# الحب في عيون مراهق

وراقين

# الحب في عيون مراهق؟

ورافين

# مقدمة

# مقدمة

كنت ادخل على مواقع التواصل الإجتماعي وانظر الى بعض الأفراد النشطين على برنامج الإنستغرام ما الذي يرومون فعله وكيف يقضون اوقاتهم في الفراغ وماهو تفكيرهم واتجاهاتهم والمنحى الذي ينحوه حيال المتلقين وانا على الحال هذه قد لاحظت احدى صديقاتي في علاقتها مع احد الشباب الصائع على الإنستغرام وقد ارسلت له صور تخصها وكانت غير لائقة وفاضحة وهي على الحال هذه كنت انظر لها انها بنت ضعيفة وعديمة الشخصية وانها مجرد سلعة رخيصة وزينة للذي يدعي انه يحبها وكل ظنها ان هذا هو الحب الحقيقي فقد كان يهددها ويبتزها بصورها وقد لاحظت كثيرا وجود مثل هذه الحالة وانتشارها بشكل كبير بين الفتيات ومن هنا جائت فكرة الكتاب والغاية منه مواجهة هذا الخطر الذي يهدد مستقبل البنت ويدمر حياتها ولكي تعرف البنت قيمتها وعزة النفس التي اودعها الله بها ولاتكن غرض يتداوله الشباب عند الرغبة وان تحافظ على عزة النفس وتعرف معنى الحب الحقيقي وان لاتبحث عن الاهتمام والكلام المعسول على حساب شرفها وقدرها وسمعتها وبالوقت ذاته انا لا احارب الحب لكن غايتي ان يكون الحب في محله الصحيح الحب القائم على اختيار العقل ورضا الله ورضاه لا الحب القائم على اساس الغريزة والشهوات المحرمة.

قد دونت هذا وعمري يبلغ الآن ١٥

مع كامل تحياتي
ورافين

# الحب

الحب هو شعور معقد وجميل، ولكن في عمر الـ13، يمكن أن يكون من الصعب فهمه بالكامل. كثير من المراهقين يشعرون بالحب، لكنهم غالبًا ما يعبرون عنه بشكل سطحي، حيث يختلط الحب بالشهوة والرغبة.

الحب الحقيقي هو أكثر من مجرد مشاعر عابرة أو إعجاب سطحي. إنه فهم عميق لشخص آخر، حيث تشعر أنكما متصلان على مستوى عاطفي. عندما تحب شخصًا، تفكر في سعادته وراحته. تحترم مشاعره وتحرص على معاملته بلطف وذوق.

في هذه المرحلة من الحياة، قد يكون الحب مرتبطًا بالتجارب الأولى والمشاعر الجديدة، لكن من المهم أن نتذكر أن الحب يحتاج إلى الأخلاق والاحترام. العلاقة الصحية تتطلب الثقة والتفاهم، حيث يشعر كل طرف بالأمان في البوح بمشاعره وأفكاره.

الحب ليس مجرد كلمات تُكتب على شاشة الهاتف، بل هو تواصل حقيقي ولقائات حية. في عالم مليء بالتكنولوجيا، قد يسهل على المراهقين الانجراف وراء المشاعر السطحية، لكن الحب الحقيقي يحتاج إلى وقت وجهد لبنائه.

---

ومع مرور الوقت، يبدأ المراهق في ملاحظة الفرق بين التعلق والحب، بين الحاجة لشخص ما والخوف من فقدانه، وبين الرغبة في الامتلاك والرغبة في مشاركة الحياة معه. هذه الفروق قد تكون ضبابية في البداية، لكنها تتضح تدريجيًا مع التجربة والنضج.

