



# الفراغ العاطفي



فتيات حسان



إشراف  
د. ليلى حمدان

# الفراغ العاطفي

بودكاست فتيات حسان في روضة المؤمنات



من إعداد فريق فتيات حسان

إشراف: د. ليلى حمدان



## الفهرس

- 5.....الفراغ العاطفي
- 11.....غناه في قلبه!
- 15.....كيف تعرف الفتاة أنها تشعر بالفراغ العاطفي أول مرة؟ وما الذي يحدث في حياتها حينها؟
- 18.....هل يمكن أن يكون الفراغ العاطفي سبب كل ما أعاني منه؟
- 21.....هل هذا الفراغ مرتبط بغياب شخص معين، أم بشعور عام بالنقص؟
- 23.....كيف يكون الوضع المعاكس؟ الامتلاء العاطفي؟ مالذي يتغير؟
- 26.....حين نتحدث عن الفراغ العاطفي، ما لذي تفتقده الفتاة تحديداً؟ هل هو الحنان؟ الاهتمام؟ التقدير؟ الشعور بالأمان؟ عندما نتحدث عن الفراغ العاطفي، فالسؤال الأهم: ما الاحتياج الجوهري الذي تشعر بغيابه داخل قلبها؟
- 28.....هل يمكن أن يكون لدي احتياج عاطفي معين لا أعترف به لنفسي؟
- 30.....ما هي أدنى تداعيات الفراغ العاطفي في نفسي وأسوأها؟ وكيف أتحكم في ضبط هذه التداعيات على نفسي وعلى الآخرين؟
- 31.....ما الذي أبحث عنه في الآخرين ولا أستطيع توفيره لنفسي؟
- 32.....هل يمكن أن يكون الشعور بالفراغ نتيجة لتجربة مؤذية؟ أو بسبب طول الوحدة؟ أم بسبب التعلق بأشخاص غير مناسبين؟ وكيف نعالج كل ذلك؟
- 34.....هل علاج الفراغ العاطفي يكون ببحث أي شخص يملأ هذا الفراغ أم ببحث الشخص المناسب الذي يملأه؟ وهل يجب أن يكون شخصاً؟
- 36.....كيف أقيم نفسي كفتاة؟ وهل أعتمد في قيمتي على رأي الآخرين؟
- 37.....هل أنتظر من شخص ما أن يمنحني شيئاً أفقده وكيف أتخلص من حالة الانتظار أن يأتي حل من الخارج؟
- 40.....ما مدى قدرتي على الشعور بالرضا عندما أكون وحدي؟ قدرتك على الشعور بالرضا وأنت وحدك ليست موهبة تولدين بها، بل مهارة داخلية تنمو وتتقوى كلما تعرّفتِ على نفسك أكثر، واستقرت مشاعرك، وصار حضورك لذاتك أغنى من غياب الآخرين.
- هل ترتبط السعادة دوماً بوجود شخص معين؟ ليس صحيحاً أن السعادة ترتبط دائماً بوجود شخص معين، بل إن هذا الاعتقاد هو السبب الأول لشعور كثير من الفتيات بالفراغ والألم. وجود

- شخص قد يزيد السعادة... لكنه لا يُنشئها من العدم، ولا يمكنه أن يعوّض نقصاً داخلياً لم يُعالج.  
43.....
- هل يمكن أن يكون الفراغ العاطفي حالة هروب من المشاكل العميقة إلى فكرة "العاطفة"؟.....45
- هل يؤثر نمط حياة الفتاة على شعور الفراغ العاطفي؟ نعم، نمط حياة الفتاة يؤثر تأثيراً مباشراً وقوياً على شعورها بالفراغ العاطفي. فالمشاعر لا تنشأ من فراغ، بل تتغذى من الطريقة التي تعيش بها الفتاة يومها، ومن نوع الأفكار التي تكررهما، ومن البيئة التي تتحرك داخلها.....48
- ما تأثير المحتوى الرومانسي أو أحاديث البنات في تعويض الفراغ؟.....50
- ما الذي يمكنني فعله الآن لأهتم بنفسي عاطفياً؟.....51
- ما السلوكيات التي يمكن أن تخفّف هذا الفراغ فوراً؟.....54
- ما التغييرات التي تحتاج وقتاً أطول لكنها تُحدث شفاءً عميقاً؟.....56
- هل الفراغ العاطفي لديّ علامة نقص... أم علامة رغبة... أم علامة جرح؟.....57
- كيف يمكنني أن أجعل من فراغ عاطفي أعاني منه، قوة حقيقية في نفسي؟.....58
- هل يمكن لمن يعاني من فراغ عاطفي أن يؤثر علينا سلباً ويؤذينا في حياتنا؟.....59
- كيف يمكنني التعامل مع أو مساعدة من يعاني من فراغ عاطفي حين يكون مقرباً مثل الأم أو الأخت، ويكون تصرفها مؤذياً؟.....60
- خاتمة.....61



## الفراغ العاطفي

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته.

الحمد لله الذي جمع القلوب على طاعته، ونشر بين المؤمنين مودة ورحمة، والصلاة والسلام على سيدنا محمد، الذي زكى النفوس وعلمها أن السكينة عطية من الله.

أما بعد... فحياكن الله جميعاً، وأهلاً بكل أخت أنارت هذا المجلس بطيب حضورها.

ونستفتح لقاءنا بآيات مباركات.

﴿ إِنَّ الَّذِينَ فَرَّقُوا دِينَهُمْ وَكَانُوا شِيعًا لَسْتَ مِنْهُمْ فِي شَيْءٍ إِنَّمَا أَمْرُهُمْ إِلَى اللَّهِ ثُمَّ يُنَبِّئُهُم بِمَا كَانُوا يَفْعَلُونَ (١٥٩) مَنْ جَاءَ بِالْحَسَنَةِ فَلَهُ عَشْرُ أَمْثَالِهَا وَمَنْ جَاءَ بِالسَّيِّئَةِ فَلَا يُجْزَى إِلَّا مِثْلُهَا وَهُمْ لَا يُظْلَمُونَ (١٦٠) قُلْ إِنِّي هَدَانِي رَبِّي إِلَى صِرَاطٍ مُسْتَقِيمٍ دِينًا قِيمًا مِلَّةَ إِبْرَاهِيمَ حَنِيفًا وَمَا كَانَ مِنَ الْمُشْرِكِينَ (١٦١) قُلْ إِنَّ صَلَاتِي وَنُسُكِي وَمَحْيَايَ وَمَمَاتِي لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ (١٦٢) لَا شَرِيكَ لَهُ وَبِذَلِكَ أُمِرْتُ وَأَنَا أَوَّلُ الْمُسْلِمِينَ (١٦٣) قُلْ أَعْيَرِ اللَّهُ أُنْبِيَّ رَبًّا وَهُوَ رَبُّ كُلِّ شَيْءٍ وَلَا تَكْسِبُ كُلُّ نَفْسٍ إِلَّا عَلَيْهَا وَلَا تَزِرُ وَازِرَةٌ وِزْرَ أُخْرَى ثُمَّ إِلَىٰ رَبِّكُم مَّرْجِعُكُمْ فَيُنَبِّئُكُم بِمَا كُنتُمْ فِيهِ تَخْتَلِفُونَ (١٦٤) وَهُوَ الَّذِي جَعَلَكُمْ خَلَائِفَ الْأَرْضِ وَرَفَعَ بَعْضَكُمْ فَوْقَ بَعْضٍ دَرَجَاتٍ لِّيَبْلُوَكُمْ فِي مَا آتَاكُمْ إِنَّ رَبَّكَ سَرِيعُ الْعِقَابِ وَإِنَّهُ لَغَفُورٌ رَحِيمٌ (١٦٥) ﴾ (الأنعام).



ننتقل إلى موضوعٍ حلقتنا.

إنَّ الفراغَ العاطفي ليس مجرد شعورٍ عابر، بل هو نقصٌ في السكينة التي قال الله عنها: {هُوَ الَّذِي أَنْزَلَ السَّكِينَةَ فِي قُلُوبِ الْمُؤْمِنِينَ}.

وهو فراغٌ ينشأ حين يتعدَّى القلبُ عن منابعِ الطمأنينة: الإيمان، العلاقاتُ الرحيمة، والاهتمامُ المتبادل بين الأسرة والأخوات والصديقات.

هو حالةٌ تحتاج إلى فهم، لا إلى لوم... وإلى رعاية، لا إلى تجاهل؛ لأن القلبَ إذا تُركَ بلا سَكَنٍ، استوحش.

ولتسليطٍ مزيدٍ من الضوء على هذا الجانب الإنساني، ندعو أختنا الحسنة لتتحدث إلينا حول أثر الفراغ العاطفي في حياة الفتاة، وكيف يعالج بنور الهداية والطمأنينة.



الحمد لله الودود المتان، والصلاة والسلام على ذي القلب الريان، رقةً وعطفاً وتحنناً، نبينا محمد صلى الله عليه وسلم، وعلى آله وصحبه أجمعين.

مما لا ينكره عاقل ويقرّ به، اختلاف الذكر عن الأنثى في الخلقة والتكوين، وما ترتّب عليه من اختلاف في الأحكام التي تميّز كلّاً منهما عن الآخر.

وقد ميّز الله سبحانه وتعالى الأنثى بعاطفة جيّاشة، ورقّة ولطف هو الأليق بطبيعتها، لذلك تشعر أحياناً أنّها إذ تفيض بالعاطفة، وتحنو وتُعطي أنّ البدهي أن تجد من يبادلها ذلك جزاءً وفاقاً، وأراها تحزن كثيراً وتنكسر حين تخيب الظنون، ويتألم قلبها مما تجد من الجفاء؛ وغياب الوفاء.

كلّ ذلك من شأنه أن يفتك بها ما لم تأو إلى ركنٍ شديد، وتعوذ باللطيف القوي العزيز. طلب الأنس، والحبّ والاهتمام مركوز في فطرة الإنسان، والميل للجنس الآخر غريزة لا تُنكر، لكن ما الذي جعل من هذه الحاجة ضرورة حياتية لا تقوم الحياة إلاّ بها؟

ربّما شعور الحاجة الملحة، التي تبعثها الوحشة، فتُسدّ ببضع ترقيعات لا تسدّها في النهاية، ويبقى ذلك الشعور يتضخّم، ويتناسل منه حزن، وقلق، وخوف وضعف، ثم ينتهي بالانعزال عند بعض البنات، وأخريات قد يسوقهنّ الشيطان في لحظة الضعف هذه لما لا تُحمد عقباه، رغبةً في إسكات قرصات ذلك الجوع العاطفي!

لننظر قليلاً إلى ما خلف هذه الظاهرة وأسباب ما يسمّى بالفراغ العاطفي.

يُعرّفه الطبيب النفسي عماد رشاد بأنّه (فجوة تظهر داخل النفس، يمثلها احتياج لوجود أحدهم بالجوار... يُغذّيها عدم تمكّن الأهل والأصدقاء من التفهم والمشاركة، ويوسعها ذلك الجوع للاستناد والاستيعاب، تغذّيها: الأفلام، والروايات، والشّروء وأحاديث الأصدقاء...).

وأرى من محفّزاته: فقدان الجوّ الحاني، والقلوب المتفقّدة، في وقت أضحى فيه الاستعمال المفرط للجوّال أحد أسباب الجفاء بين الأسرة.

كذلك تصوّر الخاطي لمعنى الحبّ وحصره في صور الكلمات الحلوة، والهدايا المغلفة، وبالتالي غضّ النظر عن مظاهره الأخرى: من عناية عند المرض، وتفقد من حين لآخر بسؤال من الأمّ أو الأب، أو إحضار شيء تحبّه الفتاة من دون تصريح... كلّها أشكال تعبّر عن الحبّ، وبقصرها على ما يفرضه الإعلام حسب ثقافاتٍ شرقيّة وغربيّة ظلم منا لأهلنا ولأنفسنا.

ومّا يغذّيه كذلك ضعف العلاقات الأخويّة الصّادقة وانشغال بعض البنات بجمع أكبر عدد من الصّدقات، فيضيع من خلال ذلك العدد، الصديقة الحقيقيّة الوفيّة، لتعود بعدها الفتاة تنظر ساعة العسر وافتقاد كلمة مطبّطة، فتجدهن مجرّد أرقام على الهاتف.

هذه بعض أسبابه، لكن الأثر الذي نراه ليس من قوّتها، بل ربّما كان من ضعف تصوّر المصاب به، والغفلة عن أدوات وأدّ الشّعور قبل استفحاله وتعاضمه..

هذا الاستسلام وعدم المقاومة والبحث عن حلٍّ صحيّ جعل الفراغ العاطفي يصبح مشكلة عويصة، لها تداعيات خطيرة؛ بينما هو في الحقيقة شعور طبيعيّ، شأنه شأن الجوع والبرد.

