

عشر خزانات للحب تجنبك البرود املاؤها بالعشق والعطاء والعبادة

محيط خاص - فادية عبود



نظرة فابتسامة فرعشة تسري في القلب ثم تصيب الجسد كله بالعدوي ، ومن ثم الوقوع في الحب وتستمر أعراضه لفترة لا بأس بها إلى أن تهدأ بعد الزواج، وبالتالي تنشب الخلافات الزوجية بسبب أو بدون يعتقد كلا الطرفين أن الحب مات . ولكن هل يموت الحب حقاً بعد الزواج ؟ ولما لا يساعد الزوجين على الحد من الخلافات ؟ هل السبب هو الخطأ في الاختيار أم موت الحب ؟ والسؤال الأهم ما هو الحب ؟ ولماذا نقع في الحب ؟

تجيب على كل هذه الأسئلة ياسمين أبو الحسن - مدرب الحياة والعلاقات -

مؤكدة لشبكة الاعلام العربية "محيط"، أنه لا يوجد تعريف محدد للحب يتفق عليه البشر، بل يختلف وتختلف أعراضه من إنسان لآخر فهناك من يرى أن الحب تضحية وهناك من يرى أن الحب عطاء وآخر يراه استمتاع جسدي ، ولا يمكننا الحكم على أي وجهة نظر بالخطأ لأن الحب جميع ما سبق ويحتمل معاني أخرى تختلف حسب شخصية واعتقاد كل إنسان .

خزانات الحب تجنبك الخلافات غير المسببة

يصيبك أحياناً حالة من الملل لا تعرفين سببها فتتشاجرين مع زوجك دون أي داعي وقد تكبر المشكلة من لا شيء، هل سألت نفسك ذات يوم عن سر هذه الحالة ؟

تطمئنك ياسمين أبو الحسن مدرب الحياة وتؤكد أن هذه ليست أعراض اكتئاب، فالزوجة عندما تؤكد لزوجها على شعورها بالملل وتطلب منه التجديد وترفض جميع المقترحات كالعشاء خارج المنزل أو زيارة أباؤها، ولا

تهدأ حتى ينشب بينهما خلاف كبير، فإن هذا يعني خلل في إحدى خزانات الحب التي ذكرها الطبيب النفسي جون جراي في كتابه " كيف تحصل على ما تريد وتحب ما لديك".

وتوضح أبو الحسن أن الخزانات العشر التي ذكرها جون جراي ، تتكون منذ بداية الخلق مع الجنين في بطن أمه وتنتهي مع رحيله على مدار 10 مراحل:

1-حب الله : تبدأ منذ بداية التكوين (الجنين) ، وفي هذه المرحلة يبدأ الإنسان بشعور مدى حب الله، وبالتالي لا يشعر بقلق وتملاً لقلبه الطمأنينة .



2-حب الأهل : منذ الولادة حتى 7 سنوات، يتكون هذا الخزان بحب الأهل غير المشروط للطفل، وأي أسلوب خاطئ في التربية يعكس له احتمال ألا يحبه أهله يؤثر سلباً على شخصيته في المستقبل. على سبيل المثال إذا قال الأهل سأحبك عندما تنام مبكراً هنا يشعر الطفل بأنه سيكون مرفوضاً إن لم ينام مبكراً ، وبناء عليه يظل يضحي ويحاول أن يظهر بأفضل الصور أمام الآخرين حتى ينال رضاهم وحبهم، حتى وإن كان على حساب شخصيته أو مكانته العملية والاجتماعية.

3-العائلة والأصدقاء والمرح: تبدأ

حاجة الإنسان في ملء هذا الخزان الثالث للحب بتواجده في الأسرة ومع الأصدقاء في جو يشع بالمرح بداية من عمر 7 سنوات حتى 14 عاماً ، فيكون الاحتياج الأساسي للطفل للخروج عن نطاق الأبوين وتكوين صداقات مرحة في إطار المدرسة والجيران والعائلة أيضاً، لذا يبدأ في السؤال عن العم (فلان) والخال (فلان)، ويطلب زيارتهم جميعاً .

4-الزملاء: أما الحاجة لملء خزان الزملاء فتتكون من 14 عاماً حتى 21 عاماً ، وهنا يكون الإنسان في حاجة إلى زملاء دراسة أو جامعة أو حتى زملاء عمل ، لا يعرفهم كثيراً ولكنه يقضي معهم وقت لطيف دون أن تجمعهم تفاصيل شخصية . هذه المرحلة تمنح الإنسان المزيد من الرضا عن النفس، ولكن الخطورة تكمن في أنه إن لم يجد قدوته الحسن داخل الأسرة منذ نعومة أظافره فإنه سيبحث عنها حالياً ولا مانع من أن تكون أحد أصدقاء السوء .

5-الحب الذاتي : كثيرون لا يعرفون شيئاً عن حب النفس سوى الأنانية ، ولكن المعنى هنا مختلف تماماً فحب النفس يعني تقبلها كما هي ومحاولة تطويرها والعمل على التخلص من العيوب كالتخلص من السمينة مثلاً أو العمل على اكتساب مهارات جديدة في الحياة ، ومن المهم أيضاً أن يخصص الإنسان وقتاً لنفسه يفعل فيه ما يجعله سعيداً، وتبدأ الحاجة في ملء هذا الخزان بداية من عمر 21 عاماً حتى 28 عاماً .

6-الحاجة الرومانسية والزواج : تلح حاجة الإنسان إلى شريك في الحياة يبادلها الحب والرومانسية وبالتالي إلى الزواج بداية من 28 عاماً وحتى 35 عاماً.



7- منح الحب غير المشروط : هذه

هي مرحلة الإنجاب وهنا تلج حاجة الإنسان في منح الحب غير المشروط للأطفال ، وهنا يجب أن يشعر الإنسان بأنه مسؤول عن أحد ، وإن لم تستطعي الإنجاب في عمر ال 35 عاماً حتى 42 عاماً ، يمكنك كفالة يتيم أو تربية حيوان أليف أو نبات .

8- عطاء المجتمع : بداية من عمر

42 عاماً حتى 49 عاماً ، يشعر الإنسان برغبته في العطاء على مستوى أكبر وبالتالي يفكر في عطاء المجتمع المحيط به كأن يشارك في نشاط اجتماعي في بلده ، وهكذا ..

9- عطاء العالم : ومع بلوغ الإنسان 49 : 56 عاماً ، يفكر في حلول لمشاكل العالم كله ، ويحاول تطبيقها قد استطاعته وإمكانياته .

10- التفرغ لله : بعد بلوغ الإنسان 56 عاماً يفكر في التفرغ لله وعبادته حتى النهاية فيتفرغ لخدمة دينه بأنشطة دينية أو الخدمة في المساجد أو الكنائس .

قد تكون حاجتك إلى ملء أي من تلك الخزانات في عمر أكبر أو أصغر فلا تتقيدي بالعمر عندما تنظرين إلى نفسك.

قبل الشجار ابحتي في خزاناتك



في النهاية تنصحك ياسمين أبو الحسن مدرب الحياة والعلاقات، إذا كنت لا تعلمين أسباب خلافاتك مع زوجك بالنظر إلى نفسك وإلى خزاناتك أولاً ، فربما تكونين في حاجة إلى الشعور بالأمان في حضن أمك أو الجلوس مع أبك وإخوتك ، أو قد تكونين في حاجة إلى ملء خزان حب النفس وتقبلها لذا خصصي لنفسك متسع من الوقت يومياً ، أو قد تكونين في حاجة إلى التقرب أكثر من الله وفي حاجة إلى علاقة منتظمة معه ، لذا احرصي على الانتظام في الصلاة والدعاء في جميع الأوقات، وقد تكونين في حاجة إلى الشعور بالعطاء غير المشروط فتغدقين زوجك بالرعاية التي تزججه من فرطها، هنا حاولي الإنجاب وإذا كنت في عمر لا يسمح لك اكفلي يتيم أو ربي حيوان أليف .

برأيكم هل هناك خزائن أخرى تحتاج للامتلاء ؟ .. شاركونا

