



# محاطة بالجميع.. تضحكين..

## لكن تشعرين بالوحدة..

### مشاعر قاسية.. لها أسباب.. وعلاج

من دون شك، الوحدة هي أكثر الظواهر انتشاراً في مجتمعاتنا العصرية، رغم أنها كانت موجودة داخل الإنسان منذ بداية الحياة، لكنها اليوم تفاقمت وأصبحت مدعاة للقلق الحقيقي وسبباً أساسياً في تعاسة كثيرين!.. ففي هذا العالم المتطور، ازدادت العزلة وأصبح كل شخص يفرض فيتو على الآخرين أمام التدخل بحياته، حتى هو بات يجهل ذاته!.. كم عدد من لم يحس بشعور الوحدة أبداً ولم يتهم الحداثة والتطور العصري بالأنانية؟.. انه لمن المحزن جداً أن نذهب الى السينما وحيدين، ان نقضي عطلة الأسبوع بالاستماع الى اسطوانات في بيتنا الصغير الخاص، أن نتحاشى تناول الغداء في المطعم، وفي حال امتلكتنا الجراة على ذلك، فإننا نتخذ مكاناً قريباً من المطبخ لأنه لا مكان شاغراً لنا بل كل الأمكنة الأخرى قد تم احتجازها من قبل ثنائي أو مجموعة من الأصدقاء، وقد ننجح في الحديث مع زوجين سعيدين هذا في حال كانا يرغبان بالتواصل مع شخص أعزب وحيد!.. ان مشاعر الإحساس بالوحدة لا تأخذ من الأهمية الا بقدر ما نعطيها، قد نخضع لتلك المشاعر لبعض الوقت، لكن لا يجب علينا أن نستسلم لها، والتخلص من معاناتها لا يتم الا في حال قررنا نحن ذلك وساعدنا أنفسنا، ومن يتوقع من الآخرين إخراجها من هذه الحالة، فإنه سينتظر كثيراً!!

**تفاعلي، تكلمي..**  
**اطرحي الأسئلة،**  
**ناقشي،، أفرغي**  
**قلبك لصديق مرّة**  
**واحدة والى الأبد،**  
**سوف ترين، ان**  
**مشاعرك ستكون**  
**أفضل بكثير...**

الصعب عليه أن يتأقلم مع أي علاقة خارج الأسرة، لقد تعود عاطفياً أن يعتمد على أهله، أصبح متطلباً، ما يعني أنه سيكون لديه صعوبة كبيرة في الحصول على شريكة روحه، والخروج من سيطرة الأهل العاطفية عليه. وهذا الأمر، قد ينجح فيه لبعض الوقت ولكنه إذا ما تعرض لخيبة أمل عاطفية فإنه سوف يلجأ الى الأهل من جديد، ونحن عندما ينقصنا الحب نبحث عنه عند من يوفره لنا دون حساب أو مصلحة، أي الأهل، كل هذا له عوارض سلبية على الشخصية، انه يؤدي الى الخجل المفرط عند التواصل مع الآخرين، وهذا الخجل يولد عجزاً في التصرف بعفوية في العلاقة مع الآخر،.

**الحل**، خذ مصفاً حاداً واقطع الحبل السري المشؤوم الذي يربطك بشكل مرضي مع أهلك، وانطلق في مشاعرك نحو الآخرين.

### المبالغة في وضع الشروط في الشريك:

كل شخص منا يشكو من الوحدة، ومن عدم القدرة على العثور على شريك يمتلك المواصفات التي يتوقعها ويرغبها فيه، أو يتوافق مع طريقة عيشهم وما هو أكثر دلالة، ان هذه الشكاوى تأتي من أشخاص مميزين، بتربيتهم، بحياتهم المهنية، وبنجاحهم في أماكن عديدة، هؤلاء سيتحولون الى مجانين في حال لم يقتنعوا ان هناك حلولاً للخروج من الوحدة! هذه الحلول هي في متناولهم اذا ارادوا حقاً ان يخرجوا من الوحدة،

