٦- اضطراب الشخصية : هناك اضطرابات خاصة فى الشخصية يمكن أن تؤدى إلى التعلق المرضى ؛ فالشخصية الاعتمادية : بطبعها تبحث عمن يسيرها ، وتدور حوله ، وكثير من التعلقات المرضية تنشأ بسبب اعتمادية كامنة . وكذلك اضطراب الشخصية الحدية عند المتعلق ، واضطراب الشخصية النرجسية عند المتعلق به .

٧- أسباب اجتماعية : أهمها :

- ضعف رقابة الأسرة على الأبناء.
- وفرة وسائل الاتصال دون ضابط أو موجه (الجوال والإنترنت والهاتف).
- تيسر المواصلات (السائق) .
- الاختلاط فى العلاقات الاجتماعية أو فى الدراسة أو العمل (وذلك فى التعلق بين الجنسين).
- ضعف العقوبة الرادعة عن الفعل سواء على مستوى الأسرة أو الدولة .

آثار التعلق المرضى

يترك التعلق المرضى آثاره على حياة المتعلق بكاملها ، ومن أهم آثاره :

- انخفاض مستوى التحصيل العلمى .
- اضطراب العمل وضعف الفاعلية فيه .
- فشل الحياة الزوجية : وذلك على أكثر من صورة ، فيمكن أن يكون التعلق قبل الزواج أو بعده ، ويكون من نفس الجنس أو الجنس الآخر :فإذا كان المتعلق به من نفس الجنس شغل المتعلق عن زوجه وأسرته ، وأصبحت لذته دائرة حوله. وإذا كان من جنس آخر واشتد تعلقه به ، فإما أن يتم زواجه به أو لا يتم ، وإذا تم الزواج بعد تعلق شديد ، فيمكن أن يفشل ، لأن التعلق الشديد يرفع مستوى التوقعات ، وتكون توقعات كل طرف من الآخر توقعات خيالية مثالية .. فإذا نزلوا إلى عالم الواقع بالزواج لم يجدوا فيه ما تخيلوه ، وكان ذلك سبباً فى كثير من المشاكل الزوجية ، والشعور بأن الطرف الآخر كان يمنحه الكثير فى فترة الحب قبل الزواج .. وهذا غير صحيح ، لأن الحرمان هو الذى كان يزيد العلاقة اتقاداً .
- أما إذا تعلق الإنسان بمحبوب ثم تزوج غيره ، فيمكن أن يكون ذلك سبباً فى كثير من الخلافات بينه وبين من اقترن به ، لأنه يقارن على الدوام بينه وبين محبوبه السابق ، وهى مقارنة خاطئة ، لأنه يقارن بين علاقة زواج واقعية وعلاقة حب خيالية يؤججها "الحرمان" ، ويزيد من مثاليتها " الفقدان " .
- الخيانة الزوجية : إذا زاد التعلق المرضى فيمكن أن يؤدى بالمتعلق - مع ضعف الدين - إلى الخيانة الزوجية .
- البعد عن الله تعالى والانشغال عن طاعته بحقير الأعمال .

علاج المبتلى بالتعلق المرضى:

للتعلق المرضى عوامل روحية ومعرفية وسلوكية ، ولهذا فينبغى أن يكون علاجه على مستوياته : الروحية ، والمعرفية ، والسلوكية .

وإذا كان السبب المهيئ للتعلق المرضى هو : الفراغ العاطفى ، وأهم نتائجه : دوران معنى الحياة حول المتعلق به ، فيمكن أن يكون العلاج فيما يلى :

العلاج الروحى :

- التوحيد والشرك : من الأسباب الرئيسية للتعلق المرضى ، نقص الحساسية لمفهومى " العبودية والتوحيد " ، فقد قال سبحانه " أفرأيت من اتخذ إلهه هواه ، وأضله الله على علم ، وختم على سمعه وقلبه " . فجعل الهوى إلها ، وقال صلى الله عليه وسلم : " تعس عبد الدينار ، تعس عبد الدرهم ، تعس عبد الخميلة ، تعس عبد الخميصة ، تعس وانتكس ، وإذا شيك فلا انتقش " فجعل كل زيادة فى التعلق بهذه الأشياء عبودية لها .

كثرة الصلاة : فيها يزداد قرب العبد من الله وتستنزل رحمته

الخوف والرجاء والمحبة : مدار أعمال القلب عند المؤمن على " الخوف ، والرجاء ، يتوسطهما المحبة " فخوف الله يحجز عن معصيته ، ورجاء الله يقبل بالقلب على طاعته ، وحب الله يشغل العبد عن التعلق بغيره .

