

ماذا يعرف العلم عن الحب ؟

الحب شعور غامض محير ، أثبت أنه أعظم قوة دافعة للنفس البشرية على وجه الأرض . الجامعات ومراكز البحوث النفسية والاجتماعية ، لا تكف عن إجراء الدراسات تلو الأخرى عن الحب ، للتوصل إلى أدق المعلومات عنه ، ومعرفة كيف يؤثر فينا على هذا النحو العجيب ، وللإجابة عن الأسئلة التي تراودنا جميعاً عن الحب .

* ما الحب ؟

ليس في قاموس اللغة كلمة أصعب على التحديد والتشخيص من كلمة الحب . فالمرء يحب أمه ، وأباه ، وأخته ، وأخاه ، ونفسه ، وماله ، وصديقه ، وحصانه ، وزوجته . وتتفاوت درجات ونكهات الحب في كل حاله ، لكن لفظ «الحب» يحتويها جميعاً ، رغم اختلاف دوافع الحب في كل حالة ، ويميل العلماء إلى التعريف الذي وضعه المحلل النفسي : «إريك فورام» بقوله : «إنه شعور يقرب مطلق بين قلبين» فإذا استطاع شخصان تحطيم ما يحول بينهما من حواجز وجدران ، وشعرا بمتعة القرب ، أو الوصل ، أو التوحد في كيان واحد ، كانت لحظة الاندماج هذه أروع تجربة في الحياة .

* كيف أعرف أنني أحب حقاً ؟

الأمر في غاية السهولة . كل ما تحتاج إليه للتأكد من حقيقة مشاعرك ، هو الانتظار فترة ، فإذا كانت مجرد نزوة أو افتتان عابر ، لن تدوم شهرين كاملين على الأكثر . وغالباً ما تزول حمى النزوة قبل مرور ثلاثة أو أربعة أسابيع .

* هل هناك ما يسمى بالحب من أول نظرة ؟

هناك خلاف حاد في الرأي حول هذه النقطة ، يقول الذين لم يحبوا من أول نظرة : إنها أكذوبة رومانسية ، أما الذين حدثت معهم التجربة ، وعثروا فيها على حب حقيقي ، لا يمكن أن تتزعزع عقيدتهم في الحب من أول نظرة .

اختر مجموعة من الأزواج والزوجات الذين يسعدون بجههم ، أسألهم كيف شعر الواحد منهم بالآخر حينما تقابلنا أول مرة ، ستحصل على ثلاثة أنواع من الأجوبة :

١- «شعرت بعاطفة عادية طبيعية . وطلب اللقاء مرة أخرى . وبعد عدة لقاءات استغرقت بعض الوقت . اكتشفنا أننا متوائمان ، يميل كل منا للآخر . ونما هذا الشعور تدريجياً ، حتى نحققنا من أننا متحابان ، فتزوجنا» .

٢- «لم يحدث بيننا أى تجاوب فى أول نظرة ، والعكس صحيح . ظننت أنه غيبى ، وشعر هو أننى مغرورة إلى حد كبير ، لكننا تقابلنا بين حين وآخر ، وشيئاً فشيئاً بدأنا نكتشف فى كل منا سمات محبة ، وتحققنا من أن كل منا مناسب للآخر تماماً» .

٣- «عرفت أنه رجلى المناسب ، فى اللحظة التى رأيته فيها لأول مرة . ومن الطريقة التى نظر بها لى ، أستطيع أن أقول : إنه شعر نحوى الشعور نفسه ، وقد صرح لى بذلك فيما بعد . وقال : إنه رأى ما يشبه الوميض ، وخطرت فى خياله صورة المأذون . حينما تقع فى الحب من أول نظرة ، تشعر وكأنك صعقت ، وكأن كل ما حولك توقف ، ماعدا دقات قلبك» .

قد ترين غريباً فى قاعة أثناء إحدى المناسبات ، فيدق قلبك أسرع ، وترتجف ركبتيك فهل هذا هو الحب من أول نظرة ؟ ... ليس هذا مجرد خيال شاعر... ذلك ممكن الحدوث ... حب أول نظرة موجود فعلاً * . يحدث فى هذه الثوانى العصبية التى قابلت فيها الرجل الغريب ، أن ينشط ذهنك فوراً ، ويقلب أرشيف بنك الذكريات بحثاً عن تجربة علاقة طيبة ماضية مع شخص شديد الشبه بالغريب . قد يشبه الرجل الغريب أباك الذى تحببته حباً جماً ، وكثيراً ما كنت تتمنين زوجاً فى مثل شخصيته .

وإذا كنت رجلاً فإنه يمكن أن تكون لك تجربة سابقة ، حين رأيت إحداهن فتمنيت أن تكون لك زوجة ... وقد تظل متعلقاً بها فترة ، فإذا واجهك هذا التشابه فى غرباء أو غريبات ، استعدت كل تجاربك الماضية ، وتصرفت على

* د . ناتان أزرين - أستاذ علم النفس بكلية طب جامعة جنوب الينويس .

هذا النحو لا إرادياً . إننا نخزن أفكاراً كثيرة على مر السنين . وفي كل مرة نقابل شخصاً جديداً تشكل تجاربنا ومعلوماتنا ردود فعل جديدة أو معدلة . ونحن لا نستطيع المقارنة ، مع أن العقل الباطن يقوم بهذه المهمة تلقائياً .

*** من يفهم الحب أكثر : الرجال أم النساء ؟**

قيل : إن المرأة مهما كانت بليدة الحس ، إلا أنها تفهم كل ما في الحب ، وأن الرجل مهما يكن ذكاًؤه وثقافته ، لن يعرف أبداً نصف ما تعرفه . الدراسات النفسية تؤكد أن المرأة تعيش في عالم العواطف أبعد وأعمق مما يعيش الرجل . إنها أكثر استشعاراً وصدقاً بالحدس والتخمين ، وهي أيضاً أكثر موضوعية . إنها أيضاً أكثر حساسية بالعلاقات الشخصية ، وأسرع من الرجل في معرفة وكشف وجود الحب ، النساء يعرفن ذلك جيداً .

*** ما مدى فرص عشورك أو وقوعك في حب على من تريد ؟**

تشير الدراسات * إلى أن الشخص الذي تقع في حبه يحتمل أن يختلف تماماً عن الصورة التي رسمتها له في خيالك . يحدث أننا غالباً ما ننسب إلى الحبيب السمات المختارة . وقد نقع في الحب بسهولة ... ولكنه حب الخواص التي اخترناها وغالطنا أنفسنا بادعاء أنها موجودة في الشخص الآخر ، ولذلك تفشل كثير من الزيجات المتعجلة .

*** هل صحيح أن الشخص الأكثر تعليماً ، أكثر حظاً من السعادة في الحب ؟**

نعم . المتعلمون تعليماً عالياً ، والأذكاء ، ذروا حظ أسعد من غيرهم في الحب . أما الأقل تعليماً ، والأقل ذكاءً ، فيميلون إلى مواجهة متاعب الحب والزواج أكثر من غيرهم .

*** هل هناك علاقة بين السعادة في الحب ، وطول العمر ؟**

نعم . تشير سجلات شركات التأمين ، إلى أن الزيجات التي تتميز بالسعادة في الحب ، يعيش أطرافها أعماراً أطول من المطلقين ، والمنفصلين والذين ظلوا عذاباً أو أرامل .

*** د . ريتشارد أودري .**

*** هل صحيح أن الناس يميلون إلى حب أصدقاءهم ؟**

حيث يسود الاهتمام بالمظهر الجسماني ، يتجاذب الشبيهان . كذلك الحال مع الشخص الأنيق ، يحب المرأة الجميلة الأنيقة ، والأشخاص الأقل جاذبية من الجنسين يتجاذبان أيضاً ... لكن الإحصاءات تشير إلى أن الأشخاص المنبسطين الاجتماعيين ، يميلون إلى المنطوين من الجنس الآخر ، وأن الشخص ينقاد لعواطفه ينجذب إلى الطراز العقلاني .

*** خطأ من : الرجل أم المرأة ، إذا أخفق الحب ؟**

أجريت دراسة على ١٠٠٠٠ حالة زواج آل إلى فشل ، واتضح أن مسئولية الإخفاق تقع على الجنسين بالتساوى .

*** هل للشخص الملهم اللماح فضل في إسعاد الحياة ؟**

لا . أثبت البحث أن الأشخاص الملهمين اللماحين ، الذين يستخدمون الحدس والتخمين ، يجدون صعوبة أكثر في تحقيق السعادة الزوجية عن هم أقل براعة في الإحساس بأفكار وأسرار شركائهم . واتضح أيضاً أن الفئة الأولى تميل أكثر إلى حياة العزوبة .

*** كيف ومتى يجد معظم الناس حبه المصادق ؟**

مما يشير الدهشة ، أن بحث ١١٠٠ حالة زواج ، أثبت أن معظمهم لم يتزوج زميلة أو زميلاً بالجامعة أو المدرسة ، الأغلبية تزوجوا عن طريق قريب أو صديق مشترك ، ونسبة أقل تعارفوا في مناسبات أو تجمعات اجتماعية ، أو في مجال العمل ، وغيرها .

*** هل للنساء قدرة أعظم من الرجال على الحب والسعادة ؟**

نعم . كذلك إذا صدمت المرأة أو خاب أملها في حبها ، تصبح قدرتها على المعاناة أشد من الرجل ، تنعم المرأة بابتهاج عظيم إذا سار زورق حبها ناعماً هنيئاً ، وتظلم الدنيا في وجهها إذا تعثرت مسيرتها .

*** إذا لم تفهم من تحب ، هل يقلل ذلك من فرص استمرار السعادة ؟**

لا . كيفما كانت قدرتك على تقييم شخصية قرينتك ، فإن ذلك لا يؤثر على السعادة الزوجية . معظم الناس يجدون صعوبة كبيرة في دقة الحكم على

شخصية الحبيب . وكلما كان الحب قوياً عميقاً ، مالوا إلى رؤية الحبيب على النحو الذى يريدون أن يكون ، لا على النحو الحقيقى الذى هو عليه .

*** هل صحيح أن بعض الناس لا يقعون فى الحب ؟**

نعم . لاحظ كبار علماء الاجتماع أن بعض الناس يتقبلون الحب ، لكنهم عاجزون عن إعطائه للآخرين . بعضهم لديه عوائق وجدانية ، والبعض الآخر نرجسيون لا يحبون إلا أنفسهم . حينما يكون الحب متبادلاً بين الزوج وزوجته ، يتردد كالبندول أخذاً وعطاء ، فيثمر سعادة ، وصفاء ، وأمناً ووثاقاً .

*** هل صحيح أن أناساً كثيرين لا يؤمنون بالحب الرومانتيكى ؟**

نعم . كثير ممن يسمون أنفسهم بالعمليين ، يسخرون من فكرة الحب الرومانتيكى ، لكن إحدى الدراسات * أثبتت العكس ، وأن الميول الرومانتيكية تسير جنباً إلى جنب مع حسن التكيف العاطفى . وأشارت بحوث أخرى إلى أن الذين لا يتطلعون إلى أكثر من أنوفهم ، إنما هم أفراد مكبوتون يعانون من متاعب نفسية .

*** كيف تستدل على أن شخصاً قابلته رومانتيكياً ؟**

أشارت الدراسة نفسها إلى أن الأشخاص الأكثر رومانتيكية ، يميلون إلى التصديق على العبارات : «لا تستطيع تجنب الوقوع فى الحب ، إذا قابلت الشخص المناسب» و «المرء لا يحب حباً صادقاً إلا مرة واحدة» ، . أما الأشخاص العمليون فيصدقون على الأقوال مثل : «المرء لا يقع فى الحب . الحب يؤخذ أخذاً» و «يمكن أن ينشأ الحب وينمو بعد الزواج» .

*** هل يعتبر شجار الأحبة علامة خطر ؟**

يروق للناس القول بأن شجار الأحبة لا يؤخذ مأخذ الجد . لكن الخبراء يعترضون على هذا الاعتقاد * ويؤكدون أن الشجار علامة خطر جدية بشد الاهتمام ، إذا كثرت النزاعات بين الأحبة .

* د . سيدني جورارد - جامعة كايتال بولاية أوهايو .

* د . جودسون لاندس - استاذ الاجتماع بجامعة كاليفورنيا .

* متى يواجه الزوجان أكبر الأزمات ؟

اتضح أن الأزمة الأولى الأكثر حدوثاً ، تحدث وقت الزفاف ذلك لأنهما مهما تصارحا خلال فترة الخطبة ، إلا أنهما يحتفظان بسمات وأحوال سلبية تظل خافية حتى الزفاف ، ثم تنكشف شيئاً فشيئاً في صدر العشرة ، وقد يكون من بينها أشياء منفرة . كما أن كلا منهما يكون قد أنفق معظم ما يملك من نقود سائلة على استعدادات الزواج ، فتطل المشكلة المالية برأسها ، ويتغير مناخ الحياة ، وتنقلب عبارات الحب والإعجاب إلى النقد .

* إذا تأكد اثنان من أنهما متحابان ، هل يتزوجان بالضرورة ؟

لا . كثير من الناس يقدمون على الزواج لمجرد أنهم متحابون ، على زعم أن كلا منهما مناسب للآخر . الزواج مشروع له أسس وشروط متكاملة ، والحب أحد هذه الشروط ولا يغنى عن توافر بقية الأسس ، والمشكلة تكمن في أنه يمكن أن تحب امرأة ، ولا تستطيع أن تعيش معها سعيداً .

* هل يجد الرجل القوى الهادئ طريق الحب الحقيقي مفروشاً بالورد ؟

لا . من أكبر مشكلات الخطبة والزواج ، أن التقاليد والأعراف تعتبر المبالغة في الرقة والهدوء والتسامح من جانب الرجل نوعاً من الضعف .

* ما أهم ضروريات السعادة في الحب ؟

يجب على كل طرف من طرفي الحب ، أن يبدو على حقيقته بلا تزويق ، ولا تمسيق ، ولا تمثيل ، ولا إخفاء . يجب أن يعبر بأمانة عن مشاعره ، واحتياجاته ، ورغباته ، وتوقعاته ، ومعتقداته .

* هل صحيح أن لكل إنسان طريقته الخاصة في الحب ؟

يصر دكتور « كليمنس بيندا » ، أستاذ الاجتماع بجامعة كاليفورنيا ، على أن أنواع الحب تتعدد وتختلف بتعدد واختلاف الناس ، من حيث : الكثافة ، والعمق ، والقوة ، والحيوية ، والخبرة العاطفية ، فضلاً عن أن ٣٪ من الناس لا يعرفون ماهية الحب ، كما أن للحب الرومانسي معاني مختلفة لمختلف الناس ، وهناك أناس كثيرون يخشون السقوط في شرك الحب ، لأنهم قد يصابون منه بأذى ، وهناك دراسة أثبتت أن تجربة الحب في أغلب الأحيان مشبعة أكثر مما

هى مؤلمة . وقال أقل من ٥% من الأشخاص موضوع الدراسة : إنها جلبت متاعب القلب أكثر مما جلبت السعادة .

* أى الجنسين أكثر احتمالاً للوقوع فى الحب بسبب المظهر الجسمانى ؟

- ثبت أن الفتيات أقل احتمالاً للتأثر بالمظهر الجسمانى .

* هل يعنى ذلك أن النساء أكثر جاذبية للرجال ، من جاذبية النساء للرجال ؟.

- نعم . جاء فى تقرير دكتور « كيفارت » أن نسبة الذين قالوا : إنهم انجذبوا بسهولة شديدة للجنس الآخر ، من الرجال ، ضعف الذين انجذبوا من النساء . وبمعنى آخر : وجد الرجال النساء أكثر إثارة مما وجدت النساء فى الرجال . ومن حيث التحفظ ، تختلف النساء حسب اختلاف البيئات والديانات وقواعد التربية الأسرية ، كذلك من حيث طلاقة التعبير عن نفسها وعن انفعالاتها .

* هل صحيح أن معظم الفتيات يجدن جاذبية فى رجال أكبر منهن ؟

نعم . لكنه صحيح أيضاً أن كثيرات يفضلن رجالاً أصغر منهن وقد أثبتت الدراسة أن ٣١% من النساء أحبين وتزوجن رجالاً أصغر منهن .

الفتيات اللاتى تورطن فى حب رجال أصغر منهن ، أبدين حالات من سوء التكيف ، وقد فشلن فى اختبارات الشخصية التى أجريت لهن ، أما الرجال الذين انجذبوا لفتيات أكبر منهم ، فلم يبد منهم أى دليل على سوء التكيف .

* أى الجنسين أكثر احتمالاً للزواج بدون حب ؟

النساء أعظم المناديات بالزواج الرومانسى المبني على حب لكنهن أكثر احتمالاً للزواج بدون حب . سئل كل شخص اشترك فى الدراسة ، رجلاً كان أو امرأة السؤال التالى : إذا صادفت امرأة - أو رجلاً - توافرت فيه كل السمات التى ترغبينها ، هل كنت تتزوجينه إذا لم تكونى تحبينه ؟ .

أجاب حوالى ثلثا الرجال بالنفى ، كذلك فعل أقل من ربع النساء ، لذا فإن الرجال يبدون أكثر رومانسية من النساء ، بينما النساء يملن أكثر إلى تسليم عنان قلوبهن إلى عقولهن . والمعروف أن الناس يقعون فى شرك الحب ما بين الثامنة عشر والرابعة والعشرين .

*** هل يقع النساء فى الحب أسرع وأسهل من الرجال ؟**

ظهر أن الرجال يقعون فى الحب أسرع من النساء . واتضح من دراسة ٧٠٠ حالة حب ، أن ٢٠ ٪ من الرجال وقعوا فى الحب بعد فترة معينة ، بينما ١٥ ٪ من النساء فقط وقعن فى الحب فى الفترة نفسها .

*** هل يحتفظ النساء بالحب زمناً أطول من الرجال ؟**

توجد دلائل إحصائية موثقة على أن الرجال يتمسكون بالحب ويعضون عليه بالنواجز مهما اتضح لهم أنه انتهى ، ويعانون الألم والمرارة زمناً طويلاً بعد أن ينسدل الستار على آخر مشاهد المأساة الرومانسية .

*** هل احتمالات حب الغريب أكثر من احتمالات ابن الجيران ؟**

ثبت أن ٥٤ ٪ من الرجال المتزوجين حديثاً ، كانوا يسكنون بعيداً عن زوجاتهم .

*** ما محاور ارتكاز الحب والزواج ؟**

التكافؤ فى الدين ، والخلق ، والمركز الاجتماعى ، والحالة الاقتصادية ، والصحة البدنية والذهنية ، والذكاء ، والتعليم ، والثقافة .