**السبب** إن العلة الأساسية هي أنهم يبالغون كثيراً في طلباتهم وشروطهم وفي ما يمتنون من الآخرين، ان ما يبحثون عنه هو الكمال، يكفي ان نقرأ اعلانات الصحف عن طلبات للعثور على شريك حياة، انها مواصفات مبالغ فيها: الذكاء، الجمال، روح الدعابة، المركز الاجتماعي، الراتب المرتفع!.. إذا كنا نصر على هذه الصيغة، فنحن لن نملك الحق في الشكوى.. تريد ان يكون لك روح الدعابة؟ لكن في المقابل لا تختملين أن يكون لديه أصدقاء؟

**الحل** عليك ان تتنازلي قليلاً، فصاحب حس الدعابة لا شك أنه محاط بعدد كبير منهم! تريد امرأة ديناميكية ومستقلة؟ إذن لا تحاول احتجازها طوال اليوم مع 3 اطفال ومع أدوات المطبخ والمنزل، لأنها ستهرب فوراً!

### تأثير الجو الأسري:

مشاعر الوحدة تنتاب إذن، الأشخاص الوحيدين، ولكن هي تنتاب أيضاً الأشخاص الذين ليسوا كذلك، أي العاديين! 32% من الفرنسيين الذين يعيشون ضمن مجموعة أو أسرة يختبرون مشاعر الوحدة، إنهم موضوعيون جداً، ولديهم حياتهم الشخصية والخاصة. هذا الشعور بالوحدة هو محسوس أكثر مما هو مدرك، مختبر أكثر مما هو معاش، إنه ضحية لسوء التقدير، انه موجود ولكن مشكوك به وغير معترف به بشكل واضح، أي كأنه غير موجود بينما هو في الحقيقة متوافق مع أحداث نفسية مختلفة ومهمة، ان هذا الشعور لا يمكن أن يستثنى أحداً، ولا مهرب منه، فهل هذه الحالة مدونة في جيناتنا الوراثية؟؟

**السبب**، هناك أسباب عديدة خلف هذه المشاعر، ولكن هناك الأساس منها كالتربية مثلاً والجو الأسري:

ان عامل التربية له تأثير كبير على تفاهم الإحساس بالوحدة، ربما يمكن اعتبار التقاليد والمبادئ التي نربي عليها التي ربما تشكل عبئاً أحياناً لأنه يصعب مخالفتها وهي منغرسه فينا منذ طفولتنا ما يصعب التنصل منها، ربما تلعب الدور الكبير في تولد هذا الإحساس. ففي فترة الطفولة عندما يكون النقد ممنوعاً ونماذج المرنمو هي الأب والأم والأقارب، ينمو الطفل وهو لا يثق بنفسه كما يجب، وبالتالي لا يثق بالجنس الآخر الذي سيشكل دائماً بالنسبة إليه عالماً غامضاً غير موثوق به، ومجرد الإقتراب منه امر يخيف ويحتاج الى ضبط النفس، ثم ان محبة الأهل الزائدة للأولاد، تؤدي الى ضياع الطفل ثم المراهق ثم الراشد ويصبح من

**ان المرأة التي لا تعثر على الحب، تصبح عدائية، منغلقة على ذاتها، تؤمن أن حياتها قد توقفت الى الأبد، بينما هي في الواقع تمتلك كل ما من شأنه أن يجعلها سعيدة وناجحة في الحب**

**بين اختيار الوحدة والخضوع لها رغماً عنا فرق كبير، والوحدة لا تعني فقط العزلة بل قد تكون مشاعر داخلية عميقة لا تظهر لأحد!**

### في حال كنت تتألمين:

**السبب** هو عجزك عن التفاعل السليم مع الآخرين ومع ذاتك، كلنا، لا حيلة لنا ولا قوة أمام استحالة العثور على سعادتنا بشكل طبيعي، ولكن للأسف، نحن لم نتعلم ولم نسال أنفسنا يوماً عن مفاتيح الحب، تنقصنا الثقافة!

