خريطة الحب.. مفتاح العودة بين القلوب

ماهو الحب ؟

كلمة حب هى كلمة من حرفين سحريين هما الحاء والباء، وعلى الرغم من قلة مبناها إلا أن معانيها وما بنى عليها من مشاعر وقصص وأحداث فى التاريخ الإنسانى يفوق ملايين الكلمات الأخرى فى كل اللغات والثقافات ، وبناء على ذلك نجد الكثيرين من الضحايا سقطوا على طرقات الحياة وفى دهاليزها وفوق مرتفعاتها وهم يبحثون عن الحب بلا خريطة تهديهم أو بوصلة توجههم . ولكلمة الحب معان متباينة لدى الشعوب والأفراد ، وفيما يلى نحاول ضبط معناه لغويا واصطلاحيا ثم معرفة مستوياته وأقسامه بغية الحصول على خريطته وبوصلته حتى لا نتوه بعيدا عنه فنلحق بملايين الضحايا الذين سبقونا .

فالحب هو ميل الطبع للشىء اللذيذ ، وهو الوداد ، وهو ميل إلى الأشخاص أو الأشياء العزيزة أو الجذّابة أو النافعة ، وله أسماء وحالات ومستويات كثيرة تدور كلها حول المعانى التالية :

١ – الميل الوجدانى للمحبوب

٢ – الإحساس بالارتباط الشديد به

٣ – الشوق والحنين إليه

٤ – الرغبة فى الاقتراب الأبدى منه

٥ – الشعور بالعذاب والضياع فى حالة البعد عنه

الحب والصراع :

أهم قانونين يحكمان الحياة وحركة البشر فيها هما قانون الحب وقانون الصراع ، والحب ولد مبكرا بين آدم وحواء مع خلق الإنسان ، ثم جاء الصراع لاحقا بين قابيل وهابيل ، أى أن الحب أطول عمرا من الصراع ، وهو بالإضافة لذلك أقوى تأثيرا فى حياة الناس بدليل استمرار الحياة ونموها وتطورها على الرغم من الصراعات العديدة ، فطالما أن الحياة تسير وتنمو وتتطور فهذا دليل على غلبة قانون الحب على قانون الصراع لأن قانون الحب يعنى البناء والنمو والجمال فى حين أن قانون الصراع يتجه غالبا نحو التدمير والموت والفناء .

وكل شخص يتكون لديه قانونه الخاص الذى يحكم سلوكه ، فإما قانون الحب (إذا كانت البيئة الأسرية راعية ومطمئنة) أو قانون الصراع (إذا كانت البيئة الأسرية ناقدة ومهددة وقاسية) ، وقد تتكون درجات بينية بين هذا وذاك طبقا لتباينات الطبيعة الوالدية ، وهذا القانون يتشكل – طبقا لرؤية العالم النفسى إريك إريكسون – فى السنة الأولى من العمر ولهذا أطلق إريكسون على هذه المرحلة العمرية المبكرة وصف «الثقة مقابل عدم الثقة» .

الحب والجنس :

كان الإغريق القدماء لا يعترفون إلا بالحب الجنسى ، لكن أفلاطون جعل للحب معنى متساميا وجعل له درجات متصاعدة سنذكرها فيما بعد ، وسمى هذا النوع من الحب المتسامى « الحب الأفلاطونى » .

ثم عاد فرويد مرة أخرى للمفهوم الإغريقى وقال بأن الحب ماهو إلا مظهر لغرائز الجنس ، ويختلف التعبير عنه بحسب تطور الليبيدو (الطاقة الجنسية) عند الشخص ابتداءا بالطفولة وانتهاء بالكهولة ، وقد يحدث نكوص (عودة إلى أنماط بدائية للحب كانت سائدة فى المراحل المبكرة) أو تثبيت (توقف عند نمط أو أنماط معينة للحب رغم تغير مراحل العمر)، وقد يحدث تسامى (أن يعبر الإنسان عن حبه فى صور ذات قيمة اجتماعية عالية كالفنون أو الآداب أو السلوكيات الاجتماعية الراقية كالإيثار ورعاية الأطفال والمسنين والضعفاء) .

كان فرويد يرى أنه لاشىء اسمه الحب وإنما هو الجنس ، وبالتالى حاول أن يمسح من تاريخ البشرية شيئاً اسمه الحب على اعتبار أنه وهم أو هو وسيلة فقط للوصول إلى الجنس وأن كل الغزل والأشعار والفنون ما هى إلا مقدمات للجنس ، أى أن الجنس هو الأصل والحب هو الفرع . وقد كان وراء هذا الرأى وغيره موجات من الانفجار والانحلال الجنسى بكل أنواعه ، فهل يا ترى كان هذا الكلام صحيحاً ، وما مدى صحته بشكل خاص فى العلاقة الزوجية ؟

دون الدخول فى تنظيرات معقدة أو محاولات فلسفية نحاول ان نرى مساحة كل من الحب والجنس فى الوعى الانسانى وارتباطات كل منهما .

- الجنس (فى حالة انفصاله عن الحب) فعل جسدى محدود زماناً ومكاناً ولذة ، أما الحب فهو إحساس شامل ممتد فى النفس بكل أبعادها وفى الجسد بكل أجزائه ، وهو لا يتوقف عند حدود النفس والجسد بل يسرى فى الكون فيشيع نوراً عظيماً .
- الجنس حالة مؤقتة تنتهى بمجرد إفراغ الشهوة ، أما الحب فهو حالة دائمة تبدأ قبل إفراغ الشهوة وتستمر بعدها ، فالشهوة تعيش عدة دقائق والحب يعيش للأبد والرغبة الجنسية قد تذبل أو تموت فى حالة المرض أو الشيخوخة ، ولكن الحب لا يتأثر كثيراً بتلك العوارض فى حالة كونه حباً أصيلاً .
- الحب غاية والجنس وسيلة
- الحب شعور مقدس ، والجنس (فى حالة انفصاله عن الحب) ليس مقدساً .
- الحب يخلق الرغبة فى الاقتراب الجميل والتلامس الرقيق والتلاقى المشروع تحت مظلة السماء ويأتى الجنس كتعبير عن أقصى درجات القرب .
- المحبون ليسوا متعجلين على الجنس كهدف ... وإنما يصلون إليه كتطور طبيعى لمشاعرهم الفياضة وبالتالى حين يصلون إليه يمارسونه بكل خلجات أجسادهم وبكل جنبات أرواحهم ، وحين تحدث الشهوة يهتز لها الجسد كما تهتز لها الروح .

الجنس فى كنف الحب له طعم

آخر مختلف تراه فى نظرة الرغبة الودودة قبله وأشاءه وتراه فى نظرة الشكر والامتنان ولمسات الود من بعده .

● الحب هو التقاء انسان (بكل أبعاده) بإنسان آخر (بكل أبعاده) ..... رحلة من ذات لذات .. عبور للحواجز التى تفصل بين البشر .. أما الجنس (المجرد من الحب) فهو التقاء جسد محدود بجسد محدود ، وأحيانا لا يكون التقاء جسد بجسد بل التقاء عضو جسدى بعضو جسدى آخر .

وفى ظل الحب يتجاوز الجنس كثيراً من التفاصيل فتصبح وسامة الرجل أو فحولته غير ذات أهمية ، ويصبح جمال وجه المرأة أو نضارة جسدها شيئا ثانويا .. الأهم هنا هو الرغبة فى الاقتراب والالتقاء والذوبان .

● حين يلتقى اثنان فى علاقة غير مشروعة ومنزوعة الحب فإنهما يكرهان بعضهما ، وربما يكرهان أنفسهما بعد الإنتهاء من هذه العلاقة الآثمة ويحاول كل منهما الابتعاد عن الآخر والتخلص منه كأنه وصمة ... أما فى حالة اللقاء المشروع فى كنف الحب فإن مشاعر المودة والرضا والامتنان تسرى فى المكان وتحيط الطرفين بجو من البهجة السامية .

● فى وجود الحب الحقيقى وفى ظل العلاقة الزوجية المشروعه لا يصبح لعدد مرات الجماع أو أوضاعه أو طول مدته أو جمال المرأة أو قدرة الرجل ، لا يصبح لهذه الأشياء الأهمية القصوى ، فهى أشياء ثانوية فى هذه الحالة ، أما حين يغيب الحب تبرز هذه الأشياء كمشكلات ملحة يشكو منها الطرفان مر الشكوى ، أو يتفنن فيها ممارسى الجنس للجنس فيقرءون الكتب الجنسية ، ويتصفحون المجلات ، ويشاهدون المواقع الجنسية بحثاً عن اللذة الجسدية الخالصة ، ومع ذلك فهم لا يرتوون ولا يشعرون بالرضا أو السعادة ، لأن هذه المشاعر من صفات الروح ، وهم قد جردوا الجنس من روحه .. وروح الجنس هو الحب المقدس السامى .. فالباحثون عن الجنس للجنس أشبه بمن يشرب من ماء البحر .

● وفى وجود الحب يسعى كل طرف لإرضاء الآخر بجانب إرضاء نفسه أثناء العلاقة الجنسية ، بل إن رضا أحد الطرفين أحيانا يأتى من رضا الطرف الآخر وسعادته ، فبعض النساء مثلاً لا يصلن للنشوة الجنسية (الرعشة أو الإرجاز) ولكن الزوجة فى هذه الحالة تسعد برؤية زوجها وقد وصل الى هذه الحالة وتكتفى بذلك وكأنها تشعر بالفخر والثقة أنها أوصلته الى هذه الحالة كما تشعر بالسعادة والرضا انها أسعدته وأرضته ويشعر هو أيضاً بذلك .. أما فى غياب الحب فتتحول العلاقة الجنسية إلى استعراض جنسى بين الطرفين فتتزين المرأة وتتفنن فى إظهار مفاتنها لتسعد هى بذلك وترى قدرتها على سلب عقل الرجل وربما لا تشعر هى بأى مشاعر جنسية أو عاطفية فهى تقوم بدور الإغراء والغواية فقط ... وأيضاً الرجل نجده يهتم باستعراض قدرته فقط أمام المرأة ، وإذا لم تسعفه قدرته الذاتية استعان بالمنشطات لكى يرفع رأسه فخراً ويعلن تفوقه الذكورى دونما اهتمام إذا ما كانت هذه الأشياء مطلباً للمرأة أو إسعاداً لها أم لا ، المهم أن يشعر هو بذاته .

● فى وجود الحب لايؤثر شيب الشعر ولا تجاعيد الوجه ولا ترهلات الجسم ، فلقد رأيت من خلال مهنة العلاج النفسى أزواجا فى الثمانينات من عمرهم يشعرون بإشباع عاطفى وجنسى فى علاقتهما حتى ولو فشلا فى إقامة علاقة كاملة ، فى حين أن هناك فتيات فى ريعان الشباب يتمتعن بجمال صارخ ولكنهن يعجزن عن الإشباع الجنسى لهن أو لغيرهن على الرغم من علاقاتهن المتعددة ، لأن تلك العلاقات تخلو من الحب الحقيقى والعميق اللازم للإشباع . فالجنس لدى المحبين نوع من التواصل الوجدانى والجسدى ، وبالتالى فهو يحدث بصور كثيرة ويؤدى إلى حالة من الإشباع والرضا ، فقد حكى لى أحد المسنين (حوالى ٨٠ سنة) بأن متعته الجسدية والعاطفية تتحقق حين ينام فى السرير بجوار زوجته (٧٥ سنة) فتلمس ساقه ساقها لا أكثر ، فالإشباع هنا ليس اشباعاً فسيولوجياً فقط وإنما هو نوع من الارتواء النفسى يتبعه إشباع فسيولوجى أو حتى لا يتبعه فى بعض الأحيان فيكون الارتواء النفسى كافياً خاصة حين يتعذر الاشباع الفسيولوجى بسبب السن أو المرض .

وهذا المستوى من الوعى الإنسانى والوجدانى ومن الثراء فى وسائل التواصل والتعبير يحمى الرجل والمرأة من مخاوف الكبر والشيخوخة لأنه يعطى الفرصة للاستمرار حتى اللحظات الأخيرة من العمر فى حالة التواصل الودود المحب ، بل ربما لا نبالغ اذا قلنا إن الزوجين المحبين ذوى الوعى الممتد يشعران بأن علاقتهما ممتدة حتى بعد الموت فهما سيلتقيان حتماً فى العالم الآخر ليواصلا ما بدآه فى الدنيا من علاقة حميمة فى جنة الله فى الآخرة ، وهذا هو أرقى مستويات الوعى الإنسانى وأرقى مستويات العلاقة الحميمة التى يتزاوج فيها الحب والجنس.

بين الصداقة والحب :

حدث خلط كبير بين الصداقة والحب خاصة فى العصر الحديث الذى حدث فيه اختلاط شديد وذاب الكثير من الحدود بين الرجال والنساء نظرا للحضور القوى للمرأة فى كل مكان وتفاعلها مع الرجال لفترات طويلة وعلى مستويات متعددة فى أماكن العمل والترفيه وغيرها . وقد دفع هذا عالم النفس «دافيس » لأن يفرق بين الصداقة والحب حتى يكون الناس على وعى بحدود كل منهما ، فالصداقة عنده تشمل : الاستماع والمساعدة والاحترام والتلقائية والتقبل والثقة والفهم والإفصاح عن الذات.

أما الحب فهو يشمل كل هذه العناصر المتضمنة فى الصداقة ولكن يضاف إليها عنصرين أساسيان لا يكون الحب إلا بهما وهما :

× **الشغف : وهو يتضمن :**

١ – الافتتان : وهى حالة من المشاعر الطاغية تجاه المحبوب . والمحب يرى كل الصفات الجميلة فى محبوبة ولا يرى فيه عيبا ، بل إن ما يراه الناس عيبا فى محبوبة يراه هو ميزة كبيرة ، وإذا حدث ورأى عيبا فإنه مستعد للتغاضى عنه وغفرانه بسرعة وسهولة ، لأنه يرى محبوبة أجمل الناس وأفضل الناس ، والافتتان

بقلم

أ.د. محمد المهدى

استشارى الطب النفسى

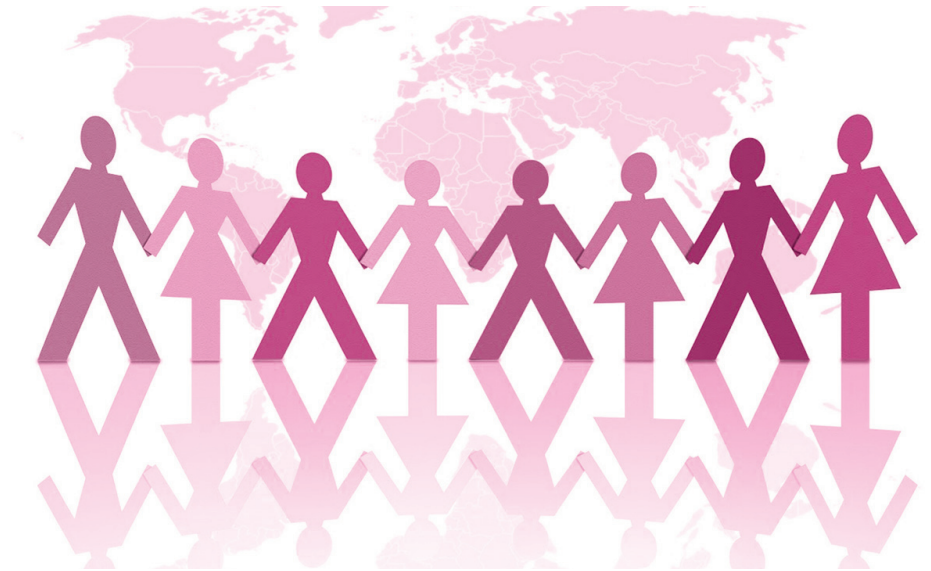
رئيس قسم الطب النفسى

جامعة الأزهر. فرع دمياط

واحة النفس المطمئنة

فى إطار سعى الجمعية العالمية الإسلامية للصحة النفسية لنشر الثقافة النفسية بين جموع المواطنين بطريقة سلسلة ومبسطة لخدمة القارئ وأسبابها وطرق علاجها. وحرصا من الجمعية على محاربة الكثير من الخرافات السائدة فى مجتمعاتنا العربية والإسلامية عن الأمراض النفسية فقد قامت الجمعية بعمل موقع خاص على الانترنت لخدمة القارئ العربى وذلك تحت عنوان واحة النفس المطمئنة

والعنوان الإلكترونى هو: www.elazayem.com



يتجاوز كل اعتبارات العقل والمنطق والحسابات .

٢ – التفرد : وهو الرغبة فى الإنفراد بالمحبوب بعيدا عن كل الناس ، ومحاولة الاستئثار به

٣– الرغبة فى الاقتراب الحسى : بالتلامس والتعانق وغيرها

× **العناية : وهى تتضمن :**

١ – تقديم أقصى ما يمكن للمحبوب : والمحب يكون على استعداد لبذل وقته وجهده وماله وربما نفسه فى سبيل محبوبه ، ويجد سعادة كبيرة فى ذلك .

٢ – الدفاع والمناصرة : فالمحب يسخر نفسه للدفاع عن محبوبة ومناصرته فى كل المواقف حتى ولو كان مخطئا ، بل إنه يراه محقا دائما ولذلك يدافع عنه وبنصره فى كل المواقف

إذن فالحب = صداقة + شغف (افتتان وتفرد ورغبة فى الإقتراب الحسى) + عناية (تقديم أقصى ما يمكن والدفاع والمناصرة)

والبعض يتساءل : هل يمكن أن تكون هناك صداقة بين رجل وامرأة ؟ ... والإجابة هى أن الصداقة بين الرجل والمرأة ستشكل قاعدة يمكن أن يقوم عليها الحب فى أى لحظة ، لهذا إذا كان قيام الحب سيشكل مشكلة قيمية أو اجتماعية أو دينية فإن الصداقة هنا ستحمل مخاطر التحول إلى حب ، وهذا التحول ربما يحدث تدريجيا دون وعى أو سيطرة من الطرفين أو أحدهما ، خاصة إذا كانت هناك فرص كثيرة للالتقاء والتحاور والاقتراب . وقد تكون لنا سيطرة عند مستوى الصداقة ولكن هذه السيطرة نفقدها كليا أو جزئيا عن مستوى الحب ، ولهذا وجب التنويه .

بين الحب والافتتان :

رأته لأول مرة فأحست بمشاعر غامرة اهتز لها كيانها فهو فارس أحلامها الذى انتظرته من سنين ، ولم تتمالك نفسها واقتربت منه وتبادلا التليفونات وبدأت العلاقة التى اتسمت من أول لحظة بأنها صاخبة ومشحونة بالمشاعر ومليئة فى نفس الوقت بالمشكلات ، فعلى الرغم من حبهما الجارف إلا أن بينهما خلافات واختلافات عميقة ، وهم كثيرو الخصام وكثيرو العودة مرة أخرى لأسباب تبدو معقولة فى بعض المرات وتبدو تافهة فى مرات أخرى . وكثيرا ما قررا الانفصال ولكنهما يعودان مرة أخرى على وعد بتصحيح أوضاع لا تصحح أبدا ، وهكذا بلا نهاية يختلط لديهما الحب الجارف بالخلافات المؤلمة ، فهما بكل المقاييس مختلفان نفسيا واجتماعيا وماديا ، ومع هذا مرتبطان عاطفيا بشدة غير مفهومة .

هذا نموذج لحالة افتتان يغيب عنها الأبعاد المنطقية والراسخة للحب ، والافتتان علاقة تأتى فجأة وعفوية على عكس الحب الذى يحتاج وقتا كافيا لينمو ويحتاج فترة حضانة يخرج بعدها قويا فتيا قابلا لأن يعيش ويسعد الطرفين . وفى الافتتان يحب الشخص حالة الحب أكثر مما يحب الآخر ، والآخر هنا ما هو إلا مرآة مناسبة يرى فيها حالة حبه ويتعلق بها ، فالمفتتن هنا يسعد بطقوس الحب من اتصالات ولقاءات وخصام وعتاب وعودة ولقاء وفراق وغيرها . وفى الافتتان نجد اختلافات شديدة بين الطرفين ونجد علامات التوافق قليلة أو منعدمة بينما فى الحب نجد مساحات هائلة للتوافق والاتفاق ونجد توحدا بين الاثنين فى مواقف كثيرة فهما يشعران معا ويفكران معا ويتحركان معا فى حين أنه فى الافتتان نجد الشخصين يسيران فى عكس الاتجاه لكل منهما .والمفتتن يعيش حالة من القلق وحالة من الحرمان ويحلم بأشياء ويتمنى أشياء لا تتحقق ، أما المحب الحقيقى فيشعر بحالة من السكينة والطمأنينة ويشعر بالارتواء والرضا ، ويرى أن أحلامه وأمنياته يتحقق منها الكثير وما تبقى هو فى طريقه إلى التحقيق ولهذا نجده يعيش حالة من الطمأنينة والسلام مع نفسه ومع من حوله . والمفتون قد يصيبه اليأس والإحباط من تصرفات الطرف الآخر فتتدهور أحواله ويفقد طموحه فى الحياة ويزهد الطعام والشراب وتتدهور صحته ويعيش فى حالة من الذهول وربما يهيم على وجهه (كما فعل قيس بن الملوح) ، أما المحب فإن نفسه تمتلئ بالأمل والتفاؤل ويرتفع طموحه وتزيد لديه الرغبة فى العمل وتزدهر ملكاته وقدراته ، ويحاول أن يفعل أشياء عظيمة ونبيلة ليرضى بها محبوبة ويكون عند حسن ظنه ، ففى الحب يسعى كل طرف للارتقاء ولإسعاد الآخر فى حين نجد فى الافتتان حالة من التدهور والعذاب المتبادل .والافتتان يتميز بمشاعر هائلة ومشتعلة وجارفة تمتزج برغبات جسدية متعجلة وهى قابلة للتغير بسرعة وربما الانطفاء بسرعة على غير المتوقع ، فى حين نجد مشاعر الحب أكثر هدوءا وأطول عمرا وتنمو بقوة وثبات مع الوقت ولا تتعجل تحقيق الرغبات الجسدية أو الوصال الحسى ولكن تتركها تحصل فى وقتها الطبيعى وبتطور منطقى تكاملى .

وتحدث المشكلات حين يقرر طرفان مفتونان أو أحدهما البدء فى علاقة خطبة أو زواج فهنا يكون التسرع تحت إلحاح عواطف مشتعلة أو رغبات جسدية متعجلة ، أو رغبة فى الاعتماد على طرف آخر والإئتناس به ، أو التخلص من واقع مؤلم أو حياة أسرية غير سعيدة وغير مستقرة ، أو حياة نفسية مضطربة قوامها القلق أو الاكتئاب ، لكل هذه الأسباب نجد اندفاعا محموما ورغبة غير متعقلة للارتباط بين الطرفين ، وعناد يعمى العين عن علامات عدم التوافق البادية بينهما ، وهذا العناد يجعل الطرفين لا يدركان صيحات التحذير من الأهل أو الأصدقاء ، فالمفتونون يكتفون بمشاعرهم فقط كمبرر للارتباط ولا ينظرون إلى بقية عوامل التوافق والاتفاق ، أما المحبون فهم غير متعجلين فى الارتباط وتبقى لديهم القدرة على رؤية وتفعيل العوامل الأخرى للتوافق مثل النواحى العقلية والاجتماعية والاقتصادية والدينية ، والاهتمامات المتماثلة للطرفين ، ورعاية طموحات وأمنيات ومشروعات كل طرف بحب واتزان ، ونجد كل طرف محباً للطرف الآخر وحريصاً على إسعاده . والافتتان عواصف طاغية وأمواج عاتية سرعان ما تزول بعد أن تكون قد أحدثت مآسى كثير لدى من تعرضوا لها ، أما الحب فهم نسمة رقيقة وماء عذب سلسبيل تحيا بهما النفوس المحبة وتسعد ، وترقى بها الحياة .