

خبره في غيره

للمدرية/ عائشة
١١



بدايةً.. لنا ما يقارب العاَمان ونحن ندرس هذه السلسلة الخاصة بالعلاقات (قصة وئام) في 12 أمسية مضت، وكل هذه الأمسيات هي بمثابة إعداد وتجهيز وبناء لهذه الأمسية (خيره في غيره)؛ حتى تستطيع أن تقول هذه الجملة دون زعل. قد يظن البعض أنه يستطيع انتقاء المواضيع التي يريدُها من الأمسيات ضمن السلسلة، لكن الحقيقة أنها جميعاً مترابطة ببعض؛ فالأمسية الأولى هي تجهيز للثانية والثانية تجهيز لما بعدها وهكذا...

أمسيتنا اليوم هي نتاج لـ 12 أمسية قبلها، ودعونا الآن نراجع الأمسيات السابقة حتى نكون فكرة بسيطة عن كل أمسية:

1/ السيادة الذاتية: تحدثنا في هذه الأمسية أن هناك مساحة خاصة بك هي حقك وحدك، أي شخص يحاول أن يدخل فيها يجب أن تمنعه. هذا المفهوم هو الأرضية الأساس لأي علاقة، أن تعرف حقك ومساحتك حتى تثبت العلاقة.

2/ أنا والآخرين: بعد أن تحدد مساحتك وحدودك، من الضروري أن تحدد مساحة وحدود الطرف الآخر لأجل أن تكون هناك حدود مرسومة لكلا الطرفين وتعرف ما لك وما عليك.

3/ المراحل العمرية: تعلمنا هنا مفهوم المراحل العمرية، وماهي، وما بوابة كل مرحلة ومميزاتها ولغتها، ودرسنا أنه من الضروري أن تعرف في أي مرحلة عمرية تقع أنت ويقع الطرف الآخر.

4/ ذكاء المسافة: ركزت الأمسية على مفهوم جوهري ومهم في العلاقات (لا تقترب جداً فتُمل، ولا تبُعد فتُنسى).

5/ من أجل علاقة دافئة مع الله: تناقشنا أن البشر لا يمكن أبداً أن يغذوا احتياجاتك جميعها لأنهم بشر وهم أيضاً لديهم احتياجات. توقعاتك العالية تجاههم وكأنهم الله هي أساس خراب العلاقات، فالصفقة الحقيقية هي مع نفسك ومع الله.

6/ سر العلاقة المزدهرة: وضحنا هنا أن الأساس لكل العلاقات المزدهرة هي (الصدقة)؛ فالصدقة هي المساحة الآمنة والخامة لأي علاقة جميلة؛ لأنها تخلق علاقة بدون توقعات عالية، بدون شروط والتزامات كثيرة.

7/ لا تلوموني فأنا مسحورٌ به: تحدثنا أن أسوأ مصائب وكوارث العلاقات هي العلاقة الاعتمادية؛ فهي تجعل منك ومن الآخرين طفيليات تتغذون على بعضكم البعض. وطرحنا علامات لهذه العلاقة

السيئة حتى تقيم نفسك وترى هل أنت اعتمادي؟ وأيضا حتى تقيم علاقاتك وترى هل أنت ضمن علاقة اعتمادية؟

8/ الإيذاء العاطفي: في هذه الأمسية وسعنا مفهوم الإيذاء العاطفي وعرفنا أنه أكبر مما نتوقع، ثم طرحنا علامات للإيذاء قد تمارسها أنت أو يمارسها الطرف الآخر ضدك دون وعي أو قصد منكما. وعرضنا أمثلة لتبريرات ومغالطات نستخدمها لممارسة الإيذاء وأكبرها (الحب).

9/ الأدوار الخمسة للمرأة: لأن المرأة خلقت للعلاقات فهي الطرف الأساس فيها، وهناك 5 أدوار تلعبها المرأة في علاقتها الزوجية حصراً - ممارسة هذه الأدوار خارج الزواج ممنوع وكارثي لأنها ليست علاقة حميمية ولا يوجد لها غاية- ناقشنا في الأمسية ماهي الأدوار وما مميزات كل دور وكيف تتوازن المرأة في هذه الأدوار حسب احتياج الرجل والموقف.

10/ الكائن الأرقى: أثبتنا هنا أن الحيوانات أفضل من الإنسان في عدة جوانب، وأوردنا نماذج لحيوانات رائعة في العلاقات بكل مستوياتها، فهي تمارس البذل والتضحية والعطاء والوفاء بالفطرة. وهكذا فالشخص الذي يربطك بعلاقة سيئة ومضرة ويستمر في إيذاك وكسر خاطرك لماذا تصبر عليه؟! الثور أحسن منه!

11/ حب من السماء: لأن هناك الكثير من الأسى الموجود مع آبائنا وأمهاتنا، تعلمنا هنا التعامل مع كبار السن.

12/ نساء مع رجالنا ورجال مع غيرهم: درسنا هنا ضوابط الاختلاط، وكيف تتعامل المرأة مع محارمها ومع غير محارمها.

وأخيراً نأتي لأمسيتنا اليوم خيره في غيره. فعندما تستعصي عليك مشاكل علاقاتك ولا ينفع معها أي حلول أوردناها في كل الأمسيات السابقة تلجأ أخيراً للانفصال العاطفي وهو ما سندرس ضوابطه.

هل موضوع الانفصال عن الآخر شيء حتمي أم رفاهية ويمكن تجنبه؟!

الحقيقة القطعية أن الناس أجناس مختلفة، واحتمال ان تجد من لا تتفق معه كبير جداً لذا فالانفصال حتمي ولا مفر منه.. تقبل الأمر.

من جهة أخرى؛ مما يتكون الوجود؟ الموجودات تشمل كل ما هو موجود من أصغر موجود في نواة الذرة إلى أكبر المجرات والنجوم النيترونية، كلها تتكون من كيانات صغيرة مترابطة بطرق متعددة، هذه

الترابطات بين الكيانات الصغيرة تكوّن الكيانات الكبيرة، ثم تكوّن الكيانات الكبيرة ترابطات وعلاقات مع بعضها البعض في عمليات تفاعلية لا تنتهي التشعبات والتداخلات في كل الاتجاهات. وما الذي يضبط الجميع بعيدًا عن الفوضى؟! الميزان.

لكي أبسط مسألة التفاعل؛ لو أنك تعاني من قرحة بالمعدة وأمامك بسباس كثير، ما الذي سيحصل عندما يجتمع البسباس مع قرحة المعدة؟ بالتأكيد تفاعل سيء.

الآن في تلك العلاقات التي تحصل بين الموجودات هناك قطبين (خير وشر) في كل نوعية تفاعل، وهنا تأتي ازدواجية الأقدار التي تعتبر الامتحان الحقيقي لحرية الاختيار لنا (رشد وانحراف) كما أن هذه الازدواجية هي جوهر الثراء في الاحتمالات لمسارات الأحداث. لنعد لمثال البسباس، نتيجة للتفاعل الضار الذي حدث ستنتج أمور كثيرة داخلك مثل تدهور صحتك واضطراب جهازك الهضمي، ثم إسعافك للمستشفى، ثم تدهور مستواك الاقتصادي بسبب العلاج... الخ من متوالية الأحداث والتفاعلات، ولو تأملنا سنجد أن هناك شر وخير في كل تفاعل، وسنجد أننا أمام خيار الرشد أو خيار الانحراف عند كل منعطف.

وبالتالي في العلاقات البشرية قد يحصل أن ينتج تفاعل سيء وضار عندما تجتمع مع أحد الأشخاص بسبب العديد من الاحتمالات مثل الوقت، المصالح، الاحتياجات والقدر. وليس بالضرورة أن يكون الخطأ منك أو من الطرف الآخر بل كل واحد منكم فعل الأصوب له لكن It's not working دون أي دراما أو مفترض وينبغي، وهذا يوجب الانفصال بينكم وخيره في غيره.

