

## الفصل الثالث: جرح المشاعر

كثيراً ما ترى حواء من قصص الحب من الآخرين المقربين أو العالم المجاور، وهو أن حواء تخاف من الوقوع في الحب حتى لا ترى مصير التفرقة والعذاب وجرح المشاعر، ومن خلال ما رأت من قصص الحب والعلاقات المنتهية وصدمة القلب وجرح المشاعر تجعل حواء تفكر كثيراً، أو تخشى الوقوع في مثل هذا حتى

لا تواجه هذا المصير والواقع المؤلم، كم هو مؤلم؛ لأن حواء عندما يدق قلبها تشعر بشعور معاكس، هل تفرح أم تخاف، تفرح لأنها وجدت الحب؟ أم تخاف من انتهاء هذا الحب ومواجهة مصير الفراق والخذلان؟!

وحيث أن شعور الخوف مرافق لشعور الحب، حواء في عالمها الداخلي والخارجي وحياتها الزوجية لها قواعد وأساليب لا بد من احترامها، ولا يمكن أن يتخطاها لكي تستمر الحياة الزوجية في سلامة وحب، وتسير الحياة في سلام وأمان، لا بد من معرفة آدم أن أعز ما تمتلك حواء هي مشاعرها واحترامها وعدم التقليل من شأنها، وعدم كسر هذه القواعد لأي سببٍ مهما كان، وهذه الأخطاء وكسر - هذه القواعد لا يمكن لحواء أن

تغفرها أو تدعها تعبر دون أخذ موقف معادٍ مع آدم مهما كلفها الأمر من نتائج مختلفة:

#### - إهانة أنوثتها:

أقصى شيء يمكن أن تتعرض له حواء على وجه الأرض هو إهانة مشاعرها وأنوثتها، ويحدث ذلك من خلال عندما يميل الرجل بعقله وقلبه إلى أنثى أخرى، ويشعرها أنها لا تملأ عينه؛ فهو دائم التطلع لغيرها؛ فلا يأبه لجمالها وأنوثتها، بل ويسيء إليها هو، الأمر الذي لا يمكن على حواء أن تنساه أبداً وهي تحترق بداخلها وتسودّ الدنيا بعيونها، وكأن كل شيء أصبح مظلمًا، أو أن يجرح مشاعرها أحد أصدقائها أو أحد من اهله وأهلها.

#### - تعتمد جرحها وإهدار كرامتها:

يتعمد بعض الأزواج إهانة زوجته أمام أهلها أو أحد أصدقائه، مثلاً ينتقض ملابسها وكلامها ويوحّجها لها بعض الكلمات المخذلة المهينة أو المخرجة، أو يعاملها معاملة غير مرضية أو تهملها، حواء كالوردة إن لم تروها بقاء الاهتمام ستجدها بلا روح.



### - التقليل من شأنها:

يحدث ذلك عندما يتخذ آدم قرارات حياتية ومصيرية دون النقاش مع حواء في ذلك، ويأخذ برأيها ويأخذ أمور كثيرة تتعلق بها دون أخذها في الاعتبار عند اتخاذ مثل هذه القرارات، ولا يمكن أخذ رأيها في أشياء تخصها في حياتها كأنها لا شيء.. مهمشة.. مهملة، كل هذا يجعل حواء في دائرة الإهمال وعدم الاهتمام.

### - عدم تقدير أهلها:

يقع كثيرًا من الرجال في خطأ كبير عند الإساءة لأهل الزوجة وعدم الاهتمام بهم والتقليل من شأنهم وتجاهلهم، وهو ما لا تقبله حواء أي أنثى تحب أهلها، وكيف تقبل عليهم ذلك وهم أصولها وحمايتها؟!

### - القسوة:

وأهم الأسباب التي تجعل حواء تأخذ موقفًا داخليًا من آدم هو قسوته لها، بل تحتاج الحنية والقلب اللين والعاطفة الجميلة والتأمل برق ولطف.

### - الصمت عند تعرضها للظلم والإهانة:

الزوج بالنسبة للزوجة هو السند ومصدر الأمان لها من كل المخاوف حولها، فماذا لو تحول مصدر الأمان إلى مصدر القسوة والخوف؟ وتحبّ

حواء دائماً أن تعيش في أمن، ولا تحب العلاقة الغير آمنة، وإذا تعرضت حواء للظلم أو الإهانة ولم يتخذ آدم موقف جاد حيال ذلك فإن بذلك تنكسر نفس حواء، ولن يتم إصلاح نفسها داخلياً ولو بألف اعتذار، وإن ساحت فيظل هذا معلّق.