وأرى أصدق وأدقّ ما تُرجم به مصطلحنا المُحدث "الفراغ العاطفيّ" قول ابن القيم رحمه الله:

"إن في القلب شعث لا يلمه إلا الإقبال على الله، وعليه وحشة لا يزيلها إلا الأنس به في خلوته، وفيه حزن لا يُذهب إلا السرور بمعرفته وصدق معاملته، وفيه قلق لا يسكنه إلا الاجتماع عليه والفرار منه إليه، وفيه نيران حشرات لا يطفئها إلا الرضا بأمره ونهيّه وقضائه ومعانقة الصبر على ذلك إلى وقت لقائه، وفيه طلب شديد لا يقف دون أن



يكون هو وحده المطلوب، وفيه فاقة لا يسدها إلا محبته ودوام ذكره والإخلاص له، ولو أعطي الدنيا وما فيها لم تُسد تلك الفاقة أبداً".

لا نُنكر التقصير فهو موجود لكنّه ليس عُذراً لسلوك سبيل غير مرضيّة لإشباع هذا الفراغ العاطفي.

ليس عُذراً لإهمال الحقائق الساطعة، وإلقاء اللوم على الآخرين، وتبرير الذنب.

معلومٌ ومُشاهد في واقعنا اتّخاذ الأخدان، والوقوع في وحل العلاقات المحرّمة، فيكون القاصد لهذا الدّرب كالمستجير من الرمضاء بالنّار فهو في احتراق مستمرّ.

ليست حلاً صدّقيني، تعلم الفتاة أنه حرام وتُغضب ربّها وتأتي بوبالٍ على داخلها، تكدر عيشته، وتغصّصه بالمرارة بعد لذة ساعة، وتكسر الفتاة وتشوّه نظرتها لنفسها، وتهمّز ثقتها وتزعزع إيمانها وتلقي بها في مفاوز لا تنجو منها إلا بالتوبة والتطهّر من ذاك الدّنس.

لنعترف أنّنا مستئنسون بالنّاس درجةً فوق المطلوب، وتسرقنا هذه الهواتف من أنفسنا ولعلّي لا أكذب إن قلت أنّ هذا الاستئناس الزّائد سببٌ يُذكي الشّعور بالفراغ والحاجة، فالإنسان مجبول على الفقر والطّمع، وإن أرسل بصره فيمن حوله طمع فيما عندهم من الحبّ، والحفاوة، والتّقدير.. ولو طمّح ببصره للسماء، لرأى في سعتها خالقاً يوجّهه: (في من خلقها وخلقك فاطمع، وإليه فارغب، ولهُ مَد يد السّؤال).

لستُ أعني بذلك أن تكوني راهبة لا تألّفي أحداً، ولا تنتظرين حبّ أحد، إنّما أقصد أن نرتّب الأولويات، فنجعل قصدنا لله وحده، وطمعنا فيما عنده، ورغبنا إليه، ثمّ إن وجدنا من يحبّنا فلنأنس به ولنُكرمه، ونحن ثابتون، معتصمون بالله، إن ذهب هذا المحبّ وترك لن يخلف خلفه نفساً مُحطّمة، وقلباً كسيراً قد تقوّض بنيانه بفقده لأنّه كان الرّكن.

ثمّ بعد ذلك لتكن علاقاتنا منطلقة من هذا المبدأ: نرافق من يوصل إلى الله، ويُعين على رضاه، ونتخفّف ممّن يؤخّر عنه أو يُثقل السّير إليه.

ابحثي عن أختٍ في الله صديقة تشاركك الاهتمامات، وتصدقك وتفي لك، وكوني لها كذلك تطيبُ لك الحياة، وتتفيين في ظلال تلك الأخوة من هجير الأيام من حين لآخر، وابدئي أنت أيضاً وارعي حقّ الأخوة ما استطعت، ولا تكوني متواكلة ضعيفة، تنتظرين فقط من يغمرك بالحبّ دون أن تقدّمي شيئاً، وأشدّد عليك (في الله) لأنّي رأيت الصداقات التي لا يربطها إلّا الهوى، تنصرم أسبابها بتبدّل الهوى.

أريد لنا أن نسير لغاية الغنى بالله، لأنّ الحقيقة أنّ كلّ واحدٍ فينا أتى للدنيا وحده، وبكى وتألّم وحده، وصبر وحده وسيُغادر للحدّ وحده، فلا شيء يبني حياته على شخصٍ ويهدمها بفقده ويوهم نفسه أنّه لا حياة له بعده؟

أنظري إلى السّماء، أجيلي بصركِ ترين كم هي واسعة؟ كذلك أرض الله واسعة، فاطلبي الرّزق من الرّزاق، يُنزل لك القطر، ويُنبِت لك الزّرع ويُقيتُ قلبك بما لذّ وطاب ممّا لم تتخيليه حين أوصدت عليك أبواب السّجن، سجن ضيق النّظرة، وظنّ السّوء.

وأحبّ أن أشاركك في هذا السّياق: هذا الحديث:

في قصّة وفد تُجيب، وقبل أن ينتهوا من تسليم الصدقات سألهم رسول الله ﷺ قال: "هل بقي منكم أحد؟" قالوا: نعم. غلام خلفناه على رحالنا هو أحدثنا سنا، قال: "أرسلوه إلينا"، فلما رجعوا إلى رحالهم، قالوا للغلام: انطلق إلى رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم، فاقض حاجتك منه، فإننا قد قضينا حوائجنا منه وودعناه، فأقبل الغلام حتى أتى رسول الله ﷺ فقال: يا رسول الله إني امرؤ من بني أبدي، يقول: من الرهط الذين أتوك آنفاً، فقضيت حوائجهم، فاقض حاجتي يا رسول الله. قال: "وما حاجتك؟"، قال إن حاجتي ليست كحاجة أصحابي، وإن كانوا قدموا راغبين في الإسلام، وساقوا ما ساقوا من صدقاتهم، وإني والله ما أعملي من بلادي إلا أن تسأل الله عز وجل أن يغفر لي ويرحمي، وأن يجعل غناي في قلبي.

فقال رسول الله ﷺ - وأقبل إلى الغلام - : "اللهم اغفر له وارحمه، واجعل غناه في قلبه"، ثم أمر له بمثل ما أمر به لرجل من أصحابه، فانطلقوا راجعين إلى أهلهم، ثم وافوا رسول الله ﷺ في الموسم بمضى سنة عشر، فقالوا: نحن بنو أبذى، فقال رسول الله ﷺ: "ما فعل الغلام الذي أتاني معكم؟"، قالوا: يا رسول الله، ما رأينا مثله قط، ولا حدثنا بأقنع منه بما رزقه الله، لو أن الناس اقتسموا الدنيا ما نظر نحوها، ولا التفت إليها، فقال رسول الله ﷺ: "الحمد لله، إني لأرجو أن يموت جميعاً"، فقال رجل منهم: أوليس يموت الرجل جميعاً يا رسول الله؟ فقال رسول الله ﷺ: "تشعب أهواؤه وهمومه في أودية الدنيا، فلعل أجله أن يدركه في بعض تلك الأودية، فلا يبالي الله عز وجل في أيها هلك".



غناه في قلبه!

إنه لا يمكن أن نجد ذلة الفقر إلا إذا تعرضنا لفقرٍ نرتجي منه الغنى، أما الغنى سبحانه فالمفتقر إليه أغنى الخلق غنى يجد أثره في قلبه، وسعة صدره.

ثم لتتفق يا غالية أن الاستسلام لنزغات الإعلام يثير فينا كوامن الفقر الجبلي، والحاجة للحب، صور الزوجين المتحابين التي باتت تغزو المواقع، وعبارات الغزل والشعر والمسلسلات والقصص والأفلام، كل ذلك يفرض علينا شعوراً بالحاجة، حتى قد نصم أنفسنا بالغرابة والتبلى إن نظرنا لدواخلنا فلم نجد به ذلك الحجم، فاستثناساً نتوهمه، وأنه ضرورة حياتية، ونحصره في الرجل.

نحن لا ننكر الحاجة الفطرية لكننا ضدّ تضخيمها وجعلها أساس الحياة والسوية، ثمّ إنّ هذا القلب يملك أن يحبّ الصّغير، والأخ، وابن الأخت، والوالد والأقارب، وحُنوّه وعاطفته الجياشة تُبذل لذوي القربى اطمئناناً وسؤالاً وطبّطة ومواساة، فتُشبع حاجته لأنّ الإنسان يأخذ حين يُعطي وليس العكس، ويكتفي حين يبذل، لذلك نعالجها بالتقيض حين تقول النفس نحن نحتاج تقدّم لها ما نحتاج، نرعاها، ونقوم على شؤونها، ثمّ نتقدّم لنُعطي، سنرى أنّ تلك الحاجة الملحة تبدّدت، ليست خُرافة، ولكنها المعاملة مع الله، إذا أعطيت عباده أعطاك وإذا أعطاك أغناك.

ولا ننسى العدوّ اللدود: الفراغ، فإنّه يهيج المشاعر، ويُعملق الأوهام، فليكنّ الانشغال دواءه، انشغلي بأيّ شيء، في البداية اجلسي مع نفسك انشغلي بفهمها، برؤية عيوبها لترميمها، وحسناتها لزيادتها والثبات عليها، بمعرفة ما تحبّ وما تكره، انشغلي بفهم وتعلّم ما هو ضروريّ لحياتك كمسلمة، عقيدة، وفقها، وتفسيراً وكلّ علم مفيد، اسمعي محاضرة، اقرئي كتاباً، أنشدي شعراً احمدي الله على نعمٍ نسيتهها..

أنظري ما ينقصك تعلّمه كفتاة، ستغدو بعد مدّة -طالت أو قصّرت- أمّاً وابدئي بتعلّمه.

اصنعي أنتِ التّغيير ولا تتركي نفسك فريسة الفراغ الذي قال عنه الشّاعر:

لقد هاج الفراغُ عليّ شُغلاً

وأَسبابُ البلاءِ من الفراغ.

وقال أيضاً:

إنّ الشّباب والفراغ والجده

مفسدةٌ للمرءِ أيّ مفسده

حتى وإن تعبت من الرّكض والسّعي، إنّهُ أفضل من أن تبُلّي الوسادة كلّ ليلة بدمع قلبك قبل عينك، وأن تذوي وتنطفئي حُزناً، وفكرةً لا تهدأ.

حين ننظر لواجباتنا، ومهامنا وحقيقة وجودنا ومآلنا، سنجد أنّه ليس لدينا وقت فراغ تعبت فيه الخواطر مُشغلةً إيانا عن الواجب..

وأوّل حقّ علينا حقّ الله تعالى، أن نعرفه أن نشكره أن نعبدّه.

حين تسيرين في طريق معرفة الله بأسمائه وصفاته وأفعاله لن تحتاجي لكلامي ولا لكلام غيري، كلّ اسم من أسمائه سبحانه عالم زاخر الوليّ، الودود، الواسع الغني، اللطيف، الرّحيم، الجبّار، المُقيت.

ستتغيّر نظرتك لكلّ شيء، وكذلك ستتغيّر حلولك للمشكلات، وتقييمك لدرجتها وأهمّيتها...

وهذا الشّغل هو أعظم شغلٍ وأنفعه (فاشتغال العبد بمعرفة أسماء الله وصفاته اشتغال بما خلق له العبد، وتركه وتضييعه إهمالٌ لما خُلق له، ولا ينبغي لعبدٍ فضل الله عليه عظيم، ونعمه عليه متوالية أن يكون جاهلاً برّبّه مُعرضاً عن معرفته سبحانه<sup>(١)</sup>).

لأنّ الاهتمام والحبّ وغيره من الرّزق والله سبحانه وتعالى قد تكفّل برزقنا قال جلّ في علاه ﴿وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ﴾ \* ما أريدُ منهم من رزقٍ وما أريد أن يُطعمون \* إنّ الله هو الرّزاق ذو القوّة المتين ﴿١﴾.

والمرء ينشغل يرزقه المكفول عن واجبه الذي لا يمكن لأحدٍ أن يقوم به غيره: تحقيق العبودية.

(١) للشيخ عبد الرزاق بن عبد المحسن البدر

ثمّ الواجبات الأخرى.. وقفةً مع النفس بعيداً عن ضوضاء المواقع، ودفتر وقلم، ونبدأ في إِبصار ما غفلنا عنه، وستخرجين منها أكثر إدراكاً لما يُملأ به وقتك، ولمن يُصرف حُبك ومشاعرك.

لأننا مسلمات لا يمكننا تناول هذا الموضوع بمعزلٍ عن موقعنا في أمة الإسلام، كعضوٍ في هذا الجسد، وكما أنّ لربنا علينا حقاً ولأنفسنا علينا حقاً ولأهلنا علينا حقاً، كذلك لإخواننا المسلمين علينا حقوقاً، فهل عرفناها؟ وهل راعيناها وأديناها؟

أحسب أنّ الانشغال الزائد بالنفس وبتلبية رغباتها فاقم من هذا الشعور بالفراغ العاطفي بينما لو كان الواحد منا منذ استيقاظه له همومٌ حميدة، تبعثه ساعياً لتحقيق منافع متعدّدة، ستغرب الشمس وقد أُنْهَكَ ولن تجد الوسواس فراغاً في نفسه تعبثُ فيه، إلاّ أنّه لا ينجو الإنسان من غفلة، فاهجري كلّ ما يوهن قلبك، وغُصّي بصرك عمّا في أيدي غيرك، ينشر صدرُك.