العمر الاجتماعي يحتاج لنضج في 4 جوانب وهي المساحات (الجسد، العقل، القلب، الروح) كلما كنت قوي وناضج في هذه المساحات كانت علاقاتك أفضل وأسلم، وكلما ضعفت داخليًا في هذه المساحات يظهر الخلل في علاقاتك وتعلق.

هناك 3 علوم تُعلم في الجانب الاجتماعي:

علم اللقاء / يتناول العلاقات العامة دون توقعات وشروط كثيرة حتى تكون البداية صحيحة، وقد تكلم عنها الرسول عليه الصلاة والسلام في حديث حق المسلم على المسلم الستة، بهذه الحقوق تكون العلاقة حلوة وممكن تتطور.

علم المعاشرة/ كيف تعيش مع الآخرين؟ ومضبوط بقاعدة لا ضرر ولا ضرار، تتعلم هنا الحقوق في كل الدوائر الاجتماعية كالصديق والجار، الزوج والوالدين، الأخوة والزميل...الخ فكل دائرة لها ضوابط ولها حدود وهذا العلم يعلمنا كيف نتعامل مع كل دائرة.

علم الفراق/ (أحب من شئت فإنك مفارقه) حقيقة حتمية، البشر لا يمكن أن يظلوا مع بعضهم البعض طوال الوقت، وحتى لو حدث سيفرقنا الموت. هذه سنة كونية. كما أننا البشر يجري علينا التغيير فتتغير مصالحنا ومخاوفنا وألوياتنا وأفكارنا، ولذا الفراق حتمي.

أشكال الانفصال (كيف يحصل الانفصال؟):

لنتفق في البداية أن كل الأشكال مؤلمة جدًا وكأنه نزع من الروح دون أن تموت، لكن نسبة الألم تزداد وتتنقص بعاملين:

1. تغلغل الشخص داخلك فيقدر ما دخل تتحمل العاقبة (تذكر أنك أنت من تسمح له بالدخول بحسب قوتك أو ضعفك في المساحات الأربع التي ذكرناها سابقا).
2. طريقة الانفصال، هنا قد لا يؤلمك الانفصال ذاته بل الطريقة التي تم بها. المنافق إذا خاصم فجر، فالكذب والنفاق والخيانة والخداع قد يؤلمك أشد من الانفصال. ومن جهة أخرى الفراق الجميل قد يخفف عليك ألم الانفصال.

لنعد لأشكال الانفصال، لدينا نوعين:

• **انفصال كامل** وقد يحصل بتراضي من الطرفين أو بشكل إجباري من أحد الأطراف مثل الموت أو السفر أو الهجر أو الزواج، في هذا النوع تنتهي العلاقة بكل المساحات ولا يلتقي الطرفان على الأغلب. (ممكنة أكثر مع الغرباء)

• **تتميط العلاقة** وهو ما يسمى انفصال شعوري، هنا تنتهي العلاقة في مساحات معينة فقط وكأنك تتجنبه في مواقف وتغير توقعاتك منه ضمن إطار هذه المساحة؛ مثلاً عندما تكبر أمك في السن وتصبح غير قادرة على الإنصات والنقاش هنا أنت تعمل تتميط وتتجنب النقاش معها ولا تتوقع منها الاقتناع أو الانصات لو حدث نقاش بينكما. (ممكنة أكثر في العلاقات الأسرية)

تتميط العلاقة هو إجراء اضطراري ضمن فن الممكن، ولو وجدت هناك فرصة للانفصال الكامل فالأفضل أن تستخدمها.

ملاحظات:

الانفصال العاطفي الكامل لا يشمل الطلاق فالطلاق يحتاج ترتيب آخر أكثر دقة لمراعاة بقية التبعات القانونية والشرعية والاجتماعية والمادية.

كما أن الانفصال عن شخص لا يعني القطعية والحد بل يبقى الحق العام ككل المسلمين مما نسميه الفراق الجميل.

وفي تمييط العلاقة في الأسرة لا نصل إلى القطعية أو قطع الأرحام بل إعادة ترتيب المسافة فقط، ويبقى الحق العام والفضل بيننا.

ما الذي يساعدني على الانفصال العاطفي بكل أشكاله ودرجاته؟

سنطرح هنا مجموعة من الحقائق والقواعد والخطوات العملية التي تساعدك على تخطي هذه المحنة بأقل أضرار ممكنة: (من الأفضل أن تضع نسبة أمام كل قاعدة لترى كم تتمثل أنت في هذه القاعدة) :

1/ تعامل مع الأمر بجدية وشجاعة.. توقف عن التجنب والتحاشي والتأجيل فهكذا أمور كلما تأخرت في حلها كلما سممتك أكثر وكانت فاتورتها أكبر في النهاية. اسأل نفسك هل يستحق إهدار عمري وسنين حياتي في القلق حول أمر قد انتهى بالفعل!؟

2/ الإنكار وتصنع الأوهام والغرق فيها واحدة من أهم المعوقات التي تزيد الأمر سوء، لذا تعامل مع الحقائق، هو لن يتغير لو كان سيتغير لحدث ذلك مسبقاً. الأمور لن تتصلح من نفسها وعليك إصلاحها أنت. لا يمكنك الاستمرار في تلقي الأذى فلا تغالط نفسك بأنك على ما يرام بينما أنت تنزف وتتألم، العلاقة أصلاً انتهت حين لم تعد مفيدة لك.. لذا أعلن الوفاة فقط.

3/ تعامل مع الأمر بأقصى درجات الاهتمام والمنهجية والجدية كأشد مرض عضوي. الانفصال يسبب الكثير من الاختلالات الخطيرة فعلياً على المستوى الجسدي والنفسي حيث أكدت الدراسات أن الجسد يتألم بالفعل والدماغ يتفاعل مع الانفصال بنفس مناطق التفاعل مع الإصابة الجسدية الشديدة ويفرز

مواد حساسة جدًا أهمها الكورتيزول، لذا عليك ألا ترهق نفسك وتنام جيدًا وأن تعتني بالأكل النوعي والمهدئات المعنوية والطبيعية. عليك أن تتعامل كأنك في مرحلة نقاهة من مرض شديد.

4/ خذ الأعراض النفسية التي تظهر بشكل جاد واطلب مساعدة مختصة عند تقاوم الأمر. الانفصال يؤدي إلى الاكتئاب المتوسط والشديد ذي الأعراض السريرية لذا فهو خطير جدًا على صحتك النفسية والعضوية ويمكن يغرقك في السوداوية ويؤدي إلى الانعزال التام ومن ثم الانتحار. الدماغ يتفاعل مع الانفصال بنفس طريقة الإقلاع عن المخدرات وهذا مؤلم جدًا وتظهر أعراض خطيرة مثل الهوس بالشخص، التركيز الشديد على الأمر، التفكير المستمر بالشخص، التقلبات المزاجية المتطرفة، الاعتماد العاطفي، التغيرات الشخصية المفاجئة، الرغبة في المخاطرة، القرارات الاندفاعية غير المنطقية، الملاحقة، التوهم، الأرق، التوتر، الأوجاع الجسدية المستمرة، زيادة الوزن، غثيان، حب الشباب، أمراض قلب... الخ

5/ أنت تعاني بشدة لذا تحدث مع أشخاص يفهمونك جيدًا ويساعدونك بالطبوبة والتشجيع، احط نفسك بعلاقات دافئة تساندك في محنتك ولا تعلن الأمر للناس فهذا سيزيد حالتك سوءًا من كل النواحي وحين يحاولون لومك أو تأنيبك.

6/ لا تلم نفسك.. ولا تأنب ذاتك على ما حصل، فما حصل قد حصل ولو كان هناك خطأ فهو مشترك من الطرفين. قل لنفسك قدر الله وما شاء فعل إنه النصيب يجمع أناس ويفرق أناس ولم يصلح وخلص انتهينا.

7/ تعامل مع وجعك باستعلاء وسخرية وابتعد عن الدراما والأغاني الحزينة والمسلسلات الدرامية السخيفة والعبارات السطحية لدى المراهقين.. انضج.

8/ لا تستعجل فالزمن كفيل بشفائك، كل البشر تنكسر قلوبهم ويشفون، خذ وقتك في الألم وفي يوم ما ستصحو من النوم وقد خف الوجع كثيرًا. أنت فقط استمر بالمضي قدمًا.

9/ ارتبط بشخص آخر في الوقت المناسب حين تتعافى، وإياك أن تصدق أوهامك الحمقاء أنه لم بعد هناك من يمكنك أن تحبه وترتبط به، إنها أفكار غبية سببها الألم والاكتئاب فالعالم مليء بالاحتمالات والناس التي تشبهك، وكما يُقال لا يداوي جراح صنعها إنسان إلا إنسان آخر.

10/ كل مشاكلنا تكبر وتكبر حتى تبتلعنا حين نغرق في الفراغ، الوقت المملوء بالمشاغل يساعدك على تجاوز أحزانك والابتعاد عن التركيز عليها، لذا انشغل بأمور مفيدة ومتنوعة وإياك عن الأمور الضارة والادمانات.. (أنت مش ناقص).

11/ اجتهد للاستفادة من الدرس المقدم لك في هذه التجربة، إنه ليس فشلاً ولا نهاية العالم إنها مجرد تجربة ودرس مفيد سيساعدك في علاقاتك القادمة، لذا لا داعي لمسح الأمر تماماً بل استقد منه فقد صار الآن جزء من كينونتك وخبرتك.

12/ استعمل طريقة التقييم العادل الموضوعي وتوقف عن الاستجابة لسخافة الدماغ في التذكر الانتقائي، ففي الانفصال يميل العقل لتذكر الأشياء الجميلة بينما يقلل من أهمية السلبيات.. قم بتذكر جميع الجوانب وركز على السلبيات لتبعد عنك شبح الحسرة.. أصلاً لو كانت علاقة جيدة لما وصلت لهذا الخط المسدود فلا تغالط نفسك.

13/ ارفع تقديرك لنفسك واسأل نفسك هل أنا أستحق تلك المعاملة؟! لماذا عليّ تقبل تلك الإهانات والأذى؟! هل أنا انظر لنفسي بهذا الرخص؟! فليذهبوا للجحيم.. سحقاً لهم جميعاً.. أنا لا أستحق ذلك الإهمال وسوء التقدير الذي عاملوني به، حتى لو أخطأت كان عليهم أن يقدروا محاولاتي الصداقة وألا يستغلوا حبي هكذا.. تباً لهم.

14/ لا تنشغل بالعيوب التي تعذروا بها فهي لم تناسبهم هم، هناك من سيرى عيوبك هي أجمل ما فيك وسيساعدك أن تتعايش معها، لا أحد مثالي لكن هناك من يحبك ويتفهمك.

15/ مهما كانت النهاية حزينة عند الفراق قل لنفسك لقد تمتعت بأوقات جميلة غيري لم يحظى بها البتة أصلاً.. لا بأس لا شيء يدوم للأبد، المهم أنني تذوقت شيئاً جميلاً.

16/ لا تتعب قلبك كثيراً بالتفكير والحنق والغضب والتحليل فنحن البشر أغبياء وضعفاء ومثيرين للشفقة أكثر مما نحن مثيرون للغضب أو حتى مفهومين.

17/ لا تزيد الأمر سوء وكن كريماً وفارق الفراق الجميل فالمنافق وحده إذا خاصم فجر.

18/ اسمح للحياة أن تشفيك، لا تختزل الحياة في شخص أو شيء فهذا غبار، كن قوياً وامض قدماً، دور الضحية للحمقى، مارس هواياتك وعد لعلاقاتك الأوسع ومارس الكثير من الترفيه وشاهد الكثير من الألوان والكوميديا.

19/ هون عليك.. كل البشر حدث لهم ذلك وسيحدث حتى نهاية الزمن، وحتى الأنبياء عانوا الأقسى في العلاقات، إنما كل نهاية هي بداية.

20/ ثق بالله فهو العوض والمسخر وجابر الكسر ولن يتخلى عنك مهما كانت أخطاءك.

تأكد أنه يوماً ما سنتذكر كل هذا ببساطة ونبتسم.. ربي سيجبر كسرنا جميعاً.

مع ودي ♥