وحيث أن حواء في داخلها تكره أن يهّمّشها، وقد يتعامل معها آدم في بعض الأحيان على أساس خاطئ في مجتمعاتنا الشرقية هو أن حواء بمثابة العبد عنده، عندما يقول لها شيئاً تقول له أجل يا سيدي دون مشاركة، وهو الأمر الناهي، وهو أكثر ما تكرهه حواء، وتكرهه عندما لا يعطيها المساحة الكافية للتعبير عن رأيها والإصرار على تهميشها والتقليل منها، وإحباط محاولتها في النجاح.

وتكره أيضاً التحكم السلبي فيها، ينشأ خصوصاً في مجتمعاتنا الشرقية أن يكون آدم هو المتحكم في كل الأمور، وعلى علمٍ بكل تفاصيل حياتها، ولا يحق لها أن تقرر أي قرار يتعلق بمستقبلها؛ فهو المتحكم الوحيد في مصيرها.

وتكره أيضاً الكذب عليها، ويعتقد آدم أن حواء لا تستطيع كشف هذا، وهذا مستحيل؛ لأن حواء بها حالة حسّية قوية تستطيع أن تكشف بها وبكل سهولة، وقد تعطيك فرصة للعدول عن هذا.



## - عدم الإخلاص لها:

وأكثر ما يجرح مشاعرها هو عدم المحافظة على أسرارها وعدم احترام وعوده لها، والطعن في ظهرها، والغدر والخيانة العاطفية، أيضًا عدم الإخلاص في عدم رد غيبتها وعدم حفظ كرامتها وكبريائها، ولا بد أيضًا حتى لا يتم جرح المشاعر تفهم أن الكلمة الجارحة في الوقت الصعب هي بمثابة صدمة شديدة؛ لأنها تأتي في أوقات ضعف وانكسار، مثلًا إذا كان شخصٌ صدم شخصًا آخر بلطف هذا لا يؤثر فينا، ولكن إذا صدم بينا ونحن بنا جرح سوف يكون الأمر مؤلم جدًّا؛ لذلك علينا الحذر بأننا عند إلقاء بعض الكلمات التي قد تؤثر سلبيًّا وتجرح مشاعر حواء في أوقات ضعف وانكسار وجرح.

وهناك أشياء أخرى تجرح مشاعرها هو أن يتغيّر عليها آدم الذي تحبه، وعندما تشعر بالإهمال، وعندما تشعر ببعد بينها وبين آدم الحبيب، حتى وإن كان قريبًا منها.

جرح مشاعر حواء من أشدّ أنواع الألم، وتكون الحياة صعبة ومؤلمة عندما تُهان وتجرح مشاعرها، ومن أقسى أنواع الجرح جرح الحبيب الذي كان كل شيء إذ هو منبع الحنان والعطف لك أو تكون القيادة بعد ذلك الحب كله يأتي بالجرح والصدمة.

جرح المشاعر لا ينحصر في جرح الكرامة المباشرة، ولكن هناك كثيرًا من جرح العاطفة من خلال الانسحاب وخيبة الأمل والتعلق ومرارة الانسحاب، ولا بد من الصدق قبل العشق؛ لذلك تأخذ الحذر الجيد قبل البدء في العلاقة العاطفية حتى لا نقع في خيبة أمل ومرارة التعلق الافتراض إلى حواء بالحب، في بداية العلاقة آدم يكون عندما يرى حواء جميلة ملاكًا من السماء، ويراها بعد النظرة الأولى، ويريد الارتباط بها، ويكون مولعًا بها بالاهتمام، ويريد أن يفعل من أجلها المستحيل.

من تجاهل حواء لآدم يحاول التقرب منها بشتى الطرق من كل جانب مع إهمال حواء له، وبعد اهتمام وفعل الكثير من أجلها تبدأ حواء في فتح باب النقاش له، وتبدأ علاقة آدم مع حواء، وتبدأ بحالة عاطفية، ومن خلال الاهتمام والعطاء تبدأ حواء التعلق به كثيرًا حتى تفتح قلبها له بالحب، وتبدأ مسيرة الحب في لحظة يشعر آدم بتملك كل شيء، أو تملك حواء كليًا، وحدث له تشبع من ناحية الحب يبدأ المؤشر بالانخفاض يحاول أن ينسحب من حياة حواء بعد أن جعلها تتعلق به، وتركت كل شيء لأجله، وأغمضت عيونها عن كثيرًا لأجله.

