأ الطالبة إلى حرمان نفسها من مصروفها؛ لشراء هدايا للمعلمة، أو تزداد طلباتها من أهلها، وقد تضطر لأن تكذب لتأخذ مالاً زيادة عما تأخذه دائماً لشراء هذه الأمور.

التعلق العاطفي المَرَضِي

5 . إخراج المعلمة أمام الطالبات وأمام المعلمات، وخاصة إن أكثرت الطالبة من الحديث والتشهير والصور والحديث عن الموضوع أمام الجميع بطريقة محرجة، وقد تصل لزيادة الاتصالات والتعليقات، والدخول على صفحاتها في مواقع التواصل الاجتماعي، والإكثار من التعليقات، وكلمات الحب والغزل، وصدقوا أنها قد تصل إلى مرحلة تدخل الزوج، وإثارة شكوكه.

6 . نشوب المشاكل بين الطالبة وأمها، وابتعادها عن أمها وأخواتها؛ لتحل محلهم تلك المعلمة، وتكون كلمتها أمراً مطاعاً، مما يولد عدداً من المشاكل بين الطالبة وأهلها، وبين الأهل والمعلمة، قد يصل الأمر إلى حد الشكوى على المعلمة في الإدارة.

حلول مقترحة لعلاج تعلق الطالبة بالمعلمة:

- 1 . اقتناع كل من الطرفين أن المعلمة أستاذة وموجهة، فلا تتجاوز أنها أم أو أخت كبيرة إلا في مواطن محددة، وبدون مبالغة.
- 2 . بناء جسور الثقة بين المعلمة والطالبة بتفاني الأولى في واجبها، واجتهاد الثانية، وإظهار أفضل ما عندها في الدراسة.
- 3 . الاحترام المتبادل، وعدم تجاوز الحدود الموضوعة للمعلمة.
- 4 . رفع ثقة الطالبة بنفسها، وتقوية شخصيتها أمام الآخرين بما فيهم المعلمة، ومعرفة أن التعلق حالة مرضية ملء فراغ يجب أن تملأه بطلب رضا الله ووالديها وإنجاز أعمالها.
- 5 . بناء علاقة ودية بين المعلمة والطالبة أمر محمود، بشرط أن يلتزم كل من الطرفين بالألا يتجاوز الحدود، والتركيز على الذكاء العاطفي والاجتماعي عند المعلمة، بشرط أن تحافظ المعلمة على مكانتها وهيبتها، فالمعلم له منزلة مرموقة في المجتمعات.
- 8 . عدم السماح للطالبة بتجاوز العلاقة مع المعلمة خارج أسوار المدرسة؛ لإبقاء العلاقة في حدود المدرسة فقط.

التعلق العاطفي المَرَضِي

- 9 . الوعي بأن الطالبة هي الأصغر، وهي الجاهلة، وأن المعلمة هي الحكيمة التي ستعالج هذه الأخطاء الصادرة من الطالبة، وتوجيهها لها بطريقة صحيحة وتربوية.
- 10 . ألا تكون الطالبة أنانية، وتطلب الاستحواذ على كل وقت واهتمام المعلمة، بل تدرك أن لهذه المعلمة عشرات الطلبة تدرسهم في وقت واحد، فلا يمكنها أن تعطي كل وقتها لطالبة معينة.
- 11 . إشراك الأهل دوماً في كل الأمور المتعلقة بابنتهم، والتواصل المستمر بين الطرفين لتقويم أي سلوك خاطئ في بداياته.

نصائح للطالبة المتعلقة بمعلمتها:

. ملاحظات ضعيفا في عين الاعتبار في علاقتك بمعلمتك:

. انتبهى لأفكارك وكلماتك وعواطفك، فالمعلمة إنسانة علمتك في فترة من حياتك، وقامت بالمطلوب منها، وانتهت العلاقة بها مع نهاية المرحلة الدراسية.
. اعلمي أن المعلمة ليست مضطرة لمجاملتك، والضحك معك، ومتابعة رسائلك دوماً وكل الوقت، بل هي تفعل هذا من باب الاحترام لك ولتشجيعك.
. إن شعرت المعلمة أنك تزيد في التعلق، فإنها ترجع خطوة للوراء؛ لتحفظ خط الرجعة.

. هناك خط أحمر فاصل بين حب المعلمة وإكرامها كأستاذة لها علينا فضل التعليم، وبين هذا الحب المصحوب بحالة من الهوس، والذي يعتبره البعض حالة نفسية، وتحتاج إلى متابعة وتعديل سلوك.

. يجب أن تنتبهي إلى خطورة الأمر وإلى حرمة إن أصبح حباً غرامياً، فلا يجوز أن تتجاوزي خطوطك الحمراء في علاقتك بالمعلمة، وإلا تم تصنيفه تحت ميول جنسية غير سوية.

. لا تعتقدي أن حبك لمعلمتك يكفي لأن تعطيك درجات متفوقة دون أن تستحقها، أنت تأخذين العلامة التي تستحقينها على تحصيلك الأكاديمي فقط.
. في الحصة دوماً اجتهدى، واضبطى أعصابك ومشاعرك، وارفعى يدك للإجابة، وشاركى بأدب، ولا تخافى ولو كانت خطأ، المهم ألا تفقدى السيطرة على نفسك

التعلق العاطفي المَرَضِي

بعد ذلك، وألا تشعرني بالإحراج.

. اجتهدي وادرسني، واستفيدي من وقتك أكثر من وقت التفكير بها.

. لا تقتربي من معلمتك أكثر مما يجب؛ لأن هذا الأمر قد يزعجها، وتخشى من

إثارة كلام وتساؤلات لا مكان لها، بل وربما تسيء لها! فابقِ على خط الاحترام،

ولا تخترقي الخصوصية.

