

الأمسية السادسة من سلسلة:

أنا والآخرين . . . قصة وئام

بعنوان:

لا تلوموني فأنا مسحورٌ به



للمدرسة والمرشدة:

أ/ عائشة الصلاحي

بداية.. قد تتساءل طوال الوقت: لماذا تحضر أمسيات ودورات كثيرة وتعود دون أن تستفيد؟! لماذا تسمع وتقرأ كثيراً عن الاستفادة من الدورات وأيضاً لا تستفيد؟! هذا يعني أن عندك مشكلة في التعلم ومهارات التعلم، قبل أن تطبق ما سمعته من اللازم استيعابه وهضمه أولاً. وعليه.. هذه تقنيات للتعلم تساعدك على الاستفادة مما تسمعه عند حضور أي أمسية أو دورة:

① **الإنصات:** إيقاظ الصوت الداخلي. كف عن المشاغبة، أحدهم يقول لك شيء ويتكلم داخلك مائة شيء، اهدأ أولاً وأنصت له ثم لو أردت قول شيء تقوله بعد أن تنتصت.

② **الغريزة:** تغريل الكلام إلى ما تريد طرحه جانباً، والذي تستشير حوله، والذي تطبقه وتعمل تدريب فيه... وهكذا.

③ **الفرز:** لا يصح أن تعمل رد فعل سريع، هناك أمور أنت لا تتقبلها وهذه تطرحها جانباً حتى تثبت بعد فترة أنها جيدة أو غير جيدة، تناسبني أم لا تناسبني، أحتاج فيها بحث أو لا أحتاج فيها بحث، وهكذا...

④ **الربط:** من الضروري أن تملك مهارة استدعاء وربط المعلومات، تحاول ربط هذه مع هذه، وأنت في الحياة تحاول تتعلم ربط المعلومة التي تعلمتها مع الأحداث التي تشاهدها، المعلومة التي جربتها مع المعلومة التي أثبتتها من قبل الربط مهم، فالمعلومات تكون مبعثرة في ذهنك و لكن عندما تربط بينها تبدأ بالإثمار في ذهنك.

⑤ **الإصرار:** تعيد نفس الكلام أكثر من مرة، أحياناً تحصل تطلعات معينة ويضيفوا عليها ثم يقولوا لك علم جديد وهو ليس علماً جديداً ولا شيء، الإصرار معناه أكرر المعلومة، لو قلت لك اليوم معلومة وبعد أسبوع كررتها لك.. هل هي نفس الفكرة؟ هل زمان وأنت تسمعي عن الأمومة، هي نفسها وأنت معك أطفال؟ وأنت تسمع عن الفقد هو نفسه لما تفقد شخص عزيز يموت عليك؟

المعلومة متكررة لكن أنت لست متكرر، أنت مختلف، أنت في كل مرحلة تكون مختلفاً والمعلومة تثبت داخلك بطريقة مختلفة، أي شيء تجده مكرراً يجب أن تتأمله، كيف ترى لهذه المعلومة بأي خبرة، هناك أحاديث أو آيات أو أغاني أو أي شيء

تسمعه بشكل عابر لكن في مرحلة تجده يؤثر عليك.. ما الذي حصل؟ لأنها لامست خبرة جديدة حصلت لك.

⑥ **إسقاط المصطلحات:** هذه تقنية مهمة جداً لأنه يوجد مجموعة من الناس عندهم آفة أمية المصطلحات، إسقاط المصطلحات معناه أنه عندما تملك مصطلحاً تكون قادراً على إسقاطه في المكان الصحيح.

مثلاً الانضباط كمصطلح يعني الالتزام بالقوانين، المنضبط هو الذي يُعتمد عليه، لأن الشيء الذي يتعهد به ينضبط فيه، لو آمن يلتزم بإيمانه، ولو التزم بعقد يلتزم بما فيه.

الانضباط هو من مكارم الأخلاق ويعتبر من الأخلاق السيادية، مسألة الانضباط لو تكلمت عنها في إطار العمل، هل هو نفسه في إطار الأسرة؟ مع الله؟ مع أنا؟ مع المجتمع؟ هل سيتم إسقاطه نفس الإسقاط؟ الاجابة: لا، لأن لكل مساحة طبيعتها وتفاصيلها.

أو مثلاً مصطلح الصراحة، قد تجد شخصاً عنده الصراحة قيمة عليا وصادق ويعتقد أن عليه أن يكون شفافاً ولا يخفي شيء، هو يعتقد أنه لا بد أن يكون هكذا. في العمل هو يستعمل نفس الصراحة التي يتعامل بها مع الأسرة.. ونفس الصراحة التي يتعامل بها مع الله، ونفس الصراحة مع الأصدقاء!! لما يسأله جاره مثلاً ماذا عملت أمس؟ تجده يذكر له التفاصيل كلها بكل صدق!! في العمل هناك تفاصيل ليس ضرورياً أن تصل للمدير والأفضل السكوت عنها وحل الأمور بين الموظفين، لكنه يرى أن من الواجب واللازم كتابة التقرير كله.