كثرة ذكر الله تعالى : قرر علم النفس المعرفى أن ما يكثر الإنسان من ذكره يترسخ فى أعماقه باعتباره معتقدات صلبة ، وإذا أكثر العبد من ذكر الله تعالى أصبحت مراقبة الله عز وجل نواة أصيلة لشخصيته ، وإذا اعتاد العبد على ذكر الله كان ذلك حياطة لقلبه حتى لا يدخل عليه هوى فيفسده . كثرة الصلاة : فبها يزداد قرب العبد من الله ، وتُستَنزَلُ رحمته .

العلاج المعرفى :

١- النظر إلى التعلق باعتباره عاطفة بشرية : إذا ضخَّم المتعلق مشكلته فلن يحلها ، ولكن .. إذا نظر إلى التعلق باعتباره طبيعة بشرية ، أصلها سوى ، غير أنه يطرأ عليها ما يتجاوز بها عن موضوعها الأصلى إلى مواضيع بديلة ، وما يزيد من حدتها لتتجاوز الحد الطبيعى ، أمكنه أن يفكر فى الحلول .

٢- البحث عن الأسباب : لماذا أنا متعلق بـ ..... ، يبحث عن الأسباب الخاصة به التى تدفعه إلى التعلق ، كالفراغ العاطفى ، التقليد ، البحث عن موضوع للحب ... إلخ . وفائدة معرفة الأسباب أن يسعى الإنسان إلى معالجتها بأساليب صحيحة لتكون بديلاً عن الأساليب الخاطئة .

٣- التفكير فى النهايات : كل بداية لذيذة ممتعة ، لأنها تكون بداية ممتلئة بالرغبة ، محلقة فى الآمال ، غير أن النهايات هى التى تحدد قيمة كل شىء . وبداية العلاقة الغرامية ممتعة ، ولكن نهايتها مهينة .

٤- التفكير فى نقائص الطرف الآخر : لأن التعلق يعتمد على إلباس الطرف الآخر ما ليس فيه من المحاسن ، ونفى ما هو فيه من المساوئ ، فإذا أمعن الإنسان الفكر فى النقائص البشرية للمحبوب ، أمكنه أن يخرج من إسار سحره .

٥- التقليل من التعميم المفرط: فى التعلق لا تستخدم الألفاظ بالصورة الدقيقة ، فحبيبى (أفضل مخلوق على وجه الأرض) ، وحبيبتى (أجمل النساء .. وأنبلهن) ، واستخدام اللغة بهذه الصورة المفرطة فى التعميم سيضلل المتعلق ، بينما إذا وضعت الصورة فى إطارها الصحيح واستخدمت لها الألفاظ المناسبة أمكن الوصول إلى حل (حبيبتى إنسانة جميلة .. ولكن .. لابد أن يكون هناك من هى أجمل منها) (حبيبى له حسنات .. وله سيئات) .. واستخدام التعميم المفرط أساس فى كثير من الأفكار اللاعقلانية ، والتفكير فى الأشياء

بألفاظ محددة أقرب إلى وصف الواقع مرحلة أولى لحلها .

٦- التفكير والبحث عن بدائل : المتعلق يجعل محبوبه مركز كل شيء ، ويصب عليه طاقة كانت ينبغي أن توزع على موضوعات كثيرة ، والطاقة إذا لم يكن لها إلا مسرب واحد تشبثت به ، فإن تعددت مصارفها قل ضغطها على مسربها القديم.

وذلك - على مستوى معرفى - من خلال : البحث عن احتمالات أخرى توجه الطاقة فيها .

وعلى مستوى سلوكى : البدء فى العمل الفعلى لاستثمار هذه البدائل .

العلاج السلوكى :

بعد جلسات التأمل التى يقضيها المتعلق فى مراجعة أفكاره ومعتقداته ، أو جلسات المناصحة والاستشارة التى يحاول فيها مع بعض أصدقائه العقلاء ترتيب أفكاره ، يأتى دور السلوكيات التى تساعد فى علاج التعلق المرضى .

● المصارحة فى العلاقة بين الوالدين والأبناء : كثيراً ما يكون التعلق هرباً من الأرض الجرداء من العواطف التى أُشبع بها البيت ، وبحثاً عن قنوات أخرى للتواصل غير قنوات الوالدين المغلقة ، واعتماد مبدأ المصارحة بين الابن ووالديه (أو أحدهما) يقلل من حرمانه ، ويكون قناة فعالة للتواصل وحل المشكلات .

● إرضاء الأهل مطالب تقدير الذات عند أبنائهم: يضن كثير من الآباء على أبنائهم بالمديح على أفعالهم الإيجابية ، ويجد الابن هذا التقدير له فى علاقة التعلق ، فينجرف إليها باعتبارها صورة من صور تقديره لذاته ، وإذا أشبعت حاجة " تقدير الذات " بصورة سوية لم تلجأ إلى الصور المرضية .

