قــوة الحب
وأثره في بناء الشخصية الإيجابية

obeikandl.com

بسم الله الرحمن الرحيم

قــوة الحب
وأثره في بناء الشخصية الإيجابية

إعـداد

د/ ناهد نصر الدين عـزت

obeikandl.com

إهـداء♥♥♥

إلي هؤلاء الكادحين .... الذين يسعون في الحياة

يبذلون العرق والـدم

ويقدمون أرواحهم فداء الواجب

إليهم أقدم "الحُب" إنه العلم المقدس

د/ ناهد نصر الديـن عزت

obeikandl.com

مقدمـة

كثيراً ما سمعنا أجمل الكلمات التي تصف مشاعر الحب لدي المحبين فنجد من يصفه بأنه جنون وآخر بدُنيا العشق والهوى والبعض يصفه بأنه الأمومة التي تجسد معني الحب الحقيقي والبعض الآخر يؤكد أنه التواصل مع الله وهناك من يرفض أو يؤكد كل ذلك ويلخص الحب في إنه الطبيعة بكل معطياتها ومباهجها إلا أن ذلك جميعه يلتف حول كائن واحد أنه الإنسان ذلك المخلوق الضعيف الذي ينجذب إلي الجمال فيحب ويعشق أياً كان ذلك العشق والهوى حيث خلقه الله من طين الأرض ولكن عيناه تنجذب نحو الأفق الأعلى بكل ما يحتويه يريد أن يذوب فيه بكل ما يملك من أحاسيس ومشاعر تلك هي دنيا الحب الذي تعجز الكلمات عن وصفه والتعبير عنه فهو القيمة التي يسعي إليها الإنسان حيث ينشد لحظات من السعادة في تلك الومضة الإلهية "الحب" بكل معانيه وصنوفه والذي يحتاج منا أن نكتب عنه ونحاول تفسيره والدخول إلي عالمه وفي يدنا مفاتيح تساعدنا علي الارتقاء في دنياه وكلما فتحنا باباً وجدنا باب آخر أكثر جمالاً فنزداد شوقاً إلي باباً آخر حتى وصلنا إلي المفتاح التاسع والتسعون إنه مفتاح الحب الإلهي فهيا بنا نبحر في عالم السحر والجمال والشوق إنه الحب ربما أكون قد أغفلت باباً من الأبواب ولكن عذري أن ذلك العالم المسحور مليء بالمفاجآت♥

فهلم بنا نخط سطوراً نحاول من خلالها إدراك قيمة من القيم العُليا أنها قيمة الحب الذي يُعد مبدأً شاملاً لكافة العلاقات الإنسانية وهو السبيل الوحيد لتطور الفرد وبناء شخصيته الإيجابية♥

د/ ناهد نصر الديـن عزت

المفتاح الأول للحب

"أحب نفســك"

هل يوجد كائن بشري يكره نفسه؟ وإن كان يكرهها فكيف يمكنه عندئذ أن يقدم الحب ويستشعره في وجدانه؟ تلك المعضلة بحثها الفلاسفة والمفكرون عبر العصور حيث تكون الإجابة بأنه من المستحيل ألا يحب الإنسان نفسه فمنذ مولده وحتى مماته يوجد لديه الحب الذاتي ولكنه يزيد أو نقص حسب طبيعة كل شخصية وبالتالي علينا أن نهتم بتنمية هذا الحب وهو "حب النفس" فهل معني حُب النفس يرادف معني الأنانية والنرجسية مثلما تقول أسطورة الفتي الجميل "نارسيس" الذي عشق صورته فغرق في الماء من شدة انجذابه إلي صورته♥

في الحقيقة أن حُب الإنسان لنفسه يتطلب بذل الجهد والوقت للاهتمام بهذه النفس وأن يعتني بها جيداً مثلما نربي الوليد فعلينا أن نربي أنفسنا جيداً وهذا معناه أنك إذا أحببت نفسك قمت بفحصها جيداً لمعرفة مناطق القوة فيها ومناطق الضعف وما هي المقومات الحقيقية لشخصيتك وما يتوافق معها من سلوكيات وتصرفات مختلفة من مآكل وملبس ومشرب وطريقة النوم والصحو والتمارين الرياضية المناسبة والاهتمام بالمظهر الجذاب والجوهر القوي الذي يسعي به الإنسان نحو تقوية الجانب النفسي والفكري لديه. وعليك كذلك أن تصادق نفسك وتعطي لها البعض من وقتك ربما تقضي هذا الوقت في الاستماع للشعر أو الموسيقي أو التنزه في الأماكن الخلوية والتمتع بمباهج الطبيعة أو الاختلاء بنفسك تحاسبها أو تلاعبها لا يهم ولكن المهم أن تحب تلك النفس التي وهبها لك الله وإذا ما أحببت نفسك أمتلاءت بالمشاعر والأحاسيس الجميلة التي تشع على الآخرين حباً ووداً وعطاءاً أما إذا حدث عكس ذلك فلن تقدم الحب إلي الآخرين لأن فاقد الشيء لا يعطيه وتعيش حياتك في ملل وتذمر وهذا جميعه يجعلك سلبياً تجاه نفسك فتهملها وتجاه الآخرين فلا تتواصل معهم وإن حدث التواصل يكون غير فعال♥

المفتاح الثاني للحب

المودة واحترام مشاعر الآخرين

هل سألت نفسك يوماً ما الذي يدفعني إلي التعامل بلطف أو بقسوة أو بفتور مع الآخرين فهل فكرت في الأسلوب الصحيح والمناسب للتعامل مع الآخرين.

وإذا كانت تلك التصرفات تصدر منك تجاه الآخرين؛ فهل فكرت في الأسلوب الصحيح والمناسب للتعامل معهم.

إن أبجديات التعامل الإنساني تتطلب في المقام الأول الرغبة في التواصل مع الطرف الآخر، وأن يحقق هذا التواصل الهدف الذي أسعي إليه وبالتالي أحقق النجاح عندما أصل إلي هدفي وبالتالي إذا أردت أن تتواصل مع شخص ما فإنك ستحاول أن توجد لغة للحوار بينكما هذه اللغة الحوارية مستمدة من معلومات سبق أن كونتها عن ذلك الشخص وأن تبدأ وتبادر بالتواصل فكيف يمكنك فعل كل ذلك ولديك مشاعر سلبية تجاه الطرف الآخر فلابد أن يشعر الطرف الآخر بأنك تحبه وتعامله بمودة وأنك تحترم مشاعره، فكيف يتولد التواصل الفعال بدون حب وبدون مودة واحترام، لذلك لابد من أن توجد في البداية مشاعر إيجابية تجاه الطرف الآخر وأولها مشاعر المودة بعيداً عن النفور والتشاحن والغضب فهذا جميعه يسبب انعدام التواصل الفعال لأن المشاعر السلبية تؤدي حتماً إلي الكراهية والعداوة والبغضاء♥

كذلك لابد من وجود قدر من الاحترام للطرف الآخر فلا يمكن أن ينمو حب بين أشخاص لا يتوافر الاحترام فيما بينهم لأن الأجواء التي تتسم بالإحساس بالتدني أو الاحتقار سوف تؤدي إلي التفاوت في المشاعر وأن الطرف الآخر أقل مني في المكانة وهذا خاطئ من جميع الجوانب فلابد من تقديم الاحترام الحقيقي للطرف الآخر وأن يكون متبادل فيما بينهم حتى يسودهم الحب والمودة.

وبالتالي يمكن القول بأن أساس العلاقات الإنسانية يعتمد علي المشاعر والعواطف والحب والعلاقة مع الله والتكامل القائم علي قيمة الحب عند الإنسان ذاته♥

المفتاح الثالث للحب

السعادة الباطنية

كل إنسان لديه مخزون من السعادة تجعله مليء بالبشاشة وصفاء النفس، مهما كانت نوعية الحياة التي يعيشها حياة تعيسة أو سعيدة أو كانت حياته مليئة بالآلام إلا أنه يوجد في داخله شيء يسعده وإن كان ضئيلاً كضحكة طفل أو بسمة وليد فهذا الصفاء الداخلي ينعكس عليه وعلي الآخرين محبة وسعادة فينشر بينهم ذلك الإحساس بالسعادة الباطنية خاصة بين المحبين ففي دُنيا العشق حيث يقول المثل العامي "الصَّب تفضحه عيونه" لأن المُحب الولهان العاشق حينما يري من يحبه تلمع عيناه وتومض ببريق السعادة والبشاشة لأن العين هي مرآة القلب تعكس النور الداخلي فيراه الجميع بوضوح مهما حاول إخفاؤه فسوف نراه حتماً ونعرف أنه مُحِب لهذا الشخص ولذلك إبدأ بالحب من داخلك، فالحب يوجد في كل إنسان منذ ولادته وهو شيء أساسي منحة الله لنا حتى نعيش بالحب وتستمر الحياة في تآلف ووفاق♥

opelkandl.com

المفتاح الرابع للحب

جمالك الداخلي

خلق الله الإنسان في أحسن تقويم أي في أجمل صورة ممكنه وبالتالي لابد من وجود الجمال داخل كل إنسان مهما أحاطه القبح، وهذا ما يسمي بالجاذبية تلك الجاذبية التي تجذبنا إلي شخص ما دون إرادتنا لأن الحب يخطف القلب والعقل في لحظة اكتشاف ذلك الجمال هذا الجمال الداخلي الذي ينعكس علي الخارج فيضفي علي صاحبه جاذبية لا يمكن أن نخطئها ربما يكون جمال الإنسان الداخلي في قوة التعبير اللفظي أو في الصوت الرخيم أو في العيون اللماحة وغير ذلك مما يجذب الآخرين إليه، لأن النفس تنفر من القبح وتنجذب إلي الجمال مما يولد لدي الإنسان الرغبة في البحث عن الآخر وانفتاح المشاعر والأحاسيس على دُنيا الحُب ولذلك إبحث عن جمالك الداخلي وحاول تنميته وتقويته بكافة العناصر التي تساعدك علي ظهور هذا الحب والجمال الذي تتميز به♥

obeikandl.com

المفتاح الخامس للحب

الرضـــــــا

الرضا من أجمل المفاتيح التي تقودنا نحو السلام الداخلي والإحساس بالأمان والبُعد عن الأفكار السلبية والهواجس والأوهام والتي قد تدفع بالإنسان نحو القيام بأفعال لاترضاها نفسه ولذلك عليك أن تشعر بالرضا الداخلي بأن تكون راضياً عن حياتك وعن نفسك وهذا الرضا ليس بمعني الخنوع والخضوع والاستكانة لما وصل إليه وبالتالي انعدام الطموح والحلم بالمستقبل ولكن الرضا الذي يُشعِر الإنسان بالسكينة والهدوء النفسي ويدفعه نحو حب الآخرين وأن يرتقي بمشاعره إلي مجالات أسمي بعيداً عن الحقد والكراهية وبالتالي العطاء في شتي المواقف بسماحة وحب حقيقي أما عدم الرضا فيأتي من نظرة الإنسان إلي الآخرين نظرة حسد وأن لديهم الكثير مما ينقصه الأمر الذي يدفعه إلي الحقد عليهم وتمني زوال النعمة عنهم مما يتسبب في كراهيتهم وليس حبهم♥

وفي حقيقة الأمر علي الإنسان أن يقوم بتحليل الموقف الذي يوجد فيه ويستعرض كافة جوانب شخصيته وحياته ويسأل نفسه بصدق هل فعلاً قام بعمل حقيقي يصل به إلي القدرة والكفاءة مثلما فعل الآخرين أم أنه تقاعس وأكتفي بالنظر إليهم حسداً وحقداً وإذا بحث سوف يكتشف أن ما وصل إليه نتيجة طبيعية لما قام به فعلاً لأن الله أعطي كل الإمكانيات والقدرات بالتساوي لجميع البشر ولكن علي الإنسان أن يقوم بتفعيلها وتحويل الممكن إلي واقع بالعمل والجِد والاجتهاد فإذا ما قام بتفعيل ما لديه وصل إلي ما يتمناه وهذا يشعره بالرضا عن حياته وعن نفسه مما يجعل نظرته إلي نفسه وإلي الآخرين تتحول من النقيض إلي النقيض ومن الحسد والكراهية إلي الحب والتواصل♥

المفتاح السادس للحب

أوتـــار القلب

القلب مثله مثل أي أداة تحتاج إلي الرعاية والاهتمام والتنظيم حتى تصبح في الوضع الصحيح الملائم لها ولأن القلب نستمد منه المشاعر والأحاسيس والتي تارة تنخفض وتارة أخري تزداد بمعني أن الإنسان أحياناً يكون شديد التوتر فنجد لديه العصبية والغضب وتارة أخري يشعر الإنسان بالفتور والتراخي فنراه بارد المشاعر والأحاسيس ولهذا علينا أن نهتم بتنظيم المشاعر والأحاسيس بان نضع أوتار القلب علي الموجة المناسبة لشخصيتنا وطبيعتنا الخاصة بنا دون اصطناع أو مغالاة وعندئذ سيمكن لهذا الإنسان أن يعزف أجمل الألحان ويُخرج إلي الوجود بكل مستوياته أروع النغمات سواء علي المستوي الإنساني أو الوجودي أو الإلهي لأنه عندئذ سوف يتفاعل ويتواصل مع الطاقة الكونية الحقيقية بيسر وسهولة، لأن مشاعره تم توجيهها الوجهة السليمة فأصبحت تشع بالطاقة الايجابية التي تساعده علي الترقي بالشعور والإحساس أما إذا حدث العكس من ذلك فنجد الإنسان مشوش المشاعر والأحاسيس مختلط بأوهام مختلفة تُظلِم قلبه ولا تجعل عين البصيرة تري ما يحيط به في هذا الكون فلا يعرف معني الحب الحقيقي ويؤدي هذا التشويش إلي التخبط في جميع أمور حياته وعندئذ تظهر الطاقة السلبية والتي تتحول إلي مشاعر كراهية وحسد وحقد وإنعدام التواصل حتى مع النفس مما يصل بالإنسان إلي العزوف عن الحب حتى يرفض أن يُحب نفسه♥

المفتاح السابع للحب

التكامل

من طبيعة الكون والحياة أن تتكامل فيما بينها فلا يوجد الكمال سوي عند الله الواحد أما باقي المنظومة فهي تحتاج إلي التكامل فيما بينها لأنه لا يوجد شيء يشبه الآخر ولا حبة رمل تشبه الحبة الأخرى وبالمثل الإنسان لكل شخص تفرده وبصمته الخاصة به سواء في الشكل أو الجوهر فلكل إنسان أحلامه وطموحه ومشاعره وأحاسيسه وأفكاره الخاصة به وحده♥

وفي نفس الوقت لا يوجد الإنسان الكامل المكتفي بذاته فكل شخص ينقصه شيء ما وهذا الشيء يوجد لدي شخص آخر مما يُوَّلد الاحتياج والحاجة إلي التكامل مع الآخرين حيث يسعي الإنسان نحو شخص آخر يتواصل معه ويكمل ما ينقصه بعلاقته به خاصة العلاقة النووية أي العلاقة التي تجمع بين الرجل والمرأة فهما قطبان إحداهما موجب والآخر سالب فإذا ما أجتمعنا أصبحا كمثل النواة الواحدة المتكاملة. وبالتالي جاءت تسمية توأم الروح عندما تكتمل العلاقة بين الرجل والمرأة مثلما يقول المثل العامي "روح في جسدين" فلا يحتاج أي منهما إلي أن يشرح للآخر ما يحتاجه ليس في العلاقة الجسدية وحدها ولكن في التواصل القلبي والعقلي اللذان يكملان التواصل الجسدي ويرجع البعض هذه الظاهرة إلي أن المرأة مخلوق من ضلع الرجل "آدم" والذي يظل طوال حياته يبحث عن نصفه المفقود حتى يجده فإن حدث ذلك أكتمل الإنسان وأصبح كلاهما واحد صحيح♥

المفتاح الثامن للحب

حافظ على عمرك

لا تسمح لأحد أن يسرق عمرك ولا تضيع وقتك فيما لا طائل منه ولاتعطي للآخرين فرصة استغلالك وإضاعة عمرك هباء من منطلق الحب، لأن الحب يزيد حياة الإنسان ويضفي إليه الكثير، أما الاستغلال بأي صورة من الصور سواء كان بحجة الأمومة، أو البنوة أو الحياة الأسرية أو العمل أو الصداقة أو العشق بين الأحبة فهي جميعاً أنواع مختلفة من الحب وإذا أمتزج هذا الحب بالاستغلال للطرف الآخر أتخذ شكل آخر لا يمكن تسميته بالحب ولكن يتوجه نحو المنفعة والمصلحة مع الطرف الآخر ولذلك إذا كنت تحب شخص ما فلا تطلب منه أن يضيع عمره من أجلك ولكن عليك أن تساعده علي تحقيق ذاته وأن يشعر بالسعادة باستثمار وقته فيما يحب عمله والسلوك غيرذلك ليس من الحب في شيء، ولذلك لا تضيع عمرك هباء لأنك تستحق السعادة أما إذا سمحت للآخرين باستغلالك واستنفاذ مالديك من طاقة إيجابية فعندئذ سوف تشعر بالأسى والحسرة والألم وتمتلئ بمشاعر المرارة والبكاء علي العمر الذي ضاع مما ينعكس علي علاقتك بالآخرين فتتهمهم بأنهم السبب الأساسي في ضياع العمر هباء وعندئذ تتحول المشاعر من الإيجابية إلي السلبية ومن الحب إلي الكراهية، ويشيربأصابع الاتهام إلي الذين يتعامل معهم بأنهم المسئولين عماوصل إليه بالرغم من أنه المتهم الأول في تلك القضية لأنه أضاع حياته وعمره ولم يستثمر تلك المنحة الإلهية وتنميتها فيما يفيد فيَسعد ويُسعد مَنْ حوله بالحب والمودة والعطاء♥

المفتاح التاسع للحب

التـــــوازن

التوازن من أهم مقومات الحياة السعيدة ولذلك يجب علي الإنسان أن ينطلق في حياته من مبدأ التوازن ويجعله أساس وركيزة في جميع ما يقوم به من أعمال وعلاقات مختلفة وبما تحتويه من متطلبات واحتياجات متنوعة.