هو لا يفهم معنى الصراحة أو معنى الصدق، لا يفهم أن كل شيء له مقام.. داخل البيت هو نفسه في الشارع مثلاً؟

هناك فئة من الشخصيات بسبب غبائها الاجتماعي والعاطفي تقول لك أنا طبعي هكذا، لبسي وعطري وطريقة كلامي والمواضيع التي أتكلم عنها في العمل في البيت مع أصدقائي هي نفسها.. حتى على مستوى مواقع التواصل هي نفسها!! لا أحب النفاق وشخصيتي واحدة!

بينما الأصل أن هناك أمور تقال وأمور لا تقال، وأنت لازم تحاسب على عقول الناس وتحاسب على المكان والزمان والمناسبة.

تمر عليك لحظات تفكر فيها: أنا استعملت شيء بشكل صحيح لكنه أدى إلى نتائج كارثية!

أنا طيب لماذا حياتي سيئة!

أنا أمضي جيداً لماذا حياتي غير جيدة!

وسبب هذا كله هو أن الطريقة التي أنت اتبعتها فيها مشكلة (لكل مقام مقال).

لدينا ١٣ مصطلح يشبه الحب لكن ليس هو الحب، وللأسف الناس متمسكين بـ ١٣ مصطلحاً وتاركين الحب!

تخلص من أمية المصطلحات فيما يتعلق في الحب، تعلم أن تقيم هل ما تشعر به تجاه الطرف الآخر هل هو حب حقيقة؟ إذا هو حب فهو يسعدني؛ أول علامات الحب أنه يجعلك شخص أفضل، إذا لم يسعدك ولم يجعلك شخصاً أفضل فهو شيء آخر وليس حباً.

تعرف على المصطلحات التي لازم تعملها ثم تعلم كيف تسقطها بشكل جيد، و إذا لم تعرف اسقاطها بشكل جيد استعن بمختص.

لا يوجد أي مصطلح ولا أي خُلُق ولا أي مفرد يتم استخدامه في مساحة بنفس المساحة الثانية إلا ما تختلف تفاصيل معينة.. لأن الغايات قيم وأخلاق كبيرة كالموجهات بالنسبة لنا.. و عندما نستخدمها في المساحات تختلف التفاصيل.

مثلاً الأرز في البرياني هو نفسه الأرز في الزرنيان هو نفسه الأرز في الكبسة؟! هو نفس الأرز لكن تختلف الطريقة.. وإذا لم تفهم الطريقة اسأل وابحث.. عادي.

لا يصح أن تكلمي زوجك مثلاً تكلمي مديرك مثلاً عندما تطالبي حقك من المدير تستخدم ألفاظ جافة ومنطقية ورسمية خالية من الود.. وهذا هو الأصل لأن بينكم عمل فقط، لكن زوجك عندما تطالبي بحقك منه لا تفقدي الود.. لا تستخدم كلمات جارحة وكلمات جافة، يجب أن يكون هناك شيء من الود والستر والعشرة.

إسقاط المصطلحات من أكبر آفات التفكير.. هناك أناس طبيعيين لكن علاقاتهم كلها خرابنة، لأن عندهم مشكلة في إسقاط المصطلحات.

والان لننتقل إلى أمسية اليوم:

الشخص المقصود في عنوان الأمسية هو الطرف الذي جالس يلعب بحياتك، كل الناس يحذرونك منه وعقلك يحذرك أيضاً لكن أنت غير مصدق لأنك مسحور به. حقيقةً هذا الشخص صنع لك فحاً، الكل يرى أنه غير جيد لكن أنت لا ترى لأنك مسحور به!

لا أبالغ إن قلت أن ٩٩% من الناس يتورطون في هذا النوع من العلاقات بطريقة ما، لذلك اليوم سنطرح استبيان لتكون متيقظاً عندما تبدأ بالتورط في هكذا علاقة. كتبتُ مقالاً عن هذا النوع من العلاقات أسميته "شخصية الـيويو"، من بُعد تشعر أنك حر لكنك مربوط بحبل ومتى ما شاء أن يمسك الحبل سحبك.

احرس قلبك فقلبك هو كل ما تملكه، هذه هي الغاية، كل الكلام الذي نقوله في الأمسيات والدورات لأجل نحرس هذا القلب، قلبك ملكك ماذا يبقى منك لو أخذه منك؟ ماذا يبقى منا لو أخذوا قلوبنا!!

