الفصل الثانى

علم النفس والحب

ما هى الانفعالات وما هو الحب؟

كيف نفرق بين الحب الحقيقى ومن يتصنع الحب؟

كيف تعلم أنه يعشق بغير إرادته؟

ما الذى ينمى نسيج الحب فى المجتمع الإنسانى؟

الحب من وجهة نظر علماء النفس والاجتماع.

مشكلات الحب النفسية وأسبابها.

أنواع الحب وألوانه.

أشكال الحب.

بعض المشاعر المرتبطة بالحب.

الحب فى المراحل العمرية المختلفة.

الحب والطفل.

الفصل الثانى
علم النفس والحب

كلنا نعرف الحب ولكن هل نستطيع تعريفه؟

كلنا نعرف الحب ولكن هل نستطيع أن نفسر لماذا هذا الشخص وقع فى الحب وذاك لم يقع فى الحب؟ هل من المعقول أن تضحى امرأة بنفسها لأجل شخص بداعى الحب وذاك يعانى من الاكتئاب والأمراض النفسية لأنه حرم من حبيبته؟

إذًا ما هو الحب الذى يفعل فى النفس كل هذا؟

ماذا قال علم النفس عن الحب؟

- قال بعض العلماء أن الحب من الانفعالات.

ما هى الانفعالات؟.. وما هو الحب

هى شعور قوى يصدر لأسباب حسية تنقلها أحد الحواس الخمس للعقل فيصدر العقل أوامر سريعة لعامة الجسم بأن هناك مثير معين وغالبًا يرافق ذلك بعض التغيرات الجسمية حسب نوع الانفعال كأن يحدث تعرق أو رعشة فى الأطراف أو اضطراب فى الكلام وبعض الانفعالات تدوم مدى الحياة وبعضها ينتهى بزوال المثير.

ومن الانفعالات: الخوف، الغيرة، الخجل، الكره، البرودة، الحرارة، الغضب، الحزن، الفرح.

ما هو الحب؟ يقول أحد العلماء: الحب أكبر من كلام نقوله... وأكبر من الذى يكتب فى الشعر.

الحب هو أن يتجه تفكيرك لشخص أعجبك شكله وقوله وتصرفه فصرت تفكر فيه بشكل دائم.

نظرت لها أول مرة فأحسست أن قلبك زادت نبضاته وأحسست برعشة فى جسمك غضضت بصرك، وجف حلقك، حتى بلعت ريقك، هربت من ذلك المكان

وعدت له مرات عديدة فى خيالك، لم تراها مرة أخرى ولكن طيفها لم يذهب عنك، دائمًا يطاردك، سكنت عقلك الباطنى وأصبحت تعيش معك فى اللاشعور وأنت تدرى أو لا تدرى بذلك؛ لذلك ترى العاشق إذا جلس يشخبط ويكتب على الرمل بيده أو بقلم أول حرف من حروف حبيبته وهو لا يدرى وهذا إخراج لما فى عقله الباطنى بطريقة لا شعورية.

كيف نفرق بين الحب الحقيقى وبين من يتصنع الحب ويتوهمه؟

الفرق واضح جدًّا؛ فالذى يتصنع الحب بعقله الظاهرى ـ العقل العادى ـ لذلك قد ينسى ويسهى فترة من الزمن وقد تكون أهدافه ليست للحب كمصلحة أو للجنس أو لكى يتفاخر أنه عاشق أو لكى يلفت الأنظار أو يستجدى العطف لنقص فيه وهذا يحدث غالبًا فى فترة المراهقة وهذا الحب مشكلة إذا تطور ومشكلة أعظم إذا وصل الطرفان للزواج ومثل هذا الحب دائمًا ينتهى بالانفصال وهو الذى تحدث معه الخيانة ويجب الحذر منه.

أما العشق الحقيقى هو ما يعيش فى العقل الباطنى للعاشق ويشغل الشعور واللاشعور أى أن تسيطر المحبوبة على حبيبها بإرادته وغير إرادته.

كيف تعلم أنه يعشق بغير إرادته؟

هناك أمور من خلالها نعلم ماذا يدور فى اللاشعور وماذا يسكن فى العقل الباطن وفى أحلام اليقظة كأن يجلس العاشق ويعيش خيالات وكأن حبيبته معه ويرى طيفها ويستمتع بهواجيسه معها، وكذلك أن يحلم بها فى منامه، وكذلك أن يتمشى وفجأة يجد نفسه عند بيتها، هذه هى الأمور التى يدفعها العقل الباطن للعاشق الحقيقى على شكل تصرفات لا شعورية تحدث بين العاشقين الحقيقيين.

ويشير عالم النفس دافيز (Davis) إلى أن الحب والصداقة يتشابهان فى وجوه عديدة غير أنهما يختلفان فى مظاهر أساسية تجعل من الحب علاقة إلا أنها أقل استقرارًا.

ما الذى ينمى نسيج الحب فى المجتمع الإنسانى؟

المجتمع الإنسانى لا ينهض إلا على دعامة رئيسية واحدة، ألا وهى دعامة الحب إذا قامت هذه الدعامة صافية عن الشوائب سعد المجتمع وإذا لم تتحقق شقى المجتمع.

شقاء المجتمع يرتبط ويتفاوت صعودًا وهبوطًا بنتيجة واقع هذا النسيج قدمًا وتأخرًا والذى يحمى هذه المشاعر من التراجع شىء واحد هو أن تكون موصولة بحب الله فإذا ما اتجهت أفئدة هذه الخليقة أجمع إلى محبة بارئها وخالقها مشاعر الود التى تمتد نتيجتها ما بين الأفراد وتصبح محفوظة بحب العبد لربه.

والعقل هو خادم الحب وليس العكس حيث يستعمل الإنسان عقله لمعرفة ذاته ومعرفة الخالق ومن أجل معرفة قواعد المجتمع الذى يعيش فيه ومعرفة كيف يسعد هذا المجتمع بأسره فردًا أو جماعة، والحب الإنسانى هو رأس مال السعادة الإنسانية فإذا صار المجتمع ودودًا أو محبًا لجميع من حوله صار المجتمع فى محور بنائى واجتماعى سليم مبنى على حب الله والمجتمع والحياة وبكل ما فيها.

الحب من وجهة نظر علماء النفس والاجتماع:

وقد ورد فى أحد مواقع الإنترنت.. الحب من وجهة نظر بعض علماء النفس والاجتماع ـ على النحو التالى:

ذكر أبراهام مازلو ـ Abraham Malsow إنه لمن المذهل مدى ضآلة ما تقدمه العلوم التجريبية لموضوع الحب.. والأغرب من ذلك سكوت علماء النفس، وإذا ما تحدثت عنه الكتب الدراسية فى علم النفس والاجتماع، فغالبًا ما تتناول الجانب الكئيب المثير للسخط، إذ كلاهما لا يعترف أصلًا بالموضوع.

ويشرح بيتيرم سوروكين ـ Pitirim Sorokin، عالم الاجتماع بهارفارد فى كتابة: «طرق الحب وسلطانه»، لماذا يشعر بأن العلماء قد تجنبوا طويلًا مناقشة الحب؟ فيقول: «لا تؤمن عقولنا الحسية بسلطان الحب إذ يبدو لها شيئًا وهميًّا فنسميه خداعًا نفسيًّا، مخدرًا لعقول الناس، هراءً مثاليًّا، تضليلًا غير علمى. إننا نتحيز ضد جميع النظريات التى تحاول أن تثبت سلطان الحب، والقوى الإيجابية الأخرى فى تقييد السلوك الإنسانى وتحديد الشخصية، فى التأثير على مجرى التطور البيولوجى والاجتماعى والعقلى والأخلاقى، فى التأثير على اتجاه الأحداث التاريخية، وفى تشكيل سمات المؤسسات الاجتماعية والثقافية.. هذه الأمور تبدو غير مقنعة فى المحيط الحسى، وغير علمية ومتحيزة، وخرافية. «وحاول عالم الاجتماع الشهير «بيتيريم سوروكين»، أن يفسر فى كتابه: «طاقة الحب ومسالكه» تصوره نحو تجاهل العلماء طويلًا مناقشة

موضوع الحب، فيقول: «من المؤكد أن العقل الذى لا يؤمن إلا بالإدراك الحسى (الادراك المادى للحواس)، وينكر طاقة الحب وقدراته. فهو يبدو كشىء من صنع الخيال والوهم، ونحن نسميه بالخداع الذاتى، ومخدر عقول الجماهير، والعبث المثالى، وضلال الوهم غير العلمى.

ويميل البعض إلى رفض كل النظريات التى تحاول إثبات هيمنة الحب مع القوى الإيجابية الأخرى فى السيطرة على السلوك الإنسانى وتحديد الشخصية فى التأثير على أسلوب التطور الحيوى (البيولوجيا)، والاجتماعى، والعقلى، والأخلاقى، فى تحريك اتجاه الأحداث التاريخية؛ وفى تحديد ملامح الثقافة وسمات المؤسسات الاجتماعية، هذا كله مرفوض فى الوسط العلمى المادى، لأنه غير مقنع، وغير علمى، وخرافى، ويضر ولا ينفع.. لهذا، يظل العلم والعلماء فى صمت إزاء موضوع الحب، يعترف بعضهم بأنه حقيقة، بينما يرى الآخرون أنه مجرد حبكة طريفة للإيهام بانتحال معنى لما ليس له فى الحياة معنى. بل إن البعض يوجه الاتهام إلى الحب، باعتباره متطفل دخيل على علم الأمراض، وما من شك، فى أن الحب ليس موضوعًا بسيطًا فى التعامل معه. وربما خيل إلى من يقترب من آفاقه، أنه يخطو حيث تخاف الجنيات أن تمشى»! إلا أنه من المضحك حقًا، أن تظل تلك القوة النافذة فى الحياة، مجهولة، وخارج نطاق الدراسة والبحث، بل موضع اتهام من علماء الاجتماع، وربما كان للمخاوف والمحاذير، ما يبررها. فلا توجد كلمة أسىء استخدامها مثل كلمة «الحب» والشاعر الروائى الفرنسى «فرانسوا فييو» يذم الحقيقة الواقعة على الدوام، وهى إننا «نمنح الفقير كلمة حب تزيده فقرًا، لكى ننصرف فى انشراح بعدها إلى المطبخ، ثم نمارس شهواتنا اليومية».. إن المرء قد «يحب» العقيدة، و«يحب»كعكة التفاح، و«يحب» أبطال اللعبة، قد يرى «الحب» تضحية، أو التزام الواجب، قد يفكر فى «الحب» على أنه فقط علاقة ذكر بأنثى، ودليل على «الحب» الجنسى، وقد لا يعتبره إلا حالة من الصفاء الروحى.