بين الأم والمعلمة «الأم أولاً وثانياً وثالثاً»

وفي هذه الفقرة: سأعمل على التركيز على قضية خطيرة، تشير لتفضيل الطالبات، وبقوة المعلمة على أمهاتهن، بل ويعملن على إغضاب أمهاتهن، والإساءة لهن مقابل إرضاء المعلمة!

ومع احترامي للمعلمة وتقديري لصفاتنا الجميلة، ولكن يا ابنتي فكري للحظة: أتفكرين بأمك وهي جنتك، وباب رضاك في السماء، كمثل تفكيرك بالمعلمة؟؟ والإجابة ستكون لك معيناً.

لا تذهبي للتطرف في هذه العلاقة، لذا كوني طبيعية، واتركي الموضوع، ولا تركزي عليه كثيراً، وانشغلي بأمور أخرى في حياتك وتمسكي بوالدتك، وتقربي منها أكثر؛ لأنها مصدر راحتك، وركزي في دراستك، وتفوقي وتابعي حياتك.

يا ابنتي أعتقد أنه لو وضعت هذا الحب والتعلق والسعي لإرضاء المعلمة (مع احترامي لها) لإرضاء أمك، لكان أثمر لك بالخير الكثير، ولكسبت الكثير من الحسنات ورضا الله، والتوفيق في حياتك، فمن الأولى من وجهة نظري أن تحبي أمك أو جدتك وأخواتك، وهذا الحب يعتبر صلة رحم.

فلا تفضلي معلمتك على أمك التي حملت بك وولدتك، وتحملت كل آلام المخاض لأجلك وأرضعتك، وسهرت عليك ليلاً الطويل وربتك وعلمتك، وتحملت مرضك وصحوك، ومشيك ولعبك، ونكدك وبكاءك، هذه أمك، الجنة تحت قدميها، هذه أمك باب من أبواب رضا الله عنك في الجنة، هذه أمك التي

التعلق العاطفي المَرَضِي

قال لنا رب العالمين: ﴿وَقُلْ رَبِّ ارْحَمْهُمَا كَمَا رَبَّيَانِي صَغِيرًا﴾ هذه أمك وأهلك، وسندك وعونك.

لذا أريدك أن تبدئي بالتفكير بأمك، وفرحها بك وبنجاحك وشبابك، وصاحبي الوالدة وأخواتك، واعلمي أن تلك المعلمة لا يربطك بها أي أمر إلا الاحترام والتقدير على جهودها، وتنتهي العلاقة بها بمغادرتك المدرسة؛ لتحقيق أحلامك المستقبلية، والبحث عن دورك في الحياة.

دور المعلمة في حياة الطالبات:

تلعب المعلمة دوراً كبيراً في حياة الطالبات الأكاديمية بشكل أساسي، وهو دورها الرئيسي، والذي تؤجر عليه، وهو ما يجب أن تقوم به على أكمل وجه، من تقديم المادة الدراسية، وعرضها بطريقة واضحة وسهلة وبسيطة، وتساعد الطالبات في فهمهما، والإجابة على الأسئلة والتفوق إن كن في مرحلة الامتحانات الثانوية أو في المدرسة، ويجب أن تكون هذه العلاقة قائمة على الأمانة المهنية.

وفي أحيان أخرى، قد تلعب المعلمة دور المرشد للسلوك الجيد والمقبول دينياً واجتماعياً بأن تكون القدوة لطالباتها وطلبتها بشكل عام، فتتصرف أمامهم وفي كل المواقف بما يتناسب مع الأخلاق الحميدة والعادات المقبولة في المجتمعات، ولا تنهى عن خلق وتأتي بمثله أبداً؛ احتراماً لمكانتها كمعلمة.

وفي ذات الوقت على المعلمة أن تحترم كل الطلبة، وتبدأ من احترام نفسها، وهذا ما يولّد المحبة والاحترام، ويمنع التجاوز بالعواطف أو رفع الكلفة.

ويجب وضع الحدود الواضحة بين المعلمة والطالبة، ولا تجرح، ولا تؤذي، ولا تنمر على أي طالبة، ولا تفضّل طالبة عن غيرها صراحة أو علناً، ولهذا ينبغي توجيه الحديث للطالبات كمجموعة أو جماعة مثل: طالباتي، حبيباتي، أنا أقدر وضعكن... الخ، لرفع الحرج، ومنع التماذي من أي طالبة.

يجب أن تعرف المعلمة حجم دورها وهو التعليم، فلا تدخل في القضايا الشخصية والعائلية والأمور الخاصة للطالبات، فليس المطلوب منها أن تبدأ في عقد صداقات

التعلق العاطفي المَرَضِي

مع التلميذات، وخاصة اللواتي في المرحلة الثانوية، أو إن كانت هي صغيرة العمر، لأن هذا يُعدُّ خارجًا عن طبيعة العلاقة بين المعلمة والطالبة ما لم تكن خبيرة، وتعرف كيف تدير دفعة الأمور، وكيف توقف أي تجاوز للحدود، أنا مع العلاقة الطيبة، ولكن ضمن حدود.

وفي بعض الأحيان إذا شعرت المعلمة أن هناك مشكلة مع طالبة سواء شخصية أم عائلية، عليها أن لا تتدخل بالأمر مباشرة، بل توجه الملاحظة نحو المرشدة الاجتماعية أو الأكاديمية أو الإدارة في المدرسة، ويمكن أن تتناقش مع المسؤولين بخصوص ملاحظتها عن الطالبة وما حدث.

