

# هل يستطيع أي إنسان أن يحب نفسه أو لا يحب؟! فن الحب.. بين فلسفة «إيريك فروم» وفلسفة الناس

إيمان أبو زينة

من يكن قادراً على أن يعطي من ذاته فهو غني، وهو يعيش نفسه كإنسان يستطيع أن يعطي من نفسه للآخرين من أثنى ما يملك، أنه يعطي من حياته. وليس هذا يعني بالضرورة أن يضحي بحياته كالأخ بل إنه يعني أنه يعطي من ذلك الشيء الحي فيه، أنه يعطيه من فرجه، من شغفه، من فهمه، من علمه، من مرحه، من حزنه - من كل التعبيرات والتجليات لذلك الشيء الحي الذي فيه. وهكذا يعزز شعور الآخر بالحياة وذلك بتعزيزه لشعوره هو بالحياة.

ومع مرور الأيام ووقوعي في تجارب الحب المختلفة مع الناس، والأقرباء، والأصدقاء، أدركت كم علمني هذا الكتاب القدرة على فهم المعنى الحقيقي للحب بشكله الإيجابي الذي يولد إحساساً عالياً بالقوة والصواب في التجربة، وليس إحساساً بالضعف والانتكاس والفشل.

يقول «إريك فروم»: «الحب نشاط، وليس شعوراً سلبياً، إنه «الوقوف» وليس «الوقوف»، ويمكن وصف الطابع الإيجابي للحب بقولنا إن الحب هو العطاء أساساً وليس التلقي. والعطاء لا يعني «التخلي عن» شيء، لأن

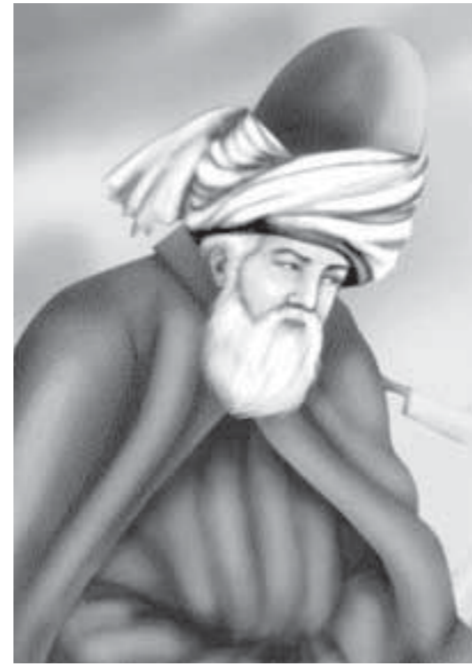
لطالما شكل كتاب «فن الحب» لعالم النفس والفيلسوف الألماني «إريك فروم» منعطفاً مهماً في حياتي حيث قلب لدي كل المفاهيم الراسخة والضعيفة عن الحب إلى الدرجة التي اضطرت لشراؤه «بسعادة قصوى» لأكثر من عشرين مرة لأقدمه في كل مرة هدية لأصدقائي لأرسخ في ذهنهم كل ما كنت أردد على مسامعهم من صفحات الكتاب عندما يقرؤونه ويمتلكونه.



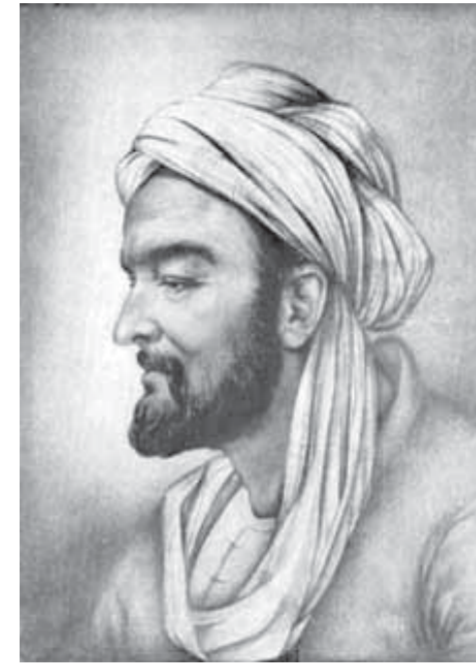
إيريك فروم



محي الدين بن عربي



ابن الرومي



ابن الفارض

يؤكد جميع العلماء أن الحب يغير نظام الاتصالات العصبية وال DNA لدى المحبين، فكيف لكلمة «أحب» أن تجعلنا سعداء بين الفعل والقول؟

«سعيد» طبيب / 48/ عاماً يقول: أحب أن أرى تصرفات حبيبتي، فأنا لست من النوع الذي يحب سماع كلمات الحب طوال الوقت، لكنها تسعدني حين ترسل لي بعض الرسائل خلال النهار، وحين تجتمع أحب أن أسمعها تتحدث عن بعض مشاكلها الهامة لتعرفني أنا أسانداً ويمكنها الاعتماد علي.

«الأم» طبيبة / 38/ عاماً ردت على زوجها فقالت: حين يقول لي «أحبك»، يتعدل مزاجي وأصبح قادرة على محو جميع الأحزان والمشاكل من يومي.

يقول «فروم»: «إن الرغبة للاندمام مع شخص آخر هي أكبر توفيق لدى الإنسان. إنها أشد عاطفة جوهرية»، فمشاعر الحب ترفع لدينا الحالة النفسية فتجدد طاقتنا وتجعلنا نشعر وكأننا بأفضل حال عن غيرنا، وقد أكد الدكتور «سعيد» أن الجسم ينتج هورمون «الاندروفين» عندما يكون في حالة حب مما يمنحنا الطاقة والحيوية والاحساس بجمال الأشياء حولنا، وتخفيف التوتر والضغط النفسي.

يؤكد «فروم» أن الحب الطفولي يسير على مبدأ «إنتي أحب لأنني محبوب»، أما الحب النرجسي فإنه يسير على مبدأ «إنتي أحب لأنني احتاج إليك»، لكن الحب الناضج يقول: «إنتي احتاج إليك لأنني أحبك»، والقول الأخير ليس مفهوماً عند الأغلبية للأسف لأن الجميع يعتقد أن الحب يعني الحاجة للطرف الآخر فقط مع تناسي أن الذي يستطيع أن يحب فإنه يستحق الناس الذين حوله، فحسب «فروم»: «إذا كنت أحب شخصاً واحداً حباً حقيقياً، فأنتي أحب الأشخاص جميعاً، أحب العالم، أحب الحياة. إذا استطعت أن أقول لشخص آخر «إنتي أحبك» فيجب أن أكون قادراً على أن أقول: «إنتي أحب فيك كل شخص، أحب من خلاك العالم، أحب فيك نفسي أيضاً».

يقول المفتش المتقاعد «جورج» / 67/ عاماً: بالفعل يمكنني أن أؤكد أن ما حدث معي خلال الأربعين عاماً من زواجي كان يجعلني أحب الأهل والأقرباء والأصدقاء من الذين حولي، فحسب «فروم»: «إذا كنت أحب شخصاً واحداً حباً حقيقياً، فأنتي أحب الأشخاص جميعاً، أحب العالم، أحب الحياة. إذا استطعت أن أقول لشخص آخر «إنتي أحبك» فيجب أن أكون قادراً على أن أقول: «إنتي أحب فيك كل شخص، أحب من خلاك العالم، أحب فيك نفسي أيضاً».

يقول المفتش المتقاعد «جورج» / 67/ عاماً: بالفعل يمكنني أن أؤكد أن ما حدث معي خلال الأربعين عاماً من زواجي كان يجعلني أحب الأهل والأقرباء والأصدقاء من الذين حولي، فحسب «فروم»: «إذا كنت أحب شخصاً واحداً حباً حقيقياً، فأنتي أحب الأشخاص جميعاً، أحب العالم، أحب الحياة. إذا استطعت أن أقول لشخص آخر «إنتي أحبك» فيجب أن أكون قادراً على أن أقول: «إنتي أحب فيك كل شخص، أحب من خلاك العالم، أحب فيك نفسي أيضاً».

## أنواع الحب

يقسم «إريك فروم» الحب إلى أنواع تبدأ من «الحب

المركز. السيد «ناهل» - عازب - / 57/ عاماً يقول: منذ صغري كنت أستمع لصوت القرآن وأشعر بانجذاب شديد لتلك الآيات التي لم أكن أفهم أغلبها، لكن والذي رحمه الله ساعدني كثيراً على شرح كل ما كنت أسأل عنه فكبرت على حب الله وحب تلك الآيات، وقرأت كثيراً عن المتصوفة مثل «ابن الفارض» و«ابن عربي» و«جلال الدين الرومي» وغيرهم كثيرين، وقرأت عن وحدة الوجود حيث عدم الانفصال بين الخالق والمخلوق، وصرحت أعيش لحظات طويلة في الذكر والتأمل الروحي وتركيز الذهن في المبدأ الأعلى، وهذا لا يعني أنني متصوفة وأمارس طقوس المتصوفة لكنني أربي نفسي وأحاول السمو بها بغية الوصول إلى معرفة الله تعالى.

## خاتمة

يقول «فروم»: «القدرة على التركيز تعني القدرة على الوحدة مع النفس، وهذه القدرة هي شرط دقيق للقدرة على الحب».

حد سواء... المهندس «سعيد» رئيس قسم التدريب الإداري في إحدى المؤسسات يقول: يعتبرني الجميع في المؤسسة من الأشخاص الذين يحبون ذاتهم نظراً لما أتقنه به من شخصية قيادية ولما أقوله عن نفسي بهذا الاتجاه، لكنني أود أن أطرع عليك سؤالاً هاماً: هل يستطيع أي إنسان أن يحب نفسه؟ وببساطة أحب أن لا، فمن خلال تجربتي ووصولي إلى مركزي الحالي كنت دائماً أنظر إلى نصف الكأس الممتلئ في كل مشكلة، وغالباً ما كنت أحمي نفسي من أية اضطرابات أتعرض لها فأقيم نفسي باعتدال ودون إدانة، وأتجنب القضايا السلبية، وأعمل الأشياء التي تجعلني أفضل من أجل النجاح، أزيد من تضجتي، وعمق تفكتي بنفسي.

ثم ينتهي «فروم» بالحدث عن حب الله الذي يسعى إليه الإنسان للوصول إلى مملكة العالم الروحي، مملكة الحب والعدل والحق، والنظرة الصوفية التي لا يرى فيها أن مهمة الإنسان الدنيوية هي بالتفكير الحق وإنما مهمته بالسلوك الحق للاتحاد مع الله في فعل التأمل

حين تعرفت بالشباب الأول في حياتي كنت أعتقد أنني إذا منحتة جسدي فإنه سيحبني ويتمسك بي، لكنني صدمت حين تركني بعد علاقة دامت ستة كاملة دون شرح، وهذه الصدمة جعلتني أكره التجربة فلما مني أن العطاء يولد الحب، علماً أني لو تلقيت النصيحة بعكس ذلك لما ارتكبت تلك الحماقات... اليوم أدركت معنى الخطأ في ذلك الاعتقاد وأتمنى أن يسامحني الله على الماضي، وأن أجد من أعيش معه علاقة صحية ملؤها الاحترام.

بعد ذلك يتحدث «إيريك فروم» عن «حب الذات» حيث يفصله تماماً عن «الحب الأناني» الذي لا يرى فيه الشخص إلا نفسه، وهو يريد كل شيء لنفسه، ولا يشعر بأية لذة في العطاء، بل يشعر بها في الأخذ، فيستشهد بقول الفيلسوف «أيكهارت» الذي يقول: «إذا أنت أحببت الجميع على السواء بما في ذلك نفسك فسوف تحبهم كشخص واحد، وهذا الشخص هو كلا الله والإنسان، ومن ثم سيكون شخصاً عظيماً وعلى حق ذلك الذي يحب نفسه فهو يحب جميع الآخرين على

الأخوي» الذي يعني تجربة الاتحاد بكل الناس، مروراً «بالحب الأمومي» الغريزي، وصولاً إلى «الحب الجنسي» الذي يراه أشد أنواع الحب خداعاً لأن معظم الناس يعتقدون أن العلاقة الحميمة للحب تقوم أساساً من خلال العلاقة الجنسية، لكن الحقيقة أن هذا الحب يعني تعدد في العلاقات، وبحثاً وأهما عن علاقات جديدة فاشلة.

«رامي» موظف / 33/ عاماً يقول في لحظة صراحة: تعرفت على فتيات كثيرات سواء في الجامعة أو في محيط أستي، لكنني لم أستطع أن أحب إحداهن، وكانت علاقتي بهن تقتصر على الممارسات الجنسية السريعة، لكنني حين بدأت أفكر في الأمر عرفت أنني كنت مخطئاً جداً وخاصة بعدما لجأت لطبيبة نفسية استشرتني بخصوص علاقاتي الخاطئة، اليوم أنا متزوج وأب لطفلة جميلة وأنصح جميع الشباب بعدم التهور والتعدد في علاقاتهم الجنسية لأن ذلك سيأخذ وقتاً طويلاً للتعافي النفسي.

«نجوى» - عاملة - / 27/ عاماً تحدثت بجرأة وقالت:

## كلمة السر

كلمة السر مؤلفة من تسعة حروف: فنانة سورية.

(أحببتك بحجم حنيني إلى مدينتي الممزقة فأنا.. أمشي تائهاً في الشوارع الخاوية تحت المطر.. وقد أسترجع مع كل قطرة تنزل على رأسي ذكريات مجترقة والتي صارت ماضياً أليماً يأكل قلبي...)

|   |   |   |   |   |    |   |    |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|----|---|----|---|---|---|---|
| م | و | ق | د | ا | ل  | م | م  | ز | ق | ة | ا |
| د | ن | م | ي | ا | ض  | ي | ا  | ف | ي | ا | ل |
| ي | ك | ا | ا | ل | م  | ط | ر  | ت | م | ح | ش |
| ن | ر | ل | و | ا | ل  | ت | ن  | ش | ت | و |   |
| ت | ي | ي | ر | ا | س  | ي | ف  | ز | ي | ر | ا |
| ي | ا | م | ا | ص | ا  | ر | ت  | ل | ق | ق | ر |
| ا | ت | ا | ي | ا | ك  | ل | ت  | ن | ط | ة | ع |
| س | ع | ش | ق | ل | ب  | ي | ا  | ك | ر | م | ح |
| ت | ل | ت | ا | ء | هـ | ا | هـ | ل | ة | ع | ن |
| ر | ي | ب | ح | ج | م  | ي | ف  | ا | ن | ا | ي |
| ج | ا | ح | ب | ب | ت  | ك | ن  | ت | ح | ت | ن |
| ع | ا | ل | ي | ا | ل  | خ | ا  | و | ي | ة | ي |

## كلمات وتقاطعة

|   |   |
|---|---|
| عمودي:                                    | أفقي:                                     |
| ١ - عازف عود عراقي راحل - حروف متشابهة.   | ١ - مغن وموسيقي لبناني - طليق (م).        |
| ٢ - ريق - مدخل.                           | ٢ - تتعلم وتأخذ الخلاصة - عزة وشموخ.      |
| ٣ - احتساب (مبغرة) - مدينة إيطالية.       | ٣ - قنوط - ثياب.                          |
| ٤ - جدما في مبارك - سمين - إله فرعون (م). | ٤ - آلة موسيقية - في الطعام - من الأقارب. |
| ٥ - فار (م) - سقيم.                       | ٥ - حيوان ضخم (م).                        |
| ٦ - أرغب - وجعه.                          | ٦ - كبير - يسهل - للتأوه.                 |
| ٧ - اكتمل - عاصمة عربية (م).              | ٧ - يسلم - استمر - ارشد (م).              |
| ٨ - لب - استحي (م).                       | ٨ - إلهي - شرح (م).                       |
| ٩ - نسر - لا بالأجنبية - بسط (م).         | ٩ - ممثلة مصرية.                          |
| ١٠ - شقيق (م) - أولادهم (م).              | ١٠ - للاستفتاء - خاصتي (م).               |
| ١١ - آلة زراعية (م) - كف (م).             | ١١ - يفرزه الجلد.                         |
| ١٢ - نصف حريق - في السيارة - رجل.         | ١٢ - أظلم وأتعدى - شجاع - نجيع.           |

## برجك اليوم 7/10

أنا أدموك مراراً لأن تكون الطف وأكبر دبلوماسياً لتخفف من خسارتك الشخصية، وعود كثيرة وكلام كثير ولكن على أرض الواقع، لا يوجد جديد وأنت تنتظر.

هذه فترة تمنحك الطاقة والحيوية والإرادة الحرة للوصول إلى تحقيق أمنية مع أنك ستحتاج إلى تثبيت مركزك وحماية ممتلكاتك لتتجز أعمالك بسرعة وبنقة.

نظم أمورك المالية لترتاح فأنت تفعل كل ما يخطر على بالك من دون الالتفات لعد، فما تكسبه يضيع على أمور متراكمة بحاجة للحل اكتب ما يلزمك على ورقة.

تجد نفسك بموقع قوي حتى لو واجهت بعض الإرباكات إلا أنك تتمتع بالقدرة الكافية على اجتيازها بسلام وإيجاد حلول، فأنت تمتلك التأثير فيمن حولك.

لا تفكر بتغيير غير مدروس، لا تسمح لمزاجك أن يتحكم بك لا تسمح لأحد بالتطفل عليك، يوم قد يحمل بعض النزاعات فكن حريصاً كي لا تتأذى علاقاتك أو صداقاتك.

فرص ذهبية لإعادة الهيكلة وإعادة التخطيط والتعديل يوم اللقاءات العابرة والسريعة وهذا يوم مناسب لتمتص علاقاتك بمن حولك وخاصة في العمل، قد تشمل الأمور الشخصية.

تسحب صلاحيات وهو ما يجعلك تتعاوى بعصبية أو بطريقة متطرفة ولا تقبل الحلول الوسط أنصحك بأن تسلك العصا من الوسط لكي تتعد عن أفخاخ أو مازق قد تقع فيها.

أنت غفور بطبعك ومسامح ولا تعرف كيف تحمل حقاً أو أذى لغيرك وهذا ما تفعله في هذا اليوم في علاقاتك الشخصية تقبل اعتذارات وتعابرت وتعب عن عواطفك.

أنت غفور ومتسامح تتواصل وتمنح المحيط المساعدات وتقبل الاعتذارات، لا تنتظر نتائج لزرع أنت زرعت منذ أيام فالدمح يحيط بك والمدح والسمة الحسنة.

يوم فيه اهتزازات وأكث في سفينة، موجة تأخذك إلى الأمام وموجة إلى الخلف، قد يرتفع صوتك أو تختبئ بلهجتك مع من حولك أو تطلق أوامر صعبة التنفيذ.

قد تشعر بثبات وعزيمة فأنت عنيد وطموح ومن حولك يحترم آراء وأفكارك، لديك رغبة في العمل والنجاح لكثك بحاجة لتنظيم أمورك، اليوم للعمل الكثير.

أخبار جيدة وتشجيع على الاستمرار والتقدم والحياة العاطفية ملؤها الحساس والإثارة وتشكيلة الكواكب تحفزك على أخذ قرار عاطفي أو عائلي يكون مصدر سعادة، قد يغير حياتك.

## الطقس

| اليوم    | غداً          |
|----------|---------------|
| دمشق     | ٢٢/٣٧ - ٢٣/٣٨ |
| حمص      | ٢١/٣٤ - ٢٣/٣٥ |
| حلب      | ٢٢/٣٦ - ٢٤/٣٦ |
| اللاذقية | ٢٦/٣٠ - ٢٧/٣١ |
| السويداء | ١٨/٣٣ - ٢٠/٣٣ |
| الحسكة   | ٢٥/٤٠ - ٢٦/٤١ |

## من هو؟

شاعر سوري راحل: إذا جمعت الأحرف:

١ + ٩: للاستدراك

٢ + ٣ + ٤: صوت الانفجار

٧ + ٨ + ٥ + ٦: مرتفعت

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ٩ | ٨ | ٧ | ٦ | ٥ | ٤ | ٣ | ٢ | ١ |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |

الحل السابق: سمر سامي.

## SUDOKU

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 6 |   |   | 4 |   | 5 | 8 |   |   |
| 7 |   |   |   |   | 3 |   |   | 6 |
| 8 |   |   | 2 |   |   |   |   | 4 |
|   | 8 |   |   | 2 | 1 |   |   |   |
|   |   | 5 |   |   | 8 |   | 9 |   |
|   |   |   | 3 | 6 | 7 |   | 5 |   |
|   | 2 |   |   | 7 |   |   |   | 9 |
|   |   |   |   |   |   |   | 2 |   |
| 5 |   |   |   | 3 |   |   |   |   |
|   | 7 | 8 |   | 1 |   |   |   | 5 |

تتألف اللعبة من تسعة مربعات كبيرة داخل كل منها تسعة مربعات صغيرة، يجب ملء المربعات الصغيرة بالأرقام على ألا يتكرر الرقم أكثر من مرة في كل مربع كبير وفي كل خط عمودي وأفقي.

## الحل السابق:

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 5 | 6 | 4 | 9 | 1 | 2 | 8 | 3 | 7 |
| 3 | 9 | 1 | 8 | 6 | 7 | 5 | 2 | 4 |
| 8 | 2 | 7 | 4 | 5 | 3 | 6 | 9 | 1 |
| 6 | 5 | 8 | 2 | 7 | 1 | 9 | 4 | 3 |
| 7 | 3 | 2 | 6 | 9 | 4 | 1 | 8 | 5 |
| 1 | 4 | 9 | 5 | 3 | 8 | 2 | 7 | 6 |
| 2 | 8 | 5 | 3 | 4 | 6 | 7 | 1 | 9 |
| 9 | 1 | 3 | 7 | 2 | 5 | 4 | 6 | 8 |
| 4 | 7 | 6 | 1 | 8 | 9 | 3 | 5 | 2 |