وفي لحظة تقربها منك تبدأ في الانسحاب، وعندما يريد آدم أن ينسحب من حياة حواء يفتعل كل الأسباب التي تؤدي إلى الانسحاب، مثلاً تجده يقف على كل موقف صدر منها دون قصد، أو كلمة خرجت منها أو تجاهل غير مقصود، ويفعل ذلك حتى ينسحب مع الحفاظ على ماء الوجه، ويبدأ بعدها بالإهمال بعد الاهتمام وعدم الرد بعد كثرة الحديث، وتبدأ العلاقة في الطريق إلى الهجران ومرارة التعلق بعد أن بنت حواء كل حياتها من الأمل والحياة السعيدة لها، وبنت قصوراً من جمال العلاقة تجده في لحظه بدأ كل هذا في الانهيار.

وكثيراً ما يؤلم حواء في هذا الوقت هو الهجران دون سبب مقنع من آدم للانسحاب المفاجئ من العلاقة تجده نفسها في جرح المشاعر والعواطف، وتذوق مرارة الترك والهجران.

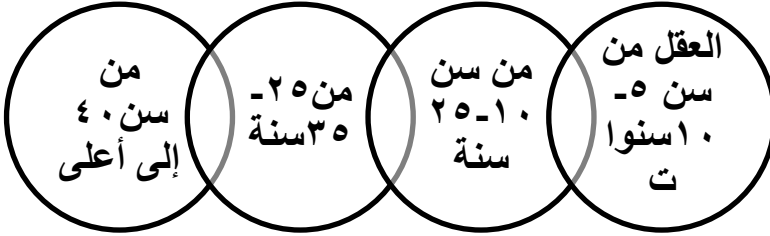
وفي هذا الوقت الصعب الغريب المشاعر، والصورة المؤلمة من ارتباك في عالم حواء الخفي، مع انسحاب آدم من حياتها فجأة مع أعذار غير مفهومة وغير مقنعة، مع مساعدة حواء له في حل هذه الأعذار مع كبرياء آدم ورفض الحديث، أو المساعدة مرتدياً نظارته السوداء، ويبدأ في الهجران ثم تجده نفسها أمام الواقع الأليم الصعب الأسود وحدث الصدمة العاطفية، في حين أن آدم لا يعلم أن حواء تريد التحدث إليه بفهم الواقع

الذي أرادَه آدم لعالم حواء، وتجد نفسها أمام كرامتها وصدمتها، تجد نفسها صامته لا تستطيع الحديث بأي شيء سوى أنها تغادر بمشاعرها إلى بحور من البكاء في حيرة من أمرها وخيبة أمل في ظنها، وماذا على آدم حينما يريد الانسحاب، لا بد أن يتفهم حالة حواء في اللحظة عندما تبدأ حياتها في الاستياء، وتموّج بحر العواطف بها في وجود اهتزاز المشاعر والخذلان، لا بد على آدم أن يتقبّل عجزه من ناحيتها، ولا يكون لديك شيء لتقدّمه مهما كنت تريد أن تكون لطيفاً؛ فإنك لا تستطيع الاستماع إليها ولا تحاول أن تنصت وأنت غير قادر على ذلك، ولا بد أن تفهم ألمها، ولأنك لن تستطيع أن تعطيها أكثر ما تستطيع أنت منحه في الوقت الراهن، ولا بد في هذا الوقت تجنب الجدال؛ لأنها في وقت ألم وضيق لأنك لا تستطيع عندما لا يستطيع آدم أن ينصت لمشاعر الألم عند حواء؛ لأنه يحتاج إلى أن ينسحب لأنه يعذر آدم نفسه بهذه الطريقة، ويتوقف عن الإنصات أفضل بكثير من أن يحاول تعليل هذا الانسحاب.

العقل مثل الإنسان؛ يبدأ صغيراً ثم يصبح شاباً ثم ناضجاً ثم رجلاً ثم شيخاً، هذا العقل بالنسبة لآدم وحواء على حد سواء، وفي مختلف حياته وقراراته وإدراكه للحياة، وهو في الصغر ليس بنفس الإدراك عندما يكون



شابًا أو عندما يكون شيخًا، تختلف باختلاف العمر وتجارب الحياة، ويختلف في الإدراك والفهم، وهكذا حواء أيضًا.