ويجب أن يكون واضحًا أن علاقة المعلمة بالطالبة خارج حدود الحصّة الصفية ليست ملزمة، ولكن إن اضطرت لهذا فهو يبقى في حدود المألوف والمقبول، وتكون المعلمة واعية لنوعية الحب الذي تكنه الطالبة لها، فقد يكون احترام معلمة وتقدير لتعبها، وقد يرتفع ليكون حبًا لأخت كبيرة أو أم، وقد يتجاوز ليصبح حبًا لصديقة، ولكن قد يتجاوز أكثر من هذا ويصبح هوسًا، أو شغفًا، أو قد يصدر عنه الحركات أو الأفعال أو الأقوال الدالة على ميول جنسية، وهذا الخطر الحقيقي، ولهذا يجب أن تعرف المعلمة متى وأين تضع حدودها الحمراء، وتمنع تجاوزها.

تأليف / سارة كرّوم

أخيراً... إلى المعلمة أقول: إن المعلمة الواعية هي من تجعل علاقتها مع طالباتها تصبُّ في صالح الطالبة؛ وذلك بأسلوبها المحب للطالبة، فتستدرجها لاتباع الأخلاق الحميدة، وللاهتمام بدراستها، وتلفت انتباهها لما تحبه من قيم إنسانية، وتغرس فيها المحبة والاحترام، وتكون القدوة الصالحة.

وللطالبة أقول: لو أردت لفت انتباه معلمتك تفوّقي في دراستك، وأبدعي وانظري لمستقبلك، وحققي أحلامك، واحترمي تعب أهلِكَ عليك، فهم يستحقون كل هذا الحب منك.. وفقك الله، ولا تنسي:
(قم للمعلم ووفّه التبجيلاً... كاد المعلم أن يكون رسولا).

استراحة مُحارب:

لقد تأمّلت الشخصيات الناجحة التي إن وضعت هدفاً نصب عينيها بلغته مهما كان صعباً ونائياً، فوجدت فيها عدة صفات مشتركة، أهمها: الصبر، والإرادة المتجددة كل يوم، والمثابرة، إذ تؤمن أن الطريق الطويل يبدأ بخطوة، ولا تستصغر خطواتها مهما كانت بسيطة، والمدهش: أنها تصل!

مشكلات وحلول

في إحدى فترات حياتي، كانت لدي صديقة دائمة الانتقاد لكل ما أفعل، ولكن بأسلوب عفوي مُضحك، يُخفي حقيقة انتقادها، ويجعلني لا ألاحظه البتة! كانت تحبب عزمي باستمرار لكل خيالاتي الشاطحة، وكل طموحاتي المتوقدة، وكانت تجذبني لأرض الواقع مدّعية العقلانية، وأنها تُسدي لي معروفًا كبيراً بإنقاذني من نفسي!

لم أدرك تأثير شخصيتها علي إلا بعد مدة زمنية طويلة، حينما واجهتني صديقة مقربة أخرى، وقالت لي بالحرف: ما هذا التفكير؟ لماذا تحملين كل هذا التشاؤم والسلبية؟

وكانت صفة احترافية في الجبهة!

كل واحدة منا تولد ولديها قلب كبير بحجم فناء المنزل، ولديها براءة وانطلاقة وعفوية، لا يستطيع الجني الأزرق ملاحقتها، وعندما تكبرين وتختلطين بالناس حولك، وأولهم والدك.. تبدئين في التقولب كقطعة صلصال مدعوكة، لتجدي نفسك بعد فترة زمنية تتململين في ثوب روحك، وترهقين من كواليس يأسك.. يا عالم من هذه ال أنا؟!

العلاقات البشرية حولنا قضية خطيرة جدًّا، أخطر مما تتصورين! وقد لا تملكين رفاهية عدم إنشاء علاقات جيدة مع الناس حولك، لأنك بأمس الحاجة لعلاقات صحية سليمة إيجابية، تدفع جسدك وروحك باتجاه الرسالة التي خلقت من أجلها.

التعلق العاطفي المرّضي

وهناك الكثير من الأشخاص الذين يجعلون حياتنا سيئة، فإن لم نتدارك أفعالهم، فإننا سنسقط، ونكسر بين أيديهم بكل سهولة!

لذا سأضع لك الآن بعضاً من صفات الأشخاص السامّة، وطرق التخلّص منها:

10 صفات للشخصية السامّة:

- 1 . تمتص طاقتك.
- 2 . ليس لديها طموح.
- 3 . تتواصل معك عندما تحتاجك.
- 4 . لا تسامحك على أخطائك.
- 5 . كثيرة التشكيك، والسخرية من أحلامك وطموحاتك وقدراتك.
- 6 . كثيرة الانتقاد لك.
- 7 . تعيش دراما يومية.
- 8 . تغار منك.
- 9 . لا يمكنك الاعتماد عليها.
- 10 . تستغلك، تتلاعب بك عاطفياً.

الصفة العاشرة هي من أكثر وأشد الصفات خطورة، لأنك لا تستوعبين حجم الاستغلال إلا متأخرة، وبعد أن تقيدت بقيود كثيرة، فلا تستطيعين التخلّص من هذا الاستغلال إلا بشقّ الأنفس!

تأليف/ سارة كُروم

ولكن لا بأس.. لدي خطة مدروسة للتخلص من الشخصية السامة حولك، يمكنك استخدام بعضها أو كلها، حسب حاجة الموقف:

1 . توقضي عن تقبُّل السلوك السام حولك:

مشكلتنا نحن أننا طبيبات زيادة عن اللزوم، وندفن رؤوسنا في الرمال؛ لتظاهر بأن كل شيء على ما يرام!

فمثلاً: فلانة من أعز صديقاتك قامت بانتقادك!

تفكيرك تجاه هذا النقد: (عادي.. هي أصلها طيب)

مرة أخرى قامت بانتقادك!

