الفصل الأول

مدخـل إلـى الحـب

مقدمة.

تعريف الحب وأهميته.

بعض صفات الحب.

أهداف الحب وطموحاته.

الميل الطبيعى لتكوين علاقات مع الجنس الآخر ومفهومه ودرجاته.

مراحل الحب.

من أين ينشأ الحب عند الإنسان؟

الحب وعلاقته بالمتغيرات الفسيولوجية الهرمونية.

لمحات من تاريخ الحب.

الفصل الأول
مدخل إلى الحب

المقدمة

الحب هو الغذاء النفسى الذى ينمو وتتضح عليه شخصية الإنسان، وكما يتغذى جسمه على الطعام فإن نفسه تتغذى على الحب والقبول، وكما أن جسم الطفل ينمو مع الغذاء الصحيح لا مع أى لون من الطعام، فإن نفسه أيضًا تنمو مع الحب الصحيح، الحب المستنير الواعى، فليس كل حب يكون مع الأسف ـ الغذاء الملائم المفيد للجسم نفسه.

والحب تجربة وجودية عميقة تنتزع الإنسان مع وحدته القاسية الباردة لكى تقدم له حرارة الحياة المشتركة الدافئة، والحب مرآة الإنسان يعكس ما بداخلنا مع عمق الوصف والخيال.

وتعتبر قضية الانتماء من أهم القضايا التى تهم مجتمعنا فى الوقت الحاضر، ويمكن أن نفسر الانتماء كغريزة للحب.

ونظرًا لأهمية الانتماء ودوره الإيجابى والأكيد فى القضاء على أية ظاهرة من شأنها أن تهدد مصرنا الحبيبة. أو تهدد الأسرة أو الفرد، حيث لا يختلف اثنان على أن لدى الإنسان فى كل زمان ومكان دافع إلى الانتماء نحو فرد أو مجموعة أو نظام أو مبدأ ولسنا بحاجة إلى أن نؤكد على أهمية هذا الموضوع فليس من متحدث فى علم النفس والتربية أو السياسة أو الاجتماع أو الدين أو غير ذلك من مجالات إلا ويتعرض فى حديثه صراحة أو ضمنًا للانتماء.

إن جميع الكائنات الحية على الأرض لا بد أن تكون منتمية، فالحيوان وقت ولادته نجد أنه ينتمى ويلتصق مع والدته، ثم يتبع أمه وأباه، ثم المكان والوطن الذى يعيش فيه، فالدب القطبى لا يمكن أن يعيش فى أفريقيا وكذلك العكس، والفيل لا يمكن أن يعيش فى القطب المتجمد. كذلك الإنسان هو كائن حى منتظم متطور عقلانى منفعل وفاعل فمنذ ولادته ينتمى إلى صدر أمه، ثم أمه وأبيه، وهكذا تنشأ العائلة التى ينتمى

إليها وينتقل انتمائه إلى المنزل والعائلة فالشارع والحى الذى هو فيه، بعدها تأتى المدرسة فينتمى إلى فصله وأصدقائه ومدرسته، ثم يتطور الأمر إلى أبعد من ذلك إلى طائفته ومحيطه فمدينته ثم موطنه وأمته.

وقضية الحب والانتماء من القضايا المهمة التى تتعلق بالمجتمع بصفة عامة والشباب بصفة خاصة الذين هم مستقبل مصر وأمل المجتمع المصرى، فنحن جميعًا نهدف إلى إقامة بلد قوى محصن بالقيم والمثل العليا، وكل هذا لا يتحقق بدون قيم قوية تسانده بعيدًا عن الصراعات النفسية حتى تساعد الفرد على الاعتماد على نفسه وتقويم شخصيته الذاتية.

كما تعتبر ظاهرة الحب والانتماء لدى الأجيال الجديدة على درجة كبيرة من الأهمية لما لها من آثار مباشرة على الوحدة الوطنية والمنظومة الاجتماعية والأمن القومى، فالفرد فى أشد الحاجة إلى غيره من الناس والشعور بأنه ينتمى إلى جماعة وفى حاجة إلى أن يحب غيره ويشعر بأنه محبوب من غيره فمن الحاجات الهامة أنه ينتمى إلى أسرة أو جماعة من الأصدقاء أو جماعة مهنية معينة أو مدرسة معينة أو وطن معين ـ وأن يعتز بانتمائه لهذه الجماعات وأن تعتز الجماعة بانتمائه إليها.

فالحب أخطر حدث فى حياة الإنسان لأنه يمس صميم شخصيته وجوهر وجوده الباطنى. فأطهر حب هو «حب الله» وأول حب هو «حب الدنيا» وأحلى حب هو «حب الوالدين» وأصفى حب هو «حب الأطفال»، و«حب الزوجة» هو الأجمل وأبشع حب هو «حب الذات» أكثر من المعقول.

والانتماء ليس قضية مفتعلة إذ أنها تتعلق بزراعة إنسان على أرض وبدون هذا الزرع يفقد الإنسان قدرته على النمو إذا كان نمو النبتة مرتبط بحيويتها الداخلية إلا أن إمكانية استمرارها فى النمو رهن بوجود الأرض الصالحة.. لهذا يصبح الانتماء قضية جوهرية لأنها ليست نتاج لماضى عشناه ولكنها أساس لمستقبل أفضل نبنيه اليوم وكل يوم.

فإذا كان الانتماء يبرز بوضوح فى المحاولة والجهاد الحقيقى للبناء فإن عدم الانتماء

يظهر جليًّا فى كل الأعمال التى تتجه إلى المصلحة الفردية فقط، على حساب المصلحة العامة وهذا يعنى تطبيقيًّا التفكك الذى من شأنه إجهاض أى مشروع تنموى، فالانتماء علاقة مشتركة وليست علاقة من طرف واحد وإن المقولة الشهيرة (حب الوطن فرض علىَّ) ليست صحيحة بالمرة فلكى يصبح الحب فريضة، على الإنسان لابد أن يكون حبًا من الطرفين وليس من طرف واحد فالانتماء أو الحب يمثلا معنى واحد فحب شىء أو إنسان أو بلد هو الانتماء الروحى له.

تعريف الحب (Love) وأهميته:

الحب إحساس داخلى جاهز فطرى فى داخلنا ينمو إذا واتته الظروف.. وهو ينمو دائمًا من الداخل.

- والحب هو تعلق روح بروح، واشتباك نفس بنفس، دون النظر إلى جمال جسد، أو حسن مظهر.
- والحب هو عمى العاشق عن عيوب المعشوق.
- هو شعور بالإنجذاب والإعجاب نحو شخص ما، أو شىء ما، وقد ينظر إليه على أنه كيمياء متبادلة بين إثنين، ومن المعروف أن الجسم يفرز هرمون الأوكسيتوسين المعروف بـ «هرمون المحبين» أثناء اللقاء بين المحبين.
- **وتم تعريف كلمة حب لغويًّا** بأنها تضم معانى الغرام والعلة وبذور النبات، ولكن يوجد تشابهًا بين المعانى الثلاثة بالرغم من تباعدها ظاهريًّا.. فكثيرًا ما يشبهون الحب بالداء أو العلة، وكثيرًا أيضًا ما يشبه المحبون الحب ببذور النباتات.

أما غرام، فهى تعنى حرفيًّا: التَعلق بالشىء تَعلُقًا لا يُستطاع التَخلّص منه. وتعنى أيضًا «العذاب الدائم الملازم»؛ وقد ورد فى القرآن: (إن عذابها كان غرامًا). والمغرم: المولع بالشىء لا يصبر على مفارقته. وأغرم بالشىء: أولع به. فهو مُغرم والقلب الأحمر، شعار الحب.

- الحب هو مشاعر تحقق التقارب أو التجاذب والارتياح الداخلى بين البشر أو الاستمتاع بالتواجد مع طرف أخر، والحب أيضًا يصف مشاعر من العاطفة،

وهو الفعل الذى يتصرف فيه الإنسان عن عمد ولكن باستجابة رقيقة فيها تعاطف تجاه الآخرين وهذه العاطفة متأصلة فى كافة الثقافات ولذا يوصف بأنه أحد السمات البشرية.

- والحب حالة لا شعورية خارجة عن تحكم الوعى لا يمكن فرضها أو الادعاء بها وهى حيز من الذبذبات الحسية تعبر عن سلسلة غير متصلة من العواطف تستميل الذات الأخرى نحو علاقة لا يتحكم فيها العقل.

وظاهرة الحب تعبر عن كينونة الذات وهى تمثل نقطة التحول والتأثير بين السلوك المكتسب والسلوك الفطرى. كما تعنى المساحة غير المؤثرة التى تتحرر فيها القيود لتعبر عن نفسها وتستميل الذات الأخرى للمكاشفة والتغير والتعبير عن الكينونة هى إحدى أشكال الاعتراف بالآخر.

ويرى (ألن تورين) أن الحب أحد المناطق التى تظهر فيها الذات لأنه لا يمكن اختزاله للوعى والرغبة والسيكولوجية ولا حتى الانفعال. حيث أنه التخلى عن الأدوار الاجتماعية.

ويعتقد (ألن تورين) أن الذات هى حرية شخصية وانتماء اجتماعى وبما أن الديمقراطية معالجة مؤسسية للصراعات القائمة حول العقلانية والحداثة فإنها تعمل على الدفاع عن الحرية الشخصية والجماعية معًا.

والحب ليس المشكلة ولكن البشر هم الذين صنعوا منه مشكلة حينما عجزوا عن تنظيم حياتهم وفقًا للحب، الحب يلعب دورًا هامًا فى حياة الإنسان فهو أساس الألفة بين الناس، وتكوين العلاقات الإنسانية الحميمة وهو الرابط الوثيق الذى يربط الإنسان بربه ويجعله مخلص فى عبادته وفى اتباع منهجه.

- إنه عبارة عن حالة نفسية من الانفعالات تتحد مع العاطفة ومن علماء النفس من يرى أن الحب عاطفة ومنهم من يرى أنه انفعال مركب والفرق بين هذين أن الأول مجموعة مرتبة من الانفعالات تدخل عناصر عقلية تمتاز بالثبات والاستقرار، والثانى عقدة أو تركيب انفعالى ذو قوة دائمة فيه حماس وفيه شدة وفيه تركيز الانتباه إلى شىء بعينه.
- فالحب هو خبرة نفسية ممتلئة وشعورًا بالمشاركة والتواصل ومن ثم يسمح بإفصاح المجال لما عند الإنسان من مناشط داخلية.

- والحب هو ما يطلق عليه (التوجه المنتج) ويقصد به تواصل الإنسان النشط والخلاق تجاه غيره من بنى جنسه وتجاه نفسه وتجاه الطبيعة.

فالحب كلمة تشمل الإحساس، والنبض، الروح، الوجدان والكيان؛ بل هو الإنسان بشكل عام من جسد وروح وماضى وحاضر ومستقبل.

وهو مشاعر تحقق التقارب والتجاذب والارتياح الداخلى بين البشر والاستمتاع بالتواجد معًا.

وهو الفعل الذى يتصرف فيه الإنسان عن عمد ولكن باستجابة رقيقة فيها تعاطف تجاه الآخرين.

وهو موضوع علاقة إنسانية مليئة بالمشاعر والانفعالات التى تحتاج إلى دراسة عميقة روحية وعملية تقييم المواقف وتعاون الفرد على إدراك ذاته.

وهناك بعض التعريفات عن الحب ـ وردت فى أحد المواقع، وهى ما يلى:

- **الحب شعر الحواس.** وإنه تعريف جميل يجمع بين الروح والجسد. والحب السليم هو الذى يلبى أشواق الروح والجسد معًا فى حال الوصول، ويصيب الروح والجسد معًا والشوق والظمأ فى حال الحرمان. أما الحب القائم على الجسد فقط فهو ليس حبًا؛ إنه مجرد تمساح فى بحر الشهوة وعنده الاستعداد للسباحة فى أى بحر أخر مصيره الغرق، والحب القائم على الروح فقط أو الحب الأفلاطونى كما يقول الغربيون والعذرى كما يقول العرب فهو الأخر ليس بحب سليم وهو هروب من الفطرة أو أوهام. وينحصر الحديث هنا فى حب الرجل للمرأة وحب المرأة للرجل والجائز الزواج بينهما بمعنى أن الحديث هنا لا يشمل أنواع الحب الأخرى كحب الناس والذات والآخر ونحو هذا.

الحب الذى نقصده عبر عنه الروائى الفرنسى بالزاك حين قال الحب شعر الحواس فهو تعريف ذو تعبير وتعبير يجمع حب الروح والجسد.

- **والحب تصور المثال الأعلى.** هذا تعريف واقعى تقدمه الأديبة الفرنسية جوج صاند فالمحب الصادق يرى فى محبوبة مثالًا أعلى لما يريده هو من الجنس الأخر وإذا كان المثل الإنجليزى يقول (الحب الأعمى) فلأنه طبعًا ينفى أن يكون هناك مثال أعلى

فى هؤلاء البشر ولكن بأى حكم ينبغى ذلك؟ بالحكم الموضوعى: والحب ليس موضوعيًا إنه ذاتى شخصى ومن حق كل إنسان، ومن سعادته أيضًا أن يرى فى محبوبته مثالًا أعلى بجمال النساء وإذا كان الآخرون لا يشاركون فى هذا الرأى ـ فما الذى يهمه منهم؟ إنما يهمه ما تراه عيناه هو وليس ما تراه عيون الآخرين.

- **والحب سعادة ترتعش**. وهذا وصف مجنح أكثر من كونه تعريفًا وفيه رقة قلب الحبيب ورعشة العاشق ومتعة وعذاب فى آن واحد. ارتعاش السعادة يصيب صاحبها بالظمأ والوجل أن يفقد أثمن ما وجد حتى مع الوصال وذلك الوصف لجبران خليل جبران.

- **والحب أجمل سوء تقدير بين الرجل والمرأة**. (فيكتور هوجو) قائل هذا ونظنه استخدم موهبته فى هذا القول فوصف الحب من الخارج وهو يراقب الأحباب كما يصف أبطال الكتب حين يرى الأحداث ولم يصفه وهو واقع كما يفعل الشاعر حين يعشق. فهذا سوء تقدير لآن الأمر حين يتعلق به يكون هو التقدير السليم ولولا هذا لم يقتنع به أصلا. والمشاهد من الخارج يؤمن بذلك القول وحين يكون متفائلًا واسع الأفق مثل هوجو يعتبر ذلك (التقدير الخاطئ) هو أجمل ما يمكن، فالرجل يرى فى المرأة التى يحبها من المحاسن ما ليس فيها فى الواقع والمرأة تسبغ على الرجل الذى تحبه صفات رائعة ليست فيه فعلًا. هذا سوء تقدير ولكنه أجمل سوء تقدير لأنه يقود إلى الحب.

- **والحب صداقة شبت فيها النار**. هذا مثل فرنسى أيضًا والحب أنواع لا يحيط بها قول أو تعريف واحد وفى أقل الأحوال يؤكد المثل أن الحب أقوى من الصداقة. فحين يكون الرجل مجنونًا بمرأة فليس غيرها دواء له.

- **والحب هو التحرر من العزلة النفسية**. هذا تعريف أستاذ علم النفس بالسورنون (لاجاش).. والعزلة النفسية هنا لا يحررنا منها محفل حاشد ولكن يحررنا منها حبيب واحد.

- **والحب شوق إلى الخلود**. هكذا عرفه حكيم أثينا سقراط وله تعريفات أخرى يقول الحب هو عشق الخلود فى النفس والجسد ولعل الخلود عنده مشتق من

تعريفه للجمال الذى يرى أنه فوق الحقيقة، فمن تعريفاته للحب أيضًا الحب هو شوق النفس الإنسانية الملح إلى الجمال وقوله الحب هو الرغبة الصادقة فى امتلاك السعادة، وقوله الحب عمى الحس عن غيب المحبوب وقوله الحب اشتهاء صادر عن الحرمان.

أما أفلاطون المنسوب إليه الحب العذرى على غير أساس فهو يقول الحب نصف يبحث عن نصفه الآخر. والحب حركة النفس للخلاص. الحب إرادة جذابة تجذب الجنسين وتجعل الاثنين واحد.

- والحب يعنى حركة الانسياق نحو سلوك خاص يتحكم به الوجدان ويرفض إدارة تحكم العقل، وهو الذات الإنسانية الكامنه فى اللاوعى الباحثة عن مساحة من الحرية خارج الأفق الطبيعى.

- يختار الناس عادة بين مصدرين للسعادة فالبعض يبحث عن السعادة فى كسب حب وتقدير الآخرين بينما يبحث البعض الآخر عن السعادة من خلال تحقيق ذاته وحبه لذاته وفى معظم المجتمعات التقليدية يعيش فيها الأفراد ضمن ذات جماعية يبحث الناس عن السعادة فى رضا وتقدير الآخرين. ومن النصائح هو أن الحب الحقيقى مبنى على التوازن بين حب الذات وحب الآخرين.

والحب فى علم النفس يعنى النزوع نحو شىء تقابله الكراهية التى تعنى النزوع حول شىء سواء كان النزوع نحو الله أو الآخرين أو البيئة الخارجية.

- والحب يؤدى إلى التحام الجوانب الذاتية للشخص أى تحقيق التوازن الداخلى ومسح التوترات المختلفة التى تصيب الشخصية.

- وهو قوة كونية كبرى لأنه هو الذى يحرك الشمس وباقى الأجرام السماوية وأنه شعر الحواس ومفتاح كل ما هو عظيم فى الحياة الإنسانية.

- والحب هو تجربة إنسانية معقدة تدخل فيها انفعالات نفسية عديدة واستعدادات طبيعية لا حصر لها.

- والحب عبارة عن الإحساس بالكل، فالأشخاص الذين يجمع بينهم الحب لا بد أن يشعروا بأنهم موجودًا واحدًا.

وبالفعل يستطيع كل فرد أن يصل إلى مرتبة الحب بل ويمكنه حتى أن يصل مختلف علاقاته لكنه مثل أى شىء آخر لا بد من تنميته.

- والحب هو العاطفة التى تجعلنا نتمسك بالآخر ولا يمكن أن يعوضه شيئًا بالنسبة لنا، والحب يكشف عن قدرة الإنسان على أن يقيم وعودًا تسمو كثيرًا على الأنانية التى قد تبدو لدى البعض تلك القدرة التى تتحدى نظرية الأنانية الإنسانية السائدة.

ومعنى حب الله هو أن يقبل المرء على الله ويسلم وجهه وأمره ومقاليده وكيانه كله لله وأن يتوكل عليه ولا يسأل إلا إياه ولا يعتمد إلا عليه وأن يؤثر طاعته على النفس وعلى المال وعلى الولد والجاه وأن يكون هدفه الله وغايته الله كما قال الله ﴿قُلِ ٱللَّهُ ثُمَّ ذَرْهُمْ فِى خَوْضِهِمْ يَلْعَبُونَ﴾.

وحب سنة رسول الله من حب رسول الله يقول عليه الصلاة والسلام «من أحب سنتى فقد أحبنى ومن أحبنى كان معى فى الجنة».

«من قال أن القرآن الكريم لم يتعرض للحب الجسدى ولم ينظم الناحية الجنسية فقد أخطأ وكذب على الله الذى قال: ﴿مَّا فَرَّطْنَا فِى ٱلْكِتَٰبِ مِن شَىْءٍ﴾.

أهمية الحب:

الإنسان محتاج إلى الاستجابات العاطفية والمشاركة الوجدانية من الآخرين، فهو فى حاجة إلى أن يشعر أنه مقبول منهم، وهو ما نطلق عليه التقبل الاجتماعى، وهو بمثابة الحافز لنجاح العلاقات الاجتماعية سواء كانت بين أفراد الأسرة أو بين الأصدقاء والزملاء فى العمل.

لذلك يعتبر الحب من أهم الحاجات النفسية اللازمة لصحة الإنسان النفسية، فكل فرد يسعى إلى الانضمام إلى مجموعة أو بيئة تلائمة من حيث الميول والرغبات والدوافع والعواطف، ويجمع عادة بينهم رباط متين.... فإذا التقى هؤلاء الأفراد فى هذه الصفات، فإن الحب المتبادل يؤدى إلى الاستجابة بسهوله لعواطف كل منهما وبالتالى إلى إسعادهم.

والحب أيضًا له دور كبير فى شعور الإنسان بالأمن فحاجته إلى البيئة الاجتماعية المحبة، كحاجته تمامًا إلى الماء والهواء أكثر من حاجته إلى طعام.. وشعور الفرد بأن الآخرين يحبونه ويتقبلونه ويحترمونه يزيد من نموه النفسى السوى، فينعكس ذلك على إنتاجه الإيجابى وتفوقه وتقدمه وتطوره. فالإنسان كائن اجتماعى بطبعه، لا يستطيع العيش فى عزله لأن العزلة تقتله، فهناك دوافع اجتماعية بداخله، وهى دوافع قوية جدًّا، تساعده على استمرار الحياة من خلال المشاركة الوجدانية.

والحب إذا قصد به حب الرجل للمرأة لا يكون حبًا إلا إذا تميزت امرأة فى وجدان رجل وتميز رجل فى وجدان امرأة بحيث لا يغنى عن غيرهما واحد لأخر من جنسه لدى الآخر، والحب قدر لا اختيار فيه فنحن لا نحب حين نختار ولا نختار حين نحب، وهذا ليس حب الخيال الموجود فى الأفلام والقصص لكنه هو الحب الحقيقى الذى يتغذى من تفاهم عقلين وتعاطف قلبين وتجاذب جسمين بحيث يسعى كل واحد منهما بكل عزيمة وإصرار لإسعاد الآخر. إن الحب واقع ملموس محسوس نلمسه فى الطبيعة فالأغصان تلف حول بعضها بالحب والشلال يسرع إلى الوادى بالحب والزهرة ترتبط مع أريجها بالحب والذرات المغناطيسية تتجاذب بعضها البعض بالحب بل إن ما فى الكون جميعًا يدور من أجل الحب.

فالحب مطلب ضرورى فى حياة كل إنسان فيجب علينا أن نبذل جل اهتمامنا فى رى زهرة الحب التى فى قلوبنا حتى ننعم بلذة الحياة السعيدة. فالحب لمسة سحرية تحيل الدنيا إلى سعادة ونعيم وتجعل الحياة لها معنى وهدف فالحب يهدم كل العقبات والصعاب ويجعلها تتحول إلى قوة دافعة لتحقيق الأشياء والأهداف الصعبة.

والحب يقوى الإرادة ويثير الوجدان ويجعل الحياة أكثر سهولة. فالذين فشلوا فى عواطفهم أو الذين لم يتمتعوا بالحب تكون حياتهم مليئة بالصعاب ويرون أن الدنيا غابة من الوحوش فينعدم الأمن والأمان فى حياتهم، فلا يشعرون بالسعادة والفرح تواجههم مشاكل نفسية معقدة، لذلك هم بحاجة إلى شعلة تنير داخلهم مشاعر الحب.

الحب وبهجة الحياة:

يستشعر الإنسان ضربًا من الراحة النفسية يصاحبها ذلك الشعور الجميل الذى يحسه الإنسان، الفرد عندما تقوم حياته العضوية بوظيفتها السرية هذه الراحة تأتى من سلامة التعامل مع الجزئيات ودقة التفاعل مع مكونات الجسم وصفاء النفس التى تحرك سائر الأعضاء فى هدوء وراحة ووئام، والحب يمثل قمة الانفعالات البشرية التى يمر بها الإنسان لما يحتويه من شحنات وجدانية تنطوى على خبرات ومواقف وأحاسيس تواكبها انفعالات هى مزيد من الغبطة والسرور والسعادة، هكذا لا بد للحب بتجربة بشرية نفسية تعبر عن رقى الإنسان من أن تقترن بالأبناء بوصفه يحول الأنانية إلى عطاء ويبدل الجفاء إلى تعاون ووصال لأن الحب الحقيقى يفسح دائمًا للآخر مكانًا كبيرًا فى أعماق نفسه بل يضع الآخر بوعى وفهم تحت تصرفه، فيتفانى فى تقديم الخدمات ويقدم مخلصًا كل ما من شأنه أن يسعد المحبوب بتلقائية معبرة عن التفانى والثقة والوفاء والإيمان والإخلاص والتفاعل والتعاون.

الحب والشعور بالألم:

إن الانفعالات المصاحبة لتجربة الحب تحتاج إلى تغليب حياة العقل والنظام على حياة العاطفة التى قد تخرج على السائد المألوف وأن تبتعد عن الإطار الذى يجعل من الحب دافعًا للإنتاج والإنجاز والعمل الصالح.

الحب وإرادة الفعل:

وجدير بالذكر أن التجربة العظيمة المعبرة عن كيان الإنسان تحتاج إلى توظيف الإرادة الخيرة والنية الطيبة، فالحب لا يعرف الشر ولا يسعى إلا لتحقيق السعادة إذا كان مبنيًّا على أصول ومودة واحترام وإخلاص وتضحية وإيثار ومن هنا فإن العلاقة الودودة بين الإنسان والآخر لا بد وأن يسودها الحب من خلال العمل المتبادل الذى ينطلق من الخير ويعمل على تحقيق السعادة والرفاهية للآخرين، الحب يعمل على تدعيم القيم البشرية ويقوى الرابطة الوثيقة التى ينبغى أن تكون بين الإنسان وأخيه الإنسان.

الحب طاقة وإنتاج:

من الخطأ أن نتصور الحب عاطفة تدفع أصحابها إلى الشرود والسرحان، لأن الحب الحقيقى لا بد وأن يدفع أصحابه إلى العمل والإنتاج، فالحب له من القوة ما يسمح للمحبين فى بعض اللحظات من أن يحققوا من الأفعال ما لا طاقة لغير ذوى الإرادة القوية بتحقيقه.

بعض صفات الحب:

يتصف الحب بعدد من الصفات أهمها ما يلى:

- أنه تلقائى عفوى لا دخل للإنسان فيه رغم محاولاتنا البحث عن سبب الحب أو ذلك من منطق نفسى، اجتماعى، جمالى، اقتصادى.
- إنه ليس سلبيًّا يقتصر على ما يسيطر على الإنسان من حزن، بل هو إيجابى يسعى فيه العاشق إلى إسعاد معشوقه والتضحية من أجله.
- إنه دائم الحركة يسعى كل طرف فيه لامتلاك الطرف الآخر.
- الشدة والعنف: حيث يبدأ بشكل تدريجى حيث يبدأ الحب بسيطًا ويتدرج فى قوته إلى أن يصل إلى درجة من التأجج بحيث لا يستطيع العاشق أن يترك معشوقه.
- استحالة عقد مصالحة بين الحب والعقل لأن العقل معناه النزوع نحو الاستقرار فى حين أن الحب يتجاوز كل الحدود والالتزامات الاجتماعية رغم معرفته بنتائج ذلك ومعارضته لكل القيم والمعايير الاجتماعية.

أهداف الحب وطموحاته:

يجب معرفة أهداف الحب وطموحاته وتحدياته حتى لا يصبح الحب مجرد وقت يمر دون فائدة، فيمكن أن يعتبر الحب مشروعًا له مكاسب وخسائر وأهداف وطموحات، ولكن الشىء الوحيد الذى يختلف عن المشاريع هو أننا لا نختار المشروع بل قد يكون مفروض علينا بقوة جبرية بداخلنا لأنه لا أحد منا يستطيع أن يقرر من يحب لذلك يجب معرفة أهم أهداف الحب وهى:

- تنمية المشاعر الداخلية للإنسان فالحب يجعل الإحساس يزداد داخل قلب كل إنسان ويساعد على تغيير طريقته فى التعامل.
- خلق روح من التعاون بين شخصين فى كل شىء وذلك يقضى على الأنانية فى شخصية أى منهم.
- وجود روح التحدى فى الشخصية التى يحب لأنها تحاول أن تتخطى كل الصعاب والعوائق التى تواجه الإنسان.
- مواجهة المشكلات النفسية التى توجد عند بعض الأفراد وتكون ناتجة من خوفهم من التعامل مع الجنس الأخر.
- الإحساس بالوجود وهذا شىء مهم للغاية فكثيرًا ما يعتبر الشخص أنه مكروه سواء من الأهل أو الأصدقاء مما يسبب له حالة من الاكتئاب.

الميل الطبيعى لتكوين علاقات مع الجنس الآخر:

الحب شىء طبيعى فالحب حاجة إنسانية للإنسان فتى أو فتاة، متى كان يشعر بالوحدة والانفراد كان الحب بالنسبة له حاجة ملحة من داخل علاقته بالأنثى، يحس كل فرد من الاثنين بالآخر عندما يحكى ظروفه الشخصية للطرف الآخر، والحب هو العنصر الذى يربط الطرفين فى مرحلة الألفة فإذا كانت الزمالة علاقة عمل والصداقة علاقة إعجاب فالحب هو علاقة تقدير. فالحب يتغذى على المشاركة العاطفية والدفء، ويلزم رباط الحب أن يكون بين اثنين فقط ولا يقبل أبدًا دخول طرف ثالث، وكثير من الحب يتولد عن الزمالة وهذا الحب الذى يتولد على الزمالة شىء عادى. وهناك حب دون صداقة إلا أن كل صداقة فيها شىء من الاعتزاز والتقدير والحب. إن الحب من خلال الصداقة إذا كان حبًا يرتبط بالإعجاب بالجسم فهو حب قصير الأمد فمتى شبع التمتع فى جسم كان الحب معرضًا كأى عاطفة للخمود والجمود. إن الحب الذى يرتبط بالصداقة رباط يربط اثنين معًا بعلاقة أقوى وعمق أبعد أمدًا فالحب أساسًا هروب من الذات المحدود للبحث عن حياة مثالية مشتركة مع المحبوب وبذلك يكون الحب أساس الزواج.

والحب أحيانًا يكون إحساس انتصار فمثلًا عندما تدور منافسة من البنات على من

سوف ستتزوجن فيكون الحب هنا مرتبط بانتصار على الأصدقاء ويرتبط الحب بهدف المشاركة فى الطموح والأحلام المستقبلية.

- ويختلف الحب من فرد إلى أخر بحسب نوع الأشخاص والعناصر والأهداف التى يتطلعون إليها فأحيانًا يبدأ الحب ويتأصل دون أن يعمل أحد الطرفين حسابًا؛ لذلك يبدأ الحب مرات بسبب العطف على شخص من الجنس الآخر، ومن ثم يشعر الطرفان أن الدافع الحقيقى ليس استمرار الحب. فالحب كأى عاطفة ينمو بالتغذية ويضعف بالإهمال ويزيد فى فترات ويقل فى فترات.

- ولقد خلق الله فى الإنسان الدافع الجنسى فإن فكرة الجنس فى الإنسان من صنع الله، فقد خلق الله الإنسان من ذكرًا وأنثى والدافع الجنسى هو الرغبة الملحة للتقرب من الجنس الآخر فهذا الدافع يصل بالإنسان إلى الممارسة الجنسية بكاملها، ويعيش الإنسان فى مرحلة الطفولة إلى الكهولة فى فترات تختلف فيها علاقته بالغير فإن تكوين الإنسان البيولوجى والعاطفى يدفعه فى فترات أن يحب جنسه نفسه وفترات أخرى من الجنس الآخر. والميل إلى الجنس الآخر ميل ظاهر طبيعى مقدس أوجده الله فى الإنسان حفظًا لتماسك الجنس البشرى.

درجات العلاقة بين الفتى والفتاة:

ومنها الزمالة والصداقة والألفة والحب.. وسوف نتحدث بإيجاز عن هذه الدرجات:

الزمالة: يعيش الفتى والفتاة جنبًا إلى جنب فى المكاتب والشركات والمصانع وغيرها ونعلم أن الحدود العادية لحياة الزمالة المتعارف عليها هى العمل بالتعاون فى المهام التى ترتبط به إلى جانب بعض اللمسات الإنسانية والاستلطاف ومن وسط علاقات الزمالة تظهر مشاعر التقدير والإعجاب وأحيانًا الحب.

الصداقة: ترتبط الصداقة بين شخصين بشىء معين قد يضمهما إعجاب مشترك وربما عمل، فالصداقة هدف شخصين، والصداقة دفء واحترام الذات وزيادة قيمة

الفرد وتدعيم المشاركة الفكرية وتنميتها وهذه الصداقة يمكن أن تكون بين اثنين من ذات الجنس أو جنسين مختلفين.

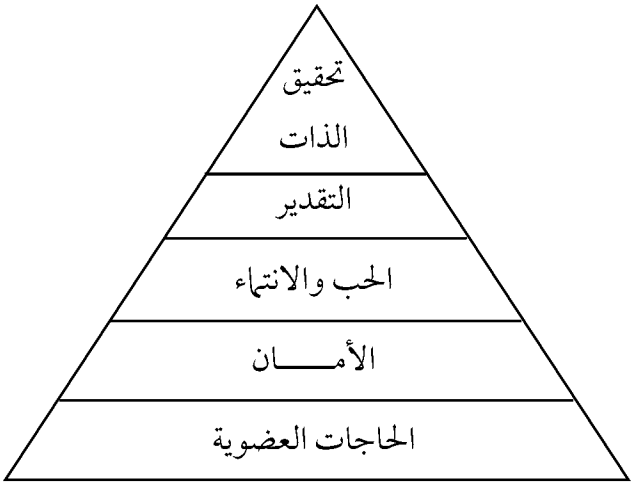
الألفة: تضم الألفة اثنين فقط فتى واحد وفتاة واحدة وهناك صداقات عديدة تتجه إلى الألفة حيث أن أحد الطرفين أو كلاهما يفقدان القدرة على وضع حدود الصداقة فى مكانها أو أنهما يريدان ذلك.

مفهوم ورغبات الحب عند الفتى والفتاة:

- تتشابه وتختلف رغبات الفتى والفتاة من الحب وأحيانًا لا يدرك الفتى رغبات الفتاة من الحب أو العكس، ومن هنا تنشأ مشكلات هما فى غنى عنها، وهناك مواصفات تهتم بها الفتاة أكثر من الفتى والعكس وفى الحالتين يلزم لكل طرف أن يدرك عناصر الاهتمام عند الطرف الآخر، فهناك مواصفات ترتبط بالأنوثة وهناك مواصفات ترتبط بالذكورة يهتم الفتى والفتاة بها على حد سواء ومن هذه المواصفات أن يجد فى الحب المتعة والدفء والقيمة الذاتية، ويريد كلًا منهما أن يكون مرغوبًا ومحبوبًا مقبولا من الآخر.
- ومما يعطى الفتاة الشعور بالدفء والاهتمام بالمناسبات الهامة فى حياتها كعيد ميلادها ونجاحها فى الامتحان، ويحتاج كل طرف أن يكون موضوع فخر للآخر.
- ويريد كل طرف أن يحس أن الطرف الآخر يهتم بظروفه. وهذا الإحساس يوجد عند الفتاة والفتى إلا أنه عند الفتاة أهم.
- وتهوى الفتاة العادية فى الرجل رجولته بشرط ألا يسيطر عليه العند ويمنحها حقها فى الحياة الحرة، ولاحظ أحد الباحثين أن نفسية الفتى والفتاة وتكوينهما لهما دور فى التأثير على جوانب متعددة فى علاقتهما.

* ولقد رتب عالم النفس الشهير إبراهام ماسلو الحاجات الإنسانية ترتيبًا تصاعديًّا. فاحتل الحب والانتماء المرتبة الثالثة بعد الحاجات العضوية والأمان ليبين أهمية الحب والانتماء بالنسبة للإنسان.. ويقول ماسلو أنه يجب أن يحقق الإنسان أولًا

حاجاته الجسدية والعضوية والأمان كى يكون قادرًا على الحب والانتماء... وفيما يلى هرم ماسلو للحاجات الإنسانية:



مراحل الحب:

للحب ثلاث مراحل وهى:

المرحلة الأولى: الانبهار:

وتسمى أيضًا مرحلة الدوبامين وكأن الشخص يعيش تحت تأثير مخدر فى هذه المرحلة تكون القصة فى بدايتها، وتتميز هذه المرحلة بالتالى ترى الشخص الذى تحبه وكأنه كامل ولا نقص فيه، ظريف وخفيف الظل، وتكون سعيدًا وأنت معه تشعر أنه مختلف عن كل من قابلتهم فى حياتك، لكن هناك شىء مهم جدًّا واحذر كل الحذر من قرار الارتباط فى هذه المرحلة.

المرحلة الثانية: الاكتشاف:

هى مرحلة أن يتعرف كل منهما على الآخر بمرور الوقت ستكتشف أن هذا الشخص الذى تحبه ليس كاملًا كما كنت تظن. هناك عيوب هنا وهناك وأشياء لم تكن تعرفها بل أشياء تضايقك فعلًا، وهذا الأمر طبيعيًّا تمامًا وحين تجد أن هذا يحدث فى علاقتك الجادة فأعلم أنك تسير فى الطريق الصحيح وفى هذه المرحلة تختفى الصورة

الزائفة التى كنت تراها فى مرحلة الانبهار سترى الشخص على طبيعته وفى هذا الوقت يمكنك أن تقرر ماذا تريد؟.

المرحلة الثالثة: التعايش:

وهى مرحلة الأوكسيتوسيد وفى هذه المرحلة يصل الطرفان إلى معرفة كاملة، بعيوب بعضهما البعض، وهذه المرحلة أصعب مرحلة فى العلاقات لأنها تتضمن الوسيلة لحل الخلافات التى تنشب بينهما وكيفية تعامل كل منهما مع عيوب الآخر، وهذه المرحلة أصعب مرحلة فى العلاقات لأنها تتضمن الوسيلة لحل الخلافات التى تنشب بينهما وكيفية التعامل معها كما أن هذه المرحلة إن تجاوزها الطرفان بنجاح تعنى أقصى درجات الحب التى من الممكن أن تصل إليها العلاقة.

وهناك من ذكر أن مراحل الحب هى كالآتى:

المرحلة الأولى: اللطف:

قال أحدهم وفى كلامه الكثير من الحكمة لا يهتم الإنسان بما تعرف حتى يدرك كم أنت مستعدًا حقًا أن تهتم به.... أى أن أساس الحب اهتمام صريح بسعادة الآخر، وتثبيته فى قيمته الشخصية وكل بناء على غير هذه الأسس هو بناء على الرمل. يجب أن أكون على يقين أنك تريد سعادتى ونموى إنك فى الحقيقة حاضر لى وإلا لما أفسحت المجال أمامك كى تدخل إلى قلبى يجب أن تقتنع أنى شخص مهم بالنسبة إليك ولست شيئًا يستعمل، ولا حالة تدرس أو مشكلة تبحث عن حل.

لذا فأول ما ينتظر من الحب أن يكشف عن نقاط ثلاثة:

١- إنك تهمنى حقًا وتهمنى سعادتك.

٢- سوف أعمل معك حتى تبلغ أهدافك وتحقق ذاتك.

٣- إنك شخص بالنسبة لى يتمتع بقيمة فريدة.

المرحلة الثانية: التشجيع:

إذا رأينا شخصًا خجولًا نطالب نحن بحقه ونتكلم عنه.

إذا رأينا شخصًا مترددًا كنا المقررين.. دون أن نعطيه حقه فى الانتصار.

إذا رأينا شخصًا يسأل عن جواب كنا المجيبين عنه دون أن ندع حقه فى الإجابة والتعبير عن ذاته (الحق الحق، كما قال بعضهم لا أعطى الإنسان سمكة فتكفيه طعامًا ليومه، ولكن علمه أن يصطاد السمك فيكتفى من الطعام كل حياته). الشخص الخجول والمتردد يقول (لا أستطيع لا أقدر.. لا.. لا.. نحن نجيب، (سوف نفعل لك كذا.. وكذا).. هذا خطأ.

والجواب الصحيح أن نقول له (باستطاعتك أن تفعل... كذا، أنا لا أعرف ما يجب أن تفعل وإن لديك القدرة والذكاء ما يكفى لاتخاذ قرارك).

– من حقائق الحب العميقة التى يصعب علينا فهمها أحيانًا هو أن الحب يحمل لنا الحرية.. إن الحب يعطى الإنسان إحساس بالاستقلالية والحرية وهو يوفر للإنسان حاجته الأساسية إلى الإيمان بنفسه والثقة بقدرته على مواجهة المشاكل ورفع التحديات جذورًا وشعورًا بالانتماء.

المرحلة الثالثة: التحدى:

بعد إظهار العطف إنى إلى جانبك علىَّ بالتشجيع إن كان لديك القدرة على النجاح وعلى المحب الحقيقى أن يدعو المحبوب إلى الاجتهاد وإلى الارتفاع فوق الخوف كأن يقول للآخر إذا نجحت سوف ترانى فى الصفوف الأمامية أصفق لك بحماس، وإذا فشلت وجدتنى إلى جانبك لن أتركك وحيدًا فحاول بكل ما لديك من قدرة فبإمكانك أن تنجح وتنجح.

من أين ينشأ الحب عند الإنسان؟

تختلف آليات التجاذب الرومانسى وتتميز عن آليات التجاذب الجنسى عند البشر، لكنهما يشتركان فى العاطفة والانجذاب من طرف لآخر.. وليس كما يظن البعض أن القلب هو مركز الحب، فالقلب هو مجرد عضو يتأثر بإشارات المخ العصبية التى يرسلها له بالإضافة إلى الهرمونات التى توجد فيه.

وقد لوحظ فى إحدى الدراسات التى قام بها الباحث البريطانى «بارتلز» على ١٧ رجلًا وامرأة فى حالة حب وعرض عليهم صورتان مرة صورة الحبيب والمرة الأخرى

صورة صديق، ومن خلال الفحص للدماغ بالرنين المغناطيسى عند العرض لكل صورة ـ لوحظ أن هناك تدفق دموى غزير غنى بالأكسجين إلى المناطق المسئولة عن المشاعر الإيجابية عند صورة الحبيب.. وتدفق بسيط عند النظر إلى صورة الصديق.

وربط العلماء الحالات الشعورية الرومانسية بإفراز مادتى «الدوبامين» و«نوربينفرين» والتى تظهر آثارهما فى التلذذ بتفاصيل هذه العلاقة الجديدة.

الحب وعلاقته بالتغيرات الفسيولوجية والهرمونية:

وقد أجريت العديد من الدراسات فى جامعات أوروبية حول الحب وعلاقته بالتغيرات الكيميائية والهورمونية التى تحدث فى الجسم البشرى عندما يقع الإنسان فى الحب، أول هذه الدراسات كانت فى جامعة برلين بألمانيا، حيث وجد مجموعة من العلماء أن لكل إنسان خريطة خاصة به بداخل دماغه، وهذه الخريطة هى التى تجعله يختار شخصًا بعينه ليرتبط به دون غيره.

وأوضحوا أن هذه الخريطة عبارة عن مجموعة من الصفات التى يحلم الإنسان فى وجودها لدى الشخص المثالى فى عينه والذى يريده أن يكون شريك حياته، أو ما نطلق عليه «فتى وفتاة الأحلام»، ولهذا فإنه عندما نلتقى بشخص تتوافر فيه الصفات المرسومة فى العقل، نشعر بالميل إليه والعكس صحيح.

وتضيف الدراسة أننا عندما نقابل شخصًا تنطبق عليه معظم الشروط فإن العقل يقوم بإفراز مادة كيميائية تبعث على الشعور بالفرح، وتؤثر على مراكز الهورمونات فى جسم الإنسان.

وتقوم هذه المراكز بدورها بإفراز نوع من الهورمونات، تشبه مادة الأدرينالين التى تسبب احمرار الوجه وعرق اليدين وسرعة التنفس وتزيد من ضربات أو خفقان القلب، إلى جانب شعور بالسعادة، وتختفى هذه الأعراض باختفاء هذا الشخص إلى حد قد يصيبنا بنوع من الإحباط والاكتئاب.

وتوجد دراسة أخرى أجريت على تأثير الهورمونات على علاقات الحب قام بها

مجموعة من الباحثين فى جامعة «بترا» الإيطالية وخضع لها اثنا عشر رجلًا واثنتا عشرة امرأة ارتبطوا بعلاقات حب، تم وضعهم تحت الملاحظة، والدراسة منذ بدء العلاقة ولمدة ستة أشهر، وأسفرت الدراسة عن أن هورمون التستسيرون يقل عن معدلاته الطبيعية عند الرجال، بينما يزيد لدى النساء عند بدء الارتباط العاطفى ببعضهما بعضًا، فيصبح الرجال أكثر شبهًا بالنساء، وتصبح النساء أكثر شبهًا بالرجال، فيبدو الأمر وكأن الطبيعة تريد أن تمحو ما يمكن أن يكون اختلافًا بينهما.

لمحات من تاريخ الحب:

سوف نأخذ من تاريخ الحب عبر العصور بعض اللقطات توضح لنا بعض اتجاهات عن فكرة الحب حتى القرن العشرين حتى تعطينا الفكرة لمحة عن الحب فى مفاهيمه عن الأجيال، حيث كان الإنسان يخضع لغريزته فقد كانت هواية الرجل فى العصور البدائية أن يمتلك الأنثى، والأنثى تتجه إلى اجتذاب الرجل التى تميل إليه. لم تكن الأنثى عند الرجل سوى وسيلة متعة وكانت الأنثى تشعر بالفخر أن يغزوها رجل تحت حمايته كأى متاع من الأمتعة وكان الحب أساسًا متعة جنسية وبذا حرمت المرأة من كرامتها الذاتية فقد كان الرجل دائمًا هو السيد المتسلط. فى عهد الإغريق وكان الحب هو الجنس وكان مركز المرأة أقل قدر من الرجل وقد ظهر ضرب المرأة فى بعض الحضارات بعد أن قطعت الإنسانية شوطًا من الحضارة.

عرف العهد القديم الحب بين رجل وامرأة:

وفى العهد القديم صور رائعة للحب الزوجى منها صورة العلاقة بين يعقوب وراجيل وغيرهما وقد جاء فى العهد القديم أن يضاجع الرجل المرأة لينجب منها نسلًا.

التمييز بين ملامح الإنسانية والحب:

يحدث أحيانًا بسبب الكبت والحرمان فى مجتمعنا أن يفسر إنسان تصرفات رجل آخر على أنها حب ولا تكون جميعها سوى ملامح تصرفات بشرية عادية وقد يظن فتى فى أن فتاة تحبه بمجرد أنها تبتسم له وتتحدث معه وتعامله برقة وتأدب.

إن بناء علاقة الحب لا بد أن يكون على أساس التفاهم والحوار الصريح دون أن يترك الأمر لخيالات قد تكون وهمية.

إن الإنسان هو كائن له روح وجسد ونفس ومشاعر وهذه الأشياء معروفة لدى كل إنسان كما أنه كائن مكلف مثل أى كائن آخر إلا أنه يوجد اختلاف بين الكائنات فى التكوينات الخلقية التى تفرزها الجوارح فلا يمكن أن نجد كائن تكمن فى جوارحه أحاسيس مثل الأحاسيس والمشاعر التى تكمن فى جوارح الكائن الآخر.