

المجلد ٨ الاصدار ٩

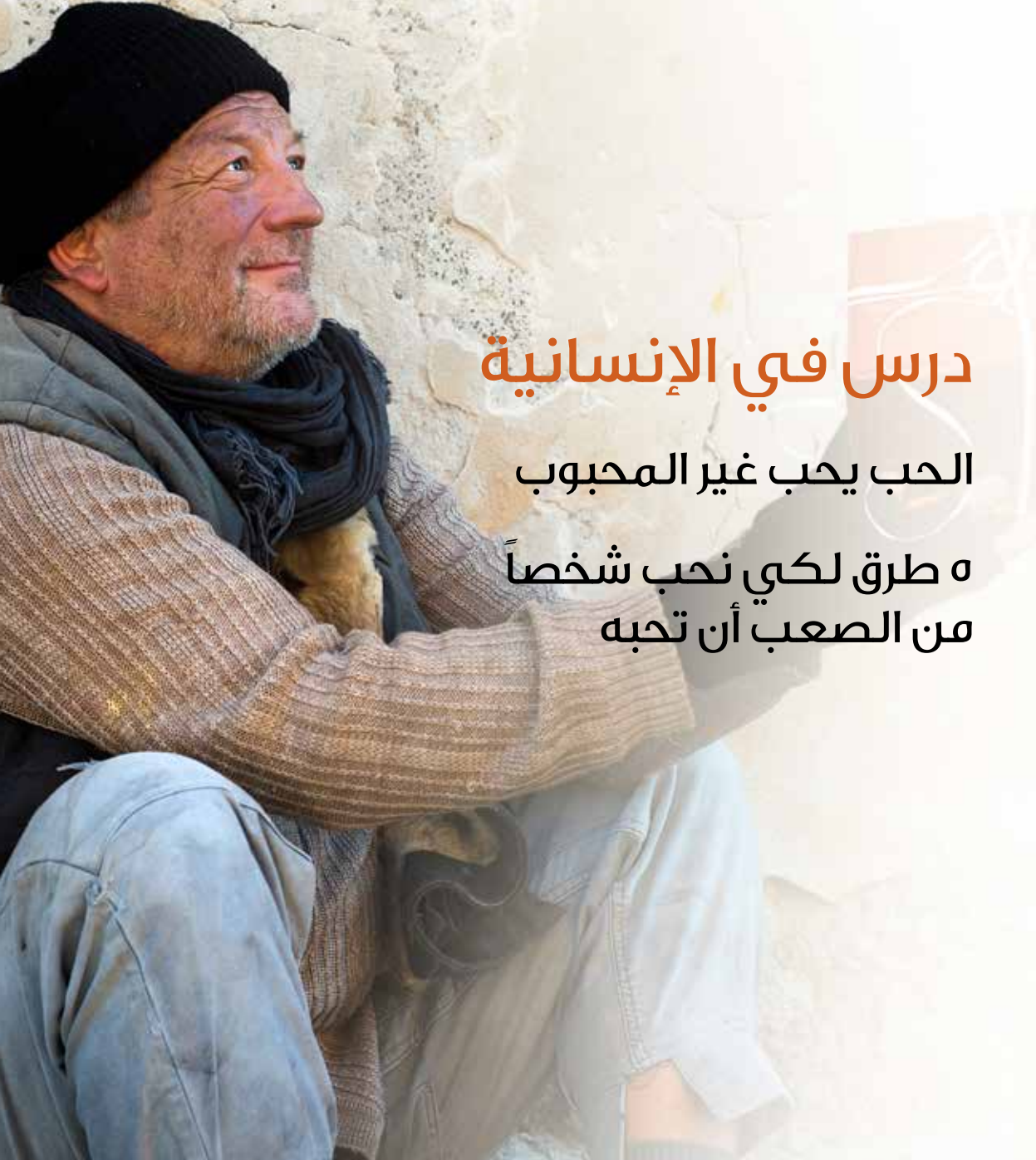
# المشوق<sup>٣</sup>ة

المجلة التي تحركك!

درس في الإنسانية

الحب يحب غير المحبوب

ه طرق لكي نحب شخصاً  
من الصعب أن تحبه



في عام ١٩٦٦، غنت ديون وارويك، «ما يحتاجه العالم الآن هو الحب، الحب الجميل. إنه الشيء الوحيد الذي يوجد منه القليل. ما يحتاجه العالم الآن هو الحب، الحب الجميل. لا، ليس فقط من أجل البعض، بل من أجل الجميع.» هذا هو حال العالم اليوم.

ينشغل العديد من الناس في عيد القديس فالنتاين في تبادل رسائل الحب والبطاقات والهدايا مع أشخاص يحبونهم ويهتمون بهم. سواء لاحظتم هذه الظاهرة أم لا، فإن فكرة التعبير عن الحب بالكلمة والفعل لأولئك الأغزاء عليكم هو شيء يستحق الاحتفال به. لكن لماذا نتوقف عند هذا الحد؟

عبر عن حبك للمقربين منك بكل الطرق، ولكن دعونا لا ننسى أن الحب له وجوه عديدة مختلفة عن الحب الرومانسي. هذا العام، لم لا نخطو خطوة أخرى ونضع مفهوم عيد القديس فالنتاين موضع التنفيذ بطريقة مختلفة، وذلك عبر التواصل مع أشخاص خارج دائرة معارفنا الذين نحبههم ونهتم بهم.

لمساعدتنا على البدء، قمت بجمع عددٍ من المقالات والقصص حول الأشياء الرائعة التي يمكن أن تتركها أعمال الحب واللطف عند الآخرين. بعد قراءة هذا الموضوع من المشوقة، أعتقد أنكم ستوافقون على أن القليل من الحب يمكن أن يحدث فرقاً كبيراً، ويغير العالم المؤلم من حولنا بطرق رائعة وإيجابية.

مع حبي

كريستينا لين  
الى المشوقة

٣ بطاقة بريدية من فيرونا

٤ ١٤ طريقة لإظهار الحب في عيد القديس فالنتاين - أو في اي يومٍ آخر

٥ درس في الإنسانية

٦ الحب يحب غير المحبوب

٧ كأس الحب

٨ طرق لكي نحب شخصاً من الصعب أن تحبه

٩ الحب في رسالة

١٠ الأبوة من القلب

١١ أنشطة عملية لتعليم الأطفال الحب

١٢ أقوال ماثورة

الحب فعال

المجلد ٨ الاصدار ٩  
كريستينا لين

العدد  
أسرة التحرير

واثق زيدان

التصميم:

اتصل بنا:

motivated@motivatedmagazine.com  
www.motivatedmagazine.com

موقع الكتروني:  
بريد الكتروني:

المشوقة © ٢٠١٧  
جميع الحقوق محفوظة

# بطاقة بريدية من فيرونا

بقلم أنا بيرليني

سنوات كنت في السر أتوق شوقاً لكي يأتي روميو ويلبي جميع رغبات قلبي، ولكن الحياة و٣٨ عاماً من الزواج الذي شهد صعوداً وهبوطاً - علمتني الكثير من الدروس.

قرأت مؤخراً اقتباساً رائعاً: «هناك فرق كبير بين الوقوع في حب شخص ما، وأن تحب شخصاً ما. الوقوع في الحب يحدث ببساطة. ولكن من أجل أن تحب شخصاً ما يتوجب عليك أن تتعب وتعاني وتضحك، وتبقى متيقظاً وتمنحه جزءاً منك. الحب الحقيقي لا يحدث فقط. الحب الحقيقي هو شيءٌ تصنعه أنت.»

بقدر ما أقدر القصص الرومانسية الرائعة إلا أنني تعلمت أن الحب الحقيقي هو شيء مختلف تماماً. فهو يمثل اختبار الزمن، انه متعلق بالعطاء وليس بالأخذ، وهو في المقام الأول التزام. عودة إلى ما قاله شكسبير: «إن مسار الحب الحقيقي لا يجري بسلاسة أبداً.» إنه تحدٍ كبير، إلا انه شيء يمكننا جميعاً العمل من أجله.

أنا بيرليني هي إحدى مؤسسي «بير هون موندو ميغليور» وهي منظمة إنسانية ناشطة في البلقان منذ عام ١٩٩٥. ■

ولدت في مسقط رأس روميو وجولييت. اعتدت وأنا في طريقي اليومي إلى المدرسة، أن أمشي امام الشرفة الشهيرة حيث وصف شكسبير الحببين وهما يتبادلان الوعود العاطفية بعد إحدى الحفلات. لقد عدت مؤخراً إلى فيرونا، الواقعة في شمال إيطاليا. مررت من هناك مرة أخرى - لكن الحشد الكثيف من السياح جعل من المستحيل تقريباً الاقتراب من الشرفة الشهيرة. لاحظت أن الجدران المحيطة كانت مغطاة بالتواقيع. يقوم المسؤولون في المدينة بإعادة طلاءها بشكل دوري، وذلك لإتاحة الفرصة للسياح بكتابة أسمائهم عليها. كما يحتوي الشارع على عدد من المتاجر التي تبيع الهدايا التذكارية المتعلقة بالحب. لا أعرف ما كانت لتكون ردة فعل شكسبير لو قدر له أن يرى الطريقة التي تم إعادة تخيل قصته وتكييفها مرات لا تحصى. شيءٌ واحدٌ مؤكد، أنها لم تكن أبداً أكثر شهرة مما هي عليه اليوم. عندما يسألني أحد ما من أين أنا، فإن جوابي عادة ما يجلب الابتسامات والتنهيدات الحزينة: روميو وجولييت.

عندما كنت في سن المراهقة، شعرت بالانجذاب الى قصة روميو وجولييت المأساوية، ولعدة



# ١٤ طريقة لإظهار الحب في عيد القديس فالنتين - أو في أي يومٍ آخر

بقلم جو سيمونز، بتصرف

٣. **تخلص من الضغينة التي تتشبث بها، على الأقل لهذا اليوم.** سوف يجعلك ذلك أنت والشخص الآخر تشعران بتحسن كبير.

٤. **قم بإفراغ غسالة الأطباق ...** قبل أن تطلب منك أمك أو زوجتك أو زميلك في الغرفة ذلك.

٥. **قم بمعاينة أحد أفراد عائلتك أو قم بمكالمته، بدون سبب.**

٦. **كن مجاملاً.** يمكن للكلمات أن تؤذي ... ولكن يمكنها أيضاً أن تتراكم. قم بمفاجأة شخصٍ ما - زميلك في العمل، طالب، طفل - بمجاملة حقيقية.

فيما يلي أربع عشرة طريقة سهلة لكي تظهر للناس الحب في عيد القديس فالنتين - أو في أي يومٍ آخر.

١. **قم بالاتصال بأرملة (أرمل).** قد تكون أمك ... جارتك ... جدك. ممن فقدوا رفقاءهم، الأعياد تثير ذكريات حلوة ومرة. دعهم يعرفون أنك تحبهم.

٢. **قم بزيارة صديق قديم ... أو صديق كبير في السن.** لقد كانوا شباناً يوماً، ربما تكون لديهم بعض الحكمة التي يريدون أن ينقلوها إليك. سوف تجلب لهم زيارتك السعادة.

٧. **قم بعمل خيرٍ.** قم بإزالة الثلج عن الرصيف، أو قم بجز العشب في حديقة جارك ... لا تجعله يراك تفعل ذلك. امضي وقم بعمل الخير لشخصٍ لا يستطيع سدادك.

٨. **تواصل مع صديق متزوج في محنة.** إن الزواج شيءٌ يستحق الالتزام، فهو ليس حلاً دائماً بعد شهر العسل. أصغي قم بالتشجيع. ولكن أصغي بشكل رئيسي.

٩. **أعد النظر في شخصٍ يزعجك.** زميل فضولي، شقيق غير لطيف، مدرس غريب الأطوار. هل هم حقاً يحاولون إزعاج الناس، أم أنهم فقط يبحثون عن المحبة؟ [لحل هذه المشكلة، أنظر الرقم ٦]

١٠. **أحب بحماسة... لا بغيرة.** قد يعني حب شخصٍ ما أن تقربه إليك. وأحياناً قد يعني منحهم الوقت والمساحة لكي يزدهروا من تلقاء أنفسهم. وهنا تكمن الصعوبة.

١١. **اعتذر عند اللزوم.** قم بذلك وستحس بشعورٍ أفضل على الفور، وستكون بداية فصلٍ جديد.

١٢. **اشكر الله.** اذهب إلى مكانٍ مقدس - أو مكانٍ هادئ - واشكر الله على الناس الذين يحبونك دون مقابل. اكتب بضعة كلمات رقيقة لواحد منهم.

١٣. **أعط.** تذكر أن الأعمال الطيبة لا تذهب هباءً. تبرع لجمعية خيرية. دعوةً غداءً لمتدرب في مكتبك. ١٥ دقيقة إضافية مع طالبٍ في حاجتك. هذه هي الأفعال الصغيرة التي تعلم الجيل القادم ما يعنيه الحب والعيش المعطاء.

١٤. **توقف عن التواصل مع الناس عبر الفيس بوك** وتفاعل معهم وجهاً لوجه. ولكن بعد مشاركة هذا المقال على الفيس بوك. ■

## درس في الانسانية

مقتبس من قصة نجاح في الحياة، بقلم بات وليامز و فلمنغ ريفيل

ردت النادلة بنبرة حادة "خمسة وثلاثين سنتاً".

مرة أخرى، عد الصبي ببطء نقوده "هل أستطيع الحصول على بعض الآيس كريم العادي في طبق من فضلك؟" أعطها المبلغ الصحيح، وأحضرت له الآيس كريم.

عادت النادلة فيما بعد لأخذ طبق الصبي وعندما رفعته شعرت بغصة في حلقها. لقد ترك الصبي ١٥ سنتاً على الطبق. أدركت أنه كان لديه ما يكفي من المال لشراء آيس كريم كبير، لكنه ضحى بذلك لكي يتمكن من أن يترك لها إكرامية. ■

قبل سنوات، دخل صبي في العاشرة من عمره إلى متجرٍ لبيع الآيس كريم، وجلس على المقعد.

"كم ثمن الآيس كريم الكبير؟" سألت النادلة.

"خمسين سنتاً" أجابت.

أدخل الصبي يده في أعماق جيوبه وأخرج مجموعة متنوعة من الفكة وقام بعدها بعناية مع نفاذ صبر النادلة. كان لديها عملاء "أكبر" ينتظرون.

سألها الصبي: "حسناً، كم ثمن الآيس كريم العادي؟"

# الحب يحب غير المحبوبين

الكاتب مجهول

”ما هو الرقم الذي سأسمعه ثمناً لأول قطعة في المزاد؟“. لم يدفع أحد قرشاً. كان الجمهور صامتاً. كانوا ينتظرون أشياء ثمينة.

”هل هناك مزيد؟ هل هناك أحد يريد المزيد؟“ وفي آخر دقيقة قالت امرأة من بين الحضور: ”سأدفع خمسة

دولارات لهذه الصورة، هذا كل ما لدي“. كانت تلك هي الخادمة التي كانت ترعى الصبي خلال اثنتي عشرة سنة من حياته. ”هل أسمع عشرة ... هل سيقوم أي شخص بدفع

عشرة دولارات؟ حسناً مرة واحدة، مرتان ... بيعت إلى السيدة بمبلغ خمسة دولارات“.

ومن ثم أخرج الدلال رسالة من الجزء الخلفي من الصورة عندما سلمها إلى التي فازت بالمزاودة. كانت الرسالة مكتوبة بخط يد الأب قبل وفاته. وكانت موقعه وموثقه.

”إلى الشخص الذي يفكر بما يكفي في ابني لشراء هذه الصورة، أعطيه العقارات بالكامل“.

ضرب الدلال مطرقة السندان وأعلن قائلاً، ”انتهى المزاد!“ الصمت الذي سقط على الحضور

استمر لفترة طويلة. ■

عاش رجلٌ ثري جداً في الريف مع زوجته وملايينه. لم ينجب ذلك الرجل أطفالاً، مما جعله مستعداً للتخلي عن كل شيء مقابل الحصول على ابن واحد فقط يحبه ويترك له ميراثه.

وعندما تجاوزت زوجته الثلاثين من عمرها

ودخلت في الأربعينات بدأ يفقد الأمل. إلا أنها في يومٍ من الأيام أصبحت حاملاً.

صعوبات الولادة كلفت زوجته

حياتها. أنجبت طفلاً مصاباً بمتلازمة

داون. كان الأب يحب الطفل كما هو. كرس حياته لذلك الصبي. ياه كم كان يحبه!

في سن الثانية عشرة توفي الصبي، تحطم قلب الأب وسرعان ما لحق بالشخصين اللذان أحبهما.

مع عدم وجود أي شخص يرث ثروة الأب، نصت الوصية على إجراء مزاد كبير. يبيع فيه المنازل والأرض والماشية لمن يدفع أعلى سعر. قطع العديد من الأثرياء مئات الأميال لحضور المزاد.

بدأ المزاد ببيع صورة للصبي المصاب بمتلازمة دوان داخل إطار قياسها ١١ × ١٤. قال الدلال

# كأس الحب

مقتبسة من كتاب عناق وقبله وركلة في السراويل، بقلم كاي كوزما

بمعانقتها مرة أخرى. ثم سألت: "هل هو ممتلئ الآن؟" "لا،" قالت لارا، "إلا أنه وصل إلى ذقني".

"جيد"، قالت الأم وهي تعانقها عناقاً كبيراً "دعينا نرى ما إذا كان بمقدورنا أن نجعل هذا الكأس ممتلئاً للغاية بحيث يفيض." أخيراً، ومع ابتسامة كبيرة على وجهها قالت لارا إنه ممتلئ وفائض.

حسناً، قالت الأم "إذا كنت قد حصلت على هذا القدر الكبير من الحب لماذا لا تعطي بعضاً منه لأختك؟"

"لا، لا"، قالت لارا، "ليزا ستدفعني بعيداً". شعرت الأم أن ذلك سيكون صعباً جراء الطريقة البغيضة

التي عاملت فيها لارا شقيقتها ليزا، لكنها شجعت لارا على المحاولة. ترددت لارا قبل أن تتوجه إلى ليزا وتقول "ليزا، أنا أحبك"، وقامت بمعانقتها. ردت ليزا بمعانقة شقيقتها بقوة. ثم توجهت كلاهما يداً بيد إلى مائدة الإفطار.

هذه ليست نهاية القصة. بعد بضعة أسابيع، كانت الأم تمر بيومٍ مريع. كانت تنذمر وتتحدث بقسوة مع الفتاتين. بعد برهة، قالت لارا: "أمي، أعتقد أنني أعرف ما هي مشكلتك. إن كوب الحب الخاص بك فارغ!"

ثم ألقت ذراعيها حول عنق أمها وأعطتها قبلة كبيرة. هل تعرفون ما الذي حدث لكوب الحب الخاص بالأم، لقد امتلأ وكان يفيض، وعادت الأم لتصبح سعيدة مرة أخرى. ■

كانت لارا البالغة من العمر سبع سنوات تمر بيومٍ سيء. قامت بهز ودفع أختها الصغيرة ليزا، ثم أخذت دميته المفضلة.

أخيراً، لم تعد الأم قادرة على التحمل أكثر من ذلك، "لارا، ما الذي أصابك؟ من الأفضل أن تكوني مهذبة وأن تكوني لطيفة مع أختك، وإلا سوف تعاقبين!"

لم تبدي لارا أي اهتمام بالتحذير واستمرت في قول أشياء سيئة عن ليزا.

في موعد النوم، أخبرت الأم لارا أن تصرفها الحاد جعلها متضايقه منها. إلا أن ذلك جعل لارا أكثر غضباً "أنت تحبين ليزا أكثر مني"، ردت لارا ومن ثم خلدت للنوم وهي حزينة.

في صباح اليوم التالي استيقظت لارا وهي في مزاج سيء. اشتكت بشكل مزعج عندما

حاولت الأم تمشيط شعرها المتشابك. كانت الأم تفكر. ما مشكلة لارا؟ هل يمكن أن تعاني لارا من عدم الاهتمام الإيجابي؟

قالت الأم، "لارا، أعتقد أنني أعرف ما هي مشكلتك."

"حقاً؟" قالت لارا وهي تنظر في حيرة. نعم، "قالت والدتها، "إن كوب الحب الخاص بك فارغ! تعالي الي ودعيني املأه." اجلست الأم لارا في حضنها، عانقتها وقبلتها، وأخبرتها كم هي مميزة. فوجئت لارا، إلا أنه كان من الواضح بأنها استمتعت بالاهتمام. كانت تظن أنها تستحق العكس.

بعد دقيقة سألت الأم لارا إذا كان كوب الحب الخاص بها ممتلئاً. قالت لارا وهي تشير إلى صدرها: "لا ولكنه للغاية هنا". قامت الأم



# ه طرق لكي تحب شخصاً من الصعب أن تحبه

بقلم أنا كولنز، بتصرف

**٣. تعرف على قصصهم.** ماذا لو كان السبب الذي يجعل زميلك في العمل يهاجمك في كل مرة تتحدث معه فيها هو أنه غاضب من شيء ما؟ غالباً ما نتسرع في إصدار الأحكام بدلاً من فهم خلفيات الآخرين وكيفية تأثير الماضي عليهم اليوم.

**٤. اغفر كثيراً.** من الصعب أن نغفر للناس الذين يؤذوننا، ولكن إن لم نغفر سيجعلنا ذلك نشعر بالمرارة والغضب. لا يمكننا أن نقدم لأحد شيء أهم من المغفرة. اجعلها خيارك، واختبر الحرية والسلام اللذان يأتيان مع الغفران.

**٥. قم بوضع حدود صحية.** إن حب شخص ما لا يعني أن عليك أن تكون أفضل صديق له. يمكننا أن نحب أكثر الناس صعوبة عن طريق تلبية احتياجاتهم وإظهار الاحترام لهم.

قد تجعلنا محبة أناس لا يحبوننا نشعر بنكران الجميل من قبلهم. اننا ما نحن عليه اليوم بسبب الأصدقاء الذين لم يتخلوا عنا. وإذا كنا ملتزمين بمحبة الآخرين، سيتمكن الأشخاص الذين يصعب حبهم في حياتنا من النظر إلى الوراء وقول الشيء نفسه يوماً ما. ■

عندما نسمع كلمة "حب"، يفكر الكثير منا في زوجاتنا أو أطفالنا أو عائلاتنا أو أصدقائنا. إننا نفكر في الأشخاص الذين يسهل حبهم، لأنهم يحبوننا في المقابل. الا الأشخاص الذين يصعب حبهم يحتاجون إلى الحب أيضاً. ولكن كيف؟ بدلاً من وضع ابتسامة مزيفة او إجراء محادثة سطحية لتنتهي موقف مع شخص غير محبوب، لما لا تجرب ما يلي:

**١. قم بالصلاة في كثير من الأحيان.** اطلب من الله أن يساعدك على رؤية الناس بإيجابية. عندما نبدأ في رؤية الناس بهذه الطريقة فإننا سنعاملهم بشكل أفضل. إذا كنت تناضل حقاً لتحب شخص معين على وجه الخصوص، عليك أن تلتزم بالدعاء له أو لها كل يوم. يكاد يكون من المستحيل أن نكره شخصاً ما إذا كنا نطلب باستمرار من الله أن يبارك حياة هذا الشخص.

**٢. كن متواضعاً.** لا أحد مثالي. قد يكون من الصعب أن يحبنا أحد أيضاً. فكر في الطريقة التي تريد أن يعاملك الناس فيها في هذه الحالة، وعامل ذلك الشخص بنفس الطريقة.



# الحب في رسالة

بقلم بيتر فان غوردن، معدلة

أنا مدرس، وقد قمت بتدريس مختلف الفئات العمرية لعدة سنوات. إنها مهمة صعبة ولكنها مجزية. إحدى المردودات الكبيرة هي عندما يكبر طلابك ويظهرون تقديرهم لك، إما شخصياً أو عن طريق رسائل يعبرون بها عن محبتهم لك. يمكن أن تأتي تلك الرسائل من مصادر غير متوقعة على الإطلاق – مثل الطلاب المشاغبيين، أو من كانت لديهم رغبة قليلة في التعلم. كالرسالة التي تلقيتها في عيد ميلادي.

من ذاكرتي إلا أنني لن أنسى أبداً ما قلته لي، ”لا تقلق عزيزي! إنها لوحة فن حديث مميزة حقاً!“ كانت هناك ابتسامة كبيرة على وجهك عندما قلت ذلك. كنت أعلم أنك كنت صادقاً للغاية، وشعرت بالتشجيع. كان صبرك وإيجابيتك هما ما جعلاني أريد المحاولة مرة أخرى! لقد رسمت الكثير منذ أن علمتني آخر مرة، ويسرني أن أقول إن عملي الفني أصبح أفضل – أفضل بكثير!

لقد تغيرت بطرق عديدة، والعديد من هذه التغييرات حدثت لأنك كنت تثق بي كثيراً. أعلم أنني جعلت حياتك صعبة في بعض الأحيان. أشعر بالذنب جراء ذلك. كنت عنيداً، ما زلت كذلك، لكنني تعلمت الكثير منذ آخر مرة رأيتني فيها. لا أعتقد أنك ستعرفني.

لقد استفدنا جميعاً من الأشياء التي علمتنا إياها! شكراً لك لأنك تحملتنا، ولأنك علمتني الكثير من الأشياء التي ما زلت أتذكر العديد منها! عيد ميلاد سعيد ■

عزيزي الأستاذ،

أحب فكرة أن يكون لدينا إيمانٌ عظيم في شيءٍ ما، خصوصاً الأشياء الجديدة والمختلفة. أنا معجبٌ بموقفك وحماسك ورغبتك في تجربة أشياء جديدة – ذلك يتطلب الشجاعة!

أنت معلم جيد، ولكن أكثر ما يعجبني فيك هو أنك على استعداد دائم للتدريس. كنتُ أتعلم أشياء جديدة أينما ذهبت معك. لا أذكر أنك قلت يوماً، ”هذه مجرد نزهة ... إنه ليس وقت التعلم“. أنا سعيد جداً بكل ما تعلمته منك!

لقد علمتني الكثير عن الرسم، وعلى الرغم من أنك لم تتمكن من رؤية ذلك إلا أنني قطعت شوطاً طويلاً! كنتُ إيجابياً دائماً. أتذكر عندما كنت في السادسة من عمري، كنت تعلمني أن أرسم سماءً مليئة بالنجوم. أفسدت الأمر تماماً يومها! أتذكر أنني كنت مستاءً جداً لأنني لم أتقن ذلك. ليس لأنني لم أحاول بل لأن ما رسمته لم يكن مثل ما رسمته أنت. رغم أنني تمنيت أن ألغي تلك اللوحة القبيحة



# ١. أنشطة عملية لتعليم الأطفال الحب

بقلم تشيلسي لي سميث

بالفعل لا بمجرد قول "أنا أحبك" فإننا عندها نضع الحب موقع التطبيق. يمكننا إظهار الحب للجميع ولكل شيء من حولنا من خلال النظر إلى ما يحتاجه الآخرون ليكونوا سعداء.

## ٣. ضع قائمة بالأشخاص الذين نحبهم والأشخاص الذين يحبونك.

أكتب قائمة أو أنشئ ألبوم صور لأفراد العائلة والأصدقاء. استخدم هذه القائمة (أو الألبوم) لتذكير طفلك بأن هناك الكثير من الأشخاص الذين يهتمون به. ناقش فكرة الحب غير المشروط، فبغض النظر عن عدد الأشخاص الذين نحبهم، هناك دائماً الكثير من الحب في قلوبنا. لا يوجد نهاية لتلقي الحب، ولا نهاية لمنحه.

## ٤. اجعل القلب المحب كبيراً.

اشرح لطفلك لماذا يعتبر القلب ممثلاً للحب. اشرح له بأن القلب يمد الناس بالطاقة، ويمد الجسم بالدم. هذا الدم (الحب) يسمح لنا بالعيش بسعادة. استخدم شريط لاصق أو حجارة أو قطعة كبيرة من القماش العادي أو عدة أوراق كبيرة لوضع الخطوط العريضة لمهام القلب.

الحب سمة شخصية رائعة على الأطفال تعلمها. فهم يسمعون "أنا أحبك" طوال الوقت، يمكن أن يبدأوا في فهم الشعور والأفعال التي تتماشى مع تلك السمة بسهولة تامة.

فيما يلي ١٠ أنشطة سهلة لتعليم الأطفال الحب:

## ١. شارك الطرق التي تحب أن تشعر فيها بالحب.

حاول معرفة الطريقة التي يشعر بها طفلك بأنه محبوب، وذلك من خلال طرح السؤال: "كيف تعرف أن شخصاً ما يحبك؟" تبادل الأدوار مع طفلك لمعرفة كيف يحب كل منكما أن يكون محبوباً. ربما يكون ذلك عن طريق العناق أو الحصول على مساعدة أحد الأشخاص أو الاستمتاع بلعبة ما معاً. قد ترغب في إنشاء قائمة لكل فردٍ من أفراد العائلة، لتتعرف على الطرق التي تشعره بأنه محبوب.

## ٢. أظهر حبك للأرض.

اجمع القمامة من الشارع، اجمع العناصر القابلة لإعادة التدوير في منزلك، أو قم ببعض البستنة في الخارج. اشرح كيف يجب أن تتوافق تصرفاتنا مع تعابيرنا اللفظية عن الحب. من خلال إظهار المحبة

التأكيد على هذه الفكرة عبر رسم صور لظروف مختلفة كثيرة في الحياة. بالنسبة للأطفال الأصغر سناً، قد يعني ذلك بيئات مختلفة أو أحوال جوية مثل المطر أو الثلج أو الصحاري أو المحيطات.

#### ٨. تعلم الإشارة التي تعني "أحبك".

إن إشارة "أحبك" في لغة الإشارة الأمريكية هي إصبع الخنصر، السبابة، والإبهام مدببة بشكل مستقيم (مع الأصبعين الأوسطين ممسكين إلى الأسفل نحو راحة اليد). علم طفلك هذه الإشارة أو قم بعمل إشارة أصلية تستخدمها مع عائلتك للتعبير عن مدى حبكم لبعضكم البعض.

#### ٩. العب "أفعال محبة".

تناوب على ابتكار طرق مميزة لإظهار الحب (مثل تحية شخص ما، أو فتح الباب لشخص ما، أو تقبيل إصبع شخص ما يؤلمه، أو تقديم مشروب)، والتي يمكنك القيام بها كطريقة محبة صامتة، أو فعل المحبة الذي نقوم به دون كلمات حتى يتمكن الآخرون من تخمين ما تفعله. قد ترغب في استخدام الصور الفوتوغرافية لإلهام الأفكار ولإظهار الحب لأشخاص مختلفين، مثل الأجداد والأصدقاء والمدرسين والغرباء. نحن نظهر الحب بطرق مختلفة للآخرين، علينا فقط معرفة الطريقة المناسبة لكل شخص.

#### ١٠. اصنع بطاقة لشخص تحبه.

اسأل طفلك عن الشخص الذي يرغب في عمل بطاقة له، وتحدث عن سبب اختياره لهذا الشخص. هل هذا الشخص لطيفٌ معه؟ هل يجب قضاء الوقت مع ذلك الشخص؟ ما الذي يشعر به عندما يتعامل مع ذلك الشخص؟ وكيف يمكننا محاولة تحديد بعض الصفات للآخرين من حولنا. قم بإعداد بطاقة لذلك الشخص واعمل الترتيبات لكي يتسلمها بالبريد أو عن طريق تسليمها له شخصياً. ■

اجعل طفلك يفكر بطرق لاستخدامه، مثل جعله مساراً للسباق، أو منطقة تجميع للحيوانات المحشوة أو الأشياء المفضلة الأخرى التي يحبونها، أو مكاناً للجلوس أثناء غناء الأغاني.

#### ٥. قم بإنشاء رقصة الحب.

الحب شعور جميل، فنحن كثيراً ما نبتمس ونضحك ونغني ونرقص عندما نكون مع من نحبهم. اختر أغنية يحبها طفلك وقم بتصميم حركات رقص يمكنك القيام بها معاً. استمتع باللحظات التي تقضيها مع شخص تحبه. الفرحة يساعدنا على إظهار وقبول الحب.

#### ٦. تحدث عن الأشخاص الذين قابلتهم

#### والصفات المحببة التي أظهرها.

اطلب من طفلك أن يتذكر لقاءه بشخص جديد ورأيه بهذا الشخص. تحدث عن شعوره وكيف أصبحوا أصدقاء. قد تود أن تتبادل الأدوار وتمثل دور شخص جديد يلتقي به طفلك، أو أن تلعب دوراً تمثل فيه كيفية إظهار الحب لأصدقائك الجدد. اشرح له كيف أنه من الممكن أن يبدو شخصاً ما مختلفاً عنا - مثل كونه من فئة عمرية مختلفة، أو يتحدث بلغة مختلفة أو يعاني من إعاقة - ومع ذلك يمكننا تقدير الشخص الآخر لخصائصه المميزة.

#### ٧. تحدث عن الحب غير المشروط.

عندما نشعر بالحب الحقيقي فإننا نحب بعضنا بغض النظر عن أي شيء آخر - سواء في الأوقات الجيدة أو في الأوقات الصعبة. اطلب من طفلك التفكير في بعض المواقف الصعبة التي واجهها، مثل فقدان صديق أو عدم الحصول على شيء يريده. يمكننا أن نحاول أن نحب أنفسنا وبعضنا البعض سواء كنا سعداء أو حزينين، ونكون صبورين ومتسامحين حتى عندما يرتكب أحدهم خطأ ما. هذا ما يسمى بالحب غير المشروط، لأننا نحب بعضنا البعض في جميع الظروف. يمكنك



# الحب فعّال

أفضل شيء تتمسك فيه في الحياة هو بعضكما البعض. - **أودري هيبورن**

حافظ على الحب في قلبك. الحياة بدونك تشبه حديقة بلا شمس زهورها ميتة. - **أوسكار وايلد**

الأصدقاء يظهرون حبهم في الأوقات الصعبة وليس في أوقات السعادة. - **يوريبايدس**

أعظم علاجٍ شافٍ هو الصداقة والحب. - **هيربرت همفري**

انشر الحب أينما ذهبت. لا تدع أحداً يأتي إليك بدون أن يغادر وهو أكثر سعادة - **الأم تيريزا**

أعظم هدية يمكن أن تعطيتها للآخرين هي هبة الحب والقبول غير المشروطين. - **بريان تراسي**

عندما تتغلب قوة الحب على حب القوة، سيعرف العالم السلام. - **جيمي هندريكس**

في كل مرة تبتسم فيها لشخصٍ ما، فإن ذلك هو فعل الحب، هدية لهذا الشخص، شيء جميل. - **الأم تيريزا**

الحب هو الصداقة التي اشتعلت فيها النيران. إنه فهم هادئ وثقة متبادلة ومشاركة وغفران. إنه الولاء من خلال الأوقات الجيدة والسيئة. إنه القبول بما هو أقل من الكمال، ويسمح برؤية الضعف البشري. - **آن لاندرز**

الحب هو عندما تكون سعادة الشخص الآخر أكثر أهمية من سعادتك. - **جاكسون براون، الابن.**

وجود شخصٍ يحبك بصدق يمنحك القوة، في حين أن حبك لشخصٍ آخر يمنحك الشجاعة. - **لاوتزو**

الحب هو القوة الوحيدة القادرة على تحويل العدو إلى صديق. - **مارتن لوثر كنج**