(اम्मم.. والله مزاجها متقلِّب، بس ما مشكلة هي قصدها كويس)

فلانة دائماً تنتقدك!

(المشكلة فيني.. أنا كلي عيوب)

يعني من الأخير: الغلط يسيطر عليك، وصديقتك موقفها سليم 100%، ولا

تعترفي أن لديها مشكلة في التعامل معك!

السيناريو أعلاه مضحك.. لكن فعلاً يصعب عليك الاعتراف بذلك.. لماذا؟

إما لأنك لا تستطيعين مواجهتها، أو عدم قدرتك على استيعاب أسلوبها، أو عدم

رغبتك في الابتعاد عنها؛ لأنها.. مهمة!

بغض النظر عن كل الأسباب، تأملي نفسك، وستجدي أنك تحوّلت تدريجيًا

لكائنة بائسة، قلقة، متوترة، حساسة، مكتئبة!

التعلق العاطفي المرّضي

لذا حان دورك للنهوض من قاع سلبيتك، ومواجهة من يحمّلك هذه السلبية..
وأهم خطوة هنا أن تستوعبي وجود سلوكٍ سامٍّ حولك، استوعبي، وكوني حذرة!
وهنا تأتي الخطوة الثانية:

2 . ارفعي صوتك تدريجياً أمام سلوك صديقتك السامّ:

بداية قد يكون هناك عذر حقيقي لصديقتك، مثل كونها تمر بظروف سيئة، أو أنها
تُعاني من مرض مؤقت، أو ضائقة مالية، أو مشاكل أسرية.. إلخ..
كل الأعذار أعلاه، قد تعطي مساحة معينة لصديقتك لتكون مزاجية معك،
وتؤذيك بطريقة غير مباشرة.

ولكن.. أنت فقط من باستطاعتك تحديد حجم هذه المساحة، ومدة استمرارها..
نعم يمكنك تقديم الدعم والمساندة، والصبر والدعاء لها، فهذا خلقن الصديقات
الحقيقيات.. إلا أن استمرار ذلك منك بدون حساب سيتحول إلى باب لاستمرار
حدودك المهذبة، لتلتهم صديقتك كل ما تملكين من صبر و طاقة معها بحجة ذلك
العذر؛ ليصبح سلوكها سلوكاً سامّاً بما تعنيه الكلمة!

وهنا تحتاجين معها للحظة مواجهة.. قد تكون مؤلمة، أو قاسية.. ولكنك فعلاً،
تحتاجينها بشدة لتضعي النقاط على الحروف، ولتوقفي حفلة التهام طاقتك معها..
تحتاجين لاستخدام عبارات مثل:

لماذا تستهزئين بحديثي؟ هل كلامي غير مهم؟

أو أشعر بالانزعاج من طريقة حديثك معي أو من تعليقاتك.. هل هذا ما تريدينه فعلاً؟

واجهيها بهذه العبارات التي تحمل توضيحًا أكثر لسلوكها.. بهذه الطريقة تحقّقين أمرين:

1 . تُظهرين حسن نيتك في تنبيهها لسلوكها السامّ معك دون أن تجرحيها بمواجهة عنيفة لا تُحمد عقباها!

2 . تنزعين أسلحتها السامّة بإيضاحك أنك قد بدأت تستوعبين حقًا ما تفعله معك!

هنا ستُفاجئين حقًا بارتباك صديقتك، وتلعثمها لتلملم أشتات سمومها، وتتقهقر منسحبة عن حدود صبرك وتحملك..

أو أنها تدخل دراما الإنكار، وتعاقبك بشكل مباشر؛ إما بالغضب منك، أو قطع تواصلها معك، أو الحديث معك بسلبية غير معهودة..

بالعربي.. تجعلك تعيشين عقدة الذنب!!

هنا تهاجرين للخطوة الثالثة، وهي:

3 . مشكلتها تتعلق بها هي، وليس بك..

هناك قاعدة في علم النفس اسمها «قاعدة الانعكاس» تقول: (الإنسان مرآة

لنفسه.. وعالمه الخارجي ليس إلا مرآة لعالمه الداخلي)

اعلمي تمامًا أن الشخصيات السامّة سلوكها سامّ مع جميع الناس، مزاجيتهم

المدمرة.. استغلاهم للآخرين.. المصلحة.. الدراما.. عدم المسامحة.. الانتقاد.. كل

التعلق العاطفي المَرَضِي

ذلك يتعلق بهم هم، وليس بالآخرين!
لذا توقّف عن تأنيب نفسك، وعذاب الوجدان والضمير، وأن سلوكها المزاجي هذا هو بسببك.. ببساطة: الأمر يتعلق بها هي، وبطريقة تفكيرها ومفاهيمها ومركباتها النفسية.. هي فقط!
لو فهمت هذه النقطة بالذات، ستحررين من كل هذا القلق والأرق والضغط النفسية التي تتسبب بها صديقتك أو أي شخصية أخرى حولك من هذا النوع.. بعد ذلك تنتقلين للخطوة التالية والأصعب، وهي:

4 . ضعي الحدود لمعاملتها، أو تابعي حياتك بدونها..

اسألي نفسك سؤالاً واحداً: «هل أنا حقاً بحاجة لهذه الإنسانية في حياتي؟»
سؤال بسيط، لكن هل تجرؤين على الإجابة عليه رغم العشرة والعيش والملح بينكما؟

إذا لم تستطعي وضع حدود واضحة لتعاملها معك، بحيث تفرضين احترامك، وتضعين خطوطاً حمراء لما يمكن أن تقوله أو تفعله معك.. فتخلي عنها بأسرع ما يمكن..