مشكلات الحب النفسية وأسبابها:

الحب... إحدى أجمل وأروع النعم التى أنعم الله علينا بها كبشر... حب الرب.. وحب الأم والأب.. حب الأخوة والأخوات.. حب الأقارب والأصحاب... حب الناس جميعًا ومنها حب المتحابين لبعضهم.

مشاكل الحب:

هى المشاكل التى تقابل أى طرفين أثناء فترة ارتباطهما ببعض سواء كانت فترة حب (أى ارتباط مبدئى) أو خطوبة.. أو فترة الزواج نفسها. وفى بداية أى علاقة.. يجب على كل طرف التفكير جيدًا فى كل ما يحدث منه من أفعال فهو لا يتصرف أمام نفسه فلا يراه أحد.. لا ... إنما هناك طرف أخر يلاحظ كل أفعاله ويضعها دائمًا قيد المقارنة مع بعضها بين الماضى والحاضر.. أو المقارنة مع الآخرين.. أو حتى المقارنة مع أفعاله هو نفسه... وهذا يحدث بطريقة تلقائية نتيجة لوقوعه فى الحب.. وخوفه الدائم واللا إرادى على هذا الحب من مبهمات وطلاسم المستقبل إن المشاكل أو الأخطاء فى الحب غالبًا ما تكون متصلة ببعضها، أى يكون الخطأ ما هو إلا ناتج للخطأ السابق أو مسبب للخطأ اللاحق... فعندما تقع مشكلة.. يجب البحث وقتها فى كل الأخطاء المحتملة لوقوعها.. وبحث كيفية حلها كى تستمر الحياة فى حب وسلام ومودة بين الطرفين.

ومن أهم المشاكل فى الحب، كما وردت فى بعض المراجع والمواقع ما يلى:

أولًا: الغيرة المفرطة:

الغيرة فى الحب مطلوبة.. هذا أمر مفروغ منه... إنما عندما تزيد عن الحد.. تصبح وقتها شىء لا يطاق لا يستطيع معها الحبيب الاستمرارية فى حياته مع الطرف الآخر.. فتكون سبب فى نشوب الكثير من الخلافات بين الطرفين مما قد يؤدى لانفصالهما.

ثانيًا: الإهمال:

من أهم مسببات المشاكل فى الحب.. حيث يكون اهتمام أحد الطرفين بالأخر أقل من المطلوب أو يكون منعدم فى بعض الحالات.. فيحس الطرف الأخر بهامشيته وبقلة أهميته فى حياة حبيبه.. وبأن وجوده يكاد يشبه عدمه... ومن هنا يقلل من الاهتمام هو أيضًا وتبدأ الفجوة فى الظهور بين الطرفين.

ثالثًا: تغير أحد الطرفين:

تغير أحد الطرفين عن ما هو معهود به من صفات أو طباع للأسوء.. يؤثر

بالسلب على العلاقة العاطفية بين أى اثنين متحابين... فهو هكذا يضع الطرف الأخر فى حيرة من أمره ويجعله يفكر لما التغير؟ وما الأسباب؟ وكيف حدث هذا؟ وهل يا ترى كنت أنا سبب فى هذا؟ و... و... إلخ.. مما قد يترتب عليه تغير فى طباع الآخر أيضًا مسببًا بذلك فتور فى الحب بينهما أو فجوة تتسع بمدى التغير فى الطبع والأفعال.

رابعًا: سوء المعاملة:

يكون فيها أحد الطرفين مسىء للأخر بمقدار ملحوظ.. أى يقسو عليه كثيرًا.. أيضًا تصل لدرجة التصرفات السيئة معه كالشخط والصراخ فيه لأتفه الأسباب.. أو الإهمال المتعمد له ولمشاعره وتجاهله تمامًا... هذا النوع من المشاكل غريب بعض الشىء وخصوصًا عندما نرى الطرف المساء إليه وهو متحملًا لكل هذا من الطرف المسىء.. ولكننا نرجع ذلك إلى حبه له وخوفه من فقدانه حتى ولو على حساب الكرامة كما يزعمون ولكن هذا السلوك حتمًا سيؤدى يومًا ما إلى الانفصال عندما يكتفى المساء إليه ويشعر بالإساءة البالغة وجرح غير عادى للكرامة بعدها يصعب الاستمرار.

ومن أسباب سوء المعاملة ما يلى:

- أن يكون الشخص المسىء فى حالة عصبية أو نرفزة مؤقته تزول مع مرور الوقت ويعود لحالته الطبيعية نتيجة لموقف آثار غضبه واستياءه ممن يحب.. أو موقف خارجى وخرج عن شعوره دون إرادته.
- أن يكون الطرف المسىء متأثرًا بموقف لا يستهان به حدث من المُساء إليه فيرده له عن طريق الصراخ أو العقاب.
- أن يكون طبع من طباع المسىء.. وهو سوء من حوله جميعًا حتى إذا كان حبيبه.

ملحوظة هامة: كلما زاد مقدار حبك لحبيبك.. كلما زادت قدرتك على تحمله.. وكلما زاد مقدار حبه لك.. كلما زادت قدرته على التغيير الإيجابى من نفسه لأجلك.

أنواع الحب وألوانه :

عرض بعض العلماء أنواع الحب على النحو التالى:

١ - الحب الأخوى (المحبة):

يعرف باليونانية (فيليو) أى المحبة ومنها جاءت كلمة الفلسفة نفسها التى تعنى محبة الحكمة أو حب الحكمة وبعض الفلاسفة يرى أن كلمة الفلسفة تعنى (حكمة الحب). ويشمل أحاسيس الصداقة النبيلة والعواطف والترحيب وعلاقات الأخوة بين الناس. وفى هذا المعنى من الحب يدخل قوله ﷺ عن أبى هريرة ﷺ: (لا تدخلون الجنة حتى تؤمنوا ولا تؤمنوا حتى تحابوا، أولا أدلكم على شىء إذا فعلتموه تحاببتم أفشوا السلام بينكم) صدق رسول الله ﷺ... هذا اللون من الحب أقرب إلى الحالة العقلية حيث يبتعد قليلًا عن الطابع الروحى والتأملى.

٢ - الحب الجسدى (الشهوانى):

هو الانفعال الطاغى بالشهوة الجسدية أو المشاعر العنيفة الشديدة ويسمى باليونانية (إيروس) ومنه أخذت الكلمة الإنجليزية (Erotic) التى تصف فعلًا الشخص الشهوانى.. هذا الحب يتمركز حول العلاقة الشهوانية بين الرجل والمرأة كما يعرف هذا النوع من الحب بـ (الحب الاستهلاكى) لأنه يقوم على محاولة إشباع الجسد على حساب الآخر.

ويطلق عليه أيضًا بـ (الحب الجنسى) "sex love" حيث يبدأ بالانفصال وينتهى بالتوحد "Oneness"، كما يطلق عليه بالحب الشبقى.. هذا الحب يخلو من الحب الأخوى ولا تدفعه إلا رغبة الاندماج الشبقى فهو رغبة جنسية بغير الحب أو انحراف فى الحب.

٣- الحب العذرى:

حب يؤدى بصاحبه إلى الهزال والاصفرار والنحول ثم الموت، وهو حب طاهر، لا يعترف بحق الجسد وشهواته وتمتعه بلذات الحب، والحبيب العذرى حبيب رقيق، صادق فى حبه حتى الموت، وتضرب به الأمثال، لا يسمن لأنه لا يأكل، ينهش داء

السل رئتيه نهشًا وما داؤه فى الحقيقة غير عشيقة، أما دواؤه فهو الحبيب لكن دون الوصول إليه... أهوالًا وأهوالًا!

واشتهر العشاق العذريون بموتهم فى سبيل حبيباتهم حتى ذاع صيتهم بين القبائل وضربت بحبهم الأمثال.

٤- الحب الرفاقى:

هو ألفه والتزام، هذا النوع من الحب يوجد فى الزيجات التى انقضى عليها عمر، حيث لا يكون هناك عاطفة بالمعنى المتعارف عليه مشاعر تتحول إلى تعلق شديد بالطرف الآخر كالعلاقة التى توجد بين الأصدقاء وبين العائلة الواحدة.

٥- الحب الروحانى (Spiritual Love):

هو حب الآجابى (Agape) وهو أعمق أنواع الحب وأعلاها وأكملها وهو يعنى المحبة التروحية أو الحب الروحى ويدخل فيه مشاعر الحماس الدينى ويرتبط بالإراده والاتجاه والثبات فهو لا يتغير بتغير الظروف المحيطة.... يقول الرسول ﷺ: «الأرواح جنود مجندة ما تعارف منها ائتلف وما تناكر منها اختلف». صدق رسول الله ﷺ. أى أنه يقرر حقيقة وجود هذا اللون من الحب الذى قامت عليه النظرية الإسلامية وهى أن الحب يقوم على المشابهة الروحية بين المحب والمحبوب.

والحب الروحانى طائر يحلق فى السماء.. إنه تلك المشاعر غير القابلة للتفسير والفهم التى تجعلك تشعر وأنت مع من تحب بأنك فى حالة من التكامل والتوافق وبأنك فى المكان المناسب.. إنه الإحساس بأنك تعرف الطرف الآخر منذ سنوات طويلة مع أنك لم تلتقى به، وهو حالة من الوجدانية الصافية التى لا نمسها بشىء بل هى التى تمسنا بكل شىء.

إن فرضية الحب الروحانى تقوم على أنه لكل منا شفرة نفسية يحملها معه فى داخله وبواعث إحباطاتنا وأمالنا وأحلامنا وأشكالنا وتأقلمنا مع اللا واقع وطرق دفاعنا عنه، وهو بعبارة أخرى يحمل مشاعر (الأنا) الخاصة بكل منا وهو مسألة جوهرية فى تقارب الأرواح وتمازجها وتشابهها.

٦- الحب الأمومى:

هذا الحب هو علاقة تراجيدية بين الطفل والأم، أى علاقة تنطوى على مفارقة (paradoxical) وتنشأ هذه العلاقة من عدم المساواة بين الفردين فالطفل يعتمد اعتمادًا كليًّا على الأم أى أن الحب يكون من طرف واحد وهو الأم ومع ذلك فإن هذا الحب نفسه ينبغى أن يسهم فى استقلال الطفل عن أمة.

