



مكتبة

سلسلة مدرسة الحياة

كيف تجد الحب

تحرير: ألان دو بوتون

ترجمة: أزدشير سليمان

السور

مدرسة الحياة
THE SCHOOL
OF LIFE

سلسلة مدرسة الحياة
كيف تجد الحب

الكتاب: كيف تجد الحب

سلسلة مدرسة الحياة بإشراف آلان دو بوتون

ترجمة: أزدشير سليمان

عدد الصفحات: 112 صفحة

الترقيم الدولي: 0 - 235 - 472 - 614 - 978

الطبعة الأولى: 2023

مكتبة

t.me/soramnqraa


هذه ترجمة مرخصة لكتاب

HOW TO FIND LOVE

Copyright © 2017 by The School of Life

جميع حقوق هذه الترجمة مرخصة لدار التنوير © دار التنوير 2023

الناشر

دار التنوير 

تونس: 16 الهادي خفشة - عمارة شهرزاد - المنزه 1 - تونس

هاتف وفاكس: 0021670315690

بريد إلكتروني: tunis@dar - altanweer.com

لبنان: بيروت - بئر حسن - بناية فارس قاسم (سارة بنما) - الطابق السفلي

هاتف: 009611843340

بريد إلكتروني: darattanweer@gmail.com

موقع إلكتروني: www.daraltanweer.com

سلسلة مدرسة الحياة

بإشراف: آلان دو بوتون

مكتبة

t.me/soramnqraa

كيف تجد الحب

ترجمة

أزدشير سليمان



المحتويات

- 7 مقدمة: من العقل إلى الغريزة
- 13 لماذا نقع في حب أشخاص بعينهم
- 17 1 - غريزة الاكتمال
- 21 2 - غريزة التأيد أو التصديق
- 25 3 - غريزة الألفة أو الاعتياد
- 27 مشكلاتنا مع الأشخاص الذين ننجذب إليهم
- 31 1 - المشكلة مع غريزة الاكتمال
- 33 2 - المشكلة مع غريزة التأيد
- 37 3 - المشكلة مع غريزة الألفة
- 43 تحسين غرائزنا الإشكالية
- 45 1 - تحسين غريزة الاكتمال
- 49 2 - تحسين غريزة التأيد أو «التصديق»
- 51 3 - تحسين غريزة الألفة «الاعتياد»

مكتبة

t.me/soramnqraa

- عوائق إيجاد الحب 61
- 1 - تحدّي المعاملة بالمثل 63
- 2 - الخوف من السعادة 71
- 3 - التثبيت 75
- 4 - العجز عن ترك شخص ما 79
- 5 - عدم الثقة في الإغواء 85
- 6 - نفاد الصبر 89
- خاتمة: الواقعية 93
- 1 - الصعوبة والخيال 95
- 2 - جيد بما فيه الكفاية وفضيع بشكل واضح 101

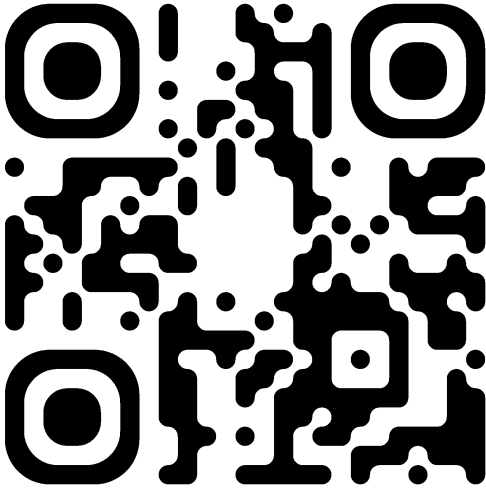
مقدمة

من العقل إلى الغريزة

سلسلة مدرسة الحياة

سجل في مكتبة

واحصل على بقية كتب السلسلة



انضم لـ مكتبة .. امسح الكود

انقر هنا .. اتبع الرابط

يجب أن نشعر بالشفقة على أنفسنا. فتحدّيات العثور على الحب معقّدة للغاية، ونادرًا ما استُكشفت بشكل منهجي، وهي جديدة نسبيًا. إذ كنا نبحث عن الحب كما نفعل الآن، في أحسن الأحوال، منذ 260 عامًا فقط. وما زلنا نتعثّر في تحديد كيفية الدخول في علاقات جيّدة. وها هي علامات زلّاتنا مرئية في كل مكان حولنا.

كانت العلاقات مختلفة جدًّا، بالنسبة لمعظم التاريخ، من ناحيتين رئيسيتين. فأولاً، لم يتزوج الناس من أجل الحب. لقد فعلوا ذلك لأسباب تتعلّق بالمكانة والمال والمهارات المنزلية والجمال. ولم نتوقّع أن نحب شركاءنا. فقد كنا نأمل -في أحسن الأحوال- أن نتسامح معهم. وعليه فقد عقدنا زيجات عقلانية. وثانيًا، لم يكن علينا أن نجد شركاءنا بأنفسنا. فمهمة إيجاد الزوج «الزوجة» أنيطت بعائلاتنا أو مجتمعاتنا على نطاق أوسع. وكان علينا الانتظار لُترشّح لنا خيارات تمّ فحصها وفقًا لمعايير «موضوعية». ثم، في أوروبا منتصف القرن الثامن

عشر، بدأت ثورة أفكار انتشرت الآن في جميع أنحاء العالم. وهي حركة باتت معروفة لنا اليوم بـ«الرومانسية». أعلنت الرومانسية أن الأساس الحقيقي الوحيد للعلاقة هو رابطة الحب القوية وأهملت جميع الاعتبارات العملية (الميراث، المكانة، الملكية) أو اعتُبرت غير ذات صلة. هكذا أفسح الزواج العقلاني الطريق لزواج المشاعر. لقد تُركنا الآن لاختيار شركائنا، من دون الرجوع إلى رغبات أي شخص آخر، سواء أكان ذلك من الأسرة أو المجتمع. وكان يمكننا العثور على العاشق المثالي من خلال الغريزة، وليس عن طريق العقل.

لعبت فكرة اتباع «الغريزة» دورًا هائلًا في قصة الحب. وفُسِّر شعور «الوقوع في الحب» -بعيدًا عن كونه حماقة عابرة- على أنه دليل موثوق للغاية لنصف قرن أو أكثر من السعادة الزوجية. كما أن حلول هذا الشعور «الحُب» قد التبس ببعض الغموض: إذ لا يمكن للمرء أن يتنبأ به، أو يبرّره، أو أن يرغب في حدوثه كما يحلو له. فهو سوف يهبط علينا ببساطة في حضور أشخاص معينين لأسباب تكمن خارج الفهم الواعي. وكان لهذا الشعور: «الوقوع في الحب»، وشائج مشتركة مع تجربة الزيارة الدينية «الحج». يمكن للمرء أن يقف على طيف

متنوع من الأعراض، الموصوفة بإسهاب في الأدب والفن: تسارع ضربات القلب، الشعور بالوقوع على «الشخص المُختار»، صعوبة النوم، الرغبة في التحدث (إلى الجميع تقريبًا) عن الحبيب والرغبة في الاستماع إلى الموسيقى والذهاب إلى الطبيعة، مع «المُختار».

لقد كان إيمان الرومانسية بقوة الانجذاب الغريزي مؤثرًا ومبهجًا من نواح عدة، ولكنه أثبت أيضًا أن هذا الإيمان إشكالي. فالطريقة التي تتحوّل بها معظم حيواتنا، مقارنة بالآمال التي نعلّقها على الحب، قد تبدو مخيبة للغاية إذا ما أخذنا في الاعتبار الإحصاءات المتعلقة بالتعاسة الزوجية والطلاق، ومن ثم ينبغي الاستنتاج أنه لا يمكن الحكم على الغريزة الخام وحدها باعتبارها طريقة موثوقة بشكل خاص لتحديد الشريك المناسب. لم يكن إيماننا بالغريزة قرينًا لفرصنا في السعادة، ولا يمكننا العودة إلى الزواج العقلاني، ولكن قد نحتاج إلى البحث عن مستقبل يتخطى العلاقة الغريزية. ونحن في مدرسة الحياة، نتطلع - ونحاول إنشاء أدوات - لما نسميه العلاقة النفسية: وهي دمجٌ تُستحضر فيه أفضل رؤى علم النفس للتأثير على الأشغال المعقدة المتمثلة في العثور على الحب والحفاظ عليه.

**لماذا نقع
في حب أشخاص بعينهم**

ببساطة، من المغربي وصف انجذابنا الغريزي لأشخاص بعينهم، بأنه غامض. إنه شعور، كما نقول، «رومانسي» ألا نحلل مشاعرنا، وأن نتبع إملاءاتها برهبة وحماسة. ومع ذلك، فإن مشاعرنا ليست هي الدليل الغامض ولكنها الدليل الذكي الذي قد نرغب أن تكونه، فهي، في غالب الأحوال، مُضِلَّةٌ بشكل واضح. إذ نادراً ما يكون الشعور بالحب تجاه شخص ما مقدمة للرضا على المدى الطويل. وإذا كنا نعتزم تحسين العلاقات، يجب أن نحاول فحص دعوات الحب الرومانسي بعقلانية. هذه ليست مسألة التخلي عن الغريزة، ولكن تحسينها.

إن أبرز جوانب غريزتنا في الحب هو خصوصيتها. وحيث إن «نمطنا» يقودنا بقوة، فلسنا قادرين على الوقوع في الحب مع أي شخص، ومن ثم فقد نرفض العديد من المرشّحين الجيدين ممن يبدوون مثاليين نظرياً. وقد لا نكون قادرين على تقديم الكثير من الشرح

عن عيوبهم، «أي المرشّحين»، بخلاف القول - من دون إقناع - إنهم «لا يبدون ملائمين». وبدلاً من ذلك، يمكن أن ندفع بقوة نحو مرشّحين آخرين، أقلّ ملاءمة بشكل واضح هذه المرة، لأسباب خارجة كلياً عن إرادتنا الواعية. إلى هذا الحدّ إرضاءً لنا صعب.

لماذا إذاً نقع في حب أناس بعينهم من دون الآخرين؟ ولماذا نملك هذا النمط «نمطنا» من دون غيره؟ ما الذي يوجه مناطق الجذب لدينا؟ يمكننا تحديد ثلاثة مكونات:

مكتبة

t.me/soramnqraa

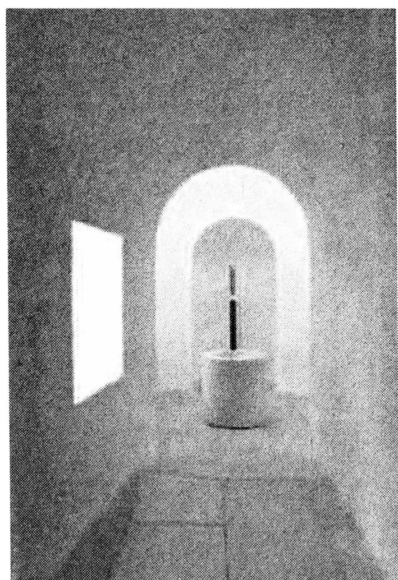
1 - غريزة الاكتمال

غريزة الاكتمال هي إحدى أقوى القوى في الحب. فكلُّ منا غير مكتمل بشكل جذري: إذ نفتقر إلى مجموعة من الصفات النفسية والجسدية في شخصياتنا. ربما نفتقر إلى الهدوء، الإبداعية، البراعة العملية، الفطنة، القوة أو الحساسية. يبدو الأمر كما لو أننا، في مكان ما بداخلنا، ندرك هذا النقص ونختبر جاذبية ما، كلما دخلنا في مدار شخص يمتلك صفة تكميلية. وهكذا نسعى، من خلال الحب، إلى إصلاح العيب وإكمال أنفسنا.

ونظرًا لامتلاكنا جميعًا أنواعًا مختلفة جدًا من العيوب، فمن المنطقي أنّ أشخاصًا مختلفين جدًا، سنجدهم جذابين. فثمة مزايا وصفات لبعض المرشحين تجعلنا نشعر بالفتور وهذا لأن لدينا سلفًا كمية كبيرة من هذه المزايا والصفات، وقد لا نحتاج، على سبيل المثال، إلى شخص هادئ مثلنا. ربما ننحو الأمور إلى أن تكون هادئة بشكل خطير، وربما نحتاج

عندها بدلاً من ذلك إلى جرعة من الإبداعية والخفة، فأذواقنا وميولنا متنوّعة كعيوبنا ونقائصنا تماماً.

آلية الجذب في الحب هذه تشبه آلية الجذب التي نمتلكها في ما يتعلق بأنماط العمارة والتصميم. فحين يتعلق الأمر بالمباني والتصميم الداخلي، تشتغل لدينا أيضاً الغريزة التكميلية. فالأماكن التي نسميها «جميلة» (مثل الأشخاص الذين نسميهم «جذابين») غالباً ما تكون تلك الأماكن التي تتمتع بمزايا نرغبها لكننا لا نمتلك كفايتها منها. تأمل هذين المبنيين المختلفين تماماً (على اليمين). من المرجح أن ننجذب إلى أحدهما دون الآخر على أساس خاصية لا نشعرُ بامتلاكها بشكل كافٍ في أنفسنا. الأشخاص ممن يشعرون بعوز مؤلم للوفرة، الدراما والمغالاة، وممن تستحوذ عليهم ضروب الكتابة والوقار، قد ينجذبون إلى الكنيسة Peterskirche في فيينا. في حين أن أولئك الذين يشعرون بعوزٍ متلهّف إلى السكينة والتماسك والصفاء وممن يمتلكون فائضاً من الفوضى والنشاط والحُميا، قد يشعرون بالتأثر ببساطة كنيسة القديس موريتز Moritz في أوغسبورغ.



2 - غريزة التأييد أو التصديق

ثمة غريزة ثانية تدفعنا خلال الحب: غريزة التأييد. إذ لدينا العديد من المشكلات والمشاعر المُساء فهمها التي نشعر بوحدتنا إزاءها، والتي لا تُصيب معظم الناس، أو لا يأبهون لها: ربما نكره بعض الأشخاص ممن يتمتعون بشعبية عامة، وربما نكون قلقين بشأن الأشياء التي يتمتع بها الآخرون، وقد يكون لدينا أحزان لا يشاركنا فيها أحد، أو انفعالات وانشغالات لا تجد صدى لدى الآخرين.

فربما انجذبنا بقوة حينها إلى الأشخاص الذين يبدو أنهم يفهمون الجوانب المهملة فينا. ونحبهم لقدرتهم على دعم سِماتنا الهشّة، المُنفرة، والشاذة. فهُم «يفهموننا» بخلاف الحشد المتبلّد الشعور الذي لا يفعل.

وعندما نكون أخيرًا مع المرشّح المؤيّد المثالي، نشعر بأننا منخرطون في مؤامرة صغيرة ضد بقية العالم. ليس علينا أن نشرّح الكثير عن أنفسنا. إنهم يعرفون

تمامًا. وهم يفهمون الأشياء بسرعة من دون الحاجة إلى التحدّث. يسبرون أرواحنا ومن ثم لا يتعيّن علينا توضيح مكنوناتها بالطريقة العادية والشاقّة. وعليه فإنّ حبنا هو حصيلة الامتنان لقدرتهم السحرية على الفهم. ربما نحبّ حقًا لعبة تركيب الصور - وهو اهتمام يسخر منه أصدقاؤنا العقلانيون. أو ربما لدينا نزوة جنسية لم نجرؤ قط على مشاركتها مع شركاء سابقين. أو ربما كنا نتعاطف مع شخصية سياسية يبدو أن الجميع يحتقرها. أو أننا نحبّ حقًا ولكننا نشعر أيضًا بالاختناق الذي تسبّبه والدتنا، وقد بدا ذلك دائمًا غريبًا للناس. أو يبدو أن لا أحد يفهمنا ويسامحنا على مدى توترنا حول المهمات الإدارية. أو أننا كنا نحب الزحف تحت أسرّتنا عندما كنا أطفالاً - وما زلنا نحب هذا الجزء منا ولكننا لا نجد أن من السهل التحدّث عنه علنًا. كل هذا سيعرفه الشريك المثالي - من تلقاء نفسه - ببساطة.

تتشكّل الطريقة التي
نتعامل بها مع الحب
كبالغين
إلى حد كبير من خلال
الطريقة التي عشنا بها
الحب كأطفال.

3 - غريزة الألفة أو الاعتياد

تشكّل الطريقة التي نتعامل بها مع الحب كبالغين إلى حد كبير من خلال الطريقة التي عشنا بها الحب كأطفال. وسننجذب، في مرحلة البلوغ، إلى الأشخاص الذين يذكروننا - لا شعوريًا بشكل أو بآخر - بالأشخاص الذين أحببناهم ونحن أطفال. تبدو هذه الفكرة مثيرة للقلق بسبب الشعور الطبيعي بالاشمئزاز بشأن التفكير في شخصيات الوالدين باعتبارها ذات جاذبية جنسية. لكن هذا ليس بيت القصيد. فما سبق لا يعني أننا ننجذب إلى الأشخاص الذين يشبهون آباءنا من جميع النواحي. فجلُّ ما في الأمر، بتناظره المثير للقلق، أن بعض الصفات التي نجدها أكثر جاذبية لدى البالغين هي تلك التي برزت ذات مرة لدى رعاتنا في الطفولة. وعليه يمكن أن ينتهي الأمر بتعلّقنا بشركائنا إلى أن يخالطه الشعور بالألفة. ففي أحضانهم، بالمعنى العاطفي، نعود إلى المنزل.

ومن دون أن يُعطي أحد الأمر كثيرًا من التفكير، فإنهم ينادوننا بلطف baby «طفلي».

**مشكلاتنا مع الأشخاص
الذين ننجذب إليهم**

لا يشجعنا مجتمعنا على سبر غرائزنا الثلاث (غرائز
الاكتمال والتأييد والألفة)، بل يشجعنا على «المضي
مع مشاعرنا» و«الثقة في غرائزنا».

على أي حال، فإن قدرًا من الحكمة يبدأ بمعرفة أن
غرائزنا ستكون في بعض الأحيان مُضِلَّة للغاية. فهذه
سمة كل الغرائز البشرية، وليس فقط النوع العاطفي
منها. يمكننا ببساطة النظر في غريزتنا للطعام: نصف
سكان العالم الغني يعانون من السمنة ويدمنون على
الدهون الزائدة والسكر والملح. وهذا يعني أننا لسنا
خبراء فطريين في معرفة ما هو جيد بالنسبة لنا.

ليس من السهل طرح الغريزة أو إزاحتها، لكن من
الممكن تحسينها وتدريبها لبلوغ النضج. سنكون دائمًا
مخلوقات غريزية، لكن يمكننا أن نتعلم كيفية إدارة
دوافعنا بشكل أكثر فعالية. ومن خلال القيام بذلك،
سنعمل على تحسين فرصنا بشكل جذري في العثور
على شخص يمكننا أن نحبه بنجاح على المدى الطويل.

1 - المشكلة مع غريزة الاكتمال

تدفعنا غريزة الاكتمال نحو مكان القوة في الآخرين التي تعد بالتعويض عن مكان الضعف في طبيعتنا. ما يعنيه هذا عملياً هو أن اكتمالنا يتطلب حدوث شيئين: يجب أن نكون مستعدين لتعلم بعض الأشياء، ويجب أن يكون شريكنا على استعداد لتعليمنا بعض الأشياء. والعكس صحيح. ومن ثم يعتمد نجاح الحب على النجاح في التعلم والتعليم.

لسوء الحظ، فإننا نميل إلى الفشل الذريع في كلا المجالين. إذ يمكننا أن نقرر أننا لا نريد حقاً أن نتعلم. لا نريد التغيير. فالتغيير مؤلم. لذلك على الرغم من أننا ننجذب إلى مكان القوة في الآخرين، فإننا قد لا نقبل بالضرورة أنه يتعين علينا تصحيح مكان الضعف في أنفسنا التي أطلقت عوامل الجذب لدينا في المقام الأول. فنحن نطلب، في واقع الأمر، أن نتعلم من قبل الآخر ولكننا لا نأخذ في الحسبان أننا قد نكون تلاميذ مترددين. وبصورة أدق، نقاوم الدروس التي انجذبنا

إليها من بعيد - وينتهي بنا الأمر بالشعور بالوصاية
والإهانة و«الاستحواذ» من قبل شريكنا.

علاوة على ذلك، قد لا يكون شريكنا دائمًا هو
المعلم المتسامح والحكيم الذي قد نحتاج إليه. وبغض
النظر عن صبرهم في سياقات أخرى، سيكونون عرضة
لخطر الخوف والإهانة بسبب عيوبنا. وقد يصبحون
معلمين عصبيين بسبب الخوف الشديد من زواجهم
من أحق/ حمقاء وتدمير حياتهم. لا عجب حينها من
إلقاءهم دروسهم بسخرية أو بتهديد مهين.

2 - المشكلة مع غريزة التأييد

يخبرنا السيناريو الرومانسي للحب أن العاشق الحقيقي سيفهمنا ويجب أن يفهمنا من دون الحاجة إلى التحدّث. وأنه، وبحدسه فقط، سيؤيد ما يدور في دواخلنا المُهملة، المُرتبكة، العصية على الإدراك.

هذا مؤثر للغاية، لكنه يمثل مشكلة كبيرة على المدى الطويل. فذلك سيثينا عن المهمة الصعبة ولكن الضرورية لشرح أنفسنا: ماذا نريد، كيف نشعر، لماذا نشعر بالحزن وما الذي يغيظنا. كنا بدأنا للتو في الاعتقاد بأنّ على الحبيب الجيد أن يعرف ببساطة أفكارنا وهو اجسنا من دون أن نفعل أي شيء لمشاركتها. وحقيقة أنهم فهموا أجزاء من أذهاننا جيّدًا، وبطبيعة الحال، تؤدي في مرحلة معينة إلى الشعور بنتائج عكسية بأنه يجب عليهم بالتالي فهم عقولنا بأكملها في جميع الأوقات - وهو ما يسوقنا إلى إحجام واضح عن شرحها (ومن ثم نعلّل الأمر بقولنا إن الشريك لا يشعر بالرومانسية على نحو كافٍ).

خلفية المشكلة هي كوننا مخلوقات معقدة للغاية. فمن الناحية الواقعية، لن يتمكن أي إنسان ببداهته الخاصة من تلمس جميع جوانب عقل أي شخص آخر. وهذا يعني بدوره أننا لن نجد، في العديد من المواقف التي تُعتبر مهمة جدًا بالنسبة لنا، والتي نتطلب فيها بشكل مثالي فهمًا بلا كلمات، تأييدًا سريعًا أو سهلًا من الشخص الذي تقودنا غرائزنا إليه. وفي كثير من الحالات، ستقابل احتياجاتنا غير المصاغة بعدم فهم عميق مُصمّت، أو خطأ مزعج.

ومن أكبر الأخطار التي ينطوي عليها نزوعنا «غريزتنا» إلى التأييد أنه يؤدي، عند الإحباط، إلى التجهم. التجهم ظاهرة مميزة للغاية في سيكولوجية الحب. فنحن، وبشكل حاسم، لا نحرد من أي شخص. إذ ندخر تجهمنا للأشخاص الذين نعتقد بأنهم يجب أن يفهمونا من دون أن يفعلوا ذلك في مناسبة معينة. يمكننا أن نشرح لهم ما هو الخطأ بالطبع، ولكن إذا فعلنا ذلك، فهذا يعني أنهم فشلوا في فهمنا بشكل حدسي، ومن ثم فهم لا يستحقّون الحب.

التجهم أحد أغرب عطايا الحب حقًا. فاعتقادنا الغاضب، في الخلفية، بأن المُحب الجيد بالذات يجب

أن يعرف، عندما يتسبب عن غير قصد في الإساءة إلينا في حفلة، سبب جلوسنا في المساء بهدوء في السيارة في طريق العودة إلى المنزل. وسنرد بـ«لا شيء» عندما يستفسر عن «خطبنا». وعندما نعود إلى المنزل، سنتوارى مباشرة في الحمام ونغلق الباب - وعندما يسألنا مرة أخرى، «من فضلك قل/قولي لي ما هو الخطأ؟»، سنبقى صامتين وأذرعنا مطوية، لأننا نعتقد ضمناً أن الحبيب -شخص مُستحق لعاطفتنا حقًا- سيكون قادرًا على قراءة نوايانا من خلال إفريز الحمام، من خلال هيئتنا وفي أغوار أرواحنا المحترقة والمتألّمة.

3 - المشكلة مع غريزة الألفة

أ- الدينامية المتكررة

تقودنا الغريزة إلى شركاء محتملين يبدوون مألوفين. فحب البالغين، من نواح كثيرة، هو بحث عن إعادة اكتشاف مشاعر اختبروها لأول مرة في الطفولة. ومن ثم يتوجب على الشريك المُختار، ولإثبات جاذبيته، أن يعيد استحضار مشاعر عدة كنا نشعر بها من قبل تجاه الشخصيات الأبوية.

ومع ذلك، قد لا ترتبط الشخصيات الأبوية فقط بالحنان والتفهم، فربما خلطوا حبهم بمجموعة من المكونات الإشكالية. ربما كانوا، على سبيل المثال، مُبطينين أو غير جديرين بالثقة أو بائسين أو فوضويين. قد تكون هذه الصفات الآن هي الأشياء ذاتها التي نحتاج وجودها في شخص ما قبل أن نختبر أنفسنا «في حالة حب» معه. قد نرفض مرشحين من دون عيوب معينة وحتى من دون معرفة السبب، قائلين ببساطة

إنهم «لطيفون جدًا» أو «مملون بعض الشيء». فهذه مصطلحات رمزية لـ «من غير المرجح أن يجلب لي نوع المشكلات التي تبدو ضرورية في ألفتها»، أو «يبدو غير قادر على جعلني أعاني بالطرق التي احتاجها لكي أحب».

وقد نذهب إلى حد القول إننا لا نريد أن نكون سعداء في الأساس مع الشريك الذي نختاره. فنحن نريد شريكًا لنشعر بالألفة - وهذا قد يعني أننا مدفوعون للبحث عن ظروف غير سعيدة، إن كانت العاطفة التي اختبرناها عندما كنا أطفالًا مرتبطة بأنواع معينة من الألم.

يمكننا القول، بتتبع الأنماط المتأصلة في مرحلة الطفولة: أشعر أنني في علاقة حميمة عندما يتأمر عليّ الشخص الآخر كثيرًا، ولا يعيرني الكثير من الاهتمام، ويميل إلى كبت العاطفة، وعندما تثير الأشياء الصغيرة التي أفعلها أو لا أفعلها غضبه، وعندما يتحسس تفوقه الفكري عليّ ويتيح لي معرفة ذلك، أو يجعلني أشعر بالإمحاء والخجل من جسدي.

فدينامية التكرار هي ما نطلق عليه النزوع الغريب في العلاقات، حيث نذهب مرارًا وتكرارًا إلى شركاء ذوي طبيعة معينة جدًا ولا يسمحون لنا بالازدهار أو العثور

على السعادة. من الصعب جدًا رؤية هذا الميل في حالة المرء نفسه ولكن من السهل جدًا اكتشافه في الآخرين. إنه يبدو كخطأ، لكنه أكثر قصدية من ذلك بكثير. فعلى مستوى اللاوعي، ليس لدينا خيار سوى اتباع طريق الحب التعس المُثبَّت في الطفولة.

لا لوم هنا. كان لدى العديد من الأشخاص الذين اهتموا بنا جوانب إشكالية لم يختاروها. فإذا تسببوا في مشكلات لنا، فليس لأنهم قصدوا ذلك. ومن ثم لا يزال يتعين علينا التعامل مع الإرث. مكتبة سُر من قرأ

ب - الدينامية الراجعة «المرتدة»:

يمكن أن تشكّل تجارب الماضي الصعبة أيضًا غرائز علاقتنا بطريقة مختلفة تمامًا. فبدلاً من الانجذاب إلى شخص بالغ يذكّرنا بأحد الوالدين، قد تتحول غرائزنا بشكل قاطع في الاتجاه المعاكس. فربما كان ثمة شيء ما في تجربتنا كيافين صعباً للغاية إلى درجة أن أي علامة على التشابه بين أحد الوالدين والشريك المحتمل تصبح مُنفرّة للغاية. نسمي هذا الدينامية الراجعة.

السبب في أن هذا يمكن أن يتحوّل إلى مشكلة هو أن جميع الآباء تقريباً لديهم جوانب جيدة وكذلك سيئة.

وعندما نعاني من الدينامية المرتدة، فقد نرغب في الهروب من تلك الجوانب السيئة، ولكن يمكن أن ينتهي بنا الأمر، في الأثناء، إلى تطوير حساسية تجاه الكثير مما كان جيدًا. ربما كان أحد الوالدين مبدعًا للغاية، ولكن مزاجه كان مروعًا: ومن ثم لا يمكننا أن نتحمّل الآن أي شخص مبدع. ربما كان أحد الوالدين ذكيًا جدًا، لكنه مُحقرٌ؛ وعليه لا يمكننا الآن أن نحتمل أي شخص ذكي. ربما كان أحد الوالدين جيدًا في العمل، ولكنه كان باردًا من الناحية العاطفية: ومن ثم لا يمكننا الآن أن نحتمل أي شخص ناجح مهنيًا.

لذلك قد لا يكون لدينا خيار ذاتي سوى أن ينتهي بنا الأمر مع أشخاص ليس لديهم مزايا من شأنها أن تفيدنا بالفعل، مزايا من شأنها أن تدعمنا ونتعاطف معها بطبيعتنا. ويمكن لأصدقائنا أن يجدوا هذا محيرًا. ويسألون كيف يمكن لشخص مبدع جدًا - كما كانت والدته أيضًا - أن يكون مع شريك من هذا القبيل. أو كيف يمكن لشخص من عائلة مقتدرة اقتصاديًا أن يؤول به الأمر إلى هذا النوع من الأشخاص المتبطلين. في مثل هذه الظروف، يجب أن نبحث عن مؤشر واضح على الدينامية الراجعة.

دينامية راجعة	صفة جيدة في والد صعب
غير حساس تجاه المال	كفاءة اقتصادية عالية
منطلق وفوضوي	مُنظم ودقيق
صريح فظّ وغير مهذب	رزين اجتماعياً ومهذب
غير عاقل أبداً	ذكي بشكل جلي

تحسين غرائزنا الإشكالية

1 - تحسين غريزة الاكتمال

لسنا عاجزين أمام غرائزنا. فمن خلال فهم طريقة عملها، يمكننا اتخاذ خطوات للتخفيف من أسوأ عواقبها. إذ يمكننا أن نتعلم كيف نشك بذكاء في دوافعنا الأولى، وإخضاعها للفحص المنطقي قبل اتباع إملاءاتها.

وعلى هذا، نحن لا نحتاج فقط إلى شخص يمتلك الصفات التي نبحث عنها، بل نتطلب أيضًا شيئًا آخر تفشل غريزتنا في إبلاغنا به: استعدادنا لسماع الدروس واتخاذ الخطوات التي ستساعدنا في أن نصبح أشخاصًا أكثر اعتدالًا وتوازنًا نرغب في أن نكونهم. وحقيقة أن الآخر يمتلك الكفاءة ذات الصلة لا تعني أننا سنكون جيدين في التعلم منه. وجود نقطة الضعف هذه لا يعني أننا سنكون تلقائيًا تلاميذ راغبين وسريعي التعلم. فنحن بحاجة إلى أن نصبح طلابًا أفضل لما نريد أن يعلمنا إياه الآخر.

تهدف غريزتنا إلى الاكتمال ولكنها تفشل بشكل كبير

في تسجيل صعوبة عملية الاكتمال. فقد تأخذنا الغريزة إلى شخص يتمتع من حيث المبدأ بمكامن القوة التي نفتقدها، لكن العلاقة تصبح عذابًا عندما نشعر بالإهانة من فكرة التعلّم. إذ نشعر (لأسباب مفهومة، ولكن بشكل غير عادل) أننا بإزاء طاغية قمعي لا يلاحظ سوى إخفاقاتنا ويوبّخنا باستمرار.

ليس الأمر أن الغريزة خاطئة بشكل غبي في الاتجاه الذي توجّهنا إليه، إنها فقط وبشكل جذري غير كافية من تلقاء نفسها. إنها غريزة جيّدة، لكنها، بمفردها، تخلق فرصًا هائلة لأحزان العلاقة. ينبغي أن تكون العلاقة اليانعة منبرًا نعلّم فيه بعضنا البعض أشياء كثيرة ونتعلم بدورنا بلباقة. فإذا فهمنا أنفسنا بشكل صحيح، سنعرف حينها أن ثمة جوانب كثيرة منا بحاجة إلى التحسين. فالحب يصبو إلى أن يكون ساحة آمنة حيث يمكن لشخصين أن يعلما ويتعلّما بلطف كيف يتطوّران إلى نسخ أفضل من أنفسهما، والتعليم والتعلم لا يمثلان تخليًا عن الحب: إنهما الأساس الذي يمكننا من خلاله أن نتطوّر إلى عشاق أفضل، وعلى نطاق أوسع، أشخاصًا أفضل.

إذا فهمنا أنفسنا بشكل
صحيح،
سنعرف حينها أن ثمة
جوانب كثيرة منا بحاجة
إلى التحسين.

2 - تحسين غريزة التأيد أو «التصديق»

لتجهّمنا وإيماننا بالفهم الحدسي «البديهي» جوانب مؤثرة، فهما يستحضران الإيمان الكبير الذي نضعه في قدرة شريكنا على تفسيرنا ومن ثم فهمنا. لكن البلوغ ينطوي، من بعض أوجهه، على الاعتقاد بأنه لا يمكننا الاستمرار في توقع أن يقرأ الآخرون ما في أذهاننا قبل عرض أفكارنا مسبقاً من خلال الكلمات (الوسيط المرهق في الحقيقة)، وحتى أكثر العشاق ذكاء وحساسية لا يمكن توقع أن يتنقل من حولنا من دون الكثير من الإشارات اللفظية المفصلة بأناة لرغباتنا ونوايانا.

لا ينبغي لتلك التخمينات الفاتنة المُبهجة والمُبكرة حول ما يشعر به عشاقنا أن تخذعنا لفترة طويلة. وحتى في العلاقات الناجحة للغاية ثمة قدر ضئيل فقط مما يُتوقع أن يعرفه الحبيب عن حبيبه من دون أن يُشرح بلغة. فلا ينبغي أن نشعر بالغضب عندما لا يخمّن عشاقنا على نحو صائب. وبدلاً من الالتزام بالصمت والانكفاء إلى العبوس والتجهّم ينبغي أن نتحلى بالشجاعة لمحاولة الشرح ولتعليمهم بهدوء.

3 - تحسين غريزة الألفة «الاعتیاد»

أ - الدينامية المتكررة

تسوقنا غريزة الألفة إلى نوعين من الصعوبات: الأشخاص الذين لديهم الصفات السيئة نفسها التي لدى الشخصيات الأبوية، والأشخاص الذين ليس لديهم تلك الصفات السيئة ولكن ليس لديهم أي من صفاتهم الجيدة أيضًا. وغالبًا ما يقترح الأجنب «عن مدرسة الحياة» استجابتين لهاتين المشكلتين: الأولى، وتفيد بضرورة أن نترك شخصًا مقلقًا، والثانية أنه يتعين علينا تغيير أنماطنا. وكلاهما صعب للغاية. نحن، في مدرسة الحياة، متشائمون بشأن ما إذا كان بإمكان البشر تغيير أنواع الأشخاص الذين ينجذبون إليهم تمامًا. ولذلك، نقدّم حلًا مختلفًا: نعتقد بأنه يتعين علينا توجيه جهودنا لتغيير الطريقة التي نتعامل بها بشكل تمييزي مع الصعوبات التي ننجذب إليها.

فالطريقة التي نميل للتعامل بها مع الصعوبات التي

ننجذب إليها، حاليًا، هي طريقة الأطفال الذين كناهم في السابق. ذلك أن نمط استجابتنا مليء ببعض المشكلات التي قد يتسبب بها الشاب. فعلى سبيل المثال: نحن نبالغ في شخصنة المشكلات التي لسنا مسؤولين عنها أساسًا، ولا نشرح كربنا، ونشعر بالذعر، ونلوذ بالصمت ونتجهّم.

وبعبارة أخرى، ثمة فرصة هائلة للانتقال من نموذج استجابة الطفل إلى نموذج البالغين في ما يتعلق بالصعوبات التي ننجذب إليها. فما قد يجعل علاقتنا فظيعة ليس ببساطة أننا (على سبيل المثال) ننجذب إلى شخص ناري قليلًا، أو باردٍ، أو مشغول بشكل محموم، ولكننا نستمر في الرد على هذه المشكلات كما فعلنا عندما، ومنذ فترة طويلة إبان الطفولة، واجهنا تلك المشكلات للمرة الأولى. ثمة استجابة راشدة بشكل مناسب -أقل اضطرابًا وهشاشة- يمكن أن نطورها من حيث المبدأ من شأنها أن تحدث كل الفرق تقريبًا.

أما بالنسبة لمعظم الخصائص الصعبة التي قد ننجذب إليها غريزيًا، فيمكننا التمييز بين رد فعل الطفل والاستجابة المثالية للبالغين.

قد يكون ماضينا خصنا بانجذاب غريزي تجاه

الأشخاص الشائكين. لكن طريقة تعاملنا معهم، لحظة نكون معًا، أمر مفتوح للمراجعة والتغيير. ثمة فرق كبير يحدثه انتقالنا من العمود ب إلى العمود ج.

ج رد فعل بالغ مثالي	ب رد الفعل الطفولي	أ سلوك معقد
إنه شيء يعتمل في دواخلهم	هذا كله خطأي	الصراخ
هذا مثير للاهتمام	أنا غبي	ذكاء ساحق
سأفعل ما بوسعي، لكنني لست المسؤول النهائي عن عقليتك	يجب أن أساعدك	مكتئب
تهويلك لا يخيفني	أستحق هذا	مرعب
أنت مشغول، وأنا مشغول، لا بأس	السعي وراء الانتباه: لاحظني	سأه، مشغول البال

في الدينامية الراجعة جرى اختبار نمط من السلوك باعتباره خطيرًا للغاية إلى درجة أن المرء يبحث عن نقيضه بوصفه المخرج الطبيعي. لقد كانا فطيعين «الأبوان»، ولكنهما أيضًا أكاديميين، منظمين جيدًا، مهذبين، مبدعين أو ثريين، لذا فإن الصفات الأخيرة تصبح سامة. نشعر بأن كل شخص لا يمتلك هذه الصفات سيكون لطيفًا: فنحن نبحث عن صفات الارتداد التي تتعارض مباشرة مع الصفات السامة.

والمشكلة هي أنه مع مرور الوقت، تميل صفات الارتداد إلى إزعاجنا أيضًا. إذ يكون من دواعي الارتياح، في البداية، أن نكون مع شخص ليس لديه الخصائص التي نشعر بالحساسية تجاهها. ثم نبدأ في انتقاد شركائنا بسبب الصفات ذاتها التي سعت غرائزنا إليهم من أجلها. ليس من المستغرب أن نفعل هذا، لأننا تعلمنا من قبل خبراء (في الطفولة) كيفية التعريض بهذا النوع من الأشخاص.

لم يكتفِ والدانا الصعبان بجعل مزاياهما سامة فحسب، بل علّمانا في الوقت نفسه كيفية انتقاد أولئك الذين يفتقرون إلى تلك المزايا. فنحن نحفظ في ذاكرتنا

بتعليم واضح عن كيفية مهاجمة الشيء الذي ننجذب إليه في حالة ارتداد «نكوص». نحن ماهرون للغاية في التفسير: لقد تعلمنا من قِبَل خبراء عالميين منذ نعومة أظافرنا.

<p>ب لا نعرف جيدًا كيف نقوله</p>	<p>أ الأنماط التي ننجذب إليها</p>
<p>أنت غبي سخيف</p>	<p>غير ذكي</p>
<p>يا لكل هذا الهراء</p>	<p>خليّ البال، غير منظم</p>
<p>أنت سوقي</p>	<p>متواضع اجتماعيًا</p>
<p>أنت ممّل للغاية</p>	<p>خجول، حذر</p>
<p>أنت فقير للغاية</p>	<p>عادي ماديًا</p>
<p>أنت جبان</p>	<p>صبور، متردد</p>

نقترح في هذا الصدد التوقف عن مواعدة الأشخاص المنفرين. هذا يعني محاولة تحويل غرائزنا (أو إبطالها بشكل كبير)، وتعلم كيف ننجذب إلى الأشخاص الذين لديهم الصفات الجيدة للشخصيات الأبوية، ولكن -إذا ما حالفنا الحظ- ليس جوانبهم الإشكالية. ولكن هذا صعب. الهدف الأكثر واقعية هو قبول أننا على الأرجح سننجذب دائماً إلى صفات الارتداد، لكن يمكننا أن نتعلم كيفية إدارتها بشكل أقل عدوانية وبدرجة أكبر من التسامح.

يمكننا أن نتعلم كيف نشعر بشكل مختلف تجاه الأشخاص الذين يمتلكون صفات الارتداد، لأن صفات الارتداد ليست سيئة في حد ذاتها.

أشياء أكثر لطفًا يمكننا قولها	أشياء جارحة نقولها	صفات مرتدة ننجذب إليها	صفات والد صعب أصبحت سامة
عديد من الأشياء المهمة غير مُعقدة	أنت غبي سخيف	غير ذكي	ذكي للغاية
ثم ماذا؟ يمكنك أن تكون ذاتك	يا لكل هذا الهراء	مُسترخ، فوضوي إلى حد ما	مُندفع، مُنظّم جدًا
أنت واثق وودود ولا يتعيّن علينا القيام بكل شيء معًا	أنت مغرور ومُدّع	اجتماعي، طموح اجتماعيًا	متواضع اجتماعيًا، خجول
حضورك يهدّي حياتي	أنت مملّ للغاية	خجول قليلًا	شخصية قوية
المال ليس كل شيء	أنت فقيرٌ للغاية	عادي ماديًا	ثري
أنت لطيف	أنت جبان	مُدعِن	قوي الإرادة

لدينا مشاكل مع
شركائنا لأننا تعلّمنا
الاستجابة لصفات
الارتداد الخاصّة بهم
بطريقة عقابية.

ليس سبب مشكلاتنا مع شركائنا كونهم فظيعين للغاية، وإنما لأننا تعلّمنا الاستجابة لصفات الارتداد الخاصّة بهم بطريقة عقابية. وثمة طريقة أخرى للتعامل معهم. إذ يجب أن نضع في اعتبارنا، في المقام الأول، أن شريكنا يصنع لنا معروفاً: فالشخص غير المثقّف أو الذكي، على سبيل المثال، يخفّف من الإذلال الجارح الذي قد نشعر به إزاء النوع الأكاديمي، في حين قد يحمينا الشخص الفوضوي من الضيق الذي قد نشعر به فيما لو كنا برفقة شخص منهجي ومنظم للغاية. كما يجب أن نستمر في تذكير أنفسنا بالحقيقة المحرّجة بأن بعض الصفات صعبة بالنسبة لنا. إذ ليس من الخطأ أن ننجذب إلى هذا الشخص. يجب أن نذكّر أنفسنا بأن هامشنا في المناورة محدود. فالمهمة ليست كره الشركاء بسبب نواقصهم، وإنما الاهتمام، بلطف، بتطورهم.

عوائق إيجاد الحب

1 - تحدي المعاملة بالمثل

ظاهريًا، نحن جميعًا نريد الحب - ولكن عندما يبدأ تبادل الحب فعليًا، قد نشعرنا ذلك بالقلق الشديد. إذ يمكن أن نبدأ في التفكير بشكل سيئ للغاية في الشخص الذي كنا نحبه قبل قليل فقط. وعادة ما نتهم الأحبة الذي يبادلوننا الحب بأمرين.

فنحن نشعر أنهم أגרار إذ يجدوننا رائعين. وأنهم يحبوننا فقط بسبب عدم قدرتهم على سبر الطبيعة البشرية. وهم سُذَّج ويسهل خداعهم من قبل الناس. كما أنه من الصعب احترام الشركاء المُغْوِين ممن لا يتمتعون بالفطنة من الناحية النفسية. فهم محدودون فكريًا جدًا لئلا يتمكنوا من قراءتنا بشكل صحيح. ولا يستشعرون الجوانب الأقل جاذبية، والأكثر اضطرابًا وقتامة من كينونتنا. لذا فإن عواطفهم تبدو متقلقلة وخطيرة: ومن ثم سوف تبرد مشاعرهم بالتأكيد إذا ما اكتشفوا حقيقة مشاعرنا تجاههم وهو الأمر المخيف. لذلك نحرص على إفشاء القليل. ونشعر بالوحدة لأنه، برغم الحب، لا يمكننا الاعتراف بقدر كبير مما نشعر به.

كما ننتهم هؤلاء الشركاء بأنهم «محتاجون». إذ يبدأون بالاعتماد علينا ويريدوننا بشكل دائم. وفي السياق، يظهرون ضعفاء وغير ناضجين. ما يدفعنا للتساؤل عن سبب عدم قدرتهم على الوقوف على أقدامهم مثل البالغين العاديين.

نتهم الحبيب بأنه مخطئ. لكن في الحقيقة، المشكلة تكمن فينا بشكل شبه مؤكد. فإذا ما فكرنا في سبب لجوئنا إلى كلمتي «ساذج» و«محتاج» سنجد أن سذاجتهم المزعومة من صنعنا. فهم يعتقدون بأننا رائعون، ولكن فقط لأن هذه هي الطريقة التي قدّمنا أنفسنا بها. لقد نجحنا بشكل غير عادي في إخفاء كل جوانبنا الضليلة. ليسوا هم الساذجين، بل نحن الكذابين الجيدين. فمن الطبيعي، أثناء الإغواء، إبراز الجوانب الأكثر إيجابية لشخصياتنا، لكن ثمة ظاهرة تتجاوز هذا، وهي حالة الإغواء الشديد، حيث نخفي بإصرار كل ما يمثل إشكالية في شخصياتنا. ما يكمن وراء الإغواء الشديد هو كراهية الذات. لأننا نعتقد، في صميم أنفسنا، بأننا غير مقبولين وأن ما من أحد فعلاً يمكنه مبادلتنا الحب إذا ما رأى ذاتنا الحقيقية، ومن ثم نظور مهارة عظيمة في تمويهها. والوحدة المدمّرة هي ثمن هذه العملية.

إظهار الحاجة
شرط مسبق للقوة
وليس الضعف.

لا يكمن الحل في لوم الآخر على سذاجته، وإنما أن نتعلم أن نُظهر للآخرين من نحن حقًا، على أساس تخفيف شكنا في أنفسنا. فنحن بحاجة إلى القيام بالقفزة الأولية غير المحتملة للإيمان بأننا قد نكون مقبولين من شخص آخر يعرفنا بشكل كامل، وليس علينا بالضرورة أن نكذب لكي نستحق الحب. وعلاوة على ذلك، قد لا يكون الأحبة سُدجًا أبدًا، إذ يمكنهم رؤيتنا على حقيقتنا: لقد لاحظوا جهودنا العصبية والمثابرة خلال الإغواء، ومحاولاتنا الجنونية لإسعادهم وخزينا من طبيعتنا الحقيقية. ولا يمانعون، ويعرفون أننا لسنا تمامًا ما نقوله، لكنهم يعرفون أننا لسنا بهذا السوء أيضًا، والواقع أنهم ليسوا مخطئين. لذا فهم ليسوا سُدجًا بشأننا، وإنما نحن السُدج بشأنهم، وهم ليسوا أغبياء كما أبرمنا حكمنا بشأنهم. إنهم يعرفون الطبيعة البشرية، ويعرفون، بالطبع، أن لكل إنسان جوانبه الظليلة. لقد تقبلوا جوانبهم الظليلة تلك، ويريدون منا أن نقبل تلك الجوانب الخاصة بنا. ولقد فهموا قبلنا، أننا وهم نستحق الحب. ومن ثم نتخلى عن الإفراط في الإغواء ونتعلم فن الكشف الذكي عن الذات: فن الكشف الذكي والصادق عن إنسانيتنا المعقدة أمام شاهد نبيل.

أما بالنسبة إلى «الاحتياج»، فهو المصطلح الذي يمكن أن يستحضر بسرعة صورة شخصيات سيئة السمعة تفتقر إلى معرفة حدودها وعندها شهية نهمة غير مبررة لاستملاكنا. فربما يتصلون بنا ثلاث مرات في الساعة للتحقق من مكاننا، أو يصيبهم التوتر إذا دخلنا الغرفة المجاورة. ثمة بالطبع، عدد قليل من العالات «الأشخاص الاعتماديين» من الناحية المرضية بشكل عام، ولكن الشخص الذي يعاني من المشكلة، في كثير من الأحيان - أكثر بكثير مما هو مقبول عموماً - ليس الشخص «المحتاج» بل نحن: الذين نتهمهم.

سنشعر بأن شخصاً ما «محتاج» بشكل مُغثٍ عندما لا نرى أنفسنا كأهداف ملائمة لاحتياجات شخص آخر. ففي مكان ما في دواخلنا، لا نثق في كوننا موثوقين أو أقوىاء أو جديرين بالإعجاب أو لائقين، نحن لسنا بالغين تماماً، وبالتالي فإن أولئك الذين يحتاجون إلى شيء منا يبدوون مضطربين ومواضيع مناسبة للسخرية. فنحن نجفل لدى أول إشارة إلى أن شخصاً ما أصبح يعتمد علينا. ونشك في أن الشخص الذي يحتاج للاعتماد علينا بشكل كافٍ لقضاء عطلة نهاية أسبوع ممتعة أو مساء الثلاثاء لا بد أن يكون مريضاً.

مع ذلك ليس الحل بالضرورة محاولة تغيير الأعبة
بالطلب إليهم التوقف عن طرح الأسئلة. فعلى الأرجح
هم لا يسألون كثيراً أبداً، وإنما يتمتعون بالقوة بما يكفي
للكشف عن أنهم ليسوا منيعين على الأذى. فإظهار
الحاجة شرط مسبق للقوة وليس الضعف. يجب أن
نراجع نظرتنا لأنفسنا، وأن نرى أنفسنا بدرجة أكثر أو أقل
جديرين بالتصديق ليحتاج إلينا شخص آخر. فالخوف
من «المحتاجين» ليس سوى ضربٍ من كراهية الذات
الممتدة إلى الخارج لتشوّه حبيبنا.

لا يعتمد الحدّ من كراهية الذات على التعزيز الذاتي
(إخبار أنفسنا كم نحن عظماء). إذ يجب أن نتعلّم
كيف نتسامح مع أنفسنا، ليس من خلال الاعتقاد بأننا
رائعون، ولكن من خلال الإدراك الواثق بأن الجميع،
على حد سواء، مقبولون وأحياناً مرّعون بعض الشيء.
كما يمكننا أن نعالج شكوكنا الخبيثة غير الاعتيادية عن
طريق رؤية أكثر دقة لما يشكل الحياة السوية. بالطبع،
إذا ما صغنا الأمر بلباقة، نحن ضعيفون بعض الشيء،
خبيثون بعض الشيء وحمقى بعض الشيء. لكن الحال
كذلك مع الجميع. نحن لسنا أكثر غباءً أو عناداً من
الشخص المجاور. ويمكننا تبني آمال أي شخص في

إقامة علاقة وثيقة وعميقة معنا ببساطة على أساس أننا جميعًا غريبى الأطوار ومنكسرين بعض الشيء. إن حاجة المحبِّ إلينا ليست وهمية، وإنما هي التماس دقيق قد يقدمه أى إنسان عنده عيوب إلى نظير آخر عنده عيوب بشكل مماثل.

لمواجهة تحديات الحب المتبادل بشكل أفضل نحتاج إلى تمييز ما نعتقد بأن الحب يعنيه. فنحن نشعر بالفزع من الحب المتبادل عندما نتعامل مع فكرة تنطلق من خلفية عن الحب العاطفي. يعبر هذا عن أن حب أنفسنا هو ما يمكننا فعله فقط عندما نكون أنقياء تمامًا، وأن محبة الآخر هي ما يمكننا فعله، فقط عندما يكون الآخر مثاليًا. ومع ذلك فنحن بالطبع معيبون بشدة.

عادة ما تكمن أصول التفسير العاطفي للحب لدى الآباء الذين لم يكن بوسعهم التسامح مع الجوانب الظليلة لأبنائهم. ففي مكان ما في الماضي، كان على الطفل أن يكون مثاليًا ليستحق المودة. وكان لا بد من نبذ نوبات الغضب، العادات السيئة والأفكار الكريهة، وبمرور الوقت أصبح الطفل «صالحًا» ظاهريًا وخجولاً ووحيداً «داخليًا». نحن بحاجة إلى التحرك نحو نموذج أكثر إنسانية ونضجًا للحب المعقد، حب يتسامح

مع النقص والتناقض، ويقبل أنه يمكن أن يكون لدينا
عيوب ونحب أنفسنا ويمكن أن نرى أخطاء شخص
آخر ونستمرّ في حبه.

مكتبة

t.me/soramnqraa

2 - الخوف من السعادة

من الطبيعي التوقع أننا سنسعى دائماً -بحكم الطبيعة تقريباً- بنشاط إلى سعادتنا في الحب. لذلك من الغريب والمثير للقلق بعض الشيء أن نجد كيف يمكننا أثناء علاقة الحب التصرف أحياناً كما لو كنا نحاول عمداً تدمير فرصنا في الحصول على ما نريد. فعندما نذهب في مواعيد مع المرشحين الذين نحرض عليهم، قد نسلك فجأة سلوكاً متعنتاً وعدوانياً غير ضروري. أو عندما نكون في علاقة مع شخص نحبه، فقد ندفعه إلى الارتباك من خلال الاتهامات المتكررة غير المبررة والانفجارات الغاضبة، كما لو كنا بطريقة ما على استعداد لخلق ذلك اليوم الحزين عندما يضطر الحبيب -المرهق والمحبط- إلى الابتعاد رغم كونه لا يزال متعاطفاً وحنوناً، إلا أنه صار غير قادر على تحمّل الدرجة العالية من الشك والدراما.

لا يمكن إرجاع مثل هذا السلوك إلى مجرد سوء الحظ. إنه يستحق مصطلحاً أقوى وأكثر قصدية:

التخريب الذاتي. نحن على دراية كافية بالخوف من الفشل، ولكن يبدو أن النجاح يمكن أن يسبب الكثير من القلق، وهو ما قد يُتَوَجَّع برغبة في إفساد فرصنا في الحب السعيد في محاولة لاستعادة راحة البال.

ثمة حقيقة أساسية في صُلب هذا القلق: فعندما نحُبُّ شخصًا ما، فإننا نجازف بالخسارة. إذ يمكن أن يتحوَّل هذا الشخص عَنَّا، ومن الممكن أن يقع فريسة لمرض نادر، أو يوجَّه انتباهه إلى مكان آخر. وما من طريقة يمكن من خلالها استبعاد هذه الاحتمالات كلية. وعلى أي حال، ليس وعي احتمالات الخسارة ما يميز المُخَرَّبَ الذاتي، وإنما التأثير الشديد لهذه الاحتمالات عليه.

وكما هو الحال دائمًا، يجب أن يبدأ التفسير بالطفولة. فالمخرب الذاتي هو الشخص الذي كبر ليجد أن ثمن الأمل باهظ للغاية. وربما، يوم كنا أصغر سنًا، تعرَّضنا لخيبات أمل قاسية في وقت كنا فيه هشين جدًا بحيث لا يمكننا تحمل هذه الخيبات. وربما كنا نأمل أن يبقى أباؤنا معًا ولكنهم لم يفعلوا ذلك. أو كنا نأمل أن يعود والدنا في النهاية من بلد آخر لكنه بقي هناك. ربما تجرَّأنا على حب شخص بالغ، وبعد فترة من السعادة،

غير موقفه بسرعة وغرابة وخذلنا. وبالتالي نشأ في مكان ما في شخصياتنا، ارتباط عميق بين الأمل والخطر، مع تفضيل العيش بهدوء رفقة خيبة الأمل، بدلاً من العيش بحرية أكبر رفقة الأمل.

يكمن الحل بتذكير أنفسنا أنه بوسعنا، برغم مخاوفنا، أن ننجو من فقدان الأمل. فنحن لم نعد أولئك الذين عانوا من خيبات الأمل المسؤولة عن جنبنا الحالي. ولم تعد الظروف التي صاغت حذرنا هي تلك الخاصة بواقع الراشدين. ربما يقوم عقلنا اللاواعي، وكما هو معتاد، بقراءة الحاضر من خلال عدسات عقود ماضية، لكن ما نخشى حدوثه حدث بالفعل، ونحن إذ نفعل ذلك، نتخيل كارثة مستقبلية تنتمي إلى ماضٍ لم تتح لنا فرصة كافيته لفهمه تماماً أو الحداد عليه بشكل مناسب. نحن نعاني من عدم نضج محدّد: فثمة جزء مهمّل فينا لا يزال كما كان عندما كنا أطفالاً. ولم يكن بمقدور ذلك الجزء النمو والتخلّص من رعبه. وشدة خوفه تعتمد على فكرة أن ليس بمقدورنا سوى استحضار موارد الطفولة لحل المشكلة. لا زلنا نشعر بالعمر نفسه الذي كنا فيه يوم واجهنا خسارة مروّعة.

لكن، في واقع الحال، نحن راشدون الآن ولدينا

القدرة على المواجهة بشكل جيد للغاية. وفي حال فشل هذه العلاقة سنشعر بالحزن لبعض الوقت ولكن ذلك لن يحطمننا أو يصيبنا بمقتل. كما أننا لسنا مهددين بالقدر الذي يعتقدَه الجزء البدائي من العقل - وكما كنا في السابق. ولم نعد الأطفال الذين كانت الخسارة بالنسبة إليهم غير محتملة.

3 - التثبيت

أحد الأشياء الرئيسية التي يمكن أن تمضي بشكل خاطئ في بحثنا عن الحب هو أننا نركز على شخص معين، ومن ثم يتبين أنه ليس خيارًا واعدًا أو واقعيًا. وقد يكون ذلك الشخص في بلد آخر، مع شخص آخر، وبالتأكيد ليس مهتمًا بنا - أو حتى ميتًا.

التثبيت هو الاقتناع بأنه لا يوجد سوى شخص واحد يمكننا أن نحبه بصدق، حتى لو لم يكن بإمكاننا فعلًا أن نكون على علاقة معه. وعندما يظهر شخص جديد قد يكون شريكًا جيدًا لنا، فإننا نرفضه. نشعر بأن ذلك خيانة للفرد الذي نركز عليه، على الرغم من أنه قد لا يكون يعرف بحبنا أو يهتم بهذا الأمر.

يتنكر التثبيت على هيئة موقف رومانسي للغاية. فحبنا غير مُتبادل، مستحيل، وحتى إنه يبدو شديدًا ونقيًا بشكل خاص. تدور رواية غوته، آلام فرتر، وهي أشهر قصة حب في القرن الثامن عشر حول التثبيت في الحب. يقع فرتر في حب شارلوت، التي تميل إليه،

لكنها لا تبادله الحب - وسرعان ما تتزوج من شخص آخر. هناك الكثير من النساء اللطيفات الأخريات في الجوار وهنّ عزباوات وجذّابات ومهتمات بفرتر. لكن ليس لدى فرتر وقتٌ لهن. لا يهتم إلا لشارلوت التي لا يمكنها مبادلتة الاهتمام.

يبدو هذا رومانسيًا. ولكن لكي نتخلّص من قبضة ما يثبتنا، ينبغي أن ندرك أن الإخلاص لحالة أو عاطفة غير مُتبادلة هو في جوهره طريقة ذكية لضمان ألا ينتهي بنا المطاف في علاقة على الإطلاق. التثبيت حقًا هو خوف من الحب.

قد يكون الدافع للخوف هو الخوف من الخسارة المحتملة أو هو كراهية الذات أو ربما الخوف عن الكشف عن الذات: الرغبة في الإبقاء على خصوصياتنا ودواخلنا بعيدًا عن الأنظار. هذه هي القضايا التي يجب أن نتعامل معها، بدلًا من المسائل السطحية التي نناقشها إلى ما لا نهاية (كيفية إقناع الحبيب غير المهتم بأن يحبنا، وكيف أنه، على الرغم من رفضه لنا، مثالي جدًا). بمجرد أن نرى ماهية التثبيت حقًا، فإن فكرة أن شخصًا معينًا يمكن أن يكون مهمًا للغاية تتوقّف عن الظهور كعمل عظيم من الحب والتفاني. وعلى هذا

فالتثبيت ليس مظهرًا من مظاهر الحب وإنما هو قيدٌ يشكّل عائقًا أمام إيجاد الحب.

بوسعنا القيام بخطوة أخرى لإلغاء تثبيت أنفسنا تتمثل في ألا نقول لأنفسنا إننا لا نحب هذا الشخص، أو أن نحاول نسيان مدى انجذابنا إليه. وأيضًا أن نكون جادين ومحدّدين بشأن ما يقوم عليه الانجذاب، ومن ثم إدراك أن الصفات التي تعجبنا موجودة في أناس آخرين ممن لا يعانون من المشكلات التي تجعل العلاقة المرضية مستحيلة حاليًا. يُظهر لنا الفحص الدقيق في ما نحبه في شخص واحد - بشكل مُفارق ولكن مُحرر - أنه يمكننا أيضًا أن نحب شخصًا آخر.

لذلك فإن فهم ما نحبه في الشخص، ما يمنحنا السرور، هو خطوة أساسية لكبح التثبيت. فمن خلال تقوية ارتباطنا بالصفات، نضعف ارتباطنا بأفراد معينين. وعندما نفهم بشكل صحيح ما يجذبنا إلى عاشق واحد، فإننا بالضرورة نحدّد الصفات المتوقّرة لدى العشاق الآخرين أيضًا. فما نحبه حقًا ليس هذا الكائن المحدّد، ولكن مجموعة من الصفات التي حددناها فيه أولاً، وعادةً لأنه كان مثالًا بارزًا على ذخيرة منها. هنا حيث بدأت المشكلة، لأن الأشخاص ممن يفرطون في

الظهور يميلون إلى جذب الكثير من الاهتمام والتشارك،
ومن ثم هم في وضع يتيح لهم تبادل متواضع جدًا في
المعاملة والعلاقة.

ومع ذلك، في الواقع، لا يمكن أن توجد الصفات
والمزايا هناك فقط. إنها بالضرورة عامة وستكون
متوفرة في طيات أشكال أخرى أقل وضوحًا - بمجرد
أن نعرف كيف ننظر. ليس هذا تدريبًا لجعلنا نتخلى عن
ما نريده حقًا. وتتمثل الخطوة المُحررة في رؤية أن ما
نريده موجودٌ في أماكن تتجاوز الشخصيات المُسببة
للألم التي حددناها بالفعل.

4 - العجز عن ترك شخص ما

تمثل العقبة الرئيسية، بالنسبة للكثيرين منا، لدى الدخول في علاقة جيدة في العجز عن ترك علاقة غير مرضية نلتزم بها بشدة ولكننا غير سعداء. وعلى الرغم من توقنا للفرار، إلا أننا لا نمتلك القسوة الكافية لاتخاذ قرار الانفصال. إذ يبدو أن أحببنا يشعرون جدًا بالرضا معنا، فضلًا عن كونهم بعثوا كثيرًا من الإشارات على ثقتهم واستثمارهم في مستقبلنا، وهم سريعو التأثير أمامنا، إلى درجة عجزنا عن الإفصاح عن الأخبار الرهيبة. فنحن نخشى شيئين: إنهم سينهارون من دوننا ولن يجدوا السعادة مرة أخرى أبدًا، وأن رفضنا سيجعلهم غاضبين للغاية وانتقاميين. نحن قلقون وخائفون في آن واحد.

دائمًا ما تكون مخاوفنا غير واقعية. فالناس يتركون بعضهم البعض طوال الوقت، دائمًا تقريبًا من دون حدوث أي شيء مروّع. ما يلفت الانتباه إذاً هو سبب خوف بعضنا من إغضاب شخص ما، وتسليط الضوء

على درجة أخرى من الهشاشة الشديدة التي من غير المحتمل أن تكون لديه. مَنْ نتركه سيشعر بالطبع بالغضب والاستياء لبعض الوقت، لكنه على الأرجح سيبقى على قيد الحياة. فما يعيقنا ليست فكرة عدم قدرته على المواجهة وإنما الشعور بأننا لن نكون قادرين على التعامل مع إزعاجه. وينتهي بنا الأمر إلى الشعور بالقلق الشديد من مجرد فكرة إغضاب شخص آخر (حتى لو كان ذلك لأسباب وجيهة جدًا).

وكما هو الحال، يمكننا ان نلقي نظرة على الطفولة بحثًا عن أجوبة. فعلى الأرجح أننا مررنا بلحظات بدا فيها البالغون من حولنا غير قادرين على تلقي الأخبار السيئة، سواء منا أو من الآخرين في حياتهم. لقد صفقوا الأبواب، صرخوا وهدّدوا بقتل أنفسهم ورمونا بأشياء في متناول أيديهم... ولم يكن ثمة مكان لطرح مشكلاتنا على الطاولة. بدا الوالدان مضطربين وغير سعيدين بما فيه الكفاية. وربما صرخ أحد الوالدين: «هل تريد قتلي؟ أو قال شيئًا ما من هذا القبيل»، يوم بلغه خبر سرقتنا لكرة، أو لاحظ نزفًا أصاب أنفنا على السجادة. ومن ثم حرصنا على عدم القيام بذلك، أو أي شيء آخر مثله، مرة أخرى. ربما لم يكن الواقع سيئًا كما

يبدو لطفل يبلغ من العمر خمس سنوات، ولكن هذه هي النقطة: فالأطفال غير قادرين على الإحساس بالفرق بين الكارثة وليلة من الاستياء العميق وإنما العابر الذي يشعر به بالغ سريع الغضب. يندمج الاثنان في بعضهما البعض ويخلقان ارتباكًا - يمكن أن يستمر حتى مرحلة البلوغ - بحيث نصح بين التعاسة والحزن الانتحاري. وقد تترك لنا المواجهة المؤلمة مع الهشاشة شعورًا بأنه لا ينبغي علينا، بأي ثمن، أن نكون حاملي أخبار مروعة. فنسعى جاهدين لإرضاء الناس. ومع ذلك، في عالم الحب، فإن المجاملة بشأن المستقبل تدمر الحياة.

الحقيقة أن المخاوف المزمنة لطفولتنا ليست على الأرجح سوى تخيلات. لا بد من بعض اللحظات الدرامية بالتأكيد، وقد تكون الأخبار مروعة، وربما كان هناك دموع وصراخ وأشياء محطمة، لكن يمكن للبشر دائمًا أن يتخطوا ليلة من البكاء الهستيرى. فلن تكون هذه نهاية القصة. ورواية حياة الشريك المرفوض، التي ستبدو ليلة الانفصال كما لو أنها جنحت إلى نهاية فظيعة وسط المناديل المبللة والعهود المقطوعة بعدم الحب مجددًا، سوف تستمر بالطبع. وستشرق الشمس مرة أخرى. وسيمضي الفصل التالي على النحو التالي:

«بعد أن أخبرها نبيل أن الأمر انتهى بكت ميل لمدة شهر. وبالكاد كانت تستطيع النهوض من السرير. لم تكن تأكل شيئاً تقريباً. وأخبرت أصدقاءها أن حياتها قد انتهت وأنها لن تتخطى هذا أبداً. وذات مرة اتصلت بنبيل لتتوسل إليه أن يعود. لقد كان لطيفاً للغاية ومُحَرِّجاً - لكنه لم يفعل. لم يُعد. ثم، مع حلول الربيع، انشغلت ميل بالعمل المتراكم وبدأت تشعر بالتحسن. وبعد أسابيع قليلة من شهر نيسان، تناولت مشروباً مع نيك، زميل لها في العمل. لقد كان رائعاً ودعاها إلى السينما في عطلة نهاية الأسبوع التالي...».

نحن نميل أيضاً إلى نسيان وجود العديد من أشكال الأذى. فنحن لا نتسبب بالأذى فقط من خلال تعاملنا مع الآخرين بوحشية. إذ يمكننا بسهولة - وربما بشكل أعمق - إيذاء شخص ما من خلال الظهور بلطف شديد معه، بينما يضيِّعون سنواتهم في اتحاد «زواج» كنا نعلم طوال الوقت أننا لا نشعر بالالتزام تجاهه. يتمثل جزء من عملية النضج بصورة صحيحة في معرفة الفرق بين أن تبدو لطيفاً وأن تكون لطيفاً - فالأخير يتطلب من المرء أن يفعل أشياء قد تغضب الحبيب وتحطمه لبعض الوقت. ومن ثم فنحن نحتاج، بداعي اللطف الحقيقي،

إلى شجاعة السماح لأنفسنا بأن نكون مكروهين. إن
الحاجة النفسية للظهور بلطف بأي ثمن ستضمن أننا لن
نكون سوى قساة بهدوء وبشكل استثنائي. وعلى هذا
نحن مدينون لأولئك الذين لم نعد نحبهم بقتل كل أمل
والسماح لهم بكرهنا، واثقين من قدرتنا على تحمل
غضبهم. في النهاية، هذا هو اللطف الحقيقي.

5 - عدم الثقة في الإغواء

إن الحاجة إلى إغواء وجذب العشاق المحتملين إلى أسرتنا وحياتنا محفوفة بمخاطر الإذلال. لكن مدى خوفنا من الإذلال يعتمد على شيء واحد على وجه الخصوص: مدى ارتباطنا بكرامتنا.

يمكن للإغواء أن يصيبنا بنوع من نقص الثقة عندما نشعر بالحرص الشديد على ألا نبدو سخينين أبدًا. ذلك أنه من المستحيل إغواء شخص ما من دون المخاطرة دونما خوف أو تردد في الظهور بمظهر سخيّف: فقد يكون لديك شريك بالفعل، وقد تعتقد بأنك منفرّ، وقد لا تحضر إلى المطعم، وقد تقول «لا تكن سخيّفًا جدًّا» عندما يحاول أن يلمس يديك. وإذا ما أصابنا الخوف من الظهور بمظهر الحمقى باليأس فلا يمكننا أن نفعل الكثير، وبالتالي، من وقتٍ لآخر، قد نفقد أفضل الفرص في حياتنا.

في صُلب نقص الثقة الناجم عن الإغواء ثمة صورة مشوّهة عن الوقار الذي ينبغي للشخص أن يتمتع به.

فنحن نتخيّل أنه قد يكون من الممكن، بعد سنٍّ معينة، أن نضع أنفسنا خارج متناول السخرية. ونثق بأن ثمة خيارًا للعيش حياة حب جيدة من دون أن نجعل من أنفسنا أغبياء تمامًا بشكل منتظم. لكن الأمر ليس كذلك.

لا يتمثل السبيل إلى مزيد من الثقة في طمأنة أنفسنا على أن المهم هو كرامتنا، وإنما أن نتألف مع الطبيعة الحتمية لسخافتنا. فنحن أغبياء الآن، ولقد كنا أغبياء في الماضي، وسنكون أغبياء مرة أخرى في المستقبل - ولا بأس. فلا توجد خيارات أخرى متاحة للبشر.

بمجرّد أن نتعلّم أن نرى أنفسنا أغبياء بالفعل وبالطبيعة، فلن يهتم كثيرًا إذا فعلنا شيئًا آخر قد يبدو غبيًا. يمكن للشخص الذي نحاول تقييله أن يعتقد بأننا أغبياء بالفعل، لكنه إن فعل ذلك فلن يكون ثمة جديد في الأمر، وإنما سيؤكّد فقط ما قبلناه بالفعل وبرحابة صدر منذ فترة طويلة: أننا أغبياء، مثلهم، ومثل كل شخصٍ آخر على وجه الأرض. سيؤدّي خطر المحاولة والفشّل إلى إزالة الوخزة إلى حدٍّ كبير. ولن يعود الخوف من الإذلال يطاردنا في تلافيف عقولنا. وسننمو بحرية لمنح الأشياء فرصة من خلال قبول أن الفشل هو القاعدة. وفي كثير من الأحيان، وسط الصدّ اللامتناهي الذي أخذناه في

الاعتبار منذ البداية، سينجح الأمر: سنحصل على قبلة،
ونصنع صديقاً، ونتزوج...

من المهم أن نتذكر نقطة أخرى لمنحنا الثقة: إذا قمنا
بالتقبل وتكوين صداقة وتزوجنا، فمن شبه المؤكد
أننا لن نكون سعداء تمامًا مع هذا الشريك في أوقات
كثيرة. إذ ينبع إحساسنا بالخوف أمام عاشق محتمل
من إحساس ميلودرامي بمدى الخطر. فنتردد في طلب
رقمه أو الخروج لتناول العشاء برفقته، لأننا نشعر بأننا
في حضرة كائن سام لا يبدو أن لديه أي نقاط ضعف
عادية، ويُحتمل أن يحمل مفاتيح الرضا الأرضي
بين يديه. فلا عجب من إحساسنا بالخجل الشديد
من التحدّث وتعرّنا بالكلمات إذا ما فعلنا. وتمثّل
الاستجابة الحكيمة عندها في أن نتذكر أن هذا النموذج
من الجمال والكمال الواضح، وبمرور الوقت، سيثبت
أنه أكثر تعقيداً مما يبدو ويتكشّف عن كونه مخيباً
للآمال بدرجة مؤلمة ومثيراً للغضب. لهذه المعرفة
القائمة أن تريحنا بينما نتحدّث إليهم: فنحن لا نواجهه،
في الواقع، كائنًا إلهيًا يوازن مصيرنا بين يديه الصقيلتين،
وإنما شخص لا يعدو كونه مخلوقاً عادياً مُحاصراً بكل
ضروب التوترات والتنازلات والمناطق العمياء التي

نعرفها من أنفسنا. وبالتالي يمكننا الاقتراب من موعدها
بالثقة الواقعية لإنسان يتواصل، مدفوعًا بالبؤس، مع
شخص آخر لبدء علاقة ستبدو، في الوقت المناسب،
وفي بعض جوانبها، وكأنها خطأ فادح. ويمكننا أن
نلّون فترة الإغواء ببعض نكران الجميل «المريح بشكل
مفيد» الذي اختبرناه بشكل طبيعي لحظة بدء العلاقة -
واستخدامه لدفع الحب قدمًا.

يبدأ الطريق إلى مزيد من الثقة في الإغواء بطقوس
إخبار الذات بجديّة كل صباح، قبل بداية اليوم، أن المرء
غبي، قميء، مغفل وأبله، ونادرًا ما يكون قادرًا على
الشعور بالسعادة لمدة تزيد على خمس عشرة دقيقة.
ومن ثم، فإن تصرّفًا أو اثنين من تصرّفات حمقاء أخرى،
لن يهتما كثيرًا.

6 - نضاد الصبر

من أهم مبادئ اختيار الحبيب بعقلانية عدم التعجل في الاختيار. إن الشعور بالرضا عن العزوبية شرط مسبق للاقتران المرضي. فلا يمكننا الاختيار بحكمة عندما نشعر بأن البقاء في العزوبية أمر لا يطاق. يجب أن نشعر بالسلام إزاء احتمال سنوات عدة من العزلة من أجل الحصول على أي فرصة لتكوين علاقة جيدة، وإلا فإننا سنحس أننا نكون عازبين أكثر مما نحس الشريك الذي جنّبنا ذلك. مكتبة سر من قرأ

لسوء الحظ، وبعد سن معينة، فإن المجتمع يجعل العزوبية تبدو مقبولة بشكل خطير. إذ تبدأ الحياة الاجتماعية بالضمور. يشعر المتزوجون بالتهديد الشديد بسبب استقلالية العزاب ومن ثم يتجنبون دعوتهم إلى بيوتهم غالبًا - ربما بسبب تذكيرهم بشي افتقدوه. يصعب الحصول على الصداقة والجنس معًا رغم كل الابتكارات والتقنيات. لا عجب إذاً، أنه عندما نلتقي بشخص لائق قليلاً، فإننا نشبّث به، بسبب الكلفة الهائلة لعزلتنا في نهاية المطاف.

يجب أن نسعى جاهدين
لنتعاش بسلام قدر
الإمكان مع فكرة أن
نكون وحدنا.

عندما كان الجنس متاحًا فقط ضمن إطار الزواج، أدرك الناس أن هذا دفعهم إلى الزواج لأسباب خاطئة: أي الحصول على شيء مقيد بشكل غير طبيعي في المجتمع ككل. وبالتالي، كان القصد من التحرر الجنسي إتاحة رؤية أكثر وضوحًا عند اختيار الشريك الذي يرغب أن يكون معه حقًا. لكن العملية لا تزال نصف مكتملة. إذ فقط عندما نتأكد من أن كوننا عزابًا يمكن أن يكون آمنًا ودافئًا ومرضيًا مثل كوننا أزواجًا، سنعرف أن الناس يختارون الاقتران للأسباب الصحيحة. لقد حان الوقت لتحرير «الرفقة» من أغلال الاقتران، وجعلها متاحة على نطاق واسع وميسور كما أراد المحررون الجنسيون للجنس أن يكون.

في غضون ذلك، يجب أن نسعى جاهدين لتعيش بسلام قدر الإمكان مع فكرة أن نكون وحدنا لفترة طويلة. وعندها فقط ستكون لدينا فرصة لاتخاذ قرار بأن نكون مع شخص ما على أساس مزاياه الخاصة.

خاتمة

الواقعية

1 - الصعوبة والخيال

غالبًا ما نقول لأنفسنا إننا لا نلتقي بأحد يمكن أن نخرج معه. وحتى لو كنا نعيش في مدينة تعدّ الملايين ولدينا إمكانية الوصول إلى مليارات أخرى من خلال وسائل الاتصالات، فنحن واضحون بشأن وضعنا: لا أحد مُناسبًا لنا.

ندّعي هنا أطروحة مختلفة. إذ ثمة الكثير من الأشخاص المناسبين لنا، وقد واجهنا بالفعل مجموعة من المرشّحين سيكون من المعقول تمامًا أن نكون برفقتهم، كل ما في الأمر أننا غير قادرين على رؤية الفرص. وبشكل أكثر تحديدًا، نعتقد - بشكل خاطئ إلى حدّ ما - أن لا أحد «مناسبًا بما فيه الكفاية» بالنسبة لنا. ونشعر بأنه يمكننا القيام بعمل أفضل، ومع ذلك - بشكل واضح - لا نقوم به أبدًا. ولزعزعة افتراضنا المتغطرس وغير المفيد، ثمة خطوتان يمكننا القيام بهما:

يجب أن نلقي نظرة مُنصِفة على أنفسنا ونتساءل عمّا إذا كنا حقًا تلك الكائنات الخاصّة ذات الجدارة. إذ

غالبًا ما يعتمد إحساسنا بمدى كوننا تلك الغنيمة على إحساسنا بمظهرنا المحبوب أو مكانتنا العالية. وهنا، في الواقع، قد يكون لدينا الكثير لنفتخر به. لكن نوعًا مثيرًا من التواضع - وبالتالي الامتنان والكرم تجاه مواعيدنا الغرامية - قد ينشأ إذا أخذنا شخصياتنا بعين الاعتبار. وهنا ثمة ميل إلى أن يكون هناك حجاب من الصمت حول جوانبنا الصعبة. فقلة من الناس قد تكثرث لإبلاغنا كم نحن مخاتلين ومراوغين. فأباؤنا طيبون للغاية، وأصدقائنا يفتقرون إلى الحافز، في حين أن من المرجح أن يتركنا أحبنا السابقين زاعمين حاجتهم إلى مزيد من «المساحة» أو لأنهم يرغبون بالذهاب إلى الهند، بدلًا من عناء الشرح لنا كم يمكننا أن نكون كابوسيين. لذلك نتحلى بشعور واثق بقدرتنا على المساهمة كثيرًا في أي علاقة ونتوقع أن نتلقى امتنانًا وافرًا من الآخرين لمجرد النظر إليهم. ولا يسعنا القول حينها إننا نمثل، من نواحٍ عدة، مشكلة حقيقية لأنفسنا.

يمكننا أن نسبب الألم بطرق عدة: فربما لا نحب القيام بالأشياء بشكل مختلف، أو لا نحب التراجع عندما نقرر شيئًا ما، وربما لا نستمتع جيدًا لما يقوله الشخص الآخر أو نكافح لتشارك المسؤولية، أو ربما

كنا متطلبين، ولكننا لا نجد شرح سبب أهمية بعض الأشياء بالنسبة لنا، ربما كنا نعمل كثيرًا، ولدينا ميل للتوبيخ بدلًا من التدريس بلطف، ولعلنا نشتغل بأشياء لا يهتم بها الآخرون (ولكن لا يبدو أننا نلاحظ مللهم). الكراهية المفرطة للذات عدو عظيم للعلاقات، وكذلك الحب المفرط للذات. فقط من خلال إدراك أننا لسنا مثاليين في بعض المناطق التي يصعب رؤيتها يمكننا أن نتحرر للالتقاء مع أناس ليسوا مثاليين أيضًا، وهم النوع الوحيد من الأشخاص الذين سنلتقي بهم. فالواقعية في النظر إلى الذات تؤدي إلى تفاعل أكثر واقعية مع الآخرين. فهي تساعدنا على التفاوض بشكل بناء حول أفكارنا عنمن قد يكون جيدًا بما يكفي بالنسبة لنا. بالطبع، لدينا الكثير من المزايا، لكننا بحاجة إلى التفاوض لأننا أشخاص يصعب التعامل معهم. وسنمثل تحديًا لأي شخص.

كما أن توسيع الخيارات لا ينشأ فقط من إدراك عيوبنا، فهو يتأتى أيضًا من إلقاء نظرة ثانية، أكثر إبداعًا، على سلسلة الشركاء المحتملين الذين عندهم عيوب الذين اعتدنا على ازدرائهم بسرعة وأحيانًا بقسوة. ونحن مدعوون إلى إعادة اكتشاف دور الخيال في نشأة الحب.

فعندما تُكبح مخيلتنا، فإننا نحكم على الأشخاص بناءً على الأشياء الواضحة جدًا المتعلقة بهم. فربما نلتقي بشخص لطيف للغاية، لكن أنفه كبير. ونراه غير مناسب. أو ربما كان مهندسًا، لكن المهندسين طيبو السريرة. وأيضًا لا نراه مناسبًا. ربما كان غنيًا، والأغنياء متكبرون. أيضًا لا. ربما كان شعره خفيفًا لكننا لا نفضل الصلع. أو أن معصمه كثير العقد، أيضًا لا. ذلك أننا نقصي الكثير من الأشخاص المحتملين بسرعة كبيرة عندما نكون في حالة غير إبداعية. ولدينا، ضمن هذا الإطار الذهني، قائمة قصيرة بالأشياء التي تهّمنا (أو تنفّرنا) ونشعر بأن الأمر لا يستغرق منا سوى دقيقة أو دقيقتين لتلخيص شخص ما، ومن ثم استبعاده.

لكن ما نسويه بالخيال يعني الحساسية تجاه الأشياء الأقل وضوحًا. إذ نقوم بمسح سطح الشخص ومظهره، ونتساءل لاحقًا عما يمكن أن يعتمل في داخله. يبدو تقليديًا ورسميًا بعض الشيء، لكن يمكن أن يكون لديه جوانب مرحية وجنونية أيضًا. يبدو خجولًا ولكن ربما يكون بارعًا جدًا في التعامل مع الأشخاص الذين يعرفهم. لديه أنف مائل قليلًا، لكن عيونه رقيقة للغاية وشفاهه حساسة بشكل مدهش. لديه وظيفة تبدو غير

مبهرة، لكن اهتماماته واسعة جدًا وقد يكون الشخص المثالي للتجول في سوق التحف. بمساعدة الخيال، نبدأ بالتعرف على فضائل أقل بروزًا لا يمكننا رؤيتها إذا نظرنا وجهًا لوجه. فممارسة الخيال هي مفتاح الحب. إنها الحب بطريقة ما، لأنه يتعيّن في نهاية المطاف تقديرنا جميعًا بشكل إبداعي مُحفّز بالخيال لمنحنا التسامح والمغفرة على المدى الطويل. فنحن، من خلال التفكير الإبداعي، لا نخون التطلع الحقيقي للحب، وإنما نعثر على جوهر ما ينطوي عليه الحب.

2 - جيد بما فيه الكفاية

وفظيع بشكل واضح

أحد العوامل التي تمنعنا من الالتزام بشريكٍ هو الشعور بأنه ليس من الطبيعي أن تنطوي علاقتنا به على مشكلات ومن ثم تساويات وتراضٍ. ونحن، ربما بتأثير من خلفية ما، نرفض الموقف الذي مفاده أن الحب (لا سيما في الفن)، بوجه عام، أفضل من هذا بكثير. فمُثلنا عن الحب تسحق الوقائع المتاحة. ولكن ربما لم تكن العلاقة التي نصادفها سيئة، بل مجرد علاقة عادية.

في منتصف القرن العشرين، صاغ المحلل النفسي الإنجليزي دونالد وينيكوت Donald Winnicott عبارة لمساعدة الآباء القلقين ممن يبذلون قصارى جهدهم إلا أن قلقهم لا يني يتزايد بسبب عجزهم عن أن يكونوا آباء مثاليين. قال وينيكوت إن الهدف الحقيقي ليس أن يكون الآباء مثاليين من جميع النواحي وإنما فقط أن يكونوا «جيدين بما فيه الكفاية». فالأطفال لا يحتاجون إلى آباء مثاليين، بل إلى آباء عاديين، لديهم عيوبهم، آباء حسنو

النية يرتكبون الأخطاء، ويندمون، ويقلقون، يرتكبون
ومن ثم يعتذرون، آباء لديهم حاجات أخرى في حياتهم
قد يكون لها الأولوية في بعض الأحيان، لكن يمكنهم أن
يظلوا محبين ولطيفين وقادرين على تلبية احتياجاتهم.
وعلى هذا النحو سيكونون «جيدين بما فيه الكفاية».
كان وينيكوت يطمئن الآباء الذين تعذبهم فكرة المثال
بعيد المنال، والذين حاكموا حياتهم وأنفسهم بقسوة
وفقاً لمعايير لا يمكنهم الوصول إليها أبداً. المُفارق أن
هذا النمط من الآباء يخاطر بالظهور أقل دفئاً وطبيعية
بسبب قلقهم الدائم بشأن عدم الكمال. كان وينيكوت
يقول إن العلاقات الإنسانية يمكن أن تبدو سيئة للغاية،
ومع ذلك فنحن في الواقع نقوم بعمل جيد، بالنظر إلى
القاعدة. وقد يفيد استحضار هذا المثال المفيد إلى
حياتنا وعلاقاتنا العاطفية، لأنها على الأرجح أيضاً
غير مثالية. لكن من المحتمل أن تكون «جيدة بما فيه
الكفاية» بشكل مقبول وبطريقتها الخاصة (وأكثر بكثير
مما نسمح لها في بعض الأحيان).

ثمة نسخة أكثر سوداوية من هذا التدبير طرحها
الفيلسوف الدانماركي سورين كيركغارد أوائل القرن
التاسع عشر، ذلك أن كيركغارد كان مهتماً على نحو

خاص بالخيارات الهائلة المتاحة أمام البشر التي يتعيّن عليهم الاختيار من بينها، والعجز الذي من الممكن أن يترتب على ذلك. علينا أن نقرر الاجتماع مع شخص ومرافقه ربما خلال الخمسين عامًا القادمة، فكيف لنا أن نتحمّل مثل هذا العبء؟ كيف يمكننا أن نقرّر ونمضي قدمًا؟ يمكننا، من وجهة نظر كيركغارد، أن نتعثّر في الاختيار لسبب واحد: لأننا متفائلون للغاية بقدرتنا على الاختيار بشكل جيد. ونحن مقتنعون بأن هناك خيارًا واحدًا من المحتمل أن يكون صحيحًا جدًا، وأن هناك الكثير من الخيارات السيئة للغاية. لهذا نحن حذرون جدًا، مترددون جدًا وقلقون جدًا. في الواقع، يصر كيركغارد، على أننا نبالغ في التمييز. فنحن لا نواجه لحظة قرار محفوفة بالمخاطر بين مسار ممتاز وآخر مظلم، لأن كل شيء نختاره سيكون قاتمًا إلى حد ما من بعض النواحي، لأن الحياة مروّعة بالضرورة وليس عرضًا. فنحن لا نواجه إلا خيارات سيئة - وهو أمر مأساوي ومُحرّر بشكل جميل في آن واحد. ولا نحتاج إلى أن نكون حريصين جدًا بشأن عملية الاختيار. أقتبسُ هنا من غليان كيركغارد الهزلي، الساخط والسوداوي في كتابه إما / أو:

تزوج وسوف تندم، لا تتزوج وسوف تندم أيضًا،
سواء تزوجت أو لم تتزوج فسوف تندم بطريقة
أخرى، اضحك على غياب هذا العالم وسوف تندم،
وابك هذا الغباء، ستندم أيضًا، إن ضحكت على
غيباء العالم أو بكيت ستندم في كلتا الحالتين.
صدّق امرأة وستندم، لا تصدّقها ستندم أيضًا،
اشنق نفسك وستندم، وإن لم تشنقها ستندم،
وسواء شنقت نفسك أم لا سوف تندم بطريقة
أخرى، ستندم في كلتا الحالتين. هذا، أيها
السادة، هو جوهر الفلسفة.

بعبارة أخرى، أيًا كان ما نختاره فسيكون خاطئًا بعض
الشيء، لذلك لا ينبغي أن نتألم كثيرًا بشأن أي خيار
نتخذه. فالمهارة الحقيقية لا تكمن دائمًا في السعي
لاتخاذ خيارات أفضل، وإنما أن نعرف كيف نصنع
سلامنا بخياراتنا السيئة بالضرورة. نستمر في افتراض
أن حياتنا ستتحسن إذا تمكنا بطريقة ما من اتخاذ قرار
مثالي صحيح. لكن كيركغارد يعارض بشدة هذا الخطأ
السادج. إذ يجب أن نقبل بمرح أنه لم يكن لدينا أبدًا
خيارات مثالية في المقام الأول، وهذه ليست لعنة تحل
علينا، فالجميع ينبغي أن يواجه الحقيقة الصعبة ذاتها.

يقول كل من وينيكوت وكيركغارد إنه سيكون هناك دائماً خطب ما بخصوص العلاقات. يبدو كما لو أن هذه قد تكون رسالة مُحبطة، لكن تأثيرها عكس ذلك. فإذا كانت الأمور سيئة بعض الشيء، فمن المحتمل أن يكون ذلك بسبب قيامنا بها بشكل صحيح. فهذان المفكران يدفعاننا بعيداً عن المثال الأعلى غير المُساعد. ويدعواننا لنكون أكثر تواضعاً بخصوص توقعاتنا من العلاقات، وما يتوخىانه ليس جعلنا أقل سعادة، وإنما مساعدتنا في تحقيق سلامنا اعتماداً على الشيء الوحيد المتاح لنا: حب غير مثالي قطعاً ولكن حقيقي للشخص الآخر بعيوبه، وحياة مشتركة مضطربة بالضرورة لكنها رغم ذلك لا تزال قيّمة بجانبه.

مكتبة

t.me/soramnqraa

مصادر الصور

p. 19

(top)

Peterskirche Vienna, Austria, 1733

Photograph @ Bwag/CC-BY-SA-4.0

(bottom)

Moritzkirche, Augsburg, Germany,

2008-2013, John Pawson

Photograph @ Huftom + Crow / VIEW

مدرسة الحياة مكرّسة من أجل تنمية الذكاء الانفعالي من خلال الاستعانة بالثقافة؛ وذلك لإيماننا بأن جملة من أكثر مشاكلنا إلحاحًا وأطولها دوامًا ناشئة عن قلة فهم الذات، وعن نقص في التعاطف والتواصل. نحن نعمل انطلاقًا من عشرة مقرات في أماكن مختلفة من العالم من بينها لندن وأمستردام وسيؤول وملبورن. ننتج أفلامًا، ونجري دورات، ونوفر المعالجة، ونصنع مجموعة من المنتجات النفسية. تصدر «منشورات مدرسة الحياة» كتبًا تتناول أهم مشكلات الثقافة والحياة الانفعالية. إن كتبنا مصممة بحيث تجمع بين التسلية والتثقيف والمواساة والتحوّل الذاتي.

www.theschooloflife.com



telegram @soramnqraa

يجب أن نشعر بالشفقة على أنفسنا، فتحدّيات العثور على الحب معقّدة للغاية، إذ ما زلنا نتعثّر في تحديد كيفية الدخول في علاقات جيّدة. وعلامات فشلنا مرئية في كل مكان حولنا. على ماذا يقوم الحب؟ سؤال يصعب تقديم إجابة عنه! هل يقوم على الانجذاب الغريزي، أم على عقلانية الاختيار؟ يُعدّ اختيار شريك من أكثر القرارات صعوبة على الإطلاق، وتكلفة الفشل المتكرر باهظة. فالطريقة التي يحوّل بها الحب حيواتنا، مقارنة بالآمال التي نعلّقها عليه، قد تبدو مخيّبة للغاية إذا ما أخذنا في الاعتبار الإحصاءات المتعلقة بالتعاسة الزوجية والآلام الناتجة عن الخيبات. يشرح هذا الكتاب كيف تملي علينا تجاربنا المبكرة كيف ومن نحب. ويتناول مجموعة مهمة من الأفكار لمساعدتنا على اتخاذ خيارات أكثر أماناً وإبداعاً وفعالية في الحب. كما تُستحصّر فيه أفضل رؤى علم النفس والتجارب والأفكار التي نحملها في سبيل العثور على الحب والحفاظ عليه.

مدرسة الحياة منظّمة عالمية تعين الناس على عيش حياة أكثر إشباعاً. إننا نحاول تعزيز طبائع أعمق تفكّراً، ونساعد الجميع في العثور على حياة مشبعة راضية. مدرسة الحياة مورد لاستكشاف العلاقات ومعرفة الذات والعمل والعشرة الاجتماعية والعثور على الهدوء والاستمتاع بالثقافة من خلال ما توفّره من محتوى وتواصل. يمكننا أن نجدون على الانترنت وفي المكتبات، وكذلك في أماكن مضيافة في أنحاء العالم تقدّم دروساً ومناسبات وجلسات معالجة فردية.

470 يوم
غزة

الشور

مدرسة الحياة
THE SCHOOL OF LIFE