الانفصال العاطفي يا عزيزي يؤدي إلى موت الإنسان ببطء، أولاً تموت مشاعره ثم تموت روحه ثم يندثر.. لا تستخف بمسألة أن أحداً يترك أحداً، أو عندما يفترق أثنان، أو عندما يموت أحدهم على الآخر. لا تستخف بهذه الأمور.

الغاية من كل الحراسة التي نفعلها طوال هذه السلسلة هي حراسة قلبك، استمتع بالعلاقة لكن بدون أن تضر قلبك، تستمتع وتستفيد مثلما ذكرنا في الأمسيات السابقة بدون أن يتضرر قلبك، نحن نخلق لنحب ونفصل (أحبب من شئت فإنك مفارقه) الناس يعيشون ويموتون، و الناس يلتقون ليحبوا بعضهم و يفترقون.. خلاص انتهت القصة.

نحن نحب أصلاً كوسيلة لنتحمل الحياة.. القصة كلها قصة مصالح. أنت تختار شريك حياة حتى يؤنسك، وتقرر أن يكون لك أولاد حتى يصنعوا لك دافعية، تجمع حولك أصدقاء حتى يسروا عنك، تختار لك معلماً حتى يعلمك ويفتح مداركك.. هذه هي كل القصة، أنا معي أناس أحبهم لنتحمل الحياة ونعبر بسلام. تعلقك بالعلاقة نفسها هذا يجعلك تختزل الحياة بأكملها فيها وحدها، والأصل هو أن الكل مراحل في حياتك وكلما فارقت شخصاً انتقلت لمرحلة ثانية.

كمحطات الطريق التي تجدها عند السفر، أثناء عبورك بهذه المحطات هل يصح أن تقول: أنا أريد الجلوس في هذه المحطة لأنها أعجبتني؟!

وهكذا هم البشر في حياتنا مهما أحببتهم ومهما كانت مكانتهم بالنسبة لك هم في النهاية محطات.. هناك من يقول "هذا الشخص هو الحياة بأكملها" لكن لا يوجد أحد هو الحياة بأكملها، لا أمك ولا أبوك ولا عيالك ولا زوجك ولا أصدقاءك ولا الناس حولك.

الذي ينفعك في هذه المرحلة ستكون معه علاقة طوال هذه المرحلة، و عندما تنتهي تدعو له وتمتن له وتنتقل للمرحلة التالية.

أحياناً يُهياً لك أن هذا الشخص ملكك وهو ليس ملكك بل هو وديعة، كلنا ودائع عند بعضنا، الله يجعلنا وديعة عند بعضنا ومتى شاء أخذ أحد منا، لذا استمتع بالمرحلة هذه و بالوديعة هذه، استمتع أنه في المرحلة هذه أعطاك الوديعة هذه.

مثلا لو لبست جاكيت وأعجب به أحدهم وأعرتة له، و ظل عنده سنة سنتين ثلاث.. هل أصبح ملكه؟! حتى لو ظل عنده ١٥ سنة ليس ملكه بل هو عارة.. بعد ١٥ سنة تطلب الجاكيت تقول له: أعطني الجاكيت.. هل يحق له أن يغضب؟ لماذا يغضب أصلاً؟ على العكس هو يفرح لأنك متعته بالجاكيت ١٥ سنة و يشكر على ذلك.

المفترض مع كل علاقاتنا نشعر أن الله سبحانه وتعالى متعنا بهذه النعمة وأنه أعطاهنا لنا وألف بيننا ومتعنا بها.. وفي لحظة الفراق نفارق الفراق الجميل ونحن ممتنين ونرى أنه لله.

أي شخص يضاف في حياتك هو يُضاف نعمة لك.. استفد منه طالما مازال موجوداً حتى يغادر، وحتما سيأتي وقت للمغادرة، فإما أنت من تفارقه أو هو يفارقك، إما أنت أن تموت أو هو يموت، أو شيء يحول بينكما، ولذلك السبعة الذين يظلهم الله تحت ظله سبحانه وتعالى أشخاص تحابوا في الله اجتمعوا عليه وتفرقوا عليه (اجتمعوا افتراقاً) يجب أن يكون الامر هكذا.

ليس هناك ما دمرهم، لأنهم يفهمون أنهم لازم يساعدوا بعض لأجل يعبروا الحياة بسلام، فعندما افترقوا خلاص ذهب هذا الشخص وبقي الله سيعطيني بدلاً عنه لأكمل معه.

والعلاقات الفاشلة أنا أمتن لها لأنها علمتني الأخطاء.. أي شخص يعبر حياتك هو يعلمك شيء، يعلمك نقاط ضعفك ونقاط قوتك. العلاقة أصلاً فشلت بسبب أخطاء من الطرفين، لذا ستكون عندك خبرة فيها ولن تكرر الأخطاء التي ارتكبتها. لنتفق على هذه القاعدة، هذه سنة كونية إذا لم نتفق عليها الأمور ستتدهور، هذه أرضية لا بد لي و لك أن نقف عليها، (كل من عليها فان ويبقى وجه ربك ذو الجلال والإكرام) الإنسان قادر على أن يعيش نفسه في رفاه بتدريب نفسه على الحقيقة.

