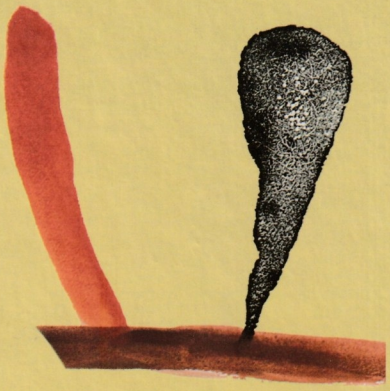


مكتبة

سلسلة مدرسة الحياة

كيف نتزوج

حفل الزفاف
ما قبله وما يليه

تحرير: آلان دو بوتون

ترجمة: أزدشير سليمان

التنوير

مدرسة الحياة THE SCHOOL OF LIFE

سلسلة مدرسة الحياة

كيف نتزوج

حفل الزفاف
ما قبله وما يليه

الكتاب: كيف نتزوج، حفل الزفاف: ما قبله وما يليه
سلسلة مدرسة الحياة بإشراف آلان دو بوتون
ترجمة: أزدشير سليمان
عدد الصفحات: 128 صفحة
الترقيم الدولي: 978 - 614 - 472 - 240 - 4
الطبعة الأولى: 2023

مكتبة
t.me/soramnqraa

هذه ترجمة مرخصة لكتاب
HOW TO GET MARRIED
Copyright © 2018 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

بريد إلكتروني: darattanweer@gmail.com
موقع إلكتروني: www.daraltanweer.com

سلسلة مدرسة الحياة

بإشراف: آلان دو بوتون

كيف نتزوج

حفل الزفاف
ما قبله وما يليه

مكتبة
t.me/soramnqraa

ترجمة

أزدشير سليمان

المتوسط

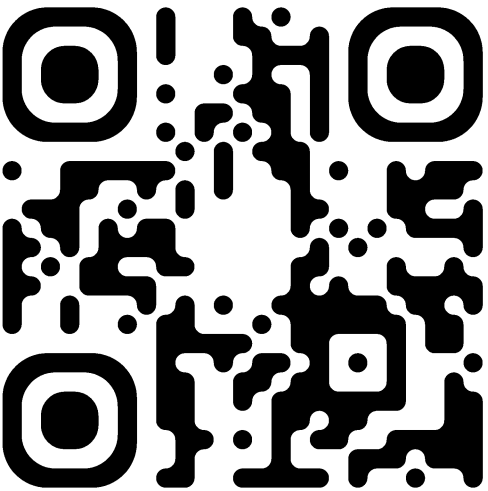
المحتويات

1. مقدمة 7
2. ماقبل 27
3. خدمة الزواج 77
4. ما بعد الزفاف 109

سلسلة مدرسة الحياة

سجل في مكتبة

واحصل على بقية كتب السلسلة



انضم لـ مكتبة .. امسح الكود

انقر هنا .. اتبع الرابط

1

مقدمة

1

الهدف طويل الأمد من الزواج

يجد الكثير منّا صعوبة في معرفة الهدف من الزواج. فعيوبه جليّة ومخطَّط لها جيدًا. وما هو إلا تنظيم قانوني تُجيزه الدولة، ويرتبط بشكل أساسي بمسائل الملكية والنسل واستحقاقات المعاش التقاعدي - وهو يهدف إلى التحكّم في كيفية شعور شخصين تجاه بعضهما البعض وتقييد هذا الشعور على مدى خمسين عامًا أو أكثر. ومن ثم فهو يضع إطارًا باردًا وغير مفيد ومكلف وغير معهود عاطفيًا حول ما سيكون دائمًا مسألة خاصة بالقلب. ونحن لسنا بحاجة لشهادة زواج لإظهار المودة والإعجاب. ففرض الالتزام، في الواقع، لن يؤدّي إلا إلى زيادة خطر الزيف والخداع في نهاية المطاف. وإذا لم ينجح الحبّ، فالزواج ببساطة سيجعل من مسألة فصل حياتين أكثر صعوبة ويطيل عذاب الاتّحاد المتداعي. الحبّ إمّا يعمل أو لا يعمل، والزواج لن يساعد في هذا الأمر بمقدار ذرّة واحدة في كلتا الحالتين. لذلك من المعقول تمامًا أن نفترض أن الخطوة الناضجة والحديثة والمنطقية هي تجنّب الزواج تمامًا، فضلًا عن الهراء الواضح للزفاف.

ومحاولة الدفاع عن الزواج بذريعة السكينة والراحة اللّتان يوفرهما لن تكون إلا محاولة ميؤوسًا منها. فمن الواضح أنّه

مُرهِق ومُكلِف ومحفوف بالمخاطر، ويبدو، في وقتٍ ما، باطلًا وعتيق الطراز تمامًا. وهنا تكمن المسألة، فالأساس المنطقي للزواج هو وظيفته كسجن يجعل من الصعب والمُحرج للغاية لشخصين الخروج منه.

فجوهر الزواج هو تكبيل أيدينا، إحباط إرادتنا، ووضع عقبات شاقّة ومُكلفة في طريق الانفصال، وأحيانًا إجبار شخصين غير سعيدين على البقاء في صحبة بعضهما البعض لفترة أطول ممّا يرغب أيّ منهما. فلماذا نفعل هذا؟

في البداية، قلنا لأنفسنا إن الله يريدنا أن نظل متزوجين. ولكن الآن، وبينما تنزاح إرادة الله جانبًا، فإنّنا نتأكد من أنه من الصعب التراجع عن الزواج، وذلك لسبب واحد، فنحن ندعو كلّ شخص نعرفه جيدًا لمشاهدتنا ونحن نعلن أننا سنبقى معًا. حتى أننا ندعو عمدًا عمّة أو عمًّا ممن لا يحبان تلك المظاهر للطيران حول العالم ليكونا شهودًا على زواجنا. ونخلق بكل طيب خاطر قدرًا كبيرًا من الإحراج فيما لو استدرنا في أيّ وقت واعترفنا بأنه «أي زواجنا» ربما كان خطأ. وعلاوة على ذلك، وعلى الرغم من أنه يمكننا فصل الأمور عن بعضها البعض، إلا أن الزواج يعني تشابكات اقتصادية وقانونية عميقة. فنحن نعلم أن الأمر سيستغرق كتيبة من المحاسبين والمحامين لتفريقنا. يمكننا القيام بذلك بالطبع، لكنّه سيكون مُزريًا للغاية. يبدو الأمر كما لو أنّنا ندرك أنه قد يكون ثمّة بعض الأسباب الجيدة، رغم أنها تبدو غريبة، التي تجعل من الصعب الخروج من التزام علنيّ مدى الحياة تجاه شخص آخر.

1 - الاندفاع أمر خطير

كانت تجربة مارشميللو Marshmallow تجربة مشهورة في تاريخ علم النفس مُصمَّمة لقياس قدرة الأطفال على تأخير الإشباع وتتبّع عواقب القدرة على التفكير على المدى الطويل. إذ عُرض على بعض الأطفال في سن الثالثة قطعة من المارشميللو وقيل لهم إنهم سيحصلون على اثنتين إذا امتنعوا عن تناول القطعة الّتي بين أيديهم وانتظروا لمدة خمس دقائق. واتضح أن الكثير من الأطفال لم يتمكنوا من تجاوز هذه الفترة. كانت اللذة الفورية المتمثلة في التهام قطعة المارشميللو أمامهم أقوى من استراتيجية انتظار المكافأة الأكبر. ولوحظ، بشكل حاسم، أن هؤلاء الأطفال استمروا في إتلاف حيواتهم بسبب الافتقار إلى التحكم في انفعالاتهم، وكان أداؤهم أسوأ بكثير من الأطفال الّذين كانوا أفضل في إخضاع المتعة الفورية من أجل منفعة طويلة الأجل.

العلاقات لا تختلف. فهنا أيضًا، ثمّة أشياء كثيرة تبدو ملحّة. ليس أكل المارشميللو إنّما التملّص، إيجاد الحرية، أو الهروب ربما مع الموظف الجديد في المكتب... في بعض الأحيان نكون غاضبين ونريد الخروج ولو على نحوٍ سيّئ للغاية. ترانا متحمسين لشخص غريب ونريد التخلي عن شريكنا الحالي في الحال. بيد أن كل طريق يبدو مسدودًا بينما ننظر حولنا بحثًا عن مخرج. سيكلف الأمر ثروة عدا عن الإحراج والوقت الطويل الذي ستستغرقه المسألة.

مكتبة
t.me/soramnqraa

الزواج مثبِّط عظيم للاندفاع، وقد أوجده ضميرنا لإبقاء ذواتنا النهمة، الشبقة والساذجة تحت السيطرة. فما نتحصّل عليه أساسًا من خلال الخضوع لإملاءاته «أي الزواج» هو تبصّرنا باحتمال اتخاذنا (كأفراد) خيارات سيئة في ظلّ تأثير الدوافع القوية قصيرة الأجل. فالزواج هو أن نعي أننا نحتاج إلى بنية أو منظومة تعزلنا عن رغباتنا. هو حبس أنفسنا طواعية، لأنّنا نسلِّم بفوائد المدى الطويل، إنه حكمة الصباح التالي للعاصفة.

يستمرّ الزواج دون الإحالة المستمرة إلى مزاج أبطاله. فالأمر لا يتعلّق بالشعور. إنه إعلان نوايا محكم تمامًا إزاء رغباتنا اليومية. وكم هو زواجٍ غير عادي ذاك الزواج الذي لا يقضي فيه شخصان وقتًا ملحوظًا في تخيّل أنهما ليسا متزوجين في الواقع. لكن الهدف من الزواج هو جعل هذه المشاعر غير ذات أهمية كبيرة. إنه تدبير يحمينا ممّا نرغب فيه ومع ذلك نعرف (في أكثر لحظاتنا منطقية) أننا لا نحتاج إليه أو نريده حقًا.

2 – نحن ننمو ونتطور تدريجيًا

تزُجّنا العلاقات، في أفضل حالاتها، في محاولات لننمو وننضج ونصبح «كاملين». وغالبًا ما ننجذب إلى أشخاص بعينهم بالضبط لأنّهم يعِدوننا بتوجيهنا في الاتجاه الصحيح.

لكنّ عملية نضجنا يمكن أن تكون بطيئة ومعقّدة بشكل مؤلم. إذ نقضي فترات طويلة (ربما عقودًا) نلوم الشخص الآخر على المشكلات التي تنشأ من نقاط ضعفنا. ونقاوم

محاولات التغيير، ونطلب بسذاجة أن نكون محبوبين «لما نحن عليه».

وقد يستغرق الأمر سنوات من الاهتمام الداعم، والعديد من اللحظات المروعة من القلق والكثير من الإحباط قبل إحراز تقدّم حقيقي. ومع مرور الوقت، ربما بعد حوالي 120 مناقشة حول موضوع واحد، قد يبدأ كل طرف في رؤيته «أي الموضوع» من وجهة نظر الطرف الآخر. ومن ثم نبدأ ببطء في فهم جنوننا وإيجاد تسميات لمشكلاتنا، وإعطاء بعضنا البعض خرائط لمناطقنا الصعبة، ونصبح أيسر قليلًا وأكثر قابلية للعيش معًا.

ولسوء الحظ، فإنّ الدروس الأكثر أهمية بالنسبة لنا -الدروس التي تساهم بشكل أكبر في زيادة حكمتنا واكتمالنا الكلي كأفراد- هي دائمًا أكثرها إيلامًا في التعلم. إذ إنها تنطوي على مواجهة مخاوفنا، وتفكيك درعنا الدفاعيّ، والشعور بالذنب بشكل صحيح بشأن قدرتنا على إيذاء شخص آخر، والأسف حقًا على أخطائنا، وتعلّم كيفية تحمّل نقائص شخص آخر.

من السهل جدًا أن نبدو لطيفين وطبيعيين عندما نواظب على بدء علاقات جديدة. إلا أن الحقيقة المتعلقة بنا، والتي على أساسها يمكن أن يبدأ تحسين الذات، تصبح واضحة بمرور الوقت فقط. وفرص تطوّرنا يمكن أن تزداد بشكل كبير عندما نبقى في مكاننا ولا نستسلم لإغراء الهروب إلى الأشخاص الذين سيطمئنوننا، بشكل خاطئ، أنّ كلّ شيء على ما يرام فيما يتعلق بنا.

3 - الاستثمار يتطلّب الأمان

يتطلّب العديد من المشاريع المُستحقة تضحيات هائلة من كلا الطرفين، ومن طبيعة مثل هذه التضحيات أنّنا نقدّمها على الأرجح للأشخاص الذين يقدّمونها لنا أيضًا.

الزواج وسيلة يمكن للناس من خلالها التخصص ربما في كسب المال أو في إدارة المنزل. ويمكن لهذا الأمر أن يكون بنّاءً بشكل كبير، لكنّه ينطوي على مخاطر. إذ يحتاج كل شخص (خاصة إذا بقي شخص واحد في المنزل) إلى التأكّد من أنه لن يتضرّر لاحقًا بسبب إخلاصه.

كما يحدّد الزواج الظروف التي تمكّننا من اتخاذ قرارات مهمّة بشأن ما يجب أن نفعله بحياتنا والتي قد تكون محفوفة بالمخاطر خارج نطاق ضماناته.

***

وقد تغير الجدل حول الزواج بمرور الوقت، ولم يعد الأمر يتعلّق بالقوى الخارجية التي تتمتع بسلطة علينا: الكنائس، الدولة، الفكرة القانونية للشرعية والفكرة الاجتماعية بأن نكون محترمين...

فما نركّز عليه الآن بشكل صحيح هو النقطة النفسيّة المتمثّلة في جعل التخلّي عن كل شيء أمرًا شاقًا. إذ اتضح أنّنا نستفيد بشكل كبير (وإن كان ذلك بثمن) من الاضطرار إلى التمسّك ببعض الالتزامات، بسبب أن بعض احتياجاتنا الرئيسية لها مضمار وهيكل طويلا الأجل.

وبينما كان المجهود الذكيّ، على مدى الخمسين عامًا المنصرمة، مُثقلًا بمحاولته تسهيل الانفصال، يكمن التحدّي الآن في اتجاه آخر: في محاولة تذكير أنفسنا بأنّ الهروب الفوريّ غير ذي معنى دائمًا وفي محاولة معرفة الهدف من انتظار قطعة المارشميللو الثانية.

إنّ ربط أنفسنا بشريكنا، من خلال مؤسسة الزواج العلنية، يمنح تقلّبات شعورنا التي لا مفرّ منها قدرة أقلّ على تدمير العلاقة، التي نعرف، في أكثر لحظاتنا هدوءًا، أنّها مهمة للغاية بالنسبة لنا. وعليه فالهدف من الزواج هو أن يكون غير سارٍ بشكل مفيد -على الأقل في الأوقات الحرجة- وأن نتبنى، معًا، مجموعة من القيود على نوع واحد من الحرية -حرية الهروب- من أجل حماية وتقوية نوع آخر من الحرية: القدرة المشتركة على النضج وخلق علاقة مُستدامة تثير، برغم آلامها، أفضل ما في ذواتنا.

2

الهدف من مراسم الزفاف

تتعارض روح عصرنا بشدة مع الاحتفال. وإذا ما رسمنا خطًا بيانيًا عبر العصور، فسنشهد انخفاضًا، يبدأ ببطء في منتصف القرن الثامن عشر ويتسارع بسرعة خلال القرن العشرين، بعيدًا عن البروتوكول وآداب السلوك واللياقة وجميع جوانب الطقوس الرسمية نحو عفوية مريحة وغير رسمية.

ومن السهل ملاحظة التغيير في المواقف تجاه الأخلاق والملابس. إذ كان من المعتقد على نطاق واسع أنّ الناس يجب أن يجلسوا في حفلات العشاء حسب المرتبة الاجتماعية، وكان من المخزي استخدام أدوات مائدة خاطئة، كما كان الناس ينحنون بانتظام لبعضهم البعض وكانت كلمات «سيدي» و«سيدتي» كلمات عادية، كما كانت الصدرية أيضًا جزءًا أساسيًا من الملابس الرجالية الأنيقة، في حين كان على النساء ارتداء القفازات دائمًا، وطبعًا لن يتحدّث الأطفال إلى الكبار إلا إذا طُلِب إليهم ذلك. أمّا الآن فكلُّنا نرتدي الجينز ونقول «مرحبًا».

وحيث إن الزفاف من الاحتفالات المعقدة القليلة الباقية، فإنّنا نميل هنا إلى أن نظل شعائريين مثل أسلافنا. فنلبس

ملابس غريبة ونستخدم كلمات قديمة وننفق (ربما) ما يوازي ثمن سيارة عائلية صغيرة على بضع ساعات من الهراء.

لماذا ننزعج؟

جوهر الاحتفالات هو محاولة تمييز حدث ما من تدفق الحياة العادية. فخلالها نرتدي عمدًا ملابس لا نستعملها في العادة ونتحدّث بعناية بطرق تختلف تمامًا عن المحادثة العادية، وترانا مُوجَّهين للقيام بأشياء لم نكن لنفعلها أبدًا: صبّ الماء على رأس طفل يرتدي ملابسه الكاملة، شراء زوج من الحمام وإطلاق سراحه أو تناول كعكة بذور الأرز بينما ننشد قصيدة عن لمعان القمر. فغرابة كلماتنا وأفعالنا وملابسنا مُتعمّدة بطريقة تؤدّي إلى عزلها عن الأحداث العادية.

وفي العصر الحديث، ثمّة حماسة مفهومة للحدّ من غرابة الاحتفالات، كما طغت الرغبة في جعلها أكثر سهولة وأكثر طبيعية وأقل تناقضًا مع الحساسيات المعاصرة. وكان ثمّة محاولات لجعل المشاركين يتحدثون بالعامية أكثر، ويرتدون الملابس اليومية ويتصرّفون كما يفعلون في المطبخ. لكنّ هذا ينطوي على سوء فهم الهدف من الاحتفال نفسه. فهناك مناسبات وأحداث يمكنها أن تكون نقاط تحوّل جذرية حقًا وتبرز فوق سطح الحياة اليومية: ولادة شخص ما على هذا الكوكب، مثلًا، أو رحيل شخص ما عنه، أو تحوّل طفل إلى شخص بالغ... فهذا ليس يومًا كباقي الأيام. ففي حفل الزفاف، يحاول المرء في يوم واحد، وفي لحظة واحدة، أن يُلزم نفسه بشخص آخر لبقية الحياة. وعلى هذا يمكن للاحتفال تحقيق

قفزة غير عادية: أي إخراجنا من الوقت الطبيعي وجعلنا على اتصال بشيء قريب من الأبدية. إنه «الاحتفال» يحاول تحدّي التدفق العادي للتجربة، حيث تتغيّر الظروف باستمرار وتتمتعّ الأهواء والأوهام العابرة بتأثير كامل، وتسوقنا نحو التزام سيستمر إلى أن نُسجّى في القبر.

ويمكن للاحتفالات في كثير من الأحيان تجسير الفجوة بين ما يمكن تسميته بالظاهري (المحسوس) والحدسي. فالظاهري هو ما يمكننا رؤيته وسماعه ولمسه: إنه نسيج التجربة العادية. بينما يشير الحدسي noumenal إلى الأفكار والأحداث التي تتجاوز اليومي والتي لا يمكننا تعرّفها بسهولة في أي لحظة ومع ذلك فهي موجودة في الخلفية بشكل دائم وحاسم. فالاحتفالات التقليدية حول تسمية الطفل، على سبيل المثال، تشدّد على الحدسي: فهي، في الواقع، تشي بأنّ بعض الأحرف الملحقة بجسم صغير ناعم ستكون دائمًا اسم ذلك الشخص. وستظلّ اسمه عندما يكون مراهقًا على حلبة رقص، ومديرًا تنفيذيًا في منتصف العمر في طريقه إلى مؤتمر، وعجوزًا مسنًا يشرب شاي البابونج على شرفة فندق يطلّ على البحر بعد 85 عامًا. ومن ثم فحفل التسمية يتطلّب خلق جوّ من الجديّة والوقار غير العاديَّيْن لالتقاط الجانب السوريالي للخطر الماثل.

أمّا فيما يتعلّق بالزفاف، فالرهانات كبيرة بالمِثل. فثمّة لحظة ظاهرة عندما يقام حفل الزفاف فعليًا: فمثلًا قد تكون الساعة 2:30 مساءً، ربما، في الثامن من أبريل، عندما يبدأ المطر للتو،

ويقوم متعهدو الحفل بنقل صواني المقبلات إلى سرادق، وبالصدفة ثمّة طائرة متّجهة إلى بيرغن تحلّق فوق المكان. إنها لحظة زمنية خاصة. ولكن ثمّة أيضًا معنى حدسي، فهذا الحدث «الزواج» سيلازمك طوال حياتك. فالحدث يقع في الحاضر الأبديّ ويقف خارج الزمن عصيًا على التأريخ. وستكون متزوجًا بعد ستة وعشرين عامًا تمامًا كما في اللحظة التي تقطع فيها وعودك. أنت تفعل هذا إلى الأبد.

Maison Carrée, Nîmes, France, c. 2AD

تقليديًا، بذلت الأماكن الاحتفالية جهدًا كبيرًا لفرض فكرة العتبة: النقطة التي ينتقل فيها المرء من الحياة اليومية إلى الأبدية. فعلى سبيل المثال، يحتوي المعبد الروماني المعروف

باسم Maison Carrée في نيم جنوب فرنسا على مسار كبير من الدرجات وصَفّ من الأعمدة المتّسمة بالأبّهة تفصل المساحة الداخلية المقدسة عن المجال العام المزدحم. ولن يُسمح لأحد بدخول المعبد نفسه دون الاغتسال أولًا، وارتداء عباءة رسمية وقول بضع كلمات لبدء عملية التطهير الروحي.

St Paul's Cathedral High Altar, London, UK, 1675

وبالمثل، في كاتدرائية القديس بولس في لندن، فإن المذبح العالي الكائن وراء حبل قرمزي مضفور بعناية يبدو مهيبًا. وهو محظور، وفقط في أكثر المناسبات أهمية، مثل حفل الزفاف، يمكن دعوة المرء للدخول إلى المنصّة المرتفعة أسفل المذبح.

ويتضمن حفل الزواج، في كل ثقافة، تفاصيل خاصة تميزه عن سياق الوقت العادي. ففي بولندا، غالبًا ما يسلّم الزوجان الدعوات لحضور حفل الزفاف باليد (بدلًا من إرسال بريد إلكتروني). وبعد الزفاف، يُعطى الزوجان هدايا طقسية من الخبز والملح ترمز إلى الجوانب المغذية والصعبة للمؤسسة التي التزما بها. وفي حفلات زفاف الشنتو في اليابان، يأخذ كلٌّ من العروس والعريس ثلاث رشفات من ثلاثة أكواب مختلفة من الساكي ثم يقرآن سطورًا من نص من العصور الوسطى حول واجباتهما تجاه بعضهما البعض. وفي الفلبين، يطلق الزوجان زوجًا من الحمام في لحظة معينة. أمّا في كوريا الجنوبية، فغالبًا ما يقدّم العروس والعريس لبعضهما البعض نموذجًا خشبيًا للإوزة. بينما تغتسل العروس بماء تنقله عائلة العريس في دلاء من نهر على بعد ثلاثة وديان على الأقل لدى البربر في المغرب.

و تختلف طقوس الزواج اختلافًا كبيرًا، لكنّ النقطة هي نفسها دائمًا: فهي تشير للجميع، وخاصة المشاركين، أن شيئًا مهمًا للغاية يتكشّف. ويتمثّل المغزى من هذه الاحتفالات في النهاية في جعلنا نقدّر الغرابة الفائقة لما يحدث أكثر ممّا في ارتباطه بإجراءات محدّدة.

ومن المعتاد، في جميع البلدان تقريبًا، دعوة كثير من الناس إلى الزفاف -ما يعني، تعريفًا، كثير من الأشخاص ممن لا يهتم بهم المرء بشكل خاص أو حتى لا يحبهم- وفي هذا ثمة مغزى أيضًا. فزواج المرء يعني التزامه بعمل بعض الأشياء للآخرين: الزوج في البداية، لكن أيضًا، وفي الوقت المناسب، ربما الأطفال ووالدي الزوجة وما إلى ذلك.

إنّ دعوة عمٍّ حادّ الطبع لم يره المرء منذ فترة طويلة ترمز إلى قبول المسؤولية وتخطي مشاعرنا الخاصة. فمن خلال الزواج، نتجاوز أنانيتنا الأولية والمفهومة للغاية (وفي نقاط مهمة).

كما أن حفلات الزفاف مناسبات سوريالية بلا شك. ولكن بدلًا من الاستهزاء بشذوذها وغرائبيتها، يمكننا أن نتعلم كيف نراها ونستخدمها بطريقة جادّة واستراتيجية: وهو ما يعني أن نحاول أن نغرس في أذهاننا، العشوائية والغير منتظمة بطبيعتها، الحقيقة المهمّة المتمثلة في أننا نسعى إلى تحويل وضعنا الميتافيزيقي من شخصين منفصلين إلى زوجين ستتشابك مصائرهما بطرق أكثر حميمية لبقية حياتهما.

3

هذا الحفل

كان الابتهال إلى الله أكثر الطرق إثارة للإعجاب وأقواها للإشارة إلى أهمية أي شيء: معركة على سبيل المثال، موسم الحصاد أو بدء العمل في مبنى جديد.

كما كانت حفلات الزفاف أيضًا مناسبات دينية بشكل قاطع. فلم يكن الزوجان يعِدان بعضهما البعض فقط، إذ كانا يقطعان وعدًا أمام ذات إلهية تحكم، عند وفاتهما، على قيمة جهدهما. وعليه فقد ساعدتنا الأديان في التعرف بشكل صحيح على جدّية فعل الزواج وغرابته.

واليوم، ربما لا نرى الزواج من منظور ديني صريح، وهذا يمثل معضلة. فإذا كنا مهتمين بمراسم الزواج، فليس لدينا من خيار سوى استخدام مجموعة من الطقوس المستمدّة من الدين – على الرغم من أن معانيها الأصلية «أي الطقوس» قد تجعلنا نشعر باللامبالاة إزاءها. وقد نرغب في فهم المعنى الحدسي للزواج، لكنّ الأشخاص الوحيدين الذين يعرضون علينا هذه الإمكانية يغلّفونه «أي المعنى» بالكثير من التخمينات اللاهوتية غير المعقولة بعمق.

إنّمعضلتنا ما هي إلا نتيجة لعمليّة تاريخيّة قد نسميها

«علمنة سيئة». فالأديان، تقليديًا، فعلت شيئين متمايزين. فمن ناحية، بشّرت بأفكار حول الحياة بعد الموت وخلق الكون؛ ومن ناحية أخرى، قدّمت طقوسًا قوية للاحتفال بالأحداث العظيمة في حياتنا، إذ إنها دعتنا باستمرار إلى زمن حدسي: في المعمودية، في الزواج، في الجنازات، وفي بعض الأيام المقدسة الخاصة. وكافأت الفن والعمارة المصمَّمين خصيصًا لإخراجنا من اللحظة الحالية وإعطائنا منظورًا عن وجودنا ككل.

لقد مضت العلمانية من خلال الطعن في الادعاءات اللاهوتية الكبيرة. لكنّها في الوقت نفسه -ودون التفكير في الأمر مليًا- نزعت أيضًا الطقوس المفيدة نفسيًا التي تصادَف أنها أصبحت مُتضمنة في الأديان. وهكذا رمت العلمانية طفل الاحتفال مع ماء اللاهوت. فمن المفترض، بما أنّ الأديان تولّت الوصاية على الطقوس والشعائر، أنّنا لم نعد بحاجة إلى طقوس باذخة وشاملة لمساعدتنا في اللحظات العظيمة من حياتنا ولم نعد نرغب بها. لكنّ الحفل في جوهره ليس مرتبطًا بشكل أساسي بالإيمان الديني، ذلك أنّ الزمن الحدسي -الذي نرى فيه حياتنا بكلّيتها- لا يجب أن يعتمد على قناعات حول حديث الله إلى موسى على جبل أو نجاة الروح من موت الجسد.

وتتمثّل مهمة العلمانية الجيدة في الاقتباس من التقنيات الاحتفالية للأديان مع تجاهل محتواها اللاهوتي الصريح. إذ حملت الأديان، على فترات متقطّعة، العديد من الأفكار

المفيدة، الإبداعية، الحكيمة والمثيرة للاهتمام والتي لا ينبغي تركها فقط لأولئك الذين يؤمنون باللاهوت السائد. فالأولوية هي إنقاذ ما لا يزال مُلهِمًا ومُناسِبًا ممّا لم يعد من السهل تصديقه. مكتبة سُر مَن قرأ

وفي هذا الكتاب، سوف نصف بالتفصيل حفل زفاف يستخدم لغة غير عادية، وإجراءات خاصة وطقوس غريبة لوضعه خارج الوقت الظاهري، من أجل مساعدتنا على دخول الفضاء الحدسي لحدث يغيّر الحياة. ويسعى هذا الحفل، الذي لا يحتوي على لاهوت، إلى معرفة البصيرة المُضمرة للدين دون الاعتماد على خرافاته.

ونعتقد أنّ هذا الزفاف يجب أن يستخدم كلمات غير مألوفة، ويجب (من الناحية المثالية) أن يُقام في مبنى يعبّر عن الأبدية، كما يجب أن يكون الكاهن مهيبًا بعض الشيء، وأن نرتدي ملابس متميزة عن ملابسنا العادية، كما يجب أن نعترف بإخفاقاتنا وأن نفهم إخفاقات الآخر (ومع ذلك لا يزال كلانا على استعداد لتشارك الحياة). وباختصار، يجب تذكيرنا بأننا نفعل شيئًا خارجًا عن المألوف، وهو أمر يحتمل أن يكون جيّدًا جدًا لنا وللمجتمع وللأجيال القادمة، ولكنّه مرعب حقًا وخطير أيضًا.

2

ماقبل

نحن نعلم أنّ حفلات الزفاف تحتاج إلى قدر كبير من التحضير، ونحن ببساطة انتقائيون في تقييمنا للمكان الذي يجب أن توجّه إليه جهودنا. كما أنّ غالبيتنا الساحقة يفسّرون المهمة من منظور لوجستي. إذ نشعر بالقلق كثيرًا بشأن الزهور ونكرّس اهتمامًا استثنائيًا لمخطّط وتصميم الجلوس. وبرغم ذلك، عندما ينظر الناس إلى الوراء إلى زواج منهار ويتساءلون أين نشأت الأخطاء، فإنهم نادرًا ما يخلصون إلى أن الخطأ كان كامنًا في عرض غير حصيف للأزهار أو في ختام غير موفّق للحفل.

وعلى هذا فالإعداد الرئيسي الذي نحتاجه ليس عمليًا، بل فلسفيًا. فنحن بحاجة إلى فهم أنفسنا وشركائنا ومؤسسة الزواج وطبيعة الحبّ، وفهم ما نتّجه إليه والذهنية الصحيحة للرحلة بشكل صحيح.

فيما يلي بعض الأفكار التي يجب على الزوجين، إلى جانب الاهتمامات العمليّة، أن يُقلّبوها في أذهانهم في الأشهر التي تسبق عبورهم عتبة الزواج.

مكتبة
t.me/soramnqraa

1

الاعتراف بطبيعتنا غير المعصومة

قد تبدو فكرة الاقتران بامرئ صعب المعشر، من نواحٍ عديدة، غير محتملة بل ومهينة. بيد أن الفهم الكامل لهذا الاحتمال والاعتراف به عن طيب خاطر قد يكون أضمن طريقة للتأكد من كون المرء يُمثل مُقترحًا أو خيارًا يمكن احتماله على المدى الطويل. وثمّة عدد قليل من الأشخاص أثقل ظِلًا من أولئك الذين لا يشكّون، على فترات منتظمة، في أنهم قد يكونون كذلك.

فكلٌ منا مُقترحٌ وخيار صعب للغاية. ولا نحتاج إلى معرفة أي شخص على وجه الخصوص لمعرفة ذلك عن الجميع. فبطريقة أو بأخرى، أعوزتنا جميعًا الرعاية الأبوية، ولدينا مجموعة من السِمات النفسية المؤسفة كما أننا مكبَّلون بالعادات السيئة. ونحن قلقون، غيورون، نزقون ومغرورون. وسنجلب قدرًا هائلًا من المتاعب إلى حياة شخص آخر من خلال الموافقة على الاقتران به.

نحن نميل إلى أن نكون محصّنين من هذه الأخبار غير السارة قبل الزواج من خلال مزيج من الافراط العاطفي والتجاهل. إذ أحبّنا آباؤنا كثيرًا ليخبرونا بها، كما لا يريد أصدقاؤنا الانغماس في نقد تفصيلي لشخصياتنا، أمّا أحباؤنا السابقون فكانوا

حريصين جدًا على الهروب خلاصًا من عيوبنا - لقد قالوا ببساطة إنهم بحاجة إلى مساحة أكبر، أو رحلة طويلة إلى الهند.

وعلاوة على ذلك، عندما نكون بمفردنا، قد لا نلاحظ إلى أيّ حدٍّ يمكن أن نكون مثيرين للغيظ في أعين الآخرين. فربما كنّا نحرد طوال يوم الأحد بأكمله، لكن لم يكن إلى جوارنا أحد لتصيبه شفقتنا على أنفسنا وغضبنا السلبيّ بالجنون. وقد تكون لدينا ميول لاستخدام عملنا كمهرب من العلاقة الحميمة، ولكن طالما أنّنا لسنا بشكل دائم مع شخص ما، فيمكننا أن نمضي ساعاتنا الشاذّة دون تعليق. كما لن تكون عاداتنا غير المألوفة في تناول الطعام حقيقية حتى يكون هناك شخص آخر على الطاولة ليلاحظ أصوات مضغنا المثيرة للاهتمام ومكوّنات أطباقنا المثيرة للفضول.

ولا بدّ، في النهاية، من أن يخاطبنا الشريك بشأن هذه السمات. وقد يبدو الأمر وكأنه هجوم شخصيّ فظيع لن يضعنا فيه شخص ألطف. لكنّ الأمر ليس على هذا النحو. وما هو إلا استجابة حتمية لإخفاقاتنا، والتي سيحتاج أي شخص في النهاية إلى طرحها.

فشريكنا لا يفعل شيئًا غريبًا حقًا، ولم يتعدَّ الأمر كونه رفع مرآة. فكلُّ شخص لديه قدر رهيب من الخطأ في شخصيته عند النظر عن كثب. وهذا ليس حالنا فقط: إنّها حال الإنسان. تختلف التفاصيل بالطبع، فالناس كابوسيون بطرق مختلفة. لكنّ النقطة الأساسية مشتركة. أيًّا كان ما نفكر فيه أو نشعر به تجاه أنفسنا، فسوف تتكشّف عيوبنا الشديدة عند الفحص المطوّل عن كثب. وللأسف، ليس الأمر أن شريكنا ينتقد كثيرًا

أو أنه متطلبٌ بشكل غير عادي. فهم «شركاؤنا» حاملو الأخبار المحتومة: إنّنا نمثل كابوسًا.

قد تبدو هذه النظرة للطبيعة البشرية صادمة، ولكن فقط لأننا غير مستعدين لها، وبالتالي نميل إلى افتراض أنّها يجب أن تكون مقدّمة لعلاقة نكِدة باستمرار. لا شيء من هذا القبيل. فهذه النظرة هي الأساس الوحيد الموثوق الذي يمكن أن يقوم عليه الانسجام.

وتقليديا، كانت فكرة الخطيئة الأصلية هي منطلق التفكير في أنفسنا كمخلوقات فاسدة بالأساس. وقد ظهرت هذه الفكرة مع أفول الإمبراطورية الرومانية في الغرب. وذلك عندما بدأ القديس أوغسطين، المفكر الأبرز في تلك الحقبة، في البحث حوله بحثًا عن تفسير لحالة المجتمع البائسة عندما انحدرت الإمبراطورية إلى عنف فوضويّ. وكان مُقترحه الرئيسي هو أنّ الطبيعة البشرية معيبة ومُضلّلة أساسًا. وقد وصّف هذا الفشل بأنه «أصلي»، أي كجزء من الميراث الأساسي لولادتنا بشرًا.

وبالرغم من أنّ الخطيئة الأصلية قد طُوّرت من الناحية اللاهوتية، إلا أنّ مدلولها نفسيّ حقًا: إذ علينا كأفراد أن نقبل منذ البداية أنّ كثيرًا من الأخطاء ستصحبنا. ولا ينبغي أن يُنظر إلى هذا على أنه اعتراف صادم ومُحرِج، ولكن كحقيقة ضرورية تنطبق على الجميع ويجب قبولها بتواضع. كما لا ينبغي أن يكون اعترافنا بعيوبنا الجوهرية غريبًا: بل على العكس من ذلك، يجب أن يكون من السخف والمثير للشكّ التظاهر بأنه قد لا يكون لدينا أيّ منها.

تبقى وجهة نظر أوغسطين صالحة، على الرغم من أننا لا نشرحها الآن من خلال قصة الأم الأصلية للإنسانية، حواء، وهي تأكل تفاحة ممنوعة في جنة عدن. فإخفاقاتنا ذات أصول طبيعية، ولا مفرَّ منها إلى حدٍّ كبير: دوافعنا المتقلبة، عنادنا غير المعقول، ميلنا إلى المماطلة، تقلب مزاجنا، وقراراتنا المتهورة، نوبات من الغضب والبطر المُضلِّلَين، فتورنا واستجاباتنا المذعورة، وعاداتنا السيئة، وهوسنا العقيم، وجشعنا، ونزعتنا الدفاعية الشائكة (وما هذه إلا بداية القائمة). فنحن ولدنا ضعفاء، ورعانا آباؤنا بشكل عشوائي. وأدمغتنا ليست مهيأة بشكل جيد لمعرفة الذات، بينما تطوّرت غرائزنا من أجل حياة الصيد والجمع وليس لمتطلبات الحداثة. كما أن الثقافة التي تحيط بنا غالبًا ما تكون مثيرة للقلق، وموجّهة إلى المكانة، وقاسية جدًا في المطالبة بالنجاح مع ضمان أننا سنشعر دائمًا بالفشل. لذلك يمكننا، ولأسباب مختلفة تمامًا، تبنّي نفس النتيجة التي توصّل إليها القديس أوغسطين: لا أحد لديه أدنى فرصة للظهور كشخص بالغ دون أن يكون لديه نصيب كبير من الإخفاقات الجسيمة.

الهدف من كل هذا هو تأكيد فكرة أن الاعتراف بعيوب المرء ليس طلبًا للاعتراف بشيء غريب جدًا. بل الغريب هو الاعتقاد بأن لا عيوب كبيرة للمرء. لدينا بالطبع بعض الصفات المُبهجة أيضًا. لكن هذا يعني أنه لا مفرَّ من أن نكون صعاب المعشر لشخص آخر ليعيش معنا. وقد تكون مطالبة شخص ما بالزواج منّا فعلًا قاسيًا إلى حدٍّ ما إزاء شخص ندّعي أننا نهتم لأمره.

والهدف من أن نكون واضحين وصادقين بشأن عيوبنا

هو إدراك أننا سنساهم بشكل كبير في الصعوبات التي لا بدّ أن نواجهها في الزواج. فهذا الادراك يشجعنا على مقاومة الأطروحة المغرية للغاية بأننا تزوجنا من أحمق أو متوحش. وسيساعدنا ذلك على الابتسام والاعتذار عندما يقف الشخص الآخر في المطبخ صارخًا علينا، كما يفعل شركاؤنا غالبًا، بعد عرض آخر لحماقتنا. وبحملنا إخفاقاتنا على محمل الجدّ وأخذها بعين الاعتبار، سنكون أكثر وعيًا بالكرم الذي يظهره شريكنا في استعداده لتحمّلنا.

لذلك، وقبل الزفاف، علينا أن نسأل أنفسنا، بشكل صريح، ما الذي قد يكون على وجه التحديد مجنونًا أو يائسًا أو متخلّفًا فيما يتعلّق بنا.

يتضمّن النضج إجابة مفصَّلة تمامًا عن السؤال: ما مدى صعوبة التعايش معنا؟ ولا ينبغي لأحد أن يقطع نذورًا لشخص آخر حتى يكون لديه بعض الردود المناسبة على هذا التساؤل الأولي. إنّ افتراض براءة المرء هو في صميم تزكية الذات والقسوة.

ونظرًا لأنّ عقولنا قد تصبح فارغة في هذه المرحلة وتتذكر فقط جوانبنا الرقيقة والجميلة، فيمكننا الاعتماد على مجموعة من العلامات ومحاولة الردّ عليها بصراحة قدر الإمكان.

1 - عندما أشعر بالضيق، أميل إلى...

من الصعب ألا يفقد المرء أعصابه -كلنا يفعل ذلك في بعض الأحيان- ولكن قد تكون الطريقة التي نغضب بها صعبة بشكل خاص. فعلى سبيل المثال، قد نميل إلى المبالغة بشدّة في لحظات الغضب. نحن نعلم أننا متبجحون ولا نعني حقًا

ما نقوله (أو ما نصرخ من أجله)، لكننا نحب أن نصنع دراما. أو ربّما نستعِر غضبًا تحت السطح ونتظاهر بأن كل شيء على ما يرام عندما نريد بشدة أن يدرك الآخر (دون الحاجة إلى إخبارهم) أن كل شيء بعيد كل البعد عن أن يكون على ما يرام.

2 – عندما أشعر بالأذية...

الاحترام المرضوض للذات يمكن أن يتجلّى بطرق تصعب قراءتها بالنسبة للشريك. فربما ينسحب المرء: وقد يبدو الأمر وكأنه لا مبالاة باردة، لكنّه في الواقع حماية للذات. وربما يصبح المرء مثابرًا ومتطلبًا بحماس أو مخادعًا أو متجهّمًا أو متبجّحًا (كطريقة لمحاولة مواجهة الشعور بالضعف). فالآخر لا يعرف جذور سلوكنا: فهم لا يرون إلا التمظهرات الخارجية.

3 – عندما أشعر بالتعب...

التعب، من حيث المبدأ، مشكلة مألوفة: لا ضير في الأمر. نحن فقط بحاجة إلى يوم من النوم العميق. ولكن الطريقة التي نتصرف بها عندما نتعب قد تبدو وكأنها تروي شيئًا مختلفًا. فربما شعرنا بالدوار أو الرغبة بالبكاء أو الكآبة أو الحساسية المفرطة. وقد تُقلق أي من تلك العلامات شريكنا، الذي لن يعرف تلقائيًا أننا مرهقون للتو.

4 – يمكن أن يكون أصدقائي مشكلة بقدر ما...

إنّهم الأشخاص الذين عرفناهم ربما منذ فترة طويلة قبل

أن نلتقي بشريكنا، وربما أبرزوا جوانب من شخصيتنا ليست واضحة في علاقتنا أو زواجنا، وقد لا يشبهون شريكنا كثيرًا. لكن ليس من الواضح لنا بسهولة أن هذا يمكن أن يكون مشكلة: فنحن نحبّ أصدقاءنا ونحبّ شريكنا، ومن دون التفكير في الأمر كثيرًا نتخيّل أنه يمكننا جميعًا التعايش على ما يرام. ربما كان هذا غير ممكن.

5 - قد أكون صعب المراس فيما يتعلق بالمال وذلك بسبب...

يُبرِز المال حتمًا جوانب غريبة فينا، لكنّها مألوفة جدًا بالنسبة لنا لدرجة أننا قد لا نلاحظ كم يمكن أن تبدو غريبة ومثيرة للقلق لشخص يشاركنا حياتنا الاقتصادية. ربما نكون حذرين ومحافظين للغاية، والأزمة تبدو دائمًا قاب قوسين أو أدنى، ونشعر بالخوف حتى من النفقات الإضافية الصغيرة. وربما (لأسباب عميقة وحميمة للغاية) لا يمكننا تحمّل إيلاء الكثير من الاهتمام لأموالنا، أو نتطلّع دائمًا إلى المخطّط التالي، أو أننا متفائلون للغاية بشأن أرباحنا المستقبلية (ربما مع القليل من الأدلة). تبدو مثل هذه المواقف طبيعية بالنسبة لنا ولكنهّا لن تكون بالضرورة منطقية بالنسبة لشخص آخر يتعامل مع المشكلة من خلال مساره الفريد والغامض على حدّ سواء.

6 - أعتقد أنني أشعر بالقلق كثيرًا حول...

لقد عشنا لفترة طويلة رفقة مخاوفنا لدرجة أنها باتت طبيعة

ثانية بالنسبة لنا. لكن بالنسبة لشريكنا، قد تكون تلك المخاوف بعيدة جدًا عن أن تكون أشياء واضحة للقلق بشأنها. وحتى بعد وقت طويل جدًا معًا، قد يبدو غريبًا بالنسبة لهم أننا نشعر بالغضب الشديد بشأن كلمة منطوقة بشكل خاطئ أو فحص مالي روتيني. فهم لا يعرفون مخاوفنا الكامنة، وما الذي يثيرها، إلا إذا كانت لدينا فكرة واضحة عنها في رؤوسنا وقادرين على شرحها بكلّ البلاغة الهادئة التي يمكننا أن نتحلّى بها.

7 - أنا مهووس بشكل غير عادي بـ...

تبدو هواجسنا لنا معقولة وسويّة للغاية. فعلى سبيل المثال، قد نرى أنّ ترتيب الكراسي بشكل متناظر في الغرفة مهمّ كثيرا، وأدوات المطبخ بدورها يجب أن تتطابق، ومن الواضح، كما نشعر، أنه لا يمكن لأي شخص ذكي أن يعتقد أننا بحاجة إلى استخدام لوح التقطيع لمجرد قطع رغيف الخبز، كما نعتقد أنه من الطبيعي زيارة ثمانية معارض فنية في يوم العطلة. عادة ما نكون عميانًا عن هواجسنا الخاصة، لأنها لا تبدو وسواسية. إذ لديها جذور عميقة في ماضينا وشخصيتنا، لكنّها ليست واضحة لشريكنا، الذي عاش حياة مختلفة تمامًا عنا حتى الآن. لذا من الصعب ولكن من الأهمية بمكان محاولة العثور على منظورٍ ما حول الطرق التي يمكننا من خلالها جذب بعض التوقعات والتطلعات الشخصية جدًا، و«لنكن صريحين» الغريبة بعض الشيء إلى حياتنا المشتركة.

8 - لديَّ بعض الإجراءات الروتينية التي أعتقد أنه من الصعب...

ربما يتعين عليَّ تقليم أظافري، والقيام بالعديد من تمارين مطّ العضلات، وتنظيف أسناني بالخيط لمدة ثلاث دقائق، ووضع كريم لتجاعيد البشرة على جبهتي قبل أن أفكر في الذهاب إلى الفراش، على الرغم من أن شريكي قد يفسّر ذلك على أنه إحجام عن الانضمام إليه. وربما أجد أنه من الضروري أن أغتسل قبل تناول العشاء، على الرغم من أن شريكي حريص على تناول الطعام بمجرد أن تكون الوجبة جاهزة. وربما حسّنتُ على مر السنين روتين السفر: أقل ما يمكن من الأمتعة، معبأة بانتظار سيارة الأجرة، والوصول مباشرة قبل مراجعة التذاكر ووزن الأمتعة. فنحن لا نفهم بشكل حدسي كيف يمكن أن يكون روتيننا بغيضًا أو جنونيًا بالنسبة لشريكنا، حتى أننا نَصدم لرؤيتها كإجراءات روتينية، لأنها تبدو طبيعية وصحيحة. وهذا، بالطبع، هو المكان الذي تكمن فيه المشكلة: عدم الانتباه الكافي لغرابتنا الأساسية.

فالهدف من زيادة الوعي بأنماطنا السلوكية المُريبة ليس الشعور بالذنب أو الخجل حيالها، ولكنّ معرفة كم يمكن لها وبسهولة أن تكون مربكة ومزعجة ومُكدِّرة لشخص آخر. لذلك، وقبل أن نلزم أنفسنا بالزواج، نحتاج إلى أن نكون على دراية كاملة بكل الطرق التي قد نشكل من خلالها تحديًا خطيرًا.

2

نقائص الآخر

يبدو تكريس اهتمام مستمر لعيوب الشريك -خاصة في الفترة التي تسبق حفل الزفاف- أمرًا غير رومانسي على الإطلاق. ففي هذه المرحلة، من المفترض أن نكون مفتونين بكل ما هو مثير للإعجاب بشأن الزوج المستقبلي. على أنّ رؤية حصيفة ونافذة لإخفاقات الشخص الذي يشاركه المرء حياته ربما تكون أكثر الأشياء لطفًا التي يمكننا القيام بها وأكثرها تأكيدًا للحبّ. ذلك أن نجاح العلاقة أو فشلها لا يتوقفان على ما إذا كان الشركاء معيبين: فهم معيبون بالتأكيد. لكن ما يهمّ هو كيف نفسر إخفاقاتهم، وكيف نفهم الأسباب التي جعلت من تلك الإخفاقات في الماضي، وستجعل منها في المستقبل، أمرًا يصعب التعامل معه. فجوهر الأمر هو ما إذا كان بإمكاننا الانتقال من تفسير جوانبهم المزعجة على أنها علامات تدلّ على أنهم لئيمون أو شديدو الهياج إلى النظر إليها على أنها أعراض للألم والقلق. وسنكون قد تعلمنا أن نحبّ عندما لا تكون استجابتنا الافتراضية للسلوك المؤسف هي الشعور بالظلم من تهديد حقّنا في السعادة إنّما بالتفكّر في جوانب ماضي الشريك التي أصابها الضرر.

وتكشف لحظاتنا الأكثر هشاشة بوضوح مصدر إخفاقات شريكنا: إنه الفظاعة المقصودة. فهذه الإخفاقات ليست سوى تعبير عن رغبة شبه شيطانية في إذلالنا وإزعاجنا. فإذا كانوا أقل شبقًا جنسيًا مما نودّ أن يكونوا عليه، أو كانوا نزويين جدًا جنسيًا، أو فوضيين للغاية، أو سريعي الاهتياج، أو مولعين بالجدال، أو يفتقرون إلى الآراء المثيرة للاهتمام، فإننا نفسّر هذا على أنه شيء يمكنهم تغييره بسهولة إذا أرادوا. فجّل ما في الأمر، كما يتبدّى لنا، أنهم مُصمتون وأنانيون ويدمّرون عن عمد فرصنا في السعادة.

لكنّ الحقيقة مختلفة بشكل دائم تقريبًا. فالسِمات المزعجة لشريكنا لها جذورها في الطفولة، قبل وقت طويل من لقائنا. ولقد برزت هذه السمات كاستراتيجيات للتعامل مع ضغوط سنواتهم الأولى. ربما جعلهم إفراط أمهاتهم في النقد وتطلبهنّ الشديد يشعرون كما لو أن كونهم غير منظمين ومهملين إلى حدّ ما، هو تعبير عن تمرّد لازم: تأكيد حاسم على الاستقلال يجعلهم يشعرون بشكل دائم بأن تعليق ملابسهم بشكل أنيق أو الحفاظ على أسطح المطبخ نظيفة يمكن أن يكون موضع اهتمام الطاغية فقط. ومن ثمّ فقد يكون سلوكهم اليوم مثيرًا للسخط، لكنهم ليسوا أشرارًا: إنهم يعبّرون فقط عن إرث جانب صعب من حياتهم عندما كانوا صغارًا.

ربما نشأوا في عائلة لم تشعر بالأمان الاجتماعي: والآن هم حريصون على إنفاق أكبر قدر ممكن من المال، ولديهم ميل إلى التباهي، وهم معجبون بشكل مفرط بأشخاص لا

يعجبونك كثيرًا، ويريدون الذهاب إلى الحفلات طوال الوقت وإثارة شجار إذا كانوا لا يعتقدون أنك تبدو ذكيًا بما يكفي. ينتهي هذا السلوك السطحيّ إليك، ولكن يمكن النظر إلى هذا الخلل على أنه محاولة للتعويض عمّا عانوه من إهانات تربيتهم. قد لا يعترفون لك بذلك فعليًا أبدًا، ولكن بدلًا من مجرد كره هذا الجانب من شخصيتهم، يمكنك فهمه والتسامح معه جزئيًا في ضوء جذوره. فهم ليسوا مجرّد متعجرفين بعض الشيء، إنّما يحاولون (بقدر استطاعتهم) الهروب من بعض مآسي الماضي.

ويمكن دائمًا فهم الجوانب الأقلّ جاذبية للشريك على أنها ردود على مخاوف وهموم خلفيتهم الاجتماعية. فإذا بدوا كسالى، فقد يكون ذلك لأن حبّهم العميق للكمال يتركهم مرعوبين من ارتكاب خطأ. وإذا كانوا عبوسين، فقد يكون ذلك بسبب خشيتهم من عدم فهمهم بشكل صحيح. وإذا كانوا حادّي الطبع، فقد يكون هذا بسبب مخاوفهم بشأن الفشل في العمل، وفي خلفية هذه المخاوف يجثم شبح أبٍ مُستهجِن أبدًا.

يمكن إعطاء أيّ عمل غير مُرضٍ تفسيرًا مُتساهلًا إلى حدّ ما. وعلى الرغم من أنه يبدو غريباً في البداية، إلا أن التفسير المتساهل يكون عادةً صحيحًا. ونحن ندرك هذا على الفور عندما يتعلّق الأمر بأنفسنا. فنحن نعلم كيف تستحقّ أقلّ صفاتنا استلطافًا أن يُنظر إليها ليس على أنها تعبير عن قبحنا العميق ولكن كاستجابات للخوف والقلق. ونحن نعلم أنّنا نستحق

الشفقة أكثر من الإدانة. وبما أن هذا ينطبق علينا، فمن المحتمل جدًا أن يكون صحيحًا بالنسبة لشريكنا أيضًا.

مع شروعنا في الزواج، يجب أن نقبل أننا لن نبدأ في الإعجاب بالجوانب الأسوأ لشريكنا -ولا ينبغي أن نتوقع ذلك- كما يجب أن نعترف بأنهم بالتأكيد لن يتغيروا كثيرًا. ولا ينبغي أن تكون أي من هاتين النقطتين حاسمة. فنحن نكون في الواقع مستعدين بشكل مثالي للزواج ليس عندما نُصادف الكمال أو نحقّق هدوءًا يشبه هدوء الحكيم، بل فقط عندما نكون على استعداد -في أقلّ لحظاتنا ضغطًا- لإعطاء تفسير مُتساهل للعديد من إخفاقات شريكنا.

ومن المفيد، رغم غرابة ذلك، أن نصبح أكثر صراحة. إذ يمكننا أن نضع في أذهاننا قائمة بأكثر سبع خصائص مزعجة عن شركائنا. وقد تبدو بعض تلك الخصائص تافهًة بشكل محرج، وبعضها جوهري جدًا. وهذه المهمّة ليست دنيئة أو غير مناسبة. فنحن لا نحاول إدانة شركائنا بذاتهم ولكنّنا بدلًا من ذلك نحاول إرساء الأساس للحبّ.

كما نحتاج بعد ذلك إلى محاولة تخيّل التفسير الألطف والأكثر تساهلًا لهذه الخصائص المزعجة. فما هي الأشياء في ماضيهم التي قد تفسّر هذه العادة أو الهوَس الصعب للغاية أو قلقهم غير المتّسق والمبالغ فيه؟ فكيف يمكن لشخص جميل، في ظلّ ديناميات لم يطلبها وليس مسؤولًا عنها بحال من الأحوال، أن ينتهي به الأمر إلى مثل هذا؟ وعليه فنحن نتدرّب بشكل خياليّ على انتقالنا الحاسم من التفسير الغاضب -الذي

يرى العيب علامة على أن الشخص غبي أو لئيم أو بلا قلب أو قاسٍ- إلى تفسير معتدل، أريَحي، وعطوف يرى أنه يعاني من مصيبة ماضية. فسلوكهم المزعج أو عقليتهم لا تُظهر أنهم أشرار (كما سنفكر دائمًا في أكثر لحظاتنا توترًا) إنّما ببساطة أنهم يعملون بصعوبة قد تستحقّ التعاطف.

إنّ التفسير المتساهل لعيوب الشريك لا يجعل مواجهة مشاكله أمرًا رائعًا. إذ ما زلنا مع شخص يُحبطنا، شخص شديد الانتقاد، شديد التعلّق أو فاتر، أو مُختال بعيوبه. لكنّنا سنكون أقل اشمئزازًا وأقلّ ذعرًا في مواجهة هذه العلل. وبذلك نعزّز قدرتنا على التمسّك بهم، لأننا نرى أن إخفاقاتهم لا تجعلهم غير جديرين بالحبّ، إنّما تجعلهم، في الواقع، بأمسّ الحاجة إليه.

وجزء من هذا ينطوي على التغلّب على الشعور المؤلم بأنّنا سنكون أفضل حالًا مع شخص آخر. فبعد أن كنّا في علاقة مع شخص ما لفترة من الوقت، سيبدو الكثير من الأشخاص الجدد مثيرين ولطيفين. فقد نلتقي أحيانًا بمثال يبدو أجمل بشكل واضح: فهو أكثر دفئًا أو مرحًا أو أفضل مظهرًا، مستمع أفضل أو أكثر اهتمامًا بالأشياء التي تبهرنا. والمقارنة تلقي شريكنا حالًا في ضوء غير مُستحب بشكل واضح. فلماذا بحق الله نفكر في حياة مع شخص معيب جدًا؟

والضرر لم يلحق بشركائنا فقط دون غيرهم، كما أننا نعرفهم أفضل بكثير من الغريب المثير لخيالنا. وهم يعانون من مساوئ المسؤولية، إذ كانوا في حياتنا لفترة طويلة لدرجة

أننا رأينا النطاق الكامل لأوجه قصورهم. ومن ثم فيقيننا أننا قد نكون أكثر سعادة مع شخص آخر يقوم على الجهل. وهذا اليقين ناجم عن جهلنا بأسوأ أبعاد الشخصية الجديدة وأكثرها جنونًا والتي يجب أن نقبل أنّها موجودة، ليس لأننا نعرفهم معرفة مفصّلة ولكن لأننا نعرف الجنس البشري الذي يظلون (بالرغم من مظهرهم وأسلوبهم الممتعين بشكل استثنائي) جزءًا منه.

3

لماذا أنا مع هذا الشخص؟

عندما نُسأل عادة عن سبب زواجنا من شخص ما نشعر بالحاجة للردّ من خلال سرد وتعداد الطرق المبهجة التي يمكن لحياتنا أن تأخذها معه. لكن تفسيرًا أشمل وأكثر إنصافًا لسبب وجودنا معه، ولماذا قد يكون زوجًا جيّدًا لنا، يتضمن استقصاء ثلاثة أسئلة: ما الذي قد أتعلّمه منه؟ وما هي الطرق التي حدّد بها ماضيّ اختياري للشريك؟ وما هي الأسباب البراغماتية أو «التحتانية» التي قد تكون لديَّ للتعايش معه؟

سوف ننظر في كل من هذه الأسئلة على التوالي.

1 - ما نحتاج أن نتعلّمه من الشركاء

كثيرًا ما يدفع بحثنا عن الحبّ الرغبة في نقاط القوة في الشريك - وبشكل أكثر تحديدًا، نقاط القوة التي لا نمتلكها بأنفسنا. فقد اخترناهم لأنهم يعرفون كيف يفعلون ويجسّدون أشياء معينة تراوغنا.

إذ تُعَد «نقاط ضعفنا» -أوجه القصور والضعف والعيوب لدينا- مكونات أساسية في حماستنا لحبيبنا. فنحن نحبّ لأننا غير مكتملين وغير متوازنين. قد نكون مثقفين أكثر من

اللازم، وبالتالي نجدهم متواضعين بشكل مفرح. وقد نكون مضطربين وفوضويين بعض الشيء ولذا نعتقد أنهم مرتبين ودقيقين بشكل رائع.

نقاط ضعفي	نقاط القوة التي تجذبني
يسهل إزعاجي	رباطة الجأش، الثبات
ممتثل، مُقيَّد بالقواعد	الإبداعية، الصدق
متحفّظ عاطفيًا، مكبوت	الدفء، التدفّق
خجول	الثقة
فوضوي	التنظيم

جدول رقم 1

من الناحية المثالية، نريد أن نتعلّم من الأحبّة وأن نصبح أكثر شبهًا بهم. وأن نصبح، بمساعدة مكانتهم المركزية في حياتنا، أكثر هدوءًا أو ثقة أو أكثر ميلًا إلى المغامرة أو أفضل في تنظيم أنفسنا. فحلمنا هو أنهم سوف يعلموننا بالقدوة والتشجيع وأننا، في ظلّ حماية حبّهم، سننمو إلى أقصى إمكاناتنا.

هذا يعني أنّ نجاح الزواج سيعتمد على أمرين: رغبتنا حقًا في تعلم الدروس المعروضة، واستعداد شريكنا ليكون معلّمًا جيدًا. والمشكلة هي أنّ معظمنا ليس جيدًا بشكل خاص في أي من جانبي المعادلة.

وفي الواقع، غالبًا ما نفشل في التعلّم من نقاط قوة شريكنا. إذ يبدو من المهين لنا الاعتراف بأوجه قصورنا من نواح عِدّة. كما أنه من المزعج أن نضطر إلى إجراء التغييرات الحقيقية

المطلوبة في تفكيرنا وسلوكنا. وعلى الرغم من أننا نريد نظريًا أن نتطور، تحت الضغط، إلا أننا غالبًا ما نشعر أنّ شريكنا يجب أن يفعل هذا الشيء المريح بلا حدود: أن يحبّنا فقط كما نحن. وبما أنّ نقاط قوّتهم تحمل معها الحاجة إلى التطوّر، فيمكن أن نبدأ في رؤيتهم على أنهم معاقِبون وكريهون. ففي البداية، أحببنا سماتهم الواقعية، لكن مع مرور الوقت قد نذمّها على أنها ساذجة ومبسطة للغاية. وربما أعجبنا في الأصل بطرقهم الأنيقة والمنظمة، ولكن بينما نكافح، فإننا نميل إلى إلقاء اللوم عليهم لكونهم جامدين، موسوسين وغير مبدعين. فعندما يكون من المؤلم بالنسبة لنا أن نحسّن أنفسنا، فإننا ننقلب على «المعلم» ونتهمهم بمنعنا من أن نبقى الشخص الذي نعرف في أعماقنا بأننا لا ينبغي أن نكونه بعد الآن.

نحن لسنا طلابًا جيدين جدًا، وقد لا يكون شركاؤنا مدرّسين بارعين أيضًا. وهم يعرفون الكثير من الأشياء التي يمكننا استيعابها بشكل مفيد، لكن قد ينفد صبرهم ويصبحون صارمين في الطريقة التي ينقلون بها هذه الأشياء. فهم ينزعجون من إخفاقاتنا ويشعرون (وقد يقولون أحيانًا) أننا ميؤوس منّا. وعندما نواجه تردّدنا وعوائقنا، لا يصبحون مدرّبين لامعين يقودوننا بعناية بخطوات صغيرة منطقية، إنّما يصابون بالإحباط ويخبروننا أنّنا مملّون، ممتثلون ومُكدِرون. بينما لا يقلّلون من قلقنا ويثنون على جهودنا المؤقتة فيما يخصّ الصعوبات التي نواجهها في الأمور العملية، بل يتنهدون بنفاد صبر ويطلبون منّا التنحّي جانبًا لأنه من الواضح أنه سيتعين عليهم الاهتمام بكل شيء بأنفسهم.

ونتيجة لذلك، نصبح أكثر رسوخًا في نمط نقاط القوة والضعف الموجودة لدينا مسبقًا. فالشخص الميّال إلى التفكير بالمال ينتهي به الأمر بفعل كلّ شيء يتعلّق بالمال، ويصبح الآخر أكثر وأكثر سلبية بشأنه. بينما ينتهي المطاف بالشخص الأسروي إلى القيام عمليا بكل شيء في المنزل، في حين يشعر الشخص الأكثر إبداعًا أن لديه القليل من القواسم المشتركة مع رفيقه الرصين.

لكنّنا لسنا محكومين باتباع هذا المسار المؤسف إذا كان من الواضح لنا أنّ سبب الزواج هو التعلّم والتعليم. إذ يوضح لنا التفسير التربوي لسبب وجودنا مع شخص ما أنه يتعيّن علينا أن نكون كرماء بما يكفي للاعتراف بإخفاقاتنا وتبنّي دور الطالب الحقيقي. بينما سنحتاج في نقاط أخرى، إبّان دورنا كمدرسين، إلى تجنّب نفاد الصبر وتزكية الذات مع طالبنا البطيء والمتعثّر حتمًا. فلكي نتزوج بدرجة من النجاح، علينا أن نقبل نبل التعليم والتعلّم وضرورتهما.

2 - لا يمكننا أن نحبّ مجرّد أيّ شخص

نحن أحرار، نظريًا، في اختيار نوع الشخص الذي نتزوج منه. فربما نختار شخصًا آخر، إذ لسنا مجبرين على ذلك من خلال التقاليد الاجتماعية أو العمّات الوسيطات في الزواج أو أولويات القرابة. ولكن في الواقع، ربما يكون اختيارنا أقل حرية مما نتخيّل. فثمّة بعض القيود الحقيقية للغاية حول من يمكننا أن نحبّه ونشعر إزاءه بالانجذاب الملائم والذي يصدر

من مكان قد لا نفكّر في النظر إليه: طفولتنا. فتاريخنا النفسي يهيئنا بشدة للافتتان فقط بأنماط معينة من الناس.

فالأخاديد والجراح التي تشكّلت في الطفولة تسوقنا في علاقاتنا. إذ نبحث عن الأشخاص الّذين يعيدون من نواحٍ عديدة خلق مشاعر الحبّ التي كنا نعرفها عندما كنّا صغارًا. وتكمن المشكلة في أن الحبّ الذي تشرّبناه في الطفولة لم يكن، على الأرجح، مُكونًا ببساطة من الكرم والحنان واللطف. وبالنظر إلى ما هو عليه العالم، كان من الممكن أن يتشابك الحبّ مع جوانب معينة مؤلمة للغاية: الشعور بعدم كونك جيّدًا بما فيه الكفاية، حبّ أحد الوالدين الذي كان هشًا أو مكتئبًا، والشعور بأنّ المرء لا يمكن أن يكون ضعيفًا تمامًا نحو الراعي «الوالدين».

وهذا يهيئنا للبحث في مرحلة البلوغ عن شركاء لن يكونوا بالضرورة لطيفين معنا، ولكن الأهم من ذلك أنهم يبدون مألوفين- وهو أمر مختلف تمامًا ولكن مهمّ. وقد نكون مضطرين لنشيح النظر بعيدًا عن المرشحين المحتملين لأنهم لا يرضون توقنا إلى التعقيدات التي نربطها بالحبّ. فقد نصف شخصًا ما بأنه «غير مثير» أو «مملّ» بينما نعني في الحقيقة «من غير المرجح أن يجعلني أعاني بالطريقة التي أحتاج أن أعاني بها لكي أشعر أنّ الحبّ حقيقي».

ومن الشائع أن ننصح الأشخاص الذين ينجذبون إلى المرشحين الصعبين بتركهم والعثور على شخص أكثر ملائمة. وهذا جذاب نظريًا بقدر ما هو مستحيل عمليًا. إذ لا يمكننا

إعادة توجيه منابع جاذبيتنا بطريقة سحريّة. فبدلًا من أن نهدف إلى إحداث تحوّل في أنواع الأشخاص الذين ننجذب إليهم، قد يكون من الحكمة ببساطة تعديل الطريقة التي نتصرّف من خلالها حيال الشخصيات الصعبة أحيانًا والتي سنجدها مُقنِعة بتأثير من إملاءات ماضينا.

غالبًا ما تنشأ مشكلاتنا لأنّنا نستمر في الاستجابة للأشخاص المثيرين للاهتمام بالطريقة التي تعلّمنا بها التصرف كأطفال إزاء نماذجهم. فعلى سبيل المثال، ربما كان لدينا والد غاضب يرفع صوته غالبًا. لقد أحببناهم، وكان ردّ فعلنا هو شعورنا بالذنب حيال غضبهم. ومن ثم أصبحنا جبناء ومذعنين. والآن إذ يغضب الشريك (الذي ننجذب إليه مغناطيسيًا)، فإننا نستجيب كأطفال مسحوقين ومضروبين: نحرد ونشعر أنه خطؤنا. نشعر بأننا تعرّضنا للنقد وما زلنا نستحقّه، وينتابنا الاستياء. أو إذا كان أحد والدينا هشًا وضعيفًا وعرضة للأذى بسهولة، فسينتهي الحال بنا مع شريك ضعيف بعض الشيء ويطالبنا برعايته، ولكن بعد ذلك سنشعر بالإحباط بسبب ضعفه - فنحن نطبطب له، ونحاول تشجيعه وطمأنته (كما فعلنا عندما كنا صغارًا)، لكننا ندين أيضًا هذا الشخص لكونه غير مُستحِق.

ربما لا يمكننا تغيير قوالب الجذب لدينا. وبدلًا من السعي إلى إعادة هندسة غرائزنا بشكل جذري، يمكننا بالأحرى محاولة تعلّم كيفية التفاعل معها ليس كما فعلنا كأطفال ولكن بطريقة ناضجة وبنّاءة لشخص عقلاني بالغ. ثمّة فرصة هائلة لنقل أنفسنا من نمط طفولي إلى نمط استجابة أكثر رشدًا فيما يتعلّق بالصعوبات التي ننجذب إليها. (انظر الجدول 2).

يكاد يكون من المؤكد أننا مع شخص لديه مجموعة معقّدة بشكل خاص من المشكلات التي تثير رغباتنا وتحرّكاتنا الدفاعية الطفولية. والجواب ليس إنهاء العلاقة، بل السعي للتعامل مع تحدّيات شريكنا بحكمة لم نكن قادرين عليها عندما واجهناها لأول مرة لدى والدنا أو راعينا. وربما ليس من اختصاصنا تصنيف شخص بالغ تمامًا، ولكن في وسعنا دائمًا السعي للتصرف بطرق أكثر نضجًا فيما يخصّ الجوانب الأقلّ نضجًا لشريكنا.

(أ) سلوك الشريك الصعب	(ب) الرد الطفولي من جهتنا	(ج) رد أكثر نضجًا يجب أن نرنو إليه
صوتُ عالٍ	هذا كله خطأي	هذه مشكلتهم ولست مضطرًا لأن أشعر بالسوء
الاستعلاء	أنا غبي	ثمة الكثير من أنواع الذكاء. ذكائي جيد.
العبوس	يجب أن أصلحك وأجعلك مسؤولًا	سأبذل قصارى جهدي، لكنّني لست مع عقليتك في نهاية المطاف، ولا يجب أن يؤثر هذا على تقديري لذاتي...
التكبر	أستحق هذا	أنت لا تخيفني
مشتّت الذهن، قلق	البحث عن الانتباه: لاحظني	أنت مشغول وأنا مشغول: لا بأس

جدول رقم 2

3 - الرومانسية مقابل الدوافع الواقعية

ثمّة العديد من الأسباب التي تجعلنا نخطّط لبناء حياة مع شخص ما. لكن في ثقافتنا، ليست كل الأسباب متساوية. ويمكننا تقسيم دوافعنا إلى فئات الرومانسية والواقعية. (انظر الجدول 3).

تفضّل ثقافتنا، في الوقت الحاضر، الأسباب الرومانسية بشكل كبير، وتدفعنا للشعور بالذنب والاتّساخ حيال الأسباب الواقعية. فقد يكون من المخزي الاعتقاد بأنّ الدافع الرئيسي للزواج من شخص ما هو أننا نجده جذابًا للغاية. أو الاعتراف بأنه إذا لم يكن لديه دخله الحالي، فسيكون الجذب أقلّ حدة بكثير. ومن غير المرجح أن نعترف لصديق بسعادتنا بانضمام شخص إلى حياتنا لديه وجهات نظر مطابقة بشكل مثير للإعجاب حول كيفية تصميم المطبخ.

لكن هذا فقط لأننا ننكر ما نحن عليه حقًا. فنحن مخلوقات نفرح في اتحاد قلبين، ونتوق لنرى كآبتنا وإحساسنا بالمعنى منعكسين في عيون الآخر، ولدينا أفكار رقيقة وكبيرة تحت سماء مليئة بالنجوم في وقت متأخر من ليالي السبت. ومع ذلك، لدينا أيضًا هوياتنا في التاسعة صباحًا من يوم الاثنين- عندما نكون عمليين وحازمين وغير ميالين إلى الشفقة أو شطحات الخيال ونقدّر تقديرًا عاليًا الالتزام بالمواعيد والنظام الجيد.

يتطلّب الزواج السليم مزيجًا بارعًا من الميول الرومانسية

والعملية. وسيعتمد الكثير ممّا نحاول القيام به على المواهب اللوجستية التي تدعم اهتماماتنا الرومانسية بدلًا من تقويضها. فالهدف من امتلاك القليل من المال هو تمكيننا من التوقف عن التفكير في الأمر طوال الوقت. كما أنّ الهدف من الحصول على منزل مرتّب هو منعنا من قضاء ساعات طويلة في البحث خلف الخزائن. فحياتنا تغدو أكثر مللًا عندما نرفض بعناد إيلاء أيّ اهتمام لـ«الأشياء المملة».

أسباب رومانسية للزواج	أسباب واقعية للزواج
التعاطف والرقة المتبادلَين	نحبّ النوع ذاته من الأثاث/ تصميم المنزل
توائم الروح: يفهمون شعر قلوبنا	لدينا مواقف متماثلة إزاء تربية الأطفال
يفهمون أحزاننا	سنحظى بتأمين مالي
يعرفون ما ننوي قوله	سنحظى بمكانة في وسطنا الاجتماعي
الموسيقى ذاتها تمسّنا معًا	يحبّ كلّ منّا آراء الآخر في ما يخصّ الأفلام

جدول رقم 3

علاوة على ذلك، يمكن للاتفاق على القضايا البراغماتية أن يساندنا عندما يكون الاتفاق على القضايا الرومانسية بعيد المنال. فمن السهل أن تفقد الصبر على روح شخص ما،

ولكن ربما يكون من الصعب إغفال أهمية البياضات النظيفة أو حساب مصرفي مُدار بشكل مُطمئن. فالأفكار اليومية والمادية موجودة لمساعدتنا على البقاء معًا بينما نتعلّم كيف نتعامل بشكل أكثر نضجًا مع الصراعات العاطفية التي تصاحبنا خلال حياتنا.

الزواج مشروع عمليّ بعمق. وهو أقرب إلى محاولة إدارة شركة صغيرة معًا، مشروع يتضمن مسائل الملكية، والتموين، وجولات العطلات، والترفيه، وحضانة الأطفال والديكور المنزلي. وإذا أصررنا على رؤية مهارات شريكنا التنظيمية أو فطنته المالية أو براعته كمضيف على أنها «متدنية» ببساطة، فلن ندرك المساهمات الحقيقية للغاية التي قد تقدمها هذه الأصول لحياتنا.

كما أنه من المفيد استراتيجيًا أن نكون أكثر وضوحًا بشأن تحديد الأسباب الأكثر واقعية لاختيارشريكنا، وربما نلخّصها في قائمة (سرية) نحتفظ بها في درج بجانب السرير. ومن الناحية المثالية، سنعود إلى القائمة في أوقات الأزمات من أجل تذكير أنفسنا فقط بالسبب الذي جعلنا نختار ما اخترناه، إلى أن يحين الوقت الذي ننجح باستعادة الإعجاب بروح شريكنا والاتصال بها.

4

بعد النظر الواقعي

عادًة ما يكون المرء مبتهجًا عند إعلان الزواج، فالمجتمع يريد التأكيد على السعادة التي تنتظر الزوجين ويحاول رفع معنوياتهما وبناء آمالهما. وعلى الرغم من أن هذا يبدو لطيفًا وسخيًا، إلّا أنّ للتفاؤل، في الواقع، بعض العواقب المؤسفة للغاية. فهذا يعني أن الجوانب المركزية لواقع الحياة المشتركة ستشكل خيبة أمل قاسية، لن يكون الزوجان مستعدين لها وسيكونان عرضة للتفاعل معها بمرارة وغضب. لقد تبيّن أن التشاؤم المُستخدم بعناية هو أحد أعظم الهدايا للأزواج القانعين.

ففي ثقافة أكثر حكمة، سيُشجع الأشخاص ممن يدخلون الزواج بقوة على التفكير في الأحزان التي من المحتمل أن تصادفهم. ولن يمنعهم هذا من الزواج، إنّما سيجهزهم بشكل صحيح لما كانوا يحاولون القيام به. فإذا كان هناك شخصان سيبدآن رحلة استكشافية إلى جبل مرتفع للغاية، فلن يكون من اللطيف ولا المفيد لمرشد اقتراح أن التسلّق سيكون يسيرًا بينما، في الواقع، سيواجهان الجدران الجليدية، والتهديد، والإعياء، والليالي الصقيعية بدرجة حرارة 40 تحت الصفر،

والعواصف الكارثية التي قد تهبّ دون سابق إنذار من السماء الزرقاء الصافية.

ذلك أن الإغراء الأكبر، لدى تعثّر الزواج، يتمثّل في الشعور بأنّ الصعوبات تنبع من اختيار الشريك الخطأ. فإذا ما أضمرنا تفاؤلًا حول الشكل المفترض أن يكون عليه الزواج، فسنبقى مخلصين لأفكارنا الساذجة عن الحبّ بينما نرعى، في الآن ذاته، عدم إخلاص للحبيب المحدد الذي حاولنا تجسيد هذه الأفكار معه.

ولتحصين أنفسنا ضدّ المشاعر القابضة، نحتاج إلى إجراء سلسلة من التمارين، تُسمى «تأملات مُسبقة» تستكشف بشكل منهجيّ أكثر السيناريوهات قتامة والتي قد يتعيّن علينا مواجهتها. ولا ينبغي الخلط بين هذه التأمّلات والتنبّؤات: فأخذ تلك السيناريوهات في الاعتبار لا يعني حدوثها، إنّما ببساطة جعلنا نشعر بالامتنان إذا تجنّبناها. وبالطبع لا يخلو الزواج الجيد من الصعوبات إنّما هو مسألة أُخذت فيها الصعوبات في الاعتبار، وفُهمت باعتبارها نابعة من التعقيدات المتأصّلة لما نحاول تنفيذه، ولا يفسّرها أيّ من الطرفين على أنّها انتهاك لعقد أصليّ جميل.

1 - المال

سيمثّل المال دائما مشكلة. ومن المستحيل ألا يكون الأمر كذلك، فمعنى المال ينطوي على ما هو أبعد من قيمته الاستعمالية: إنه رمز نهائي للعاطفة. وحتى إذا كان هناك

أموال من الناحية التقنية في حساب مشترك، فسوف يبقى ثمّة شعور قويّ بالتعرّض للسلب عندما تكون العلاقة تحت الضغط. يمكن التعرّف على أيّ شعور بالإهمال العاطفي مع المدّ والجزر المالي. ويكاد يكون من المستحيل أن تكون في علاقة مُلزمة دون أن تواجه، على مستوى ما، فترات من القلق أو الغضب الهادئ حول السيولة.

تميل النصيحة القياسية إلى أن تكون إجرائية وواضحة: إذ يُطلب منّا أن نتحلّى بالشفافية، وأن نحتفظ بالإيصالات ونفتح دفتر حسابات مشتركًا نقوم فيه بتدوين النفقات. ولن ينجح الأمر بالطبع – ليس لأننا مع الشخص الخطأ، ولكن لأن المال مرتبط للغاية بالطيف الأوسع لسيكولوجيتنا. فقد نرى المال، بفضل خلفيّتنا وخبرتنا السابقة، كعلامة رئيسية للكرامة، أو على أنّه غير مرتبط تمامًا بما هو مهمّ حقًا في الحياة. وربما نحمل أعباء وإرث الآباء الذين تأثّروا بشكل مفرط بالثروة أو من أسرة شعرت بالخزي من فقر حالها. ومن غير المحتمل بشكل استثنائي أن يكون لدى شخصين نفس المواقف العميقة والتفصيلية تجاه المال. لذلك، من المحتمل جدًا أن يصبح المال نقطة خلاف رئيسية، ليس لأننا مع الشخص الخطأ ولكن لأننا مع شخص آخر.

وعلى هذا فالموقف الصحيح هو أن نفهم أنّ المال لا يسعه إلّا أن يكون موضوعًا صعبًا، وألا ننزعج كثيرًا عند ظهور الصراعات. ولا ينبغي لنا التركيز، بشكل حاسم، على قضايا المال نفسها، بل السعي لفهم سبب قوتها على كلا الجانبين.

فنحن بحاجة إلى أن نرى، برأفة ودقّة، ما هو صداها العاطفيّ، وإلى فحص إرثنا النفسي ما تحت الواعي. ولن يؤدّي ذلك بالطبع إلى إزالة النقص في الأموال أو إزالة الخلل البنيوي في الموارد بين شخصين، لكنّه يوفّر سبيلًا للتفاهم. إذ بدلًا من مجرّد الغضب، يمكننا فهم الصراع كجزء أساسيّ ممّا ينطوي عليه الزواج. فالزواج اللائق ليس زواجًا بلا قلق مالي ولكنّه زواج يحاول فيه شخصان بصدق فهم المصادر النفسية لمراوغاتهما المالية الحتمية.

2 - الجنس

إذا كان الجنس الاستثنائي يمثّل لنا أولوية، فلا يجب أن نتزوج أبدًا. وأكبر تعميم يمكننا القيام به بخصوص الزواج هو أن الجنس سيتدهور داخله. وهذه ليست علامة على أنّنا ارتكبنا خطأ، ولكننا نحقق هدفنا في التزام طويل الأجل. فالجنس يكافئ المغامرة والمخاطرة والشقاوة وانعدام الحواجز والإثارة. لكن الزواج الجيد يقوم على الاستقرار والاستمرارية ودرجة ما من الاحتراس والحدود المراقبة بعناية.

لهذا السبب يتحتّم علينا، خلال الزواج، تجربة مجموعة من الإحباطات والخيبات وسنشعر نحن وشريكنا بالفضول الجنسي تجاه الأشخاص الآخرين، وسيشعر كلانا بالصدمة من إمكانية شرود الآخر. وسيتعيّن علينا كبت معظم ما نتخيّله والتطلّع إلى السرية. كما سنشعر إمّا بالرفض بسبب عدم اهتمامهم أو بالإهانة من شدّة مطالبهم. وسيصبح الجنس،

بعيدًا عن كونه تعبيرًا مثاليًا عن الحبّ المتبادل، ميدانًا للتظلّم واللّوم والمرارة. وسيبدو من الأسهل، في معظم الأمسيات، قراءة كتاب فقط.

ما يجعل التعامل مع الخلاف الجنسي أكثر صعوبة مما ينبغي هو الفكرة الطبيعية، ولكن غير العادلة، بأن الألم قد يكون خطأ شخص ما - ربما يكون خطأ الشخص ولكن على الأرجح خطأ شريكه. وفي الحقيقة، ليس الألم نتيجة كون أي شخص فظيعًا بشكل واضح. إذ تنشأ الفظاعة بسبب المضاعفات المؤسفة والمتعددة للنشاط الجنسي البشري، والتي لا يتحمّل أي طرف مسؤوليتها بشكل مفرط.

3 - الأطفال

يعِدنا إنجاب الأطفال ببعض أعظم مباهج الزواج، ولكنّه يوفّر لنا أيضًا أوثق الطرق لتدمير العلاقة. فهو يوسع إلى حدّ كبير نطاق الموضوعات التي يمكن أن يتجادل شخصان بشأنها والتي تُسبّب لهما الاستياء. فمن المستبعد جدًا أن يكون المرء قادرًا على تربية الأطفال الذين يعشقهم دون أن يقلّل بطريقة ما من الحبّ الذي يشعر به تجاه الوالد القرين.

الأسباب لا حصر لها. ففي غضون سنوات (يمكن أن تكون سبع سنوات فقط، لكنّها ستبدو وكأنها أبدية) سيكون من المستحيل تقريبًا النوم أو حتى التفكير بشكل صحيح. فكراسي المطبخ سيبقّعها اللبن، وسيكون ثمّة لحظات عصيبة عندما يكون الطفل الصغير مريضًا، ويحتاج بشكل عاجل إلى

شيء ما، ويصرخ شاحب اللون، عاجزًا عن التعبير عن آلامه. وستزيد شدّة حبنا لطفلنا من مخاطر الخلاف مع الزوج(ة): إذ سنختلف حول عادات النوم، ودور الأقارب، ومدى التسامح أو التطلب، ومقدار الآيس كريم المقبول تناوله، وكيف يجب أن يتصرف الطفل في المطعم. فكثير من الأخطاء ستحدث مع طفلنا وسنعرف من نلوم: شريكنا الذي سيكون مُفرط الحماية أو مهملًا للغاية، متسامحًا جدًا أو صارمًا جدًا، مُذعنًا للخبراء أو رافضًا لأرائهم بشكل مفرط. وبدلًا من أن يكون حبنا المشترك لطفلنا شيئًا يجمعنا بعمق أكثر من أي وقت مضى، سيتكشف عن منطقة نزاع مُمضّة. سنكون متأكدين من أننا سننفصل لولا الأطفال - على الرغم من أن وجود الأطفال في الأساس هو الذي سيجعل فكرة الطلاق جذابة للغاية.

يبدأ الموقف الأفضل والأكثر حكمة تجاه رعاية الأطفال من فكرة أننا لا نحاول خلق إنسان مثاليّ. إذ سنكون بعيدين عن الآباء والأمهات المثاليين، وهذا لا يهمّ. ويحضرني هنا المحلّل النفسي الإنجليزي منتصف القرن العشرين دونالد وينيكوت والمتخصص في العمل مع الآباء والأطفال، والذي شعر بالقلق من عدد المرات التي التقى فيها بالآباء والأمهات الذين أصيبوا بخيبة أمل شديدة تجاه أنفسهم في غرَفه الاستشارية. لقد شعروا أنهم فشلوا كآباء وكرهوا أنفسهم جراء ذلك. وكانوا يخجلون من خلافاتهم العرضية، وغضبهم السريع، وشعورهم بالملل حيال أطفالهم، وأخطائهم العديدة. كما كانت تطاردهم مجموعة من الأسئلة المقلقة: هل نحن

صارمون للغاية، متسامحون للغاية، احترازيون للغاية، ألا نُشعرهم بالحماية بشكل كافٍ؟ لكن ما أذهل وينيكوت هو أن هؤلاء الناس لم يكونوا في الغالب آباء سيئين على الإطلاق. لم يكونوا، حسب بعض المثُل الخيالية، مثاليين، لكنهم كانوا -كما قال بشكل رائع إلى حدٍّ ما- «جيدين بما فيه الكفاية».

الآباء «الجيدون بما فيه الكفاية»، وبشكل غريب، أفضل من « الآباء المثاليين»، لأن الطفل سيحتاج إلى أن يعيش بقية حياته في عالم غير مثالي للغاية. ومن الجيد له أن يعتاد على فكرة الخطأ في وقت مبكر. فالوالد الجيد يكون في بعض الأحيان غاضبًا، وغبيًا، وظالمًا بعض الشيء، ومتعبًا إلى حدٍ ما، ومكتئبًا. وبهذا، فإنهم يفعلون شيئًا ذا قيمة حقًا للأطفال: إعدادهم للواقع.

4 - أن تكون صادقًا تمامًا

لسنوات طويلة أثقلتك الأفكار والمشاعر والآراء التي لم تكن تبدو ذات معنى بالنسبة لأي شخص آخر. وكان ثمّة أشخاص لم تحبّهم، ولكن بدا أنّ الجميع يعتقدون أنهم رائعون، لذلك أمسكت لسانك. كما كان ثمّة أشياء كنت ترغب في تجربتها في السرير، لكنّها بدت مُخزية والتزمت الصمت بشأنها. وتعلّمت أن يكون لديك أسرار لكي تكون محبوبًا. ثم، وأخيرًا، قابلت شخصًا مميزًا جدًا. وما جعله مميزًا للغاية هو أنك لم تعد مضطرًا للتظاهر. وصار بإمكانك الاعتراف بالحقائق المهمة، وبما يختلج في دواخلك ومشاركتها.

وكانت تلك لعبة مفضلة في الأشهر الأولى. لقد دفعت نفسك للذهاب إلى أبعد ما تستطيع. وكلّما كان السر أعمق، كان ذلك أفضل. وبدا أن لا جانب من جوانب الذات خارج الفحص والاستقصاء، وما من سرّ صادم أو فاضح للغاية. وكان بوسعك أن تدلي برأيك بخصوص معارفكما المتبادلين وأنك ترى أنهم متعجرفون ونرجسيون ولئيمون. أو أنك تعتقد أنّ بعض أجزاء ذاك الكتاب «المُفترض أنه تحفة» مملّة للغاية. وأن توضح أنك تحبّ شدّ الشعر أثناء ممارسة الجنس أو كنت دائمًا متحمّسًا للربط بالحبال. يبدو أن الحبّ قد ولّد إمكانية صدق جديد. وما كان من المحرّمات في السابق أفسح المجال للألفة المبهجة.

راحة الصدق هي جوهر الشعور بالحبّ. والشعور بالمؤامرة المتبادلة يكمن وراء لمسة الشفقة التي يشعر بها كلّ زوجين جديدين إزاء بقية البشرية. لكنّ مشاركة الأسرار هذه ترسّخ في أذهاننا -وفي ثقافتنا الجماعية- مثالًا قويًا وربما إشكاليًا: إنه إذا أحبّ شخصان بعضهما البعض، فيجب عليهما دائمًا إخبار بعضهما البعض بالحقيقة حول كلّ شيء.

فكرة الصدق سامية، وهي تقدّم رؤية مؤثّرة لكيفية وجود شخصين معًا، وهو وجود مستمرّ في الأشهر الأولى. لكن ثمّة مشكلة: فنحن نواصل الرغبة في تطلّب الصدق ذاته مع مضيّ العلاقة قدمًا. ورغم ذلك، من أجل أن يكون المرء لطيفًا، ومن أجل الحفاظ على العلاقة على مدى عقود، يصبح من الضروري في النهاية إبقاء العديد من الأفكار بعيدًا عن الأنظار. ولعلّنا ندرك أكثر ممّا ينبغي الأسباب السيئة لإخفاء

شيء ما، ولم نولِ اهتمامًا كافيًا للأسباب النبيلة التي تجعل الولاء الحقيقي، من وقت لآخر، يدفع المرء إلى قول ما هو أقل بكثير من الحقيقة الكاملة.

نحن معجبون جدًا بالصدق لدرجة أننا نسينا فضائل الأدب - لا تعني هذه الكلمة الكتم الأناني للمعلومات المهمّة بغرض الأذى، إنّما الحرص على عدم احتكاك شخص ما بالجوانب الحقيقية المؤذية لطبيعة المرء. فالإصرار على إظهار الذات الكاملة لشخص ما في جميع الأوقات ليس علامة عظيمة على اللطف. ولعلّ الكبح، ودرجة معينة من ضبط النفس، والحرص على تنقيح تصريحات المرء تنتمي إلى الحبّ بقدر ما تنتمي القدرة على الاعتراف الصريح. فالشخص الذي لا يستطيع احتمال الأسرار، والذي يشارك المعلومات باسم «الصدق» بحيث لا يمكن نسيان الجراح، ليس صديقًا للحبّ. وتمامًا كما لا يخبر الوالدان الطفل بالحقيقة كاملة، يجب أن نقبل الحاجة المستمرّة لتعديل واقعنا الكامل وتنقيحه. وإذا كان المرء يشكّ (وهو ما يتوجب على المرء، بشكل منتظم، إذا كانت العلاقة جيدة) أن شريكه قد يكذب أيضًا (حول ما يفكرون فيه، حول كيفية حكمهم على عمل المرء، حول مكان وجودهم الليلة الماضية) ربما يكون من الأفضل عدم المواجهة والاشتباك معه واستجوابه كمحقق عنيد، مهما كان المرء يتوق بشدّة إلى القيام بذلك. إذ قد يكون من اللطف والحكمة، وربما بروح الحبّ الحقيقية، التظاهر بأن المرء ببساطة لم يلاحظ.

5

أن يُحِبّ المرء وأن يكون محبوبًا

نتعلّم عن الحبّ، في البداية، من خلال كوننا محبوبين. إذ لدينا، إذا سارت الأمور بشكل معتدل في الطفولة، ذكريات قوية عن كوننا (على الأقل من وقت لآخر) الطرف المتلقّي للطفٍ متفهم هائل. وفي المقابل لم يكن من المتوقع منّا سوى القليل جدًا. إذ لم يفترض رعاتنا أنه -في سن الثالثة أو السادسة- يمكننا حلّ مشاكلهم، ولم يتوقّعوا منّا الاستماع بعناية إلى آلامهم أو تحمّل مجموعة من المسؤوليات المنزلية، ولم يوبّخونا لأنّنا لا نجني ما يكفي من المال أو لكوننا ماديين للغاية. وكنا، في كثير من الأحيان، محبوبين للغاية في نظرهم، وقد تبنّوا بسهولة مهام رعايتنا ومواساة مصائبنا، وفي المقابل كانوا يأملون فقط في العناق العرضيّ والابتسامة الحلوة. لقد تعلّمنا الكثير عمّا يشعر به المرء عندما يكون محبوبًا.

تبدو تجربة الطفولة هذه لنا وكأنها النموذج الطبيعي لعلاقة الحبّ. ففي نظرنا، كان حبّ الوالدين طبيعيًا وغريزيًا: بالطبع كانوا هناك ليربّتوا على رؤوسنا، ويستفسروا بحنان وصبر عن الأحداث الصغيرة في يومنا، لتشجيعنا، ومشاركة مشاكلنا والاعتناء بنا من دون مطالبتنا بالقيام بالمثل. وقاموا، إلى حدٍّ

كبير، بحمايتنا بعناية من التبصّر في ما كلّفهم تفانيهم من أجلنا. ولم يقولوا إنهم كانوا على وشك أن يفقدوا أعصابهم مرات كثيرة لكنّهم تمكنوا من التراجع، ولم يشرحوا أنهم سقطوا في الفراش متهالكين ومُستنزَفين تمامًا، ولم يسمحوا لنا عادة برؤية حدة الصراع الداخلي الذي شعروا به. وبغضّ النظر عن مدى حبّهم لنا، فقد كانوا يخشون أنهم كانوا يقايضون أجزاء من حياتهم في صنع شطائر لنا وتهدئتنا في وقتٍ كان ينبغي عليهم فيه بناء حياتهم المهنية. لم نكن نعرف كيف كان الأمر بالنسبة لهم حقًا - وبمعنى ما، لم نكن مهتمين حقًا.

وفي مرحلة البلوغ، نتعامل مع الحبّ بوصفنا محبوبين. لكن من أجل بقاء العلاقة، نحتاج إلى القيام بشيء صعب للغاية: نحتاج إلى أن نصبح مثل الوالد الذي لم نفهم جهوده أبدًا. نريد أن نكون محبوبين، لكن علينا أن نكون محبّين في المقابل. فطلبنا أن نكون محبوبين فقط أمر كارثي، لأنه لا يمكن لأحد باستثناء الوالدين قبول مثل هذه الدرجة من عدم التكافؤ. وعلينا أن نصبح، على الأقل في بعض الأحيان، الشخص الذي يُخضع رغباته لراحة وأمان الآخر، وعلينا الإصغاء، دون أن يُستمَع إلينا بشكل خاص، وعلينا أن نتعاطف رغم أنّ الأمر كلّه، في الوقت الحالي، يأخذ وجهة واحدة، وعلينا أن نظهر مفتونين حتى لو كنا في الداخل نشعر بالملل، ونحتاج -ربما للمرة الأولى- إلى القيام بما فعله أحد الوالدين من أجلنا ووضع مصالح الآخرين، لفترة وجيزة ولكن حقًا، قبل مصالحنا.

يمكن تلخيص الزواج على أنه مشروع لفعل شيء رائع تمامًا: فمن أجل تحمّل الأعباء الجديدة وغير المألوفة المتمثلة في المحبة الفعلية علينا التخلّي، في بعض النقاط، عن تعطّشنا لأن نكون محبوبين.

6

عقد عاطفيّ لما قبل الزفاف

عادة ما يتناول عقد ما قبل الزواج، في الوقت الحاضر، تقسيم المال والممتلكات في حالة انهيار الزواج. وقد تبدو كتابة أحد العقود أمرًا ساخرًا إلى حدّ ما، لكنّها خطوة حكيمة للغاية. ويأخذ عقد ما قبل الزواج على محمل الجدّ فكرة أنّ الزواج (مهما كان حسَن النية في بدايته) قد ينتهي بشكل سيّئ. لذلك فهو يسعى إلى توضيح بعض القضايا مقدّمًا، عندما يكون الناس هادئين ومنظمين، مدركين أنه سيكون من الأصعب بكثير حلّ المسائل الخلافية في خضم الصراع النفسي.

لكنّ المشكلة في عقود ما قبل الزواج الحالية ليس أنّها مستندات باردة وقاسية، بل إنها ضيقة جدًّا لجهة القضايا التي تعالجها. فمن المفروض أن تتضمّن، من الناحية المثالية، ستّة بنود عاطفية قبل الزواج يشترك فيها أيّ زوجين مستقبليَّين. ولن تركّز هذه البنود على المشكلة النهائية والخطيرة لكيفية الانفصال. لكنّها تحدّد، بدلًا من ذلك، كيف يجب أن يرى كلّ شخص الزواج بشكل مثالي، وتهدف إلى زيادة فرص نجاح علاقة طويلة الأمد من خلال جرعات من الواقعية الداعمة المُكتسبة بشقّ النفس.

البند 1: سأتخلّى عن الكمال

من المؤشّرات الرئيسية على استعدادك للزواج أن تتقبّل بشكل صحيح أنّ شريكك معيب بشكل عميق وكبير. إنه جميل من بعض النواحي ولكنّه أيضًا (كما ترى بوضوح) يحمل العديد من الخصائص المزعجة والمؤسفة، وقد تتغيّر هذه الخصائص بمرور الوقت، لكنّها لن تختفي جميعها، وستبرز مزايا جديدة من الغرابة المقلقة. وسيكون من الصعب، بطرق عدّة، التعايش معها.

لكنّ هذه البصيرة يوازنها اعتراف مباشر بالقدر ذاته بأن هذا أمر معياريّ تمامًا. إذ إن الجميع، إذا ما نظرنا عن كثب، كابوسيون قليلًا في جوانب معينة. وبالتالي لا يقبل المرء على نحو مثير للشفقة شريكًا فظيعًا بشكل غير عادي، ويعترف صراحةً بأن الزواج على أيّ حال يعني ربط نفسه بشخص يعاني من مشاكل. والنتيجة الحاسمة هي أن المرء سيتخلّى عن أيّ وهم مُزمن بأن ثمّة شخص أفضل. وعليه سنكون مستعدين للزواج عندما نعتبر أنه لا يوجد شخص «مناسب» لنا ولن نميل للقفز إلى استنتاج أنّنا تزوجنا الشخص الخطأ.

البند 2: لا أتوقّع أن أكون مفهومًا بشكل كامل

لقد ورثنا عن الرومانسية الفكرة المفرطة في التفاؤل والتي مفادها أنه يمكننا أخيرًا، في علاقة حبّ، فهم أكثر الأجزاء ضعفًا وسرّية وتعقيدًا من أنفسنا، وقبولها. وأنّ الآخر (الذي

نحبّ أن نتخيّله) يحدّق في أعماق أرواحنا بمزيج رائع من التبصّر والقبول. ولكن، مهما بدا أن الآخر يفهمنا، سيبقى ثمّة دائمًا مقاطع كبيرة من حياتنا الداخلية تراوغه وتهرب منه. وفي النهاية، نتكشف جميعًا عن كوننا لغزًا، في بعض أعمق جوانبنا، لكلّ شخص آخر.

لن يكون الزوج(ة) قادرًا حتمًا على فهم بعض الأشياء المهمّة عنّا. وسوف يفتقر إلى التعاطف المثالي الذي نتوق إليه، ليس لأنه غبيّ أو قاسٍ، لكن لأنه فرد آخر منفصل. ومن ثم سنكون مستعدين للزواج عندما نتخلّى أخيرًا عن الأمل، الذي يوصف بأنّه رومانسي ولكنّه في الواقع مجرّد طيش، في أن نكون مفهومين بشكل كامل وبجدارة من قبل إنسان آخر.

البند 3: أعترف بأنّني غريب الأطوار

قد يكون من السهل، في كثير من المواقف في العمل أو مع الأصدقاء، أن تكون عاقلًا ومنطقيًا وممتعًا وهادئًا: أي شخصًا عاقلًا إلى حدّ ما. لكن هذه يمكن ألّا تكون الحقيقة كاملة. فمن الواضح أنك غريب الأطوار إلى حدّ ما في الحياة الخاصة. إذ إنك عرضة للخروج عن ضبط النفس، وتحملُ ضغائن شديدة، وتركّز على الأشياء التي من شأنها أن تصدم الآخرين باعتبارها مُستبعدة، وتستسلم لنوبات القلق التي يبدو أنّها تتحدّى المنطق. والنضج لا يعني التخلّص من كلّ هذه المراوغات والميول المزعجة، إنّما الاعتراف بها بلطف، والندم العميق عليها وأن ندرك بتواضع كم سيكون من الصعب على الآخر

التعامل مع تعقيداتها، وعليه فإنّ الاستعداد للاستقرار ينطوي على درجة من الإحراج الحادّ والمفيد الخاص بكينونة المرء.

البند 4: أنا مستعدّ لبدء الحبّ والتوقّف عن الرغبة في أن أكون محبوبًا

بطبيعة الحال، نريد أن نكون محبوبين، وشركاؤنا يحبوننا بالفعل بطريقتهم. لكنّ اختبار الاستعداد للزواج لا يعني توقنا إلى أن نكون الطرف المتلقّي للطفّ الإيثاري لشخص آخر، إنما أن نتبنّى تجاه شريكنا موقفًا شبيهًا بموقف الوالدين تجاه طفلهم. فالوالدان يريدان المساعدة، على الرغم من أنهما لن يحصلا على الكثير من الشكر. ويريدان المواساة، على الرغم من معرفتهما أنّهما لن يرتاحا في المقابل. وسوف يغفران، على الرغم من حقيقة أن تعاطفهما لن يُعترف به على النحو الواجب. وسيكونان مستعدين للاستماع أكثر مما يُستمع إليهما، ولن يثير ذلك استياءهما. سوف يبحثان بنشاط عن الجوانب الساحرة والمحبّبة لأطفالهم - خاصة عندما لا تكون واضحة. في حين أننا لا نميل بسهولة إلى القيام بمثل هذه الأشياء مع شخص بالغ آخر. لكنّنا نكون مستعدين جيدًا للزواج عندما نكون أكثر استعدادًا لتقديم العطاء بدلًا من طلب الحبّ.

البند 5: أنا مستعدّ للإدارة

تُبرز ثقافتنا الرومانسية بشكل عام دور العواطف في العلاقات. لكن يومًا بعد يوم، وعلى مدار فترة طويلة من

الوقت معًا، فإن الكثير مما يتعيّن على الزوجين القيام به معًا يتّسم بكونه عمليًا بطبيعته. إذ سوف يقومان بالطهو والتنظيف ووضع الميزانية وتوظيف كهربائي بين الحين والآخر، وسوف يتّخذان قرارات الشراء ويقرّران ما يجب التخلص منه. وإذا كان هناك أطفال، فسوف يقضيان قدرًا كبيرًا من حياتهما في نقلهم من مكان إلى آخر. وهذه ليست بأيّ حال من الأحوال تعهدات رومانسية. فليس ثمّة سحر مرتبط بها. كما لا تدور أغاني الحبّ حول الأوقات التي سندفع فيها أخيرًا فواتير التأمين معًا أو نضع قائمة بأدوارنا في إفراغ سلّة المهملات في الحمام. وقد وجد العديد من الأزواج أنفسهم محبَطين بشدّة من أن الحياة المشتركة تحكمها الأعمال المنزلية والإدارة: حيث يُنفق المزيد من الوقت على الشؤون المالية والترتيب أكثر من الوقت المنصرم في مناقشة القضايا النفسية أو الميتافيزيقية.

ومن ثمّ فنحن نكون مستعدين للزواج عندما نقبل كرامة طاولة الكي أو الرحلة إلى السوبر ماركت: عندما يكون لدينا فكرة واقعية عن شكل الإدارة المركزية والإدارة الأسرية في الواقع – وعندما لا نرى هذا على أنّه فشل في الحبّ إنما نتيجة طبيعية لنجاحه.

البند 6: أنا مستعدّ للتعلّم والتعليم

نعتقد بسهولة أنّ الحبّ يعني قبولنا كما نحن وأنّ أيّ محاولة لتغييرنا لا بدّ تدل على الضغينة. لكن من المحتّم أن

يريد أي شريك يهتمّ بنا حقًا أن نكون مختلفين قليلًا عمّا نحن عليه الآن. يجب أن نقبل دور التعلّم والتعليم بطيب خاطر.

يمكن للزوجين اللذين يتفقان بحرية وصراحة على هذه النقاط الستّ أن يعلنا جاهزيتهما للزواج والشروع في علاقتهما الجديدة بثقة واقعية.

عقد عاطفيّ لما قبل الزفاف

نظريًا، يجب أن يكون الشاهد هو مخرج حفل الزفاف: الشخص الذي سيدير حفل الزفاف. ويجب أن يحتفظ الزوجان بنسخة من هذه الوثيقة وأن تعرض في مكان حيث يمكن لكلّ منهما رؤيتها كلّ يوم في المنزل. ويُفضّل تأطيرها.

عقد عاطفيّ ما قبل الزواج بين

و .....

بتاريخ .....

أعلن بحرية وصراحة

البند 1: إنني تخليتُ عن الكمال

البند 2: إنّني لا أتوقّع أن أكون مفهومًا تمامًا

البند3: أعترف بأنّني غريب الأطوار

البند 4: إنّني مستعدّ للتوقّف عن الرغبة في أن أكون محبوبًا ومستعدّ للبدء في الحبّ

البند 5: إنّني مستعدّ للإدارة الأسرية

البند 6: إنّني مستعدّ للتعلّم والتعليم بصبر

التوقيع .....

التوقيع .....

الشاهد.....

7

إرشادات ما قبل الزواج

من الناحية المثالية، ستُفحص تأمّلاتنا المسبقة المُثبِطة والتدريبات المرتبطة بها وبنود عقد ما قبل الزواج في سلسلة من المناقشات المنظّمة مع مخرج الزفاف الذي سيقود الحفل في النهاية. وسيكون من الممكن تغطية المواضيع قيد المناقشة في عدد من الجلسات. إذ ثمّة ميزة محدّدة للقيام بذلك بصحبة شخص يمكنه التحقق من ردودنا ودفعنا، بلطف ولكن بشكل مفيد، إلى مزيد من الصراحة. إذ نتمتع، إذا ما تُرك الأمر لنا، ومهما كانت نوايانا، بقدرة شيطانية على تجنّب الحقائق الأكثر تعقيدًا عن أنفسنا - وهي أيضًا الحقائق التي من المفيد جدًا أن نكون على دراية بها.

لمساعدتنا في استكشاف أنفسنا، نقدم خدمة علاجية:
www.theschooloflife.com /marriage

8

التخطيط للحفل

رغبتنا في الحصول على نوع مختلف من الزواج (أكثر واقعية وصدقًا ومرونة ونضجًا) تلهم منطقيًا رغبتنا في نوع مختلف من حفل الزفاف.

فيما يلي مجموعة كاملة من التعليمات.

قبل الحفل نفسه، وبغض النظر عن الجوانب العملية الواضحة (الخواتم، والدعوات، وما بعد الحفل)، يجب على الزوجين القيام بنوعين من التحضيرات المحدّدة:

كتاب النقائص

يتوجّب على كلّ شريك أن يشتري مفكرة مُجلّدة ومُميزة ويطلق عليها «كتاب النقائص». والتأكد من أن المفكرة في المتناول يشير إلى جدّية تلك المفكرة بالنسبة الزوجين.

سوف يستغرق ملء كل مُفكرة ساعات عدّة. ويجب على الشركاء تسجيل إخفاقات شخصياتهم القاسية والعميقة -كما يمكنهم فهمها في الوقت الحالي- مع معرفتهم الأكيدة أن ثمّة إخفاقات أخرى قد تكون أسوأ. ويجب أن يعترفوا بصراحة، كبرهان على الحبّ والثقة، بكلّ ما يعرفون أنه سيّئ في طبيعتهم.

ويوضح الكتاب الأجزاء المكسورة منهم، التي يحتاجون إلى الصفح عنها. والغرض من وراء هذا هو أن يشعروا بالخوف -والتواضع- من القوة التي يمنحها هذا للشخص الآخر. وستفصّل الإدخالات النموذجية حالات فشل الصبر والفكاهة والتبصّر والإخلاص. كما يجب أن يحتوي الكتاب على مراجعة صادقة لأحلك جوانب الذات.

صور الشريكين كأطفال

يجب على الشركاء -عدا عن ذلك- إيجاد صورة نموذجية لأنفسهم كأطفال (قبل المراهقة). ويجب أن تكون الصورة مُحبَّبة للمشاهد بطريقة ما، ولكن ليس بأي طريقة عاطفية أو ساذجة بشكل علني. النقطة المهمة هي التذكير أن هذا البالغ الكبير والذي يصعُب الإعجاب به في كثير من الأحيان كان طفلًا في يوم من الأيام.

يجب أن يجذب وجود هذه الصورة الزوجين -في لحظات الاختبار- إلى ذكرى أكثر جوانبهم تفاؤلًا ووقارًا.

مكتبة
t.me/soramnqraa

3

خدمة الزواج

الإعدادات

1. المكان

ينبغي إجراء مراسم الزواج، من الناحية المثالية، في مكان يختلف اختلافًا جذريًا عن الحياة اليومية، وذلك للتأكيد على تفرّده وهدفه الأسمى. فالعظمة المعمارية، وكذلك الجوانب السامية للطبيعة قد يساعدان في هذا الأمر. وربما لا يجب عليك تحديد وجهة لقضاء العطلات، وهو ما يوحي بالترفيه والمتعة والحالة الذهنية الخالية من الهموم. هذه أمور جميلة بالطبع، لكنّها تتعارض بشدة مع ما تفعله في حفل زفاف: أي الاستعداد للبقاء مع شخص ما خلال المصاعب الهائلة.

فالحيّوي في الأمر أن يعبّر الإعداد عن الأبدية، إنّه يعني ضآلة شواغلنا اللحظية ويشجّع العقل على الارتقاء إلى المدى البعيد.

وربما كانت الإضاءة الخافتة مفيدة في هذا الصدد، وهو ما يشير إلى مدى ضآلة معرفتنا بأنفسنا أو بما نقدِم عليه. ويجب أن يُسلّط الضوء على الزوجين، ممّا يجعلهما بارزين بشكل كبيرأمام الجمهور. وخلال الحفل، يجب أن يكون الزوجان على منصّة مرتفعة قليلًا مع مخرج الزفاف. كما يجب أن يكونا مدركين تمامًا لكونهما مرئيين: هذه ليست لحظة خاصة.

2. الثياب

يجب أن تكون ملابسك رسميّة للغاية للتأكيد على المسافة بين هذه المناسبة والعادات العادية في الحياة اليومية. فليس هذا هو الوقت المناسب للتعبير عن شخصيتك - إذ يتطلب الزواج، بشكل حاسم، قمع جوانب معينة من تفرّدك من أجل الانسجام. ففي الحفل، أنت تعلن عن استعدادك لتقديم تنازلات، والتكيّف، وإخضاع تفضيل حميم من أجل ما سيعمل لصالح شريكك. وتشير البذة أو الفستان غير المميز قليلًا -مما قد يرتديه كثيرون آخرون في يوم زفافهم- إلى أنك مستعدّ لكبح رغباتك. وقد ترتدي ربطة عنق حتّى لو شعرت أنها لمسة سخيفة، أو ثوبًا طويلًا، على الرغم من أنّ هذا لا يعبّر عنكِ. وسيتعيّن عليك تكرار مثل أعمال التكيّف هذه في الزواج ككلّ وبطرق أكثر صعوبة.

3. في أي وقت من اليوم يجب أن يقام الاحتفال؟

التعبير عن طبيعتك ليس الأساس المنطقيّ لاختيار توقيت الزفاف. إذ يجب أن يكون الوقت مناسبًا للآخرين، بغضّ النظر عمّا إذا كان مناسبًا لك أم لا. فإذا كنت تشعر أنّه من المملّ والتقليدي أن تتزوج في الساعة الثالثة من مساء يوم السبت، فمن المحتمل أن يكون هذا هو الوقت المناسب للاختيار. وإذا كنت تتكاسل عادةً في عطلة نهاية الأسبوع، فقد تكون الساعة الحادية عشرة من صباح يوم الأحد هي الخيار الأمثل.

4. الضيوف

الضيوف هم الشهود العلنيون على عهودك. إذ ستشعر، نظريًا، بالحرج الشديد لكسر التزامك تجاه شريكك بعد أن رآك الكثير من الناس وسمعوك تقطع وعودك. وأنت لا تحتاج فقط إلى أصدقائك المقربين، والذين عادة ما يكونون متسامحين مع إخفاقاتك، إنّما تحتاج إلى جمهور مخيف نسبيًا، من الناس الذين قطعوا شوطا طويلا في هذا المضمار، والأشخاص الذين تشعر بالرهبة قليلًا منهم، والذين يهمك رأيهم الجيد، والأشخاص المرتابين فيك إلى حدّ ما. وقد تدعو بعض الموظفين القدامى في العمل (خاصة إذا لم تكن صديقًا شخصيًا لهم) أو مدرسًا من أيام مدرستك أعجبت به وأردت أن تبذل قصارى جهدك من أجله، أو عمّة غريبة الأطوار أو صديقًا لوالديك قوي التأثير وحياديًا نوعًا ما. فالنقطة المهمّة هي شعورك بعدم الارتياح إزاء احتمال إنهاء العلاقة بعد التعهّد أمامهم أنك لن تفعل ذلك أبدًا.

ثمّة اتجاه متزايد، مدفوع بمخاوف مالية غالبًا، نحو حفلات زفاف أصغر قليلًا، لكن الحشد الكبير، في الواقع، مهمّ للغاية (حتى لو اقتصرت الميزانية على تقديم بعض الشطائر فقط). فالمرء يحتاج إلى أكبر عدد ممكن من الناس لإحداث أكبر قدر ممكن من الإحراج «في السنوات القادمة» من فكرة الاضطرار إلى الاتصال بهم جميعًا وإعلان أخبار الطلاق. فكلّما كان الحشد أكبر، سيكون الشخص أبطأ في تناول الهاتف. وهذا ما

يعطي الاعتراف المستحقّ لحقيقة مهمة حول الزواج ومفادها أنه مؤسسة اجتماعية نبقى فيها غالبًا لأسباب تتجاوز رغباتنا العاطفية. إنّه يشملنا، لكنّه لا يتعلّق بنا فقط. فهو يتعلّق بالكلب، والأطفال، والأجداد، والأصدقاء الذين قلّدونا وتزوّجوا والّذين ستعاني علاقاتهم الخاصة إذا انفصلنا. وهذا الإحساس بأنّ الزواج لا يتعلّق بنا فقط يجب أن يكون مصدرًا كبيرًا للراحة: فليس ثمّة ما هو أصعب من قسرنا على أن نكون سعداء بذاتنا ولذاتنا. وثمّة فائدة كبيرة في معرفة أنّنا، وبمرور الوقت، سنعيش من أجل الآخرين وأنّ مزاجنا لن يكون دائمًا هو الغاية.

5. مُخرج الزفاف

مخرج الزفاف هو الشخص الذي يدير الحفل ويتمثّل دوره في أن يكون رسولًا للوقت الحدسي ولفكرة أنّك تقدّم، في هذا اليوم، تعهّدات وتأكيدات علانية تهدف إلى التعبير عن حياتك كلّها. فما تقوله في الحفل سيكون وثيق الصلة بحياتك بعد عشرة أعوام أو عشرين عامًا. وإذا ما حظيت بأطفال، فستكون كلماتك مهمّة على مدار حياتهم أيضًا.

ولا ينبغي للمخرج، في تعليقاته ومحادثاته، الإشارة إلى الحدث الجاري، كما لا ينبغي له إلقاء النكات في حينه، أو محاولة ترطيب الأجواء. ولا ينبغي له أن يكون مرحًا أو مبتهجًا بشكل خاص. ومن المفترض، نظريًا، أن يشي سلوكه بالحذر والرصانة والهدوء: فهو يعرف أنسا تقدم عليه صعب وسيبدو في بعض الأحيان صعبًا للغاية. كما يعرف أنّ نوبات

من الغضب والتجهم لا بدّ ستنفجر، وأنّ الخلافات المريرة في وقت متأخر من الليل والدموع والاتهامات والنظرات الباردة والتعليقات البذيئة والعناد وخيبات الأمل الساخطة والأذية المزمنة من كلا الطرفين ستكون حاضرة. ومن غير الحريّ به أن يكون انتقاديًا أو فاتر الهمّة، ولا بدّ له أن يؤمن بعمق بقيمة الزواج، ليس لأن الزواج جميل (فهو يعرف أن الأمر ليس كذلك) ولكن لأنّ أحزانه وآلامه مرتبطة بمحاولة رائعة لمحبة شخص آخر وبمحاولة المرء أن يصبح شخصًا أفضل. وعندما يسألك المخرج ما إذا كنت على استعداد للزواج من هذا الشخص فهو يعرف جيدًا ما يطلبه، ويريد التأكّد من أنك تعرفه بدورك. ولا بدّ للمخرج من أن يتمتع بوقار ولطف طبيب الأشعة الذي يعتقد أنّ بإمكانك التماثل للشفاء ولكنّه يعلم في الوقت نفسه أنّك تواجه سلسلة طويلة وكئيبة من العلاجات. وأن يكون حنونًا ورؤوفًا وألا يتظاهر بأنّ الأمور على خير ما يرام، لكنّه متأكّد من أنه ينبغي عليك المضيّ قُدمًا.

وتتمثّل إحدى مهام مخرج الزفاف الرئيسية في حثّ الحضور والمدعوين على الإحساس بجدّية اللحظة وتقديرها. فكثير من المدعوين والحضور إما متزوجين أو كانوا متزوجين أو سيتزوجون يومًا ما، وهم جميعًا يعرفون «بطريقتهم الخاصة» كيف هو الزواج حقًا، ومن المفترض بالمخرج أن يستحضر تلك الحقيقة إلى أذهانهم، تمامًا كما أنّ الحقيقة المضمرة في الجنازة هي الموت المحقق للمشيعين وليس فقط للشخص المُسجى في التابوت.

كما يُحبّذ أن يعكس مظهر المخرج موقفه، وذلك بارتدائه ملابس سوداء أنيقة ورسمية وحذاءً لامعًا ورسميًا.

6. الموسيقى

تلعب الموسيقى دورًا مهمًا في الحفل، وهي التقنية الأكثر فاعلية لخلق حالة مزاجية مواتية يسهُل فيها دخول أنواع معينة من الأفكار والمشاعر إلى أذهاننا. فما يهمّ، من ثمّ، ليس المقطوعات المُختارة بعناية بقدر التوقعات والعلامات التي تثيرها تلك المقطوعات وتشجّعها. ونحن هنا نحدّد الحالة المزاجية التي لا بدّ للموسيقى أن تخلقها بدلًا من تسمية أغانٍ أو مقطوعات معينة.

موسيقى الاستهلال

تلعب الموسيقى الأثيرية الاحتفالية بينما يدخل المدعوون والضيوف الفضاء الاحتفالي، وينبغي أن تصدح عاليًا لتحفّز الصمت التأمّلي لدى الحضور. إنّها موسيقى استهلالية: فنحن نغادر إذ نصغي إليها عالم مشاغلنا وهمومنا اليومية المألوف ومن ثم لا متّسع لمزيد من النميمة أو الدردشة المرحة عن مرآب السيارات، ويهيمن مزاج من الجدية والرصانة: فشيء خطير وكئيب على وشك أن يتكشّف.

بعد دقائق قليلة، وبينما تشرف الموسيقى على نهايتها، يدخل المخرج ويمشي بهدوء إلى المنصة ويجلس مواجهًا الحاضرين، وإلى جوار كرسيه طاولة صغيرة فوقها كتابان صغيران، صورتان وخاتمان، وهذا يلعب دورًا هامًا في الحفل.

في هذه المرحلة يجلس الشخصان اللّذان سيتزوجان بعيدًا عن المنصة وبعيدًا عن بعضهما البعض قدر الإمكان.

النذور

يلي ذلك النذور الاحتفالية الكاملة مع الإرشادات (مُبرزة بحروف مائلة) وقراءات مُقترحة. وفّرنا أيضًا نسخة مختصرة من هذه الخدمة لاستخدامها كدليل من قبل الضيوف الحاضرين وضمَّنّاها في خاتمة هذا الكتاب.

وتنقسم النذور إلى ثلاثة أجزاء: التواضع، الرفق والافتتان.

الافتتاح

تتوقف الموسيقى ويقف المخرج ويقول:

المخرج

حفل الزفاف كناية عن محاولة لتوحيد حياتين.

وتواجه حياة الزوجين، كما تلهمنا التجارب، العديد من المشكلات، وسوف يمرّ الأشخاص ممن يحبون ويهتمون لبعضهم البعض بالأزمات والصراعات حول القضايا والمسائل الكبيرة والصغيرة، وسوف يكافحون لفهم بعضهم البعض، ولسوف تصيبهم مزايا الشخص الآخر وسماته بالإنهاك والاضطراب. هذا الزواج (وكما هو الحال في الزيجات الأخرى) سيتخلّله الاستياء، الخلاف، الأسرار، الأحزان، الملل والقلق.

فالزواج الجيّد ليس هو الزواج الذي لا تشوبه المتاعب بطريقة سحرية، إنّما هو الزواج الذي تُواجَه فيه المشكلات بالتبصّر والتسامح.

فالحبّ ليس مجرّد شعور، إنّما هو مجموعة من المهارات بما فيها مهارة أخذنا في الاعتبار أنّ أكثر سِمات ومزايا شركائنا إزعاجًا متجذّرة في معاناتهم الماضية وأنّ تلك السِمات ما هي إلا تعبير عن الأذيّة أكثر منها تعبير عن اللامبالاة أو الخبث. فالحبّ هو مهارة مغفرة الأخطاء المُرتكبة بحقنا ورفض ادّخارها كديون لسدادها في نهاية المطاف. ومهارة

رؤيتنا بوضوح لعيوبنا وإخفاقاتنا، ومن ثم الاعتراف، بامتنان، بالسخاء الذي يبديه شريكنا يوميًا ببقائه إلى جانبنا. كما أنّه مهارة فهم أن كل امرئ معيوب بشكل عميق والاعتراف، بالتالي، أنّنا نلتقي في شخص شريكنا بعيوب الطبيعة البشرية بدلًا من الإخفاقات الاستثنائية لشخص واحد.

يمثّل حفل الزفاف هذا لحظة التزام عام. كما أنّ حضورنا كجمهور بالغ الأهمية. فنحن مدعوون لنسمع منهما... ولنقول لبعضنا البعض ولنحملهما على ما أكداه أمامنا علانية. إذ ستكون هناك أوقات مضطربة قادمة عندما تقع حكمتهما فريسة للعاطفة والخطأ. فالقصد من حضورنا منحهما الحبّ والشجاعة اللازمين لهما للارتقاء إلى أفضل ما يستطيعان...

ثم يُدعى الزوجان إلى المنصة

يأتيان من اتجاهين مختلفين، كشخصين منفصلين يقتربان من بعضهما البعض، ويقفان إلى جانبي المخرج في مواجهة الجمهور.

شعائر التواضع

المخرج: «ربما يكون التواضع هو العاطفة الأكثر أهمية من أجل نجاح العلاقة. ويبدأ بإدراك وافٍ ودقيق ومُحزن لعيوب المرء الذاتية. فالاتضاع مفعم بالاعتذار والاحتشام، ولا ينطوي على التظاهر بأن العيوب مراوغات ساخرة أو شذوذ مُبرَّر، إنّما على قبول صريح برغبتنا بأن نكون مختلفين وأفضل.

فالتواضع يحمل في طياته اعتذارًا مُخزيًا: أنا آسف بحقّ لما يمكنني أن أكون عليه أحيانًا. كما ينطوي على الامتنان: فأنا ممتن للغاية لأنّك -بالنظر لما أنا عليه- على استعداد لمشاركة الحياة معي.

والتواضع ليس أحاديّ الجانب. فكلّ من الطرفين متضرّر وصعب المراس بطرق مختلفة. ويتوقّف مصير الزواج على استعداد كل طرف للاعتراف، في مناسبات متكرّرة، بأوجه قصوره العميقة والخطيرة.».

يتحوّل المخرج إلى أحد الزوجين، الشريك الأول، ويسأله: «هل تعترف بأنك إنسان فاشل وجريح، ليس من جميع النواحي، إنّما من نواحٍ محرجة للغاية بحيث إنك ستكون عبئًا ثقيلًا في أحايين كثيرة؟».

الشريك الأول: نعم أعترف بذلك، أنا فاشل وجريح.

المخرج: وهل تعترف أنّك يمكن أن تمثّل تحدّيًا استثنائيًا

ويمكن أن تكون صعبًا للغاية؟

الشريك الأول: أعترف بذلك.

المخرج: قبل مجيئك إلى هنا اليوم، قمت -وبكل حرية وصراحة وبعد تفكير متأنٍ- بإدراج إخفاقاتك كما تعرفها. لقد أدرجتها في هذا الكتاب - كتاب النقائص الخاص بك. فهل يمكنك الآن، أمامي، وأمام شريكك وضيوفك، أن تقرأ بعضًا ممّا قلته بكلماتك الخاصة؟

يشير المخرج إلى كتابين فوق الطاولة الصغيرة. إنّهما كتابا النقائص، وهما مجلدان بأناقة ومُصممان بوضوح للاحتفاظ بهما مدى الحياة، وفيهما كتب كلّ شريك قائمة مُفصّلة بإخفاقاته، ومغامراته التعسة، أوجه القصور في نضجه وعاداته السيئة.

يرفع الشريك الأول كتابه ويقرأ مقتطفات قصيرة (على سبيل المثال: أعترف بأنّني مُتصلب وفاتر أحيانًا، وأنّني مُغيظ ومُستفِزّ، وأفضل في بعض الأحيان أن أجعلك غير سعيد بدلًا من السماح لك برؤية حزني وتفهّمه. عندما أشعر بالضيق أصبح قاسيًا وجارحًا).

يشكر المخرج الشريك الأول ويتحوّل إلى الشريك الثاني.

المخرج هل تعترف بأنك إنسان فاشل وجريح، ليس من جميع النواحي، إنّما من نواحٍ مُحرِجة للغاية بحيث إنك ستكون عبئًا ثقيلًا في أحايين كثيرة؟

الشريك الثاني نعم أعترف بهذا، أنا فاشل وجريح.

المخرج وهل تعترف أنك يمكن أن تمثّل تحدّيًا استثنائيًا ويمكن أن تكون صعبًا للغاية؟

الشريك الثاني أعترف بذلك.

المخرج قبل مجيئك إلى هنا اليوم، قمت -وبكل حرية وصراحة وبعد تفكير متأنٍ- بإدراج إخفاقاتك كما تعرفها. لقد أدرجَتها في هذا الكتاب - كتاب النقائص الخاص بك. فهل يمكنك الآن، أمامي، وأمام شريكك وضيوفك، أن تقرأ بعضًا ممّا قلته بكلماتك الخاصة؟

يقرأ الشريك الثاني مقتطفات قصيرة من كتابه.

يشكر المخرج الشريك الثاني.

يطلب المخرج من الزوجين تبادل الكتب.

يخاطب المخرج الجمهور:

المخرج لا شيء غريب بشكل خاص، في ما يخصّ هذين الزوجين، يتجاوز الغرابة العادية التي هي من نصيب الجميع. لقد صاغا فحسب الأخطاء والإخفاقات

التي نرتكبها جميعًا بشكل مستمرّ.

الحضور نحن جميعًا جرحى.

لطالما كنّا أغبياء وسنكون أغبياء مرة أخرى.

نحن جميعًا صعاب المعشر: إذ إنّنا نتجهّم ونغضب ونلوم الآخرين على الأشياء التي تقع على عاتقنا، ولدينا هواجس غريبة ونفشل في التوصّل إلى تسويات.

نحن هنا لنحاول أن نجعلكم أقلّ عزلة مع إخفاقاتكم. ولن نعرف التفاصيل في الغالب. لكنّنا نفهم. نحن نتفهَّم.

يلي ذلك القراءة الأولى التي تُسهب في فكرة التواضع ودوره البنّاء في الزواج.

قراءة أولى مُقترحة

يمكن أن تكون إخفاقات شركائنا مزعجة للغاية. وإذ ننظر إلى أخطائهم نتساءل لماذا هم على ما هم عليه.

ففي لحظات الهياج الحادّة بشكل خاص، نحتاج إلى التدرّب على فكرة تسمّى ضعف القوّة. وهذا يملي علينا أن نسعى دائمًا لرؤية نقاط ضعف شريكنا على أنّها الجانب السلبي الحتمي لبعض المزايا التي جذبتنا إليه، والتي سنستفيد منها في نقاط أخرى - حتى لو لم يكن أيّ من هذه الفوائد واضحًا في الوقت الحالي. فما نراه ليس عيوبه، صرفة وبسيطة، إنّما بالأحرى هو جانب الظلّ لمزاياه الجيدة حقًا. فنحن نلتقط نقاط الضعف التي تنبع من نقاط القوة.

في سبعينيات القرن التاسع عشر، وعندما كان يعيش في باريس، أصبح الروائي الأمريكي هنري جيمس صديقًا جيّدًا للروائي الروسي الشهير إيفان تورجينيف، الذي كان يعيش أيضًا في المدينة في ذلك الوقت. تأثّر هنري جيمس بشكل خاص بأسلوب تورجينيف الهادئ والمتأنّي في سرد القصص. وقد كان من الواضح أنّه استغرق وقتًا طويلًا في صياغة كلّ جملة، والتفكير في الخيارات المختلفة، وفي التعديل والصقل إلى أن انتهى أخيرًا إلى أن يكون كلّ شيء مثاليًا. وكان ذلك بالنسبة له مُقاربة طموحة ومُلهِمة للكتابة.

بيد أنّ هذه المزايا والفضائل ذاتها يمكن أن تجعل من تورجينييف، في الحياة الشخصية والاجتماعية، رفيقًا مُثيرًا

للغيظ. فقد يقبل دعوة لتناول طعام الغداء، ثم يُرسِل، قبل يوم من المناسبة، ملاحظة تفيد أنّه لن يتمكن من الحضور، ثم ملاحظة أخرى تعبّر عن تطلعه لحضور المناسبة، وفي نهاية المطاف قد يحضر متأخرًا ساعتين. كان إجراء الترتيبات معه كابوسيًا، وبرغم ذلك، كان شذوذه الاجتماعي في الواقع هو ما جعله جذابًا ككاتب. إنهّا تلك الرويّة وذاك الهدوء ذاتهما، والرغبة ذاتها في إبقاء الخيارات مفتوحة حتى اللحظة الأخيرة. أنتج هذا كتبًا عظيمة، وفوضى في حفل العشاء. وخلص جيمس، إلى أنّ صديقه تورجينييف، إنّما كان يُبرز «ضعف قوته».

ينبغي أن يغيّر هذا قليلًا الطريقة التي نرى بها عيوب شركائنا وضعفهم. فعقولنا تميل إلى عزل نقاط القوة والنظر إليها على أنّها ضرورية، بينما ننظر إلى نقاط الضعف بوصفها زيادات غريبة، في حين أنّ نقاط الضعف، في الواقع، هي جزء لا يتجزّأ من نقاط القوّة.

كما ينبغي أن نتخطّى الفكرة المُثبِطة التي مفادها أنّنا إذا ما نظرنا بجدية أكبر، فسوف نجد روحًا شجاعة وغير عليلة. ولكن إذا كانت نقاط القوة مقترنة بنقاط الضعف كما أسلفنا، فليس ثمّة أحد مثالي في الآفق. قد نجد أشخاصًا يتمتعون بنقاط قوّة مختلفة، ولكن بالطبع سيكون لديهم عثراتهم ونقاط ضعفهم الخاصة. فالبشر لم يُخلقوا من أجل الكمال ومن ثم لا ينبغي ألّا يطمحوا إليه أبدًا.

ومن أجل ختام الشعائر يمكن عزف مقطوعة موسيقية قصيرة تُبرز موضوعات التواضع، ويُفضل أن يكون طابعها حزينًا وشجيًا بشكل واضح.

المخرج: في حياتكما معًا، سيقوم كلاكما حتمًا بأشياء من شأنها أن تزعج الآخر وتضايقه. ومن ثم سيكون من الطبيعي أن يغضب ويتجهّم وأن يُغوى بسهولة للدخول في علاقة غرامية. عندها ستبدأ الإدانة والثرثرة عن عيوب الآخر ولومه بسبب الأحزان التي تسبّب بها بدلًا من تحمّل المسؤولية. وعندما يتصرّف بطريقة سيئة «وهو ما سيفعله» ستؤول أفعاله في كثير من الأحيان بشكل قاسٍ وستُنسب له أحطّ أنواع الدوافع.

ومن ثم يدعو المخرج الشريكين إلى تكرار التصريحات التالية:

الشريكان: سأحاول ألّا أفتري عليك.

سأحاول ألّا أقيم علاقة غرامية.

وسأحاول أن أفهم ما تحاول إيصاله إليّ وليس التقاط الكلمات التي تستخدمها فحسب، والتي قد تكون أكثر لؤمًا أو فظاظة ممّا تنوي.

وسأحاول شرح مخاوفي بهدوء ودون اتهامات. وعندما أفشل، سأحاول الاعتراف بأخطائي دون أن أستعديك.

ثم يواصل المخرج:

المخرج: الرفق من صميم الحبّ وهو يعني إيجاد وجهة نظر أقلّ إثارة للقلق وأقلّ هلعًا عن سبب تصرّف الآخر بالطريقة التي يتصرّف بها. فالرفق هو أن نرى الخوف وراء العدوان والشعور بالوحدة في جذر التجهّم، وأن ندرك كيف يمكن للعار أن يجعل الشخص متهوّرًا وكيف يمكن للقلق المتواري أن يُطلِق العنان للقسوة المُفرِطة. مكتبة سُر مَن قرأ

ثم يتوجّه إلى كلا الشريكين: «هل يمكنكما الآن تبادل هدايا شعائر الرفق؟».

يُبادل كلّ شريك صورة مؤطرة له عندما كان طفلًا. الصور مؤطرة بشكل جميل وهي هدايا مهمّة.

يعلّق المخرج على ما يحدث:

يتبادل الزوجان صورًا لبعضهما البعض عندما كانا طفلين. فنحن، وبشكل طبيعي، نتصرّف تجاه الطفل بروح الحبّ التي غالبًا ما نجد صعوبة في تبنّيها تجاه البالغين. ويرمز هذا التبادل لصور الطفولة إلى الالتزام بمعاملة بعضنا البعض بلطف لا يتردّد المرء في إظهاره للطفل ولكنّه في كثير من الأحيان يرفض منحه للكبار.

الشريكان معًا: سأضع طفولتك في صميم حبّي. وسأحاول أن أرى أخطاءك كنتيجة لمشكلات في ماضيك. وسأعتني

بالطفل الجريح بداخلك.

الحضور عندما نكون مع طفل نشعر بالرفق.

ولا نتسرع بإلقاء اللوم.

ونبحث عن الظروف المخفّفة.

لا نتسرع في الغضب.

ونسرع في التسامح.

كان شريكك طفلًا - ولا يزال

وهو في مكان ما الشخص نفسه الذي كان عليه من قبل.

فعندما تصرخ، فأنت تصرخ في هذا الطفل.

وعندما تخون، فأنت تخون هذا الطفل.

وعندما تلوم، فإنّك تلوم هذا الطفل.

فهذه الصورة تحثّنا على الصبر والتسامح والودّ.

المخرج نستمع الآن إلى القراءة الثانية.

قراءة ثانية مُقترحة

الرفق والبرّ يعنيان، بأبسط صورهما، إعطاء شخص ما شيئًا يحتاجه ولكن لا يمكنه الحصول عليه بنفسه. وعادةً ما يُفهم أنّ هذا يعني شيئًا ماديًا، فنحن نربط الغالبية العظمى من أعمال الرفق والبر بإعطاء المال. لكنّ البرّ في جوهره يمضي إلى أبعد من الموارد المالية. إذ إنّه يتعلّق بتفسير الدوافع، وينطوي على رؤية أنّ السلوك السيئ لشخص آخر ليس علامة على الشر أو الخطيئة، ولكنه نتيجة للمعاناة. ومن ثم يشعر البارّ او المترفق من الناحية النفسية بأنه «محظوظ» داخليًا بما يكفي ليكون قادرًا على تقديم تفسيرات لأفعال الآخرين الآثمة -نفاد صبرهم أو إفراطهم في الطموح أو اندفاعهم أو غضبهم- تأخذ الظروف المخفّفة في الاعتبار. وهو، إذ يشعر بذلك، يوّلد صورة للشخص الآخر يمكن أن تجعله يبدو أكثر من مجرد لئيم أو مجنون. ففي الأمور المالية، يميل الرفق والبرّ دائمًا إلى التدفّق في اتجاه واحد. وقد يكون البارّ أو المترفّق كريمًا جدًا، لكن عادةً ما يكون غنيًا، وهو عادة المانح وليس المتلقّي. لكن في علاقاتنا مع الآخرين على نطاق أوسع، من غير المرجح أن ينتهي الأمر بالحاجة إلى الرفق والبرّ إلى أن تكون أحادية الجانب، لأننا جميعًا بحاجة إلى رحابة التفسير المتغيرة والدائمة.

وطلب المساعدة في أن نشرح للعالم أنّنا لسنا مريعين تمامًا على النحو الذي نبدو عليه أمرٌ غير مُستبعَد أبدًا.

يتصرف الأطفال الصغار أحيانًا بطرق جائرة وصادمة بشكل مذهل: فهم يصرخون في وجه الشخص الذي يعتني بهم، ويدفعون بغضب وعاءً من المعكرونة، ويرمون شيئًا كنت قد جلبته لهم للتوّ. لكننا نادرًا ما نشعر بالضيق الشخصي أو الجرح بسبب سلوكهم. والسبب هو أننا لا ننسب دافعًا سلبيًا أو نيّة لئيمة لشخص صغير، ونبحث عن ألطف التفسيرات. ولا نعتقد أنهم يفعلون ذلك من أجل إزعاجنا. ربّما نعتقد أنهم متعبون بعض الشيء، أو أنّ لثّتهم تؤلمهم، أو أنهم منزعجون من وصول شقيق أصغر. لدينا ذخيرة كبيرة من التفسيرات البديلة الجاهزة في رؤوسنا - ولا يقودنا أي منها إلى الذعر أو الانزعاج الشديد.

وهذا بالطبع عكس ما يحدث عادةً فيما يخصّ البالغين عمومًا وعشّاقنا بشكل خاص. فهنا نتخيّل أنّ الآخرين يضعوننا في رؤوسهم عامدين وربما يستمتعون بفكرة التسبب في مضايقتنا. بينما إذا استخدمنا في تفسيرنا نموذج الطفل الآنف الذكر، فسيكون افتراضنا الأول مختلفًا تمامًا: فربما لم يناموا جيدًا الليلة الماضية وكانوا مرهقين للغاية بحيث لا يمكنهم التفكير بشكل صحيح، وربما كان لديهم ألم في الركبة، وربما يفعلون، ناكصين إلى الطفولة، ما يكافئ اختبار حدود التسامح الأبوي.

إنه لأمر مؤثر للغاية أننا نعيش في عالم تعلمنا فيه أن نكون لطفاء جدًا مع الأطفال: الآن يجب أن نتعلم أن نكون أكثر لطفًا تجاه الأجزاء الطفولية من بعضنا البعض.

وتُختتم شعائر الرفق بمقطوعة موسيقية قصيرة: ويُحبّذ أن يكون طابعها غامرًا، رقيقًا ولطيفًا، وأن تذكرنا بأغنية المهد.

شعائر الافتتان المتجدد

يقوم المخرج بتقديم الشعيرة أو الطقس الثالث والأخير.

المخرج: هذا الزوجان مجتمعان هنا بسبب ما يقدّرانه ويعجبان به في بعضهما البعض. ولكن من الطبيعي أنه بمرور الوقت، وتحت ضغط الحياة اليومية، ستبهت صفاتهما الجذابة والمحببة وينسيان تلك الحظوة التي سمحت لهما يومًا بدخول حياة بعضهما البعض. وها نحن هنا نقر بالمخاطر بشكل صريح ونحاول تفاديها.

الشريكان معًا: الأشياء الجيدة التي تتعلّق بك ستتلاشى من ذهني. وسوف أنسى روعتك تحت ضغط تقاويمنا المزدحمة وسوف تثقلنا أعباء الإدارة وتؤرقنا المشكلات والخلافات ولن نرى، في بعض الأحيان، إلا أخطاء إنسان كان محبوبًا لنا ذات يوم.

المخرج: المزايا المُحبّبة والرائعة والمثيرة للإعجاب التي رآها أحدكما في الآخر ستستمرّ في الوجود، حتى عندما تتوارى عن الأنظار في أوقات التوتر والنفور والغضب. واسمحا لي أن أوجّه انتباهكما إلى أيديكما، وهو الجزء الذي كان يومًا حساسًا بشكل خاص للّمس، من فضلكما فليمسك كلّ منكما اليد اليمنى للآخر.

يمسك كلّ من الشريكين يد شريكه اليمنى.

المخرج: أفعمَتك هذه اليد، يوم لمستها للمرة الأولى، بإحساس بالإثارة والدهشة.

إنها اليد ذاتها، بخطوطها وتجاعيدها الفريدة وفجواتها بين الأصابع، بغرابة أوردتها وشرايينها، هذه أماكن كُتب فيها نوع خاص من السيرة.

لينظر كلّ منكما في عيني الآخر ولتتعهدا بأن يبقى كلاكما مخلصًا لما ترمز إليه اليد الممسوكة: الحنان والاحترام المتبادل والتقدير.

المخرج: ردّدا ورائي: «أتعهّد بمواصلة النظر إلى هذا الشخص بكل الإعجاب الذي يستحقه»...

الشريكان معًا: أتعهّد بمواصلة النظر إلى هذا الشخص بكل الإعجاب الذي يستحقه.

المخرج: وأحاول أن أرى ما تمكنت من رؤيته في البداية.

الشريكان معًا: وأحاول أن أرى ما تمكّنت من رؤيته في البداية.

المخرج: يوم قُيّض لي أن أمسك هذه اليد كان يومًا لا مثيل له، وهذا ما لا يزال امتيازًا إلى اليوم.

الشريكان معًا: يوم قُيّض لي أن أمسك هذه اليد كان يومًا لا مثيل له، وهذا ما لا يزال امتيازًا إلى اليوم.

صمتٌ لبضع دقائق.

المخرج: حان الآن وقت القراءة الثالثة والأخيرة.

قراءة ثالثة مُقترحة

بعد التواجد مع أشخاص لبضع سنوات، من المتوقّع أن تصبح عوامل الجذب الخاصة بهم مألوفة للغاية ومن ثم سوف نتجاهلها ونصبح خبراء في مزاياهم الأصعب. لكننا لا نفتقر أبدًا إلى الفرصة لعكس العملية، فربّما نراقبهم عندما يكونون مع الأصدقاء أو نلتقط ابتسامتهم الخجولةِ مرة أخرى، أو مظهرهم المتعاطف، أو الطريقة المتأنية التي يدفعون بها أكمام بلوفرهم للخلف. أو ربما يتناهى إلى سمعنا أن أحد معارفنا البعيدين يعتقد أنهم رائعين وأنيقين، مازجًا هذا التعليق بقدر من الغيرة المُهيّجة، ما يدفعنا أن نرى مرة أخرى، وعبر عين هذا المنافس المُحتمل، كل ما يمكن أن نخسره.

نحن مخلوقات قابلة للتكيف، وخيبة الأمل ليست طريقًا ذي اتجاه واحد، ومن ثم فنحن قادرون على إلقاء نظرة ثانية أكثر دقة. ويمكننا أن نلجأ إلى الفن للحصول على تلميحات حول كيفية أداء خدعة إعادة الافتتان. والعديد من الأعمال الفنية تنظر بتركيز خاص إلى المُهمَل والمُسَلَم به. فالرسام الفرنسي شاردان، لم يرسم الأشياء العظيمة التي ذهب إليها الرسامون الآخرون في تلك الفترة من القرن الثامن عشر، أي المعارك البطولية أو المناظر الطبيعية المهيبة أو المشاهد الدرامية من التاريخ. لكنّه وبدلًا من ذلك، نظر حوله وصوّر الأشياء الهادئة والعادية للحياة اليومية: أدوات المطبخ، سلة الفاكهة، وفنجان الشاي. لقد محض هذه الأشياء احترامًا عميقًا. وربما، تبعًا للعادة، لم نتوقف عندها طويلًا ولكن، بتشجيع من شاردان،

بدأنا نرى جاذبيتها. وهو لا يتظاهر بل يُظهر لنا مزاياها الحقيقية التي يسهُل تفويتها.

بينما يفرِد هذه المزايا، يركز الانتباه عليها، ويُلاحظ بعناية ما يستحقّ التقدير ويشحن وعينا بالافتتان من جديد.

وفي القرن التاسع عشر فعل الرسام الإنجليزي جون كونستابل شيئًا مشابهًا بالنسبة للغيوم، فلا شيء يبدو مُضجِرًا. وربما أحببنا، يوم كنا أطفالًا، مشاهدة الحواف الرمادية للغيوم بينما تتهادى وتندفع عبر قوس السماء. وربما كنا نفضّل بعضها، وننظر إلى اندماجها وانفصالها، وكيف تشكل طبقات عديدة، وكيف تنفرج عن بقعة زرقاء من السماء ثم تغطيها في الحال. وقد عرفنا ذات مرة أن الغيوم أشياء جميلة ثم نسينا. وها هي لوحات كونستابل التي تصوّر الغيوم تذكّرنا بالشعر الأثيري الذي يتكشف فوق رؤوسنا في جميع اللحظات، وهو جاهز لإسعادنا عندما يسعفنا خيالنا في رفع رؤوسنا إلى أعلى قليلًا.

ويمكن للفن أن يُلهمنا لدى ملاقاة شريكنا، وسنجد مرة أخرى جاذبية مزاياهم المُهملة - بفعل الألفة والعجلة. كما يمكننا أن نتأمل مرة أخرى سحر الكفّ الذي كنا نتوق لمداعبته، ويمكننا أن ننتبه مرة أخرى أيضًا إلى طريقتهم بإمالة الرأس التي بدت لنا ذات يوم موحية للغاية. لقد عرفنا، في الأيام الأولى، كيف نرى، والآن يمكننا بصفتنا فناني حياتنا -وبأسلوبنا الخاص- إعادة اكتشاف مزاياهم، واستخلاصها، وإعادة التركيز عليها، وتقديرها. ويمكننا أن نصبح مستكشفين للمجاهل المفقودة الغنية بالمزايا المُهملة لبعضنا البعض.

يلي ذلك مقطوعة موسيقية قصيرة، ويُحبّذ أن يكون طابعها مفاجئًا ومرحًا، وربما تبدأ بطريقة كئيبة نوعًا ما قبل أن يبهت هذا الشعور ويتلاشى.

تبادل الخواتم ونذر الزواج

يطلب المخرج من الحضور الوقوف.

المخرج: والآن، إذ تعرفان كلّ هذا، وتخافان كلّ هذا، وتأملان بكلّ هذا، هل تتعهدان أمامنا جميعًا بالزواج من بعضكما البعض؟ وهل توافقان على تشارك الحياة بكل ما يصاحبها من ضوابط وأحزان، وما يرافقها من بهجة وتسامح وألفة؟

يلتفت المخرج إلى الشريك الأول قائلًا: الزمن مُعلّق في هذه اللحظة وأنت تعبّر عن جميع أوقات حياتك، فهل أنت على استعداد للزواج؟

الشريك الأول: أنا مستعدّ.

يلتفت المخرج إلى الشريك الثاني ويسأله:

المخرج: الزمن مُعلّق في هذه اللحظة وأنت تعبّر عن جميع أوقات حياتك، فهل أنت على استعداد للزواج؟

الشريك الثاني: أنا مستعدّ.

المخرج: أنا أدعو س و ع لتبادل الخواتم التي تمثّل رمزًا للالتزام المتبادل، وبرهانًا على استعدادهما لتقييد حريتهما من أجل حرية أكبر للحبّ، كما تمثل نذرًا لدمج أفراحهما وأحزانهما.

يتبادلان الخواتم.

المخرج: أعلن الآن أنّكما تزوجتما.

يتبادل الزوجان قبلة وينبغي أن تكون بمثابة إيماءة احتفالية.

بعد توقّف للحظات عدّة، يشير المخرج للحضور ليقولوا معًا ما يلي:

الحضور لقد سمعنا نذركما
ونتطلع إليكما
ونخشى عليكما
ونرى في آمالكما آمالنا
وفي مخاوفكما مخاوفنا
ولا نريد لكما أن تكونا هناك في ظلام الليل
ولكن فكّرا بنا عندما تشعران باستحالة الأمر
فنحن نعرف ونتفهّم
إذ سبق لنا أن كنّا في تلك الظلمة
ولن ترونا جميعًا هنا مرة أخرى
ولكن أبقيا روحنا حيّة في ذكرياتكما
زواجنا ليس مثاليًا
ولم يكن كذلك يومًا ولن يكون
لكن يمكننا التعلّم والتعافي والتقدّم
نأمل أن تزدادا حكمة
وأن يكون زواجكما كما يجب
نتمنى لكما الأفضل من كلّ قلوبنا.

ينزل الزوجان من المنصّة ويخرجان ببطء، بينما تُعزف مقطوعة موسيقية أخيرة. يجب أن تكون الموسيقى الختامية انتصارية، تحمل طابع الثقة والفرح، وتعبّر عن العقبات المُذلّلة وتجاوز الألم: إنه الربيع بعد الشتاء.

4

ما بعد الزفاف

1

الحفل

إنّ إقامة حفل رائع لتقديم الشكر لأولئك الذين حضروا مراسم الزفاف خيار ممتاز. لكنّ هذا الحفل ليس مجرد تعبير عن الشكر، فالهدف منه هو المساعدة في ترسيخ مبادئ الزواج الجيد، لأنفسكم، ولكلّ من يحضر.

1 - قائمة المحادثة

عندما يجلس الضيوف، نبغي دعوتهم لإجراء محادثة من نوع خاص. فبدلًا من مجرّد الدردشة، يجب أن يناقشوا طبيعة الحبّ والغرض منه. وتُقدّم قائمة محادثة بجانب كل طبق وعلى كل ضيف أن يسأل فيما يتعلق بالقائمة ويجيب عليها مع واحد على الأقل من زملائه الضيوف.

ويكاد يكون من المؤكد أن تكشف الإجابات الصريحة عن مدى صعوبة العلاقات الجيدة: سيساعد ذلك في تصحيح الإحساس الورديّ المفرط بما هو معتاد وخلق معيار أكثر موثوقية لتجاربنا الخاصة.

قائمة المحادثة

ماذا تريد أن تخبر هذين الزوجين (اللذين تزوجا للتوّ) عن كيفية الحفاظ على حبّهما نضرًا؟

–

كيف شكّلت العلاقات التي شهدتها عندما كنت طفلًا آراءك عن الزواج؟

–

ما الذي تجده جذّابًا في فكرة الزواج؟

–

ما الذي تخشاه فيما يخصّ الزواج (إذا ما كنت ستتزوج، أو ستتزوج مرة أخرى)؟

–

ما هي أصعب العلاقات التي مررت بها؟

–

بروح الصدق المتبادل والسرية المُطلقة، ما هي الصعوبة في علاقتك الحالية (أو الأخيرة)؟

–

ما الذي قد يكون جميلًا في الاقتران بك؟

–

ما هو وجه الصعوبة في الاقتران بك؟

تشكل المحادثات فرصة لفهم الزواج والهدف من الحبّ.

من الوالدين
على كلا الجانبين

يعرف الوالدان المرء منذ الطفولة، وقد عرفاه عندما كان خائفًا وضعيفًا وخاضعًا تمامًا لرحمة الآخرين. وهم يفهمون من كان وما هو عليه الآن بعمق. فالآباء وكلاء لنوع معين من الحبّ. وقد أحبّوه عندما لم يكن للحبّ أن يكون متكافئًا بعد. فيما يلي بعض الإرشادات لمثل هذا الحديث:

أطفالك بالغون الآن، ولكنّهم لن يكونوا كذلك «أي بالغين» لفترة طويلة. إنّهم ليسوا مجرّد الشخص الذي هم عليه اليوم، فهم لا يزالون، على نحو ما، الأطفال الذين كانوا. ولذلك نحتاج أن نعرف عن الطفل الذي كانوه.

نحتاج أن نعرف بأي طرق كانوا محبوبين عندما كانوا صغارًا؟ وحبّذا لو تصِف شيئًا كنت تحبّ فعله معهم؟

ما الأشياء الصعبة التي كان عليك القيام بها من أجلهم - أشياء لم تكن ممتعة على الإطلاق لكنّك فعلتها من أجلهم؟ لقد فعلت الكثير (على الأرجح).

وربما كنت تفعل ذلك في كثير من الأحيان بحسن نية، ولكن ربما ليس دائمًا. بأي طريقة كنت والدًا سيئًا؟ وكيف خذلتهم؟ وما هي الضغوطات في حياتك التي جعلت منك

والدًا إشكاليًا؟ ما الذي يمكنك فعله بشكل مختلف فيما لو قُيّضت لك فرصة أخرى؟

إنك تذكّرنا جميعًا بأنّ الحبّ ينطوي على التضحية والفشل أيضًا. فنحن كائنات معيوبة، ولا يمكننا أن نتدبر أمورنا من دون غفران كافٍ.

ليس عليك أن تكون مرحًا أو حكيمًا جدًا أو ناصحًا. ففي الواقع، يجب أن تمتنع عن القيام بذلك. ولسنا هنا لتروي لنا النكات، إنّما ننتظر منك تقديم المعلومات.

خطاب من قبل كلّ شريك عن شريكه

الهدف من هذا الخطاب هو شرح بعض الأشياء المهمّة التي تحبّها وتُعجب بها في شريك حياتك. لقد قرّرت مشاركة العمر معه وهذه فرصة لإخباره والآخرين، والأهم من ذلك إخبار نفسك، بأكبر قدر ممكن من الوضوح، ما الذي يحركك بشأنه ويثير إعجابك.

فالحريّ بك أن تكون صريحًا وليس تقليديًا وأن تركز على التفاصيل. وقد تنجذب إلى الأشياء التي لا يُعتقد عادةً أنها محبوبة. فربما يكون لديه أحيانًا ابتسامة خجولة قليلًا تعبّر عن جانب محبّب من شخصيته عادة ما يكون مخبأً تحت سطح أكثر قوّة وثقة، وربما يصبح جادًّا بشكل مُضحِك تقريبًا لدى حديثه حول مواضيع معينة، وصدقه هذا، الذي تجده مثيرًا، هو ما يلفت نظرك. ومن المحتمل أنه حريص في ترتيب أحذيته وأنت وترى في هذا تعبيرًا عن رغبته في العناية الجيدة بالأشياء، وأنت ضمنًا، ربّما.

2

الهدايا

لا يجدر بالضيوف الاكتفاء بتقديم الهدايا فقط، فمن المُستحسن أن يرفقوها بسردٍ عن سبب صعوبة زواجهم وعلاقاتهم، ولماذا يمثّلون هم ذاتهم حرجًا لمن يعيش معهم. وسوف تُعذِب الزوجان الجديدان (في مرحلة ما) فكرة أن علاقتهما صعبة وغريبة بشكل خاص. فلا شيء يجعلنا أسعد من سماع أخبار متاعب الآخرين، كما يُحبّذ الإدلاء بالتعليقات المصاحبة للهدايا بشكل ضمنيّ.

يمكن للمرء في اللحظات المُظلمة لزواجه أن يلجأ إلى هذه الهدايا ويقّلب تفاصيل المتاعب الزوجية للأصدقاء والأقارب - ويتخلّص بالتالي من الشعور بأن المرء ملعون بالتأكيد، ولكن -بشكل مهم- ليس بمفرده بأيّ حال من الأحوال.

وإذا لم يكن بوسع الضيوف العازبين الإدلاء بمثل هذه المشورات، فيجب أن يقدموا إيصالات مالية لعلاج الزوجين، وذلك للمساهمة في المبلغ الهائل المتوجّب إنفاقه على العلاج على مدار عمر أيّ زواج لائق.

3

ليلة الزفاف

لسوء الحظ، لطالما شجعت التقاليد فكرة أنّ ليلة الزفاف يجب أن تمتلئ بالجنس البطولي. وقد يحدث هذا، ولكن ثمّة عدد من الأسباب التي تجعل من حدوثه مُستبعَدًا بالنظر إلى دراما الزفاف والحفل الطويل وجزئيًا، أيضًا، لأنّ التوقّعات الصارمة مُنافية للقوة الجنسية.

لكن من الواضح أن فكرة كون الجنس أمرًا حاسمًا ليست خاطئة، والدافع الأساسي صحيح بدوره: إذ يجب تخصيص الليلة الأولى لمساعدة الزوجين في حياتهما الجنسية.

لكن السؤال هو كيف نفعل ذلك. فما يستعدّ له الزوجان من الناحية الواقعية، بافتراض أن الجنس العظيم هو الهدف، هو حياة يكون فيها الجنس غالبًا أقلّ من رائع وسوف يتلاشى فيها -بشكل متزايد على مر السنين- بالكامل تقريبًا. فبدلًا من أن يكون الجنس عفويًا ومبتكرًا وعاطفيًا ومستمرًا، سينتهي به الأمر حتمًا إلى أن يكون متقطعًا ومُحافظًا ومتوترًا.

وهذا ليس احتمالًا جميلًا. إنّه مجرّد ما يُحتمل حدوثه. وسيتعيّن على الزوجين التعامل معه، إذا كان لزواجهما أن يكون قابلًا للاحتمال. ففي هذه اللحظة الرمزية العظيمة -في الليلة الخاصة التي تلي الزفاف- يجب على الزوجين وبشكل مثالي تقديم سلسلة من الوعود حول المواقف التي سيحاولان تبنّيها تجاه الجنس.

ليلة الزفاف

الوعود

الوعد الأول:

أفهم أنه في بعض الأحيان، ربما الليلة، سيكون الجنس مخيبا للآمال، وأنه ستكون ثمّة أوقات أتوق فيها حقًا إلى الجنس وستكون مشغولًا، ربما بكتاب أو هاتف. أعدك أن أحاول ألّا أرى هذا على أنه خطؤك.

الوعد الثاني:

وأعترف أنه من غير المرجّح أن يكون هناك تناغم تامّ بين شخصين حول نوع الجنس الذي يريدانه. أعدك ألا أرى هذا كلعنة خاصة علينا.

الوعد الثالث:

وأعترف أنه إذا كان هناك أطفال فغالبًا ما يطالبون باهتمامنا في اللحظات الأقل ملاءمة. ومن المحتمل جدًّا أن يُثبطنا حبنا لهم جنسيا. إذ سنشعر بالخجل من إطلاق العنان لأكثر رغباتنا غرابة وإثارة، ومعرفة مدى لذتها وبراءتها. أعدك بمحاولة قبول أنه إذا كان لدينا طفل فسوف يغيّر ذلك حياتنا الجنسية، ربما للأسوأ، ولن ألومك.

الوعد الرابع:

أريدك أن تعرف أنك أثرتني جنسيًا حقًا، وأنّني وجدتك

مُثيرًا للغاية. ربما يصبح الجنس نادرًا في النهاية، لكنّني أعدك أنني سأحاول تذكّر مقدار الشهوة التي كانت موجودة من قبل.

الوعد الخامس:

أفهم أن الجنس غالبًا ما يكون جيدًا بقدر ما يمكن له أن يكون: لن يكون كلّ ما قد أتخيله. وأعترف أن بعضًا من نشاطي الجنسي وشبقيتي لن يكونا ذا معنى بالنسبة لك، وأعدك أنني سأحاول ألا أجعلك تشعر بالسوء حيال هذا. **انتهى**

ولا تعني هذه الوعود المتبادلة الاستخفاف بالنشاط الجنسيّ، إنّما منح الزوجين، من خلال إبقاء التوقعات السيئة والواقعية نُصب العينين وتوقّعها، فرصة أفضل للعثور على أفضل جنس يمكنهما ممارسته معًا. كما لا يتمثّل الخطر في التحديات المتربّصة، فهذا أمر لا مناص منه، وإنّما في النظر إلى هذه التحديات على أنها غير عادلة وغير معقولة ما يؤدي إلى تعاظم الاستياء. وهكذا فإن ليلة الزفاف ووعودها مُصمَّمة لتقليص الضغينة والحقد.

4

ألبوم الزفاف

ليست صور الزفاف مجرّد سجلٍ مُبهج ليوم خاص، بل إن لها دورًا أعمق وأكبر. فالهدف منهاً هو القبض على جوهر ما يعنيه حفل الزفاف حقًا وإتاحته لنا عندما نحتاجه لاحقًا. وتتمثّل مهمة المصور في تأليف سلسلة من الصور الفنية، خلال أيام عدّة وليس فقط خلال حفل الزفاف، يمكنها أن تُذكّر الزوجين بإجابات على بعض الأسئلة الرئيسية:

1 - لماذا ارتبطنا؟

لكل منّا تاريخ طويل. ولا بأس أن نُبقي في المتناول صور المراهق الأخرق الذي كنّاه أو لقطة فوتوغرافية مع حبيب سابق فاتن ومريع. وقد يكون من المفيد استعراض صور لحياتنا في فترة العزوبية: حوض غسيل الأطباق الفوضوي أو صورة طبق واحد من الفاصولياء، وذلك لتذكير أنفسنا بأننا لم نكن سعداء جدًا بالعيش بمفردنا. ونحن بحاجة إلى هذه التذكيرات المرئية لأنّ ضيقنا وبرَمنا بالزواج سيدفعنا إلى التساؤل: لماذا تزوجت منك، ولماذا ارتبطنا، في حين كان هناك ربّما الكثير من المرح السهل في مكان آخر؟

2 - ما هي المزايا التي رأيناها في بعضنا بعضًا يوم تزوجنا؟

يجب أن تلتقط الصور ما يسحرنا في بعضنا البعض. وقد لا تكون هذه أشياء واضحة. وبالطبع هذا يتطلب من المصور سماع موضوعات خطابات الزفاف من كلا الشريكين ومحاولة إعطائها تعبيرات مرئية. وربما التقط صورة لأحدكما يبدو فيها ضائعًا، أو لقطة مقرِّبة للكاحل، أو لأحدكما مرتديًا سترة كبيرة فضفاضة.

3 - ما مدى تأثير عائلتيكما على علاقتكما؟

يجب أن يكون هناك قسم خاص في الألبوم مخصّص للتحليل البصري للعائلة الأوسع لكل شريك. ومن غير الضروري استعراضه في هذا اليوم بشكل خاص، ولكنّه يساعد في الكشف عن بعض الخصائص الأساسية: أمّ ساحرة على سبيل المثال ولكنّها غالبًا ما تكون متعجرفة أو أب لطيف ولكن لا يبدو واثقًا من نفسه أو أخت لطالما كانت ناجحة مهنيًا أو أخ محبوب للغاية تمرّد على أعراف العالم ودفع ثمنًا باهظًا. ولقد لعب هؤلاء الأشخاص أدوارًا رئيسية في تشكيل شخصياتنا ونحن بحاجة إلى أن يُصار إلى تذكيرنا باستمرار من أين بدأ كلّ منا.

4 - ما مدى طبيعية المشاكل الزوجية في المجتمع ككل؟

يجب أن يتضمّن ألبومنا للزفاف، وبطريقة غير تقليدية تمامًا، صورًا لأشخاص آخرين -وخاصة الأزواج المثيرين للإعجاب- في مواقف يأسهم وصراعهم. وبالطبع فإنّ

محنتهم ليست مما نفتخر به، إنّما هي إشارة بصرية ضرورية للغاية لإعادتنا إلى التقييم الواقعي لزواجنا غير المثالي. إنّهم أناس موقرون للغاية وها هي محنتهم ماثلة أمامنا. وهذا جدّ طبيعي. وعلى هذا النحو تُمثل توتراتنا وهشاشتنا (كما هي بالفعل) على أنها المحن العادية التي يمرّ بها الناس المحترمون لدى مشاركتهم حياتهم مع شخص آخر. وهكذا يصبح ألبومنا مرجعًا وملاذًا في مواجهة مخاوفنا المبكرة.

ذاك النظر إلى الوراء في صور زفافنا، في سنواتنا اللاحقة، سيأخذ مكانه ضمن الغرض العام لحفل الزفاف: فسوف يحثّنا، بشكل جزئي، على البقاء متزوجين.

5

الأزمات

سيكون ثمّة أوقات تشعر فيها بالغمّ الشديد بشأن زواجك وسوف تتساءل لماذا وضعت نفسك في هذا الموقف. وستشعر أنك ارتكبت خطأ فادحًا في ربط حياتك بهذا الشخص. هذه اللحظات لن تدوم طويلًا بالضرورة، لكنّها ستحدث - ونحن بحاجة إلى أن نكون مستعدين.

هنا، إذن، بعض العزاء عن فترات العذاب:

1 - يبدو الجميع، لدى معرفتهم عن كثب، غير مُحتملين من بعض النواحي.

لا يوجد أي شخص يمكن أن تتزوج به لن يجعلك تشعر باليأس في بعض الأحيان. أنت أيضًا مخادع، وهذا ما يجب أن تتذكّره.

2 - غمك عادي للغاية

يعاني كثير من الناس بطرق مماثلة، ولطالما عانوا في الماضي، وسيعانون مرة أخرى في المستقبل. إنه أمر بائس، لكنّ هذه حصتك من التجربة الإنسانية المشتركة. وسيتعاطف الملايين مع ما تمرّ به، رغم أنهم لا يتحدثون عن ذلك كثيرًا.

ورغم شعورك أنك وحيد تمامًا، إلا أنك جزء من غالبية خجولة. فبالأمس، وفي وقت متأخّر ليلًا، صرخ جرّاح رزين ومثقّف على شريكه وأيقظ الأطفال. وفي الوقت الحالي، تعيش مستشارة أنيقة ورفيعة في تكنولوجيا المعلومات في خوف من أن يكتشف شريكها أنها كانت على علاقة غرامية عبر الانترنت.

3 - أسوأ أفكارك ما هي إلا أفكار

إنّ الشعور بأنك لن تكترث إذا مات شريكك بسرعة وبدون ألم، وتركك تبدأ من جديد، لا يجعلك وحشًا: إنّها فكرة شائعة جدًا تتبادر إلى أذهان الأشخاص العقلاء والمنطقيين. وهذا لا يعني أنك تتمنى لشريكك أيّ ضرر، وسوف تمرّ مثل غيرها من الأفكار.

4 - لا أحد يفهم أيّ شخص آخر حقًا

إنّ عدم قدرة قرينك على فهمك بطريقة جوهرية أمرٌ لا مفرّ منه تمامًا.

5 - رغبتك في إقامة علاقة غرامية ليست أمرًا غريبًا

فمن المعقول والطبيعي أن ترغب في ذلك. إذ سيكون من الرائع أن تكون مرغوبًا ومحبوبًا ومُنتظرًا ومقدَّرًا بشكل صحيح في السرير. لكنّ العلاقة الغرامية لن تحلّ المشكلات الأساسية، والتي تتعلّق بالإحباط وانعدام التواصل.

6 - من المرجّح أن يزول شعورك باليأس المحتدم بسرعة كبيرة

معاناتك حقيقيّة جدا في هذه اللحظة، لكنّها لن تبدو بهذا السوء في وقت لاحق. وحيث إننا اعتدنا على الأشياء، فنحن نواجهها بشكل أفضل ممّا نعتقد. وهذا أيضًا سوف يمرّ.

6

علاج الزواج

في الوقت الحالي، يُنظر إلى علاج الزواج وعلى نطاق واسع على أنه شيء يفعله المرء لأن زواجه سيّئ، أو على أنه إقرار بالذنب أو إعلان اليأس. ولكن يجدر النظر إليه بالأحرى على أنه دعم مناسب ومعقول للزواج الجيد، وهو أعظم أداة يمكننا استخدامها لئلا يتعرّض الزواج للخطر.

ولعلاج الزواج تأثير سحريّ لأنه منصّة آمنة لمناقشة القضايا التي يمكن أن تتحوّل بسهولة، إذا ما تعامل معها الزوجان بمفردهما، إلى مزاج سيئ ومناسبة لتبادل الاتهامات. فالشعور بأنّنا لم نُسمع منذ فترة طويلة هو ما يمنعنا من الاستماع. لكن في غرفة الاستشارات، يصبح المعالج الجيّد هو الوسيط الحكيم، مُتيحًا لكلّ شخص إبداء رأيه، ومتعاطفًا مع كلا الطرفين، دون انحياز لأيّ طرف. ومن ثم يصبح هذا العلاج قناة خلفية دبلوماسية آمنة، بعيدًا عن الأجواء المتضاربة في الحياة الأسرية. حيث يمكن للمعالج أن يساعد الزوجين على رؤية أنّ ما يكمن وراء غضب الطرف الآخر ليس إلا الألم وتاريخ الاحباط في الطفولة. أو ربما يدفع أحد الزوجين لوعي ما يبدو عليه الأمر حين يكون المرء في الطرف المتلقّي

للصمت العدائي أو الاستجواب المُهين، كما يمكنه منع اشتباك الزوجين لفترة كافية بحيث يمكنهما البدء في فهم ما يمرّ به الآخر مُسبقًا.

وتتمثل إحدى المهام الرئيسية للمعالج في أن يكشف لنا نظرة أكثر عقلانية واحترامًا ومعقولية وواقعية من نظرتنا. كما ينبغي أن نتمثّل صوت المعالج اللطيف والحكيم بحيث يصبح صوتنا. وبحيث نبدأ في استنباط ما كان سيقوله في موقف معين، يوم لن يكون موجودًا بعد، ومن ثم يمكننا أن نتعلم قول بعض الأشياء المهمة والمهدئة واللطيفة لأنفسنا في لحظات الأزمة والشعور بالوحدة.

الخضوع للعلاج، بعيدًا عن كونه ترفًا، هو أحد أكثر الأشياء سخاء التي يمكن أن نفعلها على الإطلاق لجميع أولئك الذين يعيشون من حولنا. فأولئك الذين قضوا وقتًا في العلاج أقلّ خطورة على الإطلاق، وأكثر قدرة على تحذير أولئك الذين يعتمدون عليهم من صعوبتهم وغرابة أطوراهم في كثير من الأحيان. فنحن مدينون لأنفسنا، وربما على نحو أهم لأولئك الذين يحبوننا، أن نتحلّى بالشجاعة وأن نستشير «شخصًا ما» طوال فترة زواجنا.

مكتبة
t.me/soramnqraa

حقوق الصور

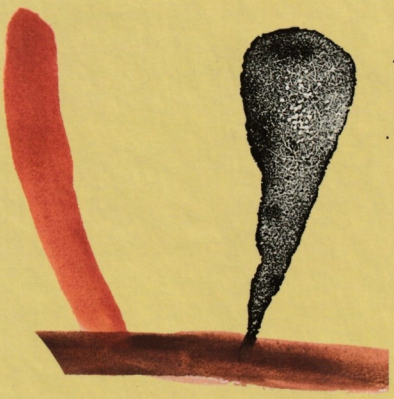
P. 19: Maison Carrée, Nîmes, France, c. 2AD.
Photo: Jason Langley / Alamy Stock Photo

P. 20: St Paul's Cathedral High Altar, London, UK, 1675.
Photo: David Iliff. License: CC-BY-SA 3.0

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

مكتبة
t.me/soramnqraa



telegram @soramnqraa

تقدم مدرسة الحياة إعادة تفكير جريئة في واحدة من أهم الطقوس البشرية:

حفل الزفاف -ما قبله وما بعده- وكيفية إعدادنا للزواج العصري.

يشعر العديد من الأزواج اليوم بعدم الارتياح تجاه الطقوس التقليدية للزواج غير المتوافقة مع العلاقات المعاصرة. وقد أعادت "مدرسة الحياة" التفكير في يوم الزفاف المثالي، وأعادت تصميم العملية برمّتها من الصفر.

يقترح الكتاب طرقًا جديدة للإعداد النفسي، ويقدّم نصائح عملية حول كيفية الاستعداد ليس فقط ليوم الزفاف، إنما للارتباط الطويل الذي يليه. كما يقترح أيضًا حفل زفاف عملي مصمَّم بعناية، ويغطي كل شيء، من اختيار المكان إلى تبادل الوعود.

مدرسة الحياة منظّمة عالمية تعين الناس على عيش حياة أكثر إشباعًا. إننا نحاول تعزيز طبائع أعمقَ تفكرًا، ونساعد الجميع في العثور على حياة مشبعة راضية. مدرسة الحياة مورد لاستكشاف العلاقات ومعرفة الذات والعمل والعِشرة الاجتماعية والعثور على الهدوء والاستمتاع بالثقافة من خلال ما توفّره من محتوى وتواصل. يمكنكم أن تجدونا على الانترنت وفي المكتبات، وكذلك في أماكن مضيافة في أنحاء العالم تقدّم دروسًا ومناسبات وجلسات معالجة فردية.

470 يوم
غزة

مدرسة الحياة THE SCHOOL OF LIFE
الشوير