ولیکن التحصّن بأذكار الصّباح والمساء، مع محاولة استحضار معانيها للاحتراز من الشيطان وتخزينه،

وتحسين الصّلاة ومحاولة الإتيان بخشوعها وإقامتها، ووردك من القرآن سقياً قلبك لا تفرّطي فيه.. ودوام الذّكر. هذه أمور تثبتك حين الفتنة وتدفع عنك هجمات الشيطان الذي يزيّن لك المعصية.

المسلم يعلم أنّّه في دار البذر والعمل، وغداً سيلقى الثواب والجزاء، وما أصابه من لأواء في هذه الدّار لن يكون هلاكه ولا كارثةً حلّت عليه، يعلم أنّّه فيها (غريب، بل عابر سبيل) وهل ينزعج العابر من أذية من مرّ به انزعاجاً يوقف حياته، ويجعله ينحرف عن مبادئه وأصوله، أو يغيّر وجهة سيره؟

هذه ثوابت: لماذا هو هنا؟

وإلى أين سيذهب؟

والذي عليه فعله ليكافأ؟ وما الذي عليه تجبّه حتى لا يُعاقب؟

على أنّ الناس يختلفون في قوّة المقاومة، والصبر على الفقد، وهذا من البلاء الذي يحتاج منا صبراً، نعلم جميعاً أننا مُمتحنون في هذه الدّنيا،

قال جلّ جلاله: ﴿وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ﴾

وعاطفتك هي موطن ابتلائك، فاستمسكي بالصبر، واحتسبي عند الله الأجر، حاولي واستعيني بالله، فقد قال نبيّنا صلى الله عليه وسلّم

"من يستغف يعفه الله، ومن يستغن يغنه الله، ومن يتصبر يصبره الله، وما أعطي أحد عطاء خيراً وأوسع من الصبر".

أفرغ الله على قلبك صبراً وقضى حاجتك وآنسك بقربه سبحانه.



## أسئلة وأجوبة الفتيات

كيف تعرف الفتاة أنها تشعر بالفراغ العاطفي أول مرة؟ وما الذي يحدث في حياتها حينها؟

يمكن للفتاة أن تعيش الفراغ العاطفي لأول مرة دون أن تفهم ما يحدث داخلها بدقة؛ فالإحساس قد يتسلل إليها بهدوء، أو يطرق باب قلبها فجأة كصدمة مباغتة. ومع ذلك، تظهر له علامات واضحة تبدأ في الظهور على سلوكها ومشاعرها ونظرتها لنفسها وللعالم.

أول ما تشعر به هو نقص داخلي... مساحة خالية في القلب لا تعرف لها اسمًا. وقد تهمس لنفسها: "لا أدري ما بي... شيء في داخلي يتغير."

تصبح أكثر حساسية، تبكي لأسباب صغيرة، وتتأثر بكلمة عابرة أو مشهد بسيط. يتقلب مزاجها بلا سبب واضح؛ حزن مفاجئ، ضيق مفاجئ، شرود طويل.

تظهر لديها حاجة قوية للاهتمام؛ فالكلمة الطيبة، السؤال الصادق، نظرة التقدير... كلها تأخذ مساحة أكبر من حجمها الطبيعي. تهتم برأي الآخرين فيها، وتتشوق لأي لمسة حنان ولو كانت عابرة.

تُقْبِل على الحديث والتفكير في العلاقات والارتباط والحب، وتتأثر بأي موضوع يلامس هذه الدائرة. تلاحظ العلاقات حولها أكثر من قبل، وتتمنى في داخلها أن تعيش دفئًا مشابهاً.

وتبدأ تتعلق بأصغر التفاصيل: كلمة شكر، رسالة لطيفة، ابتسامة خجولة. تمنحها وزنًا كبيرًا، وكأنها دلالة خاصة موجّهة لها وحدها. وقد تبني عليها تصورات تتجاوز الواقع.



ورغم وجود عائلة أو صديقات، إلا أنها تشعر بوحدة داخلية، وهذا من أبرز علامات الفراغ العاطفي.

تبدأ أحلام اليقظة تتوسع؛ تتخيل علاقة مثالية، أو شخصاً يحبها، أو حياة فيها دفء وعاطفة. يتحول الخيال إلى ملاذ آمن هرب إليه من واقع لا يشبه أمنياتها.

ومع الوقت، قد تفقد شيئاً من تركيزها، وتصبح أكثر انشغالاً بعاطفتها، تتأثر بصورة، أو عطر، أو مشهد رومانسي، أو كلمة اهتمام. وقد يتراجع مستواها الدراسي أو تخبو رغبتها في أمور كانت تحبها.

ومن الفتيات من تنعزل... ومنهن من تبحث عن صداقات أكثر... ومنهن من قد تنجرف نحو علاقات خاطئة بحثاً عن الاهتمام. وقد تتخذ قرارات عاطفية لو فكرت فيها لاحقاً لعدتها طيشاً أو جنوناً.

وقد تنجذب بسرعة لأي شخص يقدم لها اهتماماً بسيطاً، لأن القلب في تلك المرحلة يبحث عن يملأ الفراغ.

وفي أعماقها، يظهر خوف صامت:

“ماذا لو لم أجد الشخص المناسب؟ ماذا لو لم أعيش السعادة التي أحلم بها؟”

وكثيراً ما يحصل الفراغ العاطفي حين تتعرض الفتاة لموقف يهز ثقتها، أو يؤثر فيها بعمق كفقد صديقة، أو خذلان من قريبة أو شخص تحبه أياً كانت قرابته

الذي يحدث: ترى أنّ الحياة توقفت، ويهجم عليها الحزن وقد تدخل في مرحلة غير قصيرة من الصمت والانطواء..

هذا هو الفراغ العاطفي حين يطرق قلب الفتاة لأول مرة... لحظة حساسة تحتاج إلى وعي وصبر واحتواء، لا إلى اندفاع أو هروب.



## هل الفراغ العاطفي يفسر كل سلوك لي، متناقض أو مضطرب أو خطأ؟ هل يمكن أن يكون الفراغ العاطفي سبب كل ما أعاني منه؟

ليس كل سلوك مضطرب أو متناقض يمكن تفسيره بالفراغ العاطفي، ولا يمكن اعتباره السبب في كل ما تعانيه الفتاة. الفراغ العاطفي قد يكون أحد العوامل، لكنه ليس العامل الوحيد، ولا ينبغي تحميله كل ما يطرأ عليك من مشاعر أو تصرفات؛ إذ تتداخل في النفس عوامل متعددة تشكل الصورة كاملة.

فالفراغ العاطفي قد يسبب حساسية مفرطة، أو تعلقاً سريعاً، أو اندفاعاً عاطفياً، وقد يكثر معه الشرود والخيال، وتشتد الحاجة إلى الاهتمام، وترتفع التقلبات المزاجية، ويزداد اتخاذ القرارات الانفعالية.

هذه علامات محتملة للفراغ العاطفي، لكنها لا تفسر كل سلوك ولا تختصر كل معاناة. فهناك أسباب أخرى قد تصاحب الفراغ العاطفي أو تظهر دونه، منها: الضغط النفسي، ضعف الثقة بالنفس، العزلة الطويلة، القلق والتوتر، تجارب الماضي، ضعف العلاقات الاجتماعية، الفراغ الروحي، فقدان الدافع والإلهام، أو تغيرات المرحلة العمرية والحياتية. وكل واحد من هذه قد يترك أثره في السلوك، وقد تتشابك الأسباب بعضها ببعض.

وقد تشعر الفتاة أحياناً أن "كل شيء" يعود للفراغ العاطفي، لأنه يمس أعماق نقطة في النفس: الشعور بالاحتياج والوحدة ونقص شيء لا يُسمى. وعندما يتأثر القلب، تمتد آثاره إلى القرار، والمزاج، والتفكير، وحتى رؤية الإنسان لذاته.

لكن ذلك لا يعني أنه المسؤول عن كل اضطراب أو تناقض.

كيف تعرفين أن الفراغ العاطفي جزء من المشكلة وليس كلها؟

اسألي نفسك:

هل إحساسي بالنقص مرتبط بحاجة للدفع والاهتمام فقط؟

أم أن حياتي عمومًا مليئة بالضغوط؟

هل أقسو على نفسي بالمقارنات؟

هل لدي قلق أو توتر لا علاقة له بالعلاقات؟

هل توقفت عن أهداف كنت أسعى إليها؟

هل خوفي من المستقبل أو الفشل يفوق خوفي من الوحدة؟

إذا وجدت أن الإجابات متنوعة ومتداخلة، فهذا يعني أن المسألة أوسع من الفراغ العاطفي وحده.

الفراغ العاطفي قد يكون أحد أسباب ما تشعرين به، لكنه ليس السبب الوحيد.

وغالبًا ما تكون المعاناة مزيجًا من عوامل نفسية، واجتماعية، وروحية، وربما تغيّرات طبيعية في المرحلة العمرية. وكخلاصة الفراغ العاطفي ليس مرضًا ولا اضطرابًا نفسيًا إنما هو شعور سببه ما سببه.. ويمكن التحكم في تصرفاتنا لأننا نملك الإرادة ولا نملك إلقاء اللوم على شعور أو حالة مهما عظمت إلا إن كانت مرضًا خارجًا عن طوعنا.



## هل هذا الفراغ مرتبط بغياب شخص معيّن، أم بشعور عام بالنقص؟

لإجابة عن هذا السؤال علينا أن نحدد نوع الفراغ العاطفي الذي تعيشه الفتاة، لأن الفراغ ليس دائماً سببه شخص معيّن، بل قد يكون أعمق من ذلك بكثير.

فالفراغ المرتبط بشخص معيّن يظهر عندما يكون في حياة الفتاة شخص مهم غاب عنها: كصديقة مقربة ابتعدت أو شخص كانت تثق به أو علاقة عاطفية غير شرعية انتهت، قد يكون أحد أفراد العائلة الذي كانت تعتمد عليه أو حتى شخصية كانت تؤثر فيها معنوياً. في هذه الحالة، يكون الفراغ محددًا بوجه واحد، وتشعر الفتاة أنها فقدت مصدر اهتمام أو دعم كانت تعتمد عليه.

يكون الألم هنا متمركزًا حول هذا الشخص، وتكرر الأسئلة مثل:

لماذا رحل؟

هل سأجد أحدًا مثله؟

هل كان الخطأ مني؟

هذا الفراغ عادة يُشبه الفقد أكثر من كونه نقصًا عامًا.

وهناك الفراغ العاطفي العام وهو الأكثر شيوعًا، ويأتي دون وجود شخص معيّن، بل بسبب شعور داخلي بأن:

هناك مساحة فارغة في القلب

لا أحد يفهمني

ينقصني الاهتمام

بحاجة لدفع عاطفي أو احتواء

أشعر بالوحدة رغم وجود الناس

هذا النوع أشبه باحتياج داخلي لم يجد مَنْ يملأه، وليس بسبب غياب شخص محدد.  
غالبًا يعود إلى: مرحلة عمرية جديدة وضعف الحب الذاتي وضغط نفسي ومقارنة مع  
الآخرين ونقص الدعم الأسري وفراغ في الوقت أو الهدف واحتياج عاطفي طبيعي لم  
يُدار بطريقة سليمة

هنا تكون الأسئلة مختلفة:

لماذا أشعر بالنقص؟

لماذا أريد اهتمامًا بهذه الطريقة؟

لماذا يتغير مزاجي سريعًا؟

هذا النوع لا يُعالج بوجود شخص معيّن، لأنه مرتبط بالداخل أكثر من الخارج.

كيف تعرف الفتاة الفرق؟ اسألي نفسك:

هل هناك شخص بعينه لو عاد أو ظهر ستنتهي المشكلة؟

إذا كان الجواب “نعم”، فالفراغ مرتبط بشخص.

إذا كان الجواب “لا أعرف / غالبًا لا”، فهو فراغ عاطفي داخلي عام.

إذن الفراغ العاطفي نوعان:

فراغ سببه غياب شخص معيّن

فراغ سببه نقص داخلي عام كحال الاحتياج، والوحدة، والضغط النفسي، وضعف ثقة،  
والفراغ الروحي. ومعرفة النوع هي الخطوة الأولى للتعامل الصحيح معه.



## كيف يكون الوضع المعاكس؟ الامتلاء العاطفي؟ مالذي يتغير؟

الامتلاء العاطفي هو الصورة المعاكسة تمامًا للفراغ العاطفي؛ فهو لا يرتبط بوجود شخص معين في الحياة، بل ينبع من شعور داخلي عميق بالطمأنينة والرضا والاتزان. إنه حالة يكون فيها القلب ممتلئًا بما يحتاجه من حب واهتمام ووضوح، سواء جاء هذا الامتلاء من الداخل أو من علاقات صحية ومتوازنة في الخارج.

في هذه الحالة يشعر الإنسان بأن قلبه: مطمئن، مستقر، غير محتاج لهفة أو تعويض، قادر على العطاء دون خوف، ومتوازن في مشاعره. لا يعود يبحث عن يملأ فراغه، بل يصبح قادرًا على اختيار علاقاته بدل أن يتعلّق بها.

ما الذي يتغير عندما يتحقق الامتلاء العاطفي؟ تشعر الفتاة ثبات المشاعر وهدوء المزاج على عكس الفراغ العاطفي الذي تتقلب فيه المشاعر سريعًا ويزداد الاحتياج للانتباه.