طبيعة الحياة هكذا مهما اقتربنا هي خلقت هكذا؛ لو لم تستطع تقبل هذه القاعدة لن تستطيع تقبل ما بعدها وستظل في صراع أنت والكون والحياة والناس والبشر ونفسك وأنت في النهاية من سينكسر.

قد تفكر أحياناً: الكلام سهل وجميل لكن الواقع مختلف؟! الحياة بسيطة ولا تصلح تعقيداتنا معها، الحياة تستمر.. ذهب أستاذي أبحث عن أستاذ آخر، الصديق الأول اختفى أبحث عن صديق آخر.

مات زوج إحدى الصحابيات فجاءت جارتها لتعزيها و هي تولول ، فقالت لها أرملة الميت: هوني عليك إنما كان زوجي أكلاً ولم يكن رزاقاً!! هو مات لكن الله موجود..... فاهدئي.

"إما هو أو هو ... لا يكون إلا هو" هذه قاعدة خاطئة ولا تفيد. كل الخزعبلات والاكنتاب والبلاوي والمآسي والقلق والمشاكل العاطفية بسبب هذه التعقيدات.. بينما الحياة سهلة.

عندما مات إبراهيم ابن الرسول عليه الصلاة والسلام حزن الرسول حزناً شديداً وبكى عليه حتى بلل الكفن بدموعه لدرجة لاموه الصحابة: أتبكي هكذا و أنت رسول الله! ومع ذلك عندما كسفت الشمس في نفس اليوم تحامل على نفسه وخرج يخطب في

الناس: إنما الشمس القمر آيتان من آيات الله لا يكسفان ولا يخسفان لموت أحد ولا لحياة أحد.

الكون لا يبالي بأحد. القصة عندما يكون قلبك رقيقاً الوعي يقويك، لا يوجد شيء اسمه الكون تغير لأجل خاطر شخص ما أو حادثة ما، نحن بشر عاملين في الكون والكون هذا أكبر منا وهناك سنن فوق رؤوسنا والأمور تمشي، أنت أصلح وضعك وأصلح حياتك وكفى بكل ببساطة.

سنن الكون وطبيعة البشر "الغرائز الأساسية التي تولد مع البشر"، لو تعلمت هذين العلمين لا أحد سيكون قادراً على خداعك.

الاهتمام أو أي كلام فيه طبخة أو رواية فيها خيال هي عبارة عن مخدر، كأنك تأخذ حبة بندول وضرسك مسوس ليهدي الوجع، أول ما يزول أثر المهدئ ترجع النوبة الثانية أقوى، لأن الألم تجمع وازداد قوة.

هناك أناس يذهبون أماكن كثيرة ليرتاحوا، والصواب أن الراحة لا تعني أنني بخير. تظل تتألم فترة وتُنهى المشكلة من الجذور وتسير في طريق التعافي أفضل لك. أحياناً يجب أن تدخل بعمق داخلك وتعمل عملية جراحية وتصلح نفسك وتكون شجاعاً وترتب حياتك ثم الأمور بعدها تبدأ تتحسن أكثر.

الأطباء لم يجدوا أي ألم أصله عضوي، كل أمراضنا أصلها عاطفية ونفسية بما فيها السرطان، كله بسبب خلل في دماغنا العاطفي، يرمجه على شكل مواد كيميائية تفسد جهازنا المناعي.

الآن الاهتمام حتى لو كان زائداً فتأثيره كالمهدئ، و كمثال للتقريب: عندما تكون متعباً و مرهقاً و يأتي صديقك الذي تحبه، و بينكما مشاكل كثيرة لكن جاء ومعه هدية أعجبتك، حينها تشعر بالاهتمام و التقدير و أنه لا بأس، لكن هذا لا يحل المشكلة للأخير.

لماذا نقول هذا الكلام؟ لأن هذا النوع من العلاقات يعطي هذا النوع من الراحة لكن هو يغرقك راحة كاذبة، هو يستنزفك مثل القات والشيشة تعمل لك راحة معينة فترة العصر ثم تتدهور الأمور، تحصل عندك أعراض انسحابيه وتحصل مشاكل و خلل في تفكيرك في جسمك في شهيتك في مزاجك. وبعض العلاقات هكذا.

ما الفرق بين العلاقة المتزنة والعلاقة المنحرفة؟

الفرق بينهم هم الحراس الثلاثة. المتزنة محروسة بهذه الثلاثة الأمور:

١/ **وعي منطقي للعواقب:** عندما يكون هناك عواقب منطقية تضرك و أنت تتجاهلها إذاً العلاقة انحرفت. إذا لم تستطع مواجهة تبعات هذه العلاقة فهي علاقة منحرفة. لا بد أن تقول لا وتوقف هذه العلاقة. العلاقة المتزنة قائمة على أن أكون معك لكن أوقفك لما تكون العواقب ضدي.

