

الفرق بين الحب الحقيقي والتعلق العاطفي

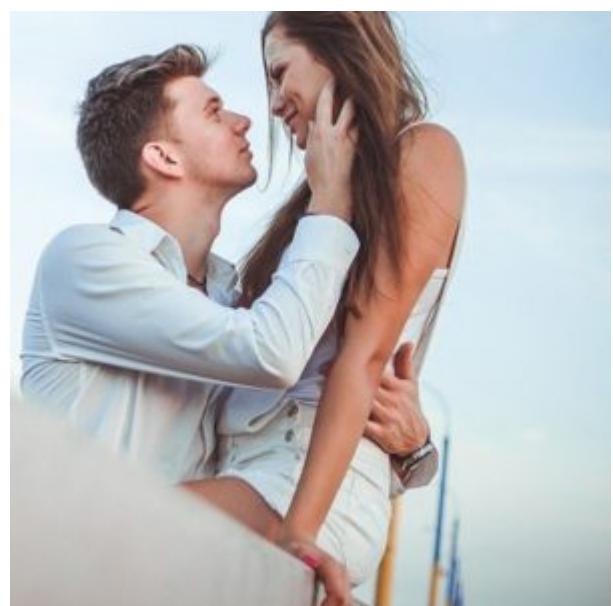
هل سألت نفسك ولو لمرة ان كنت تحب شريك حياتك أم أنك متعلق به فحسب ؟ يعتبر الحب أمر معقد كثيراً ويمكن أن تكون المشاعر والأحاسيس التي تعيش بها وتشعر بها مجرد تعلق عاطفي بالشريك.

لذلك نقدم لك الفرق بين الحب الحقيقي والتعلق العاطفي :

• الحب الحقيقي يعني الإيثار والولاء أما التعلق يعني الأنانية

عندما تحب شخص ما بصدق، أنت تركز على جعله سعيداً. تفكر دائماً بطرق لكي يظل شريك الحياة شاعراً بالحب والإشباع والسعادة. الحب ليس سباقاً بين الطرفين ولا يمكن أن تبتز الشريك أو تحاول التحكم به أو السيطرة عليه.

في حالة التعلق العاطفي بشخص ما ، تركز على الطريقة التي يجب على الطرف الثاني أن يجعلك سعيداً، فتصبح معتمداً على شريك الحياة. بل أيضاً من الممكن أن تحاول السيطرة عليه حتى لا يتركك. وبدلاً من مواجهة مشاكله ، تستغل الشريك لتحسين حجم تقديرك لذاته ولشغل الفراغ الموجود لديك. فتعتقد أن الآخر هو المسئول عن سعادتك.



• الحب يعني الحرية أما التعلق يعني السيطرة

يتيح الحب الحقيقي المتبادل بين الطرفين الفرصة كي تكون على

طبيعتك ، يشجعك شريك حياتك على أن تكون على طبيعتك وظهور شخصيتك الحقيقية كما إنك لن تخاف أن يكتشف نقاط ضعفك ويقبلك كما أنت.

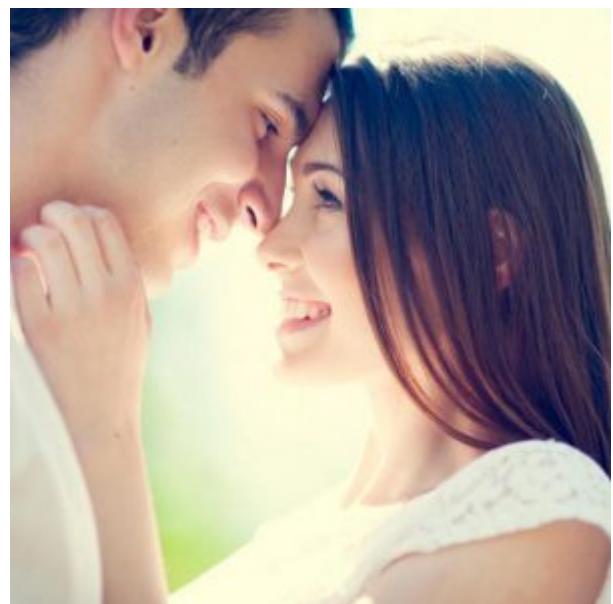
في هذه الحالة ، تكون ثقة مشتركة بينكما وتصبح محركا قويا لنمو العلاقة. الحب لا يعني السيطرة أبدا.

بينما التعلق العاطفي عادة ما يؤدي للرغبة في التحكم بالشريك، ربما تثنى شريك حياتك عن تمضية الوقت مع الأصدقاء أو ممارسة نشاط ما يشغله لفترة أو ممارسة لعبة يحبها، بل تحاول التحكم به وتدفعه على البقاء معك غير مكترث لمشاعره ورغباته.

• الحب يعني نمو متبادل أما التعلق يعني إثقال بالأعباء

إذا كنت تحب شريك ، سوف تتحققا نموا متبادلا لبعضكم البعض. عندما تعلمان على أن تصبحا شخصية أفضل ، سوف تتحقق نتائج أفضل ما لو عمل كل طرف بمفرده. شريك الحياة يشجعك على النمو والتقدم والنجاح وأنك تقوم بالأمر ذاته.

في حال التعلق العاطفي فحسب، تقييد رغبتك الشديدة بالتحكم وعجزك عن حل مشاكل تقدمك ونموك وكذلك شريك حاتك. مشاكلك التي لم تحل تؤدي لاعتمادك على الآخر، ما يحد من النمو لديكما و يجعل من الصعب أن يحب بعضكم البعض بطريقة صحية.



• الحب دائم أم التعلق مرحل

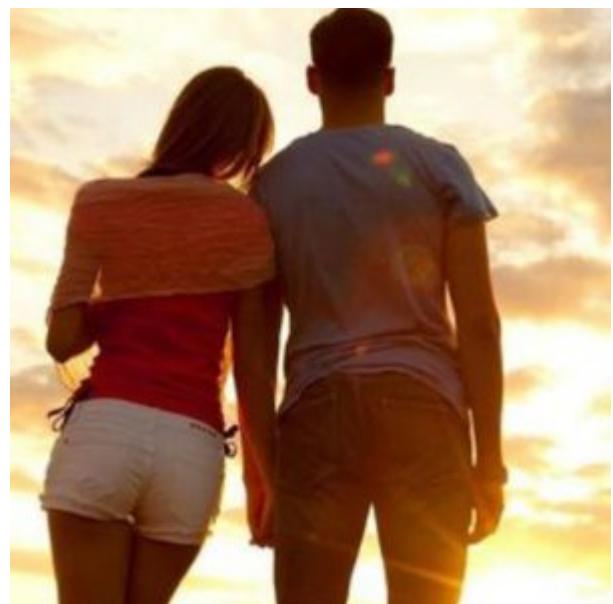
الحب يستمر إلى الأبد. قد تنفصل أنت وشريك الحياة سواء كان ذلك مؤقتا أو بشكل دائم. لكن إذا كنتما تحبان بعضكم البعض حقا، فإن

هذا الشخص سيكون له دائمًا مكان في قلبك وستظل دوماً تتمى له الخير طوال حياتك.

لكن، من ناحية أخرى، إذا كنت متعلقاً فقط بشريك الحياة فمن المرجح أن تشعر باحتقار تجاه شريك الحياة في حالة الانفصال. بل ربما تشعر أنه خانك، وهذه المشاعر نابعة من افتراض أنه كان ملزماً بإسعادك لكنه لم يفعل ذلك من وجهة نظرك.

• الحب يقلص من "الأننا" أما التعلق يعزز من "الأننا"

عندما تحب ، تفكـر بـنفسـك بـدرـجة أـقل. تسـاعدـك عـلـاقـة الحـب الـحـقـيقـيـة عـلـى أـن تـقلـصـ من "ـالـأـنـاـ" وـحبـ النـفـسـ وـتحـفـزـكـ عـلـى النـمـوـ وـعـلـى أـن تـصـبـحـ أـقلـ أـنـاـيـ وـأـكـثـرـ حـبـاـ. فـهـذـهـ الـعـلـاقـةـ الـتـيـ تـرـبـطـ بـيـنـكـ وـبـيـنـ شـرـيكـكـ تـسـبـبـ تـغـيـرـاتـ إـيجـابـيـةـ لـكـماـ. الأـهـمـ مـنـ ذـلـكـ ، سـيـكـونـ لـدـيـكـ الشـجـاعـةـ لـلـتـحدـثـ مـعـهـ عـنـ نـقـاطـ ضـعـفـكـ وـكـشـفـ مـشاـكـلـكـ.



أما في حال التعلق العاطفي فحسب، فإن "ـالـأـنـاـ" هو الذي يتحكم بالعلاقة دائمًا. لهذا، يقع الكثير من الأشخاص بدوامة من العلاقات غير المرضية والمشاكل ذاتها. كما سيجد كل من الطرفين صعوبة في أن النظر إلى داخله وحل مشاكله.