أما في الامتلاء، فالمشاعر تهدأ ويستقرّ القلب، فلا يعيش الإنسان وفق ردود فعل الآخرين.

أيضا تقلّ حاجة الفتاة للبحث عن الاهتمام فلا تعود تنتظر الرسائل بشغف، ولا تتعلق بكلمة أو موقف، ولا تبحث عن يملأ الوقت.

تصبح العلاقات في حياتها إضافة جميلة وليست مصيرية.

تشعر الفتاة بانخفاض الحساسية المفرطة ففي الفراغ يمكن أن تجرح أي كلمة، ويُفسّر أي تجاهل بشكل مؤلم. أما في الامتلاء، فيصبح القلب أوسع، ولا تُؤخذ الأمور على محمل شخصي بسهولة.

كما تملك الفتاة قدرة أكبر على الاختيار بدل التعلّق فيختفي التمسك بأي علاقة خوفًا من الوحدة، وتظهر القدرة على الخروج من علاقة مؤذية وقول "لا" بثقة عندما يلزم الأمر، وعلى اختيار ما يناسب مبادئها وقيمها.

وعلى عكس حالة الفراغ حيث القيمة تُستمد من نظرة الآخرين. في الامتلاء: القيمة لدى الفتاة تنبع من الداخل من الإنجاز، والقرب من الله تعالى، والشعور الصحيح لفهم النفس.

وفي هذه الحال تتحسن جودة العلاقات لأن الشخص الممتلئ عاطفياً: لا يطالب الآخرين بما يفوق طاقتهم ولا يضغط عليهم ملء حاجاته، يعطي ويستقبل بتوازن فتصبح علاقاته أكثر استقراراً وصدقاً.

وهذا يصبّ تلقائياً في زيادة الإنتاج والتركيز فحين يطمئن القلب ينشط العقل.

لذلك يصبح الإنسان أكثر تركيزاً، أقوى في الإنجاز، وأقل تشتتاً.

ويختفي مع ذلك تدريجياً شعور “الوحدة رغم وجود الناس” بل تتحول الوحدة إلى مساحة للراحة، ويصبح الوقت مع النفس لحظة سلام لا فراغاً مؤلماً.

من أين يأتي الامتلاء العاطفي؟ غالباً من ثلاثة مصادر متكاملة:

الأول: من الله تعالى، من القرب من الله تعالى، والطمأنينة، والدعاء، والحياة السوية المستقرة إيماناً.

الثاني: من نفس الإنسان: من معرفته بنفسه ومن تفهمه لنفسه وقدراته وصدقه مع نفسه وعدم تكلفه.

الثالث: من العلاقات مع الناس: حين تكون صادقة وأمانة مع الأهل والصديقات، علاقات سوية ليست سامة ولا تستنزف النفس، ومن المهم جداً التنبيه هنا أن العلاقات هنا ليس كما تعتقد بعض الفتيات تكون بوجود علاقة عاطفية، بل على العكس العلاقة الخاطئة وغير الشرعية تمنع أساساً الامتلاء العاطفي وتعمق حالة الفراغ العاطفي وتؤدي لخسائر مثخنة في النفس.



وهكذا نجد أن الامتلاء العاطفي هو أن يكون القلب ممتلئاً بسكينة الإيمان بما يكفي  
ليعيش متوازناً ومطمئناً. لا يقطع طريقه فشل ولا تشويه الهزائم، هو يسير بالصبر والتوكل  
ممتناً لربه شاكراً حامداً في كل حال وظرف.



حين نتحدث عن الفراغ العاطفي، ما لذي تفتقده الفتاة تحديداً؟ هل هو الحنان؟  
الاهتمام؟ التقدير؟ الشعور بالأمان؟

عندما نتحدث عن الفراغ العاطفي، فالسؤال الأهم: ما الاحتياج الجوهرى الذي تشعر  
بغيبابه داخل قلبها؟

فالفراغ العاطفي ليس شعوراً واحداً، بل عدة احتياجات افْتُقدت في الداخل، تختلف  
قوّتها من فتاة لأخرى. لكن غالباً ما تتمحور حول أربعة عناصر كبرى:

الأول: الحاجة إلى الحنان والدفع العاطفي، ويكفي لإشباع هذه الحاجة شعور أن هناك  
من يراها، ويلين لها ويحتضنها ويتعامل معها بلطف واستيعاب، يمكن لحضن أن يصنع  
الكثير. يمكن لهدية أن تصنع سعادة كما يمكن لمساعدة أن تصنع ثقة.

الثاني: الحاجة إلى الاهتمام، أن يسأل عنها أحد، ينتبه لتغيّر مزاجها، يسمعها حين  
تتحدث، يشعر بتفاصيلها، يلاحظ غيابها. ولذلك السؤال عن الصديقة المتغيبّة  
يسعدّها، تفقد الأخت التي لم تخرج من غرفتها منذ الصباح تصرف نبيل يسد احتياجاً،  
والسؤال عن فلانة إن كانت بحاجة لمساعدة، يعني الكثير في ظرف خذلان أو حاجة.

الثالث: الحاجة إلى التقدير، أن تشعر أنّها مفيدة، مهمة، لها قيمتها ومكانتها.

فعندما تفتقد الفتاة هذا الشعور، يبدأ الفراغ، لأنها تشعر أنّها تبذل بلا مقابل، وتعطي  
بلا من يرى قيمتها. لذلك كلمة شكر عندما تقدم الفتاة كوباً من الماء، كلمة تقدير  
لوصفة طبختها بتفاني، كلمة ثناء على مجهودها في عمل يدوي، يعني الكثير من الوفاء  
لحق فتاة تجتهد.

الرابع: الحاجة إلى الأمان العاطفي، ولبس القصد الأمان المادي أو الاجتماعي... بل الأمان الداخلي: أن هناك من يمكن الاعتماد عليه، من لا يتخلّى، من يُطمئن، من يثبت. الفراغ العاطفي يشتدّ عندما تشعر الفتاة أنها وحدها في مواجهة الحياة.

إذن... ما الذي تفتقده الفتاة تحديداً؟ غالباً مزيج من هذه الاحتياجات، لكن يختلف ما يغلب منها من فتاة لأخرى:

فتاة تفتقد الاهتمام أكثر شيء. أخرى تفتقد التقدير. وثالثة تشعر بالخوف الداخلي لأنها تفتقد الأمان. ورابعة تحتاج مجرد دفء وحنان. وقد تكون كلها مجتمعة، مما يجعل الفراغ العاطفي أثقل وأوضح.

الفراغ العاطفي يحدث عندما تشعر الفتاة أن هناك مساحة في قلبها كان يجب أن تُملأ بـ: الاهتمام، أو التقدير أو الحنان أو الأمان أو الاحتواء والفهم. لكن أيا منها لم يتحقق بشكل كافٍ. ونحن هنا نتحدث عن التشخيص ولكل تشخيص علاج.



## هل يمكن أن يكون لدي احتياج عاطفي معيّن لا أعترف به لنفسي؟

نعم... يمكن جدًا أن يكون لدى الفتاة احتياج عاطفي موجود بوضوح داخلها لكنها لا تعترف به لا للآخرين، ولا حتى لنفسها.

وله أسباب نفسية طبيعية وليس خطأ من الفتاة.

لماذا قد نخفي احتياجًا عاطفيًا عن أنفسنا؟ يكون عادة بسبب الخوف من الظهور بمظهر الضعيفة فبعض الفتيات يعتبرن الحاجة للاهتمام أو الأمان "ضعفًا"، فتقوم النفس تلقائيًا بقمع هذا الاحتياج حتى لا تشعر بالنقص.

فتعيش الفتاة الفراغ... دون أن تعترف أنها بحاجة لحنان أو اهتمام أو أمان.

يحصل كذلك في وسط تربية لا تهتم للمشاعر والتعبير بين أفراد الأسرة، ولا تهتم لها، أو حين تعيش في أسرة تنظر للفتاة أنها "المرأة الحديدية".

فتتعلم أن تخفي احتياجاتها حتى عن نفسها؛ فتصبح الاحتياجات دفينة، لكنها تؤثر في سلوكها ومزاجها.

قد يكون ذلك نتيجة صدمة أو تجربة سابقة مؤلمة فأحيانًا تمر الفتاة بخيبة عاطفية شديدة أو حادثة فقدت فيها أحدًا عزيزًا، فتبني داخليًا "حماية نفسية" تمنعها من الاعتراف أنها ما زالت تحتاج الحب أو الاهتمام.

بعض الفتيات تعتبر الاعتراف بالاحتياج يجعلها تشعر بالوجع فتختار الفتاة اللاوعي بدل الاعتراف بحاجتها.

مثل فتاة تفتقد الأمان لكنها لا تجرب على مواجهة هذا الشعور، فتتجنب التفكير فيه.

وهناك حالات قد لا تعرف الفتاة اسم الاحتياج أصلاً فنجد الفتاة تشعر بالفراغ، بالضيق، بالتقلب، بالتعلق...

لكن لا تعرف: هل هذا نقص في الاهتمام؟ أم في الاحتواء؟ أم في التقدير؟ أم في الحنان؟ فتضيع بين المشاعر دون تحديد السبب الحقيقي.

إذا كيف تعرف الفتاة أن لديها احتياجاً لا تعترف به؟

إذا وجدت نفسه تتأثر جداً بكلمة لطيفة أو تجاهل بسيط.

إذا كانت تنغمس في خيال علاقات أو مواقف رومانسية دون سبب.

إذا كانت تبالغ في تفسير الاهتمام من شخص ما.

إذا كانت تسرح كثيراً في سيناريوهات احتواء.

إذا كان مزاجها يتغير بلا سبب واضح، سريعة التقلب.

كل هذه ليست "مشاكل"، بل إشارات طبيعية من القلب تقول: هناك شيء أحتهجه... ولم أسميه بعد.

لذلك لنعالجها بما يصنع فينا الامتلاء، ولنذكر أن الاحتياج العاطفي ليس عيباً، ولا ضعفاً، ولا نقصاً في قيمة الفتاة. بل هو جزء طبيعي من كيان الإنسان، وخاصة في مرحلة الشباب وتقلبات العمر. وحين نحسن فهم أنفسنا والتعامل معها يتلاشى كل ذلك.



ما هي أدنى تداعيات الفراغ العاطفي في نفسي وأسوأها؟ وكيف أتحكم في ضبط هذه  
التداعيات على نفسي وعلى الآخرين؟

قد يخلف الفراغ العاطفي في النفس اضطرابات خفية تبدأ بأبسط صورها: تذبذب في المشاعر، حساسية مفرطة، أو اندفاعات غير مفسّرة، وقد تتطوّر – إن تُركت دون وعي – إلى شعور عميق بعدم القيمة، وتعلّق غير صحي، وفقدان الاتزان في الحكم على الذات والآخرين. وما يخفّف من أثر هذه التداعيات هو أن تعترف الفتاة بمشاعرها دون خوف، وأن تمنح نفسها مساحة للفهم بدلاً من جلد الذات، وأن تعيد ترتيب علاقتها بذاتها وبمن حولها على أساس من الوعي والرحمة والانضباط. فحين تدرك جذور احتياجها وتتعامل معه بالرفق والحكمة، تستعيد قدرتها على إدارة عاطفتها، وتمنع انعكاسات الفراغ من أن تُثقل قلبها أو تمتد إلى علاقاتها بالآخرين.

وجميل المبادرة إلى الاعتذار إن كنّا قد تجاوزنا الحدّ تحت وطأة الشعور السيء.



## ما الذي أبحث عنه في الآخرين ولا أستطيع توفيره لنفسي؟

قد تبحثين في الآخرين عن شيء تعتقدين - بوعي أو دون وعي - أنك عاجزة عن منحه لنفسك. وغالبًا ما يدور هذا الاحتياج حول واحد من ثلاثة أمور أساسية: شعور بالطمأنينة لا تهدأ بهجتك بدونه؛ أن يكون هناك من يطمئنك عند القلق، يسمع اهتزازات قلبك، ويثبتك حين تضطرين، لأنك لم تتعلمي بعد كيف تهدئين نفسك من الداخل.

شعور بالاحتواء والقبول؛ أن تجدي من يفهمك بلا شرح طويل، ويقبل نسختك غير المكتملة. وهذا أحيانًا يُعبّر عن حاجة داخلية لقبول الذات لم تكتمل بعد.

شعور بالتقدير والاهتمام؛ أن يكون هناك من يلاحظ وجودك، ويمدّك بنظرة أو كلمة تقول لك: "أنت مهمة". وهو احتياج ينشأ حين لا تجدين داخلك صوتًا يذكرك بقيمتك كما ينبغي.

والجوهر أن ما تبحثين عنه ليس بالضرورة أمرًا يعجز الإنسان عن منحه لنفسه، بل هو غالبًا مساحة لم تُنمّ في الداخل بعد. فكل احتياج عاطفي تطلبينه من الآخرين يمكنك - بدرجات متفاوتة - أن تؤسسي جذره في نفسك، ليصبح حضور الآخرين إضافة لطيفة، لا ضرورة ملحة تُنهكك.