٢/ **القيم:** العلاقة الصحيحة هي التي لا تصادم قيمك. والقيم هي أي شيء أنت تؤمن أنه غالي بالنسبة لك سواء كان أخلاق أو غايات أو أناس أو إيمانيات. لما يأتي شخص و يكسر لك هذه المنطقة سواء بإرادتك أم بدون إرادتك، مثلاً يؤذيك، يهينك، يشوه سمعتك أو العلاقة معه ممكن تشوه سمعتك، أو لو علم أحد ما تفعله في هذه العلاقة فسيذهب احترامه لك، هذه العلاقة منحرفة. لأنها تهدد أعلى شيء عندك وهي القيم.

لازم تحافظ على سيادتك، أي علاقة تهدد سيادتك و أولها قيمك ما فائدتها؟ ما الفائدة أكسب إنسان في حياتي و أخسر أنا، أخسر نفسي.. ماذا يبقى مني؟! عندما يحصل تهديد لقيمك فهذا مضر لك أنت.. و عندما لا توقف هذه العلاقة فهي علاقة منحرفة.

٣/ **حد الكفاية:** لا بد أن أفهم متى أوقف الطرف الثاني. مثلاً أنا أحب زوجي لكني أعرف متى أقول له لا، الذي لا يعرف كيف يقول لا عنده مشكلة. حد الكفاية يبدأ عندما تنتهي واجباتي وتبدأ واجباته. دائماً ما يعلمونا البر والطاعة والعطاء والكرم والسماحة.. لكن أين الحزم أين العدل أين حد الكفاية!!! لذلك بيوتنا كلها ظلم، شوارعنا ظلم ومجتمعاتنا كلها ظلمات.

والأصل في غريزة الانسان هو الطغيان (إن الانسان ليطغى)، أي اثنين تجمعهم مساحة مشتركة ويوجد خط فاصل بينهما، و طالما أحدهما يتوسع على حساب مساحة الآخر فهو يطغى عليه.

الرسول صلى الله عليه و سلم يقول: انصر أخاك ظالماً أو مظلوماً قالوا: يا رسول الله أنصره إذا كان مظلوماً، أفرأيت إذا كان ظالماً كيف أنصره؟! قال: تمنعه من الظلم فإن ذلك نصره. تعرف توقف أمام الظالم وتقول له: لا هذا حقي.

من لأن ما زال يقف ويقول حقي؟!!! يظل متكور ويردد: كن عبد الله المظلوم ولا تكن عبد الله الظالم.. الله يجعلني مسكين ويحشرني مع المساكين.. لا بأس سيعوضني الله في الجنة!!

من أين ستدخل الجنة و أنت سكت على حقوقك؟! من أين الله سيسامحك و أنت ظلمت نفسك؟!!

العلاقة الاعتمادية:

علاقة من أسوأ أنواع العلاقات والأكثر انتشاراً، هي تجسيد لطغيان إنسان على إنسان آخر. أغلب الناس يعيشون هذه العلاقة بطريقة ما لأن هناك مبررات كثيرة لهذه العلاقة. ولا يقع فيها الناس غير الجيدين او غير الواعيين فقط، بل هناك أناس أقوياء يقعون فيها لأن أحد طرفي العلاقة لا بد أن يكون قوياً نبيهاً ذكياً وهذا يساعده أن يغرق أكثر، لأن هذا يبدأ يبرر له أن يستمر في العلاقة.

الأصل في الإنسان البالغ الاستقلال وليس الاعتمادية، الطفل يعتمد على أمه و أبيه لأنه يعتبر مازال طفلاً غير واعٍ، إنما في بداية سن المراهقة تبدأ الأنا تتضخم عنده لينضج ويستقل ويصبح إنساناً بالغاً ناضجاً.

ماذا يعني ناضج؟ يعني شخص قادر على الأخذ والعطاء من الآخرين، يأخذ ويعطي وهذا شخص متزن مستقل بالغ ناضج.

الآن طرفا العلاقة هم: الاعتمادي السلبي، والاعتمادي الضاغط.

والعلاقة الاعتمادية أفسدت الطرفين، بسبب أن أحدهما يعتمد على الثاني؛ الضاغط الذي يأخذ باستمرار والسلبي هو الذي يعطي باستمرار وهذا غالباً هو النبيل والقوي. الضاغط أحياناً لا يدرك ولا يعلم أنه ضعيف ومعتمد على الآخر، لكن داخله سعيد بهذه العلاقة، وأمام ضعفه وقلة وعيه يستمر فيها. وصاحبنا النبيل قوته ونبله هو ما يبرر له الاستمرار في العلاقة، يستجيب لعقدة النبلاء وأغلبهم مستترفين.

