



هل يقوي الحب الشخصية ؟

أكدت دراسة أجريت بإحدى الجامعات الألمانية أن الحب يحول عصبيتك لطاقة إيجابية تمكنك من التفاعل مع وسطك بشكل أفضل، أي أن دخول الفرد في علاقة حب بإمكانه تغيير معالم حياته .



ركز العلماء على دراسة صفة ” العصبية” باعتبارها مكونا أساسيا من مكونات شخصية الانسان. فالاشخاص العصبليون يحسون بالخوف و انعدام الأمن، وينزعجون بسهولة، و يكتئبون بسرعة، و يقللون من احترام الذات. وقد أظهر البحث الذي أشرفت عليه الدكتورة كريستين فين، أن الحالة النفسية للأشخاص العصبيين تصبح أكثر استقرارا عندما يكون هؤلاء في علاقة حب . وقد تم نشر هذا البحث على المجلة العلمية Journal of Personality.

درس العلماء 245 زوجا من الفئة العمرية ما بين 18 الى 30 سنة لمدة تسعة أشهر، حيث رقبوا كل ثلاثة أشهر. وذلك باستخدام تحليل درجات العصبية وكذلك مدى رضى الزوجين على العلاقة الزوجية . وقد عوينت بعض المواقف في حياتهم اليومية ومدى اهمية العلاقات. وكان هذا جزء حاسما، لأن الشخص العصبي يتأثر بالعالم الخارجي بشكل مختلف ووجد العلماء أن هذه العصبية تنقص تدريجيا مع مرور الوقت عندما يكون الشخص في علاقة رومانسية. من ناحية، وفقا لكريستين الفين فذلك راجع إلى أن الشريكين يدعم كل منهما الآخر، بالإضافة إلى أن المستوى المعرفي للفرد يلعب دورا حاسما. كما أن التجارب الإيجابية والمشاعر المكتسبة من وجود شريك تغير شخصية الفرد بشكل غير مباشر، كما تتغير في نفس الوقت رؤيته السلبية للأشياء “، وتؤكد الدكتورة فين على أن الحب يساعدنا على مواجهة الحياة مع مزيد من الثقة بدلا من رؤية الأشياء بتشاؤم.

و قد تمكن الباحثون من ملاحظة هذا التأثير لدى الرجال و النساء على حد سواء. ويقول فرانز نيير، الأستاذ بقسم علم النفس في جامعة بينا :” طبعا الجميع يتفاعل بشكل مختلف إن العلاقة السعيدة الطويلة يكون لها تأثير أقوى من علاقة قصيرة واحدة لكن بشكل عام يمكن القول أن دخول الشاب في علاقة تمكنه من تغيير العديد من الأشياء السلبية. وقد أكدت الدراسة أن علاقة الحب بإمكانها إحداث بعد التغييرات الإيجابية في حياة كل واحد منا.

رابط الدراسة العلمية : [1](#) □ [2](#)