هل يمكن أن يكون الشعور بالفراغ نتيجة لتجربة مؤذية؟ أو بسبب طول الوحدة؟ أم بسبب التعلق بأشخاص غير مناسبين؟ وكيف نعالج كل ذلك؟

نعم، يمكن للفراغ العاطفي أن يكون نتيجة مباشرة أو غير مباشرة لهذه العوامل كلها، لأن القلب يتشكّل بما يمرّ عليه من تجارب، ولأن الاحتياج العاطفي ليس حالة معزولة بل صدى لما عشته.

بالنسبة للتجارب المؤذية، حين تتعرض الفتاة لخدلان، إهمال، نقد جارح، علاقة فاشلة، أو فقدٍ مؤلم؛ يتكوّن داخلها شعور خفي بأنها غير جديرة بالحب أو أن الأمان غير مضمون. بعد الألم، ينسحب القلب للداخل، فينشأ فراغ يشبه "فراغ ما بعد العاصفة"؛ مكان كان مليئاً بشيء ثم انكسر.

وبالنسبة للعلاج: يحتاج هذا النوع إلى تعافي نفسي: الاعتراف بالألم بدل دفنه، فهم أثر التجربة، إعادة بناء الأمان الذاتي، والعودة تدريجياً للثقة دون استعجال. يجب على الفتاة في هذه الحالة الأخذ بأسباب التعافي من التجربة المؤلمة، بالبناء الداخلي للنفس وغرس الحقائق فيها التي تثمر قوّة بدل الأوهام التي تنتج ضعفاً.

وبالنسبة لحالة طول الوحدة فالوحدة الممتدة تجعل الفتاة تشعر بأنها تعيش بلا صدى، بلا من يراها أو يسمعها. حتى لو كانت قوية ظاهرياً، يبقى داخلها فراغ يشبه الصمت الطويل الذي لا يقطعه شيء. والوحدة ليست مجرد غياب الناس، بل غياب التفاعل العميق.

وبالنسبة للعلاج: فيكون بملء الحياة بروابط إنسانية سليمة: صديقة قريبة، مجموعة نشاط، علاقة عائلية أكثر دفئاً، وصناعة حياة يومية فيها تواصل حقيقي وليس افتراضياً فقط. عليها الخروج من قوقعة الانعزال ومخالطة الناس الأقارب، الجيران،... ففي تلك التعاملات وإن كانت بسيطة ما يملأ شيئاً في جوف الإنسان..



بالنسبة لحالة التعلّق بأشخاص غير مناسبين فهذا من أكثر أسباب الفراغ شيوعاً؛ حين تتعلّق الفتاة بمن لا يستطيع أن يمنحها ما تحتاجه، أو بمن لا يبادلها الشعور، أو بمن حضوره مؤذٍ ومتذبذب. هذا النوع يصنع “فراغاً مضاعفاً”: فراغ الاحتياج، وفراغ الخيبة المتكررة. لا بد من قطع التعلّق ببناء وعي بالعلاقة السليمة، بتدريب النفس على الاكتفاء، وملء اليوم والعاطفة بأشياء ثابتة لا تتقلب مع تقلب الأشخاص. وبالبحث عن أسباب محبة الله تعالى وإقامة النفس عليها، وشغل النفس بكل ما يخرجها عن دائرة التعلّق المرضي. عليها بقطع العلاقة والبعد عن دائرتهم وتعويض أوقات مجالستهم بأخرى جلسات صحيّة، مع النفس، مع كتاب الله، مع سير مختلفة... كلّ ما هو مفيد من شأنه أن يبدّد أثر ذلك التعلّق الممرض.

وفي الخلاصة، سواء كان الفراغ ناتجاً عن جرح، أو وحدة، أو تعلّق مؤذٍ فهو في النهاية نداء داخلي يقول لك: “هناك جزء منك يحتاج رعاية”. العلاج يبدأ دائماً من الداخل: فهم ما حدث، تسمية الاحتياج بدل الهروب منه، وتعويض ما فُقد بطريقة صحيّة، حتى لا تصبح العلاقات وسيلة للهروب، بل وسيلة للنضوج.



هل علاج الفراغ العاطفي يكون يبحث أي شخص يملأ هذا الفراغ أم يبحث الشخص المناسب الذي يملأه؟ وهل يجب أن يكون شخصا؟

علاج الفراغ العاطفي لا يكون أبداً بالبحث عن أي شخص يملأه؛ فهذا لا يداوي الجرح، بل يضيف جروحاً جديدة فوقه. كما أن الامتلاء العاطفي لا يرتبط بالضرورة بشخص أصلاً.

والبحث عن "أي أحد" يؤدي غالباً إلى روابط هشّة، وتعلّق سريع، وتكرار الخيبات. لأنك لا تختارين الشخص من وعيك، بل من حاجتك. وحين يكون الدافع هو الحاجة فقط، يصبح حضور أي شخص مجرد "مسكن مؤقت" ثم يعود الفراغ أقسى مما كان. ولا بد أن نحذر بشدة من نظرة الفتاة بعين أمانيتها وحاجاتها، فهي لا ترى بها الحقيقة كما هي، بل تتصور القبيح حسناً والخطر أماناً، لذلك وجب صيانة النفس.

ثم علينا أن ندرك أن وجود شخص مناسب قد يساعد، لكنه ليس العلاج الجذري. فالعلاقة الصحية تضيف دفئاً وطمأنينة، لكنها لا تستطيع أن تبني الداخل إن كان مكسوراً. الشخص المناسب "يكمل ما بنيت أنت في نفسك"، لكنه لا يبني عنك.

بمعنى: وجود شخص جيد نعمة، لكنه ليس علاجاً. العلاج يبدأ من الداخل؛ من الامتلاء الذاتي والروحي، ثم يأتي الشخص المناسب كإضافة جميلة نشرق معها لا كحاجة ملحة نموت بدونها.

ولنتأمل هنا أمراً مهماً جداً، فالامتلاء العاطفي يأتي من علاقة بالله أقوى. وتكون ترجمة ذلك: حياة يومية فيها معنى الإيمان والمسابقة في سبيل الله، فيها احترام النفس وتعافيتها من التجارب المؤلمة، فيها القدرة على تمييز العلاقات السامة والصحية، وفيها الفهم لاحتياجات النفس وعلاجها بدل الهروب منها إلى الخطر.

والهروب نحو المجهول في كثير من الأحيان يؤخر العلاج بدل أن يعجّله، لأنك الفتاة قد تربط شفاءها بوجوده، لا بمجاهدتها واجتهادها.

العلاج الحقيقي هو أن يصبح قلبك قادرًا على الاستقلال عن التبعية المرضية والعلاقات السامة، ووضع مسافة أمان بين العلاقات، تحفظ الاحترام والحقوق الشرعية.

العلاج لا يكون بالبحث عن الأشخاص، إنما يكون بترميم الدّاخل بتصحيح العلاقة مع الله تعالى وتصحيح الفهم لأنفسنا واستدراك قصورنا.



## كيف أقيم نفسي كفتاة؟ وهل أعتمد في قيمتي على رأي الآخرين؟

تقييم الفتاة لنفسها لا ينبغي أن يبدأ من الخارج، بل من الداخل؛ لأن القيمة الحقيقية لا تُستعار من رأي أحد، ولا تُبنى على إعجاب عابر، ولا تُسقطها كلمة قاسية. قيمة الإنسان تتحدد من جوهرها: من نَفْسِها، من وعيها، من علاقتها بربها، ومن الطريقة التي تتعامل بها مع ذاتها قبل أي شخص آخر.

قيمة الفتاة لا تُقاس بتفاعل الناس معها، بل بما هي عليه حين تكون وحدها:

هل هي صادقة؟ هل تجاهد نفسها؟ هل تتقي ربها؟

هذه الأسئلة تكشف الأساس الحقيقي للقيمة.

وعلى الفتاة أن تقيم نفسها من خلال ما تزرع، لا من خلال ما يُقال عنها، فلتنظر كيف هي أخلاقها، مقاصدها، مجاهدتها، صبرها، تواضعها، كرمها، إثارها، قربها من ربها محبتها لنبينا ﷺ.

هذه أشياء لا يستطيع الناس أن يقيسوها بدقة، لأنها تتعلق بإخلاصك لله تعالى.

ولا ينبغي أن تعتمدي على الآخرين في تقييم نفسك لأن الناس يتغيرون، وأذواقهم تتقلب، وقربهم يزداد أو ينقص، بحسب تداول الأيام، قد يمدحونك اليوم وينتقدونك غدا.. وإن بنيت قيمتك على آرائهم، ستصبحين كالسفينة التي تتحرك حسب أمواجهم، لا حسب بوصلتك.

لكن تقيمين نفسك وفق مرضاة ربك، هل ما أفعله في طاعة ربي أم يجلب معصيته، يبقى رأي الآخرين أن يساعدك على التصحيح، حين يأتي بشكل نصيحة أو أمر بمعروف أو نهي عن منكر فهو يقومك لا يقيّمك.

ومن ﷺ وإن سخط عنها كل البشر هي بخير وهي الفائزة لذلك اجعلي كل جهدك في تحقيق مرضاة الله تعالى وتقوية علاقتك بالله تعالى. واصدقي مع نفسك، وجاهديها على الاستقامة، وسيأنس قلبك بمعية تغنيك وتوفيق يطمئن قلبك به.

قيمتك ليست ما يراه الآخرون فيك، بل ما تربنه أنتِ في نفسك أمام الله، وفي أعماق طبقات ضميرك.

ومحاسبتك لنفسك بإنصاف وصدق، أهم من كل تصفيق وأصدق من كل ثناء ومدح! لأنك أدري بنفسك، والضمير بوصلتك هل أنت تسيرين في طريق صحيح أو أنك تخالفين فطرتك ودينك

إذا بالنظر لموقعي في الحياة، بمدى التزامي بواجباتي تجاه ربّي وقيم ديني وحقّ أهلي ومن لهم حقّ عليّ، بما أملك من معرفة وعلم ومهارات..

وبما ينطوي عليه داخلي من مشاعر تتوافق وما أعلمه وما أدعيه من مثل أو تتناقض...  
بكيفية أدائي لعملتي (سواء دراسة، أو طلب علم حُرّ، أو تثقيف أو خياطة أو طبخ أو حتى ترتيب مكاني..)

فكلّما كان مُتقناً وجميلاً زاد تقديري لذاتي والعكس بالعكس...

أما الاعتماد على رأي الآخرين فترجيح للظنّ على حساب اليقين وإلقاء لنفسي لعبةً في أيدي من إن وافقني هواه رفعتني لأعلى سماء وإن تغيّر خفطني أو رمى بي للأسفل..

فكيف سيكون حالي.. معلقةً بذاك الرّأي معذّبة بالرضا والسّخط...!



## هل أنتظر من شخصٍ ما أن يمنحني شيئاً أفقده وكيف أتخلص من حالة الانتظار أن يأتي حل من الخارج؟

من الطبيعي أن تشعرني أحياناً بأن ما ينقصك سيأتيك من "شخص ما" أو من حدث خارجي يغير حياتك. هذا الإحساس جزء من تجربة الفراغ العاطفي أو الاحتياج النفسي، لكنه ليس حقيقة ثابتة، هو شعور، وليس حلاً. الانتظار الطويل لشخص يمنحك شيئاً تفتقده يُبقيك معلقة، ويجعل حياتك متوقفة على ما لا يمكنك التحكم فيه.

هل تنتظرين من شخص ما أن يمنحك ما ينقصك؟ غالباً نعم... ليس لأنك ضعيفة، بل لأن النفس حين تشعر بالنقص تتخيل أن اكتمالها بيد أحد غيرها. تتخيل اهتماماً يأتي، أو كلمة ترفع، أو علاقة تُشعرها بالأمان.

لكن الحقيقة أن ما يأتي من الخارج حتى لو كان جميلاً لا يصنع امتلاءً دائماً، بل يملأ الفراغ مؤقتاً، ثم يعود الإحساس بالنقص من جديد.

### كيف تتخلصين من حالة انتظار الحل من الخارج؟

عندما تربطين الحل بقدوم أحد، فأنت تمنحين التحكم في سعادتك ليدٍ ليست يدك. والتحرر يبدأ عندما تفهمين أن: لا أحد يملك أن ينقذك... إلا أنت بقرار داخلي.

اسألي نفسك بصدق:

ما الذي أحταجه فعلاً؟ عندما يُسمّى الاحتياج، يصبح قابلاً للعلاج، ولا يبقى معلقاً في "انتظار شخص مجهول".

ليس المطلوب الاستغناء عن البشر كلياً، بل التوازن. لكن البداية يجب أن تأتي منك: علاقتك بالله تمنحك الطمأنينة. إنجاز صغير يعطيك قيمة. عادات جيدة تمنحك إحساس السيطرة. علاقة صحية مع نفسك تملأ نصف الاحتياج على الأقل. عندما يمتلئ نصف الكأس من الداخل، لن تبحثي عن أحد ليملأه كاملاً.

بدل سؤال نفسك: "متى يأتي من يفهمني؟"

قولي لنفسك: "ماذا أستطيع أن أفعل لأفهم نفسي أكثر؟"

بدل: "متى أجد من يحتوي مشاعري؟"

قولي: "كيف أعلم أن أحتوي نفسي أولاً؟"

هنا يتحول الانتظار إلى حركة... والحركة تُنهي التعلق.

