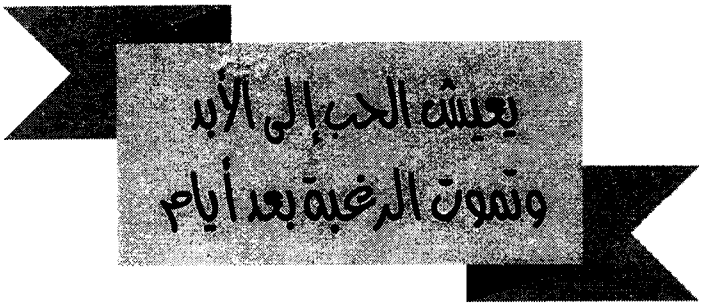

قد يعيش الحب إلى الأبد ، وتنطفئ جذوة الرغبة الجنسية ربما لحظة إروائها، وقال بعض العلماء * : إنها لا تعيش أكثر من عامين على أكثر تقدير ترتفع الرغبة إلى الذروة فى أول الأمر ، ثم يهبط مؤشرها إلى السفح فى ثبات حتى تختفى .

أجريت دراسة فى جامعة ويسكونسون ، شملت ١٠٠ ٠٠٠ من المحبين والأزواج . واستغرقت ١٥ عاماً ، بالإضافة إلى الاطلاع على مئات البحوث . لوحظ أن الحب بعد عامين على الأكثر يتحول بين عبيد الرغبة الجنسية إلى علاقة فاترة ، بينما فى حالة الحب الحقيقى يحدث العكس ، إذ يعرف الطرفان كل منهما الآخر ، ويتعرفان على شخصية وسمات بعضهما البعض ، فينسجمان أو يتنافران . والانسجام يؤدى إلى الحب الذى يشتد يوماً بعد يوم ، وتزيده العفة والتمنع قوة . ويتشبث كل بحبيبه ، فيكون الزواج المبنى على الحب ، والثقة ، والاحترام المتبادل ... زواج أساسه حب عذرى عفيف ، يصمد أمام أعتى المشكلات الزوجية ، يحميه حب أبدى ، وعلى عكس ذلك تنطوى علاقة الشهوة على أخطار ومحاذير مرضية واجتماعية ونفسية ، منها الأمراض التناسلية ، وضياع الأنساب ، والأمراض النفسية الناشئة عن احتقار الذات . لذلك حرم الله الزنا ، وجعل الزواج الوسيلة الوحيدة للإشباع الجنسى والتناسل .ويمكن القول بأنه : «بالزواج وحده ، تكمل المرأة الرجل ، ويكمل الرجل المرأة . وكمال البشر يتكون بالرجل والمرأة معاً » .

حينما تنتهى علاقة الرغبة ، يعانى الرجال أكثر . إنهم غالباً ما يبتعدون ، خوفاً من الاضطرار إلى الارتباط بامرأة لا يثق فيها ، فيما لو حملت منه

* د . بروفيسيرة ايلين والستر – استاذة علم النفس بجامعة ويسكونسون .

سفاحاً . ومع ذلك يظل الرجل مشغولاً بها ، لا عن حب ، ولكن كلما هاجت بهيمته ، رغم أنه قد يحمل لها شيئاً من الاشمئزاز .

الإدمان على الحب

وعلى الشخص الذى يظن أنه يحب ، أن يفكر مرتين ، فقد يكون مدمناً على الحب . فمن الناس مدمنون على الحب ، تماماً كالمدمنين على المخدرات، أو الخمر ، أو التدخين ، يعتمد بعض الأفراد على الخمر أو المخدرات وغيرها من المنكرات للهروب من واقعهم المؤلم . أو محاولة التوافق مع الأوضاع الحياتية كما يصور لهم تفكيرهم المريض. وغيرهم على نفس النمط يلجأون إلى الناس ليستمدوا منهم هوية . مدمن الحب يحتاج إلى شخص يجده بجواره حينما يحتاج إلى الأمان الوجدانى أو إقرار الذات وهو ليس مهتماً بسمات الطرف الآخر .

لكى تعرف ما إذا كنت مدمن حب ، سل نفسك سؤالين أساسيين :

* هل تهتم أكثر بفكرة كونك تحب ، أم فى العثور على شخص تهتم به ؟
* هل تبحث عن شخص يعزز وجودك ، أكثر مما يكمل حياتك ؟
* فكر جيداً فيما إذا كنت تقرر أن حالة الحب أهم ، أو ما إذا كنت تبحث عن شخص يجعل حياتك أكثر إمتاعاً .

وإليك مزيداً من الأسئلة :

* الآن وقد وجدت الطرف الذى تبحث عنه ، هل مازلت تحتفظ باهتماماتك الخارجية ، وأصدقائك القدامى . أم تخليت عنهم لتكرس كل وقتك للحبيب الجديد ؟ ..... وإذا كنت قد تخليت عن اهتماماتك القديمة ، كن يقظاً .
* هل يتخلى عنك الشعور بالأمان ، إذا اهتم الحبيب بشئ خارج نطاق علاقتكما ؟ .... إذا أجبت بكلمة «نعم» فقد يكون ذلك علامة تحذير .

اسأل نفسك :

* هل أنا حقاً صديق لهذا الشخص؟ وإذا انفصلنا وتباعدنا ، هل نظل أصدقاء،

أم أن علاقتنا كلها مبنية على استمرار التقارب ؟

إذا أجبت بكلمة «نعم» على الجزء الثانى من السؤال ، عليك أن تعيد تقييم العلاقة بينكما .

* هل تهتم بالتغييرات التى تطرأ على علاقتك ؟ ... أم أنت تحاول أشياء جديدة معه أو منفصلين ؟

* هل توقف نمو علاقتكما عند حد معين ، أم مازالت تنمو ؟

إذا كنت تواصل محاولة أشياء جديدة معه ، ولاحظت أن علاقتك به تنمو ، كان ذلك دليلاً على وجود فرصة صغيرة لكون هذه العلاقة ليست إلا مباراة صغيرة ، من مباريات إدمانك على الحب .

هذا يعنى أنك تخوض مشكلة ، لكنها طفيفة ، لكن المشكلة تكون أخطر، إذا أجبت بـ«نعم» عن هذا السؤال : هل الفائدة الوحيدة لمن أحبه هى وجوده بجوارى حينما أحتاج إليه ، ليستجيب لكل احتياجاتى ؟

مدمن الحب يتحول إلى شخص آخر بعواطفه ، ليبادله الحب بدوره ، كطريقة لتهدئة نفسه ، أو تخديرها ، من عاديات الحياة ومشكلاتها وآلامها عموماً .

كيف يعيش الحب إلى الأبد ؟

يقول عالم اجتماع مرموق * : إنك تستطيع أن تتمتع بالحب مدى الحياة . إذا أقمت صرح الزواج على سبعة أسس ، الزواج عملية صعبة ، لأن احتياجات معظم الناس لا تتساوى ، لكن السعادة الزوجية يمكن أن تستمر . وإذا استطاع الناس أن يصونوا الزواج ويتعهدونه بالتنمية والرعاية والتطوير ، كان ذلك مفيداً لهم وللمجتمع .

لا ينبغى أن يكون سبب الزواج ، هو الرغبة فى الفرار من شقاء حياة العزوبية، أو الهرب من الحياة مع العائلة ذات التقاليد الصارمة العتيقة التى لا يحبها ، وليكن سبب الزواج هو الرغبة فى الحياة مع المرأة التى يشعر بأنه يجب أن يعيش معها ولها .

* د . جيروم فولكمان – استاذ الزواج والأسرة بجامعة أوهايو .

فيما يلى المقومات المهمة ، لزواج سعيد باق :

* **القدرة عل الحب** : الحب ، وإن كان موجهاً أساساً إلى شخص آخر ، إلا أنه مبنى على الاعتبار الذاتى والرضا عن النفس . فما من أحد يستطيع أن يحب شخصاً آخر ، ما لم يكن على قدر كبير من احترامه لذاته .

* **مهارات صيانة الزوجية** : لا يمكن أخذ العاطفة على علاتها ، لابد من أن نتعهدها بالتغذية ، والتقوية . لابد من أن يعرف كل طرف ما يريده الطرف الآخر ، وما يحتاج إليه ، وما يشعر به . ولابد من أن يكون حراً فى التعبير عن حاجاته .

* **الانسجام** : الانسجام أو التناغم ، أمر مهم وحساس لا غنى عنه كشرط من شروط الزواج . يجب أن يكون الزوجان متجانسان فى الدين ، والجنس ، والطبقة الاجتماعية ، والسن ، والمزاج ، والقيم ، والأهداف ، والتعليم ، والخلفية الثقافية . كلما قل الانسجام بين زوجين . احتاجا إلى قدر أكبر من المهارات والمجهودات ، للإبقاء على علاقتهما الزوجية حية ذات معنى . لابد من أن يرغب كل منهما فى مشاركة الآخر سعادته ، ولابد من أن يكون قادراً على مقاسمته مشاعره ، والانسجام والتكافؤ صنوان .

* **الجهد** : بعد الزفاف ، احرصا على أن تظلا حبيبين ، تبادلا العواطف الحلوة. تقاسماً الأخبار والهوايات والفكاهات ، تبادلا الاحترام وحسن التقدير ، فكلها عناصر ازدهار الحياة الزوجية .

* **التعهدات** : يجب على الزوجين أن يتعهدا بإصرار وتصميم على إنجاح مشروع الزواج حتى نهاية العمر ، أما إذا اعتبراه تجربة ، فإنه لن ينجح أو يدوم أبداً .

* **الموافقة الاجتماعية** : إذا توافر التكافؤ ، سهل الحصول على الموافقة الاجتماعية من أولى الأمر ، ومن المجتمع ، حتى تستطيع الحياة الزوجية الصمود وتحظى بالقبول .

* **المرونة** : ينبغى عل الزوجين أن يتصفا بالمرونة ، ليتمكنا من التكيف مع مختلف المواقف والتغيرات ، مع بعضهما البعض ، ومع تغيرات الوظيفة والمسكن ، وغيرها من الظروف .