وقد عرض ستندال وهو فرنسى من القرن التاسع عشر لتصنيف الحب فجعله أربعة أصناف هى:

- **الأول: الحب العاطفى**: وهو الحب الذى يمتاز بالقوة والعنف وشدة التعلق ويقترن بالشوق الشديد الجارف.

- **الثانى: الحب الاستلطافى**: فلا يعدو أن يكون ألفه وصداقة قوامها خفة الظل والقرب من النفس.

- **الثالث: الحب الحسى الكمالى**: وهو الاشتهاء الجنسى وهو لا يستحق أن يضاف إلى الحب إنما هو ضرب من الإيثار الجنسى لشخص دون غيره.

- **الرابع: هو الحب العابث**: وهو ضرب من الترف وهو ولع الرجل بامرأة جميلة كما يولع بالفرس الجميلة على اعتبارها شيئًا لا بد من الشاب المترف.

ويرى البعض أن الحب يشير دائمًا إلى شطرين:

١- الحب الراقى:

بعيد عن الأنانية الذاتية لا يستهدف إرضاء «الأنا» قبل كل شىء آخر يرفع قيم الشخص الذى يحب إلى مستوى عال ويبرر ذلك بهذه القيم.

٢- الحب الأنانى:

يستهدف الاستهلاك قبل كل شىء ولا يفكر فى العطاء ويثير الغيره لإدعائه بالاستملاك. ولا يجوز فى الحب أن يكون لأحد الطرفين السلطة الحاكمة على الطرف الأخر وبالرغم من ذلك يشاهد بين المحبين حالة من الاستنثار شبه الهذيان المرضى.

- **وقد ورد فى أحد المراجع أنواع الحب وألوانه على النحو التالى:**

الحب من أول نظرة:

هناك حب يتحقق من أول نظرة وهو حب عاطفى وتسيطر عليهما مشاعر عميقة قد نسميه الحب الرومانسى أو أن أحد الطرفين وقع فى حب الآخر بعض هذا الحب قد يقع فى الفشل ولا يتحقق بنجاح.

- أن المخاطرة فى هذا النوع من الحب مخاطرة كبيرة فإن الغالب فى الأمر أن الإغراء الرئيسى هو إغراء الإعجاب الجسدى فالحب من أول نظرة لا يؤسس على قيم أخرى.... وخطورة هذا النوع من الحب أن الحب بطبيعته أنانى يسرع إلى الامتلاك متى حققها الأنانى ضاعت قيمة المحبوب وذهب الحب.

الحب فى مرحلة المراهقة:

يتحدث فتى أنه يهتم بفتاة معينة وكلاهما فى الأولى أو الثانية من المرحلة الثانوية مرحلة الإعجاب بالحب، نعم هذا حب ولكن من الصعب أن يتحقق له امتلاك الطرف الآخر حاليًا أو مستقبلًا. لأن مرحلة المراهقة هى مرحلة التغير السريع حيث أن ما يراه اليوم مناسب يراه بعد ذلك غير مناسب، وهناك زيجات عديدة ولكن لم توفق لأن الطرفين لم يدرسا عن كثب مستقبلهما، ولما كانت علاقة الحب أساسًا لبناء المستقبل كان اكتشافه وتفاهمه هامًا جدًّا، ولعلة من الواضح أن الإنسان لا يقدر على إدراك مستقبلة فى سن العشرين إذ أن مستقبله متوافق على عدة تغيرات.

- والمشكلة الحقيقة هى أن الشباب فى سن المراهقة لا يقدر على أن تكون له البصيرة الكافية التى ترى المستقبل أنه يرى فى ضوء اختياره المحدود ويكفى شباب دون العشرين أن يكون هيامهم العاطفى على مستوى الصداقة.

الحب الثانى:

تدور أسئلة عديدة عن وضع الحب الثانى بالنسبة للحب الأول؟ هل يعيش الحب الأول رغم الحب الثانى؟ وهل يمكن أن يوجد حب ثان دون أن يحتفظ بالحب الأول أو على الأقل بأثره؟

يتجة مجتمعنا إلى توجيه اللوم للفتاة أكثر من الفتى فهذه الفتاة تمت خطبتها مرة أو مرتين ولأسباب معينة سواء من جانبها أو من جانب الفتى فسخت الخطبة فهل تحب الأول أم الثانى؟ وهل حبها القديم يستمر؟ إن الفتى كالفتاة لا فرق أساسًا بينهما نحو الحب الجديد فهو يتأثر بعمق العلاقة الجديدة وقدرتها على ملء الفراغ.

الإنسان يصنع الحب، وهناك حب مفاجئ وهناك حب ينميه الإنسان مع الأيام فالحب المتدرج الذى ينمو مع الارتباط حب قوى عميق وهناك حب يختفى ويجىء محله حب عميق أصيل.

إن الحب الأول كأى اختيار يختاره الإنسان يترك طابع خبرة إنسانية سابقة والإنسان يتعلم من خبراته لكن الدور الحقيقى هو تنمية الحب الثانى ليكون له مكانته العميقة وليكون هو الحب الأصيل وهذا ممكن.

الحب رغم فارق العمر:

عندما يرتبط رجل فى الخامسة والأربعين من عمرة بفتاة فى العشرين هل هذا حب؟

- نعم إنه حب. إن رجل الأربعينات قد يحتاج لشابة تملأ عليه حياته وتعاونه فى أيامه القادمة إن حبة لشابة يعيد إليه مشاعر الشباب أما إذا كانت الشابة تحبه فهى غالبًا قد حرمت من حنان الأب وهى طفلة وتريد أن تبحث عن أب يعوضها الحب فإن تزوجت منه تملأ فراغ مكان الأب ولكن دور الشريك والزوج يبقى خاليًا فى حياتها.. ويرى البعض أن يكون هذا الرجل غير متزوج وله أبناء حتى لا يكون هذا الحب على حساب أنقاض أسرة أخرى بلا ذنب.

الحب الأعمى:

اشتهر هذا التعبير كوصف للحب ولعل المفهوم المدرك هو أن الحب يخدع الإنسان عندما يرى عيوب المحبوب لأن البعض يخشى أن تعطل الأخطاء والعيوب فى السلوك نمو الحب، وهذا خطأ يحتاج إلى بيان أن يتعلما كيف يناقشا الأمور المختلفة سلبية كانت أم إيجابية. إن بناء الحب لا ينجح إلا إذا كان مبنيًّا على أسس سليمة، والشخص الذى يكتشف الأخطاء يبنى علاقة أفضل فى المستقبل.

- من أنواع الحب أيضًا التى وردت فى أحد المواقع الأنواع التالية:

النوع الأول:

هناك من يحبك بجنون ويسعى جاهدًا لإصابتك بهذا الجنون ولا يستوعب رفضك لمشاعره بهذه السهولة فيحاصرك بسيل من المشاعر غير المرغوبة ويمارس عليك الغيرة غير المباحة فيكتفى بحبه لك ويحملك جميل هذا الحب ويجب لزامًا عليك أن تحبه وإلا نعتك بصفات مرفوضة إنسانيًّا.

النوع الثانى:

هو من تحبه أنت بجنون فيكون مصيبتك العظمى حين يدرك حجم هذا الجنون فيتفنن فى إيذائك وكأنه ينتقم منك لأنك أحببته فيتمادى فى إيذائك ليذيقك مرارة حبك وافتقاده ويتمادى فى الهجر والصد.

النوع الثالث:

هو من يحبك بصدق فيعاملك معاملة الود يحبك بصمت ويحترمك بصمت ويتمناك بينه وبين نفسه يمنعه اعتزازه بنفسه من الاقتراب منك إذا كنت مشغولًا بغيره فيكتفى بالحب من أجل الحب ويحتفظ بك صورة جميلة فى ذاكرته.

النوع الرابع:

هو من تحبه أنت وتبادله شعوره فيضمك إلى ممتلكاته باسم الحب يحاصرك بغيرته فيسجنك بدائرة الممنوعات يحسب عليك أنفاسك يحاسبك على أحلامك ويسلبك حتى أبسط حقوقك وهى التعبير عن شعورك تجاه الآخرين فتعيش فى صراع دائم.

النوع الخامس:

هو من يغادر حياتك فيترك ورائه فراغًا باتساع السماء فتحاول جاهدًا ملء الفراغ فتتعرف على من يستحق ومن لا يستحق وتقع فى المشاكل وهو من يجعلك تندم على معرفته فيسقيك الإحساس بالألم والندم معًا، مواقفه تخذلك وتصرفاته تخجلك.

النوع السادس:

هو من يطيل الانتظار أمام بوابة أحلامك؛ وإذا سمحت له بالدخول خرب فى مدينة أحلامك وشوه أجمل الأشياء بقلبك وتركك نادمًا على معرفته.

النوع السابع:

هو من يدخل حياتك بلا استئذان، يقدم لك الحب فوق أوراق الورد، يحملك إلى عالم الأحلام، يحول حياتك إلى عالم الخرافات والأساطير، يشعرك بمسئوليته تجاهك وأنك مسئول منه، يعلمك الصدق والحب والإخلاص، يحول سوادك إلى بياض؛ وليلك إلى نهار؛ وظلمتك إلى شمس، يصبح قلبك الذى تعشق به، وعينيك التى ترى بهما، هذا الإنسان إذا ضاع بحق نبكى بحرقة.

- ومن أنواع الحب أيضًا ـ التى وردت فى أحد المراجع ما يأتى:

١ - حب الأم والأب للأبناء بالقلب وحدة يرى الإنسان الحقائق فالعيون عمياء عن كل ما هو أصيل.

أنطوان دى ليكسوبرى الأمير الصغير يقول:

أفكر فى اللحظات الأخيرة من حياة جارى ومارى شونسى الزوجان اللذان أخلصا حياتهم لابنتهما «أندريا» البالغة من العمر ١١ عامًا والتى أقعدها الشلل المخى على كرسى متحرك كانت عائلة شونسى على متن قطار تحطم وغرق فى نهر بعد أن اصطدم بكوبرى السكة الحديد بلويزيانا لم يفكر الأبوان لحظتها إلا فى ابنتهما وبذلك كل ما فى استطاعتهما من جهد لإنقاذها عندما اندفعت المياه إلى القطار الغارق، وفى لحظة قررا إخراج أندريا من النافذة نحو فريق الإنقاذ، وبعدها لقيا حتفهما بعد الغرق التام للقطار.... وقصة أندريا تعتبر مثال للحظات الشجاعة الأسطورية للتضحية الأبوية حين يقوم الأبوان بعمل بطولى لإنقاذ أبنائهم، وهى اللحظات التى تكررت بلا شك مرات لا تحصى عبر الأزمنة التاريخية وقبل التاريخية ومرات كثيرة أثناء المسار الطويل لتطور رسالتنا، ومن وجهة نظر علماء بيولوجيا التطور تعمل التضحية الأبوية بالذات لصالح أنجال التناسل من أجل عبور جينات الشخص إلى الأجيال التالية،

لكن من وجهة نظر الآباء الذين يكون ذلك قرارهما الأخير فى لحظة الأزمة أن ذلك لا يدل على شيء سوى الحب.