عندما تكفين عن انتظار شخص، تبدأين برؤية من يستحق.

ويتغير السؤال من: "من سيملاً فراغي؟"

إلى: "من يضيف إلى امتلائي؟"

وهذا ما يصنع الاختيار بدل التعلق.

لا خطأ في أن تحتاجي، لكن الخطأ أن تعلقي حياتك على يد أحد.

الحل يبدأ حين تؤمنين أن جذور الامتلاء تنبت في داخلك، وأن ما يأتي من الناس يكون دعماً... لا علاجاً. وعندما يتغير الداخل، لن تنتظري أن ينقذك أحد، لأنك أنت أصبحت الحل.

والانتظار منهك، فعليك الانشغال والعمل والبذل الذي تلقين صداً في داخلك طمأنينة وسعادة.

لأنك المسلمة فالحل مختلف. فمثلاً تفقدين التقدير؟ اسمعي من خلقك يقول: ﴿لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ﴾

نعم وسخر لك الرحم الذي يحويك وأنت بعد ليس لك في عالم الناس ذكر، وغداً بما تشتهين (حين يصيب الأمّ وخم)، وعطف قلبها عليك فهي تحوطك بالرعاية والعطف، ثم

ضَمِنَ لَكَ حَقَّكَ فِي الرِّضَاعَةِ إِلَى أَنْ تَشْتَدَّ أَسْنَانُكَ فَتَقْوَى عَلَى هَشَمِ الْخَبْزِ... وَتَأْمَلِي  
أَطْوَارَ خَلْقِكَ، وَمَسِيرَةَ أَيَّامِكَ... سَتَجِدِينَ أَنَّكَ لَسْتَ هَيَّئَةً،

وَالْأَرْضَ الْمَذَلَّلَةَ وَمَا عَلَيْهَا مِنْ زُرُوعٍ وَثَمَارٍ وَأَنْعَامٍ مَسْحُورَةٍ.. كُلَّ ذَلِكَ، ثُمَّ الْجَنَّةَ الَّتِي أَعَدَّهَا  
اللَّهُ لِعِبَادِهِ الْمُتَّقِينَ، وَرَحْمَاتِهِ الَّتِي شَمَلَتْهُمْ فِي كُلِّ حِينٍ وَلَطْفِهِمْ بِهِمْ وَتَصْرِيفِهِ لَشُئُونِهِمْ.

فَإِنْ كُنْتَ تَفْتَقِدِينَ الْإِهْتِمَامَ؟

تَجِدِينَ فِي كَلَامِ اللَّهِ قَوْلَهُ تَعَالَى ﴿وَلَقَدْ جَعَلْنَا فِي السَّمَاءِ بُرُوجًا وَزَيَّنَّاهَا لِلنَّاظِرِينَ \*  
وَحَفِظْنَاهَا مِنْ كُلِّ شَيْطَانٍ رَجِيمٍ﴾ اللَّهُ زَيْنُهَا!

الْخَالِقُ الْجَمِيلُ يُهَيِّئُ الْمَنْظَرَ وَيُبْدِعُ فِي خَلْقِهِ، ثُمَّ يَدْعُوكَ لِلتَّأَمُّلِ، فَلْيَنْتَشِي قَلْبُكَ وَيَفْرَحْ!  
مَنْ كَالْمُسْلِمِ؟ لِلَّهِ أَنْتِ وَحُظُّكَ بِهَذَا الدِّينِ الْعَظِيمِ.

فَإِنْ كُنْتَ تَفْتَقِدِينَ الْأُنْسَ وَأَنْ تُفْتَقِدِي وَتُذَكَّرِي؟

اسْمَعِي قَوْلَ الْخَالِقِ: ﴿فَاذْكُرُونِي أَذْكُرْكُمْ﴾ مَبَاشَرَةً حَتَّى لَمْ يَفْصَلْ بَيْنَ الْفَعْلَيْنِ (فَعَلَ الْعَبْدُ  
وَكَرَّمَ الرَّبَّ) حَرْفٌ وَاحِدٌ..

وَقَدْ قَالَ جَلَّ فِي عِلَالِهِ فِي الْحَدِيثِ الْقُدْسِيِّ الشَّهِيرِ:

«إِنَّ اللَّهَ عَزَّ وَجَلَّ يَقُولُ: أَنَا عِنْدَ ظَنِّ عَبْدِي بِي، وَأَنَا مَعَهُ حِينَ يَذْكُرُنِي، إِنْ ذَكَرَنِي فِي  
نَفْسِهِ؛ ذَكَرْتُهُ فِي نَفْسِي، وَإِنْ ذَكَرَنِي فِي مَالٍ؛ ذَكَرْتُهُ فِي مَالٍ خَيْرٍ مِنْ مَلِكِهِ الَّذِينَ يَذْكُرُونِي  
فِيهِمْ، وَإِنْ تَقَرَّبَ الْعَبْدُ مِنِّي شِبْرًا، تَقَرَّبْتُ مِنْهُ ذِرَاعًا، وَإِنْ تَقَرَّبَ مِنِّي ذِرَاعًا، تَقَرَّبْتُ مِنْهُ  
بَاعًا، وَإِذَا جَاءَنِي يَمْشِي، جِئْتُهُ أَهْرُولًا»

هَذِهِ الْحَقَائِقُ تَكْفِيكَ التَّطَلُّعَ لِيَدِ تَمْتَدَّ لِتُنْقِذَ.





## ما مدى قدرتي على الشعور بالرضا عندما أكون وحدي؟

قدرتك على الشعور بالرضا وأنت وحدك ليست موهبة تولدين بها، بل مهارة داخلية تنمو وتتقوى كلما تعرّفتِ على نفسك أكثر، واستقرت مشاعرك، وصار حضورك لذاتك أغنى من غياب الآخرين.

والرضا في الوحدة ليس أن تكوني "مستغنية عن الجميع"، بل أن لا يصبح وجود الآخرين شرطاً لسلامك النفسي.

وحين تصبح الوحدة مساحة للراحة هنا تتمكنين من الجلوس مع نفسك دون قلق أو ضيق.

لا تشعرين بأن الصمت نقص.

بل يصبح الوقت مع نفسك استراحة: تفكرين بهدوء، تسمعين صوت قلبك، ترتبين أفكارك.

هذا المستوى يتحقق حين: تتوقفين عن الهروب من نفسك. يصبح لديك عالم داخلي غني: عبادة، ذكر، قراءة، تعلم، أهداف صغيرة.

وحين تصبح الوحدة مساحة للإنجاز هنا تتحول وحدتك من مجرد راحة... إلى قوة.

تكتشفين أنك قادرة على فعل أشياء جميلة دون انتظار دعم أو حضور أحد: تصلين، تكتبين، تتعلمين، تمارسين هوايات، تنجزين واجباتك، تهتمين بنفسك، فتخرجين من وحدتك وأنت أقوى، لا أكثر فراغاً.

وحين تصبح العلاقة مع نفسك مصدرًا للأمان هذا أعلى مستوى. هنا تشعرين أن: قيمتك ليست مهددة بغياب أحد أمانك لا يتوقف على شخص قلبك مطمئن بالله تعالى. فأنت في عبادة بحضور الناس أو بدوئهم، أنسك بالله عز وجل.

هذا الرضا يجعل الوحدة ليست مجرد احتمال... بل مساحة جميلة تحمين فيها قلبك، وتنمين فيها نفسك.

ثم كيف تعرفين مدى قدرتك الحالية على الرضا في وحدتك؟ اسألي نفسك:

هل يضيق صدري سريعاً إذا لم يتواصل معي أحد؟ هل أشعر بالنقص عندما أكون وحدي؟ هل أحتاج وجود شخص حتى أشعر بالأمان؟ هل لدي أنشطة أحسن بها ذاتي دون الآخرين؟ هل يعطيني الوقت مع نفسي راحة؟ أم قلقاً؟

إجاباتك تكشف لك مقدار رضاك الداخلي اليوم... وإلى أين تتجهين.

إن قدرتك على الشعور بالرضا وأنت وحدك تكبر كلما اقتربت من الله، واهتممت بذاتك، وابتعدت عن التعلق.

حينها تصبح الوحدة مقاماً من النضج لا محطة من الألم، ومساحة تبين فيها نفسك بدل أن تنتظري من يبينك.

وبقدر امتلائك الداخلي... بقدر ما يصبح وجود الآخرين إضافة جميلة، لا ضرورة مصيرية.



## هل ترتبط السعادة دوماً بوجود شخص معين؟

ليس صحيحاً أن السعادة ترتبط دائماً بوجود شخص معين، بل إن هذا الاعتقاد هو السبب الأول لشعور كثير من الفتيات بالفراغ والألم. وجود شخص قد يزيد السعادة... لكنه لا يُنشئها من العدم، ولا يمكنه أن يعوّض نقصاً داخلياً لم يُعالج. السعادة الحقيقية لها ثلاثة مصادر، ولا يتصدرها "شخص" إلا بوصفه عاملاً مساعداً وليس أساساً:

أولاً: السعادة مصدرها الداخل (وهي الأثبت)

هذه السعادة تأتي من: علاقتك مع الله التي تُسكن قلبك والراحة مع نفسك التي تصنعها راحة الضمير، تأتي من وضوح قيمك شعورك بقيمتك وقدرتك على فهم مشاعرك وضبط مواقفك.

هذه السعادة لا يسلبها غياب أحد... ولا يمنحها حضور أحد.

ثانياً: سعادة مصدرها المعنى: أن تكون لك أهداف، وتعلم، وتطوير مهارات ومعارف، ومسابقة في سبيل الله تعالى، وإنجاز صغير يسعد قلبك.

هذا النوع لا يستطيع أي إنسان أن يزرعه فيك؛ هو ثمرة جهدك الداخلي.

ثالثاً: سعادة مصدرها العلاقات

هذا النوع جميل ومهم، لكنه تكميلي وليس جذرياً.

العلاقات الصحية تضيف دفئاً وطمأنينة، لكنها لا تستطيع أن: تمنحك قيمة لم تمنحها لنفسك ولا أن تملأ نقصاً لم تعترفي به ولا أن تشفي جرحاً لم تعالجه داخلياً.

وجود شخص جميل في حياتك قد يرفع مستوى سعادتك، لكن غيابه لا يجب أن يهدمك.

إذن... هل السعادة مرتبطة بشخص؟ السعادة لا ترتبط بشخص... بل بنوع العلاقة التي تقيمونها مع نفسك أولاً.

والشخص المناسب: يضيف يدفع يدعم يجمّل لكنه لا يبني الأساس. الأساس تبنيه أنت.

وكلما امتلأت من الداخل، أصبح أثر الآخرين عليك لطفًا... لا حاجة، وتكميلاً... لا تعويضًا، وبركة... لا ضرورة.



هل يمكن أن يكون الفراغ العاطفي حالة هروب من المشاكل العميقة إلى فكرة  
“العاطفة”؟

نعم، يمكن أن يكون الفراغ العاطفي في كثير من الأحيان هروباً نفسياً غير واعٍ من  
مشكلات أعمق إلى فكرة “العاطفة” أو “الاهتمام” أو “وجود شخص”، وكأن العقل  
يحاول إيجاد حل سهل وسريع بدل مواجهة الأسئلة الصعبة المؤلمة في الداخل.

فلاحتياج العاطفي ليس دائماً احتياجاً لـ “شخص” بقدر ما هو أحياناً غطاءً رقيق يخفي  
وراءه شيئاً أعمق.

يمكن أن يتحوّل الفراغ العاطفي إلى شكل من أشكال الهروب من الشعور بالنقص.  
فالفئة عندما لا تشعر بالكفاية أو القيمة، قد تهرب إلى فكرة:  
“لو أحبني أحد... سأشعر بالرضا.”

فتصبح العاطفة حلاً سحرياً سريعاً بدل العمل على بناء تقدير الذات الحقيقي.  
يمكن أن يتحوّل الفراغ العاطفي إلى شكل من أشكال الهروب من الوحدة الروحية أو  
النفسية

أحياناً الوحدة ليست لأن الفتاة بلا أشخاص، بل لأنها بلا اتصال بالله تعالى، لأنها  
مهملة جداً لإيمانها ووصالها بربها.

فتظن أن وجود شخص سيملاً هذه الفجوة، بينما المشكلة أعمق. فلا شيء يمكن أن  
يعوض حاجتنا لله تعالى وعلاقتنا به ﷻ.

يمكن أن يتحوّل الفراغ العاطفي إلى شكل من أشكال الهروب من مشكلات الأسرة  
أو البيئة إذا كانت الفتاة تعيش ضغطاً أو توترًا أو نقدًا مستمرًا، قد تبحث في “العاطفة”  
عن حزن نفسي تهرب إليه، لا لأنها تحب شخصًا، بل لأنها تهرب من المكان المؤلم.

يمكن أن يتحوّل الفراغ العاطفي إلى شكل من أشكال الهروب من الألم القديم أو الجرح فهناك من تحمل جرحًا لم يُعالَج (إهمال، فقدان، تحقير، تعنيف ظالم)، فتبحث عن علاقة تعطينهن عكس ما عاشته...

لكن هذه ليست رغبة في الحب، بل محاولة لمعالجة الجرح بطريقة خاطئة.