نسبة الفهم والإدراك في المرحلة الأولى من سن ٥ إلى ١٠ سنوات تختلف، لذلك لا تجدها بكامل الإدراك والفهم، وتتعامل مع الأشياء بطريقة تدلّل وعطف وحب، ولا يوجد أي نوع من المسؤولية، وهذه هي فترة الأب لبنته وكيفية التعامل معها بطريقة صحيحة.

- المرحلة الثانية من سن ١٠-٢٥؛ فهي إدراكها للحقائق يزداد، وخبرتها في الحياة تقدمت، وقدرتها على الفهم والتعامل تتقدّم بصورة أفضل مما سبق، ويبدأ تنتقل من التدلّل والدلع وعدم المسؤولية إلى الانتقال إلى فترة الإعجاب والحب والحياة العاطفية، وقد تكون فترة أيضًا متعبة لحواء؛ لما فيها من دخول مرحلة جديدة لا خبرة فيها؛ فكثيرًا ما تقع حواء في هذه الفترة بتعلق

الوجدان والقلب بمحبوب في هذه المرحلة، ونتيجة لعدم المعرفة والخبرة قد تؤدي إلى نتيجة عكسية؛ فتجد نفسها في مرحلة الصدمة العاطفية في حالة عدم تحقق وصول العلاقة إلى طريقها، وقد نجد أن أكثر حالات الانفصال والطلاق والصدمات العاطفية نجده في هذه المرحلة؛ فهي مرحلة مهمة وخطرة، ومرحلة انتقال من مرحلة مضت إلى مرحلة جديدة يُبنى عليها الكثير من المستقبل.

وهذه المرحلة مهمة؛ لأنها تنتقل فيها حواء من مرحلة التدلل وعدم المسؤولية إلى مرحلة إدراك حقيقي للحياة، ولماذا؟ في هذه المرحلة الثانية عندما تتزوج تجد نفسها في بداية الأمر تجد بعض الخلافات والمشكلات؛ نظرًا لأنها لم تتفهم هذه المرحلة جيدًا، إنها تنتقل إلى مرحلة أخرى جديدة، ولا بد أيضًا من آدم أن يتفهم هذه المرحلة حتى يتفهم حواء جيدًا، ويعرف كيف يتعامل معها جيدًا، والتفهم الجيد لهذه المرحلة والإعداد السليم لها، ويجعلها تفهم طبيعة الحياة وكيفية التعامل الجيد معها، وحثاري أن تتعامل حواء مع هذه الحياة بالنية الحسنة، النية الحسنة وحدها لا تكفي عن التعبير ما في الداخل، وليست كفاية للتعامل مع هذه الحياة، ولا بد من التعامل معها بصورة حقيقية فعلية.

ومن خلال تلك التجارب الانتقال إلى المرحلة الثالثة ثم الرابعة، ومع الخبرات يزداد العقل من الحكمة لمواجهة مثل هذه الأمور من الحياة، وتَمَرَّ حياة آدم وحواء بشكل منظم لا تعكير فيه للحياة مع بعضهما البعض.

حواء، كوني حذرة لعل عدم معرفه آدم جيداً يدخل حواء في خلاف معها، للتعامل معه بالنية الحسنة لا بد من إظهار الحب له فعلياً، وتجد حواء أنّ آدم مستاءٌ منها ولا تعلم ما السبب، ولا بد أن يكون لديها الوعي والثقافة بالمعرفة حتى لا تجد نفسها في أمور خلاف؛ لذلك في وجود الكثير من المشكلات بين آدم وحواء وعناد كلٍّ منهما يؤدي إلى نتيجة غير مرضية؛ لذلك نجد عندما يتحدثون بصدق مع بعضهما البعض نجد الوصول إلى التفاهم الحقيقي بينهما، أما الخلاف فلا يؤدي إلا إلى نتيجة عكسية، وعلى آدم أن يتفهّم طبيعة حواء الخفية من أنها تحب أن تتحدث إليه، ويجب أن يستمع إليها ولا يقطعها مهما كان يريد الحديث، وإن تحدثت إليه في بعض المشكلات فالأفضل أن يستمع إليها جيداً، أحياناً كثيرة عالم حواء الخفي يرغمها من الأيام المتكررة تشعر بالملل وضيق في الصدر، وإذا لم تتحدث إليها وجدتها تشعر بالضيق والاستياء، وتجد لديها مشاعر سلبية تريد إخراجها، إذا استمعت إليها فسوف تجدها تشعر بالراحة والحب إليك، فقد أخرجت كل المشاعر السلبية لديها.