٢- حب الذات:

لكى يحب الإنسان ذاته يجب أن يتوفر فيه بعض العناصر الرئيسية والتى تندرج تحت عنوان.

منهج علم الذات:

الوعى الذاتى مراقبة نفسك والتعرف على مشاعرك وتكوين قائمة بأسماء المشاعر ومعرفة العلاقة بين الأفكار والمشاعر والانفعالات.. واتخاذ القرارات الشخصية ورصد أفعالك والتعرف على عواقبها وتحديد ما الذى يحكم القرار الفكر أم المشاعر وتطبيق هذه المعارف على موضوعات مثل الجنس أو المخدرات.

إدارة المشاعر:

ملاحظة الحوار الذاتى للتعرف على الرسائل السلبية التى قد تؤدى إلى الإحباط والتعرف على أسس المشاعر (كالتجريح الذى قد يؤدى إلى الغضب) وإيجاد طرق التعامل مع المخاوف والقلق والغضب والحزن.

التقمص ← فهم مشاعر الآخرين وشواغلهم والأخذ بمنظورهم واحترام الفروق بين الأشخاص فى مشاعرهم تجاه الأمور.

التواصل ← القدرة على التعبير على المشاعر بفعَّالية والإنصات الجيد وطرح الأسئلة والتميز بين ما يفعله شخص أو ما يقوله حكمك أنت وانفعالك والتعبير عن موقفك الذاتى بدل من لوم الآخرين.

الإفصاح ← عن الذات أى تقدير المصارحة وبناء الثقة داخل العلاقات والتعرف على الوقت المناسب للمغامرة بالحديث عن مشاعرك الخاصة.

الاستبصار ← التعرف على الأنماط الخاصة فى حياتك واستجاباتك الانفعالية والتعرف على ما يشابهها لدى الآخرين.

تقبل الذات ← الفخر بالذات ورؤيتها فى ضوء إيجابى والتعرف على جوانب قوتها وضعفها والقدرة على السخرية من الذات.

المسئولية الشخصية ← تحمل المسئولية والتعرف على عواقب قراراتك وأفعالك وتقبل مشاعرك وحالتك المزاجية والوفاء بالالتزامات (كالمذاكرة مثلًا).

الحزم ← التعبير عما نشعر به وما يضيقك دون غضب أو سلبية.

آليات الجماعة ← التعاون والتعرف على الوقت والطريقة المناسبين للقيادة والوقت المناسب للاتباع.

حل الصراعات ← كيفية الاختلاف العادل مع الرفاق والآباء والمدرسين واستخدام نموذج / كسب/ تكسب فى التفاوض.

نلاحظ من هذه العناصر إذا توافرت فى الإنسان سيتقبل ذاته ويحيها ويفخر بها أمام الناس وأيضًا سيحبونه الناس.

٣- حب الجنس الآخر:

خلق الله فى الإنسان الدافع الجنسى فإن فكرة «الجنس فى الإنسان من صنع الله. فقد خلق الله الإنسان من البدء» «ذكر ـ أنثى» أى أن عنصرى الذكورة والأنوثة من صنعه والدافع الجنسى هو الرغبة الملحة للتقرب من الجنس الآخر.

ولما كان المجتمع البشرى مكون من أفراد عديدين من البشر كان لا بد من وضع قيم تحكم العلاقة بين أفراد الجنس البشرى لتحفظ القيم البشرية الإنسانية فى أرقى مستوى لها لذلك فإن قيم العلاقة بين أفراد البشر هى أيضًا من صنع الله.

يعيش الإنسان من مرحلة الطفولة إلى الكهولة فى فترات تختلف فيها علاقته بالغير فإن تكوين الإنسان البيولوجى والعاطفى يدفعه فى فترات أن يحب من جنسه وفترات أخرى يميل أكثر للجنس الآخر. تظهر هذه بالأكثر فى مراحل الطفولة حتى سن المراهقة عندما يبدأ الميل القوى فى حب الجنس الآخر.

والميل إلى الجنس الآخر ميل طاهر طبيعى مقدس أوجده الله فى الإنسان حفظًا لتماسك الجنس البشرى وبهدف تمجيد الله فى الخليقة.

٤ - حب الأصدقاء (الصداقة):

ترتبط الصداقة بين اثنين «بشيء» معين. فإن كانت الزمالة تجمع اثنين فى العمل فإن الصداقة تجمع اثنين يضمهما «إعجاب» مشترك ومتبادل وربما عمل أيضًا فالزمالة ارتباط هدفه «العمل» أما الصداقة فهى ارتباط هدفة «شخصيتين».

ألوان من الحب:

هناك ألوان عديدة من الحب هناك فتى يشعر بميل لأى أنثى بمجرد أنها أنثى، وهناك شخص حرم من حنان الأب أو الأم يحب شخص فى سن والده أو والدته ليعوض ذلك الحنان، وهناك حب يمارس فيه الإنسان رغبته فى السيطرة أو يحاول فيه أحد الطرفين أن يجد لنفسه مهربًا من مشاكل فى أسرته، وهناك فتى يحب فتاة كان يحبها صديق له وانتصاره على الصديق قد يكون الدافع الأول لهذا الحب.

- وهناك فتاة تحول الصداقة إلى ألفة سريعة فيفر منها الشباب لكى لا يلتزموا بها.
- هناك فتاة تذهب إلى الطبيب لأنها تريد التعامل مع رجل.

هذه الدوافع قد تكون خافية أو ظاهرة وقد ينشأ من ورائها حب صادق فقد يضيع الحب عند ضياع الدوافع.

- قد ترغم الأسرة فتاة على الزواج من فتى معين فتسرع بهذا الزواج إلى حب شخص آخر لمجرد الهروب ولو فكريًا من زواج أرغمت عليه.
- وهناك فتاة كبر سنها تحب الزواج من أى شخص لمجرد أن تصبح سيدة وليس رغبة منها للحب أو للشخص.

وليس للحب عمر محدد فى حب عاطفة إنسانية فى أى مرحلة من مراحل العمر فهناك حب يرتبط بحاجة الإنسان إلى الاستقرار فهناك حب يحتوى التقدير المشترك بين الطرفين فالحب مرات يكون رغبة أنانية ومرات يكون اهتمامًا مشتركًا. كما أن الحب مرات يخطأ ومرات يصيب، وهو يتولد عادة من خليط عجيب من المشاعر البشرية فمرات يكون حبًا أصيلًا ومرات يكون رد فعل. فإذا كان الحب هدفًا فى حد ذاته كان خطرًا على علاقة الاثنين، وإن كان الهدف بناء كيان الاثنين معًا كان بركة لهما.

أشكال الحب:

ذكر بعض العلماء أن هناك عدة أشكال من الحب.. من هذه الأشكال ما يلى:

أولًا: حب الذات:

حب النفس والذات هو نوع من التقدير الذاتى الذى يجعلنا نحترم ذلك الجسد الذى تسكنه أرواحنا وتلك العقلية التى رزقنا بها الله، وفى الوقت نفسه فإن حب الذات يجعلنا نبتعد عن الكثير من الأمور السيئة التى تجعلنا نترفع أن نخوض بها حبًا لذواتنا واحترامًا لأنفسنا، وهذا ما نسميه الحب الحقيقى لذواتنا.

خلقنا الله على فطرة سليمة ونفس صافية ولكن الحياة تسود القلوب وتدمر النفوس، ولكن هذا لا يمنعنا أن نرتقى بأنفسنا ومن يحب ذاته يحب أن يجعل هذا منطلقًا لحب الآخرين. فمن الصعب أن يحب أحدنا الآخرين وهو لا يحب نفسه ومن الصعب أيضًا أن نطلب من الشخص أن يحترم الآخرين وهو لا يحترم ذاته...

وكلما أحببنا أنفسنا وقدرناها كان ذلك سببًا فى حب الآخرين لهذا دائمًا ما يقال أن سعادتك فى إسعاد الآخرين.

ويوجد بعض الأشخاص ممن ينبهر الناس بأخلاقهم وبتعاملهم وهم فى الأساس أشخاص يحبون ذواتهم وهذا ما يجعلهم دائمًا يتعاملون بمستوى راق ويترفعون عن الصغائر ومن الطبيعى أن يكون الإنسان بتلك المواصفات محبوبًا للناس ويحب الآخرون التواصل معه، وحب الذات هى هبة جميلة من الله تجعلنا نترفع عن كل صغيرة ونختار الأفضل لأنفسنا.

- وسوف نتحدث بشىء من التفصيل عن حب الذات فيما بعد.

ثانيًا: حب الأم لطفلها:

إن دافع الأمومة الذى يربط الأم بصغارها منذ البداية هو دافع غريزى وثيق الصلة ببعض الحاجات العضوية والضرورات الفسيولوجية، وتذوب ذات الأم مع ذات الطفل وهذا شعور سحرى وهذا مما يدل على أن حب الأم هو المثل الأعلى لكل ما عداه من أشكال الحب.

- **مشاركة الطفل لحبك:** فإن كنا نحب الطفل حبًا مستنيرًا واعيًا لأهمية قدراته وحدوده، ويقظته لرغباته وحاجاته، فإن فى ظل هذا الحب ينمو الطفل مطمئنًا، وسيدفعنا هذا الحب إلى أن نقف منه بالتشجيع والمساندة ما احتاج إليهما فى كفاحه الدؤوب لمقارنة قدراته تحقيقًا لحاجات نموه.

ثالثًا: حب الإنسان لأخيه الإنسان:

إن الطفل لا يتعلم معنى الحب من خلال صلته الوجدانية بأبويه فحسب، وإنما هو يدرك الدلالة العميقة للحب من خلال صلته بإخوته أيضًا، ولا نرانا فى حاجة إلى القول بأن الطفل يتعلم فى كنف المجتمع العائلى الصغير كيف يحترم حقوق الآخرين، وكيف يتعامل بصراحة معه، وكيف يتضامن معهم ضد أخطار العالم الخارجى.