لكن إياك أن يكون هذا ديدنك، لا تواجهين، ولا توقفين الناس عند حدّهم..
فتخلصين منهم برمتهم!

هذا اسمه يا عزيزتي: هروب!

تأليف/ سارة كرّوم

أولاً: اعذري.. تقبلي.. ثم واجهي، وضعي الحدود، وإذا لم ينجح كل هذا، ارميها وراء ظهرك.. وتابعي!

طلي برأسك خارج جمجمتك، واجثي قليلاً، وستجدين غيرها!
طيب، وإذا الأخت كانت إنسانة قريبة درجة أولى، أو زميلتك بالسكن أو العمل مثلاً.. يعني لا يمكن التخلص منها، أو البحث عن بديل لها خارج شباك الجمجمة...

اممم.. هنا تميلين للخطوة التالية:

5. اقضي وقتاً كافياً مع نفسك.. لوحدك!

السلوك السامُّ سلوك استفزازي بالدرجة الأولى، بالكاد يمكنك تحمُّله عدا عن بلعه، وحيث إنك مُجبرة للتعامل مع هذه الشخصية السامة طوال اليوم، فيجب عليك تخصيص وقت لنفسك تسترجعين فيه هدوئك، وما تلف من أعصابك.. تسترخين، تشربين فنجان قهوة، تقرئين كتاباً، تشاهدين برنامجاً مرحاً، أي شيء.. المهم أن تعيدي شحن بطاريتك البشرية؛ لتستطيعي مواجهة هذه الشخصية السامة من جديد..

والآن سأقول لك خطوة أخيرة وفي غاية الأهمية.. تُحملينها، ويهملها الكثير من الأشخاص للأسف:

6. أحيطي نفسك بالشخصيات العلاجية..

لم أجد مصطلحًا مضادًا لكلمة «سامة» سوى كلمة «علاجية»، فأسميت هذه الشخصيات المضادة للشخصيات السامة بالشخصيات العلاجية..
الشخصيات الناجحة والإيجابية.. المتفائلة.. المهتمة.. المرحة.. الودودة.. المتحابة في الله.

كل هذه الشخصيات الرائعة العلاجية اللقاحية المضادة للسموم والتسمم موجودة حولنا، ولو لم تكن لما قال الله سبحانه وتعالى: ﴿إِلَّا الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَتَوَاصَوْا بِالْحَقِّ وَتَوَاصَوْا بِالصَّبْرِ﴾.

تأكدي تمامًا أن تخلصك من أي صديقة سامة مهما كانت معزتها في قلبك، سيفسح المجال، ويفرغ المكان لدخول صديقة علاجية رائعة مكانها..
وإذا لم تستطعي التخلص من صاحبة السموم (مجبورة يعني فيها) فوجود العلاج وإكسیر الدواء بجانبك، يشحذ من عزيمتك وهمتك، ويساعدك على إتمام الرسالة التي خلقت من أجلها.

لا أنا ولا أنت نملك رفاهية عدم معرفة الطريقة المثلى للتواصل مع الآخرين، وجذب الشخصيات الإيجابية الرائعة حولنا..

تأليف/ سارة كرّوم

الانطوائية والعزلة الاجتماعية موضة قديمة تهاكت خلف مقاعد عالمنا المتسارع، ومهارات التواصل الاجتماعي وكسب الآخرين.. هي أمُّ المهارات البشرية التي تعود على صاحبها بالإيجاز والسعادة وراحة البال..

الأهم من ذلك كله ليس التخلص من الصديقة السامّة، ولا جذب الصديقة العلاجية، إنّما أن تكوني أنت نفسك، بشحمك ولحمك.. شخصية كاريزمية.

مرحبًا أيها المحزون..

بلغني أنك تائه، وقد عدتَ إلى ذاتِ الظلام، وتشعر أنك تغيّرتَ وفقدت السّكينة،
ولم يعد مرحّبًا بك من قبلِ ذاتك!
والناس من حولك أفقدوك بريقَ عينيك وشغفك اللامتناهي،
وأنت ما زلت تائهاً غير مدركٍ لطريق العودة!

تأليف/ سارة كروم

وأعلم يا صديقي أنك تعبت من الاستمرار بالظهور الذي لا يُشبهك، أشعر بك حينما تُبدي سعادةً لا تتعلّق بك، وألاحظُ كيف أنه يُحزُّ في نفسك هذا الأمر.. أفكر بك على الدوام.. وأقول في نفسي: كيف استطاع أن يُجاهد طيلة هذا الوقت؟!

أتأمل هذا القلب الذي في صدرك، ما هذه القوة التي خُلقَ منها؟ والله إن رقة قلبك هذه تُدهشني، ولا يُسعفني إلا أن أقول عنك بأنك مختلف ونادر..

ولكن.. لا تحزن إن لم تر لهذا الاختلاف أثراً في نفس ذلك الشخص الذي وهبته كل ثقتك!

صدّقتي قد يحصل كل ما هو غير متوقّع..

قد لا تكون هناك ألفة بينك وبينه، والألفة التي في قلبك وحدها لا تكفي مع الأسف.. فإياك أن تحزن! فهذا ما قدّره الله لك..

وأيضاً الأشياء التي تجعلك مختلفاً لا تربطها بآراء الآخرين، حتى لو كانوا هؤلاء الآخرين من الذين لا غنى عنهم في حياتك..

عليك أن تفكر بالفئة الأخرى من الناس، تحديداً تلك التي تفتخر بك، بقلبك، بقوّتك..

هذه الفئة ستجعلك سعيداً جداً، وستُنسيك الحزن.. لأنها ستقدِّرك، وتُشعرك كم أنت عظيم ومختلف!