حواء في عالمها الخفي تحب أن تتحدث كثيرًا، وتُخرج عما بها من مشاعر  
سلبية حتى تشعر بالراحة:

| العناصر  | حواء                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | آدم                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| المقارنة | <p>أكثر ما يجعل حواء تستاء أو يغضبها هو مقارنتها بغيرها من صديقتها وتحدث عنها كثيرًا أمامها؛ فتتملك الغيرة من قلبها وتستاء منك كثيرًا، وعندما تغار حواء تغضب، وعندما تغضب تفقد السيطرة على نفسها فتجدها تتصرف بتصرفات مختلفة، وتفعل أشياء غير مرضية؛ لذلك لابد أن تكون على وعيٍ كافٍ من هذا.</p> <p>حيث نجد أن السيدة عائشة رضي الله عنها غارت من السيدة صفية عندما أحضرت طبق طعام النبي، ضربته فكسرتة وقال النبي: أمكم تغار.. أمكم تغار، حيث أن المرأة جُبِلَتْ على الغيرة، ولكن لابد من كيفية السيطرة عليها.</p> | <p>-عندما تقارن حواء زوجها بغيره أو تقول له أن زميلتها قد اشترى لها زوجها سيارة جميلة، أو أخذها للسفر للتنزه؛ لأن آدم كثيرًا ما يكره ذلك ولا يخبرك بهذا، ويشعر بالضيق والاستياء والحزن وتجده في حالة صمت وعزلة.</p> <p>آدم كثيرًا ما يتضايق عندما يرى حواء تتعمد أن تغيّره.</p> |



|                   |                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                              |
|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| النقد             | <p>أكثر ما يزعجها هو انتقادها، وتغضب بشدة لانتقاده في سلوكها أو حديثها أو ملابسها أو ذوقها، حواء تحب أن يمدحها آدم بكلام جميل طيب، وإن الانتقاد لا يؤدي إلى نتيجة إلا إلى الاختلاف لذلك الحذر من النقد.</p> | <p>آدم عندما تنتقذه حواء يشعر بالتقص، ويشعر أنها تريد أن تغيره؛ لذلك تجده مستاءً من ذلك، في حين أنها تريده الأفضل، ولكن هو يظن خلاف ذلك.</p> |
| المراقبة          | <p>الإفراط في المراقبة يزعج كل من آدم، المراقبة تشعره أنه فيه أنه يفعل شيئاً خطأ، على العكس حيث أن الزواج يُبنى على الثقة؛ لذلك لا تكثر الإفراط في المراقبة حتى لا تقع في سوء الظنون.</p>                   | <p>أيضاً آدم يتساوى مع حواء في هذا، لا يمكن المراقبة والتضييق لها بالمراقبة، لابد الحكمة في التعامل حتى تسير العلاقات كما يرام.</p>          |
| الإفراط في الغيرة | <p>الإفراط في الغيرة قد يضرّ كلا من آدم وحواء</p>                                                                                                                                                           | <p>الإفراط يؤدي إلى الخلاف ونوع من التضييق له والحبس في قفص الغيرة.</p>                                                                      |

ظلام الليل وتأوهات وأنين المجروحين، وتذكر دائماً نتيجة جرح المشاعر، هل تعود إلى حب خذلها؟ أو جرح مشاعرها؟ أو حب خذلها أو تركها بين أربعة جدران وسيول الدموع على خدها، وضيق صدرها وآلامها وحزنها في ظلام الليل؟

ماذا تفعل عندما تتعلق كالطفلة بآدم، وتحب حباً لا مثيل له، ويشغل كل تفكيرها ووقتها حتى تشعر بأن الدنيا لا يوجد فيها أحد، من تحب لذلك قد تتخلى عن أصدقائها وأقربائها وأحبائها من أجله، ويكون هو يشغل فكرها صباحاً ومساءً، هل بعد كل هذا تُترك؟! وتجدها في حالتها الطبيعية بعد الترك والهجران؟!

