

غيرة صديق



أنا طالب جامعة أعاني من مشكلة نفسية هي الغيرة الشديدة، فأنا أغار على اصدقائي فلا أحب أن يتصل أحدهم بالآخر من دون أن يكلمني والغريب هو أن الغيرة ليست على كل الأصدقاء ولكن هم أشخاص محددون، لا أدري لما هم بالذات وينفس الوقت لا أغار على جميع أصدقائي.

الأخ الفاضل

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

تحية طيبة وبعد..

الانسان إجتماعي بالطبع وهو يميل بتكوينه الى التواصل مع الآخرين وكأنه يحس بأنه جزء منهم وهم امتداده وظلاله في المجتمع، ومن الطبيعي أن يحرص الانسان على سلامة علاقاته ويقلق إذا أحس بأنها تتعرض للخطر أو الفقدان ولكن يجب ان يكون ذلك بالحدود الطبيعية التي لاتعرض حياة الانسان النفسية للإضطراب أو أن تدفعه لأن يسلك سلوكاً إجتماعياً غير مقبول فيتحسس من كل شاردة أو واردة وينعكس ذلك على ذاته حباً ونفوراً وأذى وسوءاً..

فالأصدقاء مهما عزوا ومهما قويت علاقتنا بهم فإن ذلك لا يحد من حريتهم وحقهم في أن تكون لكل منهم

دائرة علاقاته الخاصة بهم، وليست الصداقة حكراً على أحد، بل هي مفتوحة للآخرين ومتغيرة من حين لآخر.

وطبيعي أن ذلك يحتاج إلى مزيد من المراجعة المستمرة ولكنه ليس بالأمر الصعب بل هو متيسر للجميع.

وربما يرجع مرد ذلك إلى عوامل نفسية وتربوية تحتاج إلى مراجعة وتصحيح ومن ذلك أمور:
أن يكون الإنسان مبالغاً في حبه وبغضه، فإذا أحب شخصاً وصادقه اعطاه كل الحب وزاد في علاقته وتضحيته له، وبالتالي فهو يتوقع من الآخرين أن يقابلوه بنفس الحب والتقدير.
وفي ذلك مسألتان، الأولى أن الإنسان يجب أن يكون معتدلاً في جميع ميوله وإتجاهاته، إذ قيل (كل ما زاد عن حده إنقلب ضده).

وقيل أيضاً: (شدة القرب حجاب).

وورد عن علي بن أبي طالب (ع) قوله: (أحب حبيبك هوناً ما عسى أن يكون بغيضك يوماً ما وابغض بغيضك هوناً ما عسى أن يكون حبيبك يوماً ما).

فالحياة فيها لقاء وفراق والأيام تدور وهي حبل بالأحداث التي تغير الإنسان وتغير معه ظروفه وأصدقائه، فلا يجب أن يحدد حياته بحياة غيره، هن لهم أيضاً ظروفهم وحياتهم الخاصة، وهي متغيرة ومتحولة أيضاً.

والمسألة الثانية أن الإنسان يجب أن يسعى لكي يكون مستقلاً في شأنه معتزلاً بذاته غنياً بنفسه... لا بمعنى عدم الحاجة إلى الغير مطلقاً أو عدم التعاون، والتعامل مع الآخرين، وإنما بمعنى أن لا يكون معتمد عليهم مرتبطاً بهم بمصيره وأموره، فلا يستطيع أن يتصرف مستقلاً، ولا يعمل واثقاً بنفسه، ومن هنا يشعر دائماً أنه بحاجة إلى غيره، من المقربين إليهم. ولعيش هاجس القلق لفقدانهم وابتعادهم عنه.

والطريق إلى ذلك أن يعمل الإنسان على بناء شخصيته الداخلية وينمي ملكاته الخاصة ويتمرن على القيام بالأعمال لوحده، ويزرع في نفسه الثقة بالنفس وإكرام نفسه بالفضائل والابتعاد بها عن الرذائل وأصدقاء السوء والأجواء الفاسدة المنحطة، ومع ذلك التوكل على الله تعالى والثقة برحمته ولطفه، وليعلم الإنسان أنه أعز الخلق إلى الله وقد اختاره الله تعالى ليكون خليفته في الأرض يعمرها بالأعمال الصالحة، وأنه مهما صعبت ظروفه وقلت إمكانياته فإنه ينعم بنعم من الله تعالى لاتعد ولانحصى، فليراجع نفسه ويقارنها بمن هو أسوأ حالاً منه، ومن ثم يخطو بنظره نحو المستقبل الواعد المملوء بالأمل برحمة الله التي وسعت كل شيء.