



تُعتبر مرحلة الوقوع في الحُبّ (الافتتان)، والحُبّ، وعلاقة الصداقة العاطفية موضوعات مركزية تُشغل الشباب، حيث يخوض المراهقون تجارب شتى من علاقات الصداقة منذ صغرهم. يبدو أننا نتوق منذ صغرنا أن نخوض قصة حُبّ كذلك التي تحصل "في القصص والأفلام"، يكون الحُبّ فيها دون قيود أو شروط، ولا يتطلّب منا بذل مجهود كي يدوم. نُخبرنا الأغاني في وسائل الإعلام عن الحُبّ المنشود وعن التّوق إليه، ويبدو أننا جميعاً نصبو إلى الحُبّ ونحلم فيه. سنحاول من خلال الدرس التالي التمييز بين "الافتتان" و "الحب"، وسنعترف بوجود الكثير من تجارب الحبّ التي لا تدوم أثناء جيل المراهقة، حيث يتلاشى هذا الحبّ ويتبدّد غالباً، يُدّ أنه يُعتبر تجربة أوليّة يمكن أن يتعلّم المراهقة من خلالها كيفية اختيار الزوجة بشكل صحيح وتطلّعات كلّ منا وتوقعاته من العلاقة الزوجية الإيجابية طويلة الأمد. إن جعل تطلّعاتنا مرنة بما يتعلّق بالحب والعلاقة، وتطوير أنماط تعاملنا مع الأنواع المختلفة للعلاقات سيطوّر إدراكنا بشأن التصرفات المناسبة المتوقّعة في إطار العلاقة الزوجية. سنبرز الفعالية التالية المختلف والمشارك بين الشريكين في العلاقة، وقيمة كل منهما كإنسان، والتبادلية والمسؤولية في إطار هذه العلاقة.

الأهداف¹

- ان يميّز الطلاب بين "الافتتان" و "الحُبّ".
- أن يعاين الطلاب الأنماط المختلفة للعلاقات.
- أن يتعرّف الطلاب على العلاقة الإيجابية والصحيحة.

¹ התאהבות, אהבה וחברות- ציר זהות ושייכות

الفعالية الأولى: الحُب بالنسبة لي.. (45 دقيقة)

تُعتبر مرحلة الافتتان (أي مرحلة الوقوع في الحُب) مرحلة أولية في العلاقة العاطفية. هناك من يعتبرونها مرحلة تتسم بـ "الجنون المؤقت"، حيث يتم استثمار كل الطاقة النفسية في الشريكة والعلاقة معها. يقول الشاعر نزار قباني في قصيدته "لا تسألوني":

"لا تسألوني ما اسمُ حبيبي
أخشى عليكم ضوَع الطُيوب
زقُّ العبير، إن حطمتُموه
عَرَقْتُمُ بعاطر سَكيب
والله.. لو بُحْتُ بأيِّ حرفٍ
تكدَسَ اللُّيلُكُ في الدروب"

أثناء هذه المرحلة تتكوّن صورة مثالية للمحبوبة ويتم التعامل معها على أنها كاملة ورائعة وتايخلو من أي عيوب. تصاحب هذه المرحلة مؤشراتٌ جسديةً أيضاً كخفقان القلب بقوة وارتعاش الجسد وغيرها... مرحلة الافتتان هي مرحلة مهمة لإرساء ركائز علاقة الحُب، ولكنها تزول بعد بضع شهور أو سنوات معدودة حيث نعرف بوجود محاسن ومساوئ لدى المحبوبة.

الحُب هو المرحلة الثانية التي تلي مرحلة الافتتان، حيث نتخذ القرار بالمُضي في العلاقة رغم علمنا بأن المحبوبة ليست "إنساناً كاملاً". تكون العلاقة في هذه المرحلة ناضجة ومتوازنة ومنظمة، تنطوي على صورة واقعية ورؤية متكاملة للشريكة. في هذه المرحلة يؤسس الشريكان علاقة مستقرّة ويتم تحويل الطاقة الكبيرة التي استثمرت في العلاقة إلى مجالات إضافية أخرى كالتعلم، العمل، العلاقات الاجتماعية والعائلية، القيام بفعاليات أثناء أوقات الفراغ وممارسة الهوايات.

يجب تحضير:

جُمَل تعبر عن مصطلحات تتعلّق بالحُب.
أوراق فارغة كعدد مجموعات الجلوس² في الصف مطوية كالمروحة.

توجيهات للمعلم³

- أ. يقوم المعلم بعرض (أو الصاق) الجمل التي تعبر عن المصطلحات المتعلقة بالحُب على اللوح ثم يقرأها (انظر أدناه).
 - ب. يعطي المعلم كل مجموعة ورقة فارغة مطوية كالمروحة، كُتِب في أعلى الصفحة: "الحُب بالنسبة لي..". على كل طالب أن يكتب في إحدى ثنايا الورقة (حسب ترتيب طيات الورقة) الجملة: "الحُب بالنسبة لي..". وأن يكمل الجملة ثم يطوي الورقة. يضع الطالب الأخير في المجموعة الورقة على طاولة المعلم.
- (ملاحظة: كي يتم التسهيل على الطلاب، يمكن أن يشرح المعلم ويقول: "أنتم تستطيعون التطرّق للسؤال من خلال تجاربكم الشخصية، أو من خلال أمور لاحظتموها في بيئتك المحيطة أو فيلم شاهدتموه أو كتاب قرأتموه أو من خلال ما فهمتموه من وسائل الإعلام"، حيث يؤكّد من خلال هذه الأقوال أن الحديث لا يجب أن ينبع من تجربة شخصية بالضرورة).