ماذا تفعل إذا عاد نادماً على فراقه لها ويعتذر لها عما تسبب لها من جرح وعلى كل ما قدمه لها من حزن وألم وفراق ووحدة؟ هل ترجع له بعد صدمة عاطفية وعاد ليطلب العفو والغفران والرجوع مرة أخرى؟

حواء قد تسامح، ولكن لا تنسى ولا تستطيع العودة كما كانت. الانفصال كسرة في القلب؛ لأنها عندما كانت في حالة حب ما كانت تتخيل أبداً أنها ستُستبدل يوماً ما كلمة أحبّ إلى كلمة فراق وهجران، هل تعود له أم تتجاهله كما تجاهلها؟ حواء لا تنسى ولا تعود إلى من هجرها عمداً متعمداً.

قدرة كل إنسان على الغفران أو النسيان تتناسب مع مقدار الحب في القلب ومدى تأثيرها بالمواقف، "قلب حواء يتألم من شدة صدمتها للحب وانتهاء علاقة جميلة مرّت بها، وكانت تتمنى أن تسير إلى النهاية معها ليعيش حياة جميلة كريمة تتدلل في أحضان من تحب، لكن تشاء الظروف بالخذلان وعكس الطريق، وسريانه وحدوث صدمتها وجرح المشاعر"، وجع حواء تشعر وكأن قلبها قد انشق نصفين، وجع من المحبين.

وأكثر ما تكره حواء وأكثر ما تشعر حواء بالاستياء من خلال هذا:

#### ١- التجاهل

#### ٢- الخيانة

#### ٣- البخل

#### ٤- الخذلان

#### ١- التجاهل:

أكثر ما تكره حواء أن يتم تجاهلها ولا تتركها حزينه، تحتاج منك الكلمة الطيبة والمواساة لحزنها لفراق حبيب أو قريب أو صديق؛ لأنها أكثر ما تكره هو التجاهل، ولا تنسى ذلك أنك اهتمماها في قمة احتياجها، ولا

ترتكها حزينه وتسبب في بكائها وتتركها ودموعها على خدها، وأن هذا لا ينسى لحواء أبداً؛ لأن كثرة القسوة تقطع عروق المحبة.

## ٢- البخل:

تحب حواء الكريم، ليس في المال وإنما أيضاً في المشاعر، وأحياناً يكون البخل في المشاعر يقلل من الأهمية لديها، لا بد أن يكون كريماً في مشاعره نحوها، وإعطاء الوقت الكافي لها، ولا تكون بخيلاً بوقتك معها، وأكثر ما تحب حواء عندما تخرج للتنزه مع آدم، وتكون معها كريماً وتشترى لها ما تريد، أما إذا كان معك المال وبخلت به عن شراء ما تحب فسوف تسقط منك؛ هذا لأنها عندما تطلب منك هذا فهي تطلب منك وكأنها طفلة تحب التدلل عليك.

## ٣- الكذب والخيانة والخذلان:

أكثر الأشياء التي يموت آدم عند حواء عند خيانتها لها؛ لأنها لا تثق فيك مرة أخرى، وقد تكون خسرت أغلى شيء أعطته لك هو قلبها واهتمامها، وحيث أن الخيانة لها أو الكذب عليها هو الإهانة والخذلان بعد الحب والمودة، وأسرع وسيلة لخسران قلب حواء هو خذلها عند الحاجة إليك، وجعلت كل شيء في حياتك له أولوية وجعلتها هي لا تساوي شيئاً، ومن ثم قمت بخذلانها.



