

## ما معنى العودة إلى الذات؟... الطريق إلى المركز الداخلي



أغلب البشر يعيشون سنوات طويلة وهم ينجزون، ويحبون، ويعملون، ويحيطون أنفسهم بالآخرين، لكنهم في الحقيقة يعيشون بعيداً عن ذواتهم الحقيقية. وهذه هي العزلة الأكثر عمقاً؛ عزلة الإنسان عن مركز طاقته الداخلي. تعريف مختصر:

العودة إلى الذات هي أن يستعيد الإنسان اتصاله بقيمته الداخلية، بحيث لا تبقى سعادته أو هويته مرهونة بما يحدث خارجه.

### ماهي العلاقة بالذات؟

العلاقة بالذات ليست رفاهية نفسية، بل هي الأصل الذي تتفرع منه كل العلاقات الأخرى. فإذا كانت هذه العلاقة قائمة على القبول، والوعي، والاحترام، أصبح الإنسان قادراً على أن يمنح الحب دون أن يستنزف، وأن يتلقى الحب دون أن يتعلق، وأن يعيش الحياة دون أن يفقد نفسه فيها. أما عندما تكون العلاقة بالذات منقطعة، فإن الإنسان يشعر بفراغ داخلي لا يعرف مصدره. يظن أن المشكلة تكمن في نقص المال، أو غياب الشريك، أو قلة التقدير، فيبدأ رحلة بحث لا تنتهي خارج نفسه. يبحث عن قيمته في إعجاب الآخرين، وعن الأمان في العلاقات، وعن السكينة في الإنجازات، وعن المعنى في الامتلاك. لكنه كلما حصل على شيء، عاد إليه الشعور بالنقص من جديد، لأن ما يبحث عنه ليس موجوداً في الخارج أصلاً.

### ماذا يحصل عندما نفصل عن ذاتنا؟

إن الإنسان المنفصل عن ذاته يشبه شخصاً يحمل مصباحاً مطفأً، ثم يجوب العالم بحثاً عن الضوء، بينما المفتاح في يده. ولهذا تتحول كثير من العلاقات إلى محاولات لتعويض ما ينقص داخل الإنسان.

لا يدخل العلاقة ليشارك حياته، بل ليمتلى بها.  
لا يبحث عن شريك، بل عن منقذ.  
ولا يطلب الحب، بل يطلب أن يملأ الآخر الفراغ الذي خلفه ابتعاده عن مركزه.  
وهنا تبدأ دائرة الاستنزاف.  
فالعلاقات التي تُبنى على الاحتياج أكثر من الوعي تستهلك الطاقة أكثر مما تمنحها،  
لأن كل طرف يصبح مسؤولاً عن تعويض نقص لا يستطيع أحد تعويضه.  
فينشأ التعلق، والخوف من الفقد، والحاجة المستمرة إلى الطمأنينة، والمبالغة في إرضاء الآخرين،  
والتنازل عن الحدود الشخصية من أجل الحفاظ على العلاقة.  
وفي هذه الحالة تصبح طاقة الإنسان موزعة بين مراقبة الآخرين،  
وطلب قبولهم، والخوف من خسارتهم، وتحليل تصرفاتهم،  
بدلاً من أن تكون موجهة نحو النمو، والإبداع، والسلام الداخلي.  
والحقيقة أن العلاقة الصحية لا تعوضك عن مركز طاقتك، بل تساعدك على التعبير عنه.  
أما إذا كنت قد فقدت هذا المركز أصلاً، فإنك ستجعل العلاقة تتحمل عبئاً يفوق قدرتها،  
فتتحول من مساحة للنمو إلى مصدر جديد للاستنزاف.

### مركز الطاقة الحقيقي

إن مركز الطاقة الحقيقي يوجد في الداخل،  
في تلك المساحة التي يشعر فيها الإنسان بأنه كافٍ كما هو،  
وأن قيمته لا تعتمد على رأي الآخرين، ولا على وجودهم أو غيابهم.  
وعندما يتصلح الإنسان مع ذاته، يكتشف أن الحب لم يعد حاجة للبقاء،  
بل اختياراً للمشاركة، وأن الوحدة لم تعد مخيفة،  
لأنها أصبحت مساحة للاتصال بالنفس، لا للهرب منها.  
ولا يعني ذلك الانعزال عن الناس أو الاكتفاء الكامل بالنفس،  
فالإنسان كائن اجتماعي بطبيعته، ويحتاج إلى العلاقات والانتماء.  
لكن الفرق كبير بين أن تدخل العلاقة وأنت ممتلئ، وبين أن تدخلها وأنت جائع عاطفياً.  
فالأول يشارك الحب، أما الثاني فيستهلكه بأفراط.

### كيف تكون العودة الى الذات؟

إن العودة إلى الذات ليست انسحاباً من العالم،  
بل عودة إلى المصدر الذي يمنح الإنسان القدرة على أن يعيش العالم دون أن يفقد نفسه فيه.

إنها رحلة يتوقف فيها عن مطاردة الطاقة في الخارج، ليكتشف أن النبع كان دائماً في داخله.  
بالطبع كأني تغيير في الحياة تحتاج العودة الى الذات التذكير بين الحين والآخر:  
*اين انا؟ هل انا في مركزي؟ ام انني ورقة في مهب الريح تتخطفني الافكار؟*  
وحين يعود الإنسان إلى هذا النبع، تتغير جودة حياته كلها.  
تصبح العلاقات أكثر توازناً، والقرارات أكثر وضوحاً،  
والمشاعر أكثر استقراراً، لأنه لم يعد يعيش من طاقة الآخرين،  
بل من طاقته الخاصة التي يغذيها مصدر لا ينضب.  
وعندها فقط تصبح العلاقات إضافة إلى الحياة، لا وسيلة للهروب من الفراغ الداخلي.

عدنان عبد الستار & أمل إبراهيم

17.07.2026

اقرأ ايضاً

ما هي الأنا؟ رحلة لفهم الذات والهوية

ما هو الامتنان؟ الإصغاء إلى موسيقى الوجود