ومبدأ التوازن يقوم علي أساس أن يوازن الإنسان بين متطلباته الجسدية والعقلية والنفسية حيث أن لكل قوة من هذه القوي متطلباتها الخاصة بها واحتياجات مختلفة وإذا لم يستطيع الإنسان أن يحقق هذا التوازن في حياته وأتجه نحو جانب دون الآخر أصبح عندئذ مفتقر إلي جانب أساسي في تكوينه كإنسان وبالتالي تقتصر حياته علي ممارسة نوع واحد من المشاعر والأحاسيس والاحتياجات وبالتالي يصبغ حياته بهذا النوع من الحب فنجد من يحب الجسد وبالتالي ينغمس في الشهوات والغرائز ومنهم من يميل نحو القلب والنفس وبالتالي يكون لديه ميل زائد للعواطف والأحاسيس الجياشة بعيداً عن العقلانية أما من يتوجه نحو العقل الخالص فنجده يتميز بالعقلانية الشديدة والبرودة في المشاعر والأحاسيس مما يؤدي به إلي الجمود ولذلك علي الإنسان أن يقوم بتنمية جميع القوي لديه جسد وعقل وقلب وروح حتى يحيا حياة سعيدة مليئة بالحب الحقيقي بعيداً عن المغالاة♥

المفتاح العاشر للحب

التصالح

أجعل لديك مبدأ أساسي في الحياة وهو التصالح مع النفس فكيف يمكنك أن تحب وتقدم الحب إلي الآخرين وأنت غير متصالح مع نفسك وغير متوافق معها، ويظهر عدم التصالح من خلال أنك تكره جزء معين في شخصيتك قد يكون الشكل والمظهر أو الجوهر وكذلك بالنسبة للآخرين فتحب شخص ما ولكن...عندئذ يظهر جزء من عدم التصالح والرفض لهذا الجزء وبالتالي يجعل لدي الإنسان كراهية لهذا الجانب مما يضعف من قيمة الحب لدي هذا الشخص ويؤدي انعدام التصالح سواء مع النفس أو مع الآخرين إلي انعدام السلام الداخلي والذي ينعكس طاقة سلبية تؤثر عليه وعلي الآخرين لأن فاقد الشيء لا يعطيه كيف تعطي الحب وأنت غير متسامح ورافض لجزء من العلاقة مع نفسك أو مع الطرف الآخر. أما التصالح فهو الذي يجعل الإنسان يشعر بالسكينة والراحة والسلام والتوافق فيصبح أكثر حباً وعطاءاً ووداً مع الآخرين♥

المفتاح الحادي عشر للحب

لا تجمد قلبـــك

من أصعب الأمور التي تعوق سريان الحب بين البشر جمود القلب لأن هذا الجمود يجعل الإنسان آلة لا حياة فيها لأن الحياة الحقيقية تترجمها المشاعر والأحاسيس الدافئة بعيداً عن الجمود، حيث أن برودة القلب تعني البُعد عن الآخرين وانعدام التواصل الإنساني معهم، ولذلك عليك الاهتمام بالآخرين، وإذا عشت حياتك بالحب والمشاعر والأحاسيس الحقيقية وجدت عندئذ لديك فيض من المشاعر والأحاسيس التي تنطلق بك إلي آفاق أرحب وأوسع مما أنت فيه، لأن المشاعر والأحاسيس هي التي تميز الإنسان وبدونها يفقد الكثير من إنسانيته أما الإحساس بالآخرين فهو أساس المشاعرالتي تدفعه نحو الإحساس بآلام وأفراح الآخرين وبالتالي توجهه الوجهة الصحيحة نحو اتخاذ الأسلوب المناسب لكل موقف يمر به الإنسان في حياته♥

openkanal.com

المفتاح الثاني عشر للحب

كن غنياً

من أصعب الأمور أن تكون فقيراً أو مُعدماً فتشعر بالحاجة والعَّوز ولكن ليس الفقر فقر المال والجاه ولكن الأقوى من ذلك فقر المشاعر والأحاسيس فهي جوانب أكثر أهمية في حياة الإنسان♥

لأن أحياناً يكون الإنسان لديه مال وجاه وسلطان ولكن لا يشعر بالسعادة لأنه يفتقد الحب الحقيقي في حياته ولا يجد الصداقة الحقيقية المعتمدة علي المودة والحب إنها العلاقات التي تتسم بالغني في المشاعر والأحاسيس ولذلك عليك أن تكون غنياً بما وهبك ربك من عطاء داخلي يسعدك ويسعد الآخرين فهذه القدرات والإمكانيات وقدرة الإنسان علي الإحساس بالسعادة والتواصل والشعور بالحب والأحاسيس الصادقة التي تضفي علي الإنسان سمة أساسية وهي البشرية، فبدون غني النفس والقلب بالمشاعر يصبح الإنسان مثل الجماد خالي من الشعور بالسعادة، فالبشر دائماً خلقهم الله ولديهم سمة أساسية هي الشعوروالإحساس الذي يدفعهم إلي حب الآخرين ولكن إذا تجرد الإنسان من إنسانيته أصبح فقيراً وأفقر ممن لا يمتلكون المال لأن فقر المال يمكن تعويضه بغني النفس المليئة بالمشاعر والأحاسيس الطيبة التي تقود الإنسان نحو السعادة الحقيقية، فعليك دائماً وأبداً أن تحرص علي غني النفس والقلب بالمشاعر والأحاسيس التي تجذب الآخرين إليك♥

المفتاح الثالث عشر للحب

أكمل ما ينقصك

كثيراً ما يحيا الإنسان وهو يشعر بأن هناك شيء ما ينقصه فيفتقد السعادة ويكون تعيساً شقياً رغم توافر العديد من أسباب السعادة في حياته ولكنه رغم ذلك يشعر بالنقص وهنا يجب علي الإنسان أن يقف ويواجه نفسه♥

ويتساءل: ما هو الشيء الناقص في حياتي؟ وهل يمكنني أن أحصل عليه؟ وهل يوجد نقص حقيقي أم أنه مجرد وهم؟

فإذا أجاب بصدق أمكنه عندئذ أن يجد ما يعكر عليه صفو حياته ويحَّول بينه وبين السعادة الحقيقية والإجابة لن تجدها إلا عندك أنت ولا أحد سواك فأنت الباحث عن سبب تعاستك وأنت الوحيد الذي لديه الإجابة والحل الصحيح للمشكلة ولذلك يقول الرسول (صلي الله عليه وسلم) استفت قلبك وإن أفتوك وهذا يلخص الموقف في أن الإنسان عليه أن يبحث في ذاته حتى يصل إلي الحب الحقيقي والسعادة الحقيقية♥

لأن عدم التحليل الجيد للشخصية يؤدي بالإنسان إلي التعاسة والشقاء مدي الحياة ولذلك علي الإنسان أن يكمل النغمة المفقودة في حياته♥

openkandil.com

المفتاح الرابع عشر للحب

تبـــادل الأدوار

إذا أردت أن تشعر بإحساس من تحب خاصة في المواقف التي تحتاج إلي المساندة عليك أن تقوم بتبادل الأدوار معه بمعني أن تضع نفسك مكانه وفي ذات الموقف وهذا سوف يؤدي إلي تحقيق المرور بنفس الموقف والإحساس بما تعرض له من آلام فتكون كأنك نفس الشخص♥

وبالتالي يتحقق تواصل فعال مع الآخرين من خلال الإحساس بشعور الطرف الآخر وهذا الأمر الذي يتطلب أن تدرك جيداً في أي شيء يفكرون وما هي أحلامهم وطموحاتهم وأن نجعلهم في دائرة اهتمامنا وليس علاقة هامشية تقوم علي التواصل في لحظات دون أن تضيف إليهم شيئاً♥

obeikandl.com

المفتاح الخامس عشر للحب

ركــن الراحـــــة

إن النفس من أهم مكونات شخصية الإنسان

ولذلك أجعل لنفسك ركن للراحة تختلي فيه مع نفسك حتى تعيد ترميم وإصلاح ما حدث لها في مشوار الحياة لا يهم ماذا تفعل في ركن الراحة مع نفسك قد تلاعبها أو تعاتبها أو تحاورها أو تحيا مع ذكرياتها المهم أن تجعل لنفسك من حين إلي آخر خلوة ذاتية تخرج فيها شحنتك الانفعالية وتعيد صياغة أحلامك وآمالك، ربما يكون ذلك بممارسة هواية تحبها مثل الرسم أو الموسيقي أو الشعر أو مشاهدة مناظر طبيعية تمتع فيها عينيك بالطبيعة الخلابة فتشعر معها بالبهجة والسعادة، المهم أنه يجب عليك أن تعيش قليلاً مع ذاتك ونفسك حتى تجدد منابع الحب في حياتك♥

obeikandl.com

المفتاح السادس عشر للحب

قــرر أن تحب

إذا أردت أن تصنع أي شيء أو تقوم بأي عمل ما فلابد أن ترسل رسالة إلي العقل حتى تترسخ الفكرة ويقوم العقل بعد ذلك بترجمتها إلي فعل، وبذلك إذا أردت أن تكون شخص محب لذاته وللآخرين فعليك أن تقرر "أن تحب" لأن الحب قرار مثله مثل أي شيء في حياتك، وهذا معناه أن تقرر أن تحيا بالحب، وأن تعيش للحب وبالتالي الابتعاد عن أي شيء يقودك إلي أي فعل يتعارض مع قرار الحب بأي صورة من الصور، لأن الحب قرار إذا اتخذته استجابت لك كل جوارحك لتحقيق هذا القرار، وعليك عندئذ أن تدعم قرارك بكل ما يوصلك لتحقيق هذا الهدف بالعمل الصحيح الذي يقودك إليه♥

ولتحقيق ذلك الهدف السامي أجعل الحب بكل معانيه وأنواعه هدف لحياتك فلا يكفي أن تكون محب بل لابد أن تكون كذلك محبوب ليس من القريبين منك مثل الأهل والزوج والزوجة والأولاد والأب والأم والعم والخال، ورفيق حياتك ولكن يجب أن تحيط حياتك بالحب في جميع علاقاتك مع كل من تعرفهم بأن تكون إنسان بالمعني الحقيقي للإنسانية والمتضمن الصدق والإخلاص وكل المعاني السامية فذلك هو الحب الحقيقي المنزه عن أي أغراض أما الحب الذي تتدخل فيه المصلحة أو الغريزة فهذا لا يسمي حباً ولكنه شيء آخر غير الحب♥

openkanal.com

المفتاح السابع عشر للحب

استمع لحدسك

الحدس هو الصوت الداخلي للإنسان وهو المرآة الباطنية له، والتي تعكس الحقيقة المجردة بعيداً عن الزيف والأوهام وبالتالي تعرف من خلال الاستماع لصوتك الباطني حقيقة نفسك ومشاعرك نحو الطرف الآخر وبما تحتويه من أحاسيس ومشاعر مختلفة♥

ولذلك يقول لنا سيدنا محمد صلي الله عليه وسلم استفتت قلبك وإن أفتوك ويقصد بالقلب بصيرة الإنسان التي هي بوصلة يعرف بها حقيقة مشاعره المختلفة♥

أول هذه المشاعر الإحساس بالحب وعندئذ عليك أن تتساءل

هـل هـو حب صـادق وحقيقـي؟ أم هـو مجرد وهـم ينسجه الخيـال؟ وما هي الأسباب التي ولدَّت هذا الحب؟

لأن كثيراً ما يكون حدس الإنسان صادق سواء بأن يقودك إلي حب شخص ما أو يبعدك عنه لسبب غير واضح لأنك بعد ذلك سوف تكتشف أن حدسك هو الصواب ولذلك أتبع ما يقودك إليه♥

المفتاح الثامن عشر للحب

إبتعد عن الأرقـــام

لا تلتقي أبداً لغة الأرقام مع لغة المحبين.....

ولذلك عليك ألا تضع في حسبانك عندما تتعامل مع من تحبه "الأرقام والحسابات"♥

لأنه في دُنيا الحب لا يصح أن نقول "واحد زائد واحد يساوىاثنان" لأنه بلغة القلوب تكون الأرقام خاطئة، ففي دنيا المحبين يحدث الاندماج فيصبح الاثنان واحد صحيح وليس شخصين مختلفين، أنهما اثنان جمعهما الحب فانصهرت عواطفهما وأصبحت واحد صحيح لا يهم أن يكون أحد الطرفين فقيراً أو غنياً المهم أن يكون غني بمشاعره وأحاسيسه وأن يقدم إلي الطرف الآخر الحب الصادق الحقيقي الذي لا يقدر بثمن♥

obeikandl.com

المفتاح التاسع عشر للحب

إبتعد عن المشاعر السلبية

المشاعر السلبية من أقوي أعداء الحب والتي إذا تراكمت داخل إنسان يتحول تدريجياً من الحب إلي الكراهية ولذلك لا تجعل المشاعر السلبية تتراكم في داخلك لأنها سوف تحول بينك وبين الحب الحقيقي، ولذلك يجب علي كل إنسان أن يمحو ما لديه من مشاعر وأحاسيس وأفكار سلبية أولاً بأول،أن يقوم بتحويلها إلي مشاعر وأحاسيس إيجابية وأن يعالج تلك المشاعر حتى تعود نفسه نقيه مرة أخري بلا أحقاد أو كراهية♥

لأن من أكثر ما يفسد حياة الإنسان أن يغرق نفسه في توافه الأمور مثل الإنشغال بالقيل والقال أو تصرفات شخص ما وأنه فعل كذا وكذا معك، فالمهم أن تركز جهدك علي بناء حياتك بأسلوب صحيح، وأن يكون لديك تنمية ذاتية وتقوية للمشاعر الإيجابية، وأن تجعل لك أهداف سامية، وهذا الأسلوب يتطلب البعُد عن النميمة والحقد والغضب والنفس السوداوية وغير ذلك من المشاعر السلبية التي تهدم ولا تبني♥

openkanal.com

المفتاح العشرون للحب

القلب الكبيـــر

أجعل لك قلب كبير يتسع لكل ألوان الحُب يربط بينك وبين الآخرين بالتسامح والمودة والعطف والإيجابية لأنك إذا أصبحت شخص مُحِب رأيت كل ما حولك بمنظور الحب فيكون لديك رؤية جديدة فيها التفاؤل والإشراق حتى الأشياء القديمة تجدها تعود مرة أخري إلي رونقها وبهاءها لأنها أصبحت مُغلفة بالحب، إنها الرؤية التي تمنحنا السعادة وحب من تتعامل معهم فتقدم إليهم مائدة عامرة بالمشاعر الجميلة عن طيب خاطر ففي عالم الحب يوجد متسع للجميع دون قيد أو شرط وعطاء بلا حدود♥

openkandl.com

المفتاح الحادي والعشرون للحب

إبتعد عن السوقية

يقصد بالسوقية من يتحدثون بلغة السوق والبيع والشراء والتشاحن والمماطلة والابتذال وهذا جميعه مرفوض في دنيا الحب لأن الحب دائماً يحتاج إلي الثراء العاطفي والعطاء الراقي المتميز بالسمو خاصة في المشاعر والأحاسيس والبُعد عن أساليب التعامل المختلفة التي تهدف إلي المصلحة وتجنب اللغة الرخيصة السوقية، ولذلك علي الإنسان أن يبتعد عن كل ما يعكر صفو علاقاته الإنسانية، فالسلوك المتدني الرخيص يؤدي إلي الدونية في السلوك والمشاعر ويهدم الحب الذي ينبع من السمو الأخلاقي والارتقاء في السلوك♥

openkandl.com

المفتاح الثاني والعشرون للحب

البـــنـــــاء

علي الإنسان أن يسعي دائماً إلي البناء وليس الهدم خاصة في العلاقات الحميمة والتواصل الإنساني الذي يحتاج إلي بناء علاقات ناجحة بعيداً عن الهدم، لأن المشاعر الهدامة تقود الإنسان نحو الأحاسيس السلبية في جميع العلاقات وفي كل أمور الحياة والتي تسحب من رصيد المشاعر الإيجابية لدي الإنسان شيئاً فشيئاً فيتحول الإنسان إلي صحراء جرداء خالية من المشاعر وليس بها أي بناء وجداني ينطلق الإنسان من خلاله فلا توجد طاقة إيجابية بدون تعزيز وبناء العلاقات الإنسانية والسلوكيات الصحيحة والتي يصبح الإنسان بواسطتها مخلوق منفتح علي الحياة مشرق بالحب ملئ بالطاقة الإيجابية أما من يتجه نحو الهدم يتحول إلي مخلوق سوداوي بعيد عن الحب بكافة أنواعه لأن نفسه عندئذ تكون ممتلئة بمشاعر الحقد والكراهية♥

openkanal.com

المفتاح الثالث والعشرون للحب

لا تتخلي عمن تُحب

إن التخلي عن الأحبة يؤدي إلي الانفصال والبُعاد عن الذين تحبهم لأن الطرف الآخر يتوقع منا المساندة والدعم فيما نقوم به من علاقات ولذلك لا تتخلي عمن تحبهم حتى لا يؤدي هذا التخلي إلي الإحساس بالخيانة مما يزرع بذور الشقاق بين المحبين فيشعر الطرف الآخر وكأن هذا المحب قد نفض يديه منه، ولم يعد يمثل لديه أي قيمة، حيث يتساوي عنده إصابة هذا الشخص بالضرر والسوء من عدمه♥

والسؤال الذي يطرح نفسه الآن:

إلي أي مدي يكون التدعيم للطرف الآخر؟ ومتى تكون المساندة في موضعها الصحيح دون مغالاة ؟ ولنا في رسول الله قدوة حسنة حيث قال "أنصر أخاك ظالماً أو مظلوماً" ونصرة المظلوم نحن نعرفها ولكن نصرة الظالم في أن تمنعه عن الظلم وهذا معناه أن نساعد من نحبهم بمد يد العون في حل مشكلة ما سواء كانت مشكلة تتعلق بجانب نفسي أو عقلي أو جسمي بشرط ألا يؤثر ذلك علي الشخص الذي يقوم بالمساعدة بالظلم أو الضرر♥

obeikandl.com

المفتاح الرابع والعشرون للحب

إبتعد عن الأبواب المغلقة

من أصعب الأمور في دُنيا الحب أن يكون لديك أبواب مفتوحة وأخري مغلقة فتحاول فتح الأبواب المغلقة وتبتعد عن الأبواب المفتوحة♥

بمعني أن يكون لديك أدوات ونقاط مشتركة مع من تحب وهي تساعدك علي تنمية الحب بينكما ولكنك بديلاً عن ذلك تتجاهل تلك الأمور المشتركة وتتركها إلي أمور أخري معقدة تحتاج إلي بذل الجهد والبحث المضني عن أسباب للتواصل مما يضيق عليك منافذ للحب بصوره المتعددة فنحن لدينا العديد من منافذ للحب فنجد حب الخالق وحُب العاشق والمعشوق وحب الأم لولديها وحب الزوجة لزوجها ورفيق عمرها وحب الطالب للعلم وحب الإنسان للطبيعة وحب البشر للنفوس الجميلة وحب الحواس لما يناسبها من أنماط الحب مثل حب الأذن لسماع الشعر والموسيقي، وحب العين للصورة الجميلة وحب القلوب للمشاعر والأحاسيس الراقية، إنها صنوف عديدة للحب وكل منها يقدم للإنسان الحب والبهجة والسعادة إذا أحسن توظيفها في حياته♥

obeikandl.com

المفتاح الخامس والعشرون للحب

الاستمراريـــــة

من الأمور الأساسية في دُنيا الحب "الاستمرارية" بمعني أن يستمر الإنسان في حب من يحبه حتى وإن كان قدر الحب ضئيلاً فسوف يزيد بمرور الوقت وتؤكد العشرة الطيبة حسن اختيارالإنسان لمن يحبه فهذا أفضل من أن تحب إنسان فترة قصيرة ثم تنصرف عن حبه حتى وإن كان هذا الحب قوياً مشتعلاً ثم ينطفئ بعد ذلك لأنه من الصعب الحفاظ علي الحب مشتعلاً لفترة طويلة ولكن الحب الهادئ الناعم كأمواج البحر الهادئة تهدهد المُحِب برقة وحنان وهذا الأمر نلاحظه بين الأزواج مع طول المعاشرة فيتحول الحب المشتعل إلي حب هادئ معتمد علي الفهم والصداقة ومعرفة احتياجات الطرف الآخر دون أي إفصاح، حيث يندمج الشخصان في حياة أسرية سعيدة يتوافق فيها الطرفان سوياً دون تعارض أو تضاد♥

openkanal.com

المفتاح السادس والعشرون للحب

لا تبـــــــــالغ

ما زاد عن حَده إنقلب إلي ضده هذا المثل الشعبي يلخص مبدأ أساسي في الحياة وهو عدم المبالغة خاصة في حالة الحب والهيام بين طرفين، فكثيراً ما نجد المبالغة في مشاعر الغيرة أو الاحتواء والسيطرة علي الطرف الآخر فتتحول العلاقة بين الطرفين إلي سجن كبير حيث يحاول الطرف الآخر الهروب من هذا الحب الذي يخنقه وتتحول تلك المشاعر إلي قيود تتحول تدريجياً إلي كراهية والعزوف عن مشاركة هذا الحبيب، ولذلك قليل من الغيرة أو الاحتواء يؤدي إلي تولد مشاعر إيجابية وإحساس بالاهتمام أما الكثير من هذه المشاعر سوف تتحول إلي عكس ما يحلم به المحب، فتصبح الغيرة قاتله للحب والمحبين علي حد سواء، لأن الحب يُبني علي الثقة بين الطرفين وليس انعدامها، فالغيرة الشديدة دليل قاطع علي انعدام أو ضعف الثقة بين المحبين بالإضافة إلي أنها دليل علي ضعف الثقة بالنفس وبالطرف الآخر، أما الغيرة الطبيعية فتكون دليل علي الحب والاهتمام والرعاية للمحبوب دون مغالاة ولذلك يكفي قليل من الغيرة ولا تبالغ قليل من الشطة يصلح الحب أما الكثير منها فيسبب المرض أو الموت♥

openkanal.com

المفتاح السابع والعشرون للحب

أفسح في قلبك مكان للحب

دائماً وأبداً عليك أن تكون إنسان مُحِب لنفسك وللآخرين ولذلك أجعل في قلبك مكان للحب، ولكل من تحب وأيضاً ما يحبه لأن القلب الكبير يحتضن الجميع بين دفتيه فليس الحب انتقاء ولكنه احتواء، بمعني أنه يجب عليك أن تتقبل الشخص الذي تحبه بكل ما يحتويه هذا الشخص، هواياته واهتماماته وأحلامه وطموحاته وأهله وأصدقائه وميوله واتجاهاته لذلك عليك ألا تفكر في عزل من تحب عما يحبه سواء كان الشيء الذي يحبه إنسان أو حيوان أو نبات أو مكان أو شيء عيني أو مادي، لأننا عندما نعزل الطرف الآخر ونبعده عما يحبه يشعر عندئذ بالحرمان وأن من أحبه حاول إبعاده عن دائرة علاقاته وبالتالي يكون قد وضع هذا الشخص في موقف صعب وهو الاختيار بين من يحبه وحياته السابقة بكل ما تحتويه من اهتمامات مختلفة، وإذا اختارك فإنه يشعر بمرور الوقت أنه قد خسر الكثير عندما قام بتلك العلاقة لأن الإنسان كائن اجتماعي يحتاج إلي الحياة بين الناس والأشياء، وهنا تكمن صعوبة الاختيار والتضحية بما نحبه حقاً وما يحبه الآخرين♥

openkanal.com

المفتاح الثامن والعشرون للحب

لا تكن حاداً في علاقاتك

علي الإنسان عندما يتعامل إنسانياً مع آخرين ويريد استمرار التواصل معهم عليه ألا يكون قاطعاً لأن العلاقات الإنسانية تتعلق بالمشاعر والأحاسيس والتي يتم ترجمتها إلي سلوكيات مختلفة وبالتالي لابد أن يكون الباب موارب في هذه العلاقات بمعني أن المحب عليه ألا يضع من يحب وما يحبه موضع اختيار بين شخص ما وما يحبه وفي حالة عدم الاستجابة لطلب البعاد عن هذا الشيء أو عن الآخرين تكون القطيعة خاصة في حالة الزوج والزوجة فيطالب الزوج زوجته بذلك مثل التخلي عن ممارسة هواية من الهوايات وعدم ممارستها مثل الرياضة أو الرسم أو الموسيقي أو أن تترك عملها وغير ذلك من الأمور مثل قطع صداقتها مع إحدى الصديقات دون مبرر لذلك وفي حالة الرفض تكون النهاية دون إبداء أسباب هذا الطلب أو أن يطلب الزوج أو الزوجة الابتعاد عن الأهل أو إحدي الأبوين وما شابه ذلك من الأمور المختلفة مما يدفع الشخص الآخر إلي الإحساس بأنه محاصر وبالتالي يرفض هذا الموقف ويختار أن يكون في الجانب الآخر بعيداً عن هذا الشخص الذي يحرمه من إحدى أسباب سعادته فيقفل الباب أمام هذا المُحب♥