يمكن أن يتحوّل الفراغ العاطفي إلى شكل من أشكال الهروب من الفراغ في الهدف والمعنى عندما يفقد الإنسان الاتجاه، قد يملأ الفراغ بفكرة "العواطف"، لأنها أسهل من مواجهة سؤال: "ماذا أريد من حياتي؟ وما الذي ينقصني فعلاً؟"

كيف نعرف أن الفراغ هو هروب وليس احتياجًا حقيقيًا؟

اسألي نفسك:

هل أبحث عن العاطفة فقط عندما أكون مضطربة أو حزينة؟

هل أشعر بالاحتياج فجأة كلما شعرت بالوحدة أو القلق؟

هل أعلق السعادة على وجود شخص فقط؟

هل أغير إذا تلقيت كلمة جميلة ثم أعود كما كنت؟

هل المشكلة تعود كلما هدأت المشاعر؟

إذا كانت الإجابات "نعم" ... فعادةً هذا ليس احتياجًا عاطفيًا صافيًا، بل هرب من مشكلات لم تُفهم بعد.

كيف نعالج هذا النوع من الفراغ؟

بالامتلاء الروحي فالقرب من الله تعالى يسد فجوة لا يستطيع أي إنسان سدّها.

بمواجهة المشكلة الحقيقية وليس سطحها

اسألي نفسك: ما الذي يؤلمني فعلاً؟

النقص؟ الوحدة الداخلية؟ الضغط؟ الجرح القديم؟

فهم الأصل نصف العلاج.

بتعزيز العلاقة مع النفس.

ارفعي الوعي وتعلمي الكتابة وتهدئة النفس بشغلها بما ينفعها، فهذه الخطوات تكشف الاحتياج الحقيقي.

بناء حياة ذات معنى فكلما كان لديك أهداف واهتمامات، قلّ التعلق بـ"الهم" السريعة".

بطلب الدعم النفسي الصحيح عند الحاجة، فأحياناً الجرح عميق ويحتاج متخصصاً... وليس علاقة عاطفية.

وهكذا ندرك أن الفراغ العاطفي يمكن أن يكون هروباً من مواجهة النفس. وقد يبدو البحث عن "عاطفة" حلاً... لكنه مؤقت، ويترك المشكلة الأصلية كما هي. فالعاطفة تشفي، لكن عندما تأتي في الوقت الصحيح، ومع الشخص الصحيح، وبعد أن تكون الفتاة قد واجهت نفسها بصدق.



## هل يؤثر نمط حياة الفتاة على شعور الفراغ العاطفي؟

نعم، نمط حياة الفتاة يؤثر تأثيراً مباشراً وقوياً على شعورها بالفراغ العاطفي. فالمشاعر لا تنشأ من فراغ، بل تتغذى من الطريقة التي تعيش بها الفتاة يومها، ومن نوع الأفكار التي تكرر، ومن البيئة التي تتحرك داخلها.

الفراغ العاطفي ليس مجرد "إحساس مفاجئ"، بل غالباً هو نتيجة تراكمات في نمط الحياة تجعل القلب أكثر عرضة لهذا الشعور.

فالروتين الخالي من المعنى يزيد الإحساس بالفراغ وعندما تعيش الفتاة أياماً متشابهة بلا هدف واضح أو إنجاز، تشعر بأن حياتها "فارغة"، فينعكس ذلك على القلب في صورة فراغ عاطفي. لأن النفس بطبيعتها تبحث عن شيء تتعلق به، فإذا لم تجد معنى... تبحث عن علاقة.

والعزلة الطويلة وتراجع الحياة الاجتماعية سبب آخر، فقلة العلاقات الصحية تجعل الفتاة أكثر حساسية لأي اهتمام بسيط، وأكثر قابلية للتعلق السريع. والوحدة حين لا تكون لحاجتها، من عبادة أو تعلم وصناعة همة وراحة، أي حين لا تكن لهدف، لا تصنع الفراغ فقط... بل تضخمه.

أيضاً كثرة الوقت الفارغ، فعندما يكون لدى الفتاة فراغ كبير بلا أنشطة، يصبح العقل أرضاً خصبة للخيال، والمقارنة، والتعلق، وأحلام اليقظة... وكلها تغذي الفراغ العاطفي تلقائياً.

وكذلك الإفراط في مواقع التواصل، والماجريات، وتجدد الفتاة نفسها في متابعة العلاقات، وصور الحب، والقصص الرومانسية...

تجعل الفتاة تشعر بأن الجميع يعيش حباً إلا هي، فيرفع ذلك مستوى المقارنة والاحتياج. فمواقع التواصل تُضخم الفراغ ولو لم يكن موجوداً أصلاً.



ثم قلّة الحركة ونمط الحياة غير الصحي فقلة الرياضة، السهر، الأكل المضطرب، اضطراب النوم... كلها تؤثر على الهرمونات: السيروتونين، الدوبامين، الكورتيزول. واختلال هذه الهرمونات يجعل النفس أكثر هشاشة وأقرب للفراغ.

وحين لا يكون هناك دعم أسري أو صديقات مقربات يوجب غياب الحنان الطبيعي والدعم العاطفي السليم شعور الفتاة بالنقص، والعلاقات الصحية تحمي من التعلق الخاطئ وتعطي دعمًا متوازنًا. حين تكون صحية!

ثم الحياة المحمّلة بالضغط كالدراسة، والعمل، والمسؤوليات، والمشكلات الأسرية... كلها تستنزف المشاعر، ومعها يتسلل شعور بأن "القلب مرهق وفارغ".

والأخطر في هذه الحال هو ضعف العلاقة مع الله تعالى فالفراغ الروحي هو أخطر أنواع الفراغ، وهو الذي يُنتج أكبر الفراغات العاطفية.

فالقلب الذي لا يتغذى قريبًا وطمأنينة... يبحث عن أي شعور يعوضه.

وهكذا نرى كيف أن نمط الحياة يصنع الأرض التي ينبت فيها الفراغ العاطفي أو يختفي منها.

فالفراغ ليس دائمًا احتياجًا لشخص... بل قد يكون انعكاسًا لنمط حياة غير متوازن يستهلك النفس ولا يغذيها.

وكلما كان نمط حياة الفتاة: منظمًا ومليئًا بالمعنى وأولوياته القرب من الله تعالى، وعلاقاتها فيه صحية، وأهدافها واضحة، وبعيدا عن المقارنات والحسد، كلما قلّ احتمال ظهور الفراغ العاطفي أو تضخمه.



## ما تأثير المحتوى الرومانسي أو أحاديث البنات في تعويض الفراغ؟

تأثير المحتوى الرومانسي وأحاديث البنات على الفراغ العاطفي معقد، وغالبًا يكون تأثيره تعويضي مؤقت لا يعالج الجذر الحقيقي للمشكلة. فالمحتوى الرومانسي غالبًا غير واقعي؛ يقدم علاقة مثالية: حب بلا خلافات، اهتمام دائم، شريك يعرف ما في القلب دون كلام، هذا يجعل الفتاة تقارن واقعها بما تراه، فتزداد فجوة الاحتياج.

وهو محتوى يؤجج مشاعر الاحتياج بدل معالجتها فبدل أن يملأ الفراغ، يزيد منه لأن ما تشاهده يثير العاطفة ثم لا تجد مقابلًا حقيقيًا في الواقع فتشعر بنقص أكبر.

هو محتوى يعطي راحة مؤقتة تشبه "المسكنات" فتشعر الفتاة بدفء لحظي، لكن بعد انتهاء المشاهدة أو الحديث، يعود الفراغ أكبر لأنها لم تعالج سببه.

ثم تأتي أحاديث البنات حول العلاقات التي تضخمها، فيتكرر الحديث عن من ارتبطت ومن تقدم لها شخص، من تعيش قصة حب،

فتشعر الفتاة بأنها "خارج الواقع" أو متأخرة، فيزداد الضغط الداخلي.

وفي ذلك نوع مقارنة غير عادلة فرمما الأخريات يبالغن في وصف تجاربهن، أو يُظهرن جانبًا واحدًا منها، فينشأ شعور نقص خادع قام على مخادعة.

وأحيانًا لا يكون الفراغ من الفتاة، بل من كثرة سماع قصص الآخرين تشعر أن عليها أن تعيش مثلهم.

والسؤال الآن: هل يمكن للمحتوى أو الأحاديث أن تُعوّض الفراغ؟ نعم ولكن: بشكل وهمي، قصير المدى، ولكن مع آثار جانبية بزيادة الحساسية العاطفية، بتعميق شعور المقارنة و ألم شعور الإحباط بعد انتهاء اللحظة الراهنة.

وفي ظل غياب علاقة قوية بالله تعالى وعدم وجود هدف أو معنى للحياة، يصبح الوضع كارثيًا.

وحتى لا يصبح قلب الفتاة تابعاً للمؤثرات العاطفية الخارجية: فلا بد من الابتعاد قدر المستطاع عن سطوة المحتوى الرومانسي وصناعة وعي بكونه مجرد تصورات غير واقعية تماماً.

وبالمقابل لتنشغل الفتاة بأهداف واضحة، لتتمتع بشعور الإنجاز الجميل. ولتستبدل الوهم بالحقيقة، ولتحافظ على صداقاتها الطيبة وتحسن لها، وتصنع مشاريع تنفعها، وتقوي صلتها بربها أكثر.

إن المحتوى الرومانسي وأحاديث البنات لا يملأ الفراغ... بل يُضخمه غالباً. ويبقى تأثيره كتأثير المخدر.. يدخل الفتاة في وهمٍ ليَجعلها تدمنه وكلّ مازدتِ منه زادت الحاجة. والفراغ يُعالج من الداخل، ثم يكتمل إن شاء الله بشخص مناسب، لا بشخص "أياً كان".



ما الذي يمكنني فعله الآن لأهتم بنفسي عاطفياً؟

ابدئي من الداخل... فالقلب لا يُشفى بالانتظار، بل بالعناية.

قربي نفسك من الله خطوة، سجدة صادقة واحدة قُبِكَ ما لا يمنحه أحد. فالقلوب لا تُرمَّم إلا بين يديه ﷻ.

اجلسي مع نفسك قليلاً واكتبي مشاعرك على ورقة.

لا تتركها تدور داخلك بلا شكل.

عندما تكتبينها، تصبح واضحة وأسهل في التعامل.

انظري ما لديك من إيجابيات جميلة وما لديك من نقائص تتمنين إصلاحها فيك، بكل صدق.

امنحي نفسك الراحة التي تؤجلينها دائماً كالعناية بجمالِك وأنوثتك ونظافتك، ترتيب غرفتك، شاي تحبينه، قراءة ما يطمئنك وابدئي دوماً بالقرآن ثم كتب الرقائق، ولا تنسي دعاء يربّت على قلبك.

وخفّفي من المحتوى الذي يستنزف مشاعرك فأيّ شيء يزيد المقارنة أو يوقظ الاحتياج... ابتعدي عنه قليلاً.

املئي يومك بشيء يشعرك بالقيمة، تعلّمي مهارة صغيرة، احفظي آية، اعملي على هدفك ١٥ دقيقة فقط.

فالإنجاز دواء عاطفي قوي.

أحيطي نفسك بصحبة تُطمئن لا تُقلق وتواصل مع من يعينك لا يستنزفك، حتى لو كانت واحدة فقط.

ذكري نفسك بحقيقة مهمّة: العاطفة ليست شيئاً تأتي به يد أحد، بل شيئاً تُثبتينه أنتِ في داخلك.

وأفضل العلاج، اهتمامك بنفسك بوعيك، بعبادتك، ببرنامجك اليومي، بجمالك وأناقتك، بأنوثتك وراحتك.

والقلب الذي تهتم به صاحبتّه، يصبح أقوى، أكثر اتزاناً وحلماً، وأقرب لكل خير.



## ما السلوكيات التي يمكن أن تخفف هذا الفراغ فوراً؟

تخفيف شعور الفراغ العاطفي فوراً، يمكن للفتيات اتباع بعض السلوكيات العملية التي تعمل على تهدئة القلب وإعطاء شعور بالاهتمام والدفع الذاتي، في مقدمتها:

العناية بقلبك وعباداتك، اقتربي من الله تعالى واجعلي هدفك تقوية علاقتك بخالقك، فالله تعالى يسد كل حاجاتك ويعوضك كل خير ويجبرك الجبر الأوفى ومن أحبه الله استغنى!

ثم العناية بالجسم والعقل، دلي نفسك بروتين النظافة والعناية اليومي. حاولي ممارسة تمرين خفيف أو مشي قصير، لأن الحركة تفرز هرمونات تُشعرك بالراحة. ولا تنسي شرب مشروب تحبّه مثل الشاي أو العصير في جو لطيف من التفكير في خلق الله تعالى أو النظر للسماء.

إن احتجت إلى كتابة المشاعر سجلي شعورك الآن بصراحة: الغضب، الحزن، الاشتياق، الوحدة.

فالكتابة تقلل الضغط النفسي وتمنح شعوراً بالتحرّر وقد تبرز لديك ملكة تجعل منك كاتبة مباركة تحسن إيصال المعاني ومعالجة المشاكل.

