

هل تُهدد تعلقات نفسية سلامة الروح والقلب؟

ما الرابط بين تعلقات نفسية وسلامة القلب؟

نحن لسنا مجرد جسدٍ ماديٍّ تُقاس صحته بمؤشرات بيولوجية فحسب، بل نحن كيانٌ يتكوّن من روحٍ أو «نفسٍ» تحمل بنيةً دقيقة ومعقدة، تتألف من خمسة مستويات: جمادي، ونباتي، وحيواني، وعقلي، و**ماوراء العقلي**. أمّا الجزء الأخير - الذي يُشار إليه بالقلب أو اللب أو البعد الإلهي في الإنسان - فهو محور أعمق تتوقّف عليه سلامة النفس وتوازن الشخصية.

تمتلك كل مرتبة من هذه المراتب الخمس تعلقات، وميول، وجاذبيات خاصة، تُعرف اصطلاحاً بـ"المحبوب" أو "المعشوق"؛ لأن الميل الفطري لكل جزء من النفس ينجذب نحو ما يحقق له السكون. على سبيل المثال:

- معشوق المرتبة الجمادية: يتمثل في مقتنيات مادية كالمنزل، والمركبة، والحلي، والملبس.
- المرتبة النباتية: تنشغل بالتغذية، ولذائذ جسدية، والتكاثر، ومظهر جمالي.
- محبوبات المرتبة الحيوانية: تشمل الزواج، وشهرة، ومكانة اجتماعية.
- المرتبة العقلية: تنجذب إلى العلم، والفهم، والإدراك.
- أما المحبوب الأصيل لأعلى مراتب الوجود الإنساني (القلب): فهو الله جل جلاله.

لكن السؤال الجوهرى هو: ما تأثير هذه الارتباطات النفسية على القلب الإنساني؟ وهل يمكن لتنوعها أو شدتها أن تُحدث خللاً في توازنه؟ للإجابة، لا بدّ أن نفهم كيف يعمل القلب من الناحية الروحية. فكما يحتاج الجسد إلى توازنٍ بين عناصره كالسكّر والدهون ليبقى سليماً، يحتاج القلب أيضاً إلى توازنٍ في مستوى ارتباطاته النفسية. فالإفراط أو التفريط في التعلّق بمحوبات مادية يُحدث اضطراباً في هذا التوازن.

وباختصار، كلّما صبّ الإنسان طاقته ووقته واهتمامه في محبوباتٍ محدودة وزائلة، ظهرت عليه علامات اضطراب القلب أكثر. أمّا كلّما وجّه دوره العاطفي والروحي نحو المحبوب المطلق - الله جلّ وعلا - ازدادت صحّة قلبه وسلامة روحه. وليس المقصود من ذلك إلغاء سائر الميول والاهتمامات، بل إدارتها وضبطها في إطار التوازن، بحيث تبقى جميعها تدور حول المحور الأسمى: محبة الله، التي تُعيد إلى القلب اتّزانه ونقاءه.

صحة الجسد مرهونة بتوازن عوامله

قبل الخوض في علاقة التعلقات النفسية بسلامة القلب، يجب النظر في تعريف الصحة الجسدية. تتلخص الصحة الجسدية في عمل كل جزء من الجسم ضمن حده الطبيعي والمعتدل؛ فوجود السكر والدهون والمعادن ضروري، لكن أي زيادة أو نقصان غير طبيعي هو مؤشر مرض، ويتبع المنطق ذاته في جميع العوامل الحيوية. فعلى سبيل المثال، انخفاض مستوى السكر في الدم يسبب الضعف وربما الإغماء، بينما ارتفاعه يحدث مرض السكري. والأمر نفسه ينطبق على الدهون، والكالسيوم، والبروتين، وسائر العناصر الحيويّة في الجسد؛ فكثيراً من الأمراض تنشأ من زيادة عناصر مفيدة خرجت عن نطاق التوازن. وهذا يعني أن الجسم يحتاج إلى نوع من "التعلقات" (العناصر الحيوية)؛ ولكن يجب أن تكون منظمة. إن الصحة مرهونة بوجود هذه الاحتياجات، ولكن بمقدار صحيح ومسيطر عليه. وإذا عممنا هذا النمط على النفس، نجد أن الروح تحتاج إلى محبوبات وتعلقات، ولكن يجب الحذر من الوقوع في خطأ اختيار هذه المحبوبات.

مؤشرات "العدوى" في النفس الإنسانية

عادةً ما نعرف الصحة بغياب الألم والقلق. وفيما يتعلق بالقلب، ينطبق المنطق ذاته؛ فالقلق، والهم، والخوف، والحزن، هي مؤشرات تدل على اختلال داخلي ومرض النفس. وكلما تنوعت تعلقات نفسية للإنسان وازدادت، زاد احتمال ظهور هذه المؤشرات؛ لأنّ الذهن يصبح مشغولاً بحماية، أو الحفاظ على، أو الخوف من فقدان كل محبوب من هذه المعشوقات (سواء كانت مادية كأموال وممتلكات، أو علاقات إنسانية، أو نجاحات علمية واجتماعية).

إنّ التعلق المفرط بأشياء وأشخاص يجلب معه القلق من التلف، أو الخسارة، أو المقارنة. وعندما تتعدد معشوقات، ينشغل القلب بضبط العلاقة معها باستمرار. هذا الانشغال الدائم يستهلك طاقة نفسية هائلة، مما يؤدي تدريجياً إلى إنهاك الروح وظهور اضطرابات قلبية عميقة؛ وبالتالي، يمكن القول إنّ التعلقات النفسية المفرطة تزيد من الحزن والقلق، وهما علامتان رئيسيتان لاختلال السلامة القلبية أو بعبارة أخرى، لسلامة نفسية.

كيف يمكن السيطرة على العدوى النفسية؟

يعدّ السكر، والدهون، والملح عناصر ضرورية ولذيذة المذاق، لكنّها تتحوّل إلى مصدر خطرٍ على الصحة حين يُساء استخدامها. وتعلقات نفسية تشبهها تمامًا؛ فهي جميلة ولا غنى عنها، لكن الإفراط فيها يفضي إلى المرض والاضطراب.

المحوبات المرتبطة بالمراتب الأربع الأولى للنفس - الجمادية، والنباتية، والحيوانية، والعقلية - تحمل جاذبية قوية، غير أنّها إن لم تكن خاضعة لتوجيه المحبوب الأعظم، أي الله سبحانه وتعالى، فإن الإنسان يفقد السيطرة على نفسه. فينغمس القلب في تعلقاتٍ متعدّدة، ومع ازديادها يفقد صفاءه وتركيزه وسكينته. إنّ كثرة تعلقات نفسية أشبه بتراكم نفايات داخل القلب؛ فإذا لم تُنقّ في وقتها، تحوّلت إلى عفنٍ روحيّ وعدوى داخلية. فحين يمتلئ القلب بتعلقاتٍ نحو أشياء محدودة وزائلة، تضيق مساحته أمام دخول المحبوب الإلهي. وحتى لو أراد الإنسان العودة إلى الله، فإنّ هذا القلب الملوّث والمثقل بالتعلقات لا يستطيع أن يقيم علاقةً صحيّة وصافية معه تعالى. يشبه ذلك الماء النقيّ الذي يُسكب في إناءٍ ملوّث، فيفقد صفاءه رغم طهارته الأصلية. وكذلك القلب، إذا امتلأ بالتعلّق بالماديات، لم يعد يملك القدرة الخالصة على التواصل مع محبوبه الحقيقي، لأنّ نقاءه قد اختلط بما لا يليق بجلال ذلك الارتباط.

المحبوب الحقيقي... سرّ التوازن والصحة

إلى هنا كان تركيزنا على أضرار ناشئة من التعلّق بمحوبات محدودة، ولكن ما الحلّ؟ الجوهر الحقيقي لصحة القلب هو اتّصاله بالمحبوب [اللامتناهي](#)، أي بالله سبحانه وتعالى. لقد خُلِق قلب الإنسان ليأنس بما هو مطلق وأبدّي لا نهاية له، ولذلك مهما نال من ثروة أو شهرة أو نجاح، يبقى في داخله شعورٌ بالنقص والفراغ، لأنّ أيّ محبوبٍ دنيويّ عاجزٌ عن ملء سعة القلب الإنسانيّ.

وحين يرتبط القلب بمحبوبه الأصيل، تُضبط سائر التعلقات النفسية وتستقيم، أمّا إذا انقطع عنه، فإنّ حتى محوبات مباحة ومشروعة قد تتحوّل إلى سببٍ للمرض، تمامًا كما يفقد الغذاء نفعه إذا تداخل مع دواءٍ معيّن ومنع امتصاص العناصر المفيدة فيه. إنّ الإفراط في التعلقات الدنيوية يحول دون دخول النور الإلهيّ

إلى القلب ويمنح تأثيره العميق فيه، بينما إذا صار القلب مرتبباً بمحبوبٍ واحدٍ هو الله تعالى، تولّد فيه الطمأنينة والسلام الحقيقيّ.

إن القلب لا يجد قوام حياته إلا في الاتصال بلامتناه، ولا يهدأ إلّا بما هو لا متناهٍ. فإذا كان هذا اللامتناهي هو الله، ضُمنت سلامة القلب واستقراره. أمّا إذا ارتبط القلب بمحوباتٍ محدودةٍ وزائلة، فسيفقد توازنه عاجلاً أم آجلاً، ويقع في دوامة القلق والاضطراب والسخط المستمرّ.

وفي الختام، يقودنا فهم العلاقة بين التعلقات النفسية وسلامة القلب إلى نتيجة مفادها أن قلب الإنسان لن يصل إلى التوازن والسكينة إلا عبر إدارة حكيمة لتعلقاته والتركيز على المحبوب الإلهي المطلق؛ وهذا ما يُشار إليه بالقلب السليم.