المفتاح التاسع والعشرون للحب

لا تتكلم بالسوء علي من تحب

كثيراً ما نجد بعض الأشخاص في حالة العتاب أو الشجار والمشاحنة يتكلمون بالسوء علي من يحبونه فنجده يذكر بعض عيوبه التي ربما لا يعرفها أحد غيره♥

وهذا الأسلوب يعد من أسوأ الأساليب في التعامل خاصة بين المحبين لأنه يجرح مشاعر الطرف الآخر الذي يري فيه السند والصديق والحبيب وكاتم أسراره لأن لحظة الغضب تمضي ولكن جراح القلوب تستمر وتدمي ولا تلتئم سريعاً فعليك ألا تهدم الصورة المثالية لمن تحب لأنك في تلك الحالة تهدم صرح الحب بكل أركانه وأولها ركن الثقة والمساندة ولذلك عليك إذا وجدت عيوب في شخصية من تحب فعليك معالجتها بهدوء وفي سرية تامة ولا تظهرها أمام الآخرين♥

obeikandl.com

المفتاح الثلاثون للحب

الإبتسامـــة

إن الابتسامة أجمل هدية تقدمها لمن تحب، فالطفل الرضيع أكثر ما يحتاجه ممن يُحبه خاصة الأم الابتسامة التي يتعرف عليها حين يراها فيشعر بالأمان والاطمئنان والحُب، كذلك عندما يلتقي الأحبة نجد الابتسامة تملأ وجوههم وعيونهم تلمع بابتسامة السعادة ولذلك يقول الشاعر "**الصَّب تفضحه عيونه**" لأن العيون المليئة بالفرحة والبشاشة نجدها بين المحبين والعاشقين بصفه خاصة، مما يجعل المحب لا يستطيع إخفاء حبه عن الآخرين ولا يمكنه مداراة فرحته وسعادته بلقاء من يحب حتى أقرب الناس إليه مهما حاول إخفاء تلك المشاعر حفاظاً علي قدسية هذا الحب فالابتسامة والفرحة تفصح عن حبه، إلا أن ذلك جميعه وكما هو متعارف عليه وكما قال المصطفي صلي الله عليه وسلم "**تبسمك في وجه أخيك صدقه**" بمعني أنك عند الابتسامة تكون قد قدمت شيء أساسي يحتاجه كل إنسان خاصة في مواقف الحب فالابتسامة دليل علي الحُب الحقيقي أما الاصطناع والزيف فإنه يمكن كشفه بسهولة من الآخرين♥

openkandil.com

المفتاح الحادي والثلاثون للحب

أمحو التراكمات من حياتــك

الحُب يحتاج دائماً وأبداً إلي الإحساس بالحرية والبُعد عن المعوقات خاصة التراكمات النفسية فهي تتوالي داخل النفس والقلب فتعوق تدفق الحب بين المحبين مما يمنعهم من الانطلاق في دُنيا الحُب، لأن تلك التراكمات تتسبب في ظلام النفس وفقدان نورها الذي يقودها إلي الاتجاه الصحيح للوصول إلي الحب♥

إنها البوصلة الخاصة بالإنسان وحده وإذا فقد الإنسان تلك البوصلة فإنه يتخبط ويتركز لديه الفوضى والعشوائية بكل صورها في المشاعر والأحاسيس والسلوكيات والتي تقلل من الحب شيئاً فشيئاً مثل نور المصباح الذي يخفت رويداً رويداً حتى تنعدم الرؤية وينقلب الحب إلي النقيض ويتحول إلي كراهية ولذلك عليك إزالة آية تراكمات لديك مثل غضبك من موقف سابق أو الشك في أمر من الأمور وغير ذلك مما يقضي علي الحب بين المحبين بمرور الوقت♥

obeikandi.com

المفتاح الثاني والثلاثون للحب

لا تحرج من تحب

أحياناً يقول البعض أنه لا كرامة في الحُب وبالتالي يقومون بشطب كلمة الإحراج بين المحبين يشبه تعرية الإنسان من جانب يُخفيه عن الآخرين، فهذا الإحراج بسبب وجود عيب ما أو حدوث شيء ما يؤذي من تحب وبالتالي يصبح مثار السخرية والاستهزاء به ويتحول إلي جرح يتعمق بمرور الوقت حتى يكون من الصعب التئامه خاصة إذا كان هذا الإحراج في وجود أشخاص أقل في السن أو المكانة الاجتماعية أو بين الأهل والأصدقاء مما يوسع دائرة الاختلاف وضياع الحُب بين المحبين♥

openkandl.com

المفتاح الثالث والثلاثون للحب

انفتح علي الحيـــاة

الحياة تستحق أن تعيشها في سعادة وحُب وود وتواصل فعال مع الآخرين لأن اليوم الذي يمر لا يعود أبداً، ودائماً الناس تحب الشخص المتفاءل البشوش المنفتح علي الحياة، والذي لا تكون نظرته إلي الأمور المختلفة نظرة محدودة قاتمة مظلمة بعيدة عن التفاؤل، ولذلك لا تضيع وقتك فيما لا طائل منه وتضيق علي نفسك لأن الحياة الكونية هي الوجه الآخر للحب والائتلاف بين مكوناته، وليس التضاد والكراهية ولذلك أفتح في داخلك نافذة تطل من خلالها علي هذا الكون حتى تتآلف معه، لأنه جزء أساسي من وجودك الكوني والإنساني♥

openkandl.com

المفتاح الرابع والثلاثون للحب

لا تطفئ نـــورك

خلق الله البشر جميعاً وفي داخل كل واحد منهم نور يقوده نحو الوجهة الصحيحة وينير له الطريق خاصة نور الإيمان في داخل الإنسان الذي يزرع لديه بذرة الحُب بكل أنواعه حب الحياة وحب البشر وحب الوجود بكل مستوياته فهذا النور يعطي لنا الحياة والاستمرارية♥

والسؤال الآن: كيف يمكنك تقديم الحب وأنت لا تؤمن بوجوده وليس لديك يقين بصدق من تحب؟

وعليك أن تبحث داخل نفسك عن جوهرك الحقيقي وتصل إلي ما يميزك كإنسان وأولها الإيمان لأن الإيمان واليقين هما أساس الخلطة السحرية للحب♥

obeikandl.com

المفتاح الخامس والثلاثون للحب

العطـــــاء

العطاء له طعم رائع لا يمكن لأي إنسان أن يخطئه فهو الجوهرة المميزة بين المحبين♥

وأسمي آيات العطاء أن تعطي لمن أساء إليك، فتقابل الإساءة بالإحسان، والنكران بالتواصل، إنه الحب بلا قيد أو شرط. لأن الإنسان عندما يحب شخص آخر ولكنه في نفس الوقت يضع شروط لهذا الحب يتحول عندئذ إلي شيء آخر أنه المصلحة أو المنفعة وهذا يتعارض مع مبدأ العطاء♥

كما أن المحب يتمني أن يجعل المحبوب سعيداً لا يعكر صفو حياته أي سبب من الأسباب وبالتالي يحاول أن يكمل مما ينقصه بالعطاء ولا يقصد بالعطاء العطاء المادي فقط ولكنه قد يكون عطاء نفسي أو عقلي لأن الإنسان يحتاج إلي مَّن يحتويه بالمشاعر الرقيقة والتواصل العقلي والفكري ولذلك لا يجب علينا أن نربط العطاء بالأشياء المادية فقط بل قد تكون الأشياء المعنوية أقوي كثيراً من العطاء المادي♥

obeikandl.com

المفتاح السادس والثلاثون للحب

أحلم ببكـــرة

الحلم أساس الفكرة والفكرة تحرك القلب والمشاعر ولذلك لا تبتعد عن دُنيا الأحلام، في كل يوم أحلم بغدٍ مشرق مليء بالسعادة والأمل♥

والحلم شيء أساسي في الشخصية الإنسانية، فبدون الحلم تتجمد مشاعرنا وأحاسيسنا♥

فالحلم هو النبع الذي نستقي منه جميع المشاعر والأحاسيس والأفكار والتخيلات والأوهام إنها جميعاً بوتقة ينصهر فيها كل ذلك وتخرجنا عن كل ما يقيدنا ويمنعنا من الانطلاق ففي الحلم نطير ونمرح ونلهو إنه الانطلاق نحو أرحب الآفاق ولذلك يكون الحلم هو المنفذ الذي نخرج منه انفعالاتنا وبذلك يحقق لنا الحلم التوازن فيعود الإنسان مرة أخري إلي مشاعره النقية السامية المليئة بالحب والجمال والأمل. فهيا نحلم ببكرة♥

obeikandl.com

المفتاح السابع والثلاثون للحب

إبتعد عن الأوهـــــام

كثيراً ما تحطم الأوهام حياة العديد من البشر فالمشاعر والأحاسيس تحتاج إلي الحلم وليس إلي الوهم والذي قد يسيطر علي الإنسان فيحطم علاقته بالآخرين خاصة من يحبه، حيث يتوهم المحب أن حبيبه قد أساء إليه باللفظ أو السلوك مما يدفعه إلي القطيعة وحدوث فجوة في علاقته معه وبتكرار الأوهام تزداد الفجوة ثم الوصول إلي حالة من النفور والكراهية وكان الأولي من ذلك أن يقوم المحب بمصارحة من يحب بما يراوده من أفكار وأوهام مما يؤدي إلي تقليل الفجوة والعودة مرة أخري إلي الوءام والمودة♥

لأن البُعد عن المصارحة يؤدي إلي حدوث فجوة بين المحبين وحينما يكتشف المحب أن المحبوب قد أخفي عنه شيء ما فإنه عندئذ يفقد الثقة المتبادلة بينهما ولذلك عليك بالمصارحة والبُعد عن الأوهام التي تجعلنا نبتعد عن حقيقة الأحداث أو اكتشاف مدي صدق المشاعر الموجودة بين المحبين لأن الوهم قد يجعلنا نبني أحكام خاطئة تدمر العلاقة بين الأشخاص خاصة المحبين♥

open.kandil.com

المفتاح الثامن والثلاثون للحب

الإنصـــات

استمع جيداً لمن يتحدث معك خاصة من تحب لأن الإنصات يجعلك تتفهم وجهة نظر من تتحاور معه والتقارب في وجهات النظر والدخول إلي فكر ومشاعر وأحاسيس الطرف الآخر♥

أما عدم الإنصات لمن تتحدث معه يشعره بعدم الاهتمام من جانبك وبالتالي يتكون لديه فكرة أنك تهمله ولا تعتني به. مما يؤدي إلي الانفصال بين الطرفين فيكون لكل طرف أفكاره الخاصة به وبالتالي لا توجد منطقة وسط تربط بينهما وهي التي لا تتحقق إلا بوجود الإنصات والاستماع الجيد للطرف الآخر♥

لأن عدم الإنصات يتسبب في غياب التفاصيل عن الطرف الآخر بالإضافة إلي حدوث فجوة بينهما في المشاعر والأحاسيس♥

obeikandl.com

المفتاح التاسع والثلاثون للحب

عــش كمــا لــو.....

دائماً وأبداً يربط الإنسان نفسه بالماضي ويظل حبيس لحظات الألم أو السعادة♥

ولكنه إذا عاش حياته بلا قيود تكبله مثل الخوف من المستقبل أو الخوف من الفشل أو الإحساس بأنه لن يحقق النجاح في حياته وغير ذلك من الأمور التي تجعله تعيساً وبعيداً عن السعادة وتمر به السنوات وهو مفتقد للصحبة والصداقة والحب♥

ولذلك عليه أن يعيش كما لو أن حياته هذه سوف يحقق فيها كل ما يتمناه بأن يكون أكثر تفاؤلاً وأكثر إقبالاً علي الحياة فيشطب منها اليأس والخوف والإحساس بالفشل وغير ذلك من الأفكار السلبية التي تمنعه من التواصل وحب الآخرين، أما الحياة وفق الإحساس بالسعادة فإنها سوف تؤدي بالإنسان إلي السعادة الحقيقية بلا قيود أو أوهام تمنعه من الحب والأمل. ولذلك عش حياتك ولا تنسي نفسك في شخصية الآخرين لأنك تحبهم ولكن الحب هو أن تعيش الحياة بسعادة دون الإحساس بأنك تفقد ذاتك♥

obeikandl.com

المفتاح الأربعون للحب

أعرف قيمة من تحب

تمر بنا في رحلة الحياة مواقف وذكريات ترتبط بشخصيات نحبهم ونقدرهم وعلينا أن نعرف قيمة تلك الشخصيات خاصة من نحبهم قبل فوات الأوان عندما نفقدهم♥

فنحن كثيراً ما نجد لدينا الأهل والأصدقاء والأحباب ولكننا لا نشعر بوجودهم ولا نتمتع بحياتنا معهم لأنهم بالنسبة إلينا أمر واقع♥

وإذا مرت السنوات وفقدناهم أحسسنا بالندم لأننا لم نسعد معهم ونسعدهم حيث فات الأوان ولم نعرف قيمة من نحب لأن الإنسان هو أغلي وأثمن الأشياء في حياتنا ولا يمكن تعويضهم ولذلك علينا أن نستثمر فترة وجودهم بيننا بأن نحبهم ونسعد معهم فهذا سوف يعود علي الجميع بحياة مليئة بالمشاعر والأحاسيس الجميلة إنها السعادة التي تحفظها الذاكرة وتكون وقود حياتنا فتعطينا الأمل والحياة♥

obeikandi.com

المفتاح الواحد والأربعون للحب

إبتعد عن الروتيـــن

لا تعتاد وجود من تحبهم وتجعل تعاملك معهم من منطلق الروتين مما يصيب العلاقات الإنسانية والتواصل بالملل والعادة♥

ولذلك أحرص علي العناية والاهتمام بهم والبُعد عن الرتابة لأن طبيعة الأشياء هو التجديد والتطوير والإضافة إلي الآخرين بالمشاعر والأحاسيس والاهتمام♥

لأن الحياة تستحق منا بذل الجهد والمحاولة المستمرة لإنجاح العلاقات المختلفة في حياتنا وبدون ذلك ستكون هذه الحياة بلا روح لأنها تفتقد أهم المقومات وهي التجديد التي هي سمة أساسية من سمات الحياة السعيدة فإذا فقدنا السعادة فإننا عندئذ نفتقد الحب ولذلك أبتعد عن الروتين لأنه السبب الأساسي لجمود الحياة♥

obeikandl.com

المفتاح الثاني والأربعون للحب

التـــــأمل

كثيراً ما تقابل في الحياة العديد من الوجوه منها ما تحبها ومنها مالا تعني لك شيئاً♥

وعليك أن تتأمل وجوه من تحبهم وتحفظ ملامحهم ربما تفقدهم في لحظة ونرسم لهم صورة في الذاكرة تحتوي جميع مقومات شخصيتهم وليس الشكل الخارجي فقط لأن التأمل يعني الإلمام بجميع التفاصيل الدقيقة كيف يتصرفون وكيف يتعاملون معنا ومع الآخرين لأن من نحبهم سوف يأتي يوم ويرحلون عنا♥

ولذلك علينا أن نحتفظ بصورتهم الجميلة والأحاسيس الرائعة التي أحسسنا بها ونحن معهم فهم من يعطونا الطاقة الإيجابية والإحساس بالحب والعطاء والسعادة الدائمة♥

opeikandl.com

المفتاح الثالث والأربعون للحب

تقديم الحب والــود

استثمر فترة علاقتك بمن تحبهم ويتواجدون في حياتك بأن تقدم إليهم الحب والود فقد يأتي يوم يتحولون فيه بعيداً عنا ويبتعدون عنا♥

ولذلك تعامل معهم بمشاعرك الحقيقية من قلبك فقدم إليهم الحب والود لأنه أقصر الطرق التي تؤدي بنا إلي السعادة وكسب ود الآخرين خاصة الذين نحبهم♥

والحب ينمو بين البشر مثله مثل النبات يحتاج دائماً إلي الرعاية والاهتمام والحب هو الرصيد الحقيقي في حياتنا ولذلك علينا استثماره حتى ينمو ويزيد أما البُعد عن الاهتمام يجعل الحب يذبل وينزوي بمرور الأيام ولذلك علينا باستعادة العلاقات بالحب الحقيقي والود الصادق حتى يستمر هذا الحب♥

obeikandl.com

المفتاح الرابع والأربعون للحب

التعبير عن المشاعر

لا تحبس مشاعرك في داخلك أخرجها حتى يشعر الطرف الآخر بها ولذلك عَّبر عن مشاعرك وأحاسيسك لا تحبسها في داخلك حتى تتواصل مع من تحب♥

أما عدم التعبير عن الأحاسيس حتى وإن كانت سلبية فسوف تؤدي إلي فجوة في المشاعر♥

لأن أساس الحب هو المصارحة بكل ما يحتويه الإنسان من مشاعر وأحاسيس فتعبر للطرف الآخر عما تشعر به وهذا ينقي الإنسان من جميع المشاعر السلبية التي تسبب الكراهية والتعصب والغضب أما التعبير عن المشاعر فهذا يزيد الحب والتواصل بين الأشخاص ويزيد من المشاعر والأحاسيس الإيجابية بينهم ويقوي الصلات والتواصل مما يؤدي إلي تعميق المشاعر الإيجابية لديهم♥

obeikandl.com

المفتاح الخامس والأربعين للحب

لا تقتحم حياة الآخرين

لكل إنسان منطقة محظورة علينا احترامها ولا ندخلها إلا إذا سمح لنا هذا الشخص بالدخول إليها لأنها منطقة تختص به وحده ولذلك تسمي حَرْم وما تحتويه تعد ذات خصوصية♥

ولذلك لا يجب علي الإنسان أن يقتحم حياة غيره حتى لا يخسره فهذه الخصوصية تتضمن جميع الأشياء التي تسبب الألم للطرف الآخر إذا نحن أقتحمناها أو كشفنا عنها مثل العلاقات السابقة والتي قد يعتبرها الطرف الآخر علاقات فاشلة أو مشاكل في حياته الشخصية أو عيوب في شخصيته ذاتها♥

ولذلك علينا الاهتمام بالشخص كما هو ونتقبله ونحترم خصوصيته فهذه الخصوصية هي التي تميز كل شخص عن الآخر ولذلك يتولد الحب بسبب استقلال الشخصية وتفردها وتميزها عن غيرها ولهذا علي كل إنسان أن يحترم تلك الخصوصية بل يساعد الطرف الآخر علي ذلك ولا يتدخل في المنطقة الخاصة به إلا إذا سمح له بذلك وهذا الأمر يقوي العلاقات بين البشر ويقودهم نحو السعادة والإحساس بالأمان بأنه لديه الاستقلال والتميز وإذا وجدت المشاركة فتكون في المنطقة المسموح بها وليس المنطقة المحظور عليه الدخول إليها♥

obeikandl.com

المفتاح السادس والأربعين للحب

تحمل نتيجة اختيارك

أحياناً نختار اختيار خاطئ وأحيان أخري قد نختار اختيار صحيح وعلي الإنسان أن يتحمل نتيجة اختياره ولا يلقي باللوم علي الطرف الآخر بأنه السبب في الاختيار الخاطئ♥

وإذا حدث أننا اخترنا اختيار خاطئ سواء في علاقة الحب أو الزواج أو الصداقة أو علاقات العمل فإنه علينا تحمل نتيجة هذا الاختيار بأن نعرف كيفية إصلاح الوضع الخاطئ أو التغلب علي الفشل في هذه العلاقة ومحاولة إنجاحها ببذل الجهد وإيجاد نقطة التقاء مع الطرف الآخر ومحاولة التواصل الفكري أو تواصل في الميول أو الاتجاهات وغير ذلك من السلوكيات التي تساعد علي تحسين العلاقة بين الأشخاص♥

وإذا كان من المستحيل إيجاد نقاط للتوافق فعلينا عندئذ الانسحاب بهدوء دون وجود عداوة مع الطرف الآخر ربما يأتي وقت تتغير فيه المشاعر أو يتحول الفكر نحو هذا الاتجاه أو ذاك مما يوجد نقاط للتوافق مع الطرف الآخر وعلينا أن نتسم بالشجاعة في تحمل الخطأ إذا أخطأنا ولا نلقي باللوم علي الطرف الآخر فنحن نتحمل مسئولية اختيارنا في كافة أمور الحياة خاصة المتعلقة بالمشاعر والأحاسيس♥

المفتاح السابع والأربعين للحب

لا تدخل في معـــارك

يعاني بعض الأشخاص من عدم إمكانية تحقيق التواصل الفعال مع الآخرين وبالتالي قد يدخل معهم في معارك تتسبب في فشل العلاقة وحدوث التوتر بين الأشخاص♥

ولذلك علينا البحث عن الأسباب التي تساعد علي نجاح العلاقات بيننا وبين الآخرين بالتفاهم والود والرعاية والاهتمام والبعُد عن التعصب والغضب والمشاحنات والتي من شأنها الدخول في معارك تسبب خسارة للطرفين♥

لأن المعارك تكون دائماً لأسباب وهمية وغير حقيقية فلا شيء يساوي خسارة من نحبهم أو من نطلب صداقتهم وودهم ولذلك علينا البحث عن نقاط الالتقاء بديلاً عن نقاط الاختلاف والسعي نحو التواصل بديلاً عن العراك والتشاحن لأن الحب هو أقصر الطرق لبناء العلاقات الإنسانية لأن الإنسان يحتاج إلي الحب أكثر من احتياجه للكراهية ولذلك علينا أن نفتح باباً للتصالح والالتقاء بدلاً من العداوة والكراهية♥

obeikandl.com

المفتاح الثامن والأربعين للحب

لا تــزيــد الخــلاف

إذا تعددت أسباب الاختلاف مع من تحب، فحاول إيجاد نقاط التقاء معه♥

هذا الأمر يتطلب أن يتعرف كل شخص علي السمات الأساسية للشخصية التي يتعامل معها♥

لأن العلاقات الإنسانية الناجحة تتطلب دائماً الاهتمام ولذلك لا تكن أنانياً وألا تنظر إلي مصلحتك فقط أو مشاعرك أنت دون مراعاة مشاعر الآخرين لأن المساندة والتفاهم ووجود المشاعر الإيجابية ومراعاة المقومات الإنسانية يزيل أي خلاف بين الأطراف وبالتالي تقوي العلاقة بينهم من خلال المساندة الفعالة لجميع الأطراف مما يجعل الحب يتسم بالمساندة والمشاركة الفعالة وليس الأنانية وحب الذات التي تحجب عنا رؤية المشاعر الحقيقية للآخرين♥

فكل إنسان له مطالبه واحتياجاته الخاصة به وعلينا مراعاة ذلك حتى نجد نقاط نلتقي عندها مما يزيل حدة الخلاف بين الأطراف♥

obeikandl.com

المفتاح التاسع والأربعين للحب

لا تفــرض إراداتــك

من أصعب الأمور أن تكون متسلطاً وتفرض إرادتك علي من تحب لأن الحب حرية وليس عبودية♥

وبالتالي عليك أن تجعل العلاقة بينك وبين الطرف الآخر ذات بُعد يهتم بحرية كل طرف من خلال التعامل بصدق وأمانة وإنسانية تحترم مشاعر الآخرين حيث يقول المثل العامي "تنتهي حريتك حيث تبدأ حرية الآخرين" وهذا معناه أن لكل إنسان مساحة من الحرية تختص به وحده ولذلك علينا لتحقيق علاقات إنسانية ناجحة تعتمد علي الحب الصادق أن نجعل الآخرين يشعرون بأننا لا نتسلط عليهم ولا نمنع عنهم حرية التعبير عن الرأي والمشاعر والأحاسيس ذلك لأن هذا التعبير يوجد مساحة من التفاهم بين الطرفين ويزيد التقارب بينهما أما التسلط وفرض الإرادة سوف يؤدي إلي حدوث فجوة وأن العلاقة بين الطرفين ستكون في اتجاه واحد فقط وهو من أعلي "وهو أنت" إلي أسفل وهو الطرف الآخر الذي يتلقي الأوامر مما يترتب عليه وجود تيار يسري في اتجاه واحد فلا يحدث التواصل وبالتالي فقدان الحب بين الطرفين♥

obeikandi.com

المفتاح الخمسون للحب

لا تعيش دور الضحية

إذا أردت أن يستمر الحب والتواصل بينك وبين الآخرين خاصة المقربين منك عليك ألا تعيش في دور الضحية لأي سبب من الأسباب لأن الحب تواصل وليس تناحر الحب عطاء وليس استغلال الحب حرية وليس استعباد الحب تواصل إرادي وليس امتلاك ولكننا نجد بعض النماذج من البشر الذين يستعذبون العيش في دور الضحية سواء كان ذلك بالنسبة للأم أو الأب أو الزوج والزوجة أو الأبناء لأن الحب يحتاج إلي التوازن والأخذ والعطاء حتى تتساوي كفتي الميزان فكل إنسان بالحب يكمل لديه شيء ينقصه وعندما يكتمل الإنسان في جانب من الجوانب يشعر بالاكتفاء والسعادة أما الإحساس بدور الضحية يقف حاجزاً أمام نهر الحب فلا يجعله يتدفق بسهولة فمثلاً الأم التي تربي أولادها بعد وفاة زوجها أو الأخ الأكبر أو الأخت الكبرى اللذين يربون أشقائهم بعد مرور فترة من الزمن يشعرون بثقل ما يحملون حيث ضاع منهم حلم الشباب بالسعادة وأن يكون لديهم حياة خاصة بهم فيتحول العطاء للطرف الآخر إلي قيد وإحساسا بضياع العمر وأن الطرف الآخر لا يحفظ الجميل مما يُحَوِّل الحب إلي كراهية وغضب♥

المفتاح الحادي والخمسين للحب

لا تتحمل فــوق طاقتــك

إذا ما ثَقُل عليك حَمل الأعباء فلا تتحمل ما هو فوق طاقتك وصارح من تحب وطالب بالمشاركة في توزيع الأعباء والمشاركة في المسئوليات حتى لا تكره ما تحب♥

لأن الأحمال الزائدة تجعلنا نشعر بالظلم وأن الطرف الآخر يقوم باستغلالنا ولا يقصد بالأحمال الحِمل المادي فقط ولكنه قد يكون عبء معنوي فنحتاج إلي المشاركة والمشورة في الرأي والإحساس بأن الطرف الآخر يساندنا ويخفف عنا ما يثقل كاهلنا من أعباء سواء كانت مادية أو معنوية أو نفسية، لأن الإنسان كائن اجتماعي يحتاج طوال الوقت إلي المشاركة والاهتمام والمساندة حتى لا يأتي وقت يشعر أنه يسير وحيداً لا أحد يشعر به ولا يتعاطف معه وعندئذ يتحول العطاء إلي غضب ومحاولة الهروب من المسئولية وأننا نتمنى أن نطرح أرضاً عنا ما يثقل كاهلنا أما إذا تمت المصارحة وتوضيح وجهة النظر بأن العبء قد زاد وأنني غير قادر علي حمله وحدي وكما يقول المثل العامي "القفه أم ودنين يشيلها أثنين" وهذا معناه ضرورة المشاركة خاصة في الحياة الزوجية حتى يدوم الحب بين الزوجين بالمصارحة والمشاركة والتعاون♥

obeikandi.com

المفتاح الثاني والخمسين للحب

لا تظلم ذاتـــك

من الخطأ ظلم النفس ولذلك لا تظلم ذاتك ونفسك مع من تحب لأن في الحب عناصر كثيرة لتقويته وتدعيمه وليس من بينها الظلم والإحباط♥

فكثيراً ما نواجه في حياتنا من لا يعطينا الاهتمام الكافي وتلبية الاحتياجات الخاصة بنا سواء كانت عقلية أو نفسية أو قلبية أو جسدية خاصة بين الزوجين لأن الحياة تتطلب المشاركة والود والاهتمام لكلا الطرفين لتحقيق التواصل الفعال بينهما فإذا كان الزوجين متماسكان ومتكاملان ينمو بينهما مشاعر الحب الذي يؤسس حياة أسرية سعيدة قائمة على المشاعر الايجابية داخل هذه الأسرة أما تجاهل احد الطرفين لاحتياجات الطرف الآخر سوف يؤدي إلي حدوث الشقاق والبُعد عن المشاركة وإحساس إحداهما بالظلم والتجاهل وأن الحياة مع مثل هذه الشخصية يهدم شيء أساسي في العلاقة وهو الحب ولذلك لابد من السعي المستمر والدؤوب لإنجاح الحياة واستمرارية الحب الحقيقي القائم علي المساندة والمشاركة بحب وعطاء من كلا الطرفين♥

obeikandl.com

المفتاح الثالث والخمسين للحب

لا تفقد ذاتــك

لا تفقد ذاتك في ذات الآخرين خاصة من تُحب لأن الحُب تكامل وليس فقد لما تملكه وأحيانا توجد مغالطة في أنه يجب علي المُحِب أن يتنازل عن كل شيء للمحبوب بلا قيد أو شرط كدليل علي المحبة ومن ذلك أن يفقد ذاته فنجد الطرف الأول ينمو في جميع علاقاته سوي العلاقة مع المحبوب فيطالبه بالعطاء والتنازل طوال الوقت سواء بصورة مباشرة أو غير مباشرة وهذا يفقد الحب أهم سمة تميزه وهي التوازن في العلاقات فنجد الطرف الأول بإسم الحب خاصة في العلاقات الزوجية أو الأسرية يطالب الطرف الثاني بأن يضحي بكل شيء الأحلام والطموح والأمل وتحقيق الذات والنجاح في العلاقات وهذه تعد أنانية لأن من يحب شخص عليه أن يسانده ويقويه ويجعل منه مثل وقدوة فيحقق الطرفان النجاح في الحياة وليس أحدهما فقط لأن الحفاظ علي الذات بصفة خاصة هو الحفاظ علي الهوية وعلي مقومات الشخصية فلا يصح في العلاقات الناجحة أن نسلب شخص ما هويته ونقوده كيفما نشاء لأن هذا الشخص له إرادة حتى وإن كان أحد الزوجين أو أحد الأبناء فلكل إنسان خصوصيته وجوهره الذي تميز به عن سائر البشر وعلينا إذا أردنا وجود مجتمع سوي علينا أن نربي أجيال سوية تحافظ علي ذاتها وكينونَتها وهويتها ولا تفقدها تحت أي مسمي حتى وإن كان الحب♥

المفتاح الرابع والخمسين للحب

الحب قــوة

لا تسمح لمن تحب بأن يستقوي عليك، الحب قوة وليس ضعف ولذلك عليك أن تتمتع بصفة أساسية هي القوة وليس الضعف ولا يقصد بالقوة القوة العضلية ولكن يقصد بها الإيجابية لدي الإنسان بأن يكون مثل وقدوة فلا يكن صلباً فيكسر ولا يكن لينا فيطوي وهذا معناه أن علي الإنسان أن يتسلح بسلاح القوة سواء كانت تلك القوة القوة الجسدية وبالصحة النفسية والصحة العقلية والتوازن القلبي مما يجعل من الإنسان قوة في حد ذاته من خلال تلك المقومات فلا يكون لديه نقطة ضعف تميل به نحو اتجاه سلبي وهذا الاتجاه نجده واضحاً في الحب لأننا عندما نحب نريد أن نكون مثل وقدوة للآخرين الذين نحبهم وأن نكون موضع فخرهم والدليل علي صحة ذلك الرأي أن الطفل في أولي خطواته في الحياة ينظر إلي أمه ويستمد منها القوة وأنه قادر علي المشي فيسير قدماً نحوها فرحاً بما قام بإنجازه بالسير عدة خطوات في اتجاهها وكذلك الطالب عندما يحب زميلته يريد أن ينال إعجابها فيتحول من التراخي والكسل إلي النشاط والاهتمام بالنجاح والتفوق وغير ذلك من المواقف التي تدلنا علي قوة الحب فنحن نجد أنفسنا نشارك الآخرين أفراحهم وأحزانهم نعطيهم طاقة إيجابية بالمشاركة وأننا نحبهم ونساندهم إن الحب قوة ولذلك أعمل طوال الوقت علي أن تكون محباً ومحبوباً ممن تتواصل معهم♥

openkandil.com

المفتاح الخامس والخمسون للحب

أعــرف معانـــي الحب

للحب معاني كثيرة وأنواع متعددة ولذلك أجعل لك رؤية لهذه المعاني المختلفة♥

لأن الحب هدف وغاية وأسلوب يختلف حسب كل شخصية وتركيبتها والمجتمع الذي يعيش فيه إلا أن جوهر الحب لا يختلف من شخص إلي آخر لأنه يتضمن المشاعر والأحاسيس وعلينا أن ندرك أن الحب له عده مراحل ترتبط بحياة الإنسان حيث نجد حب الطفولة وحب المراهقة الذي يختلف في التعبير عنه عن الحب الذي يرتبط بمشاعر الارتباط والزواج وحب الأمومة ومشاعر الأبوة وحب الإنسان لإثبات ذاته والتعبير عن نفسه إنها أدوار مختلفة يعيشها الإنسان في كل مرحلة عمرية ولكل مرحلة جمالها ورونقها ومشاعرها التي تتسم بها إلا أنها جميعاً تصب في بوتقة واحدة هي ذلك الإنسان المليء بالمشاعر والأحاسيس المحبة الجميلة الراقية ولذلك علينا أن نعرف تلك المعاني وأن ندرك أنه لا اختلاف بينها في النوع لأن الحب هو الحب يأتي من القلب والعقل والنفس النقية الطاهرة ولكن الاختلاف في الدرجة وكلما اعتلينا في درجة الوجود زاد لدينا الحب درجة وارتفعنا به حتى نصل إلي حب الخالق سبحانه♥

openkandil.com

المفتاح السادس والخمسين للحب

أعــط لنفســك فرصـــة

الحُب يحتاج إلي وقت حتى ينمو ويصل إلي مرحلة النضج ولذلك أعط لنفسك فرصة حتى تحقق الحب في حياتك ولا تستعجل الأمور لأن الحب يتطلب من جميع الأطراف أن تتمازج وتتآلف وهذا لن يتحقق إلا من خلال الفهم والإدراك لنوعية الشخصية التي تتعامل معها وكيفية تفكيرها والسلوكيات المختلفة التي تسلكها وكيف نتعامل في المواقف المختلفة ليس هذا فقط بل علينا أن نتعرف علي المشاعر ومدي صدقها أو كذبها فليست الحياة مجرد قطار يسير علي قضبان ولكن الحياة تحتاج منا إلي التنمية المستدامة والنمو في جميع الاتجاهات سواء كانت في أسلوب التفكير أو الميول والاتجاهات والمشاعر والأحاسيس كذلك علينا أن نتعرف علي كل بصمة للشخصية التي نتعامل معها فمن الشخصيات نجد ما هو رومانسي عاطفي ومنهم من يكون عقلاني يهتم بالفكر ومنهم ما هو يريد أن يتعايش مع مناخ الإبداع وغير ذلك من النوعيات التي تتباين فيما بينها وعلينا إذا أردنا نجاح العلاقات وأن يسودها الحب والود والتفاهم أن نعطي لأنفسنا فرصة حتى نتعرف علي مفاتيح الشخصية التي نتعامل معها بما تحتويه من مميزات وعيوب فنحاول التواصل مع كل إنسان وفق تكوينه وأن نوجد نقطة التقاء معه حتى نحقق الحب فيما بيننا♥

openkanal.com

المفتاح السابع والخمسين للحب

لا تكــرر أخطــاءك

عندما تختار من تُحب فلا تكرر أخطاءك بل عليك أن تقوم بعمل كشف حساب لنفسك ولعلاقاتك المختلفة وتعرف ما هي النقاط الإيجابية وما هي النقاط السلبية، وأن تعرف لماذا فشلت تلك العلاقة حتى لا تكرر أخطاءك في علاقاتك الجديدة، حيث يقوم بعض الأشخاص بتكرار نفس الخطأ ولا يستفيدون من تجاربهم السابقة ولا أقول تجارب فاشلة لأن الفشل خاصة في العلاقات الإنسانية ربما تكون أنت السبب وليس الطرف الآخر ولذلك علي الإنسان أن يعرف الأسباب الحقيقية لعدم نجاح علاقاته السابقة ربما لوجود عيب عنده في التواصل أو أنه لم يعرف الكيفية الصحيحة للتعامل مع الآخرين وعلينا قبل الدخول في علاقات جديدة خاصة في الزواج وتكوين الأسرة أن نعرف جدياً ما نحن مقبلين عليه فلا نختار شخصية لا تتوافق مع شخصيتنا ويكون لها مقومات مختلفة عنا وإذا كان يوجد بعض النقاط الخلافية فلابد ألا تكون شديدة الاختلاف فمثلاً بعض الأشخاص يتسمون بالعصبية الزائدة أو البخل الشديد أو التهور في التصرفات والطرف الآخر لا يستطيع تحمل مثل هذه الصفات فيأتي الخلاف ويحدث الشقاق والانفصال خاصة إذا كنا مررنا بتجربة مماثلة ولم نستطيع حل ما واجهنا من مشكلات مما تسبب في الانفصال ولهذا لابد من وجود أساس نبدأ به لإحداث نجاح لأي علاقة يسودها الحُب♥