حاولي دوما الانشغال بنشاط نافع ممتع، فالقلب إن لم يشغله الحق يشغله الباطل. المشاركة في عمل تطوعي جماعي أو مشاهدة وثائقي أو قراءة صفحة من كتاب يلهمك أو تعلم معلومة جديدة يحول الطاقة الفارغة إلى شعور رضا وسعادة.

أحيانا تساعد مكالمة أو رسالة مع صديقة صالحة أو أحد أفراد العائلة. مع الحذر من المبالغة في التشكي، ولتكن لقاءات مثمرة ومبهجة تروح عن النفس لا تزيدها غما.

ولا أجمل من الوفاء لموعد الدعاء، بإقبال القلب المنكسر لربه يرجو رحمته ﷻ. فهذه ساعة علاج لا يناجزها علاج.

بل إن ترديد ذكر أو دعاء قصير، أو التأمل في شيء يعطينا الطمأنينة. يمنح شعوراً بالامتلاء الداخلي أكثر من أي شخص خارجي.

يمكنك تغيير المشاهد بترتيب زاوية في الغرفة، أو تغيير مكان الجلوس. فالتغيير البسيط يقطع دورة التفكير المفرطة ويخفف الشعور بالفراغ.

كل هذه السلوكيات تقلل الفراغ العاطفي . والامتلاء العاطفي الحقيقي يأتي من العناية بعلاقة الأمة بربها، والتزود لملاحم الارتقاء وحسن إدارة برنامجك.



## ما التغييرات التي تحتاج وقتًا أطول لكنها تُحدث شفاءً عميقًا؟

لتحقيق شفاء عاطفي عميق والتقليل من الفراغ العاطفي المزمن، تحتاج الفتاة إلى تغييرات تتطلب وقتًا وممارسة مستمرة، لكنها تمنح قلبها امتلاءً حقيقيًا ودائمًا. يبدأ الأمر بتسطير جدول عبادات يرقئها ويحصن قلبها ويقوي معرفتها بربها ونفسها وأولوياتها، فتصبح أكثر معرفة بقيادة الذات وأكثر إحاطة بأسباب الرضا الداخلي، بمعرفة قيمتها بعيدًا عن مقارنة الآخرين والسعي لتحقيق لذة الإنجاز بالمسابقة بالخيرات، مع تخصيص وقت للعناية بنفسها واحتياجاتها اليومية، ووضع أولويات في علاقاتها. فالقرب من الله عز وجل يشعرها الطمأنينة، فلتقبل على الصلاة، على الدعاء، على ذكر الله تعالى على كل الأعمال الصالحة الممكنة، فهي تمنح السكينة، وبالمقابل لتحسن إدارة علاقاتها فتترك مسافة أمان مع الصديقات لا تتعمق لدرجة تفقدها هويتها ولا تتدخل لدرجة تفسد العلاقة، لتسمح بتوازن القلب والقدرة على العطاء دون استنزاف.

من الضروري مواجهة جذور الألم الماضي وفهم التجارب المؤلمة بهدوء، واستثمار الوقت في تنمية النضوج العاطفي عبر حسن الاختيار بمرجعية كتاب ربها وسنة نبيها ﷺ، بممارسة الهوايات، بالعمل على أهداف شخصية، والتعلم المستمر. كل هذه الممارسات تحتاج صبرًا ومداومة، فكل خطوة صغيرة من كتابة المشاعر أو لحظة قرب من الله تعالى أو نشاط ممتع تتراكم لتبني قلبًا ممتلئًا قادرًا على الاختيار الواعي، وتحويل الفراغ العاطفي المؤقت إلى شعور دائم بالرضا والطمأنينة.





## هل الفراغ العاطفي لديّ علامة نقص... أم علامة رغبة... أم علامة جرح؟

الفراغ العاطفي يمكن أن يكون أيًا من الثلاثة أحيانًا معًا، وليس مجرد سبب واحد دائمًا. هو أحيانًا علامة نقص، لأنه يظهر عندما تشعرين بأن قلبك يحتاج إلى دفء، تقدير، اهتمام، أو حب لم يُلبَّ. وأحيانًا يكون علامة رغبة، بمعنى أن داخلك يتوق لشعور بالارتباط، القرب، أو المشاركة العاطفية، أي رغبة في أن يكتمل شيء بداخلك. وأحيانًا يكون علامة جرح، نتيجة تجربة مؤلمة، فقد، خيانة، أو علاقة لم تكتمل، فتترك أثرًا يخلق شعورًا بالفراغ حتى لو لم يكن هناك شخص محدد الآن.

لذلك، من المهم تمييز نوع الفراغ الذي تشعرين به: هل هو نقص داخلي عام يحتاج للامتلاء الذاتي؟ أم جرح يحتاج لمعالجة الماضي؟ أم رغبة تحتاج لتوجيه العلاقة مع الآخرين بطريقة صحيحة؟ معرفة السبب تساعدك على التعامل معه بشكل صحيح بدل أن يكون مجرد شعور مؤلم بلا تفسير.



## كيف يمكنني أن أجعل من فراغ عاطفي أعاني منه، قوة حقيقية في نفسي؟

لتحويل الفراغ العاطفي إلى قوة حقيقية، يجب أولاً أن تتوقف عن رؤيته كعائق فقط، وتبدأ في اعتباره إشارة إلى ما يحتاجه قلبك وعقلك وروحك. الفراغ العاطفي ليس عيباً، بل هو دعوة للاهتمام بالنفس، وإعادة بناء علاقة صادقة مع خالقك ثم ذاتك. الخطوة الأولى هي الوعي بما تشعرين به: اعترفي بالنقص، أو الجرح، أو الرغبة، ولا تحجبها عن نفسك، فكل شعور يواجه يُصبح فرصة للنمو. بعد ذلك، حوّل هذه الطاقة نحو الامتلاء الداخلي: حب الله ﷻ، حب النبي ﷺ، والعناية بأسبابه، العناية بأنوثتك، تطوير معرفتك ومهاراتك والعناية بإنجازاتك، العناية بجسمك وصحتك، وملء وقتك بما يجعلك أقوى وأكثر قدرة على الاعتماد على نفسك. القرب من الله يكفيك ويغنيك ولا يُعوّض، إذ يمنح القلب طمأنينة وراحة عميقة لا يأتي بها أحد.

ثم استخدم الفراغ كمرشد لاكتشاف ما تحتاجينه حقاً من العلاقات: ليس مجرد من يملأ فراغك، بل من يُضيف، ويُكمل بطريقة صحية، دون استنزاف. حوّل شعور النقص والرغبة والجرح إلى دافع لبناء استقلالك العاطفي، واتخاذ قرارات واعية، واختيار علاقات صحية. كله بما يرضي الله تعالى، بهذه الطريقة، يصبح الفراغ العاطفي ليس ضعفاً، بل قوة، لأنه جعلك تتعرفين على نفسك، تحددين حدودك، وتقفين بثبات على قدميك، أكثر وعياً، وأكثر استعداداً للحياة الحقيقية. باختصار، القلب الذي تعلم أن يعتني بنفسه، ويحوّل الفراغ إلى طاقة للتحصّن والارتقاء، يصبح مصدر قوة لا يمكن لأي غياب خارجي أن يهزه.



**هل يمكن لمن يعاني من فراغ عاطفي أن يؤثر علينا سلباً ويؤذينا في حياتنا؟**

نعم، الشخص الذي يعاني من فراغ عاطفي قد يؤثر على من حوله سلباً إذا لم يكن واعياً بمشاعره، لأن الفراغ يولد حاجة كبيرة للاهتمام والتقدير، وأحياناً تعلقاً زائداً أو توقعات غير واقعية من الآخرين. في هذه الحالة، يمكن أن تظهر تصرفاته على شكل: انتقادات حادة، تقلبات مزاجية مفاجئة، محاولة السيطرة، شعور بالغيرة أو الاستياء بسهولة، أو ضغط على الآخرين ليملئوا فراغه، حتى لو كانوا غير قادرين على ذلك.

لكن هذا لا يعني أن الشخص سيئ بطبعه، بل فراغه العاطفي يوجه سلوكه أحياناً بطريقة تؤذي نفسه ومن حوله. الوعي هنا مهم: فالتعامل مع شخص يعاني من فراغ عاطفي يحتاج إلى حدود واضحة، صبر، وتعاطف مع الحفاظ على نفسك وسلامتك النفسية.



## كيف يمكنني التعامل مع أو مساعدة من يعاني من فراغ عاطفي حين يكون مقرباً مثل الأم أو الأخت، ويكون تصرفها مؤذياً؟

أولاً، اعترفي بمشاعرك وحددي حدودك: لاحظي أي تصرف يوجعك أو يضرّك، ولا تترددي في وضع حدود واضحة. يمكنك القول بلطف وحزم: “أشعر بالألم عندما تفعلين كذا، وأحتاج أن نتعامل بطريقة أخرى”. هذا لا يقلل من قيمة مشاعرها، لكنه يحمي قلبك.

ثانياً، ميزي بين الشخص ومشاعره: فراغها العاطفي يصنع تصرفات سلبية، لكنه لا يعني أنها لا تحبك أو أنها سيئة بطبعها. التفريق بين السلوك والشخص يساعدك على عدم أخذ التصرفات على محمل شخصي، وتقليل شعورك بالإهانة أو الغضب المستمر.

ثالثاً، قدمي الدعم العاطفي بطريقة محدودة وواقعية: استمعي، اظهري التفهم، وشاركي كلمات تشجيع، لكن لا تحملي نفسك مسؤولية ملء فراغها بالكامل. دعمك يجب أن يكون مساندة، لا إشباعاً كاملاً للاحتياج.

رابعاً، شجعيها على الاهتمام بنفسها: ساعديها على التعرف إلى احتياجاتها، مثل ممارسة هوايات، تطوير مهارات، أو لحظة تقربها من الله تهدئ قلبها. أحياناً توجيهها نحو الاهتمام الذاتي أفضل من الاعتماد الكلي عليك.

خامساً، احمي نفسك نفسياً: إذا تجاوزت سلوكياتها حدودك، امنحي نفسك مسافة مؤقتة، أو استخدم أساليب الابتعاد العاطفي المؤقت لحماية راحتك، مع استمرار التعاطف بوعي.

سادساً، اطلبي دعماً خارجياً عند الحاجة: سواء بمختص نفسي، أو شخص له تأثير أسري قوي، كالأب أو الخال أو العم، شخص له مكانته المؤثرة، فالاستشارة والاستعانة هنا تساعدك على عدم الانجراف وسط ضغوط الفراغ العاطفي للشخص المقرب.

باختصار، يمكنك أن تكوني مساندة ومحبة دون أن تتحملي عبء فراغها بالكامل،  
بتوازن بين التعاطف والحماية الذاتية، وتشجيعها على الاهتمام بنفسها وبناء استقلال  
عاطفي تدريجي. ولا تحملي نفسك فوق طاقتك ولا تحملي تصرفاتها فوق حجمها.



## خاتمة

حين نتأمل قوله تعالى لأيننا آدم عليه السلام: ﴿إِنَّ لَكَ أَلَّا تَجُوعَ فِيهَا وَلَا تَعْرَىٰ\* وَإِنَّكَ لَا تَظْمَأُ فِيهَا وَلَا تَصْحَىٰ\* فَوْسوسٌ إِلَيْهِ الشَّيْطَانُ...﴾، ندرك أن هم الشيطان الدائم كان إخراج آدم من الجنة، وأن مسعاه لم يتوقف يوماً. واليوم، بعد الهبوط من تلك الجنة، يظل الحزن والخوف ملازمين لبني آدم إلا من استثناه الله باتباع هديه، كما جاء في قوله تعالى: ﴿قُلْنَا أَهْبِطُوا مِنْهَا جَمِيعًا فَإِمَّا يَأْتِيَنَّكُمْ مِنِّي هُدًى فَمَنْ تَبَعَ هُدَايَ فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ﴾، وأيضاً في سورة طه: ﴿فَمَنْ اتَّبَعَ هُدَايَ فَلَا يَضِلُّ وَلَا يَشْقَى﴾.

ومن هذا نفهم أن الفراغ العاطفي وما يصاحبه من شقاء هو نتيجة ابتعاد القلب عن هدى الله أو ضعف اتباعه، وأن الشفاء الحقيقي يبدأ باتباع الهدى، ليصبح القلب ممتلئاً بالسكينة، ويدوق الإنسان طعم جنة الدنيا قبل الآخرة، كما وصفها شيخ الإسلام ابن تيمية. فالشيطان، كما وعد، لا يألو جهداً في صدّ القلوب عن الطريق المستقيم، لكنه يقف عاجزاً أمام عبد يثق بكفاية الله ويستند إلى وعده: ﴿أَلَيْسَ اللَّهُ بِكَافٍ عَبْدَهُ وَيُخَوِّفُونَكَ بِالَّذِينَ مِنْ دُونِهِ﴾.

وبالتالي، الشعور بالفراغ والاضطراب النفسي ما هو إلا وساوس وعوامل خارجية تُبعد الإنسان عن هذا الامتلاء، ولكن الالتزام بالعبودية الحقيقية لله، والثقة بكفايته، يجعل كل واحدة منا طيبة لنفسها، ويغلق آذانها عن وساوس الشيطان، ليصبح القلب ممتلئاً، مطمئناً، قادراً على مواجهة الحياة بثبات ورضا.