التعلق العاطفي المرّضي

وهل هناك أجمل من هذا الشعور الذي ستحظى به حينها؟
في تلك اللحظة التي تكون فيها غارقاً في وحدتك، مستلقياً، فارغاً، تظنُّ أنك
كالعدم.. ثم يأتي أحدٌ ما ليقول لك: إنك أضأت كل نورٍ انطفأ بداخله، إنك
أعدته إلى نفسه، وإنه يحبُّك..

صدّقني إن جعلتَ لهذه الأشياء مساحةً اهتمامٍ في حياتك، فستحظى بسعادةٍ
مختلفةً حقاً.. فقط أعطِ من كل قلبك، وأنت راضٍ..

وأيضاً يا صديقي عليك أن تتيقن أن العالم من حولك مختلف، لا أحد يُشبهه

الآخر، فلا تقف أمام شخص واحد، وتجعل الكثير من الأشياء خلفك واقفة!

تجاوز كل من يُشعرك أنك غير مهم في حياته، أنك فاشل وكئيب، تجاوز مهما

بلغت مكانته، فبهذا التجاوز أنت تصنع نفسك.. وإن أصررت على البقاء، فلا

أضمن لك النجاة حينها!

لذا حارب .. فأنت قويٌّ، ولديك تلك الروح الشغوفة للوصول إلى ما تتوقُّ إليه.

تأليف / سارة كروم

استراحة مُحارب:

إذا كنت في علاقة حب وكل ما تفعله هو البكاء، توقف قليلاً واسأل نفسك:
«هل أحبُّ إنساناً أم بصلة؟!»

مشكلة:

كنت شديدة التعلق بمن حولي منذ طفولتي، وكانت هذه الصفة متجلية في شخصيتي.

في الصف الأول الابتدائي حرصت على أن تكون لي صديقة مقربة إلى نفسي، وعندما تقدم بي العمر، أصبحت نهاية أي علاقة بيني وبين أي صديقة تجربة مدمرة لي، لم تكن لدي القدرة على التخلي عن أي شيء تعلقت به؛ الأشخاص، والأماكن، والأحداث، والصور، واللحظات.. حتى النتائج أصبحت مواضيع تستحق التعلق بها، إذا لم تسر الأمور على ما يرام كما كنت أتوقع، كنت أصاب بإحباطٍ شديد، وعندما كنت أصاب بإحباطٍ وبخيبة أمل، كان من المستحيل عليّ استعادة عافيتي، واستحال عليّ النسيان، واندمال الجرح الحاصل!

كان حالي أشبه بمزهريّة زجاجية، وضعت على حافة طاولة، فسقطت، وتحطمت، وما كان بالإمكان إعادة قطعها إلى ما كانت عليه!

فالمشكلة لا تكمن في المزهريّة، ولا أن المزهريات مقدر لها الانكسار دومًا، ولكنها تكمن في من وضعها على حافة الطاولة، وجعلها عرضة للسقوط، وهذا بالضبط ما كنت أفعله، كنت معتمدة على علاقتي لإشباع حاجاتي، وسمحت لتلك العلاقات بأن تحدد أحزاني وأفراحي، واكتفائي وفراغي، وأمني، حتى تقديري لذاتي! فكنت مثل المزهريّة التي وضعت في مكانٍ ستسقط منه حتمًا، مآلها الانكسار الذي لا يجبر.

تأليف/ سارة كروم

إن تعلقي الشديد بما هو حولي بعبارة أخرى: جعلني أهيب نفسي للإصابة بالإحباط، وأهيب نفسي للانكسار، وهذا ما حصل فعلاً، خيبة أمل وانكسار تلو انكسار!

من تسبب في كسري لا يلام، كما لا تلام الجاذبية التي أدت إلى سقوط المزهرية؛ لا يمكن أن تلوم قوانين الفيزياء، عندما يكسر غصين اتكأنا عليه ليدعمنا، وهو لم يخلق لذلك.

فأعبأونا لن يعيننا على حملها إلا الله عز وجل، كما قال سبحانه وتعالى: (فَمَنْ يُؤْمِن بِاللَّهِ وَيَكْفُرْ بِالطَّاغُوتِ فَقَدْ اسْتَمْسَكَ بِالْعُرْوَةِ الْوُثْقَىٰ لَا انْفِصَامَ لَهَا). تتضمن هذه الآية درساً بليغاً: هناك عروة واحدة هي الدائمة، وهناك مصدر واحد يمكننا الاعتماد عليه، وهناك صلة واحدة تحقق لنا قيمتنا، ومصدر واحد لتحقيق السعادة الكاملة، والاكتفاء والأمان، تلك الصلة وهذا المصدر هو «الله عز وجل».

كلُّ متعلِّقٍ بغيرِ الله مخذول!

في عمر المراهقة، وعند بداية خروجي للعالم، يسّر الله لي معرفة معلمة صالحة، فيها من الصلاح والتقوى ما يكفي بلداً.. فأحببتها وأصبحت أُقلِّدها في كل شيء!

ومع مرور الأيام، بدأ القلب يتعلق بها رويداً رويداً..

فبدأت صويحباتي بملاحظة ذلك وكل من حولي..!

لا أنكر، كانت أول من عرفت من المعلمات المحتشمتات الملتزمات الخلوقات الصابرات الكاظمات الغيظ العافيات عن الناس.. ولكن المشكلة لم تكمن في المحبة، ولكن في التعلق!

لم تكن المشكلة بها، ولكن بي..

لم ينبّهني أحد لذلك الأمر.. ولحدّثة سني لم أكن أعرف أهو حقاً حباً أم تعلقاً، فكان مزيجاً بين الاثنين!