الضاغط دائماً يأخذ والسلبي دائماً يعطي بينما في العلاقة السوية الأخذ و العطاء بشكل متساوي، تختلف التفاصيل في النوع والكمية لكنه يظل متوازناً. كيف يستطيع الطرف الضاغط أن يأخذ من الطرف السلبي رغم أنه أضعف منه؟ لأنه بارع في الابتزاز العاطفي، دائماً يُشعر السلبي أنه لا يستطيع العيش بدونه و أن حياته أضاعت به وهو الذي صنعه وأحياه، والسلبي يصدق هذا الكلام فيبدأ يزداد عطاءاً.

أريدك وانت تتعامل مع هذين الصنفين أن تكون حذراً، و لأجل أن تتبين إن كنت طرفاً في العلاقة الاعتمادية، سأضع لك استبيان فيه مجموعة نقاط و المطلوب منك أن تضع علامة صح إذا كانت النقطة موجودة عندك بنسبة ٥٠% و ما فوق، وتضع علامة خطأ إذا كانت النقطة عندك بنسبة أقل من ٥٠% أو غير موجودة، وإذا احترت عند نقطة معينة اختر الأرجح. وحتى يكون الاستبيان جيداً حدد طرفاً آخر في عقلك تشعر أن العلاقة بينكم مضطربة و اكتب اسمه أو رمزاً له، أيًا كان هذا الطرف.

الاستبيان:

١/ تشعر أنه لا يمكنك أبداً العيش معتمداً على ذاتك ومكتفياً بها بدون ذلك الطرف. هناك توتر وخوف وعدم قبول لذهاب هذا الطرف، أنا غير كافية لنفسى وغير كافية لحياتي.

٢/ أفكارك وسلوكياتك متمركزة حول الطرف الآخر.

٣/ لا تشعر بالرضا عن نفسك البتة إلا بتلبية احتياجات الطرف الآخر ولو على حساب احتياجاتك الأساسية.

ركز على كلمة الرضا، تكون معايير الرضا لديك متمركزة حول الطرف الآخر وهذا من أسباب التعاسة. الأساس أن لا تضر نفسك ولا تظلم احتياجات الطرف الآخر.

٤/ تواجهك مع الطرف الآخر بأي صورة من الصور شيء لا يمكنك مقاومته ومتسلط عليك بشكل قهري.

"بأي صورة" معناه أن تسمع صوته، تتصل له، تشوف رسالة منه، تتكلم عنه، تدخل صفحته في الفيسبوك، تفكر فيه، تراقب بروفائله و حالاته...الخ

ويتم هذا كله بشكل قهري، لن يهدأ تفكيرك إلا لما تفعله، مهما كنت مشغولاً عليك التزامات. بطريقة ما هو مسيطر عليك.

٥/ الدراما مكثفة وغير ثابتة بينك وبين الطرف الآخر.

٦/ عندما تكون في أي مكان أو مناسبة فلا يمكنك الإحساس بالموجود إلا بحضور الطرف الآخر.

الأصل و الصواب هو أن تشعر بالموجود لأنه موجود وليس أن تربط المعنى بشخص معين.

٧/ دائرة علاقتك تكاد تكون كلها سطحية ومعدومة إلا ذاك المنشود فهو يمتلك المساحة الأكبر.

الدائرة الدافئة كلها لا يوجد فيها غيرك أنت وهو، اختزلت الحياة بأكملها في شخص!!

٨/ يتكرر تواصلكما بعدة أشكال طوال اليوم وحين تنقص الكمية تشعر أنك مضيع لشيء ولا تدري ما هو.

كأن تواصلكما جرعة مخدر، إذا نقصت الجرعة بأي شكل من الأشكال تشعر أنك مضيع لشيء.

٩/ أهم دوافعك لأي اختيار في فعل أمر أو رفضه تبدأ بمرافقة الطرف الآخر.

١٠/ لا يوجد بينكما أي اختلافات أو فروق في الذوق والتوجهات والآراء.

الأساس والصحيح أن يكون هناك اختلافات بينكما، إذا هي غير موجودة يعني أن أحدكم يعتمد على الآخر، ولما تكونوا متطابقين هذه علاقة مريضة!

من علامات العلاقة القوية وجود اختلافات، السيادة الذاتية موجودة، أنت محتفظ بشخصيتك وهو محتفظ بشخصيته، وتتفاوضا حول أن تقبلا باختلافكما عن بعضكما.

ومهم أن تعرف أن الاختلاف لا يكون في القيم الأساسية بل اختلافات في الآراء والأذواق.

١١/ الغيرة موضوع دائم النقاش بينكما تجاه كل الأطراف المحيطة بما فيها الأسرة والأطراف الأعلى والمساوية لكما.