والواقع أنه ليس ثمة مكان أفضل من البيت ليستطيع فيه الطفل أن يتلقن مبادئ المشاركة والتعاون والمحبة، ومن هنا فإن الأسرة هى مهد الشخصية، وإذا كانت العادة قد درجت على تسمية «محبة القريب» أو «حب الإنسان لأخيه الإنسان» باسم «الإخوة» فذلك لأن خير نموذج لهذا النوع التبادلى من الحب، إنما هو حب الأخ لأخية، ولا شك أن العلاقة الوجدانية التى تنشأ فى كنف الأسرة الواحدة بين الأخ وأخيه لا بد من أن تتسم فى العادة بسمات التجانس والتساوى والتبادل.

حقًا إنه قد يقوم فى داخل الأسرة تناكر أو اختلاف، ولكن هذا لا يمنعنا من القول بأن الأصل فى الصلات الأخوية هو التجانس والائتلاف، وآية ذلك أن صلات الدم، ووحدة التربية، والمشاركة فى تراث عائلى واحد، وشعور الأسرة بالانتماء: كل هذا قد يخلق من أسباب التجانس بين أفراد العائلة ما يكفل ائتلاف الأخوة، ولكن المهم فى الصلة القائمة على «الأخوة» أنها صلة شخصية ندرك فيها الآخر لا باعتباره موضوعًا بل باعتباره ذاتًا.

رابعًا: حب الإنسان لله «العبادة»:

حينما يتحدث «مارسل» عن حب الإنسان لله، فإنه يعنى قيام علاقة شخصية بين المؤمن من جهة والذات الإلهية من جهة أخرى، ولا بد من أن تقوم هذه العلاقة

الشخصية على عملية بذل مطلق تقدم فيها الذات نفسها لله، حقًا إن ما تقدمه الذات لله هو ملك له من ذى قبل، ولكن من المؤكد أن الذات حين تتجه نحو الله، وحين تهب له نفسها، إنما تؤكد بحريتها ملك الصلة الروحية التى تريد أن تعقدها مع الواحد الأعظم وهنا تتخذ الصلاة طابع فعل حرًا أحققه بمقتضى رغبتى فى الاتصال بذلك الموجود الأسمى الذى أريد منه أن يسمعنى، ويفهمنى ويستجيب لى.

خامسًا: حب الطفل للقراءة والكتابة:

كثير من الآباء يطرحون دائمًا تساؤلًا حول «كيف يمكننى أن أساعد طفلى لكى أنمى لديه حب القراءة والكتابة»؟ فالوالد يمكنه تحريك طفله نحو الاستمتاع بالتعلم؟ وذلك بواسطة الأسلوب الذى يتبعه معه فى عملية التعليم، أو تشجيع خياله أو حب استطلاعه إلى غير ذلك من الصور التى يمكن للآباء اتباعها لتنمية هذه المهارة لدى أطفالهم فمنذ الشهور الأولى يمكن للأب والأم تنمية هذه المهارة وذلك من خلال عرض الصور المختلفة عليه ـ أو الإشارة على الصور المرسومة على صفحات ورق مقوى ـ أو رواية قصة إلى غير ذلك من الأفعال التى تعلم الطفل أهمية اللغة والقراءة وأهمية الكتابة، وفى المراحل المتقدمة من عمر الطفل «بعد السنتين» يجب على الآباء أن يخصصوا وقتًا للقيام بعملية القراءة «رواية قصة»، مشاهدة الصور وقراءة التعليقات المكتوبة عليها، والاهتمام أيضًا بتدريب الطفل على الكتابة بتوفير ورقة وقلم أمامه وبشكل دائم، وتشجيعه على إمساك القلم وعمل خطوات واضحة على الورقة حتى لو كانت شخبطة عشوائية، والقيام بتمرين الطفل على الالتزام بخطوط معينة أثناء قيامهم بعملية الكتابة حتى ينشأ الطفل محبًا للقراءة والكتابة.

سادسًا: الحب الاحتوائى:

الحب مزيج من المشاعر المختلفة وهناك ثلاث مكاييل تحدد مدى اتزان درجة الحب وهى «الألفة ـ العاطفة ـ الالتزام».

والحب الاحتوائى هو أكثر أنواع الحب اكتمالًا بهذه المكاييل ويمثل العلاقة المثالية التى يناضل الأشخاص من أجل الوصول إليها.. والقليل الذى يصل إلى هذا النوع

من الحب، والمحافظة عليه أصعب من الوصول إليه ولا بد من التعبير عنه وإلا تعرض للفناء.

سابعًا: الحب الاجتماعى:

كما يرى علماء النفس أنه لا يستطيع أى شخص أن ينفصل كليًّا عن الأفراد الآخرين وعن الالتزامات نحوهم فمنذ العصور الأولى تجمع الأفراد مع بعضهم البعض على أشكال عائلات وقبائل وشعوب وهى تجمعات أساسية لا غنى عنها للإنسان.. ويجب على الإنسان الفرد أن يتعاون وأن يكون معطاء للمجتمع من أجل تحقيق كلا من أهداف المجتمع وأهداف الفرد، وهذا التعاون هو ما يقصده «أدلر» عالم النفس الفردى بالاهتمام الاجتماعى، وينظر إلى الاهتمام الاجتماعى برؤية مميزة للعلاقات الإنسانية بقوله: «أن الآخر ينطرح أمامى ويشكلنى، وبما أنه كائن من أجلى وأنا كائن من أجله، فالمسألة هى الاعتراف المتبادل بوعى قائم أمام وعى الآخرين».

حب الذات:

وهناك اعتقاد خاطئ بأن حب الذات هو نوع من الأنانية يتعارض بشكل سافر مع حب الآخرين وهكذا يقع المرء فى حسابات بين حبه لنفسه وحبه للآخرين.

هذا الخطأ يقع فى العلاقة بين الأبناء وأهلهم وبين الزوج والزوجة وبين الصديق وصديقه فأما أن يكون طرف ما أنانيًّا وأما أن يضحى، يأتى هذا الاعتقاد نتيجة أجواء التفانى وبطلان الذات التى تسود العلاقات فى المجتمع والمجتمعات الجماعية التقليدية وأن تحب نفسك لا يعنى أن تكون أنانيًّا وتدوس مشاعر الآخرين بل أن تصغى بمشاعرك وتحترم رغباتك ومواقفك وتجد لها طريقًا ليس فيها إساءة للآخرين.

أما إذا تجاهلت كل هذا أو سلكت طريق التضحية والتفانى فيكون حبك هذا ضارًا لك ولمن تحبه، ضارًا لك لأنه بنى على خسارة قمع لمشاعرك وضارًا للآخرين لأنه كلما تفانيت أكثر زاد توقعك أن يتفانى الآخرون لأجلك وعندما لا يحدث هذا تطغى خيبة الأمل والمقت على الآخرين وعلى العلاقة بالآخرين.

وما هو التفانى أصلًا إلا شكل من أشكال العداء للذات وتجاهلها من أجل شخص آخر تحبه، ولنفترض أن هذا ممكن فهل الطرف الآخر المتلقى لهذا العطاء والتفانى يكون سعيدًا حين يرانا محبطين، وأن كان سعيدًا بإحباطنا هل يستحق أصلًا هذه التضحية، فى حين تحب الأم نفسها حبًا ليس أنانيًّا وتكون سعيدة عندما تقدم لأولادها. أهم عطاء ألا وهى أمًا راضية وسعيدة. إن أكثر ما يحتاجه الأولاد من والديهم هو رضاهم وانتسابًا منهم، أما إعطائهم كل شىء أوحرمانهم من هذا الرضا وهذه الابتسامة إنما هى إساءة لكلا الطرفين، وأسمى أشكال العطاء هو الرضا عن الآخر وقبوله. أما محاولة نقد الآخر وصقله بشدة وقسوة ففى هذا سيطرة وقمع أكثر من الحب حتى لو كان هذا يحدث باسم الحب والاهتمام بالآخر، وعلاقة الحب هى علاقة تبادلية فيها عطاء متبادل وتغذية راجعة من الطرف الآخر.

حتى الحب ذات الطابع الغريزى كحب الأم لطفلها فيه هذه التبادلية التى حين تنقطع يتحول الحب إلى عداء الوالد ويحبون أولادهم ليس فقط لأجل أولادهم بل أيضًا لأن الأهل يجدون فى أولادهم تحقيقًا لذواتهم ومصدر فخر أو مساعدة لهم، كذلك الأولاد يحبون والديهم ليس فقط لأجل والديهم بل لأن الوالدين أعطوا من حبهم ووفروا المساعدة والدعم والحماية لأولادهم هكذا الحال بين الأزواج وبين الأصدقاء، لقد صدق سيجموند فرويد الذى اكتشف الطابع المزاجى فى حب الآخرين فنحن نحب الآخر الذى يحبنا ونعطى الآخر الذى يعطينا، وإن أى طرف يدعى بأنه يتنازل عن حب الطرف الآخر ويستطيع مواصلة عطائه وحبه له دون مقابل إنما يضحك على نفسه إن لم يكن جائرا عليها وظالما لها. وقد يفعل ذلك الكثيرون لكن سرعان ما يندفعوا نحو الاكتئاب أو العصبية أو إلى أعراض نفسية وجسدية أخرى أو يزجون العلاقة نحو دائرة اللوم والعتاب والمقت، ومن هنا فالزوجة التى تحب زوجها عليها أن تحب نفسها أولًا أى أن تحترم مشاعرها ورغباتها أولًا لتجد طريقة للتعبير عنها دون إساءة للزوج هذا أفضل وأصدق تعبير عن الحب.

إن شخصية الإنسان تبدأ فى التكوين منذ ولادته، فبعد الولادة، يتأثر الوليد بكل العوامل المحيطة به، التى تترك فيه بصمات، تعيش معه حياته كلها.. فمجتمع الأسرة، والمدرسة، والمجتمع الكبير بقيمة العامة، والمناخ الاجتماعى، والاقتصادى، والسياسى

العام لكل بلد، كلها عوامل تشترك معًا، وتترك آثارًا بعيدة المدى، وبصمات راسخة، على حياة الفرد، تعيش معه كل أيامه، وتوفر له الحب والأمان.

علاقة الإنسان بنفسه:

إن خبرات الإنسان الفردية؛ تلك الخبرات التى كوّنها نتيجة ممارسة الحياة اليومية، مثل خبرات النجاح والفشل فى الدراسة، وخبرات نجاح الصداقة أو فشلها، إلى غير ذلك، تلعب دورًا هامًا فى تكوين علاقة الفرد بنفسه، ورأيه فى نفسه ومكانته.

وعلاقة الإنسان بنفسه تعد محور نجاحه أو فشله، وتقدمه، أو تأخره. فالإنسان من خلال علاقته بنفسه يعرف من هو، وكيف صار إلى ما هو عليه، وكل الأحداث التى اجتازها منذ الطفولة، تؤثر عليه سلبًا أو إيجابًا. فعلاقة الإنسان بنفسه محتوى كامل شامل، لكل خبراته الشخصية أو المجتمعية، التى عاشها أو اجتازها فى فترة من فترات حياته.. وحُب النفس يقابله كره الذات، والثقة بالنفس يقابلها التردد المتشدد.

إن افتقار كثيرين إلى حب ذواتهم ناشىء عن أسباب متنوعة منها:

١ - خبرات الفشل:

تترك خبرات الفشل فى أعماق صاحبها آثارًا غائرة؛ فالفشل فى الدراسة يثير المقارنة بين الناجح والفاشل، مما يترتب عليه الإحساس بالسخرية ممن حوله بسبب رسوبه.. والفشل فى الحب، يترك جروحًا عميقة، فليس هناك أقسى على قلب إنسان، من أن يحب، ولا يجد صدى لحبه، فيرى أنه غير محبوب.

وتزداد المشكلة سوءًا، عندما يتكرر الفشل، فيزيد اقتناع الشخص بأنه أقل من غيره، وتزيد كراهيته لنفسه.

٢ - الإحساس بالذنب:

الإحساس بالذنب يترك أثارًا وجروحًا أليمة فى حياة صاحبها، وفى الكثير من المرات، تتحول مشاعر عدم الرضا عن النفس إلى احتقار الذات، بسبب ما يرافق الإحساس بالذنب من ظروف أو أحداث تدفع إلى الخجل، وهنا يشعر الإنسان بفقدان قيمته الذاتية.

والشعور بالذنب يرافق الطفل، كما يرافق البالغ، فهو، إحساس بأن الشخص لم يحقق ما أراده، أو أنه ارتكب خطأ معينًا، أحس، نتيجة له، أنه فى موقف اللوم.

٣- صورتك الذاتية عن نفسك:

صورتك الذاتية عن نفسك هى التى تكون شخصيتك فهى تحمل رأيك عن نفسك، وتقديرك لذاتك، أو كراهيتك لها، كما تحمل ما فى أعماقك من مشاعر الحب نحو الغير وحب الغير لك، وإحساسك بالأمن والأمان، والثقة بالنفس.

يبحث كل إنسان عن ذاته، ويتوق لأن يعرف نفسه، فيكون صورة عن شخصيته؛ فهو يرى نفسه ذكيًا، مجتهدًا، أمينًا، محبًا، رقيق المعشر، أو يرى فى نفسه الكسل، أو الفشل، أو التردد، أو الحماقة. فمتى قل اعتبار الإنسان لنفسه، عالجه إما بإظهار ذلك، أو بمحاولة إخفائه، والناس ـ فى العادة ـ يخفون احتقارهم لذواتهم، أو كراهيتهم لنفوسهم. فيظهرون ممتلئين بالثقة فى النفس، ويقف وراء ذلك شعورهم بعدم الأمن، نتيجة عدم احترامهم لذواتهم.. **وهنا يتساءل البعض.. هل تقدر أن تحب نفسك؟**

محبة الإنسان لنفسه شىء طبيعى. فحب الذات أساس أصيل فى علاقة الإنسان بنفسه. والإنسان الذى يحب نفسه، يهتم بمصالحة الشخصية فيعتنى بملبسه ومأكله، يهتم بدراسته وتقدمه، يهتم بلياقته وزينته، كما يهتم بعمله وإنتاجه. فحب الإنسان لذاته مفيد له، يدفعه إلى حياة كريمة بنَّاءة.

وحب الإنسان لنفسه يحميه من الاضطرابات النفسية، والأمراض، ويعطيه سلامة الفكر والقلب، كما يحفظه سالمًا فى طريق حياته، لينمو، ويحقق ذاته. إن الله يريد للإنسان حياة قوية، حرة، فعَّالة، وناجحة. ويمكن للإنسان أن يحقق ذلك، متى أحب نفسه المحبة الصحيحة.

ما هو «حب النفس»؟

١- حب النفس ليس هو الأنانية المتطرفة ولا الغرور:

فحب النفس لا يجوز مطلقًا أن يغلق عليك حياتك، دون أن تنفتح، لتعطى مكانًا

للغير، ودون أن تعطى وقتًا كافيًا للاستماع للغير، والمشاركة مع الآخرين فى ظروفهم، وظروف حياتهم المتنوعة.

وحب النفس أيضًا، ليس هو التباهى والتعالى والغرور والغطرسة، فمن يحب نفسه، لا يحتاج إلى أن يتعالى بما لديه من مال أو أملاك، أو بأسرته، أو بمستواه الاجتماعى أو العلمى. بل يحتاج المحب لذاته، إلى أن يقيم نفسه باعتدال، فلا يجوز له أن ينتقص من قدر نفسه، ولا أن يغالى فيه.

٢- حب الذات ليس هو الكفاية الذاتية ولا الفردية:

خلق الله، كل إنسان، وله مواهبه وقدراته، له عقله، وعواطفه، والإنسان مخلوق له قيمته، وأهميته، يحتاج إليه الناس ويحترمونه، ومن خلال قيمته الذاتية يبنى ثقته بنفسه، ويحقق ذاته.. فحب الذات، لا يفصل الإنسان عن الغير، ولا يؤدى إلى وحدة وعزلة غير صحيحة، لصاحبه، والمحب لذاته لا يجوز له أن يبحث عن كفايته فى ذاتيته فقط.

٣- حب الذات يدفع إلى احترام النفس واحترام الغير.

٤- حب النفس يبنى ذات الإنسان ومستقبله، فحب النفس دعامة حقيقية صادقة لبناء الذات، على أسس من الحق والأمانة.

- كيف تتعلم أن تحب نفسك؟

١- اقبل ذاتك كما أنت:

قبول الذات، يكتسبه الإنسان بإرادته الحرة، والإنسان يدرس مع نفسه كيف يقبل واقعه، ويرضى عن نفسه.

اقبل ظروفك الاجتماعية والاقتصادية ـ كما هى، وأيضًا اقبل شكلك كما أنت. فقبولك لذاتك هو أساس تحرير ذاتك، وقبولك لنفسك، يجعلك تعيش الحاضر، ولا تعيش فى الماضى، من يقبل نفسه يتحكم فى أعصابه وتصرفاته.

٢- توقف عن إدانتك لذاتك:

إدانة الذات لا تحرر الإنسان، إذ أنه لا يقدر أن يغير شيئًا ما لم يقبله كواقع.

من السهل أن يكون الإنسان قاضيًّا لنفسه أو لغيره؛ لكنه لن يحقق لنفسه التحرر من الشعور بالذنب. والحرية تتحقق من خلال الاعتراف والتوبة عن أخطائنا وخطايانا التى بإرادتنا، والتى بغير إرادتنا، وكما نطلب أن يغفر لنا الله نغفر نحن أيضًا لأنفسنا.

٣- صحح صورتك الذاتية عن نفسك... وقد تحدثنا سلفا عن ذلك بشكل مفصل.

حب الوطن:

ليس غريبًا أبدًا أن يحب الإنسان وطنه الذى نشأ على أرضه وشب على ثراه وترعرع بين جنباته، كما أنه ليس غريبًا أن يشعر الإنسان بالحنين الصادق لوطنه عندما يغادره إلى مكان آخر فما ذلك إلا دليل على قوة الارتباط وصدق الانتماء.

وحتى يتحقق حب الوطن عند الإنسان لا بد من تحقق صدق الانتماء إلى الدين أولًا ثم الوطن. كما أن تعاليم ديننا الإسلامى الحنيف تحث الإنسان على حب الوطن، ولعل خير دليل على ذلك ما صح عن النبى ﷺ أنه وقف يخاطب مكة المكرمة مودعًا لها وهى وطنه الذى أخرج منه، فقد روى عن عبد الله بن عباس ﷺ أنه قال: قال رسول الله ﷺ لمكة: «ما أطيبك من بلد، وأحبك إلى، ولولا أن قومى أخرجونى منك ما سكنت غيرك». (رواه الترمذى)

- ولولا أن رسول الله ﷺ وهو معلم البشرية يحب وطنه لما قال هذا القول الذى لو أدرك كل إنسان مسلم معناه لرأينا حب الوطن يتجلى فى أجمل صوره وأصدق معاينه، ولأصبح الوطن لفظًا تحبه القلوب، وتهواه الأفئدة، وتتحرك لذكره المشاعر.

بعض المشاعر المرتبطة بالحب:

هناك بعض المشاعر تختلف عن الحب، لكن من الممكن أن يمر بها الشخص قبل أو أثناء أو بعد معايشته للحالة الشعورية ألا وهى الحب، ولا يتم وصف العلاقة بين الحب وهذه المشاعر لكنها تعريفات مبسطة جدًّا لكى نفهم الفروق بينها.. ومن هذه المشاعر ما يلى:

١- **القبول**: القبول يوصف من خلال هذه المقولة «الحياة معاناة، أدعو البشر لقبول هذه المعاناة لفهمها والتى هى جزء من الحياة». ولفهم القبول تأتى الكلمة المضادة له المقاومة، فالقبول تجربة الموقف بدون وجود أية نية لتغييره.

٢- **السعادة**: هى الحالة الشعورية التى يشعر فيها الفرد بالمتعة والاستمتاع، والسعادة هى مزيج من الفرح والانبساط والحب. وفكرة السعادة لا ترتبط بحد معين وإنما ترتبط بالنجاح فى الحياة.

٣- **الغضب**: شعور عدائى كاستجابة لضغط عصبى ما، أو نوع من التحفيز على الاستجابة المضادة والتى قد تؤدى إلى العنف وهو أقصى درجات الغضب، وأنماط الغضب المتوسطة تتمثل فى عدم التذوق أو عدم الاستمتاع أو الاستثارة.

ويعتبر الغضب العنصر الشعورى المسيطر فى الاستجابة المتزايدة للتهديد حيث تفرز مادتى الكورتيزول والأدرينالين بنسب عالية، مما ينعكس بدوره على السلوك بازدياد حالة الضغط العصبى والميل إلى العدوان.

وقد يشعر الإنسان بالغضب لأربعة أسباب: الأول من خلال تهديدات مدركة مثل الصراع، والثانى من خلال مفاهيم مجردة مثل الظلم، والثالث هو تعرض الإنسان لحالات جسدية مثل الإرهاق أو الجوع أو الإحباط الجنسى أو استخدام أدوية بعينها والسبب الرابع التغيرات الهرمونية مثل الولادة وسن انقطاع الطمث.

وتوجد فائدتان للغضب: توفير الحماية الذاتية للنفس والأخرى التحرر من الضغوط التى يتعرض لها الإنسان فى المواقف المختلفة.

٤- **التوقع**: امتزاج مشاعر من السعادة والاستثارة عند انتظار حدث ما.

٥- **الملل أو الضجر**: المعاناة من الافتقار إلى الأشياء المحببة للإنسان سواء عند رؤيتها... سماعها أو فعلها. أو يكون الإنسان فى حالة مزاجية سيئة، وقد تتعدد الأسباب لحدوث الملل مثل وجود مساحات كبيرة من أوقات الفراغ أو قد يأتى مصاحبًا لأمراض نفسية مثل الاكتئاب أو أمراض جسدية.

٦- **الاشمئزاز**: ينقسم إلى اشمئزاز جسدى يتصل بالنظافة الواضحة والملموسة، واشمئزاز أخلاقى وهنا يتصل بحالة شعورية تجاه تصرفات معينة.

٧- **الحسد**: يكون بين الأشخاص وليس الأشياء، ويترجم بالرغبة لامتلاك سمات وقدرات شخص آخر وكل ما هو يكون متصل بالصفات الحميدة.

٨- **الخوف**: الشعور بوجود خطر، كما يوصف بالكره وحالة من عدم الحب لأشياء مثل الخوف من الظلام أو الخوف من الأشباح.

٩- **الإثم**: الإثم أو الشعور بالذنب هما مرادفان لبعضهما البعض، وهى مشاعر تنتاب الفرد تجاه أفكار أو تصرفات خاطئة من الناحية الأخلاقية أو يُظن أنها كذلك، ويعانى الإنسان عند الشعور بالإثم بصراع داخلى لفعل شىء كان لا ينبغى فعله كما فى اعتقاده أو كما وصفه «فرويد» الصراع بين الأنا (المتمثلة فى الرغبات الغريزية) وبين الأنا العليا، وهذا الشعور الذى يتولد عند الإنسان يكون الوازع فيه الضمير.

١٠-**الأمل**: الإيمان بإمكانية الوصول لنتائج إيجابية تتصل بالأحداث التى يعيشها الفرد فى حياته حتى وإن كانت هناك دلائل تثبت سلبية هذه النتائج.

- ويتصل بالأمل مصطلحات أخرى عديدة لكنها مختلفة فى الوقت نفسه وهى:

أ- الإيمان:

الإيمان يختلف عن الأمل حيث أن الكلمة الأولى لها دلالة دينية أما الأخرى فلها دلالة شعورية.

ب- التفاؤل:

وجهة نظر إيجابية على المستوى الإدراكى والعقلى، أما الأمل فيشير إلى الإيمان الإيجابى على المستوى الشعورى، والتفاؤل يكون عقلانى يستند على الحقائق أما الأمل فيفتقر إلى الاتصال بالواقع.

ج ـ الأمل الكاذب:

هو الذى ينصب على الفانتازيا (كل ما هو خيالى فى تحقيقه) أو مستحيل تحقيقه.

د ـ التفكير الإيجابى:

هو نوع من الخطوات العلاجية تستخدم فى علم النفس من أجل تحقيق وتنمية التفاؤل وهو عكس مفهوم التشاؤم.

١١ -**الندم**: شعور الشخص بالحزن، أو بالإثم أو بالخزى، ويأتى هذا الشعور بعد قيام الشخص بعمل ثم يتمنى فيما بعد عدم فعله.

١٢ -**الإحباط**: يتصل بالحالة المزاجية للفرد ويختلف عن التشخيص الطبى للاكتئاب، ويميل الشخص المحبط إلى الحزن لمدة تقل عن الأسبوعين، وتكون السمات الغالبة الشعور بالأسى، الضياع، التحول الاجتماعى، ومن دوافع هذا الإحساس تغيير المسكن، الزواج، الانفصال، الطلاق، فشل علاقة بعينها، فقد وظيفة، التخرج وعدم وجود وظيفة... إلخ.

١٣ -**المعاناة**: تتصل بالأمل وعدم السعادة، وأى حالة شعورية تتحول بالسلب توصف بالمعاناة وقد يكون الألم نفسى أو جسدى عندما يصاب الإنسان بمرض.

١٤ -**المفاجأة**: الشعور بحدوث شىء غير متوقع.

١٥ -**الكراهية**: الرغبات المحتشدة من العداوة، عدم التذوق تجنب شخص أو شىء، الإحساس بالرغبة فى التخلص من شىء، وقد تُبنى خبرات الكراهية سواء للخوف من شىء أو التعرض للظلم خبرة سلبية عند التعامل، وهذه الكلمة هى تضاد لكلمة الحب التى تمتلك كل هذه المشاعر.

الخلاصة:

إذا فهم الشخص ماهية الحب والعلاقات الحميمة فبوسع أى فرد أن يستفيد من سيكولوجية الحب وأن يحولها إلى علاقة.. وهذه العلاقة بدورها تتحول إلى علاقة

ناجحة لأنه مزيج من الأحاسيس الرائعة والمتعددة، وهذه الحالة الشعورية قد «تعترض وتحتج» إذا كان الشخص لا يعرف ما يفعله أو بمعنى آخر لا يفهمه أو عندما يلجأ الفرد بالسؤال المتكرر عن ما هى نصائح الحب التى يريد أن يقدموها له.

الحب فى المراحل العمرية المختلفة:

عندما يشعر الطفل أنه مرغوب فيه ومحبوب يجعله ذلك مرتبط بعائلته، وتعتبر الأسرة هى المسرح الأول الذى ينمى فيه الطفل قدرته، ويكون ذلك عن طريق اللعب ومشاركة رفاقه فى لهوهم ومسراتهم وخبراتهم.. ويتعلم الطفل فى الأسرة المبادئ الأولى التى يسير عليها فى التعامل مع الغير ويكون ذلك عن طريق ملاحظته لسلوكهم.

قد يبدو فى الطفل أنه يريد أن يشبع من حب أمه وحب من حوله ويزيد ذلك أن يعبر لهم عن حبه نحوهم ويحظى بعض الأباء إذ يربون أولادهم تربية يظنون أنها مبنية على العقل والمنطق وقد تكون فى الواقع مؤسسة على مجموعة من القواعد المخالفة الخالية من كل لون. يريد الطفل أن يشعر شعورًا كاملًا بالحنان من ثدى الأم وهى تحضن طفلها ويتمتع الطفل بأمرين هما الغذاء والحنان، وأما التغذية الصناعية فإنها تخلو غالبًا من تمتع الطفل بحنان أمه ولذا يحسن فى حالة الأطفال التى تضطرهم ظروفهم إلى تغذية صناعية أن تحملهم أمهاتهم عند تغذيتهم إلى صدورهن وأن يضعنهم فى الوضع الخاص الذى ينصح به أطباء الأطفال وسنجد أن كثيرًا من الحالات كحالات السرقة أو الهروب من المنزل سببها جفاء الأب أو الأم وخلو الجو المنزلى من العطف.

وقد قسم فرويد مراحل الطاقة النفسية بالنسبة للطفل إلى خمس مراحل:

١- المرحلة الفهمية: (السنة الأولى) وفيها يكون الامتصاص هو أعظم المصادر تنظيمًا فى إثابة الطفل أى أن اللذة والسرور يكون عن طريق الفم فعن طريق عملية المص تنمى عند الطفل الثقة والقبول وهذه المرحلة يغلب عليها الاعتماد السلبى.

٢- المرحلة الشرجية: (بين الثانية والثالثة تقريبًا) وهى تحدث حينما يكون الطفل مستعدًا لأن يتحكم فى وظائفة الإخراجية وبالتالى تكون المنطقة الشرجية ذات أهمية كبرى فى إشباع حاجات الطفل النفسية من الحب والأمن (الإثابة) لكنها تكون أيضًا مصدرًا للقلق أثناء تعلمه عملية النظافة (العقاب) وتعد السلبية من ملامح هذه المرحلة أيضًا لكن أقل مما سبق.

٣- المرحلة القضيبية أو الأودبية: (بين الثالثة والخامسة) فى هذه المرحلة يعى الطفل الفروق الجنسية كما يكون أكثر وعيًّا بأبوية وتتميز فى البداية بحب كل من الوالدين لكن يتجه هذا الحب بعد ذلك نحو الأب من الجنس المخالف فينمو عند الولد شكلًا من الحب لأمة ويشعر بأبيه كمنافس له فى حب الأم ويطلق على الصراع بين الرغبة فى تملك الأم (عقدة أوديب) وذلك إذا لم يحل هذا الصراع فى هذه المرحلة بالتوحد مع الأب.

٤- مرحلة الكُمون: (بين السادسة والبلوغ) تضعف فيها الطاقة الغريزية بسبب الأوضاع الثقافية ونمو الأنا الأعلى ويبدأ الكبت الأول فى الظهور ويميل الطفل فى هذه المرحلة إلى جماعة الرفاق لذا يطلق عليها مرحلة أو سن الاجتماعية.

٥- مرحلة البلوغ: (المرحلة التناسلية) وفيها تبدأ الميول الجنسية تتخذ الشكل النهائى لها فى صورة المرحلة التناسلية المميز للحياة الجنسية عند الراشد ويسيطر عليها الجماع ويكون موضوع الحب فيها الجنس الآخر ولكن شخصيات غير الأم.

وتعتبر مرحلة الآلفة فى مقابل الانعزال (١٨-٣٥ سنة) وهى مرحلة من مراحل إريكسوف وهى من المراحل التى تعتمد فيها على تبادل الحياة مع الآخرين يتعرض فيها الفرد للتجريح والنقد، فلا بد أن يوجد لديه إحساس أكيد بذاتيته والطابع الذى يظهر فى هذه المرحلة هو الحب.