انتهت المرحلة الدراسية الإعدادية، فبقيت على تواصل معها، أبعث لها ما يملو لي من الشعر والمقالات، وأحياناً كنت أكتب لها من بنات أفكاري.. حتى صرت أراها في منامي ويقظتي، وفي كل فتحة وضمة، وفي كل شدة وكسرة..

أحادثها وتحادثني.. تشحذ همتي، وتعلمني الكثير.. ولكن لم أكن أدري أنني أصبحت لا أتخيل حياتي بدونها، ومن هنا كانت الكارثة، وأدركت خطورة التعلق!

فكانت يقظتي من ثبات التعلق حين صرت أرسلها ولم تجب، أسألها ولا ترد،

تأليف/ سارة كروم

تعرّضت لمصائب فلم تطمئن!

في تلك الليلة الظلماء التي كان قمرها مخنوقاً تلقّيت صفة قوية!
أصابني الإحباط، واعتزلت الخلق، وجلست وحدي أنا ونفسي، أحسبها وأفتش
فيها: ماذا فعلت أيتها الأمانة بالسوء؟ إلى أين أوصلتني؟!
قدّر الله في ذلك اليوم أن أذهب لمسجدي لتلقّي درس في الفقه، كنت مهمومة
وحزينة يومها.. ويكأن أحزان الدنيا صُبت فوق رأسي صباً صباً..
ذهبت، وكان من تقدير الله اللطيف أن تتحدث المعلمة عن التعلّق وخطورته!
فصعقت وذهلت، ما هذه الصدفة؟!

لم تكن صدفة، بل تقدير من الله.. فدمعت عيني وأنا في الحلقة، وهمس قلبي: حمداً
لك يا رب.. أعاهدك على التخلص من التعلّق بالبشر، ولكن أعني!
بدأت تتحدث المعلمة كيف أن الله يغار على عبده من التعلّق بغيره.. فهمستُ
بصوت أمّ حنون: يا ابنتي، عندما تتعلقي بآدمي؛ كائناً من كان، فتدريجياً ستبتعدين
عن الله دون أن تشعري، ستحرمين من قيام الليل في المقدمة!

ثم أنشدت بيتاً من الشعر:

«لي حبيب غيور، ظل كطير حذور

إذا رأى الغير في قلبي، امتنع أن يزور»

من هنا كانت يقظتي، فعزمت على التغيير، جلست مع نفسي، حاسبتها انطلاقاً
من: (حاسبوا أنفسكم قبل أن تحاسبوا، وزنوا أعمالكم قبل أن توزنوا)

التعلق العاطفي المرّضي

كتبت إيجابياتي وسلبياتي..

عزمت على البوح بين يدي الله، والبكاء بحضرتة، وقلت: «سأحكي لله عن عيوب نفسي، وأقر له بها، وبتقصيري.. لأنه أنفع الصدق أن تُقرَّ لله بعيوب نفسك».

أخبرته أنني حزينة منها وعليها في آن واحد.. وفعلاً استيقظت في الثلث الأخير من الليل، توضأت فأحسنّت الوضوء، وارتديت لباس الصلاة، وصليت كما لم أصلي من قبل، وكأني أول مرة أصلي!

بكيت وبكيت، ثم بكيت وأطلت، ثم سلمت ودعوت وبكيت بين يدي الله الواحد..

أطلت بالدعاء، قلت له بعد نصف ساعة بوح: «يارب علّق قلبي بك وحدك، أرجوك يا الله.. تركت ما أحب من أجل ما تحب، فاجعل ما تحب هو كل ما أحب، واكتب لي فعل ما تحب، فحبك هو غاية ما أحب، أحبني، وارض عني، وعوضني».

ومن هنا أصبح الدعاء رفيقي، والله حبيبي، وبفضل الله لم أعد أتعلق بأحد سوى بالواحد الأحد..

أجل لا بد من الحب، ثم إنه من المحال أن تكون إنساناً، وقلبك ينبض، ويضخ دمًا ولا تُحب!

أحبُّ في الله، لا مشكلة!

ولكن حذارٍ حذارٍ من التعلق!

تأليف / سارة كروم

وها أنا ما زلت على تواصل مع تلك المعلمة، وما زلت أحبها، ولكن تخلصت من التعلق بفضل الله..

وعندما تخلصت منه جاءني عوض الله؛ في كثير من الأشياء؛ ومنها أن تلك المعلمة وغيرها أصبحت يطمئن عني، ويسألني عن حالي، ويجيبني أكثر من السابق..

«إذا أحبك الله ألقى محبتك في قلوب الناس دون تدخل منك».

تحررت من قيود التعلق، وأصبحت حرة طليقة..

احذرن التعلق يا حبيباتي، وإن وقعتن به، فالمخرج الدعاء ثم الدعاء ثم الدعاء، ومناجاة الله في الليل والناس نيام، وأن تبدأن بحفظ وقراءة القرآن، فهو شفاء وأمان، وبلسم وسلام، وشفاء لما في الصدور والقلوب، وسعادة ورضى وسكينة، وأحلى شعور..

اللهم علق قلوبنا بك وحدك..

أخيراً أختتم بجملة: «تعلق الفاني بالفاني يفنيه، وتعلق الفاني بالباقي يبقيه».

وكل متعلق بغير الله مخدول ثم مخدول ثم مخدول.

.ريان بلالار

الخاتمة

يُراودني سؤال: لماذا لا تكون هناك فرصة قبل أن نقع في الخطأ؟
فأبحث وأجد بأنّ الحكمة لا تكمن بالضرورة في تجنب الوقوع بالخطأ، فبعض
الأخطاء تسقط سهواً!

إنما الحكمة في كيفية معالجة الخطأ دون المساس بخصوصية ومشاعر الآخرين..