موضوع الغيرة دائم النقاش لأن هناك طرفاً يريد الاستيلاء على الأكثر، وهو غير واثق من العلاقة بينكما فهناك كره و فرودائماً هناك محاسبات ومقارنات.

١٢/ تجتاحك نوبات من الشعور العميق والخانق بالضيق والضييق غير المبرر عند ابتعادك أو خصامك مع الطرف الآخر.

الأصل هو أن تعمل مسافة آمنة بينكما حتى لو كان هو الغلطان. لماذا تشعر بالضيق والحنق!!؟

١٣/ ترافقك مشاعر مزمنة من الملل.

تعاني من الملل، لماذا؟! لأنك فارغ من الداخل.

الملل يأتي عندما لا تشعر بقيمة الأشياء حولك، اختفت نكهة و ألوان الأشياء وأصبح كله متساوي في نظرك أبيض في أسود! فتشعر بملل عام لأنك فارغ من الداخل.

أهم هدف في تقدير الذات ورسالة العمر هو أن نملاًك بنفسك برسالتك بقيمك بمعرفتك تجاه نفسك. وهذا هو ما يعيد لك الحياة من جديد، أن نملاًك بالمعنى ونزول الأمور التي اختزلت الحياة فيها سواء كان شخصاً أو نقطة معينة.

الاختزال معناه أنك لم تعد ترى الحياة في غياب هذا الشخص، مع أنه من المستحيل أن يظل معك طوال الوقت، لا بد أن ينشغل عنك أو يبتعد عنك حتى لو كان معك في نفس البيت.

١٣/ تخاف جداً من الوحدة ولا تتحملها ابداً وتهرب منها وتتجنبها بكل الطرق التقليدية أو الإلكترونية.

وهذا يسمى "إدمان الضجيج" عندما يكون الشخص فارغ من الداخل وعنده ضجيج داخلي لا يستطيع استيعابه وتحمله، يلجأ إلى الضجيج الخارجي. مثلاً يذهب باستمرار تجمعات كالأعراس و الحفلات، أو يفتح مسجلة بصوت عالي، أو يتصفح على مواقع التواصل باستمرار، أو يعمل مشاكل، أي شيء ممكن يشغله عن

ضجيجه الداخلي ويكون مستعد يتخلى عن قيمه لأجل يهرب من ضجيجه، فهو لا يستطيع مواجهته.

١٤/ تميل للنظر ملياً في صفات و أجزاء معينة من جسد الطرف الآخر وحركاته وكلماته وتذكرها كثيراً.

جسده جداً يجذبك، لذلك غالباً العلاقات الاعتمادية تتحرف انحرافاً خطيراً. ترى فلان في كل إنسان يشبهه في أي تفصيلة مهما كانت صغيرة. تراه في كل مكان!! يظل الأمر يشغل عقلك وتصبح مهووساً به. وهذا بسبب أن العلاقة سطحية جداً لذا الجسد مهم، أنت غير قادر على التعمق أكثر لأنك لو تعمقت ستتصدم! ١٥/ لديك الكثير من الشكاوى والتضايق والشعور بالهضم من الطرف الآخر لكنك لا تستطيع مصارحته غالباً خوفاً من حنقه و زعله.

قد تكون أشياء بسيطة مثل أن رائحته تضايقك، أو يستخدم معك مصطلحات و ألقاب غير لائقة. و لا تستطيع مصارحته بذلك. حتى أنك لا تجرؤ أحياناً أن تعترف لنفسك في غيابه أنه أساء لك وذلك خوفاً من فقدانه!!

أنا لا أتحمل أن الانسان يعيش حياته الوحيدة و التي ليس لديه غيرها وهو معه شخص مضر له. لا أتحمل أن إنساناً يضيع يوماً واحداً لأجل خاطر شخص آخر يظلمه أو يضره. سيأتي غيره أحسن منه! أنت أغلى!

من أهم علامات العلاقة الصحية هي المكاشفة.. فالعلاقات تراضي.

١٦/ أحياناً كثيرة تسيطر عليك مشاعر الضيق من علاقتكما لكنك لا تعرف سبباً محدداً لضيقك... فقط تشعر أنك عالق.

١٧/ لست بالشخص الجيد كفاية... هكذا تردد لنفسك معظم الوقت.

مثلاً هو التفت لغيري لأنني لست حلوة كفاية، هو لم ينجح في العمل لأنني لم أساعده كفاية، هو لم يأكل لأن الأكل ليس لذيقاً كفاية!! دائماً يؤنبك ضميرك، و أي شيء يحصل أنا الغلطان.

انتبه إلى أن الضاغط عنده قدرة خفية على أن يشعرك أنك مسؤول عن كل شيء يحصل له، هو غير مسؤول بل أنت المتحكم.