في عمر الـ13 لا أحد يتوقع أن نفهم كل شيء، لكن من المهم أن نبدأ بالتساؤل. لماذا أحب هذا الشخص؟ هل أحبه لأنه يهتم بي؟ أم لأنه يجعلني أشعر بأنني مميز؟ أم فقط لأن الجميع حولي يعيشون تجارب حب وأريد أن أكون مثلهم؟

الضغط المجتمعي يمكن أن يكون له دور كبير في تشكيل هذه المشاعر. أحيانًا، يشعر المراهق بأنه "متأخر" إذا لم يخض تجربة حب، أو أنه "غير مرغوب" إذا لم يتلقَ اهتمامًا من الجنس الآخر. لكن الحقيقة هي أن كل شخص ينضج في وقته، وكل قلب يكتشف الحب بطريقته الخاصة.

الحب في سن المراهقة لا يجب أن يكون حبًا ناضجًا أو نهائيًا، بل يمكن أن يكون بداية لفهم الذات. من أحب؟ ولماذا؟ وما الذي أبحث عنه فعلاً؟ هي أسئلة تفتح أبوابًا كثيرة نحو النمو الشخصي والعاطفي.

الأهم من الحب في هذه المرحلة، هو تعلّم احترام الذات. أن تحب نفسك بما يكفي لتعرف متى تبتعد عن علاقة لا تناسبك، أو متى تضع حدودًا تحمي بها مشاعرك. فالحب لا يجب أن يكون مؤلمًا أو مرهقًا، بل دافعًا لتصبح نسخة أفضل من نفسك، سواء كنت مع شخص آخر أو بمفردك.

أريد أن أقول لكل شخص تقرأ هذه السطور: الحب ليس لعبة. ليس شيئًا نُجربه لمجرد التسلية أو لنملأ وقت فراغنا. الحب شعور صادق، وإذا لعبنا به، فإننا نجرح قلوب الآخرين، وأحيانًا نُجرح أنفسنا من حيث لا ندري.

ليس كل من قال لكِ كلمة جميلة يحبك، وليس كل من أهدى لكِ وردة صادق النية. أحيانًا، هناك من يقترب فقط ليشعر بأنه محبوب، لا لأنه يحب فعلاً. وهنا تبدأ المعاناة.

فكّري قبل أن تدخلي أي علاقة: هل أنا مستعدة؟ هل هذا الشخص يحترمني؟ هل يعاملني بصدق؟ هل يشعرني بالأمان؟ إذا كانت الإجابة (لا) أو (أنا ليس متأكدة)، فابتعدي فورًا. الحب لا يُبنى على الشك، ولا على الفراغ العاطفي.

كنُ قوي. لا تدعي أحدًا يلعب بمشاعرك، ولا تجربي الحب فقط لأن صديقاتك جربنه. كل شيء في وقته جميل، والحب الحقيقي لا يُشبه ما نراه في الأفلام... إنه أعمق، أنقى، وأغلى."

ليس كل من يقول (أحبك) صادقًا. وليست كل علاقة تعني الحب. أحيانًا، يدخل الناس حياتك ليس لأنهم يحبونك، بل لأنهم يحبون مشاعرك تجاههم. يريدون الاهتمام، يريدون إثبات قدرتهم على سرقة قلبك... وهذا كل شيء. إذا كنت تعتقد أن الحب مجرد رسائل على سناب شات، أو مكالمات في وقت متأخر من الليل، أو صورة بفلتر وقلب أحمر... فأنت واهم، أنت لست واقعًا في الحب. الحب الحقيقي لا يكسرك، ولا يجعلك تبكي طوال الليل، ولا يجعلك تتسائل: لماذا لم يرد؟ لماذا تغير؟ الحب لا يجعلك تشك في نفسك أو تحاول أن تصبح نسخة من نفسك لست كذلك لإرضائه. الحب ليس دليلاً على أنك مرغوب، ولا طريقة لملئ فراغ بداخلك. إذا لم تكن كاملاً مع نفسك، فلن تكون كاملاً مع أي شخص. وإذا كنت لا تعرف كيف تحب نفسك، فستسمح لأي شخص بالتقليل من شأنك، واعتبارك لعبة، وتركك مكسورًا. احفظ قلبك. لا تُعطِه لمن لا يستحقه. لا تخشَ الوحدة، بل اخشَ العلاقة الخاطئة. لا تُجرّب الحب لمجرد رغبتك في الشعور الذي يتحدث عنه الجميع. تذكّر: مشاعر اليوم قد تندم عليها غدًا. الحب ليس لعبة. ومن يظنه لعبة سينتهي به الأمر مكسورًا - أو سيكسر شخصًا آخر
ليس كل حب يستحق ان تخسري نفسك لاجله.
وليس كل شخص يدخل حياتكِ، يلزمكِ ان تعلّقي قلبكِ فيه.