**الحل**.. تفاعلي في أقرب وقت ممكن.. اطرحي الأسئلة، ناقشي، لا تنكري وجود صديق لك أو شقيق يمكن أن تطرحي عليه الأسئلة وأن يدللك على ما تريد، أفرغي قلبك مرة واحدة والى الأبد، سوف ترين، ان مشاعرك ستكون أفضل بكثير..

### تعانين من صعوبة في الحصول على شريك حياتك؟ إليك الأسباب..

لناخذ مثلاً، رجلاً، عمره 35 عاماً، كان متزوجاً منذ 12 عاماً، واليوم يبحث عن شريكة حياته ولا يعثر عليها، ويشكو من الوحدة، هل سال نفسه لماذا يعاني منها؟

**السبب** بكل بساطة أنه يطبق المنهج ذاته الذي اعتمده في بحثه عن الشريكة الأولى! إنه لا يدرك أن المرأة اليوم قد تطورت، وأصبحت أكثر نضجاً ووعياً للحياة، وأنها تمتلك الكثير من التجارب التي قد تكون سببت لها معاناة ما، وخاصة تلك التي قاربت سن الثلاثين أو تجاوزته، قد تكون مطلقة أو أما لطفل أو أكثر، وهذا كله يعني أنها مستقلة تماماً، وهي لا تريد شريكاً يشبه الشاب الذي التقته منذ 15 عاماً، بل تريده مسؤولاً وقوياً!

**الحل**، عليه أن يبدل فكرته عن المرأة بشكل عام اذا أراد أن يبني علاقة ناجحة، وإلا فليبحث عن امرأة تكبره ب 20 او 30 سنة!

### الوحدة بين الخيار والخضوع

1 ان تختاري الوحدة لا يطرح، ظاهرياً، أي مشكلة بل يمكن أن يعبر في هذه الحالة عن طريقة للعيش، تحمل ضمناً انتصاراً للنزعة الفردية (الأشخاص الوحيدين يعيشون غالباً حسب شروطهم).

2 اما ان تكوني مجبرة على العيش وحيدة، فهذا يؤلّد لديك قلقاً مضاعفاً:

الأول ناجم عن كونك ستجدين صعوبة كبيرة في تحمل ظروف الوحدة، والثاني ناجم عن كون المجتمع الذي تعيشين وسطه لا يساعداك أبداً في تخطي هذه الوحدة.

### قد تعتبرين نفسك «انسانة وحيدة»، ولكن هذه العبارة تنطوي على معنيين:

- **التفسير الأول:** ان تكوني شخصاً منعزلاً، وحيداً، ولكنك تبين حياة خاصة بك، منظمة جيداً، نادراً ما تخرجين، علاقاتك تنحصر بما له صلة بحياتك المادية والمهنية من ناحية، والعاطفية من ناحية أخرى، في هذه الحالة، أنت تواجحين صعوبة في التواصل مع الآخرين.

- **التفسير الثاني:** هو ان تكوني «غير وحيدة» في الظاهر، أي محاطة بالأشخاص بشكل جيد، تبحثين عن المتعة والترفيه وعن الفرغ دائماً، ولكنك في الحقيقة بعيدة عن هذه الأجواء، أي وحيدة في العمق، اوعلى الأقل يفتلك هذا الإحساس بشكل دائم.

ان يفتابنا الإحساس باننا وحيدون، فهذا دليل على نقص الحب، نتألم عندما لا نكون محبوبين، لكن ان نحب، فهذا ليس بالأمر السيء، إذن تعلمي حب الغير!

### ضعف ثقافة الحب!

ان المرأة التي لا تعثر على الحب، تصبح عدائية، منغلقة على ذاتها، تؤمن أن حياتها قد توقفت الى الأبد، بينما هي في الواقع تمتلك كل ما من شأنه أن يجعلها سعيدة وناجحة في الحب (الجمال، الصحة البدنية، الثقافة، اللطف، الخ...) هذه المشاعر، تتحول الى حقد تجاه الجنس الآخر، كأن تفكر: «ما دام رفضني، فانا سأرفض كل الرجال». ان المشكلة بكل بساطة غير واضحة بالنسبة لها، ان هذا دليل على أنها لا تمتلك الثقافة الكافية لتدرك الأسباب الحقيقية وراء كل ما يحصل معها.