في المجموعة الكاملة

- يقرأ المعلم أو بعض الطلاب ما كُتِب في الأوراق.
- يسأل المعلم: ما هي المصطلحات\الكلمات\الجمل المهمة بالنسبة لكم مما قرأناه؟ يكتب المعلم ما يقوله الطلاب على اللوح.
- يُجري المعلم حديثاً مع الطلاب حول المصطلحات التي طُرحت من خلال التطرّق إلى الجمل التي كُتِبَت على اللوح والجمل التي كتبها الطلاب، ويحاول مع الطلاب تصنيف الكلمات والمصطلحات والأفكار حول الحُب والافتتان.
- تتم محاولة التمييز بين المشاعر والخيال، والأحلام والواقع، والمؤقت والثابت. على سبيل المثال: "عدم رؤية الأمور على حقيقتها" (وكأنه أصيب بالعمى)، "خفقان القلب بسرعة" أو "النظر إلى

² عادة، يجلس كل طالبين على طاولة واحدة وتُنظّم الطاولات واحدة تلو الأخرى، حيث تكوّن "مجموعات جلوس" في غرفة الصف.

³ كُتِبَت بعض الجمل في هذا الدرس في صيغة المذكر، لكنها موجهة للإناث والمذكر على حدّ سواء.

الخدمات النفسية الاستشارية- وزارة التربية والتعليم

الأمر بمنظار وردي" جميعها كلمات تشير إلى أمر مؤقت أو خيال أو حلم، أما الكلمات: "حبّ نابع من وعي وإدراك"، "تارة يرتفع وطورا ينخفض"، "أحيانا يكون الأمر رائعا وأحيانا يؤلم القلب"، فهي تعبر عن الواقع.

- يصنّف المعلم مميزات "الافتتان" و "الحُبّ" المختلفة مع الطلاب.
- تلخيص الحديث: يصنّف الطلاب أفواجا وكلمات للحالتين المختلفتين: "الحُبّ" و"الافتتان".

محادثة

- ما هي المشاعر التي تميّز جيل المراهقة عادة؟
يهدف هذا السؤال إلى الإدراك بأن "الافتتان" هو الشعور الذي يميّز جيل المراهقة غالبا. يمكن التطرق إلى الدور الذي تؤديه تجارب الحب قصيرة الأمد أثناء جيل المراهقة في بلورة مميزات الزوجة المثالية بالنسبة للمراهقة في المستقبل.
- ماذا شعرتم أثناء الحديث؟
- ما هو الاختلاف أو التوافق في الآراء الذي ظهر في الصف حول تصنيف المصطلحات وتعريفها؟

الحُبّ

الافتتان

_____	_____
_____	_____
_____	_____

مرحلة الافتتان: تُصيب الإنسان بـ"العمى" فلا يرى الأمور على حقيقتها. تتسم بالتساهل. تعصف المشاعر في النفس خلالها. يشعر الإنسان أثناءها وكأن هناك فراشات ترفرف في بطنه، أو كأنه يسير في حلم. الرغبة في المكوث مع المحبوبة طيلة الوقت. العالم يبتسم لنا. كل شيء قد تلون بألوان زاهية وسعيدة: الأحمر، الوردي. تُنشئ رابطا أوليا بين الشريكين. يكون الشعور السائد مؤقتا. خلال مرحلة الافتتان نحن ننكر الواقع ونلاحظ كمال المحبوبة وجمالها ونعيش في الخيال.

الحب: ينبع من وعي وإدراك، يبعث السعادة، ركيزة لعلاقة طويلة الأمد، العاطفة مستقرّة، يشمل مراعاة الآخر والاكتران له، الرغبة في العطاء، يميّز بالالتزام نحو الآخر ونحو العلاقة، شعور يتكوّن مع مرور الوقت، ينبع الارتباط مع الآخر من وعي وإدراك، ملاحظة نواقص الآخر وتقبلها، خلال مرحلة الحُبّ نحن ندرك الواقع بشكل واعٍ ومترن أكثر.

جُمَل مقتبسة من أغان (للفعالية الأولى)

- "جوه قلبي محبتك ولا في الخيال، ساكن في قلبي من غير سؤال" - عاصي الحلاني
- "إنّ بقلبي جوا الروح، حابيس بغرامك وين ما بروح" - فضل شاكور+إليسا
- "نفسى اكمل عمري جنبك، نفسى اعيش عمري معاك" - وائل جيسار
- "ما إلي غيرو أنا ما إلي" - زياد برجى
- "مهما العمر فينا بطول حبك حيزيد" - تامر حسني
- "أول ما يبجي حَخلِله، حبه في قلبي وأوصفله، من قد إيه وأنا بستناه" - تامر حسني
- "ظلك معي تيطل عمري بخير، قريك مرار الدنيا حلالي" - ربيع بارود
- "إنّ فرحي اللي عاش يا عنيّا، وأنت بكرة إلي عَيرَ قَيّا" - محمد منير
- "أنت الدنيا، وكل شي غالي بعيوني" - راشد الماجد
- "يا عمري وحياتي، من لي غيرك أنت" - راشد الماجد
- "بغمضة عين عشقت هواك وحببتك" - حسام حبيب
- "جوايا حب ما بوصفوش أبدا كلام" - سماح برهومي
- "بحبه لما بيهزّر وبحبه لما بيكشّر" - زيزي عادل
- "اسمعوا، إذا بتسمحوا، ما بقا حدا يجرحه، حبيبي بالقلب صاير مطرُحه" - زياد برجى