تعرفين ما أهم من الحب؟
كرامتك.
ثقتك بنفسك.
وحدودك التي تحمين فيها قلبك، مشاعرك، وحتى وقتك.

لا تجعلي أحد يتجاوز حدودك لأنك تحبينه.
ولا تسكتي عن قلة الاحترام حتى لا تخسرينه.
إذا الشيء يكسر احترامك لنفسك، فهو ليس بحب... هو ضعف.

حبي نفسك أول.
ليس بكبرياء، لكن بوعي.
اعلمي إنك لا تحتاجين أحد "يكملك" لأنك أساسًا كاملة، وما تحتاجين إثبات من أحد حتى تحسّين إنك "كفاية" - لأنك كفاية من يومك.

اجعلي من حدودك واضحة.
ليس لاحد الحق ان يقلل منك.
لا أحد له الحق ان يتحكم بكِ، أو يعايرك، أو يسحب عليك وقت لا يريد ويرجع وقت ما يشتاق.
انتي لستِ خيار احتياطي.
ولا صفحة مؤقتة في قصة أحد.

ضعي لنفسك حدود... ووقّفي عندها.
الذي يحبك بصدق، سوف يحترم حدودك قبل قلبك.
والذي ما احترمك؟ ما خسر حبك، خسر وجودك كله.

وفي النهاية...
ثقتك بنفسك هي درعك.
وحدودك... هي حمايتك.
وحبك لنفسك؟ هو أجمل علاقة تقدرين تعيشينها.

فـ لا تضعفي،
ولا تتنازلي،
ولا تسمحي لأحد ان يقلل منك لحظة.

كوني أنتي، وارفعي راسك... لأنك تستحقي الأفضل، دائمًا.
إذا وصلتي لهنا...
فأنتِ قوية.
أقوى من كل كذبة حب سمعتيها،
وأوعى من كل لحظة ضعف مرّيتي فيها،
وأذكى من إنك تسمحين لأحد يلعب بمشاعرك مرّة ثانية.

أنا ما كتبت هذا الكتاب حتى أقول لكِ "لا تحبين"،
لكن كتبته حتى أقول لكِ:
"لا تذلين قلبك باسم الحب."

الحب ليس بضعف.
لكن تصديق الكذب، والإصرار على علاقة مغلوطة، والتنازل عن نفسك كل يوم قليلا ... هذا هو الضعف الحقيقي.

أنتِ لستِ لعبة.
قلبك ليس محطة مؤقتة،
ومشاعرك ليست على الرف حتى يشتاق احد اليكِ.

إذا ما حبّك بطريقة ترفعك، تحميك، وتقوّيك...
فما حبك، حتى لو قال لك "أحبك" ألف مرة.

لتكن كرامتك دائما امام حبك.
واجعلي احترامك لنفسك، أعلى من شوقك لأي أحد.

لا تنكسري لاجل علاقة.
ولا تنسي من أنتي، حتى تبقي في قلب شخص ما عرف قيمتك.
وإذا اضطررتِ تختاري...
دائما، اختاري نفسك.

-....

وفي الختام انتي جوهر مكنون في
أعماق بحر من الحسن والبهاء
وأمواجه من العزة والكبرياء لا يجرؤ
احد الخوض فيك الا ويهلك غريقاً الا
من لبس نجادة الشرف والاباء