المفتاح الثامن والخمسين للحب

الروح الجميلة

كن جميلاً تري الوجود جميلاً ولذلك أحب الوجود بكل ما فيه من مخلوقات وكائنات وطبيعة وحياة إنه الروح الجميلة التي تجعل الآخرين يحبوك♥

فنحن كثيراً ما نقابل أشخاص ربما لا يمتلكون الجمال الشكلي إلا أن لديهم جمال داخلي يميزهم عن غيرهم والتي تسمي "الروح الجميلة" تلك الروح تتسم بالبساطة وحُب الحياة وحُب الآخرين والعطاء والاهتمام ولذلك فهي تكون دائماً ناجحة في التواصل الفعال وفي العلاقات المختلفة التي تتعامل معها لأنها بروحها الجميلة تزرع الحب أينما وُجدت فلديها الكثير من الحُب وإذا ما رأيناها انجذبنا إليها فهي شخصية تشع دائماً بنور يأتي من داخلها فننجذب إليها دون إرادة منا ولذلك علي كل إنسان يسعي إلي الحب والتواصل الحقيقي الفعال بأن يكون الجمال في داخله بالمشاعر الجميلة والأفكار التي تنشد الرُقي والتطور لأن الحُب يستمد قوته من التطور الدائم والتجديد الذي يحقق للإنسان النمو والتنمية الحقيقية وهذا يتطلب من الإنسان أن يستمد تلك القوة من روحه الجميلة المبدعة التي تجعله دائماً وأبداً مركز إشعاع ونور ينشر الحُب والسلام علي جميع المحيطين به♥

obeikandi.com

المفتاح التاسع والخمسون للحب

الصـــدق

كن صادق مع نفسك ومع من تُحب لأن الصدق هو مفتاح القلوب فالكذب عمره قصير وإن طال به الأمد♥

فنحن دائماً وأبداً نتمنى أن يتسم من نتعامل معهم بالصدق والأمانة ولذلك يقول الرسول صلي الله عليه وسلم "صديقك من صدقك"♥

لأن الصدق يشمل العديد من الأمور الإيجابية لأنه يمنح الطرف الآخر الإحساس بالأمان وأن هذا الصدق ينبع من إنسان يحبني حقاً وليس كذباً أو سعياً لمصلحة أو منفعة، كما أن الصدق يؤسس لدي الطرف الآخر مساحة من التفاهم وتبادل الرأي الذي يزيد الصلة بين الطرفين أما الكذب فإنه يؤدي بصاحبه إلي فقدان الأصدقاء الحقيقيين♥

obeikandl.com

المفتاح الستون للحب

لا تحطـــم قلبـــك

كثير من الأشخاص يشعر بالألم ويتعذب حينما يفترق عن الشخص الذي يحبه ومهما كانت الآلام فلا تسمح لأحد أن يحطم قلبك لأن جراح القلب تأخذ وقت طويل في الالتئام والوصول إلي الشفاء، لأن تلك الجراح نابعة من باطن الإنسان وكلما مر به حادث مشابه تجددت الآلام مرة أخري ولذلك في العلاقات الإنسانية علينا أن نراعي طبيعة الشخص الذي نتواصل معه فلا يكفي أن نتواصل بالحديث بين الطرفين ولكن هذا التواصل لابد أن يعتمد علي الحوار الإيجابي الذي يبني أُسس قوية لهذه العلاقة التي تكون مستمدة من الحب والاهتمام والبُعد عما يسيء إلي الشخص الآخر سواء بالقول أو بالتصرف أو بالسلوك السيئ مما يؤدي إلي حدوث شرخ في العلاقة بين الطرفين وعلينا أن نراعي وجود اهتمام متبادل وأرضية مشتركة للتفاهم والتواصل الإيجابي لأن الاختلاف الواضح بين الأشخاص يؤدي إلي وجود الجدل والتنافر وانعدام التواصل الفعال، وعلينا أن نراعي النوعية الخاصة بكل شخصية وأن الإنسان لديه العديد من القوي من أهمها المشاعر والأحاسيس والرؤية والفكر فلا نجرح من نحب بأي أسلوب كان حتى نحتفظ بحبه وأن نحقق له الاستمرارية والدوام♥

المفتاح الحادي والستين للحب

لا تهدم ما بـــدأتـــه

دائماً ما تكون البداية في أي علاقة أو أي اتصال مليئة بالأماني والوعود إلا أننا قد نواجه بمعوقات لهذه العلاقة مما يضعف القدرة علي التواصل ولكن ليس معني ذلك أن تحاول هدم تلك العلاقة ولكن عليك ألا تهدم ما بدأته بأن تدعمه وتعالج معوقات التواصل الحقيقي، وذلك من خلال التعرف علي الشخصية التي نتواصل معها ما هي النقاط الإيجابية الموجودة فيها فنعززها، وما هي النقاط السلبية فنحاول أن نتعامل معها ونحاول مساعدة هذا الشخص علي تحويل تلك السلوكيات ذات الجانب السلبي إلي الاتجاه الإيجابي وصولاً بالشخص الذي نتعامل معه إلي مرحلة التوافق بين الأطراف المختلفة فليس المهم بناء العلاقات ولكن الأهم هو الاهتمام بالاستمرارية فهذه الاستمرارية لن تتحقق إلا من خلال الحفاظ علي ما بدأنا به وهو زرع بذرة الحب فيما بيننا فلا ندخل في حوارات وجدل عقيم نحو أمر من الأمور فهذا يتسبب في حدوث الشقاق بين الأشخاص حتى أقرب الناس إليك يرفضون الإساءة إليهم بحجة الحب لأن الحب لابد أن يتضمن القيم الإيجابية والاحترام المتبادل والاهتمام الصادق بالطرف الآخر حتى لا ينهدم ما قمنا ببناءه في هذا العلاقات♥

openkanoi.com

المفتاح الثاني والستين للحب

لا تتــظاهر

علي كل إنسان ألا يتظاهر بشخصية تختلف عن شخصيته الحقيقية خاصة في علاقته بالآخرين، وأنه يجب عليك أن تكون كما أنت ولا تنتحل شخصية أخري خاصة عندما تكون تلك العلاقة مع شخص تحبه لأنه بعد فترة سوف يتضح له أنك قمت بخداعه وأنك اصطنعت شخصية غير شخصيتك فمثلاً بعض الأشخاص يتظاهرون بأنهم أغنياء أو ينتمون إلي وسط اجتماعي مختلف ليس معنى ذلك أن تتجمد في مكانك وتبتعد عن تطوير ذاتك والترقي في حياتك فليس معني أنك فقير مثلاً أن تستسلم لذلك أو أن تتظاهر بأنك غني فهذا الأمر سوف ينكشف بعد أن تكون سقطت في نظر الطرف الآخر فليس العيب في الفقر ولكن العيب فيك أنت نفسك♥

ولذلك علي كل إنسان أن يراعي الصدق والأمانة مع نفسه ومع الآخرين ولا يعيش في أحلام اليقظة ولكن عليه أن يحاول جاهداً أن يتطور ويزيد من إمكانياته وقدراته التي تجبر الآخرين علي الاحترام والنظر إليه بتقدير من منطلق أنه شخص عمل بجد واجتهاد حتى يصل إلي ما يطمح إليه من نجاح وهذا يدعو الآخرين إلي حبه والإعجاب بشخصيته التي تتسم بالطموح والتطور والرقي♥

openkandil.com

المفتاح الثالث والستين للحب

كيميـــاء الحب

كثيراً ما نسمع هذه العبارة "كيمياء الحب" هل هذا معناه أنه يوجد لدينا مفتاح للحب يكون منحة من الخالق إلي مخلوقاته أم أن ذلك مجرد جملة ترددت علي أسماعنا منذ فترة طويلة♥

في الحقيقة أن لدي كل إنسان كيمياء خاصة به وحده كمثل البصمة الوراثية ومنهم من يفسرها بأن هناك رائحة تميز الشخص عن غيره فيشمها الطرف الآخر فينجذب إليه لأنها تتفاعل مع الرائحة الخاصة به، ومنهم من يرجعها إلي الهرمونات الموجودة في كل إنسان وأن لها درجة معينة تجذب الطرف الآخر ومنهم من يرجعها إلي أن لكل إنسان مجال للطاقة الخاص به وله طول موجي معين مما يجذب هذا الطرف إليه وهذا التفسير ربما يكون الأقرب لتفسير معني الجاذبية لأنه يحدث انجذاب السالب والموجب فيحدث التوافق الموجي بين الطرفين وذلك يشير إلي أن هذه الكيمياء هي التي تدل على معني الانجذاب إلي الشخص الآخر من أول لحظة لقاء مما يؤدي إلي حدوث التآلف الهارموني الذي يجمع الطرفين سوياً وهذا معناه أن العلاقة بين الرجل والمرأة بصفة خاصة تتطلب وجود التآلف والتي يقال عنها إيجاب وقبول، ولأن أغلب النساء لديهن الرؤية الخاصة بهن فنجد المرأة تتحقق الرؤية لديها من خلال التخيل والتصور لتحقيق الصورة الذهنية التي تحلم بها فتحب من خلال حاسة السمع والتي تترجم إلي الكلمات الجميلة التي تلاقي صدي في نفسها أما الرجل فإنه ينجذب نحو الصورة الجميلة والتي يتمناها ويهفو إلي الاستحواذ عليها فيحدث التجاذب بين الطرفين ولهذا ينصح الباحثين في مجال العلاقات الإنسانية كلا الطرفين الرجل بالحفاظ علي حلو الكلام ورقيق القول حتى يحتفظ بحب رفيقته في الحياة وعلي المرأة أن تحافظ علي جمالها قدر الإمكان حتى يمكنها الاحتفاظ برفيق الطريق في هذه الحياة وإلا حدث التحول في الحب نحو اتجاه جديد يتوافر فيه تلك المعطيات♥

المفتاح الرابع والستين للحب

لا تكن قـــــيد

في حالة الحب خاصة بين شخصين لا تتعامل مع من تحب وكأنك تملكه، لأن أساس الحب الحرية وليس القيد والدليل علي ذلك عندما شدت سيدة الغناء العربي أم كلثوم بقصيدة الأطلال للشاعر أحمد رامي قائلة:

أعطني حريتي أطلق يـــدي أنني أعطيت ما استبقيت شيئاً

آه من قيدك أدمي معصمي كيف أبقيـــه ومـــا أبقي عليَّ

هلل جميع المستمعين مؤيدين لهذا القول لأن الحرية أساس الحياة السوية سواء بالنسبة للبشر أو للشعوب فالإنسان يكره القيد حتى وإن كان من ذهب ولذلك علي الإنسان إن أراد الحفاظ علي الحب في حياته خاصة الحياة العاطفية والزوجية والعائلية ألا يكون قيداً علي من يحبهم لأنهم سوف يحاولون الفرار من هذا القيد لأنه يشعرهم بالجمود وانعدام الحركة وهذا يتطلب منا جميعاً أن نعطي مساحة من الحرية لمن نحبهم حتى يكونوا معنا باختيارهم وبإرادتهم الحرة بأن يكون التواجد معنا والتواصل الفعال هدف لهم وليس الفكاك من القيد حتى وإن كان بإسم الحب فهذا المسلك خاطئ وعلينا تجنبه حتى نحافظ علي الحب مع الآخرين♥

المفتاح الخامس والستين للحب

التغيـــيـــر

غير من نفسك حتى لا تصاب بالجمود والملل، فكثير من الأشخاص يبتعدون عن التجديد في حياتهم وأسلوب حياتهم ولا يطورون من شخصيتهم مما يجعل منهم أصنام حجرية والذي يتسبب في ابتعاد الناس عنهم لأن الحياة هي التجديد والتغيير ولكن علينا أن نراعي أن يكون هذا التغيير للأفضل ولتحسين الحياة وليس للأسوأ لأن التغيير يجعل الإنسان ذو فكر متجدد ومشاعر متدفقة وهذا يتطلب أن نعرف أنفسنا جيداً ونعرف احتياجاتنا الفعلية وما هو جيد لا يحتاج إلي التغيير وما هو لا يتماشى مع شخصيتنا وميولنا وبالتالي يحتاج إلي التجديد حتى يتوافق معنا ومع أسلوب حياتنا أما البُعد عن التغيير والتطوير يجعل من الإنسان آلة بلا مشاعر وأحاسيس جامدة ويلاحظ أن يكون هذا التغيير حقيقي وليس مجرد تظاهر بأنك تجدد من مظهرك أو سلوكك بشرط ألا يكون هذا التغيير متعارض مع ميولنا إلي إحداث التغيير والتجديد فلابد أن تنبع هذه الدافعية من داخله وليس إرضاء للآخرين الذين يتواصل معهم وعندئذ يفقد هذا التغيير الهدف الحقيقي منه ويكون كمثل الشخص الذي يلبس ملابس لا تناسبه سواء في المركز الاجتماعي أو الثقافي فيحدث أثر عكس ما كان ينشده فيكون النفور منه وليس الإقبال عليه وحبه♥

openkanal.com

المفتاح السادس والستين للحب

كن عاشقاً

على المحب أن يكون عاشقاً للمحبوب وما يحبه وهواياته وميوله. فكثير من الأشخاص يريدون الحبيب دون أشياؤه التي يحبها ويعشقها ويهواها مثل الأصدقاء والأهل والأقارب بالإضافة إلي المتعلقات الشخصية مثل الهوايات المختلفة لأنه في حالة إبعاد الشخص عما يحبه فإنه عندئذ يحدث انفصال تدريجي عنه وبالتالي ضعف الحب رويداً رويداً حتى يأتي وقت يكره هذا الحب الذي يحول بينه وبين ما يحبه ولذلك علي الإنسان الاهتمام بالمشاركة حتى يحدث النمو لهذا الحب♥

ولذلك قم بالتعبير عن حبك فهذا التعبير عن الحب شيء أساسي لتنمية الحب بين المحبين ويزيد المشاعر الإيجابية حيث يعتبر هذا السلوك شيء إيجابي، ولا يقصد بالتعبير عن الحب المبالغة في خنق المحبوب بمطاردته ليل نهار للتعبير عن هذا الحب ولكن عليك مراعاة تذكرك للمناسبات السعيدة لإهداء المحب أي شيء حتى وإن كان رمزياً لأن قيمة الحب لا تقاس بالغلو في ثمن الهدية ولكن بثراء المشاعر والأحاسيس فيكفي تقديم وردة في عيد الحب أو شمعة تضيئها في عيد مولده، إنها مواقف صغيرة تؤدي المشاركة فيها والاهتمام بالمحبوب إلي تقوية المشاعر ولكن ليس معني الرمزية في المشاركة الاكتفاء بمكالمة تليفونية ولكن لابد من التواصل الايجابي وليس مجرد واجب تقوم بتأديته، ولهذا حافظ علي المشاعر الصادقة مع الآخرين بالحب والرعاية والاهتمام والصدق والإحساس بمن تحب وأن تتعرف جيداً علي شخصيته وإمكانياته وقدراته حتى لا تحمله مالا يطيق♥

المفتاح السابع والستين للحب

لا تندم علي ما فـــات

على الإنسان ألا ينظر إلي الخلف ولا يندم علي ما فات، ولذلك لا تبكي علي اللبن المسكوب لأن الماضي مضي وولي وعليك أن تنظر إلي المستقبل فلا تعيش في الماضي ولا تتحسر علي ما لديك من ذكريات خاصة في علاقات الحب الفاشلة فالمستقبل هو الأمل والسعي نحو حياة جديدة حتى لا تتجمد بين الذكريات ودع الماضي يمر فدائماً يوجد المستقبل وكل يوم تشرق فيه الشمس لتخبرنا بأنه سوف يأتي يوم جديد وأنه لدينا الفرصة لتجديد الحياة فإذا كنا أخطأنا في الماضي فلن يفيد الندم ولكن علينا أن نتعلم من أخطاءنا وألا نكررها وأن يكون لدينا الدافع والحافز لبناء حياة جديدة مليئة بالسعادة والنجاح في الحب والحياة وألا نعلق ما وصلنا إليه من فشل في بعض العلاقات علي الآخرين ولكن دائماً وأبداً نحن نشارك في حدوث الخطأ بصورة أو بأخرى المهم ألا نكرر الخطأ ولا نقع فيه مرة أخري وأن نثبت لأنفسنا وللذين نتواصل معهم أننا نسعى نحو بناء المستقبل وأننا فاعلين ولدينا الايجابية والنظرة المتفاءلة والثقة بالنفس والعطاء والتجديد فدائماً الغد سوف يكون أفضل من اليوم لأننا قررنا النجاح وعدم الندم علي ما فات♥

openkanal.com

المفتاح الثامن والستين للحب

أعط حبـــك لمن يستحقه

من أساسيات الحب الحقيقي هو التقدير وأن يستحق هذا الشخص الحصول علي هذا الحب♥

لأن الحب يحتاج إلي تربه صالحة لينمو ويترعرع وإذا قدمت إلي إنسان ما حبك وهو أغلي هدية يمكن تقديمها وأسمي ما يمتلكه الإنسان لأن الحب هو المشاعر السامية النقية ولذلك لابد من احترامها ومعرفة قيمتها، أما في حالة عدم التقدير فإنه يكون قد خسر خسارة كبيرة بأن قدم حُبه لمن لا يستحقه وعندئذ يُصاب بالإحباط والإهمال ممن يحبه♥

ولذلك لابد من حُسن الاختيار والتقدير الذاتي لنا وللآخرين وهذا من خلال المعرفة الجيدة بالطرف الآخر بكل جوانب حياته وعلاقاته ومكوناته الشخصية وما هي الميول والاتجاهات لديه فلابد من وجود قاعدة تستند عليها قبل بناء العلاقات خاصة علاقة الحب بين طرفين فكل طرف من الأطراف لديه هدف وغاية من هذه العلاقة ولذلك عليك أن تقرأ جيداً ما تتعامل معه وإذا أتتك إشارات توضح أن هذه الشخصية لا تتوافق مع شخصيتك فعندئذ عليك التراجع عن التعمق في تلك العلاقة لأن الشعور القلبي للإنسان سكون أكثر صدقاً من المظاهر الخادعة وإذا ما أصررنا علي هذه العلاقة سوف نكتشف بعد ذلك أن إحساسنا الداخلي لم يخطئ وأننا قدمنا الحب والمشاعر الصادقة لمن لا يستحق ولا يقدر قيمة ما يُقدم إليه ولذلك لابد من الاهتمام الجيد بالعلاقات الإنسانية وأن تكون تلك العلاقات علي أسس متينة تحقق لجميع المحبين الدوام والاستمرارية♥

openkandil.com

المفتاح التاسع والستين للحب

لا تضيع جمـــال الحب

يمتلك الحب أجمل الأحاسيس وأسماها ولذلك لا تلقي بالتراب علي اللبن وبالتالي إذا قمت بعمل يتسم بالرُقي والشهامة مع الشخص الذي تحبه فلا تعايره به فهذا السلوك يفقد الحب جماله. ويصل بالإنسان إلي مرحلة الإحساس بالتدني لأنه أضطر طلب المساعدة ممن يحبه♥

كما أن للحب ألوان متعددة من الجمال منها الاهتمام والرعاية بالطرف الآخر والود والتواصل معه فلا يكفي أن تقول لإنسان ما أنا أحبك ولكن عليك أن تترجم هذا الحب إلي سلوكيات تتسم بالحب والرُقي فلا يجوز أن تجعل ممن تحبه مثار للسخرية بين الأصدقاء أو تظهر نقطة ضعفه أو تطالبه ببذل جهد فوق طاقته فكل ذلك يشعر الطرف الآخر بأنك لا تحبه حقاً لأن للحب جماله الخاص به والذي يضيف إلي الإنسان الكثير والكثير من الجوانب الإيجابية ويكون حافز أساسي للتقدم والسمو الأخلاقي والفكري فضلاً عن سمو المشاعر والأحاسيس ولذلك حافظ علي جمال الحب ولا تحوله إلي شيء قبيح ترفضه النفس السوية باسم الحب وهو شيء آخر قد يكون الغريزة أو المصلحة♥

openkan.com

المفتاح السبعين للحب

لا تغـــدر

الغدر سمة تتنافي مع قيمة الحُب لأن الحُب هو الوفاء والاحتواء وليس الغدر الذي يُعد خِسة ودناءة♥

