الحب من منظور سيكولوجي: مقالة نظرية

عبد المريد عبد الجابر قاسم -كلية الآداب حلوان قسم علم النفس، مصر

kasmabdo2@gmail.com

مقدمة

تردت كثيرا في بداية الأمر عندما فكرت في كتابة عن الحب ومرجع ترددي هو كثرة وتنوع ما كتب عن الحب الذى يعد أرق العواطف الإنسانية تعدد تناول عاطفة الحب من قبل الكثير الكتاب من الكتاب والروائيين والشعراء والفلاسفة على مر العصور ولعل ن الحزم الذى عاش في زمن شديد الالتزام ومن ثم كان الحديث عن الحب بمثابة لهوا وعبثا أو يعتبر الحديث عنه عيبا ينتقص من قيمة الرجل الذى تحدق عنه، وكان بن حزم من اوائل من كتب كتاب عن الحب وهو كتاب (طوق الحمامة في الألفة والايلاف)

وكان بن حزم من اوائل من كتب كتاب عن الحب وهو كتاب (طوق الحمامة في الألفة والايلاف)

ويتفق المتخصصين في هذا المجال قديما وحديثا بتأثر الحب بكل من العقل والقلب , وأن العقل محل الإدراك والتفكير أما القلب فهو مكمن المشاعر والأحاسيس , كما أن الإدراك الحسي وظيفة يشترك فيها كل من الإنسان والحيوان , غير أن الله سبحانه وتعالى قد خص الإنسان بوظيفة إدراكية أخرى هامة يتميز بها عن الحيوان وهي العقل والذي به يستطيع أن يعلو بإدراكه عن الأشياء المحسوسة ,فيفكر في المعاني المجردة كالخير والشر والفضيلة والرذيلة والحق والباطل وبه يستطيع أن يستدل على المبادئ العامة من الملاحظات والتجارب " (نجاتي ،1982)

ويتفق المتخصصين في هذا المجال قديما وحديثا بتأثر الحب بكل من العقل والقلب , وأن العقل محل الإدراك والتفكير أما القلب فهو مكمن المشاعر والأحاسيس

علاوة على ذلك يتسأل أريك فروم في كتابة" فن الحب" هل الحب فن؟ وهل يقتضي معرفة وبذل جهد أم هو إحساس باعث على اللذة؟ وهل ممارسة هذا الإحساس مسألة ترجع إلى الصدفة أم للحظ (أريك فروم، ترجمة عبد المنعم 2000).

يتسأل أريك فروم في كتابة" فن الحب" هل الحب فن؟ وهل يقتضي معرفة وبذل جهد أم هو إحساس باعث على اللذة؟

وسنتناول عاطفة الحب باختلاف أشكالها وصورها في الحياة، مثل حب الخالق وحب المخلوقات وحب الكون من حولنا، فمشاعر الحب لا تقتصر على الحب الغريزي أو الميل العاطفي علاوة على أن مفهوم الحب من المفاهيم المركزية التي تقوم عليها مختلف أنواع العلاقات الاجتماعية بين الأفراد والجماعات(مبارك,2012) والتي كثيرا ما تستدعي الدراسة والبحث خاصة وأن عاطفة الحب يحتاج إليها الجميع حتى ينعموا بعلاقات سوية، إيجابية، تمكنهم من عيش حياة سعيدة طويلة في وقت واحد

أن عاطفة الحب يحتاج إليها الجميع حتى ينعموا بعلاقات سوية، إيجابية، تمكنهم من عيش حياة سعيدة طويلة في وقت واحد

ومن المؤكد أن الحب هو أشد العلاقات الإنسانية عمقا فهو يثير أشد المشاعر الإيجابية بالإضافة إلى بعض المشاعر السلبية، ففي الواقع يعد الحب هو أحد أحداث الحياة الإيجابية التي نعتد بها وبخاصة أن الحب علاقة إنسانية مألوفة من بداية الخليقة كونها لصيقة بتكوينه الطبيعي، فهذا المفهوم ملازم

مرداف للوجود، ويعد سمة مركزية من سمات المشترك الإنساني العام، والتي من خلالها يوطد علاقته بالآخرين فالحب عاطفة تجعلنا نرتبط بالأخر من ولا يمكن أن نستعيضه بشيء آخر

ويرى البعض بأن الحب عاطفة، في حين يرى الآخر بأنه انفعال مركب، والفرق بين ويكمن الفرق في أن العبارة الأولى عن مجموعة مرتبة من الانفعالات تدخل فيها عناصر عقلية تمتاز بالثبات والاستقرار وأما الثانية عقدة أو تركيب انفعالي ذو قوة دائمة فيه حماس وشدة وفيه تركيز الانتباه إلى شيء معين (الجواري، 2006) .

أن الحب علاقة إنسانية مألوفة من بداية الخليقة كونها لصيقة بتكوينه الطبيعي

ويرى البعض بأن الحب عاطفة، في حين يرى الآخر بأنه انفعال مركب

أنواع الحب

يري ابن حزم ان الحب أنواع أفضلها محبة الله عزوجل، ثم محبة القرابة فمحبة الأصدقاء ويجمع كل هذه الأنواع الاتفاق في المزاج أو الآراء، والحب القائم علي غرض يناله المحب من المحبوب

في حين يذكر مارتن سيلجمان (2005) أن للحب ثلاثة أنواع: -

1-**حب الأطفال لوالديهم** وهو الحب الذي يمنحنا التقبل والراحة والمساعدة والذي يدعم الثقة لدينا ويوجهنا.

2-**حب الآباء لأبنائهم:** يتمثل في حبنا للآخر الذي نعتمد عليه في إشباع الحاجات المادية والمعنوية.

3-**الحب بين الرجل والمرأة:** هو عاطفة قوية بين ذكر وأنثي فيها يتصور الفرد المحبوب على أنه شخص كامل الأوصاف فيصفي على قواه وفضائله قيما مثالية ويتغافل عن عيوبه (مارتن /ترجمة الأعسر وآخرون 2005)

والنوع الأخير للحب وهو الأكثر انتشارا في الدراسات النفسية ونحن عادة ما نقع في هذه العاطفة، أو نعيش في حالة حب، ولكننا لم نسأل أنفسنا ما هو هذا الحب؟

فعلماء النفس والاجتماع يصفون الحب بأنه عاطفة يتعلمها ويمارسها الإنسان في حياته ويؤكدون على أن معظمنا يقضى حياته في محاولة العثور على الحب في حياته.

حب الأطفال لوالديهم وهو الحب الذي يمنحنا التقبل والراحة والمساعدة والذي يدعم الثقة لدينا ويوجهنا.

حب الآباء لأبنائهم: يتمثل في حبنا للآخر الذي نعتمد عليه في إشباع الحاجات المادية والمعنوية.

ما ماهية الحب بين الرجل والمرأة

في البداية لابد من تعريف الحب، نتفق عليه خصوصاً أنه من المفاهيم الجدلية، التي يتفاوت الأفراد في تقديراتهم تتراوح يرفعه كحالة إنسانية سامية ومنهم من يوصله لمستوى المرض النفسي يجب أن يتخلص الإنسان منه. وهذا الاختلاف موجود بين علماء النفس أيضا.

وعلى أية حال فالحب في معناه العام هو التجاذب بين الأشخاص وهو "الاتجاه الإيجابي الذى يجذب به شخص ما نحو شخص آخر، ويمكن أن يعرف التجاذب بأنه نمط خاص من الاتجاهات يتضمن توجهاً نحو شخص ما ويمكن أن تكون وجهة هذا التجاذب إيجابية أو سلبية، أو محايدة، ويقوم هذا التجاذب (بوصفه اتجاهاً) (درويش، وأخرون 1999)

الحب بين الرجل والمرأة: هو عاطفة قوية بين ذكر وأنثي فيها يتصور الفرد المحبوب على أنه شخص كامل الأوصاف فيصفي على قواه وفضائله قيما مثالية ويتغافل عن عيوبه

الحب في معناه العام هو التجاذب بين الأشخاص وهو "الاتجاه الإيجابي الذى يجذب به شخص ما نحو شخص آخر

ويعرف أنصار العلاج الوجودي الحب على أنه تألف ذات مع آخر وهو عيش خبرة آخر بكل تفردها وفرديتها ويتم فهم الشخص المحبوب فيها بأخص لخصائصه المميزة ككائن وحيد وفريد ويدمج الذات وبهذا يصبح داخل الذات (باترسون/ ترجمة حامد عبد العزيز الفقى,1990)

كذلك يقصد بالحب الميل التعبير اللفظي من قبل المحبين عن مشاعر الأعجاب والاستحسان المتبادل وينظر المحب الى محبوبه علي أنه أفضل صديق له , ويتمني أن لهذه العلاقة أن تطول مداها كما تشير كلمة الحب إلى أكثر العلاقات تقاربا ومودة بين الاثني والذكر .(احمد ,1999)

ويعرف هلين فريشر(Helen Fisher,2004) الحب بأنه مزيج من المشاعر الإيجابية مثل الشعور بالقبول والاهتمام بالأخر أو الاحتياج لذات آخري تتناسب مع كل حاجة شعورية تنتاب الفرد.

وتعرف مها يوسف(2000) الحب على أنه انفعال ينشأ عن الشعور بالاستحسان لشيء تبعا لصفات ذاتية, وتتفق الادبيات النفسية على أن الحب حالة عاطفية في انفعالاتها تتعايش في فوضاها المشاعر الحادة مع المشاعر الرقيقة, والبهجة مع الألم ,والقلق مع الطمأنينة ,والايثار مع الغيرة والسعادة مع الغم.

ويعرف هلين فريشر الحب بأنه مزيج من المشاعر الإيجابية مثل الشعور بالقبول والاهتمام بالأخر أو الاحتياج لذات آخري تتناسب مع كل حاجة شعورية تنتاب الفرد.

يعد فرويد الحب بمثابة تيارين موجودين هما : الحب (Tenderness/ الحنان / Affection والحساسية) (Sensuality)

كما يرى فرويد أن الحب السعيد (Happy Love) هو اندماج لهذين التيارين وأن انفصال هذين التيارين عن بعضيهما أو كبت أحدهما ينتج عنه العصاب (Neurosis)

يكون الشخص العصابي في حاجة إلى الحب لأنه يشعر بأنه كئيب وبائس وغير محبوب كما أنه يشعر بالحاجة إلى الحب على درجة عالية من الحساسية إذ يتأثر بأية إشارة ولو كانت بسيطة تنم عن الرفض له (صالح، 1988).

تفسير النفسي للحب بين الرجل والمرأة

تعدد وجهات نظر علماء النفس في تفسيراتهم عن مفهوم الحب وفقا لاختلاف منطلقاتهم النظرية والفكرية نوضحها في التالي:

نظرية التحليل النفسي

يوضح فرويد (Freud) في معرض نظرية" التحليل النفسي" تعريفا للشخص السوي نفسيا بأنه القادر على الحب والعمل بأن الحب كما بين علاقة بين الحب والجنس (Adult Love & Sexual) بأنهما امتداد للأشكال الطفولية وإلى جانب هذا يعد فرويد الحب بمثابة تيارين موجودين هما : الحب / الحنان (Tenderness/ Affection) والحساسية (Sensuality) ، ينشأ التيار الأول في وعي الطفل بالرعاية ، تبعا لما يتلقاه من رعاية واهتمام من والدية أو من يقوم مقامها ، أما التيار الثاني فله علاقة بالنشاط الجنسي أو ما يسميه فرويد اللبيدو(Libido) وهو الشهوة الجنسية أو الطاقة الليبيدوية.

كما يرى فرويد أن الحب السعيد (Happy Love) هو اندماج لهذين التيارين وأن انفصال هذين التيارين عن بعضيهما أو كبت أحدهما ينتج عنه العصاب (Neurosis) وأن من الطبيعي جداً أن تتحول الرغبات الجنسية إلى علاقة حب طاهرة وبمعنى آخر أن الحب الفارقي(Companionate Love) والعلاقة الحميمة (Intimacy) سببها كبت الرغبة الجنسية للفرد(في المرشدي وناصر, 2011) .

وتؤكد هورناي(Horney) أن المشاهد في حضارة هذا العصر هو التظاهر بالحب أو الحب العصبي ، وهو القسرية والمغالاة في الحب ، ويكون الشخص العصابي في حاجة إلى الحب لأنه يشعر بأنه كئيب وبائس وغير محبوب كما أنه يشعر بالحاجة إلى الحب على درجة عالية من الحساسية إذ يتأثر بأية إشارة ولو كانت بسيطة تنم عن الرفض له (صالح، 1988) .

ويرى أدلر أن علاقة الفرد بالآخرين في المجتمع هي أول مشكلة يواجهها الفرد في الحياة وأكبرها فالإنسان من وجهة نظره لا يمكنه الابتعاد عن المجتمع لأنه لا يمكن أن يوجد أحدهما دون الآخر ولا يمكن للمجتمع أن يبقى دون الآخرين كما أنه لا يمكن الفرد أن يصل إلى أهدافه مالم يكن قادرا على التعامل مع الأخرين(صالح،:1988).

أما روبن (Rubin, 1973) فقد توصل إلى إيجاد الفرق بين الإعجاب والحب من خلال دراساته التي قام بها خلال أعداده مقاييس لقياس الحب والإعجاب، فيرى أن نفرق بين الحب والأعجاب، فالإعجاب يهتم بتقويم الشخص الآخر وهذا يعني أننا نعجب بشخص ما فقط عندما نشعر بأن ذلك الشخص يمتلك خلقاً وفكراً جيداً يستحق منا الاحترام (فى مبارك,2012) .

وتشير هاتفيلد وزملاؤها إلى نوعين أساسيين للحب هما الحب العاطفي (الجنسي) (Sexual)Passionate Love بأنه حالة من الرغبة الشديدة للاندماج والارتباط بالشخص الآخر ,وهو أيضاً حالة من الآثار الفسيولوجية (Physiological arousal) العميقة، أما الحب الفارقي(Companionate) فهو حالة من الحب الذي نشعر به تجاه أولئك الذين تربطهم حياتنا بهم بعمق ، وعلى الرغم من أن أغلب الناس تربط بهجة الحب العاطفي (الجنسي) بالحب الفارقي في علاقة واحدة ،لكن في الحقيقة أن عملية هذا الربط بين هذين النوعين من الحب مستحيلة (Hamilton,, 1978) .

أما كزادي وشافر (Cassidy & Shaver, 1999) فيصوران الحب على أنه عملية توحيد ودمج لثلاثة أنظمة سلوكية حياتية هي (التعلقAttachment ، والاهتمام Caregiving والجنس Sexuality) ولكل واحد من هذه الأنظمة مجموعة من السلوكيات وظائف متميزة ، ويمكن لهذه الأنظمة السلوكية الثلاثة أن تشوه وتحرف عن طريق (خبرات التعلم الاجتماعي غير المثلى) (Social Learning Experiences Non– Optimal) التي قد تحدث في المراحل العمرية المختلفة للفرد ومنها تظهر الأنواع الفرعية المختلفة للحب والمراحل المتطورة منه (Cassidy & Shaver, 1999,) .

النظريات السلوكية

فتؤكد على أن الحب سلسلة من الأفعال والخيارات التي من الممكن ملاحظتها ورؤيتها من الشخص نفسه والأخرين ولان الحب ممكن ملاحظته وقياسه نظريا أيضا فمثلا يسلك (a) سلوكا معينا تجاه(b) أكثر مما يسلكه تجاه(c) فهذا يعني أن الشخص (a) يحب(b) أكثر من (c)(مكي,2004)

نظرية مازلو :

وفق الترتيب الهرمى الذي وضعه مازلو للحاجات فإن الحاجة إلى الحب تحتل الترتيب الثالث في ذلك الهرم تسبقها في ذلك الحاجات الفسيولوجية والحاجة للأمن وتليها بعد ذلك الحاجات النفسية التي أوجدتها المتغيرات الحضارية والتي تقع في قمة الهرم وفى هذا السياق يري مازلو أن الحاجة إلى الحب تمتد جذورها في الحاجة إلى الانتماء, فعندما يتقدم الفرد نحو إشباع حاجاته الانتمائية فإنه

الإعجاب يهتم بتقويم الشخص الآخر وهذا يعني أننا نعجب بشخص ما فقط عندما نشعر بأن ذلك الشخص يمتلك خلقاً وفكراً جيداً يستحق منا الاحترام

الحب العاطفي (الجنسي) بأنه حالة من الرغبة الشديدة للاندماج والارتباط بالشخص الآخر ,وهو أيضاً حالة من الآثار الفسيولوجية العميقة

أما الحب الفارقي فهو حالة من الحب الذي نشعر به تجاه أولئك الذين تربطهم حياتنا بهم بعمق

أن أغلب الناس تربط بهجة الحب العاطفي (الجنسي) بالحب الفارقي في علاقة واحدة ،لكن في الحقيقة أن عملية هذا الربط بين هذين النوعين من الحب مستحيلة

أما كزادي وشافر فيصوران الحب على أنه عملية توحيد ودمج لثلاثة أنظمة سلوكية حياتية هي التعلق، والاهتمام والجنس

يسعى في ذلك إلى الحب وإلى أن يكون محبوبا من قبل الآخرين والتي يستطيع التعبير عنها من خلال علاقات المودة مع الآخرين أو من خلال العلاقة مع صديق ما أو زوج محب او عن طريق تأمين محل أو موضوع ما في جماعة معينة اوفي المجتمع بشكل عام(المرشدي وناصر, 2011)

يشير ماسلو إلى إن الحاجة للحب والانتماء تظهر عندما يتم إشباع حاجات الفرد الفسيولوجية والأمن نسبيا وهنا يكون الفرد بحاجة إلى العلاقات الحنونة الدافئة مع الناس لكي يحصل على مكانه في مجموعته ويكافح بشدة من أجل تحقيق هدفه.

كما يوضح مازلو بأن الحب يتمثل في رغبة الفرد وحب شخص آخر وأن يحصل هو أيضا من الآخر مشاعر الحب والحصول على الاهتمام والعناية من الشخص المحب

وفى حالة عدم إشباع هذه الحاجة فإن محتوي العلاقات الاجتماعية التي يقيمها الفرد سوف يأخذ بالاضطراب بما يجعل الشخص في حالة من العوز الاجتماعي حيث يعانى فيه الفرد من الافتقار للصلات والعلاقات الحميمة الدافئة مع الأخرين وعلى وفق مشروع الجوع الاجتماعي طرح ما سلو اتجاهين للحب احدهما ناتج عن العجز وهو الذي يتركز فيه اهتمام الفرد بأن يحبه الأخرون والثاني وهو ناتج عن قدره الفرد على أن يكون محبوبا وفيه يكون الفرد قادرا على أن يحب الآخرين وهذا الاتجاه في الحب لا يتحقق إلا عندما يتم إشباع الحاجات الأساسية التي تسبق حالة إشباع الحاجة إلى الحب(مبارك,2012)

كما يؤكد مازلو أن منح الحب للطفل له أهميته ويعد ذلك شرطا جوهرياً من شروط تحقيق الشخصية السليمة، وبدون إشباع الحاجات الأساسية للطفل وما يحتاجه من الحب والآمن والشعور بالاحترام فإنه سيواجه صعوبة في نموه وتحقيق ذاته ومعوقات اكتمال النضج العاطفي بما تحدث اضطرابات في العلاقات الاجتماعية والصراع النفسي واضطرابات في العلاقات الحميمية . (Cramer,2003)

نظرية التعلق الاجتماعي

يري بولبى صاحب "النظرية التعلق" أن فكرة الحب تدور حول ثلاثة أنظمة سلوكية ديناميكية وهى

1- التعلقAttachment
2- الاهتمامCaring
3- الجنسSex

وفقا لخبرات التعلم الاجتماعي فإن هذه الأنظمة السلوكية قد تأخذ أبعادا مختلفة من الحب خلال المراحل النمائية

- الحب الرفاقي**Companion Love** والذي يتضمن سلوكيات التعلق والاهتمام فقط ولا يتضمن مفردات الغزيرة الجنسية

وفق الترتيب الهرمي الذي وضعه مازلو للحاجات فإن الحاجة إلى الحب تحتل الترتيب الثالث في ذلك الهرم تسبقها في ذلك الحاجات الفسيولوجية والحاجة للأمن وتليها بعد ذلك الحاجات النفسية

يري مازلو أن الحاجة إلى الحب تمتد جذورها في الحاجة إلى الانتماء

يشير ماسلو إلى إن الحاجة للحب والانتماء تظهر عندما يتم إشباع حاجات الفرد الفسيولوجية والأمن نسبيا

طرح ما سلو اتجاهين للحب احدهما ناتج عن العجز وهو الذي يتركز فيه اهتمام الفرد بأن يحبه الأخرون

بدون إشباع الحاجات الأساسية للطفل وما يحتاجه من الحب والآمن والشعور بالاحترام فإنه سيواجه صعوبة في نموه وتحقيق ذاته ومعوقات اكتمال النضج العاطفي

الحب الرفاقيCompanion Love والذي يتضمن سلوكيات التعلق والاهتمام فقط ولا يتضمن مفردات الغزيرة الجنسية

الحب العاطفي Passionate love والذي يتضمن الانجذاب الجنسي من خلال سلوكيات التعلق والاهتمام وتري بون Pon أن الحب العاطفي من الممكن ان يتطور إلى مفردات التعلق الرومانسي وذلك يعود في الأصل إلى خبرات التعلق التي تعرض لها الفرد في مرحلة الطفولة في علاقته مع أمه والتي تطور شعورا بالأمن والطمأنينة , أو بالتجنب الاجتماعي والابتعاد (مبارك,2012)

علاوة علي ما سبق يوجد اتجاهان في تفسير الحب فالأول يرى أن الحب عاطفة، في حين الاتجاه الآخر يرى بأنه انفعال مركب والفرق بينهما أن الأول عبارة عن مجموعة مرتبة من الانفعالات تدخل فيها عناصر عقلية تمتاز بالثبات والاستقرار والثاني عقدة أو تركيب انفعالي ذو قوة دائمة مصحوب بحماس وشدة وفيه تركيز الانتباه إلى شيء معين(الجواري،2006).

ويذكر أبو سعد (2013) أن هناك سبع حاجات أساسية ضرورية لخلق حب حقيقي وعلاقة دائمة انفعالية وهي:

1) الرعاية والاهتمام والتي تشعر الشخص بالمسؤولية تجاه الاستجابة للشخص الأخر وتحتاج إلى الإخلاص بعمق للشخص الأخر والرعاية تثبت وتبرهن للطرف الأخر أنه متميز عن الأخرين.

2) التفهم والذي من خلاله يثبت ويبرهن للشريك الآخر بشكل قاطع في المواقف والأوضاع الخاصة بالشريك معرفة الإجابات المحتملة لما يسمعه والاتصال نكون قادرين على أن تري عالم الشخص بعيونه.

3) القبول ويعرف بأن الشخص الآخر يستقبل سلوكه أو سلوكه يقدم بشكل مرغوب إن القبول بالإحساس بالشكر لما يعطى لنا وهو ليس السلبية أو النظرة المتفحصة أو والقبول هو الاتجاه بأن نغفر الأخطاء الشخص الأخر وعدم الاستخفاف بالآخر

4) الثقة يعنى أن تؤمن إيجابيا بمميزات الآخر أنها فاضلة مثل الأمانة والصدق والسلام والعدالة والأمن , وعندما تغيب الثقة فإن الناس من المسلم به أن يتحولوا مباشرة إلى الاستنتاجات السلبية والخاطئة بغض النظر عن قصد ونية الشخص إن الثقة تفيد في تقليل الشكوى وينبغي إظهار الاحترام للطرف الآخر بما يعكس الصدق والرغبة في التواصل معه

5) الأعجاب لديه تقدير مجهودات الشخص الأخر وسلوكه والاعتراف أوب الموافقة على كون سلوك الشخص الأخر أو وضعه يزيد من صحته النفسية وشعوره بالراحة ويكون التجاذب هو رد فعل طبيعي لدعم التجاذب بتقديم تنازلات التجاذب أن نقدم تنازلات للأخر مع الشعور بالمتعة والطاقة لذلك إن التجاذب يفيد لأنه هبة مقدمة لنا

ج-مكونات الحب بين الرجل والمرأة

وقد بين ستيرنبيرغ(Sternberg, 1986) أن الحب يتألف من ثلاثة مكونات هي :

1-العلاقة الألفة (Intimacy) : تشير إلى الدوافع التي تقود إلى الرومانسية والانجذاب الجسدي. والممارسة الجنسية بسبب علاقات الحب

الحب العاطفي Passionate love والذي يتضمن الانجذاب الجنسي من خلال سلوكيات التعلق والاهتمام

أن الحب العاطفي من الممكن ان يتطور إلى مفردات التعلق الرومانسي وذلك يعود في الأصل إلى خبرات التعلق التي تعرض لها الفرد في مرحلة الطفولة في علاقته مع أمه

أن هناك سبع حاجات أساسية ضرورية لخلق حب حقيقي وعلاقة دائمة انفعالية

الرعاية والاهتمام والتي تشعر الشخص بالمسؤولية تجاه الاستجابة للشخص الأخر وتحتاج إلى الإخلاص بعمق للشخص الأخر

التفهم والذي من خلاله يثبت ويبرهن للشريك الآخر بشكل قاطع في المواقف والأوضاع الخاصة بالشريك معرفة الإجابات المحتملة لما يسمعه

القبول ويعرف بأن الشخص الآخر يستقبل سلوكه أو سلوكه يقدم بشكل مرغوب

2-المودة (Passion) : تشير إلى مشاعر القرب والارتباط في علاقة الحب .
3-القرار أو الالتزام (Decision or Commitment) : يشير القرار أو الالتزام إلى قرار الفرد بحب فرد آخر ولمدة قصيرة أو لمدة طويلة يلتزم خلالها بالمحافظة على الحب (فى قدوري,2005) .

إضافة إلي ذلك ذكر(الشيخ 1996).أن لعلاقة الحب بين الجنسين للحب بين مكونات ثلاثة هي:-

- الافتتان العاطفي بالمحبوب: وهي مشاعر الرغبة والجاذبية والتوحد
- الاهتمام ورعاية: هو الاهتمام العاطفي الوجداني للمحبوب واحترامه والعمل على إسعاده
- تغيرات فسيولوجية: الحب الرومانسي يمثل شكلا من الانفعالات المستقرة يصاحبها زيادة في نبضات القلب وضغط الدم .....الخ
- فضلا عن ذلك ثمة دراسات عديدة أجريت عن الحب الرومانسي منها ما درسه كل من الين هاتفليد والين بيرشفليد 1988 التي أشارت إلي أن الحب الرومانسي له شكلين
- حب عاطفي: ويتضمن سيطرة العاطفة والانفعالات فيه حينما تتذبذب بين الارتفاع أو الهبوط السريع.
- حب صداقة ومصاحبة: يكون هادئا مليئا بالدفء والثقة مقاوم للانطفاء ويعيش طويلا(فن احمد 1999).

الثقة يعني أن تؤمن إيجابيا بمميزات الآخر أنها فاضلة مثل الأمانة والصدق والسلام والعدالة والأمن

العلاقة الألفة (Intimacy) : تشير إلى الدوافع التي تقود إلى الرومانسية والانجذاب الجسدي. والممارسة الجنسية بسبب علاقات الحب

المودة (Passion) : تشير إلى مشاعر القرب والارتباط في علاقة الحب

تصنيف أنواع الحب بين الرجل والمرأة

الحب الإيروسي او الرومانسي: وهو الحب المتأجج جسدياً وعاطفياً. أساسه اللذة والاستمتاع وللجمال الجسدي دور أساسي فيه. الذين يجربون الحب الرومانسي هم أكثر الأشخاص الذين يقعون في الحب من أول نظرة. ويتوقعون أن يكون الزواج شهر العسل مدى الحياة. ويميل هؤلاء لإخبار المحبوب بكل تفاصيلهم وفى المقابل يريدون أن يعرفوا كل تفاصيل من المحبوب. وغالباً ما ينظرون إلية بنظرة مثالية ويعتبرونه شخص مثالي وكامل. إلا أن انتقاد المحبوب لهم يسبب لهم ألماً حاداً وقاسياً. ويكون وردة الفعل هو تجاه فقدان المحبوب أو ترك المحبوب وما يترتب عليه فزعاً شديداً وكرباً أليما.

الحب الإيروسي او الرومانسي: وهو الحب المتأجج جسدياً وعاطفياً. أساسه اللذة والاستمتاع وللجمال الجسدي دور أساسي فيه.

الحب اللئيم أو اللعوب: العاشق اللعوب او اللئيم ينظر الى الحب كلعبة مسلية او مسابقة او فتوحات. غالباً ما لديه أكثر من معشوق في نفس الوقت متعدد العلاقات يهتم بالكم أكثر من الكيف. والمهم هو مدى المرح والترفيه الذي يحصلون عليه في العلاقة. نادراً ما يلتزمون بتعهدات تجاه أحد معشوقين. والزواج بالنسبة لهم "فخ" (كثيراً ما نسمع من اشخاص يصفون الزواج بفخ الزوجية!)

الحب اللئيم أو اللعوب: العاشق اللعوب او اللئيم ينظر الى الحب كلعبة مسلية او مسابقة او فتوحات. غالباً ما لديه أكثر من معشوق في نفس الوقت متعدد العلاقات يهتم بالكم أكثر من الكيف

الحب النبيل: عكس الحب اللئيم تماماً وهو الحب الحنون العطوف الذي ينمو ببطء بداية من صداقة أساسها التشابهات الروحية والفكرية والعاطفية بحيث لا يعلم متى تتحول الصداقة إلى حب. ومن ثم تتحول الصداقة إلى عشق. ويتمنى الفرد في هذه الحالة من المعشوقة أن يكون صديقه المفضل ويلتزم بتعهداته ويكره الخيانة. ويتوج بالزواج وإنجاب الأبناء. وفكرة الجنس تعد في مكانة أقل مقارنةً بأنواع الحب الأخرى. ,كل ذلك يستلزم فهم الآخر واحترامه. الجانب المبهر في هذا الحب هو مستوى الألفة والمودة بينهم. والجانب العائق فيه هو نقص الشغف والإثارة.

الحب العقلاني: الحب الذي يقوده العقل وليس القلب، فهو متحفظ، ويختار شريكه بدقة واحتياط وعلى اساس الانجذاب والصفات المشتركة. هذا العاشق يبحث عن قِيَم في معشوقه، ويحب أن يعمل مع محبوبه لتحقيق هدف مشترك. هو يجتنب الخيانة اجتنابا لعواقبه غير المطلوبة. , في علاقته يوازن بين ماله وما عليه من هذا الحب. الجنس بالنسبة لهم أمرٌ ثانوي، وينظرون اليه كمكافأة أو هدفا للإنجاب، وليس التلذذ من العلاقة. القِيَم التي تتمحور حولها العلاقة العقلانية هي جداً اجتماعية، ثقافية، وأحياناً اقتصادية. يتميز هذا الحب بأنه عملي، واقعي ، ويستمر طوال الحياة مادامت الأهداف والقيم المشتركة ما زالت متبادلة بينهم. وعيبه هو فقدان الاثارة الجسدية أو العاطفية بينهما، وبما أن هذه العواطف هي أساسية في طبيعة الإنسان، ففقدانها يضع العلاقة في خطر محتمل ويجب أن ينتبها له. عادةً ما يحدث في مرحلة اختيار الزوج والزوجة حيث ينظر كلا منهما بعقلية نفعية للآخر ولمدى النفع والضرر من هذا الزواج لكن إذا استمرت علاقة الزواج على هذا الحب فإنه ربما يوتر العلاقة الزوجية, وأحياناً يدخلها في مخاطر شديدة.

الحب الوضيع: هذا المحب يتصف بانخفاض في مستوى تقدير الذات ويعطي اهتماما مبالغاً للارتباط بالآخر. وهو يتحدث عن محبوبه بصيغة المضاف إليه والصفات التفضيلية مثل أجمل أذكى أرق و...ويشعر بأنه "يحتاج" محبوبه. والحب بالنسبة له وسيلة للشعور بالأمان أو تعزيز القيمة. وعادةً يلتقي بمعشوقه "بالصدفة", .فهو ببساطة يحتاج لمن يحبه وبفرق النظر من يكون ذلك المحبوب غالباً ما يكون قلق او يشعر بعدم الأمان، وغالباً يكون شديد الغيرة .كميزة لهذا الحب هو شدته وعيبه هو الحسد والرغبة في التملك وعدم الثبات.

الحب الواهب: هذا الحب يتصف بالتضحية والحب الشامل للمحبوب. خلاله ينظر الى المحبوب كنعمة تستوجب الحفاظ عليها يسعد بالعطاء أكثر من الأخذ. هو يظل وفي لمحبوبه كي يتجنب إيذاءه وحتى إذا انقطعت علاقتهما يظل بانتظار عودته. الزواج والاطفال بالنسبة لهم مقدسين والعلاقة الجنسية هدية متبادلة بين شخصين، هذا الشخص كثير السماح، صبور، متفهم، وفي، ويحب ان يضحي من اجل المحبوب. ميزة هذا الحب هو الكرم والسخاء. , وعيبه إمكانية الشعور بالذنب أو عدم الكفاءة لدى الشريك.

ثالثا–أساليب منح الحب وتقبله

تشير صفاء الأعسر وآخرون نقلا عن سيلجمان(2005) إلى وجود ثلاثة أساليب من القدرة على أن تحب والقدرة علي أن تكون محبوبا, وهذه الأساليب هي

الأسلوب الأمان: هو الأسلوب المتوازن في منح الحب وتقبله بمعنى سهولة منح الحب للآخرين ونجد الراحة والاطمئنان مع المحبوب و يختفي القلق

الأسلوب المتجنب: هذا الاسلوب غير متوازن في منح الحب وتقبله يعني صعوبة وعدم الارتياح في الاقتراب من الآخرين أو الاعتماد عليهم أو الثقة بهم وتجنب والعصابية عند الاقتراب من الآخرين.

الحب النبيل: عكس الحب اللئيم تماماً وهو الحب الحنون العطوف الذي ينمو ببطء بداية من صداقة أساسها التشابهات الروحية والفكرية والعاطفية بحيث لا يعلم متى تتحول الصداقة إلى حب. ومن ثم تتحول الصداقة إلى عشق

الحب العقلاني: الحب الذي يقوده العقل وليس القلب، فهو متحفظ، ويختار شريكه بدقة واحتياط وعلى اساس الانجذاب والصفات المشتركة. هذا العاشق يبحث عن قِيَم في معشوقه، ويحب أن يعمل مع محبوبه لتحقيق هدف مشترك

الحب الوضيع: هذا المحب يتصف بانخفاض في مستوى تقدير الذات ويعطي اهتماما مبالغاً للارتباط بالآخر.

الحب الواهب: هذا الحب يتصف بالتضحية والحب الشامل للمحبوب. خلاله ينظر الى المحبوب كنعمة تستوجب الحفاظ عليها يسعد بالعطاء أكثر من الأخذ

الأسلوب القلق: يسود في هذا الأسلوب القلق والتوتر المصاحب في منح الحب وتقبله أو عملية الاقتراب من الآخرين والسعي غير المتوازن لشده حب الآخرين والرغبة للاندماج الكامل مع الآخر وخوف القلق من البعد أو انصراف الآخر.

ولقد تم إخضاع هذه الأساليب الثلاثة في منح الحب وتقبله للدراسة وذلك بواسطة (ماريابنسورت Mary Ainsworth،) وهي باحثة في مجال سيكولوجية الأطفال بجامعة جونز هوبكنز. نقلت ملاحظات بولبى إلى المعمل عن طريق وضع أزواج كثيرة من الأمهات والأطفال فيما أسمته بـــ"الموقف الغريب" " strange situation" في حجرة ألعاب يستكشف الطفل فيها بعض اللعب، بينما تجلس الأم إلى الخلف في هدوء، ثم يدخل الحجرة شخص غريب، وتخرج الأم، بينما يحاول الشخص ملاحظة الطفل في سياق اللعب والاستكشاف. بعد ذلك تتكرر عودة الأم مرات عديدة، وإعادة دخول الشخص الغريب مع مغادرة الأم الحجرة. هذه المرات المتنوابة من الانفصال أتاحت فرصة لاينسورث لأن تفحص بدقة استجابة الطفل، واكتشاف الطرز الثلاث التي سبق أن ذكرناها. فالطفلة ذات النوع الآمن تسعين بأمها كقاعدة آمنة لاستكشاف الحجرة وعندما تغادر الأم الحجرة، فإن الطفلة تتوقف عن اللعب، لكنها سرعان ما تألف الشخص الغريب، ومن الممكن ملاطفتها لتستأنف اللعب مرة أخرى وعندما تعود الأم، فإنها تكون على مقربة منها لفترة قصيرة ولكنها سرعان ما تواصل لعبها مرة آخري.

أما الطفلة ذات النوع المتجنب، فإنها تلعب عندما تكون أمها معها، على النقيض من الطفلة الآمنة، لا تبتسم كثيراً، ولا تطلع أمها على اللعب. وعندما تغادر الأم، لا تكون الطفلة مكتئبة كثيراً، وهي تعامل الغريب مثلما تعامل الأم إلى حد كبير (بل أحياناً ما تكون أكثر استجابة له). وعندما تعود الأم، فإن الطفلة تتجاهلها، بل ربما تنظر بعيداً. وعندما تحملها الأم، فإن الطفلة لا تتشبث بها على الإطلاق.

والأطفال ذوات النوع القلق (واللاتي أسمتهن اينسورث "بالمقاومات") "resistant" لا يبدو أنهم يستعينون بالأم على الإطلاق كقاعدة آمنة للاستكشاف واللعب. إنهم يتشبثون بأمهاتهم حتى قبل الانفصال، ويكونون في حالة انزعاج شديد عندما تغادرهم الأم، ولا يهدوا بدخول الشخص الغريب، وعند عودة الأم يندفعون نحوها بشدة ليتشبثوا بها ثم ينصرفون بعيداً عنها في غضب.

الطفلة ذات النوع الآمن تسعين بأمها كقاعدة آمنة لاستكشاف الحجرة وعندما تغادر الأم الحجرة، فإن الطفلة تتوقف عن اللعب، لكنها سرعان ما تألف الشخص الغريب

أما الطفلة ذات النوع المتجنب، فإنها تلعب عندما تكون أمها معها، على النقيض من الطفلة الآمنة، لا تبتسم كثيراً، ولا تطلع أمها على اللعب. وعندما تغادر الأم، لا تكون الطفلة مكتئبة كثيراً

الأطفال ذوات النوع القلق (واللاتي أسمتهن اينسورث "بالمقاومات") "resistant" لا يبدو أنهم يستعينون بالأم على الإطلاق كقاعدة آمنة للاستكشاف واللعب

رابعا-الخصائص النفسية لنمط الأمان والمتجنب والقلق في منع الحب وتقبله

يتميز الراشدون حينما يمنحون الحب ويتقبلوه بالأسلوب ا لآمن بعدة خصائص نفسية هي: –

باحترام وتقدير إيجابي للذات مستوي يرتفع مستوى الثقة في نفسه. ولهم علاقات اجتماعية واسعة وجيدة ,كما أن لديهم ذكريات إيجابية عن والديهم مملوءة بالحب والدفء والعاطفة، فضلا عن ذلك لديهم دافع قوي للإنجاز وهم يناضلون من أجل تحقيق أهدافهم وأهداف من يحبون لديهم صلادة نفسية في تحمل الكرب والضغوط الحياتية

أما الراشدون من النمط المتجنب والقلق في منح الحب وتقبله يحملون ذكريات سيئة عن والديهم فهم غير مساعدين وغير عادلين. ليس لديهم ثقة في أنفسهم أو ثقة في الآخرين فينظرون الى الآخرين في ريبة بوصفهم مخادعين وليسوا موضع ثقة, ويخافون من النبذ, وليس لديهم قدرة علي تحمل الضغوط

الراشدون من النمط المتجنب والقلق في منع الحب وتقبله يحملون ذكريات سيئة عن والديهم فهم غير مساعدين وغير عادلين. ليس لديهم ثقة في أنفسهم أو ثقة في الآخرين

خامسا-العوامل المؤثر في الحب

وقد عنى كثير من الباحثين بدراسة المحددات النفسية والاجتماعية للتجاذب بين الأشخاص واستهدفت بحوثهم الكشف عن طبيعة الخصال النفسية، أو الظروف الاجتماعية، التي إذا ما توافرت لأحد الأشخاص فإنها تجعله جذاباً أي مرغوباً ومحبباً لدى الآخرين. وكشفت هذه الدراسات بالفعل عن وجود محددات متنوعة للتجاذب بين الأفراد، ونركز على ثلاث منها فيما يلي وهي:

1-**التقارب المكاني:** يتحدد التجاذب بين الأشخاص أحياناً بتأثير عوامل بيئية كالتقارب المكاني، الذي يهيئ للأشخاص فرصاً متعددة للاتصال والتفاعل مع بعضهم البعض، فكثيراً ما يبدأ التعارف بين الأشخاص نتيجة لقربهم وتجاوزهم، سواء في المسكن، أو الفصل الدراسي، أو محل العمل. وهناك العديد من الدراسات النفسية والاجتماعية التي تكشف عن العلاقة الإيجابية بين التقارب المكاني والتجاذب بين الأشخاص.

وفى إحدى هذه الدراسات أجريت مقارنات بين علاقات البيض والزنوج الذين يعيشون فى مبان سكنية مشتركة (تجمع بين البيض والزوج) أو غير مشتركة، وتبين أن البيض والزنوج الذين أقاموا على مقربة من بعضهم البعض عقدوا فيما بينهم علاقات اجتماعية حميمة بقدر لم يتيسر للبيض والزنوج الذين أقاموا في مساكن متباعدة.

2-**التماثل في القدرات العقلية وسمات الشخصية والظروف الاجتماعية.** بعد التماثل (أو التشابه) أكثر المحددات تأثيراً في التجاذب بين الأشخاص، فالأفراد عادة أكثر قبولاً لمن يشبهونهم في سماتهم الشخصية أو قدراتهم العقلية، أو ميولهم، أو اهتماماتهم، أو عاداتهم، أو مستواهم الاجتماعي والاقتصادي. ويكتسب هذا التماثل أهمية خاصة في هذا الصدد لاعتبارات متعددة، منها أن الأشخاص المتشابهين يكونون أكثر تفاهماً، إذ تلتقي أفكارهم حول العديد من الموضوعات الأساسية في الحياة وبالتالي يؤيد ويدعم كل منهم وجهة نظر الطرف الآخر نحو هذه الموضوعات، مما ينمي روابط المحبة والمودة بينهم.

وقد أوضحت الدراسات وجود علاقة طردية قوية بين التماثل والتجاذب بين الأشخاص، وفسرت تلك العلاقة في ضوء الصور المتعددة من التدعيم (أو الإنابة) التي تنتج عن تماثل الأشخاص، ومنها التصديق على الآراء والمعتقدات الشخصية، وتأكيد صحتها، ودعم الثقة بالنفس، وتهيئة فرص أوفر للمشاركة في اهتمامات ونشاطات وميول محببة إلى النفس نظراً لتشابه اهتمامات هؤلاء الأشخاص. (درويش وآخرون 1993).

3-**الجاذبية الجسمية:** تعني بالجاذبية الجسمية مستوى الوسامة، أو الجمال، أو تناسق الملامح الذي يتصف به أحد الأشخاص، ذكراً كان أو أنثى، كعامل مؤثر فى تحديد درجة التجاذب بين الأفراد، ويتوقع أن يزداد هذا التأثير في حالة العلاقات بين الجنسين بصفة خاصة.

وأوضحت إحدى الدراسات التي تناولت هذا المتغير أن الجاذبية الجسمية تظل محدداً قوياً للتجاذب بين الأشخاص، حتى وأن تعارضت تصرفات الشخص الجذاب مع النشاطات التي تنهض بها الجماعة لتحقيق هدف مشترك (درويش وآخرون 1993).

يتحدد التجاذب بين الأشخاص أحياناً بتأثير عوامل بيئية كالتقارب المكاني، الذي يهيئ للأشخاص فرصاً متعددة للاتصال والتفاعل مع بعضهم البعض

بعد التماثل (أو التشابه) أكثر المحددات تأثيراً في التجاذب بين الأشخاص، فالأفراد عادة أكثر قبولاً لمن يشبهونهم في سماتهم الشخصية أو قدراتهم العقلية، أو ميولهم، أو اهتماماتهم، أو عاداتهم، أو مستواهم الاجتماعي والاقتصادي.

تعني بالجاذبية الجسمية مستوى الوسامة، أو الجمال، أو تناسق الملامح الذي يتصف به أحد الأشخاص، ذكراً كان أو أنثى، كعامل مؤثر فى تحديد درجة التجاذب بين الأفراد

أن الجاذبية الجسمية تظل محدداً قوياً للتجاذب بين الأشخاص، حتى وأن تعارضت تصرفات الشخص الجذاب مع النشاطات التي تنهض بها الجماعة لتحقيق هدف مشترك

كما أوضحت دراسة أخرى أن هناك ميلاً عاماً لدى معظم الأفراد لإدراك الأشخاص المتمتعين بالجاذبية الجسمية على أنهم أفضل، في وجوه متعددة من الأشخاص الأقل جاذبية أو جمالاً أو وسامة، في تلك الدراسة عرضت على مجموعة من المبحوثين صور لثلاثة أشخاص متفاوتين في الجاذبية الجسمية،)الأول منخفض في درجة الجاذبية، والثاني متوسط، والثالث على درجة عالية من الجاذبية الجسمية) وطلب من كل مبحوث شارك في التجربة النظر إلى الصور الثلاث، ثم تقدير بعض الخصال الشخصية التي يرى أنه تميز صاحب كل صورة منها، وبدون توافر أية معلومات إضافية عنه. وأوضحت النتائج أن المبحوثين قد نسبوا إلى الأشخاص مرتفعي الجاذبية الجسمية قدراً من الخصال الإيجابية يفوق ما نسب إلى منخفضي الجاذبية، فقد تصور المبحوثون أن الأفراد ذوي الاحتياجات العالية أكثر نجاحاً في عملهم، وأكثر سعادة في حياتهم الزوجية، وأفضل توافقاً في حياتهم الاجتماعية بصفة عامة، وظل هذا التقدير قائماً وثابتاً سواء كان الصور لأشخاص من نفس الجنس أو من الجنس الآخر (في درويش وأخرون 1999).

هناك ميلاً عاماً لدى معظم الأفراد لإدراك الأشخاص المتمتعين بالجاذبية الجسمية على أنهم أفضل، في وجوه متعددة من الأشخاص الأقل جاذبية أو جمالاً أو وسامة

أوضحت النتائج أن المبحوثين قد نسبوا إلى الأشخاص مرتفعي الجاذبية الجسمية قدراً من الخصال الإيجابية يفوق ما نسب إلى منخفضي الجاذبية

سادسا-الآثار الإيجابية للحب

توصل الباحثون إلى تحديد الفئات الثلاثة من الراشدين ذوي النمط الآمن، وذوي النمط المتجنب، وذوي النمط القلق، بدءوا في طرح تساؤل عن كيفية حدوث تلك الصورة المختلفة في حياة الحب. أشارت نتائج المعملية والواقعية إلى أن الارتباط الآمن يصير في النهاية عاملاً إيجابياً في الحب الناجح. تماماً كما كان يتم إدراكه في البداية لدى لولبي.

وفى الدراسات التي تمت على المذكرات اليومية للأزواج، برزت نتائج متعددة منها مثلا أن الأفراد الآمنين يبدون أكثر ارتياحاً لكونهم متقاربين، وشعورهم بالقلق على العلاقة يبدو أقل، والأمر أكثر أهمية من هذا هو أنهم يبدون أكثر رضا عن الزواج. لهذا فإن الشكل الأمثل للرومانسية المستقرة المستقيمة هو اثنان يجمع بينهما ارتباط آمن. ولكن هناك العديد من الزيجات يتسم أحد طرفيها فقط بالآمن. فكيف يصير حال هؤلاء؟ إنه حتى لو كان أحد الطرفين من النمط الآمن، فإن الطرف الآخر (سواء أكان من النمط المتجنب أو القلق) سوف يكون أكثر رضا عن الزواج مما لو كان مع رفيق أقل أمنا.

فإن الشكل الأمثل للرومانسية المستقرة المستقيمة هو اثنان يجمع بينهما ارتباط آمن

ثمة ثلاثة جوانب في الزواج تحقق الإفادة من النمط على وجه الخصوص هذه الجوانب هي: منح الرعاية والجنس والتوافق مع الأحداث. فالرفيق الآمن هو أفضل راع لرفيقه وهو لا يكون قريباً من رفيقه فقط، ولكنه يكون أكثر حساسية لمتى تكون الرعاية مطلوبة ومتى لا تكون مطلوبة. إنه على النقيض من الرفيق القلق الذي يتسم "بالإجبار" في منح الرعاية (يمنح الرعاية سواء كان الطرف الآخر يريدها أو لا يريدها) وهو على النقيض أيضاً من الرفيق المتجنب (الذي يكون بعيداً عن رفيقه، وغير حساس في الوقت نفسه لمتى تكون الرعاية مطلوبة).

فالرفيق الآمن هو أفضل راع لرفيقه وهو لا يكون قريباً من رفيقه فقط، ولكنه يكون أكثر حساسية لمتى تكون الرعاية مطلوبة ومتى لا تكون مطلوبة

تتأثر الحياة الجنسية أيضاً بالأنماط الثلاثة من الحب. فالنمط الآمن يرى أن الجنس بلا حب لا يكون ممتعاً. أما النمط المتجنب فهو أكثر إثباتاً للجنس العرضي الذي يتم بصورة متقطعة وغير مقصودة (ومع ذلك فإنه لا يحصل على كثير منه) وهو يستمتع أكثر بالجنس الذي يرتبط بالحب. والمرأة من النمط القلق تنزع إلى الميول الاستعراضية والإشباع عن طريق النظر أو المشاهدة والاسترقاق، أما الرجل من النمط القلق فهو يحصل على الجنس فقط وبقدر أقل.

تتأثر الحياة الجنسية أيضاً بالأنماط الثلاثة من الحب. فالنمط الآمن يرى أن الجنس بلا حب لا يكون ممتعاً.

خلاصة نتائج الدراسات تتضمن فكرة أن الأفراد ذوى الارتباط الآمن وذوى العلاقات الرومانسية الآمنة تكون علاقاتهم وتفاعلاتهم أفضل. ومن ثم فإن علم النفس الإيجابي يتجه الآن نحو قضية كيف يمكن للعلاقات الحميمية أن تتضح بمزيد من الارتباط الآمن.

ويضيف وليد فتحي (2014)ومن الفوائد الأخرى لهرمون "الأوكسيتوسن" ما أوضحته الباحثة د.كاثلين لايد من جامعة شمال كارولينا، من أن الأوكسيتوسن إضافة لكونه يضفي علينا شعوراً جميلاً بشكل عام، فإنه يخفض من نسبة الهرمونات المسؤولة عن الضغوط النفسية في الجسم ويخفض كذلك ضغط الدم ويحسن المزاج. بل ويزيد القدرة علي تحمل الآلام بأنواعها، ويساعد في سرعة التئام الجروح والشفاء من الأمراض.

وبذلك فإن الخالق جعل الحب جزءاً من تركية الجسم الكيميائية والفسيولوجية وجعل مركزه العقل، فالعقل هو أهم عضو مسؤول عن الحب وليس القلب. نعم إنه العقل .. الدماغ. ففي دراسات علمية عديدة منها دراسة د. هيلين فيشر والتي قضت حياتها الأكاديمية كلها محاولة فهم ما يحدث في الدماغ عن الحب، وجدت أنه عندما يركز الشخص علي من أو ما يحب فإن أجزاء معينة ومحددة من الدماغ تشع وتضيء، مما يعني أن تلك المنطقة قد فعلت. ومنها المنطقة المسؤولة عن إفراز هرمون (الدوبامين) والذي يلقب بهرمون المتعة أو السعادة، وكذلك هرمون (النورابينفرين)، توضح د. فيشر بذلك أن الطاقة التي يشعر بها من يحب شخصاً أو شيئاً ما.

مما يجعله قادراً علي أن يسهر الليالي دون نوم أو تعب أو يقطع مئات الأميال من أجل غايته ويغير عمله أو حتى أن يموت من أجل الشخص أو الشيء الذي يحب، فهذه الهرمونات التي تفرز في الدماغ وتتناسب مع شدة الحب يمكن أن تغرق الدماغ بكميات كبيرة لتمنح الجسم النشاط والقوة والحيوية والجلد والتركيز والقدرة علي الاحتمال، وكلها يمكن التحكم فيها عن طريق تفعيل المناطق المحفزة في الدماغ علي شكل هرمونات تتحكم في الجسم كله.

المرأة من النمط القلق تنزع إلى الميول الاستعراضية والإشباع عن طريق النظر أو المشاهدة والاسترقاق، أما الرجل من النمط القلق فهو يحصل على الجنس فقط وبقدر أقل

أن الأوكسيتوسن إضافة لكونه يضفي علينا شعوراً جميلاً بشكل عام، فإنه يخفض من نسبة الهرمونات المسؤولة عن الضغوط النفسية في الجسم ويخفض كذلك ضغط الدم ويحسن المزاج.

فإن الخالق جعل الحب جزءاً من تركية الجسم الكيميائية والفسيولوجية وجعل مركزه العقل، فالعقل هو أهم عضو مسؤول عن الحب وليس القلب. نعم إنه العقل .. الدماغ

المراجع

1) إبراهيم الفقي (2004): **البرمجة اللغوية العصبية، المركز الكندي للبرمجة اللغوية العصبية**، كندا، دون طبعة.

2) أبو سعد. (2012). **الحاجات النفسية للطفل, الوالدية الإيجابية**, دبي: مركز النخبة.

3) أحمد , ممدوح صابر(1999). تباين الأحاسيس الجمالية بتباين علاقات الحب بين الزوجين في ضوء بعض المتغيرات الشخصية، **مجلد المؤتمر الرابع عشر لعلم النفس في مصر المؤتمر السادس لعلم النفس بجامعة عين شمس في الفترة 23-25 فبراير**

4) اريك فروم.(2000). فن الحب بحث في طبيعة الحب وأشكاله، ترجمة مجاهد عبد المنعم مجاهد، دار العودة بيروت،

5) باترسون, ترجمة حامد عبد العزيز الفقى(1990) **نظريات الإرشاد والعلاج النفسي**, الكويت, دار القلم

6) الجواري، عبد الستار, احمد (2006). الحب العذري نشأته وتطوره المؤسسة العربية للدراسات والنشر بيروت

7) درويش، زين العابدين وأخرون.(1999). علم النفس الاجتماعي أسسه وتطبيقاته، القاهرة :دار الفكر العربي

8) سليجمان, مارتن: ترجمة صفاء الأعسر وعلاء الدين كفافي وعزيزة السيد وفيصل يونس وفادية علوان وسهير غباشى(2005) **السعادة الحقيقة استخدام الحديث في علم النفس الإيجابي لتبين ما لديك لحياة أكثر إنجازا.** , القاهرة, دار العين

9) صالح، قاسم حسين: (1988 ,). الإبداع **في الفن**، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل.

10) فتحي, وليد (2014) الحب يشفيك , **مجلة الفكر**, مركز العبيكان للأبحاث والنشر - السعودية, 8 ,17

11) قدوري , هبة مؤيد محمد (٢٠٠٥) **الشخصية المتصنعة وعلاقتها بالحاجة إلى الحب** ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية الآداب ، جامعة بغداد

12) لقاهرة دار الفكر العربي.

13) مبارك , عناد , بشري (2012). الاغتراب الاجتماعي وعلاقته بالحاجة إلى الحب لدى شرائح اجتماعية مختلفة من العراقيين المقيمين في بعض الدول العربية, مجلة كلية الآداب جامعة بغداد, 85 , 714-771

14) المرشدي , عماد و ناصر , عقيل (2011) .الحاجة الى الحب لدى المراهقين وعلاقتها بالذكاء الوجداني www.uobabylon.edu.iq/uobColeges/service_showarticle.aspx?fid=11&pubid=1681

15) مكي، أحمد مختار (2004) . العلاقات الاجتماعية، http.//www.almualem.net/maga/moaasa.htm . 49.

16) نجاتي, محمد عثمان(1982) **القران وعلم النفس**,ط2 , , القاهرة, دار الشروق

17)Cramer, D. (2003). The love. **Journal of personality and social psychology**, Vol. 36, ,. 1, 495-505.

18) Hamilton, V. L. (1978). Behavior Research. **Journal of personality and social psychology,** Vol. 36, No. 2, 126-146.

وجدت أنه عندما يركز الشخص علي من أو ما يحب فإن أجزاء معينة ومحددة من الدماغ تشع وتضيء، مما يعني أن تلك المنطقة قد فعلت

فهذه الهرمونات التي تفرز في الدماغ وتتناسب مع شدة الحب يمكن أن تغرق الدماغ بكميات كبيرة لتمنح الجسم النشاط والقوة والحيوية والجلد والتركيز والقدرة علي الاحتمال

سلسة الاصدارات المكتبية " الانسان و التطور" - يحيى الرخاوي

على موقع الاستاذ الدكتور يحيى الرخاوي
www.rakhawy.org

على المتجر الالكتروني لمؤسسة العلوم النفسية العربية
http://www.arabpsyfound.com/index.php?id_category=20&controller=category&id_lang=3

على شبكة علوم النفس العربية
http://arabpsynet.com/Rakhawy/IndexeBRak.htm

على الفايس بوك
https://www.facebook.com/Al-Inssan-Wa-Attatawer-Arabpsyfound-Publications--1779362208960201/?ref=bookmarks