#### ٤ - إهمال المشاعر وقلة التقدير:

خُلِقَتْ حواء لسماع كلمات الحب، وتستشعرها دائماً أنك لا تستطيع العيش بدونها حتى تشعر بالأمان معك، لكن لا تحب أن تعيش وهي متوترة من كون أنك سوف تتزوج عليها مثلاً أو تحب امرأة غيرها، لا تجعلها ترى كل ذلك فيك؛ لأنه سوف يعود بالخسران من قلب أحبك بصدق؛ حيث أن الأهم من الحب هو كيفية الحفاظ على هذا الحب وكيفية بذل المزيد من الجهود للوصول إلى المراد، ومن أكثر الأخطاء التي يقع فيها آدم عندما يقع في الحب ويجد الطرف الآخر كذلك هو أن يضمن أحدهما الآخر؛ حيث أن التركيبة الداخلية لحواء هي التي تتحكم في طاقتها وحبها وكرهها للآخرين، وتوجد لحواء نوبات نفسية مخيفة لا تستطيع المرأة أن تتنفس وتتسارع ضربات قلبها وتشعر بالاختناق وكأنها تفقد روحها، وفي كل الأحوال مع زيادة هذه النوبات يكون الصراع قوياً بين قلبك وعقلك، ما تريدين وما الفروض فعله يخلق حالة من الصراع الداخلي وخوف هائل من الحياة عن ماذا تريدين أن تكوني، وما تفترضه عليك الأيام، هناك شيء يرعب خلايا عقلك ويكهرب بها قلبك طوال الوقت، خائفة وتشعرين بالوهن المستمر، وتساألن نفسك مليون سؤال بلا إجابة، تملكين الرغبة في تغيير أشياء، ولكنك لا تملكين القدرة.

## لماذا جرح المشاعر وصدمة مفاجئة؟

نحن كثيرًا في البداية ننبره مهملًا كانت مساحة الشبه أو الاختلاف، لكن الإعجاب الأول يكون مصدره شيء ما لا نملكه، وهنا تبدأ القصة... العلاقة التي تؤدي في النهاية إلى جرح مشاعر في عالم حواء الخفي، لكن سرعان ما تتخطى مرحلة الإعجاب وتتعايش مع الآخر الذي نعيشه، وربما لا يشبهنا في طريقة التفكير أو شغف الأحلام أو الملامح أو الهوايات أو الإحساس، ومن هنا تبدأ الصدمة وجرح المشاعر في عالم حواء الخفي.

ورأينا كم هو مؤلم جرح القلب، ولذلك فلا بُدَّ من الخطوة التالية وكيفية معالجة القلب بعد جرح المشاعر وخذلان القلب، للعلاج مثل هذا لا بد المرور بثلاث مراحل، هي:

- دعم الآخرين.

- تذكر الأحداث التي مرت بها.

- التفكير الجيد.

جرح القلب مرحلة في غاية الصعوبة، تشعر وكأنها أظلمت الدنيا، وصراخ القلب وتأوهات القلب ليلاً ولا أحد يستطيع سماعه إلا صاحب ذاك القلب الجريح؛ لذلك دعم الآخرين لها في هذه المرحلة أمر مهم لعملية الشفاء؛ لذلك في هذه المرحلة دعم الآخرين من خلال الوقوف لجوارك

للخروج من تلك الأزمة، هذا بالنسبة لآدم سواء أو حواء، لكن لماذا حواء على وجه الخصوص؟ لأن في عالمها الخفي هي أكثر من تتألم وأن المساندة لها أولى.

أما عن المرحلة الثانية في عملية الشفاء فهي أيضًا مهمة؛ لأنها يوجد بها كشف حساب لكل الأحداث السابقة، والتوقف ثم البدء من جديد، في هذه المرحلة قد تتخلى عن أصحاب كثيرة من الأشخاص الذين من حولها، وتكون لطلب المساعدة، في هذه المرحلة يجب إعادة القلب في مكانه الصحيح حتى تبدأ من جديد، وفي هذه المرحلة تأخذ وقتًا للحزن على الخسارة بتذكر الشخص المفقود وما آلت إليه العلاقة، وتذكرك للماضي فسوف يبعث لك فيك مشاعر مؤلمة، إلا أنه يُوقظ فيك الحب الذي تقاسمته مع حبيبك يومًا ما، وهذا أيضًا سوف يساعدك على الشفاء، ولا بد من تذكر الأوقات الجميلة التي قضيتها لتساعدك على التسامح والبدء من جديد.

ولا يكون الطبيب من كوكب الخيال قد يكون من الصعب في البداية أن تستوعب الخسارة، وسيظل قلبك يرفضها بعد انفصال مؤلم حقًا أو طلاق مع شعورك بأنك مرفوض.

ولكن كيف تتم عملية الشفاء إلا إذا نتذكر أن هذه العلاقة هي علاقة مؤذية وتسبب لك الكثير من الجروح والعذاب؛ فإن التحدي الذي تواجهه في هذه المرحلة هو تذكرك لآلامك وأحلامك الكبيرة التي بُنيت عليها هذه العلاقة، عندها سوف تشعر بالأسى لخيبة الآمال بعد الفراق.