### هل تشعرين بالوحدة؟ هذه 3 طرق أولية لتتخلصي منها!

هل تشعرين بالوحدة؟ هل تعتقدين ان التخلص من هذه المشاعر أمر صعب جداً؟ اذن، ان تفكيرك غير سليم، لأنه من السهل جداً أن لا نكون وحيدين في حال رغبتنا بذلك حقاً! ليك بعض الأمثلة:

1 استفسري عن النشاطات المتوفرة في البلد الذي تسكنين به ستجدين، بحسب شخصيتك، النشاطات التي تتوافق معك (بينغ بونغ، التنس، الرسم، التطوع في جمعيات خيرية، الخ...)

2 المحادثة مع الآخرين، الضحك، اللعب، العطاء، إقامة صداقات، مواعيد، كل هذا سوف يشغلك عن التأسف والتذمر طوال الوقت.

3 إتبعي هذا الإجراء البسيط كل يوم:

في **اليوم الأول**، قلولي صباح الخير لكل الأشخاص الذين تلتقيين بهم، حتى أولئك الذين لا تعرفينهم أبداً.

في **اليوم الثاني**، أطلبي خدمة بسيطة من عدد كبير من الأشخاص.

في **اليوم الثالث**، تظاهري بأنك تعانين من ألم في كاحلك وأنت غير قادرة على متابعة السير، ودعي الأشخاص الذين يرونك يأتون لمساعدتك.

سوف تكتشفين خلال بعض الوقت، أنه قد أصبح لديك الكثير من الأصدقاء في الحي، وهم يبادرون فور رؤيتك الى سؤالك: صباح الخير، هل الأمور على ما يرام؟ كيف حال كاحلك اليوم؟ هل عثرت على الخدمة التي تبحثين عنها؟

**لا يجب أن نخضع لمشاعر الوحدة، ولا يجب أن ننتظر من الآخرين أن يوقفوا معاناتنا بسببها والا فإننا سننتظر طويلاً قبل أن نتخلص منها!**

### نوع آخر من الوحيدين، الأناثيون!

**السبب** هناك أشخاص وحيدين لا يقومون بأي مجهود من أجل الخروج من هذه الحالة، هم لا يهتمون الا قليلاً بالآخرين، ولا تهتمهم الا مصلحتهم الخاصة! هؤلاء الأشخاص يصعب عليهم أن يلتقوا بالشريك الذي سيتوافق معهم، ويتقبل رؤيتهم الخاصة للأمور، الا في حال غيروا هذه الرؤيا هؤلاء يمكن وصفهم بالأناثيين!

### الحل كيف يغيرون وجهة نظرهم؟

عن طريق تنامي الاحساس بالآخرين، والإهتمام بهم، إذا كنت واحداً من هؤلاء فعليك أن تبدل من طريقة تعاملك.. في المرة المقبلة التي تواجد فيها صبية، تأكد من الإهتمام بها بقدر ما ترغب في الاهتمام بك، ستجدها أكثر استرخاء وراحة، بوجه مشرق، وعصبية أقل، وستبتسم لك طوال الوقت، لانها عثرت في النهاية على شخص يهتم بها، وبالتالي فإن اهتمامها بك سوف يزيد.. إنها الخطوة الأولى.. وعليك اكتشاف التالية!

والنصيحة الأخيرة: كن طبيعياً، من الخطأ اننا نكون طبيعيين غالباً مع أشخاص لا نكثر لهم، ومتصنعين مع الأشخاص الذين يعجبوننا! هل فهمتم الخدعة؟ اذهب اليها الآن، وامسح دموعها واعداً إياها بالأبتكيها مرة أخرى!

**تحدثي مع الآخرين، اضحكي، ابحتي عن نشاطات تتوافق مع شخصيتك، تعودي أن تقولي صباح الخير لكل من تلتقين بهم!**