ومن هذا المنطلق لابد من المصارحة للطرف الآخر إذا أحسست بأن هذا الحُب أتخذ مسار آخر أو أن هناك خلافات في الرأي أو السلوك أو المشاعر أو أن هذا الحب توجَّه إلي إنسان آخر خاصة بين العاشقين والمحبين والأزواج فعندما يتضاءل الحب أو يتجه بعيداً نحو إنسان آخر فعلينا بالمصارحة وبأننا وصلنا إلي مفترق الطرق وعلينا أن نفترق وبينا الاحترام المتبادل والصداقة والود ولكن لا تغدر بمن تحب فيكتشف فجأة أنك ألقيت بمحبته من قلبك لأي سبب من الأسباب فيكون كمن قام بقتل هذا الشخص بدون أي ذنب أو جريرة مما يدفع الطرف الآخر إلي الكراهية والكفر بالحب لأنه وصل إلي مرحلة القتل المعنوي الذي هو أصعب آلاف المرات من القتل المادي ولذلك عليك ألا تغدر بمن يحبك لأنه أعطاك الأمان والإخلاص وفي المقابل ينتظر أن يجد مثل هذا السلوك من جانبك فالحب ليس تواصل من اتجاه واحد ولكنه رباط بين قلبين يعتمد علي الصدق والإخلاص♥

obeikandl.com

المفتاح الحادي والسبعين

إبتعد عن النكد

من أكبر أعداء الحب النكد والنكد هي السمة التي تسبب الحزن والألم للآخرين وتبعدهم عن السعادة الحقيقية ولذلك كفاية نكد لأن الحياة موسيقي جميلة المعاني متجددة تجدد الحياة دائماً وعليك أن تتساءل في لحظة صدق مع نفسك هل أنت تحب حقاً أم أن لديك دوافع أخري للعلاقة التي تقوم بها مثل المصلحة أو السيطرة والتحكم في الطرف الآخر وإذا لم يستجيب لك حوَّلت حياته إلي سلسلة من المشاحنات والجدال العقيم والنظر إليه نظرة دونية بعيدة تماماً عن الحب فتقوم بتصدير الأوامر طوال الوقت وتطالبه بالاستجابة لمطالبك وأن يقدم التنازلات حتى يتوصل إلي نقطة يلتقي فيها معك ولكن هيهات أن يتحقق هذا الهدف لأنك قررت أن تكون شخص نكدي حوَّلت حياة الآخرين إلي حياة مليئة بالتعاسة وبالتالي يكون العيش مع مثل هذه الشخصية بمثابة إنسان يعيش في الجحيم وهذا يؤدي إلي فقدان الحب تدريجياً وتحوله إلي كراهية فحذار من النكد وعليك بمحاسبة النفس لأن من تحبهم جديرين بأن تقدم إليهم الحب والسعادة وليس الكراهية والعصبية والشقاء ولا تتبع الرأي القائل بأن الشوق والغيرة وكثرة العتاب أصدق صفات الحب وأجمل طقوسه فهذا المسلك أبَّعد ما يكون عن الحب الحقيقي المتوازن♥

المفتاح الثاني والسبعين للحب

اختـــار طـــريق الحب

السير في طريق الحب أسهل كثيراً من السير في طريق الكراهية ولذلك عليك اختيار طريق الحُب لأنه مليء بالسعادة والنقاط الايجابية التي تبني لديك الشخصية الفعالة الناجحة البعيدة عن السوداوية والتعصب والغضب والحقد كما أننا نعرف جدياً الشخصية المحبة فتكون ودودة يمتلئ وجهها بالبشر والسعادة وهي دعوة مفتوحة لأن نحبها ونُقبل عليها ولذلك عليك أن تقرر السير في طريق الحب هذا الطريق يؤدي بك إلي العديد من العلاقات الايجابية والبُعد عن الأشخاص السلبيين كما أنه يمنحك السعادة والإحساس بالنجاح في هذه العلاقات بالإضافة إلي نظرة مستقبلية متفاءلة بعيدة عن التشاؤم والحسد والحقد. ولذلك عليك أن تكون صاحب القلب الأبيض فهو أروع إنسان لا يكره ولا يحقد ولا يحمل غلاً، إنه ذلك الشخص صاحب الإبتسامة الدائمة التي تشرق فتزرع الحب في القلوب♥

openkanar.com

المفتاح الثالث والسبعين للحب

التكـــامل

الحب أنواع عديدة تتكامل فيما بينها والإنسان يحتاج إلي جميع هذه الأنواع فالرضيع يطلب حُب الأم والرفيق يشتاق إلي دفء رفيقه والصديق يتواصل حباً مع صديقه، وحب الطالب لأستاذه، وحُب العامل لعمله وحُب رب الأسرة لأسرته وأحتضان الأم حباً لأولادها ولذلك نجد الإنسان يمر في حياته بأغلب هذه المراحل بصورة أو بأخرى مما يتطلب معرفة الفارق والاختلاف بين مرحلة وأخري فلكل مرحلة متطلباتها الخاصة بها من مشاعر مختلفة وسلوكيات متنوعة مما يؤدي إلي ظهور بعض السلبيات والمشاكل تختلف من سن لأخرى ومن مرحلة عمرية لأخرى لأن حُب الطفولة يتطلب العطاء والحُب الفياض من جانب الأم والأب والأخوة بينما حُب المراهقة فهو حُب يشمل العطاء من الجانبين الولد والبنت وبما يحتويه من إثبات الذات واكتشاف الإمكانيات والقدرات ومكونات الشخصية والفرق بين كل نوع من ذكر وأنثي بينما يتحول الحب بعد ذلك في مرحلة البناء والنضج إلي مشاعر الارتباط والزواج لتكوين الأسرة فيكون الحُب متوازناً إلي حد كبير بعيد عن الإغراق في الذاتية والميل نحو العطاء ولذلك يمكن القول بتعدد أدوار الحب إلا أنها جميعاً تتكامل فيما بينها لأن النفس البشرية متعددة الجوانب دون انفصال وعلينا إدراك هذا الفارق ومحاولة تنميته وتعزيزه بالسلوكيات والمشاعر الإيجابية لتفعيل هذا الحب في حياتنا♥

المفتاح الرابع والسبعين للحب

لا تكن لوامـــاً

إذا أردت أن يستمر الحُب بينك وبين الآخرين فابتعد عن اللوم أما العتاب فهو عنوان الحُب لأن هذا الشخص يريد ألا يوجد سبب يمنعك من التواصل مع من تحب فاللوم يعد من أقوي الأسباب التي تحدث الشقاق والخصام بين الأحبة فلا يكفي أن تحب ولكن عليك إثبات ذلك بالتماس العذر لمن تحبه ولهذا يقول سيدنا عمر رضي الله عنه "أحسن الناس أعذرهم للناس" فلا يصح أن نهدم الحب بيننا بسبب اللوم علي فعل أو سلوك خارج عن إرادة من نتواصل معه لأنه في الكثير من الأحيان تحدث أمور تكون خارجة عن إراداتنا مثل التأخير عن موعد أو تحقيق وإنجاز عمل معين أو القيام بمهمة ما ولظروف ما لم يفعل هذا الشخص العمل الذي طُلب منه فيكون عندئذ العتاب علي التقصير وليس اللوم لأن اللوم يؤدي إلي إحساس الطرف الآخر بأنك تلقي عليه جميع المسئولية في عدم الإنجاز رغم وجود ظروف حالت بينه وبين ما هو مطلوب منه. ولذلك عليك أن تكون مسانداً لمن تحب وتعرف السبب الحقيقي لعدم الإنجاز أو حدوث التقصير ومساعدة هذا الشخص في التغلب علي تلك المشكلة وليس الاكتفاء باللوم♥

openkenouz.com

المفتاح الخامس والسبعين للحب

عيــش البهجــة

الحياة هي البهجة والسعادة والفرحة ولذلك كن رسول للحياة المليئة بالحب والسعادة والبهجة مع من تحب♥

لأن الحياة لا تقاس بمعيار الزمن ولكنها تقاس باللحظات السعيدة. ولذلك عليك أن تحيا وفق ما تحبه وتتمناه لأن اللحظة في حياتك تمر ولا تأتي أبداً مرة أخري♥

ولذلك أزرع البهجة في حياتك أملأها بالألوان والضوء حتى تنير قلبك وعقلك ووجدانك وأبتعد عن التشاؤم ما حييت لأنه يتسبب في إظلام النفس وكآبة المشاعر♥

obeikandl.com

المفتاح السادس والسبعين للحب

لا تـــكذب

أحياناً قد يلجأ الشخص إلي الكذب وهو يتوهم أن هذا الكذب سوف لا ينكشف♥

ولكن الحقيقية غير ذلك حيث يؤدي ذلك الكذب في النهاية إلي انهيار العلاقة وانعدام الثقة وعلي الإنسان ألا يكذب سواء في بداية العلاقة أو في أي توقيت لأن ما بني علي باطل فهو باطل.

ولذلك علي الإنسان أن تكون علاقاته معتمده علي أساس متين من الثقة والصدق♥

لذلك كن صادقاً مع نفسك ومع من حولك لأن الصدق يولد الثقة التي تؤدي إلي بناء علاقات قوية متينة لا يهدمها أي تيار لأنها الأقوى والتي تم بناءها علي أساس يشعرك بالأمان والأمن مع من تحب♥

obeikandl.com

المفتاح السابع والسبعين للحب

إذا أخطأت اعتــذر

كثيراً ما نجد في العلاقات الحميمة ألا يعتذر الشخص إذا أخطأ مما يؤدي إلي وجود فجوة بين المحبين ولذلك عليك إذا أخطأت أن تعتذر فالاعتذار يؤكد قيمة الحب وأن هذا الشخص حريص علي استمرار العلاقة بينكما أما المكابرة وعدم الاعتذار في حالة الخطأ فسوف يُشعِر الطرف الآخر بأنك غير حريص على استمرار هذه العلاقة وأنه لا يساوي عندك القيمة التي يستحقها منك لأن التقدير لنفسك وللآخرين يتأسس علي الرعاية والاهتمام والتواصل الفعال بعيداً عن الغرور والكبرياء الزائف وأنك إذا أخطأت لا تعتذر لإحساسك بأنك الأفضل من الطرف الآخر وهذا المسلك يؤدي إلي حدوث الشقاق والفُرقة بعيداً عن الحرص علي مشاعر وأحاسيس الطرف الآخر ولذلك عليك أن تعتذر إذا أخطأت لأن الاعتذار كلمة صغيرة ولكنها تحمل الكثير من المعاني مثل تحمل المسئولية عما قمت به من أفعال وأنك غير مغرور أو متكبر وأنك تحرص علي تواجد الطرف الآخر في حياتك، كما أن هذه الكلمة تعد من الفضائل لأن الاعتراف بالحق فضيلة فأنت تعترف بأنك أخطأت وبالتالي إذا عرفت الداء أمكنك علاج الخطأ بل تداركه فلا يستفحل ويؤدي إلي عواقب وخيمة حيث يكون أكبر النار من مستصغر الشرر ولذلك أعتذر إذا أخطأت♥

المفتاح الثامن والسبعين للحب

احتـــرام المشاعر

الإنسان كتله من المشاعر منها ما هو سلبي ومنها ما هو إيجابي إلا أنها في النهاية تعبير عما يجيش في صدر هذا الإنسان من انفعالات مختلفة ومشاعر عديدة مثل الحزن والألم والفرحة والسعادة وأحياناً العزوف عن التواصل مع الآخرين وأحياناً أخري الاندماج في موقف إنساني معين ولذلك علي المحُب أن يراعي مشاعر من يحبه وأن يحترم تلك المشاعر حتى يكتسب حُب من يحبه♥

لأن عدم احترام مشاعر الطرف الآخر يشير إلي البُعد عن المساندة والمشاركة فيما يمر به من أحداث لأن الحياة تحتوي العديد من المواقف والأحداث وكل موقف منها يتطلب احترام سلوك الطرف الآخر لأن هذا السلوك هو ترجمة فورية للمشاعر والأحاسيس فأحياناً يحتاج الإنسان إلي أن يختلي بنفسه حتى يعيد حساباته وترتيب الأوراق والعلاقات المختلفة فهذا التقييم يقوي العلاقات ولايضعفها فإذا أحسسنامن الطرف الآخر الميل نحو العزلة لبعض الوقت فعلينا احترام تلك الخصوصية بشرط ألا تكون العزلة لفترة طويلة حتى لا تؤدي إلي تراكم المشاعر السلبية داخل نفس الإنسان وبالمثل أحياناً يحتاج المرء إلي التواصل مع أحبائه وأصدقائه لإخراج ما يشعر به من شحنة انفعالية تتطلب منه الإحساس بالمشاركة والتواصل مع الآخرين وبالتالي علينا احترام تلك الرغبة وهذه المواقف المتعددة تشير إلي أهمية احترام المشاعر المختلفة لمن نحب حتى وإن كانوا أقرب الناس إلينا لإعادة التوازن النفسي والجسماني والعقلي في حياتهم ولهذا عليك أن تحترم مشاعر من تحب مثلما يحترمون مشاعرك حتى تحتفظ بحبهم وودهم♥

المفتاح التاسع والسبعين للحب

كــن مبــدعــاً

الإبداع سمة من سمات الكون الذي نعيش فيه ونتواصل معه وبدون الإبداع يصبح الإنسان مثله مثل الآلة لا حياة فيه أو روح لأن الإبداع يقود الإنسان إلي التجديد والتغيير والطاقة الإيجابية والتخيل والأحلام السعيدة وهذا جميعه يقود الإنسان إلي طاقة الحب الإيجابية ولذلك عليك أن تكون مبدعاً بتغيير نمط حياتك وأجعل دائماً لك إضافة تحسب لك فهذا الإبداع يفتح القلوب للحب والتواصل مع الحياة بينما العيش علي وتيرة واحدة تصيب الإنسان بالملل وأحياناً العزوف عن الحياة والمشاركة الفعالة مع الآخرين في المواقف المختلفة ولذلك عليك أن تكون مبدعاً ولا يقصد بالإبداع أن يكون هذا الإبداع شيء إضافي في حياتك ولكن أجعل الإبداع سمة أساسية من سماتك الشخصية وذلك بأن يكون لديك رؤية لكل حياتك ما هو الجديد الذي تريد تقويته وتعزيزه وما هو قديم يحتاج إلي التجديد والتطوير وأن تتعلم من الحياة معني الإبداع الحقيقي إنه الرؤية والدهشة والفرحة بكل ما نجده في هذه الحياة فكن طفلاً في مشاعرك وأحاسيسك واجعل من البصر والبصيرة نافذة تطل بها علي هذا العالم المليء بالمفاجآت واللحظات الجميلة التي تفتح لدينا العديد من المجالات الإبداعية فليس الإبداع مجرد نمط في مجال الفن ولكن الإبداع منهج وأسلوب حياة يتضمن العديد من الألوان والأشكال والتي نحن نحتاجها في حياتنا حتى يمكننا التغلب ما يواجهنا من مشكلات وآلام ومصاعب في هذه الحياة فهذا الإبداع يقودنا نحو الحياة السعيدة المليئة بالحب والتواصل والانتماء لمن نحب ولذلك كن مبدعاً وأفتح لديك أبواب الحب والسعادة♥

المفتاح الثمانين للحب

إقــرأ الوجود

الوجود كتاب مليء بالمواقف والصور والقصص اللانهائية والتي إن قرأتها جيداً أمكنك عندئذ أن تتعرف علي حقيقة نفسك وحقيقة الآخرين الذين تتعامل معهم وتريد أن تحقق الحب والسعادة في حياتك ذلك لأنك جزء من هذا الوجود الذي تعيش فيه وتتفاعل معه. ولقد وهبنا الله الحياة مثلما منح الوجود الاستمرارية والتنوع وجميع أسباب البقاء لأن الوجود يتكامل ويتكاتف دائماً وأبداً لاستمرارية هذه الحياة بما فيها الإنسان وعلينا أن نتصفح آيات الخالق بكل ألوانه ومستوياته الكونية من سماوات وأرض وجبال وأنهار وطيور وحيوانات وبشر لأن معجزة الخلق تشير إلي الخالق والمخلوق معاً فإذا قرأت الوجود أمكنك التعرف علي نفسك وذاتك لأنك جزء منه، ولهذا عليك أن تعرف أن إدارة هذا الوجود يتم بآلية محكمة وبنظام ليس به أي خلل ولذلك عليك أن تكون مثل هذا الكون في نظامه وترتيبه وتآلف أجزاءه وأن تبتعد عن العشوائية والفوضى قدر الإمكان وأن تجعل حياتك وسلوكياتك قائمة علي التآلف والوفاق والحب مع جميع الذين تتواصل معهم وأن تبتعد عن التشتت والاختلاف والكراهية والتعصب وتحب الذين تتعامل معهم كما أنه يجب عليك أن تكون جميلاً راقٍ متجدد مثل هذا الوجود حتى تحقق النجاح في حياتك♥

المفتاح الحادي والثمانين للحب

إبحث عن الحب

كل إنسان يجد ما يبحث عنه فإذا ما بحث عن الحب سوف يجد الحب فيمن يتعامل معه وإن بحث عن أسباب تؤدي إلي كراهية نفس الشخص فسوف يجد ما يؤدي إلي الكراهية ولذلك أبحث عن الحب وليس الكراهية؛ لأن الحب هو أقرب الأشياء إلي الإنسان فبهذا الحب يحدث التلاقي والوفاق، ويحدث كذلك التجديد والأمل في الحياة السعيدة، كما أن الحب يؤدي بالإنسان إلي السعي لأن يكون أفضل في كل ما يقوم به حتى يحظي بإعجاب وحب الذين يريد أن يتواصل معهم وأن يكون لديه المكانة والحظوة عندهم لأن الحب هو القوة الحقيقية التي يمكنك بواسطتها الانطلاق نحو الحياة السعيدة حيث يؤدي الحب الحقيقي إلي أن تصبح مصدر للطاقة الإيجابية لكل من تحبهم أما إذا بحثت عن السلبيات لدي من تحبهم سوف تجد ما تبحث عنه ولذلك عليك أن تبتعد عن هذا المسلك لأنه سوف يؤدي في النهاية إلي اضمحلال الحب من قلوب من تتعامل معهم مما قد يؤدي أحياناً إلي الكراهية وليس الحب♥

المفتاح الثاني والثمانين للحب

كن نموذجاً وقدوة

دائماً وأبداً يفرح المحبوب بلقاء من يحبه خاصة إذا كان هذا الحبيب نموذج وقدوة يشعر عند لقاءه بالفرحة والفخر بأنه ينتمي إلي هذا الإنسان ولذلك حاول أن تعالج عيوبك وأن تتغلب على السلوكيات السلبية التي تقلل من رصيدك لدي من تحب مثل النقد الدائم أو الشكوى أول اللوم أو التشاؤم أو العصبية والغضب الذي قد يؤدي إلي الخصام وأجعل أسلوبك متميز بالرقة واللطف والمصداقية والعطاء والاحتواء لمن تحب فتكون له السند والعون والتعويض بالإحساس الصادق والحب البعيد عن المصالح أما السعي نحو الاستفادة من هذا الشخص سوف يؤدي في النهاية إلي الإحساس بأنه قد أخطأ في اختيار من يحبه، وبالتالي يبتعد عنه ويفتعل الأسباب لأنه لا يريد أن يتعامل مع مثل هذه الشخصية التي قد تتسم بالأنانية أو الغرور أو الطمع فالحب غير ذلك تماماً لأنه الحب لأجل أن تحب وتكون محبوب وإذا أردت الاحتفاظ بحب من تحبه عليك أن تكون نموذجاً في السلوك والمشاعر التي تزرع الحب وليس الكراهية♥

openkanal.com

المفتاح الثالث والثمانين للحب

إبتعد عن الشكوى

من الشخصيات الصعبة كثير الشكوى والتذمر فلا يعجبه أي شيء في حياته سواء كان ذلك مع الذين يحبهم أو يتعامل معهم أو شيء مادي، مما يتسبب في أن يهرب الناس منه خاصة الذين يحبهم ولذلك ابتعد عن الشكوى والتذمر وإذا وجدت شيء لا يعجبك أو لا يوافق هواك فعليك أن تعرف أسباب ذلك ومحاولة معالجتها حتى لا تتحول الشكوى إلي شيء مرضي يصعب علاجه لأن ذلك معناه أنك لا تري سوي السلبيات أما الإيجابيات فإنك لا تعترف بها أو لا تحس بوجودها وكأن العلاقة مع الطرف الآخر تكون كمثل التعامل مع "سلك مكهرب" هذا السلك تحتاج إلي الحرص دائماً عند التعامل معه فلا تحس بالراحة أو المصداقية لأن تلك الشخصية لديها من الوهم والنظرة السوداوية ما يعوق علاقة الحب ويمنعها من النمو والتطور فدائماً وأبداً ينظر إلي نصف الكوب الفارغ ولا يعترف بوجود نصف الكوب الممتلئ مما يدفع المتعاملين معه إلي الهروب منه وعدم التواصل والبُعد عن الإنجاز فلا تنجح علاقة التواصل ولا يحدث أي فاعلية لما يقومون به من أعمال مختلفة لأنها دائماً سوف يقابلها الشكوى والتذمر من هذا الشخص والأصح أن يعدل هذا الإنسان من مسلكه الطفولي ويتحمل مسئوليته تجاه الآخرين إذا أراد أن يحقق النجاح في حياته من خلال الحب المتوازن والنظرة الواقعية للأمور المختلفة♥

المفتاح الرابع والثمانين للحب

فاجئ من تُحب

تمضي الحياة بالإنسان حتى يأتي وقت يشعر فيه بالرتابة والملل حتى وإن كان يعيش مع شخص يحبه أو يعشقه لأن الحياة تحتاج إلي التجديد التي تصنعها المفاجأة ولذلك فاجئ من تحب ربما بتقديم وردة، أو نزهة أو لقاء مع أصدقاء قدامي أو رفاق غير متوقعين المهم أن تكون المفاجأة سعيدة وغير صادمة لمن تحب حتى تأتي بالنتائج المرجوة وهي زيادة الحب؛ لأن المفاجأة عنصر هام لتجديد المشاعر وزيادة إيجابية الحب وتقوي أواصر ارتباط التواصل مع الآخرين، كما أنه يجب علي الإنسان أن يجعل تلك المفاجأة في التوقيت الملائم لها وفي المكان المناسب فمثلاً لا تحقق المفاجأة الهدف منها إذا فاجأ زوج زوجته بأنه نظم رحلة إلي مكان كانت تريد الذهاب إليه وهو مكان فيه البرودة الشديدة لا يصلح للرحلة في هذا التوقيت أو أنه توجد ارتباطات عائلية أو واجبات أسرية مثل امتحانات الأبناء، كما أنه يجب اختيار المكان الملائم فلا يصح أن تنظم رحلة إلي مكان مرتبط بذكريات سيئة مثل الموت أو أي ذكريات مؤلمة فهذا سوف يجعل من هذه الرحلة مبعث للآلام والذكريات التعيسة وليست السعيدة كما أنه لا يصح أن تقدم هدية لمن تحب بهدف مفاجأته ولكنها تكون غير مناسبة له ولشخصيته ولذلك عليك أن تجعل من المفاجأة حادث سعيد يجلب الحب إلي جميع الأطراف وليس أمر يؤدي إلي الشقاق والخصام بين الأشخاص الذي تريد مفاجأتهم♥

المفتاح الخامس والثمانين للحب

ألبوم الذكريـــات

الإنسان يحتاج من وقت إلي آخر أن يستقي الطاقة والتدعيم من الماضي ولحظاته السعيدة وأقرب وسيلة لتحقيق ذلك أن تجعل لديك ألبوم للذكريات السعيدة المليئة بالجمال والحب والعطاء والصحبة المخلصة حتى تستمد منها ما يدفعك نحو زيادة الطاقة الإيجابية لديك وإعادة بناء جسور الثقة مع المحيطين بك خاصة في لحظات اليأس والإحباط والألم. فنحن لدينا دائماً وأبداً مخزون من الذكريات موجود في عقلنا الباطن وكلما مرت بنا السنوات ونسينا السبب الأساسي في هذه الذكري إلا أنه قد يحدث موقف يجدد هذه الذكريات إذا حدث شيء مشابه يفتح الملفات العقلية التي سبق تخزينها في عقلنا الباطن ولذلك عليك أن تجعل من عقلك الباطن ألبوم تحتفظ فيه بالذكريات السعيدة والمواقف التي تتسم بالإيجابية ومشاعر الحب الصادقة فكل إنسان سبق لك التعامل معه لابد وأن يوجد فيه شيء إيجابي دفعك إلي التواصل معه لأنك أحببته في وقت من الأوقات ولهذا عليك أن تحتفظ عندك بمخزون الحب والجمال واللحظات السعيدة تستقي منه المشاعر الجميلة التي تساعدك علي التغلب علي ما يواجهك من آلام وصعوبات الحياة♥

openkanal.com

المفتاح السادس والثمانين للحب

أعط لنفسك وقت

كثيراً ما نجد بعض الأشخاص يتحدثون عن خطفة الحب وأنه حب صاعق أتي إليه فجأة بلا توقيت أو سبب محدد، مما يبعده عن المجال الذي يوجد فيه فيبتعد عن الأشخاص الذين يتواصل معهم وبالتالي فقدان صداقتهم وبمرور الوقت فقدان حبهم ولذلك إذا أتتك صاعقة الحب المفاجئ أعط لنفسك وقت حتى تختبر مشاعرك الحقيقية وتتبين هل هي مشاعر حب حقيقية أو أنها نتيجة انجذاب لشيء تفتقده في حياتك وبالتالي تقوم بتحليل أسباب هذا الانجذاب فإذا كان الانجذاب لأن هذا الشخص يذكرك بإنسان يشبهه ولديك عاطفة حب تجاهه وبالتالي يكون هذا الشبيه مبعث السرور والسعادة وليس لأنك تحبه ولكن لأنه فقط الشخص الشبيه بالحبيب القديم وبالتالي نحن نحب الوهم في تلك اللحظة ولا نحب الشخص حقيقة، كذلك ربما تكون الجاذبية سببها أن يكون لديه مقومات نحن نفتقدها مثل الشباب والحيوية أو المرح أو الحياة الاجتماعية أو البشاشة أو القبول لدي الآخر مما يؤدي إلي حدوث الانجذاب نحوه ولذلك علينا في حالة الحب الصاعقة أن نحلل الأسباب حتى نصل إلي حقيقة هذا الحب هل هو حب مستمد من الوَّهم أم أنه حب حقيقي مستمد من حدوث التجاذب لأننا وجدنا في هذا الشخص النصف الآخر المكمل لنا فتحدث كيمياء الحب والجاذبية وبناء علي النتيجة يكون تصرفنا إما إكمال الطريق مع هذا الشخص أو الابتعاد عنه لأن الوهم سيزول بعد قليل من الوقت فنندم علي تلك العلاقة ونتمنى عندئذ عدم حدوثها♥

المفتاح السابع والثمانين للحب

لا تشك فيمن تُحب

الحُب ثقة وبُعد عن الشك فإذا تواجد لديك الشك فيمن تحب فعليك بمعالجة هذه المشكلة لأنها في النهاية تقود إلي الكراهية وليس الحب وقديماً قالوا قليل من الشك يُحي الغرام وهذا المَّقولة خاطئة إلي حد كبير لأن الشك يزعزع الثقة التي هي من أهم دعائم الحب الصحيح والعلاقات المتوازنة لأنه كيف يمكن للإنسان أن يقيم ويبني علاقة تهتز في أي لحظة لأن فيها بعض الشك سواء كان هذا الشك في السلوك أو التصرفات أو في مصداقية المشاعر أو التفكير السليم أو الخاطئ في هذا الشخص ولذلك عليك ألا تفتح باب الشك لأنه سيكون السبب الأساسي لإفشال أي علاقة ولذلك إذا كنت تحب شخص ما حقاً فعليك بأن تصارحه بشكوكك وما تفكر فيه والأسباب التي دفعتك إلي زعزعة الثقة والوصول إلي مرحلة الشك حتى يمكنك القضاء علي ذلك الاتجاه قبل أن يستفحل ويزيد ولا تستطيع بعد ذلك محاصرته والقضاء عليه لأن الشك يسري في أي علاقة كمثل سريان النار في الهشيم فينتشر سريعاً ولا يمكنك التحكم في آثاره والسيطرة عليه ولذلك ابتعد عن الشك ولا تشك فيمن تُحب♥

openkandil.com

المفتاح الثامن والثمانون للحب

حب ما تعمـــل

إذا أردت أن يتواجد الحُب في حياتك فعليك أن تبدأ بنفسك وأن تحب ما تعمل حتى تصل إلي مرحلة أن تعمل ما تحب لأنه كيف يتواجد الحُب في مناخ بعيد عن الحُب والحب يحتاج دائماً إلي نقطة انطلاق تبدأ بها وهي نفسك وليس إنسان غيرك لأن فاقد الشيء لا يعطيه ولذلك عليك أن تزرع الحب في داخلك وأن يكون هذا الحب هادياً لك كمثل النور يضيء حياتك بالأمل والرؤية المتفاءلة للمستقبل وأنك سوف تنجح فيما تقوم به من أفعال مختلفة أما الإحساس بأنك تكره ما تعمل لأن الظروف دفعتك إلي العمل في وظيفة لا تحبها أو تتعامل مع أشخاص ليسوا من ضمن المجموعة التي تحبها مما يؤثر علي أدائك في العمل وعلي التواصل مع الآخرين لأن الابتعاد عن الحب سواء المعنوي أو المادي يؤدي إلي ضعف الإيجابية وظهور السلبية في حياتك فحذار من البُعد عن الحُب لأنه أساس الطاقة الإيجابية في حياتك وبالتالي نجاحك سواء في العمل أو العلاقات الإنسانية♥

openkandil.com

المفتاح التاسع والثمانين للحب

إبحث عن الطاقة الإيجابيـــة

إذا أردت أن تحقق الحُب في حياتك فلابد أن تبحث عن الطاقة الإيجابية التي تولَّد الحُب بين البشر فليس المهم أن تعمل من أجل ما تحب ولكن الأهم أن يوجد لديك طاقة الحب الإيجابية تلك الطاقة التي تمنحنا السعادة والأمل وحُب الحياة والانطلاق نحو البناء والعطاء في حياتنا وحياة الآخرين، والطاقة الإيجابية تتحقق من خلال رؤيتنا وأفكارنا وسلوكياتنا وتعاملنا في الحياة والتفاعل الإيجابي مع الوجود الذي نعيش فيه فنجد أنفسنا محبين للحياة بكافة مستوياتها بدأً من حُبنا لأنفسنا وحُبنا للآخرين ووصولاً إلي الحُب الإلهي الذي يجعلنا متقدمين في حياتنا أما الطاقة السلبية فهي تهدم ولا تبني بل أنها تسحب من رصيدنا في الطاقة الإيجابية وتجعلنا أشخاص يائسين ذو نظرة سوداوية نلبس نظارة سوداء فلا نري بها إلا ما هو سيء وهذا الأمر بعيد تماماً عن الحقيقة لأن الله خلق الوجود جميعه بالطاقة الإيجابية وليس السلبية فإذا أردت أن تنجح في حياتك أبدأ بنفسك وأبحث عن الطاقة الإيجابية لديك♥

openkanal.com

المفتاح التسعون للحب

لا تعــوم عكس التيــار

إذا وجدت عدم قبول أو عدم تجاوب مع مشاعرك ممن تحبه فلا تصر علي استمرار العلاقة ولا تعوم عكس التيار.

لأن أول شروط الحب الحقيقي هو القبول والتجاوب الذي يحقق التواصل الفعال بين المحبين فمثلما يوجد أشخاص يتجاوبون معك ويقبلون عليك تجد علي العكس من ذلك أشخاص آخرين لا يتوافقون معك ويبتعدون عن صحبتك ولهذا لا تفرض نفسك عليهم وكما يقال في حالة الزواج "إيجاب وقبول" بمعني أنني عندما أمد يدي إليك بالسلام فإنني أنشد صداقتك وودك وحبك وليس اتجاه مفروض عليك فإذا وجدت شخص ما ليس لديه رغبة حقيقية في التواصل معك فعليك أن تُدرك جيداً أن العلاقة مع مثل هذه الشخصية كمثل الزراعة في أرض بور أو صخرية صلبة لن تستطيع اختراقها سواء لأسباب خاصة بك أو خاصة بالطرف الآخر ولهذا لا تعوم عكس التيار ولا تبذل جهد فيما لا طائل منه لأن الحب يحتاج منا إلي التواصل الفعال والرغبة الحقيقية في هذا التواصل من جهة الطرفين وليس طرف واحد فقط♥

المفتاح الحادي والتسعين للحب

إبتعد عن المصـــالح

إذا تدخلت المصالح في علاقات الحب تحولت إلي أي شيء سوى الحب لأن الحب عطاء وليس الاستفادة من علاقتك بمن تحبه فلا نخلط الأوراق وعليك أن تجدد دائرتك التي تتعامل فيها وما هي المجال الذي تنتمي إليه فمنها ما يكون في دائرة التواصل كعلاقات العمل أو علاقات البزنس أو علاقات اجتماعية أو أسرية وغير ذلك من السلوكيات المختلفة فلا تخلط الأوراق لأن لكل سلوك المتطلبات الخاصة به فإذا كانت علي سبيل المثال علاقة من علاقات المصلحة فأعلم جيداً أنها تتطلب أن تتصرف وفق المبدأ التجاري الذي يعتمد علي مبدأ واحد زائد واحد يساوي اثنان، أما العلاقات الإنسانية فإنها تكون علي العكس من ذلك فيوجد فيها العطاء وبذل الجهد والحب الصادق مثل الحب بين الأزواج أو الأبناء والآباء والأمهات في الأسرة الواحدة أو علاقات الأخوة والأصدقاء إنها جميعاً مجالات يتوجها الحب بمشاعرنا المُحِبة وليس الفائدة والمصلحة♥

openkanal.com

المفتاح الثاني والتسعين للحب

حـــل المشاكـــل

من الأمور الأساسية التي تساعد علي نمو الحب وزيادته بين الناس ألا ينقادوا للمشاكل وعلي العكس من ذلك عدم حل المشاكل يزيد الفجوة فيما بينهم خاصة من يوجد بينهم الحب بل لابد من محاولة حلها أولاً بأول لأن المشاكل لا تنتهي في حياتنا وهي دائماً تكون تراكمية فعلينا حلها دائماً أول بأول وكلما ظهرت مشكلة لابد أن نعرف أسبابها وهل هي مستمدة من حياتنا نحن أو من الآخرين وإذا كانت نابعة منا كيف يمكننا حلها وكذلك إذا كانت من الآخرين هل يمكننا التوصل إلي حل لها وهذا يتطلب منا الصدق والإخلاص والاهتمام بالمشاركة مع من نحب فهذه المشاركة تجعل لدينا الأساس الذي يمكننا أن ننطلق من خلاله نحو التفاهم والود والتواصل الفعال مع الآخرين، أما المشاكل فإن الناس لا يحبونها ويهربون منها وكذلك يهربون من الأشخاص الذين يتسببون في حدوثها فحاول حل المشاكل أول بأول حتى يمكنك الاحتفاظ بالحب بينك وبين من تتواصل معهم♥

openkanal.com

المفتاح الثالث والتسعين للحب

غيــر تفكيــرك

قم بتغيير طريقة تفكيرك وأسلوب حياتك إذا وجدت أنك علي خطأ وليس علي صواب لأن العودة إلي الحق فضيلة لأن السير في الاتجاه المعاكس يفقدك الكثير من الأصدقاء والمحبين لك لأن الإنسان يتوافق مع من يماثله في الاتجاه والتفكير والرؤية فضلاً عن المشاعر والأحاسيس لأنه توجد أرضية مشتركة بين الطرفين فيحدث التوافق وتوليد الحب بينهما أما طريقة التفكير السلبية والتي تؤدي إلي الخطأ والبُعد عن الصواب تأتي إلينا بالتفكير الخاطئ وتتسبب في البعُد عن الحقيقة والصدق وتوّهم أشياء غير صحيحة حول الذين نتعامل معهم كما أن التفكير الخاطئ يجعلنا نفسر المواقف التي تحدث معنا أيضاً بصورة خاطئه لأن المعطيات التي قدمناها للعقل خاطئة وبالتالي تكون النتائج خاطئة ولذلك إذا كنت تريد العيش حياة سعيدة بعيداً عن الخلافات فعليك أن تضع لنفسك منهج وأسلوب حياة يتوافق مع شخصيتك وثقافتك وإمكانياتك وقدراتك وأيضاً الهوايات الخاصة بك فمثلاً إذا كانت دراستك علمية وميولك أدبية فمن الصواب الاتجاه نحو الدارسة في مجال الأدب حتى تحقق النجاح الأمر الذي يؤدي بك إلي التوافق مع المتعاملين معك أما الإصرار علي السير في الاتجاه المعاكس سوف يؤدي بك إلي دراسة لا تحبها والعمل في مجال لا يتوافق معك وهذا يسبب لك العصبية والقلق والبعُد عن النجاح ومثل هذا الأمر يكون في جميع أمورك حيث يدفعك التفكير الخاطئ إلي الوقوع في دوامة اليأس والفشل ولذلك غير من تفكيرك♥

openkanal.com

المفتاح الرابع والتسعون للحب

الرقة والنعومة

علاقات الحب تتسم بالرقة والنعومة والبُعد عن العنف ولذلك ابتعد عن الخشونة والغِلظة في التعامل الإنساني فنحن كثير ما نطالب الفتاة والمرأة أو الأنثى بصفة خاصة بأن تكون شخصية تتسم بالرقة والنعومة فهل معني ذلك أن يتسم الرجل بالخشونة والغلظة بالطبع لا لأن كل من الرجل والمرأة خاصة في علاقة الحب والزواج تتطلب البُعد عن الألفاظ الجارحة والسلوكيات السلبية لأننا نتعامل مع مشاعر وأحاسيس تتطلب المعاملة بالمثل فلا يصح أن تعامل الزوجة بالود والمحبة ويقابل الزوج هذا المسلك بالتجاهل والبُعد عن المعاملة الحسنة لأن المشاعر والأحاسيس مشاعر رقيقة تحتاج إلي التعامل معها برفق حتى تكتسب ود الآخرين أما الشِدة والغِلظة والخشونة فيسميها البعض بالرجولة رغم أنه لدينا قدوة حسنة في رسول الله صلي الله عليه وسلم الذي كان يلاطف زوجاته خاصة السيدة عائشة رضي الله عنها ويعاملها بالحب والحنان فهذا السلوك يفتح منافذ القلب للحب المتبادل والعطاء بل التضحية في بعض الأوقات لأن الحب يستحق منا الرعاية والاهتمام ممن يحبوننا ومن نحبهم لذلك علينا إذا أحببنا شخص ما فلابد أن نحبه ونرعاه ونعامله بالرقة والنعومة التي تُشعره بأنه إنسان فهذا المسلك يؤدي إلي التعاطف والتماسك بين الزوجين فينشأ الأبناء علي الحب والمودة وليس التشاحن والبغضاء بل الكراهية في بعض الأحيان♥

المفتاح الخامس والتسعون للحب

لا تكن أعمـــي

الحب والجمال موجودان في كل مكان فلا تكن أعمي لا تحس بالمشاعر ولا تري مظاهر الحب علي الطرف الآخر مثل البشاشة والفرحة ولمعة العينين والإقبال عليك وغير ذلك من الأمور المختلفة التي تدل علي الحب فكل إنسان لديه رؤية وردار يقوده نحو من يحبه حقاً ومن يصطنع الحب كما أن الإحساس بالحب يقود الإنسان إلي السعادة والطاقة الإيجابية أما إذا قام الطرف الآخر بتحويل حياتك إلي سلسلة من المشاحنات أو المواقف السيئة أو غير ذلك من الإشارات التي تدلنا علي عدم مصداقية الطرف الآخر وأن ما يفعله لا يدل علي الحب ولكن أي مسمي آخر مثل المصلحة أو المنفعة لأن الطرف الآخر لا يقدم إليك الحب ولكنه يقودك نحو الكراهية والتشاحن والعنف والعصبية ولذلك إبتعد عن مثل هذه الشخصية لأن لديها عوامل أخري تقودها نحو سلوك تلك السلوكيات السيئة والتي لا ينفع معها الاعتذار بعد ذلك أو التماس العذر كما أنها بعد المُصالحة سوف تعود إلي سيرتها الأولي والقيام سلوكها السيئ معك ولذلك لا تكن أعمي وأقرأ ما بين السطور حتى تعرف من يحبك حقاً ومن يصطنع الحب♥

openkanal.com

المفتاح السادس والتسعين للحب

تواصل مع الكـــون

تواصل مع الكون من حولك، أنظر إلي نجوم السما، أحس بقطرات المطر علي يدك، خلص نفسك من ظلام الألم، فما زال هناك أمل عيش الحب وبالحب تحيا الحياة فدائماً وأبداً تقدم إلينا الطبيعة رسائل حب واهتمام رغم أنها جماد مثلما يقولون ولكن الحقيقة أن هذا الكون دائم التجديد والتطور والنمو ولذا يجب علينا أن نتعلم من ذلك الكون المعني الحقيقي للحب لأنه يشمل جميع معاني التآلف والتناغم فهذا هو الحب الفطري الخالي من الكراهية، ففيه البراءة والنقاء مما يؤثر علي الإنسان نفسياً ويساعد علي تحسين علاقته بالآخرين ووجود كثيراً المشاعر الإيجابية بين المحبين ولكن الأثر لا يكون هذا فقط ولكنه يشير إلي الطاقة الإيجابية التي نستمدها من الماء والهواء الطلق والأماكن الخلوية فجميعها يزيد الطاقة داخل الإنسان فتجعله أكثر صحة جسمية ونفسية وأكثر صفاء خاصة عندما يتواصل مع الكون بجميع مستوياته ومكوناته وهذا ما يمسي بالأثر البيولوجي للكون علي الإنسان مما يجعله أكثر إيجابية وتواصلاً وحباً للآخرين ولذاته♥

openkanal.com

المفتاح السابع والتسعون للحب

أعمل نافورة من الألوان الجميلة

يرتبط الإنسان بالألوان نفسياً وجسمانياً وبما يتوافق مع مجال الطاقة عنده لأن الألوان تلوين للحياة بالبهجة والسعادة فالأبيض رمز النقاء والطهر والعفة والأصفر لون الشمس والدفء ويساعد على تقوية الذاكرة أما الأحمر والوردي فهو لون الحب والعشق والهوى والأزرق لون السماء الصافية والأخضر رمز العطاء والنماء والأرض الطيبة أما لون زهرة البنفسج فهو زهرة الألم الجميل حيث يرتقي الإنسان بمشاعره ويسمو بنفسه أنها جميعاً ألوان تعطينا البهجة والإحساس بالحياة الجميلة والسبب في ذلك يرجع إلي أن لكل إنسان طول موِّجي مُعين من الطاقة ونقصان الطاقة لدي الإنسان يظهر لديه المرض في جزئية معينه وهذا ما جعل بعض الأطباء خاصة النفسيين منهم من يستفيد من خاصية الألوان وأثرها الإيجابي في العلاج كما أنه من المستحب الاستفادة من أثر الألوان علي الناحية النفسية للإنسان وتوظيفها في الدهانات والديكور لإعطاء الهدوء والصفاء الذهني والنفسي للأطفال والكبار علي حد سواء وذلك يدل علي الدور الذي تلعبه الألوان في حياتنا وصحتنا النفسية والعقلية ولذلك إذا أردت أن تزرع البهجة في حياتك فعليك بعمل نافورة من الألوان الجميلة في المحيط الذي تتواصل فيه مع الآخرين ومع نفسك حتى تتحقق الراحة النفسية والقلبية لديك♥

المفتاح الثامن والتسعون للحب

تعلم الحب من الطبيعة

انظر حولك تعلم من الطيور تغريدها ومن العصافير زقزقتها ومن الحمام مناجاته لمن يحبه، ومن الكلب وفاءه ومن الجمل صبره، إنها جميعاً رسائل حُب ليست فقط في مجال العشق والهوى ولكنه الحب بمعناه الكبير الشامل الحب بيننا وبين الآخرين الذين نتواصل معهم لأن الإنسان أبن هذه الطبيعة وعلينا أن نتعلم منها كيفية العيش في سعادة وحُب وهناء فلا يوجد في الطبيعة التناحر بين الطيور أو العصافير علي منصب أو مصلحة ولكن الأساس هو العيش في سلام وحب وود، وكذلك نجد من الحيوانات الكلب الوفي الذي قد يموت فداء الصداقة والحب إنه العطاء بلا مقابل فلا توجد الخيانة في سبيل المنفعة أو الاستفادة المادية، كما أننا نجد الجمل الذي يصبر علي الجوع والعطش مجسداً أسمي معاني الصبر ولذلك يسمي سفينة الصحراء، ولهذا من الخطأ أن نصف إنسان بأنه حيوان فربما يكون الحيوان في بعض الأوقات أكثر إخلاصاُ من البشر ولذلك عليك إذا أردت أن تعيش معني من معاني الحب والوفاء أنظر حولك وتعلم من الطبيعة لأن الحيوان لا يهاجم إلا في حالة الدفاع عن النفس فليس لديه مبرر للعراك ولكن لديه ألف مبرر للتآلف فنجد في مجتمع الأفيال تصوير حي لأبناء الوطن المتحابون حيث يتساندون ويرتبطون بعضهم البعض ولذلك عليك بأن تتعلم الحب من الطبيعة♥

openkandil.com

المفتاح التاسع والتسعون للحب

أحب ربـــــك

أحب ربك حباً تعجز عن وصفه الأشعار فأنت من إبداع الخالق وقطرة من نبع حنانه، إنه الله خالق الجمال ومبدعه، هذا الحب هو الحب الأعظم الذي يمنحنا حب الوجود والكون، فإن امتلكت محبه الله وجعلتها أساس التعامل في حياتك وفي فكرك ومشاعرك وكافة سلوكياتك فإنك عندئذ تكون أمتلكت كل مفاتيح الدنيا وعندئذ سيتحقق لديك كل ما تتمناه من حب الشريك والحبيب والأسرة المترابطة والصديق الوفي لأن محبه الله هي التي تمنحك الروح الجميلة التي تحتوي بداخلها الجميع، الكون بأكمله وكافة مخلوقاته ولذلك عليك أن تترقي بإحساسك ومشاعر وسلوكياتك حتى تكون جديراً بصحبة الخالق ربك ورب هذا الكون إنه الحب الأبدي الذي لا تشوبه شائبة غضب أو عنف أو أي سلوك عدواني لأن الله محبة يمنحنا إياها يوم أن يمنحنا الحياة فلا يكفيه أن نتقدم إليه بكل المحبة ولكن علينا أن نكون جديرين بهذا الحب إنه الأمر الإلهي♥

ولذلك يقول تعالي"أدعوني أستجب لكم" إنه الدعوة إلي التواصل مع خالق هذا الكون إنه دعوة للحب في أسمي صورة ولذلك عليك بأن تُحب ربك فإذا أحببته وأخلصت له تفتحت لك جميع أبواب هذا الكون♥

openkanal.com

قالـــوا عن الحب

- عندما يحب كل منا نفسه ويقبلها ويرضي عنها كما هي على علاتها فإن أموره الحياتية تسير علي ما يرام "لويز هاي"
- الحب لابد أن يُعاش ... لا أن يتذكر "محمود درويش".
- يغيب الحب مع غياب الإرادة "أنديرا غاندي"
- إن كان قلبك بركاناً فكيف تتوقع أن تزهو الزهور بين يديك "جبران خليل جبران"
- أصعب الألم أن يكو آخر الحلول جرح من تحب "أحلام مغانمي"
- من ذاق طعم الحب لا ينساه "فاورق جويده"
- يمكننا عمل الكثير بالحق لكن بالحب أكثر "ويليم شكسبير"
- أعرف أنك عاشق حين تبدأ التصرف ضد مصلحتك "جورج برنارد شو"
- قد يغير الحب مظهره لكن يبقي جوهره كما هو "فان جوخ"
- الحب مثل الموت وعد لا يُرد ولا يزول "محمود درويش"
- أعظم ما يستطيع الرجل أن يفعله لأولاده أن يحب أمهم "تيودور هيزبرج".
- الحزن الصامت يهمس في القلب حتى يحكمه "ويليم شكسبير"
- علي هذه الأرض ما يستحق الحياة "محمود درويش"
- إن الحب مهارة مكتسبة غالبية الناس لا يعرفون عنها شيئاً "د. صلاح صالح الراشد".
- البهجة الخادعة كثيراً ما تكون أغلي من الأسى الحقيقي "رينيه ديكارت".

obeikandl.com

- كثيرون يعلمون أنهم تعساء والأكثر منهم لا يعلمون أنهم سعداء "الفيلسوف الألماني ألبرت شوا يترز"
- نقطة الضوء بداخلك لا تطفئها .. ستعود إليها حتماً "هناء رشاد"
- كل شيء يغضبنا من الآخرين يؤدي بنا إلي فهم أنفسنا "كارل جونج"
- ما بين المنطوق لم يقصد والمقصود لم ينطق تضيع الكثير من المحبة "جبران خليل جبران"
- لا شيء يرسخ الأشياء في الذاكرة كالرغبة في نسيانها "مشيل دي مونتن"
- كن مجنوناً لأجلها فالعقل لا يغري الأنثى "نزار قباني"
- مجتمعنا لا يري بالعين بل يري بالأذن "جبران خليل جبران"
- كل إنسان يصبح شاعراً إذا لا مس قلبه الحب "أفلاطون"
- أقصي سعادة لنا في الحياة أن نكون محبوبين "فيكتور هوجو"
- للبطولة أيضاً تاريخ انتهاء صلاحية وكذلك الحب "محمود درويش".
- الذين يبكون اليوم لوعة وحدتهم قد يكونون أطفال الحب المدللين في الأعياد القادمة "أحلام مغانمي".
- حسبي وحسبك أن تظلي دائماً سر يمزقني وليس يقال "نزار قباني".
- يا حبيبي كل شيء بقضاء ما بأيدينا خُلقنا تُعساء "أحمد رامي".

الخـاتمـة

الحب هو رحلة مدهشة بين الشوق والحنين بين الحلم والألم بين السعادة والشقاء لا أحد يعرف متى بدأت لديه رحلة الحب ومتى انتهت وقد لا يدري أنه محب وأنه محبوب ولكننا نري ذلك في عيون الآخرين حيث يلاحظون التحول في الشخصية والتي تجعلنا نقول عنه إنه في حالة حب وعندئذ لا يتساءل أحد عن الكيفية التي حدث بها هذا التحول المدهش في مشاعر الإنسان والتي قد يترجمها إلي سلوكيات مختلفة عما ألفناه من هذا الإنسان وقد يتغير مدلول الزمان والمكان إلا أنه سيظل دائماً وأبداً لدينا ذلك القبس من النور الذي يضيء حياتنا دون سعي منا لأنه من أساسيات تكويننا وقد نتخاصم أو نتشاحن إلا أنه سيظل لدينا الحنين يدفعنا نحو التواصل مع من نحب، هكذا يكون الحب شيء له مذاق خاص إنه كلمة تحمل كل المعاني وتدل علي جميع صنوف الحب من حب الإنسان لذاته وحبه لمن يتواصل معه حتى يترقي في حبه فيسعي إلي الحب الإلهي، هذا هو الحُب تلك الكلمة البسيطة التي تحتوي مشاعر وأحاسيس قد لا يستطيع الإنسان الإلمام بها للتعبير عنها فقد تنتهي الكلمات ولا ينتهي مداد الحب لأنه يسري في عقولنا وقلوبنا مسري الدم في العروق فيشعل فيها ناراً ونوراً وتعطينا باعثاً يدفعنا نحو الحياة المُثلي إنه السعي نحو السعادة مطلب جميع البشر.

وإذا كان الحب كلمة فإنني أتمني أن أكون قد وفقت في التعبير عنها حيث تتسع المسافات وكلما طرقت باباً وجدت باباً آخر أشد قوةً وتعبيراً عن ذلك الكائن النوراني "" الحب الإلهي"

والله ولي التوفيق

د/ ناهد نصر الديـــــن

مؤلفـــة الكتـــاب في سطور:

د/ ناهد نصر الدين عزت

- دكتوراه فلسفة يونانية وعلم جمال بمرتبة الشرف الأولي كلية الآداب، جامعة القاهرة عام ٢٠٠٤.
- دبلومه عامة في التربية- معهد البحوث التربوية – جامعة القاهرة سنة ١٩٩٠.

عضو بالعديد من الجمعيات:

- الجمعية الفلسفية المصرية.
- الجمعية المصرية للمكتبات والمعلومات.
- الاتحاد العربي للمكتبات والمعلومات.
- النقابة المصرية المستقلة للمبدعين والأدباء.
- أمين عام جمعية شمس النيل لعلوم وبحوث الأهرام.

المشاركات التي قامت بها المؤلفة:

- المشاركة ببحوث ودراسات في العديد من المؤتمرات والندوات داخل وخارج جمهورية مصر العربية في مجالات الدراسات الإنسانية والفلسفية ومبحث القيم والفنون والآداب وعلم الجمال ونظم المعلومات والمكتبات.

إعداد وإخراج العديد من الكتب والأدلة طبع واصدرا جامعة القاهرة منها:

- دليل جواز الطلاب- دليل المؤتمرات – النشرة الرسمية- مباني جامعة القاهرة في مائة عام- دليل المباني الحديثة- دليل إصدارات الجامعة- دليل الشعارات (لوجو) الجامعة-الدليل التحليلي الموضوعي للوحدات ذات الطابع الخاص.

obeikandi.com

* تحرير وإعداد مجلة المعلومات- مجلة دورية محكمة منذ إصدارها عام ١٩٩٤ حتى توقفها عام ٢٠٠٣.

إصدار العديد من المؤلفات منها:

- توظيف القيم الفلسفية في تدعيم الانتماء لدي الشباب، الهيئة المصرية العامة للكتاب عام ٢٠٠١.
- الرؤية النقدية عند انتصار العقيل – المكتبة المصرية عام ٢٠٠٧.
- التأمل والإبداع في فلسفة أفلوطين الجمالية- مكتبة بستان المعرفة- عام ٢٠٠٩.
- مفهوم الفانتازيا في أعمال أفلاطون وأرسطو – مكتبة بستان المعرفة عام ٢٠١٠.
- القيم الأخلاقية وأثرها في تدعيم العالم الإسلامي (نظرة مستقبلية) المكتبة المصرية عام ٢٠١٤.
- تحت الطبع سلسلة بنـــاء الشخصية الإيجابيـــة.

* المشاركة في مجال التنمية المجتمعية لبدو سيناء لبناء الوعي السياحي والبيئي والصحي "بمدينة نويبع" ووضع برامج تدريبية لتحقيق التنمية لمهارات المرأة والفتاة والشباب والطفل منذ عام ٢٠١٢ حتى الآن.

* وضع ومشاركة بالبرامج التدريبية في مجال التنمية البشرية والقيم الفلسفية في وزارة الشباب والجمعيات الأهلية.

obeikandl.com

الفهـــرس

الموضوعـــــات		رقم الصفحة
إهـــــــداء	.....	١
المقدمـــــة	.....	٢
أحب نفســك	.....	٣
المودة واحترام مشاعر الآخرين	.....	٤
السعادة الباطنية	.....	٥
جمـــالك الداخلـــي	.....	٦
الرضـــــا	.....	٧
أوتـــــار القلب	.....	٨
التكـــامـــل	.....	٩
حـــافظ علي عمرك	.....	١٠
التوازن	.....	١١
التصالح	.....	١٢
لا تجمد قلبك	.....	١٣
كن غنياَ	.....	١٤
أكمل ما ينقصك	.....	١٥
تبـــادل الأدوار	.....	١٦
ركن الراحـــــة	.....	١٧
قـــــرر أن تحب	.....	١٨
أستمع لحدسك	.....	١٩
إبتعد عن الأرقـــــام	.....	٢٠
إبتعد عن المشاعر السلبية	.....	٢١
القلب الكبيـــر	.....	٢٢
إبتعد عن السوقية	.....	٢٣
البنـــــاء	.....	٢٤
لا تتخلـــي عمن تَحب	.....	٢٥
إبتعد عن الأبواب المغلقة	.....	٢٦
الاستمراريـــة	.....	٢٧
لا تبـــــالغ	.....	٢٨
أفسح في قلبك مكان للحب	.....	٢٩
لا تكن حاداً في علاقاتك	.....	٣٠
لا تتكلم بالسوء علي من تحب	.....	٣١
الابتســـامة	.....	٣٢
أمحو التراكمات من حياتك	.....	٣٣

obeikandl.com

لا تحرج من تحب	.....	٣٤
أنفتح علي الحياة	.....	٣٥
لا تطفئ نورك	.....	٣٦
العطـــــاء	.....	٣٧
أحلم ببكرة	.....	٣٨
إبتعد عن الأوهام	.....	٣٩
الإنصـــــــات	.....	٤٠
عش كما لـــــو	.....	٤١
أعرف قيمة من تحب	.....	٤٢
إبتعد عن الروتين	.....	٤٣
التـــــأمل	.....	٤٤
تقديم الحب والود	.....	٤٥
التعبير عن المشاعر	.....	٤٦
لا تقتحم حياة الآخرين	.....	٤٧
تحمل نتيجة اختيارك	.....	٤٨
لا تدخل في معارك	.....	٤٩
لا تزيد الخلاف	.....	٥٠
لا تفرض إرادتك	.....	٥١
لا تعيش دور الضحية	.....	٥٢
لا تتحمل فوق طاقتك	.....	٥٣
لا تظلم ذاتـــك	.....	٥٤
لا تفقد ذاتـــك	.....	٥٥
الحب قوة	.....	٥٦
أعرف معاني الحب	.....	٥٧
أعط لنفسك فرصة	.....	٥٨
لا تكرر أخطاءك	.....	٥٩
الروح الجميلة	.....	٦٠
الصـــدق	.....	٦١
لا تحطم قلبك	.....	٦٢
لا تهدم ما بدأته	.....	٦٣
لا تتظـــاهر	.....	٦٤
كيمياء الحب	.....	٦٥
لا تكن قيـــد	.....	٦٦
التغييـــر	.....	٦٧
كن عاشقـــاً	.....	٦٨
لا تندم علي ما فات	.....	٦٩

obeikandl.com

أعط حبك لمن يستحقه	.....	٧٠
لا تضيع جمال الحب	.....	٧١
لا تغـــدر	.....	٧٢
إبتعد عن النكد	.....	٧٣
أختار طريق الحب	.....	٧٤
التكامـــــل	.....	٧٥
لا تكن لواماً	.....	٧٦
عيش البهجة	.....	٧٧
لا تكذب	.....	٧٨
إذا أخطأت اعتـــــذر	.....	٧٩
احترام المشاعر	.....	٨٠
كن مبدعـــاً	.....	٨١
إقـــرأ الوجود	.....	٨٢
أبحث عن الحب	.....	٨٣
كن نموذجاً وقدوة	.....	٨٤
أبتعد عن الشكوى	.....	٨٥
فاجئ من تحب	.....	٨٦
البوم الذكريات	.....	٨٧
أعط لنفسك وقت	.....	٨٨
لا تشك فيمن تحب	.....	٨٩
حب ما تعمل	.....	٩٠
أبحث عن الطاقة الإيجابية	.....	٩١
لا تعوم عكس التيار	.....	٩٢
إبتعد عن المصالح	.....	٩٣
حل المشاكل	.....	٩٤
غير تفكيرك	.....	٩٥
الرقة والنعومة	.....	٩٦
لا تكن أعمـــي	.....	٩٧
تواصل مع الكـــون	.....	٩٨
أعمل نافورة من الألوان الجميلة	.....	٩٩
تعلم الحب من الطبيعة	.....	١٠٠
أحب ربـــــك	.....	١٠١
قـــــالوا عن الحب	.....	١٠٢
الخـــــــاتمة	.....	١٠٤
مؤلفة الكتاب في سطور	.....	١٠٥
في هذا الكتـــــاب	.....	١٠٧

obeikandl.com