١٨/ تضحى كثيراً وتستमित في تلبية احتياجات الطرف الآخر مهما كان الأمر صعباً ومكلفاً.

تحمل نفسك ما لا طاقة لها به. كثير من الأحمال التي فوق رؤوسنا سببها نحن، ظلمنا أنفسنا لأجل راحة طرف آخر!

١٩/ أنت متأكد جداً من استجابة الطرف الآخر لأي شيء ستطلبه منه مهما كان فأنت مفتاحه وزر التشغيل له كما يقول الآخريين.

ظروفك و واجباتك اختفت بعضا سحرية فقط لأن فلان أراد ذلك!!

٢٠/ تشعر حقيقة بالمسؤولية عن الطرف الآخر وتوقن أنك خلقت لتسعه وتحمل عنه همومه.

والمشكلة أنك مصدق أنك مسؤول عنه!

٢١/ أنشطتك الاجتماعية الإنسانية و رسالتك تكاد تكون منعدمة إلا ما كانت حول الطرف الآخر أو معه.

٢٢/ تعتقد بكل يقين أنه لا يوجد قوة يمكنها التفريق بينكما ولذا تردد له دوماً: للأبد. (أبداً لن أخذك.. أبداً لن أفارقك.. لآخر العمر.. للأبد) هذه كلمات تقولها بسبب قلة وعيك.. أنت لست رب العالمين لتتواجد في كل مكان وكل زمان!

٢٣/ تعاني صراعات متعددة مع علاقاتك في الأسرة والزملاء والأعلى مرتبة منك ولا أحد يخفف عنك إلا هو.

من أين تأتي الصراعات؟ لأن المساحة الأكبر له فالبقية يشعروا بالضميم و واجباتك تبدأ تهتز و حياتك تفسد فتبدأ الصراعات. و أنت تشعر أنك الضحية والمظلوم و أن هناك مؤامرة عليكم الاثنين فلا يوجد أحد ممكن يخفف عليك إلا هو. يكفي أن يقول لك: أنت طيب و محبوب و على حق. وتصدقه!!

٢٤/ تنسى الدنيا وما فيها وتصفو مهما كانت حالتك في أحضان الطرف الآخر أو سماع صوته أو لمسة يديه لك.

٢٥/ تشعر أنكما محسودان ومستهدفان أغلب الوقت.

دائماً هناك مؤامرة عليكم ودائماً يريدون تفريقكم، وهناك مكائد مستمرة حولكما!!

٢٦/ تفضلان الخلوة والجلوس لوحكما معاً أكثر من التواجد مع الآخرين.

٢٧/ تعتقد أن ليس كمنثله أحد وتتعصب لصفه في أغلب الوقت وبكل المناسبات و النزاعات.

٢٨/ تشعر بالخيانة لو شعرت بالسعادة ولو قليلاً مع شخص غيره ويلحقك تأنيب الضمير.

٢٩/ لا يوجد شيء بينكما اسمه أسرار أبداً.
أين السيادة الذاتية.. أين الخصوصية!!

الآن إذا توفرت ٤ نقاط فيك يعني أنك متورط في علاقة عاطفية اعتمادية؛ النقاط كثيرة لكن جميعها مرتبطة ببعض.

ستستطيع في كل علاقة دخلتها وبدأت تشعر أنها بدأت تتحرف وتضرب الحراس الثلاثة عندك، أن تعمل الاستبيان لتعرف كم قدر الاعتمادية الموجودة فيها.
_ أخطر العلاقات هو ما تظنه آمن.

_ ليست المشكلة في الحب بل فيمن يستحقه.. أنا لا أستطيع الوقوف أمام من تحب، لكن من اللازم أن تجد شخصاً يستحقه لأجل تتبادل معه علاقة صحيحة متزنة.

_ أسوأ شيء في العلاقة الاعتمادية أنها تعيقك و تؤخرتك، عمرك ينقضي، هواياتك، شبابك، و قطارك مستمر و أنت ما زلت معلقاً في مكانك!!

_ لديك الجوانب العشرة لازم تعيشهم كلهم، وازن وخطط لهم العشرة، وتلقائياً ستبدأ حياتك تتوازن و كل شخص يأخذ حقه بدون أي زيادة.

_ دعنا نستمع بالحياة بكل سعتها فالعذابات تبدأ حين تختزلها في شخص أو شيء، عش الجوانب كلها بكل اتزان.

_ أنا أولاً ومن ثم واجباتي.. كيف تطلب أن يحبونك و أنت لا تحب نفسك أولاً؟!

_ خليك واعى فالوعي هو نصف الحل ومع الوقت ستستطيع المقاومة، الناس من حولك يحاولوا استغلالك بوعي أو بدون وعي، بقصد أو بدون قصد..

القصة هل ستسمح لهم؟!

مع ودي..