

جامعة محمد خيضر بسكرة  
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية  
قسم العلوم الاجتماعية



# مذكرة ماستر

ميدان العلوم الاجتماعية  
الفرع: علم النفس  
تخصص: علم النفس العيادي  
رقم:

---

إعداد الطالب:  
محمد مختار زيد  
يوم:

## دور الحب الرومانسي في الرفع من مؤشرات الصحة النفسية لدى الراشد

---

لجنة المناقشة:

مشرفا

جامعة محمد خيضر - بسكرة

أ. د

نصر الدين جابر

السنة الجامعية : 2018 - 2019

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ

الرَّحِيمِ

## اهداء

الى الوالدين الكريمين، الى جميع أفراد أسرتي، وكل عائلة زيد، وعائلة مباركي

الى الأب، والمربي، والمعلم، والصديق " مصطفى فريوة "

الى كل أصدقائي، وأحبائي، وكل من يعرفني

الى أساتذتي الكرام الذين قاموا بتعليمي طيلة مشواري الدراسي

والى كل زملائي في الجامعة، وكل طالب علم في العالم

اليهم جميعا أقدم هذا العمل الذي أرجوا منه ثواب الدنيا والآخرة

محمد مختار

## شكر وعرفان

الحمد لله الذي بنعمته تتم الصالحات، الحمد لله حمدا كثيرا طيبا مباركا فيه، أن وفقني لآخراج هذا العمل المتواضع، ثم من بعده أتوجه بالشكر الجزيل والعرفان لكل من ساهم وأعاننا على انجازه وأخص بالذكر :

الأستاذ الدكتور " نصر الدين جابر " لقبوله بصدر رحب الاشراف على هذا البحث ودعمه ونصحه.

الدكتورة الفاضلة " فايذة حلاسة " التي كان لها الدور الكبير في صياغة عنوان البحث بهذا الشكل، وعلى دعمها ونصائحها طوال مسيرة البحث.

الدكتورة " ريان حوحو " التي كانت سندا لي في انجاز هذا البحث، وتشجيعها ودعمها المتواصل على الابداع في هذا العمل.

السادة الأفاضل الذين قاموا بتحكيم مقياس الحب الرومانسي، والوقوف على كل صغيرة وكبيرة في بنود المقياس، وعلى نصائحهم القيّمة.

السادة الأفاضل لجنة المناقشة لقبولهم مناقشة هذا البحث.

ابن عمي " حمزة زيد "، وأصدقائي الأعزاء " أسامة حنكة " و " محمد عبيد "، لمساعدتهم على ترجمة بعض معلومات البحث باللغة الأجنبية.

وشكر خاص لحالات البحث، كل باسمه، والذين قبلوا بالتعاون على انجاز هذا البحث.

كما أشكر كل من ساهم في اتمام هذا العمل، ولو بنصيحة غالية، أو كلمة طيبة، أو دعاء بظهر الغيب.



## ملخص البحث :

يهدف البحث بشكل أساسي الى معرفة دور الحب الرومانسي في الرفع من مؤشرات الصحة النفسية لدى الراشد، ومنه تم طرح التساؤل التالي :

**هل لأبعاد الحب الرومانسي دور في الرفع من مؤشرات الصحة النفسية لدى الراشد ؟.**

وللاجابة على هذا التساؤل تم اتباع تقنية دراسة الحالة ضمن اطار المنهج العيادي، وذلك باستخدام العديد من أدوات جمع البيانات، وهي على التوالي : الملاحظة، المقابلة نصف الموجهة، ومقياس الصحة النفسية للباحث " **قدور نوبيات**" بجامعة قاصدي مرباح - ورقلة، بالإضافة الى مقياس الحب الرومانسي المعدّ من طرف الطالب الباحث، وتكوّن البحث من ثلاث حالات من فئة الرشد، ( 2 ذكور + 1 اناث ) غير متزوجين، وعلى اختلاف أعمارهم، يعيشون حالياً علاقة حب رومانسي، ضمن اطار الخطوبة أو خارجها.

وبعد عرض وتحليل النتائج، تم الاجابة على التساؤل الكبير للبحث، بالقول :

**" نعم، لأبعاد الحب الرومانسي دور في الرفع من مؤشرات الصحة النفسية لدى الراشد "**، فالعلاقة وثيقة بين الحب الرومانسي وارتفاع درجة الصحة النفسية لدى الراشد، وهذه العلاقة وظيفية وليست سببية، بمعنى أن ارتفاع درجة الصحة النفسية لدى الراشد ليست مرهونة بوجود الحب الرومانسي، والعكس، بل ان الحب الرومانسي يؤدي وظيفة الرفع من مؤشرات الصحة النفسية لدى الراشد الى جانب العديد من العوامل الأخرى.

ملاحظة : هذه النتائج تخص حالات البحث فقط، ولا يصح بأي حال من الأحوال تعميم النتائج على جميع الراشدين الآخرين الذين يقيمون علاقات حب رومانسي.

## **Summary :**

The current research aims to identify the role of romantic love in raising the adults mental health indicators, and the following question was raised :

Is there a role of the dimensions of romantic love in raising the adults mental health indicators ?

In order to answer this question, we adopt the technique of case study within the clinical approach framework, using several data collection tools, namely : observation, semi-directed interview, mental health measure of the researcher " Kadour Nweibat " at the University of kasdi Merbah – Ouregla, in addition to the measure of romantic love prepared by the student researcher.

The study consists of three cases from adults category ( 2 males + 1 females ) 3 They are unmarried and from different ages, all are currently living romantic love relationship, within ( or without) the framework of the engagement .

After analyzing the results, the research question is answered as follow :

" Yes, the dimensions of romantic love have a role in raising the mental health indicators of adults " .There is a strong relationship between romantic love and the increase degree of adults mental health degree. This relationship is functional and not causal, In the sense that the high degree of adult mental health is not dependent on the existence of romantic love, and vice versa, but romantic love leads to the lifting of mental health indicators of the adult ,along with many other factors.

Note : These results are only for research participants, and we cannot generalize the results to all other adults who have romantic relationships.

## فهرس المحتويات

الصفحة	المحتويات
أ	اهداء
ب	شكر وعرفان
ت	ملخص البحث باللغة العربية
ث-ج	ملخص البحث باللغة الانجليزية
ح-ز	فهرس المحتويات
ز	فهرس الجداول
4-1	مقدمة
الباب الأول : الجانب النظري	
الفصل الأول : مشكلة البحث ومتغيراته	
13-7	1- تحديد اشكالية البحث
13	2- أسباب اختيار الموضوع
14-13	2-1- أسباب ذاتية
15-14	2-2- أسباب موضوعية
16-15	3- أهمية البحث
16	4- أهداف البحث
17	5- تحديد المفاهيم الاجرائية للبحث
17	5-1- الحب الرومانسي
18-17	5-2- الصحة النفسية
19-18	5-3- مرحلة الرشد
19	6- منهج البحث
19	7- أدوات البحث
19	8- البحوث والدراسات السابقة
23-20	8-1- البحوث والدراسات التي تناولت الصحة النفسية
28-23	8-2- البحوث والدراسات التي تناولت الحب الرومانسي

30-28	8-3- مدى الاستفادة من البحوث والدراسات السابقة
	<b>الفصل الثاني : مدخل مفاهيمي لمتغيرات البحث</b>
32	تمهيد
37-36	<b>أولا : الحب الرومانسي</b>
37	1- ماهية الحب الرومانسي
38	1-1- تعريف الحب الرومانسي
39-38	1-1-1- تعريف الحب لغة
41-39	1-1-2- تعريف الرومانسية لغة واصطلاحا
43-41	1-1-3- تعريف الحب الرومانسي اصطلاحا
45-44	1-2- مسميات الحب الرومانسي ومراتبه
48-45	1-3- دواعي الحب الرومانسي
51-49	1-4- علامات الحب الرومانسي
54-51	1-5- طاقة الحب
55	2- الحب الرومانسي عند الفلاسفة وعلماء النفس
56-55	2-1- الحب الرومانسي عند الفلاسفة
57-56	2-1-1- فلسفة الحب الرومانسي عند أفلاطون
58-57	2-1-2- فلسفة ابن حزم في الحب الرومانسي
59-58	2-1-3- الحب الرومانسي عند سيمون دي بوفوار
60-59	2-2- الحب الرومانسي عن علماء النفس
61-60	2-2-1- ألفريد أدلر ومسألة الحب الرومانسي والزواج
62-61	2-2-2- اريك فروم والحب الرومانسي الناضج
64-63	2-2-3- سيغموند فرويد ولا عقلانية الحب الرومانسي
66-64	2-2-4- ميلاني كلاين والحب الرومانسي الحقيقي
67-66	2-2-5- هاري ستاك سوليفان والحب الرومانسي في الآخر
68-67	2-2-6- كارل غوستاف يونغ ومشكلة الحب الرومانسي

70-69	2-2-7- فيكتور فرانكل ومعنى الحب الرومانسي
70	2-2-8- كارل روجرز والمنظور الظاهري للحب الرومانسي
71-70	2-2-9- الحب الرومانسي في ميدان علم النفس الاجابي
72-71	2-2-10- رؤى نفسية أخرى في الحب الرومانسي
75-73	3- معاني أو دلالات الحب الرومانسي
76-75	3-1- الحب الرومانسي كاحتياج نفسي
79-77	3-2- الحب الرومانسي كسلوك اجتماعي
80-79	3-3- الحب الرومانسي كغريزة بشرية
82-80	3-4- الحب الرومانسي كفن من الفنون
87-83	3-5- الحب الرومانسي والجنس
87	4- أنماط الحب الرومانسي
90-87	4-1- ايروس ( أو العشق )
91-90	4-2- أجابه ( أو المحبة )
93-92	4-3- فيليا ( أو الصداقة )
94	5- لغات الحب الرومانسي
98-94	5-1- اللغة البيولوجية
100-99	5-2- اللغة الأخلاقية
102-101	5-3- اللغة الشعرية
105-102	5-4- اللغة الصوفية
105	6- أبعاد الحب الرومانسي
106	6-1- بعد الألفة
107-106	6-2- بعد الرعاية
109-107	6-3- البعد الانفعالي
113-109	6-4- بعد المشاعر

114-113	5-6- البعد الجسماني / الجمالي
118-115	7- قياس الحب الرومانسي
119-118	8- الحب الرومانسي في ميزان الشرع والمجتمع الجزائري
124-119	8-1- الحب الرومانسي في ميزان الشرع
127-125	8-2- الحب الرومانسي في ميزان المجتمع الجزائري
130-129	ثانيا : الصحة النفسية
134-130	1- تعريف الصحة النفسية
134	2- بعض المفاهيم المرتبطة بالصحة النفسية
135-134	2-1- الصحة النفسية والصحة البدنية
136-135	2-2- الصحة النفسية والصحة العقلية
137-136	2-3- الصحة النفسية والمرض النفسي
138-137	2-4- الصحة النفسية والتوافق
142-138	3- مؤشرات ومظاهر الشخص المتمتع بالصحة النفسية
145-142	4- مستويات الصحة النفسية
147-145	5- معايير الصحة النفسية
147	6- العوامل المؤثرة في الصحة النفسية
156-147	6-1- العوامل الايجابية
158-156	6-2- العوامل السلبية
160	ثالثا : مرحلة الرشد
161-160	1- تعريف مرحلة الرشد
162-161	2- مراحل مرحلة الرشد
162	2-1- مرحلة الرشد المبكر
163	2-2- مرحلة الرشد المتأخر
164-163	3- الخصائص العامة لمرحلة الرشد
165	4- مظاهر النمو لمرحلة الرشد
165	4-1- مظاهر التغيرات الفيزيولوجية

165	4-2- مظاهر التغيرات الحركية
166	4-3- مظاهر التغيرات الانفعالية
168-166	4-4- مظاهر التغيرات العقلية
171-168	4-5- مظاهر العلاقات الاجتماعية
172	خلاصة الفصل
الباب الثاني : الجانب الميداني	
الفصل الثالث : الاجراءات المنهجية للجانب الميداني للبحث	
175	تمهيد
177-175	1- منهج البحث
177	2- أدوات جمع البيانات
179-178	2-1- الملاحظة
179	2-2- المقابلة
179	2-2-1- تعريف المقابلة العيادية
180-179	2-2-2- تعريف المقابلة نصف الموجهة
180	2-2-3- هدف المقابلة نصف الموجهة
182-180	2-2-4- محاور المقابلة نصف الموجهة
184-183	2-3- المقياس
186-184	2-3-1- وصف مقياس الصحة النفسية
195-187	2-3-2- وصف مقياس الحب الرومانسي
196-195	2-4- تقنية دراسة الحالة
196	3- حالات البحث
196	خلاصة الفصل
الفصل الرابع : عرض وتحليل نتائج البحث	
198	تمهيد
217-198	أولاً : تقديم الحالة الأولى
236-217	ثانياً : تقديم الحالة الثانية



257-236	ثالثا : تقديم الحالة الثالثة
264-258	رابعا : الاستنتاج العام للحالات
265	خاتمة البحث
287-267	قائمة المصادر والمراجع
301-289	قائمة الملاحق

### فهرس الجداول

الرقم	عنوان الجدول	الصفحة
1	يمثل نتائج بحث يحي علي زهران ( 2012 م )	27-26
2	يوضح توزيع فقرات مقياس الصحة النفسية على أبعاده الأربع	185
3	يوضح نتائج تحكيم مقياس الحب الرومانسي	193-191
4	يوضح البنود المعدلة	193
5	يوضح توزيع بنود مقياس الحب الرومانسي على أبعاده الخمسة	194
6	يوضح نتيجة الحالة ( X ) على مقياس الحب الرومانسي	205
7	يوضح نتيجة الحالة ( X ) على مقياس الصحة النفسية	206
8	يوضح نتيجة الحالة ( Z ) على مقياس الحب الرومانسي	223
9	يوضح نتيجة الحالة ( Z ) على مقياس الصحة النفسية	224-223
10	يوضح نتيجة الحالة ( Y ) على مقياس الحب الرومانسي	243
11	يوضح نتيجة الحالة ( Y ) على مقياس الصحة النفسية	244-243

## مقدمة :

ما ان يخرج الطفل الى هذه الحياة، حتى تستمر معه مسيرة النمو النفسي والجسمي، بعد مسيرة النمو في المرحلة الجنينية التكوينية، وفي مسيرته هذه سيصل الى احدى مراحل اكتمال نضج الشخصية، وهي مرحلة الرشد، فيصبح بذلك راشدا مسؤولا، بعد أن كان مرافقا، وطفلا معتمدا على الآخرين، وأكثر ما يميّز هذه المرحلة هو خروج الفرد من صندوق الأنا الى عالم الآخر، فيبدأ بتشكيل علاقات حقيقية ومتينة مع الآخرين، وأبرز نوع من هذه العلاقات، تلك التي تتميز بالحميمة، والألفة، والمشاعر الجياشة، مع شريك من الجنس الآخر، انها علاقة الحب الرومانسي، والتي يسعى من خلالها أي فرد الى تحقيق الدرجة المثلى من الصحة النفسية، وهذه التشكيلة هي التي تبلور عنوان البحث الحالي، والذي ارتأى الباحث صياغته كالتالي : دور الحب الرومانسي في الرفع من مؤشرات الصحة النفسية لدى الراشد.

والرشد مرحلة مهمة في حياة الانسان، لأن الفرد يسعى فيها لتكوين أسرة، وتحقيق ذاته، والاعتماد على نفسه، وممارسة مسؤولياته الاجتماعية، وذلك باتباع أسلوب معقول من أجل التوافق مع الذات ومع المجتمع، وقد اختلف العلماء في تحديد فترة الرشد، فمنهم من يسميها مرحلة أواسط العمر، وتسمى أيضا بمرحلة النضوج، لأن الانسان يصل الى تكامل راشد في جميع أبعاده، في جسمه، وعقله، وانفعاله. ( حملاوي، 2013، ص 12 )

وهنا يكتمل نمو الراشد ويصبح مسؤولا عن ذاته، وله المقدرة على اختيار شريك يمارس معه علاقة الحب الرومانسي بكل حرية، ونضج، وانسجام.

والحب الرومانسي كعلاقة حب ذكري- أنثوي، تعرّفه " ايلين وليم والستر " على أنه : حالة من الانغماس الحاد مرتبط بالاستثارة الفسيولوجية القوية، ومصحوبة بتشوق نحو الشريك، ورغبة في تحقيق المشاركة. ( لموفق، 2018، ص 546 )

هذه المشاركة تعكس مدى تحرّر الراشد من أناه، وتمتعه بمستوى معين، من الصحة النفسية، والتي تعرّفها " خوج 2010 م " بأنها : قدرة الفرد على التوافق مع نفسه ومع المجتمع الذي يعيش فيه، وهذا يؤدي الى التمتع بحياة خالية من التأزم والاضطرابات، مليئة بالحماس، وهذا يعني أن يرضى الفرد عن نفسه وأن يتقبل ذاته كما يتقبل الآخرين، وأن يتوافق مع المجتمع ولا يسلك سلوكا اجتماعيا شاذا.

### ( الشواشرة وجيت، 2017، ص 176 )

وهناك العديد من القراءات أو الأسباب التي قادت الباحث الى دراسة هذا الموضوع، ومنها ما يرجع الى الناحية العلمية النظرية النفسية، وهناك أسباب ترجع الى ما تم ملاحظته من سلوكات وتعاملات في المجتمع الجزائري.

فأما ما يخص الجانب العلمي، فقد ألهمت نظرية " ألفريد أدلر " الباحث كثيرا، وخاصة الجزء الذي تكلم فيه " أدلر " عن مسألة الحب والزواج، ودورها في تحقيق النزعة الاجتماعية، التي تعتبر معيارا لارتفاع أو انخفاض درجة الصحة النفسية، فاعتبر " أدلر " الحب الرومانسي ركيزة لتحقيق النزعة الاجتماعية، وبالتالي ارتفاع درجة الصحة النفسية لدى الفرد، وهذه أبرز دعامة نظرية، نفسية، عيادية، يركز عليها البحث.

أيضا، وبعد مطالعة الباحث لبعض موضوعات الصحة النفسية لدى الراشد، تبين له أن جوهر تدهور صحته النفسية، هو فقدان موضوع الحب، ومنها الحب الرومانسي.

ومن أبرز الملاحظات التي أدت الباحث الى التفكير في بحث هذا الموضوع، هو غياب جوهر الحب الرومانسي تقريبا لدى المجتمع الجزائري، وتلونه بالكثير من التفسيرات، والأحكام المغلوطة، فمنهم من يراه مرضا، ولا يجلب سوى العذاب والمرارة، والكثير منهم يراه من المحرمات، وأنه لا يصح الا داخل اطار الزواج، ولهذا أراد الباحث في بادرة متواضعة

تبيان مشروعية هذه العلاقة، وتوضيح الصورة الحقيقية الايجابية للحب الرومانسي، التي من شأنها أن ترفع من مؤشرات الصحة النفسية.

ولافتقار البحث السيكلوجي العيادي من مثل هذه المواضيع، فقد تعذر الحصول على مجموعة من الدراسات والبحوث السابقة المماثلة لموضوع البحث الحالي، وفي الحقيقة فإنه يوجد العديد من البحوث والدراسات التي تناولت موضوع الحب الرومانسي كوصف للعلاقة، وأسبابها، والعوامل المؤثرة فيها، وهو ما استفاد منه الباحث في أخذ تصوّر حول ماهية هذه العلاقة بين الراشدين، كذلك فإنه يوجد الكثير من المقالات والآثار العربية والغربية، والتي تبين دور الحب الرومانسي في الرفع من مؤشرات الصحة النفسية، وهي ما ساعدت الباحث كثيرا في تحليل نتائج بحثه.

ومن كل ذلك جاء هذا البحث ليسلط الضوء على دور الحب الرومانسي في الرفع من مؤشرات الصحة النفسية لدى الراشد، وذلك وفقا لخطة شملت بابين كبيرين، وأربع فصول فرعية، كانت على الشكل التالي :

الباب الأول : خصصناه للجانب النظري للبحث، وضم فصلين كبيرين :

تناولنا في الفصل الأول اشكالية البحث وتساؤله، أسباب اختيار الموضوع، أهداف البحث وأهميته، المفاهيم الاجرائية للبحث، منهج وأدوات جمع البيانات بشكل مختصر، والتطرق لبعض الدراسات والبحوث السابقة.

أما الفصل الثاني فكان عبارة عن مدخل مفاهيمي لمتغيرات البحث، والذي شمل المتغيرات الثلاث للبحث، وهي : الحب الرومانسي، والصحة النفسية، ومرحلة الرشد.

الباب الثاني : وكان مخصصا للجانب الميداني للبحث، وضم هو كذلك فصلين كالتالي :

الفصل الثالث تطرقنا فيه للاجراءات المنهجية للجانب الميداني للبحث، من حيث المنهج، وأدوات جمع البيانات المختلفة ك ( الملاحظة، والمقابلة نصف الموجهة، ومقياسي

الحب الرومانسي والصحة النفسية )، بالإضافة الى شرح تقنية دراسة الحالة، وأخيرا وصف حالات البحث.

وفي الفصل الرابع والأخير، تم عرض وتحليل نتائج البحث، من خلال تقديم كل حالة على حدة، ثم الاستنتاج العام للحالات، والاجابة على التساؤل الكبير للبحث، وأخيرا تقديم خاتمة البحث، وقائمة المصادر والمراجع، وقائمة الملاحق.

الباب الأول :

الجانب النظري

## الفصل الأول : تحديد مشكلة البحث ومتغيراته

1- تحديد اشكالية البحث

2- أسباب اختيار الموضوع

2-1- أسباب ذاتية

2-2- أسباب موضوعية

3- أهمية البحث

4- أهداف البحث

5- تحديد المفاهيم الاجرائية للبحث

5-1- الحب الرومانسي

5-2- الصحة النفسية

5-3- مرحلة الرشد

6- منهج البحث

7- أدوات البحث

8- البحوث والدراسات السابقة

8-1- البحوث والدراسات التي تناولت الصحة النفسية

8-2- البحوث والدراسات التي تناولت الحب الرومانسي

8-3- مدى الاستفادة من البحوث والدراسات السابقة

## 1- تحديد اشكالية البحث :

الانسان خلال نموه يمر بعدة مراحل عمرية، تتميز كل منها بخصائصها الخاصة، مما يجعلها تختلف عن باقي المراحل الأخرى، ومنها مرحلة الرشد، والشباب، والفنوة، وهي مرحلة من مراحل اكتمال نمو الشخصية، يصل فيها الفرد الى النضج والاستقلالية، وتدل المرحلة كذلك على وجود ذخيرة ناضجة من التفاعلات البين شخصية، والقدرة على الحب الحقيقي، يصاحبها ارتقاء الحاجات النفسية والاجتماعية، نذكر منها : الحاجة الى الانتماء والحب، وهذا ما قد يدفع الراشدين الى الدخول في علاقات، تتسم بالتعارف والتواصل، من أجل تحقيق هاته الحاجة، والتي بدورها تخلف العديد من الآثار.

هذه العلاقات انتشرت مؤخرا على المستوى المحلي بشكل علني، باسم ما يعرف ب " العلاقات العاطفية "، والتي اصطلح الباحث على تسميتها في بحثه الحالي ب " الحب الرومانسي "، وهو ثالث مسألة من مسائل الحياة مقترنا بالزواج، بعد مسألة العلاقات الاجتماعية، ومسألة الشغل.

فحسب " ألفريد أدلر " عندما يغادر الطفل مرحلة الصبا، ملتحقا بركب الراشدين، سيقف وجها لوجه مع هذه المسألة، فالحب الرومانسي علاقة ثرية بالاشباع الجسداني والوجداني، ويبرز فيه النزوع الاجتماعي بشكل واضح وصريح، ويتجلى مقداره بشكل دقيق جدا. ( خياط، 2018، ص 175 )

وهو علاقة تنشأ بين طرفين من جنسين مختلفين، منبثقة من المشاعر والأحاسيس، التي يحملها الانسان منذ أن خُلِق، وهي مبنية على التفاهم، والحب الصادق، والشعور بالانتماء، والحنان، والراحة بين الطرفين، وألا تكون لمصلحة ما.

ولفهم مرحلة الرشد وما يجري فيها من تحولات، أخبرنا علماء النفس عليها كثيرا، لكن كما قال " مارتن سيلغمان " من جانب البؤس، والمعاناة، وادمان المخدرات، والأمراض النفسية والعقلية، والانحرافات الجنسية و... الخ، لكن لا يجب أن تكون الأمور هكذا، ما نود



معرفته حقا هو ما يجعل الحياة جديرة بالعيش، ماذا عن المشاعر الايجابية ؟، ماذا عن المعنى ؟، ماذا عن الحب الرومانسي ؟، اذن فالفكرة العقلية لعلم النفس، هي تفهّم الحالة البشرية بالكامل، في جميع مراحل نموها، ومن أهمها مرحلة الرشد حيث الاقبال على الحياة، حيث القوة، والابداع، وتحقيق الذات و... الخ.

ولو تتبعنا تاريخ البشرية بعيون أنثربولوجية، بدءا من هبوط الانسان الى الأرض، حتى يومنا هذا، لوجدنا أنه مليء بالصراعات، والحروب، والقتل، والنهب، لكن بالرغم من ذلك، لو أجرينا مسحا أوليا لأنماط المفردات الرئيسية، التي تكررت أكثر من غيرها، في مختلف الحضارات، ولدى جميع الشعوب، بشرائعهم الدينية المتفرقة، لوجدنا أن مفردة الحب الرومانسي، تقف على رأس القائمة، الى جانب مفردة الحرب، في تزاوج محير، يبرهن على سمو الانسان وحماقته في الوقت ذاته، ومن هنا تتبع أهمية موضوع الحب الرومانسي في اطارها العام، بوصفه ظاهرة مشتركة في كل العصور، وبين كل البشر : الأقوياء والمستضعفين، الأغنياء والفقراء، الأميين والعلماء، المحاربين والشعراء.

فالحب الرومانسي موضوع شائع وقديم قدم الانسان نفسه، واذا كانت الطبيعة البشرية قد درست وحُلّت بتفصيل كبير، فان الحب الرومانسي كما تبين للباحث ظل بعيدا عن هذه الدراسة المكثفة، في البحث السيكولوجي العيادي العربي، والجزائري على وجه الخصوص، فالحب الرومانسي استثار الأدب، والرواية، والشعر، والموسيقى، أكثر من استثارته البحث العلمي، فكانت النتيجة أننا أصبحنا نملك ثروة كبيرة من الأشعار، والموسيقى الجميلة عنه، ولكن دون فهم كبير له.

ويذكر الباحث التربوي " عبد العزيز الخضراء " في مقاله { أثر الحب في تحسين

الصحة النفسية }، الذي نشره في جريدة - الغد - أن : " الحب لم يصبح موضع تفكير الا بعد أن تمثّل في وقائع وشواهد وحالات، مرّ بها أو اطّلع عليها أهل الأرض، وصاروا في كنهها، ودهشوا لما طالعتهم به من أقوالٍ وأعمالٍ وتصرفات، وكانت دهشتهم تلك مبعث تفلسفهم فيه، وحافزاً لهم على تفهّمه، واستكشاف أسرارهِ، شأنهم معه كشأنهم مع العالم الذي

تحاول الفلسفة تفسيره "، وفي هذا البحث قد نجد اجابة لسؤال " شكسبير " الخالد : " ما الحب ؟ ". ( عبد العزيز، 2016، فق : 2 )

الحب الرومانسي كما يقول عنه " المفكر عدنان ابراهيم " هو سلوك، وإذا كان سلوكا فهو مسبوق بارادة، والارادة تعني الاختيار، أختار أن أحب ولست مجبرا على ذلك، أنا الذي اخترت هذا الطريق، أنا الذي اخترت هذه السيدة أو هذا السيد، ولذلك لأبد أن أسلك لتعزيز خيارى. وإذا فهمنا الحب الرومانسي على أنه طاقة، فهو كما قال " بروس ليبتون " صاحب نظرية << بيولوجيا الاعتقاد >> : { الحب أعظم طاقة شافية في الكون }.

فالحب الرومانسي يزود الفرد بطاقة عالية في وجوده المستقل، ويربطه بتيار من العلاقات الانفعالية مع شخص آخر، ويحقق صيغة من الوجود يريدها، أو قد يرغب في الاحتفاظ بها. ( نظمي، 2007، ص 15 )

وإذا قالوا لك أن معجزة الحب الرومانسي تستطيع أن تعالج الأمراض، فما يقولونه يمكن أن يكون علميا، فبالحب الرومانسي كما تصوّر المفكر " مصطفى محمود "، يحلّ الانسجام والنظام في الجسد والروح، وما الصحة الا حالة الانسجام التام والنظام فيهما، وإذا كان الحب الرومانسي لم يعالج أحدا الى الآن، فلأننا لم نتعلم كيف نحب !!. فالحب الرومانسي قائد للمشاعر جميعها، يمكنه أن يقودك للحزن، للخوف، للملل، للندم، للتفائل، للتوافق، للسعادة، لل... الخ، اجعل حبك صديقك، حاوره وأطلب منه أن يقودك الى السعادة، وتمازج الصحة النفسية والعقلية، سوف يفعل.

ففي كتابه { سيكولوجيا الحب والحرمان } يذكر " كايد الشايب " أن الجوع الوجداني أو النفسي، هو الجوع الذي يدفع الانسان للسعي الى أن ينال محبة الآخرين، وعطف المحيطين به، ومهما يعطونه من هذه المحبة وذاك العطف، فانه يستزيدهم فلا يشبع، فهو دائما جوعان عاطفيا، وإذا لم يحصل على ما يريد، فهو المكتئب، والقلق، والمضطرب.

( الشايب، 2002، ص 5 )

وحيثما يتم اكتمال نضوج الشخصية، فإن الابن لابد من أن يصبح قديرا على الاستقلال بنفسه، لكي يكون أما وأبا لنفسه، وهنا تكون الصحة النفسية بمثابة ضرب من التوازن الذي يقيمه الشخص الناضج لنفسه، بين شريعة الأم وشريعة الأب، بين الحب المطلق اللامشروط والحب المقيد المشروط، بين الشعور بالأمن والطمأنينة، والنزوع نحو العمل والمخاطرة، بين القدرة على الحب، والميل الى تحكيم العقل، واصدار الأحكام.

( ابراهيم، د س، ص 89 )

وإذا تصدّينا الى الصحة النفسية كمتغير من متغيرات هذا البحث، سنجد أن هذا المتغير له من الأهمية بمكان، حيث أثار اهتمام العديد من العلماء، والمتخصصين، في المجالات الطبية، والنفسية، والاجتماعية، والتربوية، والسياسية، والاقتصادية، لما له من دور مهم وأساسي في حياة الانسان. فمع دخول الانسان القرن الواحد والعشرين، حاملا معه من القرن الماضي عبئا ثقيلا من المشكلات الاقتصادية، والاجتماعية، والسياسية المعقدة، وفي الوقت الراهن تعقدت أمور الحياة بشكل أكبر، وكثرت مطالبها، بسبب طغيان المادة على القيم، والمعايير الروحية، مما جعل الانسان يسعى بكل طاقته، لتحقيق أهدافه، وطموحاته، مما شكّل جوا ملائما لزيادة الاضطرابات النفسية، والأمراض العقلية، والانحرافات السلوكية، وكل ذلك جعل من موضوع الصحة النفسية موضوعا ذا أهمية كبيرة.

فالصحة النفسية محصلة جميع الوظائف النفسية التي يقوم بها الفرد، وهي غاية الوظائف النفسية المتعددة، التي يتعرض علم النفس لدراستها، ويشير " اريك فروم " الى أن الفرد المتمتع بالصحة النفسية، هو الشخص المنتج، والذي يحب نفسه ويحب الناس، وينتمي الى العالم كله، ويرى " بيرز " أن الصحة النفسية مسؤولية اجتماعية، وأن اضطراب العقول هو النتيجة الحتمية لسوء فهم الفرد لنفسه، وسوء فهم المجتمع له، ولكي تصلح العقول وتسلم من المرض، لابد أن تصلح العلاقات الاجتماعية جميعا، وهناك الكثير من الدراسات المحلية والعربية التي تناولت موضوع الصحة النفسية، وأعطته أهمية بالغة، لأن الاهتمام بالصحة النفسية يعني الاهتمام بالانسان وتكاملته، وأن الاهتمام بتتمية شخصية الفرد، بجوانبها

المتكاملة بصورة سليمة ومتوازنة، يعني الاهتمام بجوانب الصحة النفسية، وأن العمل على تخفيض المشكلات السلوكية، أو حلها، لا يتم الا على أسس ومفاهيم الصحة النفسية، فضلا عن ذلك تشير البحوث والدراسات، الى أن الفرد المتمتع بالصحة النفسية، يكون قادرا على الانتاج، ويستطيع مواجهة مشكلات الحياة، من صراعات واحباطات، وصولا الى الانسجام أو التناغم مع الذات ومع الآخرين، في حين أن عدم توفر الصحة النفسية للفرد، يعني فشله في تحقيق انجازه، أو اشباع حاجاته ومواجهة صراعاته، وبالتالي انعدام الانسجام، أو التناغم مع الذات ومع الآخرين.

فالتمتع بالصحة النفسية، يعني القدرة على التوافق مع النفس والمجتمع، اضافة الى أنها عامل وقائي للسلوكيات غير السوية، كالاضطرابات السلوكية، والانفعالية، والجسمية.

( عبد الأمير وهادي، 2007، ص ص 2-3 )

ولذلك ينظر الى القدرة على الحب الرومانسي، على أنها واحدة من المؤشرات المهمة على حسن التوافق النفسي للفرد، وقد أشار " فرويد " مرة الى أن الحب الرومانسي والعمل، هما العلامتان الأساسيتان للنضج، والشخصية السليمة. ( نظمي، 2007، ص 15 )

لكن بعد اطلاع الباحث البسيط على التراث العلمي، والنفسي العيادي، خاصة المحلي، لم يجد الا القليل ممن تناولوا هذا الموضوع، فهو لا ينكر عدمية البحوث والدراسات في هذا المجال، لكنها نادرة مقارنة بمواضيع أخرى نفسية واجتماعية، أيضا لاحظ أن هناك اعتقادا سائدا لدى عموم الشباب والشابات أن الحب الرومانسي عيب، وقد يصل الى درجة الحرام، ولذلك لا يجوز البوح به، ويمارس سرا كتحفة فنية، خوفا عليه من التحطيم، بمطرقة السلطة الدينية والمجتمعية ؟، لذلك، فالحب الرومانسي نفسه، يتحدثون عن حب قبل الزواج، لا بأس في نظر الباحث ؟، طبعا بعض الناس المتزمتين جدا، الذين يقفون مع الحروف، لا يفهمون الكلام هذا، يقولون أنت منحل اذن، بما أنك تتحدث عن حب قبل الزواج، لماذا ؟، هذا شيء موجود، لا تستطيع أن تؤكد ولا أن تنفيه، لأنه شيء واقعي، مثلما أن هناك بعض الناس يعطشون، وبعضهم يجوعون، فالانسان بنظرة قد يرتاح لشخص من الجنس الآخر، أو

حتى صديق من نفس جنسه، وأنت لا تستطيع أن تهندس مشاعر الناس، أن يحب وأن لا يحب باسم الشرع، هذا كلام تعوزه المصادقية، ولم يفعلها الرسول مرة، بل أكد عكسها تماما في الكثير من الأحاديث، لكن لا يتسع المقام لذكرها الآن.

ونكتفي بما نقله العلامة " محمد بن سيرين " في قوله : { كانوا يعشقون في غير ريبة، وكان الرجل يأتي الى القوم فيتحدث عندهم، لا يستنكر له ذلك }.

( قلعي، 2010، ص 8 )

كما علق في ذهن الكثيرين أن الحب الرومانسي عذاب، ومرارة، ولوعة، وأنه لا يجلب سوى الشر، وقد وجد الباحث نفسه مشككا بكل هذه التفسيرات التي يعزو اليها الناس، وحتى بعض المفكرين والكتّاب، ومن هنا انبثقت فكرة البحث، والتي خطط لها أن تعالج الحب الرومانسي، معالجة علمية، نفسية.

فغموض مشكلة الحب الرومانسي تجعلنا، نتريث في اطلاق أحكام نهائية، عن ماهيته، ودوره، وآثاره، ومشروعيته خارج اطار الزواج، ولابد أن نبدأ بتجزئة هذه المشكلة، الى مشكلات فرعية أولية، قريبة الى مستويات أكثر دقة وتفصيلا، دون أن نفقد نظرتنا الشاملة الى الظاهرة، بوصفها كلاً فيزيولوجيا، نفسيا، اجتماعيا، حضاريا، لا يتجزأ الا لأغراض البحث العلمي، وأن التراكم المعرفي لمستويات البحث هذه على بعضها، قد يولد نظرة كلية جديدة نسبية للحب الرومانسي، يكون لها أثرها المهم في العلوم الاجتماعية الأخرى، فضلا عن علم النفس العيادي، فنقرر عند ذلك، هل الحب الرومانسي ضرورة طبيعية لا بد منها، تتعلق بالتزاوج البيولوجي بين بني الانسان ؟، أم هو تعبير عن حاجة الفرد لكسر طوق عزلته الكونية والاجتماعية، بتوجيه مشاعره نحو موضوع يخفف عزلته ؟، وهل الحب الرومانسي نغم يعزف على أوتار الجهاز العصبي في كل مكان وزمان، وبالتالي لا فرق جوهرى بين أنماطه عبر العصور ؟، أم شأنه شأن الغيرة، والخوف، والغضب، هو نتاج فوقي من المشاعر، والأفكار المتغيرة في ماهيتها، ودرجتها، حسب درجة تطور العلاقات الاقتصادية، والاجتماعية المحيطة به ؟.

يتطلب الأمر اجابة دقيقة، تستوعب في طياتها كل هذه الأسئلة مرة واحدة، كي تتطفي أوهام التنظير لدى الفلاسفة، والعشاق، ويتبين يقين الحقيقة العلمية. والأهم من هذا كله، هل حقيقة للحب الرومانسي علاقة بتوافق الفرد مع نفسه، ومع المجتمع؟، وهل لهذه العاطفة دخل في تمتع الفرد بصحة نفسية؟، وهل يمكننا اعتباره تزيافا، ضد ما قد يتعرض له الراشد في حياته، الانفعالية، والمعرفية، والسلوكية، من مشكلات؟.

كل هذه الشكوك والتخمينات، تضعنا أمام التساؤل الكبير لهذا البحث، الذي يقول :  
" هل لأبعاد الحب الرومانسي دور في الرفع من مؤشرات الصحة النفسية لدى الراشد ؟ " .

## 2- أسباب اختيار موضوع البحث :

كل بحث علمي، لابد أن ينطلق من احساس بمشكلة ما، ولهذا يبني الباحث أسباب اختيار موضوعه، استنادا لما أحسّ به، سواء كان المشكل يمسّ جانبه الذاتي الشخصي، أو الجانب الموضوعي العلمي، والطالب كباحث في حدود علمه المتواضعة، لديه عدة أسباب لاختيار هذا الموضوع، وقد قسمها كالتالي :

### 2-1- أسباب ذاتية :

بصفة الباحث فرد في المجتمع الجزائري، قبل أن يكون بالدرجة الأولى طالب جامعي مختص في علم النفس العيادي، لاحظ أن مفردة أو مفهوم الحب، مفقود نسبيا في علاقاتنا الأسرية، والاجتماعية، والمهنية، فلا تكاد تسمع كلمة " أحبك " أو احدى بدائل هذه الكلمة، أو كل ما يرمز الى الحب من مفردات، لا في البيت، ولا في الشارع، لا بين الأزواج، ولا بين أفراد الأسرة الواحدة، حتى بين الأصدقاء !، وان كان يوجد عند البعض هذا التعبير عن الحب لفظيا، أو جسديا ( كالاحتضان، والتقبيل و... الخ )، فانه بصورة عامة، التعبير

عن الحب بشكل صريح لدينا قليل مقارنة بمجتمعات أخرى، هذا ما دفع الباحث الى محاولة احياء ثقافة الحب عموماً، والحب الرومانسي خصوصاً لدينا نحن كأفراد مجتمع جزائري.

كما لاحظ أن مفهوم الحب الرومانسي، قد غاب جوهره، وتلّون بالكثير من التفسيرات، والأحكام المغلوطة، فمنهم من يراه نقمة، ولا يجلب سوى العذاب والمرارة، والكثير منهم يراه من المحظورات، وأنه لا يصح الا داخل اطار الزواج، ولهذا أراد تبيان مشروعية هذه العلاقة، وتوضيح الصورة الحقيقية الايجابية للحب الرومانسي.

ولعل من الأسباب كذلك شغف واهتمام الباحث الشخصي بموضوع الحب، الذي يراه سبب نشوء الكون ككل، فالنفخة من روح الله لتذهب ءادم الحياة، كانت قمة الحب، واستمرار وجودنا لا يتحقق الا بالحب، فهذا الموضوع أثار الفيلسوف، والروائي، والأدبي، والفنان، والموسيقيار، والشاعر، وعالم الأعصاب، والمتصوّف، والفقيه، والغني، والفقير، والصغير، والكبير، والسقيم، والصحيح، والعالم، والجاهل، فلم لا يثير الباحث كمختص في علم النفس العيادي !!.

## 2-2- أسباب موضوعية :

بما أن مفهوم الحب الرومانسي من المفاهيم التي جاء بها علم النفس الايجابي، وركز على دوره كفضيلة ايجابية، أراد الباحث المزج بين علم النفس الايجابي كتوجه حديث، وبين علم النفس العيادي في اطار موحد.

كذلك بما أن موضوع الصحة النفسية من الموضوعات التي يتناولها علم النفس العيادي، أراد الباحث جلب مفردة الحب الرومانسي الى هذا الميدان، ومعرفة هل لها دخل في تمتع الراشد بصحة نفسية جيدة أم لا.

أيضا فان الصحة النفسية، الى جانب الصحة الجسمية والعقلية مراد كل فرد، فاذا تحقق، ما الذي يريده بعد ذلك اذن، وهذا ما دفع الباحث للتركيز على هذا الموضوع.

ومن الأسباب الرئيسية كذلك، ملاحظة الباحث أن هناك من يصاب بالاكتئاب، أو القلق، أو يُقبل على الانتحار، بسبب التعاطي مع الحب الرومانسي بشكل خاطئ، وعدم الفهم الصحيح لمعناه.

أيضا، وبعد مطالعة الباحث لبعض موضوعات الاضطرابات النفسية والعقلية، والمشاكل السلوكية، تبين له أن جوهر بعض هذه الاضطرابات، هو فقدان موضوع الحب. أيضا لاحظ الباحث أن البحث السيكولوجي العيادي في الجزائر (في حدود اطلاعه)، ليس ثريا بمثل هذه الموضوعات، يقصد بالخصوص موضوع الحب الرومانسي لوحده، أو علاقته بالصحة النفسية، فالنسبة الكبيرة من الأبحاث والدراسات، تتحدث عن الجانب المرضي، وكل ما هو غير سوي في الشخصية، مما انعكس على نظرة المجتمع لعلم النفس، فهذا العلم لديهم هو علم المجانين، وأصحاب السلوكيات الشاذة، وبسببه تجد الفرد الجزائري لا يذهب الى الأخصائي النفسي، حتى لمجرد استشارة، خوفا من الوصم الاجتماعي، لذلك شاء هذه الاضافة، التي تبرز الجانب المشرق لعلم النفس، لعلها تكون ذات قيمة في يوم من الأيام.

### 3- أهمية البحث :

لكل بحث علمي أهميته النظرية والتطبيقية، وتتلخص أهمية البحث الحالي في نقاط عدة، وهي :

- الاهتمام بموضوع الحب الرومانسي، ووجوده في حياة الراشد، يجعله متوافقا نفسيا مع نفسه، وفي علاقاته مع المحيط القريب له، ومن ثم يجعله متوافقا في علاقته مع المجتمع، وفي محيط العمل.

- الاهتمام بموضوع صحة الراشد النفسية، والبحث عن مصادر رفع مستواها، يساعد في تزويد المجتمع بأفراد متوافقين نفسيا، أسوياء، منتجين و... الخ.



- يقدم هذا البحث معلومات نظرية سيكولوجية، للمهتمين في ميدان الارشاد، والصحة النفسية، وعلم النفس الايجابي.
- تقديم أدوات بحثية، للاستفادة منها في بحوث مستقبلية، يمكن أن تستخدم مع عينات ومع متغيرات أخرى، مما يتيح المجال لدراسة الموضوع من زوايا مختلفة.

#### 4- أهداف البحث :

- تتلخص أهداف البحث في المحاور التالية :
- يهدف البحث بشكل أساسي، الى معرفة دور الحب الرومانسي في الرفع من مؤشرات الصحة النفسية لدى الراشد.
- يهدف البحث كذلك، الى معرفة طبيعة هذه العلاقة، وعلى ماذا تركز، من خلال درجة كل بُعد من أبعاد مقياس الحب الرومانسي.
- تقديم صورة واضحة حول ماهية الحب الرومانسي الحقيقي، من خلال آراء بعض الفلاسفة وعلماء النفس.
- كشف السلطة المجتمعية المغلوطة حول الحب الرومانسي، ومحاولة توضيح مشروعية هذه العلاقة قبل الزواج.
- أيضا، يحاول هذا البحث الكشف عن درجة الصحة النفسية لدى الراشد، في البيئة الجزائرية.

## 5- تحديد المفاهيم الاجرائية للبحث :

## 5-1- الحب الرومانسي :

## \* التعريف الاصطلاحي :

يختبر العديد من الناس، في أحد الأوقات أو أكثر، خبرة الحب الرومانسي بدرجة شديدة أثناء حياتهم، ويُعرّف الحب الرومانسي على أنه : { حالة يصاحبها مجموعة من الأعراض، السلوكية، والوجدانية، والمعرفية، والجسمية، ويؤثر على حياة الناس بمدى كبير، اذ يكونون في ضوئه مستعدين لتغيير طريقتهم في الملبس، والعادات السلوكية، والأصدقاء، والعمل، ومناطق السكن، حتى أن بعضهم يغير من ديانتهم، من أجل حبيبهم.

( صالح، دس، ص 1 )

## \* التعريف الاجرائي :

الحب الرومانسي هو حالة عاطفية، انفعالية، سلوكية، تتكون من الأبعاد الخمسة التي يتألف منها مقياس البحث. ويُعرّف اجرائيا في هذا البحث، على أنه : { الدرجة أو التكرارات التي تتحصل عليها الحالة المبحوثة، بعد الاجابة على عبارات أبعاد مقياس الحب الرومانسي الذي أعده الطالب الباحث }.

## 5-2- الصحة النفسية :

## \* اصطلاحيا :

الصحة النفسية هي تكيف مستمر، وليست حالة ثابتة، وهي هدف دائم وضروري، في نمو الشخصية السوية، كما أنها حالة ايجابية، تشمل كافة المكونات المعرفية، والسلوكية،

والانفعالية المتكاملة، والنامية في عملية التكيف، الهادفة الى اىصال الفرد الى أعلى المراتب في تحقيق ذاته.

وثمة مؤشرات عامة للصحة النفسية، كالراحة النفسية، والقدرة على العمل، ومفهوم الذات، وشمول نشاط الفرد وتنوّعه، ومدى كفاية الفرد في مواجهة احباطات الحياة اليومية، وقدرة الفرد على تحمّل المسؤولية، فالانسان الذي يريد الصحة النفسية، من الضروري أن يكون قادرا على اشباع حاجاته الأساسية وارضائها، لأن ذلك من أهم العوامل المباشرة لاجداث التوافق النفسي، الذي بدوره يؤدي الى الصحة النفسية، التي تسعى من أجلها المجتمعات، وتجعل الفرد مرتاحا، بعيدا عن مظاهر الاضطراب، والقلق، كما تجعله فردا مقبولا اجتماعيا، وراض عن نفسه، وعن الآخرين. ( محمد محمود، 2007، ص 17 )

**\* اجرائيا :**

تُحدّد في هذا البحث، بدلالة درجة الصحة النفسية الكلية التي تتحصل عليها الحالة المبحوثة، في المقياس المقدم لها.

**5-3- مرحلة الرشد :**

**\* اصطلاحيا :**

مرحلة الرشد هي مرحلة النضوج، لأن الانسان يصل في هذه المرحلة الى تكامل نضوج راشد، في جميع أبعاده التكوينية، في جسمه، وعقله، وانفعاله، ومجتمعه.

( حملاوي، 2013، ص 34 )

## \* اجرائيا :

هو الفرد الذي يتراوح سنه بين ( 25 و 65 سنة )، ويصل الفرد في هذه المرحلة الى مستوى معين من نضج الشخصية، والذي يسمح له بتكوين علاقات اجتماعية عديدة، ومنها علاقة الحب الرومانسي.

**6- منهج البحث :** تم الاعتماد على تقنية دراسة الحالة، ضمن اطار المنهج العيادي.

## 7- أدوات البحث :

- الملاحظة.

- المقابلة نصف الموجهة.

- المقياس : وفيه :

أ- مقياس الحب الرومانسي الذي تم بناؤه من طرف الطالب الباحث.

ب- مقياس الصحة النفسية للباحث " قدور نويبات " بجامعة قاصدي مرباح- ورقلة.

- تقنية دراسة الحالة.

## 8- البحوث والدراسات السابقة :

لتعذر الحصول على دراسات وبحوث سابقة - في حدود اطلاع الباحث - متطابقة

تناولت متغيري البحث معا، فانه يلجأ لعرض هذا العنصر على النحو التالي :

## 8-1-1- البحوث والدراسات التي تناولت الصحة النفسية :

### 8-1-1-1- بحث عبد الله عبد الله ( 2007 م / 2008 م ) :

بعنوان { الاغتراب النفسي وعلاقته بالصحة النفسية لدى طلاب الجامعة - دراسة ميدانية على عينة من طلاب الجامعة في الجزائر العاصمة }، يهدف هذا البحث الى الكشف عن العلاقة الارتباطية - ان وجدت -، بين الاغتراب والصحة النفسية، لدى طلاب الجامعة، ومعرفة مدى دلالة هذه العلاقة، وذلك على عينة عشوائية، من الكليات في الجزائر العاصمة، حيث طبق الباحث مقياسي الاغتراب للمرحلة الجامعية، والصحة النفسية المعدّل، مستخدما المنهج الوصفي التحليلي.

وتوصل في الأخير الى نتيجة : أنه توجد علاقة ارتباطية عكسية متوسطة، بين ظاهرة الاغتراب والشعور بالصحة النفسية، لدى طلاب الجامعة، عند مستوى الدلالة ( 0.05 )، مما يدل على أنه كلما زاد الاغتراب، كلما قلت الصحة النفسية لدى طلاب الجامعة، بنسبة متوسطة.

### 8-1-2- بحث سعيدة عطار ( 2008 م / 2009 م ) :

وكان تحت عنوان { الحنين الى البيت وعلاقته بالصحة النفسية في ظل المساندة الاجتماعية المدركة - دراسة لبعض المتغيرات الديمغرافية لدى الطلاب الداخليين بالمدارس شبه الطبية }، هدف هذا البحث الى قياس الحنين الى البيت وعلاقته بالصحة النفسية والمساندة الاجتماعية المدركة، من خلال بعض المتغيرات الديمغرافية، وذلك باتباع المنهج الوصفي، وقامت الباحثة من أجل التحقق من فرضيات بحثها، ببناء أدوات القياس، متمثلة في مقياس الحنين الى البيت، مكوّن من ( 27 ) فقرة، ومقياس الصحة النفسية، مكوّن من ( 50 ) فقرة، ومقياس المساندة الاجتماعية المدركة، مكوّن من ( 16 ) فقرة. قامت الباحثة

بتوزيع المقاييس الثلاثة على عينة بحثها التي بلغت ( 387 ) فردا، توزعت على مدارس التكوين الشبه طبي، بمدن الغرب الجزائري التالية : بلعباس، وهران، تلمسان، مستغانم.

وخلصت الدراسة الى العديد من النتائج، نذكر منها ما يلي :

- سجل الطلبة الداخليين بمدرسة التكوين شبه الطبي مستوى عال للصحة النفسية، وذلك بنسبة ( ستين فاصل أربعين في المائة ).

- لا يوجد فرق دال احصائيا، ما بين الطلبة الداخليين ذوي الحنين المنخفض الى البيت، والطلبة الداخليين ذوي الحنين العالي الى البيت، في مستوى الصحة النفسية.

- لا يوجد فرق دال احصائيا، ما بين الطلبة ذوي الحنين العالي الى البيت، المدركين للمساندة الاجتماعية، وغير المدركين للمساندة الاجتماعية، في مستوى الصحة النفسية لديهم.

- توجد علاقة مقدرة بقيمة (  $r = 0,357$  ) ما بين الحنين الى البيت والصحة النفسية، في ظل المساندة الاجتماعية المدركة.

### 8-1-3- بحث نورس بخوش، وخرفية حميداني ( 2015 م / 2016 م ) :

على { جودة الحياة وعلاقتها بالصحة النفسية لدى طالبات جامعة زيان عاشور - دراسة ميدانية في ظل بعض المتغيرات }، استهدفت معرفة مستوى جودة الحياة ومستوى الصحة النفسية، لدى طالبات جامعة زيان عاشور - بالجلفة، حسب متغيرات : السن، المستوى الدراسي، التخصص، الإقامة. وذلك على عينة قوامها ( 100 ) طالبة، باستخدام المنهج الوصفي، ومقياسي جودة الحياة لطالبات الجامعة، والصحة النفسية.

ومن أهم النتائج المتوصل اليها : وجود علاقة ارتباطية موجبة قوية بين مستوى جودة الحياة ومستوى الصحة النفسية، لدى طالبات جامعة زيان عاشور، وكلا المتغيرين مستواهما

منخفض عند الطالبات، وذلك راجع لعدة عوامل، أهمها البيئة التي تعيش فيها طالبة جامعة زيان عاشور.

#### 8-1-4- دراسة ناجية دايلي ( 2018 م ) :

بعنوان { معايير السواء ومؤشرات الصحة النفسية - دراسة نظرية تحليلية }، بجامعة لمين دباغين- سطيف2، استهدفت هذه الدراسة الاجابة على مجموعة من التساؤلات المهمة وهي :

- ما هو الفرق بين الصحة النفسية والصحة العقلية ؟
- ما هي المصطلحات المرتبطة بمصطلح الصحة النفسية ؟
- ما هي المعايير الفاصلة بين الصحة والمرض في مجال علم النفس ؟
- ما هي مؤشرات السواء أو مظاهر الصحة النفسية السليمة ؟

وقد توصلت الباحثة في دراستها الى العديد من النتائج، وما تجدر الاشارة اليه من خلال هذه الورقة البحثية، أن الصحة النفسية ليست حالة ثابتة، اما أن تتحقق أو لا تتحقق، بل انها حالة ديناميكية متحركة، ونشطة، ونسبية، تتغير من فرد الى آخر، ومن وقت الى آخر لدى الفرد الواحد، وكذا من مجتمع لآخر، فلا يوجد شخص كامل في صحته النفسية، وعليه فالصحة النفسية تكوين فرضي لا يمكن ملاحظتها ملاحظة مباشرة، لكن يمكن الاستدلال على وجودها، من خلال بعض الأدوات العلمية الموضوعية، المتمثلة في الاختبارات والمقاييس النفسية.

## 8-1-5- بحث عماد عبد الأمير نصيف، ونغم هادي حسين ( 2007 م ) :

حول { الاسناد الاجتماعي وعلاقته بالصحة النفسية لدى طلبة جامعة القادسية }، هدف البحث الحالي الى قياس الصحة النفسية، لدى طلبة جامعة القادسية، والى التعرف على ترتيب مصادر الاسناد الاجتماعي لديهم، بالاضافة الى التعرف على طبيعة العلاقة الارتباطية بين مصادر الاسناد الاجتماعي والصحة النفسية. ولتحقيق أهداف البحث، تم بناء أداة لقياس الصحة النفسية، لدى طلبة الجامعة، بالاضافة الى بناء أداة لقياس الاسناد الاجتماعي، لدى طلبة جامعة القادسية، حيث طبقت هذه الأدوات على عينة قوامها ( 106 ) طالبا، تم اختيارهم بطريقة عشوائية، من كليتي الآداب والهندسة.

وبعد معالجة البيانات، اتضح أن الطلبة يتمتعون بصحة نفسية عالية، وظهر أن ترتيب مصادر الاسناد الاجتماعي لدى طلبة الجامعة كالآتي : ( الأسرة، الأصدقاء، الأقارب، الأساتذة، رجال الدين )، كما ظهر أن هناك علاقة ارتباطية، بين كل مصدر من مصادر الاسناد الاجتماعي الآتية : ( الأسرة، الأساتذة، رجال الدين ) والصحة النفسية، كما تبين أنه لا توجد علاقة ارتباطية بين مصادر الاسناد الآتية : ( الأصدقاء، الأقارب ) والصحة النفسية.

## 8-2- البحوث والدراسات التي تناولت الحب الرومانسي :

### 8-2-1- بحث بختة مداني ( 2012 م / 2013 م ) :

حول { أشكال الارتباط العاطفي للطالبات الجامعيات بين الضوابط التقليدية وقيم الحداثة - دراسة ميدانية على عينة عرضية بجامعة قاصدي مرباح - ورقلة }، كان هدف البحث متمحورا حول التعرف على أشكال الارتباط العاطفي، في ظل القيم التقليدية، واملاءات الحداثة، على عينة مقدرة ب ( 55 ) طالبة في شتى التخصصات. واعتمدت الباحثة على



تقنيات عديدة لجمع البيانات، تمثلت في ( الملاحظة المباشرة، المقابلة، استبيان المقابلة، الأساليب الاحصائية )، متبعة بذلك المنهج الوصفي التحليلي.

وقد أفرزت نتائج البحث العديد من أشكال الارتباط العاطفي، وهي :  
الارتباط ( التلقائي - الهادف - المصلحي ).

### 8-2-2- بحث حنان وسلمي ( 2017 م / 2018 م ) :

حول { العلاقات العاطفية قبل الزواج وتأثيرها على التوافق الزوجي }، استهدف البحث توضيح العلاقة بين العلاقات العاطفية قبل الزواج والتوافق الزوجي المدرك، من خلال تبني المنهج الوصفي، ومجموعة من أدوات البحث، منها ( المقابلة، استبيان العلاقات العاطفية قبل الزواج، واستبيان التوافق الزوجي المدرك )، حيث تكوّنت عينة البحث من ( 80 ) طالبا وطالبة بجامعة يحي فارس - المدينة.

وأكدت النتائج وجود علاقة ارتباطية، بين العلاقات العاطفية قبل الزواج والتوافق الزوجي المدرك.

### 8-2-3- بحث ثلجة لموفق ( 2018 م ) :

حول { العلاقات العاطفية خارج اطار الزواج لدى عينة من الشباب الجامعيين العازبين }، يهدف هذا البحث لمعرفة نسبة انتشار العلاقات العاطفية في وسط الشباب الجامعيين، وكذا معرفة أهداف تلك العلاقات، ووسائل التواصل بين الطرفين من جهة، ومن جهة أخرى، معرفة أسباب امتناع البعض الآخر من الشباب عن الدخول في تلك العلاقات، وقد تم اختيار المنهج الاستكشافي باستخدام الاستمارة، وقد أجري البحث على عينة من بعض طلبة جامعة باتنة، شملت ( 140 ) فردا من اختصاصات مختلفة وكذلك أطوار مختلفة، وأسفر البحث على عدة نتائج أهمها أن أكثر من ( اثنين وستين في المائة ) من

أفراد عينة البحث، أقاموا علاقات عاطفية، ونسبة ( واحد وثمانين فاصل اثنين وثمانين في المائة ) من تلك العلاقات كانت بهدف الزواج.

#### 8-2-4- دراسة فارس كمال نظمي ( 2007 م ) :

والذي عنون دراسته ب { الحب الرومانسي بين الفلسفة وعلم النفس }، طرحت هذه الدراسة مشكلة بصيغة السؤال التالي :

" هل يصح استخدام مصطلح الحب الرومانسي، بوصفه مصطلحا نفسيا، وليس لغويا، أو تاريخيا، شاملا وعنوانا مشتركا لكل مسميات الحب الأنثوي- الذكري المتحققة فعلا، والتي تصدّت لها هذه الدراسة فلسفيا، ونفسيا منذ عصر الاغريق، وحتى الوقت الحاضر، في البلدان الغربية ؟، أي هل ظلت الخصائص النفسية الداخلية للحب الأنثوي- الذكري، خصائص رومانسية ثابتة نسبيا، منذ عصر الاغريق، مع تبدل مستمر في شروطه السوسيولوجية الخارجية، بفعل التحوّلات الاجتماعية الحضارية المتلاحقة ؟ " .

وسعى الباحث الى التوصل الى اجابة محددة عنه، محققا بذلك هدفه الخاص، حيث اقتصرت حدود الدراسة، على المنظورات الفكرية الغربية ( الفلسفية والعلمية )، لظاهرة الحب الأنثوي- الذكري حصرا، ابتداءا من مدارس الاغريق الفلسفية، وانتهاءا بمدارس علم النفس المعاصرة، متبعة بذلك المنهج التاريخي.

وقد توصلت الدراسة الى الاستنتاج التالي : أن كل مسميات الحب المتحققة في هذه الدراسة، بتنوع أطرها النظرية واختلاف مراحلها التاريخية، تشترك في مضمونها النفسي، بثمانية عناصر رومانسية ( انفعالية وسلوكية ) أساسية، تشكّل باجتماعها الدينامي، سلوك العشاق في الحب.

وبهذا أجابت الدراسة بالايجاب على السؤال المدوّن أعلاه، حيث يصح تبني هذا المصطلح في البحوث والدراسات النفسية، وقد أعطى الباحث تعريفا دقيقا للحب الرومانسي، بوصفه تعبيراً شاملاً، وعنواناً لكل علاقة حب بين أنثى وذكر.

## 8-2-5- بحث يحي علي زهران ( 2012 م ) :

عن { العلاقات العاطفية الطلابية الجامعية من المسامرة الى المخاطرة }، حيث يهدف هذه البحث الى استكشاف مفهوم وطبيعة الظاهرة، وأيضاً أسبابها ودوافعها، والاتجاه السائد نحوها، وتتبع مسارها وآثارها، وفي الأخير آليات مواجهتها وتوجيهها. وتم اختيار عينة من ( 181 ) طالب وطالبة من جامعة المنصورة- العراق، مستخدماً بذلك استمارة استقصاء استندت على عدد من الأبعاد والعناصر، كما اعتمد البحث على المنهج الوصفي لتفسير هذه الظاهرة.

وتوصل في الأخير الى النتائج التالية، حسب ما هو موضح في الجدول :

### جدول رقم ( واحد ) : يمثل نتائج بحث يحي علي زهران ( 2012 م ).

الأبعاد	العناصر
مفهوم وطبيعة العلاقة	<ul style="list-style-type: none"> <li>- نزعة لدى معظم الطلاب لاقامة علاقة بهدف الاشباع العاطفي، والحديث والتسلية.</li> <li>- وتبدأ عادة برغبة الطرفين، وبمعيار الوسامة والمظهر، وتنتهي عادة بالفشل.</li> <li>- وهي علاقة يرى الطلاب أنه ينبغي تجنبها أو تأجيلها، والقليل يرى ضرورة اشباعها.</li> </ul>
اتجاه الطلاب نحو العلاقة	<ul style="list-style-type: none"> <li>- هناك اتجاه سلبي نحو العلاقات العاطفية الطلابية، يقابله اتجاه ايجابي بنفس النسبة.</li> <li>- في حين تظل غالبية الطلاب في موقف محايد تجاه ظاهرة العلاقات الطلابية.</li> </ul>

دوافع الطلاب نحو العلاقة	<ul style="list-style-type: none"> <li>- دوافع غريزية مهيمنة يزيغها اثبات الرجولة والأنوثة، وضعف الوازع الديني.</li> <li>- وينمّيها التقليد والاستعراض، ولفت النظر، وتعويض النقص لدى كثير من الطلاب.</li> <li>- ويدعمها الاحتياج النفسي والروحي، المشوب بالتحدي واثبات الذات داخل مجتمع الجامعة.</li> </ul>
أسباب العلاقات العاطفية	<ul style="list-style-type: none"> <li>- انفتاح اعلامي وتعليمي واتصالي، يدعمه الفراغ والملل ومسايرة الآخرين.</li> <li>- ويكرسه الجو الجامعي المنفتح، والاغتراب، ونقص الأنشطة والهوايات.</li> </ul>
مسار العلاقات العاطفية	<ul style="list-style-type: none"> <li>- مسامرة تحت مظلة الصداقة البريئة، والوعد بالزواج، تبدأ بطلب رقم الهاتف.</li> <li>- تتطور الى مسايرة خلال المكالمات الليلية، والتلامس والخلوة، داخل وخارج الجامعة.</li> <li>- لتقضي لمغامرة، يتخللها تأنيب الضمير، وبعض العنف، والزواج العرفي غير المستقر.</li> <li>- لتنتهي بمخاطرة طلب أو حدوث أشياء محرمة، أو انتهاء العلاقة، أو مسارات مجهولة.</li> </ul>
آثار العلاقات العاطفية	<ul style="list-style-type: none"> <li>- اضطراب تعليمي، ومشكلات دراسية، كالغياب والغش والرسوب، قد تقترب بحالات تفوق.</li> <li>- مصحوبة بمشكلات نفسية، كالمشاعر المهتزة، والاضطرابات العصبية في بعض الحالات.</li> <li>- مع مضايقات اجتماعية من المحيطين، ومشكلات للأهل، وانحرافات سلوكية في حالات قليلة.</li> <li>- تختتم في الغالب بتهديدات أخلاقية وسلوكية غير شرعية، وزواج عرفي غير مستقر.</li> </ul>
آليات المواجهة	<ul style="list-style-type: none"> <li>- توعية وتعريف بأخلاقيات البيئة الجامعية، وتشجيع العلاقة مع الطلاب وأسراهم.</li> <li>- بالاضافة لمناقشة الظواهر الطلابية، ونشر مهارات الحياة، وتفعيل الارشاد والتوجيه الطلابي، مع تحديد ضوابط جامعية لا تتعارض مع الحريات الطلابية.</li> </ul>

## 8-2-6- بحث كامل حسن كتلو ( 2015 م ) :

حول موضوع { السعادة وعلاقتها بكل من التدين والرضا عن الحياة والحب لدى عينة من الطلاب الجامعيين المتزوجين }، هدف البحث الى تحديد طبيعة العلاقة بين السعادة وعلاقتها بكل من التدين والرضا عن الحياة والحب، لدى عينة من الطلاب الجامعيين المتزوجين، ومعرفة طبيعة الفروق في التدين والرضا عن الحياة والحب، لدى أفراد العينة في المتغير الأساسي للبحث، وهو السعادة، ومعرفة طبيعة الفروق في السعادة والتدين والرضا عن الحياة والحب، لدى أفراد العينة، باختلاف متغير الجنس، تكوّنت عينة البحث من عدد من طلبة جامعة الخليل- فلسطين المتزوجين، بلغت ( 239 ) من كلا الجنسين، تم اختيارهم بشكل عشوائي. أُستخدم في البحث المنهج الوصفي بشقيه التحليلي والارتباطي، وتم استخدام الأدوات التالية : قائمة أكسفورد للسعادة، مقياس التدين، مقياس الحب، مقياس الرضا عن الحياة.

وقد أشارت نتائج البحث الى وجود فروق بين مجموعتي البحث، مرتفعي السعادة ومنخفضي السعادة، في التدين والرضا عن الحياة والحب، لصالح مرتفعي السعادة، وعدم وجود فروق في السعادة والرضا عن الحياة والتدين تعزى للجنس، ووجود فروق في درجة الشعور بالحب لصالح الاناث، وكذلك وجود علاقة ارتباطية بين السعادة والتدين والرضا عن الحياة، وعدم وجودها بين التدين والحب.

## 8-3- مدي الاستفادة من البحوث والدراسات السابقة :

### 8-3-1- بالنسبة لبحوث ودراسات الصحة النفسية :

اتفقت جميع هذه البحوث والدراسات على استخدام المنهج الوصفي، وذلك مع عينة من الطلاب الجامعيين، وهو ما توافق مع البحث الحالي. كما استخدمت جميع البحوث التطبيقية مقاييس مختلفة للصحة النفسية، مما اتاح للباحث الاستفادة من بحث ( عبد الله

عبدالله 2007 م/ 2008 م)، بالأخذ منه تقنين مقياس الصحة النفسية المعدّل على البيئة الجزائرية، والمستعمل في البحث الحالي. كذلك وضحت دراسة ( ناجية دايلي 2018 م ) للباحث، العديد من المفاهيم المرتبطة بالصحة النفسية، وأعطت حلول لاشكالات عديدة حول هذا المتغير المستخدم في البحث الحالي.

### 8-3-2- بالنسبة لبحوث ودراسات الحب الرومانسي :

عالجت معظم هذه البحوث والدراسات علاقة الحب بين الجنسين قبل الزواج، وأيضاً مع طلبة جامعيين وهو ما اتفق مع البحث الحالي. كذلك استخدمت كل هذه البحوث التطبيقية من غير الدراسة النظرية الوحيدة المنهج الوصفي لتفسير الظاهرة، وذلك باستعمال كل باحث لمقياسه أو استبيانته الخاص، الذي بناه بما يناسب أهداف بحثه، مما أتاح للباحث الفرصة للاجتهاد وبناء مقياس خاص يتماشى مع أهداف البحث، مستفيداً بذلك من دراسة ( فارس كمال نظمي 2007 م ) التي أفرزت نتائجها تعريفاً دقيقاً وشاملاً للحب الرومانسي، مع ثمانية أبعاد لقياسه، والتي اختزلها الباحث فيما بعد إلى خمسة أبعاد، وأيضاً أتاحت له نتائج هذه الدراسة، إمكانية استخدام مصطلح - الحب الرومانسي - في البحث الحالي، كمصطلح علمي نفسي، وليس لغوي، أو تأريخي.

أيضاً فقد وضع بحث ( يحي علي زهران 2012 م ) للباحث، معنى هذه الظاهرة { ظاهرة الحب الرومانسي }، من أسباب قيامها، ودوافعها، وتتبع مسارها، وآثارها السلوك الشخصي. كذلك نفس الشيء مع البحث المحلي الجزائري ل ( بختة مداني 2012 م/ 2013 م ) الذي بيّن مختلف أشكال هذه الرابطة الحميمة بين الطلبة الراشدين، ليشكل للباحث صورة مجملّة حول تساؤل : لماذا يحب الراشد ؟ وماذا يريد من هذه العلاقة ؟.

وأعطى بحث ( ثلجة لموفق 2018 م ) نسبة انتشار العلاقات العاطفية في أوساط الشباب الجامعي الجزائري، وقد كانت بنسبة كبيرة جدا، مما دفع الباحث أكثر لاختيار حالات البحث من الشباب العازبين، ووضّح البحث أيضا حدود التواصل بين الطرفين، في ظل قواعد المجتمع الجزائري.

## الفصل الثاني : مدخل مفاهيمي لمتغيرات البحث

تمهيد

أولاً : الحب الرومانسي

ثانياً : الصحة النفسية

ثالثاً : مرحلة الرشد

خلاصة الفصل



## تمهيد

حين يتدرّج الإنسان في نموه النفسي والجسمي لا بد له أن يصل الى إحدى مراحل اكتمال نضج الشخصية، وهي مرحلة الرشد، وأكثر ما يميّز هذه المرحلة هو خروج الفرد من قوقعته لكي يشكّل علاقات مع الآخرين، وأبرز نوع من هذه العلاقات، تلك التي تتميز بالحميمة مع شريك من الجنس الآخر، انها علاقة الحب الرومانسي، حيث يسعى من خلالها أي شخص أن يحقق الدرجة العالية والمثلى من الصحة النفسية والجسمية معا، وهذا هو المثلث الذي يتمحور حوله بحثنا.

ففي هذا المدخل المفاهيمي، سنحاول عرض التراث الأدبي لمتغيري البحث الأساسيين، وهما الحب الرومانسي والصحة النفسية، أيضا تقديم لمحة مختصرة حول الفئة المدروسة، وتتحصر في فئة الراشدين، وما سنركز عليه أكثر هو متغير الحب الرومانسي، فهو كمصطلح نفسي يعبر عن أي علاقة حب بين ذكر وأنثى نجده شحيحا في الدراسات السيكلوجية العيادية في الجزائر، ولذلك سنتعمق أكثر في هذه الظاهرة حتى يتسنى للباحثين أخذ فكرة جوهرية على هذا الموضوع.

ومنه فقد قسّمنا الفصل الى ثلاث فروع كبيرة كالتالي :

أولا : الحب الرومانسي

ثانيا : الصحة النفسية

ثالثا : مرحلة الرشد

وفي كل فرع خطة معينة لعرض مضمونه، وفي الأخير سنقوم بحوصلة لمحتوى الفصل ككل.

## أولا : الحب الرومانسي

### 1- ماهية الحب الرومانسي

#### 1-1- تعريف الحب الرومانسي

##### 1-1-1- تعريف الحب لغة

##### 1-1-2- تعريف الرومانسية لغة واصطلاحا

##### 1-1-3- تعريف الحب الرومانسي اصطلاحا

#### 1-2- مسميات الحب الرومانسي ومراتبه

##### 1-3- دواعي الحب الرومانسي

##### 1-4- علامات الحب الرومانسي

##### 1-5- طاقة الحب

### 2- الحب الرومانسي عند الفلاسفة وعلماء النفس

#### 2-1- الحب الرومانسي عند الفلاسفة

##### 2-1-1- فلسفة الحب الرومانسي عند أفلاطون

##### 2-1-2- فلسفة ابن حزم في الحب الرومانسي

##### 2-1-3- الحب الرومانسي عند سيمون دي بوفوار

#### 2-2- الحب الرومانسي عند علماء النفس

##### 2-2-1- ألفريد أدلر ومسألة الحب الرومانسي والزواج

##### 2-2-2- أريك فروم والحب الرومانسي الناضج

##### 2-2-3- سيغموند فرويد ولا عقلانية الحب الرومانسي

2-2-4- ميلاني كلاين والحب الرومانسي الحقيقي

2-2-5- هاري ستاك سوليفان والحب الرومانسي في الآخر

2-2-6- كارل غوستاف يونغ ومشكلة الحب الرومانسي

2-2-7- فيكتور فرانكل ومعنى الحب الرومانسي

2-2-8- كارل روجرز والمنظور الظواهري للحب الرومانسي

2-2-9- الحب الرومانسي في ميدان علم النفس الايجابي

2-2-10- رؤى نفسية أخرى في الحب الرومانسي

3- معاني أو دلالات الحب الرومانسي

3-1- الحب الرومانسي كاحتياج نفسي

3-2- الحب الرومانسي كسلوك اجتماعي

3-3- الحب الرومانسي كغريزة بشرية

3-4- الحب الرومانسي كفن من الفنون

3-5- الحب الرومانسي والجنس

4- أنماط الحب الرومانسي

4-1- ايروس ( أو العشق )

4-2- أجابيه ( أو المحبة )

4-3- فيليا ( أو الصداقة )

## 5- لغات الحب الرومانسي

5-1- اللغة البيولوجية

5-2- اللغة الأخلاقية

5-3- اللغة الشعرية

5-4- اللغة الصوفية

## 6- أبعاد الحب الرومانسي

6-1- بعد الألفة

6-2- بعد الرعاية

6-3- البعد الانفعالي

6-4- بعد المشاعر

6-5- البعد الجسماني/ الجمالي

## 7- قياس الحب الرومانسي

## 8- الحب الرومانسي في ميزان الشرع والمجتمع الجزائري

8-1- الحب الرومانسي في ميزان الشرع

8-2- الحب الرومانسي في ميزان المجتمع الجزائري

## أولا : الحب الرومانسي :

قبل الخوض في هذا الجزء من الفصل، لا بد أن نوضح هنا أمرا مهما، وهو أن الحب البشري كجوهر له أوجه مختلفة قد لا تحصى، فهناك حب الله، والحب الأمومي، وهناك الأخوي، وهناك حب العلم، وحب الوطن، وحب الجار و... الخ من الموضوعات، لكن الذي سندرسه في هذا البحث هو الحب الذكري - الأنثوي، والذي أطلقنا عليه مصطلح { الحب الرومانسي }، نسبة الى دراسة الباحث العراقي " فارس كمال نظمي 2007 م " المعنونة ب << الحب الرومانسي بين الفلسفة وعلم النفس >>، حيث وصل في دراسته الى نتيجة أن كل علاقة حب ذكري - أنثوي قامت منذ عصر الاغريق حتى الوقت الحاضر لدى الانسان الغربي، يمكن أن نسقط عليها المضمون النفسي العاطفي وليس اللغوي أو التاريخي، ويمكن تبنيها في الدراسات النفسية باسم " الحب الرومانسي "، وفي حقيقة الأمر فإن الحب الرومانسي كان موجودا قبل عصر الاغريق لكن الباحث حصر دراسته تاريخيا من عصر الاغريق، ولذلك فكل تعريف أو حديث عن الحب بين ذكر وأنثى، سواء في اطار الزواج أو خارجه، من طرف الفلاسفة وعلماء النفس والباحثين والمفكرين هو تعريف للحب الرومانسي، ولا نعني بالرومانسي اطلاقا ذلك المفهوم الذي يعكس سلوكيات العشاق، من غزل واطراء وهدايا وشموع وورد أحمر.

وبهذا نحن نرمي في هذا البحث الى تحليل خبرة انسانية يحياها كل فرد منا لحسابه الخاص، دون أن يقوى على وصفها أو تفسير مدلولها، فأول سؤال تتفتح عليه عيوننا، في لحظات الصبا الأولى، ما هو الحب الرومانسي ؟ ما طبيعته ؟ وماهيته ؟، ومع أول خفقة حب في قلوبنا ننسى كل هذا، ونحب فقط نحب !، ولذلك نحن نريد أن نصف تلك الخبرة الانسانية العادية، التي لا بد من أن تكون قد عاناها كل واحد منا يوما، حينما استشعر في أعماق نفسه حاجة ملحة الى الخروج من قوقعته الصغيرة، من أجل البحث عن الآخر،

وأرجو أن نكون قد وقّفنا في هذه السطور المتواضعة، التي حاولنا من خلالها تقديم صورة ولو ضبابية لمفهوم الحب الرومانسي، ومعانيه، ولغاته، وأبعاده، وأنماطه المختلفة.

## 1- ماهية الحب الرومانسي :

يقول ول ديورانت :

" الحب باعتراف جميع الناس أمتع صور التجارب الانسانية جميعا .. ومع ذلك فمن الغريب أن يُعنى عدد قليل جدا من المفكرين ببحث نشأته ونموه "

( ديورانت، 2015، ص 157 )

إذا كان الحب الرومانسي عند الانسان العادي شيئا ضبابيا يُحس ولا يوصف، أو لا يستطيع أن يعبر عنه بأدوات البيان، فانه لدى الخبراء وأصحاب الحس البياني الراقي لا يغدو احساسا غنيا فقط، بل يصبح تجربة فنية يتحدثون عنها بكل شفافية وجمال، وقد تحدثت الثقافة التراثية العربية كثيرا عن الحب الرومانسي، وترك لنا التاريخ العربي الكثير من القصص الخالدة عن هذه الظاهرة الانسانية والاجتماعية والروحية، كما تطرّق مفكرون وفلاسفة عديدون في الأدب العربي والاسلامي لماهية الحب الرومانسي، مثل " ابن حزم " و" ابن القيم " و" ابن عربي "، كما أننا نجد الأدب الغربي زاخرا بالكثير من الفلاسفة والمفكرين والباحثين في علم النفس العيادي، الذين أدلوا بدلوهم في هذا الموضوع، أمثال " آدلر " و" اريك فروم " و" سيمون دوبوفوار " و" ول ديورانت " وغيرهم الكثير الكثير، وفي الأدب المعاصر ألف عديدون في موضوع الحب الرومانسي وماهيته، ومن أبرز من كتب نثرا فلسفيا عن الحب والمحبة " جبران خليل جبران "، و صاحب حديث القمر ورسائل الأحزان " الرافي "، و المعلم الروحي " أوشو "، وذوو اللغة الشعرية أمثال " نزار قباني ".

وفي بادرة متواضعة، سنحاول عرض بعض الآراء لمفكرين وفلاسفة ومتخصصين في علم النفس العيادي، الذين كان لهم دور كبير في تفسير ماهية الحب الرومانسي، وعرض بعض مسمياته، وعلامات المحب، ودواعي تلك المحبة الغامرة عند الشباب.

### 1-1- تعريف الحب الرومانسي :

يقول الشيخ علي الطنطاوي :

" ليس في الناس من لم يعرف الحب ... وليس فيهم من عرف ما هو الحب ؟ ".

( بندق، 2010، ص 18 )

من المتعارف عليه أن يبدأ الباحث في علم النفس العيادي في مثل هذه الموضوعات الدقيقة، بتعريف أولي للظاهرة التي ينوي معالجتها، ليمد القارئ بفكرة مبدئية وتقريبية، على الموضوع الذي يدور حوله بحثه، ولا يجد الباحث صاحب البحث الحالي ضرورة للقول بأنه حين يكون موضوع الدراسة ظاهرة الحب الرومانسي نفسها، فانه يتعذر الابتداء على هذا النحو، بسبب تعذر الحصول على تعريف مقبول ومتكامل لها.

فالحب الرومانسي خبرة انسانية يعبر عنها كل فيلسوف، وعالم، وأديب، وباحث، وكل انسان حسب معاشته لها، لذلك من المستحيل أن نتفق على تعريف أو مفهوم واحد، وسنحاول فقط أخذ زهرة من كل بستان معرفي.

### 1-1-1- تعريف الحب لغة :

الحاء والباء أصول ثلاثة، أحدها اللزوم والثبات، والآخر الحبة من الشيء ذي الحب، والثالث وصف القصر. ( الحكيم، 1981، ص 301 )

الأول الحب، معروفة من الحنطة والشعير، ومن هذا الباب حبة القلب : سويداؤه:

ويقال ثمرته، والحب بالكسر بروز الرياحين. ( بلهاسمي، دس، ص 1 )

والحِباب : المُحَابَّة والمُوادَّة والحُب، قال " أبو ذؤيب الهذلي " :

فقلت لقلبي : يا لك الخير، انما يدليكَ للخير الجديد، حِبابها.

(مُجد حمود، 2004، ص 14 )

والحُباب، بالضم : الحُب، وحُبَّتُكَ : ما أُحِببت أن تُعطاه أو أن يكون لك، وحُبَّ

بفلان : أي ما أُحِبّه. ( الجار الله، 1999، ص 29 )

أما الثاني فاللُزوم، وهو الحُب والمحبة، اشتقاقه من أحبه اذا لزمه، والمِحِبُّ : البعير الذي يحسر فيلزم مكانه، قيل :

حَبَّبت نساء العالمين بالسبب فهن بعدُ كلهن كالمحِبِّ.

أما الثالث، نعت القِصر، فالحِباب: الرجل القصير، ومنه قول "الأعلم الهذلي" :

دَلَجِي اذا ما الليل ج نَّ على المقرَّنة الحَبَّاب.

( بلهاشمي، د س، ص 1 )

ومن معانيه أنه نقيض البغض، وحبب الأسنان تتضدها، وما جرى عليها من الماء كقطع القوارير، فالمحبة على هذا الصفاء، وحبَّة الشيء لبابه وخالصة.

( عبد الله، 1980، ص 137 )

وقيل الحب جمع حبة، وحبّة القلب ما به قوامه، فسمي الحب حبا باسم محله.

( القشيري، د س، ص 144 )



## 1-1-2- تعريف الرومانسية لغة واصطلاحا :

الرومانسية مذهب أدبي من أخطر ما عرفت الحياة الأدبية العالمية، سواء في فلسفته العاطفية ومبادئه الانسانية، أم في آثاره الأدبية والاجتماعية، ومن العسير أن نعطي تعريفا قصيرا لهذا المذهب الأدبي المعقد الجوانب، وكثيرا ما يؤدي تعريف الأشياء على هذا النحو الى تنكيرها والتضليل في مفهومها، وقد يكون من المفيد أن نعرض لمدلوله الاشتقاقي، ثم عرض بعض تعاريفه الاصطلاحية.

### أ/ تعريف الرومانسية لغة :

الكلمة الفرنسية " Romantisme "، والانجليزية " Romanticisme "، والألمانية " Romantik "، والاسبانية والايطالية " Romanticismo "، ترجع في الأصل الى كلمة " Roman "، والكلمة الأخيرة كلمة فرنسية قديمة، كانت تدل في العصور الوسطى على قصة من قصص المخاطرات شعرا أو نثرا، وكانت تكتب أحيانا " Romant "، وانتقلت الى اللغة الانجليزية في شكل " Romaunt "، ثم نسب اليها في الانجليزية " Romantic "، وهي صفة تدل على ما يُنسب الى قصص المخاطرات، أو ما يثير في النفس خصائصها وما يتصل بها.

وبعد انتقال الكلمة الى مختلف المذاهب الأدبية، في فرنسا، وألمانيا، وإيطاليا، وتفكك معناها المذهبي، بقي لها شيء من معناها الاشتقاقي، فكانت تدل على الانسان الحالم ذي المزاج الشعري، المنطوي على نفسه، ثم امتد معناها الى ما يشتمل شبوب العاطفة، والاستسلام للمشاعر، والاضطراب النفسي، والفردية والذاتية.

( هلال، د س، ص ص 3-4 )

أو كما لخصها الكاتب " ايزايا برلين " بقوله : الرومانسية هي البدائي، انها الصبا، الاحساس الصاخب بالحياة للانسان الطبيعي، لكنها أيضا الذبول، الحمى، المرض والانحلال، مرض العصر، السيدة الجميلة التي لا ترحم. ( برلين، 2012، ص 51 )

### ب/ تعريف الرومانسية اصطلاحا :

كما أشرنا سابقا، فانه من الصعب الوصول الى تعريف محدد للمصطلح، وقد أدلى الأدباء والعلماء والباحثون بدلائهم، اذ أحصى بعض مؤرخي الأدب عام ( 1925 م ) ( 150 ) تعريفا، وقد سبقتها محاولة على يد الألماني " فريدريش شليجل " الذي جمع محاولات تعريف الرومانسية في ( 125 ) صفحة، ويمكن أن نقدم هنا تعريفا موحدا للباحث " نغم عاصم عثمان " وهو أن :

{ الرومانسية تأكيد فكري وفني ذو طابع ايجابي لنقائص النفس البشرية، اذ تعبّر عن مجالات التجربة الكامنة خلف العقل والمنطق، بأسلوب مباشر وصادر عن القلب، وتعد هذه الاهتمامات الجديدة استجابة موائمة للتغيرات الحادة، وعدم اليقين الذي تجلّى في ذلك العصر }. ( عثمان، 2017، ص ص 13 - 17 )

### 1-1-3- تعريف الحب الرومانسي اصطلاحا:

الحب الرومانسي ظاهرة عظيمة متأصلة في النفوس الانسانية، فكلمة الحب من أعظم الكلمات التي تسمعها الأذن، ويشعر بها القلب، غير أن محاولة الوصول الى تعريف اصطلاحى للحب الرومانسي، هي أصعب مهمة على أي انسان، سواء كان مفكرا، أو فيلسوفا، أو شاعرا، أو باحثا نفسيا، وقد اختلف البشر على أنواعهم عامة وخاصة في ماهية الحب الرومانسي، وتعريفه التعريف الأسمى.

ف " ابن القيم " يرى أن المحبة لا تحتاج الى تعريف، انما التعريف يكون حال الاشكال والاستعجام على الفهم، ويقول في سياق رده على " أبي العباس بن العريف " الذي

يقول عن المحبة : >> وهي على الاجمال قبل أن تنتهي الى التفصيل وجود تعظيم في القلب يمنع الانقياد لغير محبوبه <<، يقول " ابن القيم " : >> وقد قيل في المحبة حدود أكثر من هذا وكل هذا تعنت، ولا توصف المحبة ولا تحد بحد أوضح من المحبة ولا أقرب الى الفهم من لفظها <<. ( المرزوقي، د س، ص 8 )

وبالكشف عن تعريفات الحب الرومانسي في كتب المفكرين والفلاسفة من مختلف الثقافات، نجد أن الحب في تاريخه الانساني أثار جدلا فلسفيا حول ماهيته، فتناوله علماء النفس والاجتماع وغيرهما من العلوم التي تهتم بالحقول الفكرية والفلسفية، وقد اتسمت الكتابة عن ماهية الحب الرومانسي في الثقافات المختلفة بالطابع الفلسفي، وسيأتي هذا التفصيل في عنوان لاحق، ولابد من الإشارة الى أن تعريف الحب الرومانسي كعلاقة انسانية بين ذكر وأنثى يخضع لمؤثرات عدة تختلف في وصفها وتحديدها من مفكر لآخر، لأن الحب الرومانسي تجربة انسانية معقدة، حيث يحكمها تباين الطبائع والمشاعر الروحية، والثقافات، والقيم والأذواق، والأمزجة الشخصية، لكن لا بد أن نعرض لبعض التعاريف العامة، وسيأتي التفصيل للمفاهيم الفلسفية، والنفسية، والصوفية، والفكرية، والأخلاقية، في مناسبات أخرى من هذا الفصل.

يعرّف الباحث في علم النفس " فارس كمال نظمي " الحب الرومانسي بأنه : حالة عاطفية انفعالية سلوكية تتألف من ثمانية عناصر رومانسية وهي : ( الهوى، الألفة، الرعاية، الدافع الشبقي للالتحام الجسدي، والانفعالات الشديدة، والمشاعر المتناقضة، والمزاج الشعري الحالم، وأخيرا السلوك المغامر )، وتختلف درجتها من علاقة لأخرى، ومن مجتمع لآخر حسب العديد من العوامل الذاتية والخارجية. ( نظمي، 2007، ص 190 )

ولقد عرّف الروائي " بلزاك " الحب الرومانسي بأنه : { شعر الحواس }، وقال عنه الكاتب " ابراهيم المصري " أنه : { المخيلة الشعرية مضافة الى الغريزة }.

( المصري، 1963، ص 17 )

وللأطفال أيضا نصيب في تعريف الحب الرومانسي، فمن الطريف أن مجموعة من المختصين قامت بسؤال أطفال دون العاشرة من أعمارهم عن تعريفاتهم للحب الرومانسي، فأدلوها بإجابات متفرقة ولكنها طريفة، أحدهم قال : { ان الحب الرومانسي هو عندما تعد أُمي القهوة لأبي وتتذوقها قبل تقديمها للتأكد من أن مذاقها مناسب }، طفل آخر قال : { الحب الرومانسي هو عندما تبتسم حتى وأنت متعب }. ( بندق، 2010، ص 20 )

وهكذا يصوغ كل انسان تعريف الحب الرومانسي وفقا للمرحلة العمرية التي يمر بها، وبالطريقة التي تعلم بها الحب، وبالكيفية التي عرفه بها، لذلك ففكرة أن ليس هناك سوى تعريف واحد صحيح للحب الرومانسي، أو أن هناك صورة موحدة هي خدعة كبيرة، فهناك الكثير والكثير من تعريفات الحب الرومانسي كلها صحيحة، وبالنسبة إلينا فان عدد تعاريف الحب الرومانسي هو بعدد البشر، لأن الحب الرومانسي تجربة يعيشها كل فرد ويراهها من زاوية معينة تخصه هو فقط، وكل كلام يقوله هو يعكس جانبا من تجربته الشخصية، وإذا سألتنا ما الحب الرومانسي ؟ لفضّلنا السكوت، لأننا نفضل معايشة الحب على تفسيره، والا فقد حلاوته.

وهكذا تبقى الكلمات مهما ارتفعت عاجزة كل العجز عن أن تصف النور الا بأنه النور، ولا أن تصور الشوق سوى بأنه الشوق، وكما يقول " جلال الدين الرومي " : { هل يُشم أريج الورد من الواو والراء والదال وهي الحروف التي تكون كلمة ورد ؟ }.

( بندق، 2010، ص 21 )

## 1-2 - مسميات الحب الرومانسي ومراتبه :

يقول فولتير :

" ان الناس يطلقون كلمة الحب على آلاف من الأوهام "

( بندق، 2010، ص 93 )

يقول " ابن قيم الجوزية " في كتابه { روضة المحبين ونزهة المشتاقين } : لما كان الفهم لهذا المسمى أكثر، وهم بقلوبهم أعلق، كانت أسماؤه لديهم أكثر، وهذا عادتهم في كل ما اشتد الفهم له، أو كثر خطوره على قلوبهم، تعظيما له، أو اهتماما به، أو محبة له، فالأول كالأسد والسيف، والثاني كالداهية، والثالث كالخمر، وقد اجتمعت هذه المعاني الثلاثة في الحب الرومانسي، فوضعوا له قريبا من ستين اسما :

المحبة، والعلاقة، والهوى، والصبوة، والصبابة، والشغف، والمقة، والوجد، والكلف، والتتيم، والعشق، والجوى، والدنف، والشجو، والشوق، والخلاصة، والبلابل، والتباريح، والسدم، والغمرات، والوهل، والشجن، واللاعج، والاكتئاب، والوصب، والحزن، والكمد، واللذع، والحرق، والشهد، والأرق، واللهم، والحنين، والاستكانة، والتبالة، واللوعة، والفتون، والجنون، واللمم، والخبل، والرئيس، والداء المخامر، والود، والخلة، والخلم، والغرام، والهيام، والتدليه، والولة، والتعبد.

( الجوزية، د س، ص ص 24 - 25 )

وقد ذكرت له أسماء غير هذه، وليست من أسمائه، وإنما هي من موجباته، وأحكامه، فتركنا ذكرها، وسنعرض لمعنى بعض مسميات الحب الرومانسي على سبيل الاطلاع.

فأما الهوى كما قال " ابن الجوزي " هو : ميل الطبع الى ما يلائمه، فلا يذم هذا

المقدار اذا كان المطلوب مباحا، وإنما يذم الافراط فيه. ( ابن الجوزي، 1987، ص 7 )

ووصف بعض الحكماء الهوى فقال : بطن فرق، وظهر فكثف، وامتنع وصفه عن اللسان فهو بين السحر والجنون، لطيف المسلك والكمون.

( ابن عبد البر، د س، ص 304 )

وأما العلاقة فهي الحب يلزم صاحبه، وسميت علاقة لتعلق النفس بالمحبوب. ثم الكلف، وأصلها من الكلفة وهي المشقة. ( الحنفي، 2002، ص 138 )

ثم الشغف، وهو الحرقه يجد فيها المحب لذته في الحب، ويقال شغفته بمعنى أصبت شغاف قلبه، أي غطاء قلبه، قال تعالى : { وقال نسوة في المدينة امرأت العزيز تراود فتاها عن نفسه قد شغفها حبا } صق الله العظيم. ( الزين، 1991، ص 197 )

والخَبَل أصله من الجنون، لأن الجنّ يسمون الخابل، وفُتِنَ الى النساء فتونا، وفُتِنَ اليهن : أراد الفجور بهن، وخَلَبَنَ قلبه : فتنه وذهب به. ( بلهاشمي، د س، ص 125 )

والتتيم من التيم، يقال تيم الله بمعنى عبد الله، وبهذا فالمتيم هو من استعبده الحب، ومملك عقله وقلبه، وهو أعلى درجات الحب الرومانسي، وليس بعده سوى الجنون أو الموت.

( قلعي، 2010، ص 102 )

### 1-3- دواعي الحب الرومانسي :

يقول ابن قيم الجوزية :

" وكل امرئ يصبو الى من يُناسبه ".

( الجوزية، د س، ص 105 )

ونقصد بالدواعي في علم النفس العيادي، مجموع الأسباب والدوافع التي من أجلها وجد الحب الرومانسي، فأما الدوافع فهي تعبير عن البواعث والاحتياجات البيولوجية والنفسية

التي تدفع الفرد لسلوك ما، قصد تحقيق أهداف أو اشباعات محددة، في حين أن الأسباب هي تعبير عن مجمل الظروف المحيطة في البيئة الاجتماعية والثقافية، التي تشجع أو تيسر نمو وانتشار سلوكيات محدودة.

لقد طرح الكاتب " أندريه موروا " سؤالاً كبيراً وغامضاً في نفس الوقت كالتالي : لماذا يختار الانسان شخصا معينا بذاته يحصر فيه تفكيره، دون غيره من الناس جميعا ؟  
وقال أن هناك جوابان لهذا السؤال :

**أولهما :** أننا خلال فترات خاصة في حياتنا، لاسيما في فترة المراهقة، ثم في سن الخمسين، نكون بطبيعتنا مهيين للحب الرومانسي، الى درجة تجعل الشاب اذا لم يصادف فتاة يحبها، خلقها في خياله !، واذا لم تصادف الفتاة شابا تحبه أحبت أبطال الأقايص الخيالية، أو نجوم السينيما، أو معلمي المدرسة !! .. ومغزى ذلك أن الباعث على الحب الرومانسي في هذه الأحوال هو " الشباب " في ذاته، وهو أقوى بواعث الحب الرومانسي على الاطلاق، ففيه يكون الجسم متعطشا الى نصفه الآخر المنتظر، فيغري صاحبه بالوقوع في حب أول شخص مقبول، تضعه الأقدار في طريقه.

وباعث آخر على الحب الرومانسي هو " الظرف " الذي يلتقي فيه الرجل والمرأة لأول مرة، فذوو الطبع الخجول مثلا قد يندفعون في مغامرات غرامية اضطرارية، من قبيل ذلك ما حدث لعدد كبير من سجينات الثورة الفرنسية، اللواتي كن في ماضيهن زوجات فاضلات، حتى التقين في السجن بأبطال الثورة من الرجال، فتلهّبت فيهن مواهب الحب الرومانسي التي كانت خامدة قبل ذلك.

( موروا، د س، ص ص 5 - 6 )

وفي اعتقادنا هنا أن " موروا " لم يُوفق في شرح هذا الغموض، الذي يحل اشكالا حقيقيا، ويبقى التساؤل قائما : لماذا نختار من نختاره دون غيره من الناس جميعا ؟.

وفي الدراسة التي قام بها الباحث في علم النفس " يحي علي زهران " على مجموعة من الطلاب الجامعيين، تبيّن أن هناك ثلاثة أنواع من الدوافع التي يقوم عليها الحب الرومانسي، وهي : دوافع مسيطرة، دوافع مؤثرة، دوافع مشجعة.

أ/ دوافع مسيطرة : وتحتل المرتبة الأولى من بين الدوافع المختلفة التي تقف وراء الحب الرومانسي، وذلك بمتوسط عام ( ست وخمسين في المائة )، ويجيء في مقدمة هذه الدوافع، ضعف الوازع الديني، ثم قوة الغرائز في هذه المرحلة.

ب/ الدوافع المؤثرة : وتحتل المرتبة الثانية، بمتوسط عام ( ثمان وأربعين فاصل ثلاثة في المائة )، وفيها دوافع تعويض النقص، والاستعراض ولفت النظر، ودوافع العاطفة المكبوتة، والتقليد الأعمى للآخرين.

ج/ الدوافع المشجعة : بمتوسط عام يبلغ ( أربعين فاصل أربعة في المائة )، وفيها الحرمان من الحنان الأسري، وتحدي وإثبات الذات.

( زهران، 2012، ص ص 10 - 11 )

ويمكن الاستخلاص بأن الراشدين تحكمهم لاقامة علاقة حب رومانسي، مجموعة من الدوافع الغريزية، يزيها اثبات الرجولة والأنوثة ونقص الخبرة، وينميها التقليد والاستعراض ولفت النظر، ويدعمها الاحتياج النفسي المشوب بالتحدي وإثبات الذات.

وفي دراسة نفسية عيادية عام ( 2018 م )، تم احصاء مجموعة من الأسباب التي تجعل الشباب الجزائري يقيم علاقة حب رومانسي، سنحاول عرضها باختصار كالتالي:



### أ/ الأسباب الأسرية :

الشعور بفقدان الحب والانتماء الى الأسرة، والشعور بالاهمال من الأهل، والفوارق الطبقيّة بين الاخوة، خاصة انعدام التواصل بين الأسرة، فالحرمان العاطفي الذي يشعر به الشباب في الأسرة، يدفعهم للبحث عنه خارج اطار الأسرة.

### ب/ الأسباب الاجتماعية :

فتقليد جماعة الرفاق له تأثير كبير على بعضهم البعض، لأن الشباب يتأثرون بتجارب أصدقائهم، ويميلون الى التقليد والقيام بالتجربة، أيضا فان الانغلاق التام وعزل الذكور عن الاناث، ورفض الاختلاط منذ الصغر، يخلق ما يسمّى بحب المعرفة والتطلع للجنس الآخر، بداية من سن المراهقة، وذلك من خلال اقامة علاقات الحب الرومانسي، كذلك فان الانفتاح الاعلامي الكبير أثر بشكل واضح على شخصية الشباب، من خلال أفلام الحب الرومانسي، والأغاني و... الخ، ومع التقدم التكنولوجي الذي أصبحنا فيه في الوقت الحالي، ومع انتشار الهواتف، ومواقع التواصل الاجتماعي، أدى ذلك الى تسهيل التعارف بين الجنسين.

( حنان وسلمي، 2018، ص 35 )

ويبدو أن كل ما قيل من أسباب ودوافع في نظر الباحث، ما هي الا أسباب واهية ان صح التعبير، أو هي محصلة لتحصيل حاصل، فالحب الرومانسي أقدم من أن يقوم بفعل حرمان عاطفي، أو ضعف وازع ديني، وهل يتناقض الحب والايمان ؟، الحب الرومانسي سر أودعه الله فينا، والوصول الى الله لا يكون الا من خلال هذا الحب الرومانسي، حين تختبر ما معنى اللقاء مع الآخر، حين تشعر بمعنى الشوق في كيانك، حينها ستتذوق معنى الحب الالهي، وكما قال أعتى الملحنين في التاريخ " برتراند راسل " : { لم أجد الخلاص في هذا الحب الرومانسي ولكنني وجدت الله }.

#### 1-4- علامات الحب الرومانسي :

يقول ابن حزم الأندلسي :

" وللحب علامات يقفوها الفطن، ويهتدي اليها الذكي ".

( الأندلسي، 2014، ص 22 )

الحب الرومانسي بمفهومه ذاك وبميزاته التي تميزه، اذا توفرت كل أركان ومقومات وجوده، لاشك يكتسح تلك النفس، ويغدها فرحة على الحواس والمشاعر، ويمتلك العقل والفؤاد، واذا ذاك تظهر علامات وأعراض على المحب تميظ اللثام عن سره، وتفضح أمره، وتكشف حقيقة شعوره وحبه.

وقد توسع " ابن حزم " في كتابه ( طوقه الحمامة ) في هذه العلامات وفصل فيها أتم التفصيل فقال : أولى العلامات ادمان النظر، والعين باب النفس الشارع، وهي المنقبة عن سرائرها، والمعبرة لضمائرها، والمعربة عن بواطنها، فترى الناظر لا يطرف، يتنقل بتنقل المحبوب، وينزوي بانزوائه، ويميل حيث مال كالحرباء مع الشمس.

ومنها الاقبال بالحديث، فما يكاد يقبل على سوى محبوبه ولو تعدد ذلك، وان التكلف ليستبين لمن يرمقه فيه، والانصات لحديثه اذا حدث، واستغراب كل ما يأتي به ولو أنه عين المحال وخرق العادات، وتصديقه وان كذب، وموافقه وان ظلم، والشهادة له وان جار، واتباعه كيف سلك.

ويعرض للمحب الاستكانة لجفاء المحبوب عليه، ومن أعراضه أيضا السهر، والجزع الشديد، والحمرة المقطعة، والبكاء، وسوء الظن، واتهام كل كلمة من أحدهما وتوجيهها الى غير وجهها، وهو أصل العتاب بين المحبين.

( الأندلسي، 2014، ص ص 22 - 29 )

وقد تُصنّف بعض هذه الأعراض في علم النفس العيادي في صنف الأمراض النفسية، كالاكتئاب والوسواس القهري، فالسهر يعكس ما يسمى في علم النفس العيادي بحالة الأرق، أيضا سوء الظن والالتهام له دلالة مرضية قد تشكل مرض الوسواس القهري ابتداء من تشكّل الشخصية المرضية.

وقد كتب التابعون في علامات الحب الرومانسي بشكل مباشر أحيانا، وبسرد القصص والأخبار أحيانا، ولكن سيبقى ما كتبه " ابن حزم " الأكثر احاطة بموضوعه، فنادرا ما نجد اضافات ذات بال، حتى وإن اختلف أسلوب التعبير، ففي { مصارع العشاق } بجزئيه تتكرر الأخبار والقصص عن صرعى الحب الرومانسي، وسنجد الفتى منزويا وحيدا، ثم نجد من يسأله عن خبره، فيروي حكاية عشقه وحرمانه، حتى اذا بلغ ذروتها تنفس الصعداء فاذا هو ميت، وليس بمستبعد أن تكون الفتاة بعيدة عنه، وقد انقطعت عنها أخباره، ولكنها في ذات اللحظة التي مات فيها حبيبها، كانت هي بدورها تروى مأساتها { ثم انتشت على كبدها، وشهقت، فاذا هي ميتة !! }.

ويكتب " ابن الجوزي " كلمات قليلة عن علامات العشق، وهي تبدأ بالنظر أيضا، وقد ينتهي النظر الى تعميق الحب وقد ينتهي الى العكس، ولأنه أَلَف كتابا في ( ذم الهوى ) فانه يتبع كل علامة بكيفية الشفاء منها ومقاومة أثرها، ولكن طبعه الفنان يغلبه على رغبته الوعظية الفقهية.

( عبد الله، 1980، ص ص 143 - 147 )

والمعنى الذي نخلص اليه من هذه القراءة السريعة لعلامات الحب الرومانسي، والتي حصرناها في مجال الفلسفة الاسلامية، أن هذه العلامات تتدرج مع ارتفاع درجات الحب الرومانسي في سلم المتصاعد العاطفي على ترتيبه المشار اليه في مسميات الحب

الرومانسي، فتمضي عبر التذكر والحنين والمناجاة، الى أن تبلغ درجة الاستيلاء الكلي أو الاتحاد، لكن ما نود طرحه الآن كتساؤل مفتوح :

{ هل بقي مضمون هذه العلامات حيا في علاقاتنا الآن، بعد تغير الثقافة وطبيعة المجتمع، وامتزاج شخصية الشاب العربي الجزائري بثقافات غربية بعيدة عن الثقافة الاسلامية المتأصلة في عهد " ابن حزم " و " ابن الجوزي " وغيرهم ؟؟ }.

### 1-5- طاقة الحب :

يقول أوشو :

" ان الطاقة تتساب دوما مع أنغام المحبة .. والحب هو المفتاح الذي يجعل الطاقة تتدفق وتغدق ".

( أوشو، 2007، ص 16 )

يقول صاحب منهج التربية الاسلامية في حديثه عن طاقة الحب : { طاقة الحب ميدان واسع شامل يفيض بأحاسيس شتى، كلها معجب، وكلها مؤثر، وكلها جميل }.

( طه، 2006، ص 10 )

اذا لمست شجرة ما بمحبة وود عميقين ستبدأ الطاقة بالانسياب والتدفق، أمسك حجرا بحنان واهتمام كبيرين، أغمض عينيك، وأشعر بحب عميق وامتنان شديد تجاهه، تأمله بشغف وصمت وكأنه يستقبل ذلك الحب ويبادلك اياه .. ستشعر فجأة بنبض وتدفق الطاقة، فالحجارة ليست صماء أو خرساء، بل تتبض وتخفق كالقلوب بالحقيقة المطلقة الواحدة.

في حالة الغضب أيضا تجري الطاقة، لأن شيئا ما قد تم تحريره وهذا يفسر سبب شعور الناس بالراحة بعد الغضب، ولكن هذا التدفق للطاقة سيكون هداما لا بناءا، يمكنك أن تجعله خلاقا ويصلك بنور السماء اذا تم تحريره من خلال المحبة والاخاء.

( أوشو، 2007، ص 16 )

ولقد أثبتت الأبحاث العلمية أن الاجراءات التي تتبعها المدارس الروحية لا تحدث تغييرات على المستوى النفسي والعقلي فحسب، بل على المستوى الجسدي أيضا، والأمر يتعلق بوتيرة الذبذبة، فلقد بين عدد كبير من الدراسات العلمية حقيقة أن " انفعال الحب " يولد نمط من الذبذبات مرتفعة الوتيرة ( سريعة ) وقصيرة الموجة، أي أن هذه الانفعالات تجعل كامل الجسم نزولا الى المستوى الذري، يتذبذب بوتيرة التردد التي تسببها، وبعد أن نعلم بأن التركيبة الجينية لجسم الانسان تبدأ الأمور بالتجلي والوضوح، وكل من شاهد الفيلم الوثائقي { الصحة نحو نقطة الصفر } للباحث " غريغ بادن "، سيفهم جيدا هذه الحقيقة الأخيرة.

بيّنت التجارب أنه اذا وضعت قطعة من الحمض النووي ( DNA )، المخطط الجيني الأولي للجسم، داخل بيئة الكترونية في أنبوب اختبار، يلاحظ بأن الالكترونات ترتب نفسها بطريقة متوافقة مع نموذج الحمض النووي، اذا أزيل الحمض النووي من البيئة الالكترونية، سوف تبقى الالكترونات محافظة على الشكل الجديد الذي اتخذته، بمعنى آخر، حمضنا النووي ( DNA ) يؤثر بشكل دائم ومباشر على الطاقة المحيطة بنا، ان لحالتنا الوجودية ( تركيبتنا البنيوية ) تأثيرا مباشرا على العالم الهولوجرافي الساحر، كل فرد له عالمه الخاص، أو واقعه الخاص الذي يعيشه فعليا، مجرد أن غير طريقة تفكيره سوف يلاحظ حصول تغيير في العالم من حوله، تعامل المحيطين به يتغير وكذلك تسلسل الأحداث.

نحن نملك سلسلة من الهوائيات الميكروية تسمى الحموض الأمينية، التي تتفاعل مع الحمض النووي، ووفقا للباحث " غريغ بادن " هناك ( 64 ) رمز جيني كامن لدى الانسان، وهي تلعب دور الهوائيات، التي ترسل وتستقبل الذبذبات المختلفة، بمعنى آخر، نحن مُجهزون ب ( 64 ) هوائي ارسال واستقبال يوصلنا بالأبعاد العليا ( عالية الوتيرة )، لكنه يقول بأن ( 20 ) منها فقط هي مفعلة، بينما ( 44 ) منها معطلة، الآن أصبحنا نعلم السبب وراء تلك المقولة الشائعة : أننا نستخدم سوى نسبة قليلة جدا من أدمغتنا، يبدو أنها تعبر تماما عن هذه الفكرة، هذا يعني أن العناصر التي تمكنا من الاتصال المباشر والفعال مع كوامن قوانا الحقيقية، وكذلك الحكمة والتتور هي معطلة تماما، وما هو السبب الذي أدى الى اخماد الهوائيات ال ( 44 ) يا ترى ؟ الذبذبة غير المناسبة للجسم !، وما سبب ذلك ؟، مزاجنا الخاطئ ونظرتنا الخاطئة للحياة >> التفكير الدنيوي .. الصراع من أجل البقاء .. الخوف <<.

أحد أشهر معاهد الأبحاث التي تهتم بدراسة هذا المجال هو معهد " هارث ماث " في الولايات المتحدة الأمريكية، بين الباحثون أن هذه الهوائيات ( الحموض الأمينية ) في الحمض النووي قابلة للتفعيل أو التعطيل بواسطة الموجات الذبذبية الناتجة من الانفعالات، والتي تتوغل دائما في منظومة الحمض النووي، " انفعال الخوف " مثلا والذي تشتق منه كافة الانفعالات السلبية الأخرى، يولّد موجات طويلة وبطيئة، وبالتالي لا تستطيع تفعيل سوى عدد قليل من تلك الهوائيات، بينما " انفعال الحب " والذي تشتق منه كافة الانفعالات الايجابية الأخرى، يولّد موجات سريعة وقصيرة، وهذا يمكنه من تفعيل عدد أكبر من تلك الهوائيات والتي توصلنا بالكون.

وبالتالي عندما تطفئ علينا عاطفة المحبة، سوف نعود تلقائياً الى الاتصال مع ذاتنا الحقيقية متعددة الأبعاد، فتصبح امكانياتنا لا محدودة، لأننا نتحول الى كائنات محدودة، بعد أن عدنا الى الاتصال مع المحيط، مع الله عز وجل.

( الحلبي، د س، ص ص 329 – 331 )

ولعلنا نحن كذلك رغم بساطة المعلومات التي نملكها، سندلي بدلونا أمام هذا الزخم من النورانية الصوفية، والحقيقة العلمية، وكقناعة شخصية فان للحب طاقة هائلة شافية من كل داء، لكن معظم علماء النفس لم يدرك هذه الحقيقة بعد، وتعاملوا مع الحب بطريقة مبتذلة تنم عن فكر سطحي مبسط، فالكون قائم على نسيج الحب، والعلاقة مع الله قائمة على الحب، فالنفخة من روح الله لتهب ءادم الحياة كانت قمة الحب، واستمرار وجودنا لا يتحقق الا بالحب، وما الرقصة الصوفية وذلك الدوران المحوري الا انعكاس وفيض للطاقة، وبما أن الذنبذة تمثل العامل الجوهرى فى موضوع الارتقاء الروحى أو ارتقاء مستوى الوعى، فهى تمثل العامل الرئيسى لتفعيل القدرات الخارقة، مثل ظاهرة الخروج من الجسد، عبر تلك الرقصة، فى تناغم الهى قوامه الحب.

ويبدو أن حقيقة طاقة الحب وعلاقتها بالأحماض الأمينية قد دخلت ميدان علم النفس، من خلال أبحاث علم النفس الصحة بمجالاتها الجديدة، وأبرزها " علم الجينوم الاجتماعى "، ولذلك قد نرى فى المستقبل أبحاثا علمية تدعم هذه الحقائق، وتعلي من شأن الحب كمفهوم شامل، والحب الرومانسى كمفهوم خاص.

## 2- الحب الرومانسي عند الفلاسفة وعلماء النفس :

البعض قد يقول : انه لا حاجة لنا الى الفيلسوف أو عالم النفس من أجل فهم الحب الرومانسي، فأننا نعرف جميعا من واقع خبرتنا العادية ماذا عسى أن تكون هذه العاطفة الانسانية، ومع ذلك، فإن أحدا لا يستطيع أن ينكر أننا قلما نتفق على مفهوم واحد لذلك اللفظ الذي تلوكه ألسنتنا، وتردده أqlامنا، ألا وهو لفظ { الحب الرومانسي }، ولو شاء أحد المولعين بجمع الطرائف أن يحصر عدد التعاريف التي قدمها الفلاسفة والباحثون المختلفون لهذه الكلمة على مر العصور، لكان في وسعه أن يضع بين أيدينا متحفا لغويا عجيبا !، وحسبنا أن نقارن بين تعريف " أفلاطون " للحب، وتعريف " فرويد " لهذه الوظيفة الجنسية ذاتها، أو بين فهم " أدلر " و " ابن حزم " لما يسميه الناس عادة بالحب، نقول : انه حسبنا أن نعقد مقارنات بسيطة من هذا القبيل، لكي ندرك الى أي مدى اختلف الفلاسفة وعلماء النفس في فهم معنى الحب الرومانسي.

### 2-1- الحب الرومانسي عند الفلاسفة :

ان فلسفة الحب الرومانسي هي علم قديم، والحب الرومانسي هو موضوع خالد، كان دائما موضع اهتمام الفكر الانساني، انه مسألة فلسفية هامة ومعقدة، مثلها مثل مسألة الموت والحياة، هناك علاقة داخلية عميقة بين الفلسفة والفكر والحب، وهذا ما انعكس وتجلّى في مصطلح الفلسفة ذاته، الذي يعني حرفيا " حب الحكمة ".

وحسبنا أن نتساءل مع الباحث " زكريا ابراهيم " فنقول : ما بال هؤلاء الفلاسفة يزجون بأنفسهم في كل ميدان، فيأبون الا أن يتحدثوا عن الحب الرومانسي كما يتحدثون عن الفعل، والقوة، والجوهر، والعرض، والماهية، والوجود، والوجوب، والامكان ... الخ، أتراهم يتوهمون أن الحب الرومانسي مجرد مفهوم عقلي، يستطيعون أن يحلّوه كما يحلّون مفاهيم المكان



والزمان ؟ أم تراهم يحسبون أن العقل كاف لفهم الحب الرومانسي، كما هو كاف لفهم شتى مشكلات الانسان ؟.

ولكن رغم كل هذا لنستمع لما يقولونه، لعلنا نكون قد ظلمناهم بحكمنا القاسي هذا، ولنرى كيف نظر الفيلسوف اليوناني الى هذا السر الالهي، وكيف فسّره الفيلسوف الاسلامي استنادا الى ثقافته ومبادئه، وليكن للمرأة الفيلسوفة نصيبها أيضا، وهل لنا أن نناقش الحب الرومانسي دون أخذ مشورة المرأة !!.

## 2-1-1- فلسفة الحب الرومانسي عند أفلاطون :

ان ما قاله " أفلاطون " عن الحب الرومانسي دقيق جدا، لقد قال ان بذرة الكلية مغروسة في زخم الحب، ان خبرة الحب الرومانسي هي الزخم الذي يتحرك تجاه ما يسميه الفكرة، لهذا، حتى عندما أعجب فقط بجسم جميل سواء كنت أحب صاحب هذا الجسد أم لا، فأنا في حركة تجاه فكرة الجمال، ان الحب الرومانسي ثقة حقيقية في الصدفة، بشرط أن لا ندركه على أنه تبادل لمآثر مشتركة، أو على أنه طريقة محسوبة مقدّما، أو على أنه استثمار مربح، ان الحب الرومانسي يأخذنا الى مناطق رئيسية من خبرة ما الاختلاف، ويقودنا أساسا الى فكرة أننا نستطيع أن نجرب العالم من منظور الاختلاف.

( باديو، 2014، ص ص 55 - 56 )

ويرى " شوارز " أن مفهوم " أفلاطون " للحب الرومانسي كان هو الأقدم والأكثر شيوعا، فهو ينظر اليه في مؤلفه { المائدة } على أنه التمتع بالجمال، لكون الجمال هو الحقيقة السامية، ويرى أن للحب الرومانسي مصيرا لا يقاوم، وقوة تدفع بالعاشقين الى أن يكون كل منهما في أحضان الآخر، فاذا ما تصل العاشق بنصفه الآخر أحسّ بشعور الصداقة والقربة والحب، ورفض العاشقان الانفصال كل منهما عن الآخر ولو لمدة قصيرة.

( نظمي، 2007، ص 34 )

وعرّف " أفلاطون " الحب الرومانسي بقوله : الحب قوة توّطد العلاقات بين المخلوقات، وإن ابتسامته الحب تلمع بين السماء والأرض، وإن الحب ارادة ثابتة جذابة تجذب الجنسين وتجعل الاثنين واحدا. ( كحالة، 1978، ص 8 )

## 2-1-2- فلسفة ابن حزم في الحب الرومانسي :

لقد حرص " ابن حزم " الى تنبيهنا الى أن الحب الرومانسي خبرة معاشة، فلا يدرك حقيقته الى من كابده، وبالتالي فانه يستند في حديثه عن الحب الرومانسي الى تجربته الخاصة، والحق أن مفكرنا الأندلسي الكبير لم يكن يجد أدنى حرج في الإشارة بين الحين والآخر الى بعض ما مرّ به من خبرات في هذا الصدد، فهو لا يستند في أحكامه الى آراء نظرية خالصة، أو نظريات فلسفية معروفة، بل هو يستمد أحكامه من تجاربه وتجارب الآخرين، بيد أننا نلاحظ أن تعريف " ابن حزم " للحب الرومانسي لا يخلوا من تأثره بالنظرية الأفلاطونية المعروفة في الحب، فاننا نراه يقول : وقد اختلف الناس في ماهيته وقالوا وأطالوا، والذي أذهب اليه أنه اتصال بين أجزاء النفوس المقسومة في هذه الخليقة في أصل عناصرها الرفيع.

ويستطرد بعد ذلك فيقول : { ان المحبة استحسان روحاني وامتزاج نفساني }، ولا يستلزم ذلك أن يكون قوامه التبادل، فان " ابن حزم " يقيم تفرقة واضحة بين المحب والمحبوب، كما أنه يقرر في الوقت نفسه أن الحب الرومانسي اضطرار لا اختيار، وهو يعبر عن هذا المعنى في مواضع متفرقة من كتابه { طوق الحمامة } فيقول : وأما استحسان الحسن وتمكّن الحب، فطبع لا يؤمر به ولا ينهى عنه، اذ القلوب بيد مقلّبيها .. وانما يملك الانسان حركات جوارحه المكتسبة .. وأما المحبة فخلقة.

( ابراهيم، د س، ص ص 266 - 268 )

وقد سئل الامام " ابن حزم " يوما عن المحبة فقال : كلها جنس واحد، ورسمها أنها الرغبة في المحبوب، وكراهية منافرتة، والرغبة في المقارضة منه بالمحبة.

( الأندلسي، د س، ص 131 )

وهو ينكر الحب من نظرة واحدة، ويقول عن نفسه : وما لصق بأحشائي حب قط الا مع الزمن الطويل، وبعد ملازمة الشخص لي دهرا، وأخذني معه في كل جد وهزل.

( موسى، 1947، ص 84 )

## 2-2-3- الحب الرومانسي عند سيمون دي بوفوار:

تتظر " سيمون دي بوفوار " الى الحب الرومانسي بأنه : ذلك الرباط القوي الذي يجمع بين قلبين التقيا على الزلفة والشوق والمودة، والحب الصحيح الذي يصح أن يقوم عليه الزواج فهو ذلك الذي ينشأ بين الرجل والمرأة، فيصل بهما الى حد امتزاج المشاعر والأرواح والأفكار، هو الحب الذي تكون نتيجته المودة بالرحمة، والتكافؤ في الطباع، والرغبة في ارضاء الطرف الآخر الذي تحبه.

على أن صفة الدوام للحب الرومانسي لا تكون في أغلب الأحيان الا من سلوك الزوجين بعد الزواج، وبقاء الحب الرومانسي ليست مسؤولية المرأة وحدها بل مسؤولية الزوجين معا، كل منهما يحدد بسلوكه رغبته في استمرار ومصير هذا الحب لا سيما وان تعاهدا على الحياة معا في السراء والضراء، وبذل الزوج كل جهده لكي يظل في لقائه بزوجته واسع الصدر، وكذلك اذا قامت المرأة بكل واجبات البيت والزوج بدون تقاعس أو اعتماد على الروابط العاطفية التي تجمعهما.

( دي بوفوار، د س، ص 9 - 10 )

وتقترب " بوفوار " كثيرا من المنظور الماركسي، عندما تحدد شروط الحب المنشود، الذي ترى أن تحققه يرتبط بالتكافؤ الاجتماعي والاقتصادي بين الجنسين، فتكتب : يستلزم الحب الأصيل اعترافا متبادلا بين حريتين، فالعاشقان عند ذاك سيكتشفان نفسيهما كذات وكآخر معا، فلا أحد منهما سيكف عن السمو، ولا أحد منهما سيشوّه، وسيبديان قيما وأهدافا مشتركة في العالم، سيغدو الحب لكلا الطرفين اظهارة للذات من خلال منح هذه الذات، ومن خلال اغناء العالم. ( نظمي، 2007، ص 76 )

وهناك الكثير من الآراء الأخرى لا يتسع المقام لذكرها الآن، وهي تخص نظرة فلاسفة كبار أمثال : سقراط، و نيتشة، وكانط، وشوبنهاور، وهايدجر، وسارتر، و ... الخ، ولمن يريد الاطلاع والتوسع أكثر في الموضوع فعليه بكتاب { الفلاسفة والحب } لمؤلفيه " ماري لومونييه، و أود لانسولان ".

وبعد عرض هذه الآراء، يمكن القول بأن للفلسفة كل الحق في تقديم مفهومها عن الحب الرومانسي، ولا يمكن الاستغناء عن شطحات الفلاسفة العظام حول تفسيرهم لهذه الظاهرة، كيف لا والحب هو جوهر الفلسفة، وحسبنا أن نسلّم عقولنا لكلام " هايدجر " الذي يقول : ان الفلسفة هي { حكمة الحب }، والفيلسوف هو من تخصص في الحب.

## 2-2- الحب الرومانسي عند علماء النفس :

ان علماء النفس كالفلاسفة تماما، اذا تعلق الأمر بالحب الرومانسي ستجد كل واحد منهم يغني على ليله، ويفسر الحب انطلاقا من تجاربه الشخصية أو استنادا الى نظريات ورؤى نفسية سبقته، فالتحليليون على شاكلتهم سنراهم يختلفون كل الاختلاف في نظرتهم للحب الرومانسي، ناهيك عن اختلافهم مع أصحاب التوجه الانساني مثلا، أو منظور علم النفس الفردي، وسيكون لعلم النفس الايجابي أيضا رأيه الخاص، كيف لا والحب من القوى الأساسية التي تخصص في دراستها، بزعامة "سيلغمان " وغيره من الباحثين المتخصصين

في هذا المجال، اذن سنحاول تقديم لمحة مختصرة عن رأي جميع هذه الأطراف، في محاولة فهمهم لهذه الظاهرة الانسانية، وسيكون للقارئ حريته في الاتفاق مع رأي معين دون غيره.

## 2-2-1- ألفريد أدلر ومسألة الحب الرومانسي والزواج :

في حديثه عن الحب الرومانسي، دائما ما نجد " أدلر " في مؤلفاته يربط بين الحب والزواج، اشارة منه الى قدسية العلاقة، وهو يرى أن الحب الرومانسي مزيج من القوة والحنان أو ( الرقة )، فيقول : اذا كان العطف الذي يسبغ على المرء انما هو الدليل على ما له من قيمة، فان الرعاية التي يسبغها المرء على غيره انما هي شاهد على قوته، والطفل يدرك في المجتمع العائلي هذه الدلالة المزدوجة للحب الرومانسي، لأنه يرى عن كثب كيف أن كلا من الأب والأم يحاول أن يحيط الآخر بعنايته، وأن يسبغ عليه عطفه وحنانه من جهة، ولكنه يريد أن يركن اليه وتلقى منه الحذب والرعاية من جهة أخرى، ومن هنا فان المجتمع العائلي هو الوسط الحقيقي الذي يتعلم فيه الطفل لأول مرة معنى الحب الرومانسي.

( ابراهيم، د س، ص 96 )

ويقول " أدلر " في كتابه المترجم الى العربية بعنوان { سيكولوجيتك في الحياة كيف تحياها }، اذا طلب مني أن أعرف الحب والزواج لقلت : { الحب بكل مقوماته ومستجزاته، والزواج واحد منها، انما هو شوق دقّاق، وتغان حميمي، واخلاص اصطفائي، يوجه من شخص الى آخر، يستشعر نفس المشاعر، ويستبطن نفس الأحاسيس، فيتأصل الحب في قلوبهما، وعلى النوايا الصادقات الخالصات تصافيا، بعد ان استقرأ كل منهما في الآخر، سجايا وشمائل استهوت منهما الفؤادين في آن، فقرّبت بينهما وأفضت الى زواج أثمر في انجاب الأبناء، فالحب في هذا السياق، وفي هذا الاطار، هو تحنان تأثلت جدواه ليس لصالح اثنين وحسب، بل ان قطافه لتشمل النوع الانساني قاطبة }.

( أدلر، 1996، ص 160 )

ان الحب والزواج ضروريان لتحقيق التعاون بين البشر، وهو ليس تعاونا من أجل تحقيق سعادة ورفاء فردين فقط، ولكنه تعاون من أجل سعادة ورفاء البشرية بأكملها، والحب الرومانسي ليس وظيفة طبيعية تماما كما يظن بعض علماء النفس، فان الجنس ما هو الا غريزة أو دافع، لكن الحب والزواج أكثر من ذلك بكثير، فهو أكثر من مجرد اشباع للغريزة.

( أدلر، 2005، ص ص 323 – 325 )

ويرى علم النفس الفردي بزعامة " أدلر " أن مسألة الحب والزواج تخضع لنظام الروابط الاجتماعية لدى الفرد، وهو نظام موحد وفريد لدى الفرد، ان هذا النظام يتشكل بناء على وضعيات، وانطلاقا من مواقف خاصة بالفرد، منها مواقف القصور والنقص واللاأمن، ويتحدد كذلك بدرجة النزوع الاجتماعي، وبالطريقة التي يعوض بها الفرد، وأخيرا بشجاعته التي يواجه بها معرفته وشعوره ب " لا كماله "، هذه الشجاعة تكتسي أهمية خاصة في الروابط الغرامية، وفي الزواج، لأن هاتان الوضعيتان تضعان حيز الاختبار شعور الفرد بالمساواة والتعاطف والتكافل مع الغير، ومع الجنس الآخر بالذات، وشجاعة الاعتراف بأن الآخر ليس شيئا بل ذاتا بنفس مقام ذاتنا " في الأنثى أنا، وفي الأنثى أنت ".

( خياط، 2018، ص ص 173 – 174 )

## 2-2-2- اريك فروم والحب الرومانسي الناضج :

يرى " فروم " أن جذور الحب الرومانسي تكمن في الحاجة الى الانتماء، ذلك { ان الانسان عندما أصبح انسانا، قد تمزقت لديه عرى الوحدة الحيوانية الأولية بالطبيعة .. أصبح على الانسان أن يخلق علاقته الخاصة به، أكثرها تحقيقا للاشباع هي تلك القائمة على الحب الخلاق }. ( نظمي، 2007، ص 96 )

وفي كتابه << فن الحب >> يحدد " فروم " ماهية هذا الحب بقوله : { هذه الرغبة للاندماج مع شخص آخر هي أكبر توقان لدى الانسان، انها أشد عواطفه جوهرية، انها القوة التي تبقي الجنس البشري متماسكا وكذلك القبيلة والأسرة والمجتمع، والفشل في تحقيق هذا الاندماج يعني الجنون أو الدمار، الدمار للذات أو الدمار للآخرين، بدون حب ماكان يمكن للإنسانية أن توجد يوما واحدا }. ويضيف أيضا : ليس الحب أساسا علاقة بشخص معين، ان الحب موقف، اتجاه للشخصية يحدد علاقة شخص بالعالم ككل، لا نحو موضوع واحد للحب، فاذا أحب الشخص شخصا آخر وحده، وكان غير مكترث ببقية رفاقه، فان حبه ليس حبا بل هو تعلق تكافلي أو أنانية متسعة، اذا استطعت أن أقول لشخص آخر " انني أحبك " فيجب أن أكون قادرا على أن أقول " انني أحب فيك كل شخص، أحب من خلاك العالم، أحب فيك نفسي أيضا ". ( فروم، 2000، ص ص 26 - 47 )

ويقول " فروم " : ان حب شخص ما ليس مجرد شعور قوي، انه قرار، انه حكم، انه وعد، اذا كان الحب شعورا فقط بين شخصين، فلن يكون هناك أساس لوعده بأن يحبا بعضا للأبد، فالشعور يأتي وقد يولي، فكيف يمكنني أن أحكم بأنه سيظل الى الأبد عندما لا يتضمن الفعل حكما وقرارا. ( فروم، 2000، ص 54 )

وفي كتابه { الانسان بين الجوهر والمظهر } يناقش " فروم " مشكلة الحب الرومانسي ضمن الاطارين المتقابلين ( الكينونة والتملك )، ويتساءل : هل يمكن أن يملك الانسان حبا؟، لو كان ذلك ممكنا، لتضمن ذلك أن يكون الحب الرومانسي شئيا يكون في حوزة الانسان، يملكه أو يقتنيه، والحقيقة أن لا وجود لشيء يسمى حبا، انما الحب نوع من التجريد، ربما كان ربة أو كائنا غريبا، وان لم يكن قد رأى أحد هذه الربة، والحقيقة أنه لا وجود الا لفعل المحبة، وهذا يعني نشاطا ايجابيا مثمرا، يتضمن أن تكون العلاقة بالمحبيب رعاية ومعرفة، وتجاوبا وخدمة ومسرة ومتعة، وبذلك تصبح عملية التملك والسيطرة على من نحب عملية خنق واهلاك، وليست عطاء للحياة. ( نظمي، 2007، ص ص 97 - 98 )

## 2-2-3- سيغموند فرويد ولا عقلانية الحب الرومانسي :

ان تفسير الحب الرومانسي على أساس الدافعية الفردية والحاجة النفسية لإشباعه، ومن ثم ارتباطه الوثيق بالدافع الجنسي في مراحل لاحقة من النمو، يجد تفسيره في مدرسة التحليل النفسي الكلاسيكية بزعامة " فرويد " بشكل أكثر تشددا ومباشرة، حيث يؤكد فرويد أنه لا وجود للحب الرومانسي أصلا، بل ما موجود هو دافع جنسي أظل طريقه فاختفى وراء ما يسمى " بالحب " .

وتتم آلية الحب هذه وفقا للصراع ومحاولة الانسجام بين الأجهزة النفسية الثلاثة " الهو - الأنا - الأنا العليا " كما يراها فرويد، حيث يقوم " الهو " وهو مستودع الغرائز الطبيعية الخالصة بدفع الفرد الى اشباع غريزته الجنسية بأي شكل من الأشكال وكيف ما اتفق، " فالهو " لا يعرف حلالا أو حراما، ولا يعبه بالتقاليد والعادات والقوانين السائدة، ومن هنا يأتي دور " الأنا العليا " والتي تقف بالمرصاد وتحذر الفرد بخطورة ما يريد أن يقدم عليه، والأنا العليا هنا هي مجموعة الأوامر والنواهي والممنوعات الناتجة عن الثقافة والعادات والدين وغيرها، وتحاول منع الغريزة من الإشباع المباشر . وبالمقابل ونتيجة الضغط المتواصل من " الهو " تتدخل " الأنا " وهي شخصية الفرد نفسه، لايجاد حالة من التوازن أو التحايل أو التكيف مع الوضع الجديد وللتوفيق بين مطالب " الهو " وموانع " الأنا العليا " من ناحية أخرى، وذلك عن طريق هذا الذي اخترعه الفرد وأسماه " الحب "، وهو في الحقيقة لا وجود له، وما هو الا جنس مقموع لم يجد سبيله للتففيذ، ويجب الاشارة هنا أن هذه العملية تتم بطريقة لاواعية ولا شعورية !!.

ان التطرف الفرويدي في اقضاء الحب الرومانسي، ناتج من نظرة فرويد للإنسان باعتباره كائنا بيولوجيا بالأساس، وبالتالي فان الحب الرومانسي لديه ظاهرة جنسية خالصة تستند الى مبدأ اللذة، وقد أكد أن الانسان وجد بالتجربة أن الحب الجنسي التتاسلي يزوده بأعظم جدارته، حتى لقد أصبح في الواقع نمط جميع السعادة بالنسبة له، ولا بد لهذا أن



يندفع الانسان للبحث عن السعادة أكثر عبر دروب العلاقات الجنسية، لكي يجعل من الشبق التناسلي النقطة المحورية لحياته، وبذلك يصبح الحب الجنسي في المنظور الفرويدي تعبيرا ظاهرا يستتر في أعماقه اللاشعورية غيرة وتنافسا لا ينطفئان، وهذه الغيرة المتبادلة والمنافسة سوف تستمران حتى لو اختفت كل المبررات والأسباب الاجتماعية والاقتصادية المسببة لها.

( صالح، 2012، فق : 9 - 10 )

## 2-2-4- ميلاني كلاين والحب الرومانسي الحقيقي :

تقول " كلاين " في كتابها المشترك مع " جون ريفير "، والمعنون ب { الحب والكراهية } : ان ما نسميه الحب الحقيقي هو على وجه الضبط حالة يمتزج فيها هذان العاملان، الحب والرغبة الجنسية، ولا يشكلان سوى عامل واحد، حالة ينجم اليسر والسعادة فيها بصورة مستمرة عن واقع مفاده كمال الحب، لدى الرجل والمرأة، الذي يمكنه أن يشبع الرغبات المتبادلة ويرضيها، والحب المتبادل يكوّن ضمانا مضاعفا بالنسبة لكل شريك من الشريكين، فحب الآخر، اذا انضاف الى حب الفرد نفسه، يضاعف احتياطات الحب والهناء، ويضاعف اذن احتياطات الضمان ضد الألم ونزعة التدمير والتعاسة الداخلية، يضاف الى ذلك أن كل شريك من الشريكين يجدد الرغبة الجنسية لدى الآخر بفعل ما يؤمنه من اشباع للحاجات الجنسية، وهذه الرغبة الجنسية، وهي ألم كامن ومصدر نزعة التدمير، تصبح لذة مطلقة ومصدر الهناء، وهكذا ينال الفرد برابطة الحب، من جهة، اشباع غريزتي الحياة ( غريزة المحافظة على البقاء والغريزة الجنسية ) اللتين تميلان الى الانسجام والوحدة، وينال من جهة ثانية تناميا في الأمن بالنسبة لغرائز التدمير، والأخطار التي تمثل العزلة والخسارة والعجز. ( كلاين وريفير، 1993، ص 52 )

وتفسّر " كلاين " أسباب اختيار الشريك في الحب من وجهة نظر التحليل النفسي فتقول : بين التحليل النفسي أن ثمة أسبابا لا شعورية عميقة تؤدي دورا في اختيار الشريك

في الحب الرومانسي، وتجعل شخصين معينين يستشعران انجذابا متبادلا ويحسان باشباع متبادل، وعواطف الرجل تجاه امرأة تتأثر بتعلقه الأول بأمه، ولكن هذه الحالة ستكون هنا أيضا لا شعورية على وجه التقريب، ومظاهرها يمكن أن تكون مقنعة جدا، وقد يحدث في الحب الرومانسي، أن يختار الرجل شريكته امرأة لها صفات تتناقض صفات أمه كل التناقض، وعلى الرغم من أن مظهر المرأة المحبوبة قد يكون مختلفا كل الاختلاف عن مظهر أمه، فإن صوتها أو بعض العناصر من شخصيتها يطابقان مع ذلك انطباعاته الأولى عن أمه، وسيمثلان بالنسبة له فتنة خاصة، أو أنه سيختار أيضا شريكة لا تشبهها على الإطلاق، لأنه على وجه الضبط سيرغب في أن يهرب من تعلق بها شديد جدا.

وتحتل على الأغلب، في الاستيهامات الجنسية وعواطف الحب لدى الصبي الذي يكبر، أخت أو ابنه عم محل الأم، ومن الواضح أن اتجاهها قائما على مثل هذه العواطف سيختلف على اتجاه رجل يبحث على وجه الخصوص عن صورة الأم في امرأة، على الرغم من أن رجلا يتأثر اختياره بعواطف ازاء أخته يمكنه أيضا أن يبحث عن بعض السمات الخاصة بأمه لدى شريكته، والتأثير الأول الذي يمارسه مختلف الأشخاص الذين يكونون وسط الطفل يخلق تنوعا كبيرا من الامكانيات : وبهذا الصدد، فإن ممرضة، أو عمه، أو جدة، يمكنهن أن يؤدين دورا ذا أهمية، ومن الطبيعي أن يكون علينا، في دراسة التأثير الذي تمارسه العلاقات الأولى في اختيار لاحق، أن لا ننسى أن الانطباع الذي حصل عليه الطفل من الشخص المحبوب في ذلك الزمن، وأن الاستيهامات المرتبطة بهذه الانطباعات، هما اللذان يرغب الطفل في أن يكتشفهما مجددا فيما بعد في علاقته الغرامية، وهذا هو السبب الذي من أجله تتأزر انطباعات شتى منسية كليا ( مكبوتة ) لدى فرد معين لتجعل شخصا أكثر جاذبية من شخص آخر، من الناحية الجنسية ومن النواحي الأخرى.

وثمة عوامل مماثلة تتدخل في الاختيار الذي تجريه المرأة، فالانطباع الذي يحدثه الأب، وعواطفها تجاهه، واعجابها، وثقتها به، يمكنها أن تؤدي دورا غالبا في اختيارها شريكا في الحب الرومانسي.

وتلخص " كلاين " نظريتها بقولها : اذا كانت علاقتنا بآبائنا مبنية على الحب والثقة بصورة خاصة، بوسعنا أن ننشئ انشاء متينا صورا أبوية، تقودنا وتغيثنا، صورا أبوية هي مصدر التشجيع والانسجام، وهي النموذج الأصلي لكل علاقات الصداقة اللاحقة.

( كلاين وريفير، 1993، ص ص 91 - 117 )

## 2-2-5- هاري ستاك سوليفان والحب الرومانسي في الآخر :

أوضح الأمريكي " سوليفان " وهو من الفرويديين الجدد أن الحب الرومانسي ليس تعبيراً عن خفض الحاج جنسي كما هو الحال بالنسبة لفرويد، بل هو حالة من الاندماج التي تشبع فيها الشهوة بشكل متبادل في علاقة تسودها المودة، وتقصى " سوليفان " جذور الحب الرومانسي في مرحلة ما قبل المراهقة، حين تظهر الحاجة الى المودة في الاتصالات الشخصية، وتوصل الى أن أساس الحب الرومانسي يتمثل في التعاون، أي ان كل شريك يكون راغبا في أن يعطي شيئا للشريك الآخر لكي يحصل على شيء ما بالمقابل، ويحدد شرط الحب الرومانسي بقوله : حين تكون الدينامية المرتبطة بالحاجة الى الاتصال الشخصي الحميمي قد اكتملت خلال فترة المراهقة والرشد، عندها نستطيع أن نتحدث عن الحب الرومانسي. ( نظمي 2007، ص 109 )

ويقول في كتابه { المفاهيم العصرية للطب النفسي } : عندما يضاهي ارتياح الآخر وطمأنينته ونموه الشخصي بالنسبة اليك ارتياحك وطمأنينتك ونموك، فأنت في الحب الرومانسي. فالحب في عمقه موقف من الآخر أساسه الاهتمام بارتياحه وطمأنينته ونموه، وهذا يعني في واقع الحياة، أنني على استعداد أن أضحي براحتي ووقتي، وأن أجازف حتى

بطمانينتي في سبيل تأمين ارتياحك أنت وطمأنينتك ونموك، فاذا كان لدي ذاك الموقف نحوك وأمكني أن أجسده في واقع الحياة، فذاك يعني أنني أحبك.

( اليسوعي، 2007، ص 52 )

## 2-2-6- كارل غوستاف يونغ ومشكلة الحب الرومانسي :

لقد اعتبر " يونغ " الحب الرومانسي مشكلة بالغة التعقيد، غير محصورة في منطقة معينة، بل تشمل كل جانب من الحياة البشرية، فنجدته يحدثنا في كتابه { دور اللاشعور ومعنى علم النفس للإنسان الحديث } فيقول : قد يكون الحب الرومانسي مشكلة أخلاقية، أو اجتماعية، أو نفسية، أو فلسفية، أو جمالية، أو دينية، أو طبية، أو قانونية، أو قد يكون مشكلة فيزيولوجية، هذا إذا أردنا الاختصار على تعداد بضعة جوانب من هذه الظاهرة ذات الجوانب الكثيرة، غير أن هذه المساحة الواسعة التي يحتلها الحب الرومانسي في مختلف مجالات الحياة الاجتماعية ما هو الا صعوبة صغيرة بالقياس الى كون الحب الرومانسي مشكلة فردية بالغة الشدة أيضا.

وقد عالج " يونغ " ما أسماه { مشكلة الحب في أواسط الطلبة } فيقول : أفترض أن مشكلة الحب الرومانسي تعني العلاقة بين الجنسين، ويجب أن لا تفسر بأنها مشكلة جنسية، ذلك أن مسألة الجنس لا تحتاج الى درس الا بمقدار ما هي مشكلة حب أو مشكلة علاقة، الحل المتوسط لمشكلة الحب الرومانسي هو " الزواج "، لكن الخبرة تظهرنا على أن هذه الحقيقة الإحصائية لا تنطبق على الطلبة، لأسباب كثيرة.

وقد تحدث " يونغ " عن أنماط من علاقات الحب الرومانسي بين الطلبة، فتحدث عن الحب على أساس الجنس، وتحدث عن الحب المالي، وهو حب مصلحي، كما تحدث عن الحب الأفلاطوني، الذي فيه العفة والسمو.

كما ركّز على مفهوم " الحب الحر " فيقول : الحب الحر لا يُفهم الا اذا كان كل أحد قادر على أعلى تحقيق أخلاقي، ان فكرة الحب الحر ليست اختراعا جديدا، وهذا الهدف مازال نصب أعيننا، لكننا نخادع أنفسنا عندما نريد أن نجعل من شيء صعب شيئا هينا، الحب يتطلب عمق الشعور وولائه، بدونهما لا يكون الحب حبا بل مجرد نزوة، الحب الصحيح يلتزم ويرتبط بروابط دائمة، لا يحتاج الى الحرية الا لكي يُعمل اختياره، لا لكي يُعمل انجازه، كل حب صحيح وعميق هو تضحية، المحب يضحي بجميع الامكانيات الأخرى، أو بالأحرى بالوهم الذي يجعله يعتقد بوجود مثل هذه الامكانيات، فاذا لم يؤد هذه التضحية حالت أوهامه دون نمو أي شعور عميق ومسؤول، وفاتته امكانية اختيار حب حقيقي.

ويوسّع فكرته حول الحب الرومانسي فيقول : يشترك الحب الرومانسي مع الايمان الديني في أكثر من شيء واحد، يتطلب ثقة غير مشروطة ويتوقع استسلاما مطلقا، فكما أنه ما من أحد غير مؤمن مستسلم كليا لله يستطيع أن ينال حفظه من اللطف الالهي، كذلك لا يسفر الحب الرومانسي عن أرفع أسرار وأعاجيبه الا للقادرين على العطاء غير المقيد والاخلاص الذي لا يوصف، ولأن هذا أمر بالغ الصعوبة، كان الذين يستطيعون أن يفخروا بمثل هذا الانجاز أقل من القليل، لكن كما أن أصدق الحب وأمحضه هو أيضا أجمله، كذلك يجب أن يتوقف كل انسان عن السعي لكي يجعل منه شيئا هينا، انه لفارس بأُس ذلك الذي يحجم عن صعوبة حب سيّدته، الحب كالله : لا يهب نفسه الا لأشجع الفرسان.

( يونغ، 1992، ص ص 121 - 141 )

## 2-2-7- فيكتور فرانكل ومعنى الحب الرومانسي :

يقول " فرانكل " في كتابه الشهير { الانسان يبحث عن المعنى }، أن الحب الرومانسي هو : الطريقة الوحيدة التي يدرك بها الانسان كائنا انسانيا آخر في أعماق أغوار شخصيته، فلا يستطيع انسان أن يصبح واعيا كل الوعي بالجواهر العميق شخص آخر الا اذا أحبه، فبواسطة الفعل الروحي للحب الرومانسي، يتمكن الانسان من رؤية السمات والمعالم الأساسية في الشخص المحبوب، بل ان الانسان يرى أكثر من ذلك، ما هو كامن في الآخر، يرى ما ينبغي أن يتحقق مما لم يتحقق فيه بعد.

ويستمر في حديثه قائلاً : ونحن لا نفسر الحب الرومانسي وفقا للعلاج بالمعنى، على أنه مجرد ظاهرة ثانوية مصاحبة للحوافز والغرائز الجنسية، في ضوء ما يُعرف بالاعلاء، ذلك أن الحب الرومانسي ظاهرة أولية أساسية شأنها شأن الجنس، والجنس من الناحية السوية، أسلوب للتعبير عن الحب الرومانسي، فالجنس تعبير مبرراً من الاثم، بل انه تعبير مقدس، طالما أنه أداة للحب الرومانسي، لذا لا يفهم الحب الرومانسي على أنه مجرد أثر جانبي للجنس، ولكن يفهم على أنه طريقة للتعبير عن الخبرة بتلك المعية القصوى التي تسمى بالحب الرومانسي.

( فرانكل، 1982، ص ص 148 - 149 )

ويحدثنا " فرانكل " وهو في داخل السجن عن اكتشافه لمعنى الحب الرومانسي فيقول: وقد استحوذت عني اذا ذاك فكرة، فأول مرة في حياتي أرى الحقيقة كما يتغنى بها الكثير من الشعراء، وكما ينادي بها الكثير من المفكرين، على أنها الحكمة النهائية الحقيقية، بأن الحب الرومانسي هو الهدف الغائي والأسمى الذي يمكن أن يطمح الانسان اليه، ثم أدركت معنى السر الأعظم الذي ينبغي أن يفصح عن الشعر الانساني، والفكر الانساني، والايمان الانساني : أن خلاص الانسان هو من خلال الحب وفي الحب، لقد فهمت كيف

أن الانسان الذي لم يتبق له شيء في هذه الدنيا، لا يزال يعرف السعادة، ولكن للحظة قصيرة فقط، من خلال التأمل والتفكير في المحبوب.

ويضيف قائلاً : ان الحب الرومانسي يذهب الى ما هو أبعد في غايته من الشخص البدني للمحبوب، هذا الحب الرومانسي يجد معناه الأعرق في الوجود الروحي لهذا الشخص المحبوب، أي في ذاته الداخلية، وسواء أكان لشخص بالعقل حاضر أو غير حاضر، أكان لا يزال على قيد الحياة أم لا، فان هذه أمور نفقد في ذاتها بعض أهميتها، فالحب الرومانسي هو الخاتم الذي يبصم نفسه على القلب وهو في قوته كالموت.

( فرانكل، 1982، ص ص 62 - 64 )

## 2-2-8- كارل روجرز والمنظور الظاهري للحب الرومانسي :

لو انتقلنا الى المنظور الوجودي الظاهري، فان عالم النفس الأمريكي " روجرز " يؤكد أن المعنى الشامل والأعرق لأن تكون محبوباً، هو أن تكون مفهوماً بعمق ومقبولاً بعمق، وحسب " روجرز " فان كل شخص يميل الى أن يراجع خبراته عن العالم بأن يختبر الواقع، فاذا ما كان اختباره كافياً، فان ذلك سيمده بمعرفة موثوق بها عن العالم، بحيث يستطيع أن يسلك سلوكاً واقعياً، وعندما يتحقق الحب الرومانسي، ذلك أن القدرة على حب الآخرين، بمعنى الاحترام الايجابي غير المشروط، تتوقف على الانسجام بين مفهوم الذات وبين الخبرة. ( نظمي، 2007، ص ص 109 - 110 )

## 2-2-9- الحب الرومانسي في ميدان علم النفس الايجابي :

تتمثل فكرة الحب الرومانسي عند علماء النفس الايجابيين، كما بلورها " سيلينمان " في كتابه { السعادة الحقيقية }، أن الحب الرومانسي أكبر بكثير من كونه مجرد عاطفة تمنح مقابل ما نتوقع الحصول عليه، فالعمل يمكن أن يكون مصدراً للحصول على الرضا أو السعادة، على نحو يفوق كثيراً الحصول على الأجور، فحيث يكون العمل جذاباً، فان يكشف

عن الطاقة الفريدة المدهشة في طبيعتنا للالتزام العميق نحوه، ان الحب الرومانسي يتفوق على العمل في هذا الأمر، انه العاطفة التي تجعلنا نتمسك بالآخر، ولا يمكن أن يعوضه شيء بالنسبة لنا، ان الحب الرومانسي يكشف عن قدرة الانسان على أن يقيم وعودا تسمو كثيرا على الأنانية، التي قد تبدو لدى البعض تلك القدرة التي تتحدى نظرية الأنانية الانسانية السائدة.

ويرى علم النفس الايجابي أن الحب الرومانسي هو الذي يجعلنا نتمسك بمن نحب، ولا نقبل عنه بديلا، فالحب الرومانسي يمنح الانسان القوة والطاقة ليلتزم ويتسامى عن توقع مقابل، ويسخر من نظرية الأنانية الفطرية في الانسان.

ويعتبر الحب مرتبطا بالانسانية، بما في ذلك الحب الرومانسي كنوع من الأنواع، من الفضائل الست في علم النفس الايجابي، الى جانب : الحكمة والمعرفة، والشجاعة، والعدل، والاعتدال، والروحانية والتسامي.

( سيلينغمان، 2005، ص ص 231 - 232 )

## 2-2-10- رؤية نفسية أخرى في الحب الرومانسي :

سنعرض في هذا المقام لأهم نظريتين نفسييتين حديثتين في الحب الرومانسي هما :

أ/ نظرية التعلق الاجتماعي ل " باولبي 1969 م " :

يرى علماء النفس الاجتماعي أن نظرية التعلق من أهم النظريات وأكثرها شيوعا في دراسة العلاقات الحميمة، وسلوك المودة بين الأفراد، وتدور فكرة الحب عند " باولبي " حول ثلاثة أنظمة سلوكية ديناميكية، هي : التعلق - الاهتمام - الجنس.

ومن خلال تجارب التعلم الاجتماعي، فان هذه الأنظمة السلوكية قد تأخذ أبعادا

مختلفة من الحب والمراحل التي تتطور عنه، والتي تأخذ الأشكال التالية :



- الحب الرفاعي: والذي يتضمن سلوكيات التعلق والاهتمام فقط، ولا يتضمن مفردات الغريزة الجنسية.

- الحب العاطفي : والذي يتضمن الجذب الجنسي، بما فيه من سلوكيات التعلق والاهتمام.

ب/ نظرية ثلاثية الحب ل " ستيرنبرغ 1986 م " :

تقوم هذه النظرية على فكرة رئيسية مفادها أن للحب ثلاثة مكونات هي :

- العلاقة الحميمة - المودة - القرار أو الالتزام.

وتشير العلاقة الحميمة الى المكونات المادية لحالة الحب، أما عنصر المودة فانه يشير الى مشاعر القرب في علاقات الحب، وينطوي عنصر القرار او الالتزام طرفي العلاقة لحالة الحب.

وتتفرع عن هذه المكونات الثلاثة سبع أنواع من علاقات الحب هي :

- الصداقات - الحب الرومانسي - الحب الرفاعي - الحب الالتزامي - الحب العابر

- حب الهيام - الحب الذي ينتهي بالزواج.

ويشير علماء النفس الاجتماعي الى أن هذه الأنواع المختلفة من الحب، تتفاوت من مجتمع الى آخر، ومن ثقافة الى أخرى، بحسب :

1- قيم المجتمع وعاداته، ودرجة التزام الأفراد بهذه القيم، وهذه العادات.

2- طرائق تعبير الأفراد عن مشاعرهم، والمسافة الاجتماعية المسموحة لهم في التعبير.

( عناد مبارك، د س، ص ص 11 - 13 )

وكخلاصة عامة، يمكن القول أن علماء النفس كانوا مختلفين أشد الاختلاف في

تفسيرهم للحب الرومانسي، فمنهم من يرى أنه نزوة جنسية ليس الا، ومنهم من تحدث

بقُدسية عنه، والبعض الآخر رأى في الحب الرومانسي خلاصاً، وهناك من يفككه الى أجزاء كما رأينا عند " بولبي " و " ستيرنبرغ "، وإذا طلب منا أن نعطي مفهومنا الخاص حول الحب الرومانسي لقلنا : الحب اهتمام، وفقط !!.

### 3- معاني أو دلالات الحب الرومانسي :

يقول عادل صادق :

" الحب سر عظيم .. لا تدركه الا الأرواح المتحابة ".

( صادق، 1992، ص 9 )

كل ما تعرفه عن الحب الرومانسي حتى الآن ليس له علاقة به، فليس هناك الا كلمات قليلة تم اساءة استخدامها مثل " الحب الرومانسي "، ومنها " الاله "، ومنها " السلام"، بيد أن الحب الرومانسي على رأس تلك القائمة، يتحدث الجميع عنه لكن لا أحد يعرف ما يعنيه بالضبط، يغني الناس عن الحب الرومانسي، ويكتبون الشعر عنه، ولكنهم لا يدركون ما هو بالفعل، وبما أن الحب الرومانسي قد شغل بال الجميع، ودقت قلوبهم له يوماً، فقد ألصقوا به الكثير من المعاني المزخرفة، وسنعرض للقليل منها في هذا الجزء من الفصل.

ولكن قبل كل هذا، سنتطرق لحل اشكال بسيط قد استعصى عن البعض، وحاول

الآخر الاجابة عنه حسب فلسفته الخاصة، وقمنا بصياغته على شكل التساؤل التالي:

" هل الحب الرومانسي اضطراري أم اختياري؟؟ ".

حسبنا أن نعود في هذا الأمر الى كلام " ابن القيم " الذي فصل في هذا الموضوع

في كتابه { روضة المحبين ونزهة المشتاقين } فقال :

اختلف الناس في ذلك، فقالت فرقة هو اضطراري وليس باختياري، قالوا : هو بمنزلة

محبة الضمآن للماء البارد، والجائع للطعام، وهذا مما لا يُملك، وقال أبو محمد " بن حزم " :

قال رجل لعمر بن الخطاب رضي الله عنه : يا أمير المؤمنين، اني رأيت امرأة فعشقتها !، فقال عمر : ذاك مما لا يُملك.

وقال كامل في سلمى :

يلومونني في حب سلمى كأنما يرون الهوى شيئا تيممته عمدا

ألا انما الحب الذي صدع الحشا قضاء من الرحمان يبلو بها لعبدا

وقال " التميمي " في كتاب << امتزاج الأرواح >> : سئل بعض الأطباء عن العشق

فقال، ان وقوعه بأهله ليس باختيار منهم، ولا بحرصهم عليه، ولا لذة لأكثرهم فيه، ولكن وقوعه بهم كوقوع العلل المدفنة، والأمراض المتلفة، لا فرق بينه وبين ذاك.

( الجوزية، د س، ص ص 218- 219 )

ويحدثنا العلم المعاصر بأن الحب الرومانسي اضطراري، فقد خلص الدكتور " سكوت بيك " الى أن الوقوع في الحب الرومانسي ليس عملا اراديا، ولا يكون فيه اختيار للوعي، ولا يهم الى أي مدى نحن نريد أن نقع في الحب، لأنه لا يحدث تبعا لذلك، وعلى النقيض فاننا ربما لا نرغب في خوض هذه التجربة بينما نحن غارقون فيها، وغالبا ما نقع في الحب الرومانسي في الوقت غير المناسب، ومع أشخاص لا نرغب فيهم.

( تشابمان، 2010، ص 20 )

وقالت فرقة أخرى : بل هو اختياري تابع لهوى النفس واراقتها، فالعشق حركة اختيارية للنفس الى نحو محبوبها، وليس بمنزلة الحركات الاضطرارية التي لا تدخل تحت قدرة العبد، قالوا : وقد ذم الله سبحانه وتعالى أصحاب المحبة الفاسدة الذين يحبون من دونه أندادا، ولو كانت المحبة اضطرارية، لما ذُموا على ذلك، وقالوا : العقلاء قاطبة مطبقون

على لوم من يحب ما يتضرر بمحبته، وهذا فطرة فطر الله عليها الخلق، فلو اعتذر بأني لا أملك قلبي، لم يقبلوا له عذرا. ( الجوزي، د س، ص 224 )

وأمام هذا الزخم من أقوال القدماء، يلخص " الكاردينال دانيلز " كل ما قُدم بقوله الشهير : { الحب قرار }. ( أوليقييه، 1998، ص 23 )

والحب الرومانسي بالنسبة إلينا ارادة واختيار، أنا أختار أن أحب ولست مجبرا على ذلك، وربما توهم الكثيرون حتمية الحب، من خلال أسطورة " الحب من نظرة واحدة "، وهذا من سلوكيات المراهقين التي لا يجب أن نقيس عليها، فنظرة واحدة لا تبني لي علاقة شامخة قد تنتهي بالزواج في كثير من الأحيان، وبالتأكيد هي نظرة شهوانية لأنها تعتمد على ابصار محاسن المحبوب الجسدية لا شيء آخر.

### 3-1- الحب الرومانسي كاحتياج نفسي :

يقول أفلاطون :

" ان اله الحب يعيش في حالة احتياج ".

( فيشر، 2015، ص 94 )

فيما يتصل بظاهرة الحب الرومانسي، فان الكائن الآدمي مادام مطالبا بأن يحب الآخرين، فان حبه اياهم يعني حاجته ليس الى أن يحب فحسب، بل حاجته الى أن يجسد الحب الرومانسي في ممارسة عملية هي التقاؤه بالآخرين، وعقد بعض أنماط العلاقة بينه وبينهم، ومن ضمنها علاقة الحب الرومانسي، ولعل الوحدة التي يتحسسها الفرد عند فقد محبوبه تجسيد حي لانتمائه الى الآخرين، وحاجته اليهم، وفي هذا يقول " الامام علي " كرم الله وجهه : { فقد الأحبة، غربة }. ( البستاني، 1992، ص 183 )

ويرى بعض علماء النفس أن الحب الرومانسي حاجة، ويعرفونه على أنه : دافع يميل بالفرد الى أن تكون له علاقة حميمة بآخر يبادل له المحبة ويفهمه ويتجاوب معه، وهي في

الأصل حاجة لأن يكون لجوارنا من يشبع حاجات حسية تتعلق بالحواس كلها، وأن الجوع العاطفي هو ذلك الجوع للمثيرات. ( لموفق، 2018، ص 547 )

ومن أبرز النظريات التي ترى في الحب الرومانسي حاجة نفسية، نظرية " ماسلو "، فعلى وفق الترتيب الهرمي للحاجات الذي وضعه، فإن الحاجة الى الحب تحتل الترتيب الثالث في ذلك الهرم، تسبقها في ذلك الحاجات الفسيولوجية، والحاجات الأمنية، وتليها بعد ذلك الحاجات النفسية التي أوجدتها المتغيرات الحضارية والتي تقع في قمة الهرم.

وفي هذا السياق يرى " ماسلو " أن الحاجة الى الحب تجد جذورها في الحاجة الى الانتماء، فعندما يتقدم الفرد نحو اشباع حاجاته الانتمائية، فإنه يسعى في ذلك الى الحب والى أن يكون محبوبا من قبل الآخرين، والتي يستطيع التعبير عنها من خلال علاقات المودة مع الآخرين، أو من خلال العلاقة مع صديق ما، أو مع زوج محب.

ويرى " ماسلو " أن الحاجة الى الحب تتمثل برغبة الفرد في حب شخص آخر، وأن يكون محبوبا بالمقابل، وحاصلا على أشكال الاهتمام والعناية به، وفي حالة عدم اشباع هذه الحاجة، فإن محتوى العلاقة الاجتماعية التي يقيمها الفرد سوف يأخذ بالاضطراب، وسوف تجعل الشخص في حالة من الجوع الاجتماعي، حيث يعاني فيه الفرد من الجوع للصلات والعلاقات الحميمة الدافئة مع الآخرين.

( عناد مبارك، د س، ص 10 )

### 3-2- الحب الرومانسي كسلوك اجتماعي :

يقول عدنان ابراهيم :

" الحب عند من يفهمه هو سلوك .. وإذا كان سلوكا فهو مسبوق بارادة .. والارادة تعني الاختيار .. أختار أن أحب ولست مجبرا على ذلك " .

( ابراهيم، 2007 )

الحب الرومانسي في حال التمام هو جوهر نظرية الحب عند " ابن داود " صاحب كتاب { الزهرة }، والتمام هنا وصف لحال المحب، وليس المحب والمحبوب، وليس وصفا لعاطفة الحب الرومانسي المشتركة بينهما، وقد جاء بعد " ابن داود " من حرص على هذا التصور المجرد لهذه العاطفة البشرية، وجاء بعده أيضا من شاركه القول بالعفة والدعوة الى التسامي بالغريزة، ولكن ليس بالصورة الجامدة الخالية من التفاعل بين طرفي هذه العاطفة التي لا تقوم الا بين شخصين، وأقرب كتّاب الحب الرومانسي الى " ابن داود " هو "الوشاء"، صاحب كتاب { الموشى : أو الظرف والظرفاء }، وقد توفي " ابن داود " سنة ( 296 هـ ) عن ( 42 ) عاما، وتوفي " الوشاء " سنة ( 325 هـ )، وهذا يعني أنهما تعاصرا، ولعل اشارات " ابن داود " هي التي فجّرت فكرته عن الحب الرومانسي، فراح يرسم معالمه كسلوك اجتماعي.

لم يشغل " ابن داود " نفسه بأسبابه البعيدة، وإنما راح يرقب تقاليد وأعراف من سماهم بأهل الظرف، ومن ثم راح يضع قواعد السلوك العام ( اتيكيت المحبين )، وهم أهل اليسار والفراغ من الطبقة المتوسطة، التي يمثل التجار عمادها، وتضم اليهم بعض العلماء والشعراء ومن في رتبتهم، ولعله ليس من المبالغة أو تجافي الاستنتاج أن نقول أن الحب الذي كان يتكلم عنه " ابن داود " هو حب طبقي وأن تكن طبقية ثقافية، إذ هو حب تحرسه

آداب مقررة، وتقاليد صارمة، تحول بين الحبيب ووصف المحبوب، وتفرض عليه قبول الذل وترى فيه لباقة وأدبا، لأنه يعتمد على ضبط النفس وقوة البيان.

وإذا كان " الجاحظ " قد رأى أن الفقير مشغول عن الحب الرومانسي بطلب الرزق، وأن ذوي السلطان مشغولون بسلطانهم عنه، وهو بهذا التعليل يركز على الناحية النفسية والعملية التي تستأثر بانتباه الشخص، فإن " الوشاء " يجعل الفقر نفسه سببا، فمع اقراره بأن أسباب الهوى ليست مبنية على اليسار والنفقات الغزيرة والصلات الكثيرة، فإن الصبا والتعرض للهوى في رأيه لا يحسن من المفلس، وإن حسن منه التطرف :

>> بلى إن الظرف بذوي التقليل مليح، ولكن الهوى والعشق بهم قبيح، وذلك أن الفقير إن طلب لم ينل، وإن رام بلوغا لم يصل، وإن استوصل لم يوصل ... وقد يجوز أن يكون ظريفا بغير عشق، كما كان عاشقا بغير فسق، لأنه لا تهيأ له إقامة حدود العشق والظرف بلباقته، ونظافته، وتخلقه، وتملقه، ومداراته، ومساعدته، ولا يتهيأ له القيام بحدود العشق إذ لا مال له فيعينه على هواه، ولا مقدرة له فتبلغه رضاه، وإن بلى بمن يستهديه ويستكسبه ويطلب بره، ويريد فضله، وهو لا يقدر على ذلك، فهي الطامة الكبرى <<.

{ حدود العشق } تلك العبارة الخطرة التي تتكرر مرتين في هذا الاقتباس تعني الكثير جدا، وتعني لنا الآن أن العشق الذي يتحدث عنه " الوشاء " صار جزءا من السلوك الاجتماعي في طبقة بعينها تقدر على نفقاته المادية أولا، وترتفع إلى مستوى آدابه وتقاليده ثانيا.

ويخلص بذلك " الوشاء " في كتابه بأن الحب الرومانسي هو نوع من اللباقة والذكاء الاجتماعي، والظرف، والسلوك المذهب، والحديث الكيس، لهذا ينبغي أن يعبر عن ذوق وثقافة وعفة ومظهر في الوقت نفسه، وأن هذا وحده ما يضمن له الاستمرار على مستوى

العلاقات الصريحة من حيث الأنس ومبادلة الحديث، وبهذا يرتفع عن الجنس، وما يتهده به من الجفاء والانقطاع.

( عبد الله، 1980، ص ص 84 - 90 )

وربما نجد في علم النفس العيادي ما يؤيد هذه الفكرة، كأصحاب المدرسة السلوكية، الذين يفسرون كل ظاهرة بأنها نتاج سلوك متعلم من البيئة، سواء عبر التقليد أو من خلال تجربة الخطأ والصواب أو غيرها من الأساليب، والحب الرومانسي طبعاً من بينها، فهو بالنسبة اليهم سلوك مُتعلّم، ولذلك نجد تصرفات المحبين تختلف من ثقافة لأخرى ومن مجتمع لآخر.

### 3-3- الحب الرومانسي كغريزة بشرية :

تقول ماريان وليامسون :

" الحب هو ما ولدنا به .. والخوف هو ما تعلمناه في هذه الحياة ".

( جوديك، 2010، ص 141 )

يحدثنا أستاذ الطب النفسي " عادل صادق " في كتابه الرائع { حب بلا زواج وزواج بلا حب } فيقول : أكاد أجزم أن الحب الرومانسي غريزة فطرية يدفع إليها الانسان دفعا، ولهذا فالانسان لا يتعلم كيف يحب، وعند سن معينة يجد الانسان نفسه فجأة يحب، أو يبحث عن شريك حياته. ( صادق، 2009، ص ص 3 - 4 )

وحين نعود الى الفيلسوف " ويليام جيمس " نجده قام باحصاء الغرائز البشرية بشكل منظم، وذلك من أجل دعم تأكيده حول أن الغرائز الانسانية أكثر من الغرائز الحيوانية، وكان يعتقد أن الحب الرومانسي هو أقوى الغرائز، فيقول : { ومن بين النزاعات كلها، تحمل الدوافع الجنسية أجلّ الاشارات التي تدل على كون الانسان كائناً غريزياً، حيث تكون غريزة عمياء وآلية وأيضاً صارخة }.



دعنا نأخذ كلمة " جيمس " على محمل الجد على الأقل بشكل مؤقت، ونفحص فكرة غريزة الحب الرومانسي بعمق أكثر، فإذا كان " جيمس " على صواب، فيجب أن يكون هناك عامل وراثي يؤدي الى تغير فيزيائي أو كيميائي في مخ الانسان عندما يقع في الحب، وهذا التغير يسبب مشاعر الوقوع في الحب الرومانسي أكثر من كونه نتيجة له، ومثل هذا الرأي نجده لدى " توم انسل " الذي يضع فرضية عاملة تقول : ان هرمون الأوكسيتوسين الذي يتم افرازه أثناء التزاوج يقوم بتنشيط المواقع الطرفية الغنية بمستقبلات الأوكسيتوسين من أجل اضافة قيمة داعمة انتخابية ومستمرة على الشريك.

( ريدلي، 2013، ص ص 65 - 66 )

أو لصياغتها في صورة أكثر شاعرية أنك تقع في الحب، وسيأتي تفصيل هذا حين نتحدث عن اللغة البيولوجية للحب الرومانسي لاحقاً.

اذن، فان قصة الأوكسيتوسين تدعم على الأقل فكرة " جيمس " التي تقول بأن الحب غريزة تطورت من خلال الانتخاب الطبيعي، وتعد جزءاً من الموروث لدينا من الثدييات.

### 3-4- الحب الرومانسي كفن من الفنون :

يقول أوشو :

" الحب جميل لدرجة أنه ينبغي تعلم فن الحب .. تماماً كما يجب تعلم فن العيش ".

( أوشو، 2012، ص 7 )

الحب الرومانسي .. هل هو فن ؟، اذا أردنا على هذا السؤال فينبغي أن نتساءل في البداية ما هو الفن ؟

يرى " بيكون " أن الفن هو : خليط من الانسان والطبيعة !، وهذا في الحقيقة هو أصدق وأدق تعريف للفن.

فنحن في فن الرسم مثلا نجد الطبيعة تمد الرسام بالمادة الخام للصورة، تمده بالشجرة، والزهر والبحر، والضوء، والوجوه البشرية .. ثم يأتي الرسام فينسق هذه العناصر بحيث ترضي عقول الناس وأبصارهم.

كذلك الحال في الحب الرومانسي، باعتباره فنا من الفنون، تهيء فيه الطبيعة المادة الخام الأولية، فتقسم البشر الى جنسين، وتبث في كل جنس منهما غريزة حفظ النوع، ثم تدع للناس مهمة صقل هذه المادة الخام وتهذيبها كما يهون، طبقا لظروف الزمان والمكان، ولو لم يتولّ العقل البشري هذه المهمة لبقى الحب الرومانسي عند البشر كما كان في عصور الخليقة الأولى، آليا ساذجا، مثله مثل الحب بين الكلاب أو بين الخنازير !.

ولو تأملنا الحب عند الحيوان، ثم قرأنا احدى خطابات الحب البشري البليغة، لقدرنا مدى الفارق في الحب الرومانسي بين الطبيعة والفن.

( موروا، د س، ص ص 4 - 5 )

وأسفرت الدراسات الحديثة في علم النفس أن " الحب الرومانسي فن "، وهو فن معقد كفن الجراحة أو الموسيقى أو التدريس أو الكتابة، وهو كبقية الفنون يحتاج الى المعرفة أولا، والجهد ثم الاخلاص، ومن الخطأ أن ننظر الى الحب الرومانسي على اعتبار أنه شيء ننتظر الوقوع فيه أو العثور عليه، فالحب الرومانسي وظيفة انسانية، فن معقد كالحياة ذاتها، بل هو جوهر الحياة وروحها، اذ لا يبقى للحياة أي معنى دونه، فالحياة سجن لا يمكن احتمالها الا بالحب !! ( بندق، 2010، ص 149 )

فالشيء الوحيد الذي يستطيع أن يحل محل الحب الرومانسي هو الفن، لأنه ينفذ الى القلب مثله، ويكشف مثله عن ذاتنا العميقة، ويوصلنا الى اللحظات الأبدية المليئة، ويطلعنا على كنوزنا وأسرارنا. ( كمال، 2016، ص 26 )

ويكتب عالم النفس " اريك فروم " كتابا كاملا عنوانه { فن الحب }، ويعلمنا كيف نتعلم هذا الحب فيقول : ان عملية تعلم فن من الفنون يمكن تقسيمها كما هو معتاد الى قسمين : القسم الأول هو السيطرة على النظرية، والثاني هو السيطرة على الممارسة، اذا أردت أن أتعلم فن الطب فعلي أولا أن أعرف الحقائق عن الجسم البشري وعن الأمراض المختلفة، وعندما تتكون لدي كل هذه المعرفة النظرية لا أكون بأي حال من الأحوال خبيراً بفن الطب، انني لا أكون أستاذا في هذا الفن الا بعد ممارسة طويلة الى أن تتدمج نتائج معرفتي النظرية ونتائج ممارستي في كل واحد هو حدسي، ماهية السيطرة على أي فن، ولكن بجانب تعلم النظرية والتطبيق، يوجد عامل ثالث ضروري لكي يصبح الانسان أستاذا في أي فن، يجب أن تكون مسألة السيطرة على أي فن مسألة اهتمام قصوى، ويصدق هذا بالنسبة للموسيقى، والنجارة، وبالنسبة للحب الرومانسي، وربما يكمن هنا الجواب على السؤال الخاص بمعرفة السبب الذي يجعل الناس في حضارتنا لا يهتمون الا اهتماما نادرا بتعلم هذا الفن برغم فشلهم الواضح، وبرغم توقعاتهم العميق للحب يكاد يكون كل شيء اخر أكثر أهمية من الحب الرومانسي : النجاح، المكانة، المال، القوة، تكاد تكون كل طاقتنا مستخدمة لتعلم كيف نحقق هذه الأغراض، ولا تكاد تكون هناك طاقة مستخدمة من أجل تعلم فن الحب الرومانسي. ( فروم، 2000، ص 14 )

وكاستنتاج بسيط بعد كل ما عُرض من معاني، يتضح أن الحب الرومانسي أقدم من أن يفسره بني البشر، أو أن يبينوا حقيقته، وان كل ما تطالعه من معاني الحب الرومانسي، يصبح وهما مع أول نظرة، أو عند أول لمسة، ورغم كل ما قيل عنه، لا تزال دنياه جميلة ومثيرة، يلفها سحر السر وغموضه، وسوف يستمر الانسان الى الأبد يحاول اكتشاف معنى الحب الرومانسي.

### 3-5- الحب الرومانسي والجنس :

يقول لاجاش :

" الأهمية الحقيقية للحب لا يمكن أن تكون هي التناسل أو التفريغ الجسدي .. بل هي التحرر من العزلة النفسية ."

( بندق، 2010، ص 120 )

الجنس عند الانسان هبة الهية تمس صميم الكيان الانساني على كافة مستويات حياته، فهو لا يمس جانبا واحدا من حياتنا، بل يمتد ويتداخل في طبيعتنا الانسانية، ليضع بصماته على وجود الفرد وشخصيته، ويؤثر على حياتنا الانسانية، وعلاقتنا الاجتماعية بالآخرين، كما يمس حياتنا الروحية، وعلاقتنا بالله، فهو اذن طاقة شمولية.

ويعتبر النشاط الجنسي عند الانسان أحد الموجات الديناميكية الأساسية للسلوك ككل، فهو يلعب دورا أساسيا في النشاط الحيوي للفرد الانساني، وفي ذلك يقول حجة الاسلام " أبو حامد الغزالي " الرجل اذا قام ذكره ذهب ثلثا عقله، وفي أقوال أخرى ذهب ثلثا دينه، كما يوضح في كتابه { احياء علوم الدين } فوائد النكاح وأضراره،

( محمد كامل، 1994، ص 94 )

وفي كتابه { الجنس والشباب الذكي } يقرّ الكاتب " كولن ولسون " بأهمية الجنس فيقول : ان الجنس هو أحد أقوى الرغبات التي يجربها الانسان، انه يقودنا ويسيطر على حياتنا. ( ولسون، د س، ص 10 )

ويمكن القول بأن الاسلام قد وضع الفلاسفة المسلمين أمام حقيقتين متناقضتين هما :

- أن الجنس أحد متع الدنيا وزينتها، وضرورة للتناسل، وتقوية المجتمع.
- أن الاستسلام لهذا الجنس يقود الى الفتنة والاضطراب في نظام المجتمع.

ولم يكن هناك حل أمام هذين القطبين المتتافرين الا أن يوضع للجنس نظام معين لا يقود الى الفتنة، وانما يقود الى التناسل والمتعة في الحدود التي وضعها الله، وعبر عن ذلك " الامام الغزالي " بقوله : فالنكاح بسبب دفع غائلة الشهوة مهم في الدين لكل ما لا يؤتى عن عجز وعنة، وهم غالب الخلق، فان الشهوة اذا غلبت ولم تقاومها قوة التقوى، جرت الى اقتحام الفواحش.

( السعدوي، 1990، ص 754 )

من ناحية أخرى فسّر علماء النفس، والمختصين في علم النفس العيادي نظرتهم للجنس بآراء عديدة، ف " سيغموند فرويد " مثلاً، والذي كان يميل في أول الأمر الى اعتبار الميل الجنسي مجرد غريزة لازالة توتر عضوي مزعج، قد وسّع في وقت لاحق مفهومه للجنس، فاعتبره طاقة انتاجية في الانسان، ويقول كذلك المحلل النفساني " اريك فروم " : ان الانجذاب الجنسي لا يُردّ أبداً الى حاجة جسدية والى تفريغ توتر مزعج، بل الى حاجة عميقة، وهي الحاجة الى الاتحاد بين قطبين متضادين. ( اليسوعي، 2009، ص 12 )

وهناك براهين على كون الجنس مفيد للصحة، فالممارس للجنس ثلاث مرات في الأسبوع يحرق ( 35000 ) كيلو جول في السنة، وممارسة الجنس ترفع التستوسترون بشكل مؤقت مما يقوي العظام والعضلات ويمد الجسم بالكولسترول المفيد، وتقول الباحثة في مجال الجنس " بيفرلي وايبيل " أن مادة الأندورفين تفرز أثناء الجماع مما يخفف آلام الصداع والرضوض والتهابات المفاصل، وفي كتاب الدكتور " هارولد بلومفيلد " المعنون ب { قوة الخمسة } نقرأ بدقة عن أهمية الأستروجين كمقو للعظام ومنظم للدورة الدموية، هذه الهرمونات تحمي العضلة القلبية، وتحسن الصحة العامة، لذلك فان ممارسة الجنس باستمرار تعني حياة أطول، وضغطاً نفسياً أقل. ( آلان وبيز، 2005، ص 246 )

ولكن لم يخلط العرب بين الحب الرومانسي والجنس، أو بين المحبة والاشتهاء، فظل الحب الرومانسي عاطفة تقوم على الميل القلبي، المقرون بالايثار، ميل يتنفس في اللقاء العف، والتأمل في حركة النفس، والرغبة في توحيد الشعور نحو الأشياء، وايثار ما به يصير المحبوب أكثر سعادة وأنسا. لم يكن الاشتهاء أو الاعجاب الجنسي جزءا من مفهوم الحب الرومانسي، ولا عاملا من عوامل بقاءه، بل على العكس كانوا يعتقدون أن النكاح يفسد الحب الرومانسي ويقضي عليه، وقد قالت أعرابية تعلق على ما وصف لها من فعل العشاق : ليس هذا بعاشق ولكنه طالب ولد !!، وقال أعرابي تعليقا على الفعل الجنسي : هذا ما لا نفعه بالعدو، فكيف بالصديق !!، وفي حين أغفل " ابن داود " المفهوم المادي للذة، فإن " الوشاء " من بعده رفض اعتبار التواصل الجسدي من مسامير الحب الرومانسي، وهذا النفس المتسلل من التصور العذري يهدف الى استدامة الصلة وتوثيقها بين الحبيبين، اذا لا يستمر الاعجاب الجسدي على حال، ولا يؤدي الى أي راحة وقتية، بل قد تعقبها الكراهية ذاتها. ( عبد الله، 1980، ص 93 )

وفي هذا يقول " عادل صادق " : الجنس شيء جسدي، أما الحب الرومانسي فهو الوعي، وهو الحقيقة المعنوية، الحب الرومانسي شيء ثمين، أما الجنس فهو مجرد حاجة بدنية، الحب الرومانسي مقدس وليس الجنس، لأنه شيء الهي، ومن الممكن أن يكون الجنس شيئا رائعا، ولكن هناك جنس سيئ رخيص. ( صادق، 2009، ص 145 )

والحب الرومانسي لا يذكره اشباع الجنس، لأن الحب هو المانح الذي يمنح لذة الجنس، وهو الذي يجعل هذه اللذة قريبة ميسرة تحققها لمسة يدين ولقاء نظرتين، بينما يظل الجنس بذاته لذة خاوية لا تستطيع أن تتمح حبا. ( محمود، د س، ص 87 )

وقد أكدت أبحاث جديدة على الدماغ البشري فرضية اختلاف مناطق الدماغ المسؤولة عن الحب والجنس، فقد أظهرت الدراسات التي أجريت على الحيوانات خلال فترة المغازلة، أن الرغبة الجنسية تختلف تماما عن الحب كشعور عاطفي، وباستخدام المسح بالمرنان

المغناطيسي ( MRI ) في تصوير أدمغة طلاب جامعة كانوا في علاقة غرامية، عثر العلماء على بعض الأدلة المباشرة التي تبين أن الآليات العصبية للتجاذب الرومانسي تختلف وتتميز عن تلك المسؤولة عن التجاذب الجنسي والتهيج.

وعلى الرغم من اجماع علماء الجنس وعلماء النفس على أن الجنس يدخل في نطاق الحب الرومانسي، إلا أن الدافع الجنسي لا يمثل أرقا كبيرا لدى المحب بالنسبة لبقية المشاعر الرائعة التي تجمعها بمن يحب، والتي ترتبط بالانسجام النفسي والروحي بين المحبين، فحتى حين يغيب الجنس لأسباب قاهرة فإن شمس الحب الرومانسي لا تغيب، فمع تقدم العمر تذوي الرغبة في الجنس، ولكن تبقى الحاجة للحب والمودة، ولعل هذا ما يبرهن بقوة عن أصالة وعمق الحب الرومانسي ومدى تجذره في النفس، بينما الجنس يزيد من عمق العلاقة، لكنه اذا غاب لا ينقص من قدرها وأصالتها.

ولكن هل يمكن للجنس أن يكون شرارة الغرام الرومانسي ؟

يجيبنا على هذا السؤال عالمة الأمريكية " هيلين فيشر " بقولها : الجنس شيء طيب اذا كنت تمارسه مع أحد تحبه، في الوقت المناسب، وقد تستمتع بهذا الشكل، من التعبير عن الذات، والتمارين البدني، ان التمسيد والتدليك، يثير افراز هرموني { الأوكسيتوسين } و { الأندورفين }، وهي مواد كيميائية بالدماغ، تحرر من التوتر العصبي، وتؤدي لمشاعر الارتباط. لكن العلاقة الجنسية ليست للاسترخاء، وتتأغم العضلات، واعطاء واستقبال البهجة فقط، فدائما ما يترافق الجنس مع ارتفاع مستويات { التيسيتسترون }، وهو ما ينمي انتاج { الدوبامين }، الرحيق الذي يغذي الرومانسية، لذا فمن الطريف أن السائل المنوي يعتبر له القدرة على المساهمة في العواطف الرومانسية، وهذا ما أعلنه الاختصاصي النفسي " جوردن جالوب " ومن تعاونوا معه في أبحاثه. ( فيشر، 2015، ص 234 )

وفي آخر المطاف نجد أن الجنس هو حقا دعوة الى تعميق علاقتنا الصميمة مع ذواتنا ومع الآخرين ومع الله، غير أننا نجد الانسان المعاصر يعيش في دوامة من الغربة عن ذاته الأصلية، فيبقى الجنس في نظره غامضا، ومكبلا بقيود مختلفة تعيق انطلاقته السليمة، ومن هنا ارتأينا الى توضيح بعض معالم الجنس وارتباطه بالحب الرومانسي، حتى يستطيع القارئ أن يدرك معنى الجنس والحب في عمق علاقته مع ذاته ومع الآخرين ومع الله.

#### 4- أنماط الحب الرومانسي :

إذا كنا قد تحدثنا في عنوان سابق عن مسميات الحب ومراتبه، فأننا نريد ان نعرض بالبحث لأهم نماط الحب الرومانسي، وسنعمد الى الكشف عن أساليب مختلفة من الحب الرومانسي، عرفها البشر على مر العصور في علاقاتهم العاطفية، ومعنى ذلك أن الأنماط التي سنتحدث عنها، إنما هي بمثابة طرق متباينة في النظر الى الحب الرومانسي، فليس كل علاقة عاطفية حبا حقيقيا، إنما الحب الرومانسي درجات ومستويات، كما أنه يتطلب قدرا من النضج النفسي، حتى يمكن أن يكون حبا راقيا، وسنحاول في حديثنا تحديد الجو الفلسفي الذي تشبع منه كل نمط، وهي على التوالي : الايروس ( العشق )، والأجابه ( المحبة )، والفيليا ( الصداقة ).

#### 4-1- ايروس ( أو العشق ) :

تقول ديوتيميا :

" ايروس هو الحب المحفز على الحمل والوضع في الجمال ".

( زوسكيند، 2017، ص 29 )

لو تصفحنا أي كتاب عادي من كتب الحب الرومانسي، لوجدنا أن كلمة " ايروس " تستعمل عادة للإشارة الى الحب الجسدي، والأصل في هذا الاستعمال أن اليونانيين كانوا



يجمعون بين " ايروس " اله الحب، و " ديونسيوس " اله الخمر، فكانوا يسرفون في الحب والشراب، وكانوا يتخذون من الحب الرومانسي مطية الى الاستمتاع بمباهجه، ومن هنا فقد أصبح " الايروس " لفظا جنسيا يشير الى معاني العشق الحسي العنيف، بدليل أن أصحاب علم النفس أصبحوا يستخدمون مشتقات هذا اللفظ للإشارة الى معان جنسية صرفة، ولما كان العرب قد خصصوا لفظ العشق للإشارة الى مجاوزة الحد في المحبة، فقد آثرنا أن نسمي هذا النمط العنيف من الحب الرومانسي باسم { العشق }.

( ابراهيم، د س، ص ص 130 - 131 )

يقول " الزجّاجي " : العشق مشتق من العشقة، وهي شجرة تسمى اللبلاب تخضر ثم تصفر وتذوي. ( بلهاسمي، د س، ص 147 )

ويقولون العشق هو : افراط الحب والسرف فيه. ( الجاحظ، 1989، ص 30 )

وقد نقل الينا ما في التراث العربي من أقوال في العشق، فنجد " الأصفهاني " يقول في كتابه الشهير { الأغاني } على لسان " الهشامي " :

إذا أنت لم تعشق ولم تدر ما الهوى فكن حجرا من يابس الصخر جلدا.

( الأصفهاني، 1994، ص 67 )

ومنهم من قد ذكر العشق وذمه، وذكر مساوئ أهله وقبح أسبابه، وزعم أنه رذيلة، ومنهم من قال أن العشق فضيلة نفسانية ومدحه وذكر محاسن أهله وزين أسبابه، ومنهم من لم يقف على أسرارهِ وعِلله وأسبابه بحقائقها ودقة معانيها، فزعم أنه مرض نفساني، ومنهم من قال أنه جنون الهي، ومنهم من زعم أنه همة نفس فارغة، ومنهم من زعم انه فعل البطالين الفارغي الهمم الذين لا شغل لهم. ( محمد العبد، د س، ص 346 )

فيقول " العقاد " : لا أرى العشق الا نزوة من نزوات الشهوة البهيمية، يخصصها في الانسان بامرأة دون سواها، تفاوت الملامح في اناته، وتعم في البهائم لأن تماثل اناتها في الخلقة لا يدع ما يحتم الانجذاب الى أنثى يعينها من بقية الاناث.

( عبد الفتاح، 1997، ص 79 )

واعتبر " ابن القيم " العشق مرضا فقال : هذا مرض من أمراض القلب، مخالف لسائر الأمراض في ذاته وأسبابه وعلاجه، وانما حكاه الله سبحانه في كتابه عن طائفتين من الناس : من النساء وعشاق الصبيان المردان، فحكاه عن امرأة العزيز في شأن يوسف وحكاه عن قوم لوط. ( باقي، 2007، ص 70 )

وقد خصّص " ابن الجوزي " في كتابه { الطب الروحاني } بابا كاملا لعلاج هذا المرض، فقال : من احتّمى عن التخليط بغض البصر وكف النظر سلم من هذا المرض، فاذا لم يحتّم حصل عنده من المرض بمقدار تخليطه. ( ابن الجوزي، 1986، ص 11 )

وحقيقة هذا النوع من الحب الذي يسمى " ايروس أو العشق " يرجع الى العهد اليوناني ويتضح مفهومه في محاوره { المأدبة } لأفلاطون، حيث نجد أن " فيدروس " أول المتحدثين يسلم مع " هزيود " وغيره من الشعراء بأن " ايروس " اله عظيم من أقدم الالهة، وأنه لم ينحدر عن أم ولا أب، ولكن " سقراط " ينكر ذلك بحجة أن الالهة تمتاز بصفتي السعادة والجمال، في حين أن " ايروس " لا يتمتع بأية صفة من هاتين الصفتين، والواقع أن الحب الرومانسي في نظر " سقراط " انما هو ضرب من الشوق أو الرغبة في شيء يعدمه المرء، ولما كانت الرغبة انما تعني الحاجة أو الافتقار، فان الايروس يسعى نحو امتلاك الجميل، دون أن يكون هو نفسه جميلا. ( ابراهيم، د س، ص 131 )

اذن يمكن القول أن " الايروس " هو نوع من الحب يبدأ مع الطفل في سنوات حياته الأولى، حيث يشعر بأن ذاته هي مركز الكون، وهو لذلك يريد أن يمتلك كل شيء، هذا

الحب الطفولي البدائي أو الأناني إذا جاز القول، يتحول الى مستوى أرقى من خلال عملية النضوج النفسي للفرد، خروجاً من الطفولة مروراً بالمراهقة، وحتى الرشد.

غير أن بعض الناس يصلون الى الرشد ولا يزال داخلهم هذا النوع الاستثنائي الامتلاكي من الحب، أو ما يسمى نفسياً وعبادياً بالنرجسية، وبدلاً من أن ينتقل الفرد الى المرحلة التالية ( حب الفيليا )، فإنه يظل متمركزاً حول ذاته، حبيساً في سجن ( الأنا ) ينظر الى الآخرين كأدوات يستعملها ويسخرها لتحقيق أغراضه، هذا هو حب " الايروس "، الحب الطفولي البدائي، أو الحب الأناني الشهواني.

( حلیم، 2006، ص ص 68 – 69 )

وقد نفّس هذا الفعل من ناحية ما، في علم النفس العيادي بالتعلق النفسي، مضافاً إليها حب التملك، فأصحاب هذه الشخصية المرضية لا طاقة للعيش معاهم، فهي شخصية نرجسية تأخذ دون عطاء، ومتمركزة حول ذاتها، ولها حس التملك والاستحواذ على الشخص الشريك في العلاقة، ويمكن أن تتضاعف هذه الأعراض لتشكّل المرض النفسي، وقد تتحول الى أمراض أخرى في حالة عدم ارضاء هذه الرغبة.

#### 4-2- أجابيه ( أو المحبة ) :

تقول جوليا، المرشدة لسير وليام ب. ستيد :

" المحبة هي السماء، فالله محبة، وعندما تفقد نفسك في المحبة تجد نفسك في الله ".

( عبيد، 1966، ص 154 )

رأينا فيما تقدم كيف انعدمت فكرة " التبادل " في مفهوم " الايروس "، وانتهينا الى القول بأن العشق نمط من أنماط الحب الرومانسي، لأن المحب العاشق لا يحب المحبوب، بل يحب الحب !، وسنحاول الآن أن نتعرض لدراسة نمط آخر من أنماط الحب الرومانسي، ألا وهو النمط المسيحي الذي نطلق عليه عادة اسم { الأجابيه أو المحبة }.

" المحبة " الهية الأصل، ولا يتلقاها البشر الا اذا قدروا على السكنى في الله، أو ما هي الا سكناهم فيه، ولهذا قيل { الله محبة }، انكشف هذا اليقين تم تاريخيا في مصلوبية يسوع المسيح، انها كانت مكان الكشف وانطلاقه في العالمين، ولكنها كانت، قبل كل ذلك، سببا لمعرفتنا الله. ( جورج خضر، 2014، ص 13 )

وقام حب " الأجابيه " على فكرة التجسد الالهي، فاتخذ طابع الاحسان المطلق النزيه، ولم يعد رمز الحب في نظر المسيحية هو ذلك الهوى العنيف اللامتناهي الذي يدفع بالنفس الى البحث عن النور، بل أصبح هو زواج المسيح والكنيسة، وهذا هو السبب في أن الصوفي المسيحي لم يعد يقنع بالرياضيات العنيفة والانفعالات الصاخبة، بل أصبح مثله الأعلى هو الوصول الى حالة السكينة القلبية التي تشبه الى حد كبير ما في الزواج من استقرار نفسي، وهذا هو الفارق الكبير بين النمطين، " فالايروس " يستند الى التمرکز الذاتي، ويرتكز على فلسفة السعادة، ويقوم على التهور والاندفاع والانفعال العنيف، في حين أن " الأجابيه " تستند الى التضحية بالذات، وترتكز على فلسفة الايثار، وتقوم على التعقل والاستقراء والوفاء المتبادل. ( ابراهيم، د س، ص ص 149 - 151 )

ولذلك نجد كثيرين ممن تغنّوا " بالمحبة " أمثال القديس " أغسطينوس " الذي قال عنها : المحبة تصبر في الشدة، وتتسم بالاعتدال في الازدهار، بها ينشط الانسان ضد أمياله، ويفرح بصلاح أعماله، ويسخو في ضيافته، وترجو كل شيء، وتصبر على كل شيء، انها في الحزن سلام، وفي البغضاء احسان، ولذلك نجد حقيقة المحبة متجسدة في وصايا المسيحية، ومنها : { اذا أردت أن تتبعني فاكفر بنفسك واحمل صليبك واتبعني... متى : 16 : 24 } . ( خربش، 2004، ص ص 112 - 114 )

ان العطاء بلا حدود يستلزم قدرا من القوة الداخلية حتى لا يتبعه توقف وانهايار، " فالمحبة " في معناها الواسع عندما تدرك جيدا، تقوي البناء الداخلي للانسان تدريجيا، وتقود للتخلص من الكثيف، متجهة به الى اللطيف المجرد. ( جي يو، د س، ص 83 )

#### 4-3- فيليا ( أو الصداقة ) :

يقول لويس لافل :

" ان الحب يفترض الثنائية، باعتبارها شرطا أساسيا لامكان قيامه ".

( ابراهيم، دس، ص 177 )

قد يعجب القارئ لأول وهلة حينما يرانا ندخل " الصداقة " في عدد أنماط الحب الرومانسي، فان الرأي العام قد اعتاد أن ينظر الى " الصداقة " على أنها مجرد مؤاخاة بالمودّة، فليس في الصداقة ما يرقى الى مستوى الحب الرومانسي، وانما هي صورة من صور التآلف أو التجانس، ولكننا لو سلمنا بأن الحب الرومانسي علاقة شخصية تقوم على التبادل بين الأنا والأنت، فلن نجد مانعا من ادخال الصداقة في عدد أنماط الحب الرومانسي.

ان لكلمة " فيليا " في التراث اليوناني صلة وثيقة بالحب الرومانسي، كما يظهر من حديث " أفلاطون " عن " الفيليا " في محاورته { ليسيس }، فلا يجعل من الصداقة مجرد تجانس بين أشباه، أو تجاذب بين أصدقاء، بل يربطها بالمحسوب الأسمى الذي تتبع منه كل صلة بين الناس، ألا وهو { الخير }. ( ابراهيم، دس، ص 166 )

يتجلّى هذا النمط من الحب في علاقات الصداقة بوجه عام، كما يتجلّى في العلاقات العاطفية بين الرجل والمرأة، هنا يُخرج حب " الفيليا " شحناته العاطفية المتدفقة، خاصة في مرحلة المراهقة، ومن ايجابياته أن الفرد يخرج بعض الشيء من دائرة الذات التي رأيناها في حب " الايروس "، الى دائرة الاهتمام ب " الآخر " وتقدير قيمته واحترامه، ثم ان في حب " الفيليا " تبادلا لمشاعر الود، وفيه قدر من العطاء المتبادل.

( حليم، 2006، ص 70 )

وعن الفروق بين الصداقة وعلاقة الحب الرومانسي، أو ما نعبر عنه الآن { نمط الصداقة في الحب }، يشير " دافيز " الى أن الحب الرومانسي والصداقة يتشابهان في وجوه عديدة، غير أنها يختلفان في مظاهر أساسية تجعل من الحب الرومانسي علاقة أوفر اثابة، الا أنها أقل استقرارا، ويعبر " دافيز " عن العلاقة بين المفهومين في جملة موجزة يشير فيها الى أن الحب الرومانسي صداقة ( اذ يستوعب كل مكونات الصداقة )، ولكنه يزيد عليها بمجموعتين من الخصائص، وهما { الشغف والعناية }. ( أبو سريع، 1983، ص 34 )

وهذا الحب الحقيقي الذي يجمع بين شخصين، هو وحده الذي يوجههما الى اتحاد أعمق بينهما، فيلتزمان بأن يحب بعضهما بعضا حبا مستمرا، يجعل كلا منهما يحترم شخصية الآخر في ضعفه وقوته، ويقدره ويعتبره هاما في حد ذاته، معترفا بذاتيته واستقلاليتها، على أساس العطاء المتبادل بينهما. ( اليسوعي، 2009، ص 23 )

ويمكن أن نطلق على هذه العلاقة في علم النفس العيادي، بالعلاقة السوية، لأن طرفي العلاقة يتميزون بشخصية سوية ومستقرة، لها جانب من الأخذ جانب من العطاء، وليست كالشخصية التملكية التي رأيناها في العشق.

اذن، يمكن أن نخلص الى مجموعة من القواعد الفارقة بين هذه الأنماط المهمة، فاذا كان ما يميز " الايروس " هو التمرکز حو الذات، فان ما يميز " الأجابيه " هو التمرکز حول الله، وعلى حين أن " الايروس " أخذ ورغبة في التملك بلا عطاء، فان " الأجابيه " بذل وعطاء بلا حدود، أما " الفيليا " فهي أخذ وعطاء، " الفيليا " مشاركة، ومعنى هذا أن " الايروس " ينشد خيرا الذات، في حين أن " الأجابيه " تهب نفسها للآخرين، أما " الفيليا " فيه تتمتع وتتمتع الآخرين في نفس الوقت.

## 5- لغات الحب الرومانسي :

بعد ما سلّمنا أن هناك أنماط عديدة للحب الرومانسي، فإننا لن نلبث أن نصطدم بعقبة أخرى جديدة، إذ سرعان ما نتحقق من أن ثمة لغات عديدة قد اصطنعها البشر في حديثهم عن الحب الرومانسي، فأصبحنا نجد لغة شعرية، ولغة أخلاقية، ولغة بيولوجية، ولغة صوفية، ناهيك عن اللغة النفسية والاجتماعية والفلسفية، والتي تعرضنا لها من قبل، وليس من شك في أن تعدد لغات الحب الرومانسي قد أفضى الى نوع من البلبلة الفكرية في فهم الدلالة الانسانية الحقيقية لخبرة الحب الرومانسي، حتى لقد صار التفاهم مستحيلا أو شبه مستحيل بين الشاعر، وعالم الأخلاق، وعالم الأحياء، والمتصوف، في حين أنهم جميعا يتحدثون عن شيء واحد بعينه هو ما درج على تسميته باسم << الحب الرومانسي >>، وهذا تفصيل بسيط لبعض اللغات في تناولها لظاهرة الحب الرومانسي.

### 5-1- اللغة البيولوجية :

تقول هيلين فيشر :

" يتجذر الحب الرومانسي بعمق في كيمياء المخ البشري ومعماره ".

( فيشر، 2015، ص 16 )

ان اللغة البيولوجية في الحديث عن الحب الرومانسي، هي لغة علماء " الفسيولوجيا " الذي يرجعون هذه الوظيفة السيكلولوجية الى مجموعة من الغدد والافرازات.

قامت عالمة التطور " هيلين فيشر " من جامعة { روتغرز } في نيوجرسي، بمسح للبيانات التي جمعها علماء الأنثربولوجيا الثقافية من ( 166 ) مجتمعا مختلفا حول العالم، لتجد الباحثة دليلا على وجود الحب الرومانسي في ( 147 ) مجتمعا منها ( لم يوجد دليل واضح على وجود الحب الرومانسي من عدمه في المجتمعات المتبقية، حيث لم يتحقق

العلماء حينها من وجود الحب الرومانسي في هذه الثقافات )، وكان وصف الجوانب النفسية والفسولوجية من الحب الرومانسي الشديد متماثلا جدا حتى درجة الاستغراب، منها : شعور الاستمتاع الشديد، وفقدان الشهية، وزوال الحكم الموضوعي على المحبوب والعالم، والهوس بالمحبوب، والرغبة الجنسية، كما نرى ذواتنا بنفس هذا الشعور الجميل عندما ننظر الى أعين من نحب، فنحن نرى أنفسنا بشكل أفضل عندما نقع في الحب، ويتغير مزاجنا، أخيرا، على نحو متضخم في كل هذه الرومانسية الشديدة، ليصل المزاج الجيد الى مستوياته القصوى، ويصبح مزاجنا السيء أكثر سوءا اذا ذهب أي شيء نحو الاتجاه الخاطئ أو كان حبا بلا مقابل. ( ليندن، 2018، ص 159 )

وهنا يطرح الباحث " ديفيد ليندن " سؤالا : كيف يمكن اذا لشمائل الحب الرومانسي الشديد هذه أن تتواءم مع وظائف الدماغ ؟

وكانت " فيشر " واحدة من الأوائل الذين استطاعوا تحديد موقع الحب الرومانسي في الدماغ، على ضوء تصوير الدماغ الوظيفي، وقد لخصت نتائج أبحاثها في كتابها الرائع { لماذا نحب ؟ }، وهي تقول أن هناك ثلاث مراحل للحب الرومانسي تخضع لتأثيرات هرمونية وكيميائية متنوعة، وهي كالآتي :

**المرحلة الأولى :** وهي الرغبة وتكون عادة مدفوعة بالهرمونات الجنسية " التستوستيرون والأوستروجين " عند كل من النساء والرجال.

**المرحلة الثانية :** وهي الانجذاب، وهي المرحلة الأكثر رونقا في الحب الرومانسي، وذلك عندما تدرك أنك وقعت في الحب ويصبح تفكيرك بالأشياء الأخرى أقل أهمية، وهذه المرحلة بالذات تكون متأثرة بثلاث أنواع من الهرمونات الأساسية، وهي: هرمون " الأدرينالين " حيث تزداد نسبته في الدم و " الكورتيزون " في المراحل الأولى للحب الرومانسي، فالأدرينالين لديه التأثير الكبير، أي عندما يلتقي الحبيب بحبيبه يشعر بالتعرق وتسارع



نبضات القلب وجفاف الفم. ثم هرمون " الدوبامين " : { وهي ناقلة عصبية تتواجد بتركيز عال في الدماغ. ( وينتر ووينتر، 1996، ص 66 ) }.

حيث اكتشفت الباحثة المذكورة أعلاه، أن الذين وقعوا في الحب الرومانسي لديهم مستويات عالية من هرمون " الدوبامين "، هذه المادة الكيميائية تحرض " الرغبة والمكافأة " عبر اثاره اندفاع قوي وشديد للمتعة، ان هذا التأثير ذاته يحصل للدماغ عند تناول المخدرات، وقالت الباحثة " هيلين فيشر " أن الشريكان يظهران اشارات ارتفاع وتدفق " الدوبامين " زيادة في الطاقة وحاجة أقل الى النوم والطعام وتركيز الاهتمام على التفاصيل الدقيقة لهذه العلاقة الناشئة.

وثالثا هرمون " السيروتين " : { وهي مادة قابضة للأوعية الدموية، وتتواجد بتركيز عال في الدماغ، وتمنع الافرازات في الجهاز الهضمي، وتقوم بتحريض العضلات الرخوة. ( وينتر ووينتر، 1996، ص 67 ) }.

وهو الذي يفسر ويجب على التساؤل لماذا عندما تقع في الحب فانك لا تتوقف عن التفكير في حبيبك دون باقي الأمور التي تجري حولك. { ويرتبط " السيروتينين " بتأثيرات مثل : التفاضل، والراحة، والقناعة، وهو ما نحتاج اليه لمواجهة الألم الناتج عن الضغط الزائد أو الاحساس بالخطر. ( جرى، 2008، ص 259 ) }.

**المرحلة الثالثة :** وهي التعلق بالشخص الآخر، وهو الوثاق القوي الذي يجعل الشريكين يستمران معا لفترة كافية لأنها تجعلهم يتأقلمان معا أو ينجبان الأطفال ويربّانهم، ويعتقد علماء النفس أن هناك نوعين من الهرمونات الرئيسية هما المسؤولان عن هذا الاحساس بالتعلق، وهما " الأوكسيتوسين والفاسوبريسين ". بالنسبة لهرمون " الأوكسيتوسين " أو ما يسمى " بهرمون العناق "، وهو هرمون قوي ينتج لدى النساء والرجال خلال ممارسة العلاقة الحميمة، ويزيد هذا الهرمون من عمق العلاقة ويعزز الشعور بالتعلق بالآخر، وهو يجعل الشريكين قريبان من بعضهما البعض أكثر بعد تلك العلاقة، و " الأوكسيتوسين "

أيضا يساعد على تقوية الرابطة بين الأم والطفل ويتحقق ذلك خلال الولادة، وهو مسؤول أيضا عن در حليب الأم بشكل تلقائي لدى سماع صوت طفلها، وقد أكدت الباحثة " ديانا ويت " في علم النفس من " نيويورك " من خلال أبحاثها الميدانية أنه اذا منع توقف الانتاج الطبيعي " للأوكسيتوسين " لدى الفئران والخرفان فان ذلك يؤدي الى أن أنهم يرفضون صغارهم، وبالعكس فان حقن " الأوكسيتوسين " في اناث الفئران والتي لم تمارس الجنس أبدا، يجعلها تتودد الى صغار أبناء الأنثى الأخرى، وحمائتهم ورعايتهم كمل لو كانوا صغارها.

أما هرمون " الفاسوبراسين " وينتج هذا الهرمون بعد ممارسة العلاقة الحميمة ويطلق عليه أيضا " الهرمون المضاد لادرار البول " ويعمل مع الكلية من أجل السيطرة على العطش، وقد اكتشف دوره المهم في العلاقات عندما كان العلماء يجرون التجارب على الفئران، وقد اتضح لهم أن الفأر ينغمس في الجنس ليست فقط بقدر حاجته للانجاب، بل ان الأمر أبعد من ذلك، وعندما تم حقن ذكر الفأر بمخدر يقمع تأثير " الفاسوبراسين "، فان صحة الفأر تدهورت وخاصة علاقته بشريكه كما لو أنهما خسرا الوفاء والاخلاص لهذه الرابطة وفشلا في حماية بعضهما البعض.

( صالح، 2012، فق : 3 - 4 - 5 )

وقد أجريت العديد من الدراسات في جامعات أوروبية، حول الحب الرومانسي وعلاقته بالتغيرات الكيميائية والهرمونية، التي تحدث في الجسم البشري عندما يقع الانسان في الحب، أول هذه الدراسات كانت في جامعة " برلين " بألمانيا، حيث وجد مجموعة من العلماء أن لكل انسان خريطة خاصة به بداخل دماغه، وهذه الخريطة هي التي تجعله يختار شخصا بعينه ليرتبط به دون غيره، وأوضحوا أن هذه الخريطة عبارة عن مجموعة من الصفات التي يحلم الانسان في وجودها لدى الشخص المثالي في عينه والذي يريده أن يكون شريك حياته، ولهذا فانه عندما نلتقي بشخص تتوافر فيه الصفات المرسومة في العقل،

نشعر بالميل اليه والعكس صحيح. وتضيف الدراسة أننا عندما نقابل شخصا تتطبق عليه معظم الشروط فان العقل يقوم بافراز مادة كيميائية تبعث على الشعور بالفرح، وتؤثر على مراكز الهرمونات في جسم الانسان.

( محمد سليمان، د س، ص 36 )

وتم في العام ( 1950 م ) اكتشاف " مراكز اللذة " في الجهاز الحوفي، وهو جزء من الدماغ يشترك بكثافة في معالجة العاطفة، في تجارب الدكتور " روبرت هيث " على البشر، تم ازدياد قطب كهربائي في المنطقة الحاجزية من الجهاز الحوفي وتشغيله، اختبر الخاضعون للتجربة نشوة غاية في القوة، بحيث انه عندما حاول الباحثون انهاء التجربة، توصل اليهم أحد المرضى أن لا يفعلوا اتقدت المنطقة الحاجزية أيضا عند مناقشة مواضيع سارة مع المرضى وأثناء النشوة، تبين أن مراكز اللذة هذه هي جزء من جهاز المكافأة في الدماغ، وهو جهاز الدوبامين الحوفي الأوسط، وعندما يتم تشغيل مراكز اللذة، فان كل شيء نختبره يشعرا بالابتهاج، يخفض الوقوع في الحب الرومانسي العتبة التي ستتقد عندها مراكز اللذة، مسهلا تشغيلها، وهو ما يجعل أي شيء نختبره رائعا للغاية.

عندما يقع شخص في الحب الرومانسي، فهو يدخل حالة حماسية ويكون متفانلا بشأن كل شيء، لأن الوقوع في الحب الرومانسي، كما ذكرنا، يخفض عتبة الانتقاد لجهاز اللذة الاشتهائي، وهو الجهاز الدوباميني الأساس المرتبط بلذة توقع شيء نرغب فيه، يفيض العاشق بازدياد بتوقع مفعم الأمل، ويكون حساسا لأي شيء يمكن أن يمنحه السرور، فالزهور والنسمات المنعشة تلهمه، والايماء الصغيرة ولكن اللطيفة تجعله يبتهج بكل الجنس البشري.

( دويدج، 2009، ص ص 112 - 113 )

## 5-2 - اللغة الأخلاقية :

يقول باروخ سبينوزا :

" قد يوجد في الحب والرغبة افراط " .

( سبينوزا، 2009، ص 273 )

ان اللغة الأخلاقية في الحديث عن الحب الرومانسي، هي لغة أولئك الوعاظ، والمرشدين، ورجال الدين، ممن دأبوا على الربط بين " الحب الرومانسي " و " الخطيئة "، والناطقون بهذه اللغة لا يكادون يرون من الحب الرومانسي سوى جانبه المحرم، فهم يعدونه انحطاطا حيوانيا، أو غريزة جنسية وضیعة، وكثيرا ما يقتصر فلاسفة الأخلاص على النظر الى الحب الرومانسي بوصفه فعلا جسمانيا محضا، فنراهم يستهجنون الاسراف فيه، والانكباب عليه، والانصراف اليه، وكأن الانسان حين يحب مخلوقا بعينه، فانه انما يشتهييه كما يشتهي قطعة من المادة، وتبعاً لذلك فان اللغة الأخلاقية في الحديث عن الحب الرومانسي انما هي لغة الحلال والحرام، والخطيئة والعقاب، والغريزة والجسد، وهذا هو السبب في أن الحب عند أصحاب هذه اللغة انما ينصب على " موضوع "، لا على " شخص " . ( ابراهيم، د س، ص 26 )

ومن أهم التوجهات الفلسفية الحديثة التي تناولت " الحب الأخلاقي "، هي " المثالية الألمانية "، والتي ساهمت في فهم قسط معين في فهم ظاهرة الحب الرومانسي، فهي ترى أن الحب الرومانسي مثله مثل مقولات الأخلاق، يجب أن يستخلص من مبدأ أخلاقي واحد، وهذا ما فعله الفيلسوف الألماني " عمانويل كانت "، على سبيل المثال، الذي أعلن الأمر المطلق ( الفعل الضروري في ذاته ) هذا المبدأ، وبناء عليه، يجب على المرء أن يفعل، بحيث تكون الحكمة الكامنة في كل فعل من الأفعال أساسا للتشريع الشامل، وبحسب هذا المبدأ، لا يصح أبدا أن ينحول الانسان الى مرتبة الوسيلة لتحقيق هذه الأهداف أو تلك، وأن قوانين الأخلاق تتطلب أن لا يكون الانسان وسيلة بل هدفا.

ولكن، وعند تحليله للمضمون الأخلاقي لظاهرة الحب الرومانسي، عانى " كانت " من صعوبات معينة، فقد اكتشف أن الحب الرومانسي من حيث هو مفهوم أخلاقي، يعد تناقضا واضحا، فجميع القيم الأخلاقية ترتبط عادة بمقولة الواجب، في حين أن الحب الرومانسي لا يمكن أن يكون موضوع واجب أو ارادة، نظرا لأنه يرتبط بالالزام والارغام، ويقول " كانت " بهذا الخصوص : الحب الرومانسي هو قضية احساس لا قضية ارادة، ويمكنني أن أحب، ليس لأنني أريد، وبدرجة أقل، ليس لأن واجبي يلزمي بأن أحب، وبالتالي، فواجب الحب الرومانسي لا معنى له.

ومن أجل حل التناقض بين الحب الرومانسي، من حيث هو عاطفة نزيهة، وبين الواجب، يلجأ " كانت " الى فكرة التوافق أو عقد الزواج، ويطورها أثناء تحليله لجوهر الحب الأخلاقي، الذي يقدمه في كتابه { محاضرات في الأخلاق }.

ويعتقد " هيغل " بأن الزواج هو أساس الحب الرومانسي، وليس العكس، فالحب الرومانسي هو مجرد الخطوة الأولى نحو الأخلاق، ومن ثم نحو الأساس الحقوقي للتواصل البشري، وترتبط باستنتاجات " هيغل "، تأملات الفيلسوف الألماني " فيشته "، حول الطبيعة الأخلاقية للحب الرومانسي والزواج، فموضوع الحب عنده يرتبط بمحاولات حل المعضلة بين الطبيعة والعقل، ففي الحب الرومانسي بالذات يكتشف " فيشته " اللحظة الانتقالية بين مجال الطبيعة ومجال العقل، بين الأخلاقي والطبيعي، فيقول : ان الحب الرومانسي هو تلك النقطة الأكثر خصوصية، وودية، لاتحاد الطبيعة والعقل، وهو الحلقة الوحيدة، التي تتدخل فيها الطبيعة بالعقل، وبالتالي، فهو اذن، الوسيلة الأروع بين الطبيعي والأخلاقي، فالقانون الأخلاقي يتطلب بأن ينسى المرء نفسه في الآخر، والحب الرومانسي يقدم نفسه للآخر.

( شستاكوف، 2010، ص ص 193 – 197 )

### 5-3- اللغة الشعرية :

يقول شارل بودلير :

" ان الشعر لا يمكن بحال من الأحوال أن يتشبه بالعلم أو الأخلاق، دون أن يقضي على نفسه باهلاك أو الانحطاط ".

( مجموعة من الشعراء، 2004، ص 42 )

تربط اللغة الشعرية الحب الرومانسي بالجمال، وتنتزع تجربة الحب من محيطها العادي، لكي تسمو بها فوق المستوى البيولوجي والاجتماعي، فلا تلبث أن تمتد بالحب الرومانسي الى عالم لا واقعي تصبح فيه غانية الشاعر ملكا سحريا لا ككل النساء، وتصير فيه تجربته الخاصة خبرة فريدة لا مثيل لها في عالم الحب الرومانسي، والشاعر يغذي حبه بالآلام، فيحدثنا عن الفراق، والحنين، والحزن، والشقاء، والعناء، والعذاب، والغيرة، والزمان، والموت و... الخ. ( ابراهيم، د س، ص 26 )

ولذلك نجد " أوقيد " يقول : اضفر بحب معشوقتك، هذا هو العناء بعينه، وهذا هو

العمل الجاد. ( أوقيد، د س، ص 62 )

ويقول الشاعر " عبد الوهاب البياتي " :

مُتُّ على سجادة العشق ولكن لم أمت بالسيف.

( البياتي، 1985، ص 25 )

ولروعة الشعر وعذب معانيه، فقد أصغى النبي ﷺ الى " كعب " وهو يهدر في

قصيدته التي يتغزل فيها ب " سعاد "، ويصفها بما لو ألقى عليك مثله، لتورّعت عن

سماعه، وتساممت عنه، يقول " كعب " :

وما سعاد غداة البين اذا برزت كأنها منهل بالراح معلول

هيفاء مقبلة عجزاء مدبرة لا يشتكي قصر منها ولا طول.

( الطنطاوي، 1988، ص ص 7 - 8 )

والسمة الخاصة التي تميز اللغة الشعرية في كل زمان ومكان هي سمة المبالغة أو الاسراف في التعبير، فان الشاعر يتوهم أنه العاشق الأوحده، وهو في كل هذا انما يردد أقوالا عبّر عنها آلاف من الشعراء من قبله، ولكنها تبدو على لسانه جديدة كل الجدة، لأنها تعبّر عن تجربة انسانية لا بد بالضرورة من أن تولد من جديد على يد صاحبها، وكأن أحدا قبله لم يعرف معنى الحب الرومانسي !! ( ابراهيم، د س، ص 26 )

ولهذا نجد المئات بل الآلاف من الشعراء في كل زمان ومكان ممن تغنّوا بالحب الرومانسي ومنهم : " فيكتور هوجو " و " شارل بودلير " و " أوفيد " و " بول فيرلين " و " جاك بريفيير " و " طاغور " و... الخ، كذلك نجد من الشعراء المعاصرين في العالم العربي والذين كتبوا عن الحب الرومانسي الكثير الكثير، وأبرزهم " نزار قباني " و " عبد الوهاب البياتي " و " ادريس جمّاع "، وغيرهم.

#### 5-4- اللغة الصوفية :

يقول محي الدين بن عربي :

" الحب مقام الهي، وصف الحق تعالى به نفسه ".

( بن عربي، 1998، ص 5 )

يقول الدكتور " محمد عبد السلام كفاقي "، رحمه الله، في مقدمة ترجمته الجزء الثاني من { مثنوي مولانا الرومي } : نحن في حاجة الى شيء من التصوّف البنّاء، الذي يعيد الحياة الى الروح العربي الأصل، فمن التصوّف أن يتغلب المرء على شهواته، ومن

التصوّف أن يستهين المرء بالحياة في سبيل أسمى الأهداف، ومن التصوّف أن يكون المرء مثاليا في ما يعتقد وما يقول ويعمل. ( الرومي، د س، ص 22 )

ولذلك فإن اللغة الصوفية في الحديث عن الحب الرومانسي، هي لغة أولئك الذين يريدون القضاء على الذات الفردية، والتحرر من أسر الشخصية، من أجل الاندماج في حقيقة عليا تستوعب كل الموجودات، وربما كان من بعض مزايا هذه اللغة أنها تجعل من الحب الرومانسي " طاقة موجّدة " فتهيب بالذات الفردية أن تنتكر لنفسها، وتتخلى عن ذاتها، لكي تتحد بالكل التي هي جزء منه، ولكن أصحاب هذه اللغة حينما يتصورون الحب الرومانسي على أنه انكار تام للذات، أو تحطيم مطلق للشخصية، فانهم يتناسون أن من شروط الحب الرومانسي توافر التجانس، والتبادل، والتوافق بين المحب والمحبيب من جهة، وقيام ضرب من التنوع، أو التعدد، أو الاختلاف في السمات الشخصية بينهما من جهة أخرى، حيث يكمل الواحد منهما الآخر، ويتكون من اتحادهما تكامل انساني حقيقي.

( ابراهيم، د س، ص ص 29 - 30 )

وسنعرض باختصار أقوال كبار الصوفية في الحب الرومانسي والعشق، ومن أبرزهم: " جلال الدين الرومي " و " ابن عربي " و " أوشو " .

ودعونا نبدأ بمن تطرب الأسماع لكلامه، وهل يُذكر العشق دون ذكر مولانا " جلال الدين الرومي "، ومسيرته العذبة مع شيخه " شمس الدين التبريزي " . فالعشق الذي تحدث عنه شمس ومولانا مرارا ليس مستمدا من فكر الآخرين، بل من مقولات جديدة وبديعة، ومن خاصيات فكر مولانا الصافية في شأن العشق، أن العشق في ذاته خلّاق، محيط لا يهدأ، خرج من كانون نور أنوار الحقيقة، ويسير إليه أيضا. وقد جاء في الكتاب الخامس من { المثنوي } قوله :



العشق بحر والسماء فوقه زبد مثل زليخا في هوى يوسف

فاعلم أن دوران الأفلاك من موج العشق ولو لم يوجد العشق لتجمد العالم

( تدين، 2015، ص ص 58 – 59 )

ويقول مولانا " الرومي " : ان الروح التي ليس شعارها العشق الحقيقي من الخير ألا توجد، فليس وجودها سوى عار !، كن ثملا بالعشق، فان الوجود كله عشق، وبدون العشق وسؤونه لا سبيل الى الحبيب. ( غالب، 1982، ص 31 )

ويقول في الرباعيات : { لا حب أفضل من حب بدون حبيب }.

( ابراهيم، 1998، ص 21 )

أما " ابن عربي " فيرى أن المحبة أشواق واحترق، والحب عند " ابن عربي " ليس كلاما يقال، أو أشعارا تروى، ولكنه أخلاق ومدارج ومعارج تسفك في الصعود اليها الأرواح، وتطل الأرواح. ( فرغلي على القرني، د س، ص ص 148 – 149 )

وفي كتابه { الفتوحات } يقول : الحب تعلق خاص من تعلقات الارادة، فلا تتعلق المحبة الا بمعدوم غير موجود في حين التعلق .. وان المحبوب على الحقيقة انما هو معدوم، فالمحب الصادق من انتقل الى صفة المحبوب، لا من أنزل المحبوب الى صفته، لكون العالم ما أوجده الله عن الحب، فالحب يستصحب جميع المقامات والأحوال، فهو سار في الأمور كلها. ( الحكيم، 1981، ص 302 )

ويحكي " أوشو " عن الحب فيقول : الحب مزيج من الصداقة والامتنان والتعاطف، قم بالحب بلا قيود أو شروط، لا تسأل عن مقابل، سيأتي الكثير بنفسه، لا تصبح شحاذاً، كن في الحب امبراطوراً، ملكاً، امنح وشاهد ماذا سيحدث.

( أوشو، 2012، ص ص 68 – 69 )

الحب احساس داخلي، الحب فهم الأعماق، لذا فاذا أحببت انسانا، فأنت تفعل ذلك، تاركا له أو لها حرية اختيار كيف هو يريد أن يكون، دون أن تتوقع شيئا آخر، فالتوقعات ادانة وتكرر له كما هو، بمقدورك فقط، منحه الحب، ليس من أجله، ودون التفكير بالنتائج، بكل بساطة ستساعده دون التفكير بالمستقبل. ( أوشو، 2011، ص 83 )

تلك اذن هي أهم لغات الحب الرومانسي استعراضا في ايجاز، لكي ننبه القارئ الى ما تتطوي عليه كل منها من تحيز وقصور، وربما كان الوهم الأكبر الذي وقع فيه أصحاب كل لغة من هذه اللغات هو أنهم قد ظنوا أنه لا سبيل الى الحديث عن الحب الرومانسي الا بلغتهم الخاصة، فكان من ذلك قصور نظرتهم وقصر نظرهم، حتى وان فكرنا في ضم هذه اللغات المختلفة بعضها الى بعض، لن يعيننا على ادراك الماهية الحقيقية للحب الرومانسي، وانما لا بد أن نعلو على كل تلك اللغات، لكي ندرس الحب الرومانسي بوصفه تجربة ميتافيزيقية، لا يكفي لتفسيرها الطبيعة، ولا الجسم، ولا الأخلاق، ولا المجتمع، ولا كل هذه مجتمعة.

## 6- أبعاد الحب الرومانسي :

تمثل الأبعاد التي سنتكلم عنها، الطوب الذي به أقيم بناء العلاقة الرومانسية بين الرجل والمرأة، وهذه الأبعاد مستوحاة من العناصر الثمانية التي وضعها الباحث " فارس كمال نظمي " في دراسته، والتي بقي مضمونها النفسي قائما منذ عهد الاغريق الى يومنا هذا، ولا يعني هذا أن الحب الرومانسي يتكون من هذه الأبعاد فقط، بل هي تعبر عن مجمل ما قاله الفلاسفة وعلماء النفس حول نظرتهم للحب الرومانسي، وسيتم عرضها كالتالي :

## 6-1- بعد الألفة :

هذا البُعد يعبر عن التقارب والحميمية في المعرفة الشخصية بين الشريكين، وما ينتج عنها من ثقة ورغبة في الاتصال.

تقول " هيلين فيشر " : الحميمية شائعة هذه الأيام، العديد من الناس ليس في الولايات المتحدة فقط، ولكن في مجتمعات متنوعة كالمكسيك، والهند، والصين، يعتبرون هذا القرب والمشاركة، شيئا مركزيا في علاقات الحب الرومانسي.

لكن الرجال والنساء، غالبا ما يعرفون ويعبرون عن هذا القرب، بشكل مختلف، فكلا الجنسين يعتقدون أن المشاركة في الأسرار الشخصية، والنشاطات المبهجة معا حميمية، النساء غالبا ما تعتبر أن الحميمية كالحديث وجها لوجه، بينما الرجال يميلون الى الشعور بالقرب العاطفي، حينما يعملون أو يلعبون أو يتحدثون، جنبا الى جنب.

( فيشر، 2015، ص ص 238 - 239 )

## 6-2- بعد الرعاية :

ويعكس هذا البُعد، شدة الالتزام الذي يبديه الشريكين نحو بعضهما، وهي الشعور بالمسؤولية تجاه حاجة الشريك، بحيث يكون الاهتمام من أعماق القلب، وبمنتهى الصدق والأمانة لحاجته، وكذلك لراحته وسلامته، تقول الكاتبة " شيماء السيد فؤاد : { الاهتمام هو روح الحب الرومانسي، فلا يمكن أن ينمو حب بدون اهتمام متبادل. ( السيد فؤاد، 2011، ص 27 ) }.

وعلى هذا الأساس فإن كلا منهما يفرح لفرح الآخر، ويحزن لحزنه، ويمرض لمرضه، ويشفى لشفاؤه، وكلما ازداد الشعور بهذا الأمر، ازدادت رغبتهما في مساعدة الآخرين.

( كمال، 2012، ص 5 )

ويقول " كريم الشاذلي " : الحب الرومانسي التزام يدفعنا الى احسان القول والعمل، والسير وفق منهجية ثابتة تساعدنا في الحفاظ عليه، حينما لا نسمح بسجن الحب الرومانسي في مصيدة الأخطاء السابقة، ولا نزعزعه حال الخطأ الحالي.

( الشاذلي، 2011، ص 79 )

وأروع العبارات التي تعبر عن الالتزام، ما رواه " ابن عساكر " عن السيدة " عائشة " رضي الله عنها، أن الرسول ﷺ قال لها : { ما أبالي بالموت بعد أن عرفت أنك زوجتي في الجنة } . ( الشاذلي، 2009، ص 325 )

### 3-6- البعد الانفعالي :

الانفعال من " انفعال " بمعنى " تأثر "، ينتج عن تفاعل مكونات النفس البشرية اثر أي موقف يفاجئها، بما يشكل رد فعل يتناسب معه، هذا الانفعال يحدث تغيرا مفاجئا في أجهزة الاستقبال لدى الانسان، يقود الى تغير عضوي متأثر به سلبا أو ايجابا.

( رجب الأسمر، 2001، ص 147 )

ويضم هذا البعد الانفعالات التالية : ( القلق - الغضب - النشوة - الخوف - العدوانية ).

يقول " بيلوس سايروس " : { غضب المحبين يجدد قوة الحب }.

( جيه . بي. جوديك، 2010، ص 486 )

ويعرّف " بنجر " الغضب بأنه : رد فعل عاطفي يحدث لدى الفرد عند تعرضه لموقف يثير استياءه، كاستجابة انفعالية قد تكون مصحوبة بالميل للاعتداء.

( محمد وادي، 2016، ص 11 )

أما القلق فيعرّفه " نيكولا بيريان " على أنه : ألم داخلي، يسبب الشعور بالتوتر، ولما كان الانسان يناضل باستمرار من أجل الاحتفاظ بالتوازن الداخلي، فان القلق يمثل قوة دافعة، قد تكون هذه القوة مدمرة أو بناءة، ويتوقف ذلك على درجة شعور الفرد بتوقع حدوث الشر. ( رزيقة، 2011، ص 26 )

ولذلك نجد العاشق في صراع دائم مع القلق، فأى غياب غير متوقع من محبوب يثير في كيانه موجات من الحيرة والتوتر، وربما يذهب بقلقه الى أبعد من سلوكيات منطقية.

أما العدوانية فتُعرّف على أنها : شعور داخلي بالغضب والاستياء، ويُعبّر عنه ظاهريا في صورة فعل أو سلوك، يقر به شخص أو جماعة، بقصد ايقاع الأذى لشخص، أو جماعة أخرى، أو للذات، أو للممتلكات، ويأخذ العدوان صور العنف الجسدي متمثلا في ( الضرب، التشاجر، كما يتخذ صور التدمير واتلاف الأشياء )، والعدوان اللفظي متمثلا في ( الكيد، التشهير، الفتنة، التهديد، الغمز، اللمز، الايذاء النفسي ). ( العقاد، 2001، ص 97 )

ومن صور العدوانية بين العشاق كثير، وخاصة في المجتمع الجزائري، ما ان يحصل خلاف حتى تسمع السب والشتم، وقد يصل الأمر الى الضرب، فحدة العدائية لا تكون هينة تعبّر عن عتاب المحبين، وبهذه التصرفات قد تفسد العلاقة ويتم الانفصال، أما العدوانية المزخرفة ان صح التعبير، فهي تعبّر كما قلنا عن عتاب، انما ينم عن حب كبير تجاه هذا المحبوب.

أما الخوف فعتبر استعدادا فطريا أو دافعا طبيعيا داخل الانسان، يساعده على أن يحمي نفسه، ويدافع عن نفسه ليعيش في أمان، ورد الفعل هذا يكون عادة حالة انفعالية يشعر بها الانسان، بمستويات مختلفة وبدرجات متعددة، حسب المؤثر.

( حبيب، 1989، ص 9 )

ولا يعبر خوف المحبين هنا عن موقف يثير الخوف، وبالتالي الاستعداد للهرب، بل عن خوف من ردة فعل سلبية، ويعكس الخوف في العلاقة، عدم وجود حرية في التعبير والفعل، بل ان كل كلمة سيقولها احدي الطرفين، يجب أن يُحسب لها ألف حساب، كي لا تثير انزعاج الطرف الآخر في العلاقة.

أما حقيقة النشوة في الحب الرومانسي فهي تأخذنا الى ما هو أبعد من الأنا، ويمكن للمرء أن يفهم هذا بطريقتين : اما أن النشوة تتطلب منك أن تنتقل الى خارج نفسك، أو أنها تقف في كل مكان حولك في انتظار أن يتم ملاحظتها.

( شوبرا، 2017، ص 322 )

والنشوة في العلاقة بين الشريكين غالبا ما تكون شديدة في أول العلاقة، حيث المشاعر تكون جياشة، فأى لمسة أو أي كلمة أو أي اقتراب حميمي، يثير في العاشق نشوة عارمة، يحس ازاءها أنه خارج حدود الجسد، ولكن بمرور الوقت في العلاقة غالبا ما تتلاشى هذه النشوة.

#### 4-6 - بعد المشاعر :

لقد قدم عالم النفس الدنماركي " لانج "، وعالم النفس الأمريكي " جيمس " نظرية جيمس-لانج التي تشير الى أن المشاعر ماهي الا حالة متتالية من التغيرات الفيزيولوجية.

( دوبرواز، 2015، ص 72 )

والمشاعر التي سنتحدث عنها هي : ( السعادة - الحزن - الغيرة - الأمان - الاستحواذ ).

وسنبدأ بالغيرة التي تحدّثنا عنها " ميلاني كلاين " فتقول : بقدر ما تكون الغيرة استجابة كره وعدوانية لخسارة، أو لتهديد بالخسارة، فهي بسيطة جدا، وبدائية، ولا مفر منها

أيضا كأى استجابة من هذا النسق، وثمة عنصر خاص بالغيرة هو مع ذلك الذل الذي يرافقها بصورة ثابتة، بالنظر الى الجرح الذي يسببه للثقة بالذات ولعاطفة الأمن، وخسارة الثقة بالذات لا يحس بها الشخص الغيور على نحو شعوري دائما، وان فكرتم بالأمر، فانه يتبين لكم أن الغيور يشعر بأنه أقل ذلا بقدر ما يشعر بأنه أكثر غضبا وعدوانية، وهو على العكس، أكثر تعاسة واكتئابا بقدر ما يشعر أنه أقل عدوانية وأقل غضبا.

( كلاين وريفيير، 1993، ص 49 )

ان الشخص الذي يشعر بالغيرة هو شخص يعاني من عدم الأمان، ولا يشعر بأي أهمية أو قيمة لنفسه، فشعوره بالغيرة يوحي له بالاحساس بالنقص، واقتناعه بأنه ليس أهلا لأن يُحب، فعدم ثقته بنفسه تؤثر على علاقته بالآخرين، حين ينتابه القلق تجاه علاقته بهم، ويسيطر عليه الاحساس بأنهم سيفارقونه للارتباط بشخص آخر، وهذا يولد في نفسه طاقة من الغضب والقاء اللوم على الآخرين. ( هاي، 2015، ص ص 109 - 110 )

وقد تكون الغيرة ملح العلاقة بين العاشقين، فترى العاشق يفرح بغيرة محبوبته عليه أو العكس، بل لعل أحدهما يتقصّد أحيانا اثارة محبوبه ليتلذذ بالشعور المنعش، أي أن يكون موضع غيخته ومدار صراعاته السيكولوجية، وهذه الأخيرة تتركز حول مفهوم التملك الذي يرتبط بالمحبين، لدرجة أنهم يتمنون لو كان بمستطاعهم حبس بعضهم بعضا في قوارير كي لا يراهم أحد، كل هذا مفهوم، وهو ما يعطي الحب الرومانسي بعض مباهجه، لكن أن يصل الأمر الى مرحلة القتل الجسدي، سواء قتل المعشوق، أو قتل من يجرؤ على احتلال حيز في قلب ذلك المعشوق، فهذا يعني وصول المرء الى ذروة الشعور بالتملك، فلا تراه يحتمل حينئذ أي امكانية لمشاركة الآخرين له في حيازته، ويصبح المعشوق ملكا شخصا يحرم على الآخرين التقرب اليه، سواء برضى ذلك المعشوق أم بغير رضاه.

( الأخرس، 2016، ص ص 36 - 37 )

ولذلك فقد فرّق " عادل صادق " بين الغيرة الطبيعية و الغيرة المشكلة فيقول :

الغيرة الطبيعية هي موجة شقية تهز برفق قارب الحب الرومانسي، أما الغيرة المشكلة فهي دوامات عاتية تشد قارب الحب الرومانسي الى قاع اليأس.

الغيرة الطبيعية هي قلق يبعث على اليقظة، والانتباه، والاهتمام، أما الغيرة المشكلة فهي المرض القاتل الذي يعصف بالوعي ويذهب بالعقل.

( صادق، 1993، ص 20 )

ومن أبرز المشاعر الموجودة في أي علاقة حب رومانسي " السعادة " وما أدراك ما السعادة. وفي ذلك يقول " روبرت ايه. هينلين " : { الحب هي تلك الحالة التي تكون فيها سعادة الطرف الآخر أمرا ضروريا لسعادتك }. ( جيه. بي. جوديك، 2010، ص 79 )

وتشتق مفردة السعادة لغويا بالعربية، من فعل " سعد "، وسعيد ضد شقي، ومن المصدر السعد، ويعني اليُمن والبركة ونقيض النحس، وأما السعادة فهي معاونة الأمور الالهية للإنسان على فعل الخير، وهي ضد الشقاوة، ويبدو جليا من هذا التعريف أن السعادة تتجاوز مجرد المتع المادية والانخراط فيها ( على أهميتها )، وصولا الى الحياة الخيرة ( اليُمن والبركة )، وأما في قاموس " وبستر " الانجليزي فتعرّف السعادة على أنها : الحظ والرخاء، وكذلك الفرح والخبرة الممتعة، وحالة الرضا والرضوان، وهي في مجملها أميل الى مقومات السعادة المادية. ( حجازي، 2012، ص 291 )

ويُنظر الى السعادة على أنها : حالة ذاتية ايجابية وجدانية ومعرفية، تتجلى في الشعور بالرضا، والاستمتاع، والتفاؤل، والقدرة على اكتساب الأمل، مصحوبا بشعور ايجابي للتأثير في الآخرين والأحداث. ( كتلو، 2015، ص 663 )



ولا بد أن الحب الرومانسي، يحتضن كل ما ذكر وأكثر من ذلك، فغالبا ما يعبر العاشقان عن احساسهما بالسعادة، والرضا، والتفاؤل، وأنهما يمران بخبرة ممتعة لا مثيل لها. ولا بد أن نشير الى أنه اذا كانت السعادة من لبنات ومركبات الحب الرومانسي، فانها من مؤشرات الصحة النفسية أيضا، والتي ينبغي للحب الرومانسي أن يحققها، ولذلك يقول " سيد صديق عبد الفتاح " : { المحبة هي المحور الذي تدور حوله سعادة الانسان }.

( عبد الفتاح، د س، ص 97 )

أما الأمن النفسي فيعتبر من المفاهيم المركبة في علم النفس، ويتداخل في مؤشرات مع مفاهيم أخرى مثل : الطمأنينة الانفعالية، الأمن الذاتي، الرضا عن الذات، التوازن الانفعالي ... الخ.

ويعرّف " ماسلو " الأمن النفسي بأنه : شعور الفرد بأنه محبوب متقبل من الآخرين، له مكانه بينهم، يدرك أن بيئته صديقة، ودودة، غير محبطة، يشعر فيها بندرة الخطر، والتهديد، والقلق.

( حسن على خويطر، 2010، ص ص 12 - 14 )

فأي أمان وما بعده أمان، حين يكون العاشق في كنف معشوقه، واذا كان للمحبين مكان في قلوب بعضهما، فكيف سيشعران بالخطر وبالتهديد.

أما عن الحزن فيحدثنا عليه " جورج صاند " بقوله : { من أحب عرف كل ما الحياة من حزن وغبطة }. ( مصطفى ابراهيم، 2009، ص 112 )

ان الحزن يحدث عندما يكون الفرد عاجزا عن الحصول على تعزية على ما فقده أو حرم منه، وهذا الشعور مثله مثل غيره من المشاعر، ما هو الا تعويض للتجربة التي يشعر بها الفرد من خلال اختباره للتعاسة أو الضعف، وفي هذا الخصوص فان قيمته تكون

مطابقة لقيمة ثورة الغضب، والفارق أنها تحدث كنتيجة لمؤثرات أخرى، كما أنها تكون مميزة بموقف مختلف، وباستخدام الفرد لطرق مختلفة.

( أدلر، 2005، ص ص 265 - 266 )

أما مشاعر الاستحواذ فهي التي تعبّر عن طغيان المحب عقل المحبوب، فلا تجده ينام دون التفكير فيه، وفي هذا يقول " ابن داود " عن الحب الرومانسي: هو نوع من الاستلاب، يتخلّى فيه المحب عن التفكير والتخيل والاحساس بأي شيء سوى المحبوب.

( بندق، 2010، ص ص 25 - 26 )

## 6-5- البعد الجسماني/ الجمالي :

يعبّر هذا البعد عن الاعجاب بشكل الشريك ومحاسنه، والنظرة الجمالية له، والدافع الجنسي للالتحام الجسدي معه.

ومن المميز أن نظرية الجمال كانت تشكل محور فلسفة الحب الرومانسي، نظرا لأن طبيعة الحب ذاتها، حسب تعريف " أفلاطون "، وصفت بالرغبة في الجمال.

( شستاكوف، 2010، ص 108 )

وقد كان للعرب في شعرهم عن جمال المحبوب نصيب فيقول أحدهم :

إذا الحبيب أتى بذنب واحد      جاءت محاسنه بألف شفيح.

( تيمور بان، 1982، ص 63 )

وأحيانا تضيق الكلمة بمعناها وبأهلها، فيحتاج المحب أن يعبّر عن حبه وميله لشريكه بطريقة يمكنها حمل أكبر قدر من المشاعر، فيجد نفسه تلقائيا وفطريا يسمح لعواطفه

الجسمية أن تعبر عن ذاتها، فتجده يسحب يده ويضعها على يد شريكه، أو يضم شريكه اليه ويقوم بعناقه، أو يمسح بيده على كتفه، الى آخره من الحميميات الصغيرة.

( السيد فؤاد، 2011، ص 39 )

واذا سألت مجموعة من الرجال والنساء عما يجذبهم بعضهم الى بعض، لوجدت شبه اتفاق بأنهم ينجذبون للشخص المختلف عنهم من الناحية الجسدية، والمتفق معهم في الناحية الفكرية والأخلاقية والسلوكية.

فمن الناحية الجسدية، يُعجب الرجال بجمال المرأة، واستدارة أجزاء جسمها، وعدم بروز عضلاتها، أما النساء فيُعجبن الرجل ذو العضلات الخالي من الاستدارات.

وتأتي المثيرات الجنسية الحسية في المقام الأول بالنسبة للرجل، أما بالنسبة للنساء فان مناظر العرى لا تثيرهن غالبا، وانما تثيرهن المناظر الرومانسية لما فيها من كلمات ناعمة ومشاعر المشاركة، لذلك فان أفلام ومجلات الجنس تعتبر صناعة تستهدف الذكور في المقام الأول.

( شريف وكامل، 2012، ص 94 )

ان الاتصال الجسدي وسيلة فعالة في توصيل الحب الرومانسي، وخاصة بين المتزوجين، فالأيدي المتشابكة، والعلاقة الحميمة كلها طرق لتوصيل الحب بين الطرفين، ويعتبر الاتصال الجسدي لغة الحب الرومانسي الأساسية لبعض الأشخاص، وبدونها يشعرون بأنهم غير محبوبين، وبها يمتلئ خزان الحب لديهم، ويشعرون بالثقة في حب شريكهم في الحياة. ( تشابمان، 2010، ص 99 )

## 7- قياس الحب الرومانسي :

ان الخطوة الأولى في كل بحث نفسي عيادي يسعى الى قياس متغير معين، هي تحديد ذلك المتغير اصطلاحيا، وتحديد المتغير اصطلاحيا يعني تعريفه، بمعنى منحه مفهوما مستقلا من الناحية النظرية عن بقية المفاهيم، وهذا يتطلب تحليل المتغير أو الظاهرة حسب اطار نظري محدد، الى عناصرها التكوينية الأولى المميزة لها عن أي ظاهرة أخرى، ثم اعطائها نسقا كليا متمائزا عن غيرها أيضا، فلدينا اليوم طرق لقياس " القلق " و " العدوان " و " التوافق النفسي "، لأننا وضعنا لهذه الظواهر تعريفات محددة مستقاة من الاتجاهات النظرية للعلماء والباحثين، وهي ظواهر أصبح بالامكان تحديد خصائصها السلوكية والشعورية الى حد كبير، ولكن كيف يتسنى لنا أن نقيس الحب الرومانسي، وهو متغير متذبذب مربك وشائك في عناصره البيولوجية والنفسية والاجتماعية والحضارية؟؟.

واذا كنا قد تعرّفنا في الجزء الأول من هذا الفصل على الأصل التاريخي لكلمة " Romance " وارتباطها الذي استمر حتى اليوم بالحب الرومانسي، ثم تعرّفنا على معاني ومسميات مختلفة لهذا الحب الرومانسي حسب الفلسفات والتنظيرات النفسية له، فان ذلك كله تم في أطر نظرية يختلط فيها الغموض والتعميم والموضوعية والذاتية والخيالية معا، بل ان تنظيرات كثيرة منها كانت تمثل اسقاطات فكرية ونفسية ذاتية على مراحل تاريخية وحضارية مرّ بها الفيلسوف أو العالم النفساني.

وابتعادا عن هذه الأساليب التأملية غير القياسية، يتجه علم النفس الاجتماعي اليوم الى استفتاء آراء الأفراد المرتبطين بعلاقات حب رومانسي، كي يمتزج التنظير بالتطبيق في وحدة بحثية واقعية متماسكة، كما يسعى الى اختزال وضغط العناصر السلوكية والشعورية للحب الرومانسي الى عبارات لغوية رشيقة ومحددة لاشتقاق مفهوم مشترك له بين أغلب الناس، مما يهيء للبحث العلمي الفرصة الملائمة لدراسة هذه الظاهرة بيسر الى حد ما، ولثقة بنتائج واستنتاجات البحث الى حد كبير، وبالتالي تعميمها تربويا واجتماعيا لصالح

ارتقاء العلاقات البشرية، فقد عرّف " بيرشد " و " والستر " الحب الرومانسي بأنه : حالة عاطفية بالأساس، انفعالية حد الهياج، تتعايش فيها المشاعر الجنسية والمشاعر الرقيقة، البهجة والألم، القلق والراحة، الايثار والغيرة، في فوضى من المشاعر.

وبسبب هذا الخليط المتناقض من العواطف العنيفة المتضاربة، نستطيع أن نفهم لماذا شبّه " وليم شكسبير " العشاق بالمجانين والشعراء : انهم مجانين قليلا لأن انفعالاتهم عنيفة، ولأن أفكارهم وحركاتهم تسلطية، وهم شعريون قليلا لأنهم لا يرون معشوقهم كما هو أو هي حقيقة، ولكنهم يرونه كاختلاق مثالي الصفات نابع من رغباتهم وتصوراتهم الخاصة. الا أن ذلك لا يعني أن الحب الرومانسي يظل عصيا على القياس بوصفه ظاهرة تعاني من التقلب الانفعالي، وخداع المشاعر، فللحب عناصره المشاعرية التي يمكن تحديدها وقياسها.

( نظمي، 2007، ص ص 126 - 127 )

وهذا ما سنراه في بعض النماذج من مقاييس عديد العلماء والباحثين أمثال " هيلين فيشر " و " هاتفيلد وسبريشر " و " ساندر الانغسلاغ وبيترموريس وانغمار فرانكين "، وما سيتم عرضه الآن هو مقياس العالم " زك روبن "، أما المقاييس الأخرى فسيتعرض لها بالتفصيل حين نتحدث عن خطوات بناء مقياس الحب الرومانسي المعدّ من طرف الباحث صاحب الدراسة الحالية.

### \* مقياس روبن للحب :

من بين الباحثين الرواد في قياس الحب الرومانسي، الباحث " زك روبن 1970 - 1973 " الذي صمّم مقياسا للحب صار يعرف باسمه { مقياس روبن للحب }.

ينظر " روبن " للحب الرومانسي بوصفه اتجاها متعدد الأوجه، وهو منظور أوسع مما لدى المنظرين الذين نظروا الى الحب الرومانسي بوصفه انفعالا، أو حاجة، أو نسق من السلوك، ويعرّف الحب الرومانسي بأنه : { حب بين امرأة ورجل غير متزوجين، وهو من

النوع الذي يمكن أن يؤدي الى الزواج }. ويعرّف الاعجاب بأنه : { تقويم مؤات، واحترام للشخص الهدف، فضلا عن ادراك التشابه معه }.

وطبق " روبن " مقياسيه في الدراسة التي بلغ عدد أفراد عينتها ( 158 ) طالبا وطالبة، موزعين بالتساوي حسب الجنس، تم اختيارهم على أساس أن كل طالب وطالبة منهم كانا مشتركين بعلاقة عاطفية بينهما، مضى عليها حوالي سنة، وقام الباحث ببناء مقياسين، أحدهما للحب الرومانسي، والآخر للاعجاب. يتألف كل مقياس من ( 13 ) فقرة، ولكل فقرة ( تسع ) بدائل تمتد على مدرج متصل يبدأ ب { غير موافق اطلاقا } وله درجة واحدة، وينتهي ب { موافق جدا } وله تسع درجات، ويقاس مقياس الحب الرومانسي درجة الحب بين كل طالب وطالبة مشتركين في علاقة حب ضمن عينة البحث، كما يقاس درجة الحب بين كل فرد من عينة البحث وصديقه من الجنس نفسه، أما مقياس الاعجاب فيقاس درجة الاعجاب بين كل طالب وطالبة مشتركين في علاقة حب، ويقاس أيضا درجة الاعجاب بين كل فرد في العينة وصديقه من الجنس نفسه. ويتألف مقياس الحب الرومانسي لديه من ثلاث مكونات رئيسية هي : حاجة الانتماء والاعتماد، والاستعداد للمساعدة، والاحاطة والاستغراق.

( نظمي، 2007، ص ص 128 - 129 )

ما لاحظناه خلال هذا العرض أن قياس الحب الرومانسي كان حكرا على علماء النفس الاجتماعي، الذين فكّوا الظاهرة الى عناصر انفعالية وسلوكية ومعرفية أمكنتهم من قياسه، ولكن تناسوا النظرة الشخصية للفرد تجاه الحب الرومانسي، فمن وجهة نظرنا أن هذا القياس يشوبه النقص من نواحي عديدة، فمثلا هناك من ترى أن تعنيف شريكها لها هو حب وما بعده حب، وهناك من لا يرى في الحب الرومانسي ألفة ولا مشاعر لتقاس أصلا، فكيف تحكم على حبه بقياس بعض المتغيرات الثانوية التي تشكّله ؟، بعيدا عن كل هذا، ماذا عن أصحاب اللغة الصوفية أو الأخلاقية الذين يرون الحب الرومانسي بمنظور يختلف تماما

عن ما يراه علماء النفس، وأصحاب الكم والقياس، ولذلك فنحن لا نقلل من شأن علماء النفس الاجتماعي، ولا نرفض فكرة القياس تماما، ولكن تبقى بادرتهن منقوصة بعض الشيء، لأن الحب الرومانسي ظاهرة معقدة، وهو سر تعالى الكثير من الحكماء عن الخوض في ماهيته، فهل تستطيع عزيزي أن تدع أحدا يقيس مقدار حبك لفلانة، وأن يحكم على عشقك بأدوات ينبغي أن تخضع أمام هذا السر الكوني، لا أن تحاول قياسه !!.

## 8- الحب الرومانسي في ميزان الشرع والمجتمع الجزائري :

يقول يوسف زيدان :

"منكرو الحب يزعمون، لأنهم محرومون، والمحظوظون به ممسوسون .. يتهامسون".

( زيدان، 2015، ص 14 )

ليس هناك أصعب من تحمّل الوحدة، لقد قيل أن المساجين المسجونين في حبس انفرادي يفرحون عند مشاهدتهم للعنكبوت، فقد رأوا على الأقل شيئا ينتمي الى عالم الأحياء، لقد خلقنا الله لنكون كائنات اجتماعية متقاسمة، في حين نرى عالمنا المعاصر مجردا من العلاقات تجريدا فضيعا، فقد عمل التقدم التكنولوجي على افساد المجتمع وتدهوره في مجالات متعددة من الحياة، وجعل الناس يبدون غير ضروريين شيئا فشيئا.

وقد جاء في نصوص المسيحية مثلا، أن " الرب الاله " قال : { لا يحسن أن يكون ءادم وحده، فأصنع له مثيلا يعينه }، فأوقع الرب الاله ءادم في نوم عميق، وفيما هو نائم أخذ احدى أضلاعه وسد مكانها بلحم، وبنى الرب الاله امرأة من الضلع التي أخذها من ءادم، فجاء بها اليه، فقال ءادم : هذه الآن عظم من عظامي ولحم من لحمي، هذه تسمى امرأة فهي من امرئ أخذت.

ولذلك فقد غرس الله في كل منا شوقا غريزيا يشترق الى تحقيق شبه مقارب له، والمحبة وحدها هي الكفيلة بتحقيق اشتياقنا انسانا الداخلي.

( كريستوف آرنولد، 2013، ص ص 22 - 23 )

لكن هناك الكثير من الحدود، وحبنا مقيد بداخلها، ومن أجل هذا لا ننال السعادة أبدا على الرغم من أننا نحب، ان التعاسة التي يجلبها الحب الرومانسي ليست بسببه، بل بسبب القيود التي تحيط به.

يهرب الناس الى " الهيمالايا "، انهم يهربون من الحب الرومانسي، وليس من العالم، انهم يخشون الوقوع في الحب، وهناك أسباب وراء خوفهم هذا.

وتتقسم هذه الى الحدود الى شقين كبيرين هما الشرع والمجتمع، وسنحاول التفصيل فيهما كما ينبغي.

## 8-1- الحب الرومانسي في ميزان الشرع :

الحب الرومانسي هبة الهية، وقد قال الرسول ﷺ يوما عن عائشة : قد رزقني الله حبها، فاعتبر الحب رزقا، ولكن الله يهب والفقيه يحرم !!، ولن نتكلم في هذه الأسطر عن آراء أصحاب رأي التحريم لأن كتب الفقه والأحاديث تعج بأقوالهم، ولكن سنتيح للقارئ فرصة التعرف على باب آخر من أقوال الرسول ﷺ وبعض الصحابة والفقهاء الكبار حول شرعية هذا الحب الرومانسي، أو بالأحرى هذه الهبة الالهية التي أودعها الله فينا لكي نسكن الى نصفنا الآخر، ونحقق ذاك الاشتياق الأبدي.

والحب الرومانسي ميل في القلب، لا يملك الانسان منه شيئا، والشاب بنظرة قد يرى ما ينبت في قلبه شرارة العشق، أو ينبت في قلبها حبا جما فلا تقوى لدسه في أعماقها، فقد ثبت في الصحيح من حديث حماد بن سلمة، عن أيوب، عن أبي قلابة، عن عبد الله بن يزيد، عن عائشة رضي الله عنها قالت : كما كان رسول الله ﷺ يقسم بين نسائه، فيعدل



ويقول : { اللهم هذا فعلي فيما أملك، فلا تلمني فيما تملك ولا أملك }، يريد ﷺ أنه يطبق العدل بينهن في النفقة عليهن، والقسم بينهن، وأما التسوية بينهن في المحبة، فليست اليه ولا يملكها >> أخرجه أحمد والترمذي والنسائي وابن ماجه وأبو داود بهذا الاسناد <<.

### ( الجوزية، د س، ص 253 )

يقول الشيخ " علي الطنطاوي " : ومن حرم الكلام في الحب ؟ .. والله الذي أmaal الزهرة على الزهرة حتى تكون الثمرة، وعطف الحمامة على الحمامة حتى تنشأ البيضة، وأدنى الجبل من الجبل حتى يولد الوادي، هو الذي ربط القلب بالقلب حتى يأتي الولد.

### ( الطنطاوي، د س، ص 279 )

ويقول أيضا : ما في الحب شيء ولا على المحبين من سبيل، انما السبيل على من ينسى في الحب دينه، أو يضيع خلقه، أو يهدم رجولته، أو يشتري بلذة لحظة في الدنيا عذاب ألف سنة في جهنم. ( شمسي باشا، 2015، ص 96 )

وقد قال الفقيه الفيلسوف " ابن حزم " في كتابه طوق الحمامة في الألف والألف : الحب أوله هزل وآخره جد، دقت معانيه لجلالته عن أن توصف، فلا تدرك حقيقتها الا بالمعاناة، وليس بمنكر في الديانة، ولا بمحذور في الشريعة، اذ القلوب بيد الله عز وجل.

وقد أحب من الخلفاء المهديين والأئمة الراشدين كثير، وأفتى " ابن عباس " بأن قتل الحب لا دية له، والحب اتصال بين أجزاء النفوس، قال تعالى : { هو الذي خلقكم من نفس واحدة، وجعل منها زوجها ليسكن إليها .. }.

### ( تيمور بان، 1982، ص 13 )

وفي ذلك يقول :

يلوم رجال فيك لم يعرفوا الهوى	وسيان عندي فيك لاح وساكت
يقولون : جانببت التصاون جملة	وأنت عليهم بالشرعية قانت
فقلت لهم : هذا الرياء بعينه	صراحا وزيّ للمرائين ماقت
متى جاء تحريم الهوى عن محمد	وهل منعه في محكم الذكر ثابت
إذا لم أواقع محرما أتقي به	مجيئي يوم البعث والوجه باهت
فلمست أبالي في الهوى قول لائم	سواء لعمري جاهر أو مخافت
وهل يلزم الانسان الا اختياره	وهل بخبايا اللفظ يؤخذ صامت

( الأندلسي، 2014، ص ص 52 - 53 )

وفي الحديث الذي رواه " ابن ماجه "، عن " ابن عباس " قال : جاء رجل الى النبي ﷺ فقال : ان عندنا يتيمة وخطبها رجل معدوم ورجل موسر، وهي تهوي المعدم، ونحن نهوي الموسر، فقال رسول الله ﷺ : { لم نر للمتحابين مثل الزواج }.

( رضا، 2008، ص 46 )

وهذا اقرار منه ﷺ بشرعية الحب الرومانسي قبل الزواج، وأن الزواج في حد ذاته سبيل لاستدامة وانعاش الحب الرومانسي.

وهناك شواهد أخرى تؤكد عدم رفض الرسول ﷺ للحب الرومانسي كعاطفة بشرية، ففي الحديث الشهير جدا الذي روى فيه الرسول ﷺ قصة الثلاثة الذين آواهم المبيت الى غار فدخلوه فانحدرت صخرة من الجبل فسدت عليهم الغار فقالوا : انه لا ينجيكم من هذه الصخرة الى أن تدعوا الله بصالح أعمالكم، فدعا الأول والثالث، وما يهنا الآن ما يتعلق

بالرجل الثاني، فبماذا دعا الله عز وجل بصلاح اعماله ؟، قال الرسول ﷺ : { وقال الآخر: اللهم كانت لي ابنة عم كانت أحب الناس الي، وفي رواية : كنت أحبها لما يحب الرجال النساء، فأردتها على نفسها ( أي أردت موافقتها ) فامتنعت مني حتى أَلَمْتُ بها سنة من السنين ( أي ضاقت بها الظروف لمصيبة أصابتها )، فجاءتني فاشتربتُ لمساعدتها أن أعطيها عشرين ومائة دينار على أن تخلي بيني وبين نفسها، ففعلت حتى اذا قدرت عليها، وفي رواية : فلما قعدت بين رجلها قالت : اتق الله، ولا تفض الخاتم الا بحقه ( أي لا تنزل غشاء البكارة الا بعقد الزواج )، فانصرفت عنها وهي أحب الناس الي وتركت الذهب الذي أعطيتها، الله ان كنت فعلت ذلك ابتغاء وجهك ففرج عنا ما نحن فيه فانفجرت الصخرة }.

وتتمثل أهمية رواية النبي ﷺ لهذا الحديث في أنه رواها بكل تفاصيلها دون أن يهاجم حالة الحب نفسها، بل كان تركيزه فقط على رفض الفاحشة.

( بندق، 2010، ص 139 )

ويحدثنا " السراج " في كتابه { مصارع العشاق } فيقول : أنبأنا القاضي علي بن المحسن التتوخي، حدثنا أبو بكر محمد بن عبد الرحيم بن أحمد المازني الكاتب، حدثنا أبو علي الحسين بن القاسم بن جعفر الكوكبي، حدثنا عيسى بن محمد أبو ناظرة السدوسي، حدثني قبيصة بن محمد المهلب، أخبرني اليمان بن عمرو مولى ذي الرئاستين قال :

كان ذو الرئاستين يبعثني ويبعث أحداثا من أحداث أهله الى شيخ بخراسان، له أدب وحسن معرفة بالأمر، ويقول لنا : تعلموا منه الحكمة، فانه حكيم، فكنا نأتيه، فاذا انصرفنا من عنده، سألوا ذو الرئاستين واعترض ما حفظناه، فنخبره به، فقصدنا ذات يوم الى الشيخ فقال : أنتم أدباء، وقد سمعتم ولكم جدات ونعم، فهل فيكم عاشق ؟، فقلنا : لا، فقال : اعشقوا، فان العشق يطلق اللسان العيي ويفتح حيلة البليد المخبل، ويبعث على التنظيف وتحسن اللباس، وتطيبب المطعم، ويدعوا الى الحركة والذكاء، وتشرف المهنة،

واياكم والحرام !، فانصرفنا من عنده الى ذي الرئاستين، فسألنا عما أخذنا في يومنا ذاك، فهبنا أن نخبره، فعزم علينا، فقلنا : انه أمرنا بكذا وكذا، قال : صدق والله، وأخبرهم بقصة " بهرام وجور " وابنه التي من أجلها قال هذا الشيخ هذا الكلام.

( السراج، د س، ص ص 21 - 22 )

وقد فصل " ابن القيم " في هذا الموضوع، في الباب الرابع عشر من كتاب روضة المحبين ونزهة المشتاقين، وكان تحت عنوان : { في من مدح العشق وتمناه، وغبط صاحبه على ما أوتي من مناه }، فنجدته يدرج الكثير من الشواهد فيقول :

كان " محمد بن سيرين " ينشد :

إذا خَدِرت رجلي تذكرت من لها فناديت لبني باسمها ودعوتُ

دعوت التي لو أن نفسي تطيعني لألقيت نفسي نحوها وقضيت

وقال صالح عن ابن شهاب : حدثني عبيد الله بن عبد الله بن عتبة : أن ابن مسعود رضي الله عنه قال : بينما نحن عند رسول الله ﷺ في قريب من ثمانين رجلا، ليس فيهم الا قرشي، والله ما رأيت صفحة وجوه قط أحسن من وجوههم يومئذ، قال : فذكروا النساء، فتحدثوا فيهن، وتحدثت معهم، حتى أحببت أن نسكت.

قالوا : ولولا لطافة الحب ولذته لما تمناه المتمدنون، قال شاعر الحماسة :

تشكى المحبون الصبابة ليتني تحملت ما يلقون من بينهم وحدي

فكانت لقلبي لذة الحب كلها فلم يلحقها قبلي محب ولا بعدي

قالوا : والعشق المباح مما يؤجر عليه العشاق، كما قال " شريك بن عبد الله " وقد سئل عن العشاق فقال : أشدهم حبا أعظمهم أجرا.

كما قيل :

وما أحببتها فحشا ولكن رأيت الحب أخلاق الكرام.

وقال بعض العقلاء : العشق للأرواح بمنزلة الغذاء للأبدان، ان تركته ضرك، وان أكثرته منه قتلك.

وقال " عبد الله بن طاهر "، أمير خرسان لولده : اعشقوا تظرفوا، وعفوا تشرفوا. وقال أعرابي : هو أنس النفس، ومحادث العقل، تجنه الضمائر، وتخدمه الجوارح.

وقال " علي ابن أبي كثير " ل " ابن أبي الزرقاء " : هل عشقت قط حتى تكاتب، وتراسل، وتواعد ؟ قال : لا، فقال : لا يجيء منك شيء.

( الجوزية، د س، ص ص 256 – 264 )

وهناك الكثير من الشواهد التي ذكرها " ابن القيم "، لكن لا يتسع المقام لذكرها، ومن يريد الاطلاع أكثر فعليه بهذا الباب من كتاب روضة المحبين ونزهة المشتاقين.

وفي الحقيقة فانه لسنا بمجبرين على تقديم شواهد وأدلة تبين شرعية الحب الرومانسي قبل الزواج، لأن القاعدة الفقهية تنص على أن { الأصل في الأشياء الاباحة الا ما حُرّم بدليل شرعي }، وأصحاب الرأي الذي يحرم هم المطالبون بتقديم أدلة على تحريم هذه العلاقة، وكمثال تقريبي، دائما ما نشبه الحب الرومانسي ب " الأنترنيت "، الأنترنيت كأنترنيت ليست حراما، ولكن من يستخدمها لغرض أمور محرمة حينها تصبح حراما، ولكن ان أستخدمت في الجانب المشروع فطبعاً تصبح من الأمور الحسنة التي لا ريب فيها، أيضا بالنسبة للحب الرومانسي، فانه في الأصل مباح، ولكن من يستغلونه لفعل الحرام والسلوكات المنحرفة فانه يصبح حراما، هذا رأينا والله أعلم.

## 8-2- الحب الرومانسي في ميزان المجتمع الجزائري :

ان الحب الرومانسي في الجزائر كعاطفة موجود، بحكم الجزائري كائن حي ولا يخرج عن هذا التصنيف، الا اذا ما قتل و هو حي، بنوع من الدوغمائية الادولوجية، فهو بالتالي يفقد صفة الحياة، و يفقد معها ميزة الحب العاطفي، و يبقى معه نوع من الحب الادراكي المكتسب، و الذي يكون موجها حسب ادولوجية دوغمائية معينة، يصعب بل يستحيل تصنيفه كنوع من الحب أبدا.

ولكن المشكلة أنه اليوم شريحة لا بأس بها، لازلت ترى الحب الرومانسي بنظرة طابوهية و نظرة احتقارية، وترى فيه للأسف اهانة للتقاليد، بالرغم من أن تقاليد المجتمع الجزائري زاخرة بالحب والحياة، و الفكر التنويري البعيد عن التعصب، و المشكلة اليوم أصبحت بعض القرارات الادارية، أو قرارات الضبط الاداري، وأنواع التنظيمات، و المناشير التي لها علاقة بالتنظيم الاجتماعي تعاقب " لي كوبل " الغير متزوجين، كما تقوم في بعض الأحيان أسلاك الأمن في بعض الولايات بما تسميها مدامة " لأوكار الفساد "، وما هذه الأوكار في الحقيقة سوى مناطق يلتقي فيها العشاق، بالرغم من عدم وجود ولا قانون يكرس هذا، أو يدل عليه، حيث أن هذا الأمر بالتأكيد يعتبر تصرفا غير قانوني، من أجهزة مهمتها في الحقيقة السهر على تطبيق القانون.

( رحمانى، 2015، فق : 3 )

وتعتبر علاقات الحب الرومانسي غير مقبولة في مجتمعنا الجزائري، باعتبارها خارجة عن العادات والتقاليد، ويرفضها المجتمع الجزائري الا اذا كانت في اطار الخطبة أو الزواج، وتكون نظرة المجتمع أقل حدة فيما يخص الرجال، حيث أن المرأة ليس مقبولا اقامتها لعلاقة عاطفية، في حين يقيم الرجل أكثر من علاقة دون أن يلومه أحد، وفي بعض الأحيان يكون فخورا ويتباهى بكثرة علاقاته ويرفض الزواج أو اقامة علاقة عاطفية مع فتاة مرت بعلاقة عاطفية، كون أن العلاقات تأخذ بُعدا جنسيا، لذلك من المستحيل أن تخبر الفتاة والدها أنها تقيم علاقة عاطفية مع شخص ما حتى وان كانت مجرد تعارف، لأن الأب سيعتبر الأمر عيب ويرفض هذه العلاقة بأي شكل من الأشكال.

فعلاقات الحب الرومانسي في الجزائر محكوم عليها أن تبقى في الخفاء، حيث يلجأ معظم الشباب وخاصة الفتيات، إلى مواقع التواصل الاجتماعي خاصة " فيسبوك " وسيلة للتعارف والتواصل، دون أن يكون هناك رقيب، خاصة سكان الأرياف نجد سكانها يرفضون هذه العلاقات رفضا، ويشجعون الزواج التقليدي خاصة زواج الأقارب، في حين تكتسب هذه العلاقات نوعا من التحرر في المدن، حيث نجد أن هذه النظرة تختلف من وقت إلى وقت، ومن منطقة إلى منطقة.

ففي وقت مضى كانت الفتاة تعقب مبرح وتعنف عندما يكتشف أهلها أنها تقيم علاقة عاطفية، لكن في الوقت الحالي ونظرا لتفشي هذه العلاقات في الوسط الجزائري وكثرتها، أصبحت ضرورية كخطوة أولى قبل الزواج في رأي بعض الناس، ومع ارتفاع نسبة العنوسة في الوسط الجزائري، وخوف الفتاة من العنوسة حتى وإن لم تتجاوز ( 25 سنة )، كون أن البعض من الرجال يبحثون عن فتيات أقل من ( 20 سنة ).

هذا ما يدفع الفتاة الى اقامة علاقة عاطفية، وفي بعض الأحيان تتلقى المساندة خاصة من الأم التي تزوجت في سن مبكرة بزواج تقليدي، خاصة اذا كان وضع الأسرة الاقتصادي مترددا، هنا تبدأ الفتاة رحلة البحث عن رجل لديه امكانيات مادية جيدة، حتى وإن كان يكبرها في العمر بسنوات لكنها لا تبالي، وتبدأ المشاكل الأسرية بينهما التي تنتهي في غالب الأحيان بالطلاق. وما يمكن قوله أن هناك مرونة في نظرة المجتمع الجزائري لعلاقات الحب الرومانسي بين زمن مضى والوقت الحاضر.

( حنان وسلمي، 2018، ص ص 50 - 51 )

وتبقى هنا مسألة العفة والطهارة في المجتمع الجزائري من أكثر الموضوعات حساسية في ضوء ارتباطها بمفهوم اشباع الدوافع الانسانية ومنها دافع الحب الرومانسي، ففي المجتمعات الأوروبية تفهم العفة والطهارة ليست بعدم الاشباع لدافع الحب الرومانسي، بل في اعادة صياغة هذه العلاقة بين الذكر والأنثى على أسس مقبولة اجتماعيا، وهذا ما نتوق الى تطبيقه يوما ما.

اذن، ما يمكن أن نستنتجه من هذا العرض المفصل، أن للحب الرومانسي الكثير من المسميات، وقد تخصص بها العرب، لغنى هذه اللغة بالمصطلحات، التي تعبّر عن كل مرتبة من الحب باسم معين، وكما تعدّدت المسميات فقد تعدّدت التعاريف الاصطلاحية للحب الرومانسي، فقد لاحظنا الاختلاف الجَمّ بين الفيلسوف وعالم النفس، والمتخصص في علم النفس العيادي، وبين الأديب والفقيه والصوفي والأخلاقي وغيرهم، لذلك نجد الكثير من اللغات المعبرة عن الحب الرومانسي، ناهيك عن الأنماط التي يمكن أن تتشكّل في العلاقة بأوجه مختلفة، والمعاني المتفرعة التي حاولت تفسير ماهية هذا الحب، وقد استطلعنا موضوع قياس الحب الرومانسي، واستنتجنا أن القياس اقتصر تقريبا على علماء النفس الاجتماعي، وقد كانت بادرتهم قاصرة بعض الشيء، لأسباب عديدة، أيضا فان نظرة المجتمع الجزائري لحرمة العلاقة كانت مستمدة من الفهم الخاطئ للتراث الديني، وقد بيّنا وجهة نظرنا في شرعية هذه العلاقة من خلال الكثير من الأدلة، هذا ويبقى الكلام يطول في الحب الرومانسي، ويبقى الكثير من الغموض يشوبه، لأنه تجربة إنسانية يعيشها كل فرد لحسابه الخاص وبالكيفية التي يراها مناسبة.



## ثانيا : الصحة النفسية

1- تعريف الصحة النفسية

2- بعض المفاهيم المرتبطة بالصحة النفسية

2-1- الصحة النفسية والصحة البدنية

2-2- الصحة النفسية والصحة العقلية

2-3 الصحة النفسية والمرض النفسي

2-4- الصحة النفسية والتوافق

3- مؤشرات ومظاهر الشخص المتمتع بالصحة النفسية

4- مستويات الصحة النفسية

5- معايير الصحة النفسية

6- العوامل المؤثرة في الصحة النفسية

6-1- العوامل الايجابية

6-2- العوامل السلبية

## ثانيا : الصحة النفسية

ان الحضارة الانسانية في القرن ( 21 )، ومع هذا التطور التكنولوجي الهائل في شتى المجالات، خاصة مع انتشار وسائل التواصل الاجتماعي، التي حولت الانسان الى مجرد أرقام ومعلومات، هذه الحضارة أبعدت الفرد عن عالمه الواقعي، فقد شجعت التنافس المسعور بين الناس، وأوهنت روابط الأسرة، والروابط الانسانية، ففقدنا بذلك اللمسة الحانية، والحنن الدافئ، والمصافحة الحارة، بل وصل بنا الحال أن نهني بعضنا في المناسبات من خلال رسالة الكترونية !!، وأصبحنا نبحث عن شريك الحياة بكل شغف من خلال هذا الفضاء الالكتروني، فلا عجب إذن أن اقترنت هذه الحضارة باعتلال الصحة النفسية، هذا الى ما تزخر به من أفراد فقدوا سعادتهم واتزانهم النفسي، ومن هنا بدت الحاجة ماسة الى تحصين الانسان ووقايته من شر هذه الحضارة، التي لم تزوده بأساس ثابت للطمأنينة والاستقرار.

ولأهمية الصحة النفسية فقد ذهب الدول المتقدمة بعيدا في بذل الجهد والمال، لتحقيق مستوى عال من الصحة النفسية لأفرادها، ذلك ايمانا منها بدور الصحة النفسية في توفير فرص أكبر لأفراد المجتمع، لتحقيق الانجاز الأفضل والوصول لتقدم أعظم، ومن الملاحظ أيضا جهود منظمة الصحة العالمية، من خلال تنظيم برامج لتعزيز الصحة النفسية لدى الأفراد، واقتراح مشاريع للدعم النفسي، وخاصة ما يتوافق مع فئة الراشدين. ولدراسة صحة الانسان النفسية يتطلب الأمر اتساعا وشمولية، فجزور الصحة النفسية متفرعة في كافة العلوم المختلفة من علوم النفس، والاجتماع، والبيولوجيا، والأنثربولوجيا وغيرها، وحسبنا في هذا العرض أن نعرّف القارئ بما أنتجه الفكر في المجالات التي أشرنا اليها، حيث سنشير باختصار الى كل من مفهوم الصحة النفسية، مع محاولة نزع اللبس عن بعض المفاهيم الأخرى التي لها ارتباط بمصطلح الصحة النفسية، أيضا سنتطرق الى أهم عنصر وهو مؤشرات ومظاهر الشخص المتمتع بصحة نفسية جيدة،

مع ذكر المستويات والمعايير التي تتحدد بها هذه الأخيرة، وفي الختام لابد من ذكر بعض العوامل المؤثرة سواء بالسلب أو الايجاب على صحة الانسان النفسية.

### 1- تعريف الصحة النفسية :

ان الاطلاع على التراث الأدبي الذي كتبه علماء النفس حول الصحة النفسية، يبرهن لنا ذلك الاختلاف في تحديد مفهوم واحد للصحة النفسية، وان كان ليس بالجديد علينا وجود هذا التباين، فمجال علم النفس يزخر بالعديد من المدارس والنظريات المختلفة والمتناقضة في بعض الأحيان، وهذا الاختلاف في وجهات النظر ساهم في انشطار المفهوم الى مقاربات معرفية متعددة.

فالصحة النفسية كمفهوم جوهري في علم النفس العيادي، لم يجد الاتفاق حول تحديد معايير معينة، تمكننا من تدقيق تعريف شامل للصحة النفسية، والحكم على صحة الانسان النفسية من خلال تمتع الفرد بالمؤشرات التي يحملها هذا التعريف.

وسنعرض في هذا الجزء مختلف التعريفات المتداولة في حقل علم النفس بمختلف توجهاته، لا على سبيل الحصر بالطبع، لكن لتقديم لمحة موجزة حول هذا التباين والتعارض في الآراء.

فمنذ تأسيس منظمة الصحة العالمية، قامت بتضمين العافية النفسية في تعريف الصحة، وتعريفها الشهير للصحة هو : حالة من الكمال الجسدي والنفسي، والعافية الاجتماعية، وليست مجرد الخلو من المرض أو العجز.

ثمة ثلاث أفكار رئيسية لتحسين الصحة بحسب هذا التعريف، وهي :

\* الصحة النفسية هي جزء مكمل للصحة.

\* الصحة النفسية أكثر من مجرد الخلو من المرض.

\* تتعلق الصحة النفسية الى أبعد مدى من السلوك والصحة الجسدية.

فتحديد الصحة النفسية هام، ولو أنه ليس ضروريا دائما لتحقيق التحسين فيها، وإن الاختلافات في القيم بين الدول والثقافات، وفي المراتب الاجتماعية وبين الجنسين يمكن أن يبدو أوسع من أن يسمح بالاجماع على تعريف منظمة الصحة العالمية، إذ أن العمر أو الثروة مثلا لهما تعبيرات مختلفة في العالم، ولكن لهما معاني عالمية حسية مشتركة جوهرية، لذا فالصحة النفسية يمكن تصورها من دون تقييد تأويلا وتفسيرا في مختلف الثقافات، ولقد اقترحت منظمة الصحة العالمية مؤخرا بأن الصحة النفسية هي : " حالة من العافية التي يحقق فيها الفرد قدراته، ويمكن أن يتغلب على الاجتهادات العادية في الحياة، ويمكن أن يعمل بانتاجية مثمرة، ويكون قادرا على المساهمة في مجتمعه، وهي أكثر من مجرد الخلو من الاعتلال النفسي.

( محذب وأيت مولود، 2016، ص 177 )

وهناك من يُعرّف الصحة النفسية كـ " القوسي " على أنها : نوع من التوافق الكلي والتعامل بين الوظائف النفسية المختلفة، ويكون الشخص لديه القدرة على مواجهة الأزمات والضغوط، والاحباطات النفسية الطبيعية التي تواجهه، مع احساسه وشعوره الايجابي بالسعادة والكفاية. ( وهبي والخليدي، 1997، ص 24 )

ومعنى التوافق الكلي بين الوظائف النفسية المختلفة، هو خلو المرء من النزاع الداخلي كوقوعه بين اتجاهين مختلفين، كأن يتردد بين تحقيق كرامته في نظر نفسه، واشباع جوعه عن طريق السرقة، فخلو المرء من النزاع وما يترتب عليه من توتر نفسي وتردد، وقدرته على حسم النزاع حال وقوعه هو الشرط الأول للصحة النفسية.

( القوسي، 1952، ص 6 )

ويعرّفها آخرون على أنها : " الشرط أو مجموع الشروط اللازم توافرها حتى يتم التكيف بين المرء ونفسه، وكذلك بينه وبين العالم الخارجي، تكيفا يؤدي الى أقصى ما يمكن من الكفاية والسعادة، لكل من الفرد والمجتمع الذي ينتمي اليه هذا الفرد ".

ونلاحظ أن هذا التعريف يؤكد فكرة العلاقة بين الفرد وبيئته، وهو فوق ذلك يتضمن ضرورة ايقاظ القدرات العقلية الطبيعية عند الانسان، واستغلالها الى أقصى حد مستطاع، يؤدي الى سعادة الفرد وسعادة غيره. ( كامل أحمد، 2000، ص 16 )

ويرى " الخالدي 2001 م " بأن الصحة النفسية هي : تنظيم متسق بين عوامل التكوين العقلي وعوامل التكوين الانفعالي للفرد، يسهم هذا التنظيم في تحديد استجابات الأفراد الدالة على اتزان الانفعالي، وتوافقه الشخصي والاجتماعي، وتحقيق ذاته.

( نصيف ونغم هادي، 2007، ص 5 )

ويعرّفها " القريطي 2003 م " بأنها : حالة عقلية انفعالية ايجابية، مستقرة نسبيا، تعبر عن تكامل طاقات الفرد ووظائفه المختلفة، وتوازن القوى الداخلية والخارجية الموجهة لسلوكه في مجتمع و وقت ما، ومرحلة نمو معينة، وتمتعه بالعافية النفسية والفاعلية الاجتماعية.

أيضا فقد قال عنها " ميغاريوس 2001 م " أنها : درجة نجاح الفرد بتوافقه الداخلي، بين دوافعه ونوازعه المختلفة، وتوافقه الخارجي مع علاقاته بالبيئة المحيطة.

( القيق، 2016، ص 21 )

أما " كلاين " فقد نظر اليها على أنها : العلم الذي يحاول مساعدة الناس على مواجهة مشكلاتهم، وحلها بطريقة صحيحة، وتقبلها اذا ما صعب التخلص منها.

( الداھري والكبيسي، 1999، ص 206 )

أما في السياق الاسلامي، فقد تكلم العلماء عن الصحة النفسية للفرد من باب استنادهم الى الثوابت المرجعية والمرتكزات الأساس للفكر الاسلامي، جاعلين المرض النفسي نتاج طاعة الهوى، وابتعاد الانسان عن الله سبحانه وتعالى وعن طاعته، وقد تختلف الصيغ، ويتنوع التعليل، وتتباين المصطلحات، الا أن الأساس عندهم واحد وهدفهم واحد.

" فالغزالي " في كتابه ( احياء علوم الدين ) يرى أن الصحة النفسية للفرد، تتم عند تحقيق ذلك الفرد للتوازن بين بواعث نفسه، وهي عنده :

- **بواعث هوى** : وهي عبارة عن شهوات وملذات مادية جبلية، خلقها الله في الانسان وأودعها فطرته وغريزته، لحفظ نوعه واستمراره في عمارة الأرض.

- **بواعث هدى** : لاشباع حاجات روحه، وتحسين حاله دنيا وآخرة، وهي توكله على الله، وحبه له ولرسوله، والخوف، والرجاء، والذكر، والصبر، والشكر.

وهو يرى أن سعادة الانسان، أي صحته النفسية مبنية على ثلاث قوى ( الغضب، الشهوة، العلم )، وتتم عندما يعمل الانسان على التوسط والاعتدال في كل من قوتي الغضب والشهوة.

وفي المقابل نجد أن الشيخ الرئيس " ابن سينا " يعتقد أن الايمان بالله هو باب السكينة، الذي تصاغ فيه تلك النفس المطمئنة الراضية المرضية، الراجعة الى ربها، وأن النفس راجعة الى رشدتها بعدما تتلاعب فيها الأهواء والشهوات، وتعرضها للاضطراب.

( العاني، 1998، ص ص 154-155 )

وبصفة عامة تعرّف الصحة النفسية من المنظور الاسلامي بأنها : قدرة الفرد على تجريد نفسه من الهوى، وإخلاص العبودية لله تعالى، بالمحبة والطاعة والدعاء والخوف والرجاء، والتوكل مع القدرة على تهذيب النفس والسمو بها، من خلال أداء التكاليف التي شرعها الله، كذلك القدرة على التفاعل مع البيئة التي يعيش فيها، فيسلك فيها السلوك المفيد

والبناء بالنسبة له ولمجتمعه، وبما يساعده على مواجهة الأزمات والصعوبات التي تواجهه، بطريقة ايجابية دون خوف أو قلق، وتقبل ذاته وواقع حياته، والتوافق مع المجتمع الذي يعيش فيه. ( بوعود، 2014، ص 26 )

اذن، من الملاحظ بعد عرض هذه التعريفات، أن مفهوم الصحة النفسية يتأثر بوضوح بالثقافة التي تعرفها، فثمة معاني مختلفة للصحة النفسية تعتمد على الأوضاع، والثقافات، والتأثيرات الاقتصادية والاجتماعية.

ومن خلال ما تقدم يمكن تحديد النقاط التالية :

- أن الصحة النفسية أكثر من مجرد الخلو من أعراض المرض النفسي أو العقلي.
- أن أساس الصحة النفسية هو توافق الفرد مع نفسه ومع الآخرين.
- أن الصحة النفسية هي شعور الفرد بالسعادة والراحة النفسية.
- تشير الصحة النفسية الى تكامل شخصية الفرد نفسيا، وعقليا، وجسميا، واجتماعيا.

## 2- بعض المفاهيم المرتبطة بالصحة النفسية :

ارتأينا أن نتناول في هذا العنصر بعض المصطلحات الموجودة في الطب النفسي، والسيكولوجي على حد سواء، والتي تعتبر مرتبطة بوجود مصطلح الصحة النفسية، لكن في الحقيقة تختلف عنه، وهذا ما سنلاحظه.

### 2-1- الصحة النفسية والصحة البدنية :

الصحة النفسية الايجابية هي نسق من الميادين الرئيسية التي تشمل العافية والحالات الايجابية للعقل والنفس، وربما تؤثر على بدء الاعتلالات النفسية والبدنية ومساقاتها ونتائجها، وعلى سبيل المثال، فلقد بيّنت البحوث الارتباطات بين الاكتئاب والقلق والأمراض القلبية الوعائية والدماغية الوعائية، وتوثق جيدا دور الاضطرابات النفسية في

زيادة سرعة التأثر نحو المراضة البدنية ونتائجها الأسوأ، ومن المعروف أن المعتقدات النفسية مثل التفاؤل، والتمكّن، والتفوق، والاحساس بالمعاني، تقي الصحة النفسية والصحة البدنية كذلك، بل ان المعتقدات المتفائلة غير الواقعية حول المستقبل، ربما تكون واقيا صحيا للرجال المصابين بعدوى فيروس العوز المناعي الانساني المكتسب، وعلى نحو مشابه فان للصحة البدنية مساهمة مؤثرة على كل من الاعتلالات النفسية والبدنية وعلى نتائجهما، تشمل هذه العلاقات المرتبطة المفاهيم الشاملة للصحة.

جرى البرهان على العلاقة بين الصحة النفسية والصحة البدنية في دراسات صحة المسنين، وعلى سبيل المثال فان الموجودات عن ممارسة الحياة اليومية بين المسنين التايلانديين توحى بأهمية الصحة النفسية والصحة البدنية لديهم، بسبب عاداتهم الغذائية الجيدة، ورياضتهم المنتظمة، وطلبهم للمعرفة الصحية، تكتنف النشاطات الدينية لديهم العلاقات الجيدة مع الآخرين، والتدبير الجيد التخطيط للدخل وانفاقه، مما يسبب الرضا الحياتي.

### ( منظمة الصحة العالمية، 2005، ص ص 38-39 )

نستنتج مما سبق أن الصحة البدنية لوحدها ليست كافية، فغياب الصحة النفسية ورغم تمتع الفرد بصحة بدنية جيدة لن يتمكن من مواجهة صعوبات الحياة بسهولة، وسيجد عراقيل في محاولة تكوينه علاقات مع الآخرين، وسيبقى ذلك الحاجز الذي يمنعه من مواجهة أحداث الحياة. والعكس صحيح، بحيث اذا كان الفرد يعاني من خلل عضوي فان هذه الاصابة ستعيق حياته، وتؤثر على صحته النفسية، بسبب شعوره بالدونية، ولذلك يجب أن ننوه لوحدة العقل والجسم وعملهما في تكامل لتحقيق الصحة العامة.

## 2-2- الصحة النفسية والصحة العقلية :

يطلق الكثير من الباحثين كلمة " الصحة العقلية " قاصدين بها " الصحة النفسية "، ولقد سادت كلمة العقلية- mental- نظرا لأن الاهتمام بالمرضى النفسيين بدأ على يد أطباء الأعصاب، في كل من : فرنسا، انجلترا، ألمانيا، النمسا... الخ، كما كان المخ عندهم



هو مركز الاهتمام، وفسروا السلوك الشاذ في اطار اختلال الوظائف العقلية، وكان من أسباب الكتابات الأولى لمصطلح " الأمراض العقلية "، أن فصام المراهقة، أو أمراض الذهان الناتجة عن تلف أنسجة المخ، كانت أولى الأمراض التي تناولها الأطباء، وساعدت على تأكيد هذا المصطلح.

ويرتبط المرض العقلي بعدة عوامل تتدخل في بناء الشخصية، بالإضافة الى عوامل خارجية تتمثل أساسا في المحيط الذي يعيش فيه الفرد، لذا نجد صعوبة في تحديد مفهومه. ما يمكن أن نستنتجه أن المرض العقلي أخطر على الفرد وعلى المجتمع من المرض النفسي، والصحة العقلية تهتم بالحالات الذهانية ذات المنشأ العضوي والنفسي، وبعض الحالات العصبية " كالقلق العصبي، والاكتئاب العصبي، وعصاب الوسواس القهري "، والمساعدة التي يقدمها الطبيب المختص في مجال الصحة العقلية للمريض تتمثل في العلاج بالأدوية للقضاء على المرض والعرض، أما الصحة النفسية ومن خلال المعالج النفسي فتهم بالحالات الذهانية ذات المنشأ النفسي أكثر من اهتمامها بالحالات الذهانية ذات المنشأ العضوي، كما تهتم بالحالات العصبية والأفراد الأسوياء الذين يعانون من بعض المشاكل أيضا، وتتم مساعده لهم باستخدام تقنيات خاصة بالفحص العيادي، وتتمثل في الملاحظة، المقابلة الاكلينيكية والاختبارات الموضوعية والاسقاطية ... الخ، دون اللجوء للأدوية لأن اعطاء الأدوية ليس من اختصاص الأخصائي النفسي.

( دايلي، 2018، ص 177 )

## 2-3- الصحة النفسية والمرض النفسي :

الصحة النفسية والمرض النفسي يمثلان وجهي الحالات النفسية، ومن الناحية العملية يمكن اعتبار الحياة سلسلة من الصراعات، ينجح الفرد في التغلب عليها فتكون الصحة النفسية، أو يفشل فيكون المرض النفسي، ومعنى ذلك أن الصحة النفسية لا يمكن فهمها الا في ضوء المرض النفسي، ويمكن القول بأن المرض النفسي في جوهره هو اخفاق في استيعاب وتوافر وتمثل خصائص السلوك الصحي النفسي، كما أن دراسة المرض النفسي،

وتقصيه، وتحليل أسبابه، كان له أثر كبير في تحديد الخصائص التي يمكن الحكم في ضوءها على الصحة النفسية.

وقد لقيت دراسة الأمراض النفسية نصيبا كبيرا من الاهتمام لدى علماء النفس، سواء كان ذلك في ميدان الدراسة النظرية، أم في ميدان العلاج أو الخدمات الارشادية، وعلى عكس الشخصية الصحيحة نفسيا، فان الشخصية المريضة نفسيا كثيرا ما تعبر عن نفسها نظرا لعدم قدرة صاحبها على التحكم فيما يصدر عنها من سلوك، فضلا عن اضطراب وظائفها في بعض الحالات الى الحد الذي ينفصل صاحبها فيه عن الواقع الذي يعيشه.

( عبد الله، 2008، ص 92 )

ومنه يمكن القول أن الصحة النفسية والمرض النفسي مفهومان لا يفهم أحدهما الا بالرجوع الى الآخر، والاختلاف بين الصحة النفسية والمرض النفسي مجرد اختلاف في الدرجة وليس في النوع، ومن المعلوم أنه لا يوجد نموذج مثالي يساعدنا في التفريق الحاد بين الصحة النفسية والمرض النفسي. ( زهران، 2005، ص 10 )

## 2-4- الصحة النفسية والتوافق :

يحدث خلط لدى كثير من الباحثين بين الصحة النفسية والتوافق لارتباطهما الشديد مع بعضهما البعض، مع أنهما ليسا اسمين مترادفين لمفهوم واحد، فالصحة النفسية تقترب بالتوافق، فلا توافق دون تمتع بصحة نفسية جيدة، ولا صحة نفسية بدون توافق جيد، فهدف الصحة النفسية تحقيق التوافق السليم ويعد الفرق في الدرجة.

ويرى كثير من الباحثين أن دراسة الصحة النفسية ما هي الا دراسة للتوافق، وأن حالات عدم التوافق مؤشر لاختلال الصحة النفسية، فلقد عرّف " فهمي " الصحة النفسية بأنها : " علم التكيف أو علم التوافق النفسي الذي يهدف الى تماسك الشخصية ووحدها وتقبل الآخرين له، بحيث يترتب على هذا كله شعوره بالسعادة والراحة النفسية ".

ويرى آخرون أن السلوك التوافقي ليس هو الصحة النفسية بل أحد مظاهرها، حيث أن الصحة النفسية حالة أو مجموعة شروط، والسلوك التوافقي دليل وجودها.

( ملوكة، 2014، ص 88 )

ونشير هنا الى تعريف التوافق بالقول : " أنه تلك العلاقة المرضية للانسان مع البيئة المحيطة به، ولهذا التوافق جناحان هما : الملائمة والرضا ". ( دايلي، 2018، ص 179 )

ولقد ذكر " Schwebel " في العلاقة بين الصحة النفسية والتوافق ما يلي :

\* الصحة النفسية توافق مستمر، غير ثابتة، وهي هدف دائم، ضروري وأساسي في نمو الشخصية السوية.

\* الصحة النفسية حالة ايجابية تشمل الجوانب الجسمية والعقلية والاجتماعية والانفعالية، وهذه الجوانب متكاملة تنمو خلال عملية التوافق.

\* الصحة النفسية عملية توافق تهدف الى اىصال الفرد الى أعلى مراتب تحقيق الذات.

( ملوكة، 2014، ص 88 )

وفي رأي الباحث أن التوافق النفسي هو أحد مؤشرات الصحة النفسية، وليس مرادفا لها، وغيابه لا يؤثر كثيرا على تمتع الفرد بصحة نفسية جيدة، لأن الصحة النفسية لها الكثير من المؤشرات والمظاهر الأخرى.

### 3- مؤشرات ومظاهر الشخص المتمتع بالصحة النفسية :

المؤشرات هي مجموع الدلائل والعلامات التي تميز الشخص المتمتع بصحة نفسية جيدة، وهي كثيرة جدا سنحاول عرض البعض منها كالتالي :

\* **المرونة** : الشخص السوي قادر على التكيف والتوافق، فظروف الحياة دائمة التغير لذلك يضطر الانسان الى أن يعدل استجاباته كلما تغيرت ظروف البيئة التي يعيش فيها، فالمرونة تعد من أول مستلزمات الانسان لكي يحيا حياة متوافقة سوية والعكس صحيح، أي أن التصلب مدعاة لحدوث الاضطراب، والتوتر، وسوء التوافق.

**\* القدرة على التواصل الاجتماعي :** تقوم حياة الانسان على التفاعل الاجتماعي مع

الآخرين، والشخص المتوافق اجتماعيا يشارك في ذلك الى أقصى حد، وتتميز علاقاته الاجتماعية بالعمق والاقتراب والاستقلال في الوقت ذاته، ان القدرة على التواصل الاجتماعي تعكس لنا جانبا سيكولوجيا مهما في شخصية الفرد، والمتمثل في "الذكاء الاجتماعي"، الذي يمكنه من استخدام مهارات وآليات اجتماعية، يستخدمها في تعامله مع الآخرين بحنكة وذكاء، فيكسب ثقتهم واحترامهم له.

**\* الاحساس الواضح بالهوية :** يتسم الشخص السوي بوضوح رؤيته عن نفسه،

وباحساسه الواعي بهويته، حيث يرى "جولد شتين" أن الانسان تحركه من الداخل قوى أصيلة لكي ينطلق في الحياة، ولكي يوظف امكاناته وطاقاته وفقا لأحسن مستوى تؤهله له، ولكي يحقق وجوده على الرغم مما تواجهه من معوقات، فالاحساس بالهوية يشمل تلك الصفات الجوهرية الثابتة التي تمنح الفرد التفرد والخصوصية، ويساعد ذلك على اتخاذ القرارات دون أن يتأثر بآراء الآخرين، وردود أفعالهم اتجاه ما يقوم به من سلوكيات.

**\* التوافق :** وهو مظهر من مظاهر الصحة النفسية، بنوعيه الاجتماعي والشخصي،

يهدف الى تحقيق الرضا عن النفس، نتيجة شعور الفرد بالقدرة على تحقيق التكيف مع متطلباته ومتطلبات العالم الخارجي، وفي المقابل ينشأ سوء التوافق عندما تتعارض حاجات الفرد ورغباته مع البيئة التي يعيش فيها، مما يؤدي الى حدوث صراع نفسي، واحباطات، وأمراض نفسية.

**\* التحمس والاقبال على الحياة بوجه عام :** ويقصد بذلك مدى تحمس الفرد للحياة

وتقاؤه بها، ولهذا فان الاتجاه الايجابي نحو الحياة، هو أحد الدعامات الهامة للشخصية المتمتعة بالصحة النفسية، والتقاؤل شعور يعطي للفرد الأمل في الحياة ويعطيه دافعا قويا من أجل محاربة الفشل والهزيمة، والانسان الذي يتسم بالتقاؤل ينجز أعماله بكل ثقة، وينظر

الى الحياة نظرة مشرقة، ويعيش يومه بعمق طوله وعرضه، مستمتعا بكل مباحج الحياة المشروعة، ممتلئا بالتفاؤل والحيوية، وحب الحياة.

**\* الخلو النسبي من الأعراض المرضية :** فكلما قلّت مظاهر الاضطراب النفسي دلّ ذلك على مدى الاستقرار النفسي للفرد، وهذه أهم مظاهر الصحة النفسية، حيث من الممكن أن تساعدنا في الاستدلال على درجة الصحة النفسية، كما يمكن أن يستخدمها الفرد لتطوير شخصيته، وتعميق شعوره بحالة الصحة النفسية لديه والوقاية من أمراضها.

( دايلي، 2018، ص ص 184-188 )

**\* الشعور بالسعادة مع الآخرين :** ودلائل ذلك حب الآخرين، الثقة فيهم، احترامهم، تقبلهم، وجود اتجاه متسامح مع الآخرين، القيام بالدور الاجتماعي، القدرة على التضحية، خدمة الآخرين، التعاون وتحمل المسؤولية.

**\* القدرة على مواجهة مطالب الحياة :** ودلائل ذلك النظرة السليمة الموضوعية للحياة ومطالبها ومشاكلها اليومية، العيش في الحاضر، والبصيرة، والمرونة، والقدرة على مواجهة احباطات الحياة اليومية، وبذل الجهود الايجابية في التغلب على مشكلات الحياة اليومية وحلها، تحمل مسؤولية السلوك الشخصي، السيطرة على الظروف البيئية كلما أمكن والتوافق معها.

( موسى أحمد، 2010، ص ص 52-53 )

**\* حسن الخلق :** ودلائل ذلك : الأدب، وطلب الحلال واجتناب الحرام، وبشاشة الوجه، وبذل المعروف، وكف الأذى، وارضاء الناس في السراء والضراء، ولين القول، وحب الخير للناس، والكرم، وحسن الجوار، وقول الخير، وبر الوالدين، والحياء، والصلاح، والصدق، والشكر، والعفة و... الخ.

\* تحقيق الذات واستغلال القدرات : ودلائل ذلك : فهم النفس، والتقييم الواقعي

الموضوعي للقدرات والامكانيات والطاقات، وتقبل نواحي القصور، وتقبل الحقائق المتعلقة بالقدرات موضوعيا، وتقبل مبدأ الفروق الفردية، واحترام الفروق بين الأفراد، وتقدير الذات حق قدرها، واستغلال القدرات والطاقات والامكانيات الى أقصى حد ممكن، ووضع أهداف ومستويات طموح وفلسفة حياة يمكن تحقيقها، وامكانية التفكير والتقرير الذاتي، وتنوع النشاط وشموله، وبذل الجهد في العمل والشعور بالنجاح فيه والرضا عنه، والكفاية والانتاج.

( دياب، 2006، ص 42 )

\* الراحة النفسية : من العوامل المهمة التي تؤثر على حياة الفرد وعلى عملية التوافق،

هو شعور الفرد بعدم الاتزان النفسي في أي جانب، أو مشاعر الذنب، والوسواس، وتوهم المرض، وعدم الاقبال على الحياة والتحمس لها.

ولا يتضمن معنى الراحة النفسية أن لا يصادف الفرد أي عقبات تقف حاجزا في طريق اشباع حاجاته المختلفة، وفي تحقيق أهدافه في الحياة، وانما الشخص ذو الصحة النفسية هو الشخص الذي يستطيع مواجهة هذه العقبات وحل المشكلات بطريقة ترضاها نفسه ويقرها المجتمع، دون أن يلجأ الى أساليب ملتوية كالعدوان ونوبات الغضب، أو الاستسلام لأحلام اليقظة.

\* القدرة على العمل : تعتبر قدرة الأفراد على العمل والانتاج والكفاية فيهما وفق ما

تسمح به قدراتهم ومهاراتهم من أهم دلائل الصحة النفسية، فالعمل هو احدى صور النشاط الطبيعي للانسان، ولذلك فمن الخطأ أن نعتبره تهديدا للاتزان النفسي للانسان أو أنه يضر بصحته النفسية، وأن الفرد عندما يزاول مهنة أو عملا فنيا، فان الفرصة تتاح له لاستغلال كل قدراته، وتحقيق أهدافه الحيوية، الأمر الذي يحقق له الرضا والسعادة النفسية.

( الدايري، 2010، ص 44 )

أما " محمد مياسا " فقد ميّز ثلاث سمات أساسية للصحة النفسية، وهي :

أ- السمة الأولى : قدرة الفرد على التوافق مع نفسه ومع مجتمعه توافقا من شأنه أن يخلق السلام والاطمئنان الداخلي خاليا من الصراعات.

ب- السمة الثانية : التي تدل على صحة الفرد النفسية فهي قدرته على مواجهة الأزمات النفسية العادية التي تطرأ على الانسان بصبر وثبات، وبأساليب توافقية مباشرة.

ج- السمة الثالثة : لصحة الفرد النفسية هي احساسه بالسعادة والرضا، أي أن يكون الفرد سعيدا بنفسه وبالآخرين، يشعر بالرضا عن ذاته وعن مجتمعه، ومما يثري هذا الرضا ويعمقه هذه السعادة القلب العامر بالايمان بالله، هذا الايمان الذي من شأنه أن يبعث في القلب طمأنينة، وفي النفس ارتياحا و يقينا.

اذن، ما يمكن قوله أن أغلب الصفات والمؤشرات التي يذكرها الباحثون انما هي مجموعة من عدة دراسات وملاحظات، اذ تجدر الإشارة الى أنه ليس من الضروري لكي تصف الشخص بالصحة النفسية أن تجتمع فيه كل هذه المؤشرات جملة وتفصيلا، فهذه المؤشرات ما هي الا تفصيلات صورة مركبة، أو دلائل على الصحة النفسية المثالية، والانسان ليس كاملا لأن النقص من طبائعه.

وفي البحث الحالي سنعمل على أربع مؤشرات فقط، في صيغة أبعاد عريضة تضم العديد من العلامات التفصيلية، حيث يستدل على مستوى الصحة النفسية لدى حالات البحث من خلال الدرجة الكلية للمقياس.

#### 4- مستويات الصحة النفسية :

ان نسبية الصحة النفسية تجعل من كلا الأمرين السواء واللاسواء يقعان على درجات سلم التوزيع الاعتدالي، بين من يتمتع بالصحة النفسية بدرجة عالية، وبين الواهنيين نفسيا

بدرجة كبيرة، في حين تقع المستويات الأخرى بين هذين القطبين، ويرجع ذلك الى عدم وجود حد فاصل بين الصحة النفسية والمرض النفسي.

ويؤكد " أبو حويج والصفدي " أن الصحة النفسية لا توهب ولكن تكتسب بتحسين الخلق مع الله ومع الناس، فكل شخص مسؤول عن صحته النفسية يكسبها بارادته وجهوده، وهي قابلة للتغير بحسب أحواله النفسية وظروفه البيئية، لذلك فالصحة النفسية حالة ثابتة نسبيا عند الفرد بحسب ما تعود عليه من أفعال وأفكار ومشاعر، فان تعود الخير وألفه، غلب على حالته النفسية الصحية في مواقف كثيرة، وان تعود على الشر وألفه، غلب على حالته الوهن.

( العرعر، 2010، ص 21 )

#### \* التوزيع الاعتدالي للصحة النفسية :

من الأخطاء الشائعة تقسيم الناس الى فئتين : فئة الأصحاء نفسيا، وفئة المنحرفين أو المضطربين أو الواهين نفسيا، لأن الأصحاء منحرفون بدرجة ما، والواهون أصحاء بدرجة ما، وفي ضوء نظرية التوزيع الاعتدالي للخصائص والسمات الجسمية والنفسية، يمكن تقسيم الناس بحسب مستوياتهم في الصحة النفسية الى خمس فئات :

أ- الأصحاء نفسيا بدرجة عالية : عددهم قليل، وتبلغ نسبتهم في المجتمع حوالي ( اثنين فاصل خمسة في المائة )، وهم الذين تبدو عليهم علامات الصحة النفسية المرتفعة، وتندر أخطأهم، وقد اعتبرهم علماء التحليل النفسي أصحاب أنا قوية قادرة على تحقيق التوازن بين مطالب الأنا العليا والهو والواقع، واعتبرهم علماء السلوكية أصحاب سلوكيات حسنة مكنتهم من تحقيق التوافق الجيد مع المجتمع الذي يعيشون فيه، ووصفهم علماء المذهب الانساني بالانسان الكامل الذي نجح ذاته، وفي اثبات كفاءته وفي التعبير عن نفسه بصدق.



ب- الأصحاء نفسيا بدرجة فوق المتوسط : تبلغ نسبتهم في المجتمع حوالي ( ثلاث عشر فاصل خمسة في المائة )، وهم أصحاء نفسيا أيضا، حيث ترتفع عندهم درجة الصحة النفسية وتتنخفض درجة الوهن، وينطبق عليهم ما قاله " الغزالي، وابن تيمية، وابن القيم " بأن قلوبهم سليمة عامرة بالنقوى، وتندرج سلوكياتهم في فئة السلوك الجيد جدا في مقياس ( A. P. A ) وينطبق عليهم أيضا ما قاله علماء النفس عن الفئة الأولى، ولكن بدرجة أقل منها.

ج- العاديون في الصحة النفسية : تبلغ نسبتهم في المجتمع حوالي ( ثمان وستين في المائة )، وهم أصحاء نفسيا بدرجة متوسطة أو قريبة من المتوسط، وأخطاؤهم محتملة، وانحرافاتهم ليست فجأة، لا تعوق توافقهم، ولا تمنعهم من تحمل مسؤولياتهم نحو أنفسهم ونحو الآخرين، وتظهر عليهم علامات الصحة النفسية في السراء ومظاهر الوهن في الضراء، حيث يشعرون بالشقاء والتوتر والقلق كلما أصابتهم مصيبة، أو تعرضوا لبلاء، ولكن بدرجة محتملة يمكن تبديلها أو تغييرها بالارشاد والتوجيه من المتخصصين وغير المتخصصين.

د- الواهنون نفسيا بدرجة ملحوظة : تبلغ نسبتهم في المجتمع حوالي ( ثلاث عشر فاصل خمسة في المائة )، وهم الذين تنخفض عندهم الصحة النفسية وتزداد علامات وهنها، فتكثر الأخطاء، وتتعدد الآثام الباطنة والظاهرة، أو تظهر الانحرافات النفسية بدرجة تؤثر على صلتهم بالله وبالناس وبأنفسهم، ويسوء توافقهم في مواقف كثيرة، مما يجعلهم في حاجة الى الرعاية والعلاج على أيدي المتخصصين، وقد يعالجون وهم يعيشون في المجتمع، أو في أماكن متخصصة في علاج مشاكلهم وانحرافاتهم.

م- الواهنون نفسيا بدرجة كبيرة : تبلغ نسبتهم في المجتمع حوالي ( اثنين فاصل خمسة في المائة )، وهم الذين تنخفض صحتهم النفسية بدرجة كبيرة، وتزداد مشكلاتهم وانحرافاتهم، ويسوء توافقهم، وقد يفقد صلتهم بالواقع، ولا يقدرّون على تحمل مسؤولية أفعالهم، ويصبح وجودهم مع الناس خطرا عليهم وعلى غيرهم، وتنطبق عليهم صفات الفئة السابقة، ولكن

بدرجة أشد، فانحرافاتهم فجأة، ومشكلاتهم معقدة، واضطراباتهم شديدة، وجرائمهم شنيعة ليس لها ما يبررها، وقلوبهم ميتة، وعقولهم مختلة.

( العرعر، 2010، ص ص 22-23 )

## 5- معايير الصحة النفسية :

تتحدد معايير الصحة النفسية بنمط ما يدور في واقع الأفراد، وما يواجههم من ضغوطات، وتتحدد بمدى غياب عناصر الشعور بالأمن المادي والاقتصادي والاجتماعي، فالصحة نمط انساني اجتماعي يرتبط بوجود الانسان وواقعه، ومن معايير قياس الصحة النفسية ما يلي :

\* **المعيار الاحصائي :** أي ظاهرة نفسية عند قياسها احصائيا تتوزع وفقا للتوزيع الاعتدالي، بمعنى أن الغالبية من العينة الاحصائية تحصل على درجات متوسطة في حين تحصل فئتان متناظرتان على درجات مرتفعة أعلى من المتوسط، ودرجات منخفضة أقل من المتوسط، وبهذا المعنى تصبح السوية هي المتوسط الحسابي للظاهرة في حين يشير الانحراف الى طرفي المنحنى الى اللاسوية، فالشخص اللاسوي هو الذي ينحرف عن المتوسط العام للتوزيع الاعتدالي.

\* **المعيار الاجتماعي :** تتحدد السوية في ضوء العادات والتقاليد الاجتماعية حيث تكون السوية مسايرة للسلوك المعترف به اجتماعيا، ويعني ذلك أن الحكم على السوية أو اللاسوية لا يمكن التوصل اليه الا بعد دراسة ثقافة الفرد، ويخلوا هذا المعيار من مخاطر المبالغة في الأخذ بمعايير المسايرة، أي اعتبار الأشخاص المساييرين للجماعة هم الأسوياء في حين يعتبر غير المساييرين هم الأبعد عن السوية، فهناك خصائص لا سوية كالانتهازية تكتسب مشروعيتها في اطار من الرغبة الاجتماعية، فالمسايرة الزائدة في حد ذاتها سلوك غير سوي.

( علة والود، 2016، ص 6 )

\* **المعيار الطبي :** يحدد بعض المنظرين في الطب النفسي أن اللاسوية تعود الى صراعات نفسية لا شعورية، وأن السوية هي الخلو من الاضطرابات.

\* **المعيار المثالي :** الذي يعد الشخصية السوية بأنها مثالية أو ما يقرب منها، وأن اللاسوية هي انحراف عن المثل العليا، لهذا فان الحكم عليها هو مدى اقتراب أو ابتعاد الفرد عن الكمال، يتميز هذا المعيار بالقيمية، حيث أنه يطلق أحكاما خلقية عن السلوك، ومقدار الحكم حسب هذا المعيار هو مدى اقتراب الفرد أو ابتعاده عن الكمال أو عما هو مثالي.

( القيق، 2016، ص 23 )

\* **المعيار الديني :** وما يهمنا هنا هو الدين الاسلامي الذي يعتبر من أهم المعايير التي تحكم سواء السلوك من عدمه، وهذا السلوك يقوم على عمل الواجب ابتغاء مرضاة الله تعالى، واجتناب المحرمات أو المكروهات خوفا من سخط الله تعالى.

( سري، 2000، ص 32 )

\* **المعيار الشخصي :** يعتبر من المعايير الحديثة لتحديد طبيعة السلوك سوي أو غير سوي، ويقوم هذا المعيار على التقدير الذاتي للفرد، فاذا كان الشخص راضيا عن حياته الى حد ما ولا توجد لديه خبرات تعكر صفو حياته، فاننا نعرفه أوتومتيكيا بأنه شخص سوي طبقا لهذا المعيار. ( بخوش وحميداني، 2016، ص 49 )

\* **المعيار الباطني :** هو معيار يجمع بين مزايا معظم المعايير السابقة، ويعمل على تجاوز مثالياتها، فالحكم ليس خارجيا كما هو الحال في المعايير الاجتماعية، انما يعتمد هذا المعيار على أساليب فعالة تمكن الباحث قبل أن يصدر حكمه من أن يصل الى حقيقة شخصية الانسان الكامنة في خبراته الشعورية واللاشعورية أيضا.

( ملوكة، 2014، ص 90 )

ونوضح هنا في عجالة الفرق بين المعيارين الشخصي والباطني، فالشخصي هو معيار ظاهري، ويعتمد على اقرار الفرد بما يشعر به، أما الباطني فهو يعتمد على قرار الباحث بسوية خبرات العميل من عدمها، من خلال استعمال عدة اختبارات وأساليب خاصة.

## 6- العوامل المؤثرة في الصحة النفسية :

### 6-1- العوامل الايجابية :

حسب تقرير منظمة الصحة العالمية، ربما يمكن تصور العوامل البيئية والاجتماعية والشخصية، التي تحدد الصحة النفسية والاعتلال النفسي كعنقود من ثلاثة فروع، وهي :

\* تنمية المجتمعات لتصبح صحية والمحافظة عليها، ويزود هذا اذن بالبيئة الآمنة السليمة، والاسكان الجيد، والتجارب التعليمية الايجابية، والاستخدام والتوظيف وشروط العمل الجيدة، والبنية التحتية السياسية الداعمة، ويقلص النزاعات ويخفف العنف، ويسمح بالتحديد الذاتي وأن يسيطر الفرد على حياته، ويؤمن الحاجات الرئيسية في الغذاء والدفع والمأوى.

\* كل فرد قادر على التعامل مع المجتمع من خلال المهارات، مثل المشاركة وتحمل الشدائد والمسؤولية المتبادلة، ويتصاحب ذلك مع التجارب الايجابية للزواج المبكر، والعلاقات والارتباطات، والتواصل، ومشاعر القبول. وهذا ما يحاول البحث الحالي البرهان عليه من خلال متغير الحب الرومانسي.

\* كل فرد قادر على التعامل مع الأفكار والمشاعر، وتدبير الحياة، والمرونة العاطفية والانفعالية، ويتصاحب ذلك مع الصحة البدنية وتقدير الذات والقدرة على تدبير النزاعات والقدرة على التعلم.

ان تشجيع هذه العوامل فرديا واجتماعيا، ونوعيات البيئة وتجنب النقيض، هي أغراض تعزيز الصحة النفسية أو أهدافها، وفي كل دولة أو مجتمع ثمة رأي محلي حول

المشكلة الرئيسية، والمكاسب الممكنة والبراهين حول محددات الصحة النفسية، سيصوغ نشاطات تعزيز الصحة النفسية.

( منظمة الصحة العالمية، 2005، ص 32 )

ومن وجهة نظر الدراسات النفسية الحديثة، هناك بعض المرتكزات التي تعمل على تحقيق الصحة النفسية، وهي كما يلي :

أ- اشباع الحاجات الأولية والشخصية :

ويقصد بالحاجات الأولية، الحاجات العضوية أو الفيسيولوجية، كالحاجة الى الطعام، أما الحاجات الشخصية فهي الحاجات الاجتماعية النفسية كالحاجة الى الانتماء وغيرها.

ب- تقبل الذات :

ويقصد به أن يتقبل الفرد ذاته بضعفها وقوتها، وأن يشعر بالرضا عن الحياة التي يعيشها في الحاضر، ويخطط للمستقبل بما يتفق وما هو عليه حقيقة.

ت- اكتساب الفرد العادات والمهارات السليمة التي تساعد على اشباع حاجاته :

وهي أمور يتعلمها الفرد في مراحل حياته المبكرة، ولذا نجد أن الصحة النفسية أو التكيف أو المرض النفسي، هي في الواقع محصلة لما مرّ بالفرد من خبرات وتجارب ومهارات اكتسبها من بيئته الأولى، وهذا يدل على أهمية التربية والتنشئة الاجتماعية وأثرها المهم على النفس صحة ومرضاً، كما أكدت ذلك كثير من الدراسات النفسية.

ث- العناية بالصحة الجسمية :

اذ لا شك أن الصحة الجسمية والبرء من الأمراض العضوية، ينتج أفعالا نفسية من نوع خاص تعرف بالصحة النفسية، ويؤثر اضطراب أحدهما في الآخر تأثيرا كبيرا.

### ج- التعاون والتفاعل :

ان الشخص السوي هو الذي يستطيع أن يحقق الطبيعة الاجتماعية، وهي التعاون الذي يعتمد عليه الآخرون، كما أنه يقرر في الوقت نفسه حاجته الى الآخرين، والتفاعل شيء أساسي للصحة النفسية، وهذا ينبني على ادراك الانسان لما حوله، فبادراك الفرد الواقع الاجتماعي حوله، والتعامل المثمر معه، ومواجهة ظروفه الطارئة بما يلزم هذه كلها تؤلف طرقا في مسألة التفاعل بين الفرد ومحيطه.

( الأحمـد، 1999، ص ص 41-42 )

وقد حرص القراءان على توجيه المسلمين الى حب الآخرين، والى التجمع وتوحيد الصفوف، لينمي في نفوسهم عاطفة حب الغير، والعمل على خير الناس والمجتمع عامة، ولا شك أن القدرة على حب الناس، واسداء الخير لهم، والقيام بأعمال مفيدة للمجتمع، انما يقوي الشعور بالانتماء الى الجماعة، وقد فطن كثير من المعالجين النفسيين الى أهمية العلاقات الانسانية في الصحة النفسية، فقد اهتم " ألفريد أدلر " مثلا بتوجيه مرضاه النفسيين الى الاهتمام بالناس الآخرين، ومحاولة الترفيه عنهم، ومساعدة المحتاجين منهم، وكان يرى أن المريض النفسي اذا اندمج في المجتمع، وتحسنت علاقاته بالناس، فانه يشفى من مرضه النفسي.

ويقول " أدلر " في هذا الصدد : { ... وأبتغي من وراء هذا كله أن أحول اهتمام مرضاي الى الغير، فمتى اندمج المريض في جماعته، وأصبح مع أفرادها على قدم المساواة يعاونهم ويساعدتهم، فقد برئ، وعندي أن أهم ما أوصى به الدين هو حب الجار ومعاونته، والشخص الذي يحجم عن معاونة غيره تحقيق أن تنصب عليه المتاعب والمشكلات، ان كل ما تتطلبه الحياة من الفرد أن يكون عاملا منتجا محبا للناس، فعلا في الحب والزواج }.

( نجاتي، 2001، ص 279 )

وما يمكن قوله استطرادا على هذا الكلام، أن سعادة الشخص وصحته النفسية لا تتم الا من خلال الآخر، فالانسان اجتماعي بطبعه، ولا يستطيع العيش بمنعزل عنهم، والدين الاسلامي يزخر بالنداءات الداعية للأخوة والالتحام بالجماعة، قال تعالى : { إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ إِخْوَةٌ فَأَصْلَحُوا بَيْنَ أَخَوِيكُمْ وَاتَّقُوا اللَّهَ لَعَلَّكُمْ تُرْحَمُونَ. الحجرات: 10 }، والشعائر الدينية في جوهرها انما هي شعائر تكافل وتواصل مع الجماعة، فالزكاة تعكس التكافل الاجتماعي، وصلاة الجماعة هي فرصة للتلاقي والتواصل، وغيرها من مظاهر التعاون والتفاعل التي يحث عليها الاسلام.

### ح- الوازع الديني :

بدأت تظهر حديثا اتجاهات بين بعض علماء النفس تنادي بأهمية الدين في الصحة النفسية وفي علاج الأمراض النفسية، وترى أن في الايمان بالله قوة خارقة تمد الانسان المتدين بطاقة روحية تعينه على تحمل مشاق الحياة، وتجنبه القلق الذي يتعرض له كثير من الناس الذين يعيشون في هذا العصر الحديث الذي يسيطر عليه الاهتمام الكبير بالحياة المادية، ويسوده التنافس الشديد من أجل الكسب المادي، والذي يفتقر في الوقت نفسه الى الغذاء الروحي، مما سبب كثيرا من الضغط والتوتر لدى الانسان المعاصر، وجعله نهبا للقلق، وعرضة للاصابة بالأمراض النفسية.

ومن بين من نادى بذلك من علماء النفس المحدثين " وليم جيمس " الفيلسوف وعالم النفس الأمريكي، فقد قال : " ان أعظم علاج للقلق، ولا شك، هو الايمان "، وقال أيضا : " الايمان من القوى التي لا بد من توافرها لمعاونة المرء على العيش، وفقده نذير بالعجز عن معاناة الحياة "، ويقول أيضا : " ان أمواج المحيط المصطخبة المتقلبة لا تعكر قط هدوء القاع العميق ولا تقلق أمنه، وكذلك المرء الذي عمق ايمانه بالله، خليق بألا تعكر طمأنينته التقلبات السطحية المؤقتة، فالرجل المتدين حقا عصي على القلق، محتفظ أبدا باتزان، مستعد دائما لمواجهة ما عسى أن تأتي به الأيام من صروف".

وقال " كارل يونغ " المحلل النفسي : استشارني في خلال الأعوام الثلاثين الماضية أشخاص من مختلف شعوب العالم المتحضرة، وعالجت مئات كثيرة من المرضى ... فلم أجد مريضا واحدا من مرضاي الذين كانوا في المنتصف الثاني من عمرهم - أي جاوزوا سن الخامسة والثلاثين - من لم تكن مشكلته في أساسها هي افتقاره الى وجهة نظر دينية في الحياة، وأستطيع أن أقول ان كل واحد منهم قد وقع فريسة المرض لأنه فقد ذلك الشيء الذي تمنحه الأديان القائمة في كل عصر لأتباعها، وأنه لم يتم شفاء أحد منهم حقيقة الا بعد أن استعاد نظرته الدينية في الحياة . أما " أ. أ. بريل " المحلل النفسي فيقول : { ان المرء المتدين حقا لا يعاني قط مرضا نفسيا }.

وفضلا عن علماء النفس والمحللين النفسيين، فقد أشار كثير من المفكرين الغربيين في العصر الحديث الى أن أزمة الانسان المعاصر انما ترجع أساسا الى افتقار الانسان الى الدين والقيم الروحية، فقد أشار المؤرخ " أرنولد تويني " الى أن الأزمة التي يعاني منها الأوروبيون في العصر الحديث انما ترجع في أساسها الى الفقر الروحي، وأن العلاج الوحيد لهذا التمزق الذي يعانون منه هو الرجوع الى الدين.

( نجاتي، 2001، ص ص 268 - 230 )

ويؤكد " ابن القيم " على أهمية هذه الركيزة في تحقيق الحياة الطيبة، بل هو سبب الصحة النفسية الأعظم وطريقها الأكبر وبه تتحقق الحياة والسعادة القلبية فيقول : " الله أقسم على أن كل أحد في خسر الا من كمل قوته العلمية بالايمان بالله وقوته العملية بطاعة الله".

ويقول " سيديل بيرت " ناعيا علم النفس الحديث بأنه لم يحقق الراحة التي ينشدها الانسان، ومثليا على الدين : { .. وان الدين في تعابيره تتضمن أرقى أفكار الانسان وأحاسيسه عما يحيط به من ألغاز الوجود وتبين أسمى موقف له نحو معضلات الفناء، اذن



فمهما يكن رأي عالم النفس في التفصيل فانه مضطر أن يعترف أن الدين من أكثر العوامل الاجتماعية بقاء، ومن أقوى الوسائل الفعالة للسمو بحياة الفرد والمجموعة البشرية {.

وقد أجريت دراسات لبيان العلاقة بين الايمان والصحة النفسية، كالدراسة التي أجراها " كمال مرسي " لبحث العلاقة السببية بين الايمان والصحة النفسية، وأشار الى أن زيادة الايمان يؤدي الى الصحة النفسية، ونقصانه الى وهن في النفس، فالايان سبب للصحة النفسية، والصحة النفسية نتيجة للايمان.

كذلك أجرى " رشاد عبد العزيز موسى " دراسة عن أثر التدن على الاكتئاب النفسي، وتوضح النتائج المبينة أن الأفراد مرتفعي ومتوسطي التدن أقل حدة في الأعراض الاكتئابية من الأفراد منخفضي التدن.

ويلخص " محمد عثمان نجاتي " كل ما قيل في هذا الصدد بعبارته التي تقول : " ان المؤمن الصادق الايمان لا يخاف من الأشياء التي يخاف منها معظم الناس عادة وهي : الموت، والفقر، والمرض، كما أنه لا يخاف الناس، ولا مصائب الدهر، وهو ذو قدرة كبيرة على تحمل المصائب لأنه يرى أنها ابتلاء من الله تعالى، يجب عليه أن يصبر عليه " .

( الأحمـد، 1999، ص ص 105 - 112 )

والمطلّع على تعاليم الدين الاسلامي وشرائعه، يلاحظ أنه يقوم على الكثير من الأسس، التي من شأنها أن تحقق الصحة النفسية والجسمية للانسان، ويمكن تلخيص هذه الأسس الصحية فيما يلي :

أولا : ربط المنهج الاسلامي الفرد بهدف سام، تجعل غاية حياته عبادة الله تعالى، وقد منحت العقيدة الاسلامية الفرد أول مفاتيح التوافق، اذ يعرف أنه مكلف بعبادة الله وتحقيق أركان الاسلام والايمان المعروفة، وغيرها من العبادات الأخرى.

( بوعود، 2014، ص 46 )

حتى أن أول متطلبات النوم المريح، والاحساس بالسلام والطمأنينة، اقامة الصلاة، وفي ذلك يقول الدكتور " توماس هايسلوب " : >> ان من أهم مقومات النوم التي عرفت في خلال سنين طويلة قضيتها في الخبرة والتجارب، هو الصلاة، وأنا ألقى هذا القول بوصفي طبيبا، فان الصلاة أهم أداة عرفت الى الآن لبث الطمأنينة في النفوس، وبث الهدوء في الأعصاب <<. ( كارنيجي، د س، ص ص 263 - 264 )

**ثانيا :** نجد أن الله عزو وجلّ قد مدح العلم وأهله في كتابه الكريم في أكثر من مئتين وتسعين موضعا، مما يدل دلالة واضحة على أن العلم من أساسيات الوقاية من المرض النفسي، ومن أساسيات التمتع بالصحة النفسية، قال تعالى : { قل هل يستوي الذين يعلمون والذين لا يعلمون. الزمر: تسعة }، وقال النبي ﷺ : { من يرد الله به خيرا يفقه في الدين. اخرجه البخاري }.

**ثالثا :** ان الاسلام يدعو الى مكارم الأخلاق، كالصدق والأمانة و... الخ، مما يجعل المسلم معافى في بدنه، في سلام مع نفسه، وانسجام مع الناس وقرب من الله، فيشعر بالصحة النفسية التي ينشدها علم النفس الحديث.

**رابعا :** أن الاسلام يهتم بجوانب المسؤولية، فقد جعل الاسلام كل فرد مسؤول عن نفسه وعن عمله، قال تعالى : { كل نفس بما كسبت رهينة. المدثر: 38 }، وإذا تحقق للفرد تحمله للمسؤولية فانه يتحقق له جانب كبير من جوانب الصحة النفسية، ذلك أن كثير من الأمراض النفسية انما ترجع على عدم تحمل المسؤولية والهرب منها.

**خامسا :** جاء الاسلام بما يقيم الصحة النفسية في المجتمع، حيث أحلّ الله لهم الطيبات وحرّم عليهم الخبائث، وأوصاهم بالأسرة التي يقوم عليها المجتمع كله، كما حث أفراد المجتمع على التكافل والطهارة والعفة في تعاملهم.

( بوعود، 2014، ص ص 47 - 48 )

وما يمكن أن نستخلصه، أن المنهج الاسلامي في تحقيق الصحة النفسية يقوم على ثلاثة جوانب، وهي :

تقوية الجانب الروحي في الانسان، السيطرة على الجانب البدني للانسان دون افراط أو تفريط، اكساب الانسان مجموعة من الخصال الضرورية لنضجه الانفعالي والجسمي. وأن للايمان في كل الشرائع السماوية تأثيرا عظيما في نفس الانسان، فهو يثبت فيها الأمن والطمأنينة، ويبعث على الرضا والسعادة الغامرة، ويجعل الفرد يتحمل المشاق ويكابد الصعاب.

#### خ- الزواج :

تتكون الأسرة بالزواج الشرعي، الذي يعتبره الاسلام وعلم النفس الحديث من أهم ركائز الصحة النفسية للزوجين، ففيه يعيشان معا، وبه ينموان ويتآلفان، ويتقاسمان حظوظ الدنيا، وتغدو الزوجة مصدر تنمية الصحة النفسية لزوجها، والزوج مصدر تنمية الصحة النفسية لزوجته، وقد قدمت دراسات علم النفس والاجتماع والخدمة الاجتماعية أدلة كثيرة على ما يصيب المجتمع من فساد، وما يعانيه الرجال والنساء من وهن في النفوس عندما يتمردون على الزواج أو يشرعون أساليب للزواج حسب هواهم الفاسد.

( مرسى، 1995، ص 2 )

وقد شرع الله الزواج، وبيّن أهدافه، وحدّد أسلوبه، ونظّمه بقواعد توجهه الى اعفاف النفوس، وصيانة الأعراض، وحفظ الأنساب، واستمرار الأنسال وبناء الأسرة، التي يجد فيها الرجل والمرأة الاشباع الكريم لحاجتهما الجسمية والنفسية والاجتماعية والروحية، ويقوم الزواج في شرع الله على العدل والحقوق والواجبات، وعلى السمو في الأهداف والغايات، والسكن في العلاقات الاجتماعية بين الرجل والمرأة، مما يجعله مصدر تنمية للصحة الجسمية والنفسية، وحصن وقاية من الانحرافات والأمراض.

وترتبط غاية الزواج بقيم المجتمع ومعتقداته وهذا ما يجعلها في المجتمعات الاسلامية مختلفة عنها في المجتمعات غير الاسلامية، فغاية الزواج في الاسلام عبادة الله، وتعمير الأرض، وهذه الغاية ثابتة، لا تتغير بتغير ظروف المجتمع، ولا تخضع لرغبات الأفراد، ومع هذا فانها لا تتحقق الا بأهداف دنيوية، فيها مصلحة الفرد والجماعة، وما يوضح العلاقة الوثيقة بين أهداف الزواج في الاسلام والصحة النفسية لكل من الرجال والنساء وسلامة المجتمع، ما قاله " العقاد - رحمه الله " : الزواج ليس علاقة حيوانية بين حيوانين، وليس علاقة روحية بين ملكين، انما الزواج علاقة انسانية يتحقق به الاستقرار النفسي والمادي، ويحمي من الانحراف عن السير في سبيل تحقيق الانسانية.

كما أشار النبي ﷺ الى أهمية الزواج، واعتبره الركيزة الثالثة - بعد الايمان وسلامة البدن - لحفظ الصحة النفسية وتتميتها، فقال عليه الصلاة والسلام : " أربع من أعطيهن فقد أعطى خير الدنيا والآخرة : قلبا شاكرا، ولسانا ذاكرا، وبدنا على البلاء صابرا، وزوجة لا تبغيه حوبا في نفسها وماله. -رواه الطبراني -".

وأجمعت نظريات عديدة في علم النفس على أن السعادة الزوجية خير متاع الدنيا، أساس الأسرة الصالحة، التي تكتمل بها انسانية الرجل والمرأة في أداء رسالتهم في الحياة، وأثبتت دراسات كثيرة في مجتمعات عديدة صحة هذه النظريات، حيث تبين أن المتزوجين أفضل من غير المتزوجين في الصحة النفسية والجسمية ( Arkoff, 1968 )، ففي دراسة " Wiess " وجد أن غير المتزوجين أعلى من المتزوجين في الشعور بالوحدة والاكتئاب والقلق، وفي الادمان، مما جعله يعتبر الانصراف عن الزواج في أمريكا علامة خطر على الفرد والمجتمع، وعندما سئل المتزوجون وغير المتزوجين في أمريكا أيضا وجد ( سبع وسبعين في المائة ) من البيض و ( ثمان وثمانين في المائة ) من الزنوج غير المتزوجين يعتبرون الحياة مملة وروتينية، في حين كانت النسبة عند المتزوجين ( ست وأربعين في المائة ) من البيض و ( واحد وخمسين في المائة ) من الزنوج ( Shostak, 1986 )،

وذهب " Berger & Kellner " الى أن الزواج أفضل من عدم الزواج للصحة النفسية، لأن الزواج يجعل للفرد قيمة، ويعطي لحياته معنى، ويكون له أسرة، ينعم فيها بالأمن والاستقرار.

( مرسى، 1995، ص ص 29-33 )

اذن تقدم هذه الأحاديث والدراسات أدلة على دور الزواج في تحقيق الصحة النفسية، ولذلك نجد الكثير من علماء النفس والاجتماع، ومن قبلهم الاسلام، يحثون على الزواج ويرغبون فيه، لكونه أصبح حقيقة علمية في مجال الصحة النفسية والطب النفسي والصحة العمومية بشكل أوسع.

وهناك مرتكزات أخرى وسبل لتحقيق الصحة النفسية، وهي الاستقلال الذاتي، والهدوء العقلي، والقدرة على الثقة المتبادلة، والمحبة، ومن مجمل هذه المرتكزات نخلص الى أن الدراسات النفسية الحديثة تركز على :

1- الفهم السليم ومعرفة امكانيات الفرد واستغلال ذلك.

2- الفهم السليم للمجتمع حوله وأنظمتها وأهدافه.

( الأحمد، 1999، ص 43 )

## 6-2- العوامل السلبية :

هناك كثير من العوامل التي قد تؤدي الى اختلال وتدني في مستويات الصحة النفسية لدى الفرد، منها الاحباط نتيجة شعوره بحالة من عدم الاشباع لحاجة من حاجاته، أو حل مشكلة من مشكلاته، والصراع الذي يعتبر حالة نفسية مؤلمة يشعر بها الفرد، حين لا يستطيع ارضاء دافعين معا في وقت واحد لتساويهما في القوة.

كما يعتبر القلق من العوامل المهمة التي تؤدي الى اختلال في الصحة النفسية، لأنه مصحوب بمشاعر من الخوف والتوتر، وأعراض جسدية مرضية، بالإضافة الى الضغوط النفسية التي تفوق قدرة وطاقة الفرد، والتي تؤدي الى اختلال في الصحة النفسية. وتشير منظمة الصحة العالمية الى أن الصحة النفسية لدى الفرد تتأثر بالعوامل النفسية، والتجارب والخبرات التي يمر بها الفرد، وبالتداخلات الاجتماعية، والبنية المجتمعية والموارد والقيم الثقافية، والمشاكل الصحية ( المرض )، والاقتصادية ( الفقر )، والبطالة، والادمان على العقاقير والمخدرات، جميعها عوامل تؤثر سلبا على الصحة النفسية للفرد، كما تتأثر الصحة النفسية بتجارب الحياة اليومية في المدرسة والأسرة والعمل.

( العواودة، 2017، ص ص 22-23 )

وكاستنتاج لما قيل في هذا الجزء من الفصل، يتبين أن الصحة النفسية يصعب تعريفها نظرا لاختلاف التوجهات والنظريات التي تناولتها، فهي ليست مجرد الخلو من المرض على حد تعبير منظمة الصحة العالمية، ولكنها تتجاوز ذلك الى القدرة على التوافق الشخصي، والانفعالي، والاجتماعي، وكذا قدرة الأفراد على استخدام كافة امكانياتهم لمواجهة متطلبات الحياة، ومن ثم تحقيق الذات، ولا يتأتى ذلك الا بالأداء المتكامل للشخصية ( جسميا، عقليا، انفعاليا، اجتماعيا ).

أيضا لابد أن نشير الى نسبية الصحة النفسية وتغيرها من شخص لآخر، بل عند الشخص الواحد بين اليوم والغد، وبين المجتمعات والثقافات، فلا يوجد حد فاصل بين الصحة النفسية والمرض النفسي، وذلك حسب عدة عوامل منها الشخصية والاجتماعية والثقافية.

أيضا فان ما تبين من خلال عرض هذه المعلومات أن للصحة النفسية ارتباطات عديدة مع الكثير من المفاهيم الأخرى، كالصحة البدنية، والصحة العقلية، والتوافق و..الخ، فمصطلح الصحة النفسية متشعب في معناه، وهو جامع للكثير من المتغيرات الأخرى الدالة

عليه ، وهو يتأثر ويؤثر في الكثير من أنواع الصحة الأخرى، أو لنقل الصحة العامة بشكل أساسي.

ومن ثمّ فإن ادماج الصحة النفسية في أنشطة تعزيز الصحة من شأنه توجيه الطاقات الموجهة لتعزيز الصحة العمومية للتركيز بفاعلية أكبر على هذا المجال، فضلا عن تمكين المجموعات المهنية من فهم النهج والأساس المنطقي بشكل أفضل، ولن يتأتى تحسين الصحة النفسية الا من خلال العمل الجماعي للمجتمع، فتحسين الصحة النفسية يتطلب سياسات وبرامج موسعة، وأنشطة نوعية في مجال الصحة ترتبط بالوقاية من اعتلال الصحة وعلاجه. ولعل الحب الرومانسي هو أحدها، والذي نحاول البرهان على دوره في تحسين الصحة والرفع من مؤشراتها في هذا البحث.

## ثالثا : مرحلة الرشد

1- تعريف مرحلة الرشد

2- مراحل مرحلة الرشد

2-1- مرحلة الرشد المبكر

2-2- مرحلة الرشد المتأخر

3- الخصائص العامة لمرحلة الرشد

4- مظاهر النمو لمرحلة الرشد

4-1- مظاهر التغيرات الفيزيولوجية

4-2- مظاهر التغيرات الحركية

4-3- مظاهر التغيرات الانفعالية

4-4- مظاهر التغيرات العقلية

4-5- مظاهر العلاقات الاجتماعية



### ثالثا : مرحلة الرشد

مرحلة الرشد مثل باقي المراحل العمرية، لديها متطلبات وتغيرات، وهي مرحلة استكمال النضج والنمو، فالراشد خلال هذه المرحلة يكون قد وصل الى النضج الجسمي التام تقريبا، ولكنه يواصل نموه النفسي والمعرفي، ويكتسب في كل يوم معارف وخبرات جديدة، ويكون علاقات اجتماعية مختلفة، ويتخلى عن أخرى.

وبطبيعة الحال فان هذه المرحلة لا تخلو من الأزمات والمشاكل، ففي بعض الأحيان قد يبدي الراشدون سلوكيات تتم عن النضج والذكاء في التعامل، والحماس والاقبال على الحياة، لكن تحت هذه الواجهة وبسبب عدم بلوغ النضج الكامل، قد يكون هناك موجة من التوتر، وقلق بخصوص اتخاذ القرارات، وحل المشكلات، وصعوبة في تكوين علاقات اجتماعية.

وسنتطرق في هذا الجزء من البحث الى التعرف على ماهية الرشد ومراحله، والخصائص العامة لهذه المراحل، وفي الأخير تبيان مظاهر النمو لدى الراشد.

#### 1- تعريف مرحلة الرشد :

##### 1-1- لغويا :

رُشد : بمعنى استقامة. ( غالي، 1996، ص 229 )

وراشد لغويا -Adulte- هو الشخص الذي وصل الى مرحلة في الحياة يصبح قادرا على تحمل المسؤولية وأحيانا عن الآخرين، ويقوم في الوقت نفسه بعمل منتج في المجتمع.

( أبو حطب وفهمي، 1984، ص 9 )

## 1-2- اصطلاحيا :

تُعرّف على أنها : مرحلة في النمو يتحدد بها وصول الفرد الى سن المسؤولية والاستقلال. ( أبو حطب وفهمي، 1984، ص 9 )

كما تُعرّف بأنها : مرحلة النضج واكتمال الشخصية، وفيها يتم استكمال التعلم الرسمي، والبدء في الانخراط المهني، واختيار شريك الحياة وتعلم المعيشة معه، وتكوين أسرة ورعايتها والاشراف على توجيهها، وبدء مسؤوليات الوظيفة مع تكوين جماعة أو جماعات اجتماعية. ( حملاوي، 2013، ص 34 )

## 2- مراحل مرحلة الرشد :

لابد أن نشير في الأول الى أن هناك اختلافا في تصنيف الفئات العمرية بما فيها مرحلة الرشد، فهناك من يراها أنها " تمتد من نهاية المراهقة وحتى نهاية حياة الفرد، ويجب أن نضع في الاعتبار أن هذا التقسيم يبنى عادة على أساس نمو الخصائص الجسمية، وقد لا تنمو المهارات الاجتماعية والعقلية المعرفية لدى الفرد بنفس المعدل ".

( ويتيج، 1977، ص 50 )

وخارج النطاق البيولوجي فاننا نميز ثلاث فئات عمرية { الشباب من الولادة حتى سن ( 19 )، الرشد من ( 19 ) حتى ( 64 )، الشيخوخة بعد ( 64 ) }، ولكن هناك من يقول بأن مرحلة الرشد تمتد من ( 19 ) حتى ( 70 ).

( سليم، 2002، ص 450 )

وقدمت منظمة الصحة العالمية تصنيفا جديدا لعمر الإنسان وأعلنت أن { عمر ( 17 ) سنة يكون دون السن القانونية، و ( 18 - 25 ) مراهقة، ومن ( 25 - 65 )

شباب، ومن ( 66 – 79 ) متوسط العمر، ومن ( 80 – 90 ) كبار السن، و ( 100 ) معمرّون. ( جريدة الأهرام، 2018 )

وهذا راجع الى زيادة عدد السكان في العالم، بالاضافة الى تحسّن الخدمات الصحية التي توفر للفرد عمرا أطول بصحة أفضل.

ولقد اعتمدنا في هذا البحث على التصنيف التالي :

## 2-1- مرحلة الرشد المبكر :

( من سن 21 الى 40 من العمر )، وفيها يجب على الراشد الصغير أن ينجز مستويات من التوافق كالاتي :

- أن يختار رفيق الحياة.
- يتعلم الحياة من شريك العمر.
- يبدأ في تكوين الأسرة ويحسن رعايتها.
- يبدأ احتراف وظيفة مهنية.
- يتحمل المسؤوليات المدنية التي يطالب بها.
- يبحث عن تكوين الجماعات الاجتماعية.

( اسماعيل، 1995، ص 34 )

## 2-2- مرحلة الرشد المتأخر :

( من 40 الى 60 سنة )، وفيها لابد أن يتوافر للرجل والمرأة انجاز مستويات التوافق

الآتية :

- تحقق درجة من النجاح في المستويات الاجتماعية والأسرية والمدنية.

- تحقق مستوى معيشيا أنسب ويحافظ عليه.

- تربية وتنشئة الأطفال والمراهقين والقيام بعملية التطبيع الاجتماعي لهم.

- تكوين وتنمية الميول والهوايات المناسبة لهذه المرحلة لشغل وقت الفراغ.

- أن يربط الفرد نفسه بجماعة يعتبر فيها عنصرا عاملا.

- يتوافق مع سلوك الآباء من المسنين ممن يلزم أن يعايشهم.

( بدرة وعبيد، 1995، ص 13 )

## 3- الخصائص العامة لمرحلة الرشد :

من المعروف أن الراشد الذكر يختلف عن الأنثى في سن الرشد بالرغم من وجود خصائص مشتركة بينهما، نحن لن نتكلم هنا عن الخصائص الفسيولوجية التي تميز هذا العمر، بالرغم من معرفتنا بأن سن الرشد يشكل وحدة نفسية وفسيولوجية متكاملة، وبين تحليل الخصائص النفسية لسن الرشد أنها أكثر تعقيدا وأهمية، وهذه الخصائص تبدأ في نهاية المراهقة، وتتابع تطورها في مرحلتي الشباب والرشد، ثم تبدأ بالهبوط في الشيخوخة.

( سليم، 2002، ص 450 )

وتلخص " هيرلوك " الخصائص العامة لمرحلة الرشد في النقاط التالية :

\* ان مرحلة الرشد هي الفترة التي يتخلّى فيها الفرد عن الخصائص الجسمية والسلوكية للراشد، ويبدأ الدخول في عهد جديد تنشأ فيه خصائص وسلوكية جديدة، ومع هذه التغيرات يبدأ الراشد في تعلم أنماط سلوكية جديدة.

\* طور الرشد هو وقت الانجاز، ففيه يصل المرء الى قمة الأداء ويجني ثمار سنوات الاعداد الطويل والعمل الشاق في المراحل والأطوار السابقة، وفيه يكون المرء قد حصل قدراً كافياً من الخبرة والعلاقات الانسانية مما يهيئ له القدرة على الحكم الصحيح، أو التقسيم الجيد للعلاقات الاجتماعية.

\* تعتبر مرحلة ذروة انتاج الفرد والوصول الى اتمام النضج ومرحلة الاستقرار والاستقلالية ومرحلة الزواج والانجاب.

\* تعتبر مرحلة اتخاذ القرار وتحديد فلسفة الحياة.

\* شعور الفرد بأنه قد حقق الأهداف التي رسمها في بدء حياته، أو عزوفه عنها لاستحالة تحقيقها فيما بقي له من العمر.

\* شعور الفرد بزيادة حريته لتخففه من كثير من أعباء الحياة.

\* يجد الفرد في هذه المرحلة من حياته الفرص المتعددة للتعبير عن ذاته.

( حملاوي، 2013، ص 36 )

#### 4- مظاهر النمو لمرحلة الرشد :

##### 4-1- مظاهر التغيرات الفيزيولوجية :

تصل القوة العضوية وما يصاحبها من تغيرات الى أقصاها في المدى الزمني للعمر الذي يمتد من عشرين سنة الى ثلاثين سنة، ثم تتناقص بعد ذلك في الأربعين، ويزداد تناقصها بشكل واضح في المدى الزمني الذي يمتد من أربعين سنة الى سبعين سنة الى نهاية العمر، ويتغير شكل الجسم ونشاطه العضوي تبعاً لزيادة العمر الزمني، ولذلك يمكن معرفة أعمار الناس بالتقرب من شكل الجسم، ومدى نشاط أعضائه المختلفة.

- **التغيرات العصبية :** يصل الجهاز العصبي الى ذروته الحيوية في الرشد ثم يبدأ نشاطه يضعف بالتدريج ولكن في ببطء غير ملحوظ.

- **تغيرات القوة العضلية :** القوة تبدأ ضعيفة في الطفولة وتصل الى ذروتها في الرشد ثم تبدأ في الانحذار كلما اقترب العمر من الشيخوخة، وفي الرشد يكتمل نمو العضلات ونضجها وقوتها وبذلك يزداد الجهد البدني.

( بدرة وعبيد، 1995، ص 13 )

##### 4-2- مظاهر التغيرات الحركية :

يتزن النمو في مرحلة الرشد مما يساعد على اتزان تعلم المهارات الحركية الدقيقة، وتصل هذه المهارات الى ذروتها خلال المدى الزمني الذي يمتد من عشرين سنة الى ثلاثين سنة، وتقاس سرعة استجابة الفرد في تعلمه الحركي بما نسميه زمن الرجوع، وهو زمن يزداد تبعاً لزيادة العمر الزمني وخاصة بعد مرحلة الرشد.

( بدرة وعبيد، 1995، ص 14 )

#### 4-3- مظاهر التغيرات الانفعالية :

من خلال دراسات " أندرسون " وجد أن الراشدين يستجيبون بشكل انفعالي أقل كلما تقدموا بالسن، وهذا لا يعني حصول نقص في الناحية الانفعالية وإنما يعني حصول تغييرات من الناحية النوعية، ويشير " كاتل " ذلك أن عدد الأشياء التي تثير استجابات عاطفية يزداد، ولكن الانفعالات العنيفة تقل، وعلى الأرجح قوة الانفعالات، وتؤكد الدراسات نفسها ظهور ميل إلى الانغلاق على الذات الذي يزداد مع التقدم في السن، وبالإمكان القول بوجود علاقة بين انخفاض حدة الانفعالات والانكماش على الذات. ( بدرة وعبيد، 1995، ص 14 )

#### 4-4- مظاهر التغيرات العقلية :

إن النمو العقلي يعني التغيرات الطارئة على الأداءات السلوكية للأفراد في أعمارهم الزمنية المختلفة، وفي المقاييس التي تقيس الأداء العقلي بدرجة من الصدق والثبات، كما يعرف النمو العقلي على أنه تطور العمليات العقلية من الإدراك الحسي إلى الذكاء، فيشمل بذلك : الإدراك الحسي، التذكر، التفكير، التخيل، والذكاء.

( الرياشي، 2018، ص 11 )

وتذكر " آمال صادق وفؤاد أبو حطب 1991 م " أن في مرحلة الرشد يكتمل نمو الفرد الجسمي، وتصل وظائفه إلى حدها الأقصى، وكذلك الحال للقدرات العقلية المعرفية التي تصل معظمها إلى قمة الأداء خلال هذه المرحلة، وتشير بحوث ودراسات في هذا الصدد إلى أن المهام التي تتطلب سرعة في زمن الاستجابة وذاكرة المدى القصير، والقدرة على إدراك العلاقات المعقدة، تؤدي في هذه المرحلة من العمر بدرجة عالية من الكفاءة وأن العديد من القدرات الابتكارية المتميزة بالأصالة والمرونة تكون في أعلى مستوياتها.

ويذكر كل من " عبد الباقي 2013 م " و " السيد 1998 م " و " الأشول 1989 م "،  
بأن النمو العقلي والمعرفي للراشدين يتسم بثلاثة خصائص رئيسية، وهي :

\* **التكامل** : يسعى الراشدون في تفكيرهم الى احداث التكامل بين جوانب المعرفة، للوصول الى تكوين جديد أكثر شمولاً واتساقاً، وهذا يعني أنه بينما نجد المراهق يفتقر في تفكيره الى الوصول الى نسق واحد من التفكير المجرد العام، ومنظم حول بعض المبادئ، فان الراشد ينظر الى المعرفة على انها تكامل ضمن أنساق متعددة متناقضة.

\* **النسبية في التفكير** : بعد أن كان تفكير المراهق يميل الى أن يكون مطلقاً، نجد الراشد أكثر تقبلاً لوجود أنساق معرفية مختلفة متناسقة ومتعارضة، ولعل هذا يسبب اتساع العالم الاجتماعي للراشد وزيادة معارفه، وقيامه بأدوار اجتماعية عديدة وتعرفه على وجهات نظر مختلفة بل ولتبنيه بها.

\* **التفكير العقلاني** : في تقبل متناقضات الواقع، والتعايش مع مشكلات الحياة والوصول الى حلول بديلة لمشكلاته في ضوء الواقع، وبذلك يتحقق التوازن الانفعالي والاستقرار النفسي، وإدراكهم أن التناقض هو خاصية من خصائص عالم الحقيقة والواقع.

( الرياشي، 2018، ص 17 )

ويذكر كل من " عقل 1998 م " و " اسماعيل 2010 م " و " جميل 2012 م "، أن  
القدرات العقلية المعرفية تصل الى قمة أدائها خلال هذه المرحلة، ومن أهم مظاهر النمو  
العقلي في مرحلة الرشد ما يأتي :

\* **الذكاء** : يكون ضمن المرحلة التي حددها بياجيه في نموذجه العقلي وهو ما يسمى بمرحلة  
العمليات الشكلية أو الصورية، والتي تتسم باستخدام طرق الاستدلال الفرضي الاستنباطي،  
والتفكير المجرد في مختلف المجالات الحياتية.



\* **القدرات الخاصة :** أظهرت نتائج معظم الدراسات ثباتا في بعض القدرات ومنها ( الرياضية، المنطقية التحليلية، الميكانيكية )، بينما أظهرت قدرات قليلة استمرت في الزيادة ومنها ( اللغوية وخاصة الجانب اللفظي، التعامل الاجتماعي ).

\* **التفكير :** أشارت الدراسات الى حدوث تغيرات في طريقة التفكير بعد الوصول الى مرحلة التفكير المجرد.

\* **الذاكرة :** تبلغ الذاكرة بنوعها قصيرة المدى وطويلة المدى، ذروتها خلال مرحلة الرشد، لأن جميع الوصلات العصبية في المخ قد اكتملت فتكون ذاكرة الكبار انتقائية من الصغار.

( الرياشي، 2018، ص 19 )

#### 4-5- مظاهر العلاقات الاجتماعية :

عندما يكتمل النضج بالفرد، ويبلغ رشده، وينتهي من تعليمه يجد لنفسه العمل الذي يناسبه، ويستقل عن أسرته، وقد يرحل عن اقليمه الى المكان الذي يعمل به، ويمضي في حياته ليهيئ لنفسه دعائم مستقلة، وعلى الفرد هنا أن يكيف سلوكه مع ما يعايشه، ويقتضي هذا التكيف تغييرا في ميوله واتجاهاته وقيمه، ونوع الجماعات التي ينتمي لها، والأفراد الذين سيختارهم للصدقة، وعندما يصل الفرد الى سن الثلاثين يكون قد استقرت به الأمور، واتسعت دائرة علاقاته الاجتماعية. ( بدره وعبيد، 1995، ص 15 )

وتُعرّف العلاقات الاجتماعية على أنها : الروابط والآثار المتبادلة التي تنشأ بين الأفراد في المجتمع، وهي تنشأ من طبيعة اجتماعهم، وتبادل مشاعرهم واحتكاكهم ببعضهم البعض، ومن تفاعلهم في بوتقة المجتمع. ( لعناني، 2006، ص 12 )

وتعتبر العلاقات الاجتماعية التي تتبلور بين الأفراد في مجتمع ما بناء على تفاعلهم مع بعضهم البعض - بغض النظر عن كونها ايجابية أو سلبية - من أهم ضرورات الحياة،

اذ أشارت الدراسات التحليلية التي تناولت بالدراسة والبحث موضوع العلاقات الاجتماعية الى أنها تبدأ بتفاعل اجتماعي يصدر عن شخص معين يعقبه رد فعل يصدر من شخص آخر، ويطلق على التأثير المتبادل بين الشخصين أو بين الفعل ورد الفعل اصطلاح التفاعل، ونظرا الى أن التفاعل الاجتماعي وسيلة اتصال بين الأفراد والجماعات فانه بلا شك ينتج عنه مجموعة من التوقعات الاجتماعية المرتبطة بموقف معين، تؤدي الى ظهور مجموعة من التوقعات الاجتماعية الثنائية، الأمر الذي أدى بالباحثين في هذا الصدد الى تصنيف تلك العلاقات الى عدة أقسام متميزة في شكلها، فقد تكون العلاقات الاجتماعية مؤقتة أو طويلة الأجل، وقد تكون ممتدة ومتشعبة أو على النقيض محدودة النطاق، ... الخ.

( سوالمية، 2015، ص 39 )

وكما رأينا أن العلاقات الاجتماعية تختلف في أشكالها، فهي كذلك نختلف في أنواعها، ومن أهم أنواع العلاقات الاجتماعية التي نجدها في كل المجتمعات المحلية والمجتمعات الكبيرة ما يلي :

أ- العلاقات الاجتماعية الجوارية : تعتبر علاقة الجار بجاره واجبا مقدسا لاسيما عند الشعوب العربية الاسلامية، حيث يقوم الجار برعاية جاره اذا ما احتاج اليه.

ب- العلاقات الأسرية : ويقصد بها تلك العلاقات التي تقوم بين أدوار الزوج والزوجة والأبناء، ويقصد بها أيضا طبيعة الاتصالات والتفاعلات التي تقع بين أعضاء الأسرة الذين يقيمون في منزل واحد.

ج- علاقات الصداقة : ويقصد بها تلك العلاقات التي تنشأ بين الأفراد والجماعات التي تتشابه في التفكير والميول والمصالح الفردية، وتظهر علاقات الصداقة كذلك بين الفئات العمرية المتقاربة، وبين الأفراد الذين يعملون معا.

( لعناني، 2006، ص 12 )

د - العلاقات العاطفية :

لغة : من عطف، وعطف عليه، أي أشفق عليه، وهي الانفعالات ناشئة عن أسباب مادية أو معنوية. ( حنان وسلمى، 2018، ص 22 )

اصطلاحا : هي كل علاقة تربط بين جنسين ذكر وأنثى، تكون مصحوبة بشوق ونشوة نحو الشريك، متبادلة أو من طرف واحد. ( لموفق، 2018، ص 546 )

والعلاقات العاطفية بغض النظر ان كانت ايجابية أو سلبية فهي ظاهرة منتشرة في المجتمع واحتلت مكانة هامة، وإقبال من الباحثين مؤخرا لدراسة سيكولوجية العلاقات العاطفية ومنه تم التطرق الى دراسة شاملة للعلاقات العاطفية والتي تساعد على فهم واستيعاب الموضوع المراد دراسته.

وما يمكن استخلاصه في هذا الجزء من الفصل، هو القول بأن مرحلة الرشد من المراحل التي يستكمل فيها الفرد نضجه، وليس هي تمام النضج والنمو، فالانسان في حالة تطور دائم، ولكنها تقريبا تتسم بالاستقرار النسبي، فالراشد خلال هذه المرحلة يكون قد وصل الى النضج الجسمي والنجاح في تكوين استقرار على مستوى خصائص الشخصية.

ومرحلة الرشد شأنها شأن كثير من المتغيرات الأخرى التي تتأثر بعنصر الثقافة، ولذلك لا يمكن حصر عمر معين، أو فترة زمنية معينة لنقول عليها أنها مرحلة رشد عند كل الافراد في العالم بمختلف ثقافاتهم، فمعدل عمر الفرد في بيئة ما قد يختلف عنه في بيئة أخرى، وذلك لاختلاف نمط المعيشة في كليهما واختلاف الخدمات الصحية أيضا، وتفاوت مستوى التعليم والتحضر، وأسلوب التربية، والكثير من العوامل الأخرى التي تحدد مراهقة الفرد من رشده الى شيخوخته.

أيضا فان مرحلة الرشد لا تخلو من المشاكل الراشد التي غالبا ما يتجاوزها بفضل خبراته العاطفية والاجتماعية التي تشبع بها خلال مراحل نمو السابقة، فهذه الخبرات تساعده على تحقيق التوافق النفسي مع ذاته ومع الآخرين، ومواجهة الصعوبات في المستقبل.

## خلاصة الفصل :

بعد هذا العرض المفصّل للفروع الثلاث التي يقوم عليها البحث الحالي، يمكن القول أن مرحلة الرشد هي من أهم المراحل العمرية لدى الإنسان في سير نموه النفسي والجسمي، والصحة النفسية هي الهدف الأسمى الذي يسعى إليه الراشد، لكي يعيش في انسجام مع ذاته ومع مجتمعه، وبالأساس مع شريكه في علاقة الحب الرومانسي، هذا الحب الذي يعتبر تجربة تتطلب من الراشد الكثير من الشجاعة، والتحلي بروح المسؤولية، والنضج العقلي والانفعالي، كي يسير مع شريكه في توافق وتكامل وانسجام، بالعلاقة الى برّ الأمان، والى الغاية الأسمى، ألا وهي الزواج.

**الباب الثاني :**

**الجانب التطبيقي**

## الفصل الثالث : الاجراءات المنهجية للجانب الميداني للبحث

تمهيد

1- منهج البحث

2- أدوات جمع البيانات

1-2- الملاحظة

2-2- المقابلة

2-2-1- تعريف المقابلة العيادية

2-2-2- تعريف المقابلة نصف الموجهة

2-2-3- هدف المقابلة نصف الموجهة

2-2-4- محاور المقابلة نصف الموجهة

2-3- المقياس

2-3-1- وصف مقياس الصحة النفسية

2-3-2- وصف مقياس الحب الرومانسي

2-4- تقنية دراسة الحالة

3- حالات البحث

خلاصة الفصل

## تمهيد :

بعد أن قمنا في الفصول السابقة بالتطرق لمختلف الجوانب النظرية لموضوع البحث، سنقوم في هذا الفصل بتقديم صورة واضحة، وبطريقة منظمة، عن مختلف الخطوات المنهجية التي تم اعتمادها في الجانب الميداني لهذا البحث، والمتمثلة في المنهج المستخدم، والحالات المبحوثة، بالإضافة الى أدوات جمع البيانات، وهي كالتالي :

### 1- منهج البحث :

المنهج لفظ مترجم لكلمة { Méthode } الفرنسية، ونظائرها في اللغات الأوروبية الأخرى، وكلها تعود الى الكلمة اليونانية { péodos }، وهي كلمة استعملها " أفلاطون " بمعنى البحث، أو النظر، أو المعرفة، كما نجدها كذلك عند " أرسطو " أحيانا كثيرة يستعملها بمعنى البحث. ( برو، 2014، ص 47 )

والمنهج كلمة مشتقة من الفعل { نهج }، أي سلك طريقا معينا، ومنه قولهم : طرائق البحث كبديل لمناهج البحث. ( الوافي، 2013، ص 39 )

أما اصطلاحا، فيمكن القول بأن المنهج العلمي كما عرّفه الدكتور " جمال زكي " هو: الوسيلة التي يمكننا عن طريقها الوصول الى الحقيقة، أو مجموعة الحقائق في أي موقف من المواقف، ومحاولة اختبارها للتأكد من صلاحيتها في مواقف أخرى وتعميمها، لنصل الى ما نطلق عليه اصطلاحا ( نظرية )، وهي هدف كل بحث علمي.

( عبد المجيد ابراهيم، 2000، ص 48 )

وبما أن المنهج العلمي أسلوب فني، يتبع في تقصي الحقائق وتبيانها، ويحتوي على عناصر التشويق، التي تحفز القراء على البحث، فإن أي باحث يستند في بحثه على نوع معين من المناهج، وطريقة في التفكير تكون منظمة لتناول الحقائق والمفاهيم، بشكل



صحيح، ونظرا لعمق بحثنا، الذي سيتناول دور الحب الرومانسي في الرفع من مؤشرات الصحة النفسية لدى عدد من الحالات المعنية في مرحلة الرشد، يفترض اتباع " تقنية دراسة الحالة ضمن اطار المنهج العيادي " .

ويعتبر المنهج العيادي من المناهج المستخدمة في البحوث النفسية، وبخاصة في دراسة بحث واضطراب الشخصية، والأمراض النفسية، وهو من المناهج البحثية والشخصية الأساسية، من أجل تشخيص ما يعانيه المرضى، وذوي الحاجات من اضطرابات وأمراض نفسية، ولم يعد استخدام هذا المنهج قاصرا على دراسة السلوك المرضي وغير السوي، بل أصبح يستخدم في دراسة جميع أنواع السلوك السوي منها وغير السوي.

( عبد المؤمن، 2008، ص 357 )

ولقد سمى " لاكاس " هذا المنهج بالمنهج ذي النزعة الانسانية، حيث يهتم بمشكلة التوافق بهدف مساعدة الشخص ليعيش بأمن وسعادة، خاليا من القلق والصراعات النفسية.

( الداهري والكيسي، 1999، ص 49 )

ولقد نشأ المنهج العيادي في ظل المهام الطبية، وخاصة الطب العيادي، كرد فعل ضد التجارب المخبرية المصطنعة، التي تغفل التعقيد الدينامي في الأحداث العيانية، بينما يقوم المنهج العيادي بشكل معمق، على ملاحظة الأفراد المرضى، وهم يعانون مشاكلهم، وكذلك معرفة ظروف حياتهم كلها معرفة تامة، بحيث يتيسر تأويل كل حادث في ضوء جميع الوقائع الأخرى، نظرا لأنها جميعا تشكل كلاً ديناميا، هذا الاتجاه العيادي استخدمه " ويتمر " عام ( 1896 م )، وعرفه بأنه : منهج في البحث، يقوم على استعمال نتائج فحص مرضى عديدين، ودرسهم الواحد تلو الآخر، لأجل استخلاص مبادئ عامة، أو تعميمات توحى بها ملاحظة كفاءاتهم وقصورهم. ( عباس، 1996، ص 9 )

ويقرر " جولدشتين " بأن دراسة عميقة لحالة فردية، قد تزيد في قيمتها عن دراسة واسعة وسطحية لآلاف من الحالات، ويرى " لاجاش " أنه من الأفضل تعميق الحالات بدلا من تعديدها، ويؤكد " موراي " أن الفهم المناسب للسلوك، ينبغي أن يكون تاليا للدراسة الكاملة والتفصيلية للحالات الفردية، وكما قدمت دراسة الحالة مساعدة لا تقدر لنمو وتطور العلوم الطبية، فإن مستقبل علم النفس يرتبط بقبول الباحثين لبذل الجهد والوقت، في سبيل الفهم الكامل للحالات الفردية.

وإذا كان الاستقراء السطحي لعدد كبير من الحالات هو ما يقيم المنهج التجريبي، فإن الاستقراء المركزي للحالة الفردية هو موضوع المنهج العيادي.

( نجيب، والطيب، والدرينى، والبدران، والبيلاوى، 2005، ص 170 )

## 2- أدوات جمع البيانات :

عندما ينتهي الباحث من اختيار المشكلة موضوع البحث وتحديداتها، وعندما يصوغ فروضها، ويحدد الحالات المطلوبة، يضطر الى تحديد الأدوات الأساسية التي تمكنه من جمع البيانات، والمعلومات، والحقائق الضرورية، التي تساعده على اختبار فرض أو فروض بحثه على نحو سليم.

والأداة كلمة تستعمل لوصف اجراءات، أو عملية معينة لغرض محدد، كما أنها كيان يستخدم للربط بين متغيرين أو أكثر، لاعطاء فعالية أكبر لتأثير متغير في آخر، ومن ثم يمكن تعريفها بأنها : كل وسيلة تكشف عن بيانات كمية أو كيفية، الهدف منها اختبار صحة فروض أو خطئها، أو الاجابة عن أسئلة مطروحة في البحث.

( برو، 2014، ص 99 )

وفي بحثنا هذا سنتطرق الى ثلاث أنواع من أدوات جمع البيانات، وهي كالتالي :

## 2-1- الملاحظة :

تعتبر الملاحظة واحدة من أقدم وسائل جمع البيانات والمعلومات الخاصة بظاهرة ما، حيث أستخدمت من قبل القدماء في مجال الظواهر الطبيعية، مثل خسوف القمر، والزلازل، وغيرها من الظواهر، ثم انتقل استخدامها الى العلوم الاجتماعية والانسانية.

ويعتمد الملاحظ في ملاحظته عادة على حاستي السمع والنظر، لمراقبة وتسجيل وتصنيف أنماط السلوك، أثناء حدوثه للأفراد والجماعات في بيئاتهم الطبيعية، أو تحت ظروف تجريبية مقننة، يتحكم الباحث في مستوياتها وطبيعتها، وفقا لمتطلبات الدراسة.

( القذافي، 2000، ص 152 )

ولا خلاف أن الملاحظة عملية أساسية للبحث العلمي، لأنها توفر أحد العناصر الجوهرية للعلم، وهي الحقائق، ولتوفير الشروط اللازمة للتوصل الى حقائق يوثق بها، لابد للباحث أن يولي اهتمامه للجانب النفسي من عملية الملاحظة، فالحواس لها حدود تنتهي عندها، والانتباه له أخطاؤه ومشتتاته، والادراك له أوهامه التي تنشأ عن الدوافع والانفعالات.

( توفيق، 1998، ص 201 )

ويمكن تعريف الملاحظة بأنها : عبارة عن عملية مراقبة، أو مشاهدة لسلوك الظواهر والمشكلات والأحداث، ومكوناتها المادية والبيئية، ومتابعة سيرها، واتجاهاتها، وعلاقاتها بأسلوب علمي منظم، ومخطط وهادف، بقصد التفسير، وتحديد العلاقة بين المتغيرات، والتنبؤ بسلوك الظاهرة، وتوجيهها لخدمة أغراض الانسان، وتلبية احتياجاته.

( عبيدات، وأبو نصار، ومبيضين، 1999، ص 73 )

وسبب وضع الملاحظة كأداة في هذا البحث، هو أنها تتيح للباحث اكتشاف ردات الفعل الجسدية للحالة، فهو يستمع للغتها المنطوقة باللسان، ويدون ما يجب تدوينه، وفي نفس الوقت يلاحظ لغة الجسد، التي تعطي الكثير من الاشارات، والملاحم للحالة الانفعالية للمفحوص، في مواقف معينة في المقابلة.

## 2-2- المقابلة :

### 2-2-1- تعريف المقابلة العيادية :

المعروفة بالأنجلو - ساكسونية بمصطلح " Interview " .

تعتبر المقابلة تقنية مباشرة، تمكن الباحث من جمع معطيات مباشرة من الميدان، بطرح مجموعة من الأسئلة، على مجموعة من المبحوثين، بشكل منظم.

( نفوسي، 2015، ص 135 )

ولقد اعتمد الباحث في بحثه هذا على نوع من المقابلات، التي تحدد للمفحوص مجال للسؤال، وتعطيه نزعة من الحرية للتعبير في حدود السؤال المطروح، وهي المقابلة نصف الموجهة.

### 2-2-2- تعريف المقابلة نصف الموجهة :

هي لقاء بين الباحث والمبحوث، أو بين شخصين، حيث تكون الأسئلة غير مفتوحة بالكامل، ولا مغلقة تماما، ويعد الباحث هذه الأسئلة حيث تكون موجهة ومفتوحة نسبيا، ويجب عليها المفحوص بحرية، ولكنه ليس بالضرورة أن يجب على جميع الأسئلة في الترتيب الذي أعده الباحث في صياغة الأسئلة.

وهي المقابلة التي تعطى فيها الحرية للباحث بطرح السؤال بصيغة أخرى، ويطلب من المبحوث مزيداً من التوضيح. (حمو علي، 2012، ص 141)

وتم اعتمادها في هذا البحث لأنها تطلعنا على معلومات أكثر دقة من المقياس، وتسمح لنا بجمع بيانات أكثر عن الحالة المبحوثة، وتتيح لنا معرفة العوامل التي أثرت في درجة مقياسي البحث.

### 2-2-3- هدف المقابلة نصف الموجهة :

الوقوف على رأي بعض الحالات المبحوثة، عن العوامل المتعلقة بارتفاع أو انخفاض درجة مقياسي البحث (مقياس الحب الرومانسي + مقياس الصحة النفسية). ولتحقيق هذا الهدف، تم استخدام دليل المقابلة العيادية نصف الموجهة، المعمول به مع الحالات، والذي يحتوي على مجموعة من المحاور.

### 2-2-4- محاور المقابلة نصف الموجهة :

#### 2-2-4-1- معلومات عامة :

وهي عبارة عن بيانات أولية تخص الحالة في علاقة الحب الرومانسي، والتي تميزها عن بقية الحالات وهي كالتالي :

الجنس : ذكر ☐ أنثى ☐

العمر : .....سنة      المستوى التعليمي : .....

مدة العلاقة : .....

اطار العلاقة : خطوبة ☐ بدون خطوبة ☐

## 2-2-4-2- المحور المتعلق بأسئلة عوامل الحب الرومانسي :

\* عامل الخصائص المورفولوجية والمعرفية :

أ- المورفولوجية :

- ما الخصائص الجسمية التي تفضلها عند الشريك ؟.

- هل الخصائص الجسمية لشريكك تتوافق مع ما تتمناه من هذه ؟.

ب- المعرفية :

- ما مدى اطلاعك على موضوع الحب والعلاقات بين الجنسين ؟.

\* عامل درجة معرفة الشريكين أو جهلهما بالخصائص الشخصية لنفسيهما ولبعضهما :

- ماذا تعرف عن نفسك ؟.

- حدّثني عن شخصية شريكك قليلا ؟.

\* عامل المستوى الاقتصادي لطرفي الحب الرومانسي :

- صف لي وضعك الاقتصادي ولشريكك في الوقت الحالي ؟.

\* عامل طبيعة العوامل السوسيولوجية والدينية الكامنة في خلفيات هذا الحب الرومانسي:

- هل تمارس علاقة الحب مع شريكك بحرية ؟.

- هل علاقتك مع الشريك تتعارض أو تتنافى مع قيمك الروحية ؟.

\* عامل النظرة الشخصية للحب الرومانسي :

- ما الحب بالنسبة اليك ؟.

## 2-2-4-3- المحور المتعلق بأسئلة عوامل الصحة النفسية :

### \* عامل الوازع الديني :

- ما الدين في نظرك ؟ وما صفات الشخص المتدين حقا بالنسبة اليك ؟ وهل ترى نفسك تحقق هذه الصفات ؟.

### \* عامل التعاون والتفاعل الاجتماعي :

- ما هو الآخر والمجتمع بالنسبة اليك ؟.

### \* عامل العناية بالصحة الجسمية :

- هل تعاني من مشاكل صحية ؟.

### \* عامل اكتساب العادات والمهارات السليمة :

- ما عاداتك ؟ و المهارات التي لديك ؟.

### \* عامل تقبل الذات :

- ما الذي لا تحبه في نفسك ؟.

### \* عامل اشباع الحاجات الأولية والشخصية :

- ما الشيء الذي تحس أنه ينقصك وأنت في حاجة اليه ؟.

### \* عامل البنية المجتمعية وفيها ( المسكن الجيد والأمن، التوظيف أو العمل ) :

- كيف تقيم وضعك الاجتماعي من ناحية المسكن والبيئة التي تعيش فيها ؟.

- هل لديك عمل معين يكفل لك اشباع حاجاتك ؟.

## 2-3- المقياس :

يستخدم مصطلح " قياس " بمعان متعددة، وهو تعبير متداول بكثرة، وفي دراسة أجريت على عينة من الكلمات، تتضمن مليونين ونصف مليون كلمة في اللغة الانجليزية، ظهرت كلمة " قياس " أربعمئة مرة تقريبا، مستخدمة في أربعين معنى مختلفا.

تستخدم كلمة " قياس " بوصفها اسما للإشارة الى " عملية القياس "، والى " نتائج القياس "، والى " أدوات القياس "، والى " وحدات القياس "، التي تتضمنها المقاييس. كما تستخدم كلمة " قياس " بوصفها فعلا للإشارة الى " عملية تقدير " المدى، أو الفترة، أو البعد، أو كمية الشيء، وهي تتضمن فعل " الوزن " وفعل " التعادل " في هذا الوزن.

( فرج، 2007، ص 88 )

وإذا كان التقويم يعرف بتوفير معلومات موضوعية لأجل اصدار حكم، فإن القياس هو التعبير الكمي لهذه المعلومات الموضوعية، لغة رقمية أو حسابية، بمقدار معياري ( بوحدة قياس ما ) تعبر عن الظاهرة المقاسة.

فالقيااس هو عملية تكميم، أو تعبير بلغة كمية أو حسابية، عن صفات، أو عوامل، أو ظواهر، لموضوعات نوعية، أو معنوية، أو سلوكية، تتطلب اصدار حكم أو تقويم عنها.

( شاكر مجيد، 2014، ص 24 )

والقياس في علم النفس، يهدف الى الوصول الى تقديرات وقياسات، كمية وكيفية دقيقة، لخاصية من خصائص الانسان، أو لمظاهر السلوك التي ندرسها في علم النفس، وهو يقوم على أساس مسلمة أو فكرة نادى بها عالم النفس الأمريكي " ثورنديك " تقول : اذا وجد شيء فانه بمقدار، واذا وجد بمقدار فانه من الممكن قياسه.

( حمدي، 2012، ص 14 )



اذن، فمصطلح القياس يشير الى تلك الاجراءات، التي يتم بواسطتها تعيين أو تخصيص قيم عددية لشيء ما، وفقا الى مجموعة من القواعد المحددة تحديدا دقيقا، بحيث تشمل هذه القواعد على طرق وشروط تطبيق أدوات القياس المستخدمة.

( الزاملي، 2017، ص 10 )

ومنه يمكن تعريف أداة القياس أو المقياس بأنه : أداة منظمة لقياس الظاهرة موضوع الدراسة، والتعبير عنها بأرقام. ( حافظ، 1425هـ، ص 33 )

وفي هذا البحث تم استخدام مقياسين اثنين هما : مقياس الصحة النفسية، ومقياس الحب الرومانسي.

### 2-3-1- وصف مقياس الصحة النفسية :

تم استخدام مقياس الصحة النفسية ( ملحق رقم واحد )، المعد من طرف الباحث " قدور نوبيات "، والذي قام بتقنيه ليكون صالحا للاستخدام في البيئة المحلية، وحتى على بيئات عربية أخرى للأفراد الراشدين ذكورا وإناثا، وذلك على عينة قوامها ( 42 ) متزوجا، تتراوح أعمارهم بين ( 18 سنة و 60 سنة )، من مدينة ورقلة.

وتم اختيار هذا المقياس ليكون من أدوات البحث الحالي، لأنه ركز على أربع مؤشرات كاملة من مؤشرات الصحة النفسية، على عكس الكثير من المقاييس الأخرى التي تركز على مؤشر واحد، أيضا فإن هذا المقياس مقنن على البيئة الجزائرية وحاضر للاستخدام من طرف الباحثين الآخرين، أيضا فإن عدد فقراته مقبول وجيد.

تم التأكد من الخصائص السيكومترية للمقياس، بعد دراسة استطلاعية قام بها الباحث، حيث تكوّن المقياس في صورته الأولية من ( 42 فقرة )، وبعد تمريره لمجموعة من

المحكمين، تم الاتفاق على فقرات المقياس بنسبة ( خمس وثمانين في المائة )، وبقي عدد فقرات المقياس في صورته النهائية كما هو مع بعض التعديلات.

وبعد حساب الصدق التمييزي، واستبعاد الفقرات غير الدالة أصبح المقياس مكوناً من ( 33 فقرة )، وكانت قيمة " ت " المحسوبة للدرجة الكلية للمقياس، دالة عند مستوى الدلالة ( 0.01 )، وعليه فان المقياس لديه قدرة تمييزية بين الحاصلين على درجات مرتفعة وبين الحاصلين على درجات منخفضة في الصحة النفسية، مما يؤكد صدق المقياس.

أيضا وبعد حساب الصدق التلازمي، تبين أن " ر " المحسوبة ( 0.65 ) أكبر من " ر " المجدولة عند درجة حرية ( 40 ) ومستوى دلالة ( 0.01 )، وعليه فان المقياس صادق ويقيس ما صمم لقياسه.

وتم حساب معامل ثبات مقياس الصحة النفسية، بطريقة الاتساق الداخلي، وفق معادلة ألفا كرونباخ، كان مساويا لـ ( 0.82 )، وهي قيمة دالة عند مستوى الدلالة ( 0.01 ) مما يؤكد تمتع المقياس بمستوى جيد من الثبات.

وبناء على نتائج الصدق والثبات سألغة الذكر، يمكننا الاعتماد على مقياس الصحة النفسية في البحث الحالي، والذي تم رصد أبعاده وأرقام فقراته كما هو موضح في الجدول التالي :

جدول رقم ( اثنان ) : يوضح توزيع فقرات مقياس الصحة النفسية على أبعاده الأربع.

الأبعاد	أرقام الفقرات
1 التحرر من الأعراض المرضية	31-29-21-17-8-1
2 الهناء الشخصي	30-26-24-22-18-14-11-9-5-2
3 تحمّل أعباء الحياة	27-25-23-19-15-12-6-3
4 تكوين علاقات مع الآخرين	33-32-28-20-16-13-10-7-4

ونشير في هذا المقام الى أن بعض الفقرات قد صيغت في الاتجاه الايجابي، وأخرى في الاتجاه السلبي، وهو ما يؤخذ بعين الاعتبار أثناء عملية التصحيح.

الفقرات السالبة : 1-2-5-8-17-21-26-29-31-32-33

\* طريقة تصحيح المقياس :

يتكوّن مقياس الصحة النفسية في صورته النهائية من ( أربع ) أبعاد، و ( 33 ) فقرة، يتم تصحيحها باعطاء ( خمس ) درجات في حالة الاجابة ( تنطبق علي دائما )، واعطاء ( أربع ) درجات في حالة الاجابة ب ( تنطبق علي غالبا )، واعطاء ( ثلاث ) درجات في حالة الاجابة ب ( تنطبق علي نوعا ما )، واعطاء درجتين ( اثنتين ) في حالة الاجابة ب ( لا تنطبق علي )، واعطاء درجة ( واحدة ) في حالة الاجابة ب ( لا تنطبق علي اطلاقا ).

وبذلك يكون تصنيف الدرجات كالتالي :

-	من 33 الى 66	←	درجة منخفضة.
-	من 67 الى 99	←	درجة متوسطة.
-	من 100 الى 132	←	درجة عالية.
-	من 133 الى 165	←	درجة عالية جدا.

ولكل بعد درجة منخفضة ودرجة مرتفعة خاصة به، حسب عدد الفقرات.

( نويبات، 2013، ص ص 126-133 )

## 2-3-2- وصف مقياس الحب الرومانسي :

لتصميم المقياس في صورته النهائية، تم الاعتماد على العديد من الخطوات، وهي

كالتالي :

### 1- تم جمع المقاييس والاستبيانات التي صممت لقياس الحب الرومانسي، وهي :

أ/ مقياس الحب ل { هاتفيلد وسبريشر } : المطور من طرف الباحثين { أحمد محمود الثوابية ولما ماجد القيسي }، والذي تم تقنيه على البيئة الأردنية، تمتاز هذه الأداة بدلالات صدق وثبات جيدة، وقد ثبتت فاعليتها عند استخدامها في بيئات ثقافية غير البيئة التي أنشأت فيها، كالبيئة التركية، كما ويمتاز هذا المقياس أيضا بدقته في التمييز بين شدة الاجابة على الفقرة، حيث يتكون سلم الاستجابة من ( تسع ) نقاط، حيث تمثل الدرجة ( تسعة ) أعلى استجابة على الفقرة - أعلى درجات الشعور بالحب-، وتكون المقياس في صورته الأصلية من ( 30 ) فقرة تقيس بعدا واحدا، وهو مشاعر الحب بين المتحابين، وبعد تطوير المقياس أصبح يضم ( 25 ) فقرة. ( الثوابية والقيسي، 2014، ص 73 )

ب/ مقياس اتجاهات الحب ل { هندريك وهندريك } : ( 1998 م )، ترجمة واعداد { رياض نايل العاسمي } من جامعة دمشق عام ( 2013 م )، ويتكون المقياس من ( 41 ) بنداً، موزعة على ( ست ) أبعاد وهي : الحب الايروسي، الحب الهوسي، الحب اللعوب، الحب السخيف، الحب العملي، الحب المندesh، حيث قام العاسمي بتقنيه على البيئة السورية، وتكون الاستجابة على المقياس من خلال ( خمس ) بدائل، وهي : ( لا أوافق بشدة - نختلف معتدل - محايد - توافق معتدل - أوافق بشدة )، حيث تعطى الدرجة ( واحد - اثنان - ثلاثة - أربعة - خمسة ) على الترتيب. ( العاسمي، 2013 )

ج/ مقياس الحب الرومانسي ل { ساندرا الانغسلاغ، وبيترموريس، وانغمار فرانكين } : جامعة " ايراسموس روتردام "، حيث قام الباحث { علي عبد الرحيم صالح }، جامعة القادسية

- العراق بتعريبه والتأكد من خصائصه السيكمترية، وهو يتكون من ( 20 ) فقرة، موزعة على بنية ثنائية البعد للحب الرومانسي، بواقع ( عشر ) فقرات لبعد الافتتان، و ( عشر ) فقرات لبعد التعلق، كذلك تم تصميم فقرات هذا المقياس لتعكس التأثيرات الفيسيولوجية، والسلوكية، والمعرفية، والعاطفية، من الافتتان والتعلق، وتمت صياغة جميع الفقرات في شكل عبارات، يستعمل فيها المشاركون اسم محبوبهم، لملء الفراغ الموجود في بداية أو وسط أو نهاية كل فقرة، ومن ثم تقدير مستوى موافقته وفق طريقة ليكرت، اذ توجد أمام كل فقرة ( سبع ) بدائل، يختار منها المستجيب ما يناسبه من بديل، وهذه البدائل تتراوح من { لا أوافق بشدة ( درجة واحدة )، الى أوافق بشدة ( سبع درجات ) } . ( صالح، د س )

د/ استبيان أن تكون في الحب ل { هيلين فيشر } : باحثة أمريكية من جامعة " روتجر "، تعريب الباحثان { فاطمة ناعوت وأيمن حامد }، وهو عن المشاعر في حالة أن تكون مغرماً، هيماً، أو منجذباً بقوة لأحد ما، يتكون الاستبيان من :

- أسئلة تمهيدية : تتكون من ( 16 ) سؤالاً.

- أسئلة المقابلة الرئيسية : وتتكون من ( 55 ) سؤالاً، يتم الاستجابة عليها من خلال اختيار البنود المتاحة وعددها ( سبعة )، تدرج من { غير موافق بشدة ( درجة واحدة )، الى موافق بشدة ( سبع درجات ) } . ( فيشر، 2015، ص 265 )

2- جمع وفرز البنود من هذه المقاييس الأربعة :

\* كخطوة أولى تم الرمز الى كل مقياس أو استبيان بحرف كالتالي :

- مقياس الحب لهاتفيلد وسبريشر .. حرف A.

- مقياس اتجاهات الحب لهندريك وهندريك .. حرف B.

- مقياس الحب الرومانسي لساندر الانغسلاغ، وبيترموريس، وانغمار فرانكين .. حرف C.

- استبيان أن تكون في الحب لهيلين فيشر .. حرف D.

\* ثم تمت عملية توزيع البنود :

حيث تم التوزيع من المقاييس الأربعة كاملة على الأبعاد الخمسة المراد قياسها، حيث لكل بند حرفه ورقمه الخاص.

\* ثم تمت عملية الجمع و الفرز وذلك من خلال التقسيم التالي :

أ/ البنود غير المستعملة :

وتم حذفها نظرا لعدم ملائمتها للبيئة العربية الجزائرية، أو لعدم توافقها مع أي من أبعاد مقياس الحب الرومانسي المراد استعماله في البحث الحالي، وهي كالتالي :

/A-8/ A-13/ B-2/ B-5/ B-9/ B-10/ B-14/ B-16/ B-17/ B-19/  
B-20/ B-22/ B-23/ B-24/ B-25/ B-26 / B-27/ B-30/ B-31/ B-33/  
C-1/ C-5/ C-6/ C-7/ C-12/ C-17/ C-20/ D-1/ D-2/ D-3/ D-7/  
D-8/ D-14 / D-16/ D-21/ D-22/ D-24/ D-25/ D-27/ D-28/ D-29/  
D-30/ D-31/ D-36/ D-38/ D-39/ D-44/ D-46/ D-47/ D-49/ D-50/  
D-51/ D-52/ D-55/ D-19/ D-54/ D-5/ A-18

ب/ البنود المستعملة في صدق المحكمين :

- بعد الألفة : تم استخدام كل البنود الموزعة من المقاييس الأربعة في هذا البعد، ماعدا البند ( A-11 ) تم فصله الى بندين، وتم حذف كلمة ( آمالي ) .

- بعد الرعاية : تم استخدام البنود التالية :

A-19/ B-12/ B-35/ C-4/ C-11/ C-19/ D-6/ D-26 والبند D-18 مع

حذف لا النافية، والبند D-40 مع حذف كلمة الكروت.

- **البعد الانفعالي** : والذي يضم { القلق - الغضب - الخوف - النشوة - العدوانية }، تم استخدام البنود التالية :

D-32/ A-16/ D-9/ C-14/ B-34/ D-13. والبند D-53 مع استبدال كلمة يأس ب ( عصبية )، والبند A-22 مع استبدال كلمة الوحدة ب ( القلق ).

- **بعد المشاعر** : والذي يضم { الحزن - السعادة - الغيرة - الاستحواذ - الأمان }، تم استخدام البنود التالية :

D-45/ C-16/ C-8/ B-4/ A-10/ A-2/ A-5/ D-35/ B-3/ A-21. والبند D-11 مع حذف الشق الأول من الجملة واستبدال الضمير ( هو ) بكلمة ( حبيبي )، والبند A-24 مع استبدال كلمة ( كمال ) ب ( أمان ) و ( أشعر ) ب ( أعرف ). والبند A-3 مع استبدال كلمة السعادة ب ( السرور ).

- **البعد الجسماني/ الجمالي** : تم استخدام البنود التالية :

B-7/ D-34. والبند A-9 مع حذف كلمة ( عقلي )، والبند D-48 مع اضافة كلمة ( ليست ).

\* ثم تم اضافة بعض البنود الأخرى وتوزيعها على الأبعاد :

- **بعد الألفة** : تم اضافة البند ( سبعة ) { أحكي له ( لها ) كل أسراري }. والبند ( ثمانية ) { أعرف ما يفضل حبيبي ( حبيبتي ) من ألوان }. والبند ( تسعة ) { أنا على علم بخط حبيبي ( حبيبتي ) المستقبلية }.

- **البعد الانفعالي** : تم اضافة البند ( خمسة ) { ينزعج ( تنزعج ) حبيبي ( حبيبتي ) حين لا أرد على اتصالاته ( اتصالاتها ) }. والبند ( ستة ) { أشعر بالغضب اذا أساء ( أساءت ) حبيبي ( حبيبتي ) فهمي }.

- البعد الجسماني : تم اضافة البند ( خمسة ) { أنا راض كل الرضى عن شكل حبيبي ( حبيبي ) }.

- بعد المشاعر : تم اضافة البند ( أربعة ) { أشعر بحزن عميق عندما يحدث ما يعكر مزاجنا } . والبند ( 11 ) { أغار حينما أرى حبيبي ( حبيبي ) يتحدث ( تتحدث ) مع فتى ( فتاة ) آخر ( أخرى ) } . والبند ( ستة ) { أشعر بانهايار شديد اذا أصاب حبيبي ( حبيبي ) مكروه }.

### 3- تصميم المقياس في صورته الأولية واعطائه للسادة المحكمين كالتالي :

أنظر ( الملحق رقم اثنان ) ، الذي يمثل معلومات الصورة الأولية لمقياس الحب الرومانسي ، والمقدمة للسادة المحكمين .

وأنظر ( الملحق رقم ثلاثة ) ، الذي يمثل أسماء السادة المحكمين .

### 4- تفريغ نتائج تحكيم مقياس الحب الرومانسي :

وهي موضحة في الجدول التالي :

جدول رقم ( ثلاثة ) : يوضح نتائج تحكيم مقياس الحب الرومانسي .

الأبعاد		قبل التحكيم		بعد التحكيم	
عدد البنود	ملاحظات المحكمين	اجراءات التعديل	عدد البنود النهائي	عدد البنود	البنود
بُعد الألفة	عشر بنود	- البنود ( أربعة وسبعة و ثمانية ) من بُعد الألفة لا تقيس . - البند السادس تكرر للبند	- حذف بعض البنود التي لا تقيس والبنود الضعيفة والبنود المتشابهة والبنود السالبة .	خمس بنود	



خمس بنود	<p>– تعديل البنود التي فيها كلمات مركبة.</p> <p>– تقليص عدد البنود في كل بعد.</p>	<p>الثاني في بعد الألفة.</p> <p>– البندان ( واحد وعشرة ) من بعد الرعاية ضعيفان.</p> <p>– البند الثاني من بعد الرعاية سالب.</p> <p>– البنود ( سبعة وثمانية وتسعة ) التي تعبر عن النشوة من البعد الانفعالي تضم في عبارة واحدة شاملة.</p> <p>– البند التاسع من بعد</p>	عشر بنود	بُعد الرعاية
خمس بنود		<p>المشاعر مركب من كلمتي الهدوء والسكينة، وكذلك البند الثالث مركب من كلمتي رضا وسعادة.</p> <p>– هناك تشابه بين بنود البعد الانفعالي وبعد المشاعر.</p> <p>– اعادة النظر في البند الثالث من البعد الجسماني/الجمالي، و كلمة (فوضوية) في البند الرابع من البعد الانفعالي.</p>	عشر بنود	البُعد الانفعالي
خمس بنود		<p>– حذف التفصيل ( جسدي المثالي/ الوسامة) في البند الثاني من البعد الجسماني/الجمالي.</p> <p>– فيما يخص الأبعاد الأربعة</p>	16 بندا	بُعد المشاعر

البُعد	خمس	الأولى جميع البنود تقيس ولكن ليس بنفس القوة لذا من المستحسن حذف بعض البنود التي تحمل أفكارا متقاربة جدا بمعنى استعمال البند الذي يعطي معنى اشمل وأدق لضبط الاستبيان.	خمس	خمس
الجسماني	بنود	البنود التي تحمل أفكارا متقاربة جدا بمعنى استعمال البند الذي يعطي معنى اشمل وأدق لضبط الاستبيان.	بنود	بنود
/ الجمالي		<p>- أضف بعد جديد :</p> <p>الرومنسية في الوسط</p> <p>الجزائري به العناصر التالية:</p> <p>الغيرة/السرية/الاستغلال/</p> <p>التباهي والمبالغة/التعاهد</p> <p>والحلف باليمين/الشك</p> <p>والاختبار/السلطة</p> <p>الأسرية/السلطة الدينية.</p>		

جدول رقم ( أربعة ) : يوضح البنود المعدلة.

البعد	رقم البند	قبل التحكيم	بعد التحكيم
الجسماني/الجمالي	2	حبيبي (حبيبيتي) يقدر (تقدر) معايير جمالي، جسدي المثالي/ الوسامة.	حبيبي (حبيبيتي) يقدر (تقدر) معايير جمالي.
بعد المشاعر	3	جعلنا حبنا أكثر رضا وسعادة.	جعلنا حبنا أكثر سعادة.

## 5- تصميم المقياس في صورته النهائية :

بعد الاطلاع على آراء المحكمين، وأخذ ملاحظاتهم بعين الاعتبار، تم اخراج الصورة النهائية لمقياس الحب الرومانسي، بعد توزيع البنود النهائية بطريقة عشوائية، والتي تنتمي الى الأبعاد النهائية على الشكل التالي :

جدول رقم ( خمسة ) : يوضح توزيع بنود مقياس الحب الرومانسي على أبعاده الخمسة.

الأبعاد	أرقام البنود
بعد الألفة	21 - 16 - 11 - 6 - 1
بعد الرعاية	22 - 17 - 12 - 7 - 2
البعد الانفعالي	23 - 18 - 13 - 8 - 3
بعد المشاعر	24 - 19 - 14 - 9 - 4
البعد الجسماني/ الجمالي	25 - 20 - 15 - 10 - 5

## \* مفتاح التصحيح :

- يجيب المفحوص على المقياس باختيار أحد البدائل التالية ( موافق بشدة - موافق - محايد - غير موافق - غير موافق بشدة ). وتعطى الدرجات ( خمسة - أربعة - ثلاثة - اثنان - واحد ) للبدائل على الرتيب.

حيث تقسم درجات المقياس كالتالي :

- من 25 الى 50 ← درجة منخفضة.
- من 51 الى 75 ← درجة متوسطة.
- من 76 الى 100 ← درجة عالية.
- من 101 الى 125 ← درجة عالية جدا.

وأقل درجة لكل بعد هي ( خمسة )، وأعلى درجة هي ( 25 ).

\* مقياس الحب الرومانسي في صورته النهائية :

أنظر ( الملحق رقم أربعة )، الذي يمثل معلومات مقياس الحب الرومانسي في صورته النهائية، والمقدمة الى حالات البحث.

## 2-4- تقنية دراسة الحالة :

أخذ علم النفس الاكلينيكي مصطلح ( دراسة الحالة ) عن الطب النفسي والعقلي، وعمّ استخدام المصطلح، رغم اعتراض الكثير من الاكلينيكيين على استخدام كلمة الحالة في الاشارة الى الكائن الانساني، الذي يعاني من اضطراب بدني أو انفعالي، وهكذا مع دخول الأخصائي النفسي الى العيادة، أصبح هذا المصطلح يستخدم للاشارة الى العملية التي نجمع من خلالها البيانات، والى البيانات نفسها، والى استخدامها اكلينيكيًا.

(متولي، 2016، ص 21 )

ويمكن أن تكون دراسة الحالة منهجا قائما بذاته، لكننا سنتعامل معها هنا على أنها تقنية، وتعني فهم شخصية المفحوص ومشكلته، والوقوف على الجوانب الكلية المكونة لشخصيته، وحدود قدراته، ليصل الأخصائي النفسي الى أقصى ما يستطيع من فهم نحو المفحوص، وتكامله بموضوعية. ( قليوبي والتوني، 2013، ص 78 )

كما أنها دراسة تفصيلية لشتى المجالات الشخصية والحياتية للحالة، كما ثبت جدواها باعتبارها المجال الذي يتيح للأخصائي جمع أكبر قدر ممكن من المعلومات الدقيقة والواضحة، حتى يتمكن من اتخاذ قراراته وإصدار حكم نحو الحالة.

( أبو أسعد، دس، ص 331 )

وقد عرّف " هادلي 1958 م " دراسة الحالة على أنها : تجميع لكل المعلومات المتراكمة حول الفرد، حيث أنها تحتوي بالاضافة الى المعلومات التاريخية التي تسرد عنه، على معلومات الاختبارات التي أجريت له، معلومات المقابلات التي تمت معه، معلومات الفحوصات والملاحظات التي تتعلق به. ( محمود عمر، 1978، ص 210 )

وقد تكون الحالة موضوع البحث خيرة، من أجل أخذ العبر منها واستنباط المبادئ التربوية والاجتماعية، التي تساهم في تنظيم المجتمع، وبناء شخصيته المتكاملة، وقد تكون شريرة أو سيئة مما يجعل التركيز عليها والاهتمام بها مسألة ضرورية من أجل اصلاح العناصر التي انعكست الحالة في سلوكهم المرفوض اجتماعيا، لأن الحالة كما عرّفها " ابن عقيل " في اللغة هي : ما عليه الانسان من خير أو شر، ويقال حال وحالة.

( عقيل، 1999، ص 29 )

### 3- حالات البحث :

اشتمل البحث على ثلاث حالات من فئة الرشد ( اثنان ذكور + واحد اناث )، غير متزوجين، يعيشون حاليا علاقة حب رومانسي، سواء ضمن اطار الخطوبة أو خارجها، وتترواح أعمارهم ما بين ( 25 و 29 سنة )، تم العمل البحثي معهم خلال شهر أفريل عام ( 2019 م ).

### خلاصة الفصل :

لقد مكّن هذا الفصل الباحث من توضيح وضبط الأطر المنهجية، التي عليه التقيد بها والسير وفقها في مختلف مراحل البحث، من تحديد المنهج العلمي الذي يقوم عليه البحث، وأدوات جمع البيانات، وتحديد الحالات موضوع البحث، ومن ثم الوصول الى نتائج علمية على قدر لا بأس به من الموضوعية، الأمر الذي يحاول الباحث الوقوف عليه في الفصل الأخير.

## الفصل الرابع : عرض وتحليل نتائج البحث

### تمهيد

أولا : تقديم الحالة الأولى

ثانيا : تقديم الحالة الثانية

ثالثا : تقديم الحالة الثالثة

رابعا : الاستنتاج العام للحالات

## تمهيد :

بعد تطبيق أدوات جمع البيانات، المتمثلة في الملاحظة، والمقابلة نصف الموجهة، ومقياس الصحة النفسية، إضافة الى مقياس الحب الرومانسي، على ثلاث حالات من فئة الرشد ( اثنين ذكور + واحد اناث ) غير متزوجين، أمكننا الحصول على نتائج، تم تحليلها بشكل عام، وذلك في ضوء الاطار النظري، والدراسات السابقة، وأقوال العلماء والمتخصصين، وقد تم عرض وتحليل نتائج كل حالة على حدة، ثم تم الاستنتاج العام للحالات، مجيبين بذلك على التساؤل المطروح في اشكالية البحث.

## أولا : تقديم الحالة الأولى :

### 1- تقديم معلومات الحالة : الرمز : X

الجنس : ذكر العمر : 25 سنة المستوى التعليمي : جامعي

مدة العلاقة : 4 سنوات اطار العلاقة : بدون خطوبة

مدة المقابلة : 44 دقيقة، و 13 ثانية

### 2- نتيجة المقابلة مع الحالة :

بعد تحية السلام والترحيب ....

سنبداً بأول سؤال كبير جداً، عبّر عليه جيداً كما تحب، السؤال يقول : ما الحب بالنسبة اليك ؟، الحب بالنسبة الي ؟ نعم، الحب هو شعور متبادل بين امرأة ورجل، حيث تشعر فيه بواحد الشعور لا يوصف صراحة، يعني شعور سيرتو كي تولي حبيبتك مهمة بيك، وتعرف عليك أي حاجة، أي حاجة تضرك ولّا سوى تنفعك، فهمتني، صحيح، ما نقدرش نوصفوا صراحة يعني ههه، هو أنت قلت لي الحب يعني شعور، هيه شعور متبادل،

ماذا يجب أن يكون، يعني مثلا الحب بالنسبة الي اهتمام، هكذا يعني الحب بالنسبة اليك أعطه لي في معاني؟، الحب هو اهتمام، وتقاهم متبادل، نعم أكمل؟، امم ههه والله صراحة ما نقدرش نوصفوا، حسنا، يعني بالنسبة اليك اهتمام ليس الغزل و..الخ، أها لالا اهتمام، يعني كي تهتم بيك تحس بلي راهو كاين حب بعد، صحيح، حسنا، السؤال الآخر يقول ما الخصائص الجسمية الي تحبها أنت في الأنثى، دعني من التي معها أنت الآن، أعطني أنت ماذا تحب؟، والله الصراحة ما يهمني أنا، حسنا، لكن أعطني قليلا ماذا تحب؟، مثلا أنا شخصا أحب الفتاة التي عينيها زرقاء، يوجد أحد يقول أحب مثلا الطويلة، ويوجد من يحب العريضة، أعطني أنت ماذا تحب بشكل عام في الأنثى؟، امم نحب الطفلة الي يكون جسمها مميّز، يعني الطول وجاي مع الصحة، وسيرتو العينين نشتيها فير أنا، فير الخضراء؟، هيه الخضراء، فهمتي، الجسم يكون مريقل يعني ما فيه حتى عيب هكا اعوجاج ولا حاجة، ونشتي السمراء لأنو تلقى فيها الحلاوة هكا بزائد، سيرتو كي تولي خمرية، نعم أكمل أكمل، ههه هيه قتلك المهم يكون جسم مليح ماهي رقيقة ماهي سمينية، ماهي طويلة ماهي قاصفة، هذه هي الخصائص كاملا، هيه، قل لي الآن هل الخصائص التي تتمناها موجودة في حبيبك الآن أم لا؟، لا الصراحة لا، بنسبة كم؟ والله تقريبا نص نص، أنظر أتركني من الخصائص التي تحبها انت، قل لي عن الخصائص تلك هل وجدتتها في حبيبك أم لا؟، الصراحة ما لقيتهاش، أبدا أبدا؟، طول، حسنا، أعطني ما مدى اطلاعك عن موضوع الحب والعلاقات هذه؟ يعني قرأت عليها أم جرّبت، يعني هل عندك معرفة أم لا؟، يسمّى مَلّي بديت مع حبيبتي ولّيت نعرف، وما عنديش تجارب قبل حتى نجي نعبرلها ما نعرفش هههه، بدأت معاها هي؟، بديت هيه، لالا جرّبت الحب قبل بصح كي تلاقيت بيها خلاص، يعني التجربة نتاعي تاع قبل، شفت مثلا التجربة نتاع لبنات الي كنت معاهم قبل مش كيما الي معاها ضرك، أنظر ما قصدته هو أنك عندما تجرّب من قبل ستأخذ فكرة عن الفتيات وتأخذ فكرة عن الحب كيف هو، صح هل فهمتني أم لا؟، هو ما عشتش حب يعني كيما نقولوا، كيما هذا بكري كان حب نتاع



مصلحة برك، حتى الحب عن مصلحة فقد أخذت تجربة، هيه أكيد، حسنا، يعني عندك معارف قبل أن تدخل لهذه العلاقة ؟، هيه ولت عندي فكرة، يعني معرفة حب على أساس تجارب، وفقط، يعني لم تقرأ ولم تتابع فيديوهات ؟، لالا تتبعت فيديوهات وتأثرت بيه، أنظر أنا لا أتكلم عن الفيديوهات التي فيها أغنية وتتأثر بها، أنا أتكلم عن فيديو فيه محاضرة على الحب ؟، أها لا ما تفرجتش، يعني المعرفة التي عندك كاملا على أساس تجارب ؟، هيه تجارب، بالعكس حتى التجارب مفيدة، هيه تشوف الصح من الخطأ، ترى يعني الفتاة التي تحبها ما المواقف التي فعلتها لك، ولا تعيدها مع الفتاة هذه، أو أنت أحسست بأنك فعلت أمور لا تعيدها مع الفتاة هذه، هيه صح، حسنا أعطني ماذا تعرف عن نفسك ؟، شخصيتي، نعم ماذا تعرف عن شخصيتك ؟، ايجابياتك سلبياتك ؟، ماذا تحب ؟ ماذا تكره؟. شخصيتي أنا مثلا نشتي العزلة ما نشتيش نجّمع مع الناس، ونشتي ندير الخير، والنهي عن المنكر ثاني ننهي، نلقى حاجة مش مليحة نسقمها ونريقلها، نحب ندير جمعيات خيرية هكا نساعد الناس، نعم أعطيني أشياء في الشخصية، مثلا يقول لي أنا أنفعل سريعا، وواحد يقول أنا أقلق سريعا ؟، أنا نعرف على روعي نارفو ياسر، هكا نلقى حاجة نتاع عوج، ولا يحقروك في ادارة، فهمتتي ما يعطوكش حقك ولا حاجة، وأنا عندي ثاني اللامبالاة يعني كيما جات كيما راحت، ما عنديش اني نصرّ على حاجة عندي الاصرار هكا، وعندي حاجة ثاني الناس ماعلا باليش بيه طول، كلام الناس تقصد ؟، هيه يعطيك الصحة، معناها فلان واش يدير ما تعنينيش الحوايج هذيك، ونبقى نعس في الناس ولا حاجة، وما همنيش في الناس هدرّو عليّا ولا حاجة، امم اعطني الآن ماذا تعرف عن شخصية شريكك ؟، اااه ربي يبارك ههه، تلك السمات بالضبط أعطها لي ؟، على شخصيتها، نعم، شخصيتها قوية، تعرف تتعامل مع المواقف، صحيح، ماعلا باليش يعني كي يجيها موقف تعرف تتعامل معاه، وعندها شخصيتها جذابة بالنسبة ليا صراحة، وش نسميها حلاوة ههه، هههه، وش نقلك صح شخصية ربي يبارك، أعطني هكذا مميزات وسلبيات ؟، السلبية عندها هكا الاهتمام تهتم ياسر، الحيرة تحير، لا أنظر، أعطني

شخصيتها ليس شرطاً معك أنت، حتى في تعاملها مع الناس، مثلاً أنا عندما أحكي على شخصية احداً، أقول مثلاً طيبة، حنية، تحب المساعدة، أعطني هكذا مواصفات ؟، أيواه هذي التي قلتها، هي طيبة وحنينة، وتشتي تساعد سيرتو صاحباتها، تمّدهم، تعطيهما وما عدهاش باش تحاسب واحد ولا حاجة، فهمت يعني حنية حنية ياسر، واصل، ماذا تعرف عليها أكثر ؟، ههههه وش نزيد، في الانفعالات مثلاً ماذا تعرف عليها تتعصب ؟، تقلق ؟، هي ما تقلقش لا، وتقلق بضحك كي نلقها نايا، الانفعال عندها انفعال، كي نكوبي عليها تقلق وتحير كأنها أم، شفت أم كي تحير على ابنها، صحيح، تهتم بابنها هذي هي، هذه طبائعها ؟، هيه أم، حسناً، صف لي الآن وضعك الاقتصادي ووضع شريكك في نفس الوقت ؟، كيفاه نعطيك وش عندي هكا، لالا صفلي بشكل عام ؟، الوضع الاقتصادي الصراحة الصراحة الحمد لله يا ربي لباس، متوسط ؟، دون المتوسط مش متوسط، الحمد لله، الحمد لله يارب، وشريكك ؟، لباس حتى هي تقريبا دون المتوسط، الآن في العلاقة هذه، هل تحس نفسك أنك تمارسها بكل حرية ؟، هيه بكل حرية، بكل حرية ؟، هيه دارهم سامعين يهدرو معايا عادي، و تهدر معاها أمي، واخواتاتي، وخالاتي عادي، حتى أمها وأخواتها، يعني خاوتها مش سامعين، اه ليس لهم علم ؟، مش عارفين، تقريبا بكل حرية، يعني بكل حرية عندما تكون الأسرة لا تمارس الضغوط، ماكانش لا، تتلاقيان في راحتكم وتجلسان في راحتكم ؟، عادي خويا بكل حرية، ولا يوجد سلطة أسرية من ناحيتها هي ؟، لا لا يوجد، وعلاقتك هذه هل تراها تتنافى مع القيم الروحية والدينية أم لا ؟، الصراحة تتنافى هيه، مالغري نحب نبعد عنها، باش نقلها أصلاً راهي للحلال، ومش حاب نتلاقها، ومش حاب نهدر تليفون، مي هي تصرّ، أنا حاب نتجنّب هذيك العلاقة، ونخليها للحلال مي هي تصرّ، وتمرّض، فهمتني، نعم يعني كفكرة تنظر اليها على أنها حرام ؟، كفكرة حاجة حرام هيه حرام بعد، ولم تسق العلاقة، ولم تقل أذهب لخطبتها وأخذها للحلال ؟، الصراحة الوضع المصعب بحكم الدراسة، صحيح، والضيق في الدار فهمتني، يعني كظروف ما تسمح لك ؟، هيه، وكاينا حاجة ثاني أنا عبت جانب العلاقة هذي، نخليها للنهار الكبير،

تنقطع باستمرار ؟، مش ننقطع نخليها للنهار الكبير، نعم لكن كتواصل، تبقيان ؟، انقصوا،  
 كي تبقى علاقة نتاع نحبك وعمري وحببتي، أكيد حاك تكرر هكاك، فهمتتي، وأبوها له علم؟.  
 لا، حتى عندما تكون الأم فقط لها علم سيكون عندك قليل من الارتياح، أكيد ارتياح هيه،  
 مالغري هي من النهار الأول حكك لدارها، يعني علاقة من النهار الأول على أساس  
 الحلال، لديك احساس اذن أنه يوجد هكذا سلطة دينية لا تدعك تمارس العلاقة بحرية  
 تامة وبأريحية نفسيا ؟، من ناحية الدين نفسيا ما نقدرش نواصل في العلاقة، تجنبت هكا  
 عليها خطرة شربت جافيل، عدت خايف عليها الطفلة، ولّيت تو نحتك بيها شوي ونخليها،  
 أصبحت خائفا عليها فقط ؟، هيه خايف عليها، حسنا أنت كفكرة عن الحرام هذه من قالها  
 لك ؟ كيفاه أخذتها ؟ أم من أين جاءتك الفكرة على العلاقة أنها حرام أصلا ؟ سألت عنها  
 ماذا ؟، سقسيت عليها أكيد الامام، وقالني أكيد حرام، قالي كان عينك روح أقصد الباب، قتلوا  
 بحكم الظروف، والطفلة كي نخليها تمرض، و تشرب الجافيل، لانو متعلقة بيا ياسر،  
 الصراحة قالي تجنّب، كان عينك تتجنّب الحرام تجنّبها، وخليها للحلال خير، حرام من ناحية  
 ماذا ؟ أنت كفكرة ناقشني فيها دعني من الامام، حرام من ناحية ماذا ؟، يعني ماكانش هكا  
 رابط شرعي تولى خطيبك ولا زوجتك، فهمتتي، نعم الامام هذا هل أعطاك أدلة معينة ؟، أم  
 قال لك حرام وفقط ؟، يعني هو مش امام هو خطيب متطوع، وأعطاني أدلة بصح مش  
 حافظها، واقتنعت بها ؟، اقتنعت الصراحة، ولم تبحت وحدك في الأنترنت ؟، لا ما  
 بحثتش، وهي قنعتها هاو الدين وش راهو يقول، جبنا أيامات الصراحة، وبدات حالتها  
 تسوء، وهي في الجامعة والناس تشارشي فيها، وانت راك معاها في الجامعة وتخزر فيها،  
 أصلا ما تصبرش مش تشوف حببيتك هاهم الناس تشرشي فيها، لازم توقف معاها، صحيح،  
 فهمتتي، هي منا حامية ومنا تحرق ههه.

حسنا نحن الآن تقريبا أسئلة الحب أكملناها، سوف نتطرق لأسئلة أخرى، سنبدأ

بسؤال ما الدين في نظرك ؟، الدين، نعم الدين ما هو ؟، نعرفك الدين ولا، أعطني الدين

الاسلامي كيف تراه أنت ؟، هو نعمة من الله، هو عبادة، هل الدين صلاة وزكاة ووو، أم الدين معاني هكذا ؟، هو تقريبا نعمة من عند ربي، هو عبادة، وزكاة، وصوم، وحج، وهو يخليك تتجنب لحوايج، مالغري راك تعرفها حرام، مي تعطيك واحد الشعور انك تتجنبها لحوايج هذيكما بحكم الدين، يعني راك تعرفها حرام، وكي ترجع للدين تزيد تتأكد بلي راهي حرام، يعني أبسط مثال هو دليل يخليك تتجنب لحوايج الحرام، ويخليك تعرف ربي، وتعرف ادير الخير، تساعد الناس هكا، صحيح، أعطني صفات هكذا كي تسمع شخص متدين ماذا يجب أن يكون فيه ؟، الصفات يولي يعرف طريق ربي، يصلي، ويصوم، يعني الأركان الخمسة، والايمان بالله ورسله وكتبه، أركان الايمان الستة، هيه، يعني يدير الخير، يساعد الفقراء، يقوم بحملات اكرام ميّت ولا حاجة المهم، يولي يعرف يهدر مع الناس، كي يجي واحد يسقسيه على الدين نتاعه يولي يعرف يهدر، معناها يجاوبوا على الدين هذا، بمعنى يكون متفقه، هيه متفقه في الدين، والصفات هذه هل تنطبق عليك أم لا ؟، لا صراحة، يعني أنا بالنسبة ليا نعرف ربي، ونعمل الخير، والنهي عن المنكر، الصراحة نشتي ننهي عن المنكر، صفات مالغري رانا عارفين طريق ربي وخلص، يعني تلك العبادات ليس لك فيها زاد كبير ؟، ماعنديش فيها ياسر، حتى الصلاة ؟، الصلاة نصلي الحمد لله ياربي، الآن أنت قلت لي الصفات التي يجب أن تكون في الشخص المتدين، يكون يصلي ويصوم، وعنده أركان الاسلام والايمان وو، سألتك أنا هل الصفات هذه تنطبق عليك أم لا ؟، لا مش الكل، يعني أنت تميل لأمر الخير وعمل الخير، الدين ليس سلوكات، صلّ وصم فقط؟. لا مش سلوكات، حسنا سنرى سؤالاً آخر، ماهو الآخر والمجتمع بالنسبة اليك ؟، المجتمع الي عايشين فيه، ايه، المجتمع الجزائري وش نقلك الصراحة هههه، مثلاً يأتيك شخص يقول لك المجتمع هذا بالنسبة الي هم أفراد يتجسسون علي فقط، أنظر اليهم على أساس ليس لي علاقة بهم، والله ييسر لهم، فهمتني الآن، أعطني أنت ما المجتمع بالنسبة اليك ؟، المجتمع يا المجتمع، الصراحة ماعنديش هكا علاقة بالمجتمع ياسر، تقريبا يعني راني في عزلة، يعني باش نلقى مجامع ونسهر ماعنديش هذيك، نريح ونحكم تليفون

وخلص، فهمتني ماني نراعي ماني نتجمع، يعني المجتمع تقريبا تقريبا ماعنديش علاقة بيه، مالغري نشوف هكا الفيديوهات نتاع الفقراء نتأثر بيهم، هيه نقول الدولة هذي سايبه هكا، تحس بهم ؟، هيه تحس بالمجتمع، تحس بأنه يجب أن تغير شيئا في المجتمع هذا أو تقدم خدمة ؟، هيه لازم سيرتو كي تلقى واحد مريض، وناشر في الفيسبوك ما عندوش صوارد ولا باش يداوي، ولا عايلة مسكينة يتامى ولا حاجة، تتأثر تتأثر بالمجتمع ياسر، عندي حاجة هكا نشتي نساعد المجتمع، نشتي نساعد الفقراء وسيرتو اليتامى، مالغري راني يتيم وحاس بيهم، فهمتني، نعم، نذهب لسؤال آخر، هل تعاني أو عندك مشاكل صحية ؟، لا الحمد لله، لا يوجد أبدا أبدا من الصغر، والو الحمد لله، أعطني العادات الخاصة بك والمهارات ؟ ما الذي تعرف صنعه ؟، العادات، نعم شيء عادة دائما تمارسه، مثلا واحد من عاداته يمارس الرياضة، وواحد يقرأ ؟، والله ماكانش هكا هواية باينة، الواحد ينوض الصباح باينة الخدمة وخلص، ووقت لقراية نقرا وخلص، يعني ممكن أن أقول أن عاداتك هي الفيس بوك ؟، كان الفيس بوك هيه، وليس لك مهارة معينة ؟، لا ماعنديش، حسنا، ما الشيء الذي لا تحبه في نفسك ؟، بمعنى شيء تمارسه ولا تحبه في نفسك ؟، هههه العادة، نعم أكمل، ما نشتيش نهدر في التليفون ياسر، هذا ماكان، ماكانش حاجة هكا مانشتيهاش في روعي، مانيش ندير في حاجة كبيرة هكا، هكذا أي صفة تراها في نفسك، أو طبع فيك لا تحبه أو شيء جسمي ؟، ما عنديش هكا حاجة نكرها في روعي، وما الشيء الذي تحسه أنه ينقصك في حياتك ؟، وتحس أنك في حاجة اليها ؟، ناقصتني طوموبيل ههه، مالغري أنا قادر نشري طوموبيل، بصح أمي تشوكات منها كي دار بيها بابا وخويا حادث، قاتلي والو الطوموبيل أنسى، حتى حاجة هكذا نفسية ؟، مثلا يأتيني شخص يقول لي أحس نفسي في حاجة الى حب وحنان، هكذا أعطني من الأمثلة هذه، أم تحس نفسك لا ينقصك شيء ؟، هكا سيرتو حنان الأب بعد كي توفى بابا حسيت كاين فراغ، ماكانش هكا واحد يهتم بيك ولا يسقسي عليك، رحمه الله، آمين، كم كان في عمرك عندما توفي ؟، أنا 16 سنة، وأنا كنت متعلق بيه، نخدم معاه، وندير معاه كلش، فهمت، صحيح،

يعني تحس فراغ تاع الأب باين بعد، يعني ساعة تشوف هكا واحد مع ابّيو يجيك واحد الشعور، تقول هكا يا حسراه مين كنت مع ابّيو يتحنن عليا ويصرف عليا، ونروح أنا وياه للغابة، وثاني الأخ كي راح معاه، وانت موالف تتعاثر معاه وتقسر معاه، وبعدين تلقى روحك وحدك، يعني والفت بالوحدة فهمتتي هذا ماكان، حسنا، بقي اثنان من الأسئلة تقريبا، يعني وضعك الاجتماعي حاليا من ناحية المسكن والبيئة التي تعيش فيها كيف تقيّمها؟، والله جيدة جدا، جيدة؟، مليحة هيه، يعني تحسها آمنة حتى من ناحية السرقة؟، هيه آمنة طول روعة زيت، عندك هكذا عمل معين يكفل لك حاجاتك؟، ما عنديش نورمالمو كايين الغابة، ولّا المطاشية نتاع السيلان، وهذه دائما ما تعمل فيها؟، لالا غير في الصيف ولّا العطل الموسمية، والغابة تلك هي من تأتي بالمصاريف؟، هيه هذيك مدخول الدار، وأنت من تشتغل فيها فيها؟، ايه وعندي بن عمي هو الكبير، يسمّى هو الي قاعد وأنا نعاون فيه، وكارين حانوت ثاني هو المدخول، يعني مكانش هكا عمل باين، حسنا تقريبا هذا ما عندنا، هذا هو، هذا فقط، وهل أعجبتك الجلسة؟، لباس هكا الأسلوب نتاع التعبير ما عنديش، لا لا يهمك، حتى أنا عندما يأتي شخص ليجلس معي ويسألني عن حياتي هكذا أتوتر، حسنا، وشكرا جزيلًا.

### 3- نتيجة الحالة على المقياسين :

#### 3-1- مقياس الحب الرومانسي : تم تفرغ النتائج في الجدول التالي :

جدول رقم ( ستة ) : يوضح نتيجة الحالة ( X ) على مقياس الحب الرومانسي.

الأبعاد	الدرجة
بعد الألفة	22 ن = درجة عالية جدا.
بعد الرعاية	25 ن = درجة عالية جدا.
البعد الانفعالي	25 ن = درجة عالية جدا.
بعد المشاعر	25 ن = درجة عالية جدا.

البعد الجسماني / الجمالي	18 ن = درجة عالية.
المجموع	115 ن = درجة عالية جدا.

### 3-2- مقياس الصحة النفسية : تم تفريغ نتائج المقياس في الجدول التالي :

جدول رقم ( سبعة ) : يوضح نتيجة الحالة ( X ) على مقياس الصحة النفسية.

الأبعاد	الدرجة
التحرر من الأعراض المرضية	15 ن = درجة متوسطة.
الهناء الشخصي	34 ن = درجة مرتفعة.
تحمل أعباء الحياة	37 ن = درجة مرتفعة جدا.
تكوين علاقات مع الآخرين	39 ن = درجة مرتفعة جدا.
المجموع	125 ن = درجة مرتفعة.

### 4- التحليل العام للحالة :

من خلال المقابلة نصف الموجهة التي تمت مع الحالة في جلسة واحدة، والتي كان انطباع الحالة جيدا ازاءها، حيث كانت مستعدة لتقديم التعاون والادلاء بأقوال تعبر عن شعورها الحقيقي، بعد ارتياحها ومعرفتها أن المعلومات ستكون سرية، ولغرض البحث العلمي فقط، ومن خلال الملاحظات التي بدت عليها أثناءها، وكذا النتائج المتحصل عليها من خلال تطبيق مقياسي الحب الرومانسي والصحة النفسية، تمكنا من معرفة درجة مقياس الحب الرومانسي، والعوامل الكامنة وراء حصول الحالة على هذه الدرجة، أيضا تمكنا من اظهار دور الحب الرومانسي مع بعض العوامل الأخرى، في الرفع من مؤشرات الصحة النفسية، والرفع من درجة المقياس بشكل عام، أيضا الكشف عن بعض العوامل السلبية الكامنة وراء انخفاض بعض المؤشرات.



ففيما يخص مقياس الحب الرومانسي، فقد تحصلت الحالة على مجموع كلي يقدر ب ( 115 نقطة ) من أصل ( 125 نقطة )، بمعنى أن هذه النتيجة تمثل اجمالي الأبعاد الفرعية الخمسة المكوّنة للمقياس، أي ما يعادل ( اثنين وتسعين في المائة ) من النسبة الاجمالية للمقياس الكلي، مما يدل على أن درجة الحب الرومانسي للحالة " عالية جدا " .

أما في المقاييس الفرعية، فإن الحالة تحصلت في بُعد " الألفة " على ( 22 نقطة ) من أصل ( 25 نقطة )، أي بما يعادل ( ثمانية وثمانين في المائة )، مما يدل على أن الألفة التي تعكس التقارب والحميمية في المعرفة الشخصية بين الشريكين، وما ينتج عنها من ثقة ورغبة في الاتصال، كانت بدرجة " عالية جدا "، وهذا ما اتضح في أقوال الحالة أثناء المقابلة عند سؤالها عن ماذا تعرف عن شخصية شريكها ؟، ونذكر منها قولها :

{ شخصيتها قوية، تعرف تتعامل مع المواقف .. هي طيبة وحنينة .. تشتي تساعد سيرتو صاحباتها ... الخ }، وهذه الأقوال تعكس مدى التقارب والحميمية، ومعرفة شخصية الشريك، مما أدى الى ارتفاع درجة الألفة لديهما.

أما في بُعد " الرعاية " فكانت النقطة كاملة ( 25 نقطة ) من أصل ( 25 نقطة )، أي تحصلت على نسبة ( مائة في المائة )، بمعنى " درجة عالية جدا "، وكما نعلم فإن هذا البُعد يعكس الشعور بالاهتمام والمسؤولية والعطف بين الشريكين، والالتزام الذي يبديانه نحو بعضهما، وقد كانت بؤادر الرعاية واضحة في أقوال الحالة أثناء المقابلة، ومنها رأي الحالة في حد ذاتها عن معنى الحب الرومانسي، والذي قالت عنه : { الحب بالنسبة الي .. اهتمام وتقاهم متبادل }، أيضا قولها عن محبوبها : { الاهتمام تهتم ياسر والحيرة تحير }، وعبرت الحالة عن مدى الالتزام في العلاقة، وذلك واضح في هذا المقطع من المقابلة : { كاينا حاجة ثاني، أنا عبت جانب العلاقة هذي، نخليها للنهار الكبير، تنقطع تماما ؟، مش تنقطع نخليها للنهار الكبير }، وهذا يدل على مدى التمسك والالتزام بالشريك رغم الظروف المعيقة، وأيضا فإن الالتزام اتضح أثناء حديث الحالة في المقابلة على أن العلاقة توقفت فترة معينة



ثم رجعت لتستمر ، ودليل ذلك قولها : { جبدنا أيامات الصراحة، وبدأت حالتها تسوء، وهي في الجامعة والناس تشارشي فيها، وإن تراك معاها في الجامعة، وتخزر فيها، أصلا ما تصبرش مش تشوف حبيبتك هاهم الناس تشرشي فيها لازم توقف معاها }.

كذلك في البُعد " الانفعالي "، تحصلت الحالة على العلامة الكاملة، بنسبة ( مائة في المائة )، بمعنى درجة " عالية جدا "، ومما جعل هذا البُعد يكون بهذه الدرجة، الكم الهائل من الانفعالات في العلاقة، كالقلق والخوف والعدوانية، وقد كان هذا واضحا في أقوال الحالة أثناء المقابلة، وسنعرض لمتفرقات منها، فالقلق مثلا يتضح في أقوالها : { وتقلق بصح كي نقلقها نايا .. الانفعال عندها انفعال .. كي نكوبي عليها تقلق وتحير }، وهناك العدوان تجاه الذات، في قولها : { تجنببت عليها هكا خطرة شربت جافيل }، أما الخوف فيظهر عند قولها : { عدت خايف عليها الطفلة }.

أما بُعد " المشاعر " فهو كذلك كان بدرجة " عالية جدا "، بعد تحصل الحالة على النقطة الكاملة بنسبة ( مائة في المائة )، وقد كان لهذا البُعد اشارات طفيفة في المقابلة مثل قول الحالة : { أنا نحب نتجنب هذيك العلاقة، ونخليها للحلال مي هي تصرّ وتمرض }، وقد يعكس هذا مشاعر الحزن التي انتابت الشريك، أما مشاعر الاستحواذ، فيمكن أن نستدل عليها من خلال قول الحالة عن محبوبها : { متعلقة بيا ياسر }.

وأخيرا البُعد " الجسماني/ الجمالي "، والذي كان أقل بُعد من حيث النقاط، حيث تحصلت الحالة على ( 18 نقطة ) من أصل ( 25 نقطة )، أي بما يعادل ( اثنين وسبعين في المائة )، ولهذا يمكن تصنيف النسبة في سلم الدرجات كدرجة " عالية "، ومما جعل هذا البُعد يكون بهذه الدرجة في نظرنا هو عدم توفر الخصائص الجسمانية التي كانت تتمناها الحالة في الشريك، ودليل هذا الحوار الذي جرى أثناء المقابلة والذي كان بهذه الصيغة : { قل لي الآن هل الخصائص التي تتمناها موجودة في حبيبك الآن أم ؟، لا الصراحة لا،

بنسبة كم ؟ والله تقريبا نص نص، أنظر أتركني من الخصائص التي تحبها أنت، قل لي الخصائص تلك هل وجدتتها في حبيبك أم لا ؟ ، الصراحة ما لقيتهاش، أبدا أبدا ؟، طول}.

وبهذا يمكن تلخيص أثر العوامل، بالقول أن هناك بعض العوامل التي ساعدت في ارتفاع درجة المقياس الكلية، ومنها بُعد النظرة الشخصية للحب الرومانسي، الذي توافق مع بُعد " الرعاية "، أيضا عدم وجود السلطة الأسرية لكلا الشريكين، مع تمكّن السلطة الدينية قليلا، ولكن تم التغاضي عنها بالوقت، ولم تؤثر كثيرا في العلاقة، وساعد البُعد المعرفي أيضا في ارتفاع الدرجة الكلية للمقياس، وبالأخص بُعد " الألفة "، وهناك عامل واحد فقط أثر على انخفاض الدرجة، وخاصة درجة البُعد الجسماني/ الجمالي، ألا وهو عامل الخصائص المورفولوجية، حيث لم تتطابق المحاسن والخصائص الجسمية التي كانت في مخيلة الحالة مع الخصائص الجسمية المتوفرة في الشريك الحالي.

أما فيما يخص مؤشرات الصحة النفسية، فقد تحصلت الحالة في مقياس الصحة النفسية على مجموع كلي يقدر ب ( 125 نقطة ) من أصل ( 165 نقطة )، أي ما يعادل ( ست وسبعين في المائة )، وهي مقسّمة على أربعة أبعاد فرعية، والتي تمثل بعض من مؤشرات الصحة النفسية، وبوضع هذه النسبة في ميزان تصنيف الدرجات يمكن القول أن الحالة تحصلت على درجة " مرتفعة ".

فقد ظهر على الشكل المورفولوجي للحالة أثناء المقابلة صحة جسمية جيدة، ولم تبدو أي أعراض مرضية، وما يؤكد ذلك اجابتها عند سؤالها كالتالي : { هل تعاني أو عندك مشاكل صحية ؟، لا الحمد لله }، والصحة الجسمية من العوامل التي ترفع من مؤشرات الصحة النفسية كما وضعنا في الاطار النظري، وبدوره يؤثر الحب الرومانسي على الصحة الجسمية بالإيجاب، بمعنى أن له دورا غير مباشر في الرفع من مؤشرات الصحة النفسية.

حيث يشير الدكتور في الأمراض النفسية والعصبية " جمال فرويز "، الى أن الانسان عندما يشعر بالحب، أيا كان نوع هذا الحب، فان ذلك يؤثر على الحالة النفسية، وبدورها تؤثر على الحالة الجسمانية، فتتسع الدورة الدموية، مما يؤدي الى حدوث استرخاء تام في عضلات الجسم، وانتظام في ضربات القلب، وراحة في حدقة العين، مما يؤدي الى رؤية واضحة، الغدد اللعابية في الفم تكون منتظمة، مما يؤدي لأي سهولة في الكلام، واتساع في الصدر يؤدي الى التنفس بصورة سليمة، ويؤدي أيضا الى خفة الحركة، ونقاء السمع.

( علام، 2010، فقي : 2 )

وعن هذا يتحدث الدكتور " جوزيف كلاس " في كتابه { القلب بين الطبيب والأديب } فيقول : ان الحب النابع من أعماق القلب، هو القدرة الشافية الأعظم في هذا الكون، ان الخطر الأكبر الذي يحدق بالقلوب، يكمن في افتقارها الى الحب، فالحب ترياق فعال ضد سموم الضغط النفسي، والحب مضاد للتشنج، والحب يجدد الشباب، ويمحو التجاعيد، ويشحذ الفكر. ( الخضراء، 2014، فقي : 8 )

ويقول الدكتور " هشام أبو النصر " أستاذ المخ والأعصاب : ان الأشخاص الذين لا يتمتعون بعلاقات المودة والحب، أكثر تعرضا للإصابة بجلطات المخ والقلب، وتصلب الشرايين، وضعف الدم، وارتفاع نسبة الكوليسترول، وفقدان الشهية، والأرق، وأمراض الشيخوخة، واضطراب الانفعالات، وآلام المفاصل، وأخيرا السممة الناتجة عن الأحزان والتشاؤم.

ويتفق معه الدكتور " محمد أحمد صوان "، أستاذ المخ والأعصاب بجامعة القاهرة، في أن عاطفة الحب تنشأ نتيجة توافق المجالات الكهرومغناطيسية المحيطة بجسم الانسان مع من يحب، والذي بدوره يمنح الطاقة للقلب والمخ خصوصا الفص الأمامي المسؤول عن التفكير، والذي بدوره ينشط الغدد لافراز المواد الكيميائية، والتي تمنع الإصابة بالكثير من

الأمراض والجلطات التي تصيب خلايا المخ، ويكثر انتشارها بين كبار السن، فالحب يمثل الدافع القوي للإنسان لمواجهة الأمراض، لأن من يحب تتكون بداخله عاطفة حب الحياة ومواجهة أصعب المواقف، بشكل يتميز بالتفاؤل لشعوره بوجود من يسانده ويدفعه لمواجهة مشاكل الحياة.

#### ( منتدى واتا، 2010، فق : 3 - 4 )

أيضا فإن الحالة تتمتع بشخصية متحررة من الأعراض المرضية النفسية نوعا ما، فحسب ما تبين من نتائج المقياس الفرعي الخاص ببُعد التحرر من الأعراض المرضية فإن الحالة تحصلت على ( 15 نقطة ) من أصل ( 30 نقطة )، وهذا يعني النصف " درجة متوسطة "، أي ما يعادل ( خمسين في المائة )، ويبدو من هذه النسبة أن في شخصية الحالة بعض الأعراض المرضية، مثل القلق والتوتر وهما أبرز عرضين يقيسهما المقياس، وقد اتضح هذا في أقوال الحالة أثناء المقابلة، مثل قولها : { أنا نعرف على روجي نارفو ياسر }، وعلى العموم يمكن أن نرجع سبب انخفاض درجة هذا البُعد، وارتفاع درجة الأعراض المرضية الى كون الحالة تعرضت لصدمة فقدان الأب والأخ في حادث أليم، وهي في سن ( 16 سنة )، تقول الحالة في خضم المقابلة أثناء سؤالنا لها : { وقتاش في عمرك انت كي توفي ؟، أنا 16 سنة، وأنا كنت متعلق بيه، نخدم معاه ندير معاه كلش .. يعني تحس فراغ تاع الأب باين بعد }، وكملاحظة عيادية لم تظهر أثناء المقابلة أي أعراض من الممكن أن نقول عليها أنها مرضية على الحالة، ماعادا القليل من التوتر، وهذا أمر طبيعي. ولكن على العموم فإن الحالة تتمتع بشخصية متحررة من الأعراض المرضية، ويمكن أن نرجع هذا الى كون الحب الرومانسي قام بدور فعال في المحافظة على سواء شخصية الحالة، وعدم تفاقم أعراضها المرضية البسيطة.

وما يدعم هذا الكلام، الدراسة التي أجريت عام ( 2005 م ) على النساء في منتصف العمر حيث تبين أن الحب يساعدهم في تقليل الاكتئاب والتخلص من المشاكل

الصحية والعقلية، وأن الذين يعيشون حالة حب تقل لديهم المشاكل النفسية، وأن الحب يعتبر مهدئ للعقل والجسم ويثير نمو الأعصاب. ( بوابة دوت مصر، 2017، فق : 4 )

وتتمتع الحالة بنسبة عالية من الهناء الشخصي، وهذا ما أفرزته نتائج المقياس الفرعي لمقياس الصحة النفسية، حيث حصلت الحالة على مجموع ( 34 نقطة ) من أصل ( 50 نقطة )، أي بما يعادل ( ثمان وستين في المائة )، وتعتبر هذه النسبة " مرتفعة "، فالحالة مغمورة بمشاعر السعادة، والتفاؤل، والرضا، والاستمتاع، والمشاعر الايجابية، والنظرة المشرقة للمستقبل، و... الخ، فحين تم استجوابها في المقياس في البند ( الثاني )، كالتالي :

{ أشعر باليأس منذ مدة طويلة }، أجابت ب { لا تنطبق علي }، أيضا فان المشاعر الايجابية لا تفارقها، وهذا ما تؤكد استجابتها في البند ( 11 )، حين اختارت البديل { تنطبق علي غالبا }، والكثير من المشاعر الأخرى كالسعادة والرضا، وهذا الأخير اتضح كثيرا في أقوالها أثناء المقابلة، فأقوال مثل << الحمد لله ... بخير والله لباس، وغيرها >>، تعكس مدى رضا الحالة على الوضع الذي تعيشه حاليا، وأكثر ما ينعكس الرضا، في تقبل الحالة ورضاها بالخصائص الجسمية للشريك رغم أن المحاسن التي تتمناها الحالة لا تتوفر فيه، فأتثناء حديثنا عن الخصائص الجسمية قالت الحالة : { والله الصراحة ما يهمني أنا }.

ويمكن اعتبار عاملي قبول الذات والثقة في النفس من العوامل التي أثرت بالايجاب، ورفعت قليلا من درجة بُعد الهناء الشخصي، ويتضح تقبل الذات في قولها : { ما كانش حاجة هكا ما نشتيهاش في روعي }، وفي المقابل قد يكون الوضع الاقتصادي المنخفض من أهم الأسباب التي أثرت في انخفاض درجة هذا البعد قليلا، والا فانه من الامكان أن تكون أكثر من هذه بكثير.

وبدورها فان علاقة الحب الرومانسي قد ساعدت كثيرا مع العديد من العوامل الأخرى في رفع من نسبة هذا المؤشر الدال على تمتع الحالة بصحة نفسية جيدة.

وفي هذا الصدد أكدت دراسة نشرتها " جامعة تورنتو " الكندية مؤخراً بعد أن اختارت عينة من ( 700 ) رجل وامرأة في مختلف مراحل الحب، أكدت وجود رابط وثيق بين الشعور القوي بالحب، وزيادة معدل افراز هورمون « نوريبينفرين » في الدماغ، الذي يعد السبب وراء احساس العاشق بأن الآتي من الزمن يقدم وعوداً بأشياء جميلة، وهذه المادة الكيماوية، هي أيضاً وراء الشعور بالرفعة والعلو والسمو الذي يعيشه العاشاق الجدد.

( العمري، 2017، فق : 2 )

والحب أيضاً ينعكس على الحياة النفسية والشخصية للشخص المحب، فيحقق من خلاله التوازن والصفاء النفسي، واستقرار العواطف والانفعالات، وتقريغ الشحنات الانفعالية السلبية، فالشخص المحب شخص خير بمجرد استطاعته اكتساب هذه القيمة الانسانية النبيلة، وهو يشعر بالسعادة والرضا عن الذات. ( عيدات، 2011، فق : 7 )

وللحب الرومانسي دور في تحقيق السعادة كمؤشر للصحة النفسية، ففي دراسة قام بها " دينر وسيلغمان " على الأشخاص الذين أثبتت الدراسات أنهم يتمتعون بحياة طيبة ونفسية مرتفعة، أو بمعنى أدق سعداء جداً، كان ال ( العشرة في المائة ) الأكثر سعادة من الآخرين - باستثناء شخص واحد - يعيشون علاقة حب رومانسية.

( الشاذلي، 2009، ص 17 )

فالعلاقة وثيقة بين الصحة والحب الرومانسي، فالصحة ليست الخلو من المرض، ولكن الصحة هي السعادة والأمن النفسي، والمصدر الأساسي للسعادة والأمن النفسي هو الحب الرومانسي. ( صادق، دس، ص 3 )

ويعبر " سوفوكليس " عن مدى تحقيق الحب الرومانسي للراحة النفسية ومشاعر الاستمتاع فيقول : { كلمة واحدة تحررنا جميعا من أثقال وألم الحياة، هذه الكلمة هي الحب }.

( جيه. بي. جوديك، 2010، ص 214 )

ويعتبر بُعد " تحمّل أعباء الحياة " من أبرز مؤشرات الصحة النفسية، والذي أبدت فيه الحالة تميزا كبيرا، بنسبة ( اثنين وتسعين في المائة )، بمعنى درجة " مرتفعة جدا "، وذلك بعد حصولها في هذا المقياس الفرعي للصحة النفسية على ( 37 نقطة ) من أصل ( 40 نقطة )، ويعكس هذا البُعد مدى نضج الشخصية، وتمتعها بسمات المسؤولية، والسعي وبذل الجهد وغيرها، فعلى سبيل المثال أجابت الحالة على البند ( السادس )، الذي يقول { أتحمل مسؤولية قراراتي الشخصية }، ب { تنطبق علي دائما }، أيضا نفس اختيار البديل بالنسبة للبندين ( 19 و 27 ) اللذان يعبران عن تقبّل الأخطاء وبذل الجهد في النجاح.

وقد أظهرت الحالة في أقوالها أثناء المقابلة ما يعبر عن تمتعها بشخصية الفرد المسؤول، الذي يبذل الجهد ويسعى لأكرام نفسه، واکرام من حوله بعيش هنيء، فنجد الحالة تقول : { نشتي ندير الخير، والنهي عن المنكر ثاني ننهي .. نحب ندير جمعيات خيرية هكا نساعد الناس }، وتقول عن نفسها عندما كانت صغيرة مع والدها : { نخدم معاه، وندير معاه كلش .. نروح انا واياه للغابة }، أيضا يعبر المقطع التالي عن سعي الحالة وبذلها الجهد في توفير المال لها وعائلتها، { عندك هكذا عمل يكفل لك حاجاتك ؟، ما عنديش نورمالمو كاين الغابة، ولا المطاشية نتاع السيلان، وهذه دائما تعمل فيها ؟، لالا غير في الصيف ولا العطل الموسمية }، ويمكن أن نفسّر هذا الوضع، بالقول أن الحالة تقمصت دور الأب وسمات شخصيته بعد وفاته، فأصبحت هي المسؤولة عن العائلة من كل النواحي، ولذلك نجد شخصيتها قد نضجت قبل أوانها، وتسلك وتفكر كأب له عائلة ويخطط لرفاهيتها.

فكلها سمات اكتسبتها الحالة كما يقول أدلر من نهج أو أسلوب حياة معين، ولحب الرومانسي دور كبير في تنمية هذه السمات، والوصول بالشخصية الى درجة من النضج العالي.

فعلاقة الحب بين شخص وآخر، حقيقة ساطعة أجمع علماء النفس على صدقها، وخبر الأطباء النفسيون قدرتها الشفائية وأثرها في النمو الشخصي.

( اليسوعي، 2007، ص 52 )

والحب الرومانسي مدرسة تعلم الشريكين معنى الشعور بالمسؤولية، وهذه الأخيرة كما أشرنا هي من مؤشرات الصحة النفسية. وفي هذا يشير الكاتب " ايهاب كمال " الى أن من أسرار الحب الرومانسي، شعور المحب بالمسؤولية تجاه الشريك، بحيث يكون الاهتمام من أعماق القلب، وبمنتهى الصدق والأمانة لحاجته، وكذلك لراحته وسلامته، وعلى هذا الأساس فان كل منهما يفرح لفرح الآخر، ويحزن لحزنه، ويمرض لمرضه، ويشفى لشفائه.

( كمال، 2012، ص 5 )

أما في المؤشر الأخير الذي يقيس مدى تكوين الحالة لعلاقات مع الآخرين، فقد كان " مرتفعاً جداً "، بنسبة ( سبع وثمانين في المائة )، وذلك بعد تحصيل الحالة على ( 39 نقطة ) من أصل ( 45 نقطة )، وبهذا يكون هذا البعد هو الثاني من حيث تصنيف درجات الأبعاد الفرعية بعد " تحمّل أعباء الحياة "، وقد كان لعامل " التعاون والتفاعل الاجتماعي " المذكور في محاور المقابلة تأثير ايجابي في ارتفاع درجة هذا البعد، فقد أبدت الحالة اهتمامها بهذا الجانب العلائقي، وإن كان يخص جانب المساعدة والتعاون والحفاظ على الاتصال الجيد فقط، حيث أن ربط العلاقات الشخصية كالصداقة أو الزمالة ليس بالجانب المهم كثيراً للحالة، ودليل ذلك اجابتها على البند ( 16 ) الذي يقول { أربط علاقات متينة مع الآخرين } ب { تنطبق علي نوعاً ما }، أما جانب المساعدة والاحساس بمعاناة الآخرين



ومشاعرهم كما قلنا فهي سبّاقة اليه، وهو ما اتضح من خلال استجابتها بالذات للبند الأخير من المقياس الذي يقول : { لا أهتم بمشاعر الآخرين }، حيث أجابت ب { لا تنطبق علي إطلاقاً }، أيضاً يتضح من خلال أقوالها أثناء المقابلة، ونذكر منها قولها : { هيه لازم سيرتو كي تلقى واحد مريض، وناشر في الفيسبوك ما عندوش صوارد ولاّ باش يداوي، ولاّ عايلة مسكينة يتامى ولاّ حاجة، تتأثر تتأثر بالمجتمع ياسر، عندي حاجة هكا نشتي نساعد المجتمع، نشتي نساعد الفقراء وسيرتو اليتامى }.

والتفاعل الاجتماعي، كعامل من العوامل المؤثرة في درجة مقياس الصحة النفسية قد أثر بالإيجاب على ارتفاع نسبة هذا البُعد كما أشرنا سابقاً، وما يهمننا هنا، هو أن الحب الرومانسي هو ما يجعل الشخص متفاعلاً مع الآخرين، من خلال الخروج من قوقعته الفردية الى تفاعله وتكامله مع الشريك والمحبيب أولاً، ثم التفاعل مع الآخرين ثانياً، في شكل تكوين علاقات اجتماعية، وتقبّل الآخر، واحترامه، ومساعدته.

وفي ذلك تقول الدكتورة " منى حلمي " : { في الحب يتعلم الانسان الدرس الأول للديمقراطية، ألا وهو كيف يتقبّل ويحترم الآخر } . ( السيد فؤاد، 2011، ص 57 )

ويكتب الباحث " ثلجة لموفق " في المقال المعنون ب { العلاقات العاطفية خارج اطار الزواج لدى عينة من الشباب الجامعيين العازبين } فيقول : الحب الرومانسي عاطفة انسانية قوية وأساسية لخبرة الوجود الانساني، وله طبيعة خاصة تحدده، ويضفي الحب نوعاً من التكامل النفسي والاجتماعي للانسان، وينظم جميع تفاعلاته مع العالم الخارجي .. ومن ناحية أخرى تساعد المشاعر الايجابية المتصلة بالحب الرومانسي على أن يحافظ الفرد على العلاقات الاجتماعية مع الآخرين بمرور الوقت } . ( لموفق، 2018، ص 546 )

وفي الأخير يمكن القول أن هناك الكثير من العوامل، من الممكن أن تكون قد أثّرت على درجة مقياس الصحة النفسية من الناحية السلبية، وجعلته يكون بدرجة مرتفعة فقط،

وليس بدرجة مرتفعة جداً، كالوضع الاقتصادي المنخفض، والمستوى المتوسط للوازع الديني، وعدم اكتساب مهارات وعادات معينة، والاحساس بالنقص من نواحي معينة، وهناك عوامل ساعدت في ارتفاع الدرجة الكلية للمقياس، وخاصة الدرجة الخاصة ببُعدي تكوين علاقات مع الآخرين، وتحمل أعباء الحياة، ومن هذه العوامل : عامل تقبل الذات، والتعاون والتفاعل الاجتماعي، وعامل الصحة الجسمية.

ويظهر دور الحب الرومانسي حسب ما نقلته نتائج العديد من الدراسات والبحوث العلمية، وما نقله العلماء والمتخصصون في علم النفس، وعلم النفس العيادي من أقوال، يظهر دوره جلياً في تحقيق الحالة لدرجة مرتفعة من الصحة النفسية.

## ثانياً : تقديم الحالة الثانية :

### 1- تقديم معلومات الحالة : الرمز : Z

الجنس : أنثى العمر : 25 سنة المستوى التعليمي : جامعي

مدة العلاقة : 4 سنوات إطار العلاقة : بدون خطوبة

مدة المقابلة : 1 ساعة، و 5 دقائق، و 47 ثانية

### 2- نتيجة المقابلة مع الحالة :

بعد السلام والترحيب بالحالة ....

سوف أبدأ بالسؤال الأول، يالّا تفضل، عبّري لي عنه كما تحبين، ما الحب بالنسبة اليك ؟، بالنسبة ليا الحب لا يفسّر، ما تقدّرش تفسّروا، ما تقدّرش تعبّر عليه، حاجة تحسّ بيها برك، قادر مثلاً تلقى انسان كامل والكمال لله، تلقى فيه المواصفات الكل، خدمة، زين،

حطة، كلش كلش بصح ما تقدرش تحبوا، وقادر العكس تلقى انسان ما يصلحش، بصح هكا من عند ربي تحبوا، أنا نحس انو الحب مكتّب لنا، كيما مكتّب لنا الموت والحياة، حتى الحب مكتّب لنا، لا ليس قصدي الحب لماذا حبيتي ذاك أو كيف بدأ، ما قصدته أنك دخلت في الحب وانتهى، ماذا يجب أن يكون فيه أعطني كمعنى ؟، أنا بالنسبة ليا الحب، شوف راح نهدرك قبل وضرك، من قبل كي كنا صغار نحسابوه الحب غير كلمات، حبيبي، وعمري، وحياتي، وكذا وكذا وكذا، بصح بعد ما فتت وجربت بانتلي حاجة واحدة أخرى خلاص، بالعكس احترام، مفاهمة، كي يكون انسان يفهمك، يكون انسان يحس بيك، يكون انسان يحترمك، يكون انسان يقدرك، يمكن ما تجيهوش عيب انو مثلا يغلط معاك يقلك اسمحلي، هذو هوما، يعني تقدر تعبّر عليها انو الحب أفعال وليس كلمات، حسنا، أعطني الآن الخصائص الجسمية التي تفضلينها في الشريك، بغض النظر عن الذي أنت معه الآن ؟ أعطني أنت في خيالك ماذا تحبين، ثبل ارتباطك أصلا ؟، من بكري من بكري قبل ما نرتبط، كان يعجبني الرجل الطويل، والي شعرو أكحل غامق ياسر، ولازم الرجل مش الّي أسمر هذيك السمورية، كيما نقولوا احنا حنطي، ونحب الرجل الي عنود اللحية، ونحب العينين الّي يكونوا مميزين هكا، والخصائص هذه وجدتها في شريك حياتك الآن أم لا ؟، لقيتها هي بعد، اذن أستطيع القول مئة بالمئة، تقريبا هيه، نذهب للسؤال الآخر، موضوع الحب هذا ما مدى اطلاعك عليه ؟، ما نكذبش عليك نحس روعي مطلعة، لانو أنا انسانة عاطفية، ونحب نعبر على العاطفة نتاعي، ونحب نفهم العاطفة نتاع لخرين، أنا دima نقرا كتب، كنت نقرا على كريم الشاذلي، هذا من قبل ؟، هيه من قبل كي كنت صغيرة، وكنت نقرا روايات حب، وبعد ما دخلت في العلاقة زدت قريت أكثر وأكثر، ووليت نقرا كتابات على المعاملة، مثلا الثقافة الجنسية، نحب نقرا، نحب نطلع، نحب نشوف الرجل وش يحب في المرأة، وشي التصرفات الّي يحبها في المرأة، نحب نتعلم باش نعجب الّي نحبوا، هذي هي، هذ كمعرفة خاصة بالكتب، ومعرفة تجارب قبل عندك ؟، عندي أكيد، مع واحد برك قريب ( 5 ) سنين، وكاين فرق أكيد، في كل عام يفوت عليك تحس روحك ولّيت تفهم الحب

أكثر، وتعرف كيفاه تتصرف أكثر، ومع الوقت تولي تشوف في الحب بنظرة أخرى، حسنا، نذهب للسؤال الآخر، ماذا تعرفين عن نفسك ؟ ماذا تعرفين عن شخصيتك ؟، نعرف على روعي على قد ما نبان اني قوية، وشخصيتي قوية، على قد ما نبان للناس، مثلا كي يشوفني واحد برا، يقول انو هذي متحكمة في انفعالاتها، وأنا العكس تماما، وأنا قادرة في أول موقف بعد نبكي مش مشكل، يعني هكا ظاهريا نبان قوية الشخصية، يعني مش اللي جاء يلعبك على مورالك، أنا العكس تماما، أنا قادر بكلمة واحدة تبدي مورالي كامل، نحس روعي في أغلب الوقت نتعامل بالعاطفة أكثر من العقل، والهدرة هذي جبتها من الناس وش يقولوا، وصح نحس روعي طيوبة وكان تلعبلي على العاطفة تكسبني، هذي هي أنا، نعم أكمل، أنا انسانة انفعالية، بكلمة ليه ليه نولي نتقلب ونعيط، صح وشي أنا سريعة الغضب سريعة الرضا، وما نهز في قلبي، حسنا، وماذا تعرفين عن حبيب القلب ؟، حبيب القلب نعرف عليه كلش وش تحوس برك ههه، نعم قول لي، هو طيوب طيوب لدرجة ما تتخيلهاش، يعني ولا مرة شفت راجل بالطيبة نتاعو، لدرجة انو مرات أنا اللي نضلما، ومرات أنا اللي نقيسوا، والله العظيم هو اللي يجي يطلب السماح، ويعتذر وما عندوش مشكل، ويعرف كيفاش يهدر، ويعرف كيفاه يهدي الوضع، ونحسوا انسان رزين مع الناس، و ( اسم الحبيب ) أكبر من عمرو، كيما تشوفوا في الفيزاج أكبر من عمرو، حتى في العقلية أكبر، بحكم الظروف والتجارب اللي عاشها في حياتو، وانسان يخدم على روحوا، ويحب الناس كامل، وقوي الشخصية بمعنى الكلمة، أعطني ماذا تعرفين عن شخصيته كاملا، حتى سلبياته ؟، السلبية اللي ما نشتيهاش فيه هو من النوع الفكاهي، يحب يبذل الجو بصح يديرلي جاستات انو يلعبلي على المورال، المزاح نتاعو يضخموا ويولي يخلع فيا، مثلا هاو مرض، ولا دار أكسيدون، ثاني السلبية اللي فيه انو كي يقلق يعود يلوح في كلش، ويلبز في الهدرة، حدثيني عن ما يحب فعله ؟ ما الذي مشاهدته ؟ ماذا يحب أن يسمع ؟، شوف هو أول انسان في حياتي نشوفوا ما يحبش البالون، التليفزيون ما يدورش بيه، يعني انسان لاتي غير بخدمتوا، يخدم ثمنية سوايع في النهار، يروح ميت بالتعب، يرقد، وغدوة نفس الروتين،

بكري كي كان مع صاحبوا كان اجتماعي ياسر، بصح كي راح لبلد آخر ولّى ما عندوش صاحب، ويقعد غير في الدار مع أمّو وخوه الصغير، يشتي أمّو ياسر ويموت عليها، هذا وش يشتي يدير، ما عندوش هكا هوايات، تعالي ننتقل قليلا الى اقتصاد الآن، صفي لي **وضعك الاقتصادي والوضع الخاص بحبيبك ؟**، كيفاه قصدك الوضع المادي، نعم وضع العائلة ؟، احنا الحمد لله طبقة متوسطة، المعيل الوحيد في العائلة هو الوالد، الحمد لله مكفين، واكلىن شاربين لابسين، أنا بالنسبة ليا عايشة حياتي الحمد لله، بصح هو وضعه الاقتصادي صعب ياسر، لأنو هو الوحيد الّي يخدم ويصرف على الدار، عادي يعني ماشي أغنياء وماش فقراء، متوسطين، حتى الشهريّة ماشي هكا كبيرة، يعني صراحة وضعه صعب ياسر، سيفرجها الله، أمين، **علاقة الحب هذه، تمارسيتها بحرية أم لا ؟**، ماشي حرية مطلقة، أول حاجة المسافة بيناتنا ما خلاتش، علاقة الحب مثلا عايشينها غير في مواقع التواصل الاجتماعي، يعني وجها لوجه ماكانش، اللقاءات والخرجات هذيك ماكانش طووول، ثاني حاجة حتى وأنها كاين فيسبوك وكذا بصح توجور كاين عواقب عائلية، أبسط مثال كي نكون نكونكتي معاه ويجيني خويا، أكيد تحبس، **بمعنى يوجد سلطة أسرية ؟**، كاين هيه، يعني الصراحة نحكي معاه وهو ما عايشينها، وفي نفس الوقت مش هاك التقيد الكبير، مثلا في الإقامة تكون عندي الحرية اني نحكي معاه أبيل فيديو مثلا نهار كامل، وواحد ما يقلّي علاش، **بمعنى يوجد القليل من العوائق ليس حرية تامة ؟**، هيه ماشي حرية تامة، **وتنظرين الى هذه العلاقة أنها تتنافى مع قيمك الروحية أم لا ؟**، هيه نعم تتنافى مع القيم الروحية جدا جدا، مع انو ماكانش هذيك اللقاءات بصح تبقى حرام لأنها خارج اطار الزواج، **على أي أساس قلت حرام ؟**، لأنو ببساطة ماهيش في اطار الزواج، **من يقول ؟**، الدين يقول ماكانش علاقة بين الذكر والأنثى خارج اطار الزواج، أخذتها هكذا **أم عندك أدلة ؟**، مانيش حافظة الآيات بصح حرام ياولدي، وأن سألتني ؟ **بحثت في الأنترنت ؟**، قدام من مرة نشوف فيديوهات في الأنترنت تجي طفلة تسقسي مفتي، أول

حاجة يقلها يا بنتي هذي حاجة حرام، وخارج اطار الزواج حرام، بمعنى أنت مجرد سماع، تسمعين فيديو لشيخ وانتهى، بحثت لوحذك ؟، لالا.

حسنا مادمننا دخلنا للدين، قولي لي ما هو الدين في نظرك ؟، الدين نحسوا دين

يسر مش عسر، وبالنسبة ليا هو مجموعة أوامر ونواهي، على الانسان لازمتلوا يطبقها،  
بصح ربي متساهل معانا في أمور ياسر، وما هي صفات الشخص المتدين ؟، شوف أنا  
بالنسبة الشخص المتدين مش لازم تكون لحيثو في صرّتو، ولا لازم جلبابها يتكرر من  
ورها، وماشي هذا اللي يصلي الفروض والنوافل، أنا بالنسبة ليا الدين المعاملة، يكون انسان  
يخاف ربي، يخدم في خدمتو بذمة، انسان الكلمة نتاعو طيبة، انسان بشوش، انسان ما  
ينافقش وكذا كذا، أنا هذا هو بالنسبة ليا الانسان اللي يستاهل الدين صح، أما هذاك اللي قال  
الله وقال الرسول، أنا ما نشوفش فيه دين، سمية تطرّف سمية وش تحب، هو يعني لازم  
يكون يعرف شرع ربي، يعرف الحلال والحرام، بصح مش لدرجة هذاك التطرّف، حسنا،  
وأنت هل ترين نفسك محققة الصفات التي قلتها لي أم لا ؟، شوف كوتي كبير نحس  
روحي محققاته من ناحية المعاملة، الحمد لله نحس راني مايش انافق، نقول الكلمة الطيبة،  
مانحقرش الصغير ووو، على الأقل النية، مع انو كاين تقصير في الفرائض، نصلي ونقرا  
القرآن بصح مش كيما لازم يكون، حقيقة مقصرة مع ربي، بمعنى تحسّين نفسك ناقصة  
في تديّتك؟، هيه نحس روعي ناقصة، نعبد الحمد لله، ونصلي بصح نحس روعي مش  
خاشعة هكا في صلاتي، يعني عندي عيوب وعلابالي بيهم، في المعاملة الحمد لله، أنت  
قلت الدين المعاملة، وهذه تقريبا أنت محققة لها، بمعنى أستطيع القول تدين عالي،  
متوسط هههه، لا بأس، ماهو الآخر والمجتمع بالنسبة اليك ؟، كيفاه نقدر نعبرك عليها،  
يعني تنتهي حقوقي عند بداية حقوق الآخرين، وربّي خلقنا باش نتفاعلوا مع بعضانا، يعني  
لازم انا والآخر تكون بيناتنا علاقة أخذ وعطاء، أنا عندي واجبات لازمتي نديرهم، وفي  
نفس الوقت ننتظر حوايج من المجتمع، والعكس، بمعنى تحبين التفاعل وتقديم خدمة

للمجتمع؟، أكيد أكيد، يعني ما تقدرش مهما كنت كامل، والكمال لله، انك تعيش بمعزل عن الآخر، سواء عاطفيا، ماديا، انفعاليا، سلوكيا، وكلش، حسنا، عندك مشاكل صحية أم لا؟، الحمد لله تعالى ما عندي حتى مشكل صحي، أدامها الله، ان شاء الله، وما هي عاداتك؟، وشي قصدك، العادات مثلا شخص يقول لي عندي المطالعة، وشخص يقول الرياضة، هكذا، شوف أنا نحب نقرا روايات، ولأزمني نكونكتي هذي ثاني عادة، يسمى ما عنديش عادات آخرين، غير قراية ونريح في الدار، والمهارات ما هي؟، عندي مهارة الطبخ، والحلويات، وعندي ديبلوم في الخياطة، والحفاة ثاني في الشعر، وعندي مهارة في المساج، حسنا، أعطني الآن ما الشيء الذي لا تحبينه في نفسك؟، مان نحش اني نتعامل بالعاطفة أكثر، ديفوا تصرالي مشاكل، ويخلي الناس يستغلوني، الله غالب حاولت نبذل في شخصيتي، ونقول كيما الي يعاملني هكا نعاملوا كيما هاك، بصح توجور نحس روعي نضعف، ونتعامل على أساس شخصيتي، وصراحة الجانب هذا جابلي الذل، بسبب اني أنا الي نبادر للصالح، فهمتتي كيفاش، حاجة أخرى اني نقلق ليه ليه، ونخسر في الهدرة، هذي الي مانشتيهاش في روعي خلاص، يعني الانسان الي ما يفهمنيش وما يعرفنيش، راح يزعف مني، ويتخذ موقف، بصح انسان يعرفني بلي هذي شخصيتي، ما يدش عليا، ونيفي مطبس هههه، هذي الحاجة الي نكرها في روعي ثاني، لالا أنت جميلة ماذا ينقصك، الله يبارك، مرسى، ما هي الحاجة التي تنقصك وتحسين أنك في حاجة اليها؟، الخدمة الخدمة، ههه لا بأس فتلك لا تزال، فهندما تتخرجين تنظرين اليها، أعطني حاجة أخرى، حاجة نفسية هكذا؟، والله صراحة راضية على روعي، عندي صاحباتي، عندي أهلي، عندي حبيبي، مانيش حاسة بالنقص هكا، حسنا، كيف تقيمين وضعك الاجتماعي من ناحية المسكن والبيئة التي تعيشين فيها؟، المسكن الحمد لله، بحكم عمل الوالد، نسكنوا في مسكن نتاع الدولة، والحمد لله يتوفر على كل شروط الحياة، والمسكن الخاص عدنا واجد، حدثيني عن المكان الذي تعيشين فيه حاليا؟، شوف هو كمسكن الداخل مليح، بصح لبلاصة الي عايشين فيها ماهيش مليحة، لأنها جاية بعيدة على المدينة، وما عجبنتيش لأنها منعزلة،

ولازم طوموبيل باش تشري قضية، ومن ناحية الأمن الحمد لله جد آمنة، ومن ناحية الجيران؟، الحمد لله ملاح، حسنا، بقي سؤال واحد فقط، عندك عمل يكفل لك حاجياتك أم لا؟، ما عنديش يا ولدي، حتى تلك المهارات لا تقبضين منها النقود؟، لالا هذيك دايرتها كهواية نخدم بيها حوايجي برك، والخدمة ما عنديش لانو مازلت نقرا، سيسهلها الله، حسنا شكرا لك، العفو.

### 3- نتيجة الحالة على المقياسين :

#### 3-1- مقياس الحب الرومانسي : والنتائج كما هي موضحة في الجدول :

جدول رقم ( ثمانية ) : يوضح نتيجة الحالة ( Z ) على مقياس الحب الرومانسي.

الأبعاد	الدرجة
بعد الألفة	16 ن = درجة عالية.
بعد الرعاية	20 ن = درجة عالية.
البعد الانفعالي	21 ن = درجة عالية جدا.
بعد المشاعر	21 ن = درجة عالية جدا.
البعد الجسماني / الجمالي	23 ن = درجة عالية جدا.
المجموع	101 ن = درجة عالية جدا.

#### 3-2- مقياس الصحة النفسية : وتم تفرغ نتائج المقياس كما هو موضح في الجدول

التالي :

جدول رقم ( تسعة ) : يوضح نتيجة الحالة ( Z ) على مقياس الصحة النفسية.

الأبعاد	الدرجة
التحرر من الأعراض المرضية	22 ن = درجة مرتفعة.



الهناء الشخصي	33 ن = درجة مرتفعة.
تحمل أعباء الحياة	32 ن = درجة مرتفعة جدا.
تكوين علاقات مع الآخرين	34 ن = درجة مرتفعة.
المجموع	121 ن = درجة مرتفعة.

#### 4- التحليل العام للحالة :

من خلال المقابلة نصف الموجهة التي تمت مع الحالة في جلسة واحدة، والتي كان انطباع الحالة ممتازا ناحيتها، فكانت مبادرة لتقديم التعاون، والبوح بمعلومات عن علاقتها، والادلاء بأقوال تعكس مشاعرها حقيقة، وذلك بعد ارتياحها ومعرفتها أن المعلومات التي ستدلي بها ستكون سرية، ولغرض البحث العلمي فقط، ومن خلال الملاحظات التي بدت عليها أثناء المقابلة، وكذا النتائج المتحصل عليها من خلال تطبيق مقياسي الحب الرومانسي والصحة النفسية، تمكنا من الكشف عن درجة مقياس الحب الرومانسي، والعوامل الكامنة وراء حصول الحالة على هذه الدرجة، أيضا تمكنا من اظهار دور الحب الرومانسي مع بعض العوامل الأخرى، في الرفع من مؤشرات الصحة النفسية، والرفع من درجة المقياس بشكل عام، أيضا الكشف عن بعض العوامل السلبية الكامنة وراء انخفاض بعض المؤشرات.

وكملاحظات عامة فقد بدا على الحالة أثناء المقابلة، نوع من الطلاقة في التعبير، والثقة في النفس، فلم يبدو عليها أي شيء من التوتر، أو الخوف، وكان يظهر من كلامها أنها على مستوى عال من الثقافة، وبالأخص ثقافة الحب الرومانسي، وهذا ما ساعد في اثراء المقابلة بالمعلومات القيمة، والوقوف على الكثير من أسرار الحب الرومانسي، وأسرار علاقة الحالة مع محبوبها الحالي، وهذا ما ستبينه أقوالها فيما بعد، ونذكر منها الآن قولها : { ما نكذبش عليك نحس روجي مطلعة، لانو أنا انسانة عاطفية، ونحب نعبر على العاطفة نتاعي، ونحب نفهم العاطفة نتاع لخرين، أنا ديمنا نقرا كتب، كنت نقرا على كريم الشاذلي }.

وفيما يخص مقياس الحب الرومانسي، فقد تحصلت الحالة على مجموع كلي يقدر ب ( 101 نقطة ) من أصل ( 125 نقطة )، بمعنى أن هذه النتيجة تمثل اجمالي الأبعاد الفرعية الخمسة المكوّنة للمقياس، أي ما يعادل ( واحد وثمانين في المائة ) من النسبة الاجمالية للمقياس الكلي، مما يدل على أن درجة الحب الرومانسي للحالة " عالية جدا " .

أما في المقاييس الفرعية، فإن الحالة تحصلت في بُعد " الألفة " على ( 16 نقطة ) من أصل ( 25 نقطة )، أي بما يعادل ( أربع وستين في المائة )، مما يدل على أن الألفة التي تعكس التقارب والحميمية في المعرفة الشخصية بين الشريكين، وما ينتج عنها من ثقة ورغبة في الاتصال، كانت بدرجة " عالية "، وهذا ما اتضح في أقوال الحالة أثناء المقابلة عند سؤالها عن ماذا تعرف عن شخصية شريكها ؟، ونذكر منها قولها : { هو طيبوب طيبوب لدرجة ما تتخيلهاش .. ويعرف كيفاش يهدر، ويعرف كيفاه يهدّي الوضع، ونحسوا انسان رزين مع الناس، و ( اسم الحبيب ) أكبر من عمرو، كيما تشوفوا في الفيزاج أكبر من عمرو، حتى في العقلية أكبر، بحكم الظروف والتجارب الّتي عاشها في حياتو، وانسان يخدم على روحوا، ويحب الناس كامل، وقوي الشخصية بمعنى الكلمة {، حتى سلبيات هذا الشريك فهي علم بها، فنجدها تقول : { السلبية الّتي ما نشتيهاش فيه هو من النوع الفكاهي، يحب يبذل الجو بصح يديرلي جاستات انو يلعبلي على المورال، المزاح نتاعو يضخموا ويولّي يخلع فيا، مثلا هاو مرض، ولّا دار أكسيدون، ثاني السلبية الّتي فيه انو كي يقلق يعود يلوح في كلش، ويلبز في الهدرة {، حتى نمط معيشة الشريك فالحالة ملّمة به، وذلك يتضح في قولها : { شوف هو أول انسان في حياتي نشوفوا ما يحبش البالون، التلفزيون ما يدورش بيه، يعني انسان لاتي غير بخدمتوا، يخدم ثمنية سوايع في النهار، يروح ميت بالتعب، يرقد، وغدوة نفس الروتين، بكري كي كان مع صحابوا كان اجتماعي ياسر، بصح كي راح لبلد آخر ولّي ما عندوش صاحب، ويقعد غير في الدار مع أمّو وخوه الصغير، يشتي أمّو ياسر ويموت عليها، هذا وش يشتي يدير، ما عندوش هكا هوايات {، أيضا فالحالة لديها شغف

كبير بتعلم الثقافة الجنسية حتى تنال اعجاب الشريك، و يتجلى ذلك في قولها : { هيه من قبل كي كنت صغيرة، وكنت نقرا روايات حب، وبعد ما دخلت في العلاقة زدت قريت أكثر وأكثر، ووليت نقرا كتابات على المعاملة، مثلا الثقافة الجنسية، نحب نقرا، نحب نطلع، نحب نشوف الرجل وش يحب في المرأة، ووشي التصرفات الّي يحبها في المرأة، نحب نتعلم باش نعجب الّي نحبوا، هذي هي }، وكل هذه الأقوال تعكس مدى التقارب والحميمية، ومعرفة شخصية الشريك، مما أدى الى ارتفاع درجة الألفة لديهما.

أما في بُعد " الرعاية " فكانت النقطة أعلى بقليل من بُعد الألفة، وهي ( 20 نقطة ) من أصل ( 25 نقطة )، أي حصلت على نسبة ( ثمانين في المائة )، بمعنى " درجة عالية"، وكما نعلم فإن هذا البُعد يعكس الشعور بالاهتمام والمسؤولية والعطف بين الشريكين، والالتزام الذي يبديانه نحو بعضهما، وقد كانت بوادر الرعاية واضحة في أقوال الحالة أثناء المقابلة، ومنها رأي الحالة في حد ذاتها عن معنى الحب الرومانسي، والذي قالت عنه : { الحب بالنسبة الي .. احترام، مفاهمة، كي يكون انسان يفهمك، يكون انسان يحس بيك، يكون انسان يحترمك، يكون انسان يقدرك، يمكن ما تجهوش عيب انو مثلا يغلط معاك يقلك اسمحلي، هذو هوما }.

وممكن أن نعلق على كون الحالة لم تتحصل على درجة " عالية جدا " في هذين البُعدين، بالقول أن بُعد المسافة بين الشريكين، وانحصار تواصلهما في المواقع الالكترونية فقط، أدّى الى انخفاض الدرجة قليلا، فالحالة عبّرت عن هذا الوضع بالقول : { أول حاجة المسافة بيناتنا ما خلاتش، علاقة الحب مثلا عايشينها غير في مواقع التواصل الاجتماعي، يعني وجها لوجه ماكانش، اللقاءات والخرجات هذيك ماكانش طووول }.

كذلك في البُعد " الانفعالي "، حصلت الحالة على علامة ( 21 نقطة ) من أصل ( 25 نقطة )، أي بنسبة ( أربع وثمانين في المائة )، بمعنى درجة " عالية جدا "، ومما جعل هذا البُعد يكون بهذه الدرجة، الكم الهائل من الانفعالات في العلاقة، كالقلق والخوف

والغضب والعصبية، والتي تتميز بها شخصية كلا الشريكين، وقد كان هذا واضحا في أقوال الحالة أثناء المقابلة، وسنعرض لمتفرقات منها، { أنا انسانة انفعالية، بكلمة ليه ليه نولي نتقلب ونعيط، صح وشي أنا سريعة الغضب سريعة الرضا }، أيضا : { كي يقلق يعود يلوح في كلش، ويلبز في الهدرة }.

أما بُعد " المشاعر " فهو كذلك كان بدرجة " عالية جدا "، بعد تحصل الحالة على ( 21 نقطة ) من أصل ( 25 نقطة )، بنسبة ( أربع وثمانين في المائة )، وكما نعلم فان هذا البُعد يقيس العديد من المشاعر : كالسعادة والأمن والغيرة والحزن ومشاعر الاستحواذ، ولكن لم يكن لهذه المشاعر اشارات في المقابلة.

وأخيرا البُعد " الجسماني/ الجمالي "، والذي كان أكثر بُعد من حيث النقاط، حيث حصلت الحالة على ( 23 نقطة ) من أصل ( 25 نقطة )، أي بما يعادل ( اثنين وتسعين في المائة )، ولهذا يمكن تصنيف النسبة في سلم الدرجات كدرجة " عالية جدا "، ومما جعل هذا البُعد يكون بهذه الدرجة في نظرنا هو توفر الخصائص الجسمية التي كانت تتمناها الحالة في الشريك، تقريبا بنسبة ( مائة في المائة )، ودليل ذلك هذا الحوار الذي جرى أثناء المقابلة والذي كان بهذه الصيغة : { أعطني الآن الخصائص الجسمية التي تفضلينها في الشريك، بغض النظر عن الذي أنت معه الآن ؟ أعطني أنت في خيالك ماذا تحبين، قبل ارتباطك أصلا ؟، من بكري من بكري قبل ما نرتبط، كان يعجبني الرجل الطويل، والي شعرو أكحل غامق ياسر، ولازم الرجل مش ألّي أسمر هذيك السمورية، كيما نقولوا احنا حنطي، ونحب الرجل الي عندو اللحية، ونحب العينين ألّي يكونوا مميزين هكا، والخصائص هذه وجدتها في شريك حياتك الآن أم لا ؟، لقيتها هي بعد، اذن أستطيع القول مئة بالمئة، تقريبا هيه }.

وبهذا يمكن تلخيص أثر العوامل، بالقول أن هناك بعض العوامل التي ساعدت في ارتفاع درجة المقياس الكلية، ومنها بُعد النظرة الشخصية للحب الرومانسي، الذي توافق مع

بُعد "الرعاية"، وساعد البُعد المعرفي أيضا في ارتفاع الدرجة الكلية للمقياس، وبالأخص بُعد "الألفة"، فكما أظهرت النتائج فإن الحالة على اطلاع كبير على موضوع الحب الرومانسي، ولها معرفة كافية بشخصية الشريك، أيضا فإن عامل الخصائص المورفولوجية، كان له الأثر الإيجابي الكبير في رفع درجة المقياس، والبُعد الجسماني/ الجمالي بشكل خاص، حيث كان هناك تطابق شبه تام للمحاسن والخصائص الجسمانية التي كانت في مخيلة الحالة مع الخصائص الجسمانية المتوفرة في الشريك الحالي، وكان هناك عاملين مهمين في انخفاض درجة المقياس قليلا، وهما عامل المسافة بين الشريكين، وانحصار العلاقة في مواقع التواصل الاجتماعي فقط، وعامل السلطة السوسولوجية والدينية، هذا الأخير الذي عبّرت عنه الحالة بقولها: {توجد كائن عواقب عائلية، أبسط مثال كي نكون نكونكتي معاه ويجيني خويا، أكيد تحبس}، وقولها: {هيه نعم تتنافى مع القيم الروحية جدا جدا، مع انو ماكانش هذيك اللقاءات بصح تبقى حرام لأنها خارج اطار الزواج}.

أما فيما يخص مؤشرات الصحة النفسية، فقد تحصلت الحالة في مقياس الصحة النفسية على مجموع كلي يقدر ب ( 121 نقطة ) من أصل ( 165 نقطة )، أي ما يعادل ( أربع وسبعين في المائة )، وهي مقسّمة على أربعة أبعاد فرعية، والتي تمثل بعض من مؤشرات الصحة النفسية، وبوضع هذه النسبة في ميزان تصنيف الدرجات يمكن القول أن الحالة تحصلت على درجة "مرتفعة".

فقد كان للحالة صحة جسمانية جيدة، وقوام أنثوي مثالي، حسب معيارنا الخاص طبعا، وهذا ما ظهر على الشكل المورفولوجي لها أثناء المقابلة، فلم تبدو عليها أي أعراض مرضية، وما يؤكد ذلك اجابتها عند سؤالها كالتالي: {عندك مشاكل صحية أم لا؟}، الحمد لله تعالى ما عندي حتى مشكل صحي}، والصحة الجسمانية من العوامل التي ترفع من مؤشرات الصحة النفسية كما تم توضيحه في التراث الأدبي الخاص بالعوامل المؤثرة في

الصحة النفسية، وبدوره يؤثر الحب الرومانسي على الصحة الجسمية بالإيجاب، بمعنى أن له دورا غير مباشر في الرفع من مؤشرات الصحة النفسية.

حيث أكدت دراسة علمية أجريت في جامعة " بيتسبرغ " بولاية بنسلفانيا، أن الحب الرومانسي يساعد على حماية الجسم من الاصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية.

( صحيفة العرب، 2016، فق : 5 )

وتشير أبحاث كثيرة ومتنوعة الى أن علاقة الحب الرومانسي أمر ضروري للصحة الجسدية طويلة الأمد، بينما حالة الوحدة وعدم وجود علاقة، يؤديان الى تقصير العمر كما يفعل التدخين وأكثر. ( دكة، د س، فق : 6 )

ولقد خلص الطبيب " بيرنى سيجل " في كتابه { الحب والطب ومعجزات الشفاء } الى أن : الحب بلا حدود هو أقوى منشط لجهاز المناعة الطبيعي عند الانسان، ولقد ثبت بالتجربة أن الحب يشفي. ( سيجل، د س، ص 308 )

ان الاحباط، والغضب، والوحدة، وغيرها من المشاعر التي تكبح المناعة، وتخل باتزان الجهاز العصبي، أيضا تتبع من الذات باعتبارها كيانا منفصلا منعزلا، هناك أدلة طبية لا تحصى تشير الى أن الشخص الذي يفشل في اقامة علاقات وثيقة يكون أكثر عرضة للاصابة بالأمراض، حتى ان النوبات القلبية تكون مرتبطة في العادة بالشخص الذي يكثر من استخدام كلمات " أنا " و " ملكي " في حديثه. ( ويل، 2007، ص 245 )

أيضا فان الحالة تتمتع بشخصية متحررة من الأعراض المرضية النفسية، فحسب ما تبين من نتائج المقياس الفرعي الخاص ببُعد التحرر من الأعراض المرضية فان الحالة تحصلت على ( 22 نقطة ) من أصل ( 30 نقطة )، وهذا يعني درجة " مرتفعة "، أي ما يعادل ( ثلاث وسبعين في المائة )، ويبدو من هذه النسبة أن شخصية الحالة مستقرة نفسيا، لكن مع وجود القليل من التوتر وهو أبرز عرض يقيسه المقياس، ففي البند ( 21 ) الذي

يقول : { أشعر بالتوتر والضيق لأتفه الأسباب }، أجابت الحالة ب { تتطبق علي نوعا ما }، وقد اتضح من أقوال الحالة أثناء المقابلة، أنها تتميز ببعض الانفعالية أو العصبية، مثل قولها : { أنا انسانية انفعالية، بكلمة ليه ليه نولي نقلاب ونعيط }.

ولكن على العموم فإن الحالة تتمتع بشخصية متحررة من الأعراض المرضية، ويمكن أن نرجع هذا الى كون الحب الرومانسي قام بدور فعال في المحافظة على سواء شخصية الحالة، وخلّوها من أعراض الكثير من الأمراض النفسية كالقلق العصابي، أو الوسواس القهري، أو الاكتئاب الذي يعتبر من أبرز الأمراض المنتشرة في العالم.

وما يدعّم هذا الكلام، الدراسة التي أجريت في جامعة " بيتسبرغ " بولاية بنسلفانيا، والتي أكدت أن الحب الرومانسي يقلل من الاصابة بالاكتئاب، لأنه يقلل من مشكلات الصحة العقلية على مدى العمر، فهو يمتلك تأثيرا مهدئا للعقل والجسم، مما يؤدي الى تحسين وظائف الذاكرة { . ( صحيفة العرب، 2016، فقي : 5 )

وتتمتع الحالة بنسبة عالية من الهناء الشخصي، وهذا ما أفرزته نتائج المقياس الفرعي لمقياس الصحة النفسية، حيث حصلت الحالة على مجموع ( 33 نقطة ) من أصل ( 50 نقطة )، وهي تقريبا نفس النقطة التي حصلت عليها الحالة الأولى، أي بما يعادل ( ست وستين في المائة )، وتعتبر هذه النسبة " مرتفعة "، فالحالة مغمورة بمشاعر السعادة، والتفاؤل، والرضا، والاستمتاع، والمشاعر الايجابية، والنظرة المشرقة للمستقبل، و... الخ، فحين تم استجوابها في المقياس في البند ( الثاني )، كالتالي : { أشعر باليأس منذ مدة طويلة }، أجابت ب { لا تتطبق علي اطلاقا }، مما يعكس التفاؤل الكبير الذي تتمتع به الحالة، أيضا فإن معاني السعادة تغمرها بشكل كبير، وهذا ما تؤكد استجابتها في البند ( التاسع )، حين اختارت البديل { تتطبق علي غالبا }، والكثير من المشاعر الأخرى كالرضا، وهذا الأخير اتضح كثيرا في أقوالها أثناء المقابلة، مثل { والله صراحة راضية على روعي، عندي صاحباتي، عندي أهلي، عندي حبيبي، مانيش حاسة بالنقص هكا }، أيضا

فان أقوالا مثل : { احنا الحمد لله طبقة متوسطة، المعيل الوحيد في العيلة هو الوالد، الحمد لله مكفين، واكلىن شاربين لابسين، أنا بالنسبة ليا عايشة حياتي الحمد لله }، تعكس مدى رضا الحالة على الوضع الاقتصادي الذي تعيشه حاليا.

ويمكن اعتبار عاملي البنية المجتمعية والاقتصادية من العوامل التي أثرت بالإيجاب، ورفعت قليلا من درجة بُعد الهناء الشخصي، ويتضح كون البنية المجتمعية جيدة، في قولها: { المسكن الحمد لله، بحكم عمل الوالد، نسكنوا في مسكن نتاع الدولة، والحمد لله يتوفر على كل شروط الحياة، والمسكن الخاص عدنا واجد }، أيضا في قولها : { ومن ناحية الأمن الحمد لله جد آمنة }، وفي المقابل قد يكون عامل تقبل الذات المنخفض من أهم العوامل التي أثرت بشكل سلبي في درجة المقياس، وبالتالي انخفاض درجة هذا البعد قليلا، والا فانه من الامكان أن تكون الدرجة أكثر من هذه بكثير، ويتضح تدني قبول الذات في قول الحالة : { ما نحبش اني نتعامل بالعاطفة أكثر، ديفوا تصرالي مشاكل، ويخلي الناس يستغلوني، الله غالب حاولت نبذل في شخصيتي، ونقول كيما آلي يعاملني هكا نعاملوا كيما هاك، بصح توجور نحس روجي نضعف، ونتعامل على أساس شخصيتي، وصراحة الجانب هذا جابلي الذل، بسبب اني أنا آلي نبادر للصالح، فهمتني كيفاش، حاجة أخرى اني نقلق ليه ليه، ونخسر في الهدرة، هذي آلي مانشتيهاش في روجي خلاص، يعني الانسان آلي ما يفهمنيش وما يعرفنيش، راح يزعف مني، ويتخذ موقف، بصح انسان يعرفني بلي هذي شخصيتي، ما يدیش عليا، ونيفي مطبس هههه، هذي الحاجة آلي نكرها في روجي ثاني }.

وبدورها فان علاقة الحب الرومانسي قد ساعدت كثيرا مع العديد من العوامل الأخرى في رفع من نسبة هذا المؤشر الدال على تمتع الحالة بصحة نفسية جيدة.



وفي هذا الصدد أكدت الدكتورة " أمل السيسي " أستاذ القلب بطب قصر العيني، أن الارتباط العاطفي يجعل الانسان أكثر تفاؤلا واقداما على الحياة، والذي ينشط الدورة الدموية، ويحفز المخ على ضخ كمية أكبر من الدم، فيزداد نشاط الجسم، وتدعم قدراته المناعية.

( منتدى واتا، 2010، فق : 10 )

والحب عاطفة أساسية تعطي الانسان راحة، وتعاونه أن يرضى عن نفسه، وأن يستريح مع مجتمعه. ( حبيب، د س، ص 18 )

وتتحدث الكاتبة " أنا دانيال " عن الحب والسعادة فتقول : ليس من الميسور تحقيق السعادة الانسانية بدون الحب، وأي حياة تخلو من الحب، حياة فارغة جوفاء.

( دانيال، 1980، ص 85 )

ويصور لنا الدكتور " عادل صادق " لوحة فنية رائعة عن موضوع الحب والسعادة أيضا، فيقول : الحب الرومانسي يجعل الانسان سعيدا، انه أقصى متعة روحية، يلمس الانسان بيديه وبروحه أعلى درجات السعادة، وإذا تصوّرنا أن هذه السعادة معلقة في السماء فان يدي الانسان وروحه تصلان فعلا الى السماء. والغريب أن الانسان حين يحب يشعر أنه وُلد من جديد، ان يوم ميلاده الحقيقي هو اليوم الذي التقى فيه بحبيبه.

( صادق، 2009، ص 66 )

وقد أثبتت العديد من الدراسات العلمية على الدماغ، علاقة الوقوع في الحب باللذة، والاستمتاع، والسرور، والابتهاج، والتفاؤل، حيث تشير أبحاث الدكتور " روبرت هيث " الى أنه عندما يتم تشغيل مراكز اللذة، فان كل شيء نختبره نشعرنا بالابتهاج، يخفض الوقوع في الحب العتبة التي ستتقد عندها مراكز اللذة، مسهّلا تشغيلها، وهو ما يجعل أي شيء نختبره رائعا للغاية.

عندما يقع شخص في الحب، فهو يدخل حالة حماسية ويكون متفائلا بشأن كل شيء، لأن الوقوع في الحب، كما ذكرنا يخفض عتبة الانتقاد لجهاز اللذة الاشتهائي، وهو الجهاز الدوباميني الأساس المرتبط بلذة توقع شيء نرغب فيه، يفيض العاشق بازدياد توقع مفعم الأمل، ويكون حساسا لأي شيء يمكن أن يمنحه السرور، فالزهور والنسمات المنعشة تلهمه، والايماء الصغيرة ولكن اللطيفة تجعله يبتهج بكل الجنس البشري.

( دويدج، 2009، ص 113 )

ويعتبر بُعد " تحمل أعباء الحياة " من أبرز مؤشرات الصحة النفسية، والذي أبدت فيه الحالة تميزا كبيرا، بنسبة ( ثمانين في المائة )، بمعنى درجة " مرتفعة جدا "، وذلك بعد حصولها في هذا المقياس الفرعي للصحة النفسية على ( 32 نقطة ) من أصل ( 40 نقطة)، ويعكس هذا البُعد مدى نضج الشخصية، وتمتعها بسمات المسؤولية، والثقة، والسعي وبذل الجهد وغيرها، فعلى سبيل المثال أجابت الحالة على البند ( 15 )، الذي يقول { أثق في قدراتي في انجاز المهام الصعبة }، ب { تنطبق علي دائما }، أيضا استجابتها للبند ( 19 ) الذي يعبر عن تقبل الأخطاء ب { تنطبق علي نوعا ما }، فقد ظهر على الحالة أثناء المقابلة، أن لديها احساسا بالتقصير في جوانب معينة، كقولها : { هيه نحس روجي ناقصة، نعبد الحمد لله، ونصلّي بصرح نحس روجي مش خاشعة هكا في صلاتي، يعني عندي عيوب وعلاياي بيهم }، كما أنها تبذل جهدا في تغيير ما تحسبه سمات تكرها في نفسها، فنجدها تقول : { الله غالب حاولت نبذل في شخصيتي، ونقول كيما الي يعاملني هكا نعاملوا كيما هاك، بصرح توجور نحس روجي نضعف }

وقد أظهرت الحالة في أقوالها أثناء المقابلة ما يعبر عن تمتعها بشخصية الفرد المسؤول، الذي يبذل الجهد لتوفير المال، ويسعى لأكرام نفسه، وذلك لأن لديها الكثير من المهارات المختلفة، والحرف المتنوعة، ويتضح ذلك في قولها : { عندي مهارة الطبخ، والحلويات، وعندي ديبلوم في الخياطة، والحفاة ثاني في الشعر، وعندي مهارة في المساج }.

وكل هذه المؤشرات تتم عن نضج ووعي في شخصية الحالة، وامتلاكها من الطاقات ما يساعدها على الابداع في العمل، وتظهر الدراسات أن للحب الرومانسي دور كبير في تنمية هذه المؤشرات.

فنجذ " جون وود " يكتب : { الحب يمنحني الطاقة، انه يشبه شمسا في داخلي، فأمتلك قوة واشعاعا لم تكونا موجودتين من قبل، ربما انه أمر لا يحدث كثيرا أن شخصا يمنحني الطاقة ليساعدني على التدفق داخل نفسي، ويعمل محفزا لقوتي، وعاكسا لطاقتي، يساعدي الحب أن أكون مبدعا، ومتفحا، ومتشاركا، ومانحا ما في داخل نفسي، وناظرا الى العالم بعيون جديدة، وواضعا نفسي في الأشياء }. ( نظمي، 2007، ص 16 )

ويحدّثنا الدكتور " عادل صادق " عن حصول المحب على الثقة، من خلال الحب الرومانسي فيقول : حين يحدث الانكشاف، انكشاف جوهر كل منكما للآخر، واكتشاف كل منكما لجوهره، بفضل الطرف الآخر، تُبنى أقوى جسور الثقة، الثقة بالنفس والثقة بالآخر، ومصدرها الايمان بالنفس والايمان بالآخر، ولذا فاذا قلنا أن هناك حبا حقيقيا بين اثنين فلا مجال اذن لمناقشة موضوع الثقة، الثقة داخلية في نسيج الحب.

( صادق، 2009، ص 73 )

أما في المؤشر الأخير الذي يقيس مدى " تكوين الحالة لعلاقات مع الآخرين "، فقد كان " مرتفعا "، بنسبة ( ست وسبعين في المائة )، وذلك بعد تحصيل الحالة على ( 34 نقطة ) من أصل ( 45 نقطة )، وبهذا يكون هذا البُعد هو الثاني من حيث تصنيف درجات الأبعاد الفرعية بعد " تحمّل أعباء الحياة "، وقد كان لعامل " التعاون والتفاعل الاجتماعي " المذكور في محاور المقابلة تأثير ايجابي في ارتفاع درجة هذا البُعد، فقد أبدت الحالة اهتمامها بهذا الجانب العلائقي، في قولها : { ربي خلقنا باش نتفاعلوا مع بعضانا، يعني لازم انا والآخر تكون بيناتنا علاقة أخذ وعطاء، أنا عندي واجبات لازمتني نديرهم، وفي

نفس الوقت ننتظر حوايج من المجتمع، والعكس {، واستجابتها للبند ( 16 ) من المقياس دليل كذلك على اهتمامها لتكوين علاقات مع الآخرين، حيث اختارت البديل { تنطبق علي غالبا {، ولها ميل كبير لتقديم المساعدة والتعاون مع أفراد المجتمع، ودليل ذلك قولها حيث تم سؤالها كالتالي : { بمعنى تحبين التفاعل وتقديم خدمة للمجتمع ؟، أكيد أكيد، يعني ما تقدرش مهما كنت كامل، والكمال لله، انك تعيش بمعزل عن الآخر، سواء عاطفيا، ماديا، انفعاليا، سلوكيا، وكلش {.

لذلك فان عامل التعاون والتفاعل الاجتماعي، كعامل من العوامل المؤثرة في درجة مقياس الصحة النفسية، قد أثر بالايجاب على ارتفاع نسبة هذا البعد كما أشرنا سابقا، و يظهر دور الحب الرومانسي جليا في رفعه لدرجة هذا المؤشر، الذي يعكس جميع صور العلاقة الطيبة مع المجتمع من تعاطف وكرم وطيبة، و الحالة تميزت بالعديد منها، ويتضح ذلك في قولها : { نحس روعي في أغلب الوقت نتعامل بالعاطفة أكثر من العقل، والهدرة هذي جبتها من الناس وش يقولوا، وصح نحس روعي طيوبة وكان تلعبلي على العاطفة تكسبني، هذي هي أنا {، كذلك قولها : { الحمد لله نحس راني مانيش انافق، نقول الكلمة الطيبة، مانحقرش الصغير ووو {.

اذن، كما أشرنا فان للحب الرومانسي دور في الرفع من هذه المؤشرات، وهو ما تؤكدته العديد من الدراسات.

يقول استشاري الطب النفسي " جمال فرويز " : ان الجسم يفرز هرمونات أثناء الشعور بالحب من أبرزها النورادرينالين، وأيضا الأوكسيتوسين الذي يُعرف بأنه هرمون الحب والثقة، لما يصاحبه من شعور قوي بالسعادة، مشيرا الى أن هذا الهرمون لا يتوقف على منح الشخص مشاعر الحب والثقة فقط، بل انه يعتبر من أكثر الهرمونات قدرة على تغيير سلوك الانسان، ليكون أكثر تعاطفا وكرما، ويحفز جميع الخصائص الايجابية التي تتعلق بالترابط العاطفي. ( صحيفة العرب، 2016، فق : 6 )

ويعبر " ليو بوسكا جليا " عن الحب ودوره في تكوين العلاقة مع الآخر بقوله :  
{ الحب يخلق روح الجماعة دون أن يأتي على حق الفرد }.

( جيه. بي. جوديك، 2010، ص 379 )

وفي الأخير يمكن القول أن هناك الكثير من العوامل، من الممكن أن تكون قد أثرت على درجة مقياس الصحة النفسية من الناحية السلبية، وجعلته يكون بدرجة مرتفعة فقط، وليس بدرجة مرتفعة جدا، كالمستوى المتوسط للوازع الديني، وتدني قبول الذات، وهناك عوامل ساعدت في ارتفاع الدرجة الكلية للمقياس، وخاصة الدرجة الخاصة ببُعدي تكوين علاقات مع الآخرين، وتحمل أعباء الحياة ، ومن هذه العوامل : عامل المستوى الاقتصادي، والبنية المجتمعية الجيدة، وعامل اشباع الحاجات، والتعاون والتفاعل الاجتماعي، وعامل الصحة الجسمية.

ويظهر دور الحب الرومانسي حسب ما نقلته نتائج العديد من الدراسات والبحوث العلمية، وما نقله العلماء والمتخصصون في علم النفس، وعلم النفس العيادي من أقوال، يظهر دوره جليا في تحقيق الحالة لدرجة مرتفعة من الصحة النفسية.

ثالثا : تقديم الحالة الثالثة :

1- تقديم معلومات الحالة : الرمز : Y

الجنس : ذكر العمر : 29 سنة المستوى التعليمي : بكالوريا

مدة العلاقة : 3 سنوات اطار العلاقة : خطوبة

مدة المقابلة : 55 دقيقة، و 19 ثانية

## 2- نتيجة المقابلة مع الحالة :

بعد التحية والسلام .....

سوف أعطيك سؤالاً عبّر لي عنه كما تحب، يالاً يالاً، السؤال يقول : ما الحب

بالنسبة اليك ؟، والله بالنسبة ليا الحب هو شعور يحسك بلي راهو الي تحبه ما تقدش تعيش حتى بلا بيه، نعم أكمل، هذا هو بكل بساطة، بكل بساطة، شعور بالسعادة هكا، قبل ما كنتش نحس بالسعادة صراحة، كان حب من طرف من واحد، كنت نحبها وما قللتهاشي، كي شغل كاين حاجة، مش عارف، تسميها عذاب، تسميها مانيش عارف، الله أعلم، حسنا، من بعد كي قلت لأختها في الفيسبوك، وهي بعدها قالتها، ثم بدا الحب يتشكّل، كي عاد من طرفين عاد يلامس السعادة، وكي تخطبنا خلاص عاد في التوب، عندما يعطونك الحب في معاني، مثلاً عندما يأتيني شخص ليسألني عن الحب، سأقول : الحب اهتمام، فهمت

كيف في معاني هكذا ؟، بصح معناها كيفاش نقلك، يتبدّل المعنى نتاع الحب بالنسبة للمحبين، كل واحد والظرف الي عاش فيه، كاين واحد يقلك مثلاً الحب عذاب، قادر واحد يقلك مش عارف يعني، لالا أعطني بالنسبة اليك أنت ؟، بالنسبة ليا نايا هو ما تقدش تعيش حياتك بلا الشخص الي تحبه، نايا ( اسم المحبوبة ) مثلاً نحبها، ما نقدش نعيش بلا بيها، معناها كاين رباط خلاص معنتها ..، صحيح، توقع هاك المشاكل، وتتغشش وكذا، بصح عمرها ما تخيلت روعي اني نفارقها ولا والو، الله يرزقكم الهناء، ويسّر لكم، آمين، أعطني الآن، أنظر بعيداً عن حبيبك هذه، أعطني الخصائص الجسمية التي تحبها هكذا ؟، والله سبحانه كاين خصائص جسمية بعدين لقيتها فيها، مثلاً الصدر مايكونش كبير، والمؤخرة ماتكونش كبيرة كبيرة ياسر بعد، هذي هي الخصائص الي لقيتها في شريكة حياتي، أعطني خصائص جسمية ككل، في الجمال، في القوام، في الطول، في كذا، والله ما كنتش داير في بالي يعني ..، لالا أعطني أنت ماذا تحب في خيالك، ابتعد عن شريكك الآن، أعطني أصلاً قبل ما تلتقي بهذه، وقبل ما تتعلق بها ؟، كنت نحب واحدة تكون حذاقة في الوجه،

تشوفها فيها كيما نقولوا مسحة طفولية، لقيتها في ( اسم المحبوبة ) نفس الشيء، نعم أكمل، كاين هاك بيضاء وزرقاء الناس الكل تحبها، كانك تحب روح لروسيا، لالا اذا كنت تحبها أعطينها ؟، والله طويلة ويكون شعرها رطب، ونحب الشعر العسلي صراحة، شعر هكا قهوي ولّا قهوي بارد، هذا الي نحبه نايا، سواء بصبغة ولّا طبيعي، وماذايبا طبيعي، وعينها زرقاء ولا خضراء، المهم ماهيش كحلاء ولّا قهوي، هذه التي كنت تتمانها ؟، هيه، ووجدت الخصائص التي كنت تتمانها ؟، كاين الي لقيت وكاين ما لقيتاش، بنسبة خمسين في المائة ؟، ومش اني حسيت بالاحباط اني مالمقيتهاشي، لالا ذلك شيء عادي تماما، من بعد كي كبرنا عرفنا انو حوايج مانقولش ساذجة بصح الواحد يتعالى عنها، صحيح المهم كخصائص وجدتها بنسبة خمسين في المائة ؟، لا بنسبة أكثر، وحتى الروح وحتى الشخصية، لا الروح سنأتي عليها، نتكلم على الجسم الآن، معلش معلش، أعطني الآن ما مدى اطلاعك على موضوع الحب هذا والعلاقات ؟، ما كنتش والو ماصاحبتش قبل، لا حتى كمعرفة من كتب من فيديوهات من كذا، أعطني كمعرفة، عندك معرفة على موضوع الحب أم لا ؟، لا جربت طول، بمعنى بدأت تجرب معها هي مباشرة ؟، هيه قبل زيت في الليسي خطرة واحدة نعرفها، قتلي راهي كاين طفلة مسلمة عنك، قتلها وهذي تقرا معانا، قتلي لالا حابة تصاحبك، قتلها روجي قوليلها خاطيه زيت بعدي بعيد ههههه، هذاك هو عارفيني خاطيني، الله غالب نايا هكا، ليس عندك تجارب ولم تقرأ عليه ؟، والو ما قرئتش، وبعد ما دخلت العلاقة لم تقرأ عليه ؟، تلك المكتبة التي عندك ليس فيها شيء ؟، فيها هكا قصائد نتاع نزار قباني، بصح نقراله على أساس تعجبني هاك القافية والسجع، المهم قرأت، بمعنى أخذت معرفة ؟، تقدر تقول هيه، قرأت الشعر هذا فقط ؟، هيه لاني أدبي، المهم ليس ك شخص لم يأخذ حتى كتاب ولم يعرف أصلا ما معنى حب، هيه أكيد، بمعنى أستطيع القول : لم يكن عندك اطلاع ؟، هيه تقريبا ولا تحت تقريبا، حسنا، أعطني الآن أنت ماذا تعرف عن نفسك، وعن شخصيتك ؟، والله نايا واحد من الناس نعرف روجي اني فلان بن فلان يعني قضية النسل، بصح عن روجي راني نفتش، تفتش ولم تجد ؟، هانا في الطريق

كان سهل ربي، كُنا حاصرين أرواحنا في مذهب واحد ودين واحد، انو نايا كان تخليت عن مذهبي، ولّا عن المعتقد نتاعي نايا نضيع، بصح بالعكس نايا أوسع من المذاهب، أوسع من الاعتقادات الكل، وراني في طور البحث ان شاء الله، وكصفات هكذا ليس عندك؟، صفات نايا واحد من الناس عندي التسرّع، كي يغلط في حقي واحد، ولّا نظن انه غلط وبعد نلقاه عنده ظرف مسكين خلاه يدير هكا، نحس روجي معاناتها غلطت في حقه، أضف أكثر، والله وش نقلك، حتى أشياء ايجابية، كاين ساعو مرة نغضب لأنقه الأسباب وساعو مرة لأعظم الأسباب ما نتعشّش، ساعو مرة نحير في روجي علاه ما تعشّشتش في الموقف هذا وتعشّشت في موقف تافه، لعل راهو كي طحت مع مزاجك في مواقف هكا، ممكن هيه، كمّل يالا، والله نشتي الابتسامة نشتي القسرة، وواحد هكا مانعرفاش ناخذ احتياطاتي منه، لانو ساعو مرة ثقتي ماتكونش في محلها، ونايا هذي آلي حاب نتعلمها انو نعرف وين نحط ثقتي وكيفاش نوظفها، نعم المهم أن يعرف الواحد من سلبياته وإيجابياته، وماذا تعرف عن حبيبتيك؟، والله شخصية كيما نقولوا طفولية لأبعد الحدود، ساعو مرة كي نقولها، نعطيها سؤال هكا تجاوبني نوع طفل، بكل تلقائية، هيه بكل تلقائية، بكل عفوية، وساعو مرة يظهر أكيد المكر نتاع النساء هههه، ان كيدهن عظيم ههه، أكمل، كيما قتلك شخصية مرحة، واجتماعية ياسر، وشهادة من صاحبها بعد يحبوها، هذا ما تعرف عنها؟، وش نزيد مثلا هواياتها هكا، نعم قل لي، والله تشتي الطبخ، تتفنّن في الطبخ بعد، وتشتي تحط لمستها، وكانت ما تحبش المطالعة الا في قرايتها، بصح تو وسوستها شوي، وعادت تقرا، تشتي تلبس وتبيّن هاو وش لبست، بمعنى تهتم بنفسها، تهتم بروحها وبيا نايا، معناها تكلمني بالهاتف تقلي لبست مسقّم اليوم، كولك كذا، والأشياء الأخرى مثلا تحب الغناء أم لا؟، ما الذي تحب مشاهدته؟، هيه تحب تسمع، وتتفرج سيرتو المسلسلات التركية، في التلفاز ولّا اليوتيوب، وتقلي نسمع اليسا، ههه حسنا، نذهب للاقتصاد قليلا الآن، أنظر، صف لي وضعك الاقتصادي هكذا باختصار؟، والله بالنسبة ليا وحدي ضعيف، وشي زوج ملايين في الشهر، أخرج لي منك أنت قليلا، لأنك مازلت في العائلة، أعطني الوضع الاقتصادي



العائلي ؟، والله الحمد لله، عدنا سيارة ناكلوا، رافعين راسنا قدام الناس، ووضع حبيبتيك ؟، عادي عادي، بمعنى متوسط ؟، هيه طبقة متوسطة، حسنا، حبك هذا تمارس فيه بكل حرية أم لا ؟، ماشي بكل حرية، أعطني العوائق ؟، المجتمع والعائلات في زوج، فصل لي قليلا، مش تخليك مثلا تقلهم راني رايح ل ( اسم المحبوبة ) مش نخرج نايا واياها، ماذابيا نايا نمارس بكل حرية، بصرح الله غالب هاو المجتمع، وهاو الدين، كيف تتواصلان الآن ؟، بالهاتف، بالهاتف فقط ؟، هيه، والزيارات في المناسبات، نايا ماذابيا نعقد مش نكون قادر نجيبها، ونخرج نايا واياها نتفسحوا، ولّا مش نشروا حاجة، ولّا ندخلوا للمطعم، تحس كأنك مازلت لا تعرفها جيدا ؟، لا والله صدقني نعرفها، رانا تقريبا مش ندخلوا للعام الثالث، هي ذيت شخصيتها شفافة، ماكانش حاجة مدرقتها، ونايا ماندرقشي عنها، لكن أن تمارس بكل حرية فلا، ماكانش مستحيل، خاصة مش تمارس الحب، أستطيع القول بمعنى سلطة مجتمعية ؟، سلطة مجتمعية ودينية وسياسية، ثلاثي القمع يقولها ديفيد رجل الكهف، السياسية ماذا تقصد بها ؟، القانون، كي يلقوك معاها وانت بلا عقد زواج، في وضعية ولّا في خلوة، تولّي في حل واربط، لالا رجل القانون عندما تتمشيان في مكان عام عادي، أنا فهمت من كلامك بشكل عام، يعني نمارس الحب حتى ممارسة الجنس، وأنا نفضل نقول نمارس الحب مش نمارس الجنس، لانو الجنس تحسه غريزي شوي هكا، هي حاجة غريزية في الانسان بصرح ما نحش، والآن علاقتك مع شريكك تراها تتنافى مع القيم الروحية أم لا ؟، وشي الروحية، الدينية أقصد، لالا علاش، تخطّي الخطوبة، الخطوبة سنقول دخلتم في اطار شرعي، أعطني في نظرك أنت، ما تتنافاشي، بصرح في نظر الدين الكهنوتي، دين الفقهاء أكيد تتنافى، هو الحب أودعه ربي فينا، كيفاه تقلي من بعد حرام، تقلي حرام عن حاجة زرعها ربي فينا، كيما حب الموسيقى، كيما حب ... الخ.

وعندما دخلنا للدين الآن، أعطني الدين في نظرك ماذا هو ؟، الدين في نظري

حب، كيما يقولوا الاخوة المسيحيين، الله محبة، وكيما قال ابن رشد معناتها عمره ما يعطينا

عقول، ومن بعد يعطينا شرائع منافية للعقول هذي، الحاجة هذي طبقها على كافة مجالات الحياة، بالنسبة ليا نايا الدين جاء يخلقلي جنة مش جاي يعذبني ويخلقلي نار، ويقللي هاو الله مستبد، وثعبان أقرع يستتى فيك، ويأسر حوايج، عطيتك كأمثلة، صحيح، الدين كيما قتلك تسامح، محبة، تعايش، الدين انسانية، مش معاناتها تقلّي عن فتاوي، تقلّي عن حدود ما عندها حتى علاقة بالدين، أم يقول لك صلّ وزكّ، هيه طقوس هذي، وعندما تسمع بشخص متدين، ما الصفات التي يجب أن تكون فيه ؟، يكون انساني، يكون متسامح مع الأديان الكل، يكون متقن في العمل نتاعه، ما يخونش أصدقائه، حسنا، الصفات التي قلتها لي الآن، تراها تنطبق عليك أم لا ؟، والله نحاول تكون تنطبق عني، كاين حوايج تنطبق عني، وكاين حوايج راني نحاول معاها، ان شاء الله رانا في الطريق الصحيح، ان شاء الله، حتى المطالعة توسع ياسر مدارك، صحيح، أعطني الآن الآخر والمجتمع بالنسبة اليك ما هو ؟، المجتمع مسكين متناقض، ونايا مرغم نعيش فيه الله غالب، لديك احساس هكذا أنك فرد من الجماعة ؟، نحس روحي غريب، وفي نفس الوقت، لازم ومفروض عنك تعيش معاها، في علاقتك معه كيف ؟، لا أريد علاقتك الفكرية، أعطني في علاقتك التعاملية ؟، كاين واحد ينعرفهم يلقوك أهلا وش حالك ووو، وهم كون يحكموا سلاحهم يعطوني شحطة، وكاين واحد ينعدم نفس الفكر معاها، ومن ناحية التفاعل مثلا في حملات التنظيف، عندك هكذا روح التعاون معهم ؟، أكيد أكيد، بمعنى المشكل الوحيد هو الخاص بالفكر ؟، ايه يعطيك الصحة، والحملات الخيرية نتاع الناس الكل، بصح نحكوا على مجتمع كي تختلف معاها في فكرة، يكفرك ويديرلك، بمعنى أنت والمجتمع يوجد حواجز ؟، كاين حواجز نعم، لا بأس رويدا رويدا، وعندك مشاكل صحية ؟، الحمد لله يا ربي، كاين شوي ركبت مريضة، منذ متى ؟، والله ليها قريب ( 15 ) سنة بصح تهاونت بيها، وماذا فعلت لها ؟، والله عدّيت عنها، ودوايات، بصح مبعد نظن فيها تدخل جراحي، بالشفاء ان شاء الله، ان شاء الله، ولا يوجد مشاكل أخرى ؟، لا الحمد لله رب العالمين، كلا عينيا بلا نواظر ما نقدش نشوف بيها، بمعنى من ناحية الأمراض الأخرى، السكري وضغط الدم ووو ؟، لا الحمد لله رب

العالمين، ما هي عاداتك؟، أول حاجة العادة السرية ههههههه، ما هذه الحالة، هي مباشرة!، وش تقصد بالعادة امالا، العادات يعني الهوايات وعاداتك اليومية، مثلا أحدهم يقول الرياضة، وواحد يقول المطالعة، أعطني أنت ما هي عاداتك؟، والله نايا انوض من النوم، نغسل وجهي، وفيروز قبل ما نتقهوى اسع، لازمني فيروز هذيك الجرعة الصباحية، ونروح للعمل، كان لقيت وقت فراغ هاني نقرا، ولّا نلعب شوي بالميكرو ونتصفح شوي، بمعنى أستطيع القول مطالعة فقط؟، هيه، والقهوة ثاني، كي كنت نخدم حضاري لازمني ثلاثة قهوة بريس، ادمان اذن؟، هيه، أعطني الآن المهارات؟، كاين الكتابة، والخط، والرسم، الكتابة، القصد أنك تألف؟، هيه نألف قصص ولّا مقولة، حسنا، أعطني الآن ما الشي الذي لا تحبه في نفسك؟، الحوايج الي ذكرتهلك نتاع نتسرّع وو حاب انّحيها، تلك صفات، لا بأس وسّع الأمر قليلا، حتى شيء في الشكل، في كذا؟، حاب انّقص من وزني، أنظر سأعطيك الحرية، أي شيء قله في الجسم أم في الشخصية، الشخصية حدثتك عن هاك الصفات حاب انّحيها، والحاجة الجسمية حاب انّقص من روحي، ماعنديش حاجة أخرى، لأن الوزن ولّى على ركبتي راني قريب ( 94 ) كيلو، وهذا أمر لا تحبه في نفسك؟، أكيد لانو ساعو مرة مانقدش نبذل الخطوة، هذا فقط؟، هيه هذا هو، حسنا، أعطني الشيء الذي تحس أنه ينقصك وأنت بحاجة اليه؟، الدراهم، أكمل؟، نمارس الحب بحرية، نمارس المعتقد نتاعي بحرية، حاب نساقر، نحب نمتلك منزل خاص بيا نايا، أكمل أكمل، تقريبا هذي هي الحوايج البايئة، كنت حاب نمتلك مكتبة خاصة شوي، حاب نكتب رواية، وحاجة نفسية هكذا؟، الحب يكتمل، بمعنى لا ينقصك، تحب اكتماله فقط، هذا ما في الأمر، نعم، كيف تقيّم وضعك الاجتماعي من ناحية المسكن ومن ناحية البيئة المجاورة؟، المسكن كيما قتلك ماذا بيا نمتلك سكن خاص، لا حاليا كيف تقيّمه؟، أنا أقصد لك من ناحية الأمن والجيران؟، من ناحية الجيران الحمد لله يعرفوني ونعرفهم، وماعنديش مشاكل، والبيئة آمنة؟، الحمد لله، والسرقه؟، قبل كانت في بداية الأفينات، لا أعطني الآن؟، لا توبيه ماكانش، دور مع الساعتين نتاع الليل عادي، ومن ناحية المسكن؟،

الحمد لله ماكانش مشكل، وعندك الآن عمل يكفل لك حاجياتك أم لا ؟، لا، لا يوجد ؟،  
والو، لا أنظر، هو عندك عمل لكن لا يكفل حاجياتك كاملا ؟، هيه أكيد ما يكفلش، وهاني  
نحوس على خدمة أخرى، رويدا رويدا، يلزك القليل من الصبر، وها قد أكملنا، هذا هو، هذا  
ما في الأمر، بارك الله فيك، وفيك بارك الله.

### 3- نتيجة الحالة على المقياسين :

#### 3-1- مقياس الحب الرومانسي : والنتائج موضحة كما يلي :

جدول رقم ( 10 ) : يوضح نتيجة الحالة ( Y ) على مقياس الحب الرومانسي.

الأبعاد	الدرجة
بعد الألفة	21 ن = درجة عالية جدا.
بعد الرعاية	23 ن = درجة عالية جدا.
البعد الانفعالي	18 ن = درجة عالية.
بعد المشاعر	24 ن = درجة عالية جدا.
البعد الجسماني / الجمالي	25 ن = درجة عالية جدا.
المجموع	111 ن = درجة عالية جدا.

#### 3-2- مقياس الصحة النفسية : والنتائج موضحة في الجدول التالي :

جدول رقم ( 11 ) : يوضح نتيجة الحالة ( Y ) على مقياس الصحة النفسية.

الأبعاد	الدرجة
التحرر من الأعراض المرضية	23 ن = درجة مرتفعة.
الهناء الشخصي	41 ن = درجة مرتفعة جدا.
تحمل أعباء الحياة	32 ن = درجة مرتفعة جدا.

تكوين علاقات مع الآخرين	35 ن = درجة مرتفعة.
المجموع	131 ن = درجة مرتفعة.

#### 4- التحليل العام للحالة :

من خلال المقابلة نصف الموجهة التي تمت مع الحالة في جلسة واحدة كسابقاتها، والتي كان انطباع الحالة أكثر من الجيد ناحيتها، حيث كانت مستعدة للتداول بشأن علاقتها والتصريح بمعلومات شخصية ما أمكنها ذلك، بعد ارتياحها ومعرفتها أن المعلومات ستكون سرية، ولغرض البحث العلمي فقط، وملاحظات أولية فقد بدا على الحالة من خلال حديثها أنها تتميز بمستوى عال من الثقافة، وفصاحتها التي ظهرت من خلال اجابتها على أسئلة المقابلة خير دليل على ذلك، كذلك تبدو أنها على قدر كبير من الثقة في النفس، فوضعية اضطجاعها - حيث كانت متكئة على مرفقها - وطريقة حديثها الخالية من التوتر والخوف، تدلّان على هذا.

ولذلك فمن خلال هذه الملاحظات، وكذا النتائج المتحصّل عليها من خلال تطبيق مقياسي الحب الرومانسي والصحة النفسية، تمكّننا من معرفة درجة مقياس الحب الرومانسي، والعوامل الكامنة وراء حصول الحالة على هذه الدرجة، أيضا تمكّننا من اظهار دور الحب الرومانسي مع بعض العوامل الأخرى، في الرفع من مؤشرات الصحة النفسية، والرفع من درجة المقياس بشكل عام، أيضا الكشف عن بعض العوامل السلبية الكامنة وراء انخفاض بعض المؤشرات.

ففيما يخص مقياس الحب الرومانسي، فقد تحصلت الحالة على مجموع كلي يقدر ب ( 111 نقطة ) من أصل ( 125 نقطة )، بمعنى أن هذه النتيجة تمثل اجمالي الأبعاد الفرعية الخمسة المكوّنة للمقياس، أي ما يعادل ( تسع وثمانين في المائة ) من النسبة الاجمالية للمقياس الكلي، مما يدل على أن درجة الحب الرومانسي للحالة " عالية جدا " .

أما في المقاييس الفرعية، فإن الحالة تحصلت في بُعد " الألفة " على ( 21 نقطة ) من أصل ( 25 نقطة )، أي بما يعادل ( أربع وثمانين في المائة )، مما يدل على أن الألفة التي تعكس التقارب والحميمية في المعرفة الشخصية بين الشريكين، وما ينتج عنها من ثقة ورغبة في الاتصال، كانت بدرجة " عالية جدا "، وهذا ما اتضح في أقوال الحالة أثناء المقابلة عند سؤالها عن ماذا تعرف عن شخصية شريكها ؟، ونذكر منها قولها : { والله شخصية كيما نقولوا طفولية لأبعد الحدود، ساعو مرة كي نقوللها، نعطيها سؤال هكا تجاوبني نوع طفل }، أيضا قولها : { كيما قتلك شخصية مرحة، واجتماعية ياسر، وشهادة من صاحبها بعد يحبوها }، أيضا حتى أصغر وأبسط الأشياء الخاصة بالشريك فالحالة على علم بها، ومثل ذلك قولها : { والله تشتي الطبخ، تتفّن في الطبخ بعد، وتشتي تحط لمستها، وكانت ما تحبش المطالعة الا في قرايتها، بصح تو وسوستها شوي، وعادت تقرا، تشتي تلبس وتبين هاو وش لبست }، وقولها : { هيه تحب تسمع، وتتفرج سيرتو المسلسلات التركية، في التلفاز ولاّ اليوتيوب، وتقلي نسمع اليسا }، وهذه الأقوال تعكس مدى التقارب والحميمية، ومعرفة شخصية الشريك، أيضا فإن الشريكين مقرّبان من بعضهما جدا، فهما يحكيان لبعضهما كل الأسرار، ولذلك نجد الحالة تقول : { هي ذيت شخصيتها شفافة، ماكانش حاجة مدرّقتها، ونايا ماندرّقي عنها }، وكل هذا أدى الى ارتفاع درجة الألفة لديهما.

أما في بُعد " الرعاية " فكانت النقطة شبه كامل، ( 23 نقطة ) من أصل ( 25 نقطة )، أي تحصلت على نسبة ( اثنين وتسعين في المائة )، بمعنى " درجة عالية جدا "، وكما نعلم فإن هذا البُعد يعكس الشعور بالاهتمام والمسؤولية والعطف بين الشريكين، والالتزام الذي يبديانه نحو بعضهما، وقد كانت بؤادر الرعاية واضحة في أقوال الحالة أثناء المقابلة، فالاهتمام مثلا يتجلّى في قولها : { تهتم بروحها وبيا نايا، معناها تكلمني بالهاتف

تقلي لبست مسقّم اليوم، كورك كذا }، وعبرت الحالة عن مدى الالتزام في العلاقة، بالفعل وليس بالقول، لأن نقل العلاقة الى اطار الخطوبة أكبر دليل على الالتزام.

وفي البُعد " الانفعالي "، تحصلت الحالة على أقل علامة، بنسبة ( اثنين وسبعين في المائة )، بمعنى درجة " عالية "، ومما جعل هذا البُعد يكون بدرجة أقل من الأبعاد الأخرى تمتع شخصية شريك الحالة بسمات تدل على الهدوء والسكون، فقلّلت بذلك حدة الانفعالات، ويتضح ذلك في أقوال الحالة أثناء وصفها لحبيبها : { والله شخصية كيما نقولوا طفولية لأبعد الحدود .. شخصية مرحة }، ورغم هذا، فإن العلاقة لن تخلو تماما من التشاحن، ولذلك نجد القليل من الغضب أثناء حصول بعض المشاكل، وهذا يتضح في قول الحالة : { توقع هاك المشاكل، وتتغشش وكذا، بصح عمرها ما تخيلت روكي اني نفارقها ولا والو }.

أما بُعد " المشاعر " فهو كذلك كان بدرجة " عالية جدا "، بعد تحصل الحالة على النقطة شبه الكاملة بنسبة ( ست وتسعين في المائة )، وقد كان لهذا البُعد اشارات كثيرة في المقابلة، وأبرزها رأي الحالة في حد ذاتها عن معنى الحب الرومانسي، الذي استوفى مشاعر السعادة والاستحواذ في نفس الوقت، فحين تم سؤال الحالة ما الحب بالنسبة اليك ؟، قالت : { والله بالنسبة ليا الحب هو شعور يحسسك بلي راهو الي تحبه ما تقدش تعيش حتى بلا بيه .. نايا ( اسم المحبوبة ) مثلا نحبها، ما نقدش نعيش بلا بيها، معناها كاين رباط خلاص معنتها }، وهذا يعكس مشاعر الاستحواذ التي انتابت الحالة، أما الشعور بالسعادة فيتجلّى في قولها: { شعور بالسعادة هكا، قبل ماكنتش نحس بالسعادة صراحة، كان حب من طرف من واحد، كنت نحبها وما قلتهاشي، كي شغل كاين حاجة، مش عارف، تسميها عذاب، تسميها مانيش عارف، الله أعلم، من بعد كي قلت لأختها في الفيسبوك، وهي بعدها قالتها، ثم بدا الحب يتشكّل، كي عاد من طرفين عاد يلامس السعادة، وكى تخطبنا خلاص عاد في التوب }.

وأخيرا البُعد " الجسماني/ الجمالي "، والذي كان أكثر بُعد من حيث النقاط، حيث حصلت الحالة على ( 25 نقطة ) من أصل ( 25 نقطة )، أي بما يعادل ( مائة في المائة)، ولهذا يمكن تصنيف النسبة في سلم الدرجات كدرجة " عالية جدا "، ومما جعل هذا البُعد يكون بهذه الدرجة في نظرنا هو توفر الخصائص الجسمية التي كانت تتمناها الحالة في الشريك، وإن لم تكن بنسبة ( مائة في المائة )، ودليل هذا الحوار الذي جرى أثناء المقابلة والذي كان بهذه الصيغة : { أعطني الآن، أنظر بعيدا عن حبيبتيك هذه، أعطني الخصائص الجسمية التي تحبها هكذا ؟، والله سبحانه كايين خصائص جسمية بعدين لقيتها فيها، مثلا الصدر مايكونش كبير، والمؤخرة ماتكونش كبيرة كبيرة ياسر بعد، هذي هي الخصائص الّتي لقيتها في شريكة حياتي، أعطني خصائص جسمية ككل، في الجمال، في القوام، في الطول، في كذا، والله ماكنتش داير في بالي يعني ...، لالا أعطني أنت ماذا تحب في خيالك، ابتعد عن شريكك الآن، أعطني أصلا قبل ما تلتقي بهذه، وقبل ما تتعلق بها ؟، كنت نحب واحدة تكون حذاقة في الوجه، تشوفها فيها كيما نقولوا مسحة طفولية، لقيتها في ( اسم المحبوبة ) نفس الشيء، نعم أكمل، كايين هاك بيضاء وزرقاء الناس الكل تحبها، كانك تحب روح لروسيا، لالا اذا كنت تحبها أعطيها ؟، والله طويلة ويكون شعرها رطب، ونحب الشعر العسلي صراحة، شعر هكا قهوي ولا قهوي بارد، هذا الي نحبه نايا، سواء بصبغة ولا طبيعي، وماذا بيا طبيعي، وعينيها زرقاء ولا خضراء، المهم ماهيش كحلاء ولا قهوي، هذه التي كنت تتمناها ؟، هيه، ووجدت الخصائص التي كنت تتمناها ؟، كايين الّتي لقيت وكايين ما لقيتاش }.

وبهذا يمكن تلخيص أثر العوامل، بالقول أن هناك بعض العوامل التي ساعدت في ارتفاع درجة المقياس الكلية، ومنها بُعد النظرة الشخصية للحب الرومانسي، الذي توافق مع بُعد " المشاعر "، والبُعد الجسماني/ الجمالي، فهناك الكثير من الخصائص الجسمية التي كانت الحالة تتمناها، موجودة في الشريك الحالي، وساعد البُعد المعرفي أيضا في ارتفاع



الدرجة الكلية للمقياس، وبالأخص بُعد " الألفة "، ويرجع هذا الى كون العلاقة في اطار الخطوبة، بمعنى هناك نسبة كبيرة لتقارب الشريكين ومعرفة خصائصهما الشخصية بدقة، وهناك عامل واحد فقط أثر على انخفاض الدرجة قليلا، وهو تمكّن السلطة الأسرية، رغم غياب السلطة الدينية، وهو ما توضحه الحالة في هذا المقطع من المقابلة : { حبك هذا تمارس فيه بكل حرية أم لا ؟، ماشي بكل حرية، أعطني العوائق ؟، المجتمع والعائلات في زوج، فصل لي قليلا، مش تخليك مثلا تقلهم راني رايح ل ( اسم المحبوبة ) مش نخرج نايا واياها، ماذابيا نايا نمارس بكل حرية، بصرح الله غالب هاو المجتمع، وهاو الدين، كيف تتواصلان الآن ؟، بالهاتف، بالهاتف فقط ؟، هيه، والزيارات في المناسبات، نايا ماذابيا نعقد مش نكون قادر نجيبها، ونخرج نايا واياها نتفسحوا، ولّا مش نشروا حاجة، ولّا ندخلوا للمطعم، تحس كأنك مازلت لا تعرفها جيدا ؟، لا والله صدقني نعرفها، رانا تقريبا مش ندخلوا للعام الثالث، هي ذيت شخصيتها شفافة، ماكانش حاجة مدرقتها، ونايا ماندرقشي عنها، لكن أن تمارس بكل حرية فلا، ماكانش مستحيل، خاصة مش تمارس الحب، أستطيع القول بمعنى سلطة مجتمعية ؟، سلطة مجتمعية ودينية وسياسية، ثلاثي القمع يقولها ديفيد رجل الكهف، السياسية ماذا تقصد بها ؟، القانون، كي يلقوك معاها وانت بلا عقد زواج، في وضعية ولّا في خلوة، تولّي في حل واربط، لالا رجل القانون عندما تتمشيان في مكان عام عادي، أنا فهمت من كلامك بشكل عام، يعني نمارس الحب حتى ممارسة الجنس، وأنا نفضل نقول نمارس الحب مش نمارس الجنس، لانو الجنس تحسه غريزي شوي هكا، هي حاجة غريزية في الانسان بصرح ما نحبش، والآن علاقتك مع شريكك تراها تتنافى مع القيم الروحية أم لا ؟، وشي الروحية، الدينية أقصد، لالا علاش، تخطّي الخطوبة، الخطوبة سنقول دخلتم في اطار شرعي، أعطني في نظرك أنت، ما تتنافاشي، بصرح في نظر الدين الكهنوتي، دين الفقهاء أكيد تتنافى، هو الحب أودعه ربي فينا، كيفاه تقلي من بعد حرام، تقلي حرام عن حاجة زرعها ربي فينا، كيما حب الموسيقى، كيما حب ... }.

أما فيما يخص مؤشرات الصحة النفسية، فقد تحصلت الحالة في مقياس الصحة النفسية على مجموع كلي يقدر ب ( 131 نقطة ) من أصل ( 165 نقطة )، أي ما يعادل ( تسع وسبعين في المائة )، وهي مقسمة على أربعة أبعاد فرعية، والتي تمثل بعض من مؤشرات الصحة النفسية، وبوضع هذه النسبة في ميزان تصنيف الدرجات يمكن القول أن الحالة تحصلت على درجة " مرتفعة ".

وقد ظهر على الشكل المورفولوجي للحالة أثناء المقابلة بعض المشاكل الصحية الخاصة بأعضاء معينة، كاستعمالها النظارات الطبية، مما يدل على ضعف في البصر، وصعوبة في المشي كذلك، ويرجع هذا إلى إصابة على مستوى الركبة، ولكن تبدو أي أعراض مرضية تخص الجهاز الهضمي، أو الدوري، أو التنفسي مثلاً، وما يؤكد ذلك اجابته عند سؤالها كالتالي : { **وعندك مشاكل صحية ؟**، الحمد لله يا ربي، كاين شوي ركبتي مريضة، **منذ متى ؟**، والله ليها قريب 15 سنة بصح تهاونت بيها، وماذا فعلت لها ؟، والله عدّيت عنها، ودوايات، بصح مبعد نظن فيها تدخل جراحي، **بالشفاء ان شاء الله**، ان شاء الله، **ولا يوجد مشاكل أخرى ؟**، لا الحمد لله رب العالمين، كلا عينيا بلا نواظر ما نقدر نشوف بيها، **بمعنى من ناحية الأمراض الأخرى، السكري وضغط الدم ووو ؟**، لا لا الحمد لله رب العالمين {، وعلى العموم يمكن القول أن الحالة تتمتع بصحة جسمية جيدة، لعدم اصابتها كما قلنا بأمراض باطنية مزمنة. كأمراض القلب أو ضغط الدم أو أي أمراض معدية.

وفي هذا تشير دراسات أجريت في معهد القلب في كاليفورنيا تأثير الحب على الصحة، وقام الباحثون في المعهد بدراسة ضربات القلب، ووجدوا أنها حين نشعر بالحب أو أية أحاسيس ايجابية مثل الشفقة، الاهتمام، أو الامتنان، يقوم القلب بإرسال رسائل إلى الدماغ، ويفرز هرمونات تؤثر بشكل ايجابي على الصحة.

كذلك أشارت دراسات أخرى الى أن الروابط الاجتماعية مع الأصدقاء، أفراد العائلة والمجتمع والتي تشمل الحب والمودة من أي نوع، تساعد على حماية الأشخاص من الأمراض المعدية.

( مجلة موهوبون، 2018، فق : 3-4 )

واعتبر المفكر المصري " مصطفى محمود " المحبة بأنواعها، والحب الرومانسي واحد منها، ترياقا ضد الاصابة بأمراض جسمية كثيرة، فيقول : { اليأس يؤدي الى انخفاض الكورتيزون في الدم، والغضب يؤدي الى ارتفاع الأدرينالين والثيروكسين في الدم بنسب كبيرة، وإذا استسلم الانسان لزوابع الغضب والقلق والأرق واليأس، أصبح فريسة سهلة لقرحة المعدة، والسكر، وتقلص القولون، وأمراض الغدة الدرقية، والذبحة، وهي أمراض لا علاج لها الا بالمحبة، والتفاؤل، والتسامح، وطيبة القلب }. ( محمود، 1999، ص 80 )

وكل هذه أدلة تُظهر تأثير الحب الرومانسي على الصحة الجسمية بالايجاب، بمعنى أن له دورا غير مباشر في الرفع من مؤشرات الصحة النفسية، لأن الصحة الجسمية من العوامل التي ترفع من مؤشرات الصحة النفسية، كما وضعنا سابقا في الاطار النظري الخاصة بالعوامل الايجابية المؤثرة في الصحة النفسية.

أيضا فان الحالة تتمتع بشخصية متحررة من الأعراض المرضية النفسية بشكل كبير، فحسب ما تبين من نتائج المقياس الفرعي الخاص ببُعد التحرر من الأعراض المرضية فان الحالة تحصلت على ( 23 نقطة ) من أصل ( 30 نقطة )، وهذا يعني ثلاثة أرباع النسبة، فقد تحصلت على ( سبع وسبعين في المائة )، بمعنى درجة " مرتفعة "، وكملحظة عيادية لم تظهر أثناء المقابلة أي أعراض من الممكن أن نقول عليها أنها مرضية على الحالة، والغضب الذي عبّرت عنه الحالة في قولها : { كاين ساعو مرة نغضب لأتفه الأسباب وساعو مرة لأعظم الأسباب ما نتعشّش، ساعو مرة نحير في روعي علاه ما تغشّش في

الموقف هذا وتغشّشت في موقف تافه، لعل راهو كي طحت مع مزاجك في مواقف هكا ؟، ممكن هيه {، ما هو الى حالة عابرة ورد فعل طبيعي لمواقف تثير الغضب حقا.

ويرجع سبب ارتفاع درجة هذا البُعد، وانخفاض حدة الأعراض المرضية، الى كون الحالة تتسم شخصيتها بسمات الشخص الاجتماعي، الودود، المتعاطف، ودليل ذلك قولها : { والله نشتي الابتسامة نشتي القسرة }، ويمكن أن نقول أنها مرهفة الاحساس، وذات مزاج شعري حالم، فهي تقرأ الشعر، وتستمتع لأغان ذات احساس عال، فنجدها تقول : { والله نايا انوض من النوم، نغسل وجهي، وفيروز قبل ما نتقهوى اسع، لازمني فيروز هذيك الجرعة الصباحية }، وقولها عن مكتبتها التي تعج بالمؤلفات : { فيها هكا قصائد نتاع نزار قباني، بصح نقراله على أساس تعجبني هاك القافية والسجع }.

ويمكن أن نرجع سبب تحرر الحالة من الأعراض المرضية النفسية، الى الدور المهم الذي قام به الحب الرومانسي في المحافظة على سواء شخصية الحالة.

وما يدعّم هذا الكلام، الدراسة التي أجريت بجامعة " أوتاغو " بنيوزيلندا، والتي أثبتت أن مشاعر الحب تنشط قدرة العقل، وتزيد لديهم قدرة التركيز، كما أنها تنمي النواحي الايجابية للانسان، فالحب يساعد غدد " الأدرينالين " على انتاج " الديهدرو "، وهو هرمون فعال جداً في تقليل مستوى التوتر، والاجهاد، والطاقة السلبية، وتنتج شعور من الرفاهية، وأن الشخص عندما يحصل على دعم ممن يحب، يكون أقوى في مواجهة حياته اليومية، والضغط التي يتعرض لها في حياته.

ويعتبر الحب الرومانسي السبب الرئيسي الذي يجعلك تشعر بالهدوء والاسترخاء الجسدي، مما يساعدك على نوم هادئ، بدون قلق أو توتر، والتأهب الصحي بشكل عام، لأنه يساعد في افراز المادة الكيميائية " الأوكسيتوسين "، وهذه المادة تعمل على تخفيف التوتر، وتقليل الألم واختفاء المخاوف المختلفة، وبالتالي يسمح لك بالوقوع في نوم عميق.

( بوابة دوت مصر، 2017، فق : 6-8 )

وتتمتع الحالة بنسبة عالية جدا من الهناء الشخصي، وهذا ما أفرزته نتائج المقياس الفرعي لمقياس الصحة النفسية، حيث حصلت الحالة على مجموع ( 41 نقطة ) من أصل ( 50 نقطة )، أي بما يعادل ( اثنين وثمانين في المائة )، وتعتبر هذه النسبة " مرتفعة جدا"، فالحالة مغمورة بمشاعر الرضا، والاستمتاع، والمشاعر الايجابية، والنظرة المشرقة للمستقبل، والسعادة خاصة، فحين تم استجوابها في المقياس في البند ( التاسع )، كالتالي :

{ أشعر أن معاني السعادة تغمرني }، أجابت ب { تنطبق علي دائما }، وأجابت العكس تماما في البند ( الخامس ) السالب، الذي يعبر عن السعادة كذلك، ويتضح شعورها بالسعادة في أقولها أثناء المقابلة، ومنها : { قبل ما كنتش نحس بالسعادة صراحة، كان حب من طرف من واحد، ، كي عاد من طرفين عاد يلامس السعادة }، أيضا فان احساسها بالرضا و المشاعر الايجابية لا تفارقانها، وهذا ما تؤكد استجابتها للبندين ( 11 و 18 )، باختيار البديل { تنطبق علي غالبا }، حين اختارت البديل { تنطبق علي غالبا }، وينعكس الرضا كذلك في تقبل الحالة للوضع الاقتصادي الذي تعيشه حاليا، فتقول : { والله الحمد لله، عدنا سيارة ناكلوا، رافعين راسنا قدام الناس }.

ويمكن اعتبار عاملي النظرة الشخصية للحب والوضع الاقتصادي الجيد، من العوامل التي أثرت بالايجاب، ورفعت قليلا من درجة بُعد الهناء الشخصي، فكما أشرنا سابقا فان من معاني الحب لدى الحالة هو الشعور بالسعادة، وفي المقابل قد يكون الاحساس بالنقص في بعض الجوانب، من أهم الأسباب التي أثرت في انخفاض درجة هذا البعد قليلا، ولكن ليس بالتأثير الكبير، والا فانه من الامكان أن تكون الدرجة أكثر من هذه بكثير، ويتضح احساسها بالنقص في أقوالها حين تم سؤالها كالتالي : { أعطني الشيء الذي تحس أنه ينقصك وأنت بحاجة اليه ؟، الدراهم، أكمل ؟، نمارس الحب بحرية، نمارس المعتقد نتاعي بحرية، حاب نساfer، نحب نمتلك منزل خاص بيا نايا، أكمل أكمل، تقريبا هذي هي الحوايج

البينة، كنت حاب نمتلك مكتبة خاصة شوي، حاب نكتب رواية، وحاجة نفسية هكذا ؟،  
الحب يكتمل، بمعنى لا ينقصك، تحب اكتماله فقط، هذا ما في الأمر، نعم }.

وبدورها فان علاقة الحب الرومانسي قد ساعدت كثيرا مع العديد من العوامل الأخرى  
في رفع من نسبة هذا المؤشر الدال على تمتع الحالة بصحة نفسية جيدة،

وفي صدد العلاقة بين الحب الرومانسي والسعادة يقول " برتراند رسل " : ان المحبة  
المعتبرة اهتماما مخلصا يكّنه شخصان أحدهما للآخر، ليس وحسب كوسيلة لتوفير السعادة  
للآخر، ولكن بالأحرى كمشاركة في ما بين اهتماماتهما المشتركة، هي أحد العناصر الأهم  
للسعادة الحقيقية. ( رسل، 1995، ص 142 )

أيضا فان الحب الرومانسي يجعل الشخص يستمتع ويتلذذ بمباهج الحياة، فينقل الينا  
" برتراند رسل " من واقع خبرته ما يؤكد ذلك فيقول : ان أحد المسببات الرئيسية لانعدام  
القدرة على التلذذ هو احساس المرء بأنه فير محبوب، بينما على العكس يزيد احساس المرء  
بأنه محبوب من قدرته على التلذذ أكثر من أي شيء آخر. ( رسل، 2009، ص 191 )

وقد اعتبر البعض أن السبب وراء حالة الرضا هي الحب الرومانسي، وكون الشخص  
يعيش في كنف محبوبه، الذي يكتّ له الاحترام، ويغدقه بالعطف والحنان، فيكون بذلك  
متشبعاً، من الناحية العاطفية والنفسية، وفي ذلك يقول الدكتور " جون جراي " : ان السبب  
الأساسي وراء عدم الرضا والاحباط بين البشر هو غياب الحب، فهذه الحاجة البشرية  
الأساسية تفوق غيرها أهمية، فبدون الحب يتعذر على المرء استشعار الاشباع الحقيقي.

( جراي، 2009، ص 2 )

وكما أشرنا سابقا، في عنوان اللغة البيولوجية للحب الرومانسي، أن من أهم النواقل  
العصبية الذي تفرز في حالة الحب الرومانسي هو " السيروتونين "، هذا الأخير لديه القدرة

على منح الشخص المحب دلائل كثيرة، كالتفاؤل والقناعة، وهما من مؤشرات الصحة النفسية الجيدة.

وهو ما يؤكد الدكتور " جون جرای " بقوله : يرتبط السيروتونين بتأثيرات مثل التفاؤل، والراحة، والقناعة، وهو ما نحتاج اليه لمواجهة الألم الناتج عن الضغط المتزايد أو الاحساس بالخطر. ( جرای، 2008، ص 259 )

ويعتبر بُعد " تحمّل أعباء الحياة " من أبرز مؤشرات الصحة النفسية، والذي أبدت فيه الحالة تميزا كبيرا، فكان في الترتيب الثاني من حيث الدرجات مع بُعد الهناء الشخصي، بنسبة ( ثمانين في المائة )، بمعنى درجة " مرتفعة جدا "، وذلك بعد حصولها في هذا المقياس الفرعي للصحة النفسية على ( 32 نقطة ) من أصل ( 40 نقطة )، ويعكس هذا البُعد مدى نضج الشخصية، وتمتعها بسمات المسؤولية، والسعي وبذل الجهد وغيرها، فعلى سبيل المثال أجابت الحالة على البند ( السادس )، الذي يقول { أتحمّل مسؤولية قراراتي الشخصية }، ب { تنطبق علي دائما }، وقد أظهرت الحالة في أقوالها أثناء المقابلة ما يعبر عن تمتعها بشخصية الفرد المسؤول، الذي يبذل الجهد ويسعى لإكرام نفسه، ويتجلى ذلك في كون الحالة تزاوّل عملا في إحدى المؤسسات، يضمن لها مدخولا بسيطا من المال، وتبحث عن عمل آخر أكثر مدخولا، فهي تقول أثناء المقابلة عند سؤالها كالتالي : { عندك الآن عمل يكفل لك حاجياتك أم لا ؟، لا، لا يوجد ؟، والو، لا أنظر، هو عندك عمل لكن لا يكفل حاجياتك كاملا ؟، هيه أكيد ما يكفّيش، وهاني نحوس على خدمة أخرى }، حتى قبل الحصول على هذه الوظيفة كانت الحالة تبذلا جهدا للحصول على المال، كخدمتها في مجال النقل والمواصلات، فنجدها تقول : { كنت نخدم حضاري .. }.

أيضا نفس اختيار البديل { تنطبق علي دائما }، بالنسبة للبند ( 19 ) الذي يعبر عن تقبّل الأخطاء، وقد أبدت الحالة نزوعا الى الاعتراف بالأخطاء والعمل على تصحيحها، ومثال ذلك قولها : { صفات نايا واحد من الناس عندي التسرع، كي يغلط في حقي واحد،

ولّا نظن انه غلط وبعد نلقاه عنده ظرف مسكين خلاه يدير هكا، نحس روجي معاناتها غلّطت في حقه }.

كما أن تمتع الحالة بالعديد من المهارات، خير دليل على نضج شخصيتها، وسعيها الى تطويرها، فنجد الحالة تقول عن الحديث عن مهاراتها : { كايّن الكتابة، والخط، والرسم، الكتابة، القصد أنك تألّف ؟، هيه نألّف قصص ولا مقولة }.

اذن، كل المؤشرات المذكورة أعلاه اكتسبتها من ظروف الحياة المختلفة، ولحب الرومانسي دور كبير في تنمية هذه المؤشرات، كما أشرنا آنفا عند تحليل الحالتين السابقتين، والوصول بالشخصية الى درجة من النضج العالي، فكون الحالة لديها الكثير من المهارات وتتميز في الكثير من الجوانب، فان عيشها في كنف علاقة الحب الرومانسي، يجعلها تشعر أكثر بمدى تفوقها، ويؤديها ذلك الى قمة التواضع، والذي أظهرته الحالة في العديد من المواضع، نذكر منها قولها عند تحديد صفات الشخص المتدين: { يكون انساني، يكون متسامح مع الأديان الكل، يكون متقن في العمل نتاعه، ما يخونش أصدقائه، حسنا، الصفات التي قلتها لي الآن، تراها تنطبق عليك أم لا ؟، والله نحاول تكون تنطبق عني، كايّن حوايج تنطبق عني، وكايّن حوايج راني نحاول معاها، ان شاء الله رانا في الطريق الصحيح }، وهذا القول الأخير لها يعكس مدى تواضعها، ومحاولتها أن تكون شخصا متديّنا حقا، حتى أن سمات مثل : { والله نشتي الابتسامة نشتي القسرة }، تعكس قمة التواضع في شخصية الحالة.

وفي هذا الصدد يقول " عادل صادق " : في عملية الانعكاس أنا أجرب وأنقهم للمرة الأولى تميّز وعي الداخلي الحقيقي، وهذه احدى جوائز الحب العظيم التي يمنحها الحب للانسان ويمنحها الحبيب لحبيبه، وهي أن الانسان يشعر بتفوّده، بتميّزه، بأهميته، بقيمته الكبرى، يشعر أنه ملك الملوك، هكذا تنعكس ذاته، وهكذا يرى ذاته على مرآة حبيبه، ولا يصيبه ذلك بالدوار والغرور وانما يشعر بالتواضع، بل بمزيد من التواضع لأن تفوّده، وتميّزه،



وتفوّقه الذ يشعر به انما هو تفردّ العقل والحكمة والنضوج، وذلك يقوده الى التواضع بل قمة التواضع. ( صادق، 2009، ص 69 )

أما في المؤشر الأخير الذي يقيس مدى " تكوين الحالة لعلاقات مع الآخرين "، فقد كان " مرتفعا " بنسبة ( ثمانية وسبعين في المائة )، وذلك بعد تحصيل الحالة على ( 35 نقطة ) من أصل ( 45 نقطة )، وقد كان لعامل " التعاون والتفاعل الاجتماعي " المذكور في محاور المقابلة تأثير ايجابي في ارتفاع درجة هذا البعد، فقد أبدت الحالة اهتمامها بهذا الجانب العلائقي، وان كان يخص جانب المساعدة والتعاون فقط، حيث أن ربط العلاقات الشخصية كالصداقة أو الزمالة أو ... الخ، ليس بالجانب المهم كثيرا للحالة، لأنه يوجد حاجز كبير بين الحالة والمجتمع، في جانب التواصل، بسبب اختلاف الفكر، ودليل ذلك اجابتها على البند ( 20 ) الذي يقول { أستمتع بوجودي في جو جماعي } ب { تنطبق علي نوعا ما }، أما جانب المساعدة والاحساس بمعاناة الآخرين ومشاعرهم كما قلنا فهي سبّاقة اليه، وهو ما اتضح من خلال استجابتها بالذات للبند الأخير من المقياس الذي يقول : { لا أهتم بمشاعر الآخرين }، حيث أجابت ب { لا تنطبق علي اطلاقا }، أيضا استجابتها للبند ( السابع )، الذي يقول { أسعى باستمرار لمساعدة الآخرين } باختيار البديل { تنطبق علي غالبا }.

ويبيّن هذا الحوار القصير أثناء المقابلة وجهة نظر الحالة في هذا الموضوع، والحوار كان كالتالي : { أعطني الآن الآخر والمجتمع بالنسبة اليك ما هو ؟، المجتمع مسكين متناقض، ونايا مرغم نعيش فيه الله غالب، لديك احساس هكذا أنك فرد من الجماعة ؟، نحس روعي غريب، وفي نفس الوقت، لازم ومفروض عنك تعيش معاهم، في علاقتك معه كيف ؟، لا أريد علاقتك الفكرية، أعطني في علاقتك التعاملية ؟، كاين واحد ينعرفهم يلقيوك أهلا وش حالك ووو، وهم كون يحكموا سلاحهم يعطوني شحطة، وكاين واحد ينعدم نفس الفكر معايا، ومن ناحية التفاعل مثلا في حملات التنظيف، عندك هكذا روح التعاون

معهم ؟، أكيد أكيد، بمعنى المشكل الوحيد هو الخاص بالفكر ؟، ايه يعطيك الصحة،  
والحملات الخيرية نتاع الناس الكل، بصح نحكو على مجتمع كي تختلف معاه في فكرة،  
يكفرك ويديرلك، بمعنى أنت والمجتمع يوجد حواجز ؟، كايين حواجز نعم {.

والتعاون الاجتماعي، كعامل من العوامل المؤثرة في درجة مقياس الصحة النفسية قد  
أثر بالايجاب على ارتفاع نسبة هذا البُعد كما أشرنا سابقا، وما يهنا هنا، هو أن الحب  
الرومانسي هو ما يجعل الشخص راغبا في مساعدة الآخرين.

لذلك يشير الكاتب " ايهاب كمال " الى أنه : كلما زاد الشعور بالمسؤولية تجاه حاجة  
الشريك في علاقة الحب الرومانسي، زادت رغبتهما في مساعدة الآخرين.

( كمال، 2012، ص 5 )

وفي الأخير يمكن القول أن هناك الكثير من العوامل، من الممكن أن تكون قد أثرت  
على درجة مقياس الصحة النفسية من الناحية السلبية، وجعلته يكون بدرجة مرتفعة فقط،  
وليس بدرجة مرتفعة جدا، كالأحاساس بالنقص من نواحي معينة، ومنها الوضع الاقتصادي  
الشخصي المنخفض، فرغم حصول الحالة على عمل الا أنه لا يكفل لها حاجياتها، أيضا  
عامل المستوى المتوسط للوازع الديني، وهناك عوامل ساعدت في ارتفاع الدرجة الكلية  
للمقياس، وخاصة الدرجة الخاصة ببُعدي الهناء الشخصي، وتحمل أعباء الحياة ، ومن هذه  
العوامل : النظرة الشخصية للحب الرومانسي، التي تطابقت مع بُعد الهناء الشخصي،  
واكتساب مهارات وعادات معينة، والتعاون الاجتماعي، وعامل الصحة الجسمية.

ويظهر دور الحب الرومانسي حسب ما نقلته نتائج العديد من الدراسات والبحوث  
العلمية، وما نقله العلماء والمتخصصون في علم النفس، وعلم النفس العيادي من أقوال،  
يظهر دوره جليا في تحقيق الحالة لدرجة مرتفعة من الصحة النفسية.

## 4- الاستنتاج العام للحالات :

بعد تحليل نتائج كل الحالات، من خلال الملاحظة ونتائج المقابلة نصف الموجهة، ونتائج مقياسي الحب الرومانسي، والصحة النفسية، حسبنا أن نعرض بعض المقارنات لهذه النتائج.

فمن حيث درجة الحب الرومانسي، فكل الحالات تحصل على " درجة عالية جدا "، مع تقارب كبير في النقاط ( 115 - 101 - 111 )، وسنفصل أكثر في الأبعاد الفرعية. فبُعدي " الألفة " و" الرعاية " شهدا " ارتفاعا كبيرا جدا " لدى الحالتين ( X و Y )، أما الحالة ( Z ) فقد كان للبعدين درجة " مرتفعة " فقط، وقد يرجع هذا الى كون العلاقة محصورة في وسائل التواصل الاجتماعي فقط.

أما البُعد الانفعالي فقد كان " مرتفعا جدا " لدى الحالتين ( X و Z )، بسبب تميّز شخصيتهما بالانفعالية والعصبية، أما الحالة ( Y ) فقد كان بدرجة " مرتفعة " فقط.

وتميّز بُعد " المشاعر " بـ " ارتفاع كبير جدا " لدى جميع الحالات، مما يدل على الكم الهائل من المشاعر في العلاقة، كالسعادة، والاستحواذ، والحزن.

أما البُعد " الجسماني/ الجمالي " فقد كان بدرجة " عالية جدا " لدى الحالتين ( Y و Z )، لكون الخصائص الجسمانية المُتمناة في الشريك، قد توفرت في الشريك الحالي، ولعدم توفرها في شريك الحالة ( X )، فقد كانت درجة هذا البُعد بالنسبة اليها " مرتفعة " فقط.

وعلى العموم يمكن أن نعزو " الارتفاع الكبير جدا " لدرجة المقياس لدى جميع الحالات الى كثير من العوامل، ومنها تطابق النظرة الشخصية لمعنى الحب الرومانسي لديهم مع أبعاد المقياس، وخاصة بُعدي " الرعاية والمشاعر "، أيضا البُعد المعرفي، فكل الحالات كانت لديهم خلفية معرفية ثقافية، اما من خلال التجربة أو المطالعة في هذا

المجال، ونلاحظ أن العوامل المورفولوجية، والسوسيولوجية، والدينية، رغم وجودها، إلا أنها لم تؤثر كثيرا في انخفاض درجة المقياس الكلي.

أما فيما يخص درجة الصحة النفسية، فقد كانت متشابهة لدى جميع الحالات، بدرجة "مرتفعة"، مع اختلاف النقاط، حيث كانت الحالة (Y) هي الأولى من حيث الدرجة، بعد تحصلها على (131 نقطة)، وكانت الحالة (X) هي الثانية، بعد تحصلها على (125 نقطة)، ولم تكن الحالة (Z) بعيدة كثيرا، فقد حصلت على (121 نقطة)، ويمكن أن نرجع سبب هذا الترتيب إلى كون الحالة (Y) تميزت على الحالتين (X و Z) بأن علاقة الحب الرومانسي لديها كانت في إطار الخطوبة، أيضا مع حصولها على عمل شخصي.

وقد كان لجميع الحالات صحة جسمية جيدة، وهذا ما أظهره تحليل النتائج، وتبين الأدلة العلمية أن للحب الرومانسي دور كبير في تمتع الشخص بصحة جسمية جيدة، التي بدورها ترفع من مؤشرات الصحة النفسية.

حيث تؤثر نوعية الحياة الرومانسية على صحة الإنسان، بحسب ما توصل إليه باحثون في جامعة "بافلو" بالولايات المتحدة الأمريكية، حيث أكدوا أن علاقة الحب المستدامة والمنسجمة لا تضمن للشخص أن يحقق ذاته فقط، وإنما يكون لها تأثير إيجابي على مجمل صحته الجسدية والنفسية، مشيرين إلى أن هناك علاقة وطيدة بين العاطفة من جانب والصحة العقلية والجسدية من الجانب الآخر. (صحيفة العرب، 2016، فق: 2)

وينقل إلينا الكاتب "محمد عبد القادر قلعي" ما يؤكد هذه الحقيقة فيقول: قد ثبت علميا أن الحب المفعم يقوي جهاز المناعة. (قلعي، 2010، ص 15)

أما فيما يخص البعد الفرعي الذي يعبر عن مؤشر "التحرر من الأعراض المرضية"، فقد أبدت فيه الحالتين (Y و Z) تميزا كبيرا بعد حصولهما تقريبا على نفس

النقطة، فكانت الدرجة "مرتفعة"، على عكس الحالة (X) التي حصلت على درجة "متوسطة"، وكما أشرنا سابقا فان الصدمة التي تلقتها الحالة بعد وفاة الأب والأخ، كان لها الأثر الكبير في ظهور بعض الأعراض المرضية.

وعلى العموم يمكن القول أن شخصية الحالات كانت متحررة من الأعراض المرضية، كالقلق، والتوتر، والأرق، والأوهام، وبشكل أساسي الاكتئاب، ولحب الرومانسي دور كبير في هذا.

فالأبحاث التي وصل اليها الدكتور "ممدوح الشربيني" أستاذ أمراض القلب، تشير الى أن العلاقات الانسانية عموما، و علاقة الحب بصفة خاصة، تزيد من ثراء حياة الانسان، وتجنبه الاصابة بالاكتئاب، الذي يعد السبب الرئيسي للاصابة بالكثير من الأمراض، خصوصا أمراض القلب. (منتدى واتا، 2010، فق : 8)

أما بُعد "الهناء الشخصي" الذي يعتبر من أهم مؤشرات الصحة النفسية، فقد كان "مرتفعاً جداً" لدى الحالة (Y)، على عكس الحاليتين (X و Z)، اللتان تحصلتا على درجة "مرتفعة" فقط، بعد حصولهما على نفس النقطة تقريبا، بفارق واحد فقط للحالة (X)، ويمكن أن نفسّر اختلاف الدرجة، وتحيزها لصالح الحالة (Y)، كان هذه الحالة لها نظرة شخصية للحب الرومانسي تنطبق تماما مع احدى مؤشرات بُعد الهناء الشخصي، ألا وهو "السعادة".

وتُظهر العديد من أقوال العلماء، دور الحب الرومانسي في الرفع من مؤشرات هذا البُعد، فنجد "تولستوي" يقول : ان الهيئة الاجتماعية تنتظر الى الاتصال الغرامي كأمر ضروري للصحة، وفكاهة حلوة للشباب، بل غبطة سامية شعرية، لا تتم سعادة الحياة بدونها.

(مقالة، 1978، ص 12)

ويتحدث " عبد الكريم بكار " عن الحب الرومانسي والسعادة فيقول : ان من أهم مصار السعادة لدى المرء، أن يملك التوجه الودّي نحو الأشخاص الآخرين، حيث نشعر نحوهم بالتقدير والاعجاب، ويشعرون في المقابل أننا نقدم لهم نوعا من الاعزاز، والذي يقابلونه من جهتم بالشكر والعرفان. ( بكار، 2010، ص 168 )

كما أن هذه النتائج تتفق مع وصلت اليه نتائج البحث السابق ل " كامل حسن كتلو"، التي تشير الى وجود فروق بين مجموعتي البحث، مرتفعي السعادة ومنخفضي السعادة، في التدين والرضا عن الحياة والحب، لصالح مرتفعي السعادة، وتجدر الاشارة الى عينة البحث هنا كانت على الطلبة الجامعيين المتزوجين، على خلاف حالات البحث الحالي التي تخص غير المتزوجين.

وكان بُعد " تحمل أعباء الحياة " من أبرز وأهم المؤشرات التي تميزت بها جميع الحالات، فكان هو الأعلى لديهم جميعا من حيث النقاط، والأول من حيث ترتيب درجات الأبعاد الفرعية المكوّنة لمقياس الصحة النفسية، فقد تميزت الحالات الثلاث بحس المسؤولية، والاحساس بالثقة، وبذل الجهد في سبيل تحقيق الأهداف، وللحب الرومانسي دور كبير في تحقيق ذلك بحسب الأدلة الواردة في تحليل نتائج كل حالة.

أما بُعد " العلاقات مع الآخرين " فكانت الحالة ( X ) متميزة فيه كثيرا، بدرجة " مرتفعة جدا "، على غرار الحالتين ( Y و Z )، اللتان تحصلتا على درجة " مرتفعة " مع توافق شبه تام في النقاط، وفي حقيقة الأمر فان الحالة ( X ) أبدت اهتماما أكبر بهذا الجانب، أي جانب التفاعل والتعاون الاجتماعي، من كلتا الحالتين ( Y و Z )، وهذا هو سبب ارتفاع الدرجة لديها مقارنة بالحالتين المذكورتين.

والحب الرومانسي كعاطفة سامية ايجابية، له دور كبير في جعل المحب يكون ارتباطات ايجابية مع المجتمع، وتجعله شخصا متفاعلا، متعاوناً، مساعداً.

وفي ذلك يقول الدكتور " نورمان دويدج " : ان الشخص المتيم لا يقع في حب حبيبه فقط، بل أيضا في حب العالم كله، ويجعل نظرتة اليه رومانسية.

( دويدج، 2009، ص 113 )

وعموما يمكن نرجع سبب حصول الحالات على درجة " مرتفعة " في مقياس الصحة النفسية، الى العديد من العوامل، ومنها عاملي الصحة الجسمية، و البنية المجتمعية الجيدة، فهذين العاملين لقا اتفاقا لدى جميع الحالات من ناحية التأثير الايجابي، أيضا عامل اشباع الحاجات، الذي كان لدى الحالتين ( X و Z )، وعامل المهارات الذي كان لدى الحالتين ( Y و Z )، أما الوضع الاقتصادي الذي كان متوسطا أو أقل من المتوسط، لدى الحالات على اختلافهم، فقد أثر بالسلب قليلا في درجة الصحة النفسية، أيضا عامل الوازع الديني المتوسط لدى جميع الحالات أثر بالسلب قليلا على درجة الصحة النفسية.

وأمام جميع هذه العوامل يظهر دور الحب الرومانسي جليا في الرفع من مؤشرات الصحة النفسية بشكل عام.

وأهم دعامة نظرية نفسية تؤكد ذلك، نظرية علم النفس الفردي ل " آدler "، حيث اعتبر مسألة الحب والزواج من أهم المسائل التي تحدد النزعة الاجتماعية للفرد، فيقول " آدler " : ان الحب علاقة ثرية بالاشباع الجسداني والوجداني، ويبرز فيه النزوع الاجتماعي بشكل واضح وصريح، ويتجلى مقداره بشكل دقيق جدا.

ويمضي في مقام آخر فيقول : ان الشرح الأوفى لهذا المفهوم تساهم فيه بقية العناصر الأخرى من النظرية، كالسعي نحو السمو، والشعور بالقصور و... الخ، ان هذه المفاهيم سوف تسمح كذلك بفهم نمو النزعة الاجتماعية ومن ثم نمو الصحة النفسية.

( خياط، 2018، ص ص 175-180 )

ويقول " فيكرام باتل " : ان الأشخاص الذين يعيشون ضمن علاقة مليئة بالعاطفة والدعم، يتمتعون عادة بصحة نفسية جيدة. ( باتل، 2008، ص 237 )

ويقترّ الدكتور " عادل صادق " بهذه الحقيقة، حين صوّر العلاقة بين الحب الرومانسي والصحة النفسية والجسدية في أبهى العبارات الرثانة، فيقول : أنت تكون في أروع حالاتك وأنت تقول للآخر : أنا أحبك .. قمة الاحساس بالذات، وقمة التكامل الداخلي بين الروح والنفس والجسد، وقمة التكامل بالانسان الآخر .. قمة الشعور بالنشوة واللذة والانسجام والسرور والرضا والطمأنينة.

وبعد أن يتحقق لك هذا الشعور القوي بالذات والشعور المؤكد بالانسان الآخر، فإن تشعر بموقعك في هذا الكون، وتستطيع أن ترى أطراف وأبعاد الكون بوضوح، بانوراما كونية، وتتجلي لك الأسرار، وتسبر الأغوار، ويعمق الفهم، وما أروع متعة الفهم والاحاطة والكشف، وبذا تمتلك الناصيتين، ابصار وبصيرة، رؤية الخارج ورؤية الداخل معا.

في هذه الحالة تشعر بحسن الحال الناتج عن الايقاع المنتظم لأجهزة الجسم المختلفة، وانسجامها مع بعضها البعض، وهي أعلى درجة في الصحة الجسدية، ثم تشعر بالصفاء والتواصل، وهي أعلى درجة في الصحة الروحية، ثم تشعر بانسجام فكرك مع وجدانك وإدراكك، وانسجام كل ذلك مع سلوكك وردود أفعالك، وهي أعلى درجة في الصحة النفسية.

( صادق، د س، ص 4 )

وبهذا يمكن الاجابة على التساؤل الكبير للبحث، بالقول :

" نعم، لأبعاد الحب الرومانسي دور في الرفع من مؤشرات الصحة النفسية لدى الراشد ."

فالعلاقة وثيقة بين الحب الرومانسي وارتفاع درجة الصحة النفسية لدى الراشد، وهذه

العلاقة وظيفية وليست سببية، بمعنى أن ارتفاع درجة الصحة النفسية لدى الراشد ليست



مرهونة بوجود الحب الرومانسي، والعكس، بل ان الحب الرومانسي يؤدي وظيفة الرفع من مؤشرات الصحة النفسية لدى الراشد الى جانب العديد من العوامل الأخرى.

ملاحظة : هذه النتائج تخص حالات البحث فقط، ولا يصح بأي حال من الأحوال تعميم النتائج على جميع الراشدين الآخرين الذين يقيمون علاقات حب رومانسي.

### خاتمة البحث :

بعد هذه التجربة الشيقة مع أشكال مختلفة لعلاقة الحب الرومانسي، والتي اختلفت حسب كل حالة من حالات البحث، فمنها ما هو في اطار الخطوبة، ومنها ما هو خارجها، ومنها ما هو محصور في وسائل التواصل الاجتماعي فقط، لتعطينا فكرة على لا محدودة الحب الرومانسي، وتجاوزة كل العوائق.

وبعد التعامل مع الحالات من خلال العديد من أدوات البحث، يتبين أن الحب الرومانسي رغم تأثره بالسلطة الاجتماعية والدينية، كونه علاقة خارج اطار الزواج، قد ساعد كثيرا في تمتع الراشد بصحة نفسية جيدة، وأبرز ما أظهره البحث هو الارتفاع الكبير لمؤشر تحمّل أعباء الحياة لدى جميع الحالات، حيث لم تتفق الحالات على الارتفاع الكبير لأي بُعد آخر، غير هذا البعد، مما يدل على أن الحب الرومانسي يعلم الفرد المسؤولية، والثقة، وبذل الجهد في سبيل تحقيق النجاح.

كما نجد أن النظرة الشخصية للحب الرومانسي لدى جميع الحالات، لم تخرج عن النطاق المحدد لمعاني الحب الرومانسي المحددة بأبعاد المقياس الخمسة، فالحب الرومانسي بالنسبة اليهم اهتمام، والتزام، واحترام، وتقاهم، وسعادة.

ونشير في ختام هذا البحث، الى أنه تجدر دراسة مثل هذه المواضيع أكثر، وتعميق البحوث النفسية العيادية المتخصصة في مجال الحب الرومانسي وعلاقته بالصحة النفسية، فمن خلال نتائج البحث، تبين أن الحب الرومانسي أيضا له دور في تحقيق الصحة الجسمية، مما يجعل العبء أكبر على المتخصصين في علم النفس العيادي، لتبيان هذه الحقائق.

قائمة المصادر

والمراجع

1- قائمة المصادر :

القرآن الكريم.

2- قائمة المراجع :

ابراهيم، زكريا. ( د س ). مشكلات فلسفية 5- مشكلة الحب ( د ط ). مكتبة مصر للنشر.  
ابراهيم، عدنان. ( 2007-06-22 ). الهموم الأسرية- مداخل جديدة للنظر والعلاج. من

<https://www.youtube.com/watch?v=QTfRnOsdnyE>

ابراهيم، محمد عيد. ( 1998 ). رباعيات مولانا جلال الدين الرومي ( ط 1 ). القاهرة: دار  
الأحمدي للنشر.

ابن عبد البر. ( د س ). بهجة المجالس وأنس المجالس وشحن الذاهن والهاجس ( د ط ).  
تحقيق : محمد مرسي، الخولي. بيروت : دار الكتب العلمية للنشر.

أبو أسعد، أحمد عبد اللطيف. ( د س ). علم النفس الارشادي ( د ط ). دار المسيرة  
للطباعة والنشر والتوزيع.

أبو سريع، أسامة سعد. ( 1993 ). الصداقة من منظور علم النفس ( د ط ). الكويت عالم  
المعرفة للنشر.

الأحمد، عبد العزيز بن عبد الله. ( 1999 ). الطريق الى الصحة النفسية عند ابن قيم  
الجوزية وعلم النفس ( ط 1 ). الرياض : دار الفضيلة للنشر والتوزيع.

الأخرس، محمد غازي. ( 2016 ). قصص الغرام ( ط 1 ). بيروت : دار التنوير للطباعة  
والنشر.

آدler، ألفريد. ( 1996 ). سيكولوجيتك في الحياة كيف تحياها ( ط 1 ). ترجمة : عبد  
العلي، الجسماني. بيروت : المؤسسة العربية للدراسات والنشر.

آدler، ألفريد. ( 2005 ). الطبيعة البشرية ( ط 1 ). ترجمة : عادل، نجيب بشرى. القاهرة :  
المجلس الأعلى للثقافة للترجمة والنشر.

- آدler، ألفريد. ( 2005 ). *معنى الحياة* ( ط 1 ). ترجمة : عادل، نجيب بشرى. القاهرة : المجلس الأعلى للثقافة للترجمة والنشر.
- آرنولد، يوهان كريستوف. ( 2013 ). *الجنس والله والزواج* ( د ط ). دار المحراث للنشر.
- اسماعيل، محمد عماد الدين. ( 1995 ). *الطفل من الحمل الى الرشد ( ج 1 ) - السنوات التكوينية* ( ط 2 ). الكويت : دار القلم للنشر والتوزيع.
- الأسمر، أحمد رجب. ( 2001 ). *النبي المربي* ( ط 1 ). عمان : دار الفرقان للنشر والتوزيع.
- الأصفهاني، أبو الفرج. ( 1994 ). *الأغاني* ( د ط ). دار احياء التراث العربي للنشر.
- آلان، وبير بربارة. ( 2005 ). *معارك قيس وليلى* ( ط 1 ). ترجمة : غزوان، زركلي. دمشق : دار كنعان للدراسات والنشر.
- الأندلسي، ابن حزم. ( 2014 ). *طوق الحمامة - في الألفة والألاف* ( ط 1 ). تحقيق : عبد الرحيم أحمد، قمحية. القاهرة : شركة القدس للنشر والتوزيع.
- الأندلسي، علي بن أحمد ابن حزم. ( د س ). *الأخلاق والسير* ( د ط ). تحقيق : ايقار، رياض. دار ابن حزم للنشر.
- أوشو. ( 2007 ). *صيدلية النفس* ( ط 1 ). ترجمة : علي، حداد. بيروت : دار الخيال للطباعة والنشر والتوزيع.
- أوشو. ( 2011 ). *التسامح* ( ط 1 ). ترجمة : علي، حداد. بيروت : دار الخيال للطباعة والنشر والتوزيع.
- أوشو. ( 2012 ). *التانترا - الطاقة والنشوة* ( د ط ). ترجمة : مكسيم، بيان صالحة. دار نوافذ للدراسات والنشر.
- أوقيد. ( 1992 ). *فن الهوى* ( ط 3 ). ترجمة : ثروت، عكاشة. الهيئة المصرية العامة للكتاب للنشر.

- أوليقييه، برنار. ( 1997 ). *الزواج حب وسعادة وقداسة* ( ط 2 ). ترجمة : جورج، الياس عازار. بيروت : دار المشرق للطباعة والنشر.
- ايهاب، كمال. ( 2012 ). *أسرار الحب السبعة* ( د ط ). القاهرة : الحرية للنشر والتوزيع.
- ايهاب، كمال. ( 2016 ). *الحب في زمن العواصف المستعارة* ( د ط ). سطيف - الجزائر : دار المجدد للنشر والتوزيع.
- بابقي، منير محمد صالح. ( 2007 ). *نعيم الحب وعذاب المحبين* ( ط 1 ). جدة : مكتبة الملك فهد الوطنية للنشر.
- باتل، فيكرام. ( 2008 ). *الصحة النفسية للجميع - حيث لا يوجد طبيب نفسي* ( ط 1 ). ترجمة : كلود، شلهوب وكلارا، جعلوك. بيروت : ورشة الموارد العربية للنشر.
- باديو، آلان. ( 2014 ). *في مدح الحب* ( ط 1 ). ترجمة : غادة، الحلواني. القاهرة: دار التنوير للطباعة والنشر.
- بان، أحمد تيمور. ( 1982 ). *الحب والجمال عند العرب* ( د ط ). دار الكاتب العربي للطباعة والنشر.
- بخوش، نورس وحמידاني، خرفية. ( 2016 ). *جودة الحياة وعلاقتها بالصحة النفسية لدى طالبات جامعة زيان عاشور*. مذكرة ماستر منشورة. كلية العلوم الانسانية والاجتماعية، جامعة زيان عاشور - الجلفة.
- بدر، بهية وعبيد، لطيفة. ( 2011 ). *التوافق النفسي لدى الراشد المصاب باعاقة حركية مكتسبة*. مذكرة ماستر منشورة. كلية العلوم الانسانية والاجتماعية، جامعة محمد خيضر - بسكرة.
- برلين، ايزايا. ( 2012 ). *جنور الرومانتيكية* ( ط 1 ). ترجمة : سعود، السويدا. بيروت، جداول للنشر والتوزيع.
- برو، محمد. ( 2014 ). *الموجه في منهجية العلوم الاجتماعية* ( د ط ). تيزي وزو - الجزائر : دار الأمل للطباعة والنشر والتوزيع.

- البستاني، محمود. ( 1992 ). *الاسلام وعلم النفس* ( ط 1 ). بيروت : مجمع البحوث الإسلامية للنشر والتوزيع.
- بكار، عبد الكريم. ( 2010 ). *عش هائلا - 86 اضاءة في السعادة وحكمة الحياة* ( ط 2 ). القاهرة : دار السلام للطباعة والنشر والتوزيع والترجمة.
- بلهاشمي، أمينة. ( د س ). *رمز الحب وأبعاده الانسانية في الشعر الجزائري الحديث*. مجلة *الممارسات اللغوية*، (8)، 151-123.
- بن الجوزي، جمال الدين أبي الفرج عبد الرحمان. ( 1986 ). تحقيق : أبو هاجر، محمد السعيد. *الطب الروحاني* ( ط 1 ). القاهرة : مكتبة الثقافة الدينية للنشر.
- بن عربي، محي الدين. ( 1998 ). *لوازم الحب الالهي* ( ط 1 ). تحقيق : موفق فوزي، الجبر. دمشق : دار معد، ودار النمير للطباعة والنشر.
- بندق، صهباء محمد. ( 2010 ). *الحب كيف نفهمه وكيف نمارسه ؟* ( ط 3 ). دار السلام للطباعة والنشر والتوزيع والترجمة.
- بني يونس، محمد محمود. ( 2007 ). *علاقة مستويات الصحة النفسية بأبعاد التوجه الزمني عند عينة من طلبة الجامعة الأردنية*. مجلة دراسات العلوم الانسانية والاجتماعية، 34(1)، 31-15.
- بوابة دوت مصر. ( 2017-09-12 ). *هل تعلم فوائد الحب الصحية والنفسية*. من <http://www.dotmsr.com/news/204/1014457/%D9%87%D9%84-%D8%AA%D8%B9%D9%84%D9%85-%D9%81%D9%88%D8%A7%D8%A6%D8%AF%C2%A0-%D8%A7%D9%84%D8%AD%D8%A8-%D8%A7%D9%84%D8%B5%D8%AD%D9%8A%D8%A9-%D9%88%D8%A7%D9%84%D9%86%D9%81%D8%B3%D9%8A%D8%A9>

بوعود، أسماء. ( 2014 ). الاضطرابات النفسية بين السيكلوجيا الحديثة والمنظور

الاسلامى. مؤسسة العلوم النفسية العربية، (8).

البياتي، عبد الوهاب. ( 1985 ). قصائد حب على بوابات العالم السابع ( ط3 ). القاهرة :

دار الشروق للنشر.

تدین، عطاء الله. ( 2015 ). بحثا عن الشمس من قونية الى دمشق- جلال الدين الرومي

وشیخه شمس تبریز (ط 1). ترجمة : عیسی، علی العاکوب. دمشق : دار نینوی

للدراسات والنشر والتوزيع.

تشابمان، جاري. ( 2010 ). لغات الحب الخمس ( ط3 ). الرياض : مكتبة جرير للنشر.

الثوابية، أحمد محمود والقيسي، لما ماجد. ( 2014 ). الخصائص السيكومترية لمقياس

الحب لهاتيفيلد وسبرشر. المجلة الدولية التربوية المتخصصة، 3(10)، 65-77.

الجاحظ، عمرو بن بحر. ( 1989 ). تهذيب الأخلاق ( ط 1 ). تعليق : ابراهيم، بن محمد.

طنطا - مصر : دار الصحابة للتراث للنشر والتوزيع.

الجار الله، مها يوسف جار الله. ( 1999 ). الحب والبغض في القرآن الكريم. مذكرة

ماجستير منشورة. كلية الدراسات العليا، جامعة الكويت.

الجاني، مرهف كمال. ( 1983 ). معجم علم النفس والتربية ( ج 1 ) ( د ط ).

جرای، جون. ( 2008 ). لماذا يتصادم المريخ والزهرة ( ط2 ). الرياض : مكتبة جرير

للنشر .

جراى، جون. ( 2009 ). *ما تشعر به يمكنك علاجه ( ط 2 )*. ترجمة : مكتبة جرير.

الرياض : مكتبة جرير للنشر والتوزيع.

جريدة الأهرام. ( 2018-03-19 ). تصنيف الأعمار الجديد. العدد ( 47950 ). من

<http://www.ahram.org.eg/News/202590/15/642571/%D8%A8>

%D8%B1%D9%8A%D8%AF-

%D8%A7%D9%84%D8%A7%D9%87%D8%B1%D8%A7%D9%



85/%D8%AA%D8%B5%D9%86%D9%8A%D9%81-  
%D8%A7%D9%84%D8%B9%D9%85%D8%B1.aspx

- جورج خضر، المطران. ( 2014 ). *سر الحب في الزواج والعائلة* ( د ط ). بيروت :  
تعاونية النور الأرثوذكسية للنشر والتوزيع.
- الجوزية، محمد بن أبي بكر بن أيوب ابن قيم. ( د س ). *روضة المحبين ونزهة المشتاقين*  
( د ط ). تحقيق : محمد عرييد، شمس. دار عالم الفوائد للنشر والتوزيع.
- جيه. بي. جوديك، جريجورى. ( 2010 ). *1001 نصيحة رومانسية* ( ط 1 ). الرياض :  
مكتبة جرير للنشر والتوزيع.
- حافظ، فوزي حبيب. ( 1425 ). *القياس وتطبيقاته في البحوث الميدانية* ( د ط ). جدة :  
مكتبة الملك فهد الوطنية للنشر.
- حبيب، صموئيل. ( 1989 ). *الخوف* ( ط 1 ). القاهرة : دار الثقافة للنشر.
- حبيب، صموئيل. ( د س ). *كيف تكوّن علاقات ناجحة ؟* ( ط 1 ). القاهرة : دار الثقافة  
للطباعة والنشر.
- حجازي، مصطفى. ( 2012 ). *اطلاق طاقات الحياة* ( د ط ). بيروت : دار التنوير  
للطباعة والنشر.
- الحفني، عبد المنعم. ( 1987 ). *معجم مصطلحات الصوفية* ( ط 2 ). بيروت : دار  
المسيرة للنشر.
- الحفني، عبد المنعم. ( 2002 ). *الموسوعة النفسية الجنسية* ( ط 2 ). القاهرة : مكتبة  
مدبولي للنشر.
- الحكيم، سعاد. ( 1981 ). *المعجم الصوفي* ( ط 1 ). بيروت : دندرة للطباعة والنشر.
- الحلبي، علاء. ( د س ). *من نحن ؟ ( ج 4 ) - الطريق الى النور، الوعي البديل والعالم*  
*التجاويزي*. من <https://www.alfreed-ph.com/2018/01/pdf9.html>
- حليم، عادل. ( 2006 ). *معنى الحب* ( د ط ). شركة هارموني للطباعة.

حمدي، عبد الله عبد العظيم. ( 2012 ). موسوعة الاختبارات والمقاييس ( القسم الأول )

( د ط ). مكتبة أولاد الشيخ للتراث للنشر.

حملوي، أسماء. ( 2013 ). التوافق النفسي والاجتماعي لدى الراشد المصاب بداء

السكري. مذكرة ماستر منشورة. كلية العلوم الانسانية والاجتماعية، جامعة محمد

خيزر - بسكرة.

حمو علي، خديجة. ( 2012 ). علاقة الشعور بالوحدة النفسية بالاكئاب لدى عينة من

المسنين المقيمين بدور العجزة والمقيمين مع ذويهم. مذكرة ماجستير منشورة. كلية

العلوم الاجتماعية والانسانية، جامعة الجزائر ( 02 ).

حنان، وسلمي. ( 2018 ). العلاقات العاطفية قبل الزواج وتأثيرها على التوافق الزوجي.

مذكرة ماستر غير منشورة. كلية العلوم الانسانية والاجتماعية، جامعة يحي فارس -

المدية.

خربش، أنطونيوس. ( 2004 ). خواطر فيلسوف في الحياة الروحية للقديس أوغسطينوس

( ط 7 ). ترجمة : الخوري، يوحنا الحلو. بيروت : دار المشرق للطباعة للنشر.

الخضراء، عبد العزيز. ( 11-09-2016 ). أثر الحب في تحسين الصحة النفسية. جريدة

الغد. من [https://alghad.com/%D8%A3%D8%AB%D8%B1-](https://alghad.com/%D8%A3%D8%AB%D8%B1-%D8%A7%D9%84%D8%AD%D8%A8-%D9%81%D9%8A-%D8%AA%D8%AD%D8%B3%D9%8A%D9%86-%D8%A7%D9%84%D8%B5%D8%AD%D8%A9-%D8%A7%D9%84%D9%86%D9%81%D8%B3%D9%8A%D8%A9/)

[-D8%A7%D9%84%D8%AD%D8%A8-%D9%81%D9%8A-](https://alghad.com/%D8%A7%D9%84%D8%AD%D8%A8-%D9%81%D9%8A-%D8%AA%D8%AD%D8%B3%D9%8A%D9%86-%D8%A7%D9%84%D8%B5%D8%AD%D8%A9-%D8%A7%D9%84%D9%86%D9%81%D8%B3%D9%8A%D8%A9/)

[-D8%AA%D8%AD%D8%B3%D9%8A%D9%86-](https://alghad.com/%D8%A7%D9%84%D8%B5%D8%AD%D8%A9-%D8%A7%D9%84%D9%86%D9%81%D8%B3%D9%8A%D8%A9/)

[-D8%A7%D9%84%D8%B5%D8%AD%D8%A9-](https://alghad.com/%D8%A7%D9%84%D8%B5%D8%AD%D8%A9-%D8%A7%D9%84%D9%86%D9%81%D8%B3%D9%8A%D8%A9/)

[-D8%A7%D9%84%D9%86%D9%81%D8%B3%D9%8A%D8%A9/](https://alghad.com/%D8%A7%D9%84%D9%86%D9%81%D8%B3%D9%8A%D8%A9/)

A9/

الخضراء، عبد العزيز. ( 17-12-2014 ). العلاج بالحب حقيقة لا خيال. جريدة الغد.

من

<https://alghad.com/%D8%A7%D9%84%D8%B9%D9%84%D8%A9/>

%A7%D8%AC-

%D8%A8%D8%A7%D9%84%D8%AD%D9%8F%D8%A8-

%D8%AD%D9%82%D9%8A%D9%82%D8%A9-

/%D9%84%D8%A7-%D8%AE%D9%8A%D8%A7%D9%84

الخليدي، عبد المجيد و وهبي، كمال حسن. ( 1997 ). الأمراض النفسية والعقلية والاضطرابات السلوكية عند الأطفال ( ط 1 ). بيروت : دار الفكر العربي للنشر والتوزيع.

خويطر، وفاء حسن على. ( 2010 ). الأمن النفسي والشعور بالوحدة النفسية لدى المرأة الفلسطينية ( المطلقة والأرملة ) وعلاقتها ببعض المتغيرات. مذكرة ماجستير منشورة. كلية التربية، الجامعة الإسلامية - غزة.

خياط، خالد. ( 2018 ). علم النفس الفردي - اعرف نفسك بنفسك بنظرة ألفرد أدلر ( د ط ). عين مليلة - الجزائر : دار الهدى للطباعة والنشر والتوزيع.

دانيال، أتا. ( 1980 ). المرأة والحب ( د ط ). ترجمة : كلير، فهميم. القاهرة : دار المعارف للنشر.

الداهري، صالح حسن والكبيسي، وهيب مجيد. ( 1999 ). علم النفس العام ( ط 1 ). الأردن : دار الكندي للنشر والتوزيع.

الداهري، صالح حسن أحمد. ( 2010 ). مبادئ الصحة النفسية ( ط 2 ). عمان : دار وائل للنشر.

دايلي، ناجية. ( 2018 ). معايير السواء ومؤشرات الصحة النفسية. مجلة العلوم الاجتماعية بجامعة سطيف 2، 15(27)، 174-192.

دكة، عامر. ( د س ). خمس حقائق علمية عن الحب. يومية المصدر. من

<https://www.al-masdar.net/%D8%AE%D9%85%D8%B3->

%D8%AD%D9%82%D8%A7%D8%A6%D9%82-

%D8%B9%D9%84%D9%85%D9%8A%D8%A9-%D8%B9%D9%86-  
/%D8%A7%D9%84%D8%AD%D8%A8

دوبرواز، آن. ( 2015 ). *خفايا الدماغ ( ط 1 )*. ترجمة : زينة، دهيبى. الرياض : مكتبة الملك فهد الوطنية للنشر.

دويدج، نورمان. ( 2009 ). *الدماغ وكيف يطور بنيته وأدائه ( ط 1 )*. ترجمة : رفيف، غدار. بيروت : الدار العربية للعلوم ناشرون، والكويت : مركز البابطين للترجمة. دى بوفوار، سيمون. ( د س ). *كيف تفكر المرأة ( د ط )*. الاسكندرية : المركز العربي للنشر والتوزيع.

دياب، رضوان عبد الله. ( 2006 ). *دور المساندة الاجتماعية كمتغير وسيط بين الأحداث الضاغطة والصحة النفسية للمراهقين الفلسطينيين*. مذكرة ماجستير منشورة. كلية التربية، الجامعة الاسلامية - غزة.

ديورانت، ول. ( 2015 ). *مباهج الفلسفة ( الكتاب الأول ) ( د ط )*. ترجمة : أحمد فؤاد، الأهواني. القاهرة : المركز القومي للترجمة والنشر.

راجح، أحمد عزت. ( 1968 ). *أصول علم النفس ( ط 7 )*. القاهرة : دار الكاتب العربي للطباعة والنشر.

راسل، برتراند. ( 2009 ). *انتصار السعادة ( ط 2 )*. ترجمة : محمد قدرى، عمارة. القاهرة : المركز القومي للترجمة والنشر.

رحماني، أنور. ( 2015-03-03 ). *الحب في الجزائر*. مجلة مدونات عربية. من

<http://sawthor.arablog.org/2015/03/03/%D8%A7%D9%84%D8%AD>

%D8%A8-%D9%81%D9%8A-

%D8%A7%D9%84%D8%AC%D8%B2%D8%A7%D8%A6%D8%B1/

رسل، برتراند. ( 1995 ). *غزو السعادة ( ط 1 )*. ترجمة : سيمر، شيخاني. بيروت: دار الأمير للطباعة والنشر والتوزيع.

- رضا، أكرم. ( 2008 ). *بالعقل والحب نلتقي - معايير الاختيار وآداب الخطبة ( ط 1 )*.  
شبرا- مصر : دار الأندلس الجديدة للطباعة والنشر.
- الرومي، جلال الدين. ( د س ). *فيه ما فيه ( د ط )*. ترجمة : عيسى علي، العاكوب.  
سورية : دار الفكر للنشر، و بيروت : دار الفكر المعاصر للنشر.
- الرياشي، محمد ناصر علي. ( 2018 ). *التغيرات النمائية في الجانب الجسمي والجانب  
العقلي لدى أفراد مرحلة الشباب ومرحلة أواسط العمر*. مجلة كلية التربية الأساسية  
للعلوم التربوية والانسانية/ جامعة بابل، (39)، 7-28.
- ريدلي، مات. ( 2013 ). *الطبع عبر التطبع- الجينات والخبرة وما يجعلنا آدميين ( ط 1 )*.  
ترجمة : عصام، عبد الرؤوف ومحمد، ابراهيم. القاهرة : المركز القومي للترجمة  
والنشر.
- الزاملي، علي حسين هاشم. ( 2017 ). *بناء وتقنين المقاييس النفسية ( د ط )*.  
زهران، حامد عبد السلام. ( 2005 ). *الصحة النفسية والعلاج النفسي ( ط 4 )*. القاهرة :  
عالم الكتب للطباعة والنشر والتوزيع.
- زهران، يحيى على. ( 2012 ). *العلاقات العاطفية الطلابية الجامعية من المسامرة الى  
المخاطرة*. دراسة نظرية منشورة. كلية الزراعة، جامعة المنصورة.
- زوسكيند، باتريك. ( 2017 ). *عن الحب والموت ( ط 1 )*. ترجمة : نبيل، الحفار. دار  
المدى للنشر.
- زيدان، يوسف. ( 2015 ). *فقه الحب ( ط 1 )*. الجيزة- مصر : الرواق للنشر والتوزيع.
- الزين، سميح عاطف. ( 1991 ). *معرفة النفس الانسانية في الكتاب والسنة ( مجلد 1 )*  
( د ط ). بيروت : دار الكتاب اللبناني للنشر.
- سبينوزا، باروخ. ( 2009 ). *علم الأخلاق ( ط 1 )*. ترجمة : جلال الدين، سعيد. بيروت :  
المنظمة العربية للترجمة والنشر.

- السراج، جعفر بن أحمد بن الحسين. ( د س ). مصارع العشاق ( مجلد 2 ) ( د ط ). بيروت : دار صادر للنشر.
- سرى، اجلال محمد. ( 200 ). علم النفس العلاجي ( ط 2 ). القاهرة : عالم الكتب للطباعة والنشر والتوزيع.
- السعداوي، نوال. ( 1990 ). دراسات عن المرأة والرجل في المجتمع العربي ( ط 2 ). بيروت : المؤسسة العربية للدراسات والنشر.
- سليم، مريم. ( 2002 ). علم نفس النمو ( ط 1 ). بيروت : دار النهضة العربية للنشر.
- سوالمية، عبد الرحمان. ( 2015 ). أشكال الوسائط التكنولوجية الحديثة وانعكاساتها على العلاقات الاجتماعية لدى الشباب. مجلة دراسات نفسية وتربوية، ( 14 )، 33-47.
- سيجل، بيرنى. ( د س ). الحب والطب ومعجزات الشفاء ( د ط ). ترجمة : عزت عبد الرحمان، شعلان. دار الشروق للنشر.
- السيد فؤاد، شيماء. ( 2011 ). انسجام ( ط 2 ). القاهرة : كتابي للطباعة والنشر والتوزيع.
- سيلغمان، مارتين. ( 2005 ). السعادة الحقيقية ( ط 1 ). ترجمة : صفاء، الأعرس وآخرون. القاهرة : دار العين للنشر.
- الشاذلي، كريم. ( 2009 ). أسطورة الحب ( ط 1 ). المنصورة - مصر : دار اليقين للنشر والتوزيع.
- الشاذلي، كريم. ( 2009 ). جرعات من الحب ( ط 1 ). المنصورة - مصر : دار اليقين للنشر والتوزيع.
- الشاذلي، كريم. ( 2011 ). الاجابة الحب ( د ط ). القاهرة : دار أجيال للنشر والتوزيع.
- شاكر مجيد، سوسن. ( 2014 ). أسس بناء الاختبارات والمقاييس النفسية والتربوية ( ط 3 ). عمان : مركز ديونو لتعليم التفكير.

الشاوشرة، عمر وجيت، طارق. ( 2017 ). مستوى الصحة النفسية لدى عينة من القاصرات السوريات المتزوجات. المجلة الأردنية في العلوم التربوية، 13(3)، 275-290.

شريف، عمرو وكامل، نبيل. ( 2016 ). المخ نكر أم انثى ؟ ( ط 3 ). القاهرة : مكتبة الشروق الدولية للنشر.

شستاكوف، فياتشيسلاف. ( 2010 ). الايروس والثقافة - فلسفة الحب والفن الأوروبي ( ط 1 ). ترجمة : نزار، عيون السود. سورية : دار المدى للثقافة والنشر.

شمسي باشا، حسّان. ( 2015 ). همسة في أنف زوجين ( ط 1 ). دمشق : دار القلم للنشر والتوزيع.

شوبرا، ديباك. ( 2017 ). الطريق الى الحب ( ط 1 ). ترجمة : محمد ياسر، حسكي ومنال، الخطيب. بيروت : دار الخيال للطباعة والنشر والتوزيع.

صادق عادل. ( 1993 ). الغيرة والخيانة ( ط 1 ). القاهرة : دار الشروق للنشر.

صادق، عادل. ( 2009 ). معنى الحب ( د ط ). دار الصحوة للنشر.

صادق، عادل. ( د س ). الحب أحسن دواء ( د ط ). القاهرة : دار الصحوة للنشر والتوزيع.

صادق، عادل. ( د س ). حب بلا زواج وزواج بلا حب ( د ط ). القاهرة : دار الصحوة للنشر والتوزيع.

صالح، عامر. ( 2012-12-12 ). الحب بين علم النفس والدين والثقافة. صحيفة الحوار المتمدن، (3939). من

<http://www.ahewar.org/debat/show.art.asp?aid=336366>

صالح، علي عبد الرحيم. ( د س ). مقياس الحب الرومانسي - الخصائص السيكومترية لمقاييس الافتتان والتعلق. من

<http://www.arabpsynet.com/Documents/DocAliLoveRomanticSc>

ale

صحيفة العرب. ( 30-07-2016 ). الحب يعزز الصحة النفسية والعقلية للزوجين. العدد ( 10350 ) من

<https://alarab.co.uk/%D8%A7%D9%84%D8%AD%D8%A8-%D9%8A%D8%B9%D8%B2%D8%B2-%D8%A7%D9%84%D8%B5%D8%AD%D8%A9-%D8%A7%D9%84%D9%86%D9%81%D8%B3%D9%8A%D8%A9-%D9%88%D8%A7%D9%84%D8%B9%D9%82%D9%84%D9%8A%D8%A9-%D9%84%D9%84%D8%B2%D9%88%D8%AC%D9%8A%D9%86>

86

الطنطاوي، علي. ( 1988 ). من غزل الفقهاء ( ط 1 ). جدة : دار المنارة للنشر والتوزيع.  
طه، أحمد. ( 2006 ). الحب في التصور الاسلامي ( ط 1 ). دار أمّتي للنشر الالكتروني.  
العاسمي، رياض نايل. ( 2013 ). مقياس اتجاهات الحب لهندريك وهندريك. من

<https://acofps.com/vb/wp-content/uploads/attach/2688.pdf>

عاصم عثمان، نغم. ( 2017 ). الرومانسية ( ط 1 ). المركز الاسلامي للدراسات الاستراتيجية للنشر.

العاني، نزار. ( 1998 ). الشخصية الانسانية في التراث الاسلامي ( ط 1 ). عمان: دار الفرقان للنشر والتوزيع.

عباس، فيصل. ( 1996 ). التحليل النفسي والاتجاهات الفرويدية- المقاربة العيادية ( ط 1 ). بيروت : دار الفكر العربي للطباعة والنشر.



- عبد الفتاح، سيد صديق. ( 1997 ). *العشق والغزل في القرن التاسع عشر* ( ط 1 ).  
القاهرة: دار الأمير للطباعة والنشر والتوزيع.
- عبد الفتاح، سيد صديق. ( د س ). *السعادة كما يراها المفكرون* ( د ط ). بيروت : مؤسسة  
عز الدين للطباعة والنشر.
- عبد الله، عبد الله. ( 2008 ). *الاغتراب النفسي وعلاقته بالصحة النفسية لدى طلاب  
الجامعة*. مذكرة ماجستير منشورة. كلية العلوم الانسانية والاجتماعية، جامعة  
الجزائر - بن يوسف بن خدة.
- عبد الله، محمد حسن. ( 1980 ). *الحب في التراث العربي* ( د ط ). الكويت : عالم المعرفة  
للنشر.
- عبد المجيد ابراهيم، مروان. ( 2000 ). *أسس البحث العلمي لاعداد الرسائل الجامعية*  
( ط 1 ). عمان : مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع.
- عبد المؤمن، علي معمر. ( 2008 ). *مناهج البحث في العلوم الاجتماعية - الأساسيات  
والتقنيات والأساليب* ( ط 1 ). ليبيا : منشورات جامعة 7 أكتوبر.
- عبدات، روجي. ( 2011-09-23 ). *الحب مصدر لتحقيق الصحة النفسية*. مجلة أسرية.  
من .. <http://www.osarya.com/index.php/2011-09-23-11-31-21/2011-09-23-11-57-52/1091-2012-01-24-15-01-56.html>
- عبيد، رؤوف. ( 1966 ). *الانسان روح لا جسد ( ج 2 )* ( ط 2 ). القاهرة : دار الفكر  
العربي للطباعة والنشر.
- عبيدات، محمد وأبو نصار، محمد ومبعضين، عقلة. ( 1999 ). *منهجية البحث العلمي - القواعد  
والمراحل والتطبيقات* ( ط 2 ). عمان : دار وائل للنشر.

العرعر، محمد مصباح حسين. ( 2010 ). الصحة النفسية لدى أمهات نوبي متلازمة داون في قطاع غزة وعلاقتها ببعض المتغيرات. مذكرة ماجستير منشورة. كلية التربية، الجامعة الإسلامية - غزة.

عز الدين، توفيق محمد. ( 2002 ). *التأصيل الاسلامي للدراسات النفسية- البحث في النفس الانسانية والمنظور الاسلامي ( ط2 )*. القاهرة : دار السلام للطباعة والنشر والتوزيع.

العقاد، عصام عبد اللطيف. ( 2001 ). *سيكولوجية العدوانية وترويضها* ( د ط ). القاهرة : دار غرب للطباعة والنشر والتوزيع.

عقيل، عقيل حسين. ( 1999 ). *فلسفة مناهج البحث العلمي* ( د ط ). مكتبة مدبولي للنشر .

العمري، وسام. ( 2015-03-05 ). كيف يؤثر الحب على كيمياء العقل والجسم. مجلة  
سيدتي. من

<https://www.sayidaty.net/node/533676/%D8%A3%D8%B3%D8>

%B1%D8%A9-

%D9%88%D9%85%D8%AC%D8%AA%D9%85%D8%B9/%D8

[%AE%D8%B5%D9%88%D8%B5%D9%8A%D8%A7%D8%AA/](#)

%D9%83%D9%8A%D9%81-

%D9%8A%D8%A4%D8%AB%D8%B1-

%D8%A7%D9%84%D8%AD%D8%A8-

%D8%B9%D9%84%D9%89-

عناد مبارك، بشرى. ( د س ). الاغتراب الاجتماعي وعلاقته بالحاجة الى الحب لدى شرائح اجتماعية مختلفة من العراقيين المقيمين في بعض الدول العربية. مجلة كلية الآداب،

.(85)

- العواودة، سونيا يوسف. ( 2017 ). فاعلية برنامج ارشادي لتحسين درجات الصحة النفسية لدى أمهات الأطفال المصابين بمتلازمة التوحد في محافظة الخليل. مذكرة ماجستير منشورة. كلية الدراسات العليا، جامعة الخيل - فلسطين.
- غالب، مصطفى. ( 1982 ). جلال الدين الرومي ( د ط ). بيروت : مؤسسة عز الدين للطباعة والنشر.
- غالي، وجدي رزق. ( 1996 ). معجم المترادفات العربية الأصغر ( ط 1 ). بيروت: مكتبة لبنان ناشرون.
- فرانكل، فيكتور. ( 1982 ). الانسان يبحث عن المعنى ( ط 1 ). ترجمة : طلعت، منصور. الكويت : دار القلم للنشر والتوزيع.
- فرج، صفوت. ( 2007 ). القياس النفسي ( ط 7 ). القاهرة : مكتبة الأنجلو المصرية للنشر.
- فروم، اريك. ( 2000 ). فن الحب ( د ط ). ترجمة : مجاهد عبد المنعم، مجاهد. بيروت : دار العودة للنشر.
- فيشر، هيلين. ( 2015 ). لماذا نحب ؟- طبيعة الحب وكيميائه ( ط 1 ). ترجمة : فاطمة، ناعوت وأيمن، أحمد. القاهرة : المركز القومي للترجمة والنشر.
- القذافي، رمضان محمد. ( 2000 ). علم النفس العام ( ط 3 ). طرابلس : الجامعة المفتوحة للنشر.
- القرني، عبد الحفيظ فرغلي علي. ( د س ). الشيخ الأكبر محي الدين بن العربي سلطان العارفين ( ط 2 ). القاهرة : الهيئة المصرية العامة للكتاب للنشر.
- قلعي، محمد عبد القادر. ( 2010 ). الحب أخلاق .. فن .. حياة ( د ط ). الجزائر: دار الخلدونية للنشر والتوزيع.
- قليوبي، خالد بن محمد والتوني، سهير بنت محمد. ( 2013 ). التدريب العملي التطبيقي ( 2 ) لدارسي علم النفس ( د ط ). جدة : مكتبة الملك فهد الوطنية للنشر.

- القوصي، عبد العزيز. ( 1952 ). *أسس الصحة النفسية ( ط 4 )*. القاهرة : مكتبة النهضة المصرية للنشر والتوزيع.
- القيق، أريج خليل محمد. ( 2016 ). *قلق الموت وعلاقته بالصحة النفسية لدى عينة من المسنين*. مذكرة ماجستير منشورة. كلية التربية، الجامعة الإسلامية - غزة.
- كامل أحمد، سهير. ( 2000 ). *التوجيه والارشاد النفسي ( د ط )*. مركز الاسكندرية للكتاب.
- كتلو، محمد حسن. ( 2015 ). *السعادة وعلاقتها بكل من التدّين والرضا عن الحياة والحب لدى عينة من الطلاب الجامعيين المتزوجين*. مجلة دراسات العلوم التربوية، 42(2)، 661-679.
- كحّالة، عمر رضا. ( 1978 ). *الحب برهان ( ط 1 )*. سورية : مؤسسة الرسالة للطباعة والنشر.
- كلاين، ميلاني وريفيير، جون. ( 1993 ). *الحب والكراهية ( د ط )*. ترجمة : وجيه أسعد. دمشق : دار البشائر للطباعة والنشر والتوزيع.
- لعناني، فتحي. ( 2006 ). *علاقات الجيرة في المناطق السكنية الحضرية الجديدة*. مذكرة ماجستير منشورة. كلية العلوم الانسانية والاجتماعية، جامعة منتوري - قسنطينة.
- لموفق، ثلجة. ( 2018 ). *العلاقات العاطفية خارج اطار الزواج لدى عينة من الشباب الجامعيين العازبين*. مجلة العلوم الانسانية لجامعة أم البواقي، (9)، 544-556.
- ليندن، ديفيد. ( 2018 ). *بوصلة المتعة - كيف تشعر أدمغتنا بالمتعة ؟ ( ط 1 )*. ترجمة : خالد، البدراني. بيروت : جداول للنشر والترجمة والتوزيع.
- متولي، فكري لطيف،. ( 2016 ). *دراسة الحالة في علم النفس ( ط 1 )*. مكتبة الرشد للنشر.

مجلة موهوبون. ( 2018-10-05 ). أثر الحب على الصحة. من

<http://www.mawhopon.net/?tag=%D8%A7%D9%84%D8%AD%D8%>

A8

مجموعة من الشعراء. ( 2004 ). الحب وفنونه في مائة قصيدة ( ط 1 ). ترجمة : حمادة،  
ابراهيم. القاهرة : المجلس الأعلى للثقافة للنشر.

محدب، رزIQUE وأيت مولود، يسمينة. ( 2016 ). العلاقات الانسانية التربوية والصحة  
النفسية في الأسرة والمدرسة. مجلة العلوم الانسانية والاجتماعية، (24)، 173-  
181.

محدب، رزIQUE. ( 2011 ). الصراع النفسي الاجتماعي للمراهق المتمدرس وعلاقته بظهور  
القلق ( حالة - سمة ). مذكرة ماجستير منشورة. كلية الآداب والعلوم الانسانية،  
جامعة مولود معمري- تيزي وزو.

محمد العبد، عبد اللطيف. ( د س ). الانسان في فكر اخوان الصفا ( د ط ). دار النشر  
الالكتروني.

محمد حمود، خضر موسى. ( 2004 ). الحب والكرهية في كتاب الله وسنة نبيه ( ط 1 ).  
بيروت : عالم الكتب للطباعة والنشر والتوزيع.

محمد سليمان سنا. ( د س ). سيكولوجية الحب والانتماء ( د ط ). بيروت : عالم الكتب  
للطباعة والنشر والتوزيع.

محمد كامل، عبد الوهاب. ( 1994 ). علم النفس الفيسيولوجي ( ط 2 ). القاهرة : مكتبة  
النهضة المصرية للتوزيع.

محمد وادي، منى. ( 2016 ). مكونات انفعال الغضب وعلاقته بالتوافق الدراسي لدى تلاميذ  
المرحلة الاعدادية. مذكرة ماجستير منشورة. كلية التربية، الجامعة الاسلامية- غزة.  
محمود عمر، ماهر. ( د س ). المقابلة في الارشاد والعلاج النفسي ( د ط ). الاسكندرية :  
الفنية للطباعة والنشر.

- محمود، مصطفى. ( د س ). *في الحب والحياة ( ط 6 )*. القاهرة : دار المعارف للنشر.
- مداني، بختة. ( 2013 ). *أشكال الارتباط العاطفي للطالبات الجامعيات بين الضوابط التقليدية وقيم الحداثة*. مذكرة ماستر منشورة. كلية العلوم الانسانية والاجتماعية، جامعة قاصدي مرباح- ورقلة.
- مرتاض، لمياء. ( 2015 ). *ديناميكية البحث في العلوم الانسانية ( د ط )*. الجزائر: دار هومة للطباعة والنشر والتوزيع.
- المرزوقي، علي بن يحي. ( د س ). *مفهوم الحب عند أهل السنة والجماعة ( ج 1 ) ( د ط )*. دار الصمعي للنشر.
- مرسي، كمال ابراهيم. ( 1995 ). *العلاقة الزوجية والصحة النفسية في الاسلام وعلم النفس ( ط 2 )*. الكويت : دار القلم للنشر والتوزيع.
- المصري، ابراهيم. ( 1963 ). *تاريخ الحب ورسائله الخالدة ( د ط )*. دار الهلال للنشر.
- مصطفى ابراهيم، حسام. ( 2009 ). *لولا وجود الحب ( ط 1 )*. دار أجيال للنشر والتوزيع.
- ملوكة، عواطف. ( 2014 ). *اتجاهات المعلمين نحو ممارسة مديري المدارس الابتدائية للعلاقات الانسانية وعلاقتها بالصحة النفسية*. مذكرة ماجستير منشورة. كلية العلوم الانسانية والاجتماعية، جامعة قاصدي مرباح- ورقلة.
- منتدى واتا. ( 2010-07-16 ). *الحب وتأثيراته على صحة الانسان*. من ..  
<http://www.wata.cc/forums/showthread.php?75365-%D8%A7%D9%84%D8%AD%D8%A8-%D9%88%D8%AA%D8%A3%D8%AB%D9%8A%D8%B1%D8%A7%D8%AA%D9%87-%D8%B9%D9%84%D9%89-%D8%B5%D8%AD%D8%A9-%D8%A7%D9%84%D8%A7%D9%86%D8%B3%D8%A7%D9%86>

- منظمة الصحة العالمية. ( 2005 ). تعزيز الصحة النفسية ( د ط ). القاهرة : شركة توشكى للطباعة.
- موروا، أندريه. ( د س ). فن الحياة ( د ط ). ترجمة : حلمى، مراد.
- موسى، سلامة. ( 1947 ). فن الحب والحياة ( ط 1 ). سلامة موسى للنشر والتوزيع.
- نجاتي، محمد عثمان. ( 2001 ). القرآن وعلم النفس ( ط 7 ). القاهرة : دار الشروق للطباعة والنشر.
- نجيب، كمال والطيب محمد والدرينى حسين وبدران شبل والبيلاوى حسن. ( 2005 ). مناهج البحث في العلوم التربوية والانسانية ( ط 3 ). الاسكندرية : دار المعرفة الجامعية للنشر.
- نصيف، عماد عبد القادر وهادي حسين، نغم. ( 2007 ). الاسناد الاجتماعي وعلاقته بالصحة النفسية لدى طلبة جامعة القادسية. مجلة القادسية للآداب والعلوم التربوية، 8(2)، 246-221.
- نظمي، فارس كمال. ( 2007 ). الحب الرومانسي بين الفلسفة وعلم النفس ( ط 1 ). أربيل - العراق : دار ثاراس للطباعة والنشر.
- نوبيات، قدور. ( 2013 ). علاقة الكدر الزوجي بكل من الصحة النفسية والرضا عن الحياة لدى عينة من المتزوجين. مذكرة دكتوراه منشورة. كلية العلوم الانسانية والاجتماعية، جامعة قاصدي مرباح - ورقلة.
- هاي، لويز. ( 2015 ). الحياة - انعكاسات على رحلة حياتك ( ط 4 ). ترجمة : قسم دار الفاروق للترجمة. الجيزة - مصر : دار الفاروق للاستثمارات الثقافية للنشر.
- هلال، محمد غنيمى. ( د س ). الرومانتيكية ( د ط ). القاهرة : نهضة مصر للطباعة والنشر والتوزيع.
- الوافي، عبد الرحمان. ( 2013 ). مدخل الى علم النفس ( ط 6 ). الجزائر : دار هومة للطباعة والنشر والتوزيع.

- ولسون، كولن. ( د س ). *الجنس والشباب النكبي ( د ط )*. ترجمة : أحمد، عمر شاهين.  
الحيزة : مركز الحضارة العربية للإعلام والنشر.
- ويتيج، أرنوف ف. ( 1977 ). *مقدمة في علم النفس ( د ط )*. ترجمة : عادل عز الدين،  
الأشول ونبيل عبد الفتاح، حافظ ومحمد عبد القادر، عبد الغفار وعبد العزيز، السيدا  
الشخص. القاهرة : دار ماكجروهيل للنشر.
- ويل، أندرو. ( 2007 ). *الصحة والدواء من الطبيعة ( ط 1 )*. الرياض : مكتبة جرير  
للطباعة والنشر والتوزيع.
- وينتر، آرثر وينتر، روث. ( 1996 ). *بناء القدرات الدماغية ( ط 1 )*. ترجمة : كمال،  
قطماوي ومروان، قطماوي. اللاذقية - سورية : دار الحوار للنشر والتوزيع.
- ياسين موسى أحمد، آمنة. ( 2010 ). *الصحة النفسية وعلاقتها بنوعية الحياة لدى النازحين  
بمعسكر أبو شوك بمدينة الفاشر ولاية شمال دارفور*. مذكرة ماجستير منشورة. كلية  
الآداب، جامعة الخرطوم - السودان.
- اليسوعي، جان بول. ( 1994 ). *سر البقاء في الحب ( ط 5 )*. ترجمة : المطران، بولس  
الصياح. بيروت : دار المشرق للطباعة والنشر.
- اليسوعي، يوسف بربي. ( 2009 ). *الحب والجنس والله ( ط 4 )*. بيروت : دار المشرق  
للطباعة والنشر والتوزيع.
- يونغ، كارل غوستاف. ( 1992 ). *دور اللا شعور ومعنى علم النفس للإنسان الحديث  
( ط 1 )*. ترجمة : نهار، خياطة. بيروت : المؤسسة الجامعية للدراسات والنشر  
والتوزيع.



# قائمة الملاحق

ملحق رقم ( واحد ) :

معلومات مقياس الصحة النفسية في صورته النهائية المقدم لحالات البحث.

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد خيضر بسكرة

كلية العلوم الانسانية والاجتماعية

شعبة علم النفس

مقياس الصحة النفسية

التعليمة :

سيدي .. سيدتي، تحية طيبة وبعد ...

\* أعدّ هذا المقياس بغرض البحث العلمي، لذا نرجو أن تكون صادقا وصريحا في استجاباتك.

\* فيما يلي مجموعة من العبارات، لا توجد عبارات صحيحة وأخرى خاطئة، لكن المطلوب منك أن تحدد اجابتك دون أن تترك أي عبارة.

\* لا يوجد زمن محدد لاتمام هذا المقياس، ولكن حاول أن تجيب بسرعة.

من فضلك ضع علامة (x) في العمود الذي يعبر عن رأيك بصراحة وصدق.

## قائمة الملاحق

الرقم	البند	لا تنطبق علي اطلاقا	لا تنطبق علي	تنطبق علي نوعا ما	تنطبق علي غالبا	تنطبق علي دائما
1	لدي قلق لازمني منذ طفولتي.					
2	أشعر باليأس منذ مدة طويلة.					
3	أستخدم مواهبي للتخطيط للمستقبل.					
4	أشعر بالحب تجاه الآخرين.					
5	أعتقد أنه لا وجود للسعادة الحقيقية.					
6	أتحمل مسؤولية قراراتتي الشخصية.					
7	أسعى باستمرار لمساعدة الآخرين.					
8	أشعر بالحاجة لزيارة طبيب نفسي.					
9	أشعر أن معاني السعادة تغمرنني.					
10	أتسامح في تعاملتي مع من حولي.					
11	المشاعر الايجابية لا تفارقني.					
12	لا ينال الفشل في أمر ما من عزيمتي.					
13	أتقبل أخطاء أصدقائي وأفهمهم.					
14	أستمتع بمعظم لحظات حياتي.					
15	أثق في قدراتي في انجاز المهام الصعبة.					
16	أربط علاقات متينة مع الآخرين.					
17	أشعر بقلق مجهول المصدر.					
18	ينتابني احساس بالرضا كلما فكرت في حياتي.					
19	أتقبل أخطائي وأسعى الى تصحيحها.					
20	أستمتع بوجودي في جو جماعي.					

## قائمة الملاحق

					21	أشعر بالتوتر والضيق لأتفه الأسباب.
					22	منذ صغري أتعامل مع الأمور بإيجابية.
					23	أضع لنفسني أهدافا واقعية أعمل على تحقيقها.
					24	يعتبرني أصدقائي شخصا سعيدا.
					25	أشعر بالرضا عند القيام بواجباتي.
					26	أجد صعوبة في السيطرة على صراعاتي النفسية.
					27	أبذل كل ما في وسعي للنجاح في أعمالي.
					28	أعمل على تصحيح مواقفي تجاه أصدقائي.
					29	يعتبرني الآخرون شخصية غير مستقرة نفسيا.
					30	أكون متقائلا حتى أمام أصعب الظروف.
					31	تتنابني مشاعر غريبة أحاول إخفاءها.
					32	أعتبر نفسي مصدر ضيق لأصدقائي.
					33	لا أهتم بمشاعر الآخرين.

ملحق رقم ( اثنان ) :

يمثل معلومات الصورة الأولية لمقياس الحب الرومانسي، والمقدمة للسادة المحكّمين.

التعليمة : في خضم إعداد مذكرة التخرج لنيل شهادة الماستر في علم النفس العيادي نرجوا من سيادتكم أن تبدوا لنا ملاحظاتكم حول مقياس الحب الرومانسي المعد من طرف الباحث - صاحب البحث الحالي. شاكرين لكم حسن التقبل والاصغاء.

## قائمة الملاحق

الأبعاد	الرقم	العبارات	تقيس	لا تقيس	ملاحظات
بعد الألفة	1	أحب أن أكون معه (معها) أكثر من أي شخص آخر.			
	2	أحب أن أعرف كل شيء عنه (عنها).			
	3	أريده (أريدها) أن يعرف (تعرف) كل أفكاره.			
	4	أبحث عن أشياء تجعله (تجعلها) يستحقني (تستحقني).			
	5	نفهم بعضنا بعضا.			
	6	حبيبي (حبيبتي) يعرف (تعرف) كل شيء عني.			
	7	أحكي له (لها) كل أسراري.			
	8	أعرف ما يفضل (تفضل) حبيبي (حبيبتي) من ألوان.			
	9	أنا على علم بخط حبيبي (حبيبتي) المستقبلية.			
	10	أريده (أريدها) أن يعرف (تعرف) كل مخاوفي.			
بعد الرعاية	1	سأبقى أحبه (أحبها) للأبد.			
	2	عندما يرغب (ترغب) حبيبي (حبيبتي) في الاعتماد علي، أرغب بالتراجع عنه (عنها) قليلا.			
	3	أحاول دائما مساعدة حبيبي (حبيبتي) خلال الأوقات الصعبة.			

## قائمة الملاحق

			4	أنا مستعد لتقاسم أو مشاركة ممتلكاتي مع حبيبي (حبيبتي).	
			5	آمل أن مشاعري تجاه حبيبي (حبيبتي) لا تنتهي أبدا.	
			6	حبيبي (حبيبتي) هو (هي) جزء من خططي للمستقبل.	
			7	حينما تتراجع علاقتي مع حبيبي (حبيبتي) خطوة للوراء فأنني أحاول بشدة أن أعيد الأمور الى نصابها.	
			8	انه شيء يزعجني كثيرا حينما يكون لدى حبيبي (حبيبتي) يوم سيء.	
			9	لن أتوقف أبدا عن حب حبيبي (حبيبتي) حتى اذا سارت الأمور بشكل سيء.	
			10	أحتفظ بالخطابات التي أرسلها (أرسلتها) حبيبي (حبيبتي) الي.	
			1	أشعر بالقلق الشديد اذا غاب (غابت) عني حبيبي (حبيبتي) لفترة طويلة.	
			2	أمر بأوقات عصيبة حينما أفكر أن حبيبي (حبيبتي) ربما لا يحبني (تحبني).	
			3	حينما أتحدث الى حبيبي (حبيبتي) غالبا ما أخاف أن أقول الشيء الخاطئ.	
					البعد الانفعالي

## قائمة الملاحق

			4	إذا تجاهلني (تجاهلتي) حبيبي (حبيبتي) لفترة من الوقت، أقوم بأعمال فوضوية للحصول على اهتمامه (اهتمامها).
			5	ينزعج (تنزعج) حبيبي (حبيبتي) حين لا أريد على اتصالاته (اتصالاتها).
			6	أشعر بالغضب إذا أساء (أساءت) حبيبي (حبيبتي) فهمي.
			7	أصبح متوترا عندما أقترب من حبيبي (حبيبتي).
			8	تتسارع دقات قلبي حينما أسمع صوت حبيبي (حبيبتي) على الهاتف.
			9	تتناوبني رجفة شديدة في جسمي عندما أراه (أراها).
			10	حينما أكون متأكدا أن حبيبي (حبيبتي) مغرم (مغرمة) بي أشعر بأنني خفيف (خفيفة) كالهواء.
			1	أشعر بالسرور عندما أقوم بأعمال تجعله (تجعلها) مسرورا (مسرورة).
			2	انه (انها) الشخص الذي يشعرنى (تشعرنى) بمنتهى السعادة.
			3	جعلنا حبنا أكثر رضا وسعادة.
			4	أشعر بحزن عميق عندما يحدث ما يعكّر مزاجنا.
			5	أشعر بالحزن حينما يكون (تكون) حبيبي (حبيبتي) حزينا (حزينة).

**بعد  
المشاعر**



## قائمة الملاحق

			6	أشعر بانهييار شديد اذا أصاب حبيبي (حبييتي) مكروه.
			7	أشعر بالأمان عندما أعرف أنه (أنها) يهتم (تهتم) بي.
			8	أشعر بثقة شديدة بالنفس حين أكون بصحبة حبيبي (حبييتي).
			9	حينما أفكر في حبيبي (حبييتي) أشعر بالهدوء والسكينة.
			10	أشعر بالغيرة إذا أحب (أحبت) شخصا آخر.
			11	أغار حينما أرى حبيبي (حبييتي) يتحدث (تتحدث) مع فتى (فتاة) آخر (أخرى).
			12	أحيانا لا أستطيع أن أتحكم بأفكاري فكلها تدور حوله (حولها).
			13	هو (هي) دائما يشغل (تشغل) تفكيري.
			14	أشعر بأن كل واحد منا هو جزء من الآخر.
			15	حبيبي (حبييتي) وحده (وحدها) لي.
			16	أواجه صعوبة في النوم عندما أفكر في حبيبي (حبييتي).

## قائمة الملاحق

			1	أشعر بميل جسدي تجاهه (تجاهها).	البعد الجسماني / الجمالي
			2	حبيبي (حبييتي) يقدر (تقدر) معايير جمالي، جسدي المثالي / الوسامة.	
			3	أحلام يقظتي عن حبيبي (حبييتي) تشمل أن نلتقي جنسيا.	
			4	عيون حبيبي (حبييتي) ليست مجرد عيون عادية.	
			5	أنا راض كل الرضى عن شكل حبيبي (حبييتي).	

ملحق رقم ( ثلاثة ) :

يمثل أسماء السادة المحكمين

أسماء المحكمين	التخصص	الدرجة العلمية	المؤسسة
عائشة نحوي	علم النفس العيادي	أستاذ	جامعة محمد خيضر - بسكرة
مريامة حنصالي	علم النفس العيادي	أستاذ محاضر - ب -	جامعة محمد خيضر - بسكرة
خليدة مليوح	علم النفس العيادي	أستاذ محاضر - أ -	جامعة محمد خيضر - بسكرة
خالد خياط	علم النفس العيادي	أستاذ محاضر - أ -	جامعة محمد خيضر - بسكرة
لحسن العقون	علم النفس العيادي	أستاذ محاضر - أ -	جامعة محمد خيضر - بسكرة

ملحق رقم ( أربعة ) :

يمثل معلومات مقياس الحب الرومانسي في صورته النهائية، والمقدمة الى حالات البحث.

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد خيضر بسكرة

كلية العلوم الانسانية والاجتماعية

شعبة علم النفس

مقياس الحب الرومانسي

التعليمة :

سيدي .. سيدتي، تحية طيبة وبعد ...

\* أعدّ هذا المقياس بغرض البحث العلمي، والمعلومات التي تقدمها سرية وستبقى سرية، وباسم مجهول وليس باسمك الحقيقي، لذا نرجو أن تكون صادقا وصريحا في اجابتك.

\* فيما يلي مجموعة من العبارات التي تعكس آراءك في حالة أن تكون في علاقة حب رومانسي مع شخص ما.

\* لا يوجد زمن محدد لاتمام هذا المقياس، ولكن حاول أن تجيب بسرعة.

من فضلك ضع علامة (x) في العمود الذي يعبر عن رأيك بصراحة وصدق.

قائمة الملاحق

الرقم	البند	موافق بشدة	موافق	محايد	غير موافق	غير موافق بشدة
1	أحب أن أكون معه (معها) أكثر من أي شخص آخر.					
2	أحاول دائما مساعدة حبيبي (حبييتي) خلال الأوقات الصعبة.					
3	أشعر بالقلق الشديد اذا غاب (غابت) عني حبيبي (حبييتي) لفترة طويلة.					
4	جعلنا حبنا أكثر سعادة.					
5	أشعر بميل جسدي تجاهه (تجاهها).					
6	نفهم بعضنا بعضا.					
7	أنا مستعد لتقاسم أو مشاركة ممتلكاتي مع حبيبي (حبييتي).					
8	أشعر بالغضب إذا أساء (أساءت) حبيبي (حبييتي) فهمني.					
9	أشعر بحزن عميق عندما يحدث ما يعكر مزاجنا.					
10	حبيبي (حبييتي) يقدر (تقدر) معايير جمالي					
11	حبيبي (حبييتي) يعرف (تعرف) كل شيء عني.					

					12	أمل أن مشاعري تجاه حبيبي (حبييتي) لا تنتهي أبداً.
					13	حينما أتحدث الى حبيبي (حبييتي) غالباً ما أخاف أن أقول الشيء الخاطئ.
					14	أشعر بالأمان عندما أعرف أنه (أنها) يهتم (تهتم) بي.
					15	أحلام يقظتي عن حبيبي (حبييتي) تشمل أن نلتقي جنسياً.
					16	أحكي له (لها) كل أسراري.
					17	حبيبي (حبييتي) هو (هي) جزء من خططي للمستقبل.
					18	ينزعج (تنزعج) حبيبي (حبييتي) حين لا أرد على اتصالاته (اتصالاتها).
					19	أغار حينما أرى حبيبي (حبييتي) يتحدث (تتحدث) مع فتى (فتاة) آخر (أخرى).
					20	عيون حبيبي (حبييتي) ليست مجرد عيون عادية.
					21	أنا على علم بخط حبيبي (حبييتي) المستقبلية.

## قائمة الملاحق

					22	حينما تتراجع علاقتي مع حبيبي (حبيبتي) خطوة للوراء فأنني أحاول بشدة أن أعيد الأمر الى نصابها.
					23	حينما أكون متأكدا أن حبيبي (حبيبتي) مغرم (مغرمة) بي أشعر بأنني خفيف (خفيفة) كالهواء.
					24	هو (هي) دائما يشغل (تشغل) تفكيري.
					25	أنا راض كل الرضى عن شكل حبيبي (حبيبتي).