● حل النزاعات والمشاكل الأسرية : الأسرة المضطربة مرتع خصب للمشاكل والاضطرابات الانفعالية ، ويكون التعلق المرضى مهرباً لابن هذه الأسرة ، وفى حل النزاعات الأسرية ، وإضفاء جو المودة بين أفراد البيت إشباع للرغبة فى الحب .

● سد المنافذ المهيجة عليه : لأن التعرض لها يقوى من حدة التعلق ، كالقنوات الفاضحة ، الأسواق المختلطة ، الروايات المهيجة ... إلخ.

● التقليل من الاختلاط بالجنس الآخر أو رفقاء السوء : بين الجنسين ، أو رفقاء السوء من نفس الجنس .

● الزواج : هو العلاج الأساسى لاضطرابات التعلق ، سواء ما كانت مرتبطة بالجنس الآخر أو الجنس نفسه . لأن اضطرابات التعلق المثلى مبنية على غريزة لم تشبع أنتجت أخيولات خاطئة ، وأدت إلى أفعال سلوكية مرضية .

● تفريغ الطاقة فى الهوايات المحببة ، وإن لم يكن فخلق هوايات جديدة .

● غض البصر وكف الذهن عن التفكير فى المتعلق به : ورغم مشقة ذلك فى البداية إلا أنه آلية رئيسية ، فلا يمكن علاج التعلق مع إدامة النظر إليه والتفكير فيه .

كيف تعالج المعلمة موقف علاقة إعجاب متبادل ؟

١- حددى الدرجة التى وصلت إليها العلاقة .

٢- ابحثى وراء الطرفين لتعرفى أسباب تعلق كل واحدة بالأخرى .

٣- تعرفى على ما ينقص كل واحدة منهما .

٤- عالجى بضد السبب (وفى هذا سد للأسباب الدافعة إلى الخطأ) .

٥- وجهى كل طرف منهما إلى البدائل .

٦- وجهيهما إلى رفاق صالحين.

٧- علمى المتعلق بها بعضاً من مهارات توكيد الذات ، لأنه يمكن ألا تكون لها رغبة فى المسايرة ، ولكنها غير قادرة على توكيد ذاتها أمام رغبة المتعلقة .

٨- إن كانت الطالبة متعلقة بك أنت ، فينبغى أن تراعى طبيعة المرحلة واضطراباتها ، وأن تكونى حنونة .. حازمة .

كيف تعالج المتلعق بها (أو به إذا كانت العلاقة بين أبناء الجنس الواحد) الموقف؟

١- تيقنى أن هذه العلاقة زائفة ، وأنها ليست حباً حقيقياً ، وإنما هى دافع غريزى انحرف عن مساره الطبيعى .

٢- تيقنى أن قيمة ذاتك ستضمحل من خلال هذه العلاقة ولن تزيد .

٣- تيقنى أن هذه العلاقة ستحول بينك وبين العلاقات الصحية المتميزة الملائمة لك .

٤- تيقنى من أن آثار هذه العلاقة عليك ستعوقك فى مستقبلك إن لم تحسميها .

٥- كونى حازمة مع المتعلق بك ، ولا تمنحيه فرصة لذلك .

٦- اعتزلى الأماكن التى يمكن أن تتواجدى فيها مع المتعلقة بك .. وإذا اضطررت إلى لقائها فانصرفى عنها.

مركز التدريب وتنمية المهارات

بمستشفى

د.جمال ماضى أبو العزايم

●● دورات تدريبية

١ . فن التعامل مع الأطفال.

٢ . فن التعامل مع المراهقين.

٣ . فن العلاقات الزوجية الناجحة (سيدات).

٤ . فن العلاقات الزوجية الناجحة (رجال).

٥ . السمنة والعلاج النفسى.

٦ . مدرسة الإدمان.

٧ . كيف تحدد مستقبلك وتختار كُليَّتك.

٨ . كيف تقلع عن التدخين.

٩ . كيف تتعامل مع المريض العقلى.

١٠ . حوار مع المراهقين.

١١ . الأمراض النفسية.

❖❖ يمنح المركز شهادات بحضور الدورات التدريبية للمتخصصين.

❖❖ لا يتم فتح الدورة بأقل من عدد ١٥ مشتركا.

المكان : قاعة الاجتماعات الكبرى بمستشفى د.جمال ماضى أبو العزايم فرع مدينة نصر.

❖ دورات خاصة للمدارس.

❖ دورات خاصة لتدريب الطواقم الطبية لكيفية التعامل السوى مع المرض.

❖ دورات مكثفة للإخوة العرب.

منسق عام الدورات

د. هبة أبو العزايم

موبايل : ٠١١٣٣٧٧٧٦٦

للحجز والاستعلام :

أرضى : ٢٤٠١٣٩٧٧ / موبايل : ٠١٠٥٣١٨٠٩٨