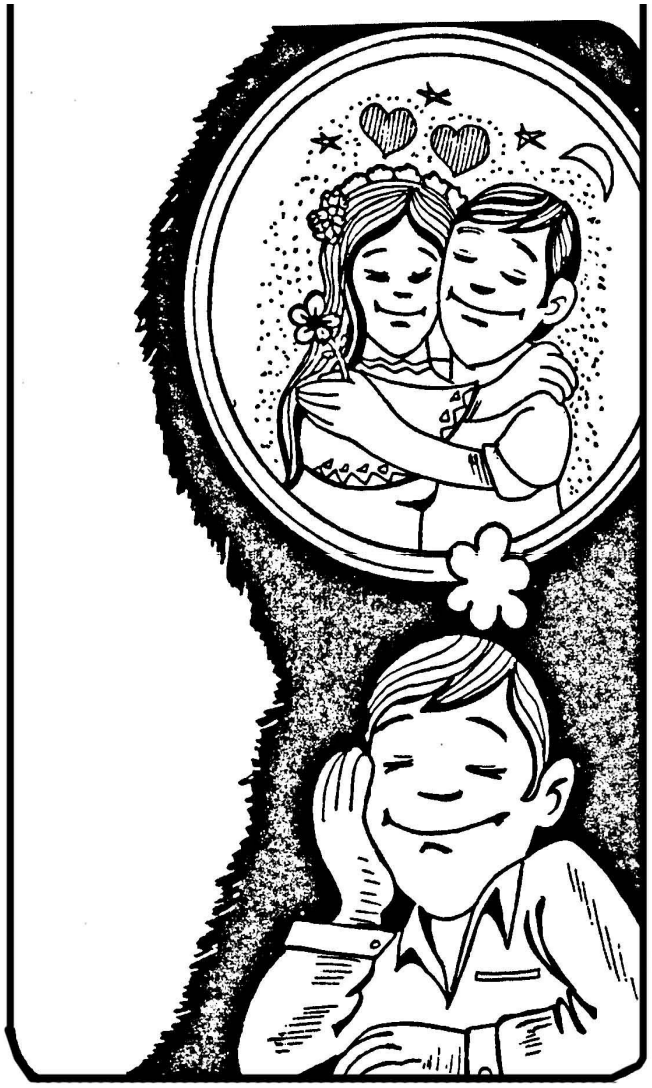
قداسة البابا المعظم
الأنبا شنودة الثالث



ليس بالحب وحده يحيا الزواج
التعبير عن الحب

اللقــاء الأول : الحب أجمل المخلوقات

اللقاءالثــانى : الحب علاقة ناضجة بين شخصين ناضجين

اللقاءالثــالث : **هل يوجد حب من أول لحظة؟**

اللقاءالرابــع : أحبك كيف نقولها عملياً؟

اللقاءالخامس : لكى يدوم الحب

اللقــاء الأول

أمثال الشعوب فى الزواج

فرنسا : الزواج هو لترجمة النثرية للحب.

تركيا : كل جديد جميل.. لكن فى الزواج على العكس.

ألمانيا : الحب اعمى.. لكن الزواج يعيد النظر إليه.

أمريكا : افتح عينيك جيداً قبل لزواج.. واتركهما نصف مغمضتين بعده.

الهند: الرجل الأطرش والمرأة العمياء هما أسعد زوجان فى العالم.
"حبنا سوف يعيش عبر كل الأزمان والأعمار.." هذا ما يقوله العريس والعروس بعضهما لبعض قبل أن يخطوا معاً ٧ خطوات حول نار مقدسة ثم يقفا أمام رجل الدين ويعاهداه على الـ "الكاما" أى الحياة السعيدة معاً. وبعد ذلك يتم نثر أوراق الورد على العروسين، وليس الأرز كما هو معتقد.

روسيا: "لقد وقعت فى حبك مثل طائر البطريق عندما يحب.." أحلى ما يمكن أن يقال فى روسيا لمن تحب، فمن المعروف أن طائر البطريق أحادى الزوجة ومشهور بشدة وفائه لمن يحب.. وفى الاحتفال التقليدى بالعرس يتم صبغ أيدى العروس بالحناء الحمراء كدليل على الخصوبة، وأثناء الاحتفال تجلس النساء فى شمال القاعة ويجلس الرجال فى يمين القاعة. ويقوم بهلوان وساحر من أهل الفن بتقديم بعض الفقرات لطريفة ولحركات البهلوانية.. وتصل تكليف الحفل فى روسيا إلى ما يعادل٥٠ راتباً شهرياً.

قالوا فى الحب

"بالحب وحده يصل الجنس الإنسان بالآخر مع المحافظة على كل من الشريكين.. يقول.. "أريك فروم" : "إن كائنين يصبحان واحداً ومع ذلك يلبثان إثنين"، ليس فيه إذاً تغييب للآخر كما فى الشهوة بل تأكيد له ككائن آخر مستقل"

عالم النفس: اريك فروم

الحب:

الحب لقاء.. وهو وحده يحقق وعد الجنس، لأنه وحده يوفق بين ما فيه من متناقضات أى بين الجسد والروح، الأنا والآخر، والحاجة إلى الآخر، وسخاء بذل الذات.

الحب.. يوضح أن الآخر الذى نسعى إليه لا يمتلك، كما تمتلك الأشياء، ولكنه شخص حر يعطى ذاته إذا شاء.. إنه حركة يتجاوز بها الجنس ذاته باتجاه الآخر.

د. رسمى عبد الملاك من معهد الرعاية

يقول المفكر الفرنسى باسكال: " إن الإنسان ليس ملاكاً ولا حيواناً لكن لسوء الحظ إن من يريد أن يمثل دور الملاك يتحول إلى حيوان، ولكنك إنسان فالملاك ليس لديه جسد أما نحن فقد أراد الله أن يكون لنا جسد بكل ما فيه من غرائز ونزعات هذا الجسد علينا أن نقبله برضى بل ونحبه فهو جزء من كياننا، لا تحاول أن تعيش وكأنك لا جسد لك، لا تحاول لعب دور الملاك فربما تنقلب إلى حيوان وضبط النفس نقبل البعد الجسدى لكياننا قبولاً كاملاً ولا نترك له الزمام إنما نوجهه توجيهاً سليماً.

لله الله لم ينظره أحد قط إن أحب بعضنا بعضاً فالله يثبت فينا ومحبته قد تكملت فينا الله (١يو٤:١٢).

لله نحن نعلم أننا قد إنتقلنا من الموت إلى الحيوة لأننا نحب الأخوة من لا يحب أخاه يبقى فى الموت لله (١يو٣:١٤).

متى أتعلم الحب؟

يبدأ هذا العلم منذ الطفولة الأولى. فالإنسان يرضع الحب مع الحليب الوالدى ويتنشقه فى المناخ العائلى ويتدرب عليه من خلال العلاقات التى تجمع بين مختلف أفراد الأسرة. لكل منهم شأنه فى التربية العاطفية. لذا يجب على كل إنسان ألا ينسى من علموه معانى الحب الصافى، ثم ينفتح قلب الإنسان على أبعاد الصداقة. فيحملها ثقته وهمه ويستوحى منها قوته وحماسه إلى يوم يدفع به الفضول العاطفى إلى اكتشاف سر الجنس الآخر.

فى زواجك المقبل، لا شىء أهم من أن تحب وتحب، وأن تفهم ما يعينه ذلك. فلا تدخل فى الزواج إلا إذا كنت تختار، عمداً وبملء حريتك، أن تحب شريكك محبة الإلتزام. إنك تقول للآخر: "أنت لى كلياً، وأنا لك كلياً". كما أنك تعد أن تكون حاضراً فى كل حين، أميناً ووفياً فى كل حال، ولوفتر لديك شعور الحب تجاه شريك الحياة. فإن محبة الإلتزام تجعلكما، وأنتما زوجان، كياناً واحداً، وتؤتيكما اليقين والاستقرار المقترنين بمعرفتكما أن زواجكما سيدوم حتماً وسينمو فيه الحب ويكبر.

ومع أن محبة الإلتزام هى التى تجعل الزواج يدوم، فإن مودة الصداقة تجعله معافى وسعيداً وفعالاً. ذلك أن مودة الصداقة تعزز المشاركة الصريحة الصادقة، وهى أمر ضرورى لتحقيق التواصل الجيد بينك وبين شريكك. فانت تصغى إلى صديقك، وتهتم بأمره، ويحلو لك أن تمضى أوقاتاً فى صحبته، وكلاكما يعز بالآخر. حتى إن فى وسعك أن تأتمن صديقك على حياتك.

✧ يعرف جميع المسيحيين ان يسوع يدعوهم إلى محبة بعضهم بعضاً، ويهبهم روحه القدوس، الذى هو روح محبة. ويعرفون أن يكتشفوا يسوع فى جميع الناس أياً كانوا.

✧ لا يملك المسيحى لائحة أناس يحصر فيهم محبته. فخدمته ومحبته تشملان جميع من يصادفهم فى حياته.

✧محبة القريب دليل على محبة الله. "إن قال أحد: "أنى أحب الله"، وهو يبغض أخاه، فهو كاذب: فمن لا يحب أخاه وهو يراه، فلا يستطيع أن يحب الله وهو لا يراه".

(١يو٤:٢٠)

" أن الله محبة فمن ثبت فى المحبة، ثبت فى الله، وثبت الله فيه" (١يو٤:١٦)

المحبة

لجبران خليل جبران

إذا أشارت المحبة إليكم فاتبعوها،
وإن كانت مسالكها صعبة منحدرة.
وإذا ضمتكم بجناحيها فأطيعوها،
وإن جرحكم السيف المستور بين ريشها.
وإذا خاطبتكم المحبة فصدقوها.

وكما تعمل المحبة على نموكم، هكذا تعلمكم وتستأصل الفاسد منكم.
وكما ترتفع إلى أعلى شجرة حياتكم فتعانق أغصانكم اللطيفة.
هكذا تنحدر إلى جذورها الملتصقة بالتراب وتهزها فى سكينة الليل.

❋ ❋ ❋

المحبة تضمكم إلى قلبها كأغمار الحنطة.
وتدرسكم على بيادرها لكى تكشف أعماقكم.
وتغربلكم لكى تحرركما من قشوركم.
وتطحنكم لكى تجعلكم أنقياء كالثلج، وتعجنكم بدموعها حتى تلينوا.
فالمحبة لا تعطى إلا نفسها ولا تأخذ إلا من نفسها.
فالمحبة مكتفية بالمحبة.

❋ ❋ ❋

ما هو الحب إذاً؟

شعور عميق بين رجل وإمرأة.
أنه حالة دائمة وليس مشاعر عابرة.
إنه إلتزام ومسئولية وإهتمام وعناية. تقود إلى فعل يسعى نحو راحة وتقدم المحبوب.
ويحدث أحياناً
إلتزام وحمل مسئولية وعناية

بدون مشاعر
وهذا يحدث عند بعض المتزوجين
المخلصين ولكن مشاعرهم فاترة
فالتداخل والمعايشة بينهم هنا
ليست من القلب بل من دوافع الواجب والعادة
وهذا الفتور يجعل الشخصين متباعدين إلى حد ما
وعلاقتهم باهتة
ويعتبر البعض حب الواجب أو المسئولية
حباً أجوفاً مزيفاً
ويعتبرون أداء الواجبات نحو المحبوب
بدون مشاعر نوع من عدم النضج النفسى أوالعاطفى
وكثيرون مع الأسف يقفون عند هذا المستوى من الحب
مثلما يغنى غيرهم عن المشاعر فقط (حب الأغانى) دون الإلتزام.

المفهوم المتكامل للحب

الحب ليس فقط مشاعر
الحب مشاعر + إلتزام

الحب إهتمام بالآخر ووضع آمال عليه واستثمار للطاقة معه. وعناية به. مساندة له. قضاء وقت فراغ معه. وإلتزام بما يهمه. الإعجاب به. الإعتزاز بمحبته. الإنجذاب نحوه. احترامه. زيادة التعرف إليه. محاولة القرب منه. الإشتياق إليه. الاعتماد عليه أحياناً. رغبه فى الاتحاد به نفسياً وجسدياً.

العشق أو الاشتياق الجسدى (الحب الجنسى) هو الرغبة النفسية والجسدية لإشباع الحاجة إلى الآخر وإلى اللذة الحسية والمعنوية فى الأتصال به، إنها شهية وليست شهوة.
وحين يزيد الحب الزيجى تتولد هذه الرغبة لمزيد من الاتحاد.
أما ..... فيها بدون حب فهو طريق مسدود. ولأن الحب إلتزام مدى الحياة فلا يصح الشهوة إلا مع الزوج أو الزوجة لأنه موضوع الحب الملتزم.

مفهوم أغانى الحب

يقدم الأباء

التواجد
الرعاية
الأمان

الحب غير المشروط هو قمة عطاء الحب وليس الأخذ.
محبوب يعرف أن يحب لأنه رأى الحب.
معتمد على نفسه غير محتاج للأمن والرعاية بكثرة.
يتولد ثقة– نمو – بعض الحب.

كيف نتعلم الحب

كلما كبر الإنسان فهو يحتاج إلى نوع خاص من الحب

الطفل	رعاية
طفل المراهقة	صديق

المراهقة إعجاب

بعد المراهقة محب

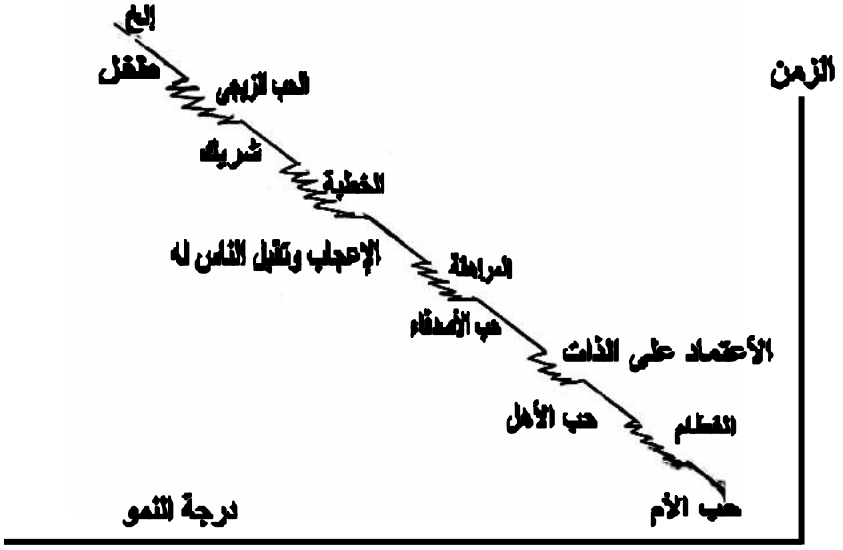
البالغ شريك

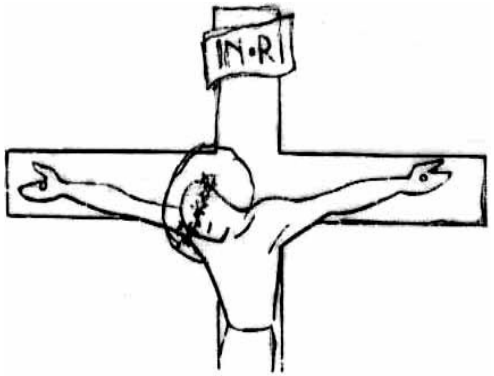
الراشد أبناء

كيف ينمو الحب

إن علاقة الحب الشخصية تزيد النمو.

إنه كلما أخذ الإنسان الألفة يستطيع أن يقف على قدميه وينفرد به





أقل درجات الحب

١. **<u>التعلق:</u>** والإرتباط للحصول على الرعاية والتغلب على الخوف والعجز مثل حب الطفل لأمه أو حب الشخص الضعيف أو غير الناضج لمن يعتنى به.

وهذا النوع من الحب موجود وقد يكون ناضجاً حتى بين خطيبين أو زوجين. ولكنه حب سطحى ليس فيه مكافأة عميقة.

٢. **<u>الواجب:</u>** هو إرتباط ملزم بمن يسمى المحبوب والعناية به لأن ذلك فرض أو مطلوب. ويرى هذا النوع من الحب فى الزواج حين يشعر الشريك بأن عليه أن يراعى حقوق الزوجية كرباط مقدس ولكنه لا يشعر بالإنجذاب نحو شريكه. وتتكرر كلمات مثل (أنا مش مقصر)، (أنى أقوم بواجباتى)، وقلما تسمع من هؤلاء المخلصين كلمة (أحبك) أو(وحشتنى). وقد يضطر الزوجين للبقاء معاً فقط لأجل رعاية الأطفال.

هذان النوعان من الحب يفتقران إلى الأخذ والعطاء والمتعة الحقيقية فى العلاقة الخلاقة التى يضمنها الحب الحقيقى.

٣. **<u>التضحية أو الحب من جانب واحد:</u>** مهما كانت تسميته سواء تضحية أو عطاء أو بذل ولكنه لا يكافأ. وهنا نجد أن أحد

الطرفين منجذب نحو الآخر ومستعد (لغسل قدميه) أما الآخر فمنصرف عنه تماماً، أو بعض الإنصراف. ويحدث هذا الحب بين الزوجين (سى السيد وأمينة) أو(الخادم والهانم) ولكن يسبب هذا النوع من الحب الإحباط. ويحدث عندما نحب طفل معوق ذهنياً. وهذا الحب درجة (واحدة) أعلى مما سبق لأن هناك طرف على الآخر أن يظهر الحب الأصيل ويحصل على بعض الإكتفاء بتضحياته.

٤. **الحب العقلانى المتبادل:** هو حب ثابت، من طرفين ومشبع إلى حد كبير – ومستمر – حب عقلانى ولكنه ينقصه شىء ما. فقد ينقصه العاطفة والدفىء العميق والتوحد والتداخل والإفصاح الذى يحدث بسبب الثقة.

وفى هذا النوع من الحب يكون المحبوبين بصفة عامة أصدقاء متعاونين متفاهمين. ولكن لا يجروء أى منهما على الإفصاح الكامل والعمق عن نفسه أو إستكشاف كل المشاعر المتباينة لديه ولدى شريكه، ولعل معظم هذه الزيجات تقف عند هذا النوع أو تتراجع بعد قليل لتصبح هكذا نوع من المعاملة الحسنة والحب السطحى المنطقى وليس العاطفى.

٥. **الألفة) الحب الناضج:** وهو حب عاطفى عقلانى. به المشاعر والإلزام معاً فى هذا الحب لا ينقص الإرتباط لوجود إختلافات أو مشاكل أو صعوبات أو ألم فكل العلاقات الإنسانية تقابلها الصعوبات والجروحات. وهذه فى الحقيقة قد تربط الناس ببعضهم البعض أكثر (ليس محبة إلا بعد عداوة) فحين نحاول حل هذه المسائل نأتى أقرب وأقرب للآخر. وبالطبع يوجد خطر من أن يتسبب استمرار المشاكل تأكل علاقة الألفة والوئام بين الشريكين.

إعرف كيف تحب

تدريب

إستفتاء عن٦ أنواع من الحب

من الأبحاث الشيقة التى قام بها علماء النفس عن الحب الدراسة القيمة التى قام بها جون لى John Lee (١٩٧٤-١٩٧٧) وقد لخص فيها بأن الناس يمارسون ستة أنواع متنوعة من الحب تتغير مع مراحل حياتهم المختلفة، ومع شخصيتهم. وهذه الأنواع هى:

١. الصداقة والحب	Best Friend
٢. حب التضحية	Unselfish Love
٣. الحب العملى	Logical Love
٤. اللهو	Game- Playing
٥. الحب الجسدى	Romantic Love
٦. حب التملك	Possessive Love

يلاحظ القارىء أننا قمنا بترجمة تفسيرية أكثر منها حرفية للمصطلحات نظراً لإختلاف المفاهيم بين مصطلحات الشرقية الدارجة وبين المفاهيم الغربية.

فكلمةRomantic لم يقصد به الباحث (جون لى) الرومانسية أو الشاعرية فقط، وإنما قصد ما هو أقرب إلينا من مفهوم الحب الجسدى،

وكذلك كلمة Logical التى عبر بها الباحث عن الحب العملى الواقعى، لم يقصد بها المفهوم العقلانى فقط للحب، وسوف نقوم هنا بتوضيح ما يمتاز به كل نوع من أنواع الحب:

١. **<u>حب الصداقة الحميمة:</u>** وهو يمتاز:-

بالعاطفة الهادئة المستمرة.

استمتاع الشريكين برفقة مشتركة.

الإفصاح المتبادل عن المشاعر.

التفاهم.

العناية ببعضهما البعض.

ليس هناك ضرورة أن تكون هناك علاقة جسدية أو عاطفية عميقة.

- عادة ما يكون التعارف بينهما لمدة طويلة قبل علاقة الحب.

٢. **<u>الحب الجسدى:</u>** وهو ما يكتب عنه أكثر مؤلفو الروايات فهو:

- حب جنسى.
- به إفصاح عن المشاعر والرغبات.
- به تعاون واستمتاع متبادل.
- به إهتمام بالآخرين قد يصل إلى حد الرغبة فى معرفة كل شىء عن نشاطه اليومى، أفكاره، رغباته، بل وحتى إحلامه.
- يحاول الشريكين الإرتباط الدائم ببعضهما ولكنهما قد يفشلا، ولعل السبب يقع فى التوقعات الزائدة بالسعادة والتى تنشىء إحباط إن لم تحقق بنفس الدرجة.
- الرغبة الجسدية تنشىء إشباع قوى كما تنشىء عقوبة جسيمة من المجتمع أحياناً.
- لكن الحب الملتهب ينشىء ألفة بين الشريكين.

٣. **<u>حب التضحية:</u>** وهو يمتاز بالصفات التالية بطريقة غير محدودة أو مشروطة:

العناية بالآخر.

الإهتمام بمصلحة الآخر ونموه.

التعاطف.

الألفة الشديدة.

- مع هذا فالحب الغير أنانى قد يواجه صعوبات فكل من الشريكين يعتنى بمصلحة الآخر واحتياجاته قبل مصلحته الشخصية.
- قد ينتهى الأمر بهما فى أن يكون لهما أهداف مختلفة تماماً عن بعضهما البعض، وكذلك فإن الإفصاح عن النفس قد يكون قليل للغاية بالمقارنة بالنوعين السابقين من الحب (الصداقة الحميمة- الحب الجسدى).

٤. **حب التملك:**

تنقصه الألفة.

- **يعانى أصحابه أساساً من نقص الثقة بالنفس، وكأنهم أدمنوا الرغبة فى التملك والحصول على الآخر.**
- **رغبة فى استهلاك الآخر.**
- **يتميز بالغيرة والخوف.**

٥. **حب اللهو:**

- **الشريكان غير مرتبطان ببعضهما الآخر، فهم يحبون الحب وليس الآخر، ويمارسون الحب وكأنه لعبة تمثيلية.**
- **لا يؤمنون بالإلتزام.**
- **قد يمارسون أكثر من علاقة فى وقت واحد.**
- **تمتاز علاقتهم بالمتعة.**

٦. **الحب العملى:**

- **وهو يشبه الشجرة ذات الثمار، ويشبهه البعض بأنه حب مع "قائمة طلبات".**
- **يمتاز الشريكان بالتوافق.**
- **قد ينتهى بهما الأمر إلى إفصاح عن النفس وعاطفة قوية فيدخل الحب فى مرحلة الصداقة الحميمة.**

وإليك التدريب التالى لتحديد نوع الحب بالنسبة لك:

أجب عن الأسئلة التالية بصواب أو بخطأ

١. **أعتقد أن الحب من أول لحظة شىء ممكن.**

٢. **لم اكتشف أنى فى حالة حب إلا بعد فترة من بداية العلاقة.**

٣. **عندما لا تسير الأمور كما نريد، فإنى أصاب بتقلصات فى المعدة.**

٤. **من وجهة النظر العلمية، فإنه علىّ أن أعرف ما هو مستوى معيشة الشخص الذى سأرتبط به، ومكانته فى المجتمع قبل أن أرتبط به أو بها.**

٥. **لا يمكن أن تحدث علاقة حب ما لم يكن هناك إهتمام ورعاية بالشخص الآخر لفترة من الزمن.**

٦. **لعلها فكرة جيدة أن تجعل شريكك غير متأكد تماماً من إرتباطك به (أو بها) أو إلتزامك نحوه (أو نحوها).**

٧. **فى أول مدة حدث تلامس بين أيدينا شعرت بإثارة جنسية.**

٨. **لا زلت على علاقة صداقة مع الفتاة (الفتى) التى أحببتها (الذى أحببته) فى الماضى.**

٩. **أنه من المعقول أن ترتب حياتك جيداً قبل إختيارك المحبوب.**

١٠. **عندما تحدث لى صدمة عاطفية فإنى أصاب باليأس لدرجة التفكير فى الإنتحار.**

١١. **أحياناً أشعر بثورة عاطفية حتى أن النوم يهرب من عينى.**

١٢. **إننى أحاول أن استخدم مواطن القوة التى أستمتع بها لخدمة شريكى فى الأوقات الصعبة حتى إن لم يكن تصرفه حكيماً.**

١٣. **إنى أفضل الألم أوالتعب عن أن يتعب ويتألم شريكى.**

١٤. إن أسباب المتعة فى علاقة الحب هو التأكد من قدرتى على الاستمرار فى العلاقة، والحصول على ما أريده منها فى نفس الوقت.

١٥. توجد أشياء لا يعرفها شريكى عنى ولكن هذه الأشياء لا تعنيه.

١٦. إن أفضل شىء هو الإلتصاق بشخص مشابه لى فى الثقافة والطابع والبيئة.

١٧. عادة ما نتعانق بمجرد أن نختلى لأن كل منا يريد ذلك.

١٨. إذا أهمل شريكى الإهتمام بى تنتابنى أعراض الأمراض.

١٩. لا استطيع أن أشعر بالسعادة إن لم تسبقها سعادة شريكى.

٢٠. إن أول ما يلفت نظرى عادة، هو مظهر الشخص الذى أمامى.

٢١. إن أفضل أنواع الحب هو الحب الذى ينشأ من تعارف لفترة طويلة.

٢٢. عندما أكون فى علاقة حب فإننى أجد صعوبة فى التركيز على أى شىء آخر.

٢٣. شعرت من أول لمسة من يده (يدها) أن الحب شىء وشيك الحدوث.

٢٤. عندما أنفصل عن شخص ما أحببته فإننى أبذل جهداً حتى أتأكد أنه على ما يرام.

٢٥. لا أستطيع أن أهدأ لمجرد التفكير بأن شريكى يتقابل مع شخص آخر.

٢٦. حدث على الأقل مرة، أننى أضطررت للكذب لإخفاء حقائق حتى لا يعرف شريكى علاقتى بشخص آخر.

٢٧. أستطيع أن أنهى أى علاقة عاطفية ببساطة وسرعة.

٢٨. يعتبر من الجوانب الهامة، نظرة شريكى لأسرتى.

٢٩. أجمل ما فى الحب هو العشرة وبناء منزل يجمعنا، وتربية الأولاد معاً.

٣٠. أنى على استعداد دائم للتضحية برغباتى الخاصة لكى يحقق شريكى رغبته (رغبتها).

٣١. من الجوانب الهامة فى إختيار الشريك قدرته (قدرتها) على أن يكون أباً أو أماً صالحاً.

٣٢. لا يجب أن يستعجل الإنسان العناق والقبلات فهذا سوف يحدث عندما تزداد العلاقة بطريقة طبيعية.

٣٣. سوف يتضايق شريكى إذا عرف بعض الأشياء التى صنعتها مع الآخرين.

٣٤. قبل أن أمارس الحب كان لدى فكرة واضحة إلى حد كبير عن الصورة التى أرسمها لمحبوبتى (محبوبى).

٣٥. إذا كان لشريكى أطفال من زواج سابق، فإنى لا أمانع فى تربيتهم ومحبتهم والعناية بهم كأولادى.

٣٦. يصعب علىّ التحديد بالضبط متى بدأنا الحب.

٣٧. لا أستطيع إطلاقاُ أن أنشىء علاقة عاطفية مع شخص دون أن يكون الزواج هو الخطوة التالية.

٣٨. بالرغم من أننى أحاول مقاومة الشعور بالغيرة، إلا أننى أفشل فى ذلك كلما وجدت شريكى يهتم بشخص آخر.

٣٩. إنى أفضل الابتعاد عن محبوبى إن كنت سأصبح عائقاً فى الطريق.

٤٠. كم هو جميل أن تكون لدى نفس الملابس والكتب والنباتات والهوايات التى لدى شريكى.

٤١. إن لم أكن أنوى التودد إلى شخص ما فإنى لا أسمح لنفسى بمقابلته على إنفراد.

٤٢. حدث ولو مرة بينما كنت أظن أن علاقة عاطفية مع شخص ما قد إنتهت، تتجدد المشاعر القديمة وتظهر بشدة عندما أراه (أراها).

٤٣. إذا شعرت بإهمال الشريك فإننى أرتكب حماقات- أحياناً- حتى أثير إهتمامه.

٤٤. مما يمتعنى أن أكتشف أنه بإمكانى أن ألتقى بشخص على إنفراد حتى وإن كنت لا انوى الإرتباط به.

٤٥. أحد الإعتبارات الهامة فى إختيار الشريك نظرته (نظرتها) لعملى ومستقبلى.

٤٦. حينما يفشل شريكى فى الإتصال فإنى أفترض أن لديه عذراً قهرياً.

٤٧. قبل الإرتباط الزائد بشخص ما فإنى أحاول معرفة درجة التوافق بيننا.

٤٨. أفضل علاقات الحب هو أطولها عمراً.

الآن أنقل الإجابات الصواب إلى الصفحة التالية

نتيجة التدريب:

حب الصداقة الحميمة	حب التضحية	الحب العملى	اللهو	الحب الجسدى	حب التملك
٢	١٢	٤	٣	١	٦
٥	١٣	٩	١٠	٧	١٤
٨	٢٤	١٦	١١	١٧	١٥
٢١	٣٠	٢٨	١٨	٢٠	١٩
٣٢	٣٥	٢٩	٢٦	٢٣	٣٨
٣٦	٣٩	٣٠	٣٣	٢٥	٤٤
	٤٣	٣٤	٤٢		
	٤٧	٣٧	٤٥		

٤٨ ٤٠

٤١

٤٦

حدد أى نوع من الأعمدة السابقة أجبت عليها بصواب أكثر من الأعمدة (الأنواع) الأخرى. ستجد على سبيل المثال أنك أجبت بصواب على أسئلة فى كل الأنواع تقريباً، ولكن هناك نوعاً أو نوعين أجبت عليه بالصواب أكثر من غيره بكثير. كأن تكون أجبت بالصواب على ستة أسئلة من الأسئلة الخاصة بالحب العملى، وخمسة أسئلة من الأسئلة الخاصة بحب الصديق الحميم، ومعنى هذا أنك شخص عملى فيما يختص بنظرتك للحب ولكنك تريد أيضاً أن تعطى لرفيقك مكانة الصديق الحميم.

أما إذا أجبت على العديد من الأسئلة بالإيجاب (أو العديد من الأسئلة بالنفى) فى أنواع كثيرة، فليس معنى هذا أن نوع الحب لديك غير محدد، بل معناه أنك فى طريقة إجابتك للأسئلة تميل للإجابة بالصواب (أو بالنفى) على الأسئلة التى تعتبر نفسك غير متأكد منها.

الحـــب = مشاعر + إلتزام

مشاعر بدون إلتزام = إعجاب وليس حب

إلتزام بدون مشاعر = إخلاص وليس حب

زواج بدون حب = سجن مؤبد

أخطاء شائعة فى تعريف الحب

يحتاج الحب إلى تعريف، ولكى نصل إلى هذا التعريف علينا أن نستبعد أخطاء شائعة فى تعريف الحب ويكفى أن نذكر هذه المبادىء (التى شرحها اريك فروم):

١. المهم أن نحب لا أن نحب.
٢. المهم أن نستطيع أن نحب لا أن نجد من نحب.
٣. المهم أن نستمر فى الحب لا أن نسقط فى الحب.

١. المهم أن نحب لا أن نحب:

فالحب يختلف عن الجاذبية. فالبعض يخلط بين الحب وبين أن يكون الشخص نفسه محبوباً لطيفاً جذاباً. فالرجل يسعى أن يكون مهذباً، خدوماً، حلو المعشر، لبق، متفاهم لكى يكسب الأصدقاء ويؤثر فى الناس، وبالطبع يحسن أن يكون قوياً وناجحاً وغنياً. والمرأة تود أن تكون ذكية رقيقة، وجذابة، محتشمة، مهذبة، ذكية.

ولكن بكل أسف فهذه الصفات تؤهلنا أن نحب (من الآخرين) لا أن نحب. وهى صفات يمتزج فيها حب الظهور والرغبة فى إجتذاب الإنتباه وخاصة بالنسبة للجنس الآخر.

أما الحب الحقيقى فهو أصعب بكثير من إضفاء شىء من الجاذبية والحيوية على الشخصية.

٢. المهم أن نستطيع أن نحب لا أن نجد من نحب:

ليس الحب أن نجد موضوعاً (شخصاً أو شيئاً) نبث فيه عواطفنا فإن وجدناه وجدنا الحب. ففى مجتمع استهلاكى يظن الشاب أو الفتاة أنه سيجد الشخص المثالى تماماً مثلما يجد أفضل البضائع فى السوق. ويحاول الفرد أن يتحلى بالصفات الجميلة التى تجعله مرغوباً فيه مؤهلاً للحب. لكن الحب ليس بحثاً عن شخص ما هو تدريب على وظيفة وأسلوب حياة، فليس من الصعب أن نجد شخصاً نحبه ولكن المهم هو أن تنمو قدرتنا على الحب.

٣. المهم أن نستمر فى الحب لا أن نسقط فى الحب:

الحب ليس مجرد عاطفة نشعر بها، أنه أسلوب حياة، أنه فعل نتعلمه. ليس الحب سهلاً. فالحب مهارة وسلوك نحيا فيه ونمارسه حتى نتقنه كما نتقن أى فن أو وظيفة، كالموسيقى أو الطب أو البناء أو الطيران. ويقع فى خيبة الأمل هؤلاء الذين يظنون أن الحب هو أسهل شىء على الإطلاق. قد تكون البداية بالفعل سهلة، ولكن العقبات والفروق والإختلافات والتضحيات والعيوب والملل يظهر تدريجياً، ويبقى علينا مهمة الإستمرار أو عدم الإستمرار فى الحب..

نواحى ناقصة من الحب

قبل أن نعرف الحب الناضج علينا أن ندرس معاً أشباه الحب، ونرى لماذا تعتبر هذه الأشباه صور غير كافية للحب وسوف نتعرض لهذه الأنواع من الحب: حب النفس- حب الطبيعة- الشفقة- الأمومة- الصداقة- الحب الأفلاطونى.

١. حب النفس:

حينما تكون ذاتى موضوعاً لحبى، ويعتبر هذا حب ناقص لأنه ينبع ويصب فى نفس النقطة، حتى أجد نفسى ملزماً بالمحافظة على نفسى وتحقيق ذاتى وتنمية شخصيتى وإلتماس سعادتى، ولكن كل هذه الإلتزامات تضطرنى إلى الخروج من عزلتى وتحطيم قيود سجنى الخاص من أجل الإندماج فى العالم الخارجى، وهكذا تجدنى مدفوعاً بالضرورة إلى البحث عن شىء آخر غير الذات الذى أتعلق به. إن حب الذات دائرة مغلقة فهو لا يعرف الإتجاه ولا الخروج ولا الإثراء ولا الإبداع بل القدر والحتمية الصارمة، أما النضوج فهو القدرة على الخروج من الذات.

لا يقتصر التعلق الزائد بالنفس على نجوم السينما والرياضة والفتيات الجميلات والشباب الموهوب، ولكنه عادة منتشرة بين الكثيرين ممن لم يتقدموا إجتماعياً ونفسياً للخروج من مركزية الذات إلى حب الآخرين، بحيث لا تكون ذاتى فيما بعد موضوعاً لحبى.

٢. حب الطبيعة:

هناك البعض الذى يتوجه بحبه إلى الطبيعة، وهذا الحب يميز شعوباً بأسرها كالهنود، حيث نجد الروح الهندية تعامل شتى كائنات العالم معاملة الأخوة فلا تقيم مفاضلة بين الإنسان من جهة وسائر الكائنات الطبيعية سواء كانت نباتات أم حيوانات من جهة أخرى، بينما نجد الروح المسيحية تضع الإنسان فى مرتبة سيد المخلوقات، لكننا نسمع عن أحد القديسين وهو القديس فرنسيس الأسيسى الذى كان يعتبر الشمس والقمر والطيور وشتى الحيوانات والنباتات إخوة. إلا أن حب هذا القديس للطبيعة كان نتيجه تصوره الخاص للعالم الطبيعى كمجال تشع فيه الحياة الإلهية وهكذا فإنه كان يحب الإله الكائن فى الطبيعة إلا أن حب الطبيعة لا يغنينا عن حب الآخرين. فالطبيعة إذاً لا تخرجنا من قوقعة الذات.

٣. الشفقة والرحمة والعطف:

ثلاث صور من صور مشاركة الآخرين ألامهم فهى صورة راقية من الحب، فإن كان الكثيرين قد أعتبروا الألم حالة سلبية إلا أن الواقع إن للألم طابعاً إيجابياً، فحين نرى آلام الآخرين فإننا نخرج من قوقعتنا ومن مشاغلنا الصغيرة وهمومنا التفاهة لكى نفتح أعيننا على مشاعر الآخرين، فنبدأ فى مشاركتهم الآلام حينئذ يسقط الحجاب الحاجز بيننا وبين الإنسانية.

والفرق بين الشفقة والرحمة هى أن الشفقة تنطوى على معاناة الاستعلاء فى حين أن الرحمة الحقيقية تنطوى على المحبة. وإذا كانت الشفقة والعطف تكاد تكون معروفة عند الكثير من الأقوام المتوحشة والحيوانات إلا إنها – على العكس – تنضج وتقوى لدى الكائنات العليا التى أستطاعت أن تتغلب على أنانيتها البدائية.

يقول جيو: "إذا كان لدى يدان فذلك لكى أصافح بالواحدة منهما أولئك الذين أسير معهم فى طريق الحياة ولكى أنهض بالأخرى أولئك الذين يتعثرون أو يسقطون. فى إستطاعتى – إذا دعت الضرورة – أن أمد إلى هؤلاء كلتا يداى فالشفقة والرحمة والعطف مشاعر طبيعية ولكنها غير كافية.

ويقول د. زكريا إبراهيم: "إن الشفقة كثيراً ما تجىء مجرد إستجابة تلقائية لآلام الآخرين دون أن تجىء منطوية بالفعل على درب من الأحساس العميق بالحب أو العطف أو الرحمة. وآية ذلك أننا قد نشارك الآخرين آلامهم ولسان حالنا يقول: لكم نحن سعداء بألا تكون هذه الآلام قد نزلت بساحتنا نحن".

كذلك فإن الشفقة ليست حباً كاملاً، لأننا فيها نشارك الآخرين آلامهم دون أن نشاركهم أفراحهم، فقد يكون عسير علينا أن نفرح مع الفرحين بلا حد أو لا مبالاه.

٤. الأمومة:

ما أعظم حب الأم التى تعطى ذاتها بطريقة غير مشروطة لطفلها، وتحبه لأنه جزء منها دون أن تطالبه بمقابل لهذا الحب.

ولكن بالرغم من عظمة هذا النوع من الحب إلا أن الطرف المحبوب فيه ليس شخصاً ناضجاً، وبالتالى فإن اعتماده الكلى على أمه وإتجاهه الكامل نحو الأخذ يفقده القدرة على العطاء، فهو يحب من جانب واحد ليس فيه حوار أو تبادل أو تداخل بين الذوات، مما يجعله قريباً من حب الرحمة أو الشفقة أو العطف، ويبعده عن أن يكون حباً للآخرين فيه الاحترام والمساواة.

٥. الصداقة:

محبة الآخرين هى خروج من قوقعة الأنا وإتجاه نحو الآخر، وحينما تتسع دائرة الحب يتحول إلى شعاع كونى فهنالك يرى الحب جميع الناس أخياراً وأشراراً جميلين ودميمين- المحبة تحول الآخر من شىء إلى شخص.

يقول د. زكريا إبراهيم: "إن الحب الأخوى الصحيح هو مظهر من مظاهر الإيمان بقيمة الإنسان، وأعتراف ضمنى بالامتياز الخاص الذى تتمتع بها كل ذات من الذوات، وقد تتساءل الكراهية عن السر فى خلق هذا العدد الهائل من بنى الإنسان، أما المحبة فإنها تعلم حق العلم أن هناك من القيم الذاتية قدر ما هنالك من الأفراد.

يقول الفيلسوف الفرنسى مونييه: "إننى لا أوجد حقاً إلا بقدر ما أوجد الآخرين، وما الوجود فى النهاية سوى الحب".

والصداقة هى الخطوة الأولى للخروج من الذات، ولكن الصداقة وحدها لا تكفى لإتمام التفاعل الإجتماعى، فالحب وحده هو الذى يدفعنى لمشاركة جزء من ذاتى. ومخاطرة الإفصاح عن مشاعرى لشخص اعتز به واثق فيه وائتمنه على أسرارى.

٦. الحب الأفلاطونى (الرومانسى):

هو نوع من أنواع الحب الراقى الذى يمتاز بطابع إنسانى. وهو يتصف بترفعه فى الناحية الجنسية.

والحب الأفلاطونى حب ينتقل من حب الأجساد الجميلة، إلى حب النفوس الجميلة، إلى حب المعارف الجميلة، لينتهى إلى حب الخير الأسمى الذى لا شكل له ولا صورة ولكن الحب الرومانسى أيضاً يرى ميزات المحبوب فقط ويصر على تجاهل عيوبه. ولذا فهو يرى أساساً الصورة التى يرسمها هو شخصياً للمحبوب وليس واقع هذا الشخص، ويظن البعض لمجرد بعد هذا الحب عن الشهوة انه حب طاهر وإنه أرقى أنواع الحب، والواقع على خلاف ذلك فنحن كائنات روحية متجسدة. ولا يعيب الحب عندنا أن يكون له تعبير جسدى أو جنسى. فالحب الزيجى حب جنسى ولكنه أيضاً حب مقدس لأن فيه يكون الجنس تعبيراً عن الحب والإتحاد وتبادل الذوات، يجنى الزوجان ثمرته فى وظيفة الإنجاب أما

الأسباب التى تجعلنا نعتبر الحب الرومانسى درجة أقل من الحب الناضج فهى:-

١. **الحب الرومانسى حب مندفع:** فلا العقبات ولا المخاطر ولا الانتقادات تمنع الحب عن غرضه.
٢. **الحب الرومانسى حب أعمى:** يبالغ فى مدح المحبوب، ويسمى الخجل الشديد وضعف الشخصية فى المحبوب أدباً، والعنف رجولة والإسراف كرماً، ويخدع نفسه دائماً برجاء كاذب.
٣. **الحب الرومانسى حب أنانى:** فالقطة لا تهتم بالشخص الذى يربت على كتفيها، إنما تهتم بهذا الإحساس الممتع، ففى الحب الرومانسى يقول الشخص أنا أحبك لأنك تحبنى وتهتم بى ففيه إذاً صدى لحب النفس.
٤. **الحب الرومانسى حب غير واقعى:** يتجاهل فروق السن وعدم موافقة الأهل والفروق الإقتصادية وصعوبات الحياة المشتركة فى المستقبل، ويندفع نحو أحلام اليقظة وإرضاء الذات ثم ينتهى بيقظة لا تخلو من خيبة الأمل والإحباط.

وهذه النقاط تجعل الحب الرومانسى
فى درجة أقل من الحب الناضج.

الحب الناضج

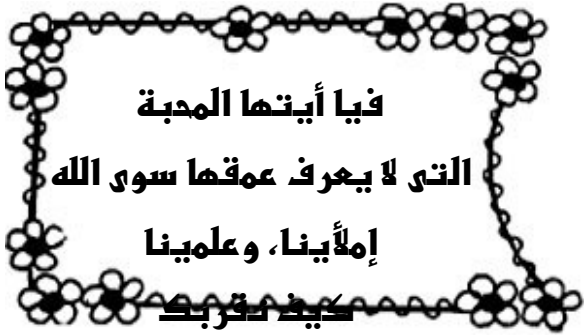
١. **الحب الناضج حب للآخر كما هو:** فالآخر هدف فى حد ذاته، شخص لا شىء، ليس مجالاً للمتعة أو للتعلق العاطفى، ولكنه مصدر للتبادل والحوار والتفاعل كشف النفس، فالشخص الذى يحب إمرأة لأنها تذكره بأمه، أو الفتاة التى تتعلق بشاب لأنها فقدت أبوها أو خطيبها السابق، لم يختبرا حب الآخر كما هو لذاته.
٢. **الحب الناضج يحترم حرية الآخر:** فلا يحاول استعمال الآخر لتحقيق أغراضه الشخصية ولا يحاول السيطرة عليه ولا يفرض عليه نوع الملبس أو الكلام أو السلوك، ويحترم أفكاره حتى وإن اختلف معه فيها، ويقبل عيوبه كما يقبل مميزاته الشخصية.
٣. **الحب الناضج مبنى على العقل والعاطفة:** ليس المهم أيهما يبدأ أولاً فقد تبدأ العلاقة بالاقتناع فالإعجاب فالحب، أو تسبق العاطفة العقل ولكنها تجد سنداً منه بعد فحص وتمحيص ودراسة لكل المشكلات والاحتمالات.
٤. **الحب الناضج فيه سعادة وحزن:** وهو بعكس الحب الرومانسى لا يركز على النشوة فقط، بل تحدث فيه المشاركة الوجدانية فى كل الأحوال، وهو يختلف عن الشفقة فى أنه ليس مشاركة للمتاعب فقط، فالحب الناجح كالنهر يتسع ويضيق ويصفو ويتعكر ويسخن ويفور لكنه فى كل هذا يتدفق للأمام.

٥. الحب الناضج حب صادق: فيه أمانة وإفصاح عن المشاعر والأفكار بطريقة تسمح بالشفافية المتبادلة والرؤية الأمينة للواقع.

٦. الحب الناضج حب باذل: وهى ميزة ... يفتقر إليها كثير من أنواع الحب، فالرجل الذى يقول لزوجته "كنت أتمنى ان أساعدك فى العمل المنزلى لولا مشغوليتى مع أصدقائى اليوم"، لم يعرف معنى البذل سوى بالكلام. فالبذل طريق طويل يخرج الشخص من أنانيته، ويدفعه نحو تحقيق أهداف الشريك الآخر، وقد تسلح بالصبر وطول الأناة.

٧. الحب الناضج حب نامى: تزيده الأيام رسوخاً والمشكلات عمقاً، والأحداث تأصلاً والحوار إنفتاحاً وقبولاً.

٨. الحب الناضج حب سامى: فبخلاف الإعجاب بالشخصية أو الإستمتاع بالنجاح والرضى عن القدرة المالية التى يستمتع بها الآخر يوجد هناك تجاذب بين الأرواح وحب النفس فى أعماقها، حتى إذا زال النجاح أوالمال، أو ضاع الشباب والجمال ظلت القلوب والأرواح تستمتع بدفء الحب العميق.



بخشوع ووقار

ملامح الحب المسيحى

دراسة كتاب

إقرأ أولاً هذه الشواهد

لله و ان تكون سيرتكم بين الامم حسنة لكي يكونوا في ما يفترون عليكم كفاعلي شر يمجدون الله في يوم الافتقاد من اجل اعمالكم الحسنة التى يلاحظونه فاخضعوا لكل ترتيب بشري من اجل الرب ان كان للملك فكمن هو فوق الكل او للولاة فكمرسلين منه للانتقام من فاعلي الشر و للمدح لفاعلي الخير لان هكذا هي مشيئة الله ان تفعلوا الخير فتسكتوا جهالة الناس الاغبياء كاحرار و ليس كالذين الحرية عندهم سترة للشر بل كعبيد الله اكرموا الجميع احبوا الاخوة خافوا الله اكرموا الملكلله (١بط٢: ١٢-١٧).

لله اسلكوا بحكمة من جهة الذين هم من خارج مفتدين الوقت، ليكن كلامكم كل حين بنعمة مصلحا بملح لتعلموا كيف يجب ان تجاوبوا كل واحدلله (كو٤: ٥-٦).

لله ان كان ممكنا فحسب طاقتكم سالموا جميع الناس لله(رو١٢: ١٨).

***الحب للجميع:** حتى لمن يختلفوا عنا فى أسلوب حياتهم أو معتقداتهم.

***الحب كريم فى عطاؤه:** ليكن كلامكم بنعمة مصلحاً بملح أى إيجابى به المدح والاحترام والتقدير.

***الحب ينشر السلام مع الكل:** إن كان ممكناً لأن البعض لا يريد السلم معنا ولكن علينا المحاولة بقدر طاقتنا.

إن السلام ليس مجرد البعد عن الخصام أو عدم الخصومة مع الناس أو معادتهم بل أن يبقى كل شىء بنظام وترتيب وتكون العلاقات قائمة على العدل والخير والمنفعة المتبادلة.

هل هذا حباً

"أن هدف التعليم المسيحى ليس فقط أن نتعود على أشياء بل أيضاً أن ننسى أشياء تعلمناها" ج. ك. شيسترتون

إليك عهد كتبه الشريكين يوماً:-

أتعهد أن أحبك طالما عاملتنى كإنسان.
أتعهد بأن أحبك مادمنا نساعد بعضنا البعض على النمو والتقدم.
أتعهد بأن أحبك طول المدى الذي يستمر فيه حبنا.

يقول كن ولسون Ken Wilson هل هذا العهد حباً؟ أنه حب مشروط أما الحب المسيحى فهو حب غير مشروط أنه إلتزام حتى لو لم يفى الطرف الآخر بالإلتزام فالحب كالنهر يصفو ويتعكر يبرد ويسخن يتسع ويضيق ولكنه دائماً يسير للأمام. إن ربط الحب بشروط معينة يقيد إتساعه وحركته.

- "**أن تحب من هم مثلك**" هذا حب الطيور التى تقع على أشكالها- فالشخص يرتاح لنفس نوع شخصيته أو طباعه، ولكنه لا يقبل ولا يحب المغايرون حباً إنتقائياً بل شاملاً كاملاً وعاملاً.

- "**أحب شريكى لأنه يحبنى**" قد تكون محبته للحب دون محبة للشريك نفسه. يقول الكتاب المقدس: "أحبوا أعداءكم. فإن أحببتم فقط الذين يحبونكم فأى فضل لكم" (لو٦:٢٧-٢٨). أن المحبة المسيحية ليست استثماراً يطلب أرباحاً أو عائداً، أن تحب الذين يقدروك ويحبوك شىء جيد ولكنه ليس هذا هو الحب المسيحى الكامل. أن بعض الناس فى التعامل معهم (وقد يكون الشريك من بينهم) يذكرونا بالصنفرة، فهناك الإحتكاك والخشونة ولكنها مع مرور الوقت ودوام الحب تصير ناعمة ملساء. الحب المسيحى صابراً- آمل- عاقل.

- "**الحب الحريص**" أن الحب مجازفة ولسنا نقول أنه مغامرة أومقامرة فنتيجته أكيدة فمن يبدأ بالحب ويزرع الحب يحصد بركات أن المحب الذى يخاف أن يجرح- يخاف أن يظهر مشاعره خوفاً من عدم الاحترام وهو لم يحب بعد.

إن الحب المسيحى لا يشترط ألا يكون فيه أى ألم، فقد يتألم المحب ولكنها الآلام الخلاصية، يخطىء المسيحى ضد أخيه والشريك ضد شريك عمره ولكن: " لان المحبة تستر كثرة من الخطايا" (بطرس الأولى٤ : ٨)، أن المسيحى المحب يغفر- والغافر هو مسيحى محب- على مثال سيده.

"الحب الأنانى" يقول البعض: "أنى أحتاج إلى علاقة عاطفية لتشبعنى"، إن الحب يؤدى إلى الإشباع. ولكن السعى وراء الإشباع كهدف ليس هو حباً إن الهدف المسيحى ليس إرضاء الذات أو حتى السعادة ولكن محبة القريب، إن الحب هدف وليس وسيلة إن قضية الذات قد صلبت فى المسيحية "مع المسيح صلبت فأحيا لا أنا بل المسيح يحيا في " (غلاطية ٢ : ٢٠) "ونحن نحبه لأنه هو أحبنا أولاً " (١يو٤:٩).

"حب المصلحة" أن الفأر يلمس القضيب فيترك له جزرة فى تجارب السلوكيات أو يهرب من لسعة كهربائية خفيفة ليتجنب الألم. أما الحب فليس وراءه علة أنه هو الغاية – والذى يسأل ماذا استفيد من وراء حبى له أو لها – لا يحصل على جواب مسيحى.

لايجب أن نجعل الحب مكافئة لسلوك حين قام به الزوج أو الزوجة ولا نحجب الحب لنعاقب الشريك المخطىء. فيلق الحب بعيداً عن منطقة الجزرة أو الكهرباء. أو فستان فى العيد أو أى مكافئات أخرى.

الحب المتكافىء

هو حب يعتنى بالعدل والتكافؤ فى العلاقة مع عدد مرات المعاملة الحسنة يقابلها نفس العدد والكم من المجاملات الرقيقة. فهل هذا حباً ؟

أنظر فى المقابل إلى حب المسيح الذى ونحن بعد خطاه مات لأجلنا وإقرأ معى

كو١:٢١-٢٢ "و انتم الذين كنتم قبلا اجنبيين و اعداء في الفكر في الاعمال الشريرة قد صالحكم الان في جسم بشريته بالموت ليحضركم قديسين و بلا لوم و لا شكوى امامه"

اللقـاء الثانى

الحب علاقة ناضجة بين شخصين ناضجين

أروع نشيد للحب

الحب يتأنى ويترفق. الحب لا يحسد

الحب لا يتباهى ولا ينتفخ

الحب لا يأتي قباحة ولا يطلب ما لنفسه

الحب لا يحتد ولا يظن السوء

الحب لا يفرح بالظلم. بل يفرح بالحق

الحب يتغاضى عن كل شيء.

ويصدق كل شيء ويرجو كل شيء ويصبر على كل شيء

... الحب لا يسقط أبداً.

بولس الرسول (١كو١٣: ٤-٨)

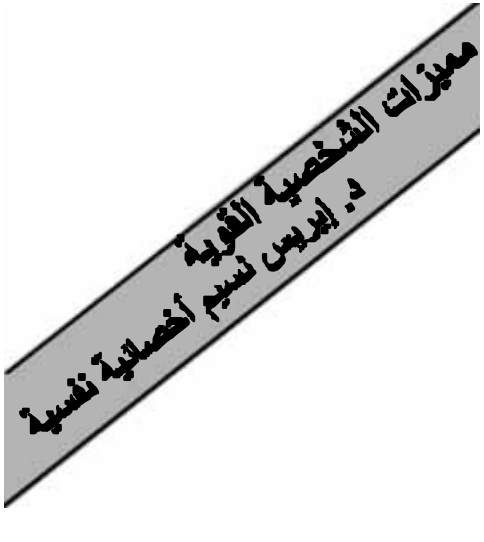
ترجمة كاثوليكية

- **لا تنسى أن الأنانية هى من أقل خصائصك، وبنوع خاص، إنها إنعدام الحب.**
- **ميز جيداً ما بين الحب والشعور، من الممكن أن نحب دون أن نشعر، ولكن ليس من الأكيد إننا نحب لأننا نشعر، الشعور يساعد على الحب، ولكنه ليس الحب.**
- **الحب حضور باطنى عميق، لا يرى، يتسرب إلى العقل والإرادة والقلب وكل الكيان من خلال الشخص المحبوب، إنه ينبه النفس ويستولى**

عليها ويبدلها ويجتذبها ويجعلها ترن على إيقاعه، ويخلق فيها اخوة جديدة.

- الحب الحقيقى يحدث حركة عفوية من المحب إلى المحبوب وتغرباً فيه، ويضع الشخص المحبوب فى ملء عمله وفى الشوق إلى الإتحد الكامل به.
- الحب الحقيقى وحده مبتدع الأنت، إنه يقصد الشخص بذاته، لأن الحب يتوخى المحبوب لا الثروة التى يملكها وحسب.
- الأفكار، الغنى، المركز، الشهرة، كلها خارجة عن الشخص المحبوب. إنها لا تستحق أن تجود لها بحبك وحياتك.
- مرادف الحب: العطاء. الحب يعطى دائماً وإلى الأبد، ومن غير رجوع وبدون حسبان. الحب يعطى بطريقة مطلقة، الحب عطاء وكفى.
- الحب هو عطاء كامل، ومن خصائصه إعلاء شأن المحبوب عن إرادة وتصميم. الحب يعنى: إبداع الشخص الآخر ومساعدته ليصير ذاته، كل ذاته، وذلك بحسب نهجه الخاص
- إنه لمفروض على الحب أن يولى قيمة، ويبرعم ويفتح ويعلى كل ما هو حق وصالح وجميل فى كيانك وكيان المحبوب.
- الحب الحقيقى لا يكون من غير احترام كبير للميزة الفريدة التى يتحلى بها الشخص الآخر. فالطغاة، من أى صنف أو نظام كانوا، لا يدركون عن الحب والإنسان شيئاً.
- الحب مستحيل عندما يفتش فقط عن اكتفائه الذاتى، عن سعادته، الشخصية ومصلحته الخاصة، وإلا، فالتعاون الذى يتطلبه الحب، يتحول إذ ذاك إلى تطاحن.

- كفاك .....! لن يفهم الأنانيون لغة الحب، إن بذل الذات الكامل، يبقى دائماً جنوناً لذوى القلوب اللاصقة بالأرض، ولأصحاب العقلية الأنانية.



أود ان أبسط لك الأمر فأقول أن القوة النفسية شبيهة بالقوة الجسمية. فإذا كان الجسم القوى هو القادر على أداء وظائفه فى كفاءة وتحمل أعباء الحياة، فهكذا الشخصية القوية قادرة على مواجهة أعباء الحياة، وأداء وظائفها ومهامها فى كفاءة.

ونستطيع أن نفصل ذلك فنقول إن الشخصية القوية تتميز بما يلى:-

أولاً: النمو يعمل الفرد على الإفادة من الفرص المتاحة فى بيئته من أجل تنمية قدراته ومواهبه وتوظيفها لصالح نفسه وصالح المجموع أو المجتمع محققاً الإنسجام.

ثانياً: قبول النفس فيدرك جوانب القوة ومواطن الضعف فى نفسه دون غرور زائد أو صغر نفس مما يساعده على أن يصبح واقعياً فى التعامل مع الحياة.

ثالثاً: القدرة على التعامل مع الغير والإستفادة من خبراتهم دون خضوع لإرادتهم وكذلك دون تشنج يحرمه الإستفادة من مشورتهم.

رابعاً: القدرة على وضع أهداف خاصة لحياته فيرسم خطة لحياته ويتميز بالعمل الدؤوب من أجل تنفيذها مما يعطى لحياته نوعاً من الثبات والاستمرارية وعدم التقلب مع التحلى بقدر كاف من المرونة يجعله قادراً على إعادة التكيف فى مواجهة الصعاب بصورة لا تجعله فريسة للإحباط أمام العقبات بل يكون مستعداً لتجاوزها أو احتمالها.

ونلخص ذلك فنقول: أن وضوح الهدف والعمل الدؤوب من أجله يقلل من الصراعات داخل الإنسان ومن التردد فى إتخاذ القرارات كما يعطى للشخصية صلابتها فى مواجهة التحديات.

خامساً من الشائع بين الناس أن الشخصية القوية شخصية قيادية- بمعنى انها تؤثر ولا تتأثر- وواقع الأمر أن القائد لا يمكن أن يكون قائداً فى كل المجالات، بل فى المجال الذى يتقنه ويتحمس له فقط- فمثلاً قائد الرحلة أو فريق الكرة ليس هو نفسه قائد العمل السياسى أو مدير المؤسسة المالية.

ولكن مما لا شك فيه أن قوة الشخصية تتضمن قدرة الفرد على قيادة دفة حياته ومن استسلام للأهواء أو خضوع للقيادات التى قد تبعده عن المسار الذى رسمه لحياته- فهو على الأقل قائد لنفسه فى معترك الحياة- ويتطلب ذلك قدراً من قوة الإرادة أوالعزيمة والحماس بحيث لا تصبح حياته نوعاً من الاستسلام غير الواعى للظروف.

وبذلك يكون الإنسان قادراً على التفاعل مع الغير ومن الإستفادة من خبراتهم سواء فى ذلك الآباء والمعلمين وحتى الزملاء دون الخضوع لإرادتهم وكذلك دون تشنج يحرمه من مشورتهم.

سادساً: تكامل الشخصية فقوة الشخصية تعنى تكامل عناصرها- فلا يكون اهتمام الفرد بأحد جوانب الحياة مثل العمل، أو ممارسة الرياضة أو الحب.. على حساب إهماله للجوانب الأخرى مما يؤدى لإفساد حياته. فيسعى الفرد لتحقيق نوعاً من التوازن فى حياته بين العقل والعاطفة، بين الجسد والروح، بين فرادته ووجوده فى الجماعة.. وأن يضع كل ذلك بين يدى الله فيعطيه الحكمة اللازمة حتى لا تمضى أيامه بلا ثمر. إيريس نسيم

الحب

كلمة الحب يصعب تعريفها لعمق وغزارة معانيها ولكن أريكسون يعرفها كالآتى:-

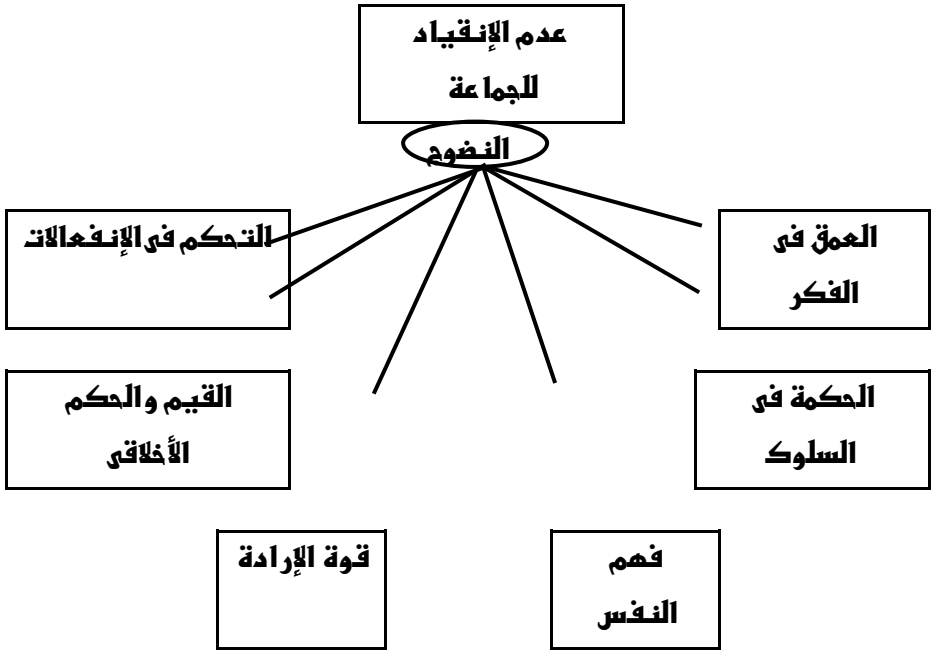
الحب هو الإخلاص والتفانى والتكريس المتبادل الذى يهزم إلى الأبد الإنقسام والإنشقاق.

والآن تسأل متى يصبح الإنسان ناضجاً؟

لا شك أن الزمن وحده لا يكفى، فهناك من وصلوا إلى الستين من العمر ولازالوا يتصرفون كالأطفال، وهناك من لم يتجاوزا السادسة عشر ويتصرف كرجل كبير. وهناك من يكون لديهم المعلومات والعمر الكافى، ولكن بسبب القلق أو عدم الثقة يفشلون فى التصرف الناضج.

والشخص يعد ناضجاً إذا نمت عنده القدرات والمهارات والمعلومات الكافية، لكى يتصرف بإتزان فى الحياة العملية، فى تكيف مع البيئة رغم كل الظروف والمواقف.

والتصرف الناضج عادة له عدة عناصر



العمق فى التفكير: بما فى ذلك الموضوعية والتفكير المنطقى والقدرة على حل المشكلات.

التحكم فى الإنفعالات: بما فى ذلك من عدم الإندفاع، وعدم الحساسية الزائدة للذات، وضبط النفس وقت الغضب.

الحكمة فى السلوك: بما فى ذلك من الإتزان فى التصرف، والتخطيط السليم، والسلوك المقبول إجتماعياً.

قوة الإرادة: بما فى ذلك من قدرة على القيام بالأعمال التى ينوى الشخص عملها.

فهم النفس: بما فى ذلك معرفة لإحتياجات الإنسان وطموحاته، ونقاط القوة والضعف فى حياته.

عدم الإنقياد للجماعة: بما فى ذلك من قدرة على التحرر من تأثير الآخرين ووسائل الإعلام والموضات، والقدرة على التوجيه الذاتى بناء على القيم والمعتقدات الشخصية.

القيم والحكم الأخلاقى: بما فى ذلك من إلتزام بالمبادىء والأخلاقيات حتى يهمل الآخرين تنفيذها أو الإلتزام بها، كذلك النمو الروحى والباطنى الذى ينطوى على فهم للكون والقدرة الإلهية والإلتزام بالقيم والمثل العليا.

وقد أوضح مازلو Maslaw (١٩٧١) فى دراسته التى أجراها على ٤٠٠ من الأفراد الناجحين فى المجتمع أن هناك صفات لتحقيق النفس يتحلى بها معظم أو كل هؤلاء الأفراد، وسوف نذكر هذه الصفات فيما يلى بعد أن أهملنا النقاط التى ذكرناها سابقاً فى الفقرات السابقة لعدم التكرار:

الصفات التى يتحلى بها أو يجب أن يفعلها الشخص الناضج

١. قبول النفس والآخرين على ما هى وعلى ما هم عليه..

٢. الإستقلال والاعتماد على النفس فى التفكير والسلوك.
٣. النظرة الواقعية للحقيقة مع القدرة على تجاوز الشك.
٤. المرح والتفاؤل والبشاشة، فالجدية والنضوج لا تعنى العبوسة والكآبة.
٥. النظرة الموضوعية حين يكون ذلك مطلوباً، مع القدرة على إعطاء الآراء الشخصية عند اللازم.
٦. العلاقات الإجتماعية العميقة والمستمرة مع أشخاص قلائل وليس مع جماعة كبيرة.
٧. القدرة على الإبتكار ومحاولة إيجاد حلول جديدة للمواقف غير المتعارف عليها.
٨. تحمل المسئولية عن النفس والآخرين.
٩. العمل الجاد الدؤوب.
١٠. التخلص من العقد، وطرق الدفاع عن النفس ووسائل التهرب والشكوى.
١١. القدرة على تأجيل الإشباع الفورى للرغبات من أجل نجاح أو أشباع أفضل فى المستقبل.
١٢. الأمانة والصراحة مع النفس والآخرين وعدم المراوغة.
١٣. القدرة على تفهم وجهات نظر الآخرين والإحساس بمشاعرهم والاستماع إلى آرائهم وتقديرها.
١٤. التصرف بناء على المستوى العمرى للإنسان (دون التصرف كالأكبر أو الأصغر).

ماذا عن الناحية الروحية؟

مميزات النضج الروحى:-

- الفهم الروحى (١كو٢:٦-٧، ١٠، ١٢ وأفسس٤:١٣).
- شوق إلى معرفة أعمق لعمل الله فى حياتك ورغبة فى حياة إيمان ثابتة غير متقلقلة (عب ٥:١٣ و١٤، كولوسى٢:٥).
- استعداد وإمكانية للتضحية (أفسس ٥:١-٢، فيلبى ٢:١٣).
- شوق إلى مزيد من الطهارة والتقديس (تيطس١،٢:١٤تسالونيكى٤:٣-٨).
- معرفة للمواهب الروحية ورغبة لاستخدامها بقوة الروح القدس (١بط٤:١٠-١١، ١كورنثوس ١٢:٧-١١، أفسس٤:١١ و١٢).
- الشكر، ولا سيما فى الصلاة (كولوسى٣:١٦،و١٧، ٤:٢).
- لإظهار لثمار الروح القدس (غلا٥:٢٢-٢٣).

إن السلوك المتسم بهذه المميزات إنما يدل على وجود المسيح فى حياتك وعلى النتائج الإيجابية للثقة والتسليم لقيادة روح الله القدوس الساكن فيك.

إن الله هو المحبة، وحينما وصف الكتاب المقدس الله بأنه المحبة فإنه لم يكن يعنى بذلك أن الله يحب البشر فحسب، بل كان يعنى أيضاً أن ما هية الله بأكملها منحصرة فى فعل الحب، فليس الله مجرد إله للحب كما هو الحال بالنسبة لأيروس، إنما الله هو الحب المطلق. الحب هو جوهر الله لأن "الله محبة" ولعل هذا هو السبب فى كون هذه الكلمة عميقة عمق لا يسبر له غور. وأعظم كتاب فى الحب هو الكتاب المقدس، فهو كتاب الحب الذى أرسله للبشرية عن ابنه.

فى الصفحات التالية سوف نتناول الحب الإنسانى الذى هو قبس من نور الله وشعاع من أشعة الحب الإلهى، مع إشارة بسيطة إلى المحبة الإلهية لأن كتابنا هذا كتاب عملى فى السلوك لا بحث متعمق فى اللاهوت.

سوف نناقش الحب الإنسانى وشبه المثالية والخاطئة، لعل هذا الكلام يفيد الباحثين بجدية عن الحب الحقيقى.

تحدثنا فى الباب السابق عن الحب الناضج وسوف نتبحاثا الآن عن الشخص الناضج وعن بعض الجوانب الأخرى للحب الناضج مثل الإلتزام والثقة والإحترام وإنكار الذات.

أما الفصل الأخير فنخصصه للعلاقة الجسدية الطاهرة فالحب يشمل النفس والجسد والروح فى عهداً أبدى هو الزواج المقدس وسر كنسى هو عربون الملكوت.

ثالوث الحب

للهأيها الرجال أحبوا نساءكم كما أحب المسيح الكنيسة وأسلم نفسه لأجلها للهِ

(أف٥:٢٥).

للهأيها الرجال أحبوا نساءكم ولا تكونوا قساة عليهن للهِ (كو٣:١٩).

"المحبة" كلمة جميلة، غنية بالمعنى، ولكنها مربكة أحياناً. وعندما يتم التعبير عن المحبة، أو تجرى المشاركة فيها، أو يتلقاها بعضنا من بعض، تثير فرحاً فى قلوبنا أجمعين. غير أن تحديد مفهوم "المحبة" بدقة، أو شرحها شرحاً وافياً، يبدو أمر صعب المنال يجهدنا جميعاً.

ولعل أفضل تعريف للمحبة هو: أنها تشتمل على الحب والمشاعر والإعجاب والمودة والتعاطف والمشاركة والإلتزام.

وفى وسعنا أن نحب إلهنا، أو شريكنا فى الزواج، أو سيارتنا، أو لعبتنا الرياضية المفضلة، أو أصدقاءنا. وقد "نقع فى الحب"، كما قد "نقع خارج الحب".

ولما ..... تنم عن رسالة واضحة يقول فيها بعض لبعض "أنا واقع فى حبك".

حقاً إن الحب العاطفى هو شعور يهبه الله ليعزز علاقة الزواج وليكن كثير من المتحابين يعدون شعور الحب هذا بمثابة الأساس الوحيد لزواجهم وواقع الحال أن المشاعر تأتى وتذهب وهى تضطر كالنار فكلما نفختها تأججت ولكن النار تخفق وتخمد إذا أهملت فهى تحتاج إلى وقود وإهتمام وعناية وهواء كى تشتعل ويدوم لهيبها هكذا أيضاً هذا الشعور بالحب الذى تنطوى عليه علاقة حياتنا الزوجية فهو فى حاجة لأن يعتنى به إذا شئنا له أن يستمر فى تعزيز علاقتنا.

بقلم الدكتور/ عادل صادق رئيس قسم علم النفس بعين شمس

بعض ملامح الحب الزيجى الملتزم :-

✧ **<u>الكفاح..</u>**

الحياة ليست سهلة، وأحد جوانب الحياة المثيرة والممتعة هو الكفاح، الكفاح من أجل تذليل الصعوبات وتحقيق النجاح.. والنجاح يفقد إذا لم يشهد عليه أحد، وأعظم شاهد يهمك هو شريك حياتك.

والكفاح لابد أن يكون شريفاً من أجل غايات نبيلة وأيضاً لابد أن يكون مشتركاً أى أن تكونا معاً إذا شعرت بأنك وحدك فى الميدان، فإن الكفاح يفقد والنجاح يفقد معناه، وتصبح الحياة روتيناً معقداً تعيشه بلا معنى وبلا هدف وبذلك يفقد شريك حياتك دوره بالنسبه لك، ستفتقده فى البداية وبعدها ستشعر بأنك فقدته بالفعل.

والكفاح له ميادين مختلفة وأشكال كثيرة داخل البيت وخارجه، والرجل له ميادين كفاحه والمرأة لها ميادين كفاحها، والشعور بأننا معاً وهو الهدف الأول والأسمى للزواج لا يتحقق إلا إذا كنا فى الميدان.

لا تترك شريك حياتك وحده. ستفقده ويفقدك وستفقدان حياتكما وكل معنى للحياة.
عش كفاح زوجتك من أجلكما.
عيشى كفاح زوجك من أجلكما.
وليكن كفاحاً شريفاً من أجل غايات نبيلة لتشعرا بأنكما دائماً وللأبد معاً.

✧ لغة الحوار

حتى الصمت فى الحب، والزواج هو حوار. فالإنسان مع أقرب الناس إليه يتحاور أيضاً بصمته، صمت مسموع ومحسوس ومرئى، صمت تشم منه رائحة طيبة، صمت تنقله الأنفاس ونظرات الأعين وتعبيرات الوجه.

وأى حوار داخل نطاق الحب والزواج لابد أن يكون ودوداً، ويعكس روحاً طيبة، سمحة، سهلة، سلسة، بسيطة، حتى فى أشد الأوقات عصبية وثورة وغضباً، لابد أن يمرح بينكما هواء طيب وأن تحوم حولكما الأرواح الطيبة.

العداء أمر مقيت ويفسد تدريجياً- وبدون أن تدريا- حياتكما الزوجية.

تحاور بلطف، استخدم أرق الألفاظ حتى إن أردت أن تعبر عن أصعب المعانى وأشقاها.. أنت لست نداً، لست عدواً، لست منافساً.. ورفيق حياتك ليس طرفاً غريباً إنه هو أنت وبينكما حب وبينكما زواج وبينكما عشرة.

أحذر النقد بكل أشكاله، احذر التجريح، احذر اللوم، لا نقد ولا تجريح ولا لوم، فليكن تعبير وجهك سمحاً، فلتكن نظرات عينيك حانية، ولتكن نبرات صوتك ودودة، ولتكن كلماتك طيبة.. أغضب.. تشاجر، انفعل، ثر، عاتب، ولكن فلتكن ودوداً رحيماً كما أمرك الله.. الزواج مودة ورحمة..
لا عنف- لا عداء- لا تحدى- لا ظلم- لا قهر- لا تجرع- لا لوم- لا تأنيب.

✧ الاحترام

الحب فى صميمه احترام والزواج الحقيقى الذى صميمه حب صميمه احترام.. والاحترام معناه التقدير للطرف الآخر. أما التقليل من قيمة الطرف الآخر فهو عدم الاحترام. وحين تحب إنساناً، فإنك الأوحد الذى يستطيع أن يطلع على كل القيمة الجمالية والقيمة الخيرة والقيم السامية التى يتمتع بها هذا الإنسان، وحين تقرر الزواج به، فهذا معناه أنك تشعر بأن حياتك تصبح لا شيئاً بدونه، إنه يضيف قيماً مهمة لحياتك بل هو الذى يضيف المعنى لحياتك. هو كل شىء وفوق كل شىء وليس من قبله وليس من بعده، فكيف إذاً لا يكون الاحترام هو الصميم.. صميم الصميم.

ولذلك ليس حباً إذا ساد عدم الإحترام.
وليس زواجاً حقيقاً إذا ساد عدم الاحترام.

ضع رفيق حياتك فى أعلى مكانة فهو يستحق، إنه إنسان رائع وعظيم ونبيل، إنه إنسان شريف ومخلص وطاهر ووفى ونقى، إنه يحبك رضى أن يهبك نفسه ويعيش حياته معك، إنه المطلع على ما بك من جمال وخير وسمو، إنه الإنسان الذى أطلع على جوهرك، وهو الإنسان الذى استطعت أن تطلع على جوهره، إنه الإنسان الذى يعطيك بلا حدود ويسعد بذاتك وأنت تثق به وهو الذى يشاركك مسئوليات الحياة. وهو الشاهد على كفاحك وهو الودود الرحيم.

ومن أهم الأدوار دور العشق، فلتكن العاشق لزوجتك، ولتكونى العاشقة لزوجك، إن علاقة الحب فى الزواج تعلو على الزواج ذاته إنها العلاقة الأم.. العلاقة الأصل. فالمرأة تريد أن تشعر أنها مرغوبة ليس لأنها الزوجة ولكن لأنها المرأة التى عشقها.. والرجل يريد أن يشعر بأنه مرغوب ليس لأنه الرجل ولكن لأنه الرجل الذى عشقته.

العشق فن وخيال وجمال وتحليق فى السماء والابتعاد عن الواقع.

فى حالة العشق تطيران بعيداً عن الأرض تحلقان فى السماء السابعة تنعمان بلحظات أثيرية، آثرة خالدة مسروقة من عمر الزمان.

✧ إظهار الإعجاب..

قد تحظى بإعجاب كل الناس، قد يظهر لك كل إنسان إعجابه بك، ولكن إذا افتقدت إعجاب رفيق حياتك، فإنك ستفقد إعجابك بنفسك.. أنت لن تشعر بقيمتك الحقيقية إلا من خلال إعجاب رفيقك، زوجك، حبيبك بك. وأنت لا يهمك إعجاب أحد إلا إعجاب هذا الرفيق الحبيب، وهو فقط الذى يهمك أن تظهر جمالك وقوتك وإبداعك وتفوقك وشياكتك ونجاحك.

والإعجاب لابد أن نعبر عنه.. أن يبدو فى أعيننا وفى سلوكنا وأيضاً أن نترجمه إلى كلمات.. وكل إنسان له مناطق إبداعه وتفوقه وقوته وتميزه.. وكل إنسان له قدرات ومواهب. كل إنسان له مناطق جميلة داخله وخارجه. ونحن نرى الإنسان بطريقة كلية شاملة، نراه كإنسان ونعجب به ونحبه.. نقترب منه فنعرفه أكثر. ونطلع على أكثر مناطق جماله ويسعدنا أن يتعرف علينا إنسان.. أن يعرفنا على حقيقتنا أن يقترب منا.. والحبيب الزوج هو فى أقرب موقع.. أقرب نقطة، ولذا فهو المطلع على السر كله.

ولذلك يهمنا أن نسمع منه كلمة إعجاب.. وهى ليست كلمات الإعجاب التى نسمعها من آخرين.

وإنما هى كلمة فهم، كلمة تعبر عن فهمه لنا عن إدراكه لحقيقتنا الكلية والنوعية، عن رضاه عن سعادته المطلقة لأنه معنا. عن أنه يعتبر نفسه أكثر الناس حظاً فى الحياة لأنه معنا، وإننا نستحق أن يحارب وأن يناضل من أجلنا، ليظفر بنا فى النهاية.

نريد أن نشعر بأنه يشعر بأننا قيمة لا نهائية، أننا كنز، أننا شىء لا يتكرر، أنه دار على الدنيا كلها فلم يجد من هو أروع منا.. والروعة ليست فى جمال الشكل أو فى منصب أو فى مال وإنما هى روعة الداخل،

روعة الشخصية، إنها شخصية تستحق أروع جائزة فى العالم الخارجى، ولذلك تسمو وترقى كلمات الإعجاب هنا على كلمات الإعجاب التقليدية التى تتناول الشكل والشياكة والجمال الخارجى والإمكانيات المادية والذكائية والنجاح فى أمور الحياة.

إننا نحتاج إلى كلمات أعمق وأبلغ تعبر عن أحاسيس أكثر ثراء وأكثر قيمة.. كلمات تدل على الفهم العميق والمعرفة الحقيقية لقيم الشخصية العظيمة.

كلمات الإعجاب الرخيصة والسطحية نسمعها فى الشارع ويتلهف عليه الإنسان الذى لا يثق بنفسه والذى يفتقد الحب فى حياته..

والشخصية غير الناضجة المهزوزة يدور رأسها لكلمات الإعجاب الزائفة الكاذبة.

أما الذى يتمتع بجمال حقيقى، الواثق بنفسه، فإن أذنيه لا تسمعان الإطراء والمديح والإعجاب ممن لا يهمونه. إنما يتوقع فقط إعجاب وفهم وتقدير وإحساس الإنسان الذى أحبه ويحبه.

"ليمدحك الغريب لا فمك الاجنبى لا شفتاك" (أم٢٧: ٢).

فى المواقف الاجتماعية تستطيع بسهولة أن تميز الزوجين المتحابين من المتخاصمين. فى إحدى الحفلات تستمع لأحد طرفى العلاقة الزوجية يقوم بطعن شريك حياته، ربما باستخدام ألفاظ كهذه: "أتمنى على الدوام أن يترك مينا مقعده ويغلق التليفزيون ويساعدنى فى ما أقوم به من مهام منزلية كما وعد". إنها لفكرة رديئة أن تستخدم غطاء حضور جمع من الناس لتقول شيئاً لا تستطيع أن تقوله على إنفراد. فالأزواج الذين لا يستطيعون الاحتفاظ بنقدهم بعضهم لبعض دون إفشائه أمام الآخرين فهم فى مأزق حقيقى.

والأزواج المتحابون، فى الجانب الآخر، يستخدمون كل فرصة ممكنة ليتباهى كل منهم بشريك حياته أمام الآخرين ليظهره فى أفضل صورة ممكنة– تماماً كما كانوا يفعلون فى أيام الخطوبة، عندما كانوا يريدون مباركة أصدقائهم وعائلتهم لحبهم الجديد. فيقولون عبارات كهذه: "حصلت سارة على ترقية جديدة، ولكنها لن تقول لكم ذلك"، أو "ربما لايخبركم ماجد بذلك، ولكنه حصل على امتياز ضخم لشركته هذا الاسبوع". إن الأزواج المتحابين يمتدحون بعضهم بعضاً سراً وعلناً. إن كلاً منهم يحكى قصصاً عن إنجازات الطرف الآخر.

لذا عندما تتاح لك الفرصة لتمتدح نفسك فى مناسبة اجتماعية، حاول أن تتخطى ذلك. ولكن عندما تسنح لك الفرصة لتمتدح شريك حياتك أمام الآخرين، لا تدع الفرصة تفوتك.

للتأمـــل

قال وليم شكسبير: "سوف أمتدح أى رجل يمتدحنى". هل تشعر أنك كذلك؟ هل أنت على

استعداد لتمتدح شريك حياتك دون وجود حافز خارجى؟

عندما تتزوجان ترتبطان، زوجاً وزوجة، بعلاقة عهد لا يمكن أن تنفصم عراها، إلا إذا امكن لأحدكما أن يسترد الجزء الذى يخصه من لسان شمعة الوحدة. فلا مكان فى هذا العهد لأن يقول الواحد للآخر: "لم أعد أحبك!" ما دمتما، عوضاً عن ذلك، قد تواعدتما بأن يحب أحدكما الآخر محبة غير مشروطة، أى أن كلاً منكما وعد بأن يعطى ولو لم يأخذ. فأنت تجعل شريكك جزءاً منك، وتتعهد بأن تظل وفياً تجاهه.

إذاً، تعنى محبة الإلتزام تعاهداً يدوم طول العمر، أميناً وثابتاً. وما دام تعاهداً غير متغير، على نحو ما يريده الله، فإنه سيصون زواجكما ويضفى عليه ثباتاً واستقراراً.

ربما كان أهم قرار تتخذه فى حياتك هو اختيار الشخص الذى سوف تقضى معه بقية عمرك. لكن الإلتزام لا يعنى العبوسة والتعب بل الفرح والمرح.

✧ <u>المرح..</u>

إن السرور يشملنى لأننى معك فأشعر بالإنشراح والابتهاج والتفاؤل والحماس والإنطلاق.. أشعر بالحيوية والنشاط والقوة والتدفق، كلى آمال وأحلام وطموح، والأهم الأهم فعلاً أننى أشعر بالرضا.

وكلما طالعت وجهك أبتسم.

وكلما طالعت وجهك أراك مبتسماً.

الوجه الباسم يشرح الصدر والقلب يشرح العقل.

فليملأ الابتسام حياتنا.. فليملأ المرح حياتنا. المرح معد.. والاكتئاب أيضاً معد.. المرح يضفى جمالاً على الحياة، يجعل الحياة سهلة ومريحة وبسيطة ويهون الصعاب، ولا شك أن الحياة صعبة تحتاج لعمل وجهد وتعب.. ولا شىء يهون علينا كل ذلك إلا حبى وحبك يا زوجى، وبالمرح نسخر ونستهين بكل التعب ونتمتع بذهن صاف ونفس رائعة تساعدنا على المواجهة الموضوعية بدون جزع وبدون خوف وبدون قلق لكل مشاكل حياتنا.