الخطأ شيء رائع فعلاً، لأنه يؤدي إلى الحقيقة!

فكن على يقين أنه مهما كانت عدد المرات التي ستُخطئ فيها، مهما كان حجم
تلك الأخطاء، دائماً هناك حل.. أن تكون إنساناً يعني أن تُخطئ، الله يعلم ذلك
تماماً؛ لأنه هو من صنعك، ولهذا، مهما كثرت عدد مرات عودتك، فلن يمل
منك.. لذا لا تتوقف عن طرق باب التوبة.

وها أنت الآن تمتلك معلومات لأول مرة تفكر بها بجدية!

ربما تشعر بالذنب.. أو الندم.. أو التقصير في حق أحدهم.. أو الظلم.. أو الخجل
من الله؛ لأنك لم تعرفه حتى الآن.. الخ..

مزيج من المشاعر تختلط عليك، تفكير عميق..

أقول لك: يا صاحبي، لا تته.. واذهب قاصداً طريق الإصلاح.

من نفسك.. من مجتمعك.. من قلبك..

لا تخش شيئاً، لا تدع الخوف يستولي عليك، واطرد الحزن من نفسك.

اجعل الندامة مستقرة في قلبك قوية عميقة، ليغفر الله لك كل شيء.

تأليف / سارة كرّوم

ليس على هذه الأرض ولا يمكن أن يكون خطيئة تبلغ من الهول أن الله لا يمكن أن يغفرها لمن ندم صادقاً.. ثم إن الإنسان لا يمكن أن تبلغ خطيئته هذا المبلغ، ولا أن يقترف آثاماً كبيرة بحيث تستنفذ رحمة الله التي لا حدود لها!

ثق أن الله يحبك حتى في خطيئتك..
ويفرح بتوبتك ورجوعك إليه..

لذا امض.. لا تخش شيئاً، ولا تحمل للبشر حقداً، وانس الإساءات.
في النهاية، الأمر مفروغ منه، فالجميع واقع لا محالة بتلك المحنة حتى يدرك ويفهم حقيقة المحبة.

وأقول للأهالي الذين لديهم أطفال في مقتبل العمر: حافظوا على توجيه قلوبهم لله من تلك اللحظة التي تبدأ عقولهم بالاستيعاب، علموهم، واملؤوا قلوبهم بمحبة ما يحب الله، وبغض ما يبغضه، حتى لا يعيشوا في معاناة كبيرة عندما يصبحوا في عمر المراهقة!

أحيوا قلوبهم بذكر الله حتى تكون حياتهم مليئة بالتيسير والبركة، ورضى الإله.

تم بعون الله: 11 / 9 / 2020م

23 / محرم / 1442هـ

التعلق العاطفي المرّضي

إلى كل من شاركني بفكرة أو حرف؛ لجعل هذا الكتاب مفيداً..
إلى كل الأيادي البيضاء التي امتدت لي، وشاركتني هذا الإنجاز..
شكراً من القلب لمن كان سبباً في كل حرف كتبه..
شكراً لكل الأصدقاء الذين كانوا سبباً في تقديمي للأمام..
وأسأل الله أن يتقبّل منا، ويجعل هذا الجهد خالصاً لوجهه الكريم، ويغفر لنا وجميع
المسلمين..
وصلّى الله على سيدنا محمدٍ وعلى آله وأصحابه أجمعين.

. المصادر والمراجع وأصحاب المقالات المرئية والكتابية التي استعنت بها:

- الأستاذ عماد المصري.
- الأستاذة مونية دراحي.
- الأستاذة عائشة الجناحي.
- الأستاذة سناء عبده.
- الأستاذة خلود الغفري.
- نجاة دمني.
- محمد رشوان.
- عمر المشاري.
- سدرة عجوز.

الكتب:

- كتاب: استرجع قلبك كاملاً.
- كتاب: قوة عقلك الباطن.

للتواصل مع الكاتبة:



Sara.karoom58



sara.karoom6



Sarakaroom82

من الأخطاء الكبيرة التي يقع بها كل إنسان له مشاعر وأحاسيس: هي تعلق القلب بالأشخاص، أو ربما في الأماكن والأزمنة المعينة! وربما يُبتلى الإنسان بمتعلق، فلا يستطيع نزع الشعور منه، فيجعل حياته جحيماً، وهو لا يدري!

لذا لا بدّ من معرفة العلاج، وكيفية التعامل مع هذه الفئة من البشر.. ويوضح هذا الكتاب مفهوم التعلق، والفرق بينه وبين الحب. ولم يقتصر فقط على التعلق وعلاجه، إنما على معرفة كيفية توجيه هذا الحب إلى طريقه الصحيح بدون أي شروط وقيود مُتعبة!

T k w e e n 2 0 2 0




من الأخطاء الكبيرة التي يقع بها كل إنسان له مشاعر وأحاسيس هي
تعلُّق القلب بالأشخاص أو ربما في الأماكن والأزمنة المعينة!
وربما يُبتلى الإنسان بمتعلِّقٍ فلا يستطيع نزع الشعور منه، فيجعل
حياته جحيمًا وهو لا يدري!
لذا لا بدّ من معرفة العلاج وكيفية التعامل مع هذه الفئة من البشر..
ويوضح هذا الكتاب مفهوم التعلُّق والفرق بينه وبين الحب.
ولم يقتصر فقط على التعلُّق وعلاجه، إنما على معرفة كيفية توجيه
هذا الحب إلى طريقه الصحيح بدون أي شروط وقيود مُتعبة!

-  Sarakaroom82
-  sara.karoom6
-  facebook.com/Sara.karoom58

الردمك

الباركود

الطبعة الأولى
1442هـ - 2020م

  tkweenbook1
 tkweenonline.com.sa