



التعلق المرضي ليس حبًا .. فكيف نفرق بين الحب والتعلق؟

نجد في عدد من المواقف الحياتية حبًا تخطى الحدود؛ كحب قيس وليلى، أو أشد حبًا، ونجد في هذا الحب تضحياتٍ غير مبررة، وحبًا انحدرت فيه قيمة الذات، وتم بذل كل شيء على حساب الحاجات والمشاعر الشخصية، فما هو هذا الحب؟ وكيف نسيطر عليه؟ وهل هو حبٌ طبيعي أم أنه حالة مرضية؟ إذ لا يمكن أن يتخيل المحب حياته بدون هذا المحبوب.

يخلط الكثيرون بين الحب والتعلق المرضي، وبينهما فارق كبير، فأعراض الحب تختلف كثيرًا عن أعراض التعلق، ويمكن اختصار التعلق في كونه إعجابًا تطور إلى حبٍّ، أدى في النهاية إلى تعلق.

إذا لم نضبط المسافات؛ فربما يتطرف الحب، ولن يكون طبيعيًّا؛ فالحب له حدود، والتعلق يحتاج إلى علاج، وقد تم إنشاء مركز (كوشناخت) في "كانتون زيورخ" بسويسرا، ومن أولوياته علاج التعلق المرضي بوصفه إدمانًا، بالإضافة إلى حالات الإدمان الأخرى؛ حيث يقدم خدمات العلاج والتثقيف حول إدمان الاعتماد الكلي على الآخرين، ويقوم بتقديم حلول نفسية وسلوكية واجتماعية؛ للسيطرة على هذا التعلق، وقد اُطلعت على الموقع الخاص بهذا المركز على الشبكة العنكبوتية، ووجدت من ضمن برامجهم المهمة علاج التعلق المرضي.

يبدأ التعلق منذ الولادة، لانعكاس [العلاقة المتبادلة بين الوالدين والطفل](#)، وتكون هذه العلاقة لدوافع سويّة، وفي مرحلة مهمة من العمر؛ وذلك من أجل سريان الحياة، لكن تعلق البالغين يعتبر اعتمادًا غير صحي؛ لتلبية احتياجات عاطفية مفقودة.

قد يكون من أسباب التعلق أن يعاني المتعلق من مشاكل متعبة وقاهرة داخل البيت أو خارجه، ويعتقد أنه بخروجه من دائرة الألم هذه - سواء بارتباطه بشريك الحياة أو ابتعاده عن مصدر الألم، وتعلقه بأي شخص آخر - ستنتهي مشاكله ويرتاح منها، فيصبح الشخص المقابل جِلم المستقبل الذي يجد فيه عواطفه المسلوقة، ومن هنا يتم التعلق وتبدأ المشكلة، خاصة إذا كان الطرف الآخر ليس على مستوى المسؤولية، وتم اختياره بشكل غير مدروس وخاطئ.

وقد يكون من الأسباب: التعرض لصدمات قوية بسبب بعض المواقف الحياتية، أو بسبب سوء المعاملة، أو لبعض الإساءات الجسدية واللفظية والضغطات، وقد يكون للتواصل الهاتفي غير الصحي تأثير يجلب التعلق؛ فقد يؤجج المشاعر، ويهيج الأحاسيس، ومن خلال هذا التواصل يتم صناعة التعلق، ويتم استجداء تقدير الذات والحب والانتماء التي افتقدتها المتعلق في دائرته المتوترة، بالبحث عنها عبر التواصل، حتى يعود إلى حالة الإشباع التي يريدتها.



ما الفرق بين الحب والتعلق المرضي؟

حينما نتعمق في التعلق المرضي، نجد أنه قد تعدى مرحلة الحب، وأصبح مثل إدمان المخدرات، نشوة التعلق تُنسي الأضرار المحيطة، ويتم في كل مرة زيادة الجرعة بشكل تدريجي، وقد يكون التعلق من طرفين أو من طرف واحد، وعندما يكون من طرف واحد قد يؤدي ذلك إلى الابتزاز، وإلى تضحيات غير مبررة، يفقد الإنسان كرامته واستقلاليتته وتقديره لذاته؛ حيث يتم التهديد بالابتعاد من قبل الطرف الآخر.

عندها يتم التعرض للإهانة والازدراء والتقليل من الشأن؛ لأن حب المتعلق لذاته نابع من خلال الآخرين، ولا يشعر بالأمان إلا عندما يكون بمقربة منهم، ويشعر داخلياً أنه لا يستطيع العيش بدونهم؛ كشعور الطفل الصغير عندما يرتمي في أحضان والدته، يبحث عن الحنان، وليس لديه الرغبة في تحمل المسؤولية، ويتسم بالعجز والقلق الدائم عند فقدانها، وقد يُصاب بحالات نفسية متعبة، ويزيد التعلق والسيطرة الكاملة أكثر مع مرور الزمن، وإن كان هناك غيرة زائدة؛ فقد تكون المشكلة أكثر تعقيداً وأشدّ ألمًا؛ لأن الغيرة في هذه الحال نابعة من مبدأ التملك.



والتعلق كالمرض يسري في الجسم حتى يعطله تمامًا، على مبدأ الاعتمادية والتملك الكامل، وهو انحراف في الحالة المزاجية والسلوكية والعلاقات الاجتماعية؛ حيث ينتهي بإلغاء دور المتعلق تمامًا، ويصبح الطرف الآخر أداة مزروعة داخل كيانه، تُحرّكه كيف تشاء، بالضبط كما يحدث في الدراجة عند قيادتها، تتحرك العجلة الخلفية اعتمادًا على العجلة الأمامية، وذلك بدوران الترس المدور ذي الأسنان بعد الربط بينهما، فعندما تتحرك العجلة الأمامية تتحرك العجلة الخلفية اعتمادًا، بدون قدرة أو مشيئة، وهو هنا كدور المتطفل السلبي، لا يتحرك إلا بتحرك الأساس، وحينما يتعطل الأساس فإنه يتوقف تمامًا، وهذا تشبيه بسيط لتوضيح الفارق بين الحب والتعلق؛ لأن المتعلق يصبح أداةً تعتمد على غيرها بشكل أساسي.

مما سبق نجد أن التعلق ليس حبًا، ولكنه ربط بين الحالة والشعور الجميل الذي يكون مع الشخص الآخر، فقد يكون من خلال الوصف أو السماع، فالتعلق - إذًا - ليس إلا في الحالة فقط؛ وهذا مرتبط بالفرس، فالعقل إذا عاش حالة جميلة، صوّرها بداخله، وربط بينها وبين هذا الشخص بمفهوم السعادة التي تكونت من جراء الشعور، عندها يتخيل المتعلق (حالة) هذا الشخص بتخيل السعادة، واستحضار اللحظات الجميلة، حتى وإن لم تأت؛ فدور التعلق هنا يكون في الربط فقط، ويظهر على السطح الشخص المتعلق به كالفارس المنقذ، أو فتاة الأحلام القادمة.

ولا يهتم لديهم الأخلاق والسلوك، لأن التعلق في الحالة التي تكوّنت، وليس في الشخص نفسه، فلو كان حبًا لما تم التقبل إذ كانت الأخلاق سيئة، حتى وإن كان غير مقبول أمام الناس لأصبح مقبولًا لديهم، ومن هنا نجد حالات تعلق تحول علامات استفهام كثيرة، والسبب أن التعلق في الحالة، وليس في الشخص، ويحاول تبرير أي تصرف من التصرفات غير المقبولة لديه من أجل إكمال مشوار التعلق.

وكي نفرق بين الحب والتعلق نستحضر قصة حب **أبي بكر الصديق** رضي الله عنه للرسول ﷺ؛ حيث كان رقيق القلب، يغلبه البكاء دائمًا، وعلاقته بحبيبه ﷺ علاقة قوية، وحبُّه فاق كل شيء، ومن يره يعتقد أنه متعلق به؛ يقول ﷺ: "لو كنت متخذًا خليلًا، لاتخذت أبا بكر خليلًا"؛ [مسلم: 2383]، وعندما فقد أبو بكر الرسول ﷺ، وتوفاه الله، لم يُصبه المرض والجزع على فقدته: "فكشف عن رسول الله ﷺ، فقَبَّله، قال: بأبي أنت وأمي، طبت حيا وميتًا، ثم خرج، فحمد الله وأثنى عليه.

وقال: ألا من كان يعبد محمدًا، فإن محمدًا قد مات، ومن كان يعبد الله، فإن الله حي لا يموت، وقال: {إِنَّكَ مَيِّتٌ وَإِنَّهُمْ مَيِّتُونَ} [الزمر: 30]، وقال عز وجل: {وَمَا مُحَمَّدٌ إِلَّا رَسُولٌ قَدْ خَلَتْ مِنْ قَبْلِهِ الرُّسُلُ} [آل عمران: 144]، إلى قوله: {الشَّاكِرِينَ} [آل عمران: 144] قال: فنشج الناس بيبكون؛ [البخاري: 3667]، فحزنه على النبي ﷺ لم يُخرجه عن دائرة الصبر؛ لأن تصرفه بعد موته أثبت ذلك، وهذا هو الحب الحقيقي، البعيد عن التعلق.



أذكر عندما كنت صغيرًا عايشة حالة تعلق - من طرف واحد - بين زوج وزوجته؛ حيث تعلقت الزوجة تعلقًا كبيرًا بزوجها، وهي من إحدى الجنسيات العربية، وهذا الرجل مزواج، يطلق ويتزوج كيف يشاء، فعندما طلق زوجته هذه، أصابها المرض، ولم تغادر المستشفى حتى تُوفيت، وكان أهلي يقومون بزيارتها في المستشفى آنذاك، والرجل غير مقبول سلوكيًا واجتماعيًا، ولا يمكن تحمله، ويحاولون إقناعها بذلك.

لكن التعلق بالحالة جعلها تربط حياتها كلها به، فربما كانت تعاني، وتعتقد أنه المنقذ لها، فانصدمت بهذا الموقف، وأنتهت حياتها بسببه، وهناك حالات تعلق مشابهة، تُصيبهم الحسرة والألم جراء مواقف وسلوكيات مشابهة، وعلى الرغم أن بعضهم لديه قناعة تامة بفشل العلاقة، خاصة إذا كان المتعلق به يحمل صفات سيئة، ويدرك أن العلاقة غير ناجحة، ولا تحقق أدنى مقومات الحياة، لكن تمكّن التعلق أخفى هذه العيوب.

بعد العرض السابق عن التعلق لا بد من أن نبحث عن الحل؛ فإذا كان هناك إيذاء يعاني منه المتعلق، ولا يمكنه تحمل هذا الإيذاء، فأهم نقطة هي أنه بعد الاعتراف بالمشكلة، لا بد من اتخاذ قرار واضح يتضمن: (التخلص من التعلق)، والعيش بأمان، وبدون هذا القرار لن يستطيع المتعلق المُضيء قدمًا في فك التعلق، ولن يجد من يساعده في اتخاذ القرار، فإذا لم يبدأ بنفسه، أو كان مترددًا، وينتابه الخوف من الابتعاد، فلن يفلح أبدًا في الفك من هذه المشكلة، وسيبقى في دوامة مستمرة، ومعاناة دائمة، ولن يجد حلاً.



يلي هذه النقطة **العلاج المعرفي السلوكي**: حيث لا بد من مراجعة طبيب نفسي له خبرة في هذا المجال، يقوم بإعداد جلسات نفسية، لإمكانية تغيير بعض أنماط التفكير والسلوكيات السلبية، وتحسين الحالة النفسية، وذلك بتطبيق بعض العلاجات السلوكية المعرفية المناسبة لمواجهة التعلق، والتوجيه إلى تقدير النفس والشعور بالأمان.

الإجراءات السلوكية الهامة لفك التعلق

ولعلنا نعرض عددًا من الإجراءات السلوكية الهامة لفك التعلق؛ ومنها:

أولاً: تقوية الإيمان والثقة بالله

ويكون بكثرة الطاعات، والاهتمام بالصلاة في وقتها، وزيادة التعلق بالله وحده، فمن أحب الله، لا يمكن أن يلتفت إلى أحد من خلقه فيتعلق به؛ وقد ذكر الله التعلق والمخرج منه في قوله تعالى: ﴿وَلَقَدْ هَمَمْتُ بِهِ وَهَمَّ بِهَا لَوْلَا أَنْ رَأَى بُرْهَانَ رَبِّهِ كَذَلِكَ لِنَصْرِفَ عَنْهُ السُّوءَ وَالْفَحْشَاءَ إِنَّهُ مِنْ عِبَادِنَا الْمُخْلَصِينَ﴾ [يوسف: 24]، فلولا أن رأى يوسف عليه السلام برهان ربه، وأنه كان من المخلصين، لهمَّ بها؛ فأنقذه الله من ذلك التعلق.

وقال سبحانه في آية أخرى: ﴿مَثَلُ الَّذِينَ اتَّخَذُوا مِنْ دُونِ اللَّهِ أَوْلِيَاءَ كَمَثَلِ الْعَنْكَبُوتِ اتَّخَذَتْ بَيْتًا وَإِنَّ أَوْهَنَ الْبُيُوتِ لَبَيْتُ الْعَنْكَبُوتِ لَوْ كَانُوا يَعْلَمُونَ﴾ [العنكبوت: 41]، فسوء الاختيار لمن يتم التعلق به لن يغني شيئاً، كمثل البيت الذي اتخذته العنكبوت ليحفظها، فلم يغن عنها شيئاً.

ثانياً: تقوية الثقة بالنفس وتأكيد الذات.

ويتم ذلك من خلال التركيز على تعزيز نقاط القوة، وتحييد النقاط السلبية، والعمل على إيجاد نقاط قوة جديدة لمواجهة التعلق.

ثالثاً: تجنب التفاعل والتواصل المستمر.

وتجنب المواقف والأماكن والذكريات التي يتم فيها تذكر المتعلق به، والتخلص من الرسائل والهدايا، ومسح التاريخ السابق من الذاكرة، ويتم ذلك بشكل تدريجي.

رابعاً: تخيُّل المواقف السيئة السابقة.

تخيُّل المواقف السيئة السابقة، وخاصة المؤذية، وبناء صورة ذهنية عن عدم استحقاق هذا الشخص التنازل والتضحيات، وتخييل كل شيء مؤلم بسببه، وإعادة التفكير في بعض المواقف المؤذية، وبناء تصور قاتم عنها، وازدراء التعلق بسبب المواقف المؤلمة التي أحدثها.

خامساً: تفرغ الطاقة السلبية الداخلية والتحرر من مشاعر التعلق



وذلك بالاهتمام ببعض الهوايات؛ مثل: الكتابة أو الرسم، أو حل الألغاز، أو بعض الرحلات القصيرة مع الأصدقاء والعائلة، أو أي هوايات أخرى مناسبة يمكن أن تفرغ الطاقة السلبية؛ لأن التركيز والتفكير في موضوع التعلق يزيد الحالة النفسية تأزماً.

سادساً: الاهتمام بالرياضة.

وذلك لأهميتها الكبيرة في تحسين الحالة المزاجية، وتخفيف التوتر، وجعل الإنسان أكثر سعادةً وراحة بالٍ، وأقل شعوراً بالقلق والإجهاد.

سابعاً: الابتعاد عن متابعة أخبار الشخص المتعلق به

مثل: الحالات والرسائل الخاصة، والابتعاد عن متابعته على وسائل التواصل الاجتماعي.

ثامناً: تنظيم الحياة وإعداد خطط التعافي لما بعد التعلق

وذلك لتحقيق الأهداف الشخصية، والاعتماد على النفس في كل شيء، وإعادة البناء من جديد. وذلك

تاسعاً: الاهتمام بنظام غذائي صحي مناسب، والبدء بعمل فحص طبي شامل.

وذلك لمعرفة القصور في بعض الفيتامينات والمعادن، وزيارة الطبيب، لتشخيص بعض الأمراض التي قد تؤثر على الصحة النفسية.

عاشراً: بعد إنهاء التعلق

من المهم عدم لوم النفس لما حصل من تعلق، والبعد عن التفكير بما سيؤول إليه الحال، فتنظيم الحياة وإعداد الخطط كفيلاً بأن تستقر الحياة، ويعود الاعتماد الحقيقي على النفس، وزيادة الثقة، والبعد عن النظرة الارتباطية التي تلغي الاستمتاع بالعلاقة الحقيقية، وإبدالها بالتعلق بالله سبحانه.

أخيراً:

الدعاء له أثر في فك هذه العلاقة؛ قال تعالى: ﴿ وَقَالَ رَبُّكُمْ ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ ﴾ [غافر: 60]، فمن الجميل سؤال الله سبحانه أن يملأ القلب محبةً لله وإقبالاً عليه، وبعداً عن المتعلق به، وسؤال الله الثبات والخلص، والدعاء بما يتيسر من أدعية عليها تخلص صاحبها من ألم التعلق.

الخطوات السابقة كفيلاً - بإذن الله - بالتعافي من التعلق إذا تم تطبيقها بشكل سليم، وقد يحتاج المتعلق إلى طبيب نفسي عندما تكون آثار التعلق عميقة جداً، أو عند الإصابة ببعض الأعراض النفسية المترتبة؛ كالقلق المستمر والاكتئاب، وغيرها من الأمور التي تحتاج إلى تدخل الطب النفسي.



ويختلف كل شخص في تقبله في فك التعلق؛ فهناك من يبتعد تمامًا عندما يُعطى فكرة فك التعلق، ومنهم من يتقبل، ويختلف تقبل كل شخص بحسب عمق تعلقه ونوع شخصيته، ويختلف أيضًا بنوع الموقف، فهناك مواقف تعلق لا يمكن أن يتم فيها الارتباط، خاصة عندما يكون هناك رفض كامل من الأقارب لهذه العلاقة، لأي سبب من الأسباب.

وقبل الختام، أود أن أعطي فكرةً قمت بتطبيقها لفك بعض حالات التعلق؛ حيث أعطيت هذه الفكرة لعدد من المستفيدين؛ وتمثل في أن يتخيل أن من تعلق به قد فارق الحياة – وهو لا يزال على قيد الحياة – وهذه الخطوة تفيد في التخلص من بعض أنواع التعلق، وعدد من المشاكل الأخرى.

في البداية لن نستطع تكمص الدور بسبب رؤية وحضور المتعلق به أمامه بشكل دائم، وعدم قبوله ذلك بسبب شدة التعلق، فسألت أحدهم سؤالًا بغرض كسر هذه القناعة: هل والدك حي؟ قال: لا، قد تُوفي، فقلت له: هل تراه في منامك؟ قال: نعم، دائمًا، فقلت له: ليس صحيحًا أن من تُوفي تراه حقيقة، فذكر لي أن ذلك حلمًا، وليس حقيقة، فقلت له: إذا كنت ترى من مات في الحقيقة، فلماذا لا يكون من تراه في الحقيقة حلمًا، وتفقدته؟ فتوقف برهة، وأعجبته الفكرة، فبدأ برسم الفكرة بداخله، حتى تكمصها.

وفي أحد الأيام ذكر لي أنه مع مرور الوقت، اقتنع بفكرة موت من تعلق به، ودعا أمامه بدعوة تفيد بالرحمة والمغفرة له، وهذه العبارة توحى بأنه قد توفي حقيقة؛ حيث أدت إلى تضجر من تعلق به، وانتهى موضوع التعلق عنده بتطبيق هذه الفكرة؛ حيث إن اهتمامه به بدأ يقل، وبدأ يقوم بأعماله اليومية براحة تامة، إذ كان سابقًا يتابع من تعلق به يلاحقه كالظل، ولا يستطيع الإمساك به، فعندما تكمص هذه الفكرة، أدبر هو عن ملاحظته، فأصبح قرير العين، مرتاح البال، وزال عنه ما أهمه، وانتهى التعلق لديه بهذه الفكرة، بالإضافة إلى بعض التدريبات السلوكية التي ذكرتها سابقًا.



ولكي نعرف أن مقام التعلق ليس كمقام الحب، يجب أن ننظر إلى نهايات التعلق، دائمًا، حيث تكون مأساوية ومؤلمة، ففي قصة ذكرها أحد المستشارين النفسيين لتعلق رجل وامرأة، حال بينهما عدم التكافؤ في النسب، وقد حاول الانتحار عدة مرات، بسبب هذا التعلق.

وقد أُشير على أهلهم بسبب محاولات الانتحار هذه، أن تتم الموافقة على الزواج بينهما، فتم الزواج، ولم يلبثا أن انتهى التعلق بينهما، وذلك بعد فترة قصيرة؛ حيث إن الزوج أصبح يوصد الباب على من تعلق بها، ويُحكم إغلاق النوافذ، ولم يترك لها حرية الخروج، بسبب فكرة التملك والخوف والغيرة من أن يحدث تواصل بينها وبين أحد آخر، مثلما حدث بينها وبينه، وانتهى كل شيء بينهما بالطلاق؛ ومن هنا يتضح لنا أن التعلق المرضي ليس له أي علاقة بالحب.

خاتمة

مما سبق، نجد أن التعلق المرضي ليس حبًّا، ومن المؤكد أن يصبح هذا الحب مرضًا، فلماذا نسوق أنفسنا، وندفعها إلى الألم ونعترف بذلك، ولا نستطيع الفكاهة؟

يجب فهم أضرار هذا الحب من البداية، حتى لا يتأزم، ويصعب الفكاهة منه، ويصبح ألمًا نفسيًّا، يؤدي إلى سيطرة شديدة، وهيمنة في العلاقة، ويؤدي إلى سلوكيات محفوفة بالمخاطر، وصعوبة في اتخاذ القرارات، وعدم رؤية للعقبات، والاعتراف بها، ويصبح المتعلق كالغريق، الذي يتعلق بمن يعتقد أنه سينقذه، يريد أن يفرقه معه في وحل التعلق، ومن المستحيل أن يرضى الطرف الآخر بذلك، وستنتهي العلاقة بينهما بدون أدنى شك؛ لأن هذا التعلق سعادة وشعور مؤقت، يتم اللجوء فيه إلى المتعلق به لتحقيق ذلك، ولن تتم هذه السعادة إلا بتوفيق من الله سبحانه.

نسأل الله أن يحفظ الجميع من التعلق المرضي، وأن نعيش في محبة وأمن وسلام وخير دائم، يحكمنا فيها الحب الصادق، وتحيط بنا السعادة من كل جانب. ونسأل الله أن نكون قد وُفِّقنا في توضيح جميع ما يخص هذه المشكلة؛ حتى يستفيد منها من قدر الله عليه الوقوع في مركب التعلق المرضي، وتكون انطلاقة له للعيش من جديد، مبتعدًا عن الألم والمعاناة.