

الباب السادس

الفشل فى الحب



obeyikan.com

الحب الحقيقي لا يخفت مع الزمن

اكتشف علماء أمريكيون أن الحب الحقيقي الذي يدوم إلى الأبد ولا يتضاءل مع مرور الزمن موجود بالفعل وأكدت نتائج دراسة أجراها علماء في جامعة ستوني بروك في مدينة نيويورك الأمريكية شملت أزواجاً بعضهم تزوج حديثاً والبعض الآخر متزوج منذ نحو 20 عاماً.

وقام العلماء بتصوير مقطعين لأدمغة الأزواج فتبين أن عدداً منهم أبدى، بعد 20 عاماً على الزواج، استجابات عاطفية مماثلة للاستجابات التي يبديها الأزواج حديثو الارتباط.

وأوضحت الدراسة أن الحب يكون في ذروته في بداية العلاقة ويبدأ في التراجع مع مرور الأعوام، مؤكدة أن واحداً من أصل 10 أزواج ناضجين يعطي ردود فعل كيميائية مماثلة للمتزوجين حديثاً عند رؤية صورة من يحبه وأكد بروك آرثر أرون عالم النفس أن النتائج تتعارض مع الاعتقاد السائد أنه لا وجود للحب الحقيقي الدائم لكننا على يقين أن هذا النوع من الحب موجود فعلاً.

وخلصت الدراسة أن بعض الأزواج عبروا عن حبهم الشديد لشريكهم على الرغم من مرور 20 عاماً على زواجهم فظن أنها خدعة لكن المسح

المقطعي لأدمغتهم أظهر أن الأمر حقيقة بالفعل وأنهم لا يتظاهرون بالحب.

لماذا ينتهى شهر العسل بين الحبيبين؟

تفيد الدراسات أنه بعد مرور فترة من الزمن تتراوح بين 18 شهرًا و4 سنوات، يعتاد الجسم على محفزات الحب هذه.

فخلال هذه الفترة يعتمد الدماغ إلى إنتاج الأندروفينات، التي تعمل بطريقة معاكسة للفينيل إيثيل أمين، حيث تعمل على تهدئة الدماغ، قتل الوجد، وتخفيف التوتر لذا فإنّ ما نطلق عليه اسم وجع الفراق، ما هو إلا شكل من أشكال سحب المخدر من الجسم بمعنى آخر خلال فترة شهر العسل في أي علاقة حب، يكون الدماغ معبأ على آخره بالهرمونات الكيميائية المسؤولة عن الحب، أكثر من أي وقت في السنوات التي تلي هذه الفترة، الأمر الذي يفسّر عدم قدرة البعض على الانخراط في علاقات حب طويلة الأمد.

لهذا السبب وجدت إحدى الدراسات أنّ نسبة الطلاق بين أي زوجين ترتفع لتصل إلى القمة خلال السنة الرابعة من الزواج لكنّ هذا الامر لم يحصل على إجماع الخبراء، إذ يشير بعضهم الى أنّ الحب يحتاج إلى

التجديد، وأنّ الاشخاص الذين يفشلون في علاقاتهم، ما هم إلا أشخاص يعانون الخمول والكسل بعد مرور فترة من بداية علاقاتهم.

وما سبق يطرح أمامنا تساؤلاً هو: هل تخدم شرارة الحب نتيجة خمول الحبيين، أو نتيجة تعودهم وبروز مناعة لديهم ضدّ المواد الكيميائية المسؤولة عن الحب التي يفرزها الدماغ؟ .

في النهاية يتفق العلماء على أنّ الكيمياء ليست كل شيء، فالثقافة، الظروف، الشخصية، ومجموعة أخرى من المتغيرات، كلّها أمور تحدّد شخصية الشريك (٤).

في بداية الزواج تكون الضغوط هينة والحب مازال له سطوته فتعمل هرمونات الحب على تقليل الشعور بالضغوط وبالتالي الحفاظ على شعور السعادة لفترة أطول وبعد إنقضاء متوسط عمر هرمونات الحب المجانية يبدأ تزايد الإحساس بالضغوط والإصابة بالتوتر وحالات الضيق والإحساس بفقدان الحب وكل هذه المشاعر حقيقية لكن من حسن الحظ يمكن معالجتها عن طريق مجموعة أنشطة من شأنها تحفيز إنتاج الدوبامين والأوكسيتوسين بالجسم مثل القيام بعمل محبب مثل العبادة أو التسوق أو الحديث مع صديق مقرب أو الخروج لتناول وجبة أو تناول شيكولاتة أو الكتابة أو سماع الموسيقى (بغض النظر عن حكمها الشرعي) وغيرها من عشرات الطرق التي يمكن أن يدلل بها الإنسان

نفسه لكن ينال منها نصيب الأسد هو التواجد مع الحبيب فرعايته هي أقوى محفزات الأوكسيتوسين .

لماذا نفشل في الحب؟

لماذا تفشل قصص الحب؟ لأننا مجتمعات متعبة ولانملك من الرفاهية ما يجعلنا نتحدث بحرية عن منطقة العواطف هذه ، أو نلثفت الى أسباب فشلنا أو نجاحنا فيها، لأن سياق معاناتنا الاقتصادية والاجتماعية يجعلنا نشعر بتفاهة مناقشة أسباب الفشل في علاقاتنا العاطفية ، وأنه من الأجدر دائماً أن نتحدث عن أسباب فشل أنظمتنا السياسية في إرساء الديمقراطية، أو أسباب الفشل الدراسي أو حتى أسباب الفشل الكلوي ومعاناة أصحابها خاصة وأنها بلا تغطية صحية متينة لكن مع ذلك يظل الولوج إلى هذه المناطق العاطفية مسألة مهمة لأن الأمر ليس قاصراً على فشل قصص الحب بين الرجال والنساء، بل إن هذه الخوازم الباردة تشمل علاقة الحب التي قد تتخذ مظهر الصداقة بين امرأة وأخرى، أو رجل وآخر، بين زملاء العمل، زملاء الدراسة، بين الجيران، بين أعضاء أو شركاء في عمل ما .

في البداية يحدث التعارف، ثم نرى الانسجام والمودة والتعاون، ونرى المشاريع تبرمج ويخطط لها ،وقد ينفذ جزء منها، ثم فجأة يتوقف الأمر، فيختفي الإقبال ليظهر الغزوف، وتندلع الخصومات، وتحدث

الانسحابات وتتوقف تبعاً لذلك المشاريع، كأن الأمر يتعلق فعلاً بقصص يجب أن تكون فيها حبكة وذروة ثم نهاية كنيبة، كما يجدر بالقصص دائماً، ومع أن الأفلام العربية الكلاسيكية وأفلام السينما الهندية كانت تصنع للعشاق نهاية سعيدة، وكانت تعيد بلقطة واحدة بناء علاقات أسرية منكسرة، أو صداقة منتهية الصلاحية ، لكن في الواقع يظل منحني الحب في الغالب الأعم منطلقاً من نقطة ما ، وحين يصعد إلى ذروته ينزل إلى عمق سحيق ليظل هناك إلى الأبد، وحين نسمع أحدهم أو احدها تنبوح أنها تزوجت عن قصة حب نحس بغير قليل من الدهشة والغبطة، كأننا نسمع خبراً خارقاً، وحين تعمر صداقة ما إلى اللحد يبدو الأمر جديراً بالتسجيل في موسوعة جينيس.

المسألة ليست بسيطة لأنها ليست قصصاً تنتهي فقط، بل ان ذلك يترك خلفه تداعيات واحباطات، ويستتبع ظهور أمور أخرى مثل الأمهات العازبات والأطفال مجهولي النسب، ثم إن فشل قصص الحب بعد الزواج يستتبع الطلاق، وكل ذلك يستلزم دراسة منطقة العواطف والبحث عن كيمياء تفاعلاتها وكيفية قيادة العواطف نحو النجاح والاستمرار واكتساب المهارت العاطفية كما يقول دانييل جولمان في كتابه الذكاء العاطفي وضرورة إدارة حياتنا العاطفية ليست وليدة الأبحاث المتعلقة بعواطف الانسان التي حمل عقد الثمانينات أكثرها إثارة بفضل ما اتاحته التكنولوجيا الجديدة لتصوير المخ وكيف تعمل الخلايا في الأثناء التي

نفكر فيها أو نشعر بالحب والكراهية أو نتخيل أو نحلم وكيف تتحرك مراكز المخ الخاصة بالعاطفة فأرسطو نفسه سبق أن أشار في كتابه الأخلاق إلى نيقوماخوس الذي تناول فيه الفضيلة والشخصية والحياة الطيبة إلى ضرورة إدارة حياتنا العاطفية بذكاء فعواطفنا إذا مورست ممارسة جيدة ستحوز الحكمة، ان المشكلة في رأي ارسطو ليست في الحالة العاطفية ذاتها ،لكن في سلامة هذه العاطفة وكيفية التعبير.

حين ننصهر في كيمياء الحب يصعب أن نتكهن نهاية حزينة، بل نفترض النجاح، ونظل مشدوهين ومشدودين إلى الحبيب، نسبغ عليه من مخيلة عاشقة كل الأوصاف المشتهاة، نحلم، ينبت في أعيننا وميض الحب، ننساق وراء الايهامات ،ونرسم حياة مشتركة في مخيلتنا ونعيشها بشكل ما ، نشبه في ذلك الاطفال وهم يشيدون قصورهم الرملية رغم أن أصغر لمسة من موجة أو حركة من أنامل غاضبة أو طائشة يمكن أن تدمرها.

القلب المجروح حقاً مجروح.

اقترحت دراسة أخيرة أن الأذى النفسي يساوي في تأثيره الأذى الجسدي، حيث تستجيب المنطقتان المسنولتان عن الألم الجسدي في الدماغ، وتصبحان أكثر نشاطاً عندما يتعرض الشخص إلى ألم نفسي، مثل الانفصال أو الهجر واستعمل مؤلفو الدراسة الرنين المغناطيسي

لمراقبة نشاط الدماغ لدى المشاركين بينما قلدوا مشاهد الانفصال والهجر فوجدوا أن مناطق الألم الجسدي تستجيب للألم النفسي ويعتقد الباحثون أن الألم الناجم عن الرفض قد تتطور عن ألم جسدي لذلك لا تجرح الآخرين ولا تسبب الألم العميق عند الانفصال.

كيف تقفل ذكريات الحب :

* يقولون حين تهم بقفل باب ذكرياتك خلف أحدهم، احرص على أن يكون بلا ثقب كي لا يدفعك الفضول يوماً للنظر من خلالها كيف يحدث هذا؟

* راجع جوالك والأرقام التي لم تعد تعنيك الآن الفيس الهدايا الأغاني الخاصة التي جمعتكم ، سيكون هذا صعب ومؤلم لكنه بداية النهاية وهو الخطوة الأكثر حسماً.

* لاتبك على الأطلال

* لا تتحدث مع أصدقائك عن موضوع علاقتك السابقة لأن هذا سيعيدك للمشاعر السلبية والحزن والكآبة.

* لاتدخل سريرك إلا عند النعاس فالليل يقظة الذكريات.

* عندما تنهض ذكريات الحبيب بينك وبين نفسك لاتغرق فيها وتذكر قرار
كبدك مكانك ووجه تفكيرك وتذكر انت وحدك تقود مشاعرك انت قادر.

* إذا كان لديك عمل ركز فيه لإيجاد سبل.

* اقضي أوقات ممتعة مع الأصحاب فى جلسات تغمرها أجواء الضحك.

* أعد إليك هوايات ربما كنت ابتعدت عنها.

* تدرب على الاسترخاء والهدوء فهذا يساعد على إفراز الهرمونات
التي تحدثنا عنها.

* مارس بعض الرياضة كالجري وأملأ نفسك وانت تفعل ذلك بأنك قوي
وأنت تخلق من جديد هذا سيجعل جسدك يفيض بالسيرتوين هرمون
السعادة.

لماذا ينتهى الحب؟

كلمة الحب، من أقوى الكلمات التي عُرِفَتْ في تاريخ البشرية، والتي
لا يخلو أيّ قلب من الاحتياج إليها ويسعى كلّ إنسان لإشباع هذا الاحتياج
بطريقة أو بأخرى، فالبعض يسعى إلى رفيقه الإنسان لإشباع حاجته
للحب، والبعض الآخر يسعى للمال، وهكذا يسير كلّ إنسان في دربه
ليُشبع احتياجه إلى الحب.

عندما يتزوَّح الشاب والفتاة يعتقدان أنَّ هذا الزَّواج هو نقطة بداية جديدة، للمزيد من مشاعر الحبِّ والرَّومانسيَّة، لكن بعد وقت تفترُّ هذه المشاعر وتخبو النُّجوم ويختفي القمر وتُظلم السَّماء، ويشعر كلاهما بخيبة الأمل ويسألان أين ذهب الحبُّ؟ هل مات أم اختفى؟ أم أخذ صورةً وشكلاً آخر؟ .

رتَّب هرم د.ماسلو الحاجات الإنسانيَّة ترتيباً تصاعدياً، فيجب أن يحقق الإنسان بالترتيب

أولاً: حاجاته الجسديَّة (الأكل والشُّرب والنوم...)،

ثانياً: الإحساس بالأمان،

ثالثاً: الحبُّ والانتماء،

رابعاً: الاحترام،

خامساً: تحقيق الذات.

نلاحظ هنا أنَّ الحبَّ جاء في المرتبة الثَّالثة يقول د.ماسلو إنَّه يجب أن يحقق الإنسان أولاً حاجاته الجسديَّة والأمان كي يكون قادراً على الحبِّ والانتماء، لو تأملنا هذه النظريَّة فإنَّ سؤالاً هاماً يطرح نفسه هنا: هل استطاع الشابُّ المُقبل على الزَّواج أن يحقق إشباعاً من الطَّعام والملبس

والإحساس بالأمان بشكل كامل؟ لو تأملنا حياة الشاب المُقبل على الزواج سنجد خللاً في النقطة الثانية تحديداً، فلا يوجد شاب عادي في الوطن العربي يشعر بالأمان بشكل كامل، فالأسعار تزداد باستمرار ومشكلة السكن مشكلة حقيقية، فيكفي النظر لسعر أي شقة ومقارنة أسعار الشقق بدخل أي شاب لمعرفة أن الشعور بالأمان مختل، أعني الأمان المادي والوظيفي واطمئنان الشاب لقدرته على الإنفاق على أسرته وتوفير أبسط احتياجاته الخاصة كذلك لو تأملنا نظرية الإداري ستيفن كوفي في كتابه الشهير العادات السبع للناس الأكثر فعالية، سنجد أنه يطرح تصوّراً منطقيّاً جداً، فهل يمكن لشخص لم يُشبع حاجاته الخاصة أن تكون له القدرة على العطاء؟ فلا يمكن للمرء أن يعطي دون أن يمتلك هل المركّب الكيميائي للحُب في جسم الإنسان يختلف قبل وبعد الزواج؟ علمياً هذا صحيح ففي مراحل الحُب الأولى تزداد نسبة مواد منها الدوبامين الذي يلعب دوراً في الانجذاب العاطفي، أما علاقات الحُب طويلة الأمد فالدوبامين ليس كافياً لاستمرارها، فهذه المادة هي المُسببة للشعور بالانجذاب لكنها ليست ضماناً لاستمرار العلاقة أما في الزواج فالموضوع يختلف، ففي دراسة مثيرة في جامعة كاليفورنيا (سان فرانسيسكو) لوحظ ارتفاع نسبة هرمون الأوكسيتوسين في دماء الأزواج الذين يتميزون بعلاقة زوجية طيبة، إنها مادة مختلفة تماماً عن الأولى ماالذي يعنيه هذا؟ يعني ببساطة أن كيمياء الحُب (بأشواقه

ولوعته) مختلفة عن كيمياء الزّواج (العلاقات المستمرة طويلة الأمد) فنظرة البعض للزّواج خاطئة من الأساس، لأنّ البعض يبني فكرة الزّواج على الانجذاب العاطفي فقط على اعتبار أنّه الحبّ، وهو ما تصفه وتحدّث عنه كلّ الأغاني العاطفية والدراما بشكل متكرّر فحين يكبر الشاب وفي ذهنه هذه الفكرة عن الزّواج سيكتشف أنّ مادّة الدوبامين ستنتهي سريعاً وتزول نشوة الحبّ وأنّه لابدّ من وجود الأوكسيتوسين كي يكون الشخص العلاقات طويلة الأمد إنّ المشكلة الحقيقية تكمن في فهمنا لكلمة الحبّ، فإذا لم يكن الحبّ هو اللّوعة والشّوق والولّه فما هو الحبّ إذا؟.