

L'INCROYABLE
POUVOIR
DE L'AMOUR

قوة
الحب
المُذهلة

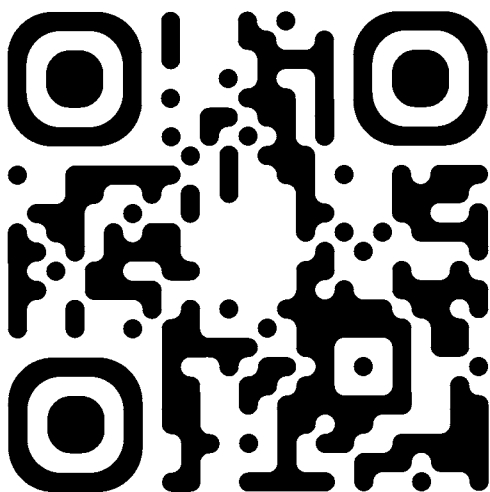
تصنع لك أجنحة خاصة

ستيفاني
بريليان



ترجمة: د. منال ممدوح

مكتبة



سجل في مكتبة

اضغط! الصفحة

SCAN QR

قوة
الحب
المُذهلة



للنشر والتوزيع

إدارة التوزيع

00201150636428

لمراسلة الدار:

email: P.bookjuice@yahoo.com

Web-site: www.aseeralkotb.com

● ترجمة: د. منال ممدوح يوسف

● العنوان الأصلي:
L'incroyable pouvoir de l'amour

● تدقيق لغوي: شيماء شحاتة

● العنوان العربي: قوة الحب المذهلة

● تنسيق داخلي: معتر حسنين علي

● طبع بواسطة:

● الطبعة الأولى: يناير / 2024م

Normandie Roto, septembre 2022

● رقم الإيداع: 16493 / 2023م

● حقوق النشر:

copyright © Actes Sud, 2022

● الترخيم الدولي: 3-309-992-977-978

● حقوق الترجمة: محفوظة لدار عصير الكتب

مكتبة
t.me/soramnqraa

L'INCROYABLE POUVOIR DE L'AMOUR

مكتبة

t.me/soramnqraa

قوة الحب المُذهلة

تصنع لك أجنحة خاصة

ستيفاني
بريليانتي



ترجمة د. منال ممدوح

نحن نحب وفقاً لمستوى وعينا.

ايكهارت تول

لا شيء مستحيل على أولئك الذين يعرفون كيف يحبون
جيداً.

بيير كورني

لا يوجد إنسان وُلد يكره إنساناً آخر بسبب لون بشرته أو
أصله أو دينه.. الناس تعلموا الكراهية وإذا كان بالإمكان
تعليمهم الكراهية إذاً بإمكاننا تعليمهم الحب.. خاصة أن
الحب أقرب لقلب الإنسان من الكراهية.

نيلسون مانديلا

إهداء

إلى طفليّ مارلو وميلانو،

ووالدهما جان كلود،

إلى أمي فاليري،

إلى والدتي بيار وأنور،

إلى أختي جولي وأخي نيكولاس،

إلى هـ. أنتوني،

إلى مصدر إلهامي: كارل غوستاف يونج، مايا

أنجيلو، غابرييل شانيل، يوغاناندا.

المحتويات

مكتبة

t.me/soramnqraa

13.....	امامك خياران في الحياة: الحب او الخوف
19.....	تمهيد
27.....	الجزء الأول: آلية الحب
31.....	1. الحب الكمي
32.....	مبادئ طاقة الحب
40.....	حالات الحب
51.....	2. العضو المسؤول عن الحب
53.....	القلب: جهاز استشعار الوعي
57.....	القلب نظام متصل مستقل
64.....	جدار القلب: وزير خارجية القلب
68.....	القلب الروحاني
75.....	3. النظام البيئي للحب
78.....	فوهة الحب
92.....	فنيج شوي الحب
99.....	4. الحب وعلم الأعصاب
103.....	كيمياء الرومانسية
109.....	كيمياء الرغبة
113.....	كيمياء الارتباط

الجزء الثاني: آثار الحب 119

1. أمراض الحب: الألم 123

الهوس 124

الإدمان 131

قلق الانفصال 134

2. قوة الحب الشافية 143

عصب الحب 145

نحن جميعًا مُعَالِجون 149

تردد الحب 153

أهمية أن تُحِبَّ وتُحَبَّ 154

الحب مسكن للألم 157

3. الحب الصوفي: من الحب غير المشروط إلى الحب الكوني 159

الحب الكارمي 161

التحول الروحاني 170

ظاهرة أما 177

الجزء الثالث: تطبيق الحب 181

1. أخبرني كيف تُحِبُّ، أخبرك لماذا؟ 183

التعلق 185

أنواع التعلق وسلوك المُحِب 190

2. المعتقدات العاطفية 201

الخبرات العقلية الناشئة منذ الطفولة 203

إعادة تعريف مفهوم الزواج 206

3. هل يمكن التنبؤ بالحب؟ 211

التجاذب الكيميائي المُبرمج 212

أي نوع من الدوبامين أنت؟ 215

4. صدمات الحب & دراما الحب 229

هل مررت بتجربة حب مؤلمة؟ 231

كيف تعرّف الحب الذي يُسبب الصدمات؟ 233

قصف الحب 236

240.....	التواصل والحب
248.....	الهيام ووهم الحب
251.....	تجاوز صدمات الحب
253.....	5. الحب في عصر الويب 3.0: الحب الحقيقي والحب الافتراضي
254.....	مواقع التعارف والجهاز العصبي
257.....	حبوب منع ألم الحب
261.....	علاج جديد لتعيش الحب بشكل أفضل
267.....	الجزء الرابع: إتقان الحب
275.....	1. إنشاء علم أعصاب الحب السائل
278.....	فهم عقول الآخرين
281.....	الوقوع في الحب
287.....	الحفاظ على شعلة الحب
291.....	2. كن خبيرًا في العلاقات
293.....	فن الجدل
300.....	المؤشر الحقيقي: الثقة
302.....	تَعَلَّم من تجاربك وتجارب الآخرين
308.....	القطبان: الرجل والمرأة
317.....	3. الحب غير المشروط: مشروع مجتمعي جديد
320.....	أوقفوا اللاعنف واختاروا السلام
323.....	الحب وريادة الأعمال
332.....	التعاطف
335.....	الحب: قوة سياسية
338.....	ربوا أولادكم على الحب
345.....	والآن.....
349.....	المراجع
351.....	شكر وتقدير

أمامك خياران في الحياة:
الحب أو الخوف

أتذكر جيدًا اليوم الذي أدركتُ فيه عمق هذه الفكرة. كنت قد وصلت للتو إلى «جوهانسبرج» من أجل تصوير فيلمي «التقط أنفاسك» «Take a Breath»، وكان لديّ موعد مع طبيب أمراض القلب، الدكتور رياض موتارا. فقد قررت مؤخرًا استشارة طبيب أمراض قلب، لأن قلبي كان مضطربًا جدًا وجسدي مُنهكًا قليلًا. ففي الفترة الأخيرة، توالى رحلاتي بالطائرات، وعانيت الأرق وبعض التوتر، كما كنت أمارس الملاكمة فئة الوزن الثقيل⁽¹⁾؛ إنه مزيج قادر على تفجير القلب.

كان الدكتور رياض موتارا يستقبل في عيادته، بشكل خاص، أشخاصًا يشبهون حالتي، أي أشخاصًا لا يعانون أمراض القلب، ولكنهم أفراد فائقو الأداء يتعرضون لمستويات عالية من الضغط النفسي. كان الدكتور يفهم حالتي بشكل جيد لأنه عانى ما أعانيه. فقد تعرض لبعض الإنذارات القلبية بسبب سُميّة نمط حياته وهو ما دفعه إلى ممارسة «تمارين التنفس» «Breathwork». كنا نتحدث كالشبيهين يفهم كلٌّ منا الآخر. ثم قال لي عبارة ستصبح بوصلتي: «أمامك خياران في الحياة: الحب أو الخوف». لقد سمعت هاتين الكلمتين، ورأيتهما، وقرأتهما متجاورتين عشرات المرات، لكن في ذلك اليوم، فهمتهما، أو بالأحرى كنتُ مستعدة لفهمهما. منذ تلك اللحظة، وأنا في كل أفعالي وقراراتي، أسأل نفسي عما إذا كان الدافع لها هو الحب أم الخوف، ثم أتبع فقط تلك التي يكون فيها الحب هو المُحرك الأساسي.

(1) الملاكمون الذين يزنون أكثر من (90.7 كجم) يُعتبرون من أصحاب الوزن الثقيل.
(المترجم)

هذا التساؤل يُمكن طرحه في كل الأحوال. هل أقبل هذا العمل بدافع الحب أم الخوف؟ هل هذا المشروع مهم حقًا بالنسبة إليّ، أم إن الدافع هو الخوف من أن ينفد المال، هذا تساؤل يحتاج إلى إجابة. لكن انتبه، إذا كنت تؤدي عملًا لا تحبه لفترة قصيرة لأنك ستدفع الأقساط الأولى لمنزل أحلامك بالمال الذي تجمعه، فإن محرك ليس الخوف، بل الحب. ومن ناحية أخرى، إذا كنت تؤدي العمل نفسه، بالراتب نفسه، وتعتقد أنك لا تستحق الأفضل، وتقتنع أنك لن تتمكن أبدًا من كسب عيشك بواسطة نشاط تحبه، فهذا يعني أن الخوف هو من يحدث ويتحكم بداخلك. لذلك، من المهم إجراء استقصاء داخلي يستجوب الأسباب العميقة لاختياراتك وأفعالك. الحب الواعي هو الوعي الواضح. ما هي الأسباب الحقيقية التي تدفعك للانتقال إلى مدينة معينة أو إلى حيٍّ معين؟ ما الدافع الذي يحركك لمنع أطفالك من بعض الأنشطة؟ ما الذي دفعك للغضب وأجبرك على قطع علاقتك بشخص تحبه؟ ما الذي يجعلك ترغب في العيش مع شخص آخر؟

الخوف هو مستشار سيئ لأنه يولد الضعف، فيما يولد الحب القوة داخلنا. منذ أن أصبحت حذرة جدًا من تأثيرات الحب والخوف، لاحظت أنه في كل مرة يتحكم فيها الخوف، أشعر بشعور سيئ. إنها الكارما⁽¹⁾. إن أفعالنا هي الأسباب. عندما تسير الأحداث بشكل سيئ، يمكننا أن نتفاعل بعقلية المصمم⁽²⁾، بالعودة إلى مصدر المشكلة. هل سبب المشكلة هو الذات، أم

(1) كارما هي مفهوم في الفلسفة الهندوسية والبوذية، وهي تعني بشكل عام «الأعمال» أو «الأفعال». وفي الثقافة الهندوسية والبوذية، تعتبر الأفعال التي تؤديها في حياتك بمنزلة بذور تزرعها، وتتأثر بها حياتك في المستقبل. ويمكن أن تؤدي تلك الأفعال إلى تأثير إيجابي أو سلبي في حياتك الحالية ومستقبلك. وبشكل عام، تعتبر كارما نظامًا من العدالة الكونية، حيث تُكافأ الأفعال الصالحة وتُعاقب الأفعال السيئة. (المترجم).

(2) «Esprit de designer» هو مصطلح يستخدم في العادة في المجال الإبداعي والتصميم. يشير إلى القدرة على التفكير خارج الصندوق والتعامل مع المشكلات والتحديات بشكل مبتكر وإبداعي. (المترجم)

طريقة التفكير، أم الوعي، أم رؤيتك للعالم. بصراحة، كلما تصرفت بدافع الحب، فُتِّحَتْ لي الأبواب.

هذه هي القوة الرائعة للحب، عندما تتحدث مع الآخرين دون أن يتحكم فيك الخوف، وعندما تتخذ قرارات دون أن يعميك الخوف، وعندما تُدير المواقف المختلفة دون الاستسلام للخوف، فإن الحياة تصبح أكثر سعادة لأنك تخلق نوعًا من الحرية تجعلك تشعر بالاطمئنان. وهذا لا يعني بأي حال من الأحوال أن الخوف لم يعد موجودًا، أو أنه لم يعد جزءًا من حياتك. إنه موجود في كل لحظة، ولكنه لم يعد يتحكم فيك.

إذا كنت تخاف من التحدث مع شريك الذي تتدهور علاقتك به، فتأكد من أن علاقتك به غير ناجحة. إذا قَبِلْتَ بابتزاز شريك وقنعت بوضع لا يتناسب معك خوفًا من فقدانه، فهذا ليس من الحب في شيء، بل هو الخوف عَيْنُهُ. إذا تركت والدك يتحكم في حياتك، معتبرًا أن مخالفتك لرأيه يمكن أن تؤدي إلى تبعات وخيمة، فهذا أيضًا خوف.

إذا اتخذت التصرف بحب، فلن تترك مجالًا للدراما في حياتك. عندما تتصرف بدافع الحب يرسل إليك قلبك إشارة مطمئنة. حتى إذا كانت الخيارات صعبة عندما تتخذها، يُمكن لقلبك أن يواسيك. عدم اختيار الخوف يعني أيضًا التخلي عن دور الضحية وعن فكرة أن العوامل الخارجية هي المسؤولة عن مشكلاتنا وعيوبنا. لا، ليس لأن لدينا أطفالًا أو لأن شريكنا لا يدعمنا، نتخذ من هذا شماعة نعلق عليها فشلنا في حياتنا المهنية. لا، ليس عدم وجود وقت لدينا هو الذي يمنعنا من ممارسة الرياضة والعناية بجسدنا. هذا هو الخوف. اللوم هو الخوف، والمسؤولية هي الحب.

عبارة «ليس لدي خيار» هي عبارة يُملِئها عليك الخوف. فيما يهمس لك الحب بعبارة «يرشدني قلبي إلى». يشرح المفكر الهندي كريشنامورتى (Krishnamurti) أن الشخص المحب لا يملك خيارًا أيضًا، لكنه، يستطيع أن يقبل الشيء أو يرفضه، أن يتبع قلبه أو لا يتبعه، أن يحجب طاقة الحب بداخله أو لا يحجبها. فكرة «عدم وجود خيار» هي مجرد طريقة للتفكير،

وهي نوع من الجدلية الجوفاء. نُفَضِّل أن نمحو الخيار الثاني بدلاً من إضافة خيار. يميل الكثيرون إلى الاقتناع بفكرة عدم وجود خيار باعتبارها نوعاً من التضحية أو التنازل. لا أحد يفرح بعدم وجود خيار. وهذا يخيف الجميع. في الواقع، عدم وجود خيار آخر هو فرصة لإعادة الاتفاق مع قلبك.

لمساعدتك على معرفة اختيار القلب، أقترح عليك أن تبدأ كل الجُمَل التي كنت ستبدؤها بـ «ليس لدي خيار» وتستبدل بها «يرشدني قلبي إلى» وترى هل هناك توافق بينها. إذا لم يكن هناك توافق، فأنت تخدع نفسك وتبرر لخوفك. في هذه الحالة، أعد صياغة الجمل حتى تجد أن الجملة التي تبدأ بـ «يرشدني قلبي إلى» تبدو مُطْمَئِنَّة ومقبولة. لنأخذ بعض الأمثلة: (ليس لدي خيار، مرضي يجبرني على عدم تناول السكر). «يرشدني قلبي إلى تناول طعام صحي». «يرشدني الخوف إلى عدم تناول بعض الأطعمة التي تؤذيني وقد تُسبب لي الوفاة». في الحالة الأولى، ستجد الرغبة (الحب) في كل وجبة. في الحالة الثانية، ستجد النفور (الخوف) في كل وجبة وهذه الطاقة ستتغلغل داخل جميع خلاياك وهذا كله سلبي. (ليس لدي خيار سوى دفع تكاليف رعاية والديّ بقية حياتي). «يرشدني قلبي إلى دفع تكاليف دار رعاية المسنين لوالديّ لأن هذا واجبي». «يرشدني الخوف إلى دفع تكاليف دار رعاية المسنين لوالديّ لأنني سأشعر بالذنب إن لم أفعل هذا». في الحالة الأولى، ستدفع بحب، في الحالة الثانية، ستدفع بضيق. ما دام لديك شعور أو اعتقاد بعدم وجود خيار وتعيش هذا باعتباره نوعاً من الضغط، فأنت تخاطر بأن تكون شخصاً مستنزفاً. كن صادقاً مع نفسك. (ليس لدي خيار، يجب عليّ أن أعمل عشر ساعات يومياً لأتمكن من تأدية مهامتي). «يرشدني قلبي إلى إعطاء طاقتي كلها لعملتي حتى لا يصبح لديّ وقت لأسرتي وأتجنب الخلافات الزوجية...». لا، بالطبع، لن يكون الأمر هكذا، عليك أن تصيغ الجملة بشكل واعي ومريح: «يرشدني قلبي للعمل عشر ساعات يومياً لأجد مبرراً وأهرب من حياتي الأسرية غير السعيدة...» هذا يبدو منطقيّاً، ولكن، ليس مثاليّاً. هذا يعني أنك تدرك الحقيقة وتقبلها في الوقت نفسه، حتى لو تعارض هذا مع الصورة التي تتمناها لنفسك أو التي تود أن تصبح عليها الأمور.

تمہید

هل هناك ما هو أهم من الحب في الحياة؟ الحب هو شريان الحياة لوجودنا. ومع ذلك، فنحن عبارة عن أشجار محرومة لأننا لا نعرف كيف نترك الحب يتدفق إلينا.

لقد غيّر الحب حياتي. حركَ خلاياي وأتاح لشخصيتي الجديدة الظهور. بفضلها، تحررت من سجنِي. توقفت عن الخوف والخجل. تَخَيَّلْتُ كلمة الحب بحروف كبيرة. الحب هو الشعور الذي يدعمك باستمرار ولا يتخلى عنك. ومع ذلك، قطعْتُ طريقًا طويلًا. قبل بضع سنوات، كنت أرى أولئك الذين يروجون للحب باعتبارهم تجارًا للتخدير العقلي، قادة دينيين، أو أرواحًا تعيش في قِمم اليوتوبيا. وبمرور الوقت نضجت أو بالأحرى، تطورت...

في هذا الكتاب، اخترت عدم الحديث عن الحب بوصفه شعورًا، بل طاقة. بهذه الطريقة فقط يمكننا فهم ما يسببه الحب لنا، الإيجابي منه والسلبي. على الرغم من أننا جميعًا نعرف الحب، فإن القليلين هم الذين يعرفون كيف يعيشونه. غالبًا ما نضيّع الحب بسبب عدم كفاءتنا في إدارة العلاقات، سواء كانت العلاقة مع الآخرين أو العلاقة مع أنفسنا.

أجد عملي ذا قيمة ومعنى عندما يساهم في تحرير الإمكانيات، فهذه هي مهنتي الحقيقية. نحن أشخاص مقيدون، والحب هو من يفجر قيودنا. يجلب لنا الحب الخير، والخوف يجلب كل الشرور. الخوف يفرِّق، والحب يوحد. الخوف يدمر، والحب يبني. يخلق الخوف انقطاعًا مع الزمن، والحب يُرجعنا إليه. الحب هو قلب نظامنا البيئي. إنه بمنزلة الغذاء، بفضلها ينمو الإنسان. إنه أساسي مثل الشمس. دونه، يموت الإنسان. ومع ذلك، في بعض الأحيان، لا يكفي وجوده. عندما لا نعرف كيفية التعرض له للاستفادة منه، يتأثر نشاطنا. يساهم الحب في تطوير الدماغ، ويغير الحمض النووي، ويسمح

لجيناتنا بإظهار أفضل إمكانياتها. الحب هو قوة خارقة تشفي الجسد والروح، وتطوّر القدرات الجسدية والعقلية. الحب هو قوة عظمى، ومثل كل القوى العظمى، إذا أُسيء استخدامها، يمكن أن يؤدي إلى الدمار. مثله مثل التنفس⁽¹⁾، فالتنفس لا يمكن أن يكون ضارًا إلا إذا استخدم بشكل خاطئ. الحب لا يمكن أن يكون ضارًا، لكن في المقابل، يمكن أن تكون آليته هي الضارة، بل سامة. إذا لم يكن لدينا القدرة على التنفس بشكل صحيح، فإننا نسّم أنفسنا. والمسؤول عن ذلك ليس التنفس، بل طريقة التنفس. إذا لم نكن نحب بشكل صحيح، فإننا نسّم أنفسنا ونُسّم العالم، والمسؤول عن ذلك ليس الحب، بل العلاقة. تصبح قوة الحب الخارقة، مثل أي قوة خارقة أخرى، أي تصبح خطيرة عندما يفتقر الإنسان إلى القدرة على استخدامها بشكل صحيح. عندما نُسيء المعاملة، أو نخون، أو نخدع، فهذا لا يتعلق بالحب. المشكلة تكمن في عدم قدرتنا على تحويل طاقة الحب. عندما ندع الحب يفلت من بين أيدينا، فإننا نُفسح المجال للخوف وأضراره بالسيطرة علينا. حان الوقت للخروج من حالة الارتباك الكبيرة. الإيمان بأن الحب يمكن أن يكون سببًا لأفعال شريرة هو جنون. الخوف من فقدان الحب يجعلنا نفقد عقلنا، ويمكن أن تكون السلطة الزائدة للحب مخيفة، ولكنّ الحب ليس خطرًا. عندما يتلاشى الحب، ويسود الخوف، يحطّم الإنسان ويحطّم الآخرين.

الحب ليس معقدًا، الإنسان هو من يعقده. تعقيدات الإنسان تزج المشاعر التي تشكل مصدر الحب. الحب بسيط، لكن الوصول إليه ليس سهلًا، لأن الحب يمكن تعلمه، والتعلم ليس سهلًا. الحب يأتي بقوته لإظهار جوانبنا المظلمة، وهذا يمكن أن يكون مؤلمًا ومرعبًا، ولكنّ الحب ليس المسؤول عن ذلك. هل تلوم المصباح على إظهار ظلك على الحائط؟ كلما كنا أقرب إلى مصدر الضوء (الحب)، كان الظل أكبر. عندما نجهل ظلنا، يرسل الحب إلينا ظلنا كشبح مخيف. إذا كان الظل مخيفًا جدًا، نترك مصدر الضوء. بالتأكيد،

(1) تشير الكاتبة هنا إلى كتاب آخر لها بعنوان «قوة التنفس المذهلة» تتحدث فيه عن أساليب التنفس وفوائده. (المترجم)

يقل حجم الظل، لكننا نعيش بعيدًا عن الحب. خوفًا من أن يهجرنا الحب، نختر أن نجعل قلوبنا صحراء، بل تربة خصبة لأسوأ الآلام.

يتأرجح الحب بين انسجامنا وتنافرنا، ومن قدرتنا على التحكم تعتمد كمية الحب وجودته. إذا استمر التشويش لفترة طويلة، يضعف الحب، وإذا استطعنا الانتقال بسهولة من التنافر إلى الاتساق، يتدفق الحب بلا عائق. الحب له هدف وغرض كبير: ربطنا بأنفسنا وبالأخرين، فعليًا ومجازيًا. الحب لا يسعى إلى أي غرض آخر سوى إعادة توحيدنا. إنه يُحيينا معًا. عندما يمر الحب بداخلنا، نمتلك أهدافًا، غالبًا ما تكون غير مُدركة، نعيشها باعتبارها أسبابًا للحب. عندما نكون مبتدئين في إتقان طاقة الحب، نحب كما نعتقد. على سبيل المثال، إذا لم نعتقد أننا نستحق أن نُحَبَّ، فإن ما سنسعى إليه عند تحفيز الحب هو تأكيد اعتقادنا مرارًا وتكرارًا. ومع ذلك، فإن هدف الحب هو مطابقة هدفه الكوني مع أهدافنا الشخصية، وهذا يحدث فقط عندما ننجح في مطابقة من نحن مع من نود أن نكون. عندما نكون في مكاننا وفي موقعنا المناسب.

يحدث هذا عبر علاقتنا بالشخص الآخر. الحب يجعلنا نتوقف عن رفض ما لا يعجبنا في أنفسنا، ونجرؤ على حب جميع جوانب كياننا. الشخص الذي نقع في حبه، الذي نريد أن نندمج معه، يستطيع أن يوقظ بداخلنا ما يجعلنا نكتشف أنفسنا. عندما نتواصل مع أنفسنا بشكل جيد، يمكننا التواصل بشكل جيد مع الآخرين، والطبيعة، والكوكب، والكون. عندما نصبح متميزين، نُصلح الحياة من حولنا، نكون متأهبين للأخوة والتعاون، نصبح أشخاصًا فاعلين. هذا هو الطريق الذي يجعل الفرح يمر بداخلنا، ويجعلنا قادرين على استقبال شعور الامتلاء، أو الاكتمال، أي الشعور بأنه لا ينقصنا شيء هنا والآن. ببساطة، نصبح متألقين وحيويين ومحبوبين. لكي نعيش الحب، يجب ألا نكون غرباء عن أنفسنا، بل يجب أن نكون متوافقين ومتوازنين ومكتملين. قبل أن نتعرف على الحب في أنفسنا، يجب أن نتعرف على أنفسنا.

الحب هو العمود الثالث في عملي. في كتبي السابقة، تعمّقتُ في أسرار الدماغ ثم في أسرار التنفس. بالنسبة إليّ، كل شيء متصل. لم أستطع الاقتراب من الحب إلا بعد فهم عمل الدماغ وسحر التنفس. يتدفق الحب عندما نكون في تناغم بين العقل والجسد والروح. العقل يمثل الجانب الذهني والعاطفي، أي محتوى وجودنا. أما الجسد فهو حاوي وجودنا، والروح هي معناه. لذلك، من الضروري فهم الدماغ من أجل تدفق الحب، مما يفتح أبواب الوعي، ثم بواسطة التنفس، نتعلم تدريجيًا التحرر من عيوبنا البشرية، والتواصل مع عقلنا وجسدنا، في هذه اللحظة فقط يُتاح لنا خلق المساحة لاستقبال الحب في أصلاته الأكثر رفعة. تَعَلَّم الحب هو أمر يتطلب انفتاحًا دائمًا. الحب هو الطاقة التي يجب علينا ترويضها لخلق الشروط للعيش معًا.

التحول الكبير الذي عشته في السنوات الأخيرة يتعلق بقدرتي على العودة إلى الحب، بشكل دائم وأكثر سهولة. أعرف الآن ما الذي يسبب الخلل وكيف يمكنني العودة بسرعة أكبر إلى التناغم. لم أعد أحب بالطريقة نفسها. اختار الحب عدة مرات في اليوم، حتى إذا كنت غاضبة أو إذا كنت أرى أن الآخر ليس كاملاً، أزيل كل ما يفصلني عن الآخرين. لم أعد أبحث عن الحب، أعرف أنه موجود. ومع ذلك، أبحث دائمًا عن قدرات الاستقبال داخليًا.

لقد تغير حوارِي الداخلي أيضًا. في رأسي، هناك دائمًا صوت الأنا الذي يأتي ليؤدي دور الضحية والثورة والتفوق وعدم الأمان والألم: «الحياة صعبة»، «يؤذيني هذا الشخص»، «هذا الوضع غير عادل». ومع ذلك، يستغرق مني بضع لحظات قبل أن يرد صوت ضميري: «هذا كلام فارغ! أنت تعلم جيدًا أن هذا غير صحيح. توقف عن الشكوى!». يجلب صوت الضمير هذا ابتسامة على وجهي. إنه يعيدني إلى التواضع والتباعد والوضوح. لم أعد أستطيع التغذي على الحقد، أو إثبات الظلم الواقع عليّ، أو لوم الآخرين، أو الإدانة، أو الإصرار على الآراء الثابتة... لقد تعلّمتُ عدم فعل ذلك. ومع ذلك، لا يمنعني كل هذا من الشعور بما يرتبط به من عواطف، أو الغضب أحيانًا. ولكن، لا يوجد شيء يلتصق بي أو يثير انزعاجي. أرى نفسي في العمل وأبتسم. أنظر إلى شخصيتي بحنان. أسعى إلى أن أكون فاقدةً لذاكرة مخاوفي. عندما تعود

مخاوفي إلى السطح، أنظر إليها وأسأل نفسي: بما أنها قادمة من الماضي، فهل لها معنى في الحاضر؟

تاريخنا يشترط قدرتنا على الحب وكيفية أن نُحِبَّ ونُحَبَّ. ومع ذلك، فالإمكانات المرتبطة بالتاريخ لا تعني الحتمية. فآليتنا لا تُحدد إلا إذا كنا عمياناً تجاهها. عندما تفهم توقعاتك، يمكنك أن تُحدد اختياراً مختلفاً. تعتنق رؤية جديدة للعالم وترسم لنفسك شخصية جديدة. لهذا، تحتاج إلى البقاء على اتصال مع الحب.

أقدم لك في هذا الكتاب رؤية جديدة لمعنى الحب، مستمدة من بحوثي في الفيزياء وعلوم الأعصاب وحِكم الأسلاف وتجارب حياتي. ليس لدي نية لشرح الحب لك، ولكنني أرغب في نقل ما تعلمته والذي ساعدني على عيش الحب بشكل أفضل. اكتشفت ما يحدث في داخلي عندما يحدث الحب ولماذا، وقوانينه النفسية والفيزيائية والكيميائية العالمية. عن طريق فهم آثاره وأسباب تأثيراته، اكتشفت تدريجياً كيفية ترويضه. يهدف هذا الكتاب إلى تزويدك بالأدوات اللازمة لتحقيق النجاح في العيش معاً. معاً مع نفسك، ومعاً مع الآخر لخلق روابط داخل النظام البيئي الخاص بك.

الحب هو طاقة متاحة باستمرار، ولكي نعبر عنها نحتاج إلى تحفيزها. في معظم الوقت، نحن عبارة عن مُحَفِّزين غير فعالين للحب. فمن أجل السماح للقوة الرائعة للحب بالتعبير عن نفسها، علينا أن نحافظ على التوازن بإعادة ربط الجسد والعقل والروح، ومن ثَمَّ التوافق بين العالم الداخلي والخارجي، وأخيراً، العيش بشكل كامل في الحاضر دون السماح للألم والمعاناة في الماضي بالسيطرة علينا. هذا العمل يمثل تحدياً كبيراً لكل منّا. فالحالة الداخلية المتوازنة ليست شيئاً طبيعياً، بل تحتاج إلى جهد كبير للحفاظ عليها، بل يصعب على بعض الأشخاص تحقيقها. ولا يترك المجتمع الغربي، المهووس بالمظاهر الخارجية للنجاح، مساحة لهذا التفكير. لكني تمكنت من العثور على «التوازن» الخاص بي عبر اكتشاف ما كان يبدو خاطئاً في نفسي وأصل عدم التوافق الداخلي لدي. وأتمنى أن تتمكن أيضاً من الوصول

بنفسك إلى هذا التوازن بعد قراءة هذا الكتاب. إن معاناة عالمنا في الغالب مرتبطة بنقص الحب. أعتقد أنه إذا تعلمنا كيفية عدم إضاعة الحب، فلن يكون هناك نقص فيه، وهكذا يمكننا جميعًا المشاركة بشكل فردي في مجتمع أكثر فضيلة وعالم أكثر ازدهارًا.

مكتبة
t.me/soramnqraa

الجزء الأول

آية الحب

من الصعب على الشخص الذكي تحديد معنى الحب. والسبب هو أن الحب نعيشه، ونشعر به، لذا لا يمكن شرحه. ومع ذلك، يمكن دراسته ومراقبته ويمكن لنا أن نصل إلى جزء من أسرارهِ عندما ننظر إلى الحب كما هو عليه، وليس إلى ما يبدو عليه. الحب هو طاقة وليس شعورًا. حتى إذا لم نعد قادرين على الشعور به، فهو لا يزال موجودًا. فقط لا نعرف كيفية استقباله وتداوله وإدراكه. أرى في البداية أن علىّ التحدث عن الحب برؤية كمية.

1

الحب الكمي

مبادئ طاقة الحب

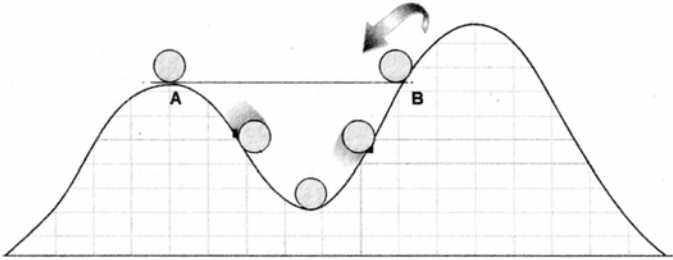
في الوقت الحاضر، هناك افتراض خاطئ يُروَّج له عن الحب. فالاعتقاد الشائع هو أن الحب يسبب المعاناة. وهذا غير منطقي أبدًا، لكن يمكن فهمه تمامًا. هذا الافتراض يستند إلى مبادئ جزئية خاطئة ظلت مرجعًا لمجتمعنا. في المدارس، تُدرَّس رؤية مفككة للعالم، وخاصة في المواد العلمية. في كليات الطب، لا يزال الطلاب يتعلمون كيفية علاج الأعضاء دون الاهتمام بالنظام البيئي الخاص بها. في المدارس الثانوية، تُدرَّس الفيزياء الكلاسيكية فقط، والتي تعتمد على الفصل. يواصل أطفالنا التفكير في المصطلحات الزمنية والمكانية، لأنه يقال لهم إن هذه هي الطريقة التي يعمل بها العالم، ولكننا نعلم الآن أن هذه ليست الحقيقة الوحيدة. ففيزياء الكم تُظهر أن الزمان غير موجود وكذلك المكان. كل شيء يحدث في الزمان نفسه وفي المكان نفسه، لأننا نعيش في عالم موحد. الوحدة ليست مدينة فاضلة، بل هي حقيقة فيزيائية مثبتة. عندما نتبنى هذا المبدأ، ندرك أننا جزء من الكل، وأن الذات هي الآخر، وأنه لا توجد حدود أو اختلافات. وهذا لا يعني أننا جميعًا نحن الأشخاص أنفسهم، ولكننا جميعًا متساوون. وعندما نقبل العالم داخلنا بهذه الطريقة، ندرك الحب بشكل مختلف، ولا نشعر بالانفصال عنه. وندرك في بعض الأحيان أننا ببساطة مجرد جزء مفصول عنه.

في كتابه «الطب الاهتزازي» ⁽¹⁾ «Vibrational Medicine»، يصف ريتشارد جيربر (Richard Gerber) الحب باعتباره طاقة عاطفية عالية،

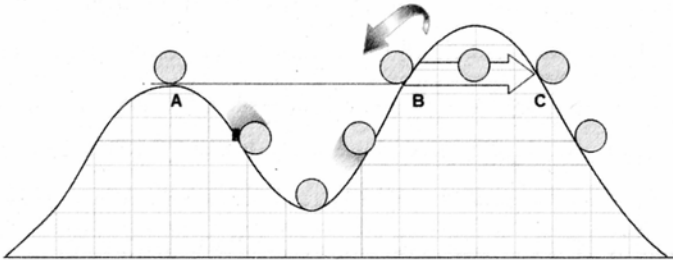
(1) Richard Gerber, Vibrational Medicine. The #1 Handbook of Subtle-Energy Therapies, Bear & Company, 2001.

تمامًا مثل الشغف. كما يعتقد أن الحب ربما يكون قوة طاقة كاملة وليس مجرد عامل محفز. يمكن أن ينتج الحب تأثيرًا تحفيزيًا إذا كان الإنسان يلعب دوره بصفته محفزًا بشكل كامل. وحتى لو لم نفعل شيئًا، فإنه يؤدي عمله وفقًا للمبدأ نفسه الذي يصفه بـ «تأثير النفق» في ميكانيكا الكم.

في الفيزياء الكلاسيكية، لا يمكن للكرة التي أُسْقِطت من النقطة (أ) أن تصل إلى مستوى أعلى من النقطة (ب)، لأنه لا يمكنها الوصول إلى قمة التل، وعليه فلا يمكنها الوصول إلى الجانب الآخر. في الفيزياء الكمية، يمكن للكرة الوصول مباشرة إلى الجانب الآخر دون العبور بالضرورة عبر القمة، وذلك بفعل تأثير النفق. هذا يوضح أنه حتى إذا لم يكن هناك ما يكفي من الطاقة المطلوبة لتجاوز القمة، فإن هذا لا يمنع الكرة من الوصول إلى الجانب الآخر.



في الفيزياء الكلاسيكية، لا يمكن للكرة التي أُسْقِطت من النقطة (أ) أن تصل إلى مستوى أعلى من النقطة (ب) (قانون الديناميكا)



في فيزياء الكم، يمكن للإلكترون الوصول إلى النقطة (ج) من الجهة الأخرى للتunnel النفق بعد الوصول إلى النقطة (ب).

المصدر: [www.cea.fr / comprendre / Pages / physique-chimie / essentiel-sur-mecanique-quantique.aspx](http://www cea fr / comprendre / Pages / physique-chimie / essentiel-sur-mecanique-quantique.aspx)

ما يحدث في الحب هو الشيء نفسه: عندما نعيش الحب بطريقة كلاسيكية، نضع فيه طاقة، وعندما لا يكون لدينا ما يكفي من الطاقة لإبقاء العلاقة حية، مثل الكرة التي لم يعد لها القوة لتجاوز القمة، يُحَجَّب الحب بداخلنا؛ غالبًا ما نعتقد أنه لم يعد هناك حب. إذا نظرنا إلى الحب من منظور فيزياء الكم، فإن هذا الاعتقاد لم يعد مقبولًا. الحب موجود دائمًا، ولكننا نفشل أحيانًا في إبقائه على قيد الحياة في العالم المادي، ونحن المسؤولون الوحيدون عن ذلك. نحن من لا نجيد تحفيز الحب لإبقائه موجودًا في علاقتنا، ولكن هذا لا يعني أنه غير موجود.

موجة الحب

الحب هو طاقة تتغير عندما تمر عبرنا. نحن عبارة عن صناديق للحب تعمل مثل الثرموستات. عندما نكون متوافقين، يزداد تردد موجات الحب. وعندما نكون غير ذلك، فإن ذلك ينعكس مباشرة على تردد موجات الحب. بعض موجات الحب لا تتجاوز الجدران، في حين أن بعضها الآخر ليس له حدود. يمكننا جميعًا الوصول إلى الحب، ولكن موجاتنا مختلفة، لذلك فنحن نُحِب بطرق مختلفة.

أتذكر حينما كنتُ صحفية شابة، قابلت امرأة تركت لديَّ انطباعًا عميقًا. كنتُ أعد برنامجًا عن القتل المتسلسلين، وقابلت أم إحدى ضحايا جاي جورج⁽¹⁾ (Guy Georges). هذه المرأة، التي خُطِفَتْ ابنتها ثم قُتِلَتْ من قبل هذا الرجل، كانت تحمل الحب. ذهبت إلى السجن لمقابلة قاتل ابنتها، وأخذت يده وعرضت عليه الغفران. إنها موجة حب تعبر الجدران! في ذلك الوقت، كنت أعتقد أن هذه المرأة مجنونة بعض الشيء، لكن اليوم فهمت ذلك بشكل مختلف. مع طاقة الحب والغفران، لا نمحو ما حدث، ولا نبرره أيضًا، بل نتقبله. وعندما نتقبله، نتحرر ونُحَرِّر الآخر، رغم كل ما حدث في

(1) جاي جورج هو قاتل متسلسل فرنسي ارتكب سلسلة من الجرائم النكراء، بين عامي 1991 و1997، والتي أدت إلى مقتل سبع نساء في منطقة باريس. حُكِمَ عليه بالسجن مدى الحياة في عام 2001. (المترجم)

الماضي. على الأرجح، هذا هو أفضل وسيلة للحفاظ على الصحة والسماح للحياة بالتدفق فينا.

وفقًا للباحثين في معهد «هارت ماث» «Heart Math»، وهو منظمة غير حكومية أمريكية تجري دراسات حول هذا الموضوع، فإن الحب هو في مركز تردد القلب. وبناءً على الطريقة التي يُحوَّل بها الحب بشكل صحيح أو غير صحيح، يعمل القلب بشكل مثالي أو سيئ للغاية. ومن يعرفون تقنيات التنفس، فمن المؤكد أنهم سمعوا عن حالة مثالية من التناغم القلبي الذي يتزامن فيه الدماغ مع القلب. يؤدي هذا التناغم بين القلب والدماغ إلى تحسين وظائفنا الجسدية والإدراكية ويسمح لنا بالوصول إلى قدرات واسعة، بما في ذلك الحدس. وبهذا أصبح أشخاصًا فائقي القدرات، ليس لأننا أقوىاء أكثر من الآخرين، بل على العكس، لأننا نترك القوة التي تؤذي من أجل الحصول على الراحة التي تسمح للقوة بتحقيق التناغم عبر تحريرنا من قيود عيوبنا البشرية. يدافع معهد هارت ماث عن فكرة وجود موجة ملائمة للحب. الحب يساهم في تحسين قدرتنا على تحويله إلى موجة، ويساهم في التناغم في وظيفة الجسم، والعقل، والاستقرار، والتناغم. تؤثر حالة التناغم القلبي بشكل إيجابي أيضًا في جهازنا المناعي وتوازننا الهرموني، وبالإضافة إلى تبادلنا الطاقوي مع الآخرين، يذهب بعض العلماء إلى أبعد من ذلك ويرون اليوم أن الحب هو الطاقة الأولية في الكون. وهناك حتى تيار يسمى «Lovevolution»: إنه نظرية تطور جديدة تعتمد على فكرة أن الحب هو سبب تطور الجينوم⁽¹⁾. أظهر الأمريكي جلين رين⁽²⁾ (Glen Rein) أن النية الصادقة للحب غير المشروط والتعاطف المعبر عنهما عن طريق العقل يمكنها أن تحول الحمض

(1) الجينوم هو مجموعة الحمض النووي (DNA) الخاصة بالكائن الحي، ويحتوي على جميع المعلومات الوراثية التي تحدد صفاته الفريدة وتحكم في وظائف الخلايا والأنسجة في جسمه. حُدِّد جينوم الإنسان بالكامل في عام 2003. (المترجم)

(2) Glen Rein, «Effect of Conscious Intention on Human DNA»,
Proceeds of the International Forum on New Science, 1996, laskow.
net/uploads/5/7/6/4/57643809/consciousintentionondna.pdf.

النووي. طلب الباحث من أشخاص قادرين على السيطرة على مشاعرهم أن يخلقوا بواسطة العقل اهتزازات غضب وحب غير مشروط نحو أنابيب تحتوي على الرموز الوراثية. كشفت التجربة أن الحمض النووي (DNA) ينكمش عندما يتعرض لطاقة الغضب، فيما يتمدد عندما يتعرض لطاقة الحب. وبمعنى آخر، فإن الغضب، الذي لا يعد إلا استمرارًا للخوف، يعرقل نمو الحياة، فيما يساعد الحب على ازدهارها ونموها.

هذه الطاقة التي يمكن للإنسان أن يُحاذيها عندما يتوافق مع الكون، هي أيضًا مرئية على نطاق واسع. فترات الزمن التي تدخل فيها الكواكب في محور فضيل⁽¹⁾ تدعم تدفق الحب. لم أكن حساسة بشكل خاص للأبراج حتى اكتشفت أن العديد من الانطباعات والسلوكيات وأحداث الحياة كانت متصلة بالأجرام السماوية بطريقة ما. يؤثر موقع الأرض في نظامنا الشمسي في الأحياء والكيمياء والوعي. وبناءً على محاذاة الكواكب، تُفتح إنسانيتنا أو لا تُفتح لدرجة أعلى من الوعي الجماعي، وصحة أفضل. بالنسبة إلى الأذهان البائسة التي قد ترفض تصديق هذا الافتراض، فهناك ملاحظة بسيطة لهم: ما رأيك في ظاهرة المد والجزر؟ اليوم، لا يختلف أحد حول حقيقة أن المد والجزر يرجعان إلى قوة الجاذبية بين الأرض والقمر. نحن نتكون من 60% ماء. لماذا لا يمكن للقمر أن يؤثر في خلايانا؟ نحن جزء من نظام أكبر بكثير من إنسانيتنا الأرضية ونسبح في كون ممتلئ بالقوى الخفية التي لديها بالتأكيد تأثير قد لا نشك به بعد.

عند التفكير في الحب عبر عدسة فيزياء الكم، لا نخشى الفراغ. الفراغ ليس بالشيء الفارغ، بل يُمكنه أن يحمل كل شيء! الحالة الأساسية لأي نظام

(1) المحور الفضيل أو الفعال «axe vertueux» هو مصطلح يستخدم في الأساس في الفلك والأبراج للإشارة إلى الزمن الذي تكون فيه الكواكب محورية بشكل جيد أو موجودة في مواقع مفيدة وإيجابية بالنسبة إلى التأثيرات الفلكية في الحياة البشرية. وعلى هذا الأساس، فإن المحور الفضيل يشير إلى الزمن الذي يمكن أن تكون فيه الطاقات الفلكية الإيجابية والمساعدات متاحة بشكل أفضل للأفراد والمجتمعات. (المترجم)

هي الفراغ الكمي. عندما لا يكون الشخص مستعدًا للحب، فإن الحب موجود هناك، مستترًا في الفراغ حيث يستعيد طبيعته المستعدة للكشف عنه. يحدث السحر في هذا المكان، هنا حيث توجد مساحة. الفراغ الذي تركه فراقك لشخص ما، أو التوقف عن نشاط، أو الانفصال عن جزء من الذات، يصبح فرصة بفضل ممارسة التأمل. هل تريد استقبال طاقة الحب؟ اصنع الفراغ؛ فالحب لا يتدفق في الحياة المزدحمة.

يُعرف «التشابك الكمي» بأنه حالة تفاعل بين جسيمين تؤدي إلى حالات ترابط كمي، بغض النظر عن المسافة الفاصلة بينهما. في بعض قصص الحب، الأمر مشابه لهذا، عندما يرتبط اثنان بحب عميق، فإنهما متشابكان كميًا، على الرغم من الانفصال المادي (المسافة)، فأى تغيير لدى أحدهما يؤثر في الآخر. في الواقع، يمكنكما الانفصال لأشهر أو سنوات دون فقدان الاتصال من منظور كمي. كما لو أنك تتلقى تحديثًا منتظمًا من الطرف الآخر، مما يؤدي أيضًا إلى تحديث لديك. وفي هذا البعد تتشارك الحياة معًا دون العيش معًا جسديًا حتى يتوافق لديكما الوقت وتلتقيان. أعتقد أن العديد من القصص العظيمة في الحب تستند إلى هذا المبدأ الخفي.

في كتابه «أثر شهر العسل» (L' Effet lune de miel) يقترح بروس ليبتون (Bruce Lipton)، أحد رواد علم الوراثة البيئية، أن ميكانيكا الكم تدعم حياتنا الشخصية. يشرح عالم الأحياء الأمريكي أننا كائنات طاقية، متصلة بشكل لا يمكن إنكاره بحقل طاقة أوسع. فهو يقترح فهم العلاقات الإنسانية عن طريق الاهتزازات بدلًا من التفكير المجرد. نتعلم الكثير عن الأشخاص والأماكن عبر الاتصال بحقولهم المغناطيسية. إن ذكاءنا الطاقي يفوقنا تمامًا.

يُعد العيش كنظام موحد «كشخص واحد» تجربة قوية وعميقة. عادةً ما تدرك أنك ترتبط بشخص آخر، لكن من الممكن أن تؤثر أفعاله وعدم توازنه في وجودك بشكل طفيف. في حالة هذا التشابك الكمي، فالآخر هو أنت. بمعنى آخر، لا يوجد خيار آخر سوى التوجه نحو كل ما هو نافع للطرفين،

وإلا فإن كلا الطرفين يمكن أن يخسرا. تأخذ بعض ارتباطات الحب بعداً في الجانب المادي دون الحاجة إلى الاتصال الجسدي. تعيش العلاقة جسدياً، لكن دون لقاء جسدي. تستمر هذه العلاقات التي لا تندرج في العالم المادي على مستوى مختلف في العالم اللامادي، على مستوى غير مرئي لكنه محسوس. وفقاً لتجربتي، تتفاقم هذه الارتباطات حسب النية. كما يقول الأمريكيون «تذهب الطاقة إلى حيث تركز الانتباه» «where attention goes, energy flows». عن طريق توجيه الانتباه إلى الآخر، وتغذية النية بكل ما يخص الآخر، يمكن البقاء مرتبطاً بهذا الآخر. وعندما يفكر كلا الشخصين في الآخر، تنشط الطاقة بشكل أكبر. يمكن لشخصين مفصولين عن بعضهما مكانياً، أي لم يعد بإمكانهما أن يتواصلا بشكل مباشر مع أحدهما الآخر، لكن يفكر أحدهما بالآخر بنية استمرار العلاقة والحب بينهما ويتخيلان حوارات وأحاديث تغذي عاطفتهما، يمكنهما عيش العلاقة بشكل كامل في الحاضر. كل هذا يُنشط طاقة الحب بشكل قوي ويُعزز الترابط الكمي بينهما. يمكن أيضاً التعرف على هذا التشابك دون أن يكون الشخص مدرّكاً لذلك. من الممكن أن نتلقى هذه الموجة العاطفية، ولكننا ببساطة لسنا متصلين. إنه مثل كون هاتفك في وضع الطيران. تُرسل الرسالة وتُستلم، لكنها لا تصل لأن الجهاز الخاص بك غير متصل. إذا أعدت الاتصال بالشبكة، ستجد الرسالة، فهي موجودة تحتاج فقط إلى الاتصال لتصل إليك. لذلك، في بعض الأحيان، تفوتنا بعض الرسائل... ومع ذلك، تعيد الحياة إلينا الأشخاص الذين بقينا مرتبطين بهم.

وفقاً للملاحظات، يتحرك الحب غير المشروط في موجات دائرية ويتحدى قوانين الطاقة الرئيسية الأخرى: الكهرومغناطيسية والجاذبية والذرية. الحب غير المشروط ليس محدوداً؛ بمجرد أن ترتبط بالآخر، فإن ذلك سيدوم إلى الأبد، حتى لو تخلّيت عن النية والانتباه. تعيش هذه الأخبار الأبدية كما لو كانت لقاءات: يمكن لأحدهما العثور على الآخر بعد عقود من الغياب واستئناف العلاقة من حيث توقفت، مثل لعبة للأطفال، لأنه، في الواقع، لم يتوقف شيء. بشكل عام، لم يكن هناك خلاف، فالعلاقة انقطعت، ولكنها لا تزال موجودة وتنتظر أن تزهر مرة أخرى. الحب غير المشروط هو حب ثابت. لاحظ باحثو

معهد هارت ماث وجود إيقاع خاص بمعدل ضربات القلب يرتبط بهذا النوع من الحب، وهو موجة موجبة سِلْسَة تتميز بذروتها المفردة التي تفصل بينها بمعامل يساوي الرقم باي⁽¹⁾، وهو واحد من أهم الثوابت في الرياضيات⁽²⁾. والعدد باي لا نهاية له، تمامًا كالـحب...

الـحب: طاقة تحول

عندما يتردد الحب داخلنا، يخلق التحول. الحب في حد ذاته لا يُحوّل، فهو مثل الرياح ونحن الطاحونة التي تتأثر بها. إن لقاء طاقة الحب مع الذات هو الذي يخلق التحول. إن أكبر درس تعلمه الإنسان على هذا الكوكب هو فن إدارة الحب. نحن حاويات قادرة على استقبال الحب وتحويله وفقًا لقدراتنا على تشغيل منظم حرارة (ثرموستات) الحب.

في الفيزياء، الطاقة هي الكمية التي تقيس قدرة النظام على تغيير حالته. يستخدم الحب قوته لتغيير حالتنا وحالة حياتنا. بالمجمل، كلما كان الحب أقوى، فتحنا صمامات الحب وتركناه يعمل، وكان النظام قادرًا على تغيير الحالة.

على سبيل المثال، إذا كان طفلك يعاني مرضًا خطيرًا، وتحتاج إلى جمع الأموال لتغطية تكاليف العلاج، فإن الحب الذي يتدفق في داخلك يدفعك

(1) العدد باي أو ط (π) هو عدد رياضي يستخدم في العديد من المجالات العلمية والهندسية، وهو يمثل نسبة محيط دائرة إلى قطرها. وهو عدد غير قابل للتمثيل بشكل دقيق على شكل كسر أو عشري، حيث يحتوي على عدد لا نهائي من الأرقام العشرية اللامتناهية. (المترجم)

(2) Florian Le Pape, David Craig et al., «How Deep Ocean–Land Coupling Controls the Generation of Secondary Microseism Love Waves», Nature Communications, no 12(1), 2021, nature.com/articles/s41467-021-22591-5.

Daniel Winter, «Heart Intelligence and DNA Programming», in Alphabet of the Heart. Sacred Geometry: The Genesis in Principle of Language and Feeling, Crystal Hill Farm, 1993.

لوضع نظام قادر على جمع الأموال. وإذا كنت مغرماً بشخص معين، ويفصل بينك وبينه عوائق عديدة، فإنك ستبتكر نظاماً يمكنك عبره الاقتراب منه. الحب، بقوته، يسمح للنظام بالتكيف حتى يجد البديل المثالي لتغيير الحالة. وبعد أن يصبح النظام صالحاً، يمكن لنظامنا المشبع بالحب أن ينسجم مع حالاتنا: حالتنا العاطفية، وحالتنا الذهنية، وحالة جسمنا الفيزيائي. فالحب يشبه الشوكة الرنانة⁽¹⁾ التي تضبط التناغم داخلنا.

حالات الحب

نحن عادةً ما نصنف الحب بناءً على نوعه: الحب العاطفي (بين الرجل والمرأة)، الحب الأسري (بين الوالدين وأبنائهما)، المحبة الأخوية (بين الإخوة وبين الأصدقاء)، والحب غير المشروط. تُصنف هذه الأنواع باللغة اليونانية كالتالي: إيروس⁽²⁾ «Éros»، ستورجي⁽³⁾ «Storgé»، فيليا⁽⁴⁾ «Philia»، وأغابي⁽⁵⁾ «Agapé». أقترح عليك إهمال هذا التصنيف وعدم تصنيف الحب على هذا النحو، لأن هذا التصنيف يحمل فكرة التفرقة، والحب هو بالضبط عكس التفرقة، الحب هو الاتحاد. والرغبة في تقسيمه، وتصنيفه، تعني

(1) الشوكة الرنانة هي شوكة معدنية لها تردد محدد، تستخدم في تدريس علم الصوت في الفيزياء ودراسة الرنين. كما تستخدم عدة من تلك الشوكات المعايير لضبط الآلات الموسيقية مثل البيانو والآلات الوترية. (المترجم)

(2) إيروس (Éros / سفالوسا) في الميثولوجيا اليونانية هو إله الحب والرغبة والجنس يعادل أمور (كوبيدو) في الميثولوجيا الرومانية. (المترجم)

(3) الحب الأسري (Storgé) أو ستورجي، تشير إلى عاطفة المودة والحب الجياشة مثل حب أحد الوالدين تجاه الابن والعكس بالعكس. (المترجم)

(4) فيليا (Philia) هو نوع من الحب الذي يشير إلى الحب بين الأصدقاء أو المودة. يمكن تعريفه بأنه الحب الذي يتمتع به الأصدقاء المقربون والأقارب والجيران والمعارف بعضهم لبعض. (المترجم)

(5) (Agapé) هي كلمة من الكلمات اليونانية التي تُرجمت إلى الإنجليزية بمعنى المحبة، وأصبحت تستخدم بكثرة في اللاهوت المسيحي بمعنى محبة الله أو المسيح للبشرية. (المترجم)

تدميره واستخدامه كأداة. فلماذا لا نحب ابننا بالطريقة نفسها التي نحب بها شريكنا، أو حديقتنا، أو أقرب صديق لنا؟ ولماذا يجب أن يكون هناك أنواع مختلفة من الحب؟ عند دراسة علم الأعصاب، ندرك أن هذه التصنيفات غير موجودة في الدماغ. وعدم وجود تمييز بين الأنواع غير ضروري عند تحديد الحب وأسبابه وآثاره.

بعد إجراء بحوثي وإنشاء روابط بين مختلف التخصصات، لاحظت أن الحب الذي يمر بالإنسان يتفاعل مثل المادة حيث يصبح غازيًا، وسائلاً، وصلبًا وبلازما. خصائص كل حالة من حالات المادة مرتبطة بشكل لا يصدق بكل تجربة نمر بها في الحب، وبآثاره، ولكنها مرتبطة أيضًا بأسبابه. بناءً على تاريخ حياتنا وذاكرتنا الجينية والكيميائية، نحن نرتاح في بعض حالات الحب أكثر من غيرها.

الحالات الثلاث الأولى من الحب، الغازية والسائلة والصلبة، تشكل مجموعة واحدة وهي حب مرتبط بالعلاقات، فيما تمثل الحالة الرابعة، البلازما، الحب غير المرتبط بالعلاقات. في الفيزياء، في المواد الغازية والصلبة والسائلة، تكون الذرات مرتبطة أما البلازما فهو غاز تفككت ذراته بسبب الحرارة العالية، ولا يوجد رابط بينها. لهذا السبب، أعتبر أن العلاقات البشرية المرتبطة بالحب تُمثل الحالات الغازية والسائلة والصلبة، أما البلازما فلا يوجد بها علاقة مع البشر. بالنسبة إلى هذا النوع من الحب، لا حاجة إلى الصداقة أو القرابة العائلية أو العلاقة الرومانسية، ولا حتى إلى أن يتعرف بعضنا على بعض. البلازما هو الحب دون علاقة: نحن لسنا مرتبطين، ولكننا جزء من الكل. نحن شيء واحد، سواء كنا نعيش في تُمْبُكُتُو⁽¹⁾ أو باريس، سواء كنا نباتًا أو حيوانًا أو إنسانًا.

كل حالة تتوافق مع كيمياء عصبية مختلفة، وعلاقة زمنية معينة، ونفسية وسلوكية مختلفة، وأنواع حياة مختلفة. عند الاقتراب من الحب عبر هذه

(1) تُمْبُكُتُو مدينة في شمال مالي، وهي من أهم العواصم الإسلامية في غرب إفريقيا.
(المترجم)

العدسة، نفهم لماذا لا يتعرف الحب الإنساني على طبيعة العلاقة، لكن على شدة التيار الذي يمر عبر العلاقة. في الواقع، لا ينضب الحب أبدًا. إذا اختفى الحب، فليس لأنه اختفى، بل لأنه لم يعد يتدفق. فهم الدقائق البشرية لكل حالة وكم يؤثر فينا يسمح لنا بعيش الحب بشكل أكثر وضوحًا، وفهم ما يثيره الحب فينا، وكيف ولماذا، والأهم من ذلك، معرفة أننا لسنا تحت رحمة تفاعلنا مع الحب.

تؤثر شخصياتنا في حالات الحب التي نمر بها. بناءً على برمجتنا، نشعر بالراحة في بعض حالات الحب، لكن لا نشعر بالراحة في حالات أخرى، ببساطة لأنها غير مألوفة لنا. تخيل أن تعرف الماء في حالته السائلة فقط، ولم تر الثلج، أو الجليد، أو البخار، هل ستكون لديك معرفة حقيقية بالماء؟ ستكون محصورًا في حالة معينة وسيكون لديك تصور محدود عن حالته. بناءً على تجربتنا للحب في الحالات المختلفة، نعيش تجارب فيزيائية وعقلية متنوعة. تتسارع نبضات القلب في حالة الحب الغازي، ويهدأ في حالة الحب السائل، ويتقلص في حالة الحب الصلب، وينفتح في حالة الحب البلازما.

الحب الغازي (L'amour gazeux): هو تسارع الجزيئات. في الفيزياء، يَشغَل الغاز كل المساحة المتاحة وتكون جزيئاته مستقلة تقريبًا، ولا يوجد له شكل دقيق. يغزو الحب الغازي كل المساحة المتاحة لدينا، يستولي على عقولنا، يستعمر جدول أعمالنا، يستولي على أجسادنا. نعرفه عندما نشعر بالمشاعر القوية، ونشعر بالارتباك الداخلي، والفوضى. نشعر برغبة جامحة في الارتباط، لكن في هذه المرحلة، لا يوجد رابط قوي. لا نعرف بعد شكل هذا الزخم. الحالات التالية تمثل بعض حالات الحب الغازي. عندما نقع في الحب، فإننا نعرف بالطبع هذه الحالة، ولكن الحب الغازي ليس مقتصرًا على «إيروس»؛ فعندما نستقبل طفلنا الأول، نشعر بموجة من العواطف، يمكننا أيضًا أن نعيش حبًا غازيًا في هذه الحالة، ونشعر برغبة في احتضان هذا الطفل الذي يستولي على قلوبنا وأجسادنا وعقولنا دون أن نعرف بالضبط ماذا يحدث لنا. الحب الغازي هو «فيليا» بالقدر نفسه كما هو «إيروس»، ولكنه أيضًا «ستورجي»، عندما نلتقي شخصًا جديدًا لدينا الكثير من

الاهتمامات المشتركة ونقضي سهرة مع هذا الشخص. الحب الغازي يُمثل كل هذا في لحظات معينة في الحاضر وتكون مرتبطة بالمستقبل. يدفعنا هذا الحب الغازي أيضًا للجري وراء آمالنا الكبرى، مثل أن تصبح سياسياً أو مديراً لشركة. في الحالة الغازية، كل شيء ممكن، لكن لا شيء موجود بعد. هذه الحالة مرتبطة بالمستقبل. من وجهة نظر الفيزياء الكمية، يتجه الزمن بشكل أسرع إلى المستقبل: وهذا يفسر أيضاً الشعور بالتسارع الذي نشعر به. الحالة الغازية هي حالة التحفيز القوي لمشاعرنا واحتمالية تحقيقها مما يجعلنا نشعر بحالة مختلفة. في الدماغ، يُترجم ذلك إلى إنتاج زائد للدوبامين، وهو الناقل العصبي الفعال في الإثارة الناجمة عن احتمالية مُستقبل جديد.

الحب الصلب (L'amour solide): في الفيزياء، تشير الحالة الصلبة إلى عدم وجود حرية بين الأيونات والجزيئات. الصلب له شكل وحجم محدد. الحب الصلب هو حب متماسك، ولكنه يفتقر للخفة. كل شيء ثابت، في مكانه، حرية الحركة غير موجودة. والثبات هنا يعني الروتين، والتعود، والملل، أو على العكس من ذلك، الفوضى، والمشكلات العاطفية، وعلى أي حال يشبه هذا القصيدة المملة. إنه حب يتوقف عن التدفق، ويمكن أن يصبح ملوثاً ومعدياً، لأنه لا يتدفق بشكل جيد أو يتدفق قليلاً. في بعض الأحيان، يصطدم حتى بجدران القلب، ونشعر بالتوتر والحقد والحكم السلبي. في حالة الحب الصلب، حتى إذا كان الرابط قوياً، فإن التيار لم يعد يتدفق. نحن مرتبطون بالآخر والرابط ضروري، ولكنه لا يضمن جودة العلاقة. من الممكن أيضاً أن تستمر العلاقة فقط لأننا لا نريد قطع الرابط، ويمكن التعبير عن هذا الرابط عن طريق الأطفال (بين الأزواج)، والمصالح المالية المشتركة، والزواج، والقربة، والالتزامات الأخلاقية. في الحب الصلب، الحاضر ليس سوى بديل عن الماضي. الحب مصنوع من ماضي العلاقة، فهو ذكرى قديمة قد نكتشف بها بعض البقايا الجميلة إذا ما بحثنا عنها. الحب الصلب هو قواعد صامته مثبتة، وعادات ديناميكية محددة. يبتعد الحب الصلب عندما تتحجر العلاقة بسبب عدم الاتفاق والآلام وعدم الفهم وتجمد جزيئات الحب.

يسيطر على الحب الصلب، من وجهة نظر الكيمياء، هرمون الأوكسيتوسين⁽¹⁾، هرمون الارتباط. الآخر، في حالة الحب الصلب، هو شخص مطمئن على الرغم من تصنيفنا له، وأنه لا يفاجئنا ولا نفاجئه. الحب الصلب يجمّد الأشخاص في أطر محدودة ومتوقعة وهذا يؤدي إلى الملل والخيبة والاستياء. نرى الحب الصلب بالطبع في علاقات الأزواج، وكذلك أيضًا في العائلات ومجموعات الأصدقاء والشركات. عندما يأكل الحب الصلب العلاقة، نرى الأشخاص غالبًا يلجؤون إلى أي شكل من أشكال الهروب لعدم مواجهة العلاقة التي لا تناسبهم بعد الآن. يمكن أن يكون ذلك بالكحول، والمخدرات، والخيانة، والعمل بجد وشغف مفترس، والتواصل الاجتماعي المفرط أو الوحدة. عندما يصعب تحمل الحالة الصلبة، نبحث عن الحالة الغازية والدوبامين.

الحب السائل (L'amour liquide): هو مصطلح يشير إلى الحالة السائلة في الفيزياء، حيث تكون جزيئات المادة ضعيفة الروابط، ويتطلب التفكيك قليلًا من الطاقة. وفي الحب السائل، نجد السلاسة والانسيابية، وهو الحياة التي تتدفق. ولا شيء يوقف الحب الذي يتدفق، فهو يمر في كل مكان. وهو مزيج من الثقة والإثارة، ويشبه الأمل. ويشعر الإنسان برضا مع ما هو موجود، لأن ذلك يُنبئ بالفضل. وهذا يشبه بُرعم الزهرة في الربيع، فالزهرة ليست موجودة، ولكنّ البُرعم يحمل الزهرة القادمة، وهذا يعتبر مُرضيًا. ونشعر بالرضا التام في الحالة السائلة. والحب هنا، يصبح فيه الحقل مفتوحًا للاحتتمالات، والثقة فيه مطلقة. فنحن نحب الآخر، ونصنع المشاريع، ونشعر بالرغبات، ونلتزم برغباتنا. والحالة السائلة هي حالة لا تتعلق بشيء. ونقارن ذلك بشهر العسل. في الحب السائل، تكون العلاقة قوية دون القلق بشأن استمرارها، ونحاول أن نحافظ عليها. ويمر تيار الحب بشكل جيد للغاية ويقوي العلاقة يومًا بعد يوم؛ ففيها لا يحكم طرف على الآخر. إنه حب غير مشروط. وهو قبول تام للآخر كما هو، ليس كما يجب أن يكون أو كما كان في الماضي. يمكننا عيش

(1) الأوكسيتوسين هو هرمون يُفرَز من الغدة النخامية في المخ، وهو ينتمي إلى عائلة النسيج الهرموني الذي يؤثر في النشاط العصبي والسلوك الاجتماعي للإنسان والحيوانات. ويعرف الأوكسيتوسين أيضًا باسم «هرمون الحب». (المترجم)

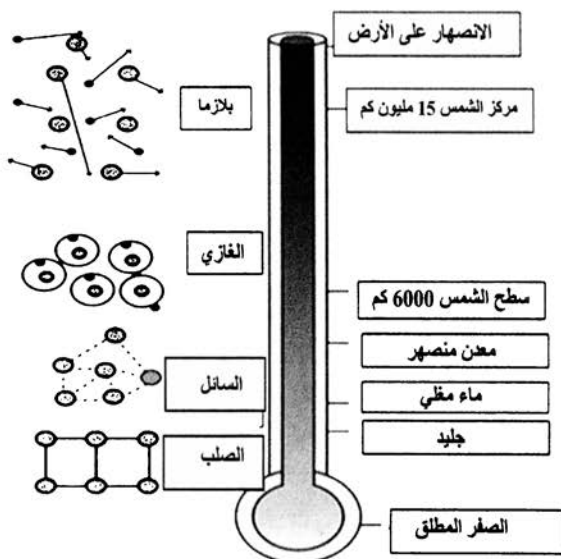
الحب بشكل صحيح إذا لم نتوقع من الآخر أن يلبي كل حاجتنا، وهذا لا يعني أنه لن يفعل ذلك. يوفر الحب السائل الأمان والإمكانيات، ولكنه ليس متساهلاً. نعلم أنه سيكون دائماً متاحاً، لكن تتفاوت قوته حسب جودة العلاقة. من الناحية العصبية، يتكون الحب السائل من الدوبامين والأوكسيتوسين، أي الرغبة والحنان، والمشاريع والحماية، والإثارة والاستقرار. ويوجد في منطقة وسط بين السماء والأرض. ويعيش الحب السائل في الحاضر، حيث يتزامن مع الماضي والمستقبل. وبشكل عام، نعتمد على الماضي ونعيش أفضل ما لدينا في الحاضر ونخلق المستقبل المثالي.

الحب البلازما⁽¹⁾ (L'amour plasma): هو حالة من الحب لا ترتبط بالعلاقات، هو نعمة ونور داخلي. إنه انسجام داخلي يجعلك ترغب في تقبيل الحياة أو احتضان شجرة بين ذراعيك. إنه هذا الشخص الذي لن تراه مرة أخرى، ولكنك ستحبه دائماً. إنه هو هذا الفعل النزيه، إنه مظلوف ممتلئ بالنقود التي تنفقها في حاجة شخص محتاج من دون أن يعرف أبداً أنك أنت صاحب هذه اللقطة. لا مجد ولا فخر، تفعل الخير ببساطة لأنك تستطيع ذلك. الحب البلازما لا يحتاج إلى علاقة أو تعلق، إنه حب بلا علاقة. ولا يمر تيار الحب بواسطة العلاقة، بل هو موجود في الحقل المغناطيسي الخاص بك، حيث تصبح أنت المتلقي والمرسل في آن واحد. إنه موجود في داخلك وخارجك دون تمييز بين المناطق. أنت جزء من هذا الحب. إنه حب غير مشروط في إحدى أنقى حالاته لأنه يتحرر من العلاقة، فهو يتطابق مع الحب الكوني⁽²⁾. وهو عندما تشعر بنوبة حب للشخص الموجود أمامك في

(1) البلازما هي حالة متميزة من حالات المادة يمكن وصفها بأنها غاز متأين تكون فيه الإلكترونات حرة وغير مرتبطة بالذرة أو بالجزيء. فإذا كانت المادة توجد في الطبيعة في ثلاث حالات: صلبة وسائلية وغازية، فإنه بالإمكان تصنيف البلازما على أنها الحالة الرابعة التي يمكن أن توجد عليها المادة. (المترجم)

(2) الحب الكوني هو مفهوم يشير إلى الحب الذي يتجاوز حدود الحب بين الأفراد ويشمل حباً للكون بأسره. ويمكن أن يشير هذا المفهوم إلى الإحساس بالتواصل الروحاني مع الكون وجميع مكوناته، بما في ذلك الطبيعة والحيوانات والبشر. (المترجم)

طابور السوبرماركت دون أن تعرف حقاً لماذا. وهو أن تشعر وتعيش سعادة شخصية كبيرة دون أن تعيش قصة حب تكون فيها عاشقاً ومعشوقاً. يأخذك الحب البلازما، إلى لحظة تجلية للقلب وعندما يحدث هذا فأنت تدركه جيداً وتشعر به. والخصائص الأخرى للبلازما هي أنه يتدفق في كل حالات الحب: الغازية أو الصلبة أو السائلة، دون انقطاع حاد. ولذلك، يمكن لحالة الحب البلازما أن توجد في أي حالة من حالات الحب، سواء كان الحب صلباً أو سائلاً أو غازياً. والحالة البلازما تُمثل أيضاً الثقة المطلقة، حيث لا نستجوب الحب. إنه أساسي للشعور بالتلاحم، حيث تشعر بالقرب من الآخر لأن الآخر هو أنت. وحالة الحب البلازما هي الحب غير المشروط، ولكنه أيضاً أبدي وعالمي. نحب دون أن نكون مرتبطين بالعلاقة. فعل حب البلازما يمكننا تصريفه في كل الأزمنة في الحاضر والماضي والمستقبل. إنه موجود والوقت لا يؤثر فيه. في بعض الأحيان يتزوج الحالة البلازما من الحالة الغازية: هذا هو عهد العشاق الأبديين. هذا هو حالة روميو وجولييت، وروز وباك في تيتانيك.



المصدر: www-fusion-magnetique.cea.fr/fusion/physique/plasma.htm

تحدثُ مع الفيزيائي فيليب بوبولا⁽¹⁾ (Philippe Bobola) حول مفهوم الزمانية لحالات الحب المختلفة، وقدمت رؤيته الكمية مزيدًا من الضوء على هذه الفكرة. يشرح العالم بأنه يجب أن يتوافق الماضي والمستقبل لإنشاء أفضل مستقبل ممكن، ويبني الحاضر جسرًا بين ما كان موجودًا في الماضي وما هو موجود في المستقبل، علمًا بأن كل هذه الأزمنة تحدث في وقت واحد، لكن بسرعات مختلفة. بشكل عام، فإن المستقبلات الممكنة تختلف حسب اختيارنا في الحاضر، ووفقًا لنظرية الفيزيائي، عندما يستجيب المستقبل لحاجة الماضي، ونعيش حاضرًا متناغمًا، نعيش «أفضل حياة». والحب السائل هو تزامن الأزمنة، عندما يستجيب المستقبل لحاجة الماضي ويأخذها في الاعتبار، وبذلك يؤدي مهمته في الوقت الحالي. ولذلك، إذا كان الحب يأتي فقط لإصلاح الماضي دون تجاوزه، فإننا نبقى في الماضي ونخلق مستقبلًا غير مثالي.

حالات الحب تحدد تجربتنا بالشعور

حالات الحب المختلفة تخلق تجارب حياتية مختلفة. يمتلك الحب خصائص الماء: في حالة الغاز، يتبخر ويكون غير ملموس ويمكن أن يكون خطيرًا، حيث يحرق البخار. وفي حالة الصلب، يتحول إلى ثلج صلب، صلب لدرجة تسبب الاصطدام. لكن في حالته السائلة، يكون الحب شافيًا ويؤدي دوره بشكل كامل، حيث يُغذي ويتدفق. وهكذا، يشبه الحب الماء. عندما يكون ساخنًا أو باردًا جدًا، يخلق صدمات حرارية! فيما يعد البلازما تجربة أكبر من الحياة، إذ يحدث عند درجات حرارة تتراوح بين درجة انصهار الأرض ومركز الشمس.

اسأل نفسك في أي حالة يَضَعُ الحب؟ ما تأثيره فيك؟ وكيف يؤثر فيك بشكل عام؟

(1) دكتور في الكيمياء الفيزيائية، وعالم أحياء، وعالم أنثروبولوجيا ومحلل نفسي. (المترجم)

لا يتعلق توقيت الحالات المختلفة للحب بمراحل الحب. فالحالة الغازية لا تؤدي بالضرورة إلى الحالة السائلة التي تنتهي في الحالة الصلبة. وبعض الأشخاص يعيشون فقط في الحالة الغازية، ويتنقل آخرون بين الحالة الغازية والصلبة بشكل دائم، وهذا يحدث في حالة الارتباط مع الذين ينفصلون ويعودون دائماً. والبعض الآخر يبدوون قصة حبهم بالحالة الصلبة ثم يكتشفون الحب السائل. ويتأرجح البعض بين الحالة الغازية والبلازما: فهم مغرمون ببعضهم بعضاً لدرجة الجنون، ويعيشون الانصهار مع الآخر، ويشعرون بالحب اللاشرطي في مفهومه الكوني، ومع ذلك لا يزالون لا يعرفون كيفية العودة إلى درجة حرارة منخفضة لوضع الحب على المحك والانتقال إلى المرحلة السائلة.

جميع حالات الحب ضرورية. ومع ذلك، هناك حالة مرغوبة لا يمكن أن تستمر دون اختراقات من الحالات الثلاث الأخرى، وهي الحالة السائلة. الطريقة الوحيدة للحفاظ على الحالة السائلة هي أن تكون في الوقت نفسه الحالة الغازية والصلبة والبلازما، وأن تحظى بشعور كامل ومتوازن. الحالة الغازية هي العقل، والحالة الصلبة هي الجسم، والحالة البلازمية هي الروح. يتدفق الحب عندما نغذي كل جزء من كياننا، عندما يقول رأسنا وجسمنا وروحنا «نعم» معاً.

تدعم نظرية الطبيب النفسي روبرت ستيرنبرغ⁽¹⁾ (Robert Sternberg) لتصنيف الحب، التي حظيت بشعبية كبيرة بين خبراء العلوم الاجتماعية، هذا الاتجاه. يعتبر العالم الأمريكي أن الحب يتكون من ثلاثة أنواع من المكونات. **العاطفة**، والتي تتضمن جذباً قوياً، بما في ذلك الرغبة الجنسية القوية والارتباط الجسدي في حالة الارتباط الرومانسي. **الحميمية**، وهي القرب، والتواصل، والمشاركة، والأمان. **والالتزام**، وهو قرار حب شخص

(1) روبرت ستيرنبرغ عالم نفس أمريكي. وهو أستاذ التنمية البشرية بجامعة كورنيل. (المترجم)

يسمح باستمرار الحب. بالنسبة إلى روبرت ستيرنبرغ، فإن الإعجاب ليس إلا عاطفة، والرومانسية هي مزيج من العاطفة والحميمية، والرُفقة هي مزيج من الحميمية والالتزام دون عاطفة، والصداقة تقوم على الحميمية فقط، والحب المجنون يجمع بين العاطفة والالتزام، ولكنه حب ليس له أي معنى، وأخيرًا، الحب الكامل، وهو مزيج من العاطفة والحميمية والالتزام. وهذا هو الحب السائل! حيث تمثل العاطفة الحالة الغازية، والحميمية الحالة البلازمية، والالتزام الحالة الصلبة.

العضو المسؤول عن الحب

قائمة غنائية للتشغيل

أغنية *Never Knew Love Like This Before* – لـ (Stephanie Mills)

أغنية *Bim Bam toi* – لـ (Carla)

أغنية *Amoureuse* – لـ (Clio)

هل القلب هو العضو المسؤول عن الحب؟ الجواب نعم ولا في آن واحد، لأن كل شيء يعتمد على نوع الحب الذي نتحدث عنه. بالتأكيد، القلب هو مقر الحب السائل والحب البلازما، في حين أن الحب الغازي والحب الصلب يتعلقان بشكل أكبر بالدماغ والجهاز العصبي. القلب عضو ذكي، أكثر من كونه عضوًا مسؤولًا عن الحب، والحب هو ذكاء كوني. الذكاء البشري ليس له علاقة بالدماغ فقط. الدماغ يشبه إلى حد ما الذكاء الاصطناعي: إنه مبرمج.

أشعرُ بألفة كبيرة بيني وبين قلبي؛ فهو يتحدث معي باستمرار. لا يمكنني تجاهل ما يحدث في داخلي لأنه يذكرني بذلك باستمرار. بواسطة الألم عندما أشعر بعدم الراحة أو أتعرض للإجهاد الزائد، أو عبر الشعور بالدفء عندما أشعر بالفرح، أو عبر الهدوء الكبير إذا نسيت أعبائي. إنه كـ «جيميني كريكت⁽¹⁾» بالنسبة إليّ. أحياناً يُسبب القلق، لأنني أشعر في بعض الأحيان بأنني سأموت بسبب فزعه. أشعر كأنني موصولة باستمرار بتردد قلبي، وفي الواقع، عندما تشوّش الإشارة بسبب عدم توافقي مع قلبي، أشعر بتأثير لارسن⁽²⁾ الذي يسبب الإزعاج في الأذن. يحدث هذا التأثير الصوتي

(1) جيميني كريكت هو شخصية خيالية في فيلم ديزني الشهير «Pinocchio»، وهو صديق الماريونيت الخشبي بينوكيو ويمثل ضميره الحقيقي. يعمل على إرشاد بينوكيو ومساعدته على اتخاذ القرارات الصحيحة وتجنب الخطأ. تمثل شخصية جيميني كريكت الصداقة والصدق والحكمة، وقد أصبحت رمزاً للضمير الحقيقي والدليل الداخلي للإنسان. (المترجم)

(2) تأثير لارسن (effet Larsen) نسبة للعالم الدانماركي Søren Larsen هو تداخل الصوت الذي يحدث عندما يستقبل ميكروفون، مثل ميكروفون الصوت الحيوي، =

عندما يكون المستقبل والمرسل قريبين جدًا، حيث يُنقل الصوت ويُستلم من المرسل إلى المستقبل الذي يعيد نقله إلى المرسل بشكل مضخم ويدفع المادة إلى إنتاج رد فعل صوتي نتيجة لهذا. يعمل هذا بالطريقة نفسها عند الإنسان، عندما يعاني القلب، يدفع المادة، وهي الجسم والعقل، إلى حدودها ويصبح ذلك مؤلمًا للغاية. كل هذا من أجل أن يدفعنا إلى التصرف الصحيح!

القلب: جهاز استشعار الوعي

يبدو أن القلب لديه وعي خاص به. اعتبره المصريون مقرًا للشخصية وللذاكرة وللوعي. ويعود الارتباط بين الوعي والقلب إلى التقاليد الصينية الطاوية⁽¹⁾ واليوجا. فرضيتي هي أنه بواسطة القلب، ينمو الوعي الروحي. ولهذا السبب، اخترت عبارة إيكهارت تول⁽²⁾ التي تفترض أننا نحب وفقًا لمستوى وعينا. كلما تحسن وعيك، أحببت أكثر، لأنك تدرك مزيدًا من التفاصيل. قلبك هو وجهة حبك، كلما كان مفتوحًا أكثر على نفسك والآخرين، كان له تأثير أكبر في تحفيز الحب بطريقة قوية.

عشت تجربة روحية في عام 2017، ووصفتها بأنها إلهام القلب. أحسست في صدري بقلبٍ مَقْوًى بالمنشطات. كان لدي شعور بأن بداخل صدري قلبًا بحجم البطيخة. كان يأخذ كل المساحة، وكان الشعور لا يصدق.

الصوت الذي يُرسل من مكبر الصوت في الغرفة نفسها أو مسافة قريبة جدًا من المكبر. يُكَبَّرُ ويُكْرَرُ الصوت المُسْتَقْبَلُ ويُعاد إرساله إلى المكبر مرة أخرى في دائرة لا نهائية. (المترجم)

(1) الطَّائِوِيَّة هي تقليد ديني أو فلسفي ذو أصل صيني، وهي تؤكد على العيش في وئام مع الطاو، والطاو هو فكرة أساسية في معظم المدارس الفلسفية الصينية. ومعناها في الطاوية المبدأ الذي يُعد مصدر ونمط ومضمون كل شيء موجود في الحياة. (المترجم)

(2) إيكهارت تول (Eckhart Tolle) هو مؤلف ومتحدث مشهور في مجال النمو الروحي، ولد في 16 فبراير 1948 في دوسلدورف، ألمانيا. وهو معروف بكتابه الأكثر مبيعًا «The Power of Now» و «A New Earth»، وهما من أهم الكتب التي تتحدث عن الوعي الذاتي والتحول الروحي. (المترجم)

كان قلبي يغزوني، لم أستطع تجاهله، كنتُ متصلةً به باستمرار لأنني كنت أشعر به بشكل دائم وكامل. بالفعل، القلب هو العضو الوحيد الذي يمكننا أن نشعر به باستمرار بفضل نبضاته. تغيرت تمامًا وجهة نظري وتصوري للعالم والكائنات عن طريق قلبي. شعرت أن لديّ قلبًا جديدًا غير السابق لهذه التجربة. كان الدافع وراء هذا التغيير هو شعور بالحب الجنوني. كأن قلبي هو من يحملني. لو مررت بتجربة مثل هذه، ستعرف أنك لن تعود لما كنت عليه، لن تكون نفسك السابقة مرة أخرى. يمكن تشبيه هذا بالشخص الذي كان يرى الحياة باللونين الأبيض والأسود ومن ناحيتين فقط، وبعد ذلك يكتشف الألوان والأبعاد الثلاثية. كلما اتسعت رؤية الفرد زاد شعوره بالحياة وبالمشاعر. يمكن أن يحدث هذا التغيير عن طريق الحب الرومانسي أو تجربة ساحرة للحب الكوني. يشبه هذا حالة الوعي: عندما تصبح واعيًا، لا يمكنك أن تكون غير واعٍ، فبمجرد أن تبدأ الرحلة، لن تكون هناك تذكرة عودة. في الواقع، لقد تطور وعيي بذاتي وتصوري للعالم منذ تلك اللحظة المؤثرة. استدعيت قلبي، كان لديه دروس كبيرة يجب أن يعلمني إياها. دعاني إلى الاستيقاظ. عند الاستجابة لنداء قلبي، انفصلت تمامًا وتفتتت، حتى تحللت لإعادة ترتيب القطع معًا بشكل مختلف، وإزالة بعض القطع التي أصبحت غير ضرورية وإنشاء مجموعة جديدة تدريجيًا. في الواقع، لقد فتت كل شيء في حياتي، فتت قناعاتي. تخلّيت عن قناعي ودرعي، وتحررت، ثم فهمت الحياة. يتطلب الوعي بالضرورة مرحلة انفصال عن النفس وفي النفس. فجأة، نكتشف أنفسنا، ننفصل عن ذواتنا، ثم يكمن العمل في قدرتنا على استعادة حالة وحدة جديدة مختلفة.

أَحْسَ لتكون واعياً، وكن واعياً لتشعر بالحب

تُرى لماذا يتعين أن يمر تطور الإنسان عبر القلب؟ يبدو لي أن تفسير البروفيسور أنطونيو داماسيو⁽¹⁾ (Antonio Damasio) حول دور المشاعر في الوعي مُفيد جداً. في كتابه «الإحساس والمعرفة» «Sentir et savoir»، يشرح عالم الأعصاب أن المشاعر هي مخلوقات هجينة بين العقل والجسد تُخبر العقل أنه مرتبط بالجسد. إنها تملأ الفجوة التي كانت تفصل بين الجسد الجسدي والظواهر العقلية. يشير أنطونيو داماسيو بالمشاعر إلى الإحساس، سواء كانت جسدية مثل الجوع والعطش والراحة والألم، أو عاطفية مثل الغضب والحزن والفرح...

في كتابي «قوة التنفس المذهلة»، أشرح أن عملية الوعي تبدأ عبر النَّفس الأول الذي يُطلق عملية التنفس. فعندما يدخل النَّفس الجسم، تشتغل العملية التنفسية، ويعد النَّفس الأول هو الذي يولّد أول إحساس هجين بين الجسد والعقل. وفي الجسم، يمكن أن يكون الإحساس غير مريح، وربما حتى مؤلماً، وفي العقل، يُسجّلُ الخوف الأصلي من الانفصال. في الواقع، النَّفس الأول هو الذي يولّد الشعور بالانفصال عن الأم.

أذكرُ في كتابي أيضاً أن النَّفس يعتبر مادة «الغراء» الذي يجمع بين جوانب شخصيتنا. فعندما نتحكم في التنفس ونسمح للنَّفس بالتدفق بحرية داخلنا، فإنه يمكن للنَّفس أن يصلح الاتصال بين الجسد والعقل والروح. وهذه الوحدة الداخلية تحولنا إلى قنوات للحب. ويشير حدسي إلى أن الوعي للنَّفس له الدور نفسه. والحقيقة أن النفس الأول يتزامن مع وصول الوعي. فما دام النَّفس موجوداً، فإن الوعي يبقى موجوداً، حتى لو فقد الشخص الوعي. ومن الجدير بالذكر أن الوعي الذي أتحدث عنه هو الوعي الداخلي، وليس الوعي الخارجي. فعلى سبيل المثال، الأشخاص الذين يحتضرون أو

(1) أنطونيو داماسيو هو طبيب الأمراض العصبية السلوكية وعلم الأعصاب، وهو برتغالي يعيش في الولايات المتحدة، وأستاذ علم الأعصاب في جامعة جنوب كاليفورنيا. (المترجم)

يعيشون في حالات غيبوبة، يُعتبرون غير واعين، ولكنهم يعيشون تجارب واسعة من الوعي الداخلي.

في شرح داماسيو، يصف الوعي بالغراء الخفي الذي يربط العقل بالجسد. ومع ذلك، يفتقر هذا الاتحاد للروح. أنا أعتبر أن الوعي هو الرابط بين الجسد والروح. وأحياناً، يترك الوعي الجسد والعقل اللذين أصبحا غير ملائمين ليقتربا من الروح. وبذلك تحرز الروح تقدماً وتستخدم الوعي للتعبير عن نفسها إلينا عبر القلب كوسيط. أرواحنا لا تنتمي إلينا، بل تدفعنا للتقرب منها وتستخدم الحب رسولاً يأتي ويطرق باب الوعي. إذا لم يفتح الوعي، فإن الحب المتروك عند الباب يرحل ويعود مرة أخرى عندما تُرسل رسالة جديدة من الروح إلى القلب.

حقيقة ارتباط الأحاسيس بالوعي هي منطق لا يمكن تجاهله. كيف نعرف أن لدينا أحاسيس إذا لم نكن واعين بها؟ هل يمكن أن نفترض أنه كلما زادت أحاسيسنا، زاد وعينا؟ لا، لأنه من الممكن تمامًا أن يكون لدينا أحاسيس عديدة ونتعامل معها بشكل أعمى، ونتفاعل دون أي فهم أو وعي. كما كتب سانت إكسوبيري (Saint-Exupéry)، «نحن لا نبصر إلا بالقلب». ومن المرجح أن نتوقف قوة الإحساس على الوعي. فالإحساس هو معلومات، كلما كان الوعي أكثر إغلاقاً، احتاج الإحساس إلى زيادة قوته والتعرف عليه وأخذه في الاعتبار. يتفاعل قلبنا مع أحاسيسنا، سواء كانت عاطفية أو جسدية. عندما لا نسمع الإحساس، يرفع صوته حتى لا يمكن تجاهله، يحاول التواصل معنا، ثم يتخبط، ثم يعمل بنصف طاquته، وفي النهاية يتخلى عنا لأننا تخلينا عنه. وقتها نعرف الألم، والاضطراب، والقلق، وعدم الراحة.

تجربة الحب الإنساني ضرورية لتطوير الوعي، حيث يشعر ويحس بالحب. لا تنزعج بشأن هؤلاء الذين يعزلون عن العالم ويعيشون حياة الناسك، فإن الوعي لا يتطور فقط في أعماق الكهوف، بل يحتاج إلى أعمال عملية للتطور، لأنه يحتاج إلى مواجهة الآخر، خاصة إذا كان مختلفاً جداً، لتحريك الأحاسيس.

الحكمة هي القدرة على مواجهة الجنون في العالم دون قطع الاتصال بالقلب والبقاء متصلًا بالروح.

القلب نظام متصل مستقل

القلب هو مَرَكَز الجسم، ويتحمل مسؤولية تدفق الدم عبر 100,000 كيلومتر من الأوعية الدموية التي تُغذي جسمنا. كما يجمع القلب معلومات شخصية ومعلومات عن الآخرين ومعلومات عن العالم. يستقبل القلب كل المعلومات دون تمييز. تحيط بالقلب تقلبات عقلية متعددة، تحرره، أمّا المشاعر فتتنشطه وتبطئه، تسخنه، وتبرده. يشتد ويقل النشاط البدني. تنتصر الروح وتنهزم. لا يمكن للقلب معالجة كل هذه المعلومات دون وجود ذكاء يرتبط به. القلب هو من يصنع جميع حالاتنا. يتواصل القلب مع الدماغ بأربع طرق.

التواصل العصبي عبر الجهاز العصبي: يحتاج القلب إلى الجسم والعقل، ولكنه يفكر أيضًا بمفرده. يمتلك القلب دماغًا صغيرًا خاصًا به، وهو في الواقع الجهاز العصبي داخل القلب (système nerveux intracardiaque)، الذي يلعب دورًا حاسمًا في تنظيم نشاط القلب بشكل ذاتي، دون الرد على أي أوامر من الدماغ. وهو بذلك يتحكم في القلب، ولا يتبع تعليمات الدماغ بشكل أعمى، بل يرسل معلومات إلى الدماغ. وفي الواقع، ينبض القلب قبل حتى تشكيل دماغ الطفل. ووفقًا للدكتور جي أندرو آرمور (J. Andrew Armour)، واحد من رواد دراسات ذكاء القلب، فإن القلب يحتوي على الأقل 40,000 خلية عصبية. وعلى الرغم من أن هذا العدد قليل بالمقارنة مع 100 مليار خلية عصبية في الدماغ، فإنه يدل على أن القلب لديه قدرة كبيرة على التفكير والتأثير في الصحة العامة للجسم.

التواصل الكيميائي عن طريق الهرمونات: بالإضافة إلى وظيفته كمضخة، يفرز القلب هرمونين: الببتيد الأذيني المدر للصوديوم⁽¹⁾ (l'Atrial Natriuretic Peptide) والببتيد الدماغي المدر للصوديوم⁽²⁾ (le Brain Natriuretic Peptide) اللذين يساهمان في الاستقرار الداخلي للجسم وتنظيم الضغط بشكل أفضل. بالإضافة إلى تنشيط الحياة، يشارك القلب في توازن الجسم والعقل. يساهم الببتيد الأذيني المُفرَز من القلب في تنظيم ضغط الدم، وهو أمر أساسي للحفاظ على الصحة. ولهذا السبب، على سبيل المثال، فإن تمارين التنفس المتوافقة مع نبض القلب والتي تنظم عمل القلب، لها تأثير إيجابي فوري في تنظيم ضغط الدم. يتمثل هذا التأثير في تنظيم الضغط الشرياني والحفاظ على صحة الجسم.

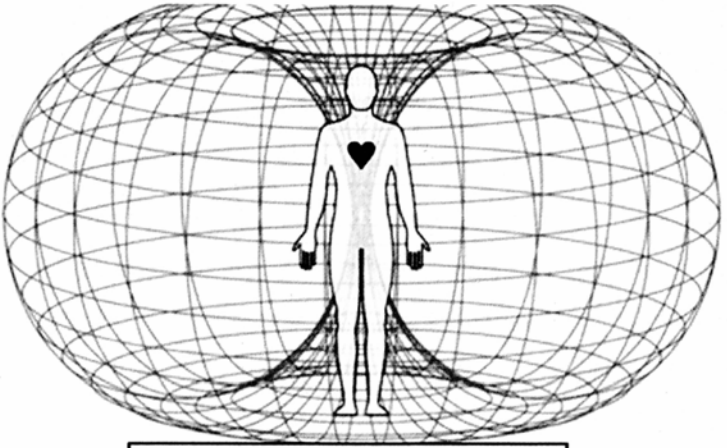
التواصل الفيزيائي الحيوي عن طريق موجة النبض: يُرسل القلب إشارات كهربائية ويتواصل أيضًا خارج الجسم. نبضاتنا وتناغمها هي جزء من بطاقتنا الاهتزازية. فما يصدر عنا مشروط جزئيًا بهذا التواصل.

التواصل الطاقوي عبر الحقل الكهرومغناطيسي: فور بدء عمل القلب، ينشأ حقل كهربائي. وعندما يمر التيار عبر الحقل الكهربائي لعضلة قلبنا الحيوية، يظهر حقل كهرومغناطيسي ومعه معلومات. يعتبر القلب العضو الذي ينبعث منه الحقل الكهرومغناطيسي الأقوى في جسمنا البدني والذي يُعد أقوى بمقدار 5000 مرة من حقل الدماغ. ينشر القلب الطاقة الكهرومغناطيسية بعيدًا عن غلاف جسمنا. هذا هو الحقل الكهرومغناطيسي الذي نشعر به عندما نتحدث عن الكاريزما لشخص ما. يمكننا أن نشعر بالحقل الكهرومغناطيسي للشخص لأنه يلامس حقلنا الخاص، ويحدث تفاعل بينهما. يعمل هذا الحقل الكهرومغناطيسي داخل الجسم وخارجه

(1) الببتيد الأذيني المدر للصوديوم هو بروتين يفرز من قبل خلايا موجودة في القلب. اكتشف هذا الهرمون الباحث الأرجنتيني الكندي أدولفو دي بولد (Adolfo J. de Bold)، ويعمل موسعًا قويًا للأوعية الدموية. (المترجم)

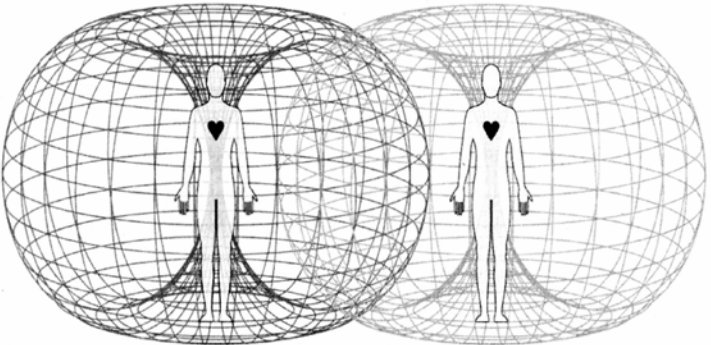
(2) الببتيد الدماغي المدر للصوديوم هو ببتيد مكون من 32 حمضًا أمينيًا اكتشف للمرة الأولى عام 1988 بعد عزله من الدماغ. (المترجم)

عن طريق نقل المعلومات العاطفية على وجه الخصوص. في إدراكنا للأمور الدقيقة، نتأثر بما هو غير مرئي للعين والذي يحمل معلومات أكثر بكثير من العناصر البصرية والسمعية. إذا كانت اهتزازات مكان أو شخص ما تسبب لنا عدم الارتياح، فلا داعي لإجراء تحقيق لمعرفة ما سبب التنافر بيننا وبين هذا الشخص أو هذا المكان، فلديك كل المعلومات اللازمة. المشكلة تكمن في أن الكثيرين منا قطعوا علاقتهم بهذه القدرة الحسية.



المجال الكهرومغناطيسي للقلب

تؤثر أفكارنا وعواطفنا في الحقل الكهرومغناطيسي لقلوبنا، مما يؤثر طاقياً على الأشخاص الذين يشاركون البيئة المحيطة نفسها، سواء كنا ندرك ذلك أم لا.



Source: HeartMath Institute.

يأخذ الحقل الطاقى لقلوبنا شكل الحلقة، أي يشبه حلقة أو حلقات عديدة. وفقاً لفهمي، فإن قوة حقلنا الكهرومغناطيسي تزداد عندما نصل إلى النقطة العقدية أي الأساسية لمحور الحب، وعندما نكون مفتوحين تماماً ومتحدين مع القلب نستطيع تفعيل الحب بشكل قوي، وعليه يتوسع حقلنا الكهرومغناطيسي ويصدر اهتزازاً مثاليًا. وعلى العكس، عندما نفصل أو نغلق قلوبنا بأي شكل من الأشكال، فإن الطاقة لا تتدفق بالكفاءة نفسها، ويصبح الاهتزاز أقل قوة. أنا أسمى هذه الحالة المثالية للإنسان بـ «فوهة الحب». ولا يعني ذلك أننا نهتز بشكل دائم ومستمر بهذه الطاقة النقية للحب، فنحن بشر وتأتي تجاربنا لتشوِّش علينا. ومع ذلك، عندما نشعر بهذا القدر من النعمة التي يوفرها الحب، فإن كل شيء يصبح متاحًا.

في الولايات المتحدة، يهتم معهد هارت ماث بإجراء أبحاث تختص بذكاء القلب ويهدف من خلال بحوثه، إلى مساعدة الإنسانية على العثور على التوازن الجسدي والعاطفي والذهني. ويشرح مدير البحوث في المعهد أن الكثير من القلق والتوتر الذي يشعر به الناس في مجتمعاتنا يأتي من شعورهم بأنهم يُدفعون إلى فعل شيء أو الرغبة في شيء، في حين يشعرون في أعماقهم بأن هذا ليس القرار أو التصرف الصحيح.

ويعتبر عدم التوافق بيننا بالتأكيد مُولدًا هائلًا للتوتر. ولذلك، يشير المعهد الأمريكي إلى أن التوتر هو تعبير عن عدم انسجام الروح والتي تعبر عن ذلك في القلب. فإذا افترضنا أنه ليس المخ، بل القلب الذي يرسل إشارة التوتر، يمكن اعتبار التوتر رسالة «تحذير من عدم التوافق» في وجودنا. ويؤدي ذلك إلى عدم انسجام النظام. وعندما يشعر الجسم أو العقل بعدم الانسجام لفترة طويلة، يشعر الإنسان بالتعب ونقص الطاقة وتدهور الصحة.

يجري حاليًا معهد هارت ماث أبحاثًا علمية لإظهار الروابط بين التنفس العميق وتنشيط القلب. يتيح التنفس العميق إمكانية تنظيف العقل بشكل كبير وتحرير الخلايا، ومن المرجح أنه حليف قوي لهذا العضو. فبعد الجلسة، نشعر بالسلام ويصبح من الأسهل إعادة الاتصال بقلوبنا.

وفقاً لجان بيير شامودو (Jean-Pierre Chamodo)، المختص بتقويم العظام ومبتكر التحرير الهولوجرافي للقلب⁽¹⁾، تظهر الأمراض عندما لا تعمل الخلايا بتوجيه من الروح. يعتقد أن الخلايا لها حجم مثالي، ولكنها تصغر تحت تأثير الإجهاد، مما يؤدي إلى تقليل حجم الماء في الخلية. بالنسبة إلى الممارس، تتدفق المعلومات المُلتَقطة في حقل الوعي الكوني عبر السائل. ومن ثم، إذا قلَّ حجم الخلية، فإنها تنفصل عن الروح. ودون الماء، لا يمكن للخلية الاستيعاب والتوصيل للجسم. وبالتعبية، يفقد الشخص التواصل. لاستعادة هذا التواصل، يُعد التنفس القلبي المتناسق طريقة ثابتة وموثوقة على نطاق واسع. تمرين التنفس هذا هو علاج رائع للقلق والتوتر لأنه يسمح بإعادة توافق الجسم والعقل والروح إلى الانسجام والحالة المثالية. يتميز التنفس القلبي المتناسق بقدرته على جمع القلب والدماغ معاً، حيث تنشأ حالة تزامن بينهما عندما نتنفس بوتيرة دقيقة جداً، ويتزامن ضغط الدم مع دقات القلب، وتحرّر الناقلات العصبية بشكل مثالي ويمكنها أداء وظيفتها بشكل مثالي أيضاً. عبر العمل مع الباحثة كارولين سيفوز (Caroline Sevoz) في «المعهد الوطني للصحة والبحوث الطبية» «Institut National de la Santé et de la Recherche Médicale» (Inserm)، تعلمت أن المدة المثالية هي إما خمس ثوانٍ للشهيق وخمس ثوانٍ للزفير بتدفق منتظم، وإما أربع ثوانٍ للشهيق وست ثوانٍ للزفير. يعد هذا التمرين ضرورياً لممارسة النظافة اليومية، مثل تنظيف الأسنان، لمدة ثلاث دقائق يومياً. عن طريق العناية بقلوبنا بهذه الطريقة، فإننا نضع كل خلايانا في حالة جيدة.

(1) «التحرير الهولوجرافي للقلب» هي طريقة علاجية شاملة تهدف إلى تحرير العوائق العاطفية والطاقية في القلب. تتضمن الطريقة استخدام تقنيات يدوية وعاطفية لمساعدة المرضى على استعادة توازنهم وتناغمهم الداخليين. يؤمن شامودو بأن الشفاء الحقيقي لا يمكن أن يحدث إلا عندما يكون الجسم والعقل والروح في توازن تام، وصُمم «التحرير الهولوجرافي للقلب» للمساعدة في تحقيق هذه الحالة. أصبحت الطريقة شائعة في فرنسا وانتشرت منذ ذلك الحين بين أجزاء أخرى من العالم. (المترجم)

هذا القلب المتذبذب هو العضو الأهم في جسم الإنسان. إنه المساعد الذي يتمكن من إعادة توازن الجسم بأكمله. يُعد تغير معدل ضربات القلب (La variabilité de la fréquence cardiaque) مؤشراً على الصحة الجيدة عندما تكون عالية. ويعكس قدرة القلب على التسارع والتباطؤ ويوضح عمل الجهاز العصبي ويُعبّر عن نغمة العصب المُبهم⁽¹⁾ (nerf vague) الذي، إذا كان سيئاً، يؤثر في صحة أعضائنا وفي الطاقة التي تتدفق فينا بشكل أكثر انتظاماً. عندما يكون تغير معدل ضربات القلب جيداً، فإن المقاومة للضغوط النفسية والفيسيولوجية تكون أفضل لأن القدرة على التنظيم والاستيعاب تكون أعلى. أظهرت الأبحاث العلمية التي ذكرتها في كتاب «قوة التنفس المذهلة» على سبيل المثال، أن الأشخاص الذين لديهم انتظام في تغير معدل ضربات القلب بشكل جيد، يكونون أقل عرضة للانهيئات النفسية والفيسيولوجية. على سبيل المثال، يتمكن الأشخاص الذين لديهم انتظامية جيدة في تغيير معدل ضربات القلب من مقاومة الضغط الذي يواجهونه في الامتحانات ومن المرجح أنهم يعانون هواجس أقل بشأن الخوف من فقدان العمل. تتحسن قدرتهم على الانتعاش وإعادة التوازن. عندما يرتفع الموج الذي يحمل الجسم، فإن الجسم بأكمله لا يترك نفسه يغرق في الأعماق.

يمكن تحسين تغير معدل ضربات القلب بشكل كبير عبر ممارسة التنفس، إذ يُمكن التركيز بشكل مباشر على عمل الجهاز العصبي المستقل وتعزيز نغمة العصب المُبهم. يعتبر التناغم القلبي أحد التمارين التي يُوصى بها الجميع. لحساب تغير معدل ضربات القلب، يتطلب الأمر استخدام جهاز

(1) الاسم العلمي هو «العصب المُبهم» ويطلق عليه أيضاً العصب الحائر أو العصب الرئوي المعدي (بالإنجليزية: Vagus nerve) هو أحد الأعصاب القحفية الاثني عشر وهو العصب الوحيد الذي ينشأ في الدماغ وينتهي بعيداً في الجهاز الهضمي ولهذا السبب يطلق على العصب تسمية العصب الحائر. ينقل هذا العصب الإيعازات الحسية والحركية من الجهاز العصبي اللاودي (Parasympathetic nervous system) إلى كل الأعضاء الواقعة بين رأس الإنسان إلى الجزء المستعرض من الأمعاء الغليظة ويحكم العصب في سرعة ضربات القلب حيث إن تحفيز العصب يؤدي إلى إبطاء نبضات القلب. (المترجم)

خاص، ويُمكنك طلب قياس من طبيبك. هناك أيضًا تطبيقات تسمح لك بإجراء القياسات باستخدام مستشعرات ومراقبة تقدمك.

يُعد معدل ضربات القلب أيضًا مهمًا. يمكن للرياضيين والأشخاص الذين يتحكمون بجسدهم بشكل خاص تخفيض معدل ضربات قلوبهم بشكل كبير. يمتلك ستيف سيفرينسن (Stig Severinsen)، الحائز على الرقم القياسي العالمي في الغطس بتزويد الأوكسجين، القدرة على تخفيض ضربات قلبه إلى عشر ضربات في الدقيقة. يتراوح معدل ضربات القلب الطبيعية بين خمسين وثمانين ضربة في الدقيقة في الحالة الطبيعية. لقد لاحظت أن معدل ضربات القلب عند الأشخاص الذين يميلون إلى الطبيعة الغازية غالبًا ما يكون سريعًا. العيش في المستقبل يعني العيش في وقت يمر بسرعة أكبر في الجسم. إبطاء النبض يعني العيش بشكل أكبر في الحاضر. لهذا يُعتبر الإيقاع المثالي للتناغم القلبي مفيد جدًا.

الذكاء التشريحي للقلب

عبر العمل على التنفس، انغمست في علم التشريح، وقد لاحظت خصوصية مثيرة للاهتمام في جسمنا. يعتبر القلب بطريقة أو بأخرى هو الفص الثالث من رئتنا اليسرى. في الواقع، الرئة اليمنى لها ثلاثة فصوص أما الرئة اليسرى فاثنتان فقط من أجل إفساح المجال لعضلاتنا الحيوية.

تبدأ الحياة وتنتهي بالقلب. فالقلب ينبض قبل أن تعمل الرئتان. أول الخلايا التي تتطور عندما تبدأ الحياة البشرية بسحرها في جسد المرأة هي خلايا القلب. ثم عندما تتحول المضغة إلى جنين، يتطور الدماغ. بعد تسعة أشهر، عندما يكون الدماغ جاهزًا للعيش تجربته الأولى بمفرده، تأتي الولادة، ويعلن المولود قدومه إلى العالم بأول نفس. يمثل النفس الأخير الخروج من العالم - من هذا العالم، لأنه في الوقت الذي لا يحصل فيه القلب على أكسجين، يتوقف.

من المثير للاهتمام أيضاً أن يتحالف القلب بشكل رمزي مع الرئتين. فالرئتان هما عضوا الحياة والرغبة في الحياة. تُفصح أمراض رئتنا عن حزننا ونقص الحيوية وعدم تدفق الحياة فينا، وتقول لنا إن الخوف قد استولى على السلطة. إذا كان القلب في حالة سيئة، فإن الحياة في خطر، وعندما تسير الحياة بشكل سيئ، يشعر القلب بذلك. تؤدي أمراض الرئتين إلى تبعات مباشرة على عمل القلب. يدرك العديد من أطباء القلب اليوم أن معالجة مشكلات التنفس تساعد في الوقاية من الأمراض القلبية. بالإضافة إلى ذلك، فإن جدار القلب، الحارس للقلب، متصل بالحجاب الحاجز أي العضلة التنفسية الكبرى لدينا التي يؤثر توترها في توازن حياتنا. الحجاب الحاجز غير الصحي يعني أن الرئتين تعملان بشكل سيئ، وتصبحان عصباً مضطرباً يتسبب في انزعاج أعضائنا. ومن ثم، عن طريق التمديد، حيث الاتصال بين الحجاب الحاجز وجدار القلب، يساعد الحجاب الحاجز على العمل بشكل أفضل في دعم جدار القلب والقلب في وظائفهما. إذا كنت تتنفس بشكل أفضل، فستساعد قلبك على أداء عمله بشكل أفضل. عندما يكون القلب مضغوطاً، فإنه لا يعطينا معلومات، تتعرض إشارته للتشويش، ويقتصر على إطلاق الإنذار. عندما تكون مضطرباً، فمن المستحيل ببساطة أن تتصل بقلبك فيه الكثير من التشويش.

جدار القلب: وزير خارجية القلب

على الرغم من أنني مستمعة جيدة لقلبي، فإنني في بعض الأحيان أجد صعوبة في فهمه. لذلك، أجلس وأغلق عيني وأسأله. ما هي الرسالة؟ كيف يمكنك أن تشعر بشكل أفضل؟ في هذا الوقت، عادةً ما تأتيني جملة أو صورة عقلية. في يوم من الأيام، رأيت قلبي يتجول بحرية. كان يقول لي: «أحتاج إلى المساحة، أشعر بالاختناق، أريد الخروج من هنا!» فهمت أنه من الحكمة الحديث مع جدار القلب الخاص بي. قرأت كتاباً عن حارس الجسد والقلب وبدأت في فك رموز الرسالة. فجدار القلب أو بالأحرى غشاء القلب، يتكون من ثلاثة أغشية تربطها ألياف مرنة، وهي كيس من الألياف يحيط بقلبنا

لحمايته من الصدمات العنيفة والفيروسات والبكتيريا، وعبر حديثي مع قلبي، فهمت أن جدار القلب كان يعمل بكامل قوته حتى إنه كان يضيق على قلبي ويمنعه من التعبير عن نفسه. الخوف الذي كان يسيطر على قلبي من أن يتعرض لضغوط شديدة جدًا، كبير لدرجة أن جدار القلب كان يحميه بعناية حتى إنه كان يخنقه. كان قلبي يشعر بالقيود التي كان يفرضها عليه الجدار الذي كان في وضع دفاعي. بعد الحديث مع قلبي، تحدثت مع جدار القلب الخاص بي وقلت له إنه يمكنه تخفيف الضغط، وإنه لا يوجد خطر، بل على العكس تمامًا. تخيلته مرة أخرى وهو يسترخي ويصبح أكثر مرونة، وعادت الحياة تدريجيًا... وتحرر التنفس أيضًا. أخيرًا، تمكنت من التنفس دون شعور بالاختناق في قلبي.

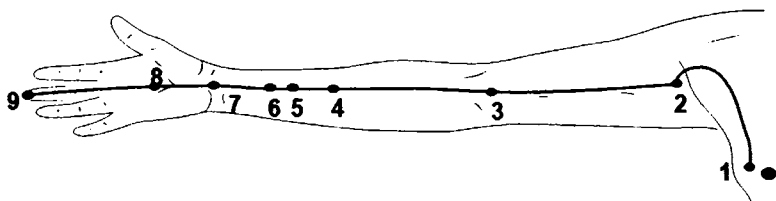
يُعد جدار القلب بمنزلة وزير القلب. إنه يعمل وسيطاً بين القلب وبقية الجسم. فهو يحمي القلب ويعمل وسادة هوائية لتجنب الصدمات الزائدة، ويُفترض أيضًا أن ينقل أوامر القلب، لكن في بعض الأحيان لا يفعل ذلك. ومع ذلك، فإن التوازن مطلوب بشكل أساسي. في كتابه (Dragon Rises, Red Bird Flies) «التنين يرتفع والطائر الأحمر يطير»، يمزج ليون هامر (Leon Hammer) بين الطب الصيني التقليدي وعلم النفس لشرح أن جدار القلب هو وسيط بين الحب الذي نشعر به لأنفسنا والحب الذي نشعر به للآخرين. يحتوي جدار القلب على طاقات الين واليانغ⁽¹⁾؛ وفي حالة نقص

(1) علامة الين واليانغ (☯) ترمز لكيفية عمل الأشياء في العلم الصيني القديم. الدائرة الخارجية تمثل «كل شيء»، أما الشكلاّن الأبيض والأسود داخل الدائرة فيمثلان التداخل بين طاقتين متضادتين، طاقة الين «الأسود» وطاقة اليانغ «الأبيض» الطاقتان المؤديتان لحدوث أي شيء في الحياة. يعتبر الين واليانغ مفهومًا أساسيًا في الفلسفة الصينية، حيث يؤمن الصينيون القدماء بأنهما يتحكمان في العواطف والصحة والحياة. يرمز الين إلى الظلام والسلبية والتركيز على الداخل، في حين أن اليانغ يرمز إلى النور والإيجابية والتركيز على الخارج. ومن المعتقد أن الين واليانغ يتحكمان في التوازن في الطبيعة والكون، حيث يتمثل التوازن في التناغم بين القوتين المتضادتين، حيث يتحقق التوازن عندما تكون القوتين في حالة توازن وتكامل. (المترجم)

إحدى هذه الطاقات، يتأثر كل عمل جسمنا. عندما تكون طاقة الين غير كافية، نجد صعوبة في تقديم الحب اللازم لراحتنا النفسية، ويتأثر ارتباطنا بالحميمية وتتعرض إبداعاتنا للتأثر ونشعر بعدم الشبع الداخلي. يمكننا أن نشعر بمشاعر الحب الصادقة للآخرين، ومع ذلك، نواجه صعوبة في فتح أنفسنا على هذه المشاعر. عندما تكون طاقة الين زائدة، نشعر بالوحدة والانفصال عن الآخرين. يملأ الغضب والشعور بالانتقام واللوم المكان الذي يخلفه عدم الشعور بالحب. إذا كانت طاقة اليانغ ضعيفة، فنواجه صعوبة في التعبير بوضوح عن مشاعر الحب، ولا نجد المدخل الصحيح أو الوقت الصحيح. وعلى العكس، عندما يكون هناك الكثير من اليانغ، فإن الشعور يمر دون أن تتبعه أي إجراءات. لذلك، يخلق عدم التوازن في طاقة جدار القلب الارتباك في المشاعر ونقص الوضوح العقلي. وتؤثر المشكلات العاطفية وصعوبات العلاقات على حارس القلب. إذا كانت لديك علاقات فوضوية أو تجارب عاطفية مؤلمة تعاود الظهور، فقد تشعر بعدم الارتياح في صدرك، وألم، وضيق.

في الحكمة الصينية، يعتبر خط تدفق الطاقة في الوخز بالإبر -والذي يسمى بـ «سيد القلب» والذي يبدأ بجوار الحلمة وينتهي في أعلى الإصبع الوسطى- مرتبطاً بالأبعاد العميقة للإنسان. يُعتقد أن كيس جدار القلب يحتوي على الجوانب الروحية للقلب. يحمي جدار القلب طاقة القلب ويساعد على تحقيق التوازن الجنسي. يلعب الحجاب الحاجز دوراً في نشر الحياة والأفكار، ولهذا السبب يرتبط بالإبداعية. يعبر عن اضطرابات «سيد القلب» عبر سخونة شديدة في الكفين وخفقان القلب واحمرار الوجه وتورم الغدد تحت الإبط، والقلق والتوتر والتصلب في الرقبة والكآبة والرؤية المشوشة. يمكن أن يؤدي عدم التوازن في «سيد القلب» إلى الاكتئاب والاضطراب والانحرافات والهوس وصعوبات التواصل الاجتماعي. ومن العواطف السلبية المرتبطة بهذا الخط الرفض، والغيرة، والندم، والعجز. عندما يعمل «سيد القلب» بشكل جيد، نستطيع الحفاظ على هدوئنا في فترات الإثارة، ويكون تفكيرنا سلساً، وتكون روحنا وعقلنا سليمين. وبواسطة «سيد القلب»، يتدفق

فينا الفرع والحماس. تقع نقطة المصدر لـ «سيد القلب» المتصل بجدار القلب في وسط مفصل اليد، يمكنك تدليكها لتحرير الشعور بالراحة والتسلية والرضا.



خط تدفق الطاقة في الوخز بالإبر

عندما يعاني «سيد القلب»، تنكمش أغشية جدار القلب. ونشرح فيما يلي الأسباب الميكانيكية لشعورنا بعدم الراحة. في الحالة الطبيعية، تتنفس خلايانا، وتتمدد وتتقلص. في حالة وجود صدمة عاطفية، تتقلص الخلايا ولا تفتح. يؤدي انكماش جدار القلب إلى انزلاق القلب إلى أسفل، بالإضافة إلى الشريان الأورطي، مما يضغط أعصاب الجهاز الودي⁽¹⁾ (Système nerveux sympathique) ويؤدي إلى استجابة في الجهاز العصبي يسميه الناطقون بالإنجليزية «fight or flight» (قاتل أو اهرب). ولهذا السبب، يمكننا أن نشعر بالغضب والعدوانية بشكل أكبر، ونشتعل بسرعة. من الناحية الفيسيولوجية، يحدث شيء يؤثر في الجهاز الحيوي.

لا بد من عناية خاصة لتحرير جدار القلب. الوخز بالإبر والعلاج العظمي فعالان، وطُوِّرت بعض التقنيات بشكل خاص، مثل طريقة مونتسيرات جاسكون (Montserrat Gascon)، وهي الأكثر شهرة. تعمل هذه التقنية اليدوية للطاقة الخلوية على السماح للخلايا بالتنفس مرة أخرى. يحرر الممارس جدار القلب بوضع يديه، ويعمل أيضًا على عَظْمَة العجز والجمجمة

(1) الجهاز العصبي الودي (بالإنجليزية: Sympathetic nervous system) ويشكل مع الجهاز العصبي اللاودي (Parasympathetic nervous system) الجهاز العصبي الذاتي (Autonomic nervous system)، ويتكون من أعصاب ودية واردة وأعصاب ودية صادرة. (المترجم)

والأطراف العليا والسفلية⁽¹⁾. هناك أيضًا التحرير الهولوجرافي للقلب لجان بيير شامودو. ففي بداية كل جلسة، يختبر هذا الأخير مدى حركة الكتفين والوركين، ويرفع الأذرع لمعرفة متى تتوقف الكتف. في الواقع، عندما تكون الاتصالات بين الأنسجة سليمة وتكون خلايانا بصحة جيدة، ترتفع الأذرع بزاوية 180 درجة دون مقاومة. حركة الوركين هي مؤشر آخر. على الطاولة، يجب أن تكون قدمانا قادرتين على الدوران بسلاسة إلى اليمين واليسار حتى تلامس الطاولة. عندما يعاني جدار القلب، تُظهر هذه الاختبارات نتائج سيئة. ومن اللحظة التي يحرر فيها، يزداد نطاق الحركة. وفقًا لـ جان بيير شامودو، فإن العدو رقم واحد لجدار القلب هو التوتر، الذي يمكن أن يتسبب في تقليل حجم الأغشية بنسبة 50%. لذلك، إذا كنت تريد حقًا مصلحة قلبك، فعليك بالتخلص من التوتر في حياتك.

القلب الروحاني

إذا كان القلب هو عضو مسؤول عن الوعي، فمن المنطقي أن يكون مرتبطًا بالغدة الصنوبرية⁽²⁾ التي تسمح لنا بالوصول إلى حالات من الوعي المعدلة. في كتابي «قوة التنفس المذهلة»، أشرح كيف يمكن لبعض ممارسات التنفس، عن طريق الغدة الصنوبرية⁽³⁾، إنتاج ثنائي ميثيل تريبتامين (Diméthyltryptamine)، وهي مادة تسبب الهلوسة ولها تأثير تخديري. ونجد ثنائي ميثيل تريبتامين في آياهواسكا⁽⁴⁾، وهي نبتة

(1) Oriol Gascón, «La libération du péricarde», vivalavida.org/fr/liberacion-del-pericardio/.

(2)

(3) الغدة الصنوبرية (بالإنجليزية: Pineal gland) هي غدة صغيرة في تجويف الدماغ. تفرز الميلاتونين، وهو هرمون يساعد على ضبط عمل جسم الإنسان ويساعد على النوم. وتأخذ شكل حبة الصنوبر الصغيرة. (المترجم)

(4) آياهواسكا أو الآياهواسكا (بالإنجليزية: Ayahuasca) وهو مشروب مُهلوس وذو تأثير نفسي، وقادر على إحداث تغييرات في الوعي لمدة 10 ساعات تقريبًا. ويستخدم في الطب الروحي. (المترجم)

يستخدمها الشامان⁽¹⁾ الأمازونيون. ومن ثم، فإن الباحثين في علم الأعصاب الذين يدرسون أسرار الدماغ والروحانية، أظهروا أن الغدة الصنوبرية تنشط في التجارب الروحانية. ويفترض أن ثنائي ميثيل تريبتامين المنتج بشكل طبيعي في الدماغ يشارك في تنويرنا.

لقد عشت تجارب روحانية في السنوات الأخيرة، وكانت جميعها مرتبطة بالحب والقلب. عشت قصة حب لها تأثير نفسي قوي جدًا مثل المخدر وما زلت حتى اليوم أجهل حقيقتها. عشت مع هذا الرجل أحداثًا ومشاعر فريدة، وتزامن مذهل للأحداث، وظواهر لا يمكنني تفسيرها، كما لو أن مصيرنا مقدر بغض النظر عما يقال. في يوم من الأيام، دخل طائر إلى منزلي لإسقاط شيء كان ينتمي إليه، وفي يوم آخر، كان موسيقي يعزف الموسيقى التي أرسلها إليّ هذا الرجل عبر رسالة، وفي يوم آخر، وعلى الرغم من أن 12,000 كيلومتر وتسع ساعات تفصلنا، ولم يكن لدي أي أخبار منه منذ أشهر، حلمت به واستيقظت بصدمة لأجد أنه أرسل إليّ رسالة في ذلك الوقت. في وقت آخر، اتصل بي فيما كنت أسير في طريق يحمل اسمه. كانت هناك الكثير من الأمثلة مثل تلك. لست أبحث عن الفهم، لكن عن التعلم. كانت قصتنا فرصة هائلة لإيقاظ الوعي له ولي، فعبرها، عشت الحب والخوف بشدة مذهلة، واكتشفت بشكل مطلق أن الحب هو طاقة وليس مجرد شعور. هذه العلاقة سمحت لي باستكشاف أعماق مخاوفي. كنت ألحظ التغييرات الجسدية والعقلية التي تحدث لي. رأيت كل ما كان بي من عيوب، وهو ما لم أكن أعترف به، فهمت الألم الذي أحدثته، ورأيت تناقضاتي وكأنني أراها تحت المجهر. كان هناك عملية أكبر مني تحدث، وكان عليّ ألا أعرقها. كنت أتدرب على اختيار الحب وترك الخوف.

هذه التجربة جعلتني أعيش أحداثًا غامضة وروحانية. في صباح يوم ما، بعد محادثة مع هذا الرجل الذي دعاني لمعرفة الجوانب المكبوتة واللاواعية

(1) الشامان هم ممارسون للدين والطقوس الروحية في ثقافات مختلفة حول العالم، ويعتبرون وسطاء بين العالم الروحي والعالم الطبيعي. يتفاعل الشامان مع العوالم الروحية عبر الرقص والغناء والطبل والتأمل والأغراض الروحية الأخرى. (المترجم)

في شخصيتي، عشت ما أصفه بتحديث الوعي. كنت قد نجحت في التعبير عما يخبرني به قلبي، وكان رأسي وجسدي متفقين مع ذلك. بعد المحادثة، وأنا مستلقية، وجدت نفسي في حالة نوم مغناطيسي حيث كان وعيي واضحًا تمامًا. كنت أراقب ما كان يحدث في داخلي. وهكذا، كنت أدرك داخل كياني بدوامة وارتفاع وعيي. كنت أشعر بأنني تخلصت من القيود وأن روحي تخبرني بأنني أصبحت أكثر تقدمًا، وأنني قد تجاوزت مرحلة ما. تمامًا مثلما يحدث في لعبة فيديو عندما تصل إلى مستوى جديد. كانت هذه هي المرة الأولى التي أشعر بهذا الشعور الذي لا يشبه فصل الروح عن الجسد، بل العكس تمامًا. كان كل شيء يحدث داخل جسدي، ولا شيء يدخل أو يخرج منه، وكانت الرحلة والصعود يحدثان داخليًا. تمامًا كما لو أن العقل يتغلغل بالحكمة داخلي. وعندما انتهت التجربة، نهضت وشعرت بسلام كبير، وكان لدي شعور بأنني أنجزت العمل المطلوب.

هل تخلق طاقة الحب كيمياء تنشط كلاً من القلب والغدة الصنوبرية؟ هل يمكن للإنسان أن يشعر بالتخدير والسعادة التامة عندما يحب؟ لم أجد إجابة واضحة عن هذه التساؤلات حتى الآن. ومع ذلك، أظهرت الدراسات أن وظيفة الغدة الصنوبرية، بما في ذلك مستوى إنتاج الميلاتونين، مرتبطة مباشرة بمشكلات القلب. فعلى سبيل المثال، ترتبط أمراض القلب التاجية بالإنتاج المنخفض للميلاتونين. يساهم الميلاتونين في تنظيم وظائفنا الحيوية الدورية اليومية، مثل النوم والجوع، وهي وظائف أساسية لإنسانيتنا. إنه يربط بين الساعة الداخلية ودورة الكون. دون الميلاتونين، لا يعمل الإنسان بتوافق مع إيقاع الطبيعة، بل يتفاعل بشكل غير صحيح. بشكل عام، صحة القلب والغدة الصنوبرية مرتبطتان بشكل قوي. وعليه، تحتاج هذه المنطقة في الدماغ التي كان ديكارت يسميها «مقر الروح» إلى أن تكون مأهولة لتحقيق رضا القلب.

قبل عشرين عامًا، كنت جارة لشارلوت فالاندري⁽¹⁾ (Charlotte Valandrey). لم تكن إحدانا تعرف الأخرى. كان هناك شيء ما في شخصيتها يثير فضولي، أو بالأحرى شيء في علاقتها العاطفية. كنت أراها غالبًا مع حبيبها، وفي كل مرة كنت أشعر بإحساس غريب. ثم في يوم من الأيام، قرأت كتابها الذي تسرد فيه سيرتها الذاتية «De cœur inconnu» «رسالة من قلب مجهول»، وفهمت. كانت شارلوت فالاندري تعيش بفضل قلب امرأة أخرى، والرجل الذي كان بجانبها كان مولعًا بتلك المرأة المتوفاة لدرجة أنه استأنف حبه لها في جسد شارلوت فالاندري. شعرت بالأسف بعد معرفتي الحقيقة؛ ومع ذلك، فإن الطابع الرائع للقصة يستحق القراءة، إذ إن السرد مدهش.

عاشت شارلوت فالاندري قصة حب مع الرجل الذي كان مولعًا بالمرأة التي ورثت شارلوت القلب عنها بواسطة عملية زرع قلب. ما هو مثير في قصتها هو أنها لاحظت تغير شخصيتها وتغير أذواقها الغذائية بعد زرع هذا القلب. فبدأت الفتاة المفعمة بالحيوية فجأة تحب النكهات التي كانت تحبها المتوفاة. في أحلامها، استطاعت شارلوت فالاندري التقاط صور لا تخصها، ولكنها كانت ذات معنى للمالكة السابقة للقلب. عادةً، الأشخاص الذين تُجرى لهم عملية زرع لأي عضو لا يتوفر لديهم سوى قليل من المعلومات حول المتبرع. ولا يلتقون الشخص الذي أحبه المتبرع وعاش معه في الحياة السابقة.

قصة الممثلة الفرنسية، على الرغم من أنها نادرة، فإنها ليست فريدة من نوعها. شهد أشخاص آخرون أُجريت لهم عمليات لزراعة قلب تجارب مماثلة. وقد استعادت الأمريكية كلير سيلفيا (Claire Sylvia)، التي أُجريت لها عملية زراعة قلب في عام 1988، هوية المتبرع، الذي لم تعرف عنه سوى العمر والجنس ومنطقة المنشأ، والتقت عائلته في أحلامها. لاحظت أيضًا تغيرًا في أذواقها الغذائية: أصبحت شغوفة بالبيرة والفلفل الأخضر وأعواد

(1) ممثلة ومؤلفة فرنسية. (المترجم)

الدجاج⁽¹⁾، وهي الأطباق التي لم تثر شهيتها من قبل والتي تبين أنها كانت الوجبة المفضلة للمتبرع. واحدة من أشهر قضايا الذاكرة القلبية في الولايات المتحدة هي قصة فتاة تبلغ من العمر ثمانية أعوام حصلت على قلب فتاة تبلغ من العمر عشرة أعوام وقد ماتت مقتولة. بعد الزرع، بدأت الفتاة تحلم بأحلام واقعية جدًا عن الجريمة. أخذت الأم وهي خائفة الطفلة إلى معالج نفسي، ونصحها باستشارة الشرطة. وبتحليل طبيعة أحلامها، قدمت الفتاة تفاصيل عن الجريمة، الملابس التي كان يلبسها القاتل، ومكان الجريمة. وبفضل هذه العناصر، تمكن رجال الشرطة من اعتقال الجاني. لذلك، هناك اثنتان من الفرضيات الممكنة: إما أن القلب يحتفظ بذاكرته في خلاياه، وإما أنه يمتص معلومات مختلفة وغير متوقعة. كما يمكن أن يكون للقلب القدرة على فعل الأمرين معًا.

ربما عشت، خاصةً إذا كنت أحد أبوين، أحاسيس تجتاح قلبك تجعلك تشعر بأن طفلك بحاجة إليك؟ هناك العديد من الشهادات في هذا الصدد. يمكن إضافة، أنه في حالة الأمهات مع أطفالهن، هناك بعد وراثي في نقل المعلومات. فدون أن تكون الأمهات بالقرب من أبنائهن، فإن الخلايا التي تحمل الحمض النووي المشترك تتواصل فيما بينها. لكن ماذا عندما لا توجد وراثة أو اتصال فيزيائي؟ لقد عشتُ تجارب قوية بشكل خاص مع ابني، لكن أيضًا مع كائنات أخرى لا يبدو أنني أشارك معها أي إرث جيني. في كثير من الأحيان، تتلقى المعلومات التي تخصصهم عبر الأحلام، ويشير قلبي بالأحاسيس إذا كانت هذه الأحلام عبارة عن عوائد من اللاوعي أم عن استيعاب حقيقي للأحداث والمشاعر التي تنتمي إلى الأشخاص الذين يظهرون لي في الحلم. وهكذا، فهمت أنني يمكنني أن أحلم بمستقبل معين. فالقلب يرى حقًا، إنه وسيط بالنسبة إليّ.

(1) أعواد الدجاج (بالفرنسية: Bâtons de poulet) هي وجبة سريعة وشهية تتألف من شرائح دجاج مشوية مغطاة بقشرة مقرمشة. (المترجم)

فيما يلي بعض الممارسات لتطوير ذكاء قلبك:

تنفس القلب:

ضع يديك على قلبك. اضغط باليد العليا لتثبيت اليد الأخرى بين صدرك وكف يدك الثانية لتعزيز الإحساس بضربات القلب. استنشق وأخرج الهواء ببطء. اشعر بضربات القلب تحت أصابعك. عندما تتمكن من الإحساس بنبضات القلب، استنشق الهواء بشكل متساوٍ وثابت لمدة خمس ثوانٍ وأخرجه بالوتيرة نفسها لمدة خمس ثوانٍ. استمر في هذا النمط التنفسي لمدة خمس دقائق على الأقل، عشر دقائق إذا استطعت.

تقنية القلب:

اجلس بظهر مستقيم وخذ نفسًا عميقًا عبر الأنف. أرخ كتفك، حرر قلبك من كل ما يشغله، تخيل قلبك يتضخم وحاول الشعور بحرارته. تخيل جسيمات ذهبية حول قلبك. استمر بالتنفس بشكل كامل. ثم، أخرج الهواء وتخيل هذه الجسيمات تتحرر من جسمك عبر كتفك وصدرك وظهرك مع دورانها. يجب أن تشعر بالدفء بعد بضع دقائق. لقد فتحت فوهة قلبك.

3

النظام البيئي للحب

نحن بصفتنا بشرًا نمثل نظامًا بيئيًا في حد ذاته. كما في أي نظام بيئي، يعتمد الحفاظ على الحياة وتطويرها على صحة الكائنات الحية. لضمان هذه الصحة، من الضروري التحكم فيما يشكل التهديد الرئيسي للتوازن الإنساني: أي الخوف.

أولًا وقبل كل شيء، لنكن واضحين، جميعنا يشعر بالخوف. من لا يخاف يجهل معرفة نفسه. الخوف والحب هما الأجزاء المغمورة من جبل الجليد في الماء، وفي بعض الأحيان لا نعترف بهما. العواطف والأحاسيس التي نشعر بها تخلق مشاعر الخوف أو الحب، الأمان أو انعدامه. الغضب، والإحباط، والاشمئزاز، والغيرة هي تعبيرات عن الخوف. والضغط والتوتر هي أيضًا كذلك، وغالبًا ما ننسى ربطها بالخوف. والحزن والفرح والسلام ينبعان من الحب.

يمكننا الانتقال من الخوف إلى الحب في حالة إذا أخذنا على عاتقنا تفكيك الخوف الذي يمنع الحب من التدفق. لذلك، نحتاج إلى استقبال الخوف وليس محاربته. غالبًا لا نلاحظ خوفنا عندما يظهر، وغالبًا ما نسكته برود الفعل التي تهدف إلى تقييده: غضب أو هروب... ننفجر أو ننهار أو نختبئ. الخوف ليس عدو الحب، فالاثنان يتعايشان جيدًا معًا شريطة أن نكون مستعدين لاستقبال الخوف. فالخوف إذا لم يكن لديه غرفته الخاصة، فسوف يستولي على المنزل.

الخوف موجود في الحالات الغازية والصلبة للحب. يمنع الخوف الحب الغازي من الانتقال إلى الحب السائل. ومن الممكن أن يعمل الخوف على ترسيب الحب عندما لا يفهم ولا يُقبل. الخوف، ببساطة، هو الخوف من فقدان

الحب. ينبع الخوف الأصلي من الانفصال عن الأم، من هذا الحب غير المشروط. الزفير الأول ربما يصاحبه ألم حاد. نخاف، ولأننا ننفصل عن ذواتنا، نخاف من عدم القدرة على العيش. عندما نشعر بالانقسام، يصبح كل شيء صعباً جداً. فبمجرد أن يبتعد العقل ويصاب الجسم بالتعب، أو تلعب الحياة معنا بالطرق التي لا تمكننا من فهمها، يظهر الخوف بشدة.

الخوف عبارة عن إثارة دون تنفس! فعلاً، الخوف والإثارة ينبعان من الإحساس نفسه الذي يُستقبل بطريقتين مختلفتين من قبل الجسم والعقل. في الحالة الأولى، يتوقف العقل أو الجسم، أما في الحالة الثانية، فهما في حالة حركة. تتدفق الحياة فينا عندما نكون في حالة حب، وإذا تعثرت الحياة، فهذا يعني أن الخوف يسود. التنفس هو أفضل حل لدينا.

وراء الغضب والعنف والإحباط والاضطراب والغيرة، هناك سبب: إنه الخوف. لن تصرخ في أطفالك إذا لم يكن لديك خوف، ولن تشعر بالغيرة تجاه أحد أصدقائك إذا لم يكن لديك خوف، ولن تشعر بالإحباط لعدم الحصول على هذا العمل إذا لم يكن لديك خوف، ولن تشعر بالضيق لأن أختك استغرقت أسبوعاً لتعاود الاتصال بك إذا لم يكن لديك خوف. إذا تعلمت كيفية التعرف على الخوف الذي يتخفى وراء مشاعرك، يمكنك تدريجياً إبطال تأثيره.

لقد عملت كثيراً على هذا الموضوع مع طفلي، لأنهما الوحيدان اللذان لا يزالان يتعرضان لموجات انفعالي، بخلاف أُمي بالطبع. لا يزال هناك الكثير لنقطعه. ومع ذلك، عندما يحدث هذا، وعندما يندلع غضبي وأفقد السيطرة، أوقف نفسي بسرعة وأضيف: أنا خائفة. ثم أشرح لطفلي طبيعة خوفي الذي يتخفى وراء غضبي. على سبيل المثال، إذا لاحظت أن ابني وجد خدعة للعب ألعاب الفيديو طوال الليل، فأنا أثور وأشرح له السبب. أنا خائفة من أن يصبح هذا الأمر إدماناً، أن تفصله الألعاب عن العالم الحقيقي، أن يصاب بالاكتئاب إذا لم ينم جيداً وأمضى حياته على الشاشات. عندما أعبر عن خوفي، يمكنني العودة إلى الحب ولا ألقى اللوم عليه. ليس ابني هو المشكلة، أنا لست غاضبة منه؛ بل أنا قلقة بسبب عدم قدرتي على توفير حياة صحية ومتوازنة له.

خوفي الحقيقي هو هذا، وليس له علاقة بألعاب الفيديو. يعيد هذا الأمر تذكيري بشيء شخصي جدًا وهو خوفي العميق.

غالبًا ما يكون من الصعب معرفة أصل الخوف. فمنذ أن يسيطر عليك، تنقطع علاقتك بالحب. في حالة الانتقاد أو العتاب، أيًا كان نوعه، تكون منفصلاً عن الحب. فبدلاً من التحرر، تستخدم الإدانة. عندما تشعر بالاستياء، يرى عقلك ما يحدث من سوء، وليس كيف يمكنه تحقيق التحسن. يشكو، ويكون ضحية، ولا يبحث عن حلول. ومن المدهش أنه من الصعب غالبًا أن تكون هناك رغبة صادقة في تحسين الوضع. الرغبة التي من شأنها أن تقودنا إلى السعادة، ومنها إلى الحب، تكون منخفضة بشكل كبير. لدينا اتجاه خطير لتقييد لحظات الارتياح. لماذا نختار طريق الألم والخوف بدلاً من طريق الرفاهية والسلام؟ غالبًا ما سمعت الأشخاص يقولون إنهم لا يسعون ليكونوا سعداء. يبدو للكثيرين أن السعادة هي مثال غير واقعي. فهي ليست ممكنة بشكل دائم، وبالفعل ليست مرغوبة. ومع ذلك، معرفة الفرح بغض النظر عن أحداث حياتك والتمتع بمسار حياتك، يمكنه أن يغير لون اللوحة. ليس هذا من باب التفاؤل، بل من باب الحب، والتعبير عن امتنانك للحياة. تعامل بذكاء مع الكون.

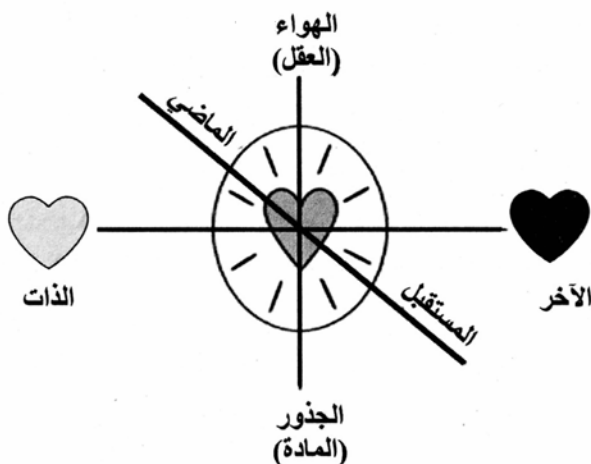
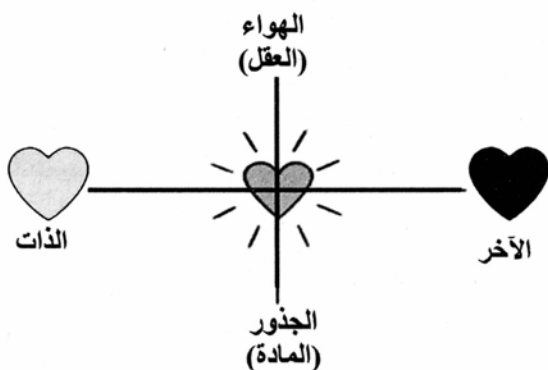
فوهة الحب مكتبة سر من قرأ

نحن جميعًا قنوات للحب. لدينا جميعًا القدرة على الاتصال بتلك الطاقة اللامتناهية التي تظهر عبرنا بواسطة الفرح والسلام والشفاء. الحب هو طاقة إيجابية تسمح بتطوير الكائنات والمشاريع والحياة. بواسطة قلوبنا، نوجّه الحب وننشره عبر الحقل المغناطيسي الذي ينبعث منه. ترتبط قدرتنا على السيطرة على طاقة الحب بقدرتنا على إيجاد التوازن على ثلاثة محاور.

على المحور العمودي، بين السماء والأرض، أو بين العقل والمادة، تعبر قدرتنا على تناغم بين جسدنا وعقلنا وروحنا. هذا التناغم يؤثر في قدرتنا على استقبال الحب. **على المحور العرضي**، بين الماضي والمستقبل، تعتمد نقطة التوازن على قدرتنا على التحرر من الماضي لنتمكن من استقبال المستقبل.

وأخيرًا، على المحور الأفقي، بين الذات والآخر، توجد نقطة الاتصال حيث لا يكون الآخر أكثر أهمية من الذات والعكس بالعكس. عندما يكون القلب مفتوحًا للذات والآخر في الوقت نفسه، يمكن أن ينتشر الحب.

عندما نتمكن من الوصول إلى نقطة الانطلاق على هذه المحاور الثلاثة، تنتشر طاقة الحب التي تمر عبرنا بشكل متزامن. فنحن نعمل كمحفزات ومُوصِلات للحب. ومن ثم، عندما نصل إلى شكل من أشكال الاكتمال، نخلق التحالف في أنفسنا مما يتيح لنا فتح فوهة طاقة تمد الحب بقوته الشافية والنقية. فنحن مسؤولون عن جلب الحب إلى المادة.



الإحساس والتصرف - المحور العمودي للحب

لنتلقى طاقة الحب، من الضروري أن نكون متاحين ومتصلين. عندما نعيش حياة ملأنة بالضغوط والعلاقات المتوترة، في بيئة ملوثة وصاخبة، من الصعب أن نلتقط الحب. لكي يمكن للحب أن يروينا جيدًا، من الضروري أن نتوافق. وهذا يعني أن روحنا وعقلنا وجسدنا يجب أن يكونوا متفقين. نحتاج إلى إنشاء الوحدة في أنفسنا، وإلا فإننا سنكون ملتويين ولن يمر الحب عبرنا. المحور العمودي للحب هو الذي يجلب الحب إلى المادة، أي يجعل هذه الطاقة ملموسة. عندما نحمل كمية كافية من الحب، فإننا نميل إلى فعل الخير، ويتجلى ذلك في وجودنا وتصورنا للعالم، وكذلك في الطريقة التي نتصرف بها ونختار بها أفعالنا. هذا المحور يصعب العثور عليه. غالبًا ما يكون لدينا تفكك: فما يحبه جسدنا لا يحبه عقلنا، وعندما يحب عقلنا، نجد جسدنا يقول لا. وأحيانًا، تقودنا روحنا متجاهلةً الجسد والعقل.

أجد من الضروري اليوم، وعلى وجه الخصوص، عندما يستيقظ وعينا، فهم أن الروحانية ليس لها معنى إلا إذا عبرت عن نفسها في المادة. يتخلى عديد من الأشخاص المتصلين بروحهم فجأة عن تجربتهم الأرضية، أي التحديات أو المشكلات أو الواجبات التي يجب أن يواجهوها في الواقع، ويؤدي ذلك إلى عدم التوازن الكبير: فهذا هو الهروب. يشرح الدكتور الأمريكي جون ويلوود (John Welwood)، المختص في علم النفس وهو أيضًا معلم بوذي، أن الروحانية في بعض الأحيان تستخدم كغطاء للعواطف غير المدارة، ولمراحل النمو النفسي غير المكتملة، وللجروح التي لم تُعالج. يُطلق على ذلك اسم «المرور الروحي». من ثم، يلجأ بعض الأشخاص إلى الروحانية لأنهم لم يعملوا العمل اللازم للتوافق. الشاعر الصوفي الفارسي الشهير، جلال الدين الرومي، الذي دعا إلى الحب الإلهي، فهم أهمية التجسيد لمواصلة الطريق الروحي. اكتشف الرومي قوة الحب عبر لقاء أحد الأشخاص، وفتح له هذه المملكة الجديدة في حياته. ولقد أحدث هذا التحول تغييرات كبيرة في حياته، حيث تخلى عن كل شيء، العائلة، والعمل، والمنزل، ليعيش بجوار الرجل

الذي قدم له لمحة من الحب، الدرويش العجوز شمس الدين التبريزي، فقد كان الشخص الذي اكتشف الحب الإلهي خلاله. عندما توفي معلمه، شعر الرومي بحزن شديد ورقص ليحرر نفسه منه. وهكذا، عن طريق السماع، والرقص الكوني، الذي يمثل دوران الكواكب حول الشمس، دمج الجسد والروح والعواطف.

لذلك نحتاج إلى العمل على جميع المستويات، الجسدية والعقلية والروحية. يمكننا تنقية أجسامنا وخلايانا باستخدام ممارسات مثل التشي كونج⁽¹⁾ (Qi gong) واليوجا (yoga) والتاي تشي⁽²⁾ (Tai-chi) وفنون الدفاع عن النفس والتدليك والعلاج العظمي والممارسات الطاقية وتمارين التنفس. ولتنقية عقلنا، يمكن اللجوء إلى العلاج التقليدي أو العلاجات قصيرة المدة مثل (EMDR⁽³⁾) والتنويم المغناطيسي والتغذية العصبية⁽⁴⁾ وكذلك تمارين الوعي الكامل والتنفس. وأخيرًا، لرعاية روحك، يمكنك أن تعزل نفسك وتمارس التأمل والصلاة وتمارين التنفس.

(1) تشي كونج أو هي رياضة تقوم على نظام شامل لتنسيق الجسم بالحركة والتنفس والتأمل كوسيلة فعالة للحفاظ على الصحة والروحانيات والتدريب على فنون القتال. (المترجم)

(2) التاي تشي هو نوع من الجيمباز الطاقوي الشامل الذي يتضمن مجموعة من الحركات المستمرة والدائرية التي تنفذ ببطء ودقة وفقًا لترتيب محدد مسبقًا. (المترجم)

(3) EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing) هو أسلوب علاجي مُركز ومحدد أثبت نجاحه في علاج بعض الاضطرابات الانفعالية عند البالغين والأولاد، من بينها: الصدمة النفسية، القلق، المخاوف، مواجهة فقدان، ومشكلات جسدية ذات أسباب عاطفية وانفعالية. (المترجم)

(4) التغذية العصبية هي مجموعة من التقنيات الحديثة التي تستخدم العلوم العصبية والتغذية لتحسين وظائف الجهاز العصبي والحفاظ على صحة الجسم والعقل. وتتضمن هذه التقنيات تناول الأطعمة المناسبة والمكملات الغذائية الطبيعية والتمارين الرياضية والنوم الجيد وإدارة الإجهاد وغيرها من العوامل التي تؤثر في صحة الجهاز العصبي. (المترجم)

فلا يمكن العثور على حالة التدفق، الحالة التي تكون فيها كل الأمور على ما يرام وسلسلة دون جهد، دون ربط العقل والجسد والروح. يُبَيِّنُ الإنسان على المقاومة، وهذا هو القفل التي يجب علينا فتحه لتمكين هذا التوافق وإنشاء حالة الانفتاح والقبول. لنبدأ بفهم الانقسام بين الجسد والعقل. تُعد عبارة بيبير ريفردي⁽¹⁾ (Pierre Reverdy) «لا يوجد حب، هناك فقط أدلة على الحب» مثالاً على فكرة تفتت الحب. هل يمكن إثبات الحب، ولكننا لا نعيش به؟ هل هذا بسبب عدم تقديم أدلة ملموسة على الحب؟ ما هو دليل الحب في الواقع؟ أليس الحب بالأحرى دليلاً على الاهتمام؟

في رأيي، هناك طريقتان للدخول في الحب: الإحساس والتصرف. وهذا سيقودنا إلى الظاهرة المعروفة باسم الظاهرية⁽²⁾، وهي تيار فكري بدأه هوسرل⁽³⁾ (Husserl) تهدف إلى جعل الفلسفة علمية. في فرنسا، نشر ليفيناس (Levinas) وميرلو بونتي (Merleau-Ponty) وسارتر (Sartre) هذه الفكرة. بدأت أنا أيضاً في الاهتمام بهذا الموضوع عندما كتبت كتابي «دليل الدماغ للآباء المستنيرين» «Guide du cerveau pour parents éclairés». اهتممت بما يسمى بـ «دورة الإدراك والعمل» «cycle de perception et d'action» ودورها في التعلم والتقدم والتطور. تصف هذه الدورة كيفية تداول المعلومات بين الكائن الحي وبيئته. فهم هذه الدورة يجعلنا نكتشف أنه ليس دائماً الإحساس هو الذي يُوجِّه التصرف، بل التصرف يُوجِّه الإحساس أيضاً. في الواقع، لا نعرف من جاء أولاً البيضة أم الدجاجة...

(1) بيبير ريفردي هو شاعر فرنسي (1889 - 1960). يُعد واحداً من أهم الشعراء الذين تأثروا بالحدثة. وتعتبر قصائده غامضة ومعقدة وتتضمن العديد من الرموز والألغاز. وكانت أعماله مصدر إلهام لعدد كبير من الفنانين والمبدعين في مختلف المجالات الفنية والثقافية في فرنسا وخارجها. (المترجم)

(2) الظاهرية (phénoménologie) هي تيار فلسفي يسعى إلى دراسة الظواهر الواضحة والظاهرة للوعي البشري دون الاعتماد على الاستقراء أو النظريات المسبقة. وتركز الظاهرية على دراسة الخبرة الإنسانية الفردية والاستجابة للظاهرة كما تظهر بشكلها الأولي، وذلك دون الحاجة إلى تحليلها أو تفسيرها. (المترجم)

(3) فيلسوف ألماني ومؤسس الظاهرية. (المترجم)

هل لأننا فكرنا، تصرفنا بناء على هذا الفكر أم إننا غدينا الفكر بسبب تصرفنا الجسدي دون التفكير فيه؟

أرى الحب بالضبط بالطريقة نفسها. ولهذا السبب أتحدث عنه بمصطلحات الإحساس والتصرف (بدلاً من الإدراك والعمل). هناك ثلاث فئات من الأشخاص: أولئك الذين يشعرون، وأولئك الذين يتصرفون، وأولئك الذين يتصرفون ويشعرون. هؤلاء الآخرون هم محفزون الحب القوي لأنهم، بعدما وجدوا الوفاق بين الرأس (ممثلاً التفكير) والساقين (ممثلتين التصرف)، يمكن لهؤلاء الاستمتاع بروحهم التي تسكن جسدكم وأن ينشروا نسيم الحياة. أما الذين يشعرون فيُنظر إليهم باعتبارهم متحدثين لبقين، وأصحاب قلوب جميلة، ورومانسيين لا يعطون وعداً. فهم لا يوفون بوعودهم لأنهم يتصرفون حسب انطباعاتهم. إنهم مكرسون للإحساس، متصلون بمشاعرهم وليسوا متصلين بالمادة، فأفكارهم وأفعالهم بعضها غير متصل ببعض. يمكنهم، على سبيل المثال، أن يخبروك بحبهم، ولكنهم لا يكونون حاضرين في حدثٍ مهمٍّ في حياتك. إنهم ذوو طابع خيالي، يتمتعون بخيال نشط، وغالبًا ما يشعرون بالتردد تجاه الواقع. يحبون المشاهير والأشخاص الذين لا يمكن الوصول إليهم، ويحبون العديد من الأشخاص في الوقت نفسه، ويسعون للعثور على الحب. يملون بسرعة من قصص حبهم، وهم مثاليون، ولا يتحملون القيود، وغالبًا ما يشعرون بالاستياء من عدم فهمهم.

وفي الجانب الآخر، هناك أولئك الذين يتصرفون. هؤلاء لا يعتبرون الحب موجوداً، وإنما هناك أدلة على الحب، وهذا يُترجم لهم بالأفعال. إنهم أشخاص ملتزمون، لن يتركوك ولو كان ذلك يعني الموت. يصعب عليهم التخلي عن تمسكوا به وعما انخرطوا فيه، حتى لو لم يكن ذلك مفيداً لهم، ويعيب عليهم الناس هذه السمة. يمكن أن يكونوا فارغين من المشاعر، وقاسين، حتى وهم مقتنعون بأن الحب موجود.

الأشخاص الذين يشعرون فقط، سوف نسميهم بـ «الهواء» لأنهم عابرين. والأشخاص الذين يتصرفون، فسوف نسميهم «الجذور» لأنهم متأصلون بعمق

في الأرض، وفي بعض الأحيان يكونون كذلك بشكل زائد. يتطاير الهواء في الحالة الغازية للحب، والجذور تبقى ملتصقة بالحالة الصلبة. الهواء والجذور يتحدث كلُّ منهما عن الحب وفقاً لرؤيته، وهما ليسا في حالة حب. كل منهما يُمثل نصف قطع البازل. نندبذب أحياناً بين الهواء والجذور حسب مجالات حياتنا. هكذا يبدو الحوار بين حالة هواء وحالة جذر لو جمع بينهما الحب.

يقول الهواء: «تفعل كل شيء بشكل مثالي، لكنني أشعر أنك لا تحبني وهذا يؤلمني».

فيرد الجذر: «لكنني دائماً هنا من أجلك، وأنت لا تفعل أي شيء لتثبت أنك تحبني».

مكتبة

t.me/soramnqraa

- دائماً ما تلقي باللوم عليّ.

- هذا ليس بلوم، بل هي حقائق.

في النهاية، تكون الجذور مثالية في أفعالها ولا تفكر بشكل مختلف. إنهم لا يتصرفون بحب، بل يتصرفون بواجب، وبالفاء لصورتهم الذاتية: كونهم أشخاصاً مستقيمين يمكن الاعتماد عليهم. الحقيقة هي أن التزامهم يسبب لهم قسوة. إنهم يعرقلون الحب، ويحكمون، ويخاطرون بأن يجعلوا الآخرين يدفعون ثمن عدم رضاهم. الأشخاص الذين لا يمكن الاعتراض عليهم غالباً ما يكونون ممثلين بالاتهامات. يدينون الآخرين بأنهم لا يتصرفون مثلهم لأنهم، في الواقع، يموتون من التضحية، فيما الآخرون يعيشون حياتهم. هؤلاء هم من يمثلون الحب الصلب. أما الهواء فيُحَلَّق في الحب الغازي، يغرق تماماً في مشاعره، يحلم بحياة أخرى، ولكنه لا يفعل شيئاً لإنشائها. يصعب عليهم تحمل المسؤولية، يعرفون كيف يجذبون الآخرين لكنهم يفتقرون للمصداقية وللثقة.

لا يمكن أن نشعر بالحب بشكل كامل إلا عندما يتوافق الشعور والفعل أحدهما مع الآخر. عندما يلتقي الشعورُ الفعلَ، يصبح الحب ممكناً. لتحقيق ذلك، يتعين على الجذور والهواء اتخاذ مسؤولياتهما، ويُترجم ذلك بشكل مختلف لكل منهما. يتعين على حالات الجذور تحمل مسؤوليات شعورهم

بالتعب والمشقة وعدم إلقاء اللوم على الآخرين الذين يشعرون بعدم الرضا لأسباب تخصهم. أما بالنسبة إلى حالات الهواء، فيتعين عليهم التخلي عن الشعور بالذنب والحرية الزائفة لقبول ما يجب عليهم فعله وأن يصبحوا جديرين بالثقة. الهواء والجذور يمثلان الفرق بين «الحب الحقيقي» و«الرعاية». وعن طريق ابني، وجدت هذا الجانب الأساسي للحب. ابني لديه شغف بالزواحف، ويربي سحلية. فهي أنثى جميلة وهادئة، وتجذب الأشخاص الذين يحبون الزواحف، ولكن هذا ليس حالي. يعشقها ابني، ومع ذلك، فهو لا يعاملها دائماً بشكل جيد. لذلك، تحدثتُ معه حول هذا الموضوع، حيث قال لي: «أنتِ لا تحبينها، ولكنكِ تعتنين بها، وأنا أحبها، ولكنني لا أعتني بها». حقاً، أنا دائماً أهتم بهذا الحيوان الصغير، وأتأكد من توفير الطعام لها وعدم تركها تتألم. أنا أعتني بها. في يوم ما، فقدنا السحلية، ولطالما أثر ذلك فيّ. كنت قلقة بشأنها وكنت أشعر بالذنب. كنت أعتقد أنها خرجت إلى الشارع بكل ما يحمله من أذى وعنف قد تتعرض له. بعد أسبوع، وجدناها في خزانة المطبخ. هذه التجربة جعلتني أدرك أنني قد تعلقْتُ بها وأنني أشعر بالمسؤولية تجاهها. ومع ذلك، لم أشعر بالحاجة أو الرغبة في البقاء معها. كان كافياً بالنسبة إليّ أن تعتني بها عائلة أخرى وتأكدت من أنها تُعامل بشكل جيد. كنت قلقة على مصيرها، ليس عليها هي بشكل خاص. الحب والرعاية هما جانبان أساسيان في علاقة حب ناجحة. هذا هو التقاء الجذور والهواء. في اللغة الإنجليزية، تُستخدم كلمتان: الحب والرعاية. تعني «to love» الحب، و«to care» تعني «الرعاية» وأيضاً «الأهمية». «I care about you» تعني «أنت شخص هام بالنسبة إليّ». يعني «الاهتمام بالآخر» أن يدخل في حسابه: ملاءمة بعض جوانب حياته أو سلوكياته من أجلك، وهذا أمر ضروري للحفاظ على أي علاقة.

الماضي هو مصباح يضيء الطريق وليس ميناء: المحور العرضي للحب

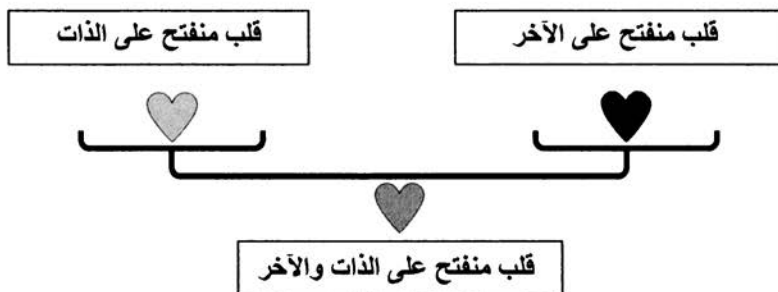
لكيلا ندع الحب يفلت من بين أصابعنا، نحتاج إلى إصلاح ثغراتنا والتوفيق بين ما هو ماض وما هو آت. ويعني ذلك اختيار عدم العيش في آثار تجاربنا المؤلمة ولا في ظلالها. فالعديد من الأشخاص لهم تجارب مؤلمة، بل صادمة، وتشكل هذه الصدمات جزءاً من هويتهم، مما يسمح لهم بتبرير كل ما يحدث في حياتهم على أنهم ضحايا هذه التجارب. عندما نحاول بالحب أن نعالج كل جروحنا، فإننا نكون في طلب مستميت وملح للحب، ونصبح أباراً بلا قاع. فينسب الحب داخلنا. إذا كنتَ تبرر سلوكك الحالي بما حدث في الماضي، فأنت تبحث عن عذر. وهناك فرق بين التبرير والتفسير. عبارة «أتصرف هكذا لأن» هي تفسير، شريطة ألا نكون أسرى لها، وألا يكون سلوكك مشروطاً بردة فعل. في المقابل، إذا كنت تبرر رد فعلك وتصرفك بما حدث في الماضي دون السعي لتغيير سلوكك، فأنت لا تزال تبرر وتلتمس العذر.

المحور العرضي مرتبط بالوقت. الماضي ليس من يحدد المستقبل، بل خيارات الحاضر هي ما تحدده؛ نهتم بالماضي، لكن من أجل أن نخلق صلة معه أفضل في المستقبل. الاكتمال هو ما يصفه الطبيب النفسي ألفريد أدلر⁽¹⁾ (Alfred Adler) بأنه قرار مواجهة مهام الحياة الخاصة بنا دون كذب. فبدلاً من السؤال عن مصادر الثغرات والانغماس في الحالة المثقوبة، تقرّر إغلاق الثغرات وعمل اللازم لتحسين الحالة وتقوية الأساس. لا حاجة للشفاء من كل شيء للوصول إلى النقطة المركزية على هذا المحور، فعمل اللازم هو بالفعل علامة على الاكتمال.

(1) ألفريد أدلر، هو طبيب عقلي نمساوي، مؤسس مدرسة علم النفس الفردي، اختلف مع فرويد وكارل يونغ على أن القوة الدافعة في حياة الإنسان هي الشعور بالنقص والتي تبدأ عندما يبدأ الطفل بفهم وجود الناس الآخرين. (المترجم)

قلب منفتح على الذات والآخر: المحور الأفقي للحب

يُعد قلبنا مركز تغذية حياتنا، هو دائماً لِيْنٌ وضعيف. وهذا ما يجعله في بعض الأحيان لا يمكن الوصول إليه، وخاصةً لأن جدار القلب يحميه. نخاف جميعاً على قلوبنا الصغيرة. يخشى الجميع الأذى في القلب، ولذلك يصعب علينا فتح قلوبنا بالكامل. يعد القلب حصناً محمياً. لقد رأينا أن جدار القلب له وجهان، واحد مرتبط بالعالم الداخلي والآخر بالعالم الخارجي، وقد يكون مفتوحاً لأحدهما أو للآخرين، أو مغلقاً للآخرين. فتح القلب هو عملية ضرورية لتنشيط القوة الرائعة للحب عبر مدخلين: الانفتاح على الذات، فنستمع لأنفسنا ونفهم أنفسنا، ونحب أنفسنا، والانفتاح على الآخر، فنستمع للآخر، ونقبله، ونحبه. عندما نبتعد عن الآخر، نغلق قلوبنا أمامه، وعندما نبتعد عن أنفسنا، نغلق قلوبنا أمام أنفسنا.



عند قراءتي لكتاب تييري جانسن⁽¹⁾ (Thierry Janssen) «الوضع الصحيح» «La Posture juste»، اكتشفت أن انفتاح القلب أو غلقه يرتبط بصفات شخصيتنا. في كتابه، يستأنف الجراح السابق عمل الطبيب النفسي الألماني فيلهلم رايش، (Wilhelm Reich) تلميذ فرويد الذي انتهى به الأمر

(1) جراح بلجيكي أصبح معالجاً نفسياً متخصصاً في دعم المرضى الذين يعانون أمراضاً جسدية، ألف تييري جانسن العديد من الكتب لتطوير ما يسمى «الطب التكاملي». وهو مؤسس مدرسة الوضع الصحيح في بروكسل. (المترجم)

بالجنون. يشرح تييري جانسن أنه وفقًا لصفات الشخصية التي حددها رايش، يمكن للقلب أن ينغلق أمام الذات أو الآخر. وضع رايش خريطة موسعة لخمس صفات للشخصية بالإضافة إلى التصرفات والأفكار والسلوكيات والمفاهيم حول الحياة يرتبط بعضها ببعض جميعًا. ويصف الخصائص الجسدية أيضًا. الأشخاص الذين يعرفون الأنماط المعروفة بـ «الجروح الخمسة»⁽¹⁾، والتي تناولتها ليز بوربو (Lise Bourbeau) سيلاحظون الشبه الكبير بينها وبين عمل رايش.

صفة الفصام⁽²⁾ (Le schizoïde): تنشأ هذه الصفة بلا شك بسبب جرح الرفض، يخاف الفصامي من الارتباط ويصعب عليه التواصل. الابتعاد والانسحاب هما ردًا الفعل المفضلان لديه. لا يعيش في جسده ولذلك النظافة شيء صعب بالنسبة إليه. ملجؤه هو خياله. يرسم للواقع صورة مثالية، لذا فهو ينكره مجبرًا. يعيش الفصامي حياته الجنسية في خياله ويشبع رغبته في خلوته.

صفة الماسوشية⁽³⁾ (Le masochiste): تنشأ هذه الصفة، في الأصل، كرد فعل على جرح الإهانة، يخاف الماسوشي من السيطرة والاضطهاد للحفاظ على الارتباط بالآخرين. مأساة الماسوشي هي أنه لا يعرف كيف يقول «لا»،

(1) «Les cinq blessures qui empêchent d'être soi-même» كتاب (الجروح الخمسة التي تمنعك أن تكون أنت) صدر هذا الكتاب عام 2013 للكاتبة وأستاذة علم النفس ليز بوربو. يهتم الكتاب بشرح الأزمات النفسية الكبيرة التي قد يتعرض لها الإنسان وتحرمه من العيش بطريقة سعيدة وتفسيرها. ولخصت الكاتبة هذه الأزمات في خمس مشكلات كبرى وهي: التخلي، والرفض، والإنزال، والتتمر، والخيانة. تُرجم هذا الكتاب إلى اللغة العربية. (المترجم)

(2) ليس المقصود هنا مرض الفصام، بل المقصود هو الانعزال عن العالم والواقع أو الابتعاد عن العلاقات. (المترجم)

(3) الماسوشية هي صفة شخصية تعبر عن الدافع النفسي للاستمتاع بالألم والإنزال. يعتبر الماسوشي متعطشًا للسيطرة والإملاء والاضطهاد، وهو يعاني القلق الشديد من فقدان الأشخاص الذين يحبهم. تتميز الصفة الماسوشية بارتباطها بجروح نفسية عميقة. (المترجم)

ومن ثم لا يعرف أيضًا كيف يقول «نعم» بصراحة. يرتدي الماسوشي قناع الحب اللطيف جدًا ليكون حقيقياً، لكن وراءه الكثير من الغضب والاجترار. إنه مثير للمشكلات ويخلق الصراع دون أن يدرك ذلك. هو حساس جدًا لسوء المعاملة والاستغلال. منعزل عن حاجته، بسبب نفية للذات، لا يعرف من هو حقاً. لا يحب الماسوشي الوضوح ويفضل اللطف الزائف. يعيش الماسوشي حياته الجنسية سرّاً.

صفة الفموية⁽¹⁾ (L'oral): تنشأ هذه الصفة من الخوف من الهجران. تعبر الصفة الفموية عن نفسها بتشكيلتين متعارضتين تماماً، التبعية والاستقلال المفرط. فالتبعية تتطلب الاستقلال المفرط والاستقلال المفرط لا يتطلب شيئاً، يعيش في استقلالية زائفة ويتعجب بداخله من عدم تلقيه ما لا يجرؤ على طلبه. يكون في العادة شخصاً شهوانياً. رغبته الجنسية تكون مفرطة في حالة ما اتخذ شكل التبعية وتقل إذا اتخذ مسار الاستقلالية المفرطة.

صفة السيكوباتية⁽²⁾ (Le psychopathe): الشخصية السيكوباتية هي نتيجة جرح نرجسي (لا نتحدث هنا عن المجرمين وأمراضهم). المشكلة الكبرى للشخصية السيكوباتية فيما يتعلق بالحب هي الخوف من فقدان

(1) في علم النفس، مصطلح الفموي (Oral) يرتبط بنمط السلوك والتطور النفسي في مرحلة معينة من الحياة. يستخدم هذا المصطلح لوصف المرحلة الأولى في تطور الطفل، وهي مرحلة الشهوانية الفموية. في نظرية التطور النفسي التي طوّرها سيغموند فرويد، يُعتقد أن الأطفال يمرون بهذه المرحلة منذ الولادة وحتى نحو سن عام ونصف العام. يُركز في هذه المرحلة على تلبية احتياجات الفم للطفل، مثل الرضاعة والتغذية، والشهوانية الفموية تلعب دوراً مهماً في تلك الفترة. الصفة المستخدمة هنا لا تتعلق بهذه المرحلة من حياة الطفل لكن تتعلق بسماتها من حيث الشهوانية وعلاقة الأشخاص مع الآخرين. (المترجم)

(2) السيكوباتية هي اضطراب شخصية يتميز بالنزوات الشديدة والسلوكيات العدوانية والنرجسية. الأشخاص الذين يعانون السيكوباتية يعانون فقدان الشعور بالذنب والشعور بالندم وقد يظهرون بشكل متكرر سلوكيات غير مسؤولة وغير ملتزمة بالقواعد والقوانين الاجتماعية. (المترجم)

السيطرة على العلاقة. يتراوح سلوكه بين الإغواء والغضب والإرادة للسيطرة. تبحث الشخصية السيكوباتية فينا عن السيطرة على الآخر. يمتلك جاذبية ويعرف كيف يقول للآخر ما يريد سماعه. يتحول من المغري إلى المعتدي. لا يشعر بالارتياح أبدًا وفي داخله لا يشعر بالجذارة بالحب. رغبته الجنسية يكون هدفها هو جعل الآخر يسقط في شباكه. يغلق الشخصية السيكوباتية قلبه أمام الآخر. إذا نشطت جراحه النرجسية وشعر بفقدان السيطرة على العلاقة، فسيتفاعل بالعنف ويظهر وجهه الآخر.

صفة الصرامة (Le rigide): يخاف الصارم من عدم قبوله كما هو. يستجيب إذا ما قيل له «يمكنك أن تفعل ما هو أفضل». يعاني الخجل بسبب عدم كماله. ينفصل الصارم عن طبيعته العميقة ليتماشى مع ما طُلب منه أن يكون عليه. يسعى الصارم بشكل أساسي لفرض طريقة حياته وتفكيره على الآخرين، ويعيش على السطح دون الاتصال الحقيقي بجوهر الحياة. يظهر دائمًا وجهًا سعيدًا ومثاليًا ويخفي تفاصيله القذرة عن العالم. تُسبب الشخصيات الصارمة ألمًا لأجسادهم وفي بعض الأحيان يتسببون في تدميرها بشكلٍ قاسٍ. لديهم تقدير ضعيف للأشياء ويميلون إلى التركيز على الفعل كما يجب. الأفعال الرئيسية في مفرداتهم هي «يجب أن» و «ينبغي». ينقسم الجانب الجنسي للشخصية الصارمة بين المشاعر والرغبة.

يشرح تييري جانسن، في كتابه، حالة القلب بناءً على سمة الشخصية التي تنشط. هذا يلقي الضوء بشكل مثير على سلوكيات عديدة والتي قد تبدو غامضة أحيانًا. على سبيل المثال، يكون لدى الفصامي قلب غائب، ومن ثم يبدو كما لو كان ليس له قلب. ينقطع عن نفسه وعن الآخرين. لا يشعر بالحب. يمكن أن يبدو سلوكه جحودًا. يتميز الشخص الفموي بفتح قلبه والحاجة إلى الارتباط، ويشعر بالحب داخله ويحتاج إلى مشاعر الحب من الآخرين ليشعر بالاتصال بهم. الماسوشي لديه القلب مفتوح أيضًا، ولكنه يعاني وممتلئ بالغضب. إنه ممتلئ بالحق، يشعر ويتألم ويصرخ من الداخل. أما الشخصية السيكوباتية فليدها القلب مغلق، دون أي شفقة. إنه بارد. بالإضافة إلى أنه يغلق قلبه عن الآخر، يُعامل الآخر بأسوأ المعاملات ليحمله يتألم.

بكلمات مؤلمة جدًا، يقول الشخصية السيكوباتية الكلمات الصحيحة للآخر بهدف التلاعب به للحفاظ على السيطرة. يبدو حساسًا، وربما يؤمن بصدق أنه كذلك، حيث يشعر ببعض الأشياء، ولكن قلبه مفتوح فقط على نفسه وعلى خوفه. عندما يتفاعل، يفعل ذلك لكي يسكت ألم جراحه النرجسية. أما الشخصية الصارمة، فلديها القلب منغلق على نفسه، ويتجاهل نفسه. يمكن أن يعطي دروسًا للآخرين لتبرير هذا الانقطاع عن ذاته. يرى أن الآخرين يجب أن يفعلوا مثله ويضحوا بقلوبهم.

لدينا جميعًا بعض هذه السمات في شخصياتنا، ولكن بعضها يسود على بعضها الآخر. حاول تحديد ثلاث سمات رئيسية لديك. إذا كنت قد عملت على نفسك وتطورت، فستلاحظ أيضًا أن بعض السمات كانت تميز ما أنت عليه، واليوم، على الرغم من أنها لم تختف تمامًا، فإنها ما زالت موجودة، لكن بشكل أقل وأضعف.

لكي يتدفق الحب، يحتاج القلب إلى أن يكون منفتحًا على الذات وعلى الآخر. فور إغلاق أي من القطبين، تتوقف الدورة حتى وإن بقي الحب في حالة سائلة، فإنه سيتوقف. لإعادة تشغيل الطرد المركزي⁽¹⁾، يتعين فتح بابيه. بمعنى آخر، افعل ما هو صحيح بالنسبة إليك وضع الآخرين في الاعتبار. وهذا لا يعني فقط التكيف مع الآخر، لأن الآخر أحيانًا يريد أن يأخذنا في طرق ليست طرقتنا. هذا يعني ببساطة الاحتفاظ بقلبك مفتوحًا على الآخر، دون حكم، دون توقعات، دون سيطرة. عندما نلتقي شخصًا آخر لديه هذا التوازن نفسه، فإن آلية الأوعية المتصلة تعمل بكامل طاقتها. لم يعد الخلاف يقسمنا، وإنما يقربنا.

(1) تقصد الكاتبة بهذا التعبير المجازي استمرار الحركة ليحدث تدفق مستمر للحب.
(المترجم)

هل تساءلت يوماً عما إذا كنت تعيش في بيئة تعزز الحب؟ وما إذا كان منزلك وتدفق الطاقة داخله يسمح بالحب؟ كانت أول مرة أسأل فيها نفسي في هذا الموضوع في أثناء عشاء في لوس أنجلوس مع ليلي بيتيت (Lili Pettit)، التي تعمل في «clutter healing» «الشفاء من الفوضى». تساعد ليلي في شفاء آلام الروح عبر ترتيب خزانك!

كنت قد قرأت كتاب «La Magie du rangement» «سحر الترتيب» لماري كوندو⁽²⁾ (Marie Kondo) الذي وجدته مثيراً للاهتمام، لكنني لم أفكر في الرابط بين الحب والترتيب الداخلي. في تلك الليلة، حكّت لنا ليلي قصتها المؤلمة للعزوبية، وكيف أن علاقاتها لا تستمر مع أي رجل... حتى جاء اليوم الذي رتبت فيه خزانة ملابسها. أزلت جزءاً كبيراً من أشياءها لترك نصف خزانها فارغاً، جاهزاً لاستقبال أشياء الرجل الذي سيختاره قلبها. بالطبع، لن أقول لكم إن تفريغ خزانة يكفي للعثور على الشريك المناسب. ومع ذلك، لهذا الفعل رمزية وطاقة لا يمكن إنكارها. بإخلاء المساحة وقبول الفراغ، تسمح له بأن يمتلئ. يجذب الفراغ الملاء. دون فراغ، لا يمكن لأي شيء أن يضاف.

في العشاء نفسه، قابلت ماريان غوردون (Marianne Gordon)، خبيرة في الفنيج شوي. كنت قد استشرتتها حول الفنيج شوي قبل عدة سنوات عندما غيرت مسكني. غيرت سريرتي بناءً على نصيحتها! فمُلة السرير لم تكن مصنوعة من قطعة واحدة. كانت مزدوجة أي مكونة من جزئين منفصلين، ووفقاً لماريان غوردون، هذا يهدد وحدة الزوجين. حتى لو كانت المرتبة

(1) الفينج شوي أو الفنغ شوي هي فلسفة صينية نشأت منذ قرابة 4000 سنة مضت وهي فن التناغم مع الفضاء المحيط وتدفقات الطاقة عبر البيئة والتصالح مع النفس ومع الطبيعة المحيطة بالإنسان وبذلك يستطيع التعايش بشكل إيجابي دون توتر. (المترجم)

(2) ماري كوندو هي كاتبة مقالات ومقدمة دورات تكوينية يابانية، اشتهرت بعد إصدارها كتاب «سحر الترتيب» عام 2011 والذي لخصت فيه كل الطرق التي يمكن للشخص استخدامه لترتيب منزله. (المترجم)

سميكة ومرتفعة، كان الهيكل المنفصل الذي يستند عليه مشكلة من حيث الطاقة. كان لدي تجربة انفصال سابقة، فغيّرت سريري فوراً!

ما يُعجبني في ماريان غوردون هو أنها تعلم بأنه لا يوجد شيء معجزة في الفنيج شوي. «الفنيج شوي بذاته لا يفعل شيئاً»، تحب أن تكرر هذه الجملة. نعم، يمكن أن تكون قد بنيت منزلك وأثاثه وفقاً لقواعد الفنيج شوي، لكن لا تزال حياتك يائسة. لماذا؟ لأنها مجموعة من العوامل. يؤثر الفنيج شوي في جانب محدد سيؤثر بالتأكيد في الجوانب الأخرى، ولكنه لن يفعل كل شيء بمفرده.

حسناً، على المستوى العملي، ما هي فوائد الفنيج شوي في حياتك العاطفية؟ تساعد على خلق جو مواتٍ للحب في بيتك، وإرسال معلومات إلى عقلك الباطن الذي يُغذي ميولك العاطفية. يُعْتَبَر الفنيج شوي، مثله مثل الفيزياء، أن هناك «Qi» (تَنطَق تشي) أو طاقة في كل شيء. فهو يملأ ويسكن جميع الأماكن. الطاقة متغيرة ومتعددة الأشكال. كل شيء متصل بالطاقة، تماماً كالحب. سألت ماريان غوردون عن المعلومات الرئيسية للفنيج شوي فيما يتعلق بالحب في العلاقة. في الفنيج شوي، يعتبر البط الصيني البري الرمز الرئيسي للحب، فهو يمثل الوفاء، فالبط البري عندما يجد شريكاً يحتفظ به طوال حياته، ويمثل الوحدة في الثقافة الصينية القديمة للزوجين.

كما أن زهرة الفاوانيا تعد رمزاً قوياً للحب. والشيء المثير للاهتمام في هذه الزهرة هو أنه ليس من السهل الحصول عليها، وتحتاج إلى الكثير من العناية لتزهر. وتكون الفاوانيا رائعة فقط لبضعة أيام في الربيع، وهذا إذا ما لقيت الرعاية اللازمة في فصل الشتاء. تمثل الفاوانيا الحب، الحب الذي يبقى موجوداً، حتى لو لم نره. ومع ذلك، فإن جودة النية (الرعاية) تحدد ازدهارها. تحتاج إلى العناية واحترام دورتها، وإلا قد لا تتفتح. عندما تتوفر الظروف المثالية، تزهر وتُظهر جمالها بشكل واضح. وعند كل ظهور جديد، نتعجب من جمالها. الحب هو هذا السحر الهادئ، هذا الشعور العميق وتنوعاته. الفاوانيا هي عبارة عن خطاب تكريم رائع، إعلان عن حب، تأسر قلبك وتُدْكَرُك بأن تغذي كل لحظة الحب الذي ينمو بعيداً عن الأعين.

تستخدم الحكمة الصينية العناصر الخمسة⁽¹⁾ لتصنيف الكون ووصف التفاعلات بين الأشياء والكائنات. كل عنصر متصل بالعنصر التالي لتشكيل دورة كاملة. **الخشب يغذي النار التي تغذي الأرض التي تغذي المعدن الذي يغذي الماء الذي يغذي الخشب.** ليس هناك نقطة بداية. نحتاج إلى جميع العناصر لتكون في حركة الحياة.

في العلاقة الزوجية التي تعاني الاختلال والمشكلات، لا توجد دورة كاملة. يوجد فائض أو نقص. اكتمال دورة الزوجين ليس بالأمر المهم، ولكن المهم هو اكتمال الزوجين اللذين يمكنهما الارتباط دون البحث عما ينقصهما في الآخر. لذلك، يجب تصور إعادة توازن كامل لكل فرد من الزوجين للأنماط الأساسية التي سنتطرق إليها. وحتى إذا كانت إعادة توازن فرد واحد يمكنها في المرحلة الأولى أن تساعد على التغلب على العواصف وتثبيت السفينة، فعلى المدى الطويل، إذا كنت ترغب في الوصول إلى الضفة الأخرى، يجب أن يتوازن كلا الشريكين بشكل مستقل.

تستقبل ماريان العديد من الأزواج، مما أتاح لها تحديد بعض الأنماط.

رجل الخشب وامرأة الأرض: هذا النمط الكلاسيكي حيث يحقق الرجل نجاحًا مهنيًا جيدًا ويضمن الجانب المالي، لكنه لا يكون موجودًا معظم الوقت. يشعر بالاختناق عندما يكون في المنزل. أما امرأة الأرض فتفعل كل شيء وهي مستثمرة جيدة في الجانب العائلي. يفقد رجل الخشب الاهتمام بالعلاقة ويريد الحديث عن الأفكار مع عشيقته. بمعنى آخر، لم تعد الزوجة الصالحة التي تدير المنزل تجذبه. أما الزوجة فتجد أن الزوج جاحد لدورها، لا يفعل شيئًا لمساعدتها، وأنها تعيش مع شبح. كلاهما على حق. للبدء في الحل، من الضروري إعادة بعض النار، وإلا فلن تدوم هذه العلاقة طويلًا.

(1) الخشب والأرض والمعدن والماء والنار هي العناصر الخمسة في طاقة المكان. (المترجم)

الزوجان الأرض والماء: الأرض تعطي كثيرًا وتنظم حياة الماء. يصعب على الماء الظهور والنجاح في الجانب المهني ويشعر وكأنه نهر تَغَيَّر مساره. يشعر الماء بالتهجير وأنه محروم من جودته، فينسحب تدريجيًا. والأرض تأخذ مساحة أكبر وتصبح أكثر سيطرة.

الزوجان النار والخشب: سيبقى من هذه العلاقة الرماد فقط. النار تحرق الخشب الذي يحترق. تعيش النار هذه العلاقة بحماس، حيث يزداد نشاطها، في حين يموت الخشب ببطء، ولا يشعر بالارتياح دون معرفة السبب.

هناك أيضًا تراكيب أخرى مع تمثيل زائد للعنصر نفسه لدى الزوجين. **الزوجان النار** هو ارتباط يحرق جميع أطرافه. إنها العاطفة والدمار. الزوجان النار غير موجودين في المنزل، وهما دائمًا بطلان في الأحداث والنجاحات. لكنهما لم يطورا علاقتهما ليصلا إلى المودة والحميمية. إنهما زوجان سطحيان.

الزوجان الأرض هما الزوجان الصلبان، حالة صلابة قوية. الغراء الذي يربطهما يبلغ من العمر 50 عامًا، لم يعد غراءً، بل هو الأسمنت عينه. تحجر الزوجان. كانا حيين في الماضي، منذ زمن بعيد، في العصر البدائي... إنها علاقة مملة وتنبعث منها رائحة النفثالين⁽¹⁾.

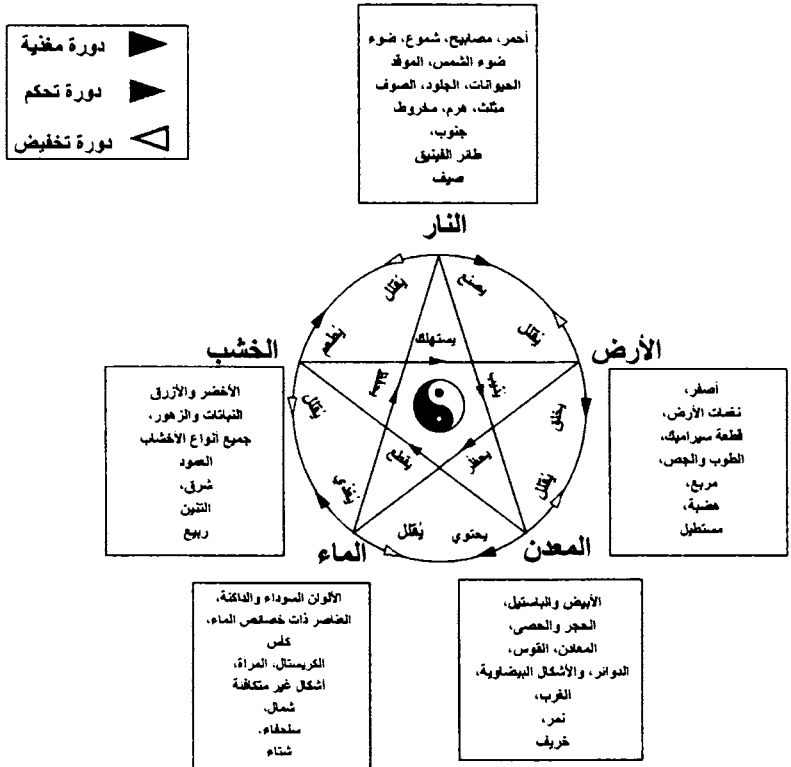
الزوجان المعدن هما عنصران باردان يلتقيان. يتطوران وفقًا لنمط يستند إلى المعاملة، مثل شخصية ريناتا كلاين (Renata Klein) التي تؤديها لورا ديرن (Laura Dern) في مسلسل «Big Little Lies» «أكاذيب كبيرة صغيرة» المكتوب بشكل رائع. على سبيل المثال، أنتِ تجلبين الجمال، وأنا أجلب المال. كل شيء مثالي، واللوجستيات مضبوطة مثل الورق الموسيقي، وإنجاب الأطفال يأخذ نمط اللوجستيات لا توجد عاطفة الأمومة أو عاطفة الأبوة. يدرك الشخصان جيدًا أن هناك شيئًا آخر في الحب، ولكنهما لا يريان كيف يمكن الوصول إليه.

(1) النفثالين هو هيدروكربون عطري صلب أبيض متبلور صيغته $C_{10}H_8$. (المترجم)

الزوجان الماء هما التجمع الذي يسبب الأمطار الغزيرة. إنها صورة نمطية لزوجين من ممثلي هوليوود. الكثير من العواطف، والانفعالات، والاستقرار التام، والكثير من الدموع!

الزوجان الخشب هما تحالف للعديد من الأفكار، لكن ليس لديهما الكثير من الإنجازات. إنهما لا يحققان الكثير من النجاح فيما يفعلان، لأنهما في النهاية لا يكملانه بسبب عدم التنظيم.

إذن، كيف يمكن موازنة العناصر الزائدة؟ يساعد الرسم البياني الذي أنشأته ماريان جوردون في فهم ذلك.



العلاقات بين العناصر الخمسة

المصدر: Feng Shui with Me

يمكن تهدئة الزائد من العنصر الناري باستخدام العنصر الأرضي الذي يجلب الاستقرار. يمكن إضافة ألوان صفراء أو بنية، وأشكال مربعة أو مستطيلة، وأدوات الخزف. إذا كان هناك الكثير من النار، فقد يكون هناك الكثير من اللون الأحمر، والصور، والحيوانات، والأشكال الثلاثية... بالإضافة إلى موازنة العنصر الناري، يمكنك إزالة بعض الأشياء التي تزيد منه. إذا كان هناك الكثير من الخشب، فعليك إذاً إضافة اللون الأحمر والحيوانات أو أجزاء منها، والأشكال الثلاثية، والشموع لتعويض العنصر السائد. إذا كان العنصر الأرضي السائد، فيجب الرد عليه باستخدام العنصر المعدني: ألوان فاتحة، وأشكال دائرية أو بيضاوية، والأحجار. يمكن استخدام هذه العناصر نفسها لتعزيز العنصر المائي. على سبيل المثال، يمكن استخدامها لخلق ظروف مواتية للالتقاء إذا كنت عازباً. بعد العثور على الآخر، يجب الانتباه جيداً لعدم وجود الكثير من العنصر المائي، وإزالة ما أُضيف لتجنب الأمطار الغزيرة.

لتعزيز الحب ووحدة الزوجين، توصي ماريان غوردون بوضع الأشياء بالرقم اثنين في غرفة النوم. مثل اثنتان من طاولات السرير، واثنتان من الأسرة، واثنتان من الكوartz⁽¹⁾ الوردية (الذي يعتبر حجر الحب في العلاج بالأحجار). كما أنه من المهم جداً عدم السماح بدخول الكثير من الأشخاص، أي إنه لا يجوز وضع صور العائلة في غرفة النوم، حتى لا يوجد أي تأثير على العلاقة الزوجية. كما توصي ماريان بتجنب اللوحات التي تصور شخصيات عديدة. يجب حماية مكان الحب الخاص بك.

العنصر المائي هو مصدر للمشكلات في العلاقة. وفقاً للفنيج شوي، قسّم منزلك إلى أقسام. إذا كان الحوض، وغسالة الملابس، والسباكة، أو حتى حوض السباحة موجودة بالقرب من غرفة النوم، فهذا ليس جيداً...

(1) يُسمى المرو وهو معدن مألوف يوجد في العديد من أنواع الصخور، والمرو الخالص شفاف ويتألف من ثاني أكسيد السليكون، وله الصيغة الكيميائية SiO_2 ، وللمرو العديد من الاستخدامات المهمة في العلم والصناعة. ويمكن العثور على المرو في أشكال عديدة، وفي أنواع الصخور الثلاثة الرئيسية: النارية، والمتحولة، والرسوبية. (المترجم)

يُتوقع وجود الخيانة والمعاناة. إذا كان الأمر كذلك، فبالإضافة إلى الانتقال من المكان، يمكنك إضافة أشكال دائرية. يمكنك العثور على كيفية إنشاء Bagua (باكوا)⁽¹⁾ الخاص بك على الإنترنت، وهو خريطة رمزية لمنزلك. إنه أحد الأدوات الرئيسية لتحليل الفينج شوي، ويتكون من ثمانية أشكال ثلاثية تتوافق مع ثمانية نقاط رئيسية: الشمال والجنوب والشرق والغرب والشمال الشرقي والشمال الغربي والجنوب الشرقي والجنوب الغربي. كل من الأشكال الثمانية يمثل واحدة من ثمانية طموحات في مجال الحياة: الحياة المهنية (الشمال)، والتعليم والمعرفة (الشمال الشرقي)، والمرشدين والاتصالات (الشمال الغربي)، والأطفال (الغرب)، والشهرة (الجنوب)، والثروة والازدهار (الجنوب الشرقي)، والزواج والحب (الجنوب الغربي)، والأسرة والصحة (الشرق). بمجرد إنشاء «باكوا» خاص بك، يمكنك العمل على تنسيق منزلك.

(1) باكوا أو باكوا هو رمز للمعاني التي توجد في مجالات مختلفة من الثقافة الألفية الصينية: من الطاوية، إلى تقنيات الفينج شوي، وفنون الدفاع عن النفس. با تعني ثمانية، أما كوا فتعني تريكلام. أي باكوا تعني ثمانية تريكلامات. والتريكلام هو مصطلح يستخدم في الصين ويعني «ثلاثة مبادئ». وهي فلسفة صينية قديمة تعتمد على ثلاثة مفاهيم أساسية: السماوي والأرضي والإنساني. وتعتبر هذه المفاهيم أساسية في الطب الصيني التقليدي وفي الفنون القتالية الصينية مثل التاي تشي والكونغ فو. وتُسَخِّدُ هذه المبادئ الثلاثة لتحليل العلاقات بين الأشياء والظواهر في الكون، ولتحقيق التوازن والتناغم بينها. (المترجم)

4

الحب وعلم الأعصاب

التحدث عن الحب هو عملية حساسة، ولا يريد أي شخص الكشف عن أسرارهِ الحقيقية لأن معظمنا يخشى فقدان النكهة. إنه يشبه عملية التنفس، إنها سحر، وأثرها مذهل للغاية. ومع ذلك، هناك بعض الحيل والخيوط عندما لا تعرفها، تصبح متفرجًا، وعندما تتعلمها، تصبح أنت الساحر الذي يؤدي العرض، وتُغير من آرائك. ولكن هذا لا يعني أن العرض لن يكون مثيرًا للاهتمام بعد ذلك. إنها آفاق جديدة تُفتح.

يلعب الحب على عدة مستويات: المستوى الجسدي، والكيميائي، والسلوكي، والروحي. نستكشف فوائد الحب عبر فك شفرة الأثر النفسي الذي يخلفه على مستوى الدماغ. الفهم السيئ هو في الواقع أكبر شيء يقتل الحب. الشعوب التي تتمزق، والأزواج الذين يتشاجرون، والعائلات التي تبقى باردة. عندما لا يمكنك فهم الآخر، فأنت تنعزل بنفسك عن الحب. من أجل التفاهم مع الآخر، من الضروري أن يستمع بعضنا لبعض، من الضروري فهم ما يُخلفه الحب في داخلك، لكيلا تُخدع بوهم أي إحساس.

أنا مُولعة بأبحاث عالمة الأنثروبولوجيا (Helen Fisher) هيلين فيشر. هذه الأمريكية، رائدة علم الأحياء والكيمياء العصبية للشخصية الإنسانية، قد كرسَت حياتها لفك شفرة الحب عبر عدسة الدماغ. هيلين تبلغ من العمر أكثر من سبعين عامًا ولديها شغف شاب؛ يبدو أن التركيز على الحب يحافظ على الشباب. كانت واحدة من أولئك الذين مسحوا أدمغة أزواج حديثي

العهد بالحب وأزواج يعانون في الحب بواسطة تحليل البيولوجيا العصبية⁽¹⁾ للشعور بالحب. على مدار السنوات، رسمت الباحثة خرائط لتأثيرات الحب في الدماغ وميّزت ثلاثة أنواع من الكيمياء: كيمياء الرغبة وكيمياء الرومانسية (العاطفة) وكيمياء الارتباط. كيمياء الرومانسية هي ما يعادل الحالة الغازية، أما الحالة السائلة فهي مزيج من كيمياء الرغبة والارتباط مع لمسة من كيمياء الرومانسية، أما الحالة الصلبة فهي كيمياء الارتباط وحدها.

أن تكون عاشقاً هي تجربة مختلفة تماماً عن أن تكون في حالة حب. الشخص العاشق يكون في حالة من عدم السيطرة، أما الشخص الذي في حالة حب فيكون حرّاً. في حالة العاشق، يصبح اللاعقلاني عقلانياً نعم، حب العاشق يجعله غير عقلاني، لكن إذا أخذنا في الاعتبار بيوكيميائية كل شخص وتاريخه، فإن عدم العقلانية تكتسب معناها. العشق ببساطة أقوى منا. إذا لا تحاول محاربته! بل احتضنه!

سنراجع ما يحدث كيميائياً لفهم ما يسببه ذلك من سلوك. هذه المعلومات ثمينة لأنها تسمح بفهم الخلفية واتخاذ البعد الصحيح تجاه حياتنا العاطفية. تتأثر سلوكيات الناس بشكل كبير بالهرمونات، أي النواقل العصبية واللبتيدات العصبية. ونتعلم كيف نعلم أنفسنا بشكل أفضل بواسطة فك شفرة الفسيولوجيا العصبية للحب. إذا كان هذا الجانب من شخصيتك مجهولاً حتى الآن، فقد كنت تلعب لعبة الحب دون فهم القواعد. تعلم مبادئ كيمياء الحب، هو إعطاء نفسك الوسائل لفهم اللعبة بشكل أفضل.

(1) البيولوجيا العصبية هي فرع من فروع العلوم الحيوية يهتم بدراسة الجهاز العصبي في الكائنات الحية وكيفية عمله وتفاعله مع الجسم والبيئة. تشمل هذه الدراسات البحث عن العلاقات والتفاعلات بين الخلايا العصبية وتأثيرها في السلوك والأداء الحركي، والعقلي، والحسي، والعاطفي. (المترجم)

تعتبر الهندسة والكيمياء لدماغنا أساسيتين في هذه التجربة المشتركة للجميع. فما هي أعراض هذا المرض؟ عندما تكون في حالة الحب، فإنك تعرف ذلك لأنك تشعر به. هناك علامات واضحة، جسدية وعقلية: حالة من الهيام، وفقدان الشهية، وأفكار معينة مسيطرة على كل عقلك، وعدم القدرة على التركيز، وعدم القدرة على النوم... الشخص المُحب لم يعد في محتوى كيانه، فهو غازي في مكان آخر، هو في غاية الانصهار. تتغير واقعه لأن فسيولوجيته تغيرت. داخله نار تحرقه، ولكنها ممتعة.

يستمتع الجميع عندما يكونون في حالة حب، ومع ذلك، يمكن أن يكون هذا أيضًا مرهقًا جدًا، لأنه قوي للغاية. كيف يمنحك الحب قوة نقل الجبال؟ الرجل المحب أو المرأة المحبة عبارة عن شخص فائق القوة. كما لو أنك حصلت على تحسينات فجائية في نظامك. تزداد قوتك، وصمودك، وقدرتك على الانتباه، ومستوى طاقتك العامة، وقوتك الإقناعية.

لكن هناك أيضًا جانب سلبي. حالة الحب هي حالة انغلاق، وهذا هو السبب الذي يجعلها حالة مؤقتة. الإنسان المحب هو إنسان بدائي. ليس لديه هدف آخر في الحياة سوى أن يكون مع من يحب. لا شيء يثير اهتمامه حقًا بخلاف ذلك. ليس هذا هو الوقت المناسب لقراءة الأدب، أو للمفاوضة الصعبة، إلا إذا كان لهذا صلة بالشخص المحبوب. على سبيل المثال، إذا كنت بحاجة إلى إعادة التفاوض على راتبك لأنك تحلم بقضاء رحلة رائعة مع الشخص المحبوب، فهذا هو الوقت المناسب لذلك. دافعك في هذا الطلب قد بلغ ذروته. يمكن تجربة حالة الحب على عدة مستويات: يلتقي المحبان، ينجذب كلٌّ منهما للآخر، يرتبطان، وفي النهاية ينفصلان إذا لم يتمكنوا من التحول إلى «الحب السائل» أو الحفاظ عليه. هناك ثلاثة أنواع من الكيمياء التي تساعد على الوقوع في الحب وليس لها ترتيب محدد. كيمياء الرومانسية، وهي مرحلة الهوس. كيمياء الارتباط، وهي مرحلة العلاقة والاحتلال. كيمياء الرغبة، وهي مرحلة الجذب.

في بحثها، لاحظت هيلين فيشر أن الأجزاء الأكثر نشاطاً في الدماغ لدى المحبين هي النواة الذنبية⁽²⁾ (le noyau caudé) والمنطقة السقفية البطنية⁽³⁾ (l'aire tegmentale ventrale). وبشكل عام، يثير الحب الشديد جهاز المكافأة في الدماغ. وبالفعل، تعتبر فيشر الحالة العاطفية على أنها واحدة من الدوائر الرئيسية للتحفيز في الدماغ. فنحن نقع في الحب لتلبية الحاجة الإنسانية الأساسية للعثور على شريك. وبشكل عام، تعتبر الرومانسية احتياجاً بيولوجياً أكثر من أن يكون أمراً عاطفياً. وتتكون الكيمياء الرومانسية من مزيج اثنين من الناقلات العصبية وهما الدوبامين (la dopamine) والنورأدرينالين (la norepinephrine) والاذان يلعبان دوراً أساسياً في الحالة العاطفية. ويعتبر مزيجهما من المثيرات القوية. وهو ما يجعلنا نشعر بحالة من التشويق والرغبة الجسدية ويدعم روح المغامرة. وهذا المزيج الكيميائي يخلق بيئة مناسبة للمغامرة العاطفية.

وعند دراسة دماغ الأشخاص العاشقين عندما تُعرض صور شركائهم، لاحظت الباحثة الأمريكية تنشيط منطقة دماغية تسمى «النواة الذنبية»،

(1) ليس هناك مفهوم محدد لـ «La chimie de la romance» باللغة الفرنسية، لكن يمكن أن نفهم هذا المصطلح بأنه إشارة إلى العناصر الكيميائية أو التفاعلات الكيميائية التي تحدث في الجسم عند الشعور بالحب أو الرومانسية. وتعتمد هذه العمليات على إفراز مجموعة من المواد الكيميائية في الدماغ مثل الدوبامين والنورأدرينالين والأوكسيتوسين. (المترجم)

(2) النواة الذنبية بالإنجليزية (The caudate nucleus) هي منطقة مهمة في الدماغ تقع في الجزء الأمامي من الجذع الدماغي. وهي تلعب دوراً مهماً في تنظيم السلوك الحركي والمكافأة والإدمان والمزاج والمشاعر، والتحفيز الذاتي، والتعلم، والذاكرة. وتتكون النواة الذنبية من عدة أجزاء تعمل معاً لضبط الأنشطة الحركية والمشاعر والتعلم والتحفيز الذاتي. (المترجم)

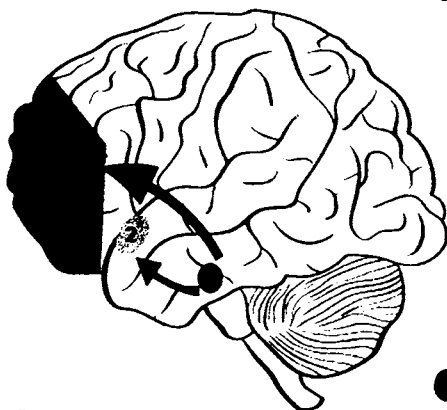
(3) المنطقة السقفية البطنية بالإنجليزية («VTA» The ventral tegmental area): هي منطقة في الدماغ مسؤولة عن إفراز الدوبامين والمشاركة في الإحساس بالمكافأة والمتعة. تقع في المخيخ. (المترجم)

ويعتبر هذا التنشيط دليلاً على أن هذه المنطقة هي التي تقيّم قيمة الجائزة، ومن ثم تقيّم ما إذا كان الأمر يستحق الجهد أم لا. وهذا الجزء الأساسي من الدماغ هو الذي يبدأ أو لا يبدأ العملية المحفّزة للحصول على الجائزة ويبدأ خطة العمل. كما أن النواة الذنبية تشارك في الانتباه والتعلم. وبمعنى آخر، عندما تستمع إلى حديث الشخص الذي تحبه، وتنتبه إلى كلماته، وتنظم جدول أعمالك لتمضية بعض الوقت معه، فإن هذا التفاني يظهر في دماغك. وكلما كنت متيماً بشخص ما، كانت نواتك الذنبية أكثر نشاطاً.

واكتشفت هيلين فيشر أنه لتشخيص وظيفة النواة الذنبية الخاصة بك عندما تكون تحت تأثير الحب، لا يلزمك الخضوع لفحص بالأشعة المقطعية: يكفي اختبار نفسي بسيط. وقبل أن تخضع للفحص، أود أن ألفت انتباهك إلى هذا المصطلح. إذ يمكننا أن نفترض أن نشاط النواة الذنبية يمكن تحديده بواسطة استبانة، وهذا يثبت أن ما يحدث في دماغك فيما يتعلق بالرومانسية مرتبط مباشرة بسلوك من السلوكيات الخاصة بك.

«مقياس الحب العاطفي» «The Passionate Love Scale» هو اختبار نفسي يتألف من خمسة عشر سؤالاً؛ صُمّم من قبل اثنين من علماء النفس الأمريكيين، إيلين هاتفيلد وسوزان سبريتشر (Elaine Hatfield et Susan Sprecher). وقد لاحظت هيلين فيشر أن نتائج الاختبار تتطابق دائماً مع نتائج الأشعة المقطعية. وعليه، بعد الاختبار، يمكنك تحديد ما إذا كان لديك دماغ في حالة حب أو لا. ومن المرجح أنك تعرف بالفعل دون كل هذا. بالإضافة إلى النواة الذنبية، تشهد منطقة أخرى من الدماغ حالة نشاط زائدة عندما نشعر بالإثارة، وهي المنطقة السقفية البطنية. إنها مصنع حقيقي للدوبامين، وتبدأ في العمل بشدة عندما نقع في الحب. ينتشر إفراز الخلايا العصبية المسؤولة عن الدوبامين، التي تعتبر عناصر أساسية في نظام المكافأة، في أجزاء مختلفة من الدماغ، مما يفسر أننا نشعر بالطاقة الزائدة والإثارة ونشعر بالهوس أيضاً.

نظام المكافأة



المنطقة السقفية البطينية

هي منطقة مطلعة باستمرار على مستوى إشباع الاحتياجات الأساسية. تحتوي، من بين أمور أخرى، على الخلايا العصبية التي تفرز الدوبامين، تنشط هذه الأخيرة من خلال مادة نفسية المفعول أو من خلال نشاط يؤدي إلى زيادة إفراز الدوبامين في النواة المتكئة والقشرة أمام الفص الجبهي.

النواة المتكئة

تقوم بنقل المعلومات إلى مناطق في الدماغ المنخرطة في تقييم القيمة العاطفية لحدث ما (اللوزة الدماغية)، وتخزين الذكريات المرتبطة بتجربة ما (الحصين)، والبحث عن المتعة (القشرة الجذيرية).

القشرة الأمامية

تشارك بشكل كبير في إصدار الأحكام والتحفيز وإتخاذ القرارات والتخطيط، وتشارك في تنفيذ السلوكيات الملائمة لكل حالة يواجهها. في الحالة الخاصة بالمدمن، تصبح غير قادرة على منع السلوكيات المتعلقة بالبحث عن الأنشطة أو المواد المخدرة.

نظام المكافأة

المصدر: اتحاد أبحاث الدماغ / www.frcneurodon.org

النواة المُتَكِّئَة، الموجودة بجوارها، هي منطقة أخرى في نظام المكافأة، وهي أيضًا نشطة. تسمح لنا بتجربة المتعة في حالة الحب عبر حواسنا، عطر، أو موسيقى، أو صورة تأخذ دور الوسيط بينك وبين ذكرى الصورة. وقد حدد الباحثون أن هذه الحالة الزاهية والمثيرة للحب تستمر بين ستة أشهر وعامين. ينفصل العديد من الأشخاص بعد نهاية هذه الحالة. ومع ذلك، يحافظ بعض الأزواج على الناحية العصبية للرومانسية بعد عقود من العلاقة. أن يتحدى عشقك الزمن، هو أمر ممكن!

غالبًا ما يُوصف الدوبامين بأنه جُزيء المتعة، ولكنَّ هذا ليس صحيحًا. الدوبامين هو بالأحرى جُزيء التحفيز والإثارة والمفاجأة. في الواقع، في دماغنا، تسبب التجربة الأولى في الحب إطلاقًا مكثفًا للدوبامين، لأنها ملأته بالوعود. ومع ذلك، إذا أصبحت هذه التجربة عادة، ستضعف بطارية شحن الدوبامين بشكل واضح. بمعنى آخر، في المرة الأولى التي يقول فيها حبيبك «أحبك»، فإنك تشعر بأنك في الجنة لأنك لم تتوقع ذلك. بعد عشرين عامًا من الزواج، الكلمة نفسها سيكون لها تأثير كلمة «نهارك سعيد». لا يسعى الدماغ للحصول على المتعة، لكنَّ الوعد. ولهذا السبب، يريد الدماغ المزيد والمزيد دائمًا. عدم الرضا والجشع هو جزء لا يتجزأ من السعي للدوبامين.

كان البروفيسور وولفرام شولتز (Wolfram Schultz)، أستاذ العلوم العصبية في جامعة فرايبورغ، واحدًا من أوائل من فهموا آلية الدوبامين. أجرى تجارب مع القردة. زرع لهم أقطابًا في الدماغ وعرضهم على تجربة طعام. حيث كان الطعام هو المكافأة، وكان الباحث يرغب في اكتشاف متى يتدخل الدوبامين في العملية. وضع القردة تحت المراقبة في مختبر يحتوي على صناديق ومصابيح. عندما يُضيء المصباح الأول، يكون ذلك إشارة بأن الطعام موجود في الصندوق الأيمن، وعندما يُضيء المصباح الثاني، يكون ذلك إشارة على أن الطعام موجود في الصندوق الأيسر. لم تفهم القردة الإشارة على الفور، في البداية كان الحيوان يفتح الصناديق بشكل عشوائي، وتشتعل خلايا الدوبامين في دماغه عندما يكتشف الطعام. ومع الوقت، تطورت الاستجابة عندما ربطت القردة بين الضوء والموقع: بمجرد فهم النظام، توقف اشتعال خلايا الدوبامين في الدماغ عند اكتشاف الطعام، والرضا والمتعة، في اللحظة التي يضيء فيها الضوء. وأصبح الضوء هو الشيء المفاجئ، وعلامة الضوء هي المكافأة. لم يعد ما يلي العملية مثيرًا للاهتمام لأن العثور على الطعام في الصندوق المحدد كان متوقعًا. غير المتوقع كان في الضوء،

حيث لم يتمكن القرد من التنبؤ بأي ضوء سيضيئ. لذلك، يرتبط الدوبامين بالمفاجأة والتوقعات التي يمكن التنبؤ بها.

لذلك، ترتبط كيمياء الرومانسية بشكل كامل بالحالة الغازية. نحن نعيش في مستقبل ممكن ينتظر التأكيد. ممتلئ بالوعد والتوقعات. العلاقات العاطفية غير الشرعية تقوم على هذه الإمكانية. وقالت ابنة الكاتب ألبير كامو (Albert Camus)، إن ماريا كاساريس (Maria Casarès) كانت ربما المرأة التي أحبها والدها أكثر من غيرها. ومع ذلك، ظل متزوجاً من فرانسيس. كانت ماريا كاساريس هي الدوبامين، فيما كانت فرانسيس ربما الأوكسيتوسين، ولا شيء يحل محل الدوبامين بالنسبة إلى الدماغ، ولذلك فالدوبامين حاسم فيما يتعلق بشدة الشعور بالحب.

ومع ذلك، يمكن الحفاظ على كيمياء الرومانسية بعد عشرات السنين من الزواج، وهذا ما يجعل الحب السائل جميلاً. فقد درس الباحثون أدمغة سبع عشرة امرأة يقلن إنهن لا يزلن يحبين أزواجهن بشدة بعد متوسط عشرين عاماً من الارتباط. أظهرت الفحوص الطبية أن نظام مكافأتهن لا يزال نشطاً تماماً كما لو كن يحبين رجلاً في بداية العلاقة. ونظراً إلى أن إفراز الدوبامين يتزامن مع المكافأة، فإنني أعتقد أن الحب يمكن الحفاظ عليه. إذا تراجعت المكافأة، فإن السعي للحصول على المكافأة يستمر. الأزواج الذين يظلون في حالة حب يعرفون كيفية الحفاظ على المكافأة الدوبامينية.

تحطم النظام الدوباميني

عندما لا تجد الإشباع الذي كنت تنتظره، ولا يحدث إفراز الدوبامين، يحدث تحطم لنظام الدوبامين -ويسمى باسم «نظام الدوب» «système Dope»- في الرأس والجسم. حتى عند الراحة، يظل نظام الدوب مفعّلاً ويتدفق بين ثلاث وخمس مرات في الثانية. وإذا حُفَزَ، فيمكن أن ينشط بين عشرين وثلاثين مرة في الثانية. عندما ينهار، لا يعود هناك أي إفراز له. وهو الاستجابة السلوكية لحالة الانغلاق والاحتقان؛ في هذه اللحظات، تحدث الانتقادات. على سبيل المثال، إذا أرسل إليك حبيبك رسالة وأعلن لك عن حبه، وأنت تقرأ الرسالة

وتتأثر وترق، ولكنك لا ترد عليه. بوووم! يتحطم نظام الدوب لديه تمامًا. لقد حرّمته بعنف من مخدّره المفضل. ربما بذلك تثير لديه رد فعل سلبيًا، وعليه، يمكن أن تؤدي خيبة الأمل إلى سلوكيات عدوانية ومدمرة بسبب رد فعل كيميائي على هذا التصرف. لا تحدث الخيبة لأننا لا نحصل على ما نريد، بل لأننا لا نتلقى ما كنا ننتظره. عدم الحصول على ما نريد يُحفّزنا لمحاولة جديدة، أما عدم تلقي ما نتوقعه فيحبطنا. ومع ذلك، بمجرد فهم الظاهرة، فإن لدينا حرية الاختيار في عدم التصرف بهذه الطريقة. وعلى الرغم من أنه في البداية قد يكون الأمر صعبًا... فإن ذلك يساعد أيضًا على فهم أننا في بعض الأحيان نحب الحب ذاته. يرتبط نظام الدوبامين بتوقعنا للشعور بالحب وليس بوجود الشريك معنا. ولذلك، إذا كانت إحدى أفعال الشريك غير مرضية بالنسبة إلينا لأنها لا تتوافق مع توقعاتنا، فقد يكون لدينا الانطباع بأن الحب يتضاءل، لكن في الواقع، ينهار نظام الدوبامين الذي يُحرّكنا. فالشريك لم يتغير، ولكن التأثير الذي يسببه فينا هو ما تغير.

دماغ مدمن نظام الدوب هو دماغ ميّال إلى الرومانسية

لا يقتصر الدوبامين على الحب. أي جديد يُحيي الأمل في تنشيط نظام الدوب. في بعض الأحيان، تسبق الكيمياء العصبية الشعور بالحب، أو حتى تعزّزه. نكون أكثر عرضة للوقوع في الحب عندما نحتاج إلى الاسترخاء، عندما يشغل وضع «جاهز للرومانسية» في الدماغ، أي إن نظامنا متحفز ليس بسبب شخص بعينه، لكن بسبب الظروف التي تجعلنا نحتاج إلى أن نجرف في الشعور بالحب. تنشط الألعاب النارية العصبية عند الشعور بالسعادة، بالتأكيد، وكذلك عند الشعور بالفضول، وعند الشعور بالحزن، وعند كل ما يُسبب خرقًا في التوازن المعتاد. وعليه، فأنت مستعد مسبقًا للشعور بالعاطفة بعد الحزن الذي عانيته في تجربة حب، أو عندما تنتقل إلى مدينة جديدة، أو عندما تُغيّر وظيفتك، أو عندما يُثيرك شيء جديد. سحر التغيير ليس مجرد مصادفة، بل هو أيضًا تغيير في بيولوجيتك مع أحداث الحياة التي تخلق أرضية خصبة للعاطفة.

حتى لو لم تكن حاصلًا على الدكتوراه في الأحياء، فمن المحتمل أنك سمعت عن التستوستيرون والأستروجين. لتبسيط الأمور، فإن التستوستيرون ينمّي سماتنا التقليدية المرتبطة بالذكورة، في حين يرتبط الأستروجين بالسمات المرتبطة بالأنوثة. ومع ذلك، لا يمكننا اختصار الأمور بهذه البساطة. فالنساء بحاجة إلى التستوستيرون للشعور بالرغبة الجنسية. وهناك تفاصيل أخرى يجب فهمها، فعندما تكون النساء في السلطة وما تفرضه عليهن من سلوكيات، يكون ارتفاع الأستروجين مهمًا لدى النساء. وسواء كنّ رياضيات، أو رئيسات شركات، أو عاشقات يجدن أنفسهن في موقف تنافسي، فترتفع مستويات الأستروجين لديهن بشكل كبير إذا كنّ يتبنين سلوكًا تنافسيًا مع الرجال. ولذلك، تدعونا البيولوجيا إلى عدم البساطة أو الثنائية. ومع ذلك، تسمح بعض الملاحظات بتحديد الميول.

التستوستيرون: هرمون الرغبة

من المعروف أن الرجال والنساء الذين لديهم مستويات عالية من التستوستيرون يشعرون بحاجة أكبر إلى العلاقات الجنسية. يمكن للتستوستيرون أن يجعلنا نفقد عقلنا، لأن الرغبة، كما رأينا، هي قوة قوية لأنها متصلة بنظام المكافأة في الدماغ ومن ثم بالدوبامين.

تزداد الرغبة بشكل طبيعي عندما نقع في الحب لأن إفراز الدوبامين يُحفز أيضًا إفراز التستوستيرون. يمكن اللعب على الرغبة الجنسية بشكل غير مباشر عن طريق الدوبامين. والعكس بالعكس. نلاحظ أن كيمياء الرغبة الجنسية تُنشط أحيانًا كيمياء الرومانسية. ليس الحال هكذا دائمًا، لكن يحدث ذلك ويُفسّر لماذا يقع بعض الأشخاص في الحب بعد ممارسة العلاقات الجنسية.

إطلاق التستوستيرون مرتبط بالبيولوجيا الخاصة بنا. نعلم على سبيل المثال أن مستوى التستوستيرون يزداد لدى المرأة عند التبويض وينخفض

عند انقطاع الطمث. وأن مستوى التستوستيرون ينخفض لدى الرجال عندما يصبحون آباءً. ولكنَّ مراحل حياتنا ليست هي المسؤولة الوحيدة عن هذه الاختلافات. فأنشطتنا تؤثر أيضًا في هذا الهرمون. يبدو ذلك في التصرفات النمطية، ومع ذلك فقيادة السيارات السريعة والفاخرة تُعد محفزًا قويًا للتستوستيرون للرجال والنساء على حد سواء!

ارتفاع مستوى التستوستيرون يُشكل خطرًا على وفاء الأزواج. فنلاحظ وجود علاقة واضحة بين المستوى المرتفع من هذا الهرمون وبين خيانة الأزواج⁽¹⁾. لكن لماذا توجد علاقة بين ارتفاع التستوستيرون والخيانة الزوجية؟ يمكننا أن نلاحظ، بالنسبة إلى الهرمونات، أن مستوى الفازوبريسين والأوكسيتوسين، وهما عنصران أساسيان في كيمياء الارتباط، يتغيران. فعندما يصل مستوى التستوستيرون إلى ذروته، نكون أقل اعتمادًا على شريكنا، وبالتبعية أقل تعلقًا. وهذا يؤثر في النواحي النفسية ويجعل العلاقة أقل حصرية. فعوامل التضعيف التي يسببها التستوستيرون في الارتباط لا يمكن إنكارها. يظهر لدى الرجال العزاب مستويات عالية جدًا من التستوستيرون بالمقارنة مع الرجال المتزوجين. كما أظهرت الدراسات أن الرجال ذوي المستويات العالية من التستوستيرون أكثر احتمالًا للعزوبة وأكثر مقاومة للزواج والتزام العلاقة. فبيولوجيتهم لا تدفعهم للاقتران والارتباط بشريك حياتهم.

أكاد أسمع الحوار الداخلي للرجال الخائنين الذين يقرؤون هذه الأسطر ويقولون: «اتضح كل شيء الآن، لأنني ممتلئ بالتستوستيرون». فأقول لكم بوضوح، سادتي وسادتي، هذا صحيح، ولكنه ليس مبررًا للخيانة بأي حال من الأحوال. كما أسمع النساء المخدوعات اللاتي يقلن: «هذا أقوى منه بسبب مستوى التستوستيرون لديه». وهنا أقول نعم، ولا في الوقت نفسه. أن تكون الهرمونات دافعًا للخيانة شيء، وأن نبرر الخيانة بسبب الهرمونات شيء آخر! وإذا كان الرجال الخائنون في الواقع يعانون نقصًا حادًا في هرمون

(1) Ulrike Ehlert, C. Klimas et al., «Higher Testosterone Levels are Associated with Unfaithful Behavior in Men», Biological Psychology, no 146, 2019.

التستوستيرون ويحتاجون إلى الخيانة ليشعروا بالرجولة... فقد يكون لديهم وضع يحول دون إفراز التستوستيرون كيميائياً في أثناء تفاعلهم مع شريكهم، ويرغبون في الشعور بالقوة الذكورية في علاقتهم خارج العلاقة الزوجية. هناك افتراضات عديدة وراء البيانات العلمية، ولكن الأمر أكبر من ذلك، إذا كانت الكيمياء تحكم حياتك، فليس هذا مطمئناً! وسأعود لهذا الموضوع.

الاستروجين: قوة الجاذبية الخارقة

التبويض أمر ساحر. نعم، سيداتي، فعندما تحدث عملية التبويض فأنتن لا تُقَاوَمَن... لقد اطلعت على دراسة مذهلة. كان هدف الدراسة هو مراقبة التغيرات الهرمونية لراقصات التعري وربطها بأرباحهن المالية. لقد لاحظ الباحثون أن الأرباح، للمرأة نفسها، تختلف تماماً من يوم إلى آخر. فاستغربوا ما الذي يفسر هذه الفروقات، ووجدوا سمة مشتركة، وهي التبويض. بشكل ملحوظ، كان من الممكن ربط الأيام التي يكون فيها البقشيش الأكثر كرمًا مع تواريخ التبويض لراقصات التعري. ومن ثم، حددوا أن النساء الشابات اللواتي يتناولن وسائل منع الحمل يحصلن على بقشيش أقل كرمًا. ما يحدث داخل الجسم يظهر على الخارج؛ ففي فترة التبويض، يتغير الصوت والرائحة وحتى توازن الوجه بشكل ملحوظ. وعند الرجل المتزوج، يتسبب ذلك أيضًا في ردة فعل. عندما يحدث التبويض عند المرأة، يأخذ مكانه الطبيعي ليحمي زوجته من الآخرين لأن علم الأعصاب يخبره بضرورة حمايتها. وفي خلاصة الدراسة، ينصح الباحثون راقصات التعري بتركيز أيام عملهن في فترة التبويض من كل شهر!

في أثناء فترة التبويض، تكون النساء أيضًا أكثر استعدادًا للعلاقات الجنسية. الرغبة الجنسية تكون نشطة. ومع ذلك، فإن معظم النساء لا يلاحظن ذلك. في الواقع، تُظهر الدراسات أنه عندما يُسألن إذا كان التبويض فترة أكثر ملاءمة للمتعة الجسدية، يجيب الكثيرون بالنفي. ومع ذلك، عند قياس عدد العلاقات الجنسية أو عدد المرات التي تكون فيها النساء هن المبادرات في الاقتراب الجسدي، نلاحظ زيادة كبيرة في التكرار في أثناء فترة التبويض. وليس هذا فحسب، فهي فترة من الشهر يميل فيها النساء

إلى تَجَنُّبِ آبائهن، ويستهلكن عددًا أقل من السعرات الحرارية، ويكنَّ أكثر حساسية لجمال الرجال، ويغذين الخيال بشكل أكبر لخوض علاقات جسدية مع شخص آخر غير شريكهن⁽¹⁾.

أجرت هيدر روب (Heather Rupp)، عالمة أعصاب أمريكية، دراسة لفهم التأثير السلوكي لإفراز الأستروجين. لقد راقبت تفاعل نساء في أثناء فترة التبويض وخارجها في الماسح الضوئي لربط شجاعتهن بهذا العامل الفيسيولوجي. ولذلك، في أثناء الاختبارين، عُرضت صور غرباء عليهن لمعرفة ما إذا كانت مستعدة، بعد مرافقته في سهرة ممتعة، أن تقيم علاقة جسدية معه. اكتشفت الباحثة أن منطقة الجبهة الأمامية المتوسطة كانت أكثر نشاطًا بشكل كبير في فترات التبويض عن غيرها من مراحل الدورة الشهرية. هذه المنطقة في الدماغ مسؤولة عن حساب المخاطر وتقييم الكفاءات عندما تنشط، فإننا نكون متهورين ونبحث عن المغامرات والإثارة. بشكل عام، عندما يكون مستوى الأستروجين مرتفعًا، فإن النساء في حالة استعداد وأكثر جاهزية للمخاطرة... تمامًا مثل الرجال عندما يرتفع مستوى الأستروجين لديهم. وعليه، فكيمائيًا، يكون الرجال والنساء في بعض الأحيان مستعدين للنشوة. إن الإثارة تبلغ أوجها في هذه الفترة. ما يصنع الفرق بين الأفراد هو الشخصية. هل نحن قادرون على السيطرة على الكيمياء العصبية الخاصة بنا أم إننا عبيد لها؟ هذا هو السؤال. علاوة على ذلك، يتأثر إنتاج الأستروجين بشكل كبير بسبب القلق والتوتر⁽²⁾. العمل المجهد، والشريك غير الموثوق به، والقلق المالي يكونون مزيجًا بين القشرة الأمامية التي تفكر والأجزاء الأكثر بدائية في الدماغ التي تستجيب بشكل خاص للخوف وترسل إشارة

-
- (1) Larry Young, Brian Alexander, *The Chemistry between Us: Love, Sex, and the Science of Attraction*, Current, 2012.
 - (2) Yajin Wang, Vladas Griskevicius, «Conspicuous Consumption, Relationships, and Rivals: Women's Luxury Products as Signals to Other Women», *Journal of Consumer Research*, no 40(5), 2014, doi.org/10.1086/67325.

تحذيرية إلى الجهاز العصبي الذاتي⁽¹⁾ (système nerveux autonome) المسؤول عن تنظيم الهرمونات. يؤدي التوتر إلى تفعيل الوضع الوقائي الذي لا يرفع من إنتاج الأستروجين ويضعف الرغبة الجنسية. ولهذا السبب، عندما نساعد امرأة على الاسترخاء، فإننا نساهم في خلق الكيمياء المناسبة للرغبة الجنسية.

كيمياء الارتباط

ما أقصده «بالارتباط» في هذا الفصل هو العلاقة العاطفية التي تنشأ مع الآخر. نحن نرتبط بالآخرين وننتقل من الجاذبية إلى العلاقة. عندما تعمل كيمياء الارتباط، نشعر بالسلام الداخلي. الهرمونات المسؤولة عن ذلك هما اثنتان: الفازوبريسين والأوكسيتوسين (la vasopressine et l'ocytocine). يطلق عليهما الناطقون باللغة الإنجليزية (H&N) Here and Now اختصارًا لـ «هنا والآن». يُفرزان من الدماغ والمبايض والخصيتين، في الرأس والأعضاء التناسلية... يسمح هذان الهرمونان بالعيش في اللحظة الحالية والاستمتاع بما يحدث في الوقت الحاضر. يؤثران في قدرتنا على الاستمتاع بما هو موجود بالفعل عندما يدفعنا الدوبامين إلى الرغبة فيما لم يحدث بعد. تلعب كيمياء الارتباط بشكل كامل في الحاضر⁽²⁾.

يعزز الفازوبريسين التوازن في القلب وعندئذ الرفاهية التي يشعر بها الشخص. وكما نعلم، يلعب الأوكسيتوسين دورًا رئيسيًا في ارتباط الأم بطفلها. ويحدث الشيء نفسه في سن البلوغ، هذا الهرمون يساهم في ارتباط

(1) الجهاز العصبي الذاتي (بالإنجليزية: autonomic nervous system) أحد أقسام الجهاز العصبي المحيطي في الكائنات الحية العليا، يختص بالتحكم بالوظائف الحيوية الذاتية للإرادة، وينقسم عادة إلى جهازين ذوي مهام متعكسة هما: الجهاز العصبي الودي والجهاز العصبي اللاودي. (المترجم)

(2) Mehmet Oktar Guloglu, The Science of Love and Attraction. The Long-Hidden Neurobiological Secrets to Improve your Social and Romantic Life, 2020.

المحبين، لكن بدرجات مختلفة قليلاً عند الرجل والمرأة. فالتستوستيرون عائق للارتباط. حتى إذا كان تركيز الأوكسيتوسين مرتفعاً، فإن الارتباط لن يحدث إذا كان تركيز التستوستيرون مرتفعاً أيضاً. ولهذا السبب، يرتبط النساء بعد العلاقة الجسدية بسهولة أكبر من الرجال. وبالنسبة إلى الرجل، من أجل الارتباط وموازنة تأثير التستوستيرون، يحتاج إلى أن يعيش قصة حب.

الفازوبريسين هو هرمون الارتباط بشكل أكبر عند الرجل. لا يتعلق الأمر بالارتباط بالمرأة، بل بشكل رمزي، بتعلق المرأة به. يُعرف هذا الهرمون في الحيوانات بأنه يولد سلوكيات اجتماعية معينة تهدف إلى حماية الأنثى. في النهاية، يؤدي إفرازه إلى سلوكيات حماية. يحدد الذكر مواطنه ويفعل كل شيء لحماية شريكته. تشير الأبحاث إلى أنه عندما يفتقر إلى هذا الهرمون، لا يلتزم الذكر بمهام الحماية ولا يظهر أي تفضيل للشريك. من دون فازوبريسين، لا توجد ذاكرة اجتماعية. وعلى العكس من ذلك، إذا حُقن دماغ الذكر بهذا الهرمون، فإنه يقترب من الأنثى، حتى لو لم يكن هناك ارتباط مسبق. لذلك، فهو عنصر أساسي في الزواج الحصري وله دور في شعور التعلق بالأب. يحتاج الذكر إلى هذا الهرمون ليضطلع بمهامه.

يشارك الأوكسيتوسين، وكذلك الفازوبريسين، في تثبيت هويتنا الاجتماعية ويخبرنا كيميائياً بمن نحن مرتبطون بهم. يشارك الأوكسيتوسين في التعرف على الأوجه والعواطف، مما يتيح لنا إنشاء علاقة حميمية مع الآخر. على الرغم من ذلك، يجعل هذا الهرمون العصبي الإنسان ينسى نسياناً مؤقتاً، أو بالأحرى، يسهل نسيان التجارب المؤلمة لتمكين تجارب حياتية جديدة، حتى لو لم تكن ممتعة. النساء اللاتي مررن بتجربة الولادة يمكن أن يلاحظن معظمهن أنهن قد نسين بشكل عام ألم الولادة. إنهن يعلمن أنهن عانين، لكن التقلصات الرحمية نادراً ما تظل ذكرى حية. في الواقع، يتيح الأوكسيتوسين لدماغنا عدم تخزين الألم بشكل كامل، إلا بشكل مخفف. يحافظ الهرمون على الأشخاص من الصدمة ويخلق نوعاً من الحماية الكيميائية. بشكل عام، يعرف هذا الهرمون بأنه مرتبط بعقل النمو، كما يصفه كارول دويك (Carol Dweck). يتيح

الهرمون الفرصة الثانية، والتطور، كما يمنحنا الفرصة للانتصار على ما يُورقنا. ولهذا، فإن التصالح بين الزوجين قبل النوم ليس خرافة؛ فالنشوة الجنسية تخلق نوعاً من النسيان المؤقت الذي يسمح لنا بتجاهل المشكلات.

يعمل الأوكسيتوسين أيضاً على تعزيز الثقة بالنفس. بعد الإشباع أو العلاقة الحميمة، نصبح أكثر ثقة بالنفس ونبوح للشريك بأسرارنا. فقد أظهر باحثون سويسريون في أثناء محاكاة لعبة الاستثمار أن الرجال الذين استنشقوا بخاخاً أنفياً محملاً بهذا الهرمون كانوا أكثر تقبلاً لإعطاء شركائهم مبالغ مالية أكبر للاستثمار في مشروع محفوف بالمخاطر مقارنةً بالذين استنشقوا بخاخاً وهمياً. يجعلنا هذا الهرمون نثق بالآخرين أكثر ونصبح أكثر ميلاً إلى اتباعهم بلا تردد. تعد هذه الهرمونات ضرورية لخلق بيئة ثقة تُعزز الحب السائل.

تشير شاعرة الشعب الأمريكي مايا أنجيلو (Maya Angelou)، وهي شخصية تدافع عن حقوق السود في الولايات المتحدة، إلى كم الحب غير المشروط الذي حظيت به من والدتها ومنحها الثقة في قدرتها على تحقيق أشياء عظيمة؛ بالتأكيد كانت الشاعرة لا تفتقر إلى الأوكسيتوسين.

عندما نشعر بالشك في الحياة، فإننا بحاجة أكبر إلى العناق بدلاً من الاستماع للأخبار الجيدة. فالأخبار الجيدة تجلب الأمل، في حين يُعيد العناق إحياء الأمل. الأخبار الجيدة هي الجرعة المنبهة للدوبامين، أما العناق فهو نقل الأوكسيتوسين. لكن للأوكسيتوسين جانبه السلبي أيضاً. فعندما يقترب هذا الهرمون من المتحابين، فإنه يزيد الفجوة مع بقية العالم. يؤدي الأوكسيتوسين إلى سلوكيات تمييزية عن طريق تسليط الضوء على المفضلين لدينا والذين يشبهوننا بدلاً من الآخرين. يمكن أيضاً أن يزيد هذا الهرمون من شعور الغيرة، بل قد يخلق شعور الاستمتاع بمشكلات الآخرين وأحزانهم. تتبع هذه الاستثارة منطقاً معيناً، حيث يعمل الأوكسيتوسين على الحفاظ على سلامة «القبيلة»: إذا كانت هناك تهديدات تواجه المعارضين المحتملين أو حتى الأشخاص الذين لا ينتمون إلى دائرتنا القريبة، فإن الدماغ اللاواعي

يشعر بالرضا. وعندما لا يُفَرِّز الهرمون، يختفي الارتباط، بل قد يكون الرفض هو النتيجة. أظهرت دراسة أن حظر الأوكسيتوسين في الجرذان يؤدي إلى تغيير سلوكها تجاه صغارها ورفضها لهم. وأظهرت دراسة أخرى أن الأزواج الذين تلقوا جرعة من هذا الهرمون قبل الدخول في نزاع مع شريكهم المحبوب أظهروا سلوكًا أكثر إيجابية في النزاع وأظهروا مستويات منخفضة من هرمون الكورتيزول.

الأوكسيتوسين لا يؤثر بالطريقة نفسها على جميع الأدمغة. فالأشخاص الذين يعانون اضطراب الشخصية الحدية، والذين عانوا على الأرجح صدمة في طفولتهم بسبب انقطاع العلاقة مع شخص عزيز عليهم، يشعرون بانخفاض في الثقة عندما يزداد مستوى هذا المركب العصبي. هذا منطقي تمامًا، حيث يتوقعون الخيانة عندما تعمل إشارة الارتباط بالآخر كيميائيًا، وذلك نتيجة تعرضهم لخيانة من شخص عزيز في طفولتهم سواء كان هذا حقيقة أو وهمًا. تنشط شبكة عصبية في دماغهم عندما يشعرون بالخطر أي عندما يرتبطون بشخص آخر. يعيشون الارتباط بالآخرين باعتباره خطرًا يهدد حياتهم. يجعلهم الأوكسيتوسين يهربون ويقطعون العلاقة.

بالنسبة إلى معظم الأدمغة، يمكن أن تتعايش مرحلة الارتباط مع كيمياء الرومانسية، على الرغم من أنه يمكن أن يلغيها كيميائيًا بطريقة ما إذا لم يُنَبَّه لذلك. لا تتواصل رسائل الرومانسية مع هرمونات الارتباط. هذا يعني أنه يمكن أن تكون عاشقًا دون وجود علاقة ارتباط. كثير من الناس يعيشون في علاقة زوجية فيما قلبهم ينبض بحب شخص آخر. ما يربط بين كيمياء الحب وكيمياء الارتباط هو كيمياء الرغبة... أو بالأحرى آثار تلبية الرغبة. العلاقة الجنسية والنشوة الجنسية تنشطان كيمياء الارتباط. هذا يشرح لماذا يحلم العديد من الأشخاص بشخص ثالث ويحرصون على عدم اتخاذ أي خطوة حفاظًا على الارتباط الحالي. أن تكون عاشقًا شيء، وأن ترتبط شيء آخر.

حقيقة عدم الارتباط بين هذين النظامين تطرح أيضًا سؤالًا. هل يمكن أن تكون عاشقًا ومرتبطة في الوقت نفسه؟ يمتص ارتفاع مستويات

الأوكسيتوسين في عملية الارتباط الدوبامين والنورأدرينالين. عندما ترتبط، يُستخدم نظام المكافأة بشكل أقل إلى حد ما وتقلشى ثمار الحب. النشوة الجنسية في أثناء الجماع هي التي تولد الارتباط. العلاقات الجنسية ضرورية لخلق الارتباط. عادةً ما تكون مستويات الأوكسيتوسين أقل عند الرجال من النساء، وتزداد بنسبة 500% عند الرجال في أثناء النشوة الجنسية. وتوصي هيلين فيشر بتوجيه بسيط. عدم ممارسة العلاقة الحميمة مع شخص لا ترغب في الوقوع في حبه، لأن ذلك قد يحدث بالفعل!

تمرين



أجب عن الأسئلة الخمسة عشر في مقياس العاطفة لتحديد ما إذا كنت ميلاً إلى العاطفة أم لا. لكل سؤال، أجب على مقياس يتدرج من 1 إلى 9 درجات بدءاً من «خطأ تماماً» إلى «صحيح تماماً». حدد أولاً ما إذا كان لديك شخص تحبه في الوقت الحالي أو أحببته في الماضي أو لم تحب قط.

1. سأكون تماماً يائساً إذا تركني (س).
2. أشعر في بعض الأحيان أنني لا أستطيع السيطرة على أفكاري، وأفكر بهوس في (س).
3. أشعر بالسعادة عندما أفعل شيئاً يجعل (س) سعيداً.
4. أفضل أن أكون مع (س) من أي شخص آخر.
5. أشعر بالغيرة عندما أتخيل أن (س) يقع في حب شخص آخر.
6. أريد أن أعرف كل شيء عن (س).
7. أريد (س) جسدياً وعاطفياً وعقلياً.
8. حاجتي إلى العاطفة من (س) لا تنتهي.
9. (س) هو الشريك الرومانسي المثالي بالنسبة إليّ.

10. أشعر بجسدي يتفاعل عندما يلمسني (س).

11. (س) يَشْغَلُ عقلي دائماً.

12. أريد أن يعرفني (س)، وأن يعرف مخاوفي وآمالي وأفكاري.

13. أتعقب كل العلامات التي تثبت أن (س) يشعر بالرغبة تجاهي.

14. أنا أنجذب بشدة إلى (س).

15. أشعر بالاكتئاب الشديد عندما تسير الأمور بشكل سيئ في

علاقتي مع (س).

إذا كان مجموعك بين 106 و135 نقطة، فأنت عاطفي بشكل كبير

ومتميم تماماً. من 86-105 نقطة، أنت عاطفي، لكن بشكل أقل. إذا

كانت النتيجة بين 66 و85 نقطة، فلديك عاطفة متقطعة؛ إذا كانت

النتيجة بين 45 و65 نقطة، فأنت عاطفي بشكل ضعيف؛ إذا كانت

النتيجة بين 15 و44 نقطة، فإن العاطفة مفهوم غريب بالنسبة إليك.

إذا كانت درجاتك عالية جداً، فيمكن الافتراض أنه إذا حدث مسح

لدماعك ومراقبة ردة فعلك عند رؤية شخص تحبه، فسَيُرى أن النواة

الذنبية تعمل بشكل مفرط.

الجزء الثاني

آثار الحب

تأثيرات الحب على الجسد والعقل

الحب قوة خارقة كغيرها من القوى الخارقة، ويمكن أن يكون سُمًّا أو دواءً. فالفرد الذي يفتقد الحب أو الفرد الذي يعيش الحب بشكل مفرط سيؤذي نفسه جسديًا ونفسيًا. والحب هو قضية توازن، فالحالة الوحيدة التي يجب أن يكون الحب فيها مرغوبًا هي الحب السائل الذي يتميز بالتوازن بين الروح والجسد والعقل. وعلى المدى البعيد، يستنزف الحب الغازي والحب الصلب والحب البلازمي الطاقة ويتسبب في التآكل والتفكك والانفصال.

أمراض الحب: الألم

قائمة غنائية للتشغيل

أغنية – *Every Breath You Take* – (The Police)

أغنية – *Nights on Broadway* – (The Bee Gees)

أغنية – *Can't Take My Eyes Off You* – (Boys Town Gang)

أغنية – *Je suis malade* – (Serge Lama)

أغنية – *La Maladie d'amour* – (Michel Sardou)

لا يتفاعل الجميع بالطريقة نفسها مع فيروس الحب. أقول فيروس لأن الفيروس لا يتكاثر بنفسه، ولكنه يغزو جهاز كائن حي ويجعل أنظمتة الحيوية تتكاثر معه. وهكذا نجد أنفسنا في بعض الأحيان مع شخص ما. بناءً على تركيبة دماغنا، نعيش هذا الموقف بدرجات مختلفة. فبعض الأشخاص قد يفقدون توازنهم، فيما يشعر آخرون بالإثارة فقط. وإذا اختصرت في هذا الجزء على وصف الاستجابات الكيميائية، فسأتطرق في الفصول التالية إلى السلوكيات التي تترتب على الأحداث الفيسيولوجية هذه وفقًا للملامح النفسية للأشخاص.

الهوس

بالنسبة إلى الدماغ، تشبه حالة الحب حالة اضطراب الوسواس القهري (TOC) (Trouble Obsessionnel Compulsif). إذا لم تتحقق خمسمائة مرة في اليوم من أنك أغلقت الغاز، فستعيد تشغيل صور ذهنية متعلقة بحبيبك خمسمائة مرة في اليوم، وتفحص رسائل كل دقيقة... فالشخص الذي تعشقه يعيش في خيالك دائمًا أو تقريبًا، وتقضي معظم وقتك في التفكير فيه. هذه ليست إلا «أفكارًا متسلسلة». ردة فعلك هذه طبيعية تمامًا من حيث الناحية البيولوجية. إن المنطقة السقفية البطنية (Aire tegmentale ventrale) لديك تعمل بشكل زائد، وهي منطقة في الدماغ مرتبطة بمشكلات الإدمان وحتى ببعض الاضطرابات النفسية. أنت مجنون بالحب.

يعتبر الهوس مفيدًا في بناء علاقة حب. فهو يسمح بالتكرار، مما يخلق العادة في الدماغ، وبمعنى آخر، دوائر عصبية خاصة. يُشكل الهوس مبنى

جديداً، مبنى يسمى «حبي»، الذي لن يمكن بناؤه إذا لم تكن لدينا ملايين الأفكار. يبدو أن هذه المرحلة لا يمكن إنكارها. علاوة على ذلك، كلما فكرت في الآخر، جعلته حقيقياً في عقلك وجسدك، وإذا كانت هذه الأفكار إيجابية وتجلب لك المتعة، فستخلق رد فعل فيسيولوجياً للسعادة المرتبطة بهذا الشخص، وهذا مفيد جداً للأحداث اللاحقة. في الواقع، عندما يحدث الخلاف بينكما، إذا لم تكن قد خزنت هذه الحالة من السعادة المرتبطة بالشخص وتعزيزها بما يكفي، فلن تدفعك بيولوجيتك للاستمرار في العلاقة. عن طريق أفكارك الهوسية، تنشئ رابطاً مع الطرف الآخر، وتنسج تدريجياً حدود الارتباط. سيتعزز هذا التأثير إذا كنت تتخيل باستمرار علاقة جسدية مع الشخص الآخر وتصل إلى النشوة الجنسية. حتى لو لم تكن الكيمياء مطابقة لتلك التي تحدث في لقاء حقيقي، فإنك تنشئ الأوكسيتوسين وعندئذ تخلق الارتباط. عندما تجعل الشخص المحبوب شخصاً مألوفاً، فإنك تعتاده. يجب أن نفهم أن بيولوجيتنا منطقية، لأنها تسعى جاهدة لتحقيق هدف الحفاظ على النوع. كل ما يحدث فينا، بشكل تلقائي، يحدث في هذا السياق. من ناحية الكيمياء العصبية، يرتبط الهوس بانخفاض مستوى السيروتونين، وهو الموصل العصبي الذي يعمل على تنظيم المزاج. فقد أظهر فريق من الباحثين الإيطاليين أن هذا الانخفاض هو سمة مشتركة بين الأشخاص الذين يعانون اضطرابات الوسواس القهري والعاشقين الذين لا يفصحون عن مشاعرهم سواء كان ذلك خوفاً أو خجلاً⁽¹⁾.

ومع ذلك، أظهرت دراسة أخرى حول السيروتونين وتأثيرات حالة الحب ردود فعل متباينة حسب جنس الأشخاص⁽²⁾. أجريت هذه الدراسة على عشر

(1) Donatella Marazziti, Hagop Akiskal et al., «Alteration of the Platelet Serotonin Transporter in Romantic Love», *Psychological Medicine*, no 29(3), 1999.

(2) Sandra J. E. Langeslag, Frederik M. van der Veen et al., «Blood Levels of Sero-otonin are Differentially Affected by Romantic Love in Men and Women», *Journal of Psychophysiology*, no 26(2), 2012.

نساء وعشرة رجال، وأظهرت البحوث أن النساء المغرمت بأفكار هوسية عادة ما يكون لديهن زيادة في مستوى السيروتونين، فيما ينخفض هذا المستوى لدى الرجال في الظروف نفسها.

لم يجد العلماء تفسيرًا لهذه الظاهرة. وبحسب فرضيتي، فقد لا يكون الأمر مرتبطًا فقط بالجنس، لكن أيضًا بطريقة عيش الحب. تلاحظ مستويات منخفضة من السيروتونين لدى مرضى الاكتئاب. ومع ذلك، فمن المحتمل أن يكون التشخيص غير مناسب. فانخفاض السيروتونين مرتبط أيضًا بمشكلات النوم والشهية المنخفضة والذاكرة قصيرة المدى... وانخفاض مستوى السيروتونين لدى الرجال العاشقين هو مجرد دليل على اضطراب داخلي لديهم. أما بالنسبة إلى النساء، فإن الأمر مشابه. عندما يرتفع مستوى السيروتونين بشكل كبير، تتعطل الآلة؛ يتسارع النبض، يحدث التعرق، والعصبية، والاضطراب، والتوتر العضلي. أظهرت دراسة أجريت على الفئران أن مستويات السيروتونين العالية تنشط اللوزة العصبية الدماغية (L'amygdale) والدائرة العصبية للخوف والقلق⁽¹⁾. لذلك، يمكن أيضًا أن نفترض أن النساء في الدراسة يصبحن غير مستقرات، ويكن حذرات، ويخشين، سواء بشكل واعٍ أو غير واعٍ، أن يفقدن الشخص المحبوب.

ومهما كان الأمر، فإن الفكر الهوسي يشكل جزءًا من عملية الحب المجنون. ومع ذلك، قد يحدث اضطراب في الآلية. في بعض الحالات، يجعل الهوس العاطفي الشخص غير مستقر ويؤدي إلى سلوكيات مثيرة للجدل، أو حتى غير مقبولة في أسوأ الحالات، مثل التجسس والغيرة المفرطة، وقد يصل الأمر إلى الأعمال العنيفة وجرائم الشغف. فبعض العلامات تُنذر بالخطر.

(1) Catherine A. Marcinkiewicz, Christopher M. Mazzone et al., «Serotonin Engages an Anxiety and Fear-Promoting Circuit in the Extended Amygdala», Nature, no 537(7618), 2016.

يُطلق على اضطراب علاقة الهوس-القهري اسم (trouble obsessionnel compulsif de la relation) باللغة الإنجليزية (ROCD) (Obsessive-Compulsive Disorder)، ويُعرف بـ (TOCC) (obsessionnel compulsif du couple) (اضطراب علاقة الهوس-القهري للزوجين)، وهو سُمُّ العلاقة، إذ يُعاني هؤلاء الأشخاص أفكارًا هوسية مؤرقة تؤثر بشكل سلبي في قدرتهم على خلق الحميمة مع الآخرين، مما يؤدي إلى هجمات الذعر والتجنب. يشعر المرء بأن العلاقة تشكّل تهديدًا وأن الهوس ليس بالشخص الآخر، لكن بالخطر الذي يمثله. يتحول الوقوع في الحب إلى كابوس. وفيما يلي مثال لحوار داخلي يشغل عقل شخص يعاني هذا الاضطراب: «هل أنا حقًا مغرم بهذا الشخص؟ هل الآخرون أكثر سعادة مني في العلاقات الزوجية؟» يرتبط هذا الاضطراب بعدم الأمان في العلاقة، ويجمع العقل الأسباب المقنعة للابتعاد عن الشخص الآخر.

وبالطريقة نفسها التي لا ينبغي تصنيف الحب بها، فإن تصنيف اضطرابات الحب يمكن أن يكون مقيّدًا أيضًا. لذلك، لا تبادر بالقول بأن لديك TOCC إذا كانت لديك هذه الأفكار وإذا كنت من النوع الذي يُخرب علاقته العاطفية. كما ستري، فإن الآلية أكثر تعقيدًا من ذلك بكثير. فليس من الممكن تلخيص شخص ما بتشخيص واحد، وعلاوة على ذلك، عندما يكون لديك القدرة على التعبير عن اضطراب ما، فهي خطوة أولى وضرورية لمزيد من الوضوح حول طبيعة ردود أفعالك تجاه الأحداث. بالتأكيد، يُسمى الموضوع بتشخيص معين لأنه من الضروري معرفة ما نتحدث عنه لفهم التفاعلات بشكل أفضل، ومع ذلك، لا يعني التشخيص شيئًا ثابتًا، وأحيانًا نجد أنفسنا أمام تشخيصات متعددة.

في البداية، جدير بالذكر أن نوضح الآليات المختلفة، لأن الأعراض تمثل فرصة للشفاء. فالأعراض يمكن أن تساعدك على كشف الأسباب العميقة. إذا كنت لا تسمعها أو تكتمها، فستفوت الفرصة. شيء واحد مؤكد، وهو أنها

ستعود في وقت ما بصورة مختلفة لأن الأعراض هي إجابة سيئة على مشكلة حقيقية، وستعاود الظهور حتى تُعالج السبب. إذا كنت تميل إلى الشعور بالقلق العاطفي في العلاقات العاطفية، فكن لطيفاً مع نفسك. أنت تحب، لذلك فأنت لست في حالتك الطبيعية. كل ما يسير بشكل خاطئ في حياتك سيزداد سوءاً. يضع الحب ظلالنا تحت الضوء. كما يجب أن تعرف أن معظم الأشخاص يعانون هذه المشكلات.

يرتبط الـ (TOCC) بعوامل اجتماعية أيضاً. لم يعد المجتمع الذي نعيش فيه يجبرنا على «التزاوج»، وفقاً للمصطلح الذي استخدمه الفيلسوف فنسنت سيسبيدس⁽¹⁾ (Vincent Cespedes) لوصف «واجب تكوين أسرة». ما كان يشكل في الماضي التزاماً اجتماعياً أو خطراً على الانحراف في المجتمع أصبح أقل حدة. الرجال والنساء لديهم القدرة على العيش، ويُربى الأطفال رغم انفصال الأبوين، إلخ. وعليه، فالمسألة الوحيدة التي تبقى هي ما إذا كنا نرغب في العلاقة أم لا. الـ (TOCC) هو ببساطة تعبير الصراع الداخلي بين النعم واللا. إنه اضطراب مؤقت في العلاقات الزوجية.

العمى العاطفي

نقول دائماً إن الحب أعمى، وليس ذلك بسبب عدم الرؤية، وإنما بسبب عدم الحذر، وضعف دفاعنا. وأظهرت الدراسات أن نشاط اللوزة العصبية الدماغية في أصحاب العلاقات العاطفية يقل. وتعمل اللوزة العصبية الدماغية حاجز حماية لقدراتنا على الحكم وكشف الكذب. فنحن دون نظام إنذار أمام الخطر.

يؤثر عمل اللوزة العصبية الدماغية، التي وُصِفَت في كثير من الأحيان بأنها مركز الخوف، في تلوين انطباعاتنا وقدراتنا على المخاطرة. ومن المنطقي أن يكون الإنسان المُتيم أكثر عرضة لعيش المخاطرة عندما يكون في حالة الحب، حيث يغمر جسده وقلبه وعقله نشاط الحب. لذلك، فإن الخوف لا

(1) فنسنت سيسبيدس هو فيلسوف وكاتب ومؤلف فرنسي. (المترجم)

يكون له وجود حقيقي. من الناحية الهرمونية، يشهد الرجال الذين يشعرون بالإعجاب في عيني امرأة ذروة في هرمون التستوستيرون. عندما يزيد مستوى هرمون التستوستيرون، تضعف المقاومة للمخاطرة. إذا كنت تريد أن تطلب من شخص اتخاذ قرار يحمل المخاطرة، فاعمل على زيادة مستوى هرمون التستوستيرون لديه. اقتده للقيادة على حلبة سباق السيارات، واجعله يتابع تدريباً مثل الملاكمة، كل ذلك في جو مشمس. نعم، يساعد فيتامين «د» على تحرير هرمون التستوستيرون.

عندما نكون في حالة الحب، يتجاهل الدماغ عيوب الشريك، ويجعلها مثالية وجميلة وذكية، ونحب كل شيء يفعله، وابتسامته وكل شيء... نصبح مجانيين تماماً، ويمكن رؤية ذلك في الدماغ. يكون نظام الأحكام السلبية في حالة تحت الحد الأدنى. يُخدَّر النقد. ولكن هذا لا ينطبق فقط على المحبين. لقد لاحظ الباحثون الظاهرة نفسها على مجموع من الأمهات الشابات⁽¹⁾. تؤيد هذه الملاحظة وصف الحب بدلاً من تصنيفه. فالنتائج تُظهر نتائج مماثلة بين الأمهات الشابات وضحايا الحب، سواء في تنشيط نظام المكافأة أو في تعطيل التفكير السلبي. ووفقاً لأندرياس بارتلز وسمير زيكي (Andreas Bartels et Semir Zeki)، الباحثين اللذين أجريا الدراسة، فمن المنطقي أن الحالة العاطفية وبدايات الأمومة تنتجان التأثيرات نفسها، حيث يعتبر كل منهما ضرورياً لاستمرارية النوع البشري.

الثقة الزائدة التي يولدها ارتفاع مستوى الأوكسيتوسين تدفعنا إلى قبول كل ما يقدمه الآخر كحقيقة دون فلترة. كيميائياً، فإننا نميل إلى تصديق كل ما يخرج من فم الشخص الذي نحبه، وبالطبع، يمكن أن يكون هذا الضعف في التمييز مشكلة في بعض الأحيان. ومع ذلك، فهو أيضاً محرك رائع. من يحبني يتبعني! لتغيير العالم، أو إطلاق مشروع، أو الترشح لمنصب سياسي، يحتاج الشخص إلى هذه الثقة الزائدة التي تولدها الحالة العاطفية، والتي

(1) Andreas Bartels, Semir Zeki, «The Neural Correlates of Maternal and Romantic Love», Neuroimage, no 21(3), 2004.

تخلق الولاء. تُعد هذا الآلية ضرورية لتقدم عالمنا وتطور النوع البشري. نحتاج إلى أن نحرك حماسة الحب لننتقدم. لذلك، حتى إذا واجهت خيبات الأمل في الحب وشعرت بالخداع، حاول التفكير في أن تجربتك لها معنى وأنها ساعدتك على الفهم والنضج.

الحب يقلل من مجال رؤيتك، بالمعنى المجازي بالطبع. تدور حياتك بأكملها حول محور اهتمامك الجديد. في السابق، كانت لديك رؤية جانبية، ورغبات وهوايات وأصدقاء ومشاريع مهمة. اليوم، يكون الآخر هو رغبتك وهوايتك وصديقك ومشروعك المهم. تركز اهتمامك عليه، ولا يوجد لدى عقلك أي قدرة على التركيز على بقية حياتك. على العكس، يكرس كل جهوده لتغذية قصتك العاطفية ويبدل كل ما في وسعه للحفاظ على قربهِ العاطفي والجسدي. تتقلص قدراتك المعرفية وتتحول إلى توجه آخر وهو تحول الطاقة الزائدة إلى تعزيز الحب. عندما تكون في حالة الحب، تكون بمنزلة ناقل القوة إلى الشخص الآخر، مما يجعلك تشعر كما لو كنت بطلاً خارقاً من جهة وخاسراً متواضعاً من جهة أخرى. قد تهمل عملك وعلاقاتك. تشير الدراسات المختلفة إلى أن القدرة على أداء المهام التي لا علاقة لها بالشخص المحبوب تنخفض⁽¹⁾.

يمكن أن تحب أشخاصاً عديدين في الوقت نفسه، لكن يبدو أنه من الصعب أن تكون في حالة عشق لعدة أشخاص في الوقت نفسه. يسيطر الحب على كل شيء. إنه أمر ضروري للأولويات الحيوية. يمكنك أن تحب أشخاصاً عديدين، لكن ليس حباً عاطفياً ومتأجباً. تحتفظ بتسارع جسيماتك للشخص الذي تحبه، الذي يعيش في رأسك مهما فعلت، وقد لا يكون هذا الشخص هو الذي يشاركك حياتك...

(1) Sandra J. E. Langeslag, Jan W. van Strien, «Preferential Processing of Task-Irrelevant Beloved-Related Information and Task Performance: Two Event-Related Potential Studies», Neuropsychologia, no 145, 2017.

غنى براين فيري (Bryan Ferry) أغنية «الحب هو المخدر» (Love Is the Drug). لقد أظهرت دراسات عديدة أن حالة الحب تؤثر في دماغنا كالإدمان. يُحب الدماغ أن يكون في حالة حب لأن نظام المكافأة الخاص به يعمل بكامل طاقته. في عام 1988، أدرج دي كيارا وإمبراتو (Di Chiara et Imperato) المنتجات التي تسبب الإدمان عند الإنسان، مثل الأمفيتامين والكوكايين والهيروين والقنب والمورفين والنيكوتين والكحول، والتي تزيد جميعها من إفراز الدوبامين في الهيكل الدماغي تحت القشرة (structure sous-corticale) لنظام المكافأة، وهو النواة المُتَكِّئَة⁽¹⁾ (le noyau accumbens)، وهو الشيء نفسه الذي يحدث مع الحب! عندما نكون في حالة حب، نُقْبِلُ على الحياة. نحن على استعداد للكثير من أجل الحفاظ على هذا الشعور الجيد. يؤدي الإفراط في إنتاج الدوبامين إلى تنشيط نظام الأوبيويد⁽²⁾ (opioïde) في الدماغ وإطلاق الإندورفين⁽³⁾ (endorphine) فيما يسمى بمناطق اللذة⁽⁴⁾ (Zones Hédonistes) في الدماغ، والتي تشمل النواة المُتَكِّئَة. ولهذا السبب نشعر وكأن لنا أجنحة نطير بها.

(1) النواة المُتَكِّئَة هي منطقة في الدماغ تلعب دورًا هامًا في التحفيز والمكافأة وتنظيم السلوكيات المعقدة، والشهية، والرغبة، والمزاج. وتتشكل بها الدوائر العصبية المسؤولة عن التأثيرات النفسية والجسدية للمخدرات والإدمان. (المترجم)

(2) الأوبيويد هي عائلة من المواد الكيميائية الطبيعية والصناعية التي تتفاعل مع مستقبلات الأوبيويد في الجهاز العصبي المركزي والأنسجة الأخرى بالجسم لتخفيف الألم وتسبب الشعور بالراحة والبهجة. (المترجم)

(3) هو هرمون يتكون من سلسلة من عديد الببتيد. وهو مادة موجودة في الجهاز العصبي للبشر والحيوانات. ويشكل الإندورفين وبعض المواد الكيميائية المماثلة لها أو القريبة منها والتي تدعى «بالانسفالين» جزءًا من مجموعة كبيرة من مركبات شبيهة بالمورفين وتسمى «أوبيويد». (المترجم)

(4) تعد مناطق اللذة هي مناطق في الدماغ تشمل النواة المُتَكِّئَة والمناطق الأخرى التي تلعب دورًا هامًا في تنظيم العواطف والشعور بالمتعة والرضا. وتتفاعل هذه المناطق مع المواد الكيميائية الطبيعية والمنشطات مثل الدوبامين والنورأدرينالين والسيروتونين والأوبيويد لتسبب الشعور بالسعادة والرضا والتحفيز. (المترجم)

هذا ما يحدث للجميع. بعد ذلك، تختلف الدرجة من شخص لآخر وكذلك السلوك. الحب هو مخدر، ومع ذلك يصبح البعض في حالة تعود في حين يصبح البعض الآخر مدمناً. المُنتج نفسه، لكن رد الفعل على المنتج يختلف. يُخَلَّفُ التعود حالة من عدم التوازن الذي يخلفه المخدر، ويمكن التغلب عليه بواسطة الانسحاب واستعادة الحالة العادية. أما الإدمان، فيجبر الشخص على العثور على شيء يمكن أن يعوض التوازن الأولي عن طريق تناول المخدر.

في كل الأحوال، كونك في حالة حب يعني الخروج من الذات. يرغب البعض في أن يكونوا أفضل نسخة من أنفسهم، ويكتشفون قدراتهم على فعل أشياء كانوا يحسبون أنها خارجة عن نطاق مقدراتهم. والبعض الآخر ينسى كل شيء ويتخذ ملاذاً من خيالهم أو يشعرون بالإلهام بشكل خاص. يعرف الفنانون هذا الأثر مع مصدر إلهامهم. أن تكون في حالة حب هو حالة من الأناية والنرجسية. ولهذا السبب يرتبط بالإلهام. نمتلئ بما يقدمه لنا الآخرون وإذا كنا نريد أن يدوم هذا الشعور إلى الأبد، فهو في المقام الأول لأجل أنفسنا. بالإضافة إلى ذلك، يمكن للشخص أن يكون في حالة الحب بمفرده تماماً. لا يحتاج الشعور إلى مشاركة الشريك. يمكن للبعض أن يكونوا مغرمين بشدة دون أن تكون هذه المشاعر متبادلة، ليس دون سبب بالطبع، على الرغم من أن تفاعل الفسيولوجيا العصبية لحالة الحب هو نفسه سواء كان الشعور متبادلاً أو لا.

بصفة عامة، في المرحلة الغازية، نحن أكثر استجابة للحب وتأثيراته من أي شخص. إذا كنت تتعاطى المخدرات، فإنك لا تحب المخدرات، بل تحب التأثير الذي يترتب عليها. المخدر هو موضوع شهوتك، لأنك بواسطته تصل إلى نشوة عصبية. لست أقصد أن الحالة العاطفية ليست حقيقية، وأن الشخص الذي نحبه لا يهمنا، لكن يجب أن نكون واعين بما نشعر به وعدم الخلط بين إدمان الحب والتعبير عن الحب.

لنطابق هذا مع حالة شرب النبيذ. إذا كنت تشرب لتسكر، فهذا لا يرتبط بكأس من نبيذ عالي الجودة. أنت لا تحب النبيذ، بل السكر. يبحث جهاز

المكافأة الخاص بك عن المتعة المذهلة التي يوفرها هذا المشروب، وليس عن المتعة الذوقية. في حالة ما، تكون في حالة تعود، وبالتدريج، ستحتاج إلى المزيد دائماً لتحصل على تأثير مثير. في حالة أخرى، أنت في حالة رضا واستمتاع. في حالة ما، أنت تستمتع، في حالة أخرى، تبحث عن المتعة. في حالة ما تحب الأثر، وفي حالة أخرى تستحسن المادة نفسها. في الواقع، نقول في كثير من الأحيان إن شخصاً ما يؤثر فينا، ولكن هذا لا يعني أننا نحبه. العشق والشعور بالحب هما تجربتان مختلفتان، ومع ذلك، يمكن أن تعيشهما في الوقت نفسه.

لذلك، عندما تشعر بالحب، عليك أن تحدد ما المخدر بالنسبة إليك؟ هل أنت مدمن الشخص الذي تحبه، أو الشعور بالحب، أو الجنس؟ ما هو التحفيز الذي يبحث عنه جهاز المكافأة الخاص بك؟ الخطوة الأولى لكسر الإدمان، هي التعرف عليه. الوعي به، هي القبول، هي العمل. ليس هناك شيء مريب في كونك مدمناً للحب. ومع ذلك، إذا كنت ترغب في الانتقال إلى مستوى أعلى واكتشاف بُعد جديد للحب، فمن الضروري الوعي بإدمانك.

تمرين



هذه استبانة سريعة لقياس إمكانية وجود إدمان عاطفي لديك:

- هل لديك عادة الوقوع في الحب بسرعة كبيرة؟
- هل تشعر بالقلق عندما يحتاج شريكك إلى بعض الوقت لنفسه؟
- هل تدعي اهتمامات باطلة بهدف إغواء شريكك؟
- هل تمتلك علاقات حب متقطعة وتكرر فيها الانفصالات والمصالحات بشكل متكرر؟
- هل تتخلى عن التزاماتك من أجل عيش الرومانسية؟
- هل تنتقل بسرعة من علاقة إلى أخرى؟
- هل تشعر بالرعب عندما تفكر بأنك ستكون وحيداً وأنت لن تتمكن من تشكيل حياة زوجية؟

- هل لديك ميول للهوس؟
- هل تجد صعوبة في إنهاء العلاقات التي تعرف أنها غير صحية؟
- هل تحتاج إلى إضافة الدراما في قصص الحب الخاصة بك؟
- هل تتوقف سعادتك على الآخر؟
- هل تستخدم الخداع لاستقطاب الشخص الذي تحبه؟
- إذا كنت تجيب «نعم» على ثمانية من هذه الأسئلة على الأقل، فمن المحتمل أن يكون لديك شهية كبيرة لكيمياء الحب وإمكانية وجود إدمان عاطفي لديك.

نهاية الحب

يقول الأنجلوساكسون «fall in love» و «fall out of love» (الوقوع في الحب والخروج من الحب). يلتقنا الحب، يجعلنا نظير، يهزنا، أما الخروج فيجعلنا نسقط أرضاً منهزمين. هناك كيمياء كاملة تعمل أيضاً في خلفية هذا. الانفصال، والمشكلات العاطفية، والصعوبات في العلاقات الأسرية أو المهنية لا تحدث سدى.

قلق الانفصال

الانفصال ليس أمراً سهلاً لأسباب مختلفة، سواء لأسباب خارجية أو داخلية. بناءً على تجاربك الحياتية في الطفولة واعتماداً على تصوير الدماغ الذي أنشئ، فمن الممكن أن تعيش الانفصال كتسونامي كيميائي مدمر بشكل حيوي. قلق الانفصال هو استجابة شائعة لجهازنا العصبي المرتبط بالجرح الأصلي لولادتنا والانفصال عن الأم. يمكن التعبير عن هذا القلق، والذي يَحْيِي في بعض الأحيان بواسطة صدمة، بأشكال وأحجام مختلفة. يمكن أن يتجلى هذا القلق في الجسم عبر الأكزيما أو مشكلات التنفس، لكن يمكن أن يتجلى أيضاً في العقل، عن طريق تحطيم العواطف والتفكير.

شعرت بشكل حيوي بقلق الانفصال الذي أدى إلى شعور فظيع في داخلي، عشت هذا القلق بقوة عندما تركت ابني الذي كان يبلغ من العمر عامين للمرة الأولى منذ ولادته وسافرت بعيداً. كان على الذهاب إلى الولايات المتحدة بسبب تصوير، وكان الأمر يتطلب سبع عشرة ساعة من الطيران وركوب طائرتين للوصول إلى مدينة سولت لايك سيتي. كنت أعتقد أنني لن أصل إلى هناك على قيد الحياة. أولئك الذين لم يعانون أزمة الهلع ليس لديهم فكرة عن حقيقة هذا الشعور. حتى ذلك الحين، لم يسبق لي أن تعرضت لهذا النوع من الأزمات، على الرغم من أن حياتي كانت ملأنة بالحركة وقد تعرضت أحياناً لمواقف خطيرة في مهنتي بصفتي صحفية. كنت جالسة على كرسي الطائرة وأنا أعبر المحيط الأطلسي عندما بدأت الأزمة. كنت على وشك الموت، كان هذا مؤكداً. في الواقع، كنت أخاف من الموت وعدم القدرة على رؤية ابني مجدداً. كانت الرحلة تسير دون مشكلات. ومع ذلك، كان هناك عواصف جسيمة في دماغي وكأن العاصفة كانت بالخارج ولا يوجد طيار في قمرة القيادة. الشخص الذي كان بمنزلة زارعي الأيمن، كان بجواري على الطائرة وأعتقد أنه لم يدرك ما يحدث داخلي، لقد كنت أصرخ في داخلي: «النجدة!» أضحك الآن عندما أكتب هذه الأسطر، لأنه، حتى لو لا يزال يحدث لي هذا القلق عندما أكون على بعد آلاف الأميال من طفلي، فأنا لا أضحك حقاً، إلا أنني أنجح الآن في استعادة توازن الكيمياء في دماغي عبر التنفس والتفكير. ماذا حدث؟ تترك الصدمات النفسية أثراً كيميائية. يمكن أن يصبح الانفصال عنيفاً عندما نتعامل معه بشكل غير صحيح في الطفولة المبكرة ولم تُحقّق عملية الارتباط بشكل آمن أو عندما نتعرض لفقدان مفاجئ لشخص عزيز، أو عندما تجد في سُلالتك قصصاً مؤلمة سُجلت في تراثك الجيني.

لا نعرف حقاً أي كيمياء عصبية تسبب قلق الانفصال. يُعتبر عالم الأعصاب ياك بانكسيب⁽¹⁾ (Jaak Panksepp) أن نظام الهلع في الدماغ

(1) ياك بانكسيب عالم أعصاب إستوني صاغ مصطلح «علم الأعصاب الوجداني» (Affective neuroscience)، وهو الحقل الذي يدرس الآليات العصبية للعاطفة.
(المترجم)

يُحَفِّز، يشمل هذا بشكل خاص السُّنْجَابِيَّةُ الْمُحِيطَةُ بِالْمَسَال⁽¹⁾ (le gris péríaqueducal)، المجاورة للمنطقة التي تسبب الألم الجسدي. في أبحاثه على الحيوانات، لاحظ الباحث أن المواد المخدرة مثل المورفين، وكذلك هرمون الأوكسيتوسين، تُسكن قلق الانفصال، وتجعل الحيوانات تشعر بالهدوء عندما تُلْمَس. في الواقع، اللمس هو وسيلة ممتازة لتحريك إفراز المواد المخدرة الطبيعية والأوكسيتوسين في الوقت نفسه.

لا يُجدي الحديث مع الشخص الذي يشعر بقلق الانفصال، ولا يمكن تهدئته أو مواساته بالكلام. لا يمكن الوصول إلى دماغه العقلاني. من الواضح أن اللجوء إلى التفاعل الجسدي (العناق) هو وسيلة أكثر فعالية لاستعادة الكيمياء الجيدة. فالأكثر فعالية أن تعانق الشخص، وأن تنظر إليه في عينيه، وأن تمسك يده بيدك، وأن تحثه على الشعور بالاتصال بالعالم المادي عن طريق خلع حذائه، على سبيل المثال، ودعوته للشعور بالأرض تحت قدميه، ودعوته لِتَحْيُلَ لحظة سعيدة لإنعاش المشاعر الإيجابية.

في حالات قلق الانفصال، يكون الرد الطبيعي هو الانعزال وعدم فعل أي شيء وعدم الرغبة في رؤية أي شخص. ومع ذلك، يجب تجنب ذلك لأنه سيزيد من الألم. يجب الخروج ورؤية العالم، وتجربة الأشياء. غالبًا ما يؤدي الانفصال إلى السقوط في الهاوية، ويشعر الإنسان بالانفصال. ومع ذلك، يحتاج الإنسان إلى الاتصال بالعالم لتجاوز هذا التحدي. يمكن أن يكون المشي في الطبيعة فعالاً أيضًا. ويمكن أيضًا استخدام حيلة نقطة الارتكاز العقلي⁽²⁾ (Point d'ancrage mental) وهي تحديد الشخص الذي يُشعرك بالطمأنينة بغض النظر عن مكانه في هذا الكون، الشخص الذي بمجرد وجوده بجانبك يجعلك

(1) بالإنجليزية (Periaqueductal Gray) هي منطقة موجودة في الجزء الأوسط من الدماغ وتتحكم في عدة وظائف أساسية في الجسم، مثل الألم والرد على المواقف المؤدية للخطر والقلق وتنظيم النوم والاستجابة الجنسية والتحكم في البول والبراز. (المترجم)

(2) نقطة الارتكاز العقلي هو مصطلح يستخدم في علم النفس والتنمية الشخصية والتأمل والعلاج النفسي. ويعني هذا المصطلح عادةً تحديد نقطة أو مرجع يمكن للفرد الرجوع إليه في الصعوبات والأزمات والتحديات التي يواجهها في الحياة. (المترجم)

تريد العيش. يمكن أن يكون هذا الشخص هو أنت، أو أنت في المستقبل بعد عشرين عامًا، أو ابنتك، أو جدك المتوفى، أو شريك حياتك، أو مدربك... تخيل هذا الشخص يمسك بيدك. أنت لست وحيدًا ولن تكون وحيدًا على الإطلاق. أنت متصل بكل شيء وبكل شخص، فقط تحتاج إلى الشعور بهذا الارتباط. قلق الانفصال هو قلق الموت. لذا، فمن الضروري التمسك بالحياة.

الفوز وإعادة الفوز

عندما يرحل أحدهم، يبقى الآخر⁽¹⁾... لكن، يحتاج، أحيانًا، الشخص المتروك بشدة. في دماغه، تُفَعِّلُ المرسلات العصبية نفسها التي تظهر في الكيمياء الرومانسية. ترتفع مستويات الدوبامين والنورأدرينالين. يبحث المحب المرفوض عن حلول لعدم معايشة الرفض، وحتى لو لم يكن هذا التصرف تعبيرًا عن شكل من أشكال الحب، فإن آلية الجذب تنشط في الدماغ. يتفاعل الشخص الذي رُفِضَ، ويفلح هذا في أحيان عديدة حيث إن الشعور بالذنب لدى الشخص الذي رحل / ترك يقوى لدرجة أنه يميل إلى إعادة التفكير في قراره والعودة إلى الوراء، على الأقل بشكل مؤقت... لذا، عندما تُرْفَضُ، فقد يحدث أن يشعر جهازك العصبي بالمنافسة، وأنت ستقاتل كأسد لاستعادة ما هو لك. تحدث ردة الفعل هذه لدى الأشخاص الذين تعودوا أن تكون استجاباتهم للصدمات بالتحلي بالتفوق. يشعرون بالقوة في المواجهة، وفي الواقع يمكن أن يكونوا مدمنين على ذلك ليكونوا أفضل نسخة من أنفسهم. إذا كان لديك هذا النوع من ردة الفعل، فهذا أيضًا بسبب أن الانفصال يعني فرصة للوقوع في الحب مرة أخرى. يشجع دماغك على العودة إلى مصدر الراحة وإعادة لف الشريط وإعادة الزمن. بعد الانفصال، تكون غير معقول، تصاب بجنون مؤقت، يمكن أن يكون شعورًا قويًا يُشبه تمامًا شعور اللقاء الأول.

(1) تعبر هذه الجملة في الفرنسية عن موقف يحدث في العلاقات الإنسانية، عندما يترك أحد الأشخاص شريكه أو أحد أفراد العائلة أو الأصدقاء أو المجموعة، فإن الشخص الآخر يظل في المكان ولا يرحل أي لا يستطيع تحمل الانفصال. (المترجم)

يعيش أزواج عديدون قصصًا مضطربة، ملأنة بالانفصالات المتكررة. يمكن أن يكون الانفصال المؤقت وسيلة رائعة لإشعال شرارة الحب، وللتراجع قليلًا، ولتطور العلاقة. ليست الصعوبات عدوًا للحب، لكن من المهم التأكد من عدم تحولها إلى حالة مزمنة. عندما يظهر نمط معين من الصعوبات ويصبح هو أساس العلاقة، فنحن نعيش تجربة «صدمة الحب» «amour trauma»، وهي عاطفة مرتبطة بحاجة إلى إعادة تجربة الصدمة. إنها إدمان لسلسلة من العمليات العصبية أكثر من كونها علاقة عاطفية. لم يعد نظام المكافآت يتأرجح، لكن الهرمونات المسؤولة عن الإجهاد، ومستوى الكورتيزول هو الذي يرتفع، وهذا يكلف العقل والجسم الكثير. تخلق صدمات الحب ترددًا وتخبطًا ذهنيًا، وتدمر قدرات التركيز وتؤذي الجسم. إنها فخاخ يصعب الخروج منها إلا عندما يفهم الشخص دماغه بشكل أفضل. لماذا ندمن هذه العلاقات المدمرة؟ لأنه بعد الحدث الدرامي، سواء كان مشاجرة أو قطع العلاقة، يكون جهاز الدوبامين مستيقظًا، ويعلم أن مرحلة «قصف الحب»⁽¹⁾ (Love bombing) ستأتي بعدها. في الدماغ، تعتبر هذه المرحلة لذيدة، وفي النهاية، ترتبط الفترة المشؤومة بإمكانية الارتفاع المحتمل لمستويات السعادة الكيميائية. قد يكون دماغك معتمدًا على هذه المشاعر المتقلبة لأنه اعتادها في أثناء العلاقة. كما أنه من الممكن أن تساعد هذه الصعوبات في سد الفراغ الذي يعانيه الدماغ. وحتى اليوم الذي يحدث تغيير فيك ويصبح لديك حاجة أقل إلى الجرعة الخاصة بك.

(1) قصف الحب هو محاولة للتأثير في شخص عبر إظهار الاهتمام والمودة. يمكن استخدام قصف الحب بطرق مختلفة ويمكن استخدامه إما لغرض إيجابي وإما لغرض سلبي. (المترجم)

قائمة غنائية للتشغيل

أغنية – *Nothing Compares to You* – (Jimmy Scott)

أغنية – *Hello* – (Lionel Richie)

أغنية – *How Can I Do* – (Anwar)

الحزن الذي يسببه الحب يتبع أيضاً مبادئ فيسيولوجية محددة. فمرحلة الانفصال غالباً ما تُسبب نقصاً في مستويات السيروتونين والإندورفين. إذا كانت الحالة العاطفية هي إدمان، فإن الحزن بسبب الحب هو عملية التخلص منها. في الدماغ، يشعر الشخص بالراحة بإيذاء نفسه. لقد رأينا أن الحالة العاطفية تُشغل نظام المكافأة. لذلك، عندما يتخلى عنا الحبيب أو تنتهي قصة حب، إذا لم نكن جاهزين للانتقال إلى شيء آخر، فسنحافظ على نظام المكافأة ونؤذي أنفسنا بما نعتقد أنه يصنع لنا الخير. على سبيل المثال، عندما ننظر إلى صورة الشخص المحبوب، أو نعيد قراءة رسائله، يتلقى الدماغ مكافأة. نتذكر كم كانت هذه القصة رائعة، وفي ذهننا، هذا الأمر حقيقي في تلك اللحظة بالقدر نفسه الذي كانت فيه اللحظات السعيدة. يتكرر التفاعل الكيميائي القوي المرتبط بهذا الحب، ونرغب في تكراره مراراً وتكراراً لأنه يجعلنا نشعر بالراحة. ومع ذلك، نغوص بسرعة في اليأس، لأن المكافأة الكيميائية تصطدم بالواقع. القصة انتهت، لكن من الصعب التخلص منها.

التخلص من أثر العلاقة ليس متعلقاً بالوقت، لكن بالنية. إذا لم يكن لديك نية لنسيان شريك حياتك السابق، فستتصرف وفقاً لرغبتك وستستمر في إحياء ذكراه باستمرار. أنت لست معذباً، بل ما زلت مدمناً وتعاني الإدمان. السؤال الحقيقي الذي يجب عليك طرحه على نفسك هو: هل لهذا معنى؟ إذا كنت تطمح إلى أن تأخذ الوقت الكافي لإيجاد المفاتيح اللازمة لحل قصتك العاطفية، فربما يكون من المناسب فعل ذلك. وعلى أي حال، إذا كنت تحتفظ بشخص تحبه في خلاياك فيما ترغب في فتح فصل جديد في حياتك وتصنيف

قصتك في الأرشيف، فهذا يُشبه قصة بينيلوبي⁽¹⁾ (Pénélope). أنت تفعل شيئاً وتتخلص منه في آن واحد. إذا كانت رغبتك حقاً في الانتقال إلى شيء آخر، فحان الوقت لتخزين الذكريات في القبو وعدم تركها على مرأى. بالنسبة إلى الدماغ، ما تحتاج إليه للانتقال من هذه المرحلة شيء آخر هو التجربة الجديدة. إذا لم يتلقَّ الدماغ تحفيزاً من الدوبامين، فسينتقل إلى شيء آخر للعثور على رحلة جديدة. عدم رؤية الشخص المحبوب، وعدم رؤية أي شيء يذكرك به، يخلق الظروف المواتية لدماغك لطي الصفحة. ما دمت تحتفظ بذكرياتك، فستستمر في تغذية نظام المكافأة الخاص بك، وتمنع دماغك من البحث عن مغامرات جديدة.

الزمن لا يمحو الآلام، ولا يشفي الجراح. الزمن لا يفعل شيئاً، لكن النية هي التي تغير كل شيء. من ناحية أخرى، من الصواب القول إننا نحتاج إلى وقت لتطور نوايانا. حزن الحب، والانفصال يلبي هذا المبدأ. يجب أن نأخذ الوقت اللازم لإيلاء نية قادرة على تفادي كل شيء. الحزن ليس عملية زمنية كمية. علاوة على ذلك، نلاحظ أن الأشخاص الذين يعمل مخهم كقرص مضغوط، والذين يعيشون الكثير في الضغينة وإعادة التذكر، يكافحون أكثر للتعافي من حزن الحب وإحراز تقدم. رأيت من حولي رجالاً ونساءً أضاعوا حياتهم في الرغبة في إفساد حياة الشخص الذي تركهم، وحملوا غضبهم وضغينتهم وكيميائهم المدمرة لسنوات وسنوات. الآلام المزمنة، وحزن الحب هو سرطان القلب الذي نرفض السماح بالشفاء منه، هو الحب الصلب الذي يمكن أن تنتهي فيه متحجراً.

التعافي من خيبة الأمل في الحب

لتخفيف الألم الناجم عن خيبة الأمل العاطفية، هناك بعض الحيل العلمية العصبية. أول شيء، توقف عن رؤية الشخص الذي انفصلت عنه. بالإضافة

(1) تشير إلى الأسطورة الإغريقية لـ «بينيلوبي» التي كانت تحيك قماشاً كل يوم وتفكه مرة أخرى في الليل، وهي تنتظر عودة زوجها المفقود. ولذلك، لم تنجح بينيلوبي في إنهاء المهمة واستمرت في الحياكة والفك بشكل دائم، وهو ما يجعل هذه المهمة مثلاً على «التوقف والبدء من جديد» والعجز عن الانتهاء من المهمة. (المترجم)

إلى تنظيم حياتك لعدم لقاءه، احذف جميع الصور. لا أنصحك بحذفها نهائياً، بل وضعها في درج، وأرشفها في هاتفك، ولا تُبقيها أمام عينيك. الأمر نفسه بالنسبة إلى جميع الأشياء والأماكن التي تذكرك بتجربتك معه. بعد ذلك، تجنب الأفكار السلبية. هذا صعب بشكل خاص، لذا أنصحك بالبحث عن نشاط يؤدي دور الترياق لتلك الأفكار وقادر على تفكيكها.

استخدم هذه الطاقة الإبداعية الرائعة لنفسك، وتخيل صورة أو رؤية تهلك. مثلاً، تخيل بيت أحلامك. إذا كان إعادة توجيه أفكارك أمراً صعباً بالنسبة إليك، فابدأ في نشاط عملي أو نشاط بدني. تعلم كلمة جديدة من القاموس، واستنشق الهواء، ونظف خزانة ورتبها، وغنّ، وجرب ألعاب الضغط الرياضية... ولا تنسَ التَبَسُّم. في النهاية، اعتبر مرحلة التعافي كأنها مغامرة رائعة تعيشها. ستصبح شريكاً في سعادتك بدلاً من أن تكون شريكاً في حزنك. هذا لا يعني أنك تنكر حزنك، بل هي يد ممدودة نحو نفسك. يمكن أن تكون حزيناً دون أن تعذب نفسك. السماح للدماغ بالتعافي، يعني السماح لنفسك بالشفاء، ليس للنسيان، بل للتواصل مع قلبك ووضع دماغك على وضع الاستراحة لتعيش حزنك بالكامل.

الفقد ينشأ فقط عندما يكون هناك فوضى، وتحدث الفوضى عندما نتجاهل احتياجاتنا. إذا كنت ترغب في تقليل ألم فقد الآخر، فلا تضع وقتك، وسيختفي الفقد بشكل أسرع. يمكن أن يبقى الحنين، لكن ستعيش حزنك بأسلوب جذاب. أنا شخصياً أفضل التركيز على الإيجابيات بدلاً من التركيز على السلبيات. ومع ذلك، تختلف استجابتنا للتحديات التي تواجهنا في الحياة، وتختلف طرق إعادة بناء أنفسنا. أريد أن أشاركك نصيحة، من عالم متخصص في العلوم العصبية والتي وجدتها مضحكة بعض الشيء. يمكنك الاحتفاظ فقط بالصور القبيحة لشريكك السابق، والنظر إليها كلما تذكرته أو تذكرتها. يوصي أيضاً بكتابة كل سلبياته نقطة بنقطة، والأسباب التي تمنعك من البقاء مع هذا الشخص وقائمة عيوبه، وقراءتها بانتظام في حالة الأفكار الغازية.

2

قوة الحب الشافية

تؤثر سلاسة تدفق الحب داخلنا في أجسامنا وعقولنا. الأجسام الصلبة والمنغلقة، ووضعية الجسم المنحنية، والجلد الجاف هي علامات على صعوبة تدفق الحب. بالمثل، الأشخاص الذين يكررون الأفكار نفسها، والذين يحملون الحقد، والذين لديهم انطباعات ثابتة عن العالم، يواجهون صعوبة في الشعور بالحب الذي يتدفق في داخلهم. الأشخاص الذين يهربون من التواصل الجسدي يكونون في الغالب منفصلين عن قدرتهم على نقل الحب. والأشخاص الذين يكونون متوترين وعصبيين هم غير قادرين على الحفاظ على الحب. لدينا جميعاً صعوبات وقيود. ليس من السهل أن نحب ونسمح لأنفسنا بالحب. ومع ذلك، الحب هو مصدر لا ينضب. لدينا جميعاً القدرة على إعادة الاتصال به والعيش والمشاركة فيه. إذا أعدت الاتصال بالحب، فستتغير وضعيتك، وستتأثر خلاياك مباشرةً، وستتغير تدريجياً الدوائر العصبية لديك. ستتغير رؤيتك للعالم. العالم الذي تراه هو مجرد عرض لما تعتقد أنه حقيقي اليوم. عندما تضع فلتراً من الحب، يتغير عرضك للواقع. لن ترى المواقف والأشخاص والتحديات بالطريقة نفسها. ولا تندس أن الحب هو مضاد للخوف. عندما تُحرر جسدك وعقلك من الخوف، فإنه يشفى. في لغة الطيور، والتي تعطي معاني مختلفة للكلمات بواسطة الصوتيات، يمكننا سماع «gai-rit»، وهي قريبة من كلمة «Joie» وتعني الفرح، فيما يعود فعل «soi-gner» (بمعني يراعي أو يهتم) إلى «se nier soi» وتعني إنكار الذات، والبقاء في الخوف، وإسكات الشر دون حله.

أظهرت دراسات مختلفة أن طاقة الحب تُسبب استجابة فيسيولوجية. لا تتصرف خلايانا بالطريقة نفسها عندما تتلقى الحب وعندما لا تتلقاه. دون

الحب، لا يمكن للإنسان أن يتطور، ويكون تطوره ضعيفاً، ويتأثر عمل دماغه بشكل سلبي. الحب السائل يروي خلائنا، ويعتبر ضرورياً للحياة، وللنمو، وللتطور. ينتشر مفهوم الطب التكاملي⁽¹⁾ (La médecine holistique) تدريجياً، ومع ذلك، لا يزال مقصوراً على ما يمكن قبوله من قبل العقول الديكارتية⁽²⁾. يُعترفُ بأن هناك جانباً فيسيولوجياً ونفسياً في المرض، لكن في الغالب نرى تجاهلاً للجانب الروحي، الذي يتعلق بالروح. ومع ذلك، يتعلق هذا الموضوع برؤية شاملة تسمح لنا بالوصول إلى هذه الطاقة الشافية. إذا كانت صفة «الروحية» تثير لديك سعالاً⁽³⁾، فابقْ معي على أي حال. لست مضطراً إلى إيجاد معنى لقوة الحب، أو إلى إيجاد بُعد يتجاوز حالتنا الحالية. نتحدث الأسطر التالية ببساطة عن التأثيرات الشافية للحب. حتى لو لم تكن تمتلك روح المُعالج، يمكنك أن تُشفى.

عصب الحب

داشر كيلتنر (Dacher Keltner)، أستاذ في جامعة بيركلي، مشهور بأبحاثه حول «اللطف» (la gentillesse). يعتبر عالم الأعصاب المختص في اللطف البشري أن عصب الحب هو العصب المُبهم (le nerf vague). يشرح أنه في حالة الحب يجمع العديد من الوظائف الرئيسية: يربط جميع أنظمة الاتصال المتعلقة بالرعاية والاهتمام، يُخفض معدل ضربات القلب، يُهدئ

(1) الطب التكاملي هو نهج شامل للرعاية الصحية يهدف إلى العلاج الشامل للجسم والعقل والروح. يركز الطب التكاملي على الوقاية من الأمراض والعلاج والشفاء بشكل شامل. (المترجم)

(2) العقول الديكارتية هي العقول التي تلتزم بفلسفة الفيلسوف الفرنسي رينيه ديكارت (1596-1650)، والتي تؤكد على الفصل الصارم بين الجسم والعقل، وتعتبر العقل البشري هو المصدر الوحيد للمعرفة الصحيحة والحقيقة الأساسية، وتنظر إلى الجسد على أنه مادة غير مهمة. (المترجم)

(3) أسلوب ساخر من الكاتبة يعني: «إذا كنت لا تؤمن بأهمية الجانب الروحي للحب». (المترجم)

تأثيرات نظام الهجوم أو الهروب النشطة من قبل الجهاز العصبي الودي، ويبدأ في إطلاق الأوكسيتوسين، والبيتيد عصبي الذي يلعب دوراً أساسياً في الحب والثقة بالآخر والحميمية والتفاني. بشكل عام، يحافظ عصب الحب على وحدتنا الداخلية مما يسمح لنا بالحفاظ على وحدتنا الخارجية.

تعلمت أن أكتشف هذا العصب المُبهم عن طريق عملي في تدريبات التنفس وانتقلت من مفاجأة إلى مفاجأة. حيث إنه قلب كل شيء... لذلك من المنطقي أن يكون عصب الحب. يُعد العصب المُبهم أطول عصب في الجسم، ويسمى أيضاً العصب الرئوي المعدي، ويزود أعضاءنا ويربط بين الأمعاء والقلب والدماغ (الثلاثة). يسمح بتخفيض الالتهابات، وحتى إيقافها. تعتمد القدرة على الإقبال على الحياة على صحة العصب المُبهم لدينا. يوضح ستيفن بورجس (Stephen Porges)، صاحب نظرية «تعدد وظائف العصب المُبهم»⁽¹⁾ (la théorie polyvagale)، التي تساعد على فهم عمل الجهاز العصبي، أن العصب المُبهم له نمطان، الأمامي والخلفي. لكي تعمل أعضاؤنا بشكل صحيح، ونتمكن من التواصل بشكل هادئ مع العالم الخارجي، واللعب، والسماح للحياة بالتدفق داخلنا، فنحن بحاجة إلى أن يكون العصب المُبهم في النمط الأمامي. النمط الخلفي مخصص للتجميد. لذلك، فهو مناسب في أثناء النوم والرضاعة الطبيعية أو النشوة، لكن بالتأكيد ليس في الحياة اليومية.

يُعد العصب المُبهم أيضاً أساسياً في جودة علاقتنا بالآخرين. إذا كان لا يعمل بشكل جيد، وبقينا عالقين في النمط الخلفي، فنحن غير قادرين على الانفتاح على الآخر أو قبول الآخر. نعيش كما لو كنا مقيدين في سجن داخلي مبطن بصدمات مختلفة. وعلى العكس، عندما نكون في النمط الأمامي، فنحن قادرون على التوجه نحو الآخر، وتبادل الأفكار، ونشعر بالرغبة في اللعب والتبادل. كما نكون منفتحين للتعلم ولكل ما هو جديد.

(1) تعدد وظائف العصب المُبهم: هي نظرية تتعلق بالتطورات البيولوجية والعصبية والنفسية المتعلقة بدور العصب المُبهم في تنظيم العواطف والاتصال الاجتماعي والاستجابة للخوف. (المترجم)

الأشخاص الذين يشعرون بالحب الصلب يُغذون الانتقاد والحقد والتفكير المتكرر في الأمور السلبية والاتهامات. إنهم يمتلكون بالتأكيد العصب المُبهم، ولكنه لا يعمل بشكل مثالي. يعد الإجهاد المزمن سُمًّا للعصب المبهم. في الواقع، فإنه مرتبط بالجهاز العصبي اللاودي⁽¹⁾ (système parasympathique)، ومن ثم بحالة الاسترخاء. عندما نكون في حالة إجهاد دائم، أي إن فرع الجهاز العصبي ينشط بشكل مستمر ويكون في حالة من حبس الأنفاس. والنتيجة هي أن الهضم متأثر، والتنفس معطوب، والقلب لا يؤدي عمله بشكل صحيح ويُفصل عن الدماغ والجسم. يؤدي فقط دوره كمضخة، ولا يضمن الحياة، بل يضمن البقاء على قيد الحياة فقط. عندما يكون قلب الإنسان منفصلاً عن الدماغ والجسم، فإننا نلاحظ أنه غالباً ما يدخل في النمط الخلفي في ظروفٍ يجب أن يكون النمط الأمامي فيها هو المفضل. ونتيجة لذلك، فإن الشخص ليس في حالة راحة، ولا يشعر بالمتعة، ولا ينام، وداخله، يتوقف كل شيء. تلاحظ هذه الظاهرة في حالات الإنهاك والاكتئاب والألم. في حالة مستوى التوتر المرتفع للغاية، يُشغل الجهاز العصبي الذاتي (système nerveux autonome) استجابة مؤلمة، وللحماية يوقف تشغيله، ولكن المشكلة في أن النمط الخلفي يُشكل سقوطاً في الهاوية. وعليه، على الرغم من أن العصب المُبهم هو مُوصل للحب، في بعض الظروف ينقطع عمله، ومن ثمَّ ينقطع تدفق الحب أيضاً.

(1) الجهاز العصبي اللاودي (بالإنجليزية: Parasympathetic nervous system) هو أحد قسمي الجهاز العصبي الذاتي. وهو مسؤول عن الفعاليات التي تحدث في وقت الراحة والاسترخاء والذي يعرف بالعبارة الإنجليزية (rest-and-digest) وتعني: «استرخ واهضم»، أي عندما يكون الجسم في حالة راحة مثل: إفراز اللعاب عند الأكل والإثارة الجنسية، وإفراز الدموع والتبول والتغوط والهضم. وهو مبطن للقلب، موسع للعروق الدموية؛ فهو يعاكس بأدائه الجهاز العصبي الودي. (المترجم)

نشط العصب المبهم لتشعر بالحب بشكل أكبر

يفترض كريستوفر أوفيس، أحد طلاب داشر كتنر⁽¹⁾ (Christopher Oveis) في جامعة بيركلي، أن تنشيط العصب المبهم يؤثر في قدرتنا على الشعور بالحب ونقله. نفذ تجربة على مجموعتين من الطلاب. في المرحلة الأولى من البحث، عرض كريستوفر أوفيس صورًا لأطفال يعانون سوء التغذية للمجموعة (A) لإثارة الشفقة في أفراد المجموعة. وعرض للمجموعة (B) صورًا تمثل انتماؤهم إلى المدرسة بهدف خلق شعور بالفخر. أظهر الأشخاص الذين تعرضوا لصور الأطفال فورًا نشاطًا حادًا في العصب المبهم، في حين أنه لم يحدث شيء لأعضاء المجموعة الأخرى. ثم، في المرحلة الثانية من التجربة، عرض على الطرفين الصور نفسها، وكانت صورًا لأشخاص مختلفين تمامًا عنهم، مثل الخصوم الرياضيين وأعضاء الأحزاب السياسية الذين يناقضون قيمهم، وحتى المجرمين والإرهابيين. أظهر الاختبار أن الأشخاص الذين تعرضوا لتنشيط العصب المبهم كان لديهم ميل إلى العثور على المزيد من نقاط التوافق بدلًا من الاختلافات مع الأشخاص المُمثلين في الصور. يبدو أن التنشيط المتزايد للعصب المبهم يعزز القدرة على التحرر من شعور الانفصال ويسمح بشعور أكثر بالتوحد مع الغرباء.

أنا ناشطة كبيرة في النظام البيئي الداخلي⁽²⁾ (l'écologie intérieure). عن طريق ممارسة التنفس، يمكننا تنقية ما يدخل إلينا والتنقل بشكل أفضل بواسطة عواطفنا وعدم تلوين العالم بأفكارنا السلبية. ما لم أدركه حتى الآن هو أنه عند ممارسة التنفس، فإن السلام الذي نشعر به والرغبة في نقله مرتبطان أيضًا بتنشيط العصب المبهم، الذي يُحول تصورنا ويسمح لنا

(1) داتشر كيلنر أستاذ علم النفس بجامعة كاليفورنيا، حيث يدير مختبر التفاعل الاجتماعي في بيركلي. (المترجم)

(2) أي البيئة الداخلية للفرد، وهو مفهوم يتمحور حول الاهتمام بالتوازن والتناغم الداخلي للإنسان. يركز هذا المفهوم على الاستدامة الشخصية والصحة النفسية والروحية. (المترجم)

بعدم الشعور بالانفصال عن أي شيء أو أي شخص. يمكننا بالفعل تحسين وظيفة العصب المُبهم عبر ممارسة التنفس، ولا سيما عبر تمارين التناسق بين القلب والدماغ التي تسمح بمزامنة النبضات القلبية والدماغية. كما يتبين أن صحة الحجاب الحاجز تعتمد على صحة العصب المُبهم. حيث يعتبر الحجاب الحاجز العضلة الرئيسية للتنفس، ويترتب على توترها التوتر المباشر للعصب المُبهم. لذلك يعتمد «عصب الحب» على قدرتنا على التنفس بشكل صحيح وتدفق الحياة فينا، بالطريقة نفسها التي نحتاج فيها إلى الحب لتنفس بشكل صحيح. في برنامجنا «Morning Routine» «روتين الصباح» في أكاديمية التنفس⁽¹⁾، نقدم بروتوكول تمارين يومية تستغرق 12 دقيقة لإعادة تأهيل الحجاب الحاجز وتحسين وظيفة العصب المُبهم. يمكنك بدء هذه الممارسة البسيطة الآن: يمكنك الغرفة كل صباح.

نحن جميعًا مُعالجون

الشفاء هو أن تجرؤ على الحب. الحفاظ على أفكار الحب له تأثير علاجي. بواسطة حبك، يمكنك أن تصبح شافيًا للعالم، لعالمك. الحب يحافظ على صحتنا فيما يجعلنا الخوف مرضى. أظهر عالم البيولوجيا الكمية جلين رين أن إيجاد حالة من الحب والشفقة والرعاية في التأمل له تأثيره في نبضات القلب. في هذه الحالة، يشهد تخطيط كهربائية القلب تناغمًا أكبر وتزامن موجة الدماغ مع القلب. هذا هو السلام الداخلي. علاوة على ذلك، لاحظ الباحث أن المتأملين ينشط لديهم الجهاز المناعي. يتحدث إذن عن المناعة القلبية العصبية.

الحب هو الحالة المتوازنة في الجسم من الناحية الفيسيولوجية. ولكنه أيضًا توافق لثلاثة مستويات من الوجود الخاص بنا: الروحاني والجسدي والعقلي. بالحب، يمكننا تحويل حمض (DNA) الخاص بنا. فالיום نعرف

(1) تشير الكاتبة إلى أكاديميتها الخاصة والتي تهدف إلى: «تحسين الصحة والأداء الجسدي والعقلي والعلاقات مع الآخرين وتحقيق الرفاهية بفضل ممارسة تمارين التنفس». موقع الأكاديمية هو: www.academiedusouffle.com. (المترجم)

أن الحمض النووي ليس ثابتاً، ولكنه يستجيب للبيئة، وهذا ما يسمى بعلم التخليق⁽¹⁾ «L' épigénétique». يُحوّل حبنا خلايانا، ويُغذيها في جميع الحالات. لدينا العديد من الإمكانيات المتعددة في جيناتنا. الحب هو الطريق الذي سيسمح لها بالكشف عن أكبر إمكانياتها. بالإضافة إلى أنه، لا يلزم أن نكون حاضرين جسدياً لتحويل الحمض النووي بواسطة موجة الحب. لقد لاحظ جلين رين مع مجموعته من المتأملين أن أولئك الذين كانوا يعرفون تناغماً مثالياً بين القلب والدماغ كانوا قادرين على التأثير في شظايا الحمض النووي الواردة في أنابيب الاختبار حتى مسافة تصل إلى 2.5 كيلومتر. بالإضافة إلى النية، هل يمكن الشفاء من خلال الاتصال البسيط بالمجال المغناطيسي للقلب المتزامن؟

قبل نحو عشرين عاماً، أعددت تقريراً لفرنسا 5⁽²⁾ (France 5) حول العلاج بالخيل، وهو علاج يسمح للجسد والعقل بالتعافي. لماذا يمتلك الحصان هذه القوة الشافية العظيمة؟ هل هو بفضل قلبه؟ في الواقع، قاس معهد هارت ماث الحقل الكهرومغناطيسي لقلب الحصان ولاحظ أنه أكبر خمس مرات من حجم قلب الإنسان: يمتد حتى تسعة أمتار. نعرف أن الحقل المغناطيسي للأفراد يؤثر في كلٍّ منهم. وعليه، فإن الوجود البسيط للحصان يمارس تأثيراً غير مرئي. هل يكون هذا، إذا أخذنا في الاعتبار قوة حقله الكهرومغناطيسي، محفزاً قوياً للحب وكذلك مُزوّداً بالطاقة الشافية؟ وبالطريقة نفسها، عند الاتصال ببعض الأشخاص، نشعر بالطاقة الخاصة التي تنبعث منهم. بالتأكيد، نحن محاطون بحقلهم المغناطيسي دون علمنا.

(1) علم ما فوق الجينات أو علم التخلق وهو مجال في علم الأحياء يدرس التغيرات في التشكيل الجيني والظواهر الوراثية القابلة للتوريث التي لا تتغير في التسلسل الحمضي للحمض النووي (DNA). وببساطة، يُعنى هذا العلم بالعوامل التي تؤثر في كيفية تفعيل الجينات أو إيقافها دون تغيير في الترتيب الوراثي الأساسي للحمض النووي. (المترجم)

(2) فرنسا 5 هي قناة تلفزيونية فرنسية، تنتمي إلى تلفزيون فرنسا. تبث بشكل أساسي البرامج التعليمية والوثائقية. (المترجم)

لذلك، فإن الأشخاص الذين يوصفون بأنهم «مغنطيسيون» قد يكون لديهم قلب مُفعم بالحب والطاقة.

أخيرًا، يخلق الحب بيولوجيا عصبية خاصة توفر أفضل قدرات الشفاء في عملية الاستقرار الذاتي للجسم. أظهر باحثون من جامعة أوهايو أن الأشخاص الذين يعانون مستويات عالية من الفازوبريسين والأوكسيتوسين، أي البيولوجيا العصبية المرتبطة بالارتباط، يشفون من الجروح بسرعة أكبر⁽¹⁾. تتجدد أنسجة الشخص الذي يشعر بالحب والارتباط بشخص ما بشكل أكثر فعالية، ويتحكم جسده بشكل أفضل في الالتهابات. أظهرت الدراسة التي أجريت على الأزواج أن أولئك الذين لديهم مستويات أعلى من الأوكسيتوسين أظهروا دعمًا اجتماعيًا وزوجيًا كبيرًا. بالإضافة إلى ذلك، كانوا يستفيدون أيضًا من العديد من الاتصالات الجسدية مع شريكهم، مثل اللمسات والعناق والتدليك. نعرف أن اللمس يعزز إنتاج هرمون الارتباط. أظهرت الدراسة أيضًا وجود مستوى عالٍ من الفازوبريسين كان مؤشرًا على جودة العلاقة. فالرجال الذين كان مستواهم منخفضًا قد تعرضوا لمزيد من الأزمات في علاقاتهم الزوجية في العام الماضي. ومن المثير للاهتمام أن نقص الفازوبريسين مرتبط أيضًا بالإهمال. يعاني الأطفال الذين يتربون في بيئات عائلية غير مستقرة أو في دور الأيتام مستويات منخفضة نسبيًا من هذا الهرمون. فالنقص في الحب والاتصال في العلاقة الزوجية هو إهمال، وربما يُعد شكلًا من أشكال الإيذاء الذاتي الذي يتعرض له ملايين الأشخاص.

(1) Jean-Philippe Gouin, Sur Carter et al., «Marital Behavior, Oxytocin, Vasopressin, and Wound Healing», Psychoneuroendocrinology, no 35(7), 2010.

الرقم 8 هو رقم خاص، فهو يمثل الوحدة في التنوع والالانهائية والانسائية. وتبين أنه أيضاً عدد الأشخاص المطلوبين للوجود لشفاء شخص آخر. في كتابها «The Power of Eight» «قوة الرقم 8»، تشرح لين ماكتاجارت⁽¹⁾ (Lynne McTaggart) أن اجتماع ثمانية أشخاص بنية قوية لشفاء شخص ما، له تأثير حقيقي في الجسم البشري. وقد أجرت لين ماكتاجارت دراسات مختلفة حول هذه المسألة، وتلقت أيضاً شهادات عديدة من الأشخاص الذين شكلوا مجموعات بنية معينة بهم ولاحظوا آثاراً لا يمكن تصديقها.

وهذا ما حدث مع دانيال، الذي تعرض لحروق خطيرة في يده جراء انفجار في مكان عمله. نُقل على الفور إلى المستشفى مع أحد زملائه الذي أصيب أيضاً، وأعلن الأطباء حاجته إلى عملية زرع جلد ورعاية مكثفة لمدة خمسة أسابيع. كان دانيال وزوجته في ذلك الوقت جزءاً من مجموعة «نيات» تشكلت من قبل لين ماكتاجارت. وعندما علم أصدقاؤه في المجموعة بالحادث، أبدوا على الفور اهتمامهم بالتركيز على شفاء «يد» دانيال. وكانت النتائج مذهلة، فقط خمسة أيام بعد دخوله للمستشفى، عاد دانيال إلى منزله دون الحاجة إلى عملية الزرع. وكان الأطباء مذهولين ووصفوا حالة دانيال بـ «المعجزة الطبية» وأرادوا دراسة حالته. والنقطة القوية في هذه الدراسة هي أن زميل دانيال كان معياراً في الحكم على هذه التجربة، كما في التجربة السريرية. حيث إن زميل دانيال والذي تعرض للحادث نفسه والجروح نفسها تقريباً ولم يتعرض لدائرة «النيات» هذه، ظل في المستشفى لمدة أسبوعين إضافيين وأُجريت له عملية زرع شرائح الجلد فيما تمكن دانيال من الاستغناء عنها. لذلك يمكن الاعتقاد بأن بروتوكول النية كان سبباً ومُعجلاً للشفاء. ولتحقيق ذلك، يتخيل أعضاء المجموعة إرسال طاقة الشفاء التي تنبعث من قلوبهم. وعندما تمر الطاقة عبر الفوهة القلبية، تتحول إلى موجة حب شافية.

(1) مؤلفة أمريكية في مجال الطب البديل وناشرة وصحفية ومحاضرة وناشطة. وهي مؤلفة لِسِتَّة كتب. (المترجم)

يُعتبر تردد 528 هرتز هو «التردد المعجزة» بالنسبة إلى بعض الأشخاص، و «تردد إصلاح للحمض النووي» لدى آخرين، ومن المحتمل أن يكون أيضًا «تردد الحب». أظهرت دراسة أن فئرانًا تعرضت للاستماع إلى صوت بتردد 528 هرتز أفرزت هرمون التستوستيرون في أدمغتها، مما أدى إلى تقليل مركبات الأكسجين التفاعلية ((DRO))، مثل الجذور الحرة⁽¹⁾ (les radicaux libres) التي تسهم في عملية الشيخوخة. لاحظ الباحثون أيضًا انخفاضًا في القلق في سلوك الفئران⁽²⁾.

أظهرت دراسة أخرى أجريت في اليابان على رجل وثمانية نساء تتراوح أعمارهم بين 26 و 37 عامًا تأثيرات ملحوظة للتردد على الجهاز الهرموني والجهاز العصبي الذاتي⁽³⁾. تعرض المشاركون في الدراسة في بعض الأيام للاستماع إلى تردد 440 هرتز وفي الأيام الأخرى لتردد 528 هرتز. وبشكل واضح، زاد مستوى هرمون الأوكسيتوسين -هرمون الارتباط- لدى جميع المشاركين بشكل كبير بعد الاستماع إلى تردد الحب، فيما لم يتغير مع تردد 440 هرتز. وتقلص مستوى هرمون الكورتيزول -مؤشر الإجهاد- أيضًا. وهدأ القلق أيضًا، بالإضافة إلى تقليل الميل إلى التغييرات المزاجية. وخُصص الباحثون إلى أن تردد 528 هرتز يُمارس تأثيرًا في الجسم والعقل، وذلك

(1) جزيئات غير مستقرة وغير متوازنة تحتوي على إلكترون غير مقترن، ويمكن أن تتفاعل بسرعة مع جزيئات أخرى في الخلايا وتسبب تلفًا في الأنسجة والجزيئات الحيوية الأخرى مثل البروتينات والحمض النووي. (المترجم)

(2) Tohid Babayi Daylari, Gholamhossein Riazzi et al., «Influence of Various Intensities of 528 Hz Soundwave in Production of Testosterone in Rat's Brain and Analysis of Behavioral Changes», Genes Genomics, no 41(2), 2019.

(3) Kaho Akimoto, Ailing Hu et al., «Effect of 528 Hz Music on the Endocrine System and Autonomic Nervous System», Health, no 10(9), 2018, scirp.org/journal/paperinformation.aspx?paperid=87146.

بعد خمس دقائق فقط من الاستماع إليه. ويبدو من المنطقي أن هذا التردد، عن طريق المساهمة في توازن الجسم والعقل، يمكن أن يُعزز الشفاء، لأنه يساعد على تحرير الإجهاد، مما يتيح للخلايا أن تؤدي عملها بأفضل طريقة ممكنة. ويرتبط التأثير الشافي أيضًا بتحرير العوائق، مما يعني أن الصوت لا يُعالج مباشرة، ولكنه يخلق البيئة المناسبة للشفاء. هل يمكنك أن تتخيل الشفاء بسهولة إذا كنت تعمل لمدة خمس عشرة ساعة في اليوم، وتتولى مسؤولية الأطفال، وتتسوق، وتطبخ، كل ذلك في حين تنتقل إلى شقة جديدة؟ إذن، استخدام الصوت يعود في النهاية إلى إيجاد الحلول لرعاية الأطفال، وتجهيز الوجبات الغذائية، والتوطين في شقتك الجديدة، ويحل محلك في العمل. لذلك، لم يبقَ لديك سوى التركيز على شفائك عبر الاستماع لهذا التردد.

أهمية أن تُحِبَّ وتُحَبَّ

غالبًا ما يبحث الناس عن الحب للشفاء، لكن ليس من الضروري أن نعثر على الحب لتحقيق هذا الهدف، لكن أن تشعر بأنك تُحِبُّ هو أيضًا مصدر للشفاء. إن الشعور بالحب والعيش في الحب يغير بيولوجيتنا. أظهرت دراسة أمريكية أجريت على طلاب أن التركيز على كتابة مشاعر الحب لأحبائهم يمكن أن يكون له آثار علاجية، وخاصة لأن ذلك يؤدي إلى تخفيض مستوى الكوليسترول⁽¹⁾. وقد طُلب من مجموعة من الطلاب الكتابة لمدة عشرين دقيقة عن المشاعر العاطفية التي يشعرون بها تجاه أحبائهم، ولوحظ بشكل ثابت انخفاض ملحوظ في مستوى الكوليسترول بين الاختبار الذي أُجري قبل الممارسة وذلك الذي أُجري بعدها. يعد العقل البشري اجتماعيًا قبل كل شيء، ويعد حرمان الإنسان من الروابط الاجتماعية مثل الحرمان من الغذاء بالنسبة إلى العقل. دون الآخرين، يعطش الإنسان ويموت. إن النسيج الاجتماعي هو جزء من الجسم نفسه، وإذا لم يُرَوَّ، فالقلب يعطش أيضًا.

(1) Kory Floyd, Alan C. Mikkelsen et al., «Affectionate Writing Reduces Total Cholesterol: Two Randomized, Controlled Trials», Human Communication Research, no 33(2), 2007.

في كتابها «The Heart Speaks» «القلب يتكلم»، تروي طبيبة القلب الأمريكية ميمي غوارنيري (Mimi Guarneri) كيف انتبعت إلى رؤية جديدة تمامًا لمهنتها، حتى إنها تعتبر القلب في الوقت الحاضر هو قلب الذكاء واتخاذ القرارات والذاكرة. كما اكتشفت أنه لتخفيض مستوى الكوليسترول، فإن وجود رابطات اجتماعية متعددة أكثر فعالية من التوقف عن التدخين أو الحمية. تعيش قلوبنا بشكل أفضل في مواجهة المهاجمين مثل التدخين والوزن الزائد بواسطة العلاقات الاجتماعية المتينة.

أثبتت دراسات عديدة ذلك، بما في ذلك الدراسة الأشهر، وهي دراسة التي أجريت على مقاطعة روزيتو⁽¹⁾. لمدة خمسين عامًا تقريبًا من عام 1935 إلى عام 1984، إذ رقب سكان هذه القرية الصغيرة في بنسلفانيا المأهولة بالمهاجرين الإيطاليين فقط. في نهاية الدراسة، لاحظ الباحثون أن سكان روزيتو كانوا محصنين تقريبًا ضد الأمراض القلبية فيما كان العديد منهم يدخنون ويتغذون دون وعي غذائي كبير ولا يمارسون الرياضة بشكل خاص ويعملون في وظائف بها أخطار. كان سكان روزيتو مميزين بروح المجتمع واللعب والمحادثات، وخاصة روح العائلة. في عام 1950، لم يتعرض أي شخص يبلغ من العمر أقل من خمسين عامًا لأزمة قلبية، وكانت الإحصائيات تتغير بعدما توقفت العائلات عن احتضان كبار السن. أخبر الباحثون أن المجتمع والعلاقات بين الأجيال والروابط بين الأشخاص هي التربة المناسبة لصحة القلب، لأنه من المؤكد أن يشعر الإنسان بالأمان عندما يعرف أنه ليس وحيدًا في مواجهة صعوبات الحياة.

الحياة ليست التخلص من كل المخاطر، بل هي المخاطرة بالعيش بما يرضي قلوبنا. إحدى الدراسات التي أجريت في جامعة هارفارد على مدى أكثر من ثمانين عامًا، أظهرت نتائج مماثلة دون الإشارة مباشرة إلى أمراض

(1) Brenda Egolf, Judith Lasker et al., «The Roseto Effect: A 50-Year Comparison of Mortality Rates» American Journal of Public Health, no 82(8), 1992, assetbasedconsulting.net/uploads/publications/The%20Roseto%20Effect.pdf.

القلب. وأوضحت الدراسة أن الأشخاص الأكثر صحة، بغض النظر عن حياتهم الاجتماعية والمالية والشهرة، هم أولئك الذين يحظون بعلاقات غنية ووثيقة مع أحبائهم وخاصة الأزواج السعداء. في الولايات المتحدة، تظل أعلى نسبة وفيات بين العزاب والمطلقين والأرامل، بغض النظر عن جنسهم أو أصلهم العرقي. ويعتبر الزوجان عاملاً مهماً في صحة القلب، شريطة أن تكون العلاقة آمنة ومُرضية. وأظهرت دراسة هارفارد أن صحة القلب تعتمد بشكل أساسي على جودة العلاقة.

وتُشكل العزلة خطراً كبيراً على القلب، حيث أظهرت دراسة في فنلندا على مدى تسع سنوات أن الأشخاص الذين يشعرون بالعزلة الاجتماعية يضاعفون مخاطرتهم بالموت بسبب نوبة قلبية بمقدار ضعف أو ثلاثة أضعاف، مستقلاً تماماً عن جميع عوامل الخطر الأخرى⁽¹⁾. ويعاني الأرامل الذين يعيشون في وحدة خطر الإصابة بنوبة قلبية بمعدل ضعف أو ثلاثة أضعاف مقارنة بالمدخنين الذين يعانون زيادة الوزن، ولكنهم محتفظون بأصدقاء الطفولة! فهذه العلاقة بمنزلة حماية من أخطار أمراض السمنة. وقد درس الباحث جيمس لينش (James Lynch) طوال عقود كيف تزيد العزلة من خطر الإصابة بأمراض القلب الوعائية بشكل ملحوظ ومبكر. والعزلة الاجتماعية هي أيضاً عامل للاكتئاب، الذي بدوره يُعد سبباً لأمراض القلب والأوعية الدموية⁽²⁾. لكن يوجد أيضاً تأثير عكسي، فالأشخاص المصابون بأمراض القلب يرتفع خطر الإصابة بالاكتئاب بمعدل مضاعف. وكان فيروس كورونا مدمراً للعلاقات الإنسانية وأدى إلى الكثير من العزلة. وقد زادت حالات «takotsubo»،

-
- (1) George A. Kaplan, Johanna Salonen et al., «Social Connection and Mortality from All Causes and from Cardiovascular Disease: Prospective Evidence from Eastern Finland», American Journal of Epidemiology, no 128(7), 1988.
 - (2) William Ruberman, Eve Weinblatt et al., «Psychosocial Influences on Mortality after Myocardial Infarction», The New England Journal of Medicine, no 311(9), 1984.

أي «متلازمة القلب المكسور»⁽¹⁾، خلال فترة الحجر الصحي. وفقًا لدراسة أجريت في مستشفى كليفلاند الأمريكي ونشرت في مجلة الجمعية الطبية الأمريكية، فإن هناك زيادة بين 2 و7.8% في حالات متلازمة القلب المكسور في الولايات المتحدة في عام 2020. ومتلازمة القلب المكسور هي مرض أكثر شيوعًا بين النساء، حيث يصيب تسع نساء مقابل رجل واحد.

صحة القلب أمر مهم جدًا. هل تشعر بالحب؟ هل تُحب؟ هل تعيش بالقرب من الأشخاص الذين تحبهم؟ هل تحب حياتك، موقع سكنك، عملك؟ هل لديك شهية للحياة وخطط تُحفّزك على العيش؟ يعتبر القلب العضو الذي يعد النقاط. فهو يحتمل كل شيء، فأليافه تتميز بمقاومة لا تصدق. لكن إذا ما قُطعت تغذيته أو مُنع من التعبير أو أُخمد أو خُدِّرَ، فقد ينهار. ويُعد سرطان القلب شيئًا نادرًا وهو أمر مثير للاهتمام بالفعل، فالقلب لا يتعرض للهجوم من قبل نفسه بطريقة ما. فهو لا يهاجم نفسه ولا يتعرض للغزو، وهو قلعة لا يمكن اقتحامها. لكن إذا تعرض لبيئة مريضة، فسينهار. ويعود سبب ندرة سرطان القلب إلى خاصية الخلايا العضلية لهذا العضو التي تجعلها مُنْتِجة للمناعة، حيث لا تتكاثر هذه الخلايا. يعد القلب عضو الوحدة. هل تريد الحفاظ على صحتك؟ اجعل نفسك موحدًا!

الحب مسكن للألم

إذا كنت تحتاج إلى أن تذهب لأخذ لقاح أو خلع ضرس أو أي شيء آخر يثير لديك خوفًا من الألم، فابحث عن صورة لشخص تحبه قبل فعل ذلك. سيساعدك ذلك على تقليل الألم الذي ستشعر به. وإذا كان الشخص المحبوب موجودًا بجوارك ليمسك بيدك، فذلك أفضل بكثير. فالشخص المحبوب يحمل جزءًا من الطاقة الخاصة بألمنا. في دماغنا، تتكون الكيمياء الإيجابية

(1) يحدث انقباض مؤقت وقوي في جزء من القلب، عادة بعد حدث مؤلم أو توتر نفسي مفاجئ، مثل وفاة شخص عزيز أو صدمة نفسية. تأخذ عضلة القلب شكلًا يُشبه الكرة التقليدية اليابانية المعروفة باسم «تاكوتسوبو»، وهو سبب تسمية هذه الحالة بهذا الاسم. (المترجم)

والتأكيدية التي تعمل على توازن الإجهاد. فحص باحثون من جامعتي شيكاغو وحيفا أدمغة الأزواج المتحابين ومراقبة ردود فعلهم عندما تتعرض زوجاتهم للألم⁽¹⁾. ولاحظوا أن دماغ الرجل ودماغ المرأة يتزامنان. ويظهر بحثهم أيضًا أن مسك اليد من شخص غريب لا يؤثر في الألم: إنها الصلة العاطفية التي تخلق الفرق. وأظهرت تجربة أخرى على 127,000 شخص أن الأفراد الذين يعيشون في علاقات عاطفية أقل عرضة للشعور بالألم في الرأس والظهر من الأفراد الذين لا يعيشون في حالة من الحب⁽²⁾. بالإضافة إلى ذلك، تتجانس أجسامنا وأدمغتنا مع شركائنا العاطفيين. فنحن يتزامن بعضنا مع بعض. ومن ثم، يمكن للشخص الهادئ أن يجلب الهدوء للآخر بمجرد اللمس. يتحكم جهاز أعصاب أحدهم في جهاز أعصاب الآخر. وفي الواقع، أثبتت دراسة أن نسق التنفس ونبضات القلب للأزواج المتحابين يتزامنان. وأظهرت دراسة أخرى أن النوم في السرير نفسه يؤدي إلى تزامن نبضات القلب.

مكتبة

t.me/soramnqraa

-
- (1) Pavel Goldstein, Irit Weissman-Fogel et al., «Brain-to-brain Coupling During Hand holding is Associated with Pain Reduction», Proceedings of the National Academy of Sciences, no 115(11), 2018.
 - (2) Jonathan L. Helm, David Sbarra et al., «Assessing Cross-Partner Associations in Physiological Responses via Coupled Oscillator Models», Emotion, no 12(4), 2012.

3

الحب الصوفي: من الحب غير
المشروط إلى الحب الكوني

ما هو الحب غير المشروط؟ إنه الحب دون شروط. أنا أحبك بغض النظر عما تفعله، وعمن تكون. يصعب الشعور بالحب غير المشروط لأنه يتطلب قبولاً كاملاً للآخر. وقد اهتم الباحثون بالدوائر العصبية التي يُنشّطها التعبير عن الحب. كان من المعروف أن الحب الرومانسي وحب الأم الشابة لطفلها يتميزان بالخصائص نفسها في الدماغ مثل الحب الغازي. وبالنسبة إلى الحب غير المشروط، فإنه يُظهر التنشيط نفسه الذي تُظهره عاطفة الأمومة⁽¹⁾. الحب السائل هو شكل من أشكال عاطفة الأمومة التي لا تتزعزع. يُنتج في الدماغ تأثيراً مشابهاً ربما للحب الكوني. فالحب الكوني هو الحب غير المشروط على مستوى الطبيعة. مع الحب غير المشروط، لا نشعر بالانفصال عن أي شخص، نحب الآخر كما لو كان جزءاً منا. ومع الحب الكوني، لا نشعر بالانفصال عن أي شيء أو أي شخص، فالشجرة هي نحن، والحيوان هو نحن، والجدول المائي هو نحن، وجميع البشر هم نحن. يُعيد الحب الكوني ربطنا بطبيعتنا العميقة ويكشف عن قدرتنا على الحب من أجل الفرح بالحب والتأمل في الأمور.

(1) Mario Beauregard, Jérôme Courtemanche et al., «The Neural Basis of Unconditional Love», no 172(2), 2009.

قائمة غنائية للتشغيل

أغنية – *Amour éther* – لـ (Maya Barsony)

أغنية – *The Impossible Dream* – لـ (Andy Williams)

أغنية – *Ribbon in the Sky* – لـ (Stevie Wonder)

هل تعتقد أن الأرواح تجتمع في تجسيدات جديدة؟ هل شعرت يوماً بمعرفة شخص منذ سنوات رغم أنه غريب عنك؟ لقد شعرت بذلك مع ابني. أعرف روح ابني الأكبر جيداً. إنها روح قديمة تعرفت عليها من قبل. أما روح ابنتي فهي غريبة عني. لا يتعلق الأمر بفهمي لابني أكثر من ابنتي، أو شعوري بالقرب من أحدهما أكثر من الآخر. الأمر ببساطة أن هناك روحاً أعرفها وأخرى أكتشفها. لا يمكنني تفسير ذلك، لكنني أعرف ذلك. أعلم أن لدينا عقداً روحياً أنا وابني الأكبر، وأن الحياة جمعتنا لنفي بعض البنود أو على الأقل العمل عليها. عندما انتقلت إلى لوس أنجلوس، شعرت بأنني عدت إلى مجتمع روحي. لم تعد حياتي في باريس تناسبني، وروحي لم تعد تترنح. في كاليفورنيا، تقربت من نفسي عندما التقيت أشخاصاً غزوني بما أحتاج إليه. لقاءات الحب هذه هي التي تربطنا روحياً مُقْلِقة للغاية، خاصة عندما تأخذ بعداً رومانسياً.

بالتأكيد، سمعت عن توأم الروح (des âmes sœurs). كما يوحي الاسم، فإن توأم الروح بالنسبة إلى أحدها الآخر هي أرواح تندمج بشكل مثالي، سواء في الصداقة أو في العلاقة العاطفية. فكلهما يفهم الآخر وهناك تبادل

(1) نسبة إلى الكارما «Karma» وهو مصطلح من اللغة السنسكريتية التي تُستخدم في الفلسفة الهندية والبوذية، وتشير إلى مفهوم العمل ونتيجته. وتُقر الكارما بأن الأفعال والأفكار التي يمارسها الإنسان تنتج عنها آثار إيجابية أو سلبية تؤثر في حياته الحالية والمستقبلية، ويمكن أن تتجلى هذه الآثار في حياة الإنسان الحالية أو في حياته اللاحقة بعد الموت. (المترجم)

ومشاركة للقيم نفسها. يبدو هذا واضحًا لأنه سهل. فالعلاقة تتطور مثلما تتطور العلاقة بين الإخوة. ومع ذلك، بعض علاقات توأم الروح تنتهي. في رأيي، إذا وُجدت علاقة توأم الروح بين المتزوجين فستكون كافية عن أي علاقة أخرى، هم أزواج تطوروا معًا في الحياة ويشارك بعضهم بعضًا كل شيء. نختارهم عندما لا نكون مستقلين بشكل كامل بعد، وندخل في العلاقة كمراهقين، وفي بعض الأحيان نخرج منها كبالغين ناضجين.

يوجد صلة روحية أعلى من صلة توأم الروح، وهي الصلة التي تجمع بين الأرواح المزدوجة، المعروفة أيضًا باسم «توأم الشعلة» أو «الشعلة المزدوجة»⁽¹⁾ «flammes jumelles». إنها روح قُسمت إلى نصفين في أثناء التجسد، والهدف منها هو إعادة الوحدة، حياة بعد حياة. لا يمكن أن تحدث الوحدة إلا عندما تنتهي عملية التطور الروحي. بشكل عام، فإن العلاقة بين الشعلات المزدوجة علاقة تساعد على النمو وليست بالضرورة علاقة هادئة وسلسة لأنها تضع الأنا في اختبار. الهدف هو العودة إلى الطبيعة الأكثر نقاءً في الحب ومن ثم الوحدة. نحن بصفتنا بشرًا لسنا مدربين على العيش مع هذه العلاقات. بالتأكيد، هناك أولئك الذين يعتقدون أنه من الممكن أن يتشاركوا في روح ويجمعوا، في حين يعتقد آخرون أنه من الحكمة الذهاب لفحص الدماغ. أود أن أضيف تحذيرًا. لا يجب تبرير القصص العاطفية المؤلمة بارتباط الشعلة المزدوجة. لا يوجد علاقة بين الإساءة الجسدية أو النفسية والتطور الروحي. إذا كنت تعيش في حالة تَسَمُّ بطيء، فلا ينبغي الاستمرار بها في حياتك لأنك تعتقد أن هذا هو الطريق الذي يجب اتباعه للتطور. لن تؤدي هذه الحالة إلى الصحة أو التطور إلا إذا لم تدع نفسك تتآكل وتعرف متى تقول «كفى». الشجاعة ليست في التحمل، لكن في التوقف عن التحمل.

(1) تعتبر الشعلة المزدوجة (Twin Flame) مصطلحًا آخر لفكرة اللهب المزدوج، وهي تشير إلى أن الشخص يمكن أن يجد روحًا شقيقة لروحه تمامًا كـ «شعلة» مزدوجة تنير طريقه في الحياة. ويعتبر هذا المصطلح أكثر شيوعًا في بعض الأوساط الروحية والدينية التي تؤمن بهذه الفكرة. وهذه الفكرة غير مؤيدة ولا مرحب بها لدى الكثيرين. (المترجم)

ناقشتُ فكرة الشعلة المزدوجة مع الفيزيائي الأثروبولوجي فيليب بوبولا. يعتقد أن وجودهم محتمل وأنهم قد ينجحون في إعادة الاتصال إذا تمكنوا من تجاوز جروحهم السابقة بشكل فردي وعدم تكرار مستقبل محتوم للفشل. لفهم هذه الفكرة بشكل أفضل، من المثير للاهتمام وضعها بجانب نظريته «الكم المزدوج». يُعتبر بوبولا، مؤسس «وحدة المعرفة» «l'Unité du Savoir»، أن لدينا جميعاً كمّاً مزدوجاً. بشكل عام، فإننا نتجسد في الحاضر ولدينا شريك ثنائي لا يتجسد ويعيش في الأوقات المختلفة. يختبر هذا الشريك المستقبلات الممكنة بالنسبة إلينا. يشرح بوبولا أن الماضي هو الوقت الذي يتدفق فيه الوقت ببطء والمستقبل بسرعة أكبر عندما يتدفق الوقت الحالي بوتيرة متوسطة. بغض النظر عن الموقف الذي نعيشه، هناك مستقبل متوفر بالفعل. في الواقع، لكل فعل في الحاضر تأثير في مستقبلنا، وإذا تمكنا من السفر عبر الزمن بفضل شريكنا الكمي المزدوج، فيمكننا الحصول على معلومات من المستقبل.

يعتبر كارل غوستاف يونج⁽¹⁾ (Carl Gustav Jung)، في شرحه للالتزامات، أنهما حدثان ليس لهما أي صلة بالسببية. حدثان يظهران عشوائياً ولا يوجد بينهما أي صلة ولكنهما ذوا أهمية كبيرة. على سبيل المثال، تستمع إلى الراديو في الصباح وتسمع أغنية لباربرا التي تعرفها جيداً. إنها المفضلة لأمك. تركب سيارة أجرة ومرة أخرى تستمع لأغنية باربرا. تتصل بأمك وتخبرك بأن تتصل بها لاحقاً لأنها مع ممرضة تدعى... باربرا. أو، تتلقى رسالة من أحد أصدقائك القدامى من المدرسة الذي لم تره منذ عشرين عاماً فيما أنت في القطار المتجه إلى بلدية أفينيون. تتبادلان الرسائل النصية، وتساله عن مكان سكناه، فيجيبك بـ... «أفينيون». التزامات هي جميع الأحداث التي تذكرنا بسحر الحياة، وهي اللحظات التي نقول فيها: «هذا جنون!» وتحدث هذه التزامات كثيراً في مسارات الأرواح الشعلة وهي مؤثرة للغاية. ووفقاً لفيليب بوبولا وغيره من الفيزيائيين الكميين، فإن التزامات لها صلة بالسببية، إذ

(1) كارل غوستاف يونج، عالم نفس سويسري ومؤسس علم النفس التحليلي. (المترجم)

إنهما حدثان يحدثان في فترات زمنية مختلفة ويلتقيان. وبشكل عام، يأتي مستقبلك لتأكيد حاضرك، وهو علامة من ازدواجك الكمي الذي لا يمت للملاك الحارس⁽¹⁾ بأي صلة.

الازدواج الكمي هو على نحو ما عالم رياضيات محترف في الاحتمالات، ويفرز أفضل الخيارات لتحقيق إمكانياتنا المواتية التي تتوافق بالضبط مع التوازن المناسب بين الماضي والمستقبل. إذا اعتبرنا هذه الرؤية صحيحة، فكلما زادت التزامنات، عشت مع إمكانية أفضل لك. ومع ذلك، فإن الاستنتاجات من هذه الإشارات التي ترسلها الحياة إلينا تُعتبر معقدة جدًا. فأنا أشعر بأن إرادتنا، وأحيانًا تكون قوية جدًا، تجعل مستقبلًا ليس مفضلًا لنا، لكن نحن قد توقعناه كثيرًا حتى أصبح موجودًا بالفعل، ومن ثم فإن التزامنات تحدث لنا. إذا اعتبرنا أن خط الزمن ليس خطأً مستقيمًا وأن المستقبل يمكن أن يحدث قبل الماضي، فيمكننا أن نقول إنه إذا قررنا مستقبلًا مع شخص ما، فإننا نجعله موجودًا، وإنه لتحقيق هذا المستقبل سيؤسس أحداثًا في حاضرننا، ولا يوجد شيء يضمن أن هذه الأحداث ستكون ممتعة أو مفضلة بالنسبة إلينا. قد يكون الأفضل التعجب من سحر الحياة دون الرغبة في استخلاص الكثير من الاستنتاجات، ومجرد مراقبة الروابط بين السبب والنتيجة، وقبول أن لها المعنى الذي نعطيها لها. ولكن، قد تؤثر إرادتنا القوية في المستقبل بشكل غير مُفضل لنا أحيانًا، حتى يصبح موجودًا بالفعل، ولذلك، يجب مراقبة مسارات الأحداث التي نريد تحقيقها والاهتمام بتفاصيلها، لتجنب الوقوع في مستقبل غير مفضل. ولذلك، يجب الاستمتاع بالروابط الغامضة التي تحدث بين الأحداث، وعدم محاولة استخلاص الكثير من الاستنتاجات، وأن نترك الحياة لتسير بما فيها من سحر وغموض، ومجرد مراقبة الروابط بين الأحداث والتأمل في المعنى الذي نعطيها لها، دون الحاجة إلى السيطرة على المستقبل أو التحكم فيه بشكل كامل.

(1) في المسيحية، يعتقد المسيحيون بوجود ملاك حارس لكل فرد، يكون معه ويحميه من الأذى والمخاطر. تُعتبر فكرة الملاك الحارس جزءًا من الإيمان المسيحي وتظهر في بعض القصص الدينية والكتابات المقدسة. (المترجم)

يصف الأشخاص الذين عاشوا تجارب الشعلة المزدوجة كيف أن الحياة كانت ترسل إليهم إشارات باستمرار وكم كانت التزامنات كثيرة وجعلت الآخر لا يمكن تجاهله في مسارهم. يبدو أن العلاقة بين الشعلة المزدوجة تتعرف إلى نفسها بمجرد أن تتعرف إلى نصفها الثاني. الآخر مختلف، وربما يكون معارضاً لنا، ولكنه مألوف تماماً. إذا اعتبرنا أن الروح انقسمت إلى قسمين، فإن العلاقة بين الشعلة المزدوجة هي اجتماع الين واليانغ. الشعور غالباً ما يكون غريباً لأن الآخر يأتي لإكمالنا، مثل العلاقة بين الليل والنهار، وليس بالضرورة في الصفات. تضيء العلاقة بين الشعلة المزدوجة حياتنا بشكل أكثر تأثيراً من أي نوع آخر من العلاقات العاطفية، وربما هذا هو السبب في كونها خاصة بشكل مميز.

تحمل الشعلة المزدوجة حباً غير مشروط مهما حدث. غالباً ما تتدخل طاقة الثالثة بينهما تفسر الانفصال. ونتيجة لذلك، يمكن أن يجد أحدهما نفسه في علاقة، أو مصاباً بإدمان، أو يعيش حياة تبعده عن الآخر. ومع ذلك، يبقى الحب دائماً. يمكن أن تتراجع حدة العلاقة بناءً على الطاقة التي نضعها فيها. بعد الاعتراف بالشريك المزدوج، تواجه الشعلة المزدوجة دائماً مرحلة من الانفصال، قد تكون أطول أو أقصر. وفي أثناء هذه المرحلة يُنَجَز العمل الكبير. لديّ الشعور بأن تجربة الشعلة المزدوجة مرتبطة بتجربة التوأم الضائع، حيث واحد من كل عشرة أجنة لديه توأم يختفي في أثناء الحمل. نتحدث هنا عن متلازمة التوأم المفقود⁽¹⁾ (syndrome du jumeau perdu)،

(1) تُسمى أيضاً متلازمة التوأم المتلاشي (بالإنجليزية: Vanishing twin syndrome) أُكْتُشِفَتْ لأول مرة عام 1945، وهي اختفاء جنين أو أكثر في حالة الحمل بتوائم؛ يحدث للجنين إجهاض تلقائي ثم يُمتَصَّ بواسطة الجنين الآخر أو الأم أو المشيمة، وقد يمتص كلياً مكوناً ما يعرف بالتوأم الورقي المتلاشي وقد تزايدت الحالات التي أُكْتُشِفَتْ منذ اكتشاف السونار (الموجات فوق الصوتية)، وتصل إلى 21%-30% من حالات الحمل بتوائم في الولايات المتحدة الأمريكية، والنسبة نفسها تقريباً على مستوى العالم. (المترجم)

ومع ذلك، يبدو واضحًا أن الحياة التي تبدأ باثنين وتنتهي بواحد تترك آثارًا. فهل هو اختيار الروح لإعادة تجربة الانفصال مع مسار التوأم المفقود؟ هذا ممكن. ومهما كان الأمر كذلك، فإن تجربة الحياة داخل الرحم غالبًا ما ترتبط بالشعور بالنقص والفراغ الذي يتركه الآخر فينا، والجنة المفقودة، والخوف المستمر من الموت وأحيانًا الشعور بالذنب.

لقاء الشعلة المزدوجة يعني أن تجد نفسك فجأة، وكأنك تجد نفسك حقًا. الشخص الآخر مختلف تمامًا، لكن معه، تشعر بأنك تشعر بنفسك، وتعلم أنه يراك بوضوح. أنتما على التردد نفسه. في بعض الأحيان، لا تحتاج الشعلة المزدوجة إلى التحدث ليفهم أحدهما الآخر ويتواصل معه. يشعر كل منهما بعواطف الآخر، ويتواصلان بطريقة تلقائية. إنها تجربة مضطربة للغاية لأنها ملآنة بالأشياء التي لا يمكن تفسيرها. يكون العمل الإدراكي للشعلة المزدوجة فريدًا في علاقتهم، وهذا قد يسبب الخوف لأنه لا أحد يتوقع هذا النوع من التغييرات. تهز الشعلة المزدوجة الأشخاص في أعماقهم. يصف الأشخاص الذين يعيشون هذه التجربة أنهم يواجهون انتباهًا فجائيًا، وتغييرًا كاملاً في وجهة نظرهم عن العالم، وتغيرات حياتية جذرية. يُسلط لقاء الشعلة المزدوجة الضوء على المعنى. يوقظ هذا اللقاء الحواس والمعنى، وبعده لا يمكن الاستمرار في الحياة بتشغيل وضع الطيران⁽¹⁾. يفتح هذا اللقاء بعدًا جديدًا.

لا يعني ذلك بالضرورة أن اللقاء هو المخرج الوحيد للشعلة المزدوجة، لأنه في بعض الأحيان قد لا يكون ممكنًا. في الواقع، لا يمكن أن يحدث لقاء شخصي الشعلة المزدوجة دون أن يكون كل منهما قد أدى جزءًا من العمل اللازم، وقد تقدم في طريقه الشخصي والتفكير السليم. وبالمقارنة مع الأزواج الذين يتطورون معًا ويشفون معًا، فإن الشعلة المزدوجة لا تتطور بالتعويض، ولا يكمل الشخص الآخر، بل يكمل أحدهما الآخر على حد سواء.

(1) تقصد الكاتبة هنا العيش بوعي وانتباه، والتفكير العميق في تصرفاتنا وقراراتنا.
(المترجم)

يجب أن يكون كل منهما على قدم المساواة ليتمكننا من العثور على أحدهما الآخر. وعليه، يبدو أن لقاء الشعلة المزدوجة لا يكون ممكنًا إلا عندما يُنَجَز المسار الرمزي بأكمله. يتبع مسار الشعلة المزدوجة أربع مراحل: اللقاء، وإعادة الاتصال، والانفصال، والاندماج. يمكن أن يكون ذلك فوضويًا. في كثير من الأحيان، تفصل الحياة بين الشعلة المزدوجة بسبب المسافة الجغرافية، أو الفارق العمري، أو الاختلاف الثقافي، أو لأن أحدهما غير حر، متزوج أو في علاقة. على الرغم من العوائق، فإن الروحين تجذب كل منهما الأخرى بشكل لا يمكن تجاهله، وتعيش إحداها في الأخرى. إنه حب روحاني. يشعر الناس الذين يعيشون هذه التجربة بالنار، والاحتراق، وشدة الصلة التي تحرقهم. يذكرني ذلك بالكُونْدَالِينِي⁽¹⁾ (la kundalini)، هذه النار المقدسة التي تصف الطاقة تتحرك عبر الحبل الشوكي من أسفل العمود الفقري إلى أعلى الرأس، والتي يمكن أن تؤدي إلى الصحة لمن هو مستعد، أو إلى أزمة نفسية لمن ليس كذلك.

بالنسبة إلى الشعلات المزدوجة، قد تكون مراحل الانفصال طويلة، لأن كل منهما يتقدم بشكل مستقل، لكن ليس بشكل تام. في طريق الأرواح المزدوجة، يلعب كل منهما دورًا، حيث يُعْتَبَر أحدهما **الفريسة (runner)**، ويهرب، والآخر **الصياد (chaser)**، وهو الذي يبدأ بالتقدم نحو الآخر، مما يجعل الفريسة تفر هاربة. تهرب الفريسة لأنها ليست مستعدة. وتجعل

(1) الكُونْدَالِينِي هو مصطلح يستخدم في اليوجا والتنوير الشرقي لوصف الطاقة الروحية الكامنة في الجسم البشري. وتعني الكونداليني في اللغة السنسكريتية الأنثى اللولبية أو الثعبان. وتشير هذه الطاقة إلى القوة الإلهية الكامنة في الجسم، والتي تعتبر مصدرًا للحياة والإبداع والوعي الروحي. وتوجه فلسفة الكونداليني الانتباه والتركيز إلى الجزء السفلي من الجسم، وتنشط هذه الطاقة الكامنة في الجذع الأسفل من العمود الفقري. وعندما تستيقظ الكونداليني، تتحرك هذه الطاقة عبر العمود الفقري وتنتشر في جميع أنحاء الجسم، مما يؤدي إلى تحرير الطاقة والوعي الروحي الكامنين في الجسم. (المترجم)

الصيد يهرب لأنه ليس مستعداً أيضاً. وَيَتَّبِعْ ذلك «ليلة الروح المظلمة»⁽¹⁾ «nuit noire de l'âme»، وفقاً لتعبير القديس يوحنا الصليب (Jean de la Croix). بعدما تفقد الفريسة الصائد، تمر بتحول كبير في كيانها ثم يكتمل. يتسبب رحيل الفريسة في تأثير المرأة⁽²⁾ ويسلط الضوء على كل ما يحتاج إلى الشفاء والتقوية والتطوير. وبعد «ليلة الروح المظلمة»، يُجدد الصيد نفسه كما يجدد طائر الفينيق نفسه من رماده⁽³⁾، وهذه المرة يتحول بشكل كامل. تنعكس تحولاته الداخلية على الخارج، وَيُسْتَكْمَل تدريجياً. وبعد ذلك، تعود الفريسة، التي قطعت مسارها الشخصي، أيضاً. الروحان كونهما مترابطتين، فإن تقدم إحدهما يشترط الآخر. تمر الفريسة أيضاً بـ «ليلة الروح المظلمة»، إنه حب أكبر من أن تتجاهله. حتى إذا حاولت نسيانه أو تجاهله، تدرك أنها محاولات عبثية.

لا أعرف ما إذا كانت الشعلات المزدوجة حقيقة أم لا. فكل شخص حر في التفكير كما يشاء. وما أعرفه هو أن بعض أنواع الحب، وعادة ما تكون نادرة، تُحوِّلُ ويمكن أن تكون متعددة. لذلك ربما كان من المهم إعطاؤها اسماً. لقد عرفت هذا الحب الرائع غير المشروط والذي لا يمكن تفسيره بطريقة

(1) «ليلة الروح المظلمة» هي تعبير يُنسب في الأصل إلى يوحنا الصليب، ويشير إلى تجربة عابرة من الخراب الروحي في التجربة الصوفية، وهو الوقت الذي يكون فيه «الإله مختبئاً»، حتى يبدو فيه الإيمان متذبذباً. (المترجم)

(2) «effet miroir» أو تأثير المرأة هو مصطلح في علم النفس يشير إلى الإحساس بأن شخصاً ما يعكس أو يعبر عن الجوانب التي لا تعجبك في نفسك. فعندما ترى شيئاً لا تحبه في الآخرين، فهو يعكس جانباً ما لا تقبله في نفسك. ويحدث هذا التأثير غالباً عندما تنتقد شيئاً في شخص آخر، فإنك في الواقع تنتقد السلوك نفسه أو الصفة في نفسك. فعلى سبيل المثال، إذا انتقدت شخصاً ما لأنه كثير الحديث ومتسرع، فقد يعني هذا أن لديك ميولاً مماثلة ترفضها في داخل نفسك. ويستخدم مفهوم الـ «effet miroir» في العلاج النفسي لمساعدة الناس على فهم أنفسهم بشكل أفضل عن طريق فهم ردود أفعالهم تجاه الآخرين. (المترجم)

(3) طائر الفينيق هو طائر خيالي يجدد نفسه ذاتياً بشكل متكرر. فهو يولد من رماد احتراق جسده. نجد لهذا الطائر نظيراً في ثقافات أخرى، مثل العنقاء عند العرب وسيمرغ والهوما عند الفرس والفتغهوانغ عند الصينيين وقنزل عند الأتراك. (المترجم)

منطقية، والتي تتضمن تزامناً مجنونة، وأفكاراً متلاثلة، وأحلاماً، وتجارب داخلية غير مسبوقه، و «ليلة الروح المظلمة». هذه التجربة الحياتية غالباً ما تحدث بعد صدمة، أو وفاة، أو انفصال؛ حيث يستيقظ فيك الجرح الأصلي للانفصال، ويمكن معاشتها باعتبارها كارثة عميقة.

في أثناء مرحلة الانفصال، عشت هذه الفترة التي تبقى حتى اليوم الأكثر رعباً وقلقاً في حياتي. ظننت أنني سأفقد عقلي، لم أكن أعرف ما إذا كنت سأستعيد عافيتي ولا سيما، كل شيء يشكلني، وكل ما كنت أؤمن به لم يعد موجوداً. لم أر أي مخرج دون تغيير جذري. بالتغيير، أعني أنني لم يكن لدي خيار آخر سوى فعل ما تتوقعه الحياة مني للعودة إلى المسار المتوافق مع الوقت. لا يتعلق الأمر بلحظة في الحياة تواجه فيها مصاعب شديدة. بل يشبه نهاية العالم. كأنك أغضبت الرب. هو كالتبخر للروح. أتذكر أنني استيقظت صباحاً وشعرت بأنني بحاجة إلى ربيع ثانية لأعود إلى جسدي، كما لو أن روحي لم تكن متأكدة بعد من رغبتها في البقاء في هذه الحياة. إحساس مرعب! كما عشت خيالات ليلية حيث لم أعد أجد معنى للحياة أو أمناً فيها، كأنني وحيدة في العالم وضائعة تماماً. ومع ذلك، كنت أعمل بشكل طبيعي، لم أكن غير متحمسة، أو مكتئبة، أو مهزومة، كنت ألعب دور شخصيتي الطبيعية. كنت أعلم أنه لا أحد يستطيع مساعدتي، وأن هذا هو المسار الذي يجب عليّ اتباعه. بدأت هنا تحولاً عميقاً. تحطمت كل ثقافتي. أصبحت نوعاً من الشك العميق العابر. أشعر بأنني عشت ما يسميه كارل جوستاف يونج «عملية التفرد»⁽¹⁾ «processus d'individuation». أتذكر

(1) عملية التفرد أو الـ «processus d'individuation» هي مفهوم وضعه يونج لوصف عملية التطور النفسي والروحي للفرد. بحسب يونج، فإن عملية التفرد هي عملية طبيعية تحدث طوال الحياة، حيث يسعى الفرد إلى دمج مختلف جوانب شخصيته والعثور على معنى أعمق لحياته. تشمل عملية التفرد غالباً استكشاف اللاوعي ومواجهة الجوانب المختبئة من الشخصية. ويمكن أن تشمل كذلك الاعتراف والقبول بالجوانب السلبية والمظلمة في الذات، بالإضافة إلى استكشاف الأحلام والرموز. كما قد تشمل عملية التفرد البحث عن المعنى والغرض في الحياة، والعثور على القيم والمعتقدات الخاصة بالفرد. (المترجم)

الليلة التي رأيت فيها الضوء في نهاية النفق، حيث فهمت أن الأسوأ قد مر. في تلك الليلة، توقفت عن محاربة الخوف. قبلته، حتى دعوته. استسلمت في معركة كانت ستدمرني. هذا الانقلاب هو ما جعلني أستطيع أن أعيد ميلاد نفسي. اخترت الحب عوضاً عن الخوف. اعتقدت أنني أخيراً فهمت. تَبِعْتُهَا تحولات حياتية كبيرة، وصعبة، ومعقدة، في بعض الأحيان عنيفة. لكن هذه التغييرات كانت عادلة. يعتمد المخرج على قدرة الفرد على البقاء في الحب والحكمة والمسؤولية والتصرف بوعي، أي مراقبة آليات شخصيتنا دون أن نكون تحت رحمتها.

التحول الروحاني

كنت في كنيسة «سيدونا»، في مقاطعة «أريزونا»، على فوهة طاقة⁽¹⁾. سيدونا هي واحدة من الكنائس الروحية الأمريكية الكبيرة التي بُنيت في الصخر. يُعتبر السكان الأصليون الموقع ملائماً للارتقاء الروحاني لأن الحدود بين الأبعاد المختلفة هناك رفيعة جداً. الموقع موجود على فوهات، تدور فيها عواصف من الطاقة واضحة في الطبيعة. حقاً، في سيدونا، تنمو أغصان الأشجار بشكل حلزوني ونشعر براحة خاصة على هذه الأرض الحمراء العارية تقريباً. كنت أتسلق جبل بيل روك (Bell Rock)، وهو جبل صغير ينبعث من السهول، والذي يُعرف بأنه واحد من أربعة مواقع في سيدونا حيث تكون الطاقة أكثر قوة. شعرت فجأة بالحاجة إلى الجلوس والاستلقاء على الصخرة على الجانب الأيمن. من ورائي، كانت الشمس تغرب وتشع بضوئها عليّ. كانت تحتضنني. شعرت برسالة واضحة جداً: «أنت في منزلك». غمرني شعور كبير بالحماية والدفء والسلام والحب غير المشروط. كما لو أن السماء والأرض كانتا تجتمعان لأجلي. كما لو أن السماء كانت تضعني على

(1) Vortex هو مصطلح يستخدم لوصف تيارات من الطاقة الحيوية التي تتدفق في الطبيعة وتعتبر مركزاً للطاقة الروحية. وفي هذا السياق vortex تشير إلى فوهات في سيدونا، أريزونا، وهي عواصف من الطاقة تدور في الطبيعة وتعتبر ملائمة للارتقاء الروحي. (المترجم)

الأرض، وتلتصق بي. كنت على تقاطع طاقتين، إحداهما ذكورية والأخرى أنثوية. شعرت بشعور رائع للغاية، شعور بالتمام والاكتمال. لم أعد أشعر بجسدي وكأنه كيان مستقل، بل أشعر أنني جزء من الكل. وفي قلبي، كان هناك امتنان لكل شيء. كانت خلاياي ترنو نحو الحياة. كنت هادئة جداً، كما لو أنني اكتشفت جنة ضائعة، كما لو أنني أعيد لقاء والذي بعد رحلة طويلة ملائمة باليتم. شعرت أن ليس لدي شيء يخيفني، وأني سأتجول على هذه الأرض، محملة بهذا، بمعرفة الحب الذي يمكنني الاتصال به دائماً، حب عالمي يتجاوز الحب غير المشروط، لأن شكل الحب الذي شعرت به جعلني أشعر بأنني جزء من الكون ولا يربطني بشكل خاص بالكائنات. كان حوارني بالأساس مع والذي، الشمس الحامية، وأمي، الأرض الغنية بالغذاء. لم تأت لي أي صورة لشعور الحب. بعد لحظة، لا يمكنني تقدير مدتها، نهضت، وشكرتهما، ونزلت من جبلي. لكن لا يزال ارتفاعي عالياً جداً، في حالة من التأثير، كما لو أنني مُحَدَّرَة. لم يكن لدي حماس، لكن كنت هادئة تماماً، وكأنني في لفة من القطن، مُطْمَئِنَّة تماماً، وأشعر بابتسامة في قلبي، وبثقة غير قابلة للزعزاع في الحياة. أظهرت الدراسات أن الحب غير المشروط يُنشِط جهاز المكافأة في الدماغ. وربما يكون الأمر مشابهاً للحب الكوني، مما يمكن أن يفسر الحالة التي كنت أشعر بها. ومع ذلك، بشكل مدهش، لم يثر هذا الشعور أي اضطراب. ببساطة، كان هناك فرح تام في العيش في اللحظة الحالية. بشكل حدسي، أشعر أن الحب الذي شعرت به يشبه الآلية نفسها. الجائزة هي شعور الاتصال. وبطريقة ما، فإنها تشبه النشوة.

يحدث حالياً حركة استيقاظ عام على مستوى مجتمعاتنا. إن زيادة حالات الإنهاك النفسي هي، في رأيي، علامة على تحديث روحي جماعي ضخم للإنسانية. التحول الروحاني، هو الأزمة الجديدة لمرحلة سن الأربعين كما وصفها تيبو تاسين دي مونتايغو⁽¹⁾ (Thibault de Montaigne) بشكل رائع في كتابه «النعمة» «La Grâce». عاش العديد من أصدقائي تحولات روحانية

(1) تيبو تاسين دي مونتايغو هو كاتب وصحفي فرنسي. (المترجم)

مماثلة، في السنوات الأخيرة، وفي ظروف متنوعة. كان أحدهم في حافلة عندما شعر بالحب يغمره، وكان الآخر في الغابة، وشعر اثنان آخران باتصال مريم العذراء بهما. إن التحول الروحاني (L'épiphanie) ليس له علاقة بالدين⁽¹⁾، يمكنك أن تشعر بهذه القوة من الحب سواء كنت مؤمناً أو لا. بعض الناس يحتاجون إلى تسميته «الإله» لارتباطه بالمبادئ والتعاليم، فيما يعيش آخرون إلهية داخلية دون الحاجة إلى تعريفها. لا يهم كيف تسمونه، فالتأثير مماثل: تجد اتحاذك، وتكتمل، ولا مكان للخوف. ليس لدي تفسير مؤكد لأصل هذه التجربة التحويلية. أعلم فقط أنه بمجرد لمستك لها، فإنك تعرف، وتدخل في بعد من العالم يحتوي على طبقات وطبقات دون أن تشعر بها؛ فهي مثل اكتشاف قطعة جيولوجية فيما كنت ترى فقط سطح الأرض. يتضمن التحول الروحاني عملية إدراكية خاصة بالتأكيد. ما يثير فضولي هو درجة مسؤولية دماغنا في الروحانية. هل هو مُستَقْبِل أم مبادر؟ أَسْأَلُ باستمرار عن دور الدماغ في الروحانية. من الواضح أنه، عبر عمله مُنتَقِيًا، يمنعنا من فهم العالم بكل تفاصيله؛ فالدماغ يصفي ويُنقي المعلومات والإشارات التي تصل إليه. لكننا سنكون في حالة تخبط تامة إذا لم يؤد هذا التمييز بين ما هو مهم وما هو ليس كذلك. يمكننا العمل بشكل صحيح دونه، مع الحفاظ على حمايتنا من كل ما هو مُطْلَق أو مُبْهَم. لذا، فالدماغ عائق أيضًا.

في كتاب «قوة التنفس المذهلة»، أشرح مفهوم «التقليل المؤقت للجبهة» الذي صاغه الباحث آرن دايتريش⁽²⁾ (Arne Dietrich). يشرح العالم أننا، في حالة التحول الروحاني، لا نعرف ارتفاعاً في الوعي، لكن يحدث تقلص

(1) تستخدم الكاتبة هنا مصطلح (L'épiphanie) بالإنجليزية (Epiphany) ويعني عيد الغطاس أو عيد الظهور في المسيحية لذا توضح هنا أن المقصود هو تحول روحاني وليس عيد الغطاس. والمقصود بالتحول الروحاني هنا هو تجربة روحية أو دينية، وهي عادة ما تكون مفاجئة، وتحدث عندما يشعر الشخص بتواصله مع إلهه وشيء أكبر من نفسه، ويدرك الشخص وجوده وأهميته وجوده في الكون. يمكن أن يحدث بطرق مختلفة، مثل عبر الصلوات والتأملات والتجارب الروحية المختلفة. (المترجم)

(2) أستاذ علم النفس في الجامعة الأمريكية في بيروت. (المترجم)

في الوعي بدلاً من ذلك⁽¹⁾. عندما تتعطل وظيفة القشرة الجبهية⁽²⁾ (cortex préfrontal)، ونفقد القدرة على التفكير والتحليل، نصبح أقرب إلى الحيوانات وبالتبعية إلى غرائزنا الأساسية. بشكل عام، يدعم العالم فكرة أننا عندما يكون لدينا انفتاح في الوعي، فإننا في الواقع أقل وعياً لأن مركز التفكير النقدي لدينا خارج الخدمة. ولكنني أرى الأمور بشكل مختلف قليلاً، لأنه إذا نظرنا إلى الجانب العقلاني، فمن الواضح أن الوعي مخدر، لكنْ أعتقد أن الوعي الذي بالقلب يسيطر، ويجعل الدماغ في وضع الاستراحة لتمكينه من الاختراق وتقديم شيء غير معروف وأكبر. في الواقع، كل شيء يعتمد على ما نسميه الوعي.

هناك كلمتان باللغة الإنجليزية تصفان مفهوم الوعي. الأولى هي الـ «Awareness» وهي الوعي بما يحيط بنا، وبما يمكن أن يحدث. إنه يشبه حارس الجسم. نحن واعون بالعناصر المحيطة بنا، وبالإمكانات. إنها نوع من الماسح الضوئي التحليلي للمخاطر، ويتوقع ما قد يحدث بناءً على خياراتنا. والمصطلح الآخر هو الـ «Consciousness» الذي يمثل برأيي جوهر الوعي. تمر الحياة بنا دون أن نُضيف إليها نكهتنا الناتجة عن تجربتنا. أرى أن الـ «Awareness» هو وعي الدماغ والـ «Consciousness» هو وعي القلب. في بعض الأحيان، للوصول إلى وعي القلب، يجب وضع وعي الدماغ في وضع الاستراحة، والعمل خلسة لأنه لن يسمح لنا بفعل ذلك. يخلق الحب هذا التأثير، ويُسيطر علينا اللاوعي عندما نُحْمَلُ بالحب، نستبعد البرنامج الخاص بالوعي الدماغي، ويكون هذا الأخير في حالة زعر. إنها رياح عاتية لا يستطيع التحكم فيها، يفقد توازنه، يغرق في التفاعلات الكيميائية التي تُشوِّش كل

-
- (1) Arne Dietrich, «Functional Neuroanatomy of Altered States of Consciousness: The Transient Hypofrontality Hypothesis», Consciousness and Cognition, no 12(2), 2003

(2) هي القشرة المخية التي تغطي الجزء الأمامي من الفص الجبهي. بيّن باحثون عديدون وجود رابط تكاملي بين رغبة الشخص بالعيش، والشخصية ووظائف القشرة الجبهية الأمامية. وُجد أن هذه المنطقة من الدماغ تساهم في تخطيط السلوك المعرفي المعقد، والتعبير عن الشخصية، وصنع القرار، وتعديل السلوك الاجتماعي وتعديل جوانب محددة من الحديث واللغة. (المترجم)

شيء، وليس واثقًا من أنه سيتمكن من استعادة السيطرة على الأمور. يمكن القول بأن الـ «Awareness» تعني المعرفة، أما الـ «Consciousness» فتعني أننا نعرف أننا لا نعرف. يقودنا وعي الدماغ إلى اليقين، فيما يدفعنا وعي القلب إلى استكشاف الشكوك.

أنا أتساءل عن أصل هذا التقدم في الوعي. هل هي وظيفة الدماغ؟ هل يضع الدماغ برنامجًا يشغل عندما نحتاج إلى تجاوز تحديات الحياة؟ هل هي آلية لحماية دماغنا تخلق في اللحظات الصعبة من حياتنا ظروفًا لتحسين نظرتنا وإدراكنا ويصبح نظامًا للحماية يُمكنه من أن يسمح لنا بقبول العالم كما هو؟ عندما نكون حساسين لآلام العالم، كيف يمكن مواجهته دون تهديته للقلب؟ هل يمكن أن نتصور أن دماغنا يحميننا من السقوط عندما يقدم لنا كيمياء التنوير⁽¹⁾.

على أي حال، هناك أدمغة أكثر ميلًا إلى التجارب الروحانية. أثبتت تجربة أمريكية-نيوزيلندية أنه عندما ترتفع الوظائف المثبطة للدماغ، يصبح الوصول إلى التجارب الروحانية ممكنًا. في الواقع، أظهرت الدراسات أن بعض الأدمغة التي تعاني أضرارًا في منطقة تسمى «قشرة الجبهة الخلفية»⁽²⁾ «cortex prefrontal dorsolateral» تتعرض أكثر للتجارب الروحانية. يشرح جوردان جرافمان (Jordan Grafman)، عالم الأعصاب الأمريكي الذي عاش تجارب روحانية بنفسه، ولا سيما عند وفاة والدته، أنه عندما تقل وظائف فصوص

(1) تقصد الكاتبة بـ «كيمياء التنوير» هنا تأثير العمليات الكيميائية والبيولوجية التي تحدث في الدماغ عندما يحدث تغير في الوعي أو عندما يكتسب الشخص رؤية جديدة أو تفهمًا عميقًا للأمور. قد يتمثل هذا التأثير في إفراز مواد كيميائية مختلفة في الدماغ تؤثر في عملية التفكير والإدراك. (المترجم)

(2) الـ «cortex prefrontal dorsolatéral» هو جزء من القشرة الجبهة الأمامية للدماغ، ويقع في الجانب العلوي والجانبى من هذه المنطقة. يتحكم هذا الجزء من الدماغ في العديد من الوظائف المعرفية العليا، مثل التخطيط والتنظيم واتخاذ القرارات ومعالجة المعلومات الاجتماعية والعاطفية. وهو يؤدي دورًا مهمًا في تنظيم حالة الوعي والتحكم في الانفعالات والسلوكيات. يعتبر هذا الجزء من الدماغ مهمًا في فهم العمليات العقلية العالية وتفسير السلوك البشري. (المترجم).

الجبهة، وهي الأجزاء الأكثر تطوراً في الدماغ، المسؤولة عن تنظيم حالة الوعي لدينا، واللغة، والذاكرة طويلة الأمد، والتفاعلات العاطفية، تحدث الأحاسيس الروحانية بشكل أكثر تكراراً. هل الصدمة النفسية تجعلنا أكثر قابلية للتحويل الروحاني؟ هل تسمح هذه الخصائص الدماغية بالوصول بشكل أسهل إلى الحب الشامل والحب الكوني عندما يحتاج الدماغ إلى الشفاء؟ هذا ممكن؟ لقد لاحظ ريكس جونج (Rex Jung)، الباحث الأمريكي المتخصص في علم الأنسجة العصبية للإبداع، أن عقول الأشخاص المبدعين أقل تنظيماً بشكل كبير وغير مرتبة. توفر هذه الفوضى بالتأكيد انفتاحاً على كل ما هو جديد.

لحظات «الـ Aha!» (الإدراك المفاجئ)

لحظات الإدراك المفاجئ هي تحولات روحانية صغيرة⁽¹⁾. يمكن مقارنتها باللحظات التي نصرخ فيها «يوريكا!»⁽²⁾ (Eurêka)، ولكنها ليست مقتصرة على الذكاء فقط، بل تتعلق أكثر بالاتصال بالكون الكبير. تحدث هذه اللحظات عندما تجد نفسك أمام منظر طبيعي جليل، مثل جبل جراند كانيون⁽³⁾، أو عندما تنظر إلى قمة شجرة سكويا العملاقة⁽⁴⁾. تعتبر لحظات الإدراك المفاجئ

(1) John Kounios, Mark Beeman, «The Aha! Moment: The Cognitive Neuroscience of Insight», Current Directions in Psychological Science, no 18(4), 2009, [cpb-us e1.wpmucdn.com/sites.northwestern.edu/dist/a/699/files/2015/11/Aha-The-cognitive-neuroscienceof-insight-2895xqe.p](http://cpb-us-e1.wpmucdn.com/sites.northwestern.edu/dist/a/699/files/2015/11/Aha-The-cognitive-neuroscienceof-insight-2895xqe.p)

(2) لفظة «يوريكا» في اللغة اليونانية تُعبر عن الفرح والاكتشاف. ترجع هذه اللفظة إلى أرشميدس حيث صرخ «يوريكا! يوريكا» وركض في ممر الحمام وجرى في شوارع عارياً بعد اكتشافه لقانون قوة الطفو. (المترجم)

(3) منتزه الأخدود العظيم الوطني أو منتزه جراند كانيون الوطني هو حديقة وطنية في الولايات المتحدة، وسميت كأحد مواقع التراث العالمي عام 1979. يقع المنتزه في أريزونا. أهم معالمه الأخدود العظيم وهو ممر نهر كولورادو والذي يعتبر أحياناً إحدى عجائب الدنيا السبع الطبيعية. يمتد المنتزه على مساحة 4926 كم. (المترجم)

(4) السكويا العِمْلَاقَة أو السَّكُويَّة العِمْلَاقَة، شجر الماموث أو شجر كاليفورنيا الأحمر نبات من الفصيلة السروية. هي كبرى الأشجار في العالم من حيث الحجم الإجمالي

مُخَدَّرًا خاصًا للدماغ التي يُنشئ فيها اتصالات جديدة تمامًا. فعند حدوث هذه اللحظات، يُظهر الدماغ زيادة في موجات أمواج «جاما»⁽¹⁾ (gamma) التي تشير إلى أن الدماغ يعمل بكامل طاقته وأنه يبني مسارات عصبية جديدة؛ يُنشئ الدماغ روابط لم يسبق له أن صنعها من قبل. وفي لحظات الإدراك المفاجئ، يلاحظ أن موجات جاما تنشط قبل وصول المعلومات بثلاث ثانية. ويحدث الشيء نفسه في القلب، فالإنسان يعرف قبل أن يدرك. كأن الدماغ يستعد لتحميل المعلومات. وهذا يشبه قليلًا عندما تتحدث إلى Siri⁽²⁾، وتقول له «Hey Siri» لجذب انتباهه. نعرف أن التسجيل يبدأ قبل الطلب ببضع ثوانٍ حتى يُستَقْبَل بشكل جيد. وعلاوة على ذلك، في لحظات الإدراك المفاجئ، يخفض الدماغ نشاطه البصري ويُعلق تحليل الحوافز الخارجية. بمعنى آخر، يقلل من الانشغالات لجعلنا نغلق أعيننا ونغوص داخلنا. فرضت فرضية أن أدمغتنا متصلة دائمًا بالكون الشامل، ولكنها تتصل به بندرة شديدة. ومع ذلك، كلما تدربنا على الاتصال به، كان الاتصال أسهل. يمنح هذا الاتصال الوصول إلى حقل معلومات الحب الشامل.

تحفيز لحظات الـ «Aha»

يظهر المعلم، عندما يكون الطالب جاهزًا. لا يمكننا، في رأيي، التسارع في عملية الصحة (النمو الروحاني). بالتأكيد، يجرب المزيد والمزيد من الناس تجارب شامانية، ويأخذون مواد مهلوسة تؤدي بهم إلى حالات وعي

وتعتبر أضخم الكائنات الحية في العالم وأطول الأشجار عمرًا، حيث يزيد ارتفاع بعضها على 88م، ويقدر قطر بعضها بأكثر من تسعة أمتار وتبلغ أقدم السكويات قرابة 3,500 سنة. (المترجم)

(1) موجة جاما هي مخطط للذبذبات العصبية يقع ترددها بين 25 و140 هرتز، ويتميز تردد 40 هرتز بكونه مثيّرًا للاهتمام. ويرتبط نظم موجات جاما بنشاط شبكة الدماغ واسعة النطاق وظواهر معرفية مثل الذاكرة العاملة، والانتباه، والمجموعات الإدراكية، ويمكن زيادة سعتها عن طريق التأمل أو التنبيه العصبي. (المترجم)

(2) Siri هو مساعد شخصي صوتي طُوّر من قبل شركة Apple لأجهزة الآيفون والآيباد. (المترجم)

مُعدلة. وعن طريق هذه الطريقة، يكتشفون أن هناك بعدًا مخفيًا. ومع ذلك، عندما تكتشف واقعًا آخر ولا تزال لا تعرف الطريق للذهاب إليه بمفردك، فهذا يشبه قليلًا كأنك ذهبت إلى هذه الجنة السرية وأنت معصوب العينين. تعرف المملكة، لكن لا تمتلك المفاتيح حتى الآن. وفهمي في هذه المرحلة يقودني إلى القول إن لدينا جميعًا القدرة على استلام هذه المفاتيح، لكن يتعين علينا أن نكون مستعدين لاستقبالها. ولاستقبالها، يجب أن يكون لدينا مساحة، وأن نخلق مكانًا. دون فراغ، لا يوجد شيء مثير للاهتمام. إذا كنت ترغب في الصحوة، فأطلق حياتك المزدهمة، وأغراضك، وسباقك الجنوني، وأفكارك المستمرة، ومنزلك المزدهم، وشوارعك المسدودة التي تفتقر للأفق. افتح كل شيء! هذا ما يحتاج إليه جسدك ليشعر بالزيارة الجديدة. وهذا يعني التخلص من الخوف والاشتغال الزائد للعودة إلى جوهرنا، والبحث عن المعنى وانفتاح أنفسنا على الحب. مكتبة سر من قرأ

ظاهرة أما⁽¹⁾

ذهبت لمقابلة أما (Amma) عندما كانت في زيارة لمدينة لوس أنجلوس. كانت هذه المرأة الهندية توزع الأحضان التي تبدو مريحة للأرواح المجروحة. قضت أما أسبوعًا في فندق قريب من مطار لوس أنجلوس لتحضن عشرات الآلاف من الناس كل يوم. للحصول على هذا العناق الدافئ، كان يتعين الحصول على تذكرة. وكان الانتظار طويلًا، والأجواء غريبة، ليست هادئة بشكل خاص، كما أنها ليست صلاة. جُهِز بوفيه كبير من الطعام الهندي لإسعافنا. جلست بجانب شخص هندي. على المنصة، تجلس أما في كرسي، وتحضن رجالًا ونساءً بالتناوب. بعضهم ينهارون في البكاء، وبعضهم الآخر يتأملون لفترة طويلة. كانت المساحة تتذبذب حسب المشاعر. وأخيرًا جاء دوري بعد أربع

(1) أما (Amma) هي معلمة روحية هندوسية مشهورة حول العالم بلقب «ملكة الأحضان»، حيث تحضن الأشخاص لتلقي الأحضان الدافئة كشكل من أشكال التعبير عن الحب والرحمة. ولدت أما في الهند عام 1953، واكتسبت شهرتها بعد أن بدأت بجولاتها العالمية في الثمانينيات من القرن الماضي. (المترجم)

ساعات من الانتظار. عندما اقتربت من أما، اكتشفت وراء كتفها وجهًا مألوفًا: وجه ديمي مور⁽¹⁾! (Demi Moore) هذا هو سحر لوس أنجلوس. وخرجت من خيالي عندما التقطت عيني أما. أخذتني كما لو كنت طفلة وضعتني على صدرها. كنت مرتبكة قليلًا، لم أشعر بأي طاقة من الطاقة المحيطة بي وليس لدي شعور خاص بالحب، بل كأنني ألتقي استدعاءً. تحدثت أما معي باللغة الهندية وفهمت أنها تطلب مني أداء عملي، كما لو كانت مديرة وتُعيد ضبط أفكارِي عندما كنت في أزمة المراهقة. غادرت غرفة العناق، متحيرة بشأن هذا الشعور.

وعندما تحدثت مع ناتاشا دالي (Natasha Dalle)، شقيقة صديقة قريبة من أما، فهمت تجربتي بشكل أفضل. قالت لي إن أما تقدم حب عاطفة الأمومة، وتوقظ هذا الحب في كل منّا. هذا بالضبط ما شعرت به، دون أن أتمكن من التعبير عنه. لم تكن هذه اللقاءات تشبه تجربتي على جبل بيل روك في سيدونا من حيث التأثير. هناك، لمست الحب الكوني، الحب البلازمي. أما أما، فهي تجسد الحب غير المشروط، الحب السائل، حب إنساني، وليس حبًا إلهيًا. فاسمها يعني «الأم» باللغة الهندية. ولذلك، يجد الملايين من الأشخاص في جميع أنحاء العالم الذين يأتون لإصلاح أنفسهم مع أما، حنان الأم وتخفيفها للآلام. بمجرد تحريرهم، يمكنهم الاستيقاظ من هذا الحب غير المشروط الذي يستند إلى الرحمة. شعرت وكأنها أُمي وتُذكرني بأن أكون قادرة على التعبير عن عاطفة الأمومة بشكل أفضل. كانت محقة تمامًا. لم أكن مستعدة بعد لهذا الحب المُطلق فكان لدي الكثير من الأنانية في ذلك الوقت.

التقت ناتاشا أما في عام 2000، وكانت هذه اللقاءات فرصة لها للمضي في طريق تنقية شخصيتها، والتخلص تدريجيًا مما يعوق قدرتها على أن تصبح قناة في خدمة الحياة. تصف ناتاشا تطورها على النحو التالي: «في البداية، كنت أرتدي السترة الثقيلة للترحلق على الجليد مع طبقات من الملابس:

(1) ديمي مور، ممثلة أمريكية. في منتصف تسعينيات القرن العشرين كانت من أغلى نجومات هوليوود أجرًا. (المترجم)

والقميص، والبلوزة، والجوارب. تدريجيًا، أزيل الثياب، وأنزع الطبقات». أحب هذا التشبيه، لأنه يشير إلى فكرة التخلص من القيود العقلية والتخلص من سيطرة الأنا، والتقرب من الحب يعني أننا نشعر بالدفء والراحة، وتصبح الملابس أقل أهمية وربما تصبح غير مريحة حتى تصبح عبئًا. منذ أن انفتحت على الحب، تغيرت طريقة ارتدائي للملابس بشكل مذهش. لم أعد أحب الشعور بالضيق أو الإحساس بالضيق، أو حتى التحذلق. ربما تأثرت بالعيش في لوس أنجلوس، ولكن الأمر يتعلق أيضًا بأن ما نضعه على جسمنا له تأثير في قدرتنا على التوازن. يرفعنا التجرد من أي شيء، سواء كان ذلك بالمعنى الحرفي أو المجازي، ويمكن عمل ذلك بأسلوب جميل وأنيق... فالتناغم في حد ذاته جمال.

إذابة الأنا

الحب ممكن عندما تُفسح له الأنا المجال. فالأنا هي الخوف. في أثناء غداء مع شريكي وابنته البالغة من العمر ستة عشر عامًا، وجدت نفسي أشرح لها ما هي الأنا، عن طريق وصفها بأنها الصوت الصغير الذي يدور في رأسها باستمرار، والذي يعلق تعليقات على كل شيء، ويحاول العمل بهدف ما. العيش دون الأنا ليس مرغوبًا فيه بالتأكيد، ولكن العيش مع الأنا ومعرفتها جيدًا يعطي متعة كبيرة. الأنا هي أيضًا تجسيد لضعفنا. منذ أن بدأت أستطيع رؤية الأنا لدي، وأنا أنظر إلى نفسي بابتسامة حنونة عندما أراني أتفاخر بلا سبب، أو عندما أرى نفسي أفاعل وأنا أشعر بالعدمية. الأنا موجودة دائمًا، ولكنها لم تعد تسيطر، بفضل هذا الحب غير المشروط الذي تعلمت أن أمنحه لنفسي، تمامًا كما تمنح الأم الحنون حبًا لطفلها البريء. هذا ما أشعر به الآن تجاه نفسي وتجاه كل الكائنات المحيطة بي. الأم الحنون التي بداخلي تفتح قلبها للطفل الذي بداخلي ولجميع الأطفال الآخرين.

الجزء الثالث

تطبيق الحب

1

أخبرني كيف تُحبُّ، أخبرك

لماذا؟

في مسألة الحب، عندما نسأل عن ثقافة الحب مقابل طبيعة الحب، نكتشف أننا نلامس جوهر الموضوع. في ثقافتنا (الغربية)، تطفئ طبيعة الحب في معظم الحالات، في حين يمكن أن تساهم في تنميته. من وجهة نظر المجتمع، نحن نبني أنفسنا بناءً على قواعد تستند إلى المنافسة والاستبعاد وبالتبعية الفصل. منذ الطفولة الصغيرة، يُستبعد من لا يتبع القواعد ويُوضع في زاوية العقاب. في المدرسة، ننمو مع العلامات والتصنيفات، ونبدأ في المقارنة، ونتيجة لذلك يتضاءل مبدأ المساواة. الصداقة موجودة بالفعل في بعض الأماكن، في بعض العائلات، وهذا يجعلنا سعداء. ومع ذلك، لا يمكننا القول إن عالمنا يستند إلى تقدير مساهمة الجميع. في اللاوعي الجمعي، لا تتمتع جميع المساهمات بالقيمة نفسها، بل يوجد تسلسل أو تدرج. في نظام تفكيرنا، لا تتمتع ربة المنزل بالقيمة نفسها التي تتمتع بها امرأة في منصب الرئيس التنفيذي. لأننا نعيش في عالم مشروط، فالجدارة هي مفهوم مشروط، وفي عالمنا كل شيء مُستحق، حتى الحب. على الأقل هذا ما يجعلنا نُصدق هذه المفاهيم.

ننسى، تدريجياً، طبيعة الحب عند ولادتنا، ونترك الثقافة وتجارب حياتنا تُشكلنا. جميعنا متعرض لنوعين من التأثيرات. التأثير الخارجي، البلد الذي ولدنا ونشأنا فيه، وثقافتنا، والأسرة، ونوعنا، ووضعنا الاجتماعي، وغيرها. والتأثير الداخلي، المرتبط بتجربتنا في الحب والعلاقة مع أقربائنا في الطفولة، والذي شكل كيمياء أعصابنا. اجتماع هذين التأثيرين أنشأ برنامج الحب الخاص بنا، وهو اعتقاد ننشره على العالم وعلى علاقاتنا. دون أن ندرك ذلك، نعيد تكرار الأنماط. تجربتنا في الحب هي مضخة من الماضي نُعيد

تشغيلها في حاضرنأ وتُحدّد مستقبلنا، حتى يوم نكتشف فيه كيف نحب ولماذا. وحيث يمكننا أن نتعلم مجددًا كيف نُحبُّ. الخبر الجيد هو أنه لا شيء محدد بشكل نهائي.

التعلق

انطلاقًا من إدراكي لفهم الحب، بدأت رحلتي بإجراء تحقيق. عندما قرأت كتاب «Attached: The New Science of Adult Attachment» «المُتعلِّق: المعرفة الجديدة لتعلق البالغين» للمؤلفين أمير ليفين (Amir Levine) وراشيل هيلر (Rachel Heller)، أدركت أنني كنت ألعب دورًا في مسرحية، كنت أدور في دوامة غير قادرة على الخروج منها. بدأت أستطيع فجأة أن أتحدى بالثقافة وأرى سلوكياتي كمراقب خارجي، وما رأيته كان مثيرًا للاشمئزاز. رغم اعتقادي بأنني مختلفة، اكتشفت أنني أتبع نموذجًا محددًا. كنت أعتقد أنني كنت أسيطر على حياتي العاطفية، لكن كنت بشكل يائس مرئية ومكشوفة. كان جسدي وعقلي مبرمجين بلا حرية. كان كل هذا مأساويًا.

اليوم، عندما ألقى نظرة على حياتي الرومانسية، أستطيع أن أفهم كل التفاعلات والآليات التي استعنتُ بها، وأفهم القرارات التي اتخذتها والأسباب الصحيحة التي قدمتها لنفسي. عوامل الجذب لدي، والحالات التي تمكنت من الخروج منها، والفوضى، والبعد، ولحظات النشوة، والانقسامات الزمنية، والعمى العاطفي. أدركت مدى عدم وعيي. ولم أكن أعي هذه المخاطر في أغلب الوقت، بل اتبعت الطريق الذي رسمه تاريخي. حتى اليوم الذي فككت فيه كل شيء. عندما اكتشفت من كنت عليه، أدركت أنني لست من كنت أعتقد أنني هي، لأن جوهرني كان محاصرًا في نمط بعينه. اليوم، ما زلت لم أخرج من هذه المشكلة، لكن منذ أن عرفت وتعرفت بشكل أفضل على آليات عملي، أصبحت أنتبه لردة فعلي وأتساءل في كل مرة ما إذا كنت أتحرك بشكل آلي أم إنني أقترّب أكثر من الحرية، حتى لو كانت، كما يقول الفيلسوف الهندي كريشنامورتي (Krishnamurti)، الحرية الإرادية وهمية بالتأكيد.

التعلُّق هو تمثيل عقلي لسلوك الإنسان عندما نحتاج إلى العثور على المساعدة والحماية، عندما نشعر بالخطر. إنه معتقد يصبح حقيقة عندما نعرضها للعالم الخارجي. ينشأ هذا الاعتقاد بناءً على الصلة التي نشأت في سن الطفولة مع الشخص الذي يعتني بنا -وغالبًا ما تكون الأم، لكن يمكن أن يكون الأب، أو الجدة، أو شخصًا خارج الأسرة-. الشخص الذي نتعلق به في طفولتنا هو مرجعنا العاطفي. تتلون مظاهر العلاقات الاجتماعية لدينا وعلاقاتنا بهذا الالتصاق الأولي، وتُبنى حياتنا العاطفية على هذا الأساس.

في الخمسينيات من القرن الماضي، قدم البريطاني جون بولبي (John Bowlby) «نظرية التعلق⁽¹⁾». وقد قسم ذلك إلى أربعة أنواع لدى الطفل: القَلَق، الانطوائي، الآمن، والمُشوَّش. صنّفها الطبيب النفسي البريطاني بناءً على ردود فعل الطفل عند تركه مع طرف ثالث.

الطفل القَلِق (L'enfant anxieux) يشعر بالضيق الشديد ويستغرق وقتًا طويلًا لتهدئته عندما يتركه مُربّيه. وعندما يعود هذا الشخص، فيكون هذا الطفل سعيدًا وغازبًا في الوقت نفسه.

الطفل الانطوائي (L'enfant évitant)، عندما يتركه مُربّيه، يتصرف وكأن شيئًا لم يحدث. حتى لو كان في حالة اضطراب بيولوجي وارتفاع مستوى الكورتيزول في جسمه، فإنه لا يُظهر شيئًا. عند عودة مُربّيه، فهو يتجاهل ذلك تمامًا: يستمر في اللعب دون أي رد فعل تجاه عودة مُربّيه.

الطفل الآمن (L'enfant sécure)، عندما يتركه مُربّيه، يشعر بالضيق، لكن يهدأ بسرعة من قبل البالغين المحيطين به. وعند عودة مُربّيه، فهو سعيد برؤيته، ويعبر عن ذلك ويعود للعب بشكل هادئ.

(1) نظرية التعلق هي نظرية تصف طبيعة العلاقات طويلة المدى بين البشر، وتعتقد بأن الطفل بحاجة إلى تكوين علاقة مع شخص واحد على الأقل من مُقدمي الرعاية لكي يحصل على النمو العاطفي والاجتماعي بطريقة طبيعية. فهي تشرح كيف تؤثر علاقة الطفل بأبويه في نموه. (المترجم)

الطفل المُشوَّش (L'enfant désorganisé)، هو الذي يُظهر في التعلق سلوكًا غريبًا ومتناقضًا تجاه مُربِّيه. عند لقاءات مُربِّيه، قد يركض الطفل نحو مُربِّيه ثم يعود ويصبح عدوانيًا تجاهه ويضربه. يبحث الطفل في البداية عن الراحة مع مُربِّيه قبل أن يهرب منه لأن مُربِّيه هو أيضًا مصدر الخطر.

ينشأ التعلق القَلِقُ عندما يكون الشخص الذي يعتني بالطفل متحكمًا جدًا ويحميه باستمرار. الطفل لا يشعر بالقدرة على الاستجابة لاحتياجاته بمفرده. قد أقنع نفسه بأنه لا يمكنه الوثوق الحقيقي بنفسه لأن الشخص الذي يمثل مصدر التعلق لا يمكنه الثقة به. يضع نظامًا للتبعية للآخر عندما يشعر بالنقص دونه. يخشى على حياته، يخشى من أنه لا يستطيع تأمينها بمفرده. يُعتبر الوالد / الوالدة الذي يجعلك تنام في غرفته حتى سن العاشرة، والذي لا يسمح لك بتقطيع الخضار بسكين المطبخ في سن الثامنة لأنه من الوارد أن تجرح نفسك، أو الوالد / الوالدة المِروَّحة الهليكوبتر الذي / التي ترافق طفلها في كل مكان وفي كل الأوقات ولا تتركه يتنفس مثلاً على السلوك الأبوي الذي يسبب إنتاج التعلق القَلِق وتطوره.

ينشأ التعلق الانطوائي عندما يعتني الوالد / الوالدة -أو الشخص الذي يهتم بالطفل- بعالمه الخارجي أو الآخرين أكثر من الطفل. إذا كان لديك الشعور بأن والدك قد ضحى بك لصالح الآخرين وكان أكثر اهتمامًا بقبول الآخرين دون أن يهتم باحتياجاتك، وكل ما يهتم به هو ما يقوله الآخرون عنك فقد يكون لديك تعلق الانطوائي. سلوك الوالد الذي يؤدي إلى نشوء التعلق الانطوائي هو سلوك الانفصال العميق مع الطفل. الطفل لا يشعر بأنه مُشَاهَد ومدعوم بشكل حقيقي. كتعويض، يربط نفسه بمكان آخر، عن طريق خياله، وصداقاته. يشعر بأنه لا يمكنه الاعتماد على والده لأنه لا يشعر بالقبول الكامل لما هو عليه. يُؤَلِّد التعلق الانطوائي من الحب المشروط. «إذا تصرفت بشكل جيد، فسأحبك. في حالة عدم ذلك، اذهب واعثر على شخص آخر يحبك!» يشعر الأطفال الذين يعانون نوعًا من التعلق القَلِق أو الانطوائي غالبًا بأنهم غير محبوبين لأن أقرب الناس إليهم لا يفهمهم، أو لا يراهم بشكل صحيح، أو لأنهم تعرضوا للانتقادات بشكل كبير.

يعتبر التعلق الآمن بلا شك نوعًا مرغوبًا فيه. فالشخص الذي يمثل مصدر التعلق دائمًا ما يستجيب لاحتياجاتك. ويكون أيضًا قادرًا على نقل القدرة على الاعتدال لك لأنه كان يمثله. يتعلم الطفل هذا بواسطة قدوته. هذا يعني أنه، حتى لو كانت الشخصية التي تمثل تعلقك الأقوى ليست «شخصية خارقة»، ولكنها تجاوزت ذلك بالعواطف، فإنها كانت قادرة أيضًا على التحول من السلبي إلى الإيجابي دون فوضى، ودون أن يكون استقرارها العاطفي له أي شيء يتعلق بك. بمعنى آخر، بصفتك طفلًا، كنت تعلم أنك لست ضامنًا للحالة العاطفية لوالديك. كنت حرًا لتكون طفلًا وكنت محبوبًا مهما فعلت، ومهما كنت.

الارتباط الآمن يتيح للطفل الثقة بأن يعرف ما يتوقعه وأن تصرفات الوالدين مفهومة لأنها صحيحة، ليس لأنها متوقعة فقط. على سبيل المثال، يعتبر رد فعل الوالد المدمن للكحول الذي أصبح عنيفًا رد فعل متوقعًا، ومع ذلك ليس له أي معنى، ويؤثر سلبًا في الانسجام بين الجسد والروح والعقل. عندما تكون تصرفات الوالد مفهومة ومنطقية، فإنها توفر الاطمئنان. على سبيل المثال، إذا عدتُ بعد الموعد المحدد وُوبُخْتُ، فهذا عقاب منطقي وصحيح. وإذا كنتُ في غرفتي بشكل هادئ ثم دخل والدي بغضب فجأة دون أن أعرف حقًا لماذا، فهذا ليس تصرفًا منطقيًا أو صحيحًا. سأكون في حالة حذر وأتحكم في كل ما أقوله لأنني أعلم أن الغضب قد يندلع في أي لحظة، وهذا لا يعتبر منطقيًا أو صحيحًا، لأنه حتى إذا كانت هناك منطقية في سلوك الوالد، فإنها ليست منطقية رشيدة. فالشخص الذي يمثل التعلق يعيش ضيقًا نفسيًا وينقل شعوره السلبي للآخرين. والطريقة التي يُعبر بها عن ذلك تُسبب ضررًا كبيرًا للطفل الذي يتعلم وينمو لأنها تُشكل منطقية ملتوية. التعلق المُشوَّش هو التعلق الأكثر إعاقة، لأن الإصابات عميقة وانعدام الأمان يتحول إلى عدم استقرار. في سن البلوغ، يتسبب ذلك في سلوك غير منتظم، ويمكن أن يؤدي إلى اختيار شركاء غير مستنيرين. فالشخص الذي يعاني

التعلق المُشوَّش قد تعرض للحوار بلغة مزدوجة⁽¹⁾ مع الشخص المتعلق به. فهذا الأخير يمثل خطرًا وفي الوقت نفسه يمثل رمزًا للأمان. يمكن للأطفال الذين تعرضوا للضرب أو الاعتداءات أن يتطور لديهم التعلق المُشوَّش إذا لم يلتقوا في طريقهم أشخاصًا آخرين يمكنهم إشعارهم بالأمان. وغالبًا ما يكون التعلق المُشوَّش هو الذي يتسبب في تطور اضطرابات الشخصية.

بحبر طفولتنا، نكتب حياتنا العلائقية بشكل غير واع. يُلاحق التعلق الذي تطور في الطفولة الشخص في مراحل العمرية المختلفة إذا لم يفعل شيئًا لتطويره. وفقًا لأمير ليفين، يمتلك نصف السكان البالغين الارتباط الآمن، ونتيجة لذلك فإن نصف الأرواح ضائعة إلى حد ما، بينما من 2 إلى 3 في المئة في وضع غير مستقر: وهم الأشخاص الذين يعانون الارتباط المُشوَّش. عادةً ما يقدم الآباء للأبناء مزيجًا من عدة أنواع من التعلق، وتختلف بناءً على الأشخاص الذين نتعامل معهم. يتضمن 47% من المصابين بالتعلق القَلِق أو التعلق الانطوائي بعض الأشخاص الآمنين - الانطوائيين والآخرين القلقين - الآمنين. وهناك أيضًا ظاهرة التلوث الإيجابي. يمكن لشخص قلق انطوائي مع شريك آمن أن يصبح قَلِقًا آمنًا، كما يمكن للشخص الانطوائي أن يصبح انطوائيًا آمنًا.

تنشط بعض أنواع التعلق «الخامل» عند التعامل مع أنواع أخرى من الأشخاص. على سبيل المثال، إذا كان لديك اتجاه انطوائي ووجدت شخصًا أكثر انطوائية منك، فربما ستنزلق في القَلِق وستكتشف نوعًا من التعلق الذي لم تكن تعتقده. ستكون هذه فرصة لفهم أنك تستجيب بشكل خاطئ لاحتياجاتك وأنت في الواقع تحمي نفسك، وهذا مفيد. يمكن أن يسمح التحول من الانطوائي إلى القَلِق أيضًا بالوقوف في نقطة أمان، حيث يُتاح للطرفين فرصة استكشاف احتياجات كل منهما وتحديد ما هو مُطْمَئِن لكل منهما، وبالتبعية فهم ما هو المركز الأساسي للأمان.

(1) معنى مجازي، تعني الكاتبة التعرض لتناقضات لا يفهمها. (المترجم)

التصور الذاتي

تصور الآخرين
إيجابي
سلبي



Sécure \ آمن



Anxieux \ قلق



Évitant \ إنطواني



Désorganisé \ مشوش

التعلق الذي تمثله يلعب دورًا حاسمًا في علاقاتك مع الآخرين، حيث يؤثر في تصورك لنفسك وللآخرين. إذا غيرت تصورك، فستغير تعلقك. ولانتقال إلى التعلق الآمن، من الضروري أن تحب نفسك وتحب الآخرين... إذا كنت تميل إلى التجنب والانطواء، فعليك أن تسعى إلى تقدير الآخرين وإيجاد قيمة لهم، وأن تكون أقل شكًا أو تتوقف عن انتقاص قيمة الآخرين. وإذا كنت تعاني التعلق القلق، فحان الوقت لتنظر إلى نفسك في المرآة وتقول لنفسك أنك شخص جميل بدلاً من التقليل من شأنك في صالح الآخرين.

أنواع التعلق وسلوك المُحب

اكتشاف أن سلوكي العاطفي كان قابلاً للتفسير بكل نواحيه كان يُمثل اكتشافاً أساسياً وعنصرًا مساعدًا كبيرًا بالنسبة إليّ. أدركتُ أن ما أفكر فيه وأشعر به ليس من شأني، بل هو محكوم بنوع تعلقي. جعلني ذلك أبتسم وأنظر إلى نفسي بمرح وتفهم. تمامًا كما يشعر الوالد المتأثر ببراءة طفله. اكتشاف أن تعلقنا يُشكل بنية سلوكنا العاطفي، يعني اكتشاف أن ما نعتقده

فريدًا وشخصيًا في حقيقة الأمر، هو مشترك مع أعضاء قبيلتنا العاطفية. ما دُمننا نجهل نوع تعلقنا، فإن الحب لا يكفي لأننا نحب ونكره على أساس هذه الخريطة. يمكن تحقيق الحب السائل فقط عندما يكون هناك نوع آمن من التعلق ومن ثم إلغاء كل ما يبعدنا عنه.

كما أظهر ذلك أمير ليفين، فإن نوع الارتباط يؤثر في تصورنا للحميمية ومفهومنا لـ «أنفسنا» في سن البلوغ، ولكنه يؤثر أيضًا في ردة فعلنا أمام الصراعات، وسلوكنا الجنسي، وقدرتنا على التعبير عن احتياجاتنا ورغباتنا، وتوقعاتنا من شركائنا. فهم نوع تعلقنا أمر أساسي لفهم تفاعلاتنا بشكل أفضل، واستقبال تفاعلات الآخرين، ومن ثم خلق أسس علاقة متناغمة وبناءة. كما يمكن بواسطته الكشف عن العلاقات التي لا تناسبنا بسرعة، وعدم السماح لبرنامجنا اللاواعي بقيادتنا بعمى. إذًا، ما هو نوع تعلقك العاطفي؟ ستجد تمرينًا عبارة عن استبانة لتحديد نوع تعلقك.

بالنسبة إلى الأشخاص القلقين: فالحب بالنسبة إليهم غير متناهٍ. يشعر الأشخاص القلقون بالعطش للحميمية والقرب من الآخر. والعلاقة بالنسبة إليهم موضوع مُسبب لقلقٍ حقيقي وتستهلك جزءًا كبيرًا من طاقتهم العاطفية. يخشون عدم الحصول على مثل ما يقدمونه من حب. وهم حساسون جدًا لأي تغيير في مزاج شريكهم. غالبًا ما يأخذون سلوك الشريك على محمل الجد ويحولونه إلى ملاحظات وانتقادات وكلمات وسلوكيات يندمون عليها فيما بعد. يمكن أن يدفعهم عدم الأمان إلى تخريب العلاقة. يعيدون التفكير في الأحداث، ويشعرون بالذنب، ويعانون الكثير من القلق الداخلي بسبب أي شعور أو توتر يشعر به شريكهم، مما يؤدي بالتبعية إلى تفاعلات حيوية خاصة بهم. ومن المعروف أن الأشخاص ذوي التعلق القلق يُظهرون تنشيطًا أقل في القشرة الجبهية للدماغ والتي تشارك في تنظيم العواطف.

الأشخاص القلقون يواجهون صعوبة كبيرة في ترك شريكهم. فهم يتكيفون باستمرار للحفاظ على هذه العلاقة التي يعتبرونها أساسية جدًا ويخشون فقدانها، حتى لو كان ذلك غير صحي لهم. يخلق الأشخاص القلقون

ظروفاً للحفاظ على الشخص الآخر بقربهم، ويمكن أن يلجؤوا إلى استخدام حيل لجعل الآخر يشعر بالغيرة، أو إلى الاتصال به عشرين مرة في اليوم. ولذلك، يقع الأشخاص القلقون في فخ الحفاظ على الشخص الآخر، ويجدون صعوبة كبيرة في التخلي عن أغلى غنائمهم، وهو العلاقة العاطفية الحالية، مما يدفعهم في بعض الأحيان إلى الاستمرار في علاقات سامة. بالنسبة إليهم، من الأفضل أن يكونوا في علاقة سيئة بدلاً من أن يكونوا بمفردهم. يحتاج الأشخاص القلقون في العلاقة الناجحة إلى تأكيد الآخر لحبه لهم وخلق شعور الأمان لديهم. يساعدهم ذلك على التوصل إلى تسوية مع شياطينهم الداخلية. هم أشخاص غير كاملين، يحتاجون إلى الآخر لملء ثغراتهم. يتصورون أنفسهم بشكل سلبي ويعتبرون أن الآخرين أفضل منهم دائماً.

الأشخاص الانطوائيون: الحب محفوظ في حقيبتهم. يخشى الأشخاص الانطوائيون من الحميمية التي يرونها فقداناً للاستقلالية، ولذلك يميلون إلى تجنبها. لذا، يحاولون دائماً تقليل الشعور بالقرب من الآخر لأن ذلك يسبب لهم القلق، ويعيشون العلاقة دائماً بالتفكير في مغادرتها. يكرهون الاعتمادية، ويواجهون صعوبة في الاتصال العاطفي مع الآخر. وغالباً ما يشتكي شريكهم من هذا السلوك، خاصة إذا كان الشريك يمثل التعلق القلبي. يتصرف الأشخاص الانطوائيون بشكل غير راضٍ. يجعلون الآخر يشعر بعدم السعادة في وجودهم عبر التعليقات الحادة. يريدون أن يكون الآخر مختلفاً عن الطريقة التي يريدونها، ويجدون في ذلك سبباً جيداً لعدم الالتزام، لأن الآخر ليس كما يريدونه. أظهر باحثان إسرائيليان، فلوريان (Florian) وجيلاد هيرشبرغر (Gilad Hirschberger)، المتخصصان في التعلق العاطفي لدى البالغين، أن الأشخاص ذوي التعلق الانطوائي يميلون إلى تقييم شريكهم بشكل أسوأ من الآخرين. بشكل عام، يُضخم الأشخاص الانطوائيون النواقص بعدسة مكبرة، ويولون اهتماماً أكبر لعيوب شريكهم بدلاً من التركيز على مميزاته.

ذو التعلق الانطوائي يؤمن بالأمير الساحر أو الأميرة الساحرة، وبلقاء سحري يقلب كل شيء رأساً على عقب «لأنه كان هو، لأنها كانت هي»⁽¹⁾. وإذا لم ينتظر اللقاء المعجزة، فإن الشخص الانطوائي يعاني غالباً شبح شخص سابق يلاحقه، وهو شخص مثالي. إنه آلية حماية لعدم استعداده بشكل كامل للعلاقة التي يعيشها في الوقت الحالي. يحيى الشخص الانطوائي في الماضي (حب مفقود) أو في المستقبل (أسطورة شخص مثالي سيجعله سعيداً في يوم من الأيام).

كما أن الشخص الانطوائي أكثر تحمساً للطلاق وإنهاء العلاقات. لا يبذل الشخص الانطوائي الكثير من الجهود لإعادة إحياء الحب السائل. ينتقل الشخص الانطوائي بسرعة من علاقة إلى أخرى. ولا ينسحب أبداً من السوق، سواء كان متزوجاً أو لا. الانطوائي لديه التزام سطحي أو ظاهري، فقد يكون الشخص الانطوائي في علاقة، أو حتى متزوجاً، ولكنه يرفض أن يكون مقرباً عاطفياً من شريكه. ومن ثم، يضع آليات تجنب ويخون شريكه أو يغازل الآخرين بوقاحة أمام شريكه، كأنه يقول إن هذا الرجل أو هذه المرأة (المقصود هنا الشريك) ليس / ليست في حياته... وعبر الخيانات المرتكبة أو المخططة، يحافظ على ما يعتقد أنه استقلاله. ولا يريد أن ينتمي إلى أي شخص ويغرق في وهم الحرية.

يحافظ الشخص الانطوائي، حتى عندما يكون قريباً من شريكه، على باب خروج مفتوح، يُعد الارتباط به والعيش معه صعباً، كما يجد الشخص الانطوائي صعوبة في التخلي عن الأنشطة أو الصداقات التي تبعده عن شريكه. وعندما يكون في حالة من التجنب بشكل كامل، يعيش علاقات مع أشخاص غير متاحين، مثل الأشخاص المتزوجين أو الذين يعيشون في بلدان مختلفة أو الذين يختلفون عنه في العمر أو الثقافة. وإذا لم يخلق شروط

(1) هذه العبارة تأتي من اقتباس للكاتب الفرنسي فرانسوا موريك، والذي يقول فيه: «Parce que c'était lui, parce que c'était elle» وترجم إلى العربية بـ «لأنه كان هو، لأنها كانت هي». ويعني هذا أن الشخص وقع في الحب لأن الشخص الآخر هو من يستحق حبه ولأنهما يتفقان ويتناسبان بشكل جميل ومثالي. (المترجم)

الانفصال في العالم الخارجي، فإنه يفعل ذلك في العالم الداخلي ويرى فقط عيوب شريكه. ويحتفظ لنفسه بأسراره، وقد يكون غامضاً للحفاظ على المسافة مع شريكه. ويمشي بعيداً عن شريكه في الشوارع أو يرفض أن يمسك يده. ولا يؤسس الشخص الانطوائي مع شريكه أماناً في العلاقة. هذه السلوكيات لا تجعله سعيداً. وغالباً ما يشعر بالوحدة الشديدة. وقد يتطور هذا ويعيش تجربة الوحدة بشكل كامل ويتعرف على آلياته. يتمتع الأشخاص الانطوائيون بتقدير جيد لأنفسهم ويكونون كثيري النقد تجاه الآخرين.

الأشخاص الآمنون: يمثلون الحب السائل. الأشخاص البالغون ذوو التعلق الآمن مرتاحون مع العاطفة. إنهم محبوبون ودافئون. يعرفون كيفية التعبير عن احتياجاتهم لشريكهم ولديهم القدرة على قراءة مشاعرهم والبدء في المحادثات عند الضرورة. يكونون حاضرين ومتاحين عندما يحتاج شريكهم إليهم. يعرفون كيفية الاهتمام برفاهية شريكهم ويحاولون المساهمة فيها بأفضل طريقة ممكنة ويدمجونها في أفعالهم. يتخذون قراراتهم بالنظر إلى الآخر. يؤمن الأشخاص ذوو التعلق الآمن بسحر قصة الحب لكنهم يعرفون أن هناك العديد من الأشخاص الذين يمكنهم عيش هذا السحر وذلك لأنه لا يعتمد على شخص مثالي آخر وإنما على الالتزام. لا يضعون ضغوطاً على الحب، حيث يعرفون أنهم يستحقون الحب ولن يفعلوا أي شيء من أجل أن يكونوا محبوبين. لا يلعبون ألعاباً أو يمارسون حيلة. إنهم يعرفون كيفية إعادة النظر إلى أنفسهم ويغفرون بسرعة. يتمتع الأشخاص ذوو التعلق الآمن بتصور إيجابي عن أنفسهم وعن الآخرين.

الأشخاص المُشوَّشون: الأشخاص المُشوَّشون ليس لديهم نهج متسق في العلاقات. هم يريدون أن يُحبوا ويُحبوا، ومع ذلك لا يسمحون لأحد بالاقتراب. الخوف والحذر والصراع الداخلي يسكن المُشوَّشون باستمرار. من المعروف أن التعلق المُشوَّش ينتج عن صدمة طفولية مرتبطة بخوف الطفل من الوالدين لأنهم إما أساءوا بدنياً، وإما جنسياً، وإما عقلياً، وإما لفظياً إلى الطفل، أو لأن الطفل كان شاهداً على إساءة معاملة أقاربه.

أظهرت دراسة أجريت على القوارض أن الصغار الذين تعرضوا لاضطراب نفسي في الطفولة كان لديهم في مرحلة البلوغ الجانب الأيسر من اللوزة الدماغية أكبر حجمًا من الآخرين⁽¹⁾.

يدير الجانب الأيسر من اللوزة العصبية الدماغية بشكل خاص الاستجابات للمحفزات العاطفية المُجهدَة ويثير التفكير. يشارك هذا الجزء من الدماغ أيضًا في الذاكرة العاطفية. من المحتمل جدًا أن يكون انهيار الأشخاص المُشوَّشون نفسيًا مشروطًا أيضًا بوجود هذا الخصوصية. حيث إن اللوزة العصبية الدماغية تقع في الجهاز النطاقي⁽²⁾ (Le système limbique) لدينا والذي لا يعتمد على العقل، إن وظيفته تتدخل في ردودنا الأولية على القلق والخوف. إذا كان هذا الجزء من الدماغ متورمًا، فمن المحتمل جدًا أنه يكون نشطًا للغاية.

يتمتع الأشخاص الذين يعانون علاقة ارتباط مزعجة بالإحساس بالتشتت والتفكك، ويمتلكون تصورًا سلبيًا لأنفسهم وللآخرين. وهذا يفسر لماذا تكون العلاقة العاطفية غير المؤمَّنة هي ركوب الأفعى الدائم. إنها علاقة: نعم، لا، لكن إذا كنت تحبني، فسأكرهك، أفقدك، لا يمكنني العيش دونك، سأؤذيك لأنني أشعر بالغضب من أنك أصبحت لا تستغني عني... إنها مهمة صعبة جدًا. يمكن للشخص المفكك أن يكون رائعًا ومتميًا ويظهر فجأة عدوانية

(1) Karlen Lyons-Ruth, Pia Pechtel et al., «Disorganized Attachment in Infancy Predicts Greater Amygdala Volume in Adulthood», Behavioural Brain Research, no 308, 2016.

(2) الجهاز الحافي أو الجهاز النطاقي أو الجهاز الحوفي أو الجهاز الطرفي (بالإنجليزية: Limbic System) يعتبر علماء التشريح هذه المنطقة بمنزلة فص خامس قائم بذاته في المخ، ويُسمونه الفص الحوفي (Limbic Lobe)، لذلك يُنظر إليه باعتباره المخ الانفعالي - Emotional brain فهو الذي يتحكم فينا حين تسيطر علينا الانفعالات، كالشهوة والغضب والوله في الحب والتراجع خوفًا، والإحباط، والحسد، والغيرة. ويمكن إجمال وظائف الجهاز الحوفي في مسؤوليته عن سبعة أمور: الانفعالات - المشاعر - الدوافع - السلوك - العدوانية - الذاكرة - التعلم. (المترجم)

تجاه شريكه. يملك صورة سيئة لنفسه، ولا يعتقد أنه يستحق الحب، ويخلق الظروف التي تثبت صحة هذا الاعتقاد.

من الممكن أن تكون قلقًا - انطوائيًا في الوقت نفسه دون أن تكون مُشوَّشًا. يمكن أن تشعر بعدم الارتياح مع الحميمية وفي الوقت نفسه ترغب فيها بشدة: هذا هو الحال مع الانطوائي. وأحيانًا تحفزنا العلاقات على إيقاظ تعلقنا الخامل ويمكن أن يؤدي ذلك إلى خروجنا عن النطاق. على سبيل المثال، لنفترض أنك مع شخص عاش تعلقًا آمنًا. قد لا تكون العلاقة مثالية، ولكنها مريحة. لديك ميول نحو القلق، لكنك لست واعيًا بهذا الأمر. وذلك لأنك لم تختَر المواجهة والتعامل مع هذه الميول القلقة عندما اخترت شريكًا ذا تعلق آمن. تدفن تعلقك ستة أقدام تحت الأرض، ولا يمكنك مواجهته، فقد شيدت حياتك على التعويض بدلًا من الذهاب لاستكشاف مخاوفك. ثم، في يوم من الأيام، تقع في حب شخص انطوائي، وهنا يحدث الانفجار. تشعر بالتوتر والعلاقة تجعلك تفقد السيطرة، تخاف من أن يتركك الآخر باستمرار، ولا تشعر بأنك تستحق حبه. تتمنى باستمرار أن يقدم لك اهتمامًا أو شيئًا ما، وعندما لا يحدث شيء، تصبح على حافة الانهيار. تبدأ حياتك بالفعل في فقدان نكهتها، لأن عدم الارتياح الذي عشته مع الشخص الآخر عطل طاقتك الحياتية. يمكن أن يتسبب هذا في خطر على عملك وعائلتك؛ تفقد توازنك. في النهاية، ستعيش قصة تهدف إلى توعيتك بما يحدث في داخلك، وتطور تعلقك لكيلا تحتاج إلى شريك كعكاز يدعمك.

حالة أخرى: أنت كنت دائمًا انطوائيًا. لم تكن مرتبطًا بشخص ما بشكل حقيقي، ولكنك تطورت داخليًا دون أن تعرف. وها أنت تلتقي الشخص الذي كنت تنتظره أخيرًا، الذي تريد أن تقول له «نعم للحياة معك». ولكنك، لا تزال لم تشفَ بعد من تعلقك الانطوائي، فمن المؤكد أن هذا الشخص الذي كنت تنتظره سيكون غير متاح ومحتمل أن يكون هو نفسه انطوائيًا. وهنا تبدأ المتاعب، حيث ستتحول من انطوائي إلى قلق. لم تعد أنت من تتحكم في الموقف، وستواجه مخاوف جديدة... سينهار هيكلك! ليست التنشيطات العاطفية أمرًا سيئًا في حد ذاته. إنها فرصة للشفاء. يمكنك النمو عبر الارتباط

بالآخر الذي يزعجك، إذا كان لديه القدرة على التطور أيضًا. فعندما يخطو كل شخص خطوة نحو الأمان، ربما ينجح كل منكما في تهدئة علاقتكما وجعلها تجربة غنية، تغذيكما عن طريق اختلافاتكما. ومع ذلك، من المهم أن تكون واقعياً. الجمع بين التعلق الانطوائي والتعلق القلق يمكن أن يكون صعباً ومؤلماً بالنسبة إلى الشخص القلق، حيث يكون جرحه مفتوحاً مع الانطوائي الذي لا يكف عن اللعب فيه.

قاعدة ذهبية للارتباط الآمن: لا يتعلق الأمر باللعب أو بالاستراتيجيات، بل يتعلق بالجرأة والأصالة والوضوح والحقيقة الخاصة بك دون خوف. إحدى المزايا الأخرى لتصبح آمناً هي أن أي ارتباط آخر لن يُضعفك، لذا لا تأخذ الأمور بشكل شخصي.

الماضي هو فنار وليس ميناء⁽¹⁾

في كتابه «المُتَعَلِّق: المعرفة الجديدة لتعلق البالغين»، يكتب أمير ليفين أن تغيير التعلق يحدث لدى شخص واحد من بين أربعة أشخاص، ويستغرق نحو أربع سنوات. لذلك، التطور ممكن، ولكنه بطيء. خبرتي الشخصية جعلتني أغير نمط تعلقي في أربع سنوات بالضبط. انتقلت من الارتباط الآمن الانطوائي إلى الارتباط الآمن، مع بعض التداخل في الأنماط القلقة، مما سمح لي بتفكيك تصوراتي الداخلية. معرفة نمط التعلق الخاص بنا والتحدث عنه مع الشريك طريقة للشعور بالقرب والتغلب على الآليات اللاواعية. إنه عمل يحدث بالتعاون بين الشريكين.

(1) تقصد الكاتبة بهذا العنوان أن الماضي هو أحداث تُضيء لنا الطريق لأننا نتعلم منها وليس هدفاً نسعى إلى الوصول إليه. (المترجم)



حدد نوع التعلق السائد لديك.

حدد من الإجابات التالية. بالنسبة إليك، هل هذه العبارات صحيحة تمامًا، أم صحيحة، أم خاطئة، أم خاطئة تمامًا؟

عناصر الاستبانة ⁽¹⁾	صحيحة تمامًا	صحيحة	خاطئة	خاطئة تمامًا
1. أشعر في كثير من الأحيان بالخوف من الوحدة وترك الآخرين لي.	A	A	E	S
2. أشعر بالراحة مع الآخرين للتعبير عن مشاعري.	S	S	S	E
3. أشعر في كثير من الأحيان بالخوف من عدم حب شريكي لي وعدم رغبته في البقاء معي.	A	A	E	S
4. أواجه صعوبة في التقرب من الآخرين والوثوق بهم بشكل كامل.	D	E	S	S
5. في كثير من الأحيان يُطالبني شريكي بالمزيد من التواصل وأنا لست مستعدًا لعمل ذلك.	E	E	S	S
6. أشعر دائمًا بالحماس عندما أدخل علاقة، ثم بسرعة أشعر بالملل، ولا أكون متأكدًا بعد الآن من أن هذا الشخص هو الشخص المناسب بالنسبة إليّ.	E	E	S	S
7. الآخرون لديهم مشكلاتهم الخاصة، لذلك لا أزعجهم بمشكلاتي.	E	E	S	S
8. أخاف من الوحدة.	A	A	E	S

(1) في هذه الاستبانة، يُشير حرف الـ S إلى «sécure» بمعنى «آمن»، ويُشير حرف الـ A إلى «anxieux» بمعنى «قلق»، ويُشير حرف الـ D إلى «désorganisé» بمعنى «مُشوَّش»، ويُشير حرف الـ E إلى «évitant» بمعنى «انطوائي». (المترجم)

عناصر الاستبانة	صحيحة تمامًا	صحيحة	خاطئة	خاطئة تمامًا
9. أخاف من الجرح إذا تركت شخصًا يدخل حياتي أو يتقرب مني.	D	AD S	S	S
10. لا أحب أن يقضي شريكي وقتًا بعيدًا عني.	A	A	E S	E S
11. أعرف أنني يمكنني الاعتماد على الآخر كما يمكنه الاعتماد عليّ.	S	S	A	A
12. أفضل ألا يعتمد أحدٌ عليّ.	E	E	S	S
13. أخاف من عدم احترام الآخرين لي بقدر ما أحترمهم.	A	A	E S	E S
14. أشعر بالوحدة ومع ذلك ليس لديَّ حقًا رغبة في الاقتراب من شخص ما.	E	E	S A	S A
15. لدي حاجة هائلة إلى الحب غير المشروط.	A	A E	S	S
16. عندما لا أستطيع مساعدة شخص ما، أشعر بالضيق.	A	A	S	S
17. لا أستثمر الكثير في مساعدة الآخرين.	E	E	S	S
18. غالبًا ما أصطدم بشركائي.	D	A D	S	S
19. في أثناء العلاقة الحميمة، أخاف ألا أرضي شريكي.	A	A	E S	E S
20. علاقاتي غالبًا ما تنتهي بالانفصالات المتكررة.	D	A D	S	S
21. أشعر بالصعوبة في الرفض عندما يصر شريكي على العلاقة الحميمة.	A D	A	S	S

عناصر الاستبانة	صحيحة تماماً	صحيحة	خاطئة	خاطئة تماماً
22. لدي صعوبة في الثقة بالآخرين.	A	A E	S	S
23. أعيش نوعاً من الحب والكراهية.	D	D E	S	S
24. أشعر في كثير من الأحيان بالخوف من عدم كوني مهماً بالفعل للآخرين.	A	A	S	S
25. ليس لدي مشكلة في الاعتماد على الآخرين.	S	S	E	E

إذا كانت غالبية الإجابات A، فإنك تميل إلى القلق. بينما إذا كانت الغالبية E، فإنك تميل إلى الانطواء. وإذا كانت الغالبية S، فإنك تميل إلى الأمان. وإذا وجدت العديد من الإجابات D، فإنك تُظهر سمات الارتباط المُشوَّش. الآن بعد أن حددت بالتأكيد نمط تعلقك، كن حساساً لرسالتك الداخلية عندما تكون في علاقة صداقة أو عائلية أو عاطفية واقطع ميكانيكياتك التي تُعيق تدفق الحب السائل.

2

المعتقدات العاطفية

هل تعتقد أنه يمكن للشخص خلق مسار حياته الخاص أم إنه محدد مسبقًا؟ هل تؤمن بالقدر؟ على الرغم مما يمكن أن يعتقد البعض، فإن اعتقادك بالإرادة الحرة أو القدرة على التحكم في حياتك لا يؤثر في قدرتك على العيش بحب شغوف. فقد أظهرت العديد من الدراسات أن هذا النوع من الاعتقادات ليس له تأثير، ومع ذلك فإن بعض المعتقدات تُشكل قيودًا علينا وتؤثر في شؤون قلوبنا وحياتنا العاطفية والصدافة.

في الواقع، فإن الطريقة التي تعيش بها الحب هي مجرد انعكاس لمعتقداتك. نحن جميعًا نقع في الحب، ومع ذلك، لا نعيشه جميعًا بالطريقة نفسها. في الحب، نختبر ما نؤمن به، وما نحفظه ونسجله داخلنا. إذا لم تشعر بأنك تستحق الحب، فستشعر بأنك غير محبوب، سواء كان ذلك حقيقيًا أو وهمًا. عندما تكون البئر بلا قعر، لا يمكن لأي شخص ملؤها إلا بنفسه، باتخاذ قرار بإيجاد قاع. قصص الحب التي تعيشها، والعلاقات العاطفية التي تحافظ عليها، تُفصح عنك. أو بالأحرى، تقول من أنت، ليس من تريد أن تكون. أنت في علاقة مع شخص يتجاهلك، يحتقرك، يسيء معاملتك. هذا أنت. أنت تتجاهل نفسك، تحتقر نفسك، تسيء معاملتك لنفسك، فالآخر لن يكون سوى مجرد تمديد لنفسك. لقبول هذه النظرة، من المهم فهم أننا جميعًا واحد، متشابهون جميعًا ونختبر حياة نختارها. وهذا يعني أنه في أي وقت يمكننا اتخاذ خيار آخر.

يعيش الكثيرون منا قصص الحب نفسها مرارًا وتكرارًا. كما قال كارل جوستاف يونج، فإن ما لا نعيه بداخلنا يظهر علينا من الخارج على شكل قدر. الحياة تواجهنا بالتحديات نفسها. ما دُمنا لا نستمع، فإن الكون يرفع

الصوت. نحن في حالة تعلم وتطوير مستمر. الحب هو طاقة قوية لا يهدف إلى شيء إلا إلى مساعدتنا على النمو.

بعد حوارٍ مع جاي هندريكس⁽¹⁾ (Gay Hendricks)، أحد المؤجّهين الخاصين بي، أدركت كيف كان اللاوعي الخاص بي يربط الحب الرومانسي بالوهم، أو بالأحرى بالأوهام المفقودة. حين كان يشرح لي قصة كيف ترجم عنوان كتابه «الحب الواعي» «Conscious Loving» باللغة الفرنسية إلى «الحب الواضح» «L'Amour lucide»، رددت على تساؤله لماذا اختار هذه الكلمة. وأوضحت له أن كلمة «واضح» «lucid» في اللغة الفرنسية ربما تحمل شيئاً من الحزن، وأن عنوان الكتاب مُحَمَّلٌ بشكل ما بخيبة الأمل. وفي المساء، تذكرت تعليقي لأن شيئاً ما لم يبدو صحيحاً، فتحققت من تعريف كلمة «lucide». وجدت أن الكلمة لا تحمل في أي معانيها معنى خيبة أمل؛ وقد أدركتُ نقطة حاسمة تلونت بها علاقتي بالحب حتى الآن. في اللاوعي الخاص بي، يدمر الوضوحُ الحبَ. لذا، كان الوعي المتزن في الحب مفهوماً هربت منه حتى الآن. لقد بنيت تصوّراً حزيناً للحب الواضح، مما يفسر لماذا كنت محترفة في الحب الوهمي. لا تنسَ أنك دائماً تمنح معتقداتك الصواب. إذا كنت تؤمن بأن الحب وهمي، أو أنك ستعيد الجنة المفقودة بواسطته، فستسعى عبر الخبرات الحياتية لتحقيق معتقداتك، وسوف تنعكس مشاعرك الداخلية على الخارج.

الخبرات العقلية الناشئة منذ الطفولة

ما هي تجربتك في الحب في طفولتك؟ وعلى أي أساس بنيت اعتقاداتك؟ لقد كنتُ لا أفهم مفهوم الحب بالمعنى الذي أفهمه الآن لأنني لم أعشه في فترة طفولتي. عندما كان جيمس، المتدرب الأمريكي، يُختم رسائله التي يرسلها إليَّ بـ «بكل الحب» «Much Love»، كنت أشعر بأنه شخص غريب قليلاً.

(1) عالم نفس أمريكي. (المترجم)

أرجعتُ ذلك إلى كونه أمريكيًا ومولعًا بالسينما الفرنسية، ولذلك فهو لا بد أن يكون شخصًا غير عادي.

عندما عشت في كاليفورنيا، تعودت أن يناديني الناس بـ «حبيبتي» عندما أطلب الطعام في المطعم. فالنادلات لا تترددن في القول: «مرحبًا حبيبتي، ماذا ستطلبين اليوم؟» في البداية كان ذلك مدهشًا، لكن بعد ذلك بدأت أرى ذلك أمرًا طبيعيًا. كنت غير منفتحة على كل من يتحدث عن الحب بشكل دائم باعتباره حلًا لمشكلات العالم. كان ذلك يبدو لي كشيء يتسم بالنفاق والشك. كانت الكنيسة الكاثوليكية هي المكان الذي سمعت فيه، عندما كنت طفلة، عن مفهوم الحب بمعناه الكوني على وجه الخصوص، وبصراحة، سمعتها من فم الكاهن في الكنيسة، لم يكن هذا يثير الشغب. رأيت كل أسبوع مئات الأشخاص الذين جاؤوا للتعبير عن إيمانهم بالحب، ولكنني لم أتوقف عن الاستماع إلى أحكامهم أو أكاذيبهم، ورأيتهم يخدعون أو يحولون معاناتهم إلى من أمامهم. لكن في النهاية، لا يهم، لأنهم جاؤوا لغسل خطاياهم. ليس لدي شيء ضد الأديان بشكل عام، ولكنني لا أؤمن بثقافة الغفران كما هي متداولة. أنا أؤمن بثقافة الحب. الغفران، الذي يعلمونه لنا، هو بالفعل حُكم صادر ضدنا. بالنسبة إلى معظم الأشخاص، قول «أنا آسف» يعني الاعتراف بفعل شيء خاطئ، ولكنه لا يعني انفتاح القلب. عندما يُطلب من الأطفال أن يقولوا «آسف»، يقولون ذلك غالبًا لأنهم مجبرون على القول، دون أن يكون لديهم شعور الحب، والعاطفة، والإلهام. الغفران، في هذه الظروف، هو مثل شريط لاصق للعلاقة. في النهاية، لا يعمل بشكل جيد. ومن ناحية أخرى، الحب لا ينقطع، بل يتدفق وينقبض، وأحيانًا يجف، لكن المصدر دائمًا متاح للذوبان. الغفران الحقيقي، بالمعنى النبيل، هو الرغبة التي تنبع من القلب، هو الرياح الدافئة التي تذيب الجليد. إذا لم تكن مستعدًا للتسامح أو لتقديم الغفران، فلا فائدة من التظاهر به، لأن ذلك يدمر العلاقة. الغفران يسمح بالعودة إلى الحب السائل. يفتح الباب للحب في الحاضر دون الالتصاق بالماضي.

في طفولتي، تعرضت بشكل أساسي للحب الصلب. كل ما أتذكره من الحب هو شخصان يحافظان على الروابط بكل واجب، لكن مع توجيه الكثير من الانتقادات. تتحد العائلات في أجل الحياة والموت، ولكنها أحياناً يمزق بعضها بعضاً أو تكون في حالة إنكار أو تتنكر لأن الحب لم يعد يتدفق، لأنه صلب بسبب الاستياء وترك الانفعالات دون أن نصرح. كان الحب الغازي يمثل لي شيئاً مُخزياً. في ذهني، كان يمثل الضعف. أتذكر، وأنا طفلة، أنني كتبت اسم الصبي الذي كنت مُغرمة به على ورق ملصقات على شكل قلب، وعندما وجدها والدي، سخر مني. خلق هذا التصرف في قلب الطفلة شعوراً بأن العشق شيء مضحك ولا ينبغي أن نظهره، لأنه مُخرج. هذا هو البرنامج المناسب للحب، بعيداً عن الحب الصلب الذي عشته مع والديّ، مع بعض التعقيدات! لحسن الحظ، دخلت امرأة إلى عائلتي، عمتي فرجيني، وعن طريق زوجها لوران الذي كان مجنوناً بزوجته، اكتشفت أن الحب الغازي وأن الحب السائل موجودان. ما يُقال لك وما يُعرض عليك من قبل أقرانك في طفولتك يصبح برنامجك الافتراضي. تدعمه أنت بتجاربك والأفلام التي تشاهدها والكتب التي تقرأها، كل ما يؤثر في تصورك للعالم، تصبح الأنماط المحيطة بك تحت الوعي. ثم، يرسل إليك المجتمع توجيهاته عن طريق الثقافة، والمؤسسات.

فيما يتعلق بالحب، تعتبر الصورة الذهنية لقصة الحب أمراً أساسياً، لأنها تعيدنا إلى مفهوم وشعور. دون صور ذهنية، يفقد الحب اتساقه. أحب ربط الصور بقصصي العاطفية. صورة عقلية تعود بي باستمرار إلى جوهر شعوري وعلاقتي بالشريك. أحكي لنفسني قصة حول هذه الصورة. لكل قصة صورتها. يمكنك تخيل نفسك على كتف شريكك ورؤية العالم بشكل أفضل، شيء لا يمكنك فعله دونه. أو تتخيل أنك في قارب يحتوي على أربع مجاديف، تتقدم بانسجام مع شريك حياتك. مستلقيان يداً بيد لمراقبة النجوم وتخيّل عالم مختلف معاً. تخيل الصورة العقلية الخاصة بعلاقتك مع الآخر، وامنحها مكانتها وطبيعتها تفاعلك. إنه عَقْد حب صامت بينكما.

نحتفل بالحب اليوم بشكل أساسي عبر عقد القران والزواج. أتمنى أن نتمكن من تطوير طقوس الزواج لتصبح مراسم ذات معنى أكثر، وتُذكرنا بأن

نعتني بعلاقتنا العاطفية. عندما نتذكر أن الكنيسة الكاثوليكية تطلب منا أن نتحد «للسراء والضراء»، فقد قلنا كل شيء بالفعل. ألا ينبغي أن نقول «في السراء والضراء»؟ «للسراء والضراء»، هذه الجملة، تضع الزوجين في مواجهة أحدهما الآخر. عقد الالتزام الخاص بهما هو للسراء والضراء. والمثير للدهشة، فيما يتعلق بالمرض، صيغت جملة عقد القران بدقة: «في الصحة كما في المرض»، هذه الصيغة تشير إلى أننا متحدان في مواجهة الشدائد المتعلقة بالصحة.

إعادة تعريف مفهوم الزواج

في الوعي الجمعي، الزواج الناجح هو الزواج الذي يستمر. بالتأكيد، هذا صحيح في المطلق، ولكن هذا الأمر يؤدي إلى عدد كبير من الزواج الفاشل الذي يستمر فقط ل يبدو كأنه ناجح. هذه الاتحادات الوهمية تجعلنا نفقد أرواحنا. من الصعب تحديد الوقت المناسب لإنهاء زواج، عندما يحين الوقت للتوقف عن المحاولة والتخلي والمُضي قدماً. الأزمات هي شيء عادي تماماً في العلاقات الزوجية وفي جميع العلاقات. إنها ليست عائقاً أمام الحب أو علامة على عدم التوازن. إن مؤشر السعادة في العلاقة هو قدرة كل شخص على فن النزاع مع المحافظة على الحب واللف مع الآخر.

في الوعي الجمعي لدينا، الطلاق هو اعتراف بالفشل. ليس من دواعي السرور أبداً أن يفترق الأزواج، لكن يمكن أن يكون ذلك بداية انطلاق لأحدهما أو كليهما. قدم لي جاي هندريكس حكمة بسيطة وواضحة جداً. قبل الطلاق، اسأل نفسك من أي شيء تريد أن تتطلق «تحرر». هذا هو الطلاق «التحرر» الذي يتعين تنفيذه قبل تنفيذه في الواقع، قبل أن يحدث مع شريكك الآخر أو عائلتك أو أصدقائك. بشكل عام، ما نرفضه في الآخر هو سمة شخصية أو سلوك يمس شيئاً يزعجنا في أنفسنا، وليس الآخر بذاته. عندما تشعر بأنك على وشك الانفصال، اسأل نفسك عن ماذا تريد الانفصال. هل هو العنف، أو البرود، أو الاحتقار، أو الاعتمادية، أو عدم الأمان، أو الأنانية، أو عدم المصادقية؟ بمجرد أن تحدد الطلاق «التحرر» في نفسك، يمكنك الطلاق

بشكل فعلي من الشريك إذا كان ذلك ضروريًا لتطورك. ومع ذلك، إذا طلقت الشريك دون أن تُطلِّق سبب الطلاق فيك، فأعتقد أن الحياة ستواجهك سريعًا بالمشكلة نفسها.

جاي هندريكس هو مؤلف أمريكي للكتب الأكثر مبيعًا وهو متخصص في فهم العلاقات الزوجية. التقيته في منزله في كاليفورنيا مع زوجته كاثرين. كلاهما يشكلان ثنائيًا غريبًا قليلًا وجذابًا للغاية. لقد ألهما ملايين الأزواج، بفضل علاقتهما الجميلة التي استمرت لثلاثين عامًا، واختيارهما للعيش في علاقة جميلة، وكانت كنبه أوبرا وينفري مكبرًا لصوت جاي هندريكس⁽¹⁾. استيقظ جاي هندريكس عندما بلغ الأربعين من عمره ليكتشف أنه يعيش قصة الحب نفسها مرارًا وتكرارًا، وأنه لم يعد يرغب في الاستمرار في علاقة هشة. وضع معتقداته على المحك وقرر تنفيذ برنامج حب جديد. وفقًا له، فإن 5% من الأزواج في علاقات مُدْمَرَة، و80% في علاقات يمكن تصليحها، و5% في علاقات مزدهرة. إذا كنت تقرأ هذا الكتاب، فأنت جزء من الـ 5% الذين يسعون لتحسين علاقتهما والعيش في قصة حب تمكنهم من تقديم أفضل ما فيهم. لتحقيق ذلك، يتعين عليك الالتزام بالعيش في الحب السائل، وكسر الأنماط القديمة المحدودة، ووقف الإسقاط على الحب لتعلم استقباله، ومن ثم تَعَلَّم الحب. لذا دعنا نبدأ باستكشاف الجانب المظلم لتحرير أنفسنا منه.

(1) تشير العبارة إلى أن برنامج أوبرا وينفري التلفزيوني كان يعتبر وسيلة قوية لتضخيم أي قضية أو منتج أو شخصية عُرضت في البرنامج. (المترجم)



برنامجك العاطفي:

ما هي معتقداتك العاطفية منذ الطفولة؟

نميل إلى نسيان ما قيل لنا عن الحب في طفولتنا. فيما يلي بعض الأسئلة التي يُمكن طرحها على النفس لتحديث الذاكرة وربما فهم كيفية عمل البرنامج اللاواعي لدينا.

ماذا أعجبك في الشريك للمرة الأولى التي وقعت فيها في الحب؟

هل كان الحب متبادلاً؟

هل كان والداك على علم بذلك؟

هل كان والداك يظهران مظاهر الحب الملموسة من الرقة واللفظ والود؟

ما هو شعورك الأول بعد تجربة الفراق العاطفي؟ هل شعرت باليأس، أم الخيانة، أم الهجران، أم الظلم، أم الرفض، أم الاستياء، أم الإهانة؟

ماذا يعني الزواج بالنسبة إليك؟

من كانت شخصيات الخيال العاطفي المفضلة لديك؟ ما هي الأفلام والمسلسلات التي جعلت قلبك ينبض؟ كيف عاش هؤلاء الشخصيات حبهم؟ يمكنك مشاهدتهم اليوم مرة أخرى لفهم ملامح الشخصيات بشكل أفضل.

هل هناك جملة تعبر عن الحب سمعتها وأثرت فيك؟

اكتب برنامج العاطفة الخاص بك: كيف حدثت برمجتك؟ ما البرمجة

التي تريد إلغاؤها في برنامجك العاطفي؟

فيما يلي بعض الأسئلة التي يُمكن التفكير فيها وتوجيهها لنفسك.

الحب مثل...

أشعر بأنني أحب عندما...

أشعر بهذا الشخص يحبني عندما...

أعتقد أن الحب يخلق...

أعتقد أن الحب يجعل...

أفضل أن أقع في الحب أو أن يحبني شخص آخر؟

بالنسبة إليّ، أجمل قصة حب خيالية (كتاب، فيلم، رسوم متحركة...)

هي... لأن...

كيف كان يعبر والدائي عن الحب بينهما؟

كيف نشأت أول قصة حب لديّ، سواء كانت متبادلة أم لا، هل كانت

سعيدة، وهل شعرت بالخيانة أو الابتعاد أو الإحباط؟

هل أشعر كثيرًا بالخوف من الرفض والانفصال والخيانة وعدم

تحقيق المستوى المطلوب...؟ اكتشاف مخاوفك سيمكنك من تحديد

الآليات المرتبطة بها.

ماذا أفعل لتجنب تحقيق هذا الخوف؟ هل أنا أكثر جدية، هل أكذب،

هل أنا غير مخلص لنفسي وأستنزف طاقتي؟

ما هو النموذج المثالي للمتزوجين بالنسبة إليّ؟ وما هي العقوبات

التي تمنعني من الوصول إليه؟

3

هل يمكن التنبؤ بالحب؟

التجاذب الكيميائي المُبرمج

ملف التشخيص العصبي الفسيولوجي⁽¹⁾ (Le profil neurophysiologique) أفضل من قراءة الطالع عقب فنجان قهوة. الحب نفسه ليس متوقعًا، ولكنَّ الجاذبية هي التي تظل أرضًا خصبة للحب. حددت هيلين فيشر، المتخصصة في علم أعصاب الحب، أربع ملفات تشخيصية. سنطلق عليها، بناءً على ميولها الكيميائية، الدوبامين، والسيروتونين، والأستروجين، والتستوستيرون. بالنسبة إلى الأول والثاني، ينجذبان بالتشابه، في حين يتجاذب الأخيران بالاختلاف.

وفقًا لهيلين فيشر، ينجذب أشخاص الدوبامين إلى أشخاص مماثلين لهم. في السلوك، يتميز الأشخاص الذين يمثلون النظام الدوباميني بالإبداعية، والفضول، ولا يهتمون بالقواعد كثيرًا، وهم نشطون. يحبون الجديد والحركة. لذا ينجذبون إلى شركاء يشاركونهم الصفات نفسها. فيما يميل السيروتونين أيضًا إلى أشخاص مماثلين لهم. هؤلاء الأشخاص هم من التقليديين، يتبعون القواعد، وينحنون للسلطة، وغالبًا ما يكونون دينيين. لذا ينجذبون إلى

(1) المقصود بالملف التشخيصي العصبي الفسيولوجي هو مجموعة من الصفات النفسية والسلوكية والجسدية التي يمكن تحديدها بناءً على ميول الفرد الكيميائية والمناعية في الدماغ، وهو مفهوم طوّر بواسطة عالمة الأحياء هيلين فيشر (Helen Fisher) في دراساتها الشاملة حول علم الأعصاب والحب. ويهدف هذا المفهوم إلى فهم كيفية تأثير هذه الميول الكيميائية في السلوك والعواطف والعلاقات الإنسانية بشكل عام. وتحديد نوع الملف التشخيصي العصبي الخاص بشخص ما يمكن أن يساعد في توجيه الاختيارات الشخصية والعلاقات العاطفية والإنسانية. (المترجم)

أشخاص تقليديين مثلهم. يصعب على السيروتونين فهم الدوبامين، ونرى ذلك في الأسر كثيرًا. هناك تصطدم الحضارات والثقافات والأجيال عندما يكون لدى الآباء السيروتونين أطفالاً دوبامين أو العكس. لذلك فإن علم الأعصاب لدينا متصل بشكل جوهري بخيارات حياتنا.

يتمثل خطر الملفات الدوبامين في الاستهلاك الذاتي، فيما يخاطر السيروتونين بدفن أنفسهم. يتطلع الدوبامين إلى الحب الغازي، فيما يفضل السيروتونين الحب الصلب. ونقطة الالتقاء هي الحب السائل. كيميائيًا، المشكلة هي أن الدوبامين يؤدي إلى تقليل السيروتونين. في النهاية، هذه ليست مشكلة، لأنه يجلب لنا الاتزان. ما النسبة المريحة بالنسبة إلينا من السيروتونين والدوبامين؟ كيف يمكننا إضافة بعض الأرض إلى النار؟ بالتأكيد، يمكنك تحقيق التوازن هذا مع الشريك واختيار شخص سيروتونين إذا كنت دوبامين، لكن ستظلان زوجين يحتاجان إلى التوازن، ليس زوجين متوازنين بشكل كامل. كل منكما نصف، لكن لا يكمل الآخر. ومع ذلك، فيما يتعلق بالهرمونات، فإن التكميلية صحية وليست ضارة، حيث تسمح هذه القطبيات في محور فوهة الحب بتحقيق التوازن بين الين واليانغ.

لاحظت هيلين فيشر أن الأشخاص التستوستيرون والأشخاص الأستروجين هم على النقيض وينجذب بعضهم إلى بعض. يبحث الرجال الذين لديهم مستويات عالية من هرمون التستوستيرون عن نساء يحتوين على مستويات عالية من هرمون الأستروجين كشركاء حب، والعكس بالعكس. إذا كنت تحتوي على هرمون الدوبامين والأستروجين، فربما ستشعر بال جذب الشديد نحو شخص يحتوي على هرمون الدوبامين وهرمون التستوستيرون، ويحدث ذلك بواسطة خشونة الصوت كمؤشر. فنبرة الصوت هي مؤشر على مستوى هرمون التستوستيرون لدى الرجال، لكن ليس لدى النساء⁽¹⁾. فالنساء اللواتي يحتوين على مستويات عالية من هرمون التستوستيرون ليس لديهن

(1) James M. Dabbs, Alison Mallinger, «High Testosterone Levels Predict Low Voice Pitch among Men», Personality and Individual Differences, no 27 (4), 1999.

بالضرورة أصوات خشنة. إذا كنت تحتوي على مستويات معتدلة من هرمون التستوستيرون، فربما ستشعر بالراحة أكثر مع امرأة تحتوي على مستويات معتدلة من هرمون الأستروجين. عندما نتحدث عن الجزء الأنثوي والجزء الذكوري لدى الرجال والنساء، فإننا نتحدث أيضًا عن هذا الجانب الذي يتطور مع مرور الوقت.

أنا أتساءل عن دورات الهرمونات في حياة المرأة في هذا التطور. هل تخضع المرأة لثورة هرمونية بمجرد أن تنجب، أو هل هذا مرتبط بالعمر فقط؟ كما أنني سألت هيلين فيشر عن تأثير وسائل منع الحمل في العلاقات. ليس لدى الباحثة بيانات حول هذا الأمر، ولكنها تدرك أنه موضوع يستحق الدراسة. هل ستختار المرأة الشريك نفسه لو لم تتناول وسائل منع الحمل الهرمونية؟ وبالطريقة نفسها، يؤثر نمط الحياة في الكيمياء العصبية. العيش في الريف محاطًا بالطبيعة ليس كالعيش في المدينة. هل يؤدي التغيير البيئي إلى تغيير علاقاتنا البيولوجية؟ إذا غيرت نمط حياتك بشكل جذري وبدأت في ممارسة أنشطة تساعد على تحرير الدوبامين، وشريك حياتك ليس في الاتجاه نفسه، هل سيبتعد أحكما عن الآخر، ليس فقط لأنكما لا تقضيان الوقت معًا، لكن لأن كيمياء جسمكما لم تعد متوافقة؟ هل سيكون من الحكمة أن تقول لشريك حياتك: «حسنًا، يا عزيزي، أنت تمارس الرياضة فيما أنا أتأمل» (حيث يعتبر التأمل نشاطًا يحرر الدوبامين مثل التمرين الرياضي)؟

يثير أيضًا تطور البشرية لدي مجموعة من الأسئلة. نحن نعيش في عصر أصبح فيه شائعًا عيش علاقات حب متعددة في الحياة، عادة يكون ذلك على التوالي وليس بشكل متزامن، باستثناء بعض الأحيان النادرة التي يحدث فيها تعدد الزوجات. بالإضافة إلى ذلك، فإن الاهتمام بآليات الإنسان يُمثل جزءًا كبيرًا من تطور مجتمعنا، ويتساءل الكثيرون ويسعون للخروج من القيادة الآلية. لذلك، أقترح فرضية أن كيمياء جسمنا تتحول على مر الحياة، بسبب هذا العمل على الذات، ومن هذا المنطلق، تتطور احتياجاتنا لشركاء الحب أيضًا مع تطورنا. قد يحدث ألا يعرف بعضنا بعضًا بسبب أسباب واضحة، لأننا لم نعد كالسابق، لقد تغيرت الكيمياء داخل جسمنا ونجد صعوبة في

الاستمرار معًا. وربما يكون مصدر المشكلة عكسيًا، عندما يفقد الإنسان روحه، لذا فهو يعيش بشكل سيئ مع شريكه. أنا أوّمن بإمكانية الحب والنمو والتطور طوال الحياة، شريطة أن يكون التقرب الأول قد حدث في الجسم والعقل والروح. وليس من السهل أن يحدث هذا.

اعرف نفسك جيدًا حتى لا تقع في فخاخ الكيمياء

كلما عرفنا أنفسنا بشكل أفضل، زادت قدرتنا على الحب. عندما نتوقف عن إيهام أنفسنا، نتجنب الخداع. خلق صورة عن نظامك العصبي الفسيولوجي يمكن أن يساعدك في التعرف على سلوكياتك والعيش بشكل متزن بين الجدية واللهو. عندما لا نعرف ما يحدث لنا، نشعر بالعجز والقلق. على سبيل المثال، عند حدوث نوبة منخفضة في مستوى السكر في الدم للمرة الأولى، يدور رأسك وتشعر بالضعف، وهذا مثير للقلق. عندما تعرف أنها حالة منخفضة في مستوى السكر في الدم، تتناول بعض السكر وتكون كالمعتاد، دون أي قلق. في الحب، يحدث الشيء نفسه، إذا فهمت أن شكوكك المفاجئة في شريكك تأتي من الحاجة العصبية لتنشيط نظام الـ Dope لديك، لأن التعلق الخاص بك هو الانطوائي، بدلًا من التعلق القلبي، لذا فقد حول علاقتك ووضعها في خطر، عليك إذن أن تُحفز نفسك وتبحث عن نشاط مثير دون التفكير في تغيير الشريك.

أي نوع من الدوبامين أنت؟

يتدفق الدوبامين عبر مجموعة من دوائر في الدماغ، بما في ذلك دائرتان مختلفتان: دائرة «التحكم بالدوبامين» (Dope Contrôle) ودائرة «الرغبة بالدوبامين» (Dope Désir). يختلف أيضًا نوع الشخصية حسب الدائرة التي تسود. دائرة التحكم بالدوبامين هي مصدر الخيال، وتساعد في صياغة الخطط الكامنة والاستراتيجيات. ويعتمد عليها عالمنا المحتمل، فهي تسمح لنا بتصور مستقبل وجعله حقيقيًا. وهي التي تسمح لنا أيضًا بالسيطرة على بيئتنا. فهي

تسمح لنا بتقييم نتائج أفعالنا. ويعمل الرؤساء الرائدون والمبدعون الكبار بشكل كامل على هذه الدائرة. ولا تزال دائرة التحكم بالدوبامين هي المسؤولة عن دائرة الرغبة بالدوبامين، لأنها تحتاج إلى الرغبة لتحقيق أهدافها.

دائرة الرغبة بالدوبامين، بدورها، ليست الدائرة الذكية في هذه القصة. فهي تبحث عما ليس لديها. وهي تسير تجاه الجزيرة⁽¹⁾. تبدأ الدائرتان من المكان نفسه، لكن تنتهي دائرة التحكم بالدوبامين في الفصوص الجبهية، المسؤولة عن التخطيط والتفكير المنطقي، فيما تنتهي دائرة الرغبة بالدوبامين في جزء من الدماغ المسؤول عن الإثارة والحماس. الدائرتان تعيشان في المستقبل. الجزء الخاص بدائرة التحكم بالدوبامين هو الجزء الحالم البتاء، والجزء الخاص بالرغبة بالدوبامين هو الجزء المستمتع. تستخدم الدائرتان طاقتهما للشيء الذي لم يحدث بعد، ومع ذلك، فإن دائرة الرغبة بالدوبامين هي الأكثر بدائية. فالدوبامين المرتبط بالرغبة هو الرجل البدائي الذي يصفع صدره قائلاً: «أريد هذا...» والدوبامين المرتبط بالتحكم هو نابليون بونابرت، هو من: يُفصل الفكرة ويحدد الهدف. يمكنك أيضاً اعتبار أن الطفل الذي بداخلك يسير في اتجاه دائرة الرغبة بالدوبامين فيما يسير الشخص البالغ داخله في اتجاه دائرة التحكم بالدوبامين. عندما يسير الطفل والبالغ يداً بيد، فهذا رائع.

لماذا يتعين علينا أن نفرق بينهما؟ لأنه بذلك يمكنك فهم طريقة حبك بشكل أفضل. إذا كانت الدائرة السائدة لديك هي التحكم بالدوبامين، فأنت تصنع خططاً غير قابلة للتنفيذ، وأنت شخص رومانسي يتخيل عالماً آخر. يمكنك التعجب من الجمال، وتكون متأثراً بسحره، وتصنع استراتيجيات سريالية لإيجاد الشخص الذي تحبه أو تجذبه. أنت حالم، تتخيل أن تعيش قصة حب رائعة مع شريكك، أنك تشتري مزرعة في ولاية مونتانا، وتعيش مع عدد كبير من الأطفال، وتتزوج وأنت محاط بأصدقائك وعائلتك، وتعيش

(1) تستخدم الكاتبة هذا التعبير المجازي إسقاطاً على سياسة الإدارة المعروفة بـ «العصا والجزرة». (المترجم)

حياة هائلة معه، وتتقدم بالعمر برفقته. إمكانياتك ليست في الحصول على الشخص الآخر، ولكنها فيما ستبنيه من ارتباطكما. إذا كنت تعمل بدائرة الرغبة بالدوبامين، فأنت ربما شخص شغوف ومتهور. أنت جذاب تحب الصيد (صيد الآخر) والإغواء. دائرة الرغبة بالدوبامين تمثل متعة الاستهلاك، في حين تستمتع دائرة التحكم بالدوبامين بوضع الاستراتيجية التي ستسمح لدائرة الرغبة بالاستهلاك.

تمرين



ما هو نوع الحب الخاص بك؟

ستجد سبع قوائم للأغاني تساعدك في تحديد معتقداتك العاطفية وعلم الأعصاب الخاص بك وسلوكياتك العاطفية. استمع جيدًا إلى الكلمات، ثم اختر قائمة تشبه ما تعيشه حاليًا وقائمة تشبه ما ترغب في عيشه. يمكنك أيضًا دمج قائمتين. في الصفحة التالية، ستري نوع الحب المطابق لكل قائمة.

قائمة التشغيل رقم (1)

La Question – Françoise Hardy
Monstre d'amour – Clara Luciani
Cœur – Clara Luciani
Mais je t'aime – Grand Corps Malade
Toxic – Yael Naim
Just Give Me a Reason – Pink
U Turn (Lili) – Aaron
What You Won't Do for Love – Bobby Caldwell
I Love It – Icona pop

قائمة التشغيل رقم (2)

Dix ans de nous – Ben Mazué
Ain't no Mountain – Marvin Gaye
L-O-V-E – Nat King Cole
Grow As We Go – Ben Platt

Count on Me – Bruno Mars
Giant – Calvin Harris
Bien sûr – Jean-Louis Aubert
Lucky – Jason Mraz

قائمة التشغيل رقم (3)

Les Mots bleus – Christophe
Amoureuse – Véronique Sanson
Something Stupid – Andy Williams
I Don't Care – Ed Sheeran
Dans tes yeux – The Pirouettes
Love Me, Please Love Me – Michel Polnareff
Fanny Ardant et moi – Vincent Delerm
Le Tourbillon de la vie – Jeanne Moreau
Chère amie – Marc Lavoine
The Shape of a Broken Heart – Imany
Dis, quand reviendras-tu ? – Barbara
La Rose et l'Armure – Antoine Elie
La The nana – Léo Ferré
Open Season – Josef Salvat
Le Chanteur – Chiara Luciani
Temontou – Flavia Coelho

قائمة التشغيل رقم (4)

Let's Stay Together – Al Jarreau
Souffrir par toi n'est pas souffrir – Julien Clerc
Nothing Compares to You – Jimmy Scott
God Only Knows – John Legend et Cynthia Erivo
Parce que c'est toi – Axelle Red
I'll Stand by You – The Pretenders
Mon alter ego – Jean-Louis Aubert
Savoir aimer – Florent Pagny
Your Song – Billy Paul

قائمة التشغيل رقم (5)

Shallow – Lady Gaga et Bradley Cooper
Je te promets – Johnny Hallyday
Salut – Joe Dassin
Perfect Duet – Ed Sheeran et Beyoncé

Quelques mots d'amour – Michel Berger

Parlez-moi de lui – Nicole Croisille

قائمة التشغيل رقم (6)

Brandt Rhapsodie – Jeanne Cherhal et Benjamin Biolay

Encore – Alliel

La Noyée – Serge Gainsbourg

Le Confort – Vyou

Kiki – Julien Doré

Tu t'laisses aller – Charles Aznavour

قائمة التشغيل رقم (7)

You Are the One that I Want – Lo Fang

Je vais t'aimer – Michel Sardou

Can't Help Falling in Love – Elvis Presley, ou si vous voulez
une version féminine Haley Reinhart

I Feel it Coming – The Weeknd

Ma femme – Gaël Faye

Je n'aime que toi – Alain Delon

Je ne t'aime pas – Helena Noguerra

تفسير قائمة التشغيل رقم (1):

حب الدراما (Drama)

أنت من عشاق الحب المثير للدراما. بالنسبة إليك، الحب يؤلم ويقدم المتعة في الوقت نفسه. قصص الحب الخاصة بك معقدة وفوضوية. تأكل هذه القصص جزءًا كبيرًا من طاقتك. لديك ملف دائرة الرغبة بالدوبامين، وأنت تفعل كل شيء وتتمسك به ودون تردد. أنت تشعر، وتشعر بشدة، وتجد صعوبة في الخروج من الإدمان، وتحتاج إلى جرعتك. أنت لا تحب، بل تحب التأثير الذي يسببه الحب لك، وأنت مقتنع بشكل شخصي بأنه إذا لم يكن مؤلمًا، فهو ليس حبًا.

العلاج: عش الحياة التي تحلم بها! امتلئ! يمكنك إنشاء قائمة بـ 30 شيئًا تحلم بتحقيقه في حياتك والبدء في تنفيذها! أنت الوحيد الذي يمتلك مفاتيح سعادتك.

تفسير قائمة التشغيل رقم (2):

حب المالا نهاية (Infinity)

الحب بالنسبة إليك هو مشروع شراكة كبير. أنت تحب، وتتحدث مع شريكك كأصدقاء، يحمي أحدهما الآخر كأخ وأخت، وأنتما معًا إلى ما لا نهاية. تمثيلك لـ «نحن» أكبر من تمثيلك لشخصيتين منفردتين. ليس في الاندماج، لكن في الجمع. أنت تعيش تمامًا في التعلق الآمن. السلام هو الذي يهيمن على حياتك. الإثارة ليست مفقودة، أنت في التوازن بين الدوبامين والسيروتونين. الإثارة التي تجدها تأتي مما تجعله ينبعث من اتحادكما. يسمح تكامل حبكما بتحقيق مشروع أكبر يسعدكما. أنت الشريك المثالي لشريكك المبدع. ليس لديك خيالات عاطفية، لكن تؤمن بالكيمياء بين الزوجين وتشعر بروح الكيميائي بينك وبين شريكك.

وصفة للحب السائل: الاكتمال. من المهم الحفاظ على التوازن الفردي الخاص بك باستمرار لتعزيز طاقتك مع شريكك.

تفسير قائمة التشغيل رقم (3):

حب الحالم (Dreamer)

لديك اتجاه قوي نحو الهوس. يخيفك الحب... أو بالأحرى عدم النجاح في تحقيق حب أحلامك يجعلك تشعر بالقلق. تحب أن تكون في حالة حب، أنت رومانسي كبير وكذلك انطوائي كبير. هذه ليست قصتك الأولى في الحب. لديك عدة حيوات في حياة واحدة. أنت متوجّه بشدة نحو متعتك. بلا شك لديك نظام الـ Dope وبالتحديد نظام التحكم بالدوبامين، يجب أن يكون هناك نبض من العواطف وإلا فستشعر بالملل، ولكن العواطف هي ما تخلقه أنت في الأساس. عالمك الداخلي غني جدًا، تعيش كثيرًا في المستقبل الذي تحب تخيله مشرقًا. أنت بشكل أساسي غازي.

وصفة للحب السائل: الالتزام. اصنع من عالمك المجرد واقعًا ملموسًا. اعمل على مطابقة الواقع لأحلامك.

تفسير قائمة التشغيل رقم (4):

حب الشبح 1 (Ghost)

أنت تشبه باتريك سويزي في فيلم «الشبح»⁽¹⁾. أنت محب ومخلص، ولديك تقدير عالٍ للحب دائمًا. أنت دائمًا مغرم بشريك حياتك، ولا تتخيل حياتك دونه. ترى نفسك تشيخ معه. عندما تحب، فالحب يكون للأبد. تشعر بالحب البلازما، حبك ليس إنسانيًا، لأنك تحب إلى الأبد. كما أنك تعرف كيفية تحفيز الحب السائل. أنت تحب دون قيود. اخترت شخصًا وستحبه لبقية حياتك، سواء كان زواجكما قويًا أم لا. الحب مرة واحدة، الحب دائمًا. أنت شخص تُمثل التعلق الآمن وتميل إلى السيروتونين. لديك قدرة، بناءً على طبيعتك، أن تكون من الشخصيات المُنقِذَة.

وصفة للحب السائل: بالإضافة إلى حبك غير المشروط، حاول تلبية احتياجات شريكك. بالتأكيد يحتاج إلى الشعور بالحب، ولكنه يحتاج أيضًا إلى أن تكون هناك بشكل ملموس له.

تفسير قائمة التشغيل رقم (5):

حب الموستانج⁽²⁾ (Mustang)

أنت حصان جامح، ونوع التعلق الخاص بك هو تعلق الانطوائي، لا شك في ذلك. أنت وحيد بطبعك. تحب بشدة. تختفي وتعود. قصص حبك متقطعة. لا يمكن السيطرة عليك ولا يمكن التحكم فيك، ولديك

(1) «Ghost» أو «الشبح» هو اسم فيلم درامي ورومانسي أمريكي صدر في عام 1990، من بطولة باتريك سويزي وديمي مور، يتحدث عن قصة حب بين روح غير مادية لشخص ميت وزوجته التي لم تزل حية. (المترجم)

(2) حصان نصف بري يعيش في سهول أمريكا. تستخدم الكاتبة هذا المصطلح بشكل مجازي لوصف شخص أو حالة لم تتم السيطرة عليها بالكامل أو يمكن ترويضها. وفي هذا السياق، تعني العبارة شعورًا بالحرية والاستقلالية والاعتماد على الذات. (المترجم)

خوف واحد فقط وهو فقدان حريتك. تحب أن تبقى غامضاً، وهكذا تشعر بالأمان. في الواقع، أنت لست حرّاً بقدر ما تُظهر ذلك، لأن الحب يخيفك بشدة. إذا كنت انجذبت بشدة إلى شخص، فمن المؤكد أن تعلقك سيكون قَلْبًا.

وصفة للحب السائل: الثقة: جرب السماح لشخص ما بالدخول إلى أعماق روحك بصدق.

تفسير قائمة التشغيل رقم (6):
حب المتحجر (Fossile)

تبدو الأمور لك وكأنها نهاية علاقتك. أنت في ورطة في علاقة حب صلب. أنت متحجر في دائرة من الانتقادات، وهذا لا يجعل الأمور سهلة في المنزل. ربما تعتقد أن الحب يستمر لثلاث سنوات فقط، وأنت لا تتوقع المزيد من العواطف حيال هذا الوضع. وتعتبر ذلك الأمر طبيعيًا. بالنسبة إليك، الحب يذبل، والأشخاص يتغيرون، والحياة تكون أكثر إثارة في أماكن أخرى. لا تبدو عاقلًا، بل تبدو متشائمًا. أنت مُوجَّه نحو سد احتياجاتك من السيروتونين. تشعر بالملل من نفسك بسبب نقصك في الإبداع. التغيير يثير قلقك. ربما تُمثل التعلق الآمن - القَلْب أو ربما التعلق الآمن - الانطوائي. العلاقة هي أمانك، ولكنك تحلم بحب أكبر دون الرغبة في الاستثمار الحقيقي لأحلامك، وتضع هذا ضمن المسؤوليات التي على عاتقك.

وصفة للحب السائل: أضف قليلًا من الغاز والبلازما! استمتع وحاول أن تذيب الجليد.

تفسير قائمة التشغيل رقم (7):

قاصف الحب (Love bombing)

بالنسبة إليك، الحب هو لغة أجنبية... في الواقع، هو أكثر تعقيدًا من ذلك، فأنت تحب أن يشعر الآخر بالحب الزائد، وهذا هو ما يجعلك تشعر بالمكافأة. أنت محترف في المواعدة، وطريقتك هي الجذب، وتستخدم جميع الوسائل الكبيرة لتحقيق ذلك، مثل المفاجآت، والهدايا، أو حتى القصائد. ستفعل كل شيء، بصورة مدركة أو غير مدركة، لجعل الآخر يحبك، بل ليصبح مدمناً عليك. ثم ينخفض مستوى اهتمامك. ثم تقل درجة اهتمامك بالآخر. تعيش الحب بانفتاح القلب نحو نفسك، أنت نموذج الشخصية النرجسية كما وصفها فيلم رايش وألكسندر لوين. وتستجيب لنظام الرغبة بالدوبامين. تشبه بذلك الطفل في متجر الحلوى، تريد تجربة كل شيء. تريد أن تستولي على المتجر، والأهم أن تكون أنت المدير. أنت من يتحكم في حمى العاطفة.

وصفة للحب السائل: الرأفة بشريكك. افتح القلب له. اترك السيطرة.

التوافق بين الأنواع المختلفة للحب



حالم + ما لا نهاية



متحجر + ما لا نهاية



عاصف + متحجر



عاصف + ما لا نهاية



موسنانج + ما لا نهاية



دراما + دراما



دراما + حالم



متحجر + متحجر



موسنانج + دراما



موسنانج + متحجر



ما لا نهاية + ما لا نهاية



شبح + دراما



شبح + شبح



موسنانج + شبح



دراما + عاصف



حالم + عاصف



شبح + دراما



موسنانج + ما لا نهاية



دراما + ما لا نهاية



حالم + حالم



حدد ملفك العصبي الكيميائي:

ضع علامة على جميع الإجابات التي تنطبق عليك، وشاهد الرموز المقابلة: D للدوبامين و S للسيروتونين. قد يكون ملفك العصبي الكيميائي له اتجاه واضح (D أو S) أو قد يكون متوازنًا بين (S و D).

- تحب المفاجآت. (D)
- تؤمن بالحب العظيم. (D)
- ما يهمك هي الأفعال. (S)
- لا تحب العجلة. (S)
- تُجيد إدارة ميزانيتك المالية. (S)
- تحلم في أثناء النهار (أحلام يقظة). (D)
- عشت تجارب عديدة ومتنوعة في حياتك. (D)
- تحب الجديد والتغيير. (D)
- تنتقل كثيرًا من مكان إلى آخر. (D)
- تؤمن بالله. (S)
- أنت روحاني، ولكنك لا تؤمن بالله. (D)
- تحتاج إلى الأمان والحياة المنظمة. (S)
- تؤمن بالحب دائمًا. (S)
- تستطيع الاستمتاع بالحاضر. (S)
- تعيش في المستقبل. (D)
- تحب الشركاء المطمئنين. (S)
- تحب الشركاء الخياليين. (D)
- أنت غير راضٍ بشكل دائم. (D)
- أنت ممتن جدًا لما لديك. (S)
- تحفزك المصاعب. (D)

- لا تحب أن تلفت الانتباه إليك. (S)

- غالبًا ما تغير وظائفك. (D)

- تقع في الحب كثيرًا وتحتاج إليه. (D)

إذا حصلت على D 10 أو أكثر: فأنت شخص دوپاميني. أنت عقل فضولي وخَلَّاق، تحتاج إلى الحركة. أنت مُعرض للإدمان، ليس بالضرورة للمواد السامة، لكن عندما تستمتع بشيء أو تريد شيئًا، فليس لديك حدود. يمكن أن تنام قليلًا عندما تحتاج إلى بذل جهد مستمر، وتحمل المخاطر لعدم تقييد نفسك. أنت بحاجة إلى التجديد الدائم في حياتك، مثل السفر، والتعرف على أشخاص جدد، وتعلم أشياء جديدة. تحتاج إلى شريك يمكنه مواكبتك في كل هذا. ليس من الضروري أن يكون مثيّرًا ليعجبك، ومع ذلك قد يصعب عليك أن تفهم أو أن يتفهمك شخص من نوع السيروتونين.

إذا كان لديك توازن بين D وS: فأنت مستقر دون أن تكون مملًا. تحتاج إلى الارتباط وهذا لا يمنعك من الروح المغامرة. تُقدر صفات الأشخاص الدوبامينين، وترغب في بعض الأحيان في المزيد من التغيير في حياتك، وتحمل المزيد من المخاطر. تعرف كيف تفعل ذلك دون تدمير كل شيء. أنت شخص ملتزم، لكن يمكنك تغيير مسارك. يمكنك إعادة تأهيل مهني أو تغيير البلد. سيكون هذا الاختيار جاهزًا ومدرّسًا. تشعر أيضًا بالراحة مع الأشخاص الدوبامينين والسيروتونين.

إذا حصلت على S 10 أو أكثر: فأنت تعيش اللحظة، ولا ترغب في شيء أكثر مما لديك. تقدر الحياة الهادئة والأمنة. تبتعد عن عواصف الإجهاد لأنك لا تعرف كيفية التعامل معها أو لأنك لا تريدها. لديك ملف تعريف جيد لتكون أبًا أو أمًا وتكوين عائلة هادئة مستقرة. في بعض الأحيان قد يكون هذا الأمر مفرطًا. تهتم بعدم تشويه صورتك الاجتماعية. بالنسبة إليك، هناك إطار وقواعد لا يمكنك تجاوزها. تطمح

إلى أشياء بسيطة وتبتعد عن المخاطر. ومع ذلك، هذا لا يجعلك شخصاً صامتاً. ومع ذلك، في بعض الأحيان تشعر بالإحباط لعدم الجرأة على تحرير نفسك من التقاليد. الاتصال بأشخاص دواميين يُشعرك بالتوتر وعدم الارتياح.

مكتبة

t.me/soramnqraa

خدمات الحب & دراما الحب

قائمة غنائية للتشغيل

أغنية – *Happier than Ever* – (Billie Eilish)

أغنية – *N'insiste pas* – (Camille Lellouche)

أغنية – *Si bien du mal* – (Hervé)

أغنية – *I'd Do Anything for Love* – (Meat Loaf)

أغنية – *Il n'y a pas d'amour heureux* – (Barbara)

في هذا الفصل، أتحدث كثيرًا عن الحب الرومانسي، لكن أدعوك على الرغم من ذلك إلى توسيع السياق لأن هذه الآليات تتعلق بجميع أنواع روابطنا العاطفية، والشراكة، والانتماء. سواء كان ذلك مع الأصدقاء، أو شركاء العمل، أو أفراد الأسرة، أو غيرهم، لأن العلاقات الرومانسية السيئة تسلك المسارات نفسها.

«تنتهي قصص الحب بشكل سيئ... عمومًا»، هذا ما غنته كاثرين رينجر (Catherine Ringer). هل هذا اعتقاد أم حقيقة؟ بالنسبة إلى بعض الناس، ينتهي الأمر بالفعل بشكل سيئ، وبشكل سيئ للغاية، وبشكل مرعب. تُغذي العلاقات الرومانسية السيئة رغبتنا في الدراما. الجولة العاطفية الطويلة، والقصص الخيالية، والعواطف الجنونية. هذه الحالات مثيرة بالطبع، ولكنها يمكن أن تكون مُرهقة تمامًا، ومعيقة، وربما مؤذية. يمكن أن تؤدي قصة حب بُنيت على السيطرة، وعلى العلاقة السيئة، سواء كان ذلك جسديًا أو نفسيًا، إلى إحداث اضطراب ما بعد الصدمة (stress post-traumatique)، ونوبات الهلع (crises d'angoisse)، والرغبة في الانتحار، والشعور بأنه لا يوجد أي أمل. توجد هذه العلاقات السامة أيضًا في العالم المهني، وأحيانًا ننتقل من علاقة حب سيئة إلى علاقة مهنية سيئة. تدعونا العلاقات من هذا النوع إلى التحقق من أين نحن من جروحنا القديمة. عندما نتوقف عن الانخراط فيها، فهذا يعني أننا قد تماثلنا للشفاء.

هل مررت بتجربة حب مؤلمة؟

في رأيي، إن صدمة الحب التي يعيشها الشخص بعد سن البلوغ توقظ الماضي الذي يحمل آثار جروح نفسية. نحن نختر أن نعيش حالة تسمح لنا بإيقاظ جروحنا القديمة التي لم تلتئم بعد. يجب الانتباه إلى أن أي حدث يمكن أن يتسبب في تجربة صدمة. ومع ذلك، هناك أحداث نجربها في سن الطفولة وتترك آثارًا عميقة وتجعلنا أكثر ضعفًا عندما نكبر.

طُوِّرت دراسات ACE⁽¹⁾ في الولايات المتحدة. وهي سلسلة من الأبحاث تركز على آثار سوء المعاملة في مرحلة الطفولة على الصحة العامة وجودة الحياة بعد سن البلوغ. يمكن استخدام استبانة تحدد مستوى ACE العالي، ومن ثم تقييم ما إذا كنت قد تعرضت لصدمات نفسية في الطفولة. وإليك الأسئلة. يحصل الشخص على نقطة عندما يكون جوابه نعم.

- هل جرحك أحد والديك أو شخص آخر في المنزل، أو أهانك، أو أذك، أو صرخ فيك أو تصرف بطريقة جعلتك تخاف من التعرض للإصابة الجسدية بشكل متكرر أو كثيرًا؟
- هل دفعك أحد والديك أو شخص آخر في المنزل، أو شدة بكاء، أو صفعك، أو رمى أي شيء عليك، أو ضربك بشدة حتى ترك آثارًا أو إصابات؟
- هل لمسك شخص بالغ أو شخص يكبرك بخمس سنوات على الأقل أو حاول التحرش بك لفظيًا أو جسديًا؟
- هل كان لديك الإحساس بأن لا أحد في عائلتك يحبك أو يعتبرك شخصًا مهمًا أو خاصًا، أو بأن أفراد عائلتك لا يهتم بعضهم ببعض، ولا يشعرون بالقرب من بعضهم بعضًا أو لا يدعم بعضهم بعضًا؟

(1) دراسات ACE هي اختصار لـ Adverse Childhood Experiences، وتعني تجارب الطفولة السلبية. (المترجم)

- هل شعرت أنك في كثير من الأحيان لم يكن لديك ما يكفي من الطعام، وكان عليك ارتداء الملابس القذرة، هل شعرت أن لا أحد يحميك؟ هل كان والداك في حالة سُكْر؟ هل تعاطى أحدهما أو كلاهما المخدرات؟ هل كنت تحتاج إلى طبيب ولم يحدث ذلك؟
- هل افترق والداك أو تطلقا؟
- هل تعرضت والدتك أو زوجة والدك للضرب أو الإمساك بشدة أو تلقي الصفعات أو تعرضت لرمي الأشياء عليها بانتظام أو كثيرًا؟ أو تعرضت للركل، أو العض، أو الضرب بالقبضات، أو أي شيء آخر بشدة؟ هل تعرضت للضرب بشكل متكرر لمدة لا تقل عن بضع دقائق أو تعرضت للتهديد بالسلاح الناري أو السكين؟
- هل عشت مع شخص يعاني الإدمان على الكحول أو المخدرات؟
- هل عانى أي عضو في الأسرة الاكتئاب أو أي مرض عقلي؟ هل حاول أي عضو في الأسرة الانتحار؟
- هل دخل أي عضو من الأسرة السجن؟

أظهرت الإحصائيات التي أجريت على السكان الأمريكيين أن الأشخاص الذين يحصلون على درجة ACE واحدة يواجهون خطر العنف الجسدي مرتين، وخطر الاعتداء الجنسي 3.5 مرات أكثر من غيرهم. وإذا كانت الدرجة 4 أو أعلى، فإن الخطر يصبح 4.8 مرات أكبر في حالة النساء للإصابة بالعنف الجسدي والاعتداء الجنسي. وبدرجة 4، يوجد أيضًا خطر 40 مرة أكبر لإدمان المخدرات بالحقن الوريدي، ويتضاعف خطر الإصابة بأمراض القلب بمعدل مرتين وخطر الإصابة بأمراض عقلية بمعدل 3 مرات.

يؤدي تعرض الطفل للعنف والصراعات إلى إحداث أضرار في الدماغ تؤدي إلى الخلل في وظائف الشخص عندما يصبح بالغًا وتشوّه ردود فعله. يبدو الأمر كما لو كنت قد تعلمت في طفولتك أن تمسك بيدك اللهب وأصبحت

غير حساس للحرق. لا يزال الحرق يضر بشرتك، لكنك لم تعد تشعر به. بالإضافة إلى ذلك، يتأثر تطور القشرة الدماغية الأمامية، التي تعد حاسمة في اتخاذ القرارات المدروسة والأخلاق والقدرة على التنظيم، عندما ينمو الطفل في بيئة سيئة. ويتأثر نظام الدماغ المسؤول عن السلوك أيضًا. وعليه، يمكن للأشخاص مواجهة صعوبات كبيرة في السيطرة على عدوانيتهم وتحمل الألم النفسي. وأخيرًا، يؤدي التوتر السام الناجم عن هذه التجارب العنيفة إلى تغيير وظيفة الجهاز العصبي والأعضاء. ولهذا السبب، يماثل الصدمة التي يتعرض لها الطفل في طفولته إعاقه مدى الحياة وتترابط درجاتها بأنواعها المختلفة.

ربما تكون حياة الأشخاص الذين يحصلون على درجة ACE عالية أكثر فوضى. ومن المثير للاهتمام أيضًا أن يتوقع أن يضع هؤلاء الأشخاص، نظرًا إلى تعرضهم للصدمات، أنفسهم في مواقف خطيرة، وأن يحيطوا أنفسهم بأشخاص يمكن أن يسيئوا معاملتهم. ويمكن أن يؤدي تشوه جهازهم العصبي إلى تعميم الظروف الضارة والتصرفات الضارة والخطة بالنسبة إليهم.

تعتبر صدمات طفولتنا جزءًا من تاريخنا وتتداخل في قصص حبنا إلى أن يأتي اليوم الذي نقرر فيه أن نسمعها دون الإنصات إليها. ولذلك يتعين علينا أن نفعل ما لم يتمكن والدانا من إجرائه. يُطلق الأمريكيون على هذا العمل «إعادة التربية الذاتية» (se reparer). بشكل عام، إذا لم يحصل الطفل الذي كنت عليه على الأمان اللازم في طفولته، فقد حان الوقت لتوفيره له الآن. كن لنفسك الكبير الذي تمنيت أن يكون معك عندما كنت طفلًا.

كيف تعرف الحب الذي يسبب الصدمات؟

الحب الذي يسبب الصدمة ليس بسبب الحب الزائد، بل بسبب حرف زائد - الحرف «B». هناك حرف واحد بين الفعلين يحدث الفارق. فعل «Aimer» يعني «يحب» يتحول إلى فعل «abîmer»، الذي يعني أننا نتدمر ونسقط في الهاوية. إذا شعرت بالانفصال داخلك، والشعور بالتمزق، والبحث المنهجي

عن تبريرات لما تعيشه، فهذا يجب أن ينبهك. عبارة «نعم، لكنني أحبه»، على سبيل المثال، هي عبارة تفوح منها رائحة الحب المؤلم. إذا كنت تستخدم الأمل في تحسين الأمور لتبرير الأوضاع غير المقبولة، أو إذا كنت تعيش في عدم الأمان الحقيقي، سواء كان ذلك في الواقع الفعلي أو النفسي، في تاريخك العاطفي، فأنت تعيش في تجربة عاطفية مؤلمة. من المهم عدم الخوف والاعتراف بهذا، لأن هذا هو الذي يمثل بداية الشفاء.

كريستيان جونود (Christian Junod)، المتخصص في قضايا المال، الذي يدعو إلى قيم الحب في عمله، أعطاني سؤالاً حاسماً لاختبار تجاربنا في الحب: «ماذا ستفعل إذا كنت تحب نفسك؟» هل تعيش في علاقة تسبب لك الألم؟ ماذا ستفعل إذا كنت تحب نفسك؟ هذا السؤال له قوة هائلة في جميع جوانب حياتنا. لا يوجد أي شعور بالخزي في أنك عشت أو تعيش في تجربة عاطفية مؤلمة. إنها رحلة. لقد عشت في حياتي علاقتين فوضويتين، إحداهما كانت تتضمن العنف الجسدي، والأخرى كانت تتضمن العنف النفسي. لقد تلقيت ضربات، رأيت ملابسني تتمزق أمام عيني، وقبلت فعل أشياء مخالفة لأخلاقي الشخصية، شعرت بخلاياي تمتلئ بالخوف عند سماع التهديدات، وشعرت بالغثيان عندما رأيت نفسي في مواقف ملتوية. لحسن الحظ، لم يكن هذا هو الجزء الأساسي من حياتي الرومانسية، بعيداً عن ذلك. لقد عشت بشكل أساسي قصصاً رائعة مع رجال رائعين. ومع ذلك، أعرف كيف يبدو الحب الذي يسبب الألم والصدمة. لقد رأيت الكثير من ذلك حولي وبحثت لفهمه. بعد الليل يأتي النهار، دائماً. ومع ذلك، قد يستغرق الأمر عدة ليال لفهم أن الشمس ما زالت موجودة.

هناك مؤشر جيد لمعرفة ما إذا كنت تعيش في تجربة عاطفية مؤلمة أم لا، وهو اتصالك بنفسك. إذا اعتبرت أنك تعيش عادةً بنسبة 100% بشكل رائع بعيداً عن هذه العلاقة، فما مدى روعتك في هذه العلاقة؟ بمجرد أن تشعر بالانقسام داخل نفسك، فهذا يشير إلى ارتباط سيئ. إذا قلت من جزء من نفسك، فهذا أمر سيئ، ليس من الضروري أن تزيد، لكن إذا شعرت أنك

تقلصت، فهذه علامة يجب اتخاذها على محمل الجد. يجب أن تنبهك عائلتك وأصدقاؤك إذا اعتبروا أنك لست كما كنت في الماضي، أنك تنكمش، وتقلص أي لديك أعراض التغيير للأسوأ مثل عدم الارتياح والاضطراب. الحب هو التوسع، وليس الانكماش. لذا، إذا كنت تشعر بأن حياتك الاجتماعية تقلصت لأنك تتخلى تدريجياً عن أصدقائك وعائلتك لتكون مع الشخص الآخر، أو إذا كنت تترك جدولك مفتوحاً باستمرار في حالة عرض عليك شيء، فأنت تتعرض لنوع من الانكماش. يمكن أن يحدث هذا في أثناء مرحلة الحب الغازي، وهذا طبيعي، حيث نريد أن نكون مع الشخص الآخر في كل وقت لأنه يُشكل أولويتنا، وفي هذه الحالة لا نراها كانكماش، بل يسعدنا. ومع ذلك، إذا شعرت بأنك مضطر إلى التشاور مع الشخص الآخر في جميع قراراتك للحصول على موافقته، فأنت تُقلص نفسك، وتفقد استقلاليتك. إذا كنت تفعل ذلك بنية حسنة ولا تريد أن تتصادم مع الطرف الآخر، فهذا شيء جيد، لكن إذا كنت بحاجة إلى إذن لتصرف بناء عليه، فهذه مشكلة. استمع أيضاً إلى جسدك: إذا شعرت بعدم الراحة، أو الخوف، أو الاضطراب، أو أن نطاق حركتك مُقيّد، فهذه علامات لتتأكد بواسطتها أنك تقلص نفسك. يدخل المجال الكهرومغناطيسي للشخص الآخر في اتصالك، وربما ليس هذا هو الأفضل. ثق بمشاعرك. في النهاية، أنت تعرف! يُحدث الحب الذي يسبب الألم عادة في الجسم شعوراً باستنزاف الطاقة. كما لو أنك حوض استحمام يُصرّف مياهه. العلاقة مع الآخر تستنزف طاقتك. وعلاوة على ذلك، يُشار في كثير من الأحيان إلى الشخصيات ذات السلوكيات السامة بأنهم مصاصو عاطفة.

واجه نفسك بجراءة

كما يقول صديقي الشاماني أرنو ريو (Arnaud Riou)، الآخر هو جزء من عالمنا الداخلي. عندما نشعر أننا نواجه شخصاً مُضطهِداً، أو نرجسياً، أو شخصاً نشعر بأننا تحت سيطرته، فإن هذا يسلط الضوء على شيء من داخلنا. على حقيقة أننا اخترنا، على الأرجح بطريقة غير واعية؛ مواجهة هذه الواقعية تُظهر لنا جزءاً منا لم نتصالح معه. لا أعتقد، على سبيل المثال، أننا

سنقع في أيدي نرجسي إذا لم يَنْشَطْ جزؤنا النرجسي. لا أقول إن ذلك لا يؤدي إلى الضرر، أو إن سلوك بعض الأشخاص ليس مدمراً. أقول إنه إذا لم يَنْشَطْ جرح النرجسي، فلن تدع نرجسياً يدخل حياتك. يتميز النرجسيون بطريقة لتجسيد الحب الوهمي المغذي للأنا إلى حد كبير، حيث يزداد الجرح الأناني كلما كان أكبر، ويدفعنا ذلك نحو فخ هذا الوهم الوحشي. ثم، يصعب علينا التخلص من ذلك لأنه يُسممنا بشكل كامل. يبدو لي أنه من المهم قبول أننا واجهنا هذه التجربة لأن هذا هو جزء منا أيضاً. تعيد لنا هذه الرؤية السيطرة على قوتنا وتسمح لنا بأن نصبح محصنين من الشر، حيث يمكننا إنتاج علاج مضاد للسُّم من السُّم. إذا أغلقت الجرح النرجسي، فلن تخشى أي شيء من نرجسي لأنك ترى بوضوح ولا تعاني بعد الآن. ستختار بعد ذلك أن تعيش هذه العلاقة بوعي. نواجه حالات مماثلة في العمل: المسؤول الطاع، مع مشكلات أنانية، فإن جزء نرجسي منك يختاره في البداية. ربما تقول لنفسك إنك ستنتج حيث فشل الجميع، أو إن هذا المنصب سيمنحك مكاناً، أو مالاً، أو ترقية... وهذا يدل على ردة فعل نرجسية من جانبك. أنت تصرف بحساباتك، لا بقلبك. لا تنس أن تسأل نفسك السؤال الصحيح: «ماذا ستفعل إذا كنت تحب نفسك؟» يمكنك المراهنة بأنك لن تقبل عملاً في بيئة سامة!

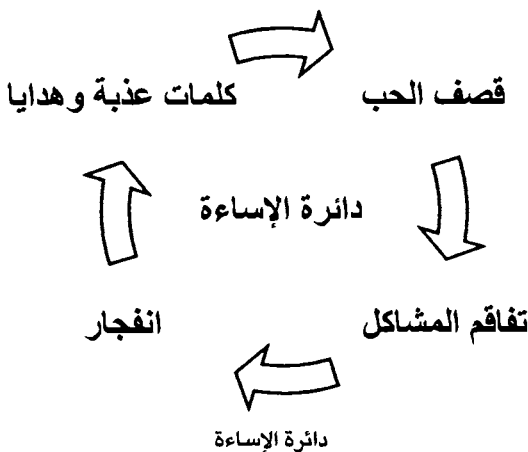
قصف الحب

«قصف الحب» أو مصطلح «love bombing» بالإنجليزية هي تقنية ابتكرها أعضاء جماعة مون⁽¹⁾ (Moon) لجذب المُجندين الجدد. عندما ينتمي شخص جديد إلى هذه الحركة، يُحاط بعاطفة غزيرة، ويتلقى العديد من الإيجابيات والثناء المستمر لتقليل مقاومته وقدرته على التحليل، ومن ثم خلق الثقة اللازمة لجذبه وتجنيد.

(1) هي الحركة التوحيدية المعروفة أيضاً باسم الكنيسة التوحيدية هي حركة عالمية. تأسست الحركة عام 1954 على يد سون ميونغ مون (1920-2012)، وعُرفت باسم «جماعة الروح القدس لتوحيد المسيحيين في العالم» (The Holy Spirit Association for the Unification of World Christianity)، (المترجم)

الأشخاص النرجسيون والشخصيات المسيطرة يستخدمون غالبًا قصف الحب كإشارة تحذيرية. عندما يبدو الأمر جميلًا بشكل لا يصدق، فهناك دائمًا سبب وراء ذلك. قصف الحب يجعل الشخص يقع في شباكه. يقول لك كم أنت رائع، وكيف أحبك بسرعة مفرطة، وكيف يُحبك كثيرًا. في غضون بضعة أيام من العلاقة، يحلم بالمستقبل المشرق معك، ويصف لك كيف سيكون مستقبلكما مشرقًا، في حين أنك لا تعرفه سوى منذ أسبوع واحد. يُسرّع الأمر، بشكل مفرط. يحبك بشكل مفرط. يتزايد الاهتمام الذي يبديه، والهدايا، والمفاجآت، ثم يظهر فجأة في حياتك. يريد كل شيء منك، عائلتك، وأصدقائك، وحياتك. يكون الشخص الذي، إذا مرضت، لن يقتصر على الذهاب إلى الصيدلية لشراء الأدوية، بل سيأتي مباشرة إلى منزلك ليصبح راعي صحتك.

ما يبدو ساحرًا في البداية يمكن أن يتحول إلى كابوس. يُستخدم قصف الحب في معظم الأحيان لِإِحْكِمِ السيطرة. يمتلئ الشخص الذي يستهدفه بالحب والعاطفة والاهتمام، ومن ثم يثق بهذا الشخص المُفَخِّخ. يريد الخير له، وبالتأكيد يشعر براحة كبيرة عندما يكون هو محرك العلاقة. هذا الشعور يثير الحماسة، ثم يبدأ الانحدار إلى الجحيم. تصبح الانتقادات غير ملحوظة وتؤدي إلى فقدان الثقة بالنفس. الأفعال لا تتوافق مع الأقوال، وتسبح في تشويش عقلي. من الحب المجنون، ننتقل إلى التقليل من شأن الشخص والتجاهل، والرفض، والإدانة، والخيانة. هذه القصص غالبًا ما تكون نيرانًا متقدة وأنماطًا تتأسس على المدى الطويل. ومع ذلك، توجد دورة يسهل التعرف عليها في كل مرة. يبدأ الأمر بمرحلة الحب المجنون، وقصف الحب الذي يجعل الشخص يذمن الطرف الآخر، ثم تأتي مرحلة التوتر والقلق والشعور بالسوء. يحدث أمر ما في هذه المرحلة، عنف جسدي أو لفظي، انفصال مفاجئ، ثم تأتي مرحلة المصالحة، الاعتذارات أو جملة «لا مشكلة في ذلك»، أو «لن يحدث هذا مرة أخرى»، بهدف إعادة الشخص إلى العلاقة. بمجرد فتح الباب، يعود الأمر مرة أخرى إلى قصف الحب، ثم تأتي فترة من الهدوء... حتى تعود العملية المدمرة مرة أخرى.



كيف يمكن لعلاقات بهذه الفوضى أن تستمر؟ يعود ذلك بشكل رئيسي إلى تقنية «قصف الحب». فكثير من الأشخاص مستعدون لإعادة الأمور من جديد مع قاصفي الحب لاستعادة شعورهم بأنهم محبوبون بجنون. يمكن أن يختفي قاصف الحب لعدة أشهر، ثم يعود بطريقة يراهن فيها على نسيان الآخر وطمعه العاطفي. يعتقد الشخص الذي يتعرض لهذا العلاج في البداية أنه قد التقى شخصاً مثالياً، حيث يقول قاصف الحب باستمرار إنه هو الشريك المثالي للآخر وإنه لن يجد أفضل منه. ويقول أيضاً لإغواء الآخرين إن هذه هي أول مرة في حياته التي يعيش فيها قصة حب قوية بهذا الشكل. بالإضافة إلى الإدمان على هذه المواقف التي تُظهر الحب الزائد، الأمر الذي يمنع الأشخاص من التخلص من هذه العلاقة هو حجم خطئهم. ترك هذه العلاقة هو القبول بأن هذا الحب لم يكن فريداً، وهو اعتراف ضمني بأنهم قد خُدعوا. إنها مسألة تألم نفسي. ولهذا السبب غالباً ما يريد الأشخاص إثباتاً أنهم كانوا على حق في الاعتقاد ويتمسكون بخيال، ويعطون القصة فرصة ثانية وثالثة ورابعة، حتى وإن كان ذلك عادةً ما يؤدي إلى دوامة مدمرة حيث تزداد التنازلات. علاوة على ذلك، فإن الغوص مرة أخرى في العلاقة لا يسمح لقاصف الحب بالتطور عندما نقبل بما هو غير مقبول، فنحن نُبقي كل الأطراف في موقف

متجمد. يمكن أن يفشل الأشخاص في الحب، وهذا ليس بأمر خطير ما داموا أصبحوا واعين لما يقودهم إلى المأزق.

على الرغم من أن «قصف الحب» هي تقنية تستخدمها الشخصيات المُحبة للتلاعب وللسيطرة، فإنها لا تقتصر فقط على الآفات الخطيرة. إذا لم تتمكن من الوعي بدورة الإساءة، وإذا لم يكن هناك إشارة تفهم منها حقيقة من أملك، فقد يكون قاصف الحب شخصًا ذا رغبة شديدة في السيطرة، وذا قدرة تعاطف منخفضة، وثقة بالنفس منخفضة، مستعدًا لفعل الكثير للفوز بالحب. ولا يلزم أن يكون هؤلاء الأشخاص هم الأشخاص الذين يجب تجنبهم، فقد تؤدي حاجتهم إلى السيطرة إلى أن يكونوا باردين وقاسين وقادرين على كسر من أمامهم دون أن يدركوا ذلك لأنهم يعانون عدم الأمان. لا يفكر قاصف الحب دائمًا في الشر، فجانِب «الدون جوان» فيهم يكون صادقًا في معظم الأوقات، ولكنهم غرباء عن أنفسهم. ليس لديهم أي فكرة عن دوافع أفعالهم، إذ يعتقدون أنهم مفعمون بالحماس والرومانسية دون أن يدركوا أن نتيجة تصرفاتهم الفعلية ضارة وأن ما يقودهم هو الخوف من عدم الحصول على الحب. إنهم أشخاص يعتمدون بشكل كبير على الدوبامين المحتمل. عندما لا يوفر الفوز بالآخر ما يكفي من الإثارة، ويتحقق الأمان، أو إذا لم يقبل الآخر السيطرة عليه، يصبحون كأطفال تملّكوا اللعبة ولا يهتمون بها بعد الآن، يصبحون صعبين ومُدْمِرِينَ ويتجاهلون الشخص الذي كان يشغل كل تفكيرهم في الماضي. يبحث قاصف الحب عن الحب، وبمجرد أن يحصل عليه، ينتقل إلى شيء آخر لأنه يخاف من عدم القدرة على الحفاظ على هذا الحب وخوفًا من عدم الحصول على الحب في المستقبل. إنهم يفضلون أن يكونوا مكروهين لتجنب أنفسهم ألم خيبة الأمل المحتملة.

الاعتراف بأننا نشارك في خلق واقعنا ليس شعورًا بالذنب، بل هو تحقيق للوعي. من المهم قبول مسؤوليتنا في الحياة التي نعيشها. نحن نعيش ما نتسامح معه. التسامح ليس القبول، التسامح هو نتيجة الخوف، أما القبول فيأتي من الحب. ما تتسامح معه لا يتماشى مع كيائك، وما تقبله يتماشى معه. في كثير من الأحيان، نحمل قيم التسامح بصوت عالٍ، ولكن التسامح

يُبنى على التفرقة، على أساس أن الآخر مختلف. نبقى في نمط الاستبعاد: «من الناحية الشخصية، هذا لا يناسبني، لكنني ألتسامح». التوقف عن التسامح هو أن تعيش ما تقبله. وربما تكون قدرتك على القبول ضئيلة جدًا. التسامح لا يدفع العالم إلى الأمام، لأنه يجمد الطرفين، ويمنع الوحدة. إذا كان شريك العلاقة مدمناً على الكحول، وكنت تتسامح معه، فستعيش حالة لا تناسبك، وستؤدي إلى خلافات، وربما يزيد هو من الإدمان. إذا قبلته، فذلك لا يعني أنك لن تفعل شيئاً، لكن بما أنه لا يوجد حملة سلبية على الموضوع، فستتمكن من الوقوف بجانبه لمساعدته على التحرر. عندما تشعر أنك تتسامح، فأنت لست في حالة جيدة أبداً، فلا توجد طاقة من الحب في الهواء، بل هناك شيء يحاول أن يقلل من شأنك. التسامح يخفي دائماً حقيقة مخيفة. ومع ذلك، يجب أن تدرك الحقيقة. قد لا تكون كل الحقائق جيدة للقبول، ولكن العيش في الحقيقة داخلنا وخارجنا دائماً صحيح. إذن عندما نعيش تجربة الحب الذي يُسبب الألم أو الصدمة، فأمام أي حقيقة نصمُّ أذاننا؟ لماذا نتسامح مع هذه العلاقة التي تدمرنا؟ رفض دور الضحية للشفاء هو خطوة حاسمة. إذا اعتبرنا أنفسنا مجرد ضحية، فإننا نفقد كل قوتنا مما يُبعد بيننا وبين الحل. علينا أن ننظر إلى هذه التجربة بعين مختلفة؛ نحن نمر بهذه التجربة الحياتية لنشعر بها وإضافة خبرة جديدة إلى وعينا.

التواصل والحب

فهنا للتواصل يعتبر بشكل أساسي خاطئاً. فالفعل «communiquer» «يتواصل» يستخدم كثيراً مرادفاً للتعبير بالكلام. ومع ذلك، لا يقتصر التواصل على نقل المعلومات، بل يحتاج إلى إضافة فكرة المشاركة: وهذا هو الجذر الحقيقي للكلمة. فالتواصل يعني بدء «تجمع» عن طريق مشاركة المعلومات، وإذاً فهو ليس تبادلاً، بل مشاركة ينتج عنها تجميع جديد لتلك المعلومات. يُستخدم التواصل لإنشاء علاقة.

نحن جميعاً لدينا سلوكيات مؤذية غالباً ما تكون غير مُتعمَّدة، وكلمات مُعوَّجة ليست سوى أساليب تواصل مضطربة دون نية للإيذاء. ونتجاهل الزلل

اللغوي في كثير من الأحيان. أنا حريصة جدًا على الرسائل التي تصل خلف الكلمات والتواصل. دائمًا ما يكون حريًا بنا ألا نستمع فقط لما يقوله الناس، لكن أيضًا أن نسأل أنفسنا عن الأسباب التي تدفعهم للقول. أطبّق ذلك على نفسي أيضًا، أحاول دائمًا الاستماع إلى ما يكمن خلف كلماتي وتدريبًا أتعلم كيف أنقل ما أفكر فيه بالكلمات الشفهية بدلًا من إرسال الرسائل. وهذا ليس أمرًا سهلًا. ومع ذلك، عندما نحاول فعل ذلك، لا نكون مفاجئين من عواقب أفعالنا، ونرى الخلاف يقترب وندرك أننا حفزناه. لأن التواصل في الحب غالبًا ما يعني الرغبة في تحفيز رد فعل من الآخر. وبتحديد الرد الذي نبحت عنه والسبب الذي يدفعنا إلى تجنب سوء الفهم والتوتر، والآراء المختلفة.

من الممكن أن نتدرب على التواصل بوضوح. ومن المثير للاهتمام أنه في المدرسة نتعلم القواعد النحوية دون أن نشعر بالحساسية العاطفية. وتتميز أساليب التواصل دائمًا بالخوف. في كتابه «Les Paroles perverses» «الكلمات المؤذية»، يشير الطبيب النفسي روبرت نويبرجر (Robert Neuburger) إلى هاينز فون فورستر (Heinz von Foerster)، الرائد الكبير في علم التحكم الذاتي (La cybernétique)، الذي يشرح أن أول من يستخدم الكلمات الحاملة للرسائل هن الأمهات عندما يقلن مثلًا لأطفالهن: «السبانخ لذيذة». وهذا حكم، ليس حقيقة. فالسبانخ خضراء، والسبانخ خضار، هذه حقائق، أما الصفة «لذيذة» فهي صفة حاملة لحكم تعسفي. غالبًا ما نفرض وجهات نظرنا في كلماتنا، وهذا يخلق بعدًا. إدراك ذلك وتوخي الحذر يعني سماع لماذا يقول الأشخاص ما يقولون، وهدف تواصلهم. في حالة الأم، تؤدي هذه العبارة إلى إخبار طفلها بأنه يجب عليه أن يأكل السبانخ. بدلًا من ذلك، يمكن للأم أن تقول له: «أعتقد أن السبانخ صحية، وإذا كنت تحبها، سأطهيها وسأقدمها لك لأنني أعتبرها طعامًا صحيًا». مع مرور الوقت، تخلق الكلمات التي تخلق بين الحقائق والتصورات بين الأطراف في العلاقة نوعًا من أنواع القوى. يرسل صاحب العبارة أمرًا ويشعر المستقبل عن طريقه بأنه تحت السيطرة. تتوتر علاقات عديدة بسبب هذا النوع من التواصل، وهذا مؤسف لأنه في معظم الأحيان لا توجد رغبة في تعكير هذه العلاقة. ببساطة هناك

اثنان من الذوات تتصادمان واثنان من الخوف يتواجهان. الخوف من عدم وجود السلطة والخوف من السيطرة.

بالإضافة إلى السيطرة عن طريق الإخضاع، يستخدم بعض الأشخاص تقنيات التذمر للسيطرة على الطرف الآخر. العلاج هو تحميل المسؤولية لكلا الطرفين. إذا كنت تريد الخروج من مبدأ التذمر، فاحذف جميع العبارات التي تحمل هذه النية من مفرداتك: «أنت مسؤول عما يحدث لي». لا بد من فهم أن العلاقة هي نتيجة التفاعل بين شخصين وأن هناك ديناميات علائقية تسمح بعدم تحميل الآخرين المسؤولية عما حدث، وجعل كل طرف حرًا في تغيير وضعه.

للبدء، يمكنك تحسين لغتك وعدم استخدام عبارات مثل: «أنت جرحتني، أنت خنتني»، بدلاً من ذلك استبدلها بعبارات مثل: «أنا مجروح، أنا أشعر بالخيانة». هذه خطوة أولى. ومع ذلك، لا نقع في فخ التبسيط لأن أشخاصًا عديدين الآن يولون اهتمامًا لاختيار الكلمات في تواصلهم مع الآخر، ويعرفون هذه التقنيات ويستخدمونها. ومع ذلك، يمكن أن يكون أسلوب التواصل المثالي هذا مخادعًا أو خارجيًا فقط في بعض الأحيان. فبعض الأشخاص ينطقون الكلمات المناسبة، ولكن القلب يشعر بشيء يناقض ما يقولونه، وهذا خطر، لأن كل ما لا يتوافق مع القلب، فإنه لن يتجاوز حاجز القلب. إذا قلت للآخر «أشعر بالألم» وفي الواقع تشعر بالغضب لأنه جرحك، ويصرخ كل جسمك بجملة «أنت من جعلتني أألم!»، فأنت لست في حالة توازن وهذه مشكلة. حاول استخدام هذا السلوك بشكل جيد لأنك واع، ولكنك لم تصل بعد إلى ما تريد. بالنسبة إليك، تشعر بنزاع داخلي، وبالنسبة إلى الآخر الذي يتلقى اهتزاز ما تشعر به، مع رسالة منطوقة تناقض ما تشعر به، فإن الرسالة تصل مُشوَّشة. بعد الاستيعاب، يتطلب الأمر وقتًا وهذا شيء ضروري. ثم ينتهي الموضوع، ويشعر المرء بكل كيانه أن الآخر ليس مسؤولاً عن معاناتنا الداخلية، إنه مجرد محرك يُثير ردود فعلنا. أي رد فعل من الغضب، أو العنف، أو الشعور بعدم الأمان هو تعبير عن الخوف. العاطفة لا تختفي، ولكن الوعي يسمح بالاعتراف بالخوف المطبوع في الخلفية للرد على فعل ما. لا يمكن أن يكون هناك صراع، لكن يمكن مراقبة الصراع. الغضب شعور صحي إذا اعترف به بالخوف، وليس من المرجو كبت الغضب.

بعض الأشخاص يرفضون تحمل المسؤولية كاملة ويلقون باللوم على الآخر، لتشويه اعتقاداته وإخفاء أهدافهم الخبيثة. إن هذه العملية سامة للغاية. في كتابه، يقدم روبرت نويبورجر مثالاً على زوج استمر في خداع زوجته التي كانت تعيش حالة سيئة جداً. كانت هذه المرأة في حالة معاناة واضحة ومبررة: بينما كان الرجل يخونها بشكل واضح، كان يتهمها بالاكتماب وبأنها في حالة غير جيدة باستمرار. كان حالها منطقيًا ومبررًا ونتاج أفعاله، ولكن الرجل واثق من نفسه بما يكفي ليؤكد لها أن كل ما تعتقده هو مجرد تخيلات. خداع شخص ما شيء، والكذب وتصنيف الشخص مصابًا بالذهان شيء آخر! ولدى هذا الرجل آلية شريرة لا تتوقف هنا فقط، بل استخدم حالة اكتماب زوجته ليؤكد للجميع أن حالتها السيئة هي سبب مشكلاتهم وأنها تتخيل أمورًا لا صحة لها. كل هذا يجعل المرء يصاب بالجنون! تعتبر العبارات من نوع: «حبيبتي، أترين، لا صحة لأي شيء في مخيلتك، ولكن حالتك تسوء...»، علامة على وجود آلية شريرة لأن الشخص ينتهي به المطاف إلى الاعتقاد حقًا أنه يشعر بالسوء، وحالته الصحية النفسية والجسدية قد تتدهور حقًا. يبدأ المرء في الشك بنفسه. إن تشويه سمعة الشخص الذي يرى الحقائق هي من الأساليب الشائعة جدًا لتغطية الأعمال الخبيثة والكذب. يعتبر تصنيف الآخر مريضًا نفسيًا أفضل طريقة دفاع... وفي بعض الأحيان، يكون الآخر بالفعل كذلك، لا يكون مجنونًا بطبيعته، لكن لأنه يتفاعل بشكل طبيعي مع هذا التسمم المقزز الذي يسبب له الدمار والجنون. وتسمى هذه التقنيات للتلاعب بـ «التلاعب بالعقول»⁽¹⁾ (gaslighting) في الولايات المتحدة. تتأثر وظائف الدماغ الإدراكية بشدة بمثل هذه الأساليب. يستغرق الأشخاص الذين يواجهون هذا النوع من الخبرات سنواتٍ للخروج منها. لم يعد لديهم سوى القليل

(1) قدح الشرارة أو «التلاعب بالعقول» يعد نوعًا من أنواع التلاعب النفسي الذي يمارسه شخص على آخر، حيث يسعى ذلك الشخص إلى زرع بذور الشك في عقل شخص معين أو مجموعة معينة، مما يجعلهم يشكون في ذاكرتهم، وإدراكهم، وسلامتهم العقلية، باستخدام الإنكار المستمر والتضليل والمناقضة والكذب. (المترجم)

من الجراءة للرد، وتضعف عقولهم ويشكون في أنفسهم. غالبًا ما يعزلون، سواء كانوا منفصلين عن أسرهم أو أصدقائهم، أو ببساطة لأنهم يشعرون بخجل كبير بسبب معاناتهم ولا يفتحون قلوبهم لأحد. في الأوساط المتميزة والوظائف العامة، سواء كانت فنية أو غير فنية، تكون هذه الممارسات أكثر شيوعًا مما يعتقد الناس. وراء الابتسامات البراقة غالبًا ما تكمن الكوارث. فالخجل هو محرك رئيسي للعلاقات السامة، والأشخاص الذين يعيشون في هذا الجحيم محاصرون بالسرية، ويعتقدون أن لديهم الكثير ليخسروه.

الخطوة الأولى نحو الحل، هي الجراءة على التحدث. كسر السرية هو أفضل مضاد وأكبر حماية. السر لا يحمي، بل يضعف. عندما لا يكون هناك شيء ما ليُخفى، يكون ذلك تحررًا من الخوف وتلاشي المخاطرة. ويعتبر هذا نهاية لإنكار وجود مشكلة. العلاقة بين المتزوجين والعلاقات بين أفراد العائلة هي فقاعات غير شفافة، دون شاهد، وإذا كانت عشوائية العلاقات هي عنصر جوهري فيها، فإنها يمكن أن تكون مدمرة. في كثير من الأحيان، الظواهر مضللة. ما يظهر ليس بالضرورة هو ما يحدث بالفعل. في فيلم «*Mon roi*⁽¹⁾» «شريك حياتي⁽²⁾» لـ «مايوين (Maiwenn)»، هناك مشهد رائع وضح هذا المفهوم. عندما تجلس مع أصدقائها، تفقد إيمانويل بيركو (Emmanuelle Bercot)، التي تجسد دور زوجة رجل تعيش معه قصة تعيسة، عقلها وأعصابها. يلعب زوجها دوره ببراعة ويتظاهر بأنه الرفيق المثالي أمام الزوجة غير المستقرة. بالنسبة إلى المشاهد العادي للمشهد، تبدو شخصية إيمانويل بيركو غير طبيعية ومضطربة نفسيًا. بالنسبة إلى

(1) «*Mon roi*» هو عنوان فيلم فرنسي من إخراج «Maiwenn» صدر عام 2015، وتدور أحداثه حول قصة حب محبومة بين امرأة تدعى «توني» ورجل يُدعى «جورج»، وتتركز الأحداث حول زواجهما والتغيرات التي تشهدها العلاقة بينهما. يتناول الفيلم موضوعات مثل الحب والعلاقات العاطفية والتحولت الشخصية والعلاج النفسي. وقد حصل الفيلم على إشادة واسعة من قبل النقاد والجمهور، وحقق نجاحًا كبيرًا في صالات السينما الفرنسية والعالمية. (المترجم)

(2) «*Mon roi*» هي عبارة فرنسية، ترجمتها الحرفية تعني «مَلِكِي»، وهي تستخدم عادة للإشارة إلى الزوج أو الشريك الرومانسي في حياة شخص ما. (المترجم)

المشاهد الذي يعرف كواليس القصة ويرى الخبث في العلاقة، فإن سلوك الزوجة يصبح مفهوماً تماماً. هناك أسباب لجنونها. إن الأكثر جنوناً بين الاثنين ليس دائماً الشخص المنسوب إليه الجنون. والأسوأ من ذلك، أن الشهود في بعض الأحيان يتجاهلون الأدلة ويتغاضون عما لا يمكن تصويره، مما يزيد من تعقيد الموقف.

الضمير الملتوي

يقول الأشخاص الذين يستخدمون التضليل دائماً إنهم يفعلون ذلك بنية حسنة، ويبررون السرية، غالباً، من أجل حماية أنفسهم، لا لحماية الآخر كما يدعون. عندما لا نريد أن نؤذي من أماننا، فعادة لا نحمل أفكاراً جارحة أو سلوكاً يمكن أن يؤذي الآخرين حقاً، ونحن بذلك نمحهم الثقة في قدرتهم على قبولنا كما نحن من حقيقة وسلوك. عدم قولك لصديقك المقرب، على سبيل المثال، إنك لا تزال ترى زوجته السابقة، التي هو على خلاف معها، لا يجعلك صديقاً جيداً. بالتأكيد، أنت لم تجرحه، ولكنك تكذب عليه. في النهاية، ما هو الجرح؟ أنك تحافظ على علاقة مع زوجة صديقك المقرب أم إنك تكذب عليه؟ غالباً ما تستخدم الأعذار الأكثر بلاغة لتبرير إخفاء سلوك لا نريد أن نتحمل مسؤوليته. من بينها، الرغبة في «حفظ وحدة الأسرة» هي من الأعذار الأكثر شيوعاً. هل هذا سبب أو عذر مقبول لإخفاء طفل غير شرعي، أو العيش حياة مزدوجة، أو تغطية أفعال عنف مدمرة؟ يبقى ما هو كامن داخلنا يُشكل طاقة نشطة، حتى لو لم نعبر أو نكشف عنه. لذلك، عندما تخفي أشياء وتجعل الآخر يعتقد أنه مخطئ، فإنك تخلق الارتباك في ذهنه. إن وجود سلوك مختلف عن حقيقة الأمور هو انحراف عن الواقع، بل وهو نوع من أنواع المعاملة السيئة. الأشخاص الذين يتعرضون لهذا النوع من المعاملة يخاطرون بالصحة النفسية لأنهم لا يعرفون من يصدقون، يصدقون أنفسهم أم الآخر. كل ما ليس واضحاً يثير الارتباك...

ومع ذلك، من المهم عدم الخلط بين السلوك الحسن والشفافية. لا أحد مثالي، ونرتكب جميعاً أفعالاً قد تكون صعبة على الآخرين وعلى أنفسنا،

ونحنرف جميعًا ونخطئ. لماذا لا نقبل ذلك، بدلًا من تبريره أو إخفائه حتى لا نضطر إلى تبرير أفعالنا أبدًا؟ أن تعرف أن كونك تحت المراقبة يجعلك تتصرف بنزاهة أكثر. ما هو الشيء الذي لا ترغب في أن يعرفه العالم عنك؟ في النهاية، إذا لم تشعر بالفخر بما تفعله، فلماذا تستمر في فعله؟ إذا لم تؤيد سلوكك بنفسك وإذا لم تكن ترغب في أن يكتشفك أحد، فهناك عدم اتساق. التمويه ليس له علاقة بالحفاظ على الأمور. الحفاظ على الأمور لا يجعلك تنجر في دوامة سلبية من الكذب والخيانة والنفاق. الحفاظ على الأمور، على سبيل المثال، يكون عندما لا تُعرف أولادك على صديقتك الجديدة حتى تكون متأكدًا من أنك ترغب في الارتباط بعلاقة معها. الحفاظ على الأمور يظهر أيضًا عندما لا تخبر الشخص الذي أعدَّ العشاء بأن العشاء كان سيئًا، لأن ذلك لا يؤثر بشكل كبير، ولا يحمل الكذب. بالطريقة نفسها، أنت لست ملزمًا بإعلام شريكك بصداقاتك للحفاظ على سريتها، ما دام هذا لن يُشعرك بالحرج. الحفاظ على الأمور هو اختيار عدم المشاركة؛ أما التمويه، فهو رفض المشاركة لأننا نعلم أن تصرفنا يمكن أن يحدث شرًا في العلاقة.

الارتباط المزدوج

نوع آخر من التواصل الخبيث الشائع يُسمى «الارتباط المزدوج»، المعروف أيضًا باسم «التعارض المزدوج» (double lien) أو «التعليمات المتناقضة» (double contrainte). وعادة ما يحدث في حياتنا، خاصة مع الأشخاص الذين يفتقرون إلى التوافق ويضعوننا في مواجهة مواقف لا يمكن حلها. لنأخذ مثالًا على تناقض حكاية حمار بوريدان (l'âne de Buridan)، التي تحكي كيف مات حمار جوعًا فيما كان يوجد بجواره، عن يمينه ويساره، إناءان ممتلئان بالشوفان والماء. ولأنه لم يستطع الاستسلام للاختيار، لم يتجه نحو أي منهما. التعارض المزدوج هو اعتبار أنه إذا أكل، فلن يتمكن من الشرب وسيموت، وإذا شرب، فلن يتمكن من الأكل وسيموت؛ مهما فعل فإن مصيره الموت.

التعارض المزدوج هو فخ لا يوجد فيه خيار صحيح. على سبيل المثال، يقول شخص لك «دعني أساعدك»، وعندما تطلب منه المساعدة، يلومك على

طلب المساعدة ويعتبرك غير قادر على التعامل بمفردك، وإذا لم تطلب المساعدة، يلومك على عدم طلب المساعدة. التعارض المزدوج هو «نعم» و «لا» في الوقت نفسه، أو بالأحرى تأكيد يليه نفي. الأشخاص الذين يمارسون التعارض المزدوج هم غير الراضين أبدًا. مهما فعلت، لا يرضون. يُغرقون الآخرين في دوامة لا مفر منها. يكون تواصلهم غير واضح لأنهم يرفضون تيسير طلباتهم، ويحتاجون إلى إفشال الآخر. يثيرون الخلط في ذهنك لأنهم لا يخلقون أي اتساق. يمكن أن يكون هذا مديرك الذي يقول لك: «التعامل مع الفواتير يستغرق مني الكثير من الوقت، وهذا يمنعي من أداء العمل الحقيقي المنوط بي عمله». وعندما تجد شخصًا متخصصًا يمكنه فعل ذلك دون تكاليف إضافية، وتعلن ذلك لرئيسك بفخر، يرد عليك هذا الأخير: «لا، يمكنني فعل ذلك، لا يوجد مشكلة بالنسبة إليّ». التعارض المزدوج هو آلية بشعة لأنه لا يؤدي إلى أي شيء. بالنسبة إلى الشخص الذي يمارسه، فإنه يريد إخضاع الآخر. مهما حدث، فلن يفعل ما يجب عمله.

«أبدًا» و «دائمًا» («Jamais» et «toujours»)، العبارات التي تحتوي على هذه الثوابت لا تنبض بالحرية أو الاحترام. «أنت لم تساعدني قط»، «كنت كذابًا دائمًا». هذه المصطلحات تُدين وتُصدر الحكم. تثير آلية الدفاع أو الشعور بالذنب. نظرًا إلى أنها تجمّد، فإنها لا تسمح للأفراد بالتطور وبالتبعية لا تسمح للموقف بالتحول.

التلاعب اللفظي هو عنف نفسي، ولذلك هو نوع من أنواع العنف. نميل إلى إدانة العنف الجسدي ونتجاهل العنف النفسي، على الرغم من أن الاثنين يتسببان في أضرار متساوية على الجسد والعقل. العنف يضر بالجسد ويترك أثرًا في العقل، والعنف النفسي يضر بالعقل ويترك أثرًا في الجسد. الأشخاص الذين يتعرضون للعنف النفسي غالبًا ما يعانون آلامًا في الجسد، وأعضاء تفقد مرونتها أو تتكسر، وأمراضًا تأكلها. ونظرًا إلى أن العقل لا يتخلص من الآثار، فإن الجسد يحاول وقف الألم عن طريق التعبير بقوة. يتعرف جسمك على العنف النفسي عندما يتجاهله عقلك.

اكتشفت مفهوم «limerence» «الهيام» بذهول. إنه حالة من الحب الغازي تمامًا، منفصلة تمامًا عن الواقع، حتى عن الآخر حيث يمكن أن يعيش الشخص هذه الحالة بمفرده. الشخص الهائم هو منقَّب عن الذهب. فالآخر ليس شخصًا محبوبًا، ولكنه كائنٌ للحب، هو كائن الحب وسنشير إليه بالحرف (ك). الشخص الهائم هو الشخصية التي يجسدها أندرو لينكولن (Andrew Lincoln) في فيلم «Love Actually» «الحب الحقيقي»، حيث يأتي ليقف على باب كيرا نايتلي (Keira Knightley) المتزوجة بأقرب صديق له ويقدم لها أروع إعلان عن حبه أمام باب منزلها. عندما تفتح له كيرا نايتلي، يصمت ويومئ لها بعدم الحديث نظرًا إلى وجود زوجها في المنزل، ويعزف موسيقى عيد الميلاد ليعطي ذريعة وعدم إثارة انتباه الزوج. ثم بصمت، يعرض على كيرا نايتلي لوحات كتبها يعترف لها بحبه الجنوني. إذا لم يؤثر هذا المشهد فيك، فأنت إنسان طبيعي، لكن إذا شعرت بالتعاطف والتعرف على أندرو لينكولن، فربما كنت شخصًا يمثل هذا النوع من الحب ولا تدرك ذلك!

قُدِّمت نظرية الهيام في الحب في السبعينيات من قبل دوروثي تينوف (Dorothy Tennov)، عالمة نفس اكتشفت في دراسة عن الحب الرومانسي أن بعض الأشخاص لديهم سمات مشتركة وهاجس محبة خاص يتوافق مع بناء عقلي وصفته باسم «الهيام» (limerence). في كتابها «الحب والهيام: تجربة الوقوع في الحب» (Love and Limerence: The Experience of Being in Love)، تقدم

(1) اخترت مصطلح «الهيام» لأن الهيام في اللغة العربية هو أعلى درجات الحب، يدل على وصول المُحب إلى مرحلة الجنون بهذا المحبوب. في النص الأصلي استخدمت الكاتبة كلمة «limérence» وهي حالة من الحب المفرط والمستحيل الوصول إليه، حيث يشعر الشخص المصاب بهذه الحالة بالانجذاب الشديد نحو شخص معين، ويشعر بالحاجة الملحة إلى الاقتراب منه، ويشعر أيضًا بالألم والإحباط عندما يكون ذلك مستحيلًا أو غير ممكن. وغالبًا ما يكون الشخص المصاب مهووسًا بالشخص المحدد ويتخيل مواقف وأفعالًا عديدة والتي يمكن أن يفعلها معه. (المترجم)

عالمه النفس قائمة بالأعراض، وتشرح أن الشخص الهائم يشعر باحتلال الآخر له في كل الأوقات. النظر، أو الحركة أو الكلمة أو حتى الصمت أو الغياب، كل هذا يمكن أن يكون موضوعًا لتفسيرات إيجابية تُستخدم باستمرار لإعادة تأكيد أن القصة تستحق الاستمرار. يعيش في الخيال. يحلم بقصة حبه. يمكن أن يشعر بالألم في قلبه عندما يكون الشعور بعدم الأمان كبيرًا. تأخذ قوة مشاعره الصدارة على كل شيء آخر. لا يمكنه أن يكون لديه سوى كائن واحد وهو الشخص الهائم به، ليس هناك مكان لأي شخص آخر. لديه قدرة غير عادية على رؤية الجوانب الإيجابية فقط من الشخص وتجاهل الجوانب السلبية تمامًا. تزداد قوة مشاعره في المواجهة مع الصعوبات.

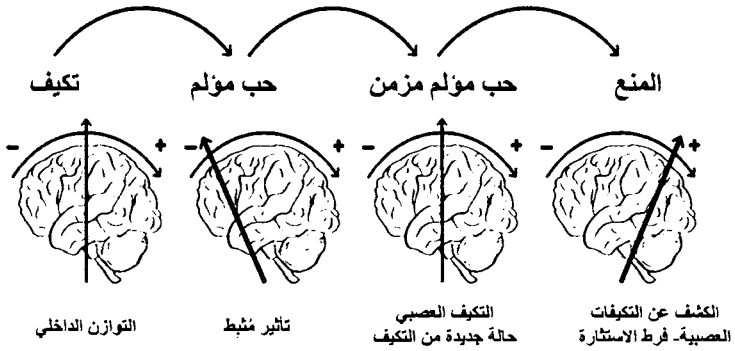
يشبه ذلك الأمر حالة العاشق، ربما ستقولون هذا، ولكن هذا النوع أكثر خطورة! فالعشق ليس بالشيء الطبيعي، ولا يقع الجميع في حب شخص بحيث يقضي 99.9% من وقته يفكر في (ك). لا يقضي الجميع تفاصيل حياتهم، من تسوق المشتريات إلى فرز البريد، وهم يفكرون في شريكهم (ك). ولا يقضي الجميع ساعات كل يومه في الانتظار لأدنى إشارة يمكن أن تشير إلى أمل في حب أبدي من (ك). ولا يخصص الجميع كل طاقته ليصبح الشريك أو الرفيق المثالي لـ (ك)، فهو يتعلم لغة جديدة إذا كان (ك) أجنبيًا، أو رياضة جديدة لأن (ك) يمارسها، أو يقرأ جميع الكتب المفضلة لـ (ك). عندما يكون الشخص في حالة هيام، فهو لا يكتفي بالاهتمام بالآخر، بل يعيش الآخر، يأخذ كل شيء من وجوده. الحب المستحيل هو ما يدور حوله الشخص الهائم. يمكن أن يقع الأشخاص الهائمون في حب المشاهير، أو في حب أشخاص لم يلتقوهم سوى قليلًا. يمكن أن يقعوا في حب جاريتهم، دون إجراء أي محادثة غير التحية، ويتخيلون ما يمكن أن يحدث بينهما. يشعرون بالانطباع بأنها قد تشعر بشيء ما، وأن كل نظرة منها تسبب انقلابًا في كونهما. إنه عذاب نفسي. عندما يلتقي اثنان من الهائمين، يلعبان في الدوري الأول للرومانسية، والاتصال العاطفي، فإن ما يمكن أن يتحول إلى قصة حب جميلة قد ينفجر في الهواء بسبب التقلبات التي لا تنتهي.

الشخص الهائم، الذي لا يتحكم في مشاعره، يرى بشكل ما أنه سيكون تعيشاً في الحب إذا سعى للارتباط بـ (ك). لأن الهيام يشبه رحلة لا توجد لها نهاية، والارتباط يعني النهاية. حيث تعمل الآليات الدفاعية المدمرة بشكل غير متناهٍ، لأن الحب لا يمكن أن يعيش بشكل غير واعٍ. عندما تكون العلاقة موجودة بشكل حقيقي، يدور الهيام بشكل متكرر في مثلث مألوف يُعرف باسم مثلث كاريمان الدرامي⁽¹⁾ (triangle de Karpman): الشخص الظالم، والشخص الضحية، والشخص المُنقذ. يتحول الشخص الهائم إلى ضلع كبير يكون فيه ظالماً، وضحية، في آن واحد.

الشخص المفرط في الهيام يصل إلى حد الجنون. لإثارته، نحتاج إلى ضغط جرح من الماضي مثل: الظلم، أو الرفض، أو الهجر، أو الخيانة... يُثار الشخص الهائم بالمبدأ نفسه الذي يثير الفنانين. العديد من الفنانين هم هائمون. وبناءً على تجربتي، فإن الهائم يرتبط بالروحانيات، حيث يوجد شكل من أشكال الروحانية في الشخص الهائم. وبالفعل، تناقش عالمة الأعصاب لوسي باين (Lucy Bain) في كتابها «عقل الهائم» «The Limerent Mind» هذا الموضوع بمنظور نفسي - روحاني. ويبدو لي أن من المرجح جداً أن يكون الهائمون أشخاصاً متصلين جداً. وذلك ربما لأن لديهم أدمغة تستشعر الألم والصدمات، مما يسمح لهم بمعرفة ما هو مجهول. يعتبر الهائمون بلا شك عُشاقاً رائعين ويمكن أن يصبحوا شركاء رائعين إذا تعلموا كيف يُروضون ميولهم الطائشة.

(1) «La triangle de Karpman» مثلث كاريمان الدرامي: هو نموذج اجتماعي لردة الفعل البشرية - يرسم المثلث نوعاً من التفاعل الهادم الذي يمكن أن يحدث بين الأشخاص في أثناء الصراع. نموذج مثلث الدراما هو وسيلة تستخدم في العلاج النفسي، على وجه التحديد في تحليل المعاملات. ومثلث الممثلين في الدراما هم (الظالمون والضحايا والمنقذون). (المترجم)

كل اختبار نمر به يفيد في تقدمنا. من الأسهل النظر إلى هذا الاحتمال عندما نقبل النظر إلى أنه لا يوجد مصادفة وأننا نختار تجارب حياتنا بشكل أساسي غير واعٍ. ونتيجة لذلك أعتقد بصدق أنه من الممكن الخروج من صدمة الحب عندما نرتبط بالحب الذي سيؤدي وظيفته الشافية، عندما ننجح في وضع أنفسنا بالضبط في المحور الذي يسمح بفتح فوهة القلب واستقبال الحب بالكامل، وتوازن كياناتنا. لا داعي لقضاء حياتك على أريكة طبيب نفسي للبحث عن الأسباب العميقة لمرضك. اقبل أن لديك ماضيًا وجروحًا، وتصرف لخلق ظروف الشفاء. للبدء، ستحتاج إلى إجراء علاج إزالة السموم. افهم أن دماغك قد يتكيف مع الصدمة، وأن دماغك قد يكون مدمنًا مثل المدمنين.



التعرض للصدمات أصبح هو الشيء الطبيعي، ونظامك قد استعاد التوازن بواسطة عدم التوازن. يُسمى هذا الأمر «التكيف العصبي». اقبل علاج الإدمان، وبمعنى آخر معالجة السبب الذي يدفعك إلى تجارب الحب المؤلمة، تحتاج إلى علاج التعود ومن ثم الشيء الذي اعتدت عليه أي العلاقة مع الآخر. عليك أن تعالج نفسك بالتوقف عن العلاقة أولاً، ثم تشفى عن طريق إطعام الأجزاء التي تخلت عن التعود. لا يمكن أن يحدث الشفاء دون الرعاية. توضح الكاتبة أناييس نين (Anaïs Nin)، التي كانت تعيش حياة عاطفية متقلبة، أنها ارتبطت بعشيقها غونزالو موري (Gonzalo Moré) في حب مدمر لأن

جزءاً منها كان يعيش عن طريقه، إنه الجزء المتمرد. في حالات عديدة، نبحث في الآخر عما ينقصنا لنشعر بالكمال. لذلك، لفهم ما تفتقر إليه، استفسر عما تحب في الآخر. هل حريته، هل بيئته، هل شخصيته، هل عائلته؟ هل هذا الجانب حي فيك أيضاً؟ إذا لم يكن الأمر كذلك، فعليك أن تطور هذا الجانب كي تسد به فورك إليه. كن الشخص الذي ترغب في أن تكون عليه.

تحدثت مع الفيزيائي والأنثروبولوجي فيليب بوبولا. قدم لي العالم الإنساني تفسيراً إضافياً للحب الذي يسبب الألم والصدمات. فقال يحدث هذا عندما لا يتوافق الماضي والمستقبل، عندما نحاول تجاهل شيء من ماضينا ونحاول بناء مستقبل لا يتوافق مع سير طبيعي لخط زمننا. نشعر بعدم التلاؤم.

ومع ذلك، يمكن تجاوز العلاقة المؤلمة، إذا عمل كل طرف على فهم صراعه، وفهم الماضي المتبادل، وعمل كل منهما بشكل مستقل على العلاج اللازم، وإذا كان لديهما الرغبة في مواصلة الطريق معاً، فيمكنهما تحويل الصراع بطريقة كيميائية. يمكن للثنائي التوجه بشكل متزامن نحو إمكانيات متناغمة وإنهاء دوامة الجحيم اللازمة لتحقيق ذلك. يحدث التوافق بطريقة زمنية، حيث نعيد الماضي مع المستقبل لإنشاء حاضر أكثر سعادة.

يذكر فيليب بوبولا نوعين من المستقبل، **المستقبل الكبير** (إعادة ضبط)، الذي يفصلنا عن ماضينا -نُلقي كل شيء ونبدأ من جديد كأنه إعادة تشغيل- و**المستقبل الكبير** (الاستيقاظ)، الذي يتوافق مع الماضي، حيث نحافظ على صلاتنا بالماضي ونستفيد من التجارب السابقة لنصنع مستقبلاً أفضل. الخروج من الحب المؤلم يعني اختيار المستقبل الكبير (الاستيقاظ)، والعمل في الحاضر. تدريجياً، لن تختار بعد العلاقات التعليمية⁽¹⁾، وستميل نحو علاقة من النمو والازدهار، تلك التي تسمح بالتوسع بدلاً من الانكماش.

(1) «Les relations d'enseignement» تعني العلاقات التي يكون فيها أحد الأشخاص في موقع المعلم أو المرشد، والآخر في موقع المتعلم أو المتلقي للمعلومات والنصائح. وفي سياق النص السابق، يشير إلى أن الشخص المدمن على الحب المؤلم يبحث عن شخص يمثل له المعلم أو المرشد ويحاول استنباط الحب والتعلم من هذا الشخص، بدلاً من التركيز على تطوير نفسه. (المترجم)

5

الحب في عصر الويب⁽¹⁾: الحب الحقيقي والحب الافتراضي

(1) يستخدم بعض المتخصصين تعبير الويب 3.0 للتحدث عن المستقبل القريب لشبكة الويب 2.0 الحالية. (المترجم)

ندرك أن وسائل التواصل الاجتماعي تقدم لنا معلومات كبيرة حول علاقة الحب بين الأفراد، وأننا نقدم أنفسنا للعالم بطريقة تكشف الكثير عنا دون أن ندرك ذلك. فقد أظهرت الدراسات التي أجراها الباحثون مثلاً أنه كلما نشر شخص صور «السيلفي» على إنستغرام، كانت علاقته بنفسه مضطربة وغير راضٍ عن نفسه⁽¹⁾. بمعنى آخر، الأشخاص الذين ينشرون صور السيلفي لا يحبون أنفسهم، بل العكس تماماً. وقد ذهبت دراسة أخرى أجرتها جامعة فلوريدا إلى أبعد من ذلك، حيث أظهرت أنه كلما نشر الزوجان مزيداً من صور «السيلفي» التي تُظهر قوة علاقتهما، كانت فرصة بقائهما قليلة، لأن هذه التدوينات المستمرة ستؤدي العلاقة.

مواقع التعارف والجهاز العصبي

تنشأ العلاقات العاطفية بشكل متزايد عبر الإنترنت، حيث تتوافر العديد من مواقع التعارف في جميع أنحاء العالم. العالم الافتراضي لا يحل محل العالم الحقيقي، بل يثريه بشكل كبير، وأحياناً بشكل زائد. هيلين فيشر، المتخصصة الأمريكية الكبيرة في كيمياء الحب، كانت مستشارة لموقع

(1) Jessica Ridgway, Russell B. Clayton, «Instagram Unfiltered: Exploring Associations of Body Image Satisfaction, Instagram #Selfie Posting, and Negative Romantic Relationship Outcomes», Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, no 19(1), 2016.

(1) match.com، وهو واحد من أشهر مواقع التعارف، كما يطلق عليها في الولايات المتحدة. في أمريكا، التعارف من أجل المواعدة هو رياضة العزاب، ونوع من فترة التجربة. وهو لا ينطوي على أي تعهدات. يمكن التعارف كما يمكن تجربة سيارة جديدة لعطلة نهاية الأسبوع، ولذلك فهو بلا التزام. المشكلة هي أن هذا ليس واضحاً في عقول الجميع. تعتبر هيلين فيشر أنه يجب علينا تسميتهم بـ «مواقع التمهيد للعلاقات» «sites d'introduction» بدلاً من ذلك، كما يطلق عليها في فرنسا.

في رأيي، تعرّض هذه الممارسات الجديدة أدمغتنا وأجهزتنا العصبية لضطرابات خطيرة. وقد اعترفت بعض صديقاتي بزيادة مستوى القلق لديهن عند استخدام هذه التطبيقات. انتظار الإعجاب، عدم تلقي رد، وخوض التجربة دون التزام -بالنسبة إلى المبتدئين، يعني ذلك أن شخصاً كان لديه اتصال معك لا يرد عليك بالمرة، ويصبح شبحاً- يؤدي إلى استجابات كيميائية شديدة لا يمكن توفيرها في الحياة اليومية، على الأقل لا يمكن تكرارها بالوتيرة نفسها.

أظهرت دراسات عديدة أن أكبر مستخدمي تطبيقات التعارف هم أولئك الذين يعانون التعلق القلبي. وبما أن هذه المواقع تزيد من القلق، فمن المؤكد أنها لن تساعد على الشعور بالأمان. في عام 2020، أظهرت دراسة أمريكية أيضاً أن استخدام هذه المواقع بشكل متكرر يتوافق بوضوح مع أعراض الرهاب الاجتماعي⁽²⁾ (phobies sociales). من جهة، لأن المستهلكين الرئيسيين هم الأشخاص الذين يعانون الاكتئاب والرهاب الاجتماعي، ومن جهة أخرى، لأن استخدام هذه التطبيقات لا يساعد على تحسين الأمراض العقلية. وتوضح

(1) match.com هو موقع إلكتروني يعتبر من أكبر وأشهر مواقع التعارف عبر الإنترنت في العالم. (المترجم)

(2) Ariella P. Lenton Brym, Vincent A. Santiago et al., «Associations Between Social Anxiety, Depression, and Use of Mobile Dating Applications», Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, no 24(2), 2021.

الأبحاث أيضًا أن الأشخاص القلقين، الذين هم أكثر المستخدمين نشاطًا، ليسوا أكثر تفاعلًا. لا يبادرون بالخطوة الأولى ويعيشون في الوهم. في الواقع، التعارف عبر الإنترنت هو دوبامين بلا حدود. أعرف العديد من الرجال والنساء الذين فقدوا أنفسهم في ذلك. فقدوا السيطرة، وأصبحوا مدمنين على الإمكانات. لا يمكنهم التوقف عن اختيار أي شخص لأن دماغهم يقول لهم: «ربما يكون هناك شخص بمستوى أفضل...». أنا مستعدة للرهان على أنه في القريب العاجل، بأنه يمكن أن تُحظَر مواقع التعارف مثلما تُحظَر الملاهي الليلية. فكما نعلم أن أدمغتنا لا تجد السعادة عندما يكون الاختيار متعددًا.

كلما زادت الخيارات لدينا، قلت قدرتنا على معرفة ما نريد، ويقل إحساسنا بالرضا. بالإضافة إلى خطر الإدمان وفقدان القدرة على الشعور بالرضا، هناك آلام أخرى يجب أخذها في الحسبان. مثل الألم الذي ينتابك عندما لا تحصل على الرد الذي تتوقعه، حيث إن الإهمال يسبب ما يعادل انهيار الدوبامين. في الحياة الحقيقية، لا يحدث تجاهلك باستمرار. لكن في هذه التطبيقات، إذا لم يرد أي أحد من الرجال أو النساء الذين يجذبونك، فإن دماغك سيعاني انخفاضًا كبيرًا لا يستند إلى أي حقيقة ملموسة. هذا يؤلم الدماغ والجسم. ومع ذلك، فإن مبدأ الإعجاب المتبادل هو شرٌّ يمكن تحمله. لأنه يمكننا أن نتخيل أن الأشخاص الذين جذبونا يتلقون مئات الرسائل وأن الرد على الجميع يتطلب مساعدة من أمين خاص.

يجب على وسطاء العصر الحديث أن ينتبهوا لهذه الجوانب لحماية البشر. إذا لم يكن بإمكانهم الحد من استخدام هذه التطبيقات، فيجب على الأقل إبلاغ المستخدمين بذلك. فالاستخدام المفرط لهذه التطبيقات يمكن أن يؤثر في عملية المكافأة في دماغك. وبالإضافة إلى ذلك، تؤدي هذه التقنيات الحديثة إلى ما يسمى «حمل إدراكي زائد» «surcharge cognitive». فنحن نرى الكثير من الأفراد ونظامنا غير مصمم لذلك، ونحن في حالة تشغيل مستمر وزائد لنظامنا. لن تلتقي أبدًا، في الحياة الحقيقية، ثلاثين شخصًا من المحتمل

أن يحدث بينكما قصة حب في أسبوع واحد، في حين أنك يمكنك فعل ذلك عبر الإنترنت في ليلة واحدة. تحاول هيلين فيشر توعية المواقع التي تتعاون معها حول هذه المسألة وتشجعها على تقليل عدد اللقاءات. وتعتبر أن أي شخص يستخدم تطبيقًا يجب ألا يتجاوز تسع لقاءات في الحياة الحقيقية.

حبوب منع ألم الحب

في الوقت الحالي، تعمل عقول، في وادي السيليكون⁽¹⁾، على تطوير حبوب مضادة للألم بعد كل انفصال لتجنب آلام الانفصال. فهل فكرة الانفصال المُعالج طبيًا جيدة أم سيئة؟

إذا افترضنا أن جميع تجارب الحياة تحدث لسبب ما، فإن محاولة تجنب الألم تشبه وضع الغِمامة⁽²⁾، وتؤدي إلى تحديد جزء كبير من العملية عبر رفض قبول التجربة والألم. يعتقد أنطونيو داماسيو أن استخدام المخدرات يقسم الوعي ويمنع تطوره بطريقة ما.

ومن جهة أخرى، يشرح كيميائيو الحب مدى فائدة هذه الحبوب في بعض الحالات، على سبيل المثال في حالة العلاقات الصعبة التي تشمل العنف الجسدي أو النفسي. في كثير من الأحيان، يجد الرجال والنساء الذين يعانون العنف الأسري صعوبة في مغادرة الأسرة، ويمكن أن يساعد اللجوء إلى المواد الكيميائية في التقليل من صعوبة الموقف.

في كتابها «Marriage Confidential: Love in the Post-Romantic Age» «زواج سري: الحب في عصر ما بعد الرومانسية»، تشرح باميلا هاغ

(1) وادي السيليكون (بالإنجليزية: Silicon Valley): هي المنطقة الجنوبية من منطقة خليج سان فرانسيسكو بولاية كاليفورنيا في الولايات المتحدة. هذه المنطقة أصبحت مشهورة بسبب وجود عدد كبير من مطوري ومنتجي الشرائح أو الرقاقات السيليكونية (الدائرة المتكاملة)، وحاليًا تضم جميع أعمال التقنية العالية في المنطقة، حيث أصبح اسم المنطقة مرادفًا لمصطلح التقنية العالية. (المترجم)

(2) الغِمامة غطاء لأعين الفرس ونحوه تمنعه من الرؤية إلى المؤخرة أو إلى الجانب. وهي من عدة الفرس. (المترجم)

(Pamela Haag) أن الطلاق يحدث بشكل رئيسي مع الأزواج الذين يتصارعون قليلاً. على الأرجح، يظل الأزواج الذين يتمزقون ويرمي بعضهم الأشياء في وجه بعضهم الآخر ويعانون الإساءة أكثر عرضة للاستمرار في الزواج من أولئك الذين يعتقدون ببساطة أن الآخر ليس الشريك المثالي لهم. يطرح هذا الدليل سؤالاً: لماذا يستمر الزواج الذي يشهد العنف القاسي بين الأزواج؟ هناك تفسيرات نفسية وكيميائية عدة. اكتشفت إحدى هذه الأسباب من خلال قراءة كتاب سيرج هيفيز (Serge Hefez) «La Danse du couple» «رقص الزوجين». يشرح الطبيب النفسي أن الزوج الذي تظهر فيه الأعراض العصبية هو حاجز يحمينا من اضطراباتنا العصبية. أن الشخص الذي يعبر عن اضطراباته العصبية يسمح لنا بتجاهل اضطراباتنا عن طريق إصاقها به. وعليه، في هؤلاء الأزواج الفوضويين، يؤدي الانفصال إلى انهيار الحاجز الذي يحمينا من اضطراباتنا الخاصة، وقد يكون من الصعب تحمل فكرة التعامل معها عندما نعيش في حالة الإنكار. فإخفاء ظلنا في الآخر أسهل من مواجهة ظلنا الخاص.

بالإضافة إلى ما سبق، فإن الانفصالات في العلاقات العاطفية المعبية التي تنطوي على اضطراب يشبه اضطراب ما بعد الصدمة. يُشعر البعض بعدم القدرة على البقاء على قيد الحياة فيها ويفضلون الصدمة في العلاقة على عيش اضطراب ما بعد الصدمة الذي يتعرضون له بعد الانفصال، والذي قد يكون مدمراً بالقدر نفسه. ليس كل شيء مسألة إرادة، ويجب أيضاً مراعاة الكيمياء. عندما يتعرض شخص لصدمة، فإنه لا يمكنه المضي قدماً إلا إذا عالج الاستجابة التي تنتج عن الصدمة. لا يمكننا تغيير التاريخ، لكن يمكننا تغيير استجابتنا للحدث السابق، وبواسطة ذلك سنطور مصيرنا. الأشخاص الذين يعيشون علاقات مؤلمة يعانون مشكلات في الماضي.

يعالج الطبيب النفسي الكندي ألان برونيه (Alain Brunet) ما يسمى بـ «الخيانات الرومانسية» «trahisons romantiques»، يمكن أن تكون هذه الحالات حالات عانت التحرش أو حالات عانت الإهمال المفاجئ بعد عشرين عاماً من عيش حياة مشتركة. يستخدم الطبيب ما يسمى بـ «علاج إعادة التثبيت» «thérapies de reconsolidation» ويستخدم بشكل خاص

الدواء، ويشرح أن هذا الدواء لا يعالج الأعراض، بل يعالج الذاكرة. في الواقع، تترك الأحداث التي تحدث في حياتنا آثارًا ليست نفسية فقط، بل كيميائية أيضًا، تسمى «engrammes» «الإنجرامات»⁽¹⁾. الذاكرة ليست مكونة فقط من الذكريات، بل تحتوي أيضًا على الاستجابات الفسيولوجية للأحداث. فالصدمة هي بالفعل استجابة للجهاز العصبي لحدث ما، وليست الحدث نفسه. يتمثل علاج الطبيب النفسي الكندي في إعادة زيارة الحدث الصادم عن طريق مسح الاستجابة الكيميائية منه دون محو الذاكرة. يتلقى المرضى جرعة من مثبطات بيتا المسماة «propranolol» «بروبرانولول»⁽²⁾ قبل ساعة من الجلسة العلاجية. يبدوون بكتابة ملخص لتجربتهم باستخدام الضمير «أنا» في الزمن المضارع. ثم يُطلب منهم وصف ما لا يقل عن خمسة أحاسيس في الجسم شعروا بها في ذلك الوقت وقراءة النص بصوت عال. يستمر العلاج لمدة من أربعة إلى ستة أسابيع بجلسة أسبوعية. يمر الدماغ مرة أخرى بالتجربة دون الشعور بالكيمياء السلبية التي مُسحت بتناول مثبطات بيتا. تعيد الذاكرة تشفير الذاكرة نفسها، لكنْ بإنجرام مختلف.

لقد لُوِحِظَ أن المريض الذي يعاني اضطراب ما بعد الصدمة، فإن المنطقة المسؤولة عن تثبيت الذاكرة في الدماغ (الحُصَيْن أو قرن آمون)⁽³⁾

(1) إنجرام هو وحدة من المعلومات المعرفية داخل الدماغ. نظريًا، هي الوسيلة التي تُخزَّن بواسطتها الذكريات كتغيرات فيزيائية أو كيميائية حيوية في الدماغ استجابة للمنبهات الخارجية. (المترجم)

(2) بروبرانولول هو دواء من عائلة مثبطات بيتا (Beta blockers) يستخدم لعلاج أعراض عديدة. ويعمل البروبرانولول عن طريق منع تأثيرات الهرمونات الناجمة عن النشاط العصبي المتزايد، مما يقلل من تقلص القلب ويخفض ضغط الدم، ويساعد على تخفيف الأعراض التي تنجم عن التوتر والقلق. كما أنه يستخدم أيضًا في العلاج النفسي لعلاج بعض حالات اضطرابات القلق واضطرابات الصدمة النفسية. (المترجم)

(3) قرن آمون أو الحُصَيْن أو حصان البحر بالإنجليزية: Hippocampus، هو جزء معقد من الدماغ مدمج في الفص الصدغي. يلعب دورًا رئيسيًا في التعليم والذاكرة، وفي تكوين وتنظيم وتخزين الذكريات الجديدة بالإضافة لربط بعض الأحاسيس والعواطف بهذه الذكريات. (المترجم)

(l'hippocampe) لا تؤدي عملها بشكل صحيح. وبهذه الطريقة، يُصلح الطبيب النفسي ما لم يتمكن الدماغ من عمله بشكل صحيح بسبب الألم الذي تسببت فيه الصدمة، لذلك نتحدث عن علاج إعادة التثبيت. وفي دراسة أجريت عام 2018، قال الطبيب النفسي ألان برونيه إنه حقق نتائج ملحوظة لدى 70% من مرضاه⁽¹⁾. ويصر الباحث على أن الجمع بين العمل النفسي والدوائي يسمح بتحقيق النتائج، حيث إن أحدهما دون الآخر لن يعمل. لذلك، نعم، لماذا لا نعالج الأعراض أولاً للسماح بالشفاء فيما بعد، شريطة أن نعمل بجدية على ذلك. هذا ما يفرق بين العلاج والشفاء، فالعلاج يؤجل المرض، أما الشفاء فيحله.

تأتي الصدمة العاطفية دائماً لِتُحَدِّثَ لنا شيئاً مهماً جداً. عانيت انفصلاً عنيفاً جعلني أصبحُ هشة جداً، وفهمت أن ما يتفاعل داخل دماغي هو ذكريات سابقة أُعيد تفعيلها. قبل أن أبحث عن إصلاحها أو تجاوزها، كنت بحاجة إلى فهم ما تقدمه لي هذه التجربة. لماذا اخترت المواجهة بالوضع الذي سيؤدي إلى تجربة صدمة مرة أخرى؟ في كثير من الأحيان، تكون الأحداث التي تدمرنا هي تلك التي تعيد فتح الجروح التي لم تُشَفَ بشكل جيد. قبلت تجربتي بكل تفاصيلها وحاولت استخلاص الدروس منها. بعد الانتهاء من طريق العلاج الروحي والعقلي، شعرت بأن شيئاً ما ينقص شفائي. كان هناك أثر كيميائي لم يزل هناك، وكنت بحاجة إلى مساعدة للتخلص منه. لم اختر بروتوكولاً دوائياً، بل استخدمت جلسات العلاج بالتنويم المغناطيسي وتقنية EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing) (حركة العين الحساسة وإعادة المعالجة) وهي تقنية إعادة التثبيت عن طريق حركات العين. لم أعد أُعيد تجربة الصدمة النفسية التي نشأت بسبب الانفصال، ولكني مررت بتجربة صدمة نفسية أخرى أقدم منها، والتي أعاد الانفصال تفعيلها. في الليلة التي تلت الجلسة، حلمت بحلم مذهل، وكانت الجملة الختامية لهذا الحلم: «الآن أنتِ مُحَصَّنَةٌ». كنت أعرف أن العملية تقترب من نهايتها.

(1) Brian D. Earp, Julian Savulescu, Love is the drug. The Chemical Future of Our Relationships, Manchester University Press, 2020.

لا نصغي لأنفسنا غالبًا عندما نعاني الصدمات العاطفية. نقول لأنفسنا إنها ليست بشيء، لن تؤثر فينا، وإننا أقوياء وإنها ستمر. ولكن الأمر ليس كذلك. إنها مؤلمة وخطيرة تمامًا مثل الإصابات الجسدية. لا تتركوا جروحكم تتعفن. لا تدعوا الصدمات العاطفية تتلفكم. بمجرد أن تكونوا محصنين، يمكنكم التخلص من خوفكم وستتخذون على الأرجح خيارات حياتية ستباعدكم عن تلك التجارب المؤلمة.

علاج جديد لتعيش الحب بشكل أفضل

اضطراب ما بعد الصدمة والـ «MDMA»

يشكل اضطراب ما بعد الصدمة فئة من الأمراض الصعبة جدًا في العلاج حيث تفشل العلاجات الشفوية والدوائية في كثير من الأحيان. ويؤثر بشكل عميق في قدرتنا على استقبال الحب والعيش فيه. فهو يشبه كما لو كانت الخطوط مُشوَّشة بسبب الخوف الشديد الذي يسحق القلب.

توجد صدمات بأشكال مختلفة، وعلى الرغم من أنها تبدو متفاوتة في الدرجة، فإن الجهاز العصبي لا يرتب الصدمات حسب شدتها. فنحن جميعًا أو تقريبًا مصابون بصدمات نفسية، وما دمنا لا نشفي صدماتنا العاطفية، فنحن لا نستطيع التعرف على الحب بشكل كامل. لذلك، فلا حاجة لتعرضك لهجوم إرهابي أو تعرضك للإساءة في أثناء الطفولة حتى تعاني أعراض الصدمة النفسية. فكل ما يمكن أن يؤثر في شعورك بالأمان هو بيئة خصبة للإصابة بالصدمة النفسية. ونتيجة لذلك فإن الانتقال السيئ، والخيانة العائلية، وفقدان شخص عزيز، والاعتداء، والأسرار العائلية، وكل ما يؤثر في شعورك بالأمان هو من بين الأحداث التي يمكن أن تؤدي إلى الإصابة بالصدمة النفسية. ويخلق رد فعل الجهاز العصبي لديك من هذا الحدث كيمياء الإغلاق والخوف في عقلك وجسدك.

لقد أثارت نتائج العلاجات المرتبطة بـ «MDMA⁽¹⁾»، وهي مادة نفسية، اهتمامي. فهذه العقاقير، التي تسمى أيضًا «مخدر الحب»، تُسبب تأثيرات تجعل الشخص يشعر بالتعاطف. وتشير العديد من الشهادات إلى شعور عميق بالحب والقبول للذات والآخرين. وبحسب اختصاصيي إدمان المخدرات، فإن مادة الـ MDMA لا تجعل الشخص مدمناً لأنها لا تحفز الدوبامين كما يفعل الكوكايين على سبيل المثال، بل تحفز السيروتونين الذي يؤثر في المزاج بشكل خاص. قد يحمل استخدام هذا المخدر أخطاراً، ومع ذلك، تُجرى حالياً تجارب سريرية جادة في الولايات المتحدة تؤكد أن استخدام هذا المخدر تحت الإشراف الطبي الصارم، مع مرافقة نفسية مناسبة، يعطي نتائج إيجابية لدى الأشخاص الذين يعانون اضطراب ما بعد الصدمة، وذلك لأن استخدام مادة الـ MDMA في بروتوكول واسع يسمح بعلاج الألم مباشرة عبر التدخل في الذاكرة وليس فقط بإخفاء الأعراض.

يشرح أحد المشاركين في التجربة السريرية، وهو محارب قديم يدعى سكوت أوستروم (Scott Ostrom)، أن الفائدة الرئيسية من العلاج كانت توليد وعي لديه بقدرته الشخصية على الشفاء. هذا بالضبط ما كشفه لي المرضى الذين اكتشفوا قوة التنفس والتنفس الصحيح. لأول مرة، عندما اكتشفوا التنفس الصحيح، أدركوا أن صحتهم بيدهم وأن شفاءهم لا يعتمد على خبير يرتدي معطفاً طبياً. فهل يمكن أن تعيد بعض ممارسات التنفس إحياء نوع من الأمل والثقة في القدرة على الشفاء الذاتي؟ وهل يمكن أن تكون هذه الطاقة هي الحب؟ تساءل بعض المعالجين الأمريكيين إذا كان من الممكن تحسين الحب وحل المشكلات الزوجية لدى الأزواج المصابين باضطراب ما بعد الصدمة

(1) MDMA هي اختصار لـ 3,4-methylenedioxymethamphetamine، وهي مادة نفسية تنتمي إلى عائلة المواد المحفزة للجهاز العصبي المركزي. تستخدم الـ MDMA عادة باعتبارها مخدراً ترفيهياً يساعد على زيادة الحواس والتواصل الاجتماعي، كما يمكن استخدامها في بعض الأحيان في العلاج النفسي الذي يهدف إلى علاج الصدمة الناجمة عن الاضطراب النفسي الشديد. والمعروفة أيضاً باسم «Ecstasy» أو «مخدر الحب». ومع ذلك، يجب الانتباه إلى أن استخدام MDMA خارج الإطار الطبي المنظم والمراقب يمكن أن يسبب أضراراً صحية خطيرة، بما في ذلك التسمم والأضرار النفسية. (المترجم)

باستخدام هذا المخدر. فقد أجرى بعض المعالجين تجربة «غير مشروعة» مع مرضاهم منذ سنوات. في الثمانينيات من القرن الماضي، أجرى الطبيب النفسيان ريكا تولبرت (Requa Tolbert) وجورج غريير (George Greer) تجربة على نحو 80 مريضًا بطريقة غير قانونية. كان الطبيبان اللذان حرصا على النزاهة، واضحين جدًا في نقطة واحدة: عدم إيهام المرضى بأن مادة الـ MDMA هي العلاج بذاته، بل هي أداة للعلاج. وبهذه الطريقة، شعر جميع المرضى المتطوعين بأنهم مسؤولون عن شفائهم ومرافقتهم بشكل إنساني ونفسي من قبل الطبيب، بالإضافة إلى المساعدة الكيميائية من المخدر. كانت الجلسات تبدأ بالتأمل أو الصلاة. ووفقًا للطبيبين، أبلغهم 80% من مرضاهم عن تحسن في حياتهم العاطفية، وقدرتهم على الشعور بالمزيد من الحب لشريكهم وخلق جو من الثقة الكبيرة.

مع ذلك، يصر ريكا تولبرت وجورج غريير كثيرًا على أن الفهم الذي يتحقق عن طريق استخدام مادة الـ MDMA، بالإضافة إلى المرافقة النفسية والتزام المرضى بالسعي للأمام، يخلق المزيج الذي يمكن عبره التطور. فمادة الـ MDMA هي عامل مساعد، تمامًا مثل بعض ممارسات التنفس، مثل التنفس الروحي⁽¹⁾ (la respiration holotropique)، الذي يُشبه تأثيرات مادة الـ LSD⁽²⁾. عن طريق تعديل الكيمياء الجسدية، يمكن أن نحرر الحواجز الخلوية ونكتشف الذكريات المدفونة، لكن يمكن أيضًا أن نعيش تجربة منفصلة عن الواقع ونشعر بأشياء مستحيلة في الواقع، ونحيا الخيال كما لو كان حقيقية.

يمكن لمادة الـ MDMA أن تُثير «الحب الغازي» دون أن يتحول إلى حالة سائلة. في الثمانينيات من القرن الماضي، حدد مستخدمو MDMA ما يسمونه بـ «متلازمة الزواج الدقيقة» «syndrome du mariage minute»، وصنعوا شارات وتيشترات تنصح بالانتظار لمدة لا تقل عن ستة أسابيع قبل

(1) التنفس الهولوتروبيكي هو أسلوب استكشاف الذات الداخلية، يستند على عمل تنفسي مع موسيقى محددة. (المترجم)

(2) ثنائي إيثيل أميد حمض الليسرجيك ويختصر LSD هو مادة صلبة عديمة اللون والرائحة والطعم في شكله النقي مركب شبه قلوي ومن المهلوسات القوية المؤثرة في العقل. جرعة صغيرة جدًا تكفي لإحداث اضطرابات في الرؤية، والمزاج والفكر. (المترجم)

الزواج إذا وقعوا في الحب تحت تأثير مادة الـ MDMA. يرى الخبراء أن هذه المخدرات يمكن أن تكون مفيدة فيما يتعلق بالعلاقات عندما يكون هناك علاقة قائمة وتحتاج إلى إصلاحها، بمعنى أنها تساعد على تسهيل الحب الذي أصبح صلباً، لكن ليس للبدء في الحب الذي لم يجد بعد مكاناً في الواقع.

لم تحصل العلاجات المساعدة باستخدام مادة الـ MDMA على موافقة قانونية حتى الآن. ومع ذلك، تدرس إدارة الأغذية والعقاقير الأمريكية (The Food and Drug Administration) (FDA)، التي تدير الموافقة على تسجيل العقاقير والأدوية للتسويق، هذه المسألة. تجري حالياً المرحلة الثالثة من تجربة سريرية على مرضى يعانون اضطراب ما بعد الصدمة. من المتوقع الحصول على النتائج النهائية وربما موافقة إدارة الأغذية والعقاقير الأمريكية في أثناء عام 2023.

صَبَّار الحب

جايسون بيرناردو (Jason Bernardo) هو خبير فيما يسمى «طب النباتات ذات التأثير النفساني» «médecine des plantes aux effets psychédéliques» في الولايات المتحدة – مثل نبات الأياهواسكا أو صبار البَيُّوت ⁽¹⁾ (peyotl) وغيرها. يستخدم جايسون أيضاً صباراً يأتي من جبال بيرو يسمى «سان بيدرو» (San Pedro) والذي، وفقاً له، يفتح القلب. هذا الصبار يسبب الآثار نفسها التي تسببها مادة الـ MDMA، ولكن هناك اختلافات كبيرة، حسب جايسون، في حقيقة أن كيمياء هذا النبات طبيعية، وأن الجسم يمتصها بشكل أفضل من العقاقير الاصطناعية، وأن النبات يحتوي على معلومات، وأن التجربة غير اصطناعية لأنها طبيعية. يعتبر جميع مؤيدي الطب النفساني للنباتات بأن النبات يحتوي على معلومات وأنه عند تناولها يحدث تحميل لذكاء النبات الذي له تأثير يساعد الطبيب في علاج مرضاه.

يستخدم جايسون هذا الصبار في إطار جلساته بصفته مستشاراً للعلاقات الزوجية. ينظم مراسم بهدف تمكين الأزواج من إقامة اتصالات

(1) صبار البَيُّوت هي نوع من النباتات تتبع جنس الخصلاء من الفصيلة الصبارية. وهي نبات مكسيكي صغير مقدس من جنس الخصيلاء وفصيلة الصباريات. وهو من أندر أنواع الصبار الخالية من الأشواك، يعلو من 15 إلى 20 سم. (المترجم)

مُشوَّشة. يدوم تأثير الصبار من ست إلى عشر ساعات. يبدأ جايسون في كل المراسم بطقوس ويضع نية. بالنسبة إلى الأزواج، فإن هذا الوقت مهم وليس مجرد جلسة أسبوعية على الأريكة مع مستشار زواجي. وفقًا لجايسون، يُطلق على الصبار اسم «صبار الحب» لأنه يحرر الأشخاص من الخوف. عند تناوله، يصبح الشخص نسخة من نفسه متعاطفة للغاية، دون أي خوف، يتصرف فقط بواسطة طاقة الحب النقية. عن طريق المراسم، يضع الأزواج أسسًا جديدة للتواصل: لا يتعلق الأمر بالتفسير، لكن بعيش لحظة معًا وخلق مرجع جديد في العلاقة. لا توجد تجربة مخدرات في هذا الأمر. يشعر معظم المستهلكين للصبار بالطبيعي والخارج عن المألوف في الوقت نفسه. يمكن أن يسبب الصبار تأثيرات نفسانية لدى تناوله بجرعات عالية، ولكن هذا ليس الهدف الذي يسعى إليه مدرب العلاقات في هذه المراسم. ليس للصبار تأثير سحري في العلاقة، فهو يعمل، إذا كان الزوجان قد عملا بالفعل على تسهيل الحب، على مساعدة كل منهما على استعادة مكانته ليعيشا بشكل أفضل معًا. يكتشف البعض بعض الحقائق المهمة على الفور، ولكن الآثار تكون أكثر وضوحًا بعد بضعة أسابيع. يتغير سلوك الشخص الواحد، مما يؤثر في سلوك الآخر.

يعتبر جايسون أن الصبار سيكون له طاقة ذكورية قوية إذا تغذى على الشمس. ولهذا السبب، يمكن أن يسمح بتوسع القلب. الإشارات التي يتلقاها الشخص عند تناول الصبار ليست محفوفة بالقلق والعدوانية مثلما يحدث مع الأياهواسكا. يشرح أن الأياهواسكا تشبه الأنثى التي تقول «رتب غرفتك»، في حين يتجاوب كل من صبار البيوت وهذا الصبار مع الطاقات الذكورية بشكل أكبر في المساعدة، كما لو كان يقول: «سأريك كيف تفعل ذلك، سأساعدك». يعتقد جايسون أن للصبار تأثيرًا يفك العُقد، ولهذا السبب يُعْتَبَر أنه يمكن أن يكون مفيدًا لإصلاح العلاقات التي أصبحت مريرة ومعقدة. قد يتفاعل الشخص بشكل سيئ في بعض الأحيان مع الصبار. يمكن أن تسبب العقاقير، سواء كانت طبيعية أو كيميائية، آثارًا خطيرة وتعكر الصحة العقلية، لذا يجب أن يكون الشخص حذرًا في استكشافاته. وقبل كل شيء، إذا قرر اتباع هذا المسار، يجب عليه اختيار أشخاص يثق بهم لمرافقته.

الجزء الرابع

إتقان الحب

العيش في الحب بطريقة مدركة هو تجنب الإسراف. عندما نبحث عما ينقص حياتنا، يجب أن نسأل أنفسنا بدلاً من ذلك ماذا نهدر. كل شيء موجود بالفعل. الوفرة بين يدينا. لا يوجد شيء أخطر من إنسان غير سعيد.

تتعرض إنسانيتنا للخطر بسبب الحزن والخوف. عندما لا نعرف الفرح، نتعرف على الغضب والحقد، والغيرة، والحكم، والانتقاد. الإنسان الذي يعيش بسلام في قلبه يشعر بالعواطف ولا تسيطر عليه العواطف. لذلك، يجب أن تكون الخطوة الأولى نحو الحرية هي الخروج من دور الضحية. وفقاً لعبارة أمريكية تقول «الحياة لا تحدث لك، بل تحدث من أجلك» «Life doesn't happen to you, it happens for you». تأسيس هذا الاعتقاد هو وسيلة للتحرك نحو المزيد من السلوكيات الصحيحة، لتجنب الظلم والبحث عن العدالة عن طريق المطالبة بالتعويض، وأيضاً اختيار الطريق الصحيح لتجنب الظلم. لا شيء سيكون مثاليًا، ستكون المنغصات دائماً موجودة، ومع ذلك، ستشعر عبر طريق الحب أنك قدمت أجمل مشاركة لك في العالم.

في هذا الجزء الأخير، ركزت على الحب السائل: كيفية العيش به وخصوصاً كيفية الحفاظ عليه. الحب السائل هو في البداية منْهاج يتحول إلى «blissipline»، وفقاً لمايكل بيكويث⁽¹⁾ (Michael Beckwith). في اللغة الإنجليزية، هذه الكلمة مزيج من كلمة «bliss» والتي تعني «السعادة»، وكلمة «discipline» التي تعني منْهاج أو نهج، أي منْهاج يسعدنا. وهذا لا يعني ألا يوجد لديك أي ألم أو حزن، أو أنك ستحظى بحب الجميع. ولكن،

(1) كاتب أمريكي. (المترجم)

في المقابل، لن يقطع وصولك الشخصي إلى الحب. أيًا كانت الظروف التي تواجهها، ستشعر دائمًا بالحب داخلك.

أذكر محادثة مؤثرة مع سيدة، وسنطلق عليها أوديت. جاءت أوديت للاستماع إلى إحدى محاضراتي عن التنفس، وبعد ذلك تحدثنا معًا لبعض الوقت. لم تكن حياة أوديت سهلة. كان زوجها يُعالج منذ سنوات، وكان ابنها الذي يعاني اضطراب ثنائي القطب⁽¹⁾ (bipolaire) ويبلغ من العمر أكثر من أربعين عامًا يعيش معها ويكافح كثيرًا لإيجاد طريق سعيد في الحياة. كانت أوديت تعاني صعوبة في التنفس وتشعر بالاختناق، إلا عندما تذهب إلى حديقةها وتعتني بنباتاتها وتتأمل جمال الزهور. حينها كانت تشعر بشعور كبير بالامتنان. في حديقته، كانت أوديت تشعر بالامتلاء. لم تتغير حياتها، لكن وجهة نظرها تغيرت. فعالية الطبيعة كانت تذيب ما يعوق تدفق الحب. في هذا الجزء الأخير، جمعتُ المعلومات لتعلّم كيفية توجيه طاقة الحب. حددت الطقوس والممارسات التي تساعد على الحفاظ على الحب السائل، وبحثت فيما يقتل إمكانات الحب السائل، ما يجمده ويخنقه. فهناك أفعال واتجاهات وسلوكيات ومعتقدات تعرقل الحب. معرفة كيفية التغلب عليها هو تعلم الحب.

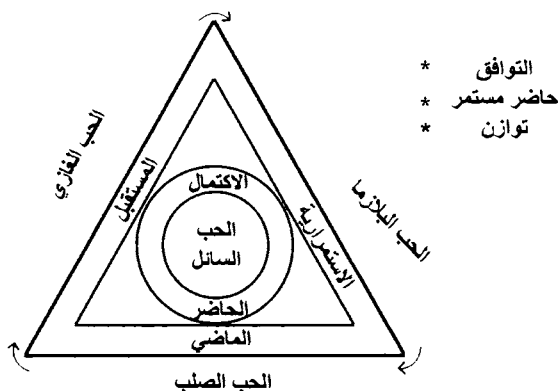
الحب البلازما هو الخلود والنعمة، والحب الصلب هو الارتباط، والحب الغازي هو الإثارة. الحب السائل هو مزيج من الحب البلازما والصلب والغازي. إنه العيش في الحاضر والنظر إلى الماضي دون أن نحدد المستقبل. إنه التعلق بالآخر دون تبلور هذا الارتباط، دون إقفال الآخر في دور محدد، دون تغذية الاحتقان. إنه الثقة الإلهية في الرابطة لخلق ارتباط قوي واتخاذ التزامات والالتزام بها. إنه أيضًا الاستمتاع في العلاقة والحفاظ على عنصر

(1) الاضطراب ثنائي القطب (بالإنجليزية: bipolar disorder) هو اضطراب نفسي يسبب نوبات من الاكتئاب ونوبات أخرى من الابتهاج غير الطبيعي. تعد نوبات الابتهاج المذكورة، والتي تعرف أيضًا باسم الهوس أو الهوس الخفيف، ذات أهمية في تشخيص الحالة وذلك اعتمادًا على شدتها أو إذا كانت أعراض الذهان بادية. (المترجم)

المفاجأة، ومعرفة كيفية كسر الروتين الذي يجمد العلاقة، ولكنه أيضاً الاحتفاظ بالروتين الذي يُطمئن. إنه الحب بلا شروط.

الحفاظ على حالة الحب السائل أو تحالف الاكتمال

لتحفيز الحب السائل بشكل صحيح وجعل فوهة قلبنا تعمل بكامل طاقتها، نحتاج إلى توفير ثلاثة شروط: التوافق (بين الأفكار والأفعال والروح) والتوازن (قلب مفتوح على الذات والآخرين) والحاضر المستمر (العيش في الحاضر الذي لا يتأثر بالماضي في تحديد المستقبل).



تحالف الاكتمال

بمجرد أن نؤسس التحالف داخلنا، تعتمد قوة انتشار الحب على قدرتنا على الحفاظ على العلاقة في حالة الحب السائل، وضمان التوازن بين الحالات الثلاثة للحب. لذلك يجب علينا مزج الحب الغازي الذي يثيرنا بإمكانياته، والحب الصلب الذي يطمئننا بالتزامه، والحب البلازما الذي يملؤنا بالاتصال والثقة في العلاقة. وفيما يلي بعض الحيل لإعادة توازن الأمور.

إذا كان حبك غازياً جداً، فربما تستهلك الكثير من الطاقة الذهنية والإرادية. تلمس شيئاً يعجبك، فتنشط. وبواسطة تهدئة عقلك، يمكنك تهدئة هذه الحالة، عبر التنفس والتأمل. يمكنك أيضاً أداء أنشطة بدنية تنظف عقلك، مثل المشي

في الطبيعة، أو النحت، أو الرسم، أو الغوص في حوض الاستحمام البارد. أضف الصلب والبلازما إلى طريقة حبك. اتخذ التزامات، وأدخل هذا الحب في المادة. لا يعني اتخاذ الالتزامات تنفيذ مشاريع، لأن تخطيط الأمنيات يرتبط بالحالة الغازية التي تخطط دون أي ضمانات للتحقيق. الالتزام هو اللحظة الحاضرة: «أنا هنا، متاح لك، أنت أولويتي، أنت الشخص الوحيد الذي أرتبط معه بهذه الطريقة، وأغذي الرابط بالطاقة عن طريق الأفعال. عن طريق الأمان والاتصال، أنا قريب منك وأنت قريب مني، وأنت الوحيد القريب مني بهذه الطريقة».

إذا شعرت بأنك ضحية لحالة الحب الصلب، فحلل مخاوفك. ماذا تمثل هذه العلاقة بالنسبة إليك؟ ما الذي يؤمن هذه العلاقة وما الذي يجعلها تتصدع؟ من المهم أن تخفف عن نفسك حتى تتمكن من إضافة بعض من الحالة الغازية، وتستعيد العاطفة والحميمية. لإعادة تدفق طاقتك، يحتاج جهازك العصبي إلى أن تكون في حالة جيدة. إذا كنت تعيش حياة القلق، فلن تكون قادرًا على فعل ذلك بشكل كامل. يحتاج جسدك إلى العمل في المقام الأول عندما تسود الحالة الصلبة. توقف عن التفكير واستمع إلى ما يقوله جسدك. أصلحه، وبعد ذلك يمكنك الوصول إلى العقل. سستمكن من استعادة إثارة الحالة الغازية. والمرح، والمفاجآت. لا ينبغي أن تحاول ذلك إذا لم تخلق الظروف المواتية لذلك داخل نفسك وداخل الآخر. ببساطة، أنشئ بيئة ملائمة، عطلة نهاية أسبوع خاصة، عشاء بالشموع، وضع الآخر في أفضل حالاته، لبس الملابس التي يفضلها، تشغيل الموسيقى التي يحبها. قبل إضافة التوابل، ابدأ بإذابة الجليد.

إذا كنت تشعر بأنك في حالة بلازما زائدة، فحان الوقت للعودة إلى الأرض والسماح لنفسك بالاقتران بها! حبك أبدي، لكن من الضروري أن تتخذ إجراءات قوية، وأن تكون موجودًا فعليًا في الحياة اليومية لبناء أسس ملموسة مع الشريك، وماضٍ مشترك. شراء منزل، استقبال طفل، الزواج، توقيع عقد، الظهور العلني، تقديم هذا الشريك للعائلة، ببساطة خلق مشروع مشترك.

إذا كنت تفتقر إلى الحالة الغازية، فحاول استخدام خفة الظل والتسلية! توقف عن كونك جادًا جدًا وعن الرغبة في معرفة أين تتجه. تريد الأمان، ولكنَّ حاجتك تضع علاقتك في خطر، وتثقل الأجواء. جرب السفر، اخرج في منتصف الليل وافعل شيئًا غير مألوف، فاجئ الآخر وفاجئ نفسك في الوقت نفسه! عش بوتيرة أقل سرعة من المعتاد!

إذا كنت تفتقر إلى الحالة الصلبة، فحاول تحمل التزام وتجسيده بتصرف فعلي. حاول التوقف عن الهروب. عندما تشعر أنك تريد الابتعاد، اعترف بالخوف الذي يسيطر عليك ولا تهرب. أول التزام عليك أن تفعله هو عدم الاختفاء بعد الآن. عندما تصبح الأمور أقل متعة أو أكثر تعقيدًا، فابق وتعامل معها، تبادل الحوار، واستعد الأمان في نفسك.

إذا كان حبك يتميز بالحالة الغازية والصلبة في الوقت نفسه، فإنك تفتقر إلى الحالة البلازمية، وتحتاج إلى استعادة المعنى والغرض من هذه العلاقة. فهناك فجوة كبيرة بين الحالتين. إن مشاعرك قوية جدًا والتزامك أيضًا، لكن تنقصك الحيوية. عقلك يريد وجسدك ينفذ، ولكنَّ روحك غائبة. الروح تكون في حالة سائلة دائمًا. بحثًا عن روحك، يمكنك البحث في جسدك عن كيفية تدفق طاقتك، باستخدام العقل لتصوير ذلك، وستعود إلى الحالة السائلة. تقنية بسيطة جدًا: في مواجهة الموقف الذي يسبب لك مشكلة، تخيل سيناريوهات مختلفة، وكن يقظًا لكل واحد منها حول كيفية تدفق الطاقة في جسدك. عندما تشعر بالانسيابية والخفة، فذلك يعني أنك اخترت الخيار الصحيح. على سبيل المثال، إذا كنت تتشاجر مع ابنك الذي يرفض المذاكرة ويفشل في المدرسة، وبالإضافة إلى ذلك فله سلوكيات متمردة، فإن الحب يتعطل لأنك تسقط في الخوف وفي الحالة الصلبة وتنتقل أحيانًا إلى حالة الحب الجنوني والغازي. تشعر بالإرهاق. لذلك، تخيل أول سيناريو: ترسله للعمل في دار لرعاية المسنين على بعد 200 كيلومتر من منزلك. كيف تشعر بهذه الفكرة؟ سيناريو آخر: توافق على تسجيله في المدرسة التي لن يحصل فيها على شهادة الثانوية العامة، وسيتعلم مهنة مباشرة. آخر سيناريو: دعه يفشل في الصف ولا تهتم بدرجاته. الهدف من هذا التمرين هو الخروج من

التحكم واستخدام جسدك وعقلك لإعادة توازن نفسك عندما تشعر بالضياع. على سبيل المثال، إذا كنت مغرماً بشخص يعيش في الجهة الأخرى من البلاد، وتريد الزواج به والعيش معه، ومع ذلك ليس هناك شيء محدد وتشعر بالتوتر، فتصور نقلك إلى المكان الذي يعيش فيه. كيف يتردد ذلك في طاقتك؟ الآن تخيل نفسك مع هذا الشخص يأتي ليعيش معك. سيناريو آخر: تصور نفسك تعيش منفصلاً وتجتمعان عدة مرات في السنة. أخيراً، تخيل نهاية هذه العلاقة. في أي سيناريو تشعر بأن الطاقة تتدفق بشكل جيد؟ إجابتك لك. دع الحب يتدفق دائماً، وهذا ما يشعر به الإنسان عن طريق اهتزاز داخلي.

إنشاء علم أعصاب الحب

السائل

إذا كانت قدرتنا على الحب كونية، فإن قدرتنا على العيش في الحب تعتمد على دماغنا. بدأ الطبيب النفسي الأمريكي دانيال أمين (Daniel Amen)، الذي اختص في مسح دماغ الأزواج المضطربين، في دراسة أدمغة الأزواج عندما فشل في مهمته كعلاج لزوجين، التقى خمسة آخرين وكان على وشك أن يقول لهم بصراحة إنه لا يرى حلاً آخر غير الطلاق. في هذه المغامرة، تخلى الطبيب النفسي عن شيء أساسي: الأنا الخاصة به. توقف عن الاعتقاد بأنه سيفعل أفضل من المعالجين الآخرين. ولكن، بعد خمسة إخفاقات، لماذا تيسرت الأمور معه؟ لم يكن أكثر استثنائية من الآخرين. وقتها، جاءت فكرة لم يسبق للسابقين له فعلها: النظر إلى دماغ كل شخص بعناية. باستخدام الماسح الضوئي، سمح الطبيب النفسي للأزواج باكتشاف أنفسهم بواسطة علم الأعصاب، وهذا أدى إلى استعادة البعض الحب السائل لديهم.

عقل صحي من أجل حب صحي

من بين مرضاه، استقبل الدكتور أمين زوجين جاءا للتشاور لأن العلاقة بينهما كانت متوترة للغاية. كانت الزوجة تشتكي من تصرفات زوجها العدوانية والانفجارية. لم تفهم لماذا يتصرف هكذا، وهو لم يكن يعرف السبب أيضاً. عند قراءة المسح الضوئي، اكتشف الطبيب النفسي أن دماغ الرجل كان متضرراً للغاية، وأن الجزء الأمامي من القشرة الدماغية، الذي يعد ضرورياً في تنظيم عواطفنا، كان مثل الجبنة. من ناحية الشكل، كان هذا الدماغ يظهر سمات دماغ مدمن على مواد مثل المخدرات أو الكحول. اعتقد الطبيب أنه يتعامل مع رجل مدمن على المخدرات أو الكحول، لكنه لم يشرب

قطرة من الكحول ولم يتعاط أي مخدرات. في المقابل، اكتشف الطبيب أن الزوج كان يعمل مع المذيبيات لسنوات. تضرر دماغه مع مرور الوقت بسبب هذه المذيبيات وأثر ذلك في سلوكه.

من الممكن أن تكون البيئة التي نتحرك فيها سامة لدماغنا وتسبب عواقب كارثية. بالإضافة إلى التلوث الكيميائي، فإن التلوث العقلي والعاطفي وتلوث العلاقات يخلّف أيضًا دمارًا فظيعًا. على مستوى المجتمع، يجب علينا التساؤل عن درجة السُميّة في بعض الوظائف. يواجه رجال الشرطة، والأطقم الطبية والصحفيون، على سبيل المثال، أحداثًا مدمرة يوميًا. العيش مع أخبار «وكالة فرانس برس» (AFP) التي لا تتوقف عن تغذيتك بأخبار الشقاء في العالم، يضر بعملك العصبي ويُسّم دماغك. يعيش صحفيو قنوات الأخبار، على وجه الخصوص، في عالم مضطرب بشكل فظيع. في الماضي، كنت على دراية بما يحدث في العالم بشكل عام، لكنّ ليس بكل الكوارث التي تحدث في العالم، والصراعات بأنواعها، والمخاطر التي يمكن أن تحدث في أي وقت وأي مكان. اليوم، نَزُود بالقلق طوال اليوم، وأولئك الذين يشاركون في ذلك هم ضحايا كذلك لأنهم يعيشون فيه بشكل دائم. إلى جانب الإدمان الذي تخلقه وسائل التواصل الاجتماعي، فإنها تثير العديد من التساؤلات: فهناك أدمغة شابة يُضحى بها لكي يستمر وجود وسائل التواصل الاجتماعي. فعلى سبيل المثال، فإن مشرفي محتوى الإنترنت هم أناس عرضة للخطر، حيث إنهم يبقون ملتصقين بشاشاتهم لعدة ساعات في اليوم، ويرون تمرير رسائل الكراهية وصور العنف التي لا يجب على أي شخص رؤيتها. لأنها مهنتهم، فإنهم يجب أن يشاهدوا قتلًا حيًا، ومشاهد جنسية وحشية. يعاني العديد منهم اضطرابات نفسية واضطرابات ما بعد الصدمة.

يمكن أن تكون العلاقات أيضًا سامة للدماغ. العيش مع شخص غير مستقر لا يمر دون خطر على الدماغ. العنف والغضب والهلع وعدم الاستقرار المالي هي سياقات سامة. يتمثل الخطر في الوقوع في دوامة لا تنتهي. عندما يصاب الدماغ بالتسمم، يواجه صعوبة كبيرة في إنتاج الكيمياء المناسبة للراحة والسلام. الدماغ المريض يولّد سلوكًا غير صحي. ومع ذلك، فإن ذلك

ليس بشكل نهائي، لأن الدماغ قابل للتشكيل ومن الممكن خلق خريطة عصبية جديدة، وتحويل دماغ مريض إلى دماغ صحي. الدكتور أمين نفسه يقول إن لديه اليوم دماغاً أكثر صحة بكثير مما كان عليه عندما كان في الثلاثينيات لأنه غير عاداته. نعلم أن التأمل ينتج فوائد لا تصدق، حيث ينشط مسارات عصبية جديدة ويساهم في تحقيق توازن أفضل للدماغ. أن تحيط نفسك بأشخاص مستمتعين بحياتهم مفيد للغاية، وكذلك ممارسة عمل يحمسك، تحقيق مشاريع مُرضية، أو تغذية أفكار صحية... تؤثر هذه السلوكيات في سُمية البيئة وتعمل كمضاد للسمية. إذا أصبح دماغك أكثر صحة، فستطور بشكل طبيعي سلوكيات أكثر صحة. على سبيل المثال، دعونا نفترض أنك تحتاج إلى كأس من الكحول للاسترخاء في المساء، وأن منع نفسك من الشرب كل مساء يتطلب جهداً من جانبك. إذا كنت تعمل على الشعور بالراحة في حياتك وتسمح لدماغك بالتمتع براحة عميقة عبر أنشطة أخرى تمارسها، فستنتهي بعد فترة من الوقت بعدم الشعور بالحاجة إلى شرب الكحول للاسترخاء.

فهم عقول الآخرين

تدفعنا أدمغتنا بشكل طبيعي إلى تصور الآخر كعدو أو كتهديد عندما نصطدم بسلوكه أو بكلماته. إنه رد فعل اعتيادي يؤثر في كثير من الأحيان في قدرتنا على الشعور بالحب والتعاطف. لقد اكتشفت شيئاً كبيراً سمح لي بإلغاء هذا البرنامج المزعج. لقد أدركت أن الجميع صادق. فعلاً، قليلون هم الأشخاص الذين يخططون لمؤامرة ضدك ويريدون إيذاءك بقصد. ستدرك ذلك فقط، عندما تفهم أن هناك جزءاً كبيراً من اللاوعي في أفعالهم، وأنهم لا يتحكمون في أنفسهم ببساطة. إذا أخذت بعين الاعتبار الخصائص العصبية الفردية لكل شخص، فستعيش الحب بشكل أعمى قليلاً. إذا لم تعد تحكم على السلوك واعتبرت التنشيط العصبي الذي يكمن وراءه، فلن تنزلق بعد الآن في سوء الفهم والاستياء. هذا لا يعني أن جميع السلوكيات مقبولة، بل بدلاً من الرد على مستوى سطحي، يمكنك التفاعل بعمق. وهذا ينطبق أيضاً على الأطفال، إذا كنت تتفاعل على المستوى نفسه معهم عندما يكونون في

حالة توتر، فستعتبرهم أطفالاً سيئين وغير ممتنين يثرون لأي شيء. إذا كنت تعرف أن أدمغتهم غير قادرة على التعامل مع تدفق عواطفهم، فستُدير دماغك بشكل مختلف لأنك ليس لديك عقل طفل في الخامسة من العمر وأنت قادر على فهم تفاصيل الإنسان.

يترتب على تقليل نشاط الفص الجبهي قدرة على التعاطف مخفضة، وربما قليلة جداً. لقد لاحظ الدكتور أمين، على سبيل المثال، نشاطاً ضعيفاً في الفص الجبهي لدى الأشخاص الذين شُخصوا باضطراب الشخصية النرجسية، ولكنهم يعانون أيضاً نشاطاً زائداً في القشرة الحزامية الأمامية (gyrus cingulaire antérieur). تقع هذه المنطقة في الجهاز النطاقي (الحوافي)، وهي مسؤولة عن إدارة عواطفنا. في الأشخاص المصابين باضطراب الشخصية النرجسية، يُترجم ذلك إلى عدم القدرة على إدراك وجهات النظر المخالفة لوجهة نظرهم، وعدم الوصول إلى رؤية شاملة، ولكنهم يرون الأشياء بواسطة منظور صغير. يُعد تلف القشرة الحزامية الأمامية سمة أساسية لنقص المرونة الإدراكية. يُرى بانتظام عند الأشخاص المصابين بالهوس أو الشخصيات المعارضة بشكل متكرر. إنهم عالقون بين الرفض والمقاومة، ولا يستطيعون التفكير في مخرج.

إذا رفض الطفل ركوب السيارة، فإذا هاجمته بشكل مباشر وحاولت جعله يركب بأي ثمن، فربما تنجح بالقوة وبالصراخ والغضب، لكن لن تتجاوز معارضته. في حين أنه إذا فتحت النافذة، وركبت السيارة بنفسك من النافذة، واقترحتي عليه فعل الشيء نفسه، فستفتح مساراً جديداً له ولن تواجه مقاومته النفسية.

الشخصيات الحدية⁽¹⁾ (les personnalités borderlines)، الذين يتميزون بالعواطف الشديدة ولا يتوقفون عن اختبار الثقة التي يمكنهم

(1) «الشخصيات الحدية» هم الأشخاص الذين يعانون اضطراب الشخصية الحدية Borderline Personality Disorder وهو اضطراب نفسي يتسم بتقلبات شديدة في المزاج والعلاقات الشخصية والانفعالات والسلوك. (المترجم)

منحها للآخرين، فإن نقص النشاط في الفص الجبهي مرتبط بشكل مباشر بالاندفاع الكبير والرغبة في الصراع التي يحتاج إليها دماغهم لتلبية حاجته إلى التحفيز. من المهم فهم أن بعض الأدمغة التي تعاني عدم الوظيفة السليمة تتبع طبيعتها وأن ما هو طبيعي بالنسبة إليها ليس دائماً صحيحاً، وعادلاً، ولطيفاً، وممتعاً بالنسبة إلى الآخرين. أنت تطلب من شخص نرجسي أن يأخذ الآخر في الاعتبار، هو ضد طبيعته، كأنك تتحدث معه بلغة أجنبية. بشكل عام، فهو لا يعرف لأنه لم يشعر بعد، لأن المشاعر لم تطور الوعي ولم تلمس القلب. ومع ذلك، كل شيء يتطور ويتدرب ويتعلم من جديد!

فيما يتعلق بالنوع (ذكر أو أنثى)، يبدو أن وظيفة الدماغ تلعب دوراً فيه. يقول دانيال أمين إن المتطفلين، وهم أشخاص يشعرون بمتعة جنسية عند مراقبة أفراد عاريين، والنساء اللاتي يمارسن العري والأشخاص الذين يمارسون الجنس بشكل حر يعانون نقصاً في الفص الجبهي. لذلك، يقلق الدكتور أمين بشأن رغباتنا في بعض السلوكيات. فإذا كنت تحب الأشخاص الذين يتميزون بالشخصية البركانية والاندفاعية، الذين يشتركون تذاكر طائرة إلى نصف العالم الثاني فجأة، والذين على استعداد لممارسة الحب في أي مكان، والذين يتحولون من الضحك إلى البكاء، فمن المرجح أنك في الواقع تحب الأدمغة التي تعاني عدم وظيفة سليمة في الفص الجبهي؛ بعبارة أخرى، أنت مجذوب للشخصيات المعقدة... يعطي الطبيب النفسي الأمريكي مثلاً عن مريضته التي وقعت في حب رجل يؤثر ورم المخ في وظائف فص الجبهة لديه. هل كانت هذه المرأة الشابة ستقع في حب هذا الرجل نفسه دون وجود هذا المرض؟ لذلك، عندما تقول الشخصيات المعقدة لأولئك الذين يسببون لهم الألم: «نعم، ولكن هذا هو السلوك الذي جعلك تحبني في البداية»، فهي على حق. ولكن، نحن نعيش مع الواقع الإنساني والعيش مع دماغ معقد يعني عيش حياة معقدة...

لدى دانيال أمين قاعدة عائلية، حيث يفحص أدمغة جميع أصدقاء أطفاله بعد ثلاثة أشهر من العلاقة. وإذا كان المخ غير صحي بشكل كامل، يُبعد أطفاله عن المريض! كان يطبق القواعد نفسها في فترة العزوبية. وبحسب

رأيه، فإن الوقوع في الحب مع أشخاص لديهم أدمغة تالفة يعد أمرًا غير منطقي: فهذا يؤدي إلى مشكلات كبيرة، فإذا كانت قابلية التشكيل موجودة، فإن الطريق إلى التغيير طويل ويتطلب الانضباط والجهد والتكرار. على الرغم من فهمي لفكرة دانيال أمين، فإنني أجدها محدودة لأنها لا تأخذ في الاعتبار البعد الروحي للوجود الذي يدفعنا إلى التفكير في أن كل ما يظهر على طريقنا له معنى. علاوة على ذلك، غالبًا ما يجلب المخ المتضرر في مراحل تطوره التنوير لأنه يحثنا على انفتاح قلوبنا!

الوقوع في الحب

ماذا لو قلت لكم إنه يمكنكم الوقوع في الحب مع أي شخص؟ بالطريقة نفسها التي يمكن أن تمارس علاقة جنسية مع شخص قد يؤدي إلى أن تقع في حبه، مشاركة الحميمية يمكن أن تثير الكيمياء العاطفية نفسها وتخلق صلة بينك وبين تلك الشخصية.

غالبًا ما يمر بعضنا بجانب بعضنا الآخر دون أن يتعرف بعضنا على بعض. فتح الحوار مع الآخر يخلق فورًا الحميمية والثقة، وهي قاعدة ضرورية لتدفق الحب. وقع أرثر وإيلين آرون (Arthur et Elaine Aron) في الحب وهما في جامعة بيركلي في نهاية السبعينيات. كان حبًا قويًا لدرجة أنهما كرسا حياتهما المهنية لاستكشاف آلية الحب⁽¹⁾. إيلين آرون هي أيضًا واحدة من رواد الأبحاث حول الحساسية المفرطة (l'hypersensibilité). هي من صاغت مفهوم HSP (Highly Sensitive Person) (شخص حساس للغاية)، وكان اكتشاف حساسيتها الزائدة هو الذي دفعها إلى الاهتمام بهذا الموضوع. قد تكون خصوصيتهما قد أثرت في الثنائي ومكّنتهما من إنشاء استبانة أصبحت الآن معروفة في جميع أنحاء العالم وقادرة على إثارة

(1) Arthur Azon, Edward Melinat et al., «The Experimental Generation of Interpersonal Closeness: A Procedure and Some Preliminary Findings», *Personality and Social Psychology Bulletin*, 1997, journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/0146167297234003.

المشاعر بين شخصين غريبين! كان مختبرهما هو المكان الذي نفذ فيه العديد من التجارب قبل أن يجدا الصيغ التي بدت فعالة. وكانا متأكدين من أن جمع أشخاص ليس لديهم أي مشكلات مع بعضهم بعضًا حول استبانة العادات قد يسهل الاتصال بينهم. وبالإضافة إلى ذلك، فإن القليل من الإلهام يثبت فعاليته: إخبار كل مشارك بأنه سيحب شخصه المجهول يعتبر زرع بذرة ستؤثر إيجابًا في اللقاء. وهذا يفعله جميع الأصدقاء الذين يرغبون في تزويج الأشخاص: «سترى، سوف تُعجب به»، «ستفاهمان جيدًا». كما أن أنواع التعلق تلعب دورًا. للأشخاص القلقين، من المفيد نصحهم بأن يحموا أنفسهم ولا يكشفوا الكثير من أنفسهم لخلق توافق أفضل. ومن الصعب على الأشخاص الانطوائيين (أي ذوي التعلق الانطوائي) الذين يتسمون بعلاقات سطحية أن يتصلوا بأشخاص آخرين.

الاستبانة التي صممها الزوجان آرون أتاحت لملايين الأشخاص في جميع أنحاء العالم فرصة عيش قصة حب. شهدت باحثة جامعية في العمود الأسطوري⁽¹⁾ «الحب الحديث» في «صحيفة نيويورك تايمز» عن تجربتها الخاصة. الاستبانة عملية، لكن يجب أن نتذكر أن هذه الاستبانة لا تخلق الحب، بل تسمح فقط بتلقيه وتداوله. إنها تفتح الفراغ في القلب لأنها تُسقط الحواجز. بالإضافة إلى ذلك، هناك بيانات مهمة يجب مراعاتها. يلعب معظم الأشخاص الذين يشاركون في هذا الاستبانة اللعبة لأنهم يرغبون في الوقوع في الحب. لقد كشفوا مستقبلهم المحتمل بالفعل! عندما تُجلس شخصين وجهًا لوجه وتدخل في محادثة حرة تهدف إلى جعل الطرفين يقعان في الحب، فإنهما يقعان في الحب، وهذا ليس بالأمر العسير. ومع ذلك، ما هو مثير للاهتمام هو استخدام هذه الاستبانة لإحياء علاقة عاطفية سابقة، مثل التقرب من الأصدقاء، والأهل، والأطفال. المصادقية والشفافية عنصران

(1) «La mythique colonne» بمعنى العمود الأسطوري هو تعبير يستخدم لوصف عمود «Modern Love» في صحيفة The New York Times. يشير هذا التعبير إلى أن العمود مشهور جدًا ويتميز بمكانة مثالية في مجال الأعمدة الصحفية، وأنه يتمتع بشعبية كبيرة لدى القراء. (المترجم)

مهمان. لأن الخصائص الخاصة لهذه الأسئلة لا تترك الكثير من المساحة لشخصيتنا المصطنعة.

لدينا جميعاً قصة نحكيها عن أنفسنا، نوع من السيرة الذاتية المحمولة التي نقدمها للغرباء الذين نلتقيهم، أو قناع نضعه مع الآخرين. نلعب دورنا الذي تعلمنا تأديته بشكل رائع. مع هذه الاستبانة، نُحَرِّمُ من هذه الشخصية المتجمدة. لا يتعلق الأمر بتقديم أنفسنا، لكنْ بانفتاح أنفسنا على الآخرين والسماح لهم بدخول حياتنا كما يسمحون لنا بالدخول إلى حياتهم. إنها بلا شك قوة الأسئلة التي صاغها الزوجان. بالإضافة إلى ذلك، تدفعنا بعض الأسئلة للدقة وأيضاً للضعف، وهو مكان ينمو فيه الرابط العميق.

حسناً، لقد استمر التشويق لهذه الاستبانة لفترة كافية! ستجد بعد بضعة سطور قائمة الأسئلة. في أثناء التجربة في المختبر، لم تُتناول جميع الأسئلة بالضرورة لأن الوقت محدود. إذا لم يكن أمامك متسع من الوقت، يمكنك إعداد نسخة مختصرة، لكنْ تأكد في هذه الحالة من عمل الأجزاء الثلاثة، واختيار أسئلة عديدة من كل منها.

قبل أن نبدأ، أود أن أطرح عليك بعض الأسئلة المستخدمة في تجربة أخرى للزوجين تسمى «المحادثة العادية»، والتي تسمى بالفرنسية «الحديث عن الطقس والأحوال الجوية» «parler de la pluie et du beau temps» هي عبارة ومصطلح فرنسي يستخدم لوصف المحادثات العابرة والملآنة بالحديث العادي السطحي والتي لا تتطرق إلى مواضيع عميقة أو شخصية. أقدمها لك لتمكنك من فهم الفرق بين الحصول على معلومات عن شخص ما والدخول في مرحلة الحميمة.

مكتبة

t.me/soramnqraa



للمقارنة، هذه هي أسئلة «المحادثة العادية»:

- هل تقرأ صحيفة بانتظام؟ إذا كان الأمر كذلك، فأى صحيفة؟
 - ما هي الهدية التي تلقيتها في آخر عيد ميلاد لك؟
 - متى كانت آخر مرة مشيت فيها لمدة ساعة واحدة أو أكثر، وأين كنت وماذا رأيت؟
 - أذكر أسماء أفراد عائلتك، الوالدين والأجداد الأعمام والعمات، وعمر كل منهم ومكان ولادتهم.
 - هل تحب الاستيقاظ مبكرًا أم النوم في وقت متأخر؟ هل تسبب ذلك في شيء مضحك في حياتك؟
 - من أين أنت؟ وأين عشت؟
 - ماذا فعلت هذا الصيف؟
 - ما هي الدولة الأجنبية التي تود زيارتها؟
 - هل تعتقد أن الأشخاص الذين يستخدمون أيديهم اليسرى هم أكثر إبداعًا من الأشخاص الذين يستخدمون أيديهم اليمنى؟
- ها هي الآن الأسئلة الستة والثلاثون التي تجعلنا نقع في الحب.

الجزء الأول:

1. إذا كان بإمكانك اختيار أي شخص في العالم، من ستدعو لتناول العشاء؟
2. هل ترغب في أن تصبح شخصًا مشهورًا؟ ولأي سبب؟
3. هل تعيد تكرار ما ستقوله قبل الاتصال الهاتفي في بعض الأحيان؟ ولماذا؟
4. كيف يبدو اليوم المثالي بالنسبة إليك؟
5. متى كانت آخر مرة غنيت فيها لنفسك؟ ولأي شخص آخر؟

6. إذا كان بإمكانك العيش حتى سن الـ 90 والحفاظ على عقل أو جسد شخص آخر بالغ من العمر 30 عامًا لمدة الـ 60 سنة الباقية من حياتك، من ستختار؟

7. هل لديك شعور خفي بالطريقة التي ستموت بها؟

8. اذكر ثلاثة أشياء تُظهر أنك أنت وشريكك لديكما شيء مشترك فيها.

9. ما هو الشيء الذي تشعر بالامتنان تجاهه في حياتك؟

10. إذا كان بإمكانك تغيير شيء في الطريقة التي نشأت بها، فماذا سيكون؟

11. استغرق أربع دقائق وارو قصة حياتك لشريكك، بأكبر قدر من التفاصيل الممكنة.

12. إذا كان بإمكانك الاستيقاظ غدًا واكتساب صفة أو مهارة، ماذا ستكون؟

الجزء الثاني:

13. إذا كان بإمكان كرة من الكريستال أن تكشف لك الحقيقة عن نفسك وحياتك والمستقبل أو أي شيء آخر، ما الذي ترغب في معرفته؟

14. هل هناك شيء تحلم بفعله منذ زمن طويل؟ لماذا لم تفعله؟

15. ما هو أكبر إنجاز في حياتك؟

16. ما هو الشيء الأهم بالنسبة إليك في الصداقة؟

17. ما هي أجمل ذكرى لديك؟

18. ما هي أسوأ ذكرى لديك؟

19. إذا كنت تعلم أنك ستموت بشكل مفاجئ في غضون عام، هل ترغب في تغيير شيء في طريقة عيشك؟ ولماذا؟

20. ماذا تعني الصداقة بالنسبة إليك؟

21. ما هي الأدوار التي يلعبها الحب والمودة في حياتك؟

22. تبادل مع شريكك على التوالي شيئًا تعتبره صفة إيجابية لديه. تبادل خمس صفات معه.

23. إلى أي مدى تكون عائلتك متحدة ودافئة؟ هل تعتقد أن طفولتك كانت أكثر سعادة من طفولة معظم الناس؟
24. ما هو رأيك في علاقتك مع والدتك؟

الجزء الثالث:

25. يُكوّن كل منكما ثلاث حقائق تبدأ بكلمة «نحن».
26. على سبيل المثال، «كلانا في هذه الغرفة ونشعر ب...».
27. أكمل هذه الجملة: «أود أن يكون لدي شخص معي لأشاركه/أشاركها...».
28. إذا كنت تريد أن تصبح صديقًا مقربًا من شريكك، فأخبره ما هو المهم بالنسبة إليك أن يعرفه.
29. قل لشريكك ما الذي يعجبك فيه أو فيها؛ كن صادقًا جدًا هذه المرة وقل أشياء قد لا تقولها لشخص لقيته للتو.
30. شارك شريكك لحظة مُحرّجة في حياتك.
31. متى كانت آخر مرة بكيت أمام شخص ما؟ متى كانت آخر مرة بكيت وحدك؟
32. قل لشريكك شيئًا تُقدّرُه بالفعل فيه أو فيها.
33. ما هي الأشياء التي لا يمكن الضحك عليها؟
34. إذا كنت ستموت الليلة دون إمكانية التواصل مع أي شخص، ما هو الشيء الذي تندم على عدم قوله لشخص ما؟ ولماذا لم تقله له بعد؟
35. من بين جميع أفراد عائلتك، من سيؤثر فيك أكثر إذا مات؟ ولماذا؟
36. شارك شريكك مشكلة شخصية واسأله كيف سيتعامل معها. اسأل أيضًا شريكك عن ماذا يعتقد عن شعورك بشأن هذه المشكلة.
- وفي النهاية، أمر حاسم آخر. نظرًا إلى ضيق الوقت، انظر إلى شريكك في عينيه بصمت لمدة أربع دقائق.

الوقوع في الحب ليس أمرًا صعبًا. أمّا الحفاظ على شعلة الحب هو أمر آخر، ولكنه ممكن. بالتأكيد، ليس إلى الأبد في الحالة الغازية، ومع ذلك، يستطيع البعض الحفاظ على شعلة الحب حية ويعيشون سعداء جدًا معًا. في عقل المُحبين العدائين لمسافات طويلة في الحب، تعمل الأجزاء المسؤولة عن الحكم النقدي بوتيرة أقل. يواصل المُحب طويل الأجل في الحب رؤية الأفضل في شريكه، وهكذا يحافظ على الحب السائل. عندما نبدأ في التركيز على العيوب، بالطبع ننتقل إلى الحب الصلب. تذكر أن نوع التعلق الخاص بك يؤثر في انطباعك عن الآخر، إذا كنت انطوائيًا، فسيكون لديك ميل أكبر للانتقاد....

الحب السائل يحافظ على حالته، أحد مفاتيحه هو الغوص في عيني الآخر. وهذا ضروري في تطور الرضيع. عن طريق تواصل العين، يتلقى الرضيع الاتصال، ويطور شعورًا بالثقة والحميمية. بالمناسبة، هذا هو السبب في أنه من الضروري أن ننظر إلى الرضيع عندما نطعمه، فهذه لحظة خاصة. لذا عليك تجنب القراءة أو النظر إلى هاتفك، كن مع الطفل.

في عام 1989، أجرى باحثون من جامعة كلارك في وورسيستر دراستين أصبحتا مراجع في هذا الموضوع⁽¹⁾. في النسخة الأولى، طلبوا من 96 فردًا لا يعرف بعضهم بعضًا، والذين قُسموا إلى ثلاث مجموعات، مراقبة بعضهم بعضًا. كان بإمكانهم النظر إلى الأعين، وملاحظة الأيدي، أو إحصاء عدد مرات ومدة رَمْشة عين الآخر. وفي نهاية التمرين، كان الأشخاص الذين نظروا في أعين بعضهم بعضًا يشعرون بمزيد من الجاذبية المتبادلة والاتصال والمودة بالمقارنة بأولئك الذين لم تكن أنظارهم متبادلة، أو أولئك الذين اكتفوا بمشاهدة الأيدي أو إحصاء عدد مرات ومدة رَمْشة عين الآخر.

(1) Joan Kellerman, James Lewis et al., «Looking and Loving: The Effects of Mutual Gaze on Feelings of Romantic Love», Journal of Research in Personality, no 23(2), 1989.

أُجريت الدراسة الثانية على 172 زوجًا، وكان الهدف هو قياس مستوى العاطفة والجاذبية المتبادلة لديهم. أظهر الأشخاص الذين أمضوا دقيقتين ينظرون في أعين بعضهم بعضًا دون الحديث حبًا أكبر لشريكهم وأكثر شغفًا.

النظر في الأعين ليس أمرًا ثانويًا، بل هو بالفعل طريقة للحفاظ على الحب السائل. النظر إلى بعضنا بعضًا دون الحديث. التفكير في بعضنا بعضًا. هذه هي طريقة لنقل طاقة حب مذهلة. فالنظرة اللطيفة والمحبة غالبًا ما تكون أقوى من الكلمات. النظرة مرتبطة مباشرة بنشاط اللوزة العصبية الدماغية التي تتعامل مع العواطف، ولا سيما العواطف السلبية⁽¹⁾. ومن الضروري أن نتمكن من تحديد ما إذا كان تعبير وجه الآخر يدعو إلى الثقة أو الحذر، وهذا أمر أساسي في العلاقة.

الحفاظ على الكيمياء لإنشاء الكيمياء الروحانية

لم تعد محركات الحب الكيميائية سرًا يُخفى، نعتبر أن الرومانسية تدوم كيميائيًا من ستة أشهر إلى عامين. تُعتبر هذه البيانات المرتبطة بالمدة مخفضة تمامًا. يمكن أن تدوم رومانسية جنونية عشر سنوات بين اثنين من الأشخاص الذين يعانون عدم القدرة على الاستقرار معًا في مكان واحد، على سبيل المثال. يمكن أن تطول القصة الملانة بالرومانسية بفضل خيال الممثلين فيها. وغالبًا ما يحدث التركيز على الكيمياء بدلًا من الكيمياء الروحانية. ما سيغير العلاقة إلى علاقة ذهبية، هو أن يتقبل كل شخص دوره الكيميائي، وهكذا ستتحول هذه العلاقة إلى ذهب سائل.

القاعدة رقم 1: نشط نظام المكافأة الخاص بك. العطلات هي فكرة رائعة للزوجين، وهي ليست اختيارية! إنها تعمل على إطلاق الدوبامين. اكتشاف مكان جديد والإثارة التي يسببها، هي أمور رائعة لإعادة إطلاق

(1) Thibaud Dumas, Stéphanie Dubal et al., «MEG Evidence for Dynamic Amygdala Modulations by Gaze and Facial Emotions», Plos One, no 8(10), 2013.

الرومانسية. التسوق أيضًا جيد للدوبامين. بالطبع، هذا شيء مصطنع وتافه، لكن بالطريقة نفسها التي كنت ترغب فيها أن تكون جميلًا وبملابس جيدة في بدايات قصتك، ف شراء قميص أو فستان جديد يمكن أن يساعدك في أن تشعر بجاذبيتك ومزاياك، كما يساعدك على البقاء في منطقة الحب المرتبطة بالدوبامين. هذه هي الإثارة. احجز مطعمًا راقياً، وجرب تجارب جديدة، كل ما يمكن أن يساهم في إثارتك، ومن ثم تحفيز خلاياك العصبية!

القاعدة رقم 2: العلاقة الحميمية، ثم العلاقة الحميمية، ثم العلاقة الحميمية. كلما زاد عدد مرات العلاقة الحميمية، زادت الرغبة في ممارستها. يبدو لي مثيراً للاهتمام في العلاقة طويلة الأمد التخلص من الإدراك اللاتيني للعلاقة الحميمية المرتبط بالرغبة. في الثقافة اللاتينية التقليدية، كان ينظر إلى العلاقة الحميمية على أنها تُترجم الرغبة والشهوة. باختصار، عدم النظر إلى العلاقة الحميمية على أنها نتيجة الرغبة، مما يعني أنه إذا تلاشت الرغبة، فإن العلاقة الحميمية تختفي. لأن هناك خطراً في ذلك! يمكن أن تكون العلاقة الحميمية أيضاً موعداً. يجعل الأزواج منه عادة كل يوم. عندما يكون الأمر كذلك، من المهم إضافة قليل من الدوبامين عن طريق تغيير القواعد والأماكن والممارسات... إذا أصبح الجماع رتيباً في سيره، فهذا أمر فظيع، ومع ذلك، إذا أصبحت متعة الحميمية الجنسية عادة، فهناك إمكانيات جنسية رائعة أمامك.

القاعدة رقم 3: الحنان أو السيروتونين والأوكسيتوسين. الإمساك باليد، والعناق، والتدليل، والاحتضان يساعدون على البقاء على اتصال مع الشريك العاطفي. الاهتمام بالحنان وقضاء بعض الوقت له أمر ضروري ومفيد للغاية. اعتماداً على ما تفتقده حياتك، إمّا الإثارة والمتعة وإمّا التواصل والاهتمام، نفّذ الإجراءات الصحيحة.

2

كن خبيرًا في العلاقات

يعترف أكبر الخبراء الذين درسوا الموضوع بطريقة علمية بأنه لا يوجد وصفة للحب السعيد؛ فهناك مبادئ كبيرة، لكن ليست هناك منهجية. لذلك، حتى إذا فعلت كل ما ذكر أعلاه، لا يوجد شيء مضمون. إنها تشبه الأشخاص الذين يأكلون أغذية دون استخدام المبيدات الحشرية والأسمدة الكيميائية والهرمونات، والمواد الحافظة، والغذاء المعدل، وراثيًا. ويمارسون الرياضة ويصابون بالسرطان. يقولون: «لكنني لا أفهم، لقد فعلت كل شيء بشكل جيد، فكيف أصاب بالمرض؟».

أصبحنا في عالمنا المعاصر مهووسين بالتوازن. ومع ذلك، ننسى الأساسيات: الصحة ليست الحفاظ على التوازن، بل القدرة على التنظيم ومن ثم استعادة التوازن. في مسألة الحب، من الضروري تعلم كيفية عدم تدمير العلاقة ومعرفة كيفية استعادتها بعد كل تدهور. في كثير من الأحيان، نتفاعل بشكل متأخر جدًا، وتمثل عمليات الإصلاح مشروعا كبيرا لدرجة أننا غالبًا ما نتخلى عن فكرة الشروع في الأعمال الأساسية. ولهذا السبب، تعلم كيفية استعادة الاتصال بعد كل خطأ هو المفتاح إلى العلاقات المريحة الناجحة. لا نقيّم الإنسان عبر قدرته على عدم مواجهة أي صعوبة، بل عبر قدرته على التعامل مع هذه الصعوبات. وهذا ينطبق أيضًا على العلاقات الإنسانية. عادة ما نكون غير مستعدين للحفاظ على الحب، ولذلك نترك الحب يهرب.

في الواقع، لدينا تفسير خاطئ لمبدأ الصمود الذي يقودنا بالتبعية إلى تدهور بيئتنا سواء كانت بدنية أو إنسانية. الصمود هو القدرة على استعادة الشكل الأصلي بعد التشوه. إنها ليست إعادة البناء بعد الوصول إلى نقطة الانفصال، ولا التكيف. من الناحية النفسية، الصمود هو القدرة على مواصلة الحياة بعد

الصدمة: هناك قبل وبعد. الشخص لم يسقط من قبل الصدمة لأنها لم تقتله، لكنه لن يكون نفسه مرة أخرى، إنه يفتح مصيرًا جديدًا بُني من هذه النقطة الجديدة. في تعريفه الفيزيائي، الصمود هو تقييم مقاومة المواد لصددمات عالية وقدرتها على امتصاص الطاقة الحركية دون الكسر. الصمود هو معرفة الهشاشة، وليس اختبار الصلابة. يتعين علينا أن نعرف ما هي الحدود التي يمكن الوصول إليها دون كسرها. بالمثل، يؤدي التكيف إلى آلام فظيعة في المجالات العاطفية. بالطبع، يتكيف الإنسان مع كل شيء، لكن هل هذا شيءٌ جيد؟ لا! لأنه إذا افترضنا أن التكيف ممكن، فإننا نكون أقل حذرًا. ننسى أن نكون حذرين، ونترك الأمور تستمر في حالات تبدو تمامًا بلا معنى. لذلك، في هذا الفصل، أقترح عليك أن تتعلم كيفية عدم عرقلة ممارسة الحب السائل بواسطة التجربة والحكمة والبحث العلمي.

فن الجدل

جون جوتمان (John Gottman) هو أحد أشهر الباحثين الأمريكيين في مجال العلاقات. أسس في جامعة واشنطن في سياتل «مختبر الحب» (Love Lab)، حيث درس هو وفريقه حالات آلاف الأزواج على مدى أربعين عامًا لكشف أسرار الحب طويل الأمد⁽¹⁾. يتألف «مختبر الحب» من شقة مفروشة تضم مطبخًا وصالة وتلفزيونًا ونافذة كبيرة تطل على بحيرة، حيث تتحرك الكاميرات في الجدران باستمرار في أثناء مراقبة المشاركين في الحوارات، وقد تكون بعض الحوارات تافهة وبعضها الآخر متوترًا. بالإضافة إلى التصوير، يُراقبُ المشاركون في حياتهم البيولوجية. يقيس جون جوتمان في هذه التجارب معدل ضربات القلب وضغط الدم وعوامل أخرى تساعد على معرفة كيف يتفاعل الأفراد فيما يتعلق بالتفاعلات مع الآخرين بشكل فيسيولوجي. وإحدى أشهر التجارب التي أجراها الباحث تسمى «محادثة

(1) John Gottman, Nan Silver, What Makes Love Last? How to Build Trust and Avoid Betrayal, Simon & Schuster, 2013.

الصراع» «la conversation conflit»، حيث يُطلب من الأزواج الحديث عن موضوع لمدة خمس عشرة دقيقة. وقد اكتشف جون جوتمان أن قدرة الأزواج على السعادة مرتبطة بكيفية إدارتهم للخلافات.

على العكس مما قد يعتقد البعض، فإن تشبث الزوجين أحدهما بالآخر ليس بالضرورة يعني أن الزوجين سعيدان، بل على العكس، ليس من المرغوب العيش في علاقات خالية من الخلافات. فتجنب الصراع يؤدي غالباً إلى تغذية الإحباط والتفاهم الخاطئ ويسبب التبعاد. ومع ذلك، فإن الخلاف له فوائده. إنه ذو فائدة إذا تناوله الطرفان في منطقة الثقة والتسامح وقبول مشاعر الطرف الآخر. أجرى جون جوتمان دراسة على 124 زوجاً من الشباب المتزوجين لمدة ستة أعوام وتبين أن الدقائق الثلاث الأولى من الخلاف يمكن أن تتنبأ بمعدل الطلاق. فما هي وصفة الخلاف الجيد؟ إنها العواطف الإيجابية. باستخدام أجهزة التتبع المتطورة، تَمَكَّن باحثو «مختبر الحب» من تحديد العواطف بدقة كبيرة. ولذلك، من بين العواطف التي تعتبر إيجابية توجد المودة والاهتمام، والتأكيد، والفكاهة، والفرح. إذا كانت معظم العواطف تظهر هذه المنطقة في بداية النقاش، فهذا يدل على أن الزوجين لديهما القدرة على الحب والاحترام رغم الخلاف. وعلى النقيض، إذا كان النقاش يدور في المنطقة السلبية ويثير ردود فعل مثل الاشمئزاز والخوف والتوتر والعدوانية والدفاع والغضب والحزن والترضية والشكوى والعزلة والترهيب، فكل هذا ليس إشارة جيدة لمستقبل العلاقة، لأنه، حتى لو لم يؤد بالزواج إلى الطلاق، فإنه لن يكون زواجاً سعيداً.

درس جون جوتمان حالات مئات الأزواج، سواء كانوا شباباً أو كباراً، لأكثر من عشرين عاماً، وأجرى قياسات عديدة لاستخلاص الصيغ الرياضية من ملاحظاته. وبهذه الطريقة، أنشأ مخططات بيانية توضح كيفية عمل الأزواج الذين يتمتعون بمخاطر منخفضة لسوء العلاقة، والأزواج الذين يتمتعون بمخاطر عالية وذلك بناءً على تطور النقاش. سألخص استنتاجاته بالقول: إذا خرجت من النقاش وأنت تشعرُ بأنك أفضل مما كنت عليه عندما بدأت النقاش، فأنت زوج منخفض المخاطر. وإذا كان هناك انحدار، فأنت زوج

ذو مخاطر عالية. فعلى سبيل المثال، نجد أنه في النقاشات التي تهدف إلى إصلاح العلاقة، يعاني الزوجان مشاعر إيجابية وسلبية، ويرتفع حالهما العام تدريجيًا كلما تحسنت الاتصالات بينهما. في حين أن منحنى الأزواج الذين يتشاجرون ويؤذون العلاقة يستمر في الانخفاض مع مرور الوقت.

مؤشر آخر هو نسبة العواطف الإيجابية مقارنةً بالسلبية. فعادةً، يُعتقد أن توازن العواطف الإيجابية / السلبية في النقاش يحافظ على العلاقة. لكن وفقًا للقياسات العلمية التي تُجرى في مختبر الحب، فإن هذا غير صحيح على الإطلاق. حتى تبقى العلاقة مُرضية، يجب أن تكون النسبة 1/5، أي خمسة عواطف إيجابية أو محايدة أمام عاطفة واحدة سلبية. إذا كان من الصعب عليك الخروج من العاطفة السلبية، لكن من السهل الوقوع فيها، وأكثر من ذلك بكثير العودة إليها، فهذا ليس مشجعًا لطبيعة علاقتك. تُعلمنا هذه الملاحظات درسًا أساسيًا: إن قدرتنا على عدم الانغماس في العواطف السلبية، وعدم التمثيل كضحايا أو كمهاجمين، هي الحاسمة في العلاقة. الحفاظ على التساوي في العلاقة أمر أساسي، لأن تأثير شريكنا في حالتنا العاطفية يلعب دورًا كبيرًا. إذا كان الشريك يجعلك تفقد أعصابك، أو لا يترك لك مجالًا للتحدث، أو يجعلك تشك في مشاعرك، أو إذا كنت تفرض على شريكك رأيك معتقدًا أن رأيك هو الرأي الوحيد الصحيح، فإن لعبة التأثير تكون غير متوازنة تمامًا.

عمل جون جوتمان مع جيمس موراي (James Murray)، خبير الرياضيات الحيوية، لإنشاء معادلة الحب وكشف سر الحب السائل. وبعد خمسة عشر عامًا من العمل معًا، أنشأ كلاهما معادلة مثالية تسمح لهما بمعرفة ما سيحدث في أثناء النقاش في الثواني القادمة. وبشكل عام، فقد حللا الصراعات الإنسانية واكتشفا تأثير التغييرات في المعايير. فقد غيرا، على سبيل المثال، العزلة العاطفية لأحد الشريكين عن طريق جعله أكثر مرونة أو تحسين قدرته على المرونة في النقاش. وتبين لهما أن معيارًا واحدًا يغير دائمًا مجرى العلاقة، وهو مفتاح العلاقة السعيدة: بداية النقاش، وتحديدًا الدقائق الثلاث الأولى. فالزوجان اللذان يتجاوزان هذه الدقائق الثلاث بلا أي ضرر هما زوجان سعيدان. وهكذا، علّم جون جوتمان تقنياته لآلاف معالجي العلاقات الزوجية.

وفقاً للعالم، فإن السحر الحقيقي للحب يكمن في تطبيق هذه الوصفة. تَعْلَم كيفية الخلاف بشكل صحيح، هذا هو الأمر الذي يمكن تحقيقه:

الوصية الأولى: مسؤولية كلا الشريكين 100%. وهو مفهوم اكتشفته عن طريق جاي وكاثي هندريكس اللذين غيرا حياتي! يشرح الزوجان أنه من الضروري لحل الخلافات بشكل صحيح أن يعتبر كل شريك مسؤولاً عن الموقف بنسبة 100%، وأن الإجمالي يصل إلى 200%. بمعنى آخر، لا يجب أن تعترف أنك مسؤول عن الخطأ بنسبة 50%، ولا تحاول تحديد من هو الذي على صواب ومن هو الذي على خطأ، لكن يجب الاعتراف بأن كل شخص مسؤول بالكامل عن جزء من المشكلة وحامل لجزء من الحل.

الوصية الثانية: كن هادئاً عند بدء المحادثة. لتجنب الفوضى، تحتاج إلى أن تكون هادئاً من الناحية الفسيولوجية. انتظر حتى تمر عاصفتك الداخلية قبل الشروع في المحادثة، حتى ولو كانت تفاعلاتك الداخلية تدفعك لعكس ذلك. الحادث الصغير الذي يتسبب في الخلاف الأول هو بمنزلة اختبار للعلاقة، وهو معبر عن علاقتنا مع الصراع. وعليه، فالمنطقة الوحيدة المواتية للتطور الإيجابي في العلاقة هي منطقة عدم الاعتداء، حيث يستطيع الشريكان أن يتناقشا بلطف ودون مهاجمة الآخر أو قول الكلمات المؤذية، دون أن يشعر الشريك الآخر بالتهديد. ووفقاً للدراسات التي أجريت في «مختبر الحب»، فإن 69% من النزاعات الزوجية لا تُحل، ولذلك بدلاً من إهدار طاقتنا في إيجاد الحل، يجب أن نعمل على مناقشة النزاع في جو سلمي، من الناحية الفسيولوجية والعاطفية. معظم الأزواج، عندما يتشاجرون، يتبنون موقف الخصوم، ويقعون فيما يسمى علمياً بـ «حالة استيعاب السلبيات»⁽¹⁾ (état absorbant de négativité).

(1) «état absorbant de négativité» هي عبارة فرنسية تعني «حالة استيعاب السلبيات» وتستخدم في العلاقات الزوجية لوصف الحالة التي يتبناها الشريكان عندما يركزان فقط على الأشياء السلبية في العلاقة، ويتجاهلان الجوانب الإيجابية. وغالباً ما يؤدي هذا النوع من الحالة إلى تدهور العلاقة الزوجية وزيادة التوتر والخلافات. لذلك، ينصح الخبراء بتجنب هذه الحالة والعمل على تحويل الانتباه إلى الجوانب الإيجابية في العلاقة والتركيز على الحلول بدلاً من التركيز على المشكلات. (المترجم)

إذن، ما هو الفارق بين الأزواج الذين يستطيعون العبور إلى المنطقة الآمنة من العلاقة وتجاوز الصراعات دون أن يؤذي ذلك العلاقة والآخرين؟ بالإضافة إلى القدرة الجيدة على تنظيم المشاعر، حدد جون جوتمان أن السم القاتل هو الخيانة. بمجرد تسرب شعور الخيانة في العلاقة، يصبح من الصعب معه العودة إلى سلوك محايد أو إيجابي في الصراعات. الخيانة ليست مقتصرة على الخيانة الزوجية، بل إن هذا الشعور يمكن أن ينشأ من سلوك امرأة وعدت شريكها بالإنجاب وتؤجل الأمر باستمرار، أو رجل يعلن فجأة لزوجته أنه لا يتحملها بعد الآن وأنه يبقى معها من أجل الأطفال، أو المرأة التي تعد حبيبها بأنها تريد أن تكون معه، لكن لا تفعل ذلك. الظلم هو أيضًا خيانة، يمكن أن ينشأ من شعور أحدهم بأن جهوده لا تُقدَّر، أو أن الآخر أناني وغير موجود بشكل كافٍ في العلاقة أو الحياة العائلية. أو أن أحد الشريكين يُجري عمليات شراء في الوقت الذي يواجه الزوجان صعوبات اقتصادية. في كثير من الأحيان، لا يدرك الشريكان وجود هذا الشعور الذي يفصلهما بالفعل. هذا عنصر مهم وحاسم، لأن الخيانة تعني كسر الثقة، والثقة هي العهد الضروري للعلاقة السعيدة. لذلك، أقترح عليك التفكير في الشعور المحتمل للخيانة الذي تشعر به في العلاقة مع شريك الحياة، صديق، أو أحد أفراد العائلة، واستخراجه لتحرير نفسك منه والتحدث عنه.

الخيانة، سواء كانت حقيقية أو مفترضة، تؤدي إلى الشك، فالشخص الذي يشعر بالخيانة لا يعرف بعد الآن مدى صدق الآخر ويُطوّر شكًا في كل أفعاله ويعتبرها مشبوهة. لم تُعد الهدية أو التعبير عن المشاعر يُستقبلان بشكل إيجابي، بل يمران عبر الفلتر السلبي الذي يساهم في إثبات مدى خيانة الآخر. وقد أطلق النفساني الأميركي روبرت وايس (Robert Weiss) اسمًا على هذا الآلية للعقل اللاواعي بـ «منعطف الشعور السلبي» «negative sentiment overid». إذا كانت علاقتكما تعاني هذه الآفة، فأنتما في وضع سيئ. الآن، يرى أحد الشريكين الآخر بصورة سلبية وكل شيء سيعطيه الحق، بغض النظر عن الواقع. إنها دوامة سلبية. على سبيل المثال، يُخطط أحد الشريكين لعشاء مع رئيسه منذ أشهر، وهذا العشاء يمثل له موعدًا مهمًا. وفي المساء،

تأخر الشريك الآخر وتعرض لتعطيل من قبل رئيسه لإنهاء مهمة عاجلة، ثم تعرض لاختناق المرور، ووصل في اللحظة الأخيرة وكان عليه اختصار مكالمه هاتفية مع أقرب صديق له الذي يمر بطلاق مؤلم. استعد بسرعة وأخيرًا يمكن للزوجين الذهاب. ومع ذلك، انفجر الشريك الذي يعتبر هذا اليوم مهمًا، ويوجه انتقادات للآخر بأنه يريد تخريب هذا العشاء وجميع فرص الترقية. فيما الشريك الآخر قد فعل كل ما بوسعه لكي يكون متاحًا، وقاد السيارة بجنون، وتخلّى عن صديقه الذي كان بحاجة إليه، وكان يومًا ممتلئًا بالإجهاد وفعل كل ما في وسعه لتلبية توقعات الآخر. إن من يعاني منعطف الشعور السلبي غير قادر على سماع نسخة الآخر من القصة، بالنسبة إليه لا يوجد شك في أن الآخر لا يهتم به، وأن هذا التأخير هو الدليل على ذلك. يقع أزواج عديدون في هذا الفخ حيث لا يهم ما هي الحقائق أو التفسيرات أو الأسباب، يُنظر إلى الآخر على أنه عدو. يلوث منعطف الشعور السلبي كامل العلاقة. أيًا كان ما يفعله الآخر، يصبح دليلًا على أنه لا يأخذ الشريك بعين الاعتبار، وأن أي مجهود يبذله الآخر ليس كافيًا، بل هو مخيب للآمال. في هذه الدوامة، لا يمكن التواصل لأن الثقة لم تعد موجودة. الدفاع عن النفس أو محاولة إقناع الآخر بالحقيقة، هو محاولة لحجز الهواء. يحدث هذا الوضع عندما لا يُصلح أحد الطرفين حدثًا بالماضي أشعر الطرف الآخر بأن هذه خيانة مكتملة الأركان.

لدينا جميعًا جروح، وإذا كان جرح الخيانة مهمًا بالنسبة إليك، فمن المرجح أنها تمنعك من العيش والثقة وقبول الآخر كما هو والجرأة على خوض الحب. تخوفك من الخيانة سيجعلك تتعرض للخيانة، فنحن نجذب ما نخشاه. إنها دوامة سلبية. إذا لم تكن لديك الثقة بالآخر، فلن يتحمل ذلك وسيتفاعل وفقًا لذلك. الأمر يتعلق بمغفرة الخطأ أو الخيانة. إذا لم تغفر لشريكك، فستظل محجورًا في دوامة الخيانة وهذا يعتبر بمنزلة السقوط بالعلاقة إلى الجحيم. لكي تتمكن من المغفرة، من المهم، عدم توقع الخطأ، والإصلاح فور حدوث الخطأ. الإصلاح أمر حيوي ويجب أن يحدث بسرعة. هنا أيضًا، أظهرت الدراسات أنه عندما يُرْتَكَبُ خطأ يمكن أن يثير شعورًا

بالخيانة، ويجب إصلاحه بسرعة. إذا فقدت السيطرة على أعصابك، وأسأت إلى الطرف الآخر لفظياً أو معنوياً، قدم اعتذارك في أقرب وقت ممكن، وعدل من كلماتك، وحاول تبرير موقفك، واستعدّ ثقة الآخر عن طريق الشفافية والتفسير والانفتاح.

الخيانة ليست مرتبطة فقط بالخيانة الفعلية. هل الآخر غير أخلاقي بشكل أساسي أم إنه يتحرر من قيود فُرضت عليه بطريقة ليست جيدة، ولكنها مفهومة؟ لنعد إلى مثال المرأة التي وعدت بإنجاب أطفال ولم تفعل شيئاً. هل تريد ذلك حقاً؟ هل تتعرض لضغوط كبيرة لتصبح أمّاً على الرغم من عدم رغبتها في ذلك، أم إنها ليست مستعدة بعد؟ تظهر الخيانة أيضاً في العلاقات التي لا يستمتع فيها الزوجان أحدهما للآخر وعندما لا يستمتع كل منهما لنفسه. يحدث انهيار العقد غالباً من حقيقة أن شروط الاتفاق لا تناسب الطرفين. عندما لا نتمكن من إعادة التفاوض بشأن شروط العقد مسبقاً، يمكن أن يتفكك كل شيء. لهذا السبب، الوضوح بعد الحدث الذي يحمل آثار الخيانة مهم. يسمح ذلك بإعادة تعريف العقد وإعادة توزيع الأدوار وفهم ما هو غير مرضٍ في العلاقة وتحسينه. لكن بالطبع، عندما يصل الأمر إلى مرحلة الخيانة الحقيقية، فإن الأمر يكون أكثر صعوبة.

إصلاح حالة الخيانة

الخيانة تُعد صدمة للشخص الذي يتعرض لها، وخاصة إذا كان هناك مشاعر عاطفية تجاه الشخص الآخر. فالآخر قد خان بجسده وعقله وروحه، وهذا يعد خيانة كاملة. يمكن إصلاح الزلة بسهولة وكذلك الحب الأفلاطوني. لكن عندما ينفصل الزوجان أحدهما عن الآخر، فإن الآثار تكون أثقل. أظهر دونالد باوكوم (Donald Baucom)، من جامعة نورث كارولينا، وأندرو كريستنسن (Andrew Christensen)، من جامعة كاليفورنيا، أن الأزواج الذين يخضعون للعلاج بعد خيانة يعانون مستوى سعادة أقل بشكل واضح من الأزواج الذين يطلبون الاستشارة لأسباب أخرى. اكتشف الخيانة يشبه اضطراب ما بعد الصدمة، ولذلك فهو ليس موضوعاً يجب التهاون فيه،

وبالإضافة إلى الندبة النفسية، يمكن أن تتسبب أيضًا في أضرار جسدية. أتذكر محادثة أجريتها في حفل تقديم فيلم مع رجل يبلغ من العمر 44 عامًا لم أره في حياتي من قبل، وقال لي بلا مقدمات بعد دقيقتين فقط: «أنا مطلق، وكنت متزوجًا لمدة 20 عامًا، واكتشفت أن زوجتي خانتني، وليس مرة واحدة. لقد تعرضت لنزيف داخلي. ثلاثة ثقوب في المعدة، وقال لي الجراح إنه لم ير مثل هذا من قبل».

المؤشر الحقيقي: الثقة

يقول جون جوتمان بشكل قاطع: إن سعادة الزوجين تعتمد على مؤشر الكرامة والثقة والمصادقية، ليس فقط الثقة بحد ذاتها. فالثقة تعني أيضًا معرفة أن شريكك قادر على قبولك كما أنت، وأنه يمكنه أن يكون بجانبك في جميع الحالات ويعطي الأولوية للعلاقة على حاجاته الشخصية. في الأزواج الذين لا يتعرف بعضهم على بعض جيدًا، تكون الثقة مهمة في المرحلة الأولى فقط، حيث يكون المهم هو الثقة في أن الشخص الآخر لن يخوننا، ثم يصبح من المهم بعد ذلك أن يشعر الشخص بأن العلاقة هي الأولوية بالنسبة إلى الآخر.

بشكل عام، فإن الثقة والكرامة تتكاملان معًا، ومع ذلك تُبنى المرحلة الثانية على الثقة بالتدريج. على سبيل المثال، التخلي عن رحلة عمل مثيرة للاهتمام لأن شريكك يحتاج إلى الدعم والاهتمام، عدم استقبال والدتك في عطلة نهاية الأسبوع عندما يكون بإمكانك قضاء وقت هادئ مع شريكك، عدم وضع رأس الثور الذي تحبه كثيرًا في منتصف الصالون والذي يزعج شريكك الذي يؤيد «بيتا»⁽¹⁾ (Peta). الثقة التي تجمع الزوجين هي عندما يختار الاثنان ما يؤكد ل كليهما أن الشراكة هي التي لها الأولوية، وليس لتجنب الانتقادات أو شراء السلام. وإلا فإننا ندخل في دائرة جُهنمية من التسويات

(1) PETA هي اختصار لـ «People for the Ethical Treatment of Animals» وهي منظمة غير حكومية تعمل على الدفاع عن حقوق الحيوانات وتحسين معاملتها وعلاجها بشكل أخلاقي. (المترجم)

ونخاطر بالانزلاق في المنطقة الحمراء في يوم من الأيام! شعارنا الشهير «اختيار الحب أو الخوف»: هل يقودني قلبي أم يقودني الخوف... إنه السؤال الأبدي الذي يجب أن نطرحه على أنفسنا.

في مختبره، أنشأ جون جوتمان «مقياس الثقة» «Trust Metric»، وهو اختبار يقيس مدى الثقة الموجودة في العلاقة الزوجية. يُجيب كل شريك عن استبانة، ومن هذه الإجابات يمكن التنبؤ بالصلة الحقيقية للثقة ومن ثم مستقبل العلاقة - ولا يقيس بالضرورة السلوكيات أو نمط الخلافات. من بين المواضيع المُستَجَوَبة، هو التحقق من الحميمية، والعلاقة بالآخرين، والتزام الشريك، والجانب المادي، والتفاهم. وبشكل إجمالي، تُقَيَّمُ 42 نقطة بتحديد درجة صدقها من 1 إلى 4. وفيما يلي نوع النقاط الموجودة في الاختبار: «أشعر بالحماية من شريكي». «يظهر شريكي للآخرين كم أنا غالية بالنسبة إليه». «يمارس شريكي العلاقة الحميمية معي كثيرًا». «يفعل شريكي ما وعد به». «يشاركني شريكي في طموحاتي ويحترمها». «يشارك شريكي ماليًا». أنصحك بإجراء الاختبار الذي يتوفر في كتاب «What Makes Love Last?» «ما الذي يجعل الحب يدوم؟» لجون جوتمان ونان سيلفر (Nan Silver). يُتيح الكتاب تحديد المجالات التي يجب تحسينها وفهم ديناميكية العلاقة بشكل أفضل. أقصد بالعلاقة هنا العلاقة الزوجية، ويمكنك إجراء هذا الاختبار مع والدتك أو شقيقتك أو شريكك في العمل أو ابنك أو أفضل صديق لك.

التعبير عما يُزعجنا يحافظ على العلاقة

يميل الكثير منا إلى تجنب الصراعات، ولكن الأشخاص الذين يبدون لَيِّنِينَ هم في الواقع في كثير من الأحيان معقدون. ليس لأنهم لا يقولون شيئاً، بل لأنهم يفكرون في الأمر، في رؤوسهم وقلوبهم، وينفصلون في كثير من الأحيان دون سابق إنذار. هذا أمر مريع لأنه وقتها لا يمكن استعادة العلاقة عندما تتعمق الفجوة بين الاثنين بشكل كبير، فلم يعد نهر هو الذي يفصل بين الاثنين، بل أصبح محيطاً. عدم القدرة على التعبير عما لا يروق لنا يقربنا من البعد عن الآخر، ونخونه بطريقة ما، حيث نتصرف بشكل مخادع في

موقف لا يروق لنا. ننفصل عنهم عاطفياً، وهذا غالباً ما يكون طريقتاً من دون عودة لأننا سنحتاج على الأرجح إلى الاتصال مع شخص آخر. من الأفضل أن نعرف كيف نقول إن شيئاً ما لا يروق لنا بدلاً من ألا نقول شيئاً ونحن نعتقد أن عدم التعبير عما يُزعجنا يحافظ على العلاقة. نحافظ على العلاقة إذا كنا لا نفكر فيما حدث، وإذا كنا في حالة قبول لما حدث، وليس إذا كنا لا نقول شيئاً عما حدث وأزعجنا. صحيح أنه لا يجب أن نصبح كتاباً مفتوحاً لكل ما يدور في أذهاننا. ومع ذلك، فإن الشفافية تعطي شعوراً بالراحة. نشأت مع والدتي التي كانت تعبر عن نفسها دون أي فلترة للكلام، وفي بعض الأحيان كان ذلك مثيراً بشكل ما، لكن في المقابل أن أعرف بماذا تفكر بالفعل، ومن ثم لا توجد مفاجآت ولا توترات مكبوتة أيضاً. وفي النهاية، ليس هناك شيء خطأ في القدرة على التعبير عما نفكر فيه بشكل مهذب ودون الرغبة في التأثير في رؤية الآخر. هناك تقنية أخرى يمكن اقتراحها، وهي أن تطلب من الآخر أن تقول له ما تفكر فيه، وهو حر في رفض ذلك أو قبوله.

تَعَلَّمْ من تجاربك وتجارب الآخرين

فهم الآخر، وتفاعلاته، وتاريخه، وبيولوجيته، واحتياجاته، هو مفتاح كبير للسعادة في العلاقات. هذا لا يعني أنك ستتجنب الخلافات والاستياء، ولكنه يتيح لك أن تتغاضى عما يحدث وألا تأخذ رد فعل شريك حياتك أو والدتك أو أطفالك على محمل الجد. أن تكون على اتصال بالآخر بمزيد من الرحمة لأن لديك القدرة على استقبله بشكل أفضل، بمعنى الانتقال إلى الحب السائل. قال كارل جوستاف يونج إنه لا يمكن أن تكون على اتصال بالآخر إذا لم تكن على اتصال بنفسك أولاً.

كانت أعمال ستان تاتكين⁽¹⁾ (Stan Tatkin) المتعلقة بفهم الارتباط والسلوكيات في عمر البلوغ في العلاقات الرومانسية مصدراً كبيراً للتعلم بالنسبة إليّ. في كتابه «Your Brain on Love» «عقلك عندما يحب»، يذكر

(1) عالم نفس وخبير في العلاقات الزوجية. (المترجم)

بالتفصيل وبدقة احتياجاتنا حسب نوع تعلقنا. كانت هذه مفاجأة حقيقية لفهم أن وراء السلوك الذي كنت أعتقد أنه يعكس شخصيتي، يوجد في الواقع استجابة سلوكية متكيفة مع اضطراب ما، ونتيجة لذلك، ما دمت لم أتخلص منها، سيكون من المستحيل العيش في علاقة ملائمة بالراحة والسعادة. تؤثر السلوكيات غير الوظيفية التي أُنشئت في الطفولة بشكل مدمر في علاقاتنا، والتخلص منها يجعلنا قادرين على التعامل مع العلاقة بشكل مختلف.

لدى ستان تاتكين نهج في العلاقة، يقول: «إذا كنت تريد الذهاب حقًا نحو الأفضل، فمن الضروري قبول إعادة برمجة دماغك». أنا أتفق معه بنسبة 100%، إذا كنت لا تريد تكرار أخطاء الماضي، فمن الضروري التطور. يعرض ستان تاتكين في كتابه صدمة حدثت بسبب طلاقه وقرر التركيز في عمله على فهم ما يضر بالعلاقة لتجنب الانهيارات العاطفية. يجب أن تُدرّس هذه الدروس في المدرسة. لماذا لا تُدرّس في الصفوف الدراسية مادة عن طبيعة الإنسان مثلما تُدرّس البيولوجيا؟ هذا أمر غريب للغاية. يربط ستان تاتكين عمله بين علم الأعصاب وعلم النفس، وبشكل خاص نظرية التعلق التي أسسها بولبي، وهي أساسية في فهم النفسية البشرية فيما يتعلق بالعلاقات. تركت تجارب طفولتنا أثرًا على المستوى العصبي الفيسيولوجي والذي يحدد ردودنا. لذا فإن ميولنا المختلفة هي ردود أفعال، وإذا أُعيدت برمجة ردود أفعالنا، فإن علاقاتنا تصبح أقل اختلالًا. أعاد الطبيب النفسي الأمريكي تسمية أنواع التعلق المختلفة وحدد احتياجات كل شخص من وجهة نظر الجهاز العصبي والدماغ للشعور بالأمان ومن ثم العيش في علاقة مُرضية. واتباع نصائحه، يمكن إلغاء التفاعلات والتعاون مع الأشخاص الذين نحبهم بتفاعلات بناءة لصالح أنظمتهم العصبية. حدد ثلاثة ملامح رئيسية: المرساة (Ancre)، والجزيرة (Île)، والموجة (Vague).

المرساة هو الشخص الذي عرف التعلق الآمن، أما الجزيرة فهو الشخص غير الآمن والانطوائي، والموجة هي الشخص غير الآمن والقلق. المرساة

ثابتة، أما الجزيرة فتعيش حياتها بمفردها وباستقلالية، والموجة تتذبذب مع مشاعرهما.

المِرْساة مرتاحة تمامًا بالالتزام، وتحب المشاركة. عادةً ما يكون هؤلاء الأشخاص سعداء، ولديهم قدرة كبيرة على التكيف، ويعتنون بأنفسهم وبالعلاقاتهم، ويعرفون كيفية اتخاذ القرارات وتحمل المسؤولية. لا يفضلون العلاقات غير المتبادلة أو التي دون التزام، ولا يتخلون عن العلاقات تحت ذريعة أنها أصبحت صعبة، ونادرًا ما يشعرون بالإحباط من الأحداث. هؤلاء الأشخاص لا يخافون من الاعتراف بأخطائهم، وهم يرتاحون بالانفصال والحميمية والقرب من شريكهم. الاتصالات الجسدية والعلامات العاطفية لا تخيفهم.

الملامح الخاصة بالموجة هي الكرم. هذه الملامح أكثر توجهًا نحو الآخرين، فهو يحب العناية بالآخرين. وهو أكثر سعادة عندما يكون برفقة الآخرين. لديه القدرة على رؤية جانبي الوضع. «أريدك أن تكون في المنزل، لكنني لا أريدك أن تكون في غرفتي ما لم أطلب منك ذلك». لذلك، لكي تكون شريكًا جيدًا لشخصية موجة، يجب أن تكون موجودًا دون أن تكون قريبًا جدًا، أي تترك له مساحته الشخصية.

الملامح الخاصة بالجزيرة هي الاستقلالية والاستقلال⁽¹⁾ الشديد. يهتم بنفسه وهو مُنتِج وخالق، وخاصة عندما تعطيه المساحة الكافية. في الغالب، شخصية الجزيرة كانوا أطفالًا لوالدين مشغولين جدًا بعملهم أو نشاطاتهم. ومن المألوف أن يكون هؤلاء الأطفال قد تربوا على أيدي مربيات الأطفال. كان لديهم كل ما يحتاجون إليه، ولكنهم لم يكونوا قريبين من والديهم وليس لديهم علاقة بهما. كان والداهم يتأكدان من نموهم بشكل جيد، دون الاهتمام

(1) الاستقلالية (Autonomie) والاستقلال (Indépendance) هما مفهومان متشابهان إلى حد كبير، لكن لهما بعض الاختلافات الدقيقة. بشكل عام، فإن الفرق بين الاستقلالية والاستقلال يكمن في التركيز. فالاستقلالية تركز على القدرة على الاعتماد على النفس، أما الاستقلال فيركز على الحرية في اتخاذ القرارات الخاصة بحياتك والتحكم فيها بنفسك. (المترجم)

الفعلي بطبيعة النبتة التي تنمو. غالبًا ما تخطط الملامح الخاصة بالجزيرة بين الاستقلالية والاستقلال والتكيف مع الإهمال. يمكن أن يسلكوا سلوك الأطفال المهذبين بشكل جيد. في الواقع، كانوا غالبًا ما يُهملون من قبل والديهم وتعودوا هذا الإهمال. ردًا على ذلك، أنشؤوا قناعات: أنا أعتني بنفسِي، أنا أخطط لحياتي ولا أحتاج إلى أحد. هذا البناء الذي نشأ في الطفولة هو اضطراب يضع العلاقة في خطر، لأن الملامح الخاصة بالجزيرة لديها صعوبة كبيرة في إظهار ضعفها وخلق قرب شخصي عميق، وتعتمد على الاستقلالية الزائفة. إنهم لا يستطيعون تعريف حاجتهم للآخرين ولا يستطيعون التعبير عنها. هذا هو السبب في أن الملامح الخاصة بالجزيرة غالبًا ما يشعرون بالارتياح عندما يتغيب شركاؤهم، أو يسافرون، أو يكون لديهم جدول أعمال مزدحم، لكن هذا لا يلبي حاجتهم الحقيقية إلى الاتصال. إنهم يعيشون في المستقبل ولا يريدون الاهتمام بالماضي. يمكن أن يكون هذا نوعًا من التناسي وربما هو آلية الدفاع التي يستخدمها الدماغ. إنهم ضحايا الوحدة الوجودية ويحتاجون إلى شركاء يعيدونهم إلى الشاطئ. الملامح الخاصة بالجزيرة لا تحتاج إلى الكثير، ولا يزعجون الآخرين بحاجاتهم، ويفضلون شريكًا مثلهم دون متطلبات كثيرة. فمن الضروري بالنسبة إليهم أن يجدوا وقتًا للانفراد بأنفسهم لاستعادة هدوئهم في حالة وجود صراع. يشعرون بأنهم أفضل في الانعزال، ويعتبر الانعزال نوعًا من الملاذ الآمن. من الضروري أن يُترك لهم مساحة كافية.

يعيش الأشخاص ذوو الشخصية الموجة في الماضي ويصعب عليهم التقدم للأمام لأنهم يحملون جروحًا قديمة غير مغلقة. يخلقون اضطرابات في العلاقة الزوجية لأنهم يمرون بارتفاعات وانخفاضات دائمة، ومثل الأمواج، يتحركون بشكل لا إرادي. يقتربون، ثم يبتعدون، ثم يقتربون مرة أخرى، يشعرون بأنهم مرغوبون ثم مرفوضون. يميلون إلى الرحيل قبل أن يتركهم شريكهم، حتى لو لم يكن الطرف الآخر ينوي ذلك. يؤلفون قصصًا ويصدقونها، يحتاجون إلى الطمأنينة باستمرار. يشعرون بالتناقض وتطاردهم بشكل دائم جروحهم القديمة التي لم تُشفَ بعد. إذا كان الزوجان

من أصحاب الشخصية الموجة معًا، فستكون هناك دراما مؤكدة! فهذه الشخصيات يتذكرون طفولتهم تمامًا ويظلون غاضبين من كل شيء حدث لهم. يشعرون بالرفض تجاه والديهم ويركزون على ما لم يكن يسير بشكل جيد. يصعب عليهم تصديق الكلمات اللطيفة الموجهة لهم. يَشْكُون دائمًا في مصداقية الآخرين ويشعرون بأن الآخرين يهتمون بهم لأسباب معينة، وأنهم لا يحبونهم بصدق. يعتقدون أن لديهم شخصية معقدة للغاية وأنهم لن يجدوا أبدًا شخصًا يستطيع تحملهم. مع الأشخاص ذوي الشخصية الموجة، من المهم أن تعتذر مباشرة إذا كنت أظهرت تصرفًا سلبيًا أو معاديًا، لتصلح الكسر الذي حدث لتجنب الابتعاد والانفصال. يحتاج أصحاب الشخصية الموجة إلى التحدث عندما يتعرضون لإساءة. غالبًا ما يشعرون بأنهم يقدمون أكثر مما يأخذون، ويعتبرون شركاءهم في الحياة أنانيين ومتمركزين على أنفسهم. ويحبون أن يكونوا محاطين بأصدقائهم.

يميل الأشخاص ذوو الشخصية الجزيرة، في الخلافات، إلى عدم الرغبة في التحدث عما حدث ولا يرغبون أيضًا في البقاء في الحاضر. إنهم يرغبون فقط في الماضي قدمًا. يمكنهم قول: «هيا، دعنا لا نتحدث عن ذلك بعد الآن». عندما يشعرون بالضغط، يمكن أن يكونوا متسرعين، عنيدين، صامتين أو ثابتين. في الخلاف، لا يستطيعون الماضي قدمًا حتى يُحل الخلاف. التفاعل عن طريق الجسد مثل التقبيل أو المعانقة قد يكون مفيدًا للغاية مع الشخصية الجزيرة، لأن ذلك يمنحه شعورًا بالأمان، يكفي بدء التواصل دون اللجوء إلى المواجهة. يخشى ذوو الشخصية الجزيرة من الشعور بأنهم محاصرون. لذلك، إذا كنت بحاجة إلى التحدث معهم، فاسألهم عندما يكونون متاحين أو اقترح محادثة بعد بضع دقائق بدلًا من التواصل معهم بشكل مفاجئ وبدء محادثة عندما لا يكونون مستعدين لذلك. بالمثل، يخشون اللوم، لذلك سيطمئنون عندما يسمعون منك أنك تفهم ما فعلوه ولماذا فعلوه، ولكنك تنتظر شيئًا آخر، أو أنك تتفق على أن هذا ليس خطأهم وأنه لا يهم في النهاية. تُخيفهم الحميمة، لذلك يمكنك إزالة العائق بسؤالهم عما إذا كانوا مرتاحين مع بعض الأفعال. «هل يزعجك إذا دخلت الحمام عندما تكون فيه؟» «هل تريد أن أتركك وحيدًا

قليلاً؟» كما أنهم لا يحبون أن تُفرض عليهم الأمور. حريتهم ضرورية. لذا، سيكون عرض الخيارات المختلفة التي تتاح لهم أكثر فاعلية بكثير من إعطاء الأوامر. على الرغم من أن الأشخاص ذوي الشخصية الجزيرة لا يظهرون حاجة إلى الاتصال والتأكيد، يمكن أن يفكر المرء أنهم لا يحتاجون إليه، ومع ذلك، فإن تأكيد حبك لهم عن طريق تقدير جودة الشخصية التي يمتلكونها يمكن أن يجعلهم يشعرون بالأمان دون الشعور بالاختناق.

عند الأشخاص ذوي الشخصية الموجة، يكمن الخوف من الهجران بقوة. «ألن تتخلص مني قريباً». «أريدك أن تبقى بجانبني، أحتاج إليك بجانبني». نظراً إلى أنهم يخشون الانفصال، فإن إرسال رسالة صغيرة في أثناء اليوم، ليس بالضرورة كلمة حب، ولكن إظهار الاتصال وعدم الانقطاع هو شيء مفيد. الأشخاص ذوو الشخصية الموجة لا يشعرون بالراحة عندما يبقون وحدهم لفترة طويلة، لذلك من المفيد لتهديتهم أن تقترح عليهم الاتصال بك إذا شعروا بالحاجة إليك، ومن الجيد أن تعرفهم بأنك تتطلع إلى رؤيتهم مرة أخرى. كما أنهم يشعرون في كثير من الأحيان بالثقل، لذلك يمكن أن تشرح لهم أنهم ليسوا عبئاً عليك، ما دمتَ لست عبئاً عليهم، أو أنك تحب هذا العلاقة التي تجعلك تشعر بأنك شخص ثمين لديهم، وهذا يساعدهم على الشعور بالثقة.

انفصال النوم

يشير ستان تاتكين أيضاً إلى أهمية طقوس النوم والاستيقاظ. أن تنام يعني أنك تنفصل عن العالم والأشخاص. فبناءً على نوع تعلقنا، فإن الانتقال إلى الليل ليس بالأمر السهل بالضرورة. بالنسبة إلى الأشخاص القلّيقين، قد يكون النوم صعباً. يجب فهم دورك في هذه اللحظة ومفتاح رفاهية الطرف الآخر. تشير الدراسات إلى أن الأطفال الذين لم يكن آباؤهم متاحين عند النوم لديهم مشكلات أعلى تعوق تطوير التعلق غير الآمن. النوم في الوقت نفسه مع شريكك يمكن أن يساعد على تسهيل النوم. لبعض الناس، من المهم أن يكون الشريك موجوداً عند الاستيقاظ، وألا يغادر الفراش، حيث يمكن أن

يسبب هذا اضطرابًا صغيرًا ويزيد من القلق. امتلاك مفاتيح شخص ما هو ميزة رئيسية في العلاقة، لا يتعلق الأمر بالتلاعب بها، بل وضعها في مأمن. الأمان هو الحب.

القطبان: الرجل والمرأة

كما وصفتُ في الجزء الأول، نحتاج إلى قطبين لفتح مجرى القلب. الذكر والأنثى هما قطبان قادران على التوصيل. يشعر الفيزيائي فيليب بوبولا بالقلق إزاء تطور عالَمنا الذي يحاول محو هذين القطبين بما يُسمى بحيادية الأجناس «la neutralité des genres» ومحاولات التخلص من التباين بين الذكور والإناث وإلغاء هذه الفروقات أو تحويلها إلى حياد. بالنسبة إليه، أي من وجهة نظر الفيزياء، فإنه دون قطبية لا يحدث شيء. إذا كان الحب طاقة، مثل الكهرباء، فإن القطبين ضرورة لتدفقه. بالإضافة إلى ذلك، يخلق اللقاء بين مصدر ساخن ومصدر بارد رد فعل. لا يحدث أي شيء عندما يوجد مصدران دافئان. يسمح القطبان بإنشاء شيء جديد عندما يكونان معًا. لدينا جميعًا معتقداتنا وقصصنا الشخصية حول هذا الموضوع. لا يتعلق الأمر هنا بذكر مفهوم النوع والتبلورات المرتبطة به.

لدينا جميعًا سمات ذكورية وأخرى أنثوية داخلنا، ويمكن أن تكون هذه السمات موجودة بدرجات مختلفة لدى كل فرد. في العلاقة الزوجية يجب احترام هذا التوازن. يمكن لبعض الأزواج أن يكونا متوازنين لأنهما معًا في نوع من التعادل المتبادل. لا يوجد رجل أو امرأة بشكل حقيقي، بل إنهم يضيف بعضهم إلى بعض. وهناك آخرون يتمثل أحدهما في الذكورية والآخر في الأنوثة، ويُكْمَلُ أحدهما الآخر، على الرغم من عدم توازنهما فرديًا. وأخيرًا، الزوجان اللذان يجب عليهما اتباع الصيغة الأمثل هما اللذان يتمتعان بالتوازن الفردي ويتناوبان عندما يكونان معًا. عندما يتحلى أحدهما بالصفات التقليدية للذكور، يتحول الآخر إلى الصفات التقليدية للإناث، والعكس بالعكس.

أظهرت هيلين فيشر أن الأزواج الذين يعيشون بشكل جيد يتميزون بشدة بالقطبية البيوكيميائية. المزج بين الذكورية والأنوثة هو مزيج رابع، لأن الجاذبية بين الأزواج قوية للغاية. ويؤدي هذا التجاذب إلى وحدة دون أي مجهود. ومع ذلك، هذا ليس سوى جزء من المعادلة، لأنه يمكن أن يكون الشخص مجذوبًا دون أن يشعر بالتنمية الذاتية. فعلى سبيل المثال، يمكن لبعض النساء أن يعشقن الرجال الذين يحملون مستويات عالية من هرمون التستوستيرون، ولكنَّ العيش معهم يمكن أن يكون عذابًا، لأنهم يحملون عيوب صفاتهم الإيجابية، وإذا لم يتغيروا قط في القطبيات، فلن يستطيع الشريك الآخر تغيير قطبيته أيضًا، مما يؤدي في النهاية إلى خلل لا يمكن إصلاحه. ولهذا السبب، فإن التحكم بشكل واع بالقطبيات الذكورية والأنثوية يمكن أن يساعد على إيجاد كيمياء أفضل بين الجاذبية والتوازن. فكيف يمكن الحفاظ على التوازن في العلاقة الزوجية في عالم يسعى إلى عدم التمييز في كل ناحية؟

عشت في لوس أنجلوس لعدة سنوات، وكانت الحياة في هذه المدينة تجربة أنثروبولوجية رائعة. في مدينة الملائكة، يعتبر معدل هرمون التستوستيرون مرتفعًا بلا شك إذا ما نظرنا إلى عدد السيارات الفاخرة في المتر المربع. فنحن نعلم أن قيادة السيارات الفاخرة والغالية تعتبر محفزًا قويًا لإنتاج هرمون التستوستيرون. وتكون ماركات مثل «بورش» (Porsche)، و«فيراري» (Ferrari)، و«بنجلي» (Bentley) منتشرة بشكل كبير في لوس أنجلوس إلى حد أن ابنتي في سن الخامسة سألت في شركات الإيجار في العطلات إذا كان من الممكن الحصول على «لامبورجيني» (Lamborghini)!

كما أن هذه المدينة تتميز بعادات غريبة جدًا في الحياة العاطفية. يتعدّد الأمر بشأن توزيع الأدوار في العلاقات بين الرجال والنساء في العديد من بلدان شمال أمريكا. إذ إن الكثير من النساء الشابات في شمال أمريكا، واللاتي يتعاملن بصرامة مع مسألة المساواة، يكسرن التقاليد، وهذا لا يكون دون تأثير على الذكور. فالكثير من الرجال يشعرون بالضيق فيما يتعلق بما يجب عليهم فعله أو عدم فعله. ويمكن أن يتسبب الاستفسار عما إذا كان يجب عليهم

دفع فاتورة العشاء أم تقاسمها في إجهادهم عقلياً، أو حتى يمكن أن يتسبب في نوبة هلع. ففي الواقع، يمكن أن يفسّر دفع فاتورة العشاء على أنه إحسان أو علامة على الوقاحة، وذلك يعتمد على المرأة التي يتناولون معها العشاء.

في لوس أنجلوس، قابلت براين بيغين (Brian Begin) (تنطق «بيغن»)، وهو اسم لا غنى عنه لمن يعمل مستشاراً في علاقات الرجال مع النساء. أسس براين شركة تدريب تسمى «Fearless» (دون خوف) لتحويل الرجال إلى خبراء في الإغواء. شيء مثير للإعجاب! تتكون دوراته من رجال يشعرون بالانجذاب تجاه النساء، ولكنهم يعانون صعوبة في التحدث مع النساء أو في عدم الحفاظ على علاقات طويلة الأمد. يبلغ براين من العمر خمسين عاماً، وكان يعاني الخجل بشكل مفرط والوزن الزائد. عمل براين لسنوات على مظهره الخارجي وتغيير نفسه بدنياً وعقلياً. يوجد الكثير من الشخصيات مثل براين في عالم التنمية الشخصية في الولايات المتحدة. وهذا يُشكل فرقاً كبيراً مع الروح الفرنسية. فمعظم الفرنسيين يعتبرون أن ما نحن عليه غير قابل للتغيير، أما الأمريكيون فيسعون دائماً للتحسين. فالفرنسيون يعيشون كثيراً في الماضي، فيما يتطلع الأمريكيون بشكل كبير إلى المستقبل. وكما هو الحال في كل شيء، يكمن الصواب في التوازن.

برائين بيغين هو مثال على الرجل المصنوع تماماً، أي الذي تمكن من تغيير نفسه بالكامل، ولا يمكن لأصدقائه في الكلية التعرف عليه! قابلته في مكانه المفضل، وهو عبارة عن حانة، كان لافتاً للانتباه بشكل كبير. ليس مغروراً أو مضحكاً بشكل خاص، لكنه تعلم كيفية خلق طاقة الفراغ التي تجذب الأشياء لتعبئتها. زاد من نظرتة النرجسية وبالتبعية من جاذبيته بحيث تتجمع جزيئات نرجسية أخرى حوله. وهذا ما يدرب عليه عملاءه. لا توجد أصالة فيه، بل يوجد كيمياء. وأود أن أوضح أنني لا أقصد أن براين متصنع، فقد لا يكون كذلك، ومع ذلك، هذا ليس ما يشعر به الشخص عند التواصل معه.

سألت براين كيف يمكن التكيف مع هذا العالم الذي تتطور فيه تمثيلات الأدوار بشكل مُجْزأ. كان جوابه مفاجئاً بالنسبة إليّ، وجدته بسيطاً، لكن

اعتقدت أن هناك شيئاً يمكن استكشافه. شرح لي، على سبيل المثال، أنه إذا كانت المرأة تقود سيارة رياضية وكان الرجل مرتاحاً على مقعد الراكب، يكفي للرجل أن يفعل حركة رمزية لاستعادة دور الذكورة الذي انتقل إلى المرأة في أثناء القيادة. أعلم... سيتحسس النسويون من هذه الأمور. لكن من الناحية الفسيولوجية، تزيد قيادة سيارة رياضية من نسبة هرمون التستوستيرون في الدم، وهذا معروف. ترى المرأة مستوى التستوستيرون الخاص بها يرتفع، وهذا مثير للريبة. لكن ماذا عن مستوى التستوستيرون للرجل على مقعد الراكب؟ إذا انخفض، فإن استراتيجية براين بيغين ملهمة. لا يتعلق الأمر بالأيدولوجيا، فيملك كل شخص تمثيلاته الخاصة للذكورة والأنوثة. لذا، ليس هذا مجرد سؤال عن الدور، لكن عن القطبية. إذا كانت لديك أجزاء متوازنة من الذكورة والأنوثة، فهذا مثالي بالنسبة إلى الشخص، ومع ذلك، في العلاقة بين شخصين، سيسبب هذا التوازن علاقة دون جاذبية. إذا كنت تريد الجاذبية، فالعب بالمؤشرات. في الواقع، إذا نظرنا إلى الزواج باعتباره توازناً مثالياً للذكورة والأنوثة، فإن الموضوع ليس حول أن يكون الرجل رجلاً وأن تكون المرأة امرأة، لكن عندما يُظهر الرجل صفاته الذكورية، فإنه يزيد من الصفات الأنثوية لدى شريكته.

يمكنك إنشاء قائمة بالصفات والأفعال والأشياء التي تجعلك تشعر بالقوة والثقة في جوانبك الذكورية والأنثوية، وذلك فيما يتعلق بشريكك العاطفي، وبهذه الطريقة، يمكنك تحسين توازن القطبية الذكورية - الأنثوية لديك، وتحسين جودة الحياة الزوجية. أظهرت دراسة مثيرة للاهتمام حول الخيانة الزوجية أنه عندما تكون الزوجة هي الشخص الرئيسي الذي يوفر المال للمنزل⁽¹⁾ فإن هذا يزيد من خطر الخيانة لدى الرجال. فقد أجريت دراسة في الولايات المتحدة على مدى عشر سنوات على 1400 زوج من الرجال والنساء

(1) Christin L. Munsch, «Her Support, His Support: Money, Masculinity, and Marital Infidelity», American Sociological Review, no 80(3), 2015, asanet.org/sites/default/files/savvy/journals/CS/Jun15ASRFeature.pdf.

الذين يتسمون بالانجذاب للجنس الآخر (hétérosexuels)، وقد أظهرت أنه عندما يكون الراتب متساوياً، تكون المخاطرة نحو 4٪، بينما إذا كان راتب المرأة يُمثل 80٪ من دخل الأسرة، فإن المخاطرة ترتفع إلى 8٪، وحتى 15٪ إذا كان دخلها يُمثل كل دخل الأسرة. بالنسبة إلى الرجال، يبقى المنحني منخفضاً إذا كانوا يدعمون من 50٪ إلى 75٪ من الدخل. إذا كان الرجل هو المصدر لأكثر من 75٪ من دخل الأسرة، فإن خطر الخيانة يزداد مرة أخرى، لكن بشكل أخف بكثير، بنقطة أو نقطتين في المئة. بالنسبة إلى النساء، كلما ساهمن أكثر في الأسرة، كنَّ أكثر وفاءً! يصل خطر الخيانة الزوجية إلى 5٪ عندما لا يكسبن أي مال، وينخفض إلى أقل من 2٪ عندما يوفرن كل المال للأسرة.

يمكن تقديم فرضية أن النقود تأكل التوازن بين القطبين الذكوري والأنثوي في حالة الأزواج الذين يخونون. إما لأن النقود يُنظر إليها رمزياً على أنها تمثيل للرجولة بشكل كبير، وأن الرجل الذي لا يجني الكثير من الأموال يجد صعوبة في إظهار الجانب الذكوري لديه إذا لم يُعبر عنه في مكان آخر، وإما لأن المرأة التي تفعل الكثير من الأعمال التي تتطلب القوة والصلابة تجاهلت الجانب الأنثوي ولا تدرك كيفية العودة إليه. وإما أن المرأة التي تعمل في المنزل ولا تملك موارد مالية وتنجر في مهام المنزل يصعب عليها إظهار الجانب الأنثوي لديها.

الحب والمال

أذكر أنني توقفت في متجر في لوس أنجلوس يبيع شموعاً تحمل نية معينة. كانت كل شمعة تحمل كلمة: السعادة، الثراء، الطاقة، الإيجابية، الشفاء، الحماية، الحب، النقود. كنت مدهوشة لأنني لاحظت أن رفّاً كاملاً كان فارغاً: الحب. وكان الرف الثاني غير الممتلئ بشكل كبير: النقود. الناس يُصلُّون من أجل الحب والنقود. وإذا كان هذا في الحقيقة هو الشيء نفسه⁽¹⁾.

(1) تقصد الكاتبة بهذا التساؤل التقريري أن الحب والمال قد يكونان مرتبطين بطريقة أو بأخرى في حياة الإنسان. (المترجم)

أعتقد أن علاقتنا بالحب شبيهة جدًا بعلاقتنا بالنقود. بالطريقة نفسها التي نحفز بها الحب، نحفز بها النقود. النقود ليست المشكلة أبدًا، ولكن علاقتنا بالنقود قد تكون مشكلة كما هو الحال مع الحب. وعلاوة على ذلك، تُترجم صعوبتنا في العيش في الوفرة إلى تردد في علاقاتنا العاطفية والمالية. جميع الأشخاص الذين قابلتهم ويعيشون بكامل طاقة الحب لا يواجهون مشكلات في النقود. ليس لأنهم أغنياء، لكن لأن احتياجاتهم لُبِّيت في كلا المجالين. لديهم طاقة تقودهم إلى الحب بقدر ما لديهم قدرة يكسبون بها النقود. بدأت في رؤية هذا الرابط عندما قرأت كتابًا عن المليونيرات الأمريكيين، ليس عن الأشخاص الذين أصبحوا أثرياء، لكن عن الأشخاص الذين خلقوا ثروة وأداروها بذكاء. 97٪ منهم كانوا متزوجين. لقد لاحظت أيضًا وجود أزواج يفقدون كل شيء. يعانون الفوضى والإفلاس في أموالهم وحياتهم العاطفية. تبادلت الحديث حول هذا الموضوع مع كريستيان جونود، أحد المتخصصين الناطقين بالفرنسية في العلاقة بالمال، وهو تلميذ بيتر كوينيج⁽¹⁾ (Peter Koenig). يُعتبر هذا المصرفي السابق أن مبدأه هو مساعدة زملائه على الانتقال من المال إلى الحب. وفقًا لكريستيان جونود، المشكلة الكبرى للبشر هي نقص الحب للذات. ويُقدَّر أن الغالبية منا يواجهون صعوبة كبيرة في الاستقبال لأننا لا نشعر بأنفسنا جديرين بذلك. ومن ثم، عندما لا نحب أنفسنا بما فيه الكفاية، نسقط ذلك في واقعنا بصعوبات مالية، ونخلق مواقف تجعلنا نفشل، ولا نسمح لأنفسنا بكسب المال والاستمتاع به.

إذا كنا ننظر إلى المال كونه شيئًا خارجيًا ونعتبر أن المال سيجلب لنا الحرية والاحترام والقوة والتسلية والمكانة والاعتراف والحب... فإننا نفقد سلطتنا. إذا جاء المال ليملاً ما نفتقده، فإننا نعطيهِ السلطة. وهذا يجعلنا في حالة عدم توازن، وبالطبع، في وقت ما، لن يستمر ذلك، وينهار الهيكل. عندما يأتي الحب ليملاً ما نفتقده، فنحن في حالة من الصدمة العاطفية، لأنه حب

(1) بيتر كوينيج هو مدرب ومستشار مالي سويسري. وهو مؤلف عدة كتب في مجال العلاقة بالمال والثروة والتنمية الشخصية. (المترجم)

غير حقيقي، هو حب من أجل المال. عندما يأتي المال ليملاً النقص، فهذا ما يسمى بصدمة المال، حيث يصبح هو الهدف الأول والأخير. يعتبر كريستيان أن أنبوب تداول المال غالباً ما يعمل بشكل جيد جداً في اتجاه واحد فقط، وهو اتجاه العطاء. علينا أن نعطي المال بسهولة أكبر مما نتلقاه. وبذلك، يمر المال بكفاءة في اتجاه واحد ويسد الطريق تماماً على الاتجاه الآخر.

يرى كريستيان جونود أن الشخص الذي لا يشعر بأنه مستحق للحب لا يستطيع الحصول على المال، أو بالأحرى العيش بعلاقة هادئة مع المال. فالمشكلة لا تقتصر على كسب المال فحسب، حيث يتلقى العديد من الأشخاص ثروات وملايين ومع ذلك يظلون مدينين بشكل دائم، وفي خطر، ويعيشون في تذبذبات مالية. ومن المثير للاهتمام أنه فيما يتعلق بالمال، فإن المبالغ المالية لا تُغير شيئاً، ونحن مبرمجون بآلية لا واعية.

نعيش تجربة المال غالباً بشكل مشروط، وهذا يتماشى مع رؤية الحب المشروط. وبحسب الاعتقاد السائد لدى الكثيرين، فإنه لتلقي المال، يجب أن يكون لدينا سلوك معين، أو أن يقيّم شخص خارجي قيمتنا. عندما لا نعتقد بأنفسنا أننا نستحق المال، فإننا غالباً ما نعتقد أننا لا نستحق أيضاً الحب، لذا نخرب الأمور المالية.

ضع الحب في المال

كيف يمكن تطوير علاقتنا بالمال؟ لقد أحببت اقتراح كريستيان جونود بإضفاء طاقة الحب على مالنا. ومن ثم، في كل مرة نستخدم فيها مالنا، نفعل ذلك بالحب. فالأفضل من الإنفاق بوعي هو الإنفاق بحب!

وعليه، بدلاً من إعطاء المال لخبازك، فإنك تعطيه الحب لأنك تعتبر أنه أفضل صانع للخبز، وتعطي الحب للشخص الذي لا مأوى له في شارعك لأنك تتعاطف مع محنته، وتعطي الحب للكهربائي الذي سيسمح لك بأن لا تتناول العشاء بالشموع. التفكير في المال بطاقة الحب يعني أيضاً تحقيق إدارة أفضل للإنفاق الخاص بك.

أنت تحبُّ بقدر ما تدفع وتُحبُّ بقدر ما تستقبل. هذا لا يتعلق بالسخاء فحسب، فربما تعطي الكثير لكن دون فرح ودون نية لفعل الخير. وعليه، سواء كنت سخياً في أداء واجبك أم بخيلاً للغاية، فإن لديك شَوْكاً في جيبك وفي قلبك! من ناحية أخرى، يمكننا أن نرى أن سخاء القلب لا يتعلق بكمية المال المملوكة، ولا بما تمنحه مالياً أو بما تُعطي من الوقت. على العكس، إذا كنت تسمح للديون والمستحقات غير المدفوعة والنفقات غير الضرورية بالتراكم وعدم السيطرة عليها بشكل جيد، فإنك تعامل نفسك بشكل سيئ.

تَعَلَّم استقبال الحب

عندما نرفض استقبال الحب، فإننا نقفل أبوابنا أمامه. وكثير منا لا يشعر بالجدارية لاستقبال الحب... هل هذا يعود للتراث اليهودي المسيحي؟ حيث تتكرر هذه العبارة مئات المرات من آلاف الفرنسيين في الكنيسة كل يوم أحد: «لا أنا لست جديراً بالقرب منك⁽¹⁾». لقد تَرَبَّيتُ على هذا الأمر. لا يجب أن يكون الحب شيئاً يُسْتَحَقُّ، لأنه يجب ألا يكون مشروطاً.

المشكلة هي أن جميع الأشخاص الذين نحبههم بشكل مشروط، وهم الغالبية العظمى من السكان، لا يشعرون بالجدارية بالحب ومن ثم لا يستطيعون استقباله. التقيت سيباستيان تيري (Sebastian Terry) في الولايات المتحدة. هو ناشط في قضية «اللطف». بعد وفاة أحد أصدقائه المقربين عندما كان في العشرينيات من العمر، طرح سيباستيان هذا السؤال على نفسه: «هل أنا سعيد؟» وكانت الإجابة لا. قرر الشاب الأسترالي أن يعيش حياته بالكامل ويخدم الآخرين ليجلب الفرح حوله. عقب حلقة في برنامج تلفزيوني، اتصل رجل مصاب بشلل الأطفال بسيباستيان وطلب منه مساعدته في تحقيق حلمه في الجري نصف ماراثون بدفعه على كرسيه المتحرك. وافق سيباستيان، وكانت القصة مؤثرة وغطتها وسائل الإعلام بشكل واسع، مما أعطاه فكرة لإنشاء موقع إلكتروني للتعاون لمساعدة الناس على تحقيق

(1) هذه الجملة هي جزء من الصلاة المسيحية الكاثوليكية والتي تقال في أثناء القداس.
(المترجم)

أحلامهم. وهكذا، يضع الأشخاص إعلانات تصف أحلامهم، ويُقدّم آخرون لمساعدتهم في تحقيقها. فكرة رائعة، باستثناء أن... قال لي سيباستيان إن هناك الكثير من المتطوعين للمساعدة، لكن الأشخاص الذين يطلبون المساعدة لا نجدهم بكثرة... لذلك، إذا لم يكن التعاون متطورًا بما فيه الكفاية، فقد يكون ذلك لأننا نجد صعوبة في التعبير عن احتياجاتنا وقبول تلبيةها.

نحن نُعلم الأطفال أن يتبرعوا، الكرم صفة يمكن تدريبهم عليها، ومعرفة كيفية الاستقبال يمكن أن تصبح صفة أيضًا. ربما يمكننا تحديد أن المنفعة (le bénéfice) هي الحب والربح (le profit) هو الخوف⁽¹⁾. ولذلك، يصبح من الأسهل معرفة ما إذا كنا نستفيد أو نستغل الأشخاص والمواقف والأموال... علاوة على ذلك، في العديد من الأحيان، عندما نُضيع شيئًا، نقول إننا لم نستفد منه... الربح لا يُلبّي حقيقة احتياجاتنا. ما يُجلب إلينا لا يشبه ما يعود علينا بالربح. معرفة كيفية الاستقبال تعني قبول ما يُجلب إلينا وعدم البحث عما يعود علينا بالربح.

(1) هذه الجملة تعني أن الفائدة الحقيقية في الحياة تكمن في الحب والتعاطف والعطاء، أي إن الاهتمام بالآخرين ومد يد العون والمحبة هو ما يجلب الفائدة الحقيقية في الحياة. أما الربح والاستفادة والانتفاع فينبع من الخوف والانعزالية والانغماس في الذات والتنافس والطمع. (المترجم)

3

الحب غير المشروط:

مشروع مجتمعي جديد

بفضل صديقتي أماندين روش (Amandine Roche)، المحامية المدافعة عن حقوق الإنسان لدى الأمم المتحدة، دخلتُ عائلة «مؤسسة لونت» (la fondation Lunt). أقول «عائلة» لأن هذا هو شعوري الحقيقي عندما كنت أعمل معهم. تأسست مؤسسة لونت من قبل شخصين، غيبير ديل مارمول (Guibert Del Marmol) وميشيل لونت (Michel Lunt)، اللذين قررا وضع أموالهما في خدمة مشاريع الآخرين. في وقت لاحق، وأنا أبحث عن تمويل لبدء إنتاج فيلمي الوثائقي «التقط أنفاسك» حول قوة التنفس، نجحت في إقناعهما ليس بجدوى مشروع، لكن بأنه يعني لي الكثير وأنني أؤمن به بشدة. أصدرنا لي شيكًا دون أن يطلبوا أي شيء بالمقابل، فقط بدافع القلب والمحبة لمساعدتي على تحقيق مشروعي.

في عالم الأعمال الخيرية، العطاء والمحبة هما شيء نادر جدًا، والمجانية أيضًا. ومع ذلك، يعلم الصديقان في مؤسسة لونت جيدًا أنهما يصنعان حسابًا ممتازًا: فالحصول على الكثير يأتي من عدم الطلب على أي شيء مقابل الدعم، حيث لا يواجه المستفيدون من المؤسسة أي عوائق تحول دون تحقيق مشاريعهم. لا يحتاجون إلى تقديم أي تقارير، ويتمكنون من التركيز بشكل كامل على عملهم، ويقدمون التقارير فقط لأنفسهم. وفي النهاية، الأخلاق الشخصية هي التي تدفعنا لنكون عند حسن ظن مؤسسة لونت التي وضعت ثقتها فينا.

اتصلت بمايكل لونت لكتابة هذا الفصل، لأنه يدعو إلى المزيد من المحبة في عالم الأعمال الخيرية. وقد قال شيئًا صائبًا جدًا: «لم نكن سنجري هذه المحادثة قبل عام أو عامين». هذا صحيح، لم نكن هناك بعد. لم يكن العالم

مستعدًا بعد. لم يكن المصطلح موجودًا بعد. لكن اليوم، حتى في شوارع باريس، يمكننا رؤية كلمة «الحب» تتفتح على الرصيف وعلى التيشترات. في توقيعات البريد الإلكتروني، وشعارات الشركات. الحب يُعرض بشكل علني. ولقد ساهمت في ذلك مواقع التواصل الاجتماعي مثل فيسبوك وإنستغرام، التي ساعدتنا على رؤية الحياة بطريقة أكثر إيجابية وتنبض بالحُب. في الماضي، كان الأطفال هم من يرسمون القلوب، لكن اليوم، عندما يُنهي رجل في الخمسينيات رسالته بقلب، لا نعتبر ذلك شيئًا غريبًا، ولا نعتبره غامضًا. لم يكن ذلك ممكنًا قبل بضع سنوات. لقد تغير العالم، ولقد تغيرنا. وقد حدث التفاعل في كلا الاتجاهين: حيث جعل الحب يظهر بشكل أكثر وضوحًا بواسطة هذه الرموز، فقد جعل ذلك عقولنا أكثر استقبالية، وتغيرت تصوراتنا، ومن ثم تغيرت تصوراتنا عن العالم من حولنا.

كلمة «الحب» لم تعد محرمة اليوم لأنها تحمل رمزية جديدة. في الماضي، كان الناس يربطون بين الحب والقداسة، ولكنهم اليوم يربطون الحب بالصحة؛ إذا لم ينم الإنسان في بيئة محاطة بالحب، فسيصاب بالمرض. هذا حقيقة. منذ صغرنا، لا يعلموننا الحب، يعلموننا الانقسام والانفصال عن الذات. النظام التعليمي كما هو موجود، يستثني الكثيرين ويسبب لهم الخوف. هل هو شيء طبيعي أن يذهب الآلاف من الأطفال إلى المدرسة وهم يشعرون بالقلق والخوف لأنهم يواجهون صعوبات أكاديمية أو يعانون مشكلات في العلاقات؟ تتشكل وجهة نظرنا للعالم بأكمله في الطفولة. عندما يُربط التعلم والعمل بالانفصال عن الذات، فإننا نزرع بذور الانفصال عن الحب وانعدامه. لا بد من بيئة تعليمية حنونة تُعزز الإمكانيات، وهذا لا يعني أنه لا يوجد إطار أو جهد أو صعوبة. في عالم الأعمال، هذا مشابه. يجب أن نعمل بمرح، ومن يقول مرحة يقول حبة.

كيف سيبدو العالم إذا أصبح الحب القيمة الأساسية في عالم الأعمال ودوائر السلطة؟ لا أحدث عن اليوتوبيا، بل عن الانضباط والعدالة والتطلعات. الحب ليس مجرد عاطفة أو شعور؛ إنه فضيلة. هل يمكن لشخص أن يكون قائدًا عظيمًا دون أن يتحكم فيه الحب؟ لا أعتقد ذلك. اليوم، يعتبر الاقتصاديون

مثل إيلوا لورانت (Éloi Laurent) أن النمو الكامل ينبعث من الصحة الكاملة وبالتبعية من الحب، لأن الحب يعني الصحة!

أوقفوا اللاعنف واختاروا السلام

نواجه تناقضًا كبيرًا، حيث نتحرك لمكافحة العنف بدلًا من التركيز على نقيضه الحقيقي: السلام ومن ثم الحب. يجب وقف الانقسام للبحث عن الوحدة. الصراعات الداخلية على وسائل التواصل الاجتماعي، ومعارك الديوك على شاشات التلفزيون، والقادة الصغار الذين يتحكمون بصخب في الشركات. نتحدث قليلًا عن العنف العادي، على الرغم من كونه شائعًا ومنتشرًا. العنف أصبح شيئًا عاديًا تمامًا في مجتمعنا. يكفي الخروج في الشوارع للشعور بالتوتر الموجود وسماع الشتائم. يكفي تشغيل شاشات التلفزيون أو الاطلاع على وسائل الإعلام لنصطدم بالخوف الذي ينتجونه بشكل كبير. عالم العمل والمدرسة عنيفان بطبيعتهما، مع التزاماتهما بالنتائج. لا يزال العديد من المعلمين يتحكمون في طلابهم ويجعلونهم يشعرون بالدونية. هل يستحق طفل لا يفهم أن يُهان أمام أقرانه؟ لا ألوم هؤلاء المعلمين الذين يشعرون بالإحباط التام وليس لديهم الوسائل اللازمة للعمل بشكل صحيح، لأن ما يُطلب منهم لا يمكن تحقيقه. إذا كنا نريد أن يتوقف العنف في هذا العالم، فحان الوقت لإعادة العدالة إلى مكانها. هذا لا يعني تقليص التوقعات، لكن يجب أن نكون متسقين. يجب إعادة المعنى إلى قلب عمل مجتمعنا. كل ما لا يمتلك معنى يخلق الشعور بالألم ومن ثم العنف. المشكلة هي أن معظم الأشخاص الذين يتحملون مسؤولية عمل المجتمع هم جزء من هذا العجز. بالنسبة إليهم، تغيير ذلك يعني التنازل عن السلطة. وبالنسبة إلى أولئك الذين يرفضونه، فإن الانضمام إليه يعني بيع روحهم. لكن بما أننا مستمرون في الاعتقاد بأننا نعيش في عالم مقسم، وأننا نعيش على الهامش، فإننا نؤجج الاضطراب. فقط عن طريق الوحدة سنعيش في سلام. «الوحدة» و «التماسك» هما مفتاحا السلام والاستقرار في المجتمعات. وعندما ندرك أن الأشخاص المهمشين من قبل النظام هم جزء من المجتمع ويجب أن نتقبلهم

بما يقدمونه لنا، فإننا نتجنب الانقسامات والتفرقة التي تؤدي إلى العنف والصراعات. وعليه، لم يعد هناك شخص مسؤول عن الوضع الراهن، بل نحن جميعًا مسؤولون عن إحداث التغيير الإيجابي في المجتمع. وعندما نترك النظام المريض يستمر، فإننا نسبب الألم والمعاناة دون أن نشعر بها، وهذا يؤثر في الجميع، حتى أولئك الذين يعيشون في الهامش. ولذلك، يجب علينا جميعًا أن نعمل على إحداث التغيير المطلوب لبناء مجتمع يعيش في الوحدة والتسامح والسلام.

كنتُ أتحدثُ مؤخرًا مع طبيب يتحدث عن وجوده في خدمة طبية متواصلة لمدة ستة وثلاثين ساعة. وأخبرني عن كيفية شعوره بالإحساس بالعجز والتعب عندما يعود إلى منزله. كيف يمكن بشريًا أن نسمح لحدث مثل هذا الوضع؟ نحن نعلم أن نقص النوم يؤثر سلبيًا في الصحة العقلية والجسدية، وأن الجهاز العصبي يحتاج إلى توازن صحي حتى إن بعض الدراسات التي أجريت تشير إلى تراجع وظائف العقل عند الأطباء عندما يحرمون من الراحة⁽¹⁾.

وغالبًا ما يكون الجواب المعطى هو الآتي: «ليس لدينا الوسائل لـ...»، وعندما لا يكون لدينا الوسائل، نسمح بحدوث أمور غير مقبولة. هذا ما يثير العنف. فماذا يعني عدم وجود الوسائل؟ يعني أننا ننتظر حتى يكون العالم الخارجي جاهزًا لاستقبال التغيير المطلوب، لكن لأنه لم يحدث قط، فلم يحدث أي تغيير. يمكننا توفير الوسائل. كان أحد أصدقائي يرغب في شراء منزل، لكن لم يكن لديه المال الكافي لذلك. وجد رجلًا يمتلك الموارد المالية وكان مهتمًا بأداء عملية مالية وإعادة بيع المنزل بأرباح جيدة بعد بضع سنوات، لقد اشترى صديقي أجزاء المنزل من الشخص الذي استثمر فيه، وبهذا الشكل حصل على المنزل كاملاً. يعيش صديقي الآن سعيداً في منزله، وكان هو من اشترى حصته من المستثمر. إذا تمسك بمشكلته المالية،

(1) Charles H. Mitch Jacques, James C. Lynch et al., «The Effects of Sleep Loss on Cognitive Performance of Resident Physicians», Journal, of Family Practice, no 30(2), 1990.

لكان لا يزال يستأجر شقته. لذلك، من المهم فهم أننا جميعاً مدمجون في النظام. إذا بدأ أحدهم شيئاً جديداً، ستتحرك الأمور وقد نجد أخيراً عملية جديدة ناجحة. لنُنهي مشكلة عدم وجود الوسائل، علينا التفكير بالموارد التي لدينا والاحتياجات التي نحتاج إلى تلبيتها. عندما تجد الموارد الاحتياجات التي تُلبّيها لها والعكس بالعكس، يسود الانسجام.

الخطوة الأولى تتمثل في فهم الموارد التي تلبي الاحتياجات المختلفة وتفكيك المعتقدات الثقافية التي تُقيّدنا وتجعلنا نعتز بالاحتياجات بشكل غير صحيح. على سبيل المثال، نسمع دائماً أنه يجب أن نعمل بِجِد «Il faut travailler dur». لماذا نصعب الأمر⁽¹⁾؟ للحصول على نتائج مُرضية، من الأفضل أن نعمل بمرح وسعادة. هذا النهج لا يعني أننا لن نبذل جهداً، ولكننا نتخلص من التأثير اللغوي الذي يحمل معنى المعاناة. إذا كان الأمر صعباً، فإنه يؤلم، وإذا كان صعباً، فإنه يصبح مجزياً، لأنك بتحدي الصعوبة قد حققت نجاحاً وتطوراً. عندما يكون الأمر «يجب أن نعمل بِجِد»، فأى نوع من الموارد سنبحث عنه؟ على سبيل المثال، حبوب ومخدرات تساعد على البقاء مستيقظاً للعمل لفترات أطول. تفهمون لماذا نفعل ونقول أموراً غير منطقية. إذا أصبح الأمر «يجب التقدم في العمل»، فستتمركز الموارد على وسائل للعمل بأكثر دقة وإيجاد سبل مساعدة وزيادة النوم لتكون أكثر انتباهاً وما إلى ذلك. السعي هو تحديد المفتاح الذي سيسمح بالتقدم. أن نسعى نحو الأفضل، ونبحث عن الفائدة، هذا النوع من التفكير ليس هو السائد حتى الآن، وبدأنا في سن صغيرة، فذلك أفضل...

العلاقات العائلية غالباً ما تكون عنيفة؛ فالأطفال الذين يتعرضون للعقاب والاستسلام والتجاهل والتخلي عنهم يتعرضون للعنف. أنا مدهوشة من أن أرى يومياً في الشوارع عنف الآباء الذين يصرخون على أطفالهم بكلمات تثير

(1) في النص الأصلي استخدمت الكلمة «la dureté» والتي تعني «الصعوبة أو الصلابة»، ولكنّ تعبير «travailler dur» الذي يعادل في الإنجليزية «work hard» تُترجم هكذا «العمل بِجِد» والجِد في اللغة العربية تعني اشتغل بكدّ واهتمام واجتهاد ومن هنا يأتي معنى الصعوبة. (المترجم)

الرعب. ما يؤثر فيَّ بشكل خاص هو أنهم يفعلون ذلك علناً، مما يعني أنهم لا يهتمون بنظرة الآخرين ولا يرون هذا السلوك غير مقبول، بل بالعكس، يعتقد بعضهم أن عرض هذه الصعوبة علناً هو دليل على أنهم يتقنون دورهم كوالدين. يحدث لنا جميعاً أن ننهار ونصرخ، ولكننا لا يمكن أن نستخدم كلمات متعمدة تجرح الطفل ونعتقد أننا نفعل خيراً للعالم.

الحب وريادة الأعمال

الشركة⁽¹⁾ هي شخص، هذه حقيقة قانونية. تُعرف باسم «الشخص الاعتباري» «personne morale» ويجب أن تكون مسؤولة. تحتاج أيضاً إلى الأحلام وإلهام الآخرين للمضي قدماً وتحتاج إلى المعنى لتتاهز بالحياة. وهكذا، تماماً مثل الإنسان، تُعتبر الشركة محفّزاً للحب يجب أن تتوافق للاستفادة الكاملة من هذه الطاقة. مكان الشركة، والإجراءات التي تتخذها، والمنتجات التي تنتجها، وقيمها، وثقافتها المؤسسية، وروحها يجب أخذها في الاعتبار. إن الشركة تحتاج إلى الجسد (فريق العمل) لتنفيذ الأعمال والعمليات اليومية، وتحتاج إلى العقل (الإدارة) للتفكير واتخاذ القرارات الاستراتيجية والتوجيه. وعندما يوجد التنسيق والتناغم بين الجسد والعقل في الشركة، فإنها تعمل بكفاءة وتحقق النجاح في أهدافها. عندما لا يعمل الجسم والعقل معاً، تعاني الشركة تأثيرات الاختلال. تُفصلُ الإدارة عن القوى الحية، ولا يعمل العقل والجسد معاً، لأن روح الشركة غير موجودة أو لم تعد موجودة.

ألان مولالي (Alan Mulally) هو رئيس تنفيذي أسطوري في الولايات المتحدة. يعتبر معروفاً ليس فقط لأنه أعاد إحياء وتوجيه شركة بوينغ «Boeing» ثم شركة فورد «Ford»، لكن أيضاً لأن قيم الحب كانت في قلب نهجه للإدارة. بعد وصوله إلى العمل في شركة السيارات، نظم المدير التنفيذي اجتماعاً بحضور أربعة آلاف موظف من الشركة. عقب الاجتماع، طلب من كل فريق إداري أن يقف ويقول للبائعين الحاضرين في القاعة إنهم

(1) تتحدث الكاتبة عن الشركة كمثال عن بيئة العمل بشكل عام. (المترجم)

يحبونهم. ونظرًا إلى كون التصريحات العاطفية كانت محدودة، أي لم يشارك الجميع في تنفيذ طلبه، فقد جدد طلبه وأصر على أن يتحدث كل شخص بصوت أعلى وأن يتحدث بصدق وهو يقولها. بالطبع، لا يزال الموظفون الحاضرون يتذكرون ذلك.

في مقابلة على قناة CNBC، أعلن الرئيس التنفيذي قائلاً: «هدف نجاحنا هو خدمة الآخرين لأن ذلك هو المكافأة النهائية، هدف الحياة هو أن نحب ونحب». نعم، يتحدث آلان مولالي عن الحب ولم يمنعه ذلك من إقالة عشرات الآلاف من الأشخاص، ومع ذلك يجب عدم الخلط بين الحب واللطف. الحب ليس دائمًا لطيفًا، وليس مصممًا للتسلية. في المقابل، فإن الحب دائمًا مرتبط بالتعاطف. قول «لا»، وقول «كفى» يمكن أن يكون متوافقًا مع الحب، لا يتوافق بالضرورة مع اللطف. الحب هو التقاء الصواب والعدل. العدل يشمل الإصلاح ويُطبق في الحاضر على حدث ماضٍ، أما الصواب فيكون في الحاضر. العدل هو التوازن، والصواب هو الانسجام، وعندما يجتمع الاثنان معًا، فهنا يكمن الحب.

بيتر بال (Peter Bal)، رجل أعمال أمريكي ياباني يحمل قيم الحب، شرح لي أنه عند وجود صراع في الأعمال، يحاول دائمًا في البداية استعادة الانسجام. يرى تحديات عالم الأعمال على أنها فنون الأيكيدو⁽¹⁾ (l'aikido). لذلك، إذا تعرض لهجوم، يحاول استخدام طاقة الهجوم التي هي طاقة غير مسيطر عليها، للسيطرة عليها ومن ثم تهدئة الصراع. ليس هدفه السيطرة، وهو يعلم أنه إذا فقد أحد الأطراف، سيفقد الآخر أيضًا. بمعنى آخر، إذا كان هناك صراع أو مواجهة بين شخصين أو أطراف مختلفة، فإن النتيجة النهائية لن تكون فوزًا لأحدهما على حساب الآخر، بل ستكون هناك خسارة للجانبين، ومع ذلك، فهو ليس لطيفًا ولا يتردد في إعطاء درس قاسٍ لأولئك الذين لا يلتزمون بالاحترام والتوافق.

(1) الأيكيدو هو فن قتالي ياباني أسسه موريهه أويشيبا، والذي يعتبر خلاصة دراساته لفنون الدفاع عن النفس. (المترجم)

ما الذي يجعل الشركة لها روح؟ يحدث ذلك بشكل غير ملموس. عندما تمتلك الشركة روحًا، يشعر الموظفون بتأثيرها ويعملون بتناغم وتوحد. لكي تمتلك الشركة روحًا، من المهم خلق ظروف ملائمة، مثل الأمان والثقة والرفاهية والإمكانيات والمعنى في المهمة. هذه العوامل الأساسية هي ما يحتاج إليه الرجال والنساء الذين يشكلون هياكل الشركة وقيادتها لكي يشعروا بتغذية روح الشركة والتغذية المتبادلة بينهما.

قابلت بيير-إيف أنتراس (Pierre-Yves Antras)، مؤلف كتاب «حرر شركتك» «Libérer son entreprise»، في جلسة حوار وتوقيع كتاب في بلدية «أنسي». لقد توافقت كلماته مع عملي. بيير-إيف، الذي يدير «هوت سافوا هابيتات» «Haute-Savoie Habitat»، وهي جمعية إسكان اجتماعي، يعتبر أن التطور الروحي للشركات هو الموضوع الجديد المهم للتطوير في عالم الأعمال. يجب الآن أن نفهم الشركة من منظور الطاقة، لأننا نركز كثيرًا على العمل ولا نركز بما يكفي على الكينونة. لذلك، أنشأ «مرشدًا روحيًا» يسمى «مختبر البحث الكمي» «laboratoire de recherche quantique» إلى جانب لجنته التنفيذية التقليدية. يجتمع الأعضاء كل أسبوعين ليفكروا في الشركة عبر عدسة الطاقة. نعم، هذا جميل جدًا، لكن في عالم الأعمال، قد لا يبدو ذلك واقعيًا، أنا أقر بذلك بسهولة. ومع ذلك، إذا فتحنا أنفسنا للبعد الروحي في حياتنا، فمن المهم أن نقبل أن التغييرات تحدث على نطاق فرعي، أي فيما لا يمكن رؤيته بالعين المجردة في مجال المحسوسات.

أخبرني بيير-إيف أنتراس عن تجربة في المختبر. رافق الرئيس التنفيذي وستة أعضاء آخرين من لجنته في رحلة انعزالية «فيباسانا»⁽¹⁾ «Vipassana». للمبتدئين، فإنها تعتبر تجربة صمت للتأمل. إنها «مستوى الألعاب الأولمبية»

(1) Vipassana هي تقنية تأملية قديمة، تعني كلمة «Vipassana» في اللغة البالية «الرؤية الواضحة» أو «الرؤية العميقة». إنها أسلوب للتأمل يهدف إلى تطوير الوعي وفهم الحقيقة كما هي، وتحقيق التحرر النهائي من معاناة الحياة. (المترجم)

للاجتماعات التنفيذية، اجتماع لا يتضمن الكلام! لمدة أسبوع تقريبًا، لم يتبادل أحد كلمة أو معلومة، وعمل كل فرد بشكل مستقل. أن تكونوا معًا في الصمت لا يعني ألا تتواصلوا. تحدث العديد من التوصلات الطاقوية غير المرئية. يخلق كل شخص المساحة اللازمة لاستقبال معلومات جديدة ويستفيد من التحفيز الذي يأتي من المجموعة. كانت هذه الرحلة ذكرى لا تُنسى بالنسبة إلى المشاركين. بالطبع، ليس جميع القادة مستعدين لهذا النوع من التجربة، لكن يمكنكم البدء بأشياء صغيرة. لماذا لا تبدؤون اجتماعًا صامتًا؟ ضع جدول أعمال واطلب من الجميع التفكير والكتابة بوجود الآخرين دون مشاركة الملاحظات. من المرجح جدًا أن تحدث تحولات ملموسة في الأيام التالية. إن التغيير الفردي الذي يحدث بشكل غير مرئي في إطار الجماعة هو طريق استكشاف مثير للاهتمام لتوجيه الحب والتلاقي مرة أخرى، مع الذات ومع الآخرين ومع الشركة؛ إنه الوقت المناسب للحب. إن إنشاء أوقات وأماكن خالية من مفهوم الربحية في إطار الشركة هو وسيلة لإتاحة المجال لهذه الطاقة.

ال - HR - صانع السعادة

بيتر بال هو من ألهمني هذا التعريف. وفقًا له، يجب أن يكون قسم الموارد البشرية مكرسًا لجعل الموظفين سعداء. في جميع أنحاء العالم وخاصة في الولايات المتحدة، وضعت العديد من الشركات الناجحة مثل «Whole Food» و«Pepsi» الحب في قلب ثقافتها كشركات، وندرك اليوم أن الترويج للحب في العمل ليس مجرد تخيل مثالي لأشخاص ما بعد ستينيات القرن العشرين اليساريين⁽¹⁾، بل هو استراتيجية إدارية تعزز تحقيق نجاح الفريق وربحية الشركات. في الواقع، فإن معظم الشركات التي نظمت جلسات التأمل، على

(1) في هذه الجملة، تُشير الكاتبة إلى فكرة أن الحب في مكان العمل ليس مجرد فكرة غريبة أو متخيلة تنتمي إلى مجموعة من الأشخاص الذين عاشوا في فترة ما بعد الستينيات من القرن الماضي وكانوا يحلمون بالمثالية. تشير «post-soixante-huitards» في النص الأصلي إلى الأشخاص الذين شاركوا أو دعموا حركة الاحتجاجات الاجتماعية والسياسية في الستينيات، والتي تعتبر من أبرزها حركة مايو 1968 في فرنسا. (المترجم)

سبيل المثال، في أيام العمل، فعلت ذلك لأنها تقلل معدل الغياب. أظهرت دراسة أجرتها جامعة ديترويت أن معدل الغياب ينخفض بنسبة 85%، ليس هذا فقط، بل ارتفعت الإنتاجية بنسبة 120% وتراجعت الإصابات بنسبة 70%⁽¹⁾.

من مسؤولية جميع المنظمات والشركات أن تساهم في تنمية الإنسان ونشر الحب. وهذا يعني توفير جو من الثقة والأمان والإنسانية، وتوفير الفرص. يمكن للشركات والمدارس على حد سواء أن تبني وتدمر. للأسف، فإنها تدمر أكثر مما تبني، ويكون الثمن البشري باهظاً.

نحن نعيش في زمن فاقدٌ للمعنى مما يحثنا على البحث عن معنى. نحن جميعاً بحاجة إلى إضفاء معنى على حياتنا، والكثيرون يشعرون بالانقطاع عن قيم مجتمعاتنا الاقتصادية حيث تتمحور الكلمات الرئيسية حول الأرباح المالية والهيمنة وقانون الأقوى. من المدهش ملاحظة أن أشخاصاً عديدين لا يكونون سعداء في البيئة المهنية التي يعملون فيها. وهذا يطرح سؤالاً حقيقياً. كيف يمكن للشخص أن يستيقظ كل صباح ويذهب للعمل في شركة لا يحترم فيها طريقة العمل والقيم؟ الصدقة ابدأ بنفسك. أليس الأشخاص الذين يشكون من القيم المشكوك فيها لشركتهم وقادتهم هم أنفسهم متورطون فيها؟

الشخصيات تتغير في العمل. هناك أداة تُسمى «Moral DNA» وهي استبانة أخلاقية جُرِّبت على أكثر من 120,000 شخص حول العالم، تُظهر أن قيم الأفراد تتغير حسب ما يتطورون في إطارهم الخاص أو في إطار عملهم. الأشخاص ذوو الأخلاق الحسنة في الأسرة يجدون أنفسهم يضعون أخلاقهم ولطفهم جانباً عندما يلبسون ملابسهم المهنية. لماذا؟ عندما لا تكون ثقافة الشركة مرتبطة بالقيم الإنسانية الشخصية، يبدو أن استلام

(1) Jane E. Stevens, «Relaxing the Rules. More Companies Embrace Meditation: Businesses Say the At-Work Sessions Make for Happier Employees, Increased Productivity – Even Higher Profits», Los Angeles Times, 5 juin 1995.

الراتب يبرر بعض التوافقات مع الضمير. إن الحاجة إلى شغل وظيفة مجزية تسد حاجة الأسرة لها الأسبقية على الأخلاق. هذا هو العالم الذي نعيش فيه. بيع الروح لأسباب جيدة هو تنازل مقبول وقابل للقبول في مجتمعاتنا وهذا يتسبب في أضرار فادحة.

لنصبح غير قابلين للفساد!

الغاية النبيلة تبرر أي فعل... أفعلُ ذلك، أعلمُ أنه خاطئ، ولكنَّ القضية تستحق. من حيث التوافق، أين نحن بالضبط؟ غالبًا ما نتعثر في حياتنا لأننا نؤدي هذه الاستعراضات الكبيرة. إجراء تسويات صغيرة مع الحقيقة يعادل إطلاق عداد موقوت لقنبلة. يحدث ذلك في العقل. يعمل العقل بمفرده ويتخلى عن الجسد والروح. يأتي العقل ليعطينا أسبابًا جيدة ويقنعنا بجدوى أفعالنا السيئة، ويتضح أن هذا هو تخصص دماغنا. أتذكر أنني اكتشفت بدهشة دراسة أتاحت لي فهم كيف يمكن لدماغنا تبرير أفعالنا السيئة دون شعور بالحرج أو الذنب.

عندما شاهدت الفيلم الوثائقي «المخترع: البحث عن الدم في وادي السيليكون» «The Inventor: Out for Blood in Silicon Valley» الذي أخرجه أليكس جيبني (Alex Gibney) ويروي قصة إليزابيث هولمز (Elizabeth Holmes)، مؤسسة «ثيرانوس» «Theranos»، فهمت معنى مفهوم الصدق الملتوي. لقد أثارت الشابة جدلاً كبيراً في الولايات المتحدة لأنها جعلت الناس يعتقدون لسنوات أنها تمتلك تقنية ثورية ستمكن من إجراء اختبارات الدم بسرعة وعلى نطاق واسع وبتكلفة منخفضة، في حين كانت ثيرانوس عبارة عن رجل من القش، أي جهاز وهمي. كانت الشركة موجودة بالفعل، ولكنَّ الجهاز الثوري الذي كانت المبتكرة الشابة تعرضه على أنه جاهز للاستخدام لم يكن تقريباً موجوداً سوى في خيالها، وليس في مختبر البحث التابع للشركة حيث تتلاشى السرية تدريجياً. كانت الكذبة كبيرة جداً. ما هو مثير في قصة إليزابيث هولمز، بجانب المشكلات العقلية الواضحة، هو أن شخصيات محترمة، وجديرة بالاحترام ربما فقدت عقلها بالفعل تعاملت

معها! بلا شك، تصرفوا بصدق ملتوٍ بالنسبة إلى أنفسهم. بطريقة أو بأخرى، كانت الغاية تبرر الوسيلة.

لفهم هذه الآلية، أُجريت تجربة في الفيلم. طُرِحَ خيار على الأشخاص لاختيار الوجه أو الظهر في قلب عملة في عقلهم دون الإفصاح عما اختاروا. إذا اختار الشخص وجهًا دون أن يكشف عن اختياره مسبقًا، فسيكسب مبلغًا من المال. بالطبع، يكذب بعض الأشخاص ويقولون إنهم اختاروا بدقة الجانب الذي طُرِحَ، من أجل الحصول على المال في حين ليس ذلك الحال في الواقع. على الرغم من ذلك، أدرك الباحثون أن احتمالات النجاح تزداد بشكل مدهش عندما يُخبروا الشخص أن المال الذي يفوز به سيذهب إلى جمعية خيرية. بمعنى آخر، أصبح الكذب من أجل غاية نبيلة ليس بالضرورة كذبًا! أولئك الذين يقولون الحقيقة ولديهم أخلاق شخصية ممتازة قادرون على الكذب من أجل الإسهام في جمعية خيرية. فهم هذا الانحياز المعرفي كان بالنسبة إليَّ إلهامًا.

عندما يكون الموقف غير عادل، فمن المهم ألا نحاول تعويض المظلوم، لكنَّ العمل بطريقة عادلة ومنع الظلم نفسه. لأنَّ إصلاح ما أفسده الغير لا يحل المشكلة، بل يُديمها. إذًا، إذا لم تكن المشكلة واضحة بفضل تدخلنا، فلن يكون من الضروري حلها، حتى وإن بقيت موجودة. الأمر يشبه الطاولة المائلة التي نضع تحتها قطعة خشبية لتستقيم. إذا كنت تلك القطعة، فليس فقط أنك لا تساهم في تحسين الوضع، بل إنك تحمل وزره أيضًا. ومع ذلك، إذا كنت تُعيد تشكيل الساق، فإنك تحل المشكلة. نحن شركاء في جميع المواقف غير العادلة التي نسمح لها بالاستمرار، لأننا في الواقع نساهم في عدم توازن النظام، حيث يُبنى على أساس مائل. قال كريشنامورتى إن إحدى علامات الصحة العقلية الجيدة هي ألا تتكيف مع مجتمع مريض. معظم القرارات والأفعال التي تؤذي الروح هي خيارات سيئة تحدث تحت غطاء الحب الذي ليس كذلك، وهي في الواقع محفوفة بالخوف. أعتقد أن تكون مركزًا للحب يعني أن تكون غير قابل للرشوة: أن تكون شخصًا لا يمكن أن يفسد قلبه!

غير قابل للفساد وشجاع

لماذا لا يمكننا أن نمارس ما نحبه لكسب لقمة عيشنا؟ هذا أمرٌ محير. بالنسبة إلى الكثيرين، يبدو هذا أمرًا غير قابل للتحقيق. لكن لماذا يكون الأمر كذلك؟ فعمل ما نحبه لا يندرج ضمن نظام التصنيف أي في ترتيب سلم القيمة أو الترتيب الاجتماعي. يمكن أن يكون الشخص مثلاً عاملاً في البار يشعر بالفخر عند تنظيف البار والشعور بإنجاز العمل وفرحة أداء عمله على أكمل وجه، أو بستانى يهتم بعناية حديقة بارك دي برانس بحب. ليس لدينا جميعاً الاهتمامات نفسها، فلماذا لا يمكننا جميعاً أن نمارس نشاطاً مريحاً نحبه؟

أنا أحب تحليل فيشين لاكساني (Vishen Lakhiani)، مؤسس ميندفالي Mindvalley⁽¹⁾، الذي يشرح أن هناك ثلاث طرق للتعامل مع العمل. البعض لديه وظيفة، والبعض الآخر لديه مهنة، وأخيراً النوع الثالث الذين لديهم رسالة. أعتقد أنه بإمكاننا جميعاً أن يكون لدينا رسالة سواء كانت مدفوعة الأجر أم لا. في رأيي، عندما نكون في حالة توافق، نعيش دون صعوبة (الرسالة) لأننا نجد المتعة في الخدمة التي يمكننا تقديمها وهذا أمر نبيل وراقٍ. الرسالة ليست مهمة نؤديها. فالرسالة أن «نكون...» أما المهمة فهي أن «نفعل...». الرسالة هي الشهيق والمهمة هي الزفير. إذا كانت هناك رسالة بلا مهمة أو مهمة بلا رسالة فإن ذلك يعوق التنفس.

ما هي موهبتك الخاصة؟ ما الأمر الذي يجعلك تشعر بالحماس؟ على سبيل المثال، إذا كنت تمتلك توحيد الناس أو تجميعهم، فهذه هي رسالتك. قد تكون مهمتك إبقاء الوحدة داخل عائلتك أو أصدقائك، أو قد تكون مهمتك التحليق في مجال السياسة وقيادة حزب شعبي. الرسالة هي الشجاعة للاستجابة

(1) Mindvalley هي شركة تعليمية تهدف إلى التطوير الشخصي عبر الإنترنت تأسست عام 2003 بواسطة فيشين لاكساني. تهدف Mindvalley إلى تحويل طريقة تعلم الأشخاص وتقديم محتوى تعليمي مبتكر وملهم في مجالات متنوعة. (المترجم)

لنداء الحياة، ومتابعة تطلعات القلب. والمهمة هي مجال توظيف طاقتنا الحيوية. عندما لا تكون المهمة متوافقة مع القلب ونحن قابلون للفساد، فإننا ندفع الثمن عن ذلك.

بالإضافة إلى ذلك، يعزز امتلاكنا نشاط مهني نحبه صحتنا الجيدة. لسنوات طويلة، اعتمد العلماء على دراسة تشير إلى أن غالبية النوبات القلبية تحدث صباح يوم الاثنين⁽¹⁾. ومع ذلك، يبدو، حتى يومنا هذا، أن هذه البيانات غير قابلة للتأكيد، وبغض النظر عن الفترة الزمنية، تكشف الدراسات ملاحظة مشتركة. أقل خطر للإصابة بجلطة يكون في نهاية الأسبوع! الحب في العمل، المشار إليه بمصطلح حب الرفقة «l'amour de compagnonnage»، له أيضًا فوائد مهدئة⁽²⁾. أظهرت دراسة أجريت على رجال الإطفاء في الولايات المتحدة أن أولئك الذين يشعرون بحب الرفقة في عملهم يميلون إلى تحمل أخطار أقل في حياتهم خارج عملهم، وبالتبعية الحفاظ على صحتهم⁽³⁾.

الاستماع إلى قلبنا في العالم المهني يُعيد لنا الشجاعة. أرى الكثير من الأشخاص يتخذون قناعًا فور ذهابهم إلى عملهم: يصبحون استراتيجيين، يضعون قيمهم جانبًا، ولا يعبرون عما يفكرون به. تتخلى عنهم الشجاعة، حيث يسود العالم الخارجي على عالمهم الداخلي. لا أحكم عليهم، ولكنني أدعو إلى الاستيقاظ. توقف عن القول إن العالم الذي تعيش فيه لا يناسبك ما

-
- (1) Yu-Ming Ni, Carmen Rusinaru et al., «Unexpected Shift in Circadian and Septadian Variation of Sudden Cardiac Arrest», Clinical Sudden Death, no 16(3), 2019.
 - (2) Sigal G. Barsade, Olivia A. O'Neill, «Do With It? A Longitudinal Study of the Culture of Companionate Love and Employee and Client Outcomes in a Long-term Care Setting», Administrative Science Quarterly, no 59(4), 2014.
 - (3) Olivia A. O'Neill, Nancy P. Rothbard, «Is Love All You Need? The Effects of Emotional Culture, Suppression, and Work-Family Conflict on Firefighter Risk-Taking and Health», Academy of Management Journal, no 60(1), 2015.

دمت شريكًا فيه. حان الوقت لتحمل مسؤولياتنا والتصرف بالحب. الشركة التي تعمل فيها قد تمتلك أساليب إدارية مشكوكًا فيها، لا تنحن، تجرباً على قول لا، تجرباً على المغادرة، تجرباً على عدم إخفاء الأفعال السيئة. بما أننا نشارك في أنظمة غير فاضلة، بما أننا لم نغير مشاركتنا فيها، فإننا نُطيل بقاءها. من الصعب أن نواجه الأمور، ومع ذلك فإن هذا ضروري لإصلاح حياتنا وعالمنا. نحن سبب مشكلات عالماً، وإذا لم نتغير، فلن يتغير شيء.

لنكن أكثر تواضعًا ووضوحًا وقبولًا. لننتوقف عن القول إن أفعالنا وتأثيرها لا تمثلنا. فهي بالضبط تُمثل ما نحن عليه في اللحظة الحالية وليست ما نعتقد أننا عليه. يعتقد الكثيرون منا أنهم شخصيات مثالية، وفي الواقع هم ليسوا كذلك ولا يتخذون أي إجراء ليصبحوا كما يعتقدون عن أنفسهم، وهنا تكمن المشكلة. الأمر هنا لا يتعلق بإعطاء دروس. لقد مررتُ بلحظات من الإنكار والوهم. ربما تعثرت في المصادقية في بعض الظروف وخُنتُ قيمي لأسباب زائفة. اليوم، أتصرفُ بشكل مختلف لأنني تعلمتُ واخترتُ طريقًا آخر. لا أبحث عن أعذار، بل أواجه وأشعر بالانسجام والسلام. الآن، أكثر شيء يُشعرنِي بالرضا هو أن أتمكن من قول إنني أفعل الشيء الصحيح، إنني أسلك طريق الحب. عندما أواجه صعوبة في ذلك، أصحح الوضع بسرعة أكبر. كما أنني محظوظة، سواء في عملي أو حياتي الشخصية، إنني مُوجَّهة، ولدي رُفقة طيبة، ومحبوبة، ومدعومة وأيضًا اختبر نفسي، وأتلقى وأشعر بالكثير من الحب.

التعاطف

الحب يعني الإنصات

في الشركات، لا يشعر معظم الموظفين بأنهم ينصتون لبعضهم بعضًا ولا حتى يفهم بعضهم بعضًا. في الأسرة، التي تشبه الشركة في كثير من الجوانب، هذا الأمر مشابه أيضًا. يقول لي ابني، وهو غالبًا على حق: «لكن يا أمي، استمعي إلى ما لديّ لأقوله». استمع للآخر، دون أن تشرح له حياته،

دون أن تقاطعه، دون أن تعطي رأيك؛ الاستماع له ببساطة هو فعل يعبر عن الحب. لأن في الاستماع الحقيقي، هناك تعاطف، والتعاطف هو الحب، وهو أساس التواصل (فكلمة التواصل في معناها الأصلي تعني «المشاركة»⁽¹⁾). أظهرت العديد من الدراسات أن الأطباء الذين كانوا يُجيدون الإنصات لمرضاهم يحققون معدلات تعافي أفضل. فهمت ميمي جوارنيري، الطبيبة المتخصصة في أمراض القلب، في ممارستها أنه لتشفى مشكلات القلب بشكل أفضل، يجب على أطباء القلب أن يعاملوا مرضاهم بقلب. لقد أجريت العديد من الدراسات مع المهنيين في المجال الصحي بشأن هذا. نعلم اليوم، وتثبت البيانات ذلك، فالمريض الذي يتلقى التعاطف من الطبيب أو يشعر بالتعاطف منه يكون قد شُفي نصف الشفاء⁽²⁾. للأسف، يفتقر الكثيرون إلى التعاطف ولا يدركون ذلك. أظهرت الدراسات المختلفة أن هناك انحيازاً معرفياً لدى المهنيين في الرعاية الصحية يجعلهم يعتقدون أنهم أقرب إلى مرضاهم مما هم عليه في الواقع⁽³⁾. للأسف، التعاطف وقيمه ليست مادة تُدرس في كليات الطب. الطبيب الجيد هو طبيب متواضع لا يعتقد أنه قادر على علاج مرضاه، بل يعتقد أنه قادر على أن يستقبلهم ويفهم مشكلاتهم لكي يتمكنوا من التحرر منها. يعلم الطبيب الجيد أنه هنا لمساعدة المريض على التخلص من مشكلته، ولا يعتقد أن لديه القوة لتحريره منها. التعاطف هو عكس السلطة المطلقة.

(1) تشرح الكاتبة هنا أصل معنى التواصل في اللغة الفرنسية: (la communication) (dont le sens originel est «mettre en commun»)، أي شارك. (المُترجم)

(2) David A. Kenny, Wemke Veldhuijzen et. al., «Interpersonal Perception in the Context of Doctor-Patient Relationships: A Dyadic Analysis of Doctor-Patient Communication», Social Science & Medicine, no 70(5), 2010.

(3) Judith Hall, Terry S. Stein et al., «Inaccuracies in Physicians' Perceptions of Their Patients», Medical Care, no 37(11), 1999.

التعاطف يختلف عن الإيثار والشفقة. الإيثار يعني العمل من أجل الآخر، وفي بعض الأحيان على حساب الذات، حيث نُفضل احتياجات الآخر على احتياجاتنا الخاصة. الشفقة هي القدرة على أن نشعر بالآخرين، وهي تنشيط المرأة العصبية، حيث نشعر بما يشعر به الآخرون، ولكن هذا لا يعني أننا نتألم معهم. الإيثار يهدف إلى تخفيف معاناة الآخر، والشفقة تهدف إلى إدراك معاناة الآخر، أما التعاطف فهو أن نستقبل الآخر ومعاناته دون أن يتغير توازننا ونعمل في بعض الأحيان لتخفيف معاناته. الشخص الذي يتعاطف محايد، فهو ليس متأثرًا بالمشاعر، ولا يقدم الإيثار، ولا يريد أن ينقذ؛ فهو ليس تحت تأثير العاطفة ولا في حالة من العمل، بل يجيد الجمع بين الاثنين؛ فهو مُوجّه من القلب. التعاطف لا يكلف شيئًا، علينا فهم ذلك، الإيثار يمكن أن يكلف، والشفقة أيضًا. يعرف ذلك الأشخاص الذين يؤثرون الآخرين، ففي بعض الأحيان نكون منهكين. إذا نظرنا إلى ما يحدث في الدماغ عندما يشعر الشخص بالشفقة، نكتشف أن المناطق المرتبطة بالألم تنشط. بمعنى آخر، يُدرك ويُشعر بألم الآخر. ومن ناحية أخرى، عندما يشعر الشخص بمشاعر التعاطف، ينشط في الدماغ نظام المكافأة. يشعر الشخص الذي يُشفق على الآخرين بالسوء، أما الشخص الذي يتعاطف فيشعر بالراحة. فالشفقة تُدمّر، بينما التعاطف يشفي.

بالإضافة إلى أن التعاطف يعود بالنفع على الشخص الذي يشعر به وعلى الشخص الذي يكون يتعاطف معه، يعود أيضًا بالنفع على مجتمعاتنا وبالتبعية على البشرية بأكملها. في الواقع، هناك مجال بحث جديد يسمى «Compassionomics» «التعاطف الاقتصادي»، وهو مزيج من كلمة التعاطف وكلمة الاقتصاد يهدف إلى إظهار فوائد التعاطف على نظام الرعاية الصحية. والخطوة الأولى هي أن ندرك أننا جميعًا نفتقر إلى التعاطف، في بعض الأحيان بشكل قاسٍ، وأننا غالبًا لا ندرك ذلك. التعاطف هو حب الآخر، الإنصات إليه وقبوله بشكل كامل. وهذه هي الصفة المهمة التي يجب تعلمها

وتنميتها. لكي تجد من يُنصت إليك، يجب أن تجرؤ على الحديث، فليس من السهل دائماً التحدث. في الواقع، يقول بعض الأشخاص للآخرين: «معك، أجد نفسي أتحدث بسهولة وباستمرار». هناك بالفعل أشخاص نتحدث معهم. هؤلاء الأشخاص لديهم قدرة إنصات ممتازة.

الحب: قوة سياسية

في 20 يناير 2021، وأنا أستمع إلى خطاب تنصيب جو بايدن (Joe Biden)، أبهرنى كلامه. لقد كان العام الذي ظهر فيه وباء كوفيد مثيراً للاهتمام على الساحة السياسية، لأنه أدى إلى أن تظهر طبيعة الناس الحقيقية، فقد غرق العالم في حالة من الخوف. أعلن الرئيس الأمريكي الجديد طموحه وتحمله المسؤولية: استعادة روح أمريكا. لم يتوقف الرجل عن الحديث عن الروح، والوحدة، والإصلاح، والشفاء. أكد أنه سيعطي كل روحه لمشروع إعادة توحيد أمريكا لإعادة بناء الوحدة ومكافحة الغضب والاستياء.

كان خطاب بايدن ينبض بالحب دون أن يذكر كلمة الحب. لم يكن المقصود، من كلامه، تجميع الشعب أو مصالحته، بل كان المقصود هو الوحدة، ولا شك أن الكلمات المختارة لها أهميتها. في الولايات المتحدة، يحتل الدين مكانة كبيرة، خاصة في السياسة، لذا فإنه ليس من المستغرب أن يبدو خطاب جو بايدن كخطبة دينية. ومع ذلك، أعتقد أن الذين، مثلي، يتساءلون عن وسائل تحويل مجتمعاتنا بواسطة تطور الأفراد، شعروا ببعض الأوتار ترتجف عند سماع الرئيس الأمريكي السادس والأربعين. ماذا لو كان الحب قوة سياسية؟ في الولايات المتحدة، هو على وشك أن يصبح كذلك.

كوري بوكر (Cory Booker)، السيناتور الحالي لولاية نيوجيرسي، يروج لقيم الحب منذ سنوات عديدة، ويضعها في صميم برنامجه السياسي. المحامي السابق يدعو إلى جعل الحب قيمة أساسية في أمريكا. في رأيه، لا يمكن أن تقتصر تطلعات البلاد العليا على التسامح فقط. يوضح بوكر أن التسامح ليس سوى احترام الاختلاف، في حين يعترف الحب بقيمة كل فرد.

بالطبع، تعرض السيناتور لسخرية دونالد ترامب بانتظام، ولكنه يرد دائماً في سياق الحب. إن هذا هو نهج مثير للاهتمام من الناحية الطاقوية. استقبال كراهية شخص ما بالحب يقلل من سلطته التدميرية. الكلمة تعود كصفعة لمن بادر بها. عندما يعلن الرئيس السابق الجمهوري أنه إذا كان بوكر هو مستقبل الحزب الديمقراطي، فإن البلاد تواجه مشكلات، يرد سيناتور نيو جيرسي بأنه سيستمر في حب ترامب بغض النظر عما يقوله أو يفكر فيه. إذًا، لا توجد معارضة، ولا قوة مضادة، ولا معركة.

في ذكرياته، يروي نيلسون مانديلا قصة تُجسّد طاقة المحبة هذه التي رافقت مسيرته السياسية: «بعد انتخابي رئيسًا، أردت التجول في المدينة مع أفراد حمايتي لتناول الطعام في أحد المطاعم. جلست في إحدى المنشآت في وسط المدينة وطلبنا القائمة. بعد أن قدموا لنا الطعام، لاحظت رجلًا يجلس بالقرب منا. فقلت لأحد الضباط: «اذهب واطلب منه أن يأتي ليتناول وجبته معنا». ذهب الجندي لتوجيه هذا الطلب للرجل وجاء وجلس بجانبنا. في أثناء الغداء، كانت يده ترتجفان باستمرار حتى نهاية الوجبة. عندما ودعنا، قال أحد الضباط لي: «يبدو أن هذا الرجل كان مريضًا جدًا. كانت يده ترتجفان في أثناء تناوله الطعام». قلت: «لا، على الإطلاق، إن هذا الرجل كان حارسًا في السجن الذي كنت محتجزًا فيه. غالبًا ما كنت أصرخ لطلب قليل من الماء بعد التعذيب الذي كنت أتعرض له. وهو، بدلًا من أن يلبي طلبي، كان يقترب مني ويتبول على رأسي. اليوم، رأيتم توتره وارتعاشه. أعتقد أنه كان يتوقع أن أنتقم منه، إما بتعذيبه وإما بسجنه، نظرًا إلى أنني أصبحت الآن رئيسًا لجنوب إفريقيا. ولكن هذا ليس طبعي وهذا السلوك لا يندرج ضمن أخلاقي. ثقافة الانتقام تدمر الدول أما ثقافة الغفران فتبني الأمم. ليمنحنا الله نعمة أن نُجازي الشر بالخير وأن نزرع القيم التي تساهم في نمو البشر وتغيير المجتمع».

ماريان ويليامسون (Marianne Williamson)، واحدة من رواد الحب كقوة سياسية في الولايات المتحدة، هي مؤلفة كتاب «الحب في السياسة» (Love in Politics). عندما يسألها الصحفيون عن طبيعة سياسة الحب،

تشرح بمزاج أن الحب هو قوة سياسية. وبالطريقة نفسها، يمكن تحويل القوى المضادة مثل العنصرية وأي شكل من أشكال كراهية الآخر إلى أفعال سياسية، وأن تصبح محرّكاً لتحفيز العقول وتعبئتها. يمكن فعل الشيء نفسه مع الحب. إنه حقيقة بديهية وبسيطة. الحب قوة لا يجب التفريط فيها. الحب قوة قادرة أيضاً على التحويل عن طريق تأثيره القوي. يعمل الحب وفقاً لمبدأ التداخل البنّاء المعروف في الميكانيكا الموجية⁽¹⁾. عندما تكون موجة الحب متناغمة ويكون الجسم والدماغ والقلب في تناغم، فإنها تخلق تردداً متناغماً يصل إلى أقصى تكبير عندما تلتقي موجة مماثلة. غالباً ما نقول إننا على الموجة نفسها عندما تكون العلاقة سلسلة تماماً. التداخل البنّاء يمكننا من الوصول إلى أقصى قدرة، فهو يمنحنا القوة. عندما نكون على الموجة نفسها، نعيش في حالة من القدرة الفائقة، وعندما لا نكون كذلك، نخلق تداخلاً مدمراً. عندما تتعارض الموجات، فإنها تلغي بعضها بعضاً. لا يبقى شيء.

السياسة تستجيب للقوانين نفسها. لن تقنعوا أولئك الذين يعيشون في الخوف بالانتقال إلى الحب، لكنّ بالبقاء على خط الحب والبقاء متحدين في داخلكم، فلن تخلقوا تداخلاً مدمراً في أنفسكم. وهذه بالفعل خطوة أولى، نجد صعوبة شديدة في اتخاذها. يُحفز الإنسان الخوف بقوة أكبر من الحب لأنه أسهل بكثير. بالطريقة نفسها التي يجبرنا فيها دماغنا على السلوكيات الصحية والمتوازنة، لدينا شهية للخوف، حتى وإن كنا نعلم أنها ليست جيدة بالنسبة إلينا. يجعلكم تنظرون إلى الخوف كما لو كان هو السُكّر. من الصعب مقاومته، ومقاومته تتطلب منكم بذل مجهود، ثم تكتشفون تدريجياً الحياة دون سُكّر وتشعرون بالتأثيرات الإيجابية، تشعرون بارتفاع مستوى طاقتكم، تشعرون بالحرية أكثر، عقولكم تتضح، تعرفون بشكل حدسي أنكم تعيشون

(1) مصطلح «التداخل البنّاء» أو «التداخل الإيجابي» يشير إلى ظاهرة في مجال الميكانيكا الموجية، تحدث عندما تُدمَج موجتان متناغمتان عن طريق إضافة شدتهما أو انتقالهما بمراعاة فرق المرحلة بينهما. يمكن أن تكون الموجة الناتجة ذات شدة أكبر (تداخل بناء) أو قد تكون بتردد أقل (تداخل تدميري). (المترجم)

بشكل أفضل. السُّكَّر لم يعد يثير لكم الشهوة. لم يعد يحتاج إلى مقاومة. لم تعد له طاقة مدمرة.

ماريان ويليامسون تدعو في السياسة إلى فهم ما يحدث داخل الأفراد بشكل داخلي. يركز السياسيون اليوم إلى حد كبير على ما يحتاج إليه الناس ويحاولون حل المشكلات الهيكلية دون العمل على تغير ما تسبب في حدوثها. من الطبيعي والضروري في السياسة أن نهتم باتخاذ القرارات وتفعيلها، لكن من الضروري أيضًا أن نهتم بالكائن البشري. سيكون شيئًا منقذًا عندما نُعيد توازن القطبيات في السياسة. الدولة والسياسة يميلان كثيرًا نحو القطبية الