

يعيش الحب إلى الأبد وتتمون الرغبة بعد أيام

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 في أول الأمر ، ثم يهبط مؤشرها إلى السفح في ثبات حتى تختفى .

أجريت دراسة في 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 عبید الرغبة الجنسية إلى علاقة فاترة ، بينما في حالة الحب الحقيقي يحدث العكس ، إذ يعرف الطرفان كل منهما الآخر ، ويتعرفان على شخصية وسمات بعضهما البعض ، فينسجمان أو يتنافران . والانسجام يؤدي إلى الحب الذي يشتد يوماً بعد يوم ، وتزیده العفة والتمنع قوة . ويتشبث كل بحبيبه ، فيكون الزواج المبني على الحب ، والثقة ، والاحترام المتبادل ... زواج أساسه حب عذرى عفيف ، يصمد أمام أعتى المشكلات الزوجية ، يحميه حب أبدي ، وعلى عكس ذلك تنطوي علاقة الشهوة على أخطار ومحاذير مرضية واجتماعية ونفسية ، منها الأمراض التناسلية ، وضياح الأنساب ، والأمراض النفسية الناشئة عن احتقار الذات . لذلك حرم الله الزنا ، وجعل الزواج الوسيلة الوحيدة للإشباع الجنسي والتناسل . ويمكن القول بأنه : «بالزواج وحده ، تكمل المرأة الرجل ، ويكمل الرجل المرأة . وكمال البشر يتكون بالرجل والمرأة معاً» .

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

* د . بروفيسرة 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 الوجداني 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 .

واليك 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 الثاني من السؤال ، عليك أن تعيد تقييم
العلاقة بينكما .

* هل تهتم بالتغييرات التي 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 هي وجوده
بجوارى حينما أحتاج إليه ، ليستجيب لكل احتياجاتى ؟

مدمن الحب يتحول إلى شخص آخر بعواطفه ، ليبادله الحب بدوره ،
كطريقة لتهدئة نفسه ، أو تخديرها ، من عادات 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 ينبغي أن يكون سبب الزواج ، هو الرغبة فى الفرار من شقاء حياة
العزوبة ، أو الهرب من الحياة مع العائلة ذات التقاليد الصارمة العتيقة التي لا
يحبها ، وليكن سبب الزواج هو الرغبة فى الحياة مع المرأة التي يشعر بأنه يجب
أن يعيش معها ولها .

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

فيما يلي المقومات المهمة ، لزواج سعيد باق :

* **القدرة عل الحب :** الحب ، وإن كان موجهاً أساساً إلى شخص آخر ، إلا أنه مبني على الاعتبار الذاتي 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 علاقتها ، لابد من أن نعتهدا بالتغذية ، والتقوية . لابد من أن يعرف كل طرف ما يريده الطرف الآخر ، وما يحتاج إليه ، وما يشعر به . ولابد من أن يكون حراً في التعبير عن حاجاته .

* **الانسجام :** الانسجام أو التناغم ، أمر مهم وحساس لا غنى عنه كشرط من شروط الزواج . يجب أن يكون الزوجان متجانسان في 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 في 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 :** ينبغي عل الزوجين أن يتصنفا بالمرونة ، ليتمكننا من التكيف مع مختلف المواقف والتغيرات ، مع بعضهما البعض ، ومع تغيرات الوظيفة والمسكن ، وغيرها من الظروف .