ولقد أكدت بعض الابحاث أن أهم العوامل التى تؤدى إلى العدوان تتعلق بالتنشئة

الاجتماعية وعلاقة الطفل بوالديه، أما الإحباط فليس شرطًا ضروريًّا لحدوث العدوان وإن كان من العوامل التى تسهم فى السلوك العدوانى وأهم سبب هو الحرمان من الحب والعطف، أو كل ما يحيط الطفل من ظروف بيئية تشعره بالقسوة والغيرة والنبذ وأنه فى جو عدوانى بالنسبة لمعاملة والديه.

الحب فى مرحلة المراهقة:

الحب اتجاه نفسى يميل بالفرد نحو ما يحب وما يهوى ويتطور الحب من حب الذات إلى حب النظير إلى حب الجنس الآخر.

ويشير فرويد إلى أن الحياة الجنسية لا تبدأ فى سن المراهقة بل تمتد بجذورها الأولى إلى الطفولة ويستدل على ذلك بشغف الصغار بأعضائهم التناسلية وتطور عملية الحب الجنسى فى مراحل تبدأ بالرضاعة وعملية الإخراج ثم تتطور إلى الاهتمام بالأعضاء التناسلية ثم تبدو فى حب الذكور لأمهاتهم وغيرتهم من آبائهم ويضطر الطفل إلى قمع الدوافع الجنسية حتى البلوغ.

وهناك فرق بين الحب والدافع للجنس فالدافع يحقق لذة لذات الفرد وإن كان يهدف إلى بقاء النوع.. أما الحب فهو يجاوز اللذة ويمتد بالفرد إلى الآفاق الخارجية الواسعة ولهذا تختفى فترة الدافع الجنسى عند إشباعه بينما يظل الحب يصبغ حياة الفرد.

الحب.. والطفل:

تظهر بوادر المحبة فى الشهور القليلة الأولى من الحياة وبمرور الوقت يتجه حب الطفل إلى كثير من الأشياء والأشخاص حتى إذا ما أقبل على مرحلة المراهقة تكون قد تكونت لديه درجات مختلفة من المحبة محورها بيته وأسرته وجيرانه والنظم التى تتفق مع ميوله، وتختلف طبيعة هذا التعلق باختلاف الأوقات والظروف، والاستعداد للمحبة فطرى ولكن تغير الميول بتقدم الطفل فى السن وتعلمه يلعب دورًا هامًا فى تحديد أسلوب التعبير عن هذا الاستعداد والموضوعات التى يتجه إليها. فمحبة الطفل لوالديه تتأثر بما يحيطانه به من عناية كما أنه عن طريق الاتصال بالأشياء الجامدة فى

حياته اليومية يكتسب شغفًا بلعبه أو ببعض الأدوات المنزلية أو غير ذلك من الأشياء التى يرى أنها أبلغ قيمة من سواها من الأشياء الجديدة أو الثمينة، وعندما ينضج الطفل جنسيًّا فإن الحنان والرغبة يصبحان عنصرين من عناصر محبته لأفراد الجنس الآخر. كما أن إنجاب الأطفال يثير لونًا من الحب يتضمن عناصر جديدة من النزعات والمشاعر... وجميع مظاهر المحبة سواء أكانت تعلقًا بقط أليف مثلًا أو بالأبوين أو بالزواج أو بالأطفال أو بالكلية أو بالوطن، تتضمن درجات متفاوتة من حب الذات، ومع ذلك فإن امتداد الحب من الذات إلى الغير يبلغ دائمًا من الأهمية مبلغ استعداد بعض الناس لتنمية ذلك الحب بدرجة تجعلهم يهبون أنفسهم لغيرهم فيسرون لما يلقاه هؤلاء من توفيق ويبتهجون برفعتهم كفاية فى ذاتها، ويثير هذا الاستعداد للمحبة أمورًا مألوفة لا حصر لها أثناء رعاية الأم لوليدها كما قد تثيره أحيانًا كارثة تحل بالبيت أو بالمجتمع أو ما يقع من الأحداث الطارئة والكوارث القومية وهو بالغة الأثر كوقاية من الانحلال الاجتماعى.

أهمية المحبة فى حياة الطفل:

محبة الكبار للطفل عنصر هام لنموه نموًا سويًّا فالشخص يظل طيلة حياته تواقًا إلى اليقين بأنه مرغوب فيه وبأنه ينتمى إلى جماعة معينة وبأنه يستطيع الاعتماد على ولائه وإخلاصه، ومثل هذه المظاهر فى فترة الطفولة لا تولد الرضا والأمن فى نفس الطفل فحسب بل تزوده أيضًا بالقدوة التى يحاول أن يبرزها فى الوقت الملائم؛ ولذلك فإن الطفل المحروم من الحب دون باقى أفراد أسرته يكون فى موقف يبعث على الرثاء والحزن، وقد يتخذ العناق والمداعبة المعبران عن الحب مظهر التدليل المسرف كما أن الإغراق فيها قد يؤدى إلى تعطيل نشاط الطفل ومما يدل على أن الأطفال قد يحملونها هذا المحمل أن صغارهم يتخذون من التقبيل أحيانًا وسيلة مقنعة للاعتداء كما أن الطفل قد يضار إذا كانت المحبة التى يحظى بها فى البيت تعوق سبيل قدرته على تكوين علاقات خارجية.

ولقد تعددت الكتابات النفسية والتربوية فى السنوات الأخيرة والتى تؤكد على أهمية الحب فى حياة الطفل ومن اليسير ذكر الكثير مما يؤيد ذلك عند الصغار والكبار،

فالطفل يبدأ حياته وهو لا حول له ولا قوة ويظل معتمدًا على غيره لسنوات طويلة، كما أن وجوده المادى وصحته النفسية يتوقفان على عناية الآخرين به وليست فائدة المحبة شيئًا غامضًا أو منفصلًا عن حياة الطفل بل أن محبة الكبار للطفل تغدو شيئًا ملموسًا يدخل فى دقائق حياته اليومية فيظهر فى أسلوب معاملته برقة، وفى الصبر على تضارب مطالبه مع سواها من الواجبات والميول (كرغبة أبويه فى الاستمتاع بالنوم المريح)، وفى مدى مداعبته، وطريقة الإجابة عن أسئلته عندما يكبر، واحترام ميوله، وتلبية رغباته الخاصة بالمساهمة فى بعض نواحى نشاط الكبار.

وليس من الغريب أن نجد كما ثبت ذلك فعلًا فى بعض البحوث، أن نمو الأطفال الذين يعيشون فى بيوت تتوافر فيها الرعاية الجيدة، يكون أفضل من نمو الأطفال الذين ينشئون فى مؤسسات عامة (أيتام، لقطاء، أحداث) حيث أن الأطفال الذين يعيشون فى ملاجئ يظهرون اتجاهات دفاعية ويكونون أقل استعدادًا لتوقع أو تقبل تودد الآخرين إليهم.

أهمية محبة الأطفال بالنسبة للمدرسين والآباء:

الحاجة إلى المحبة والفوائد الناجمة عنها لا تتخذ اتجاهًا واحدًا، فالأطفال فى السنوات الأولى من العمر لا يأخذون فقط بل ويعطون أيضًا، فهم يظهرون حبهم للكبار الذين يحيطونهم بالعناية، ولا يحول دون ذلك أن يكون ما يحظون به من الرعاية أو التعلق قليلًا وكما أن محبة الكبار هامة للطفل، كذلك محبة الطفل هامة للكبار، فقد تبين أن من أهم المتع التى ذكرها الآباء عند سؤالهم عن المتع المرتبطة بإنجاب الأطفال وتنشئتهم، تلك التى تنجم عن صحبة الأطفال ومظاهر حبهم لآبائهم، وما يتيحونه لهم من فرص لإسهامهم معهم فى نشاط ودى مشترك. وهكذا لا تكون المحبة هامة للطفل فحسب بل ولسائر الأفراد أيضًا فى شتى أوقات الحياة.

وكما سبق القول تتجلى قيمة العلاقات القائمة على المحبة فى الاتجاه السىء الذى قد يتخذه سلوك الطفل إذا كان فى أيد غير عطوفة، أو كان غير محبوب، فقد تبين من نتائج إحدى الدراسات أن ضعف المحبة المتبادلة بين الآباء والأبناء قد يكون عاملًا من عوامل النجاح وربما كان أسوأ من ذلك مصير الأطفال الذين لا يتمردون أولًا يردون

الإساءة بل يتحملون آلامهم فى صمت وعلى صورة قلق ومخاوف، فكثير من الأطفال تنتابهم مخاوف ترجع إلى ما أصابهم من تهديد أو أذى كما أن غير قليل منهم قد يبدون مخاوف تنطق بحاجتهم إلى الثقة فى علاقاتهم بغيرهم بما فى ذلك المخاوف المتصلة بالوحدة والنبذ.

كذلك يتمنى الأطفال نيل الرضا والظفر بالمحبة من المدرسين والرواد وغيرهم من الكبار الذين يقومون مقام الآباء، ولا شك أن هناك كثيرًا من التداخل بين خصائص المدرس القدير وخصائص الأب، فقد طلب من التلاميذ فى أحد البحوث أن يذكروا صفات المدرس الذى يؤثره كل منهم بالمحبة دون غيره فجاءت نسبة كبيرة من الإجابات متضمنة خصالًا يتحلى بها الشخص المحبوب بوجه عام كالمودة والتعاطف والاهتمام الصادق بالأطفال والعدالة المشوبة بالحزم.

ومثل هذه الملاحظات تؤكد أن من المفيد للمشرفين والمسئولين عن شئون الأطفال فى البيت والمدرسة والنادى والمستشفى وغيرها من الأماكن ألا يكتفوا بمجرد الشعور بالاهتمام بالأطفال بل عليهم أن يعبروا عن ذلك فى سلوكهم نحوهم، وليس معنى هذا بطبيعة الحال أن المحبة تكفى لحل جميع المشكلات، فالمدرس المحب لتلاميذه يحتاج أيضًا إلى قدر من إتقان التدريس. صحيح أن حبه لتلاميذه يساعده فى عمله، ولكن هذا الحب فى ذاته لن يجعل منه مدرسًا ناجحًا بشكل آلى، كما لا ينبغى أن تحمل أهمية الحب المرء على أن يفتعل التعبير عنه أو يحيط الطفل بجو مصطنع من المرح والطمأنينة أو يؤدى له باسم الحب أمورًا صالحة يقتضى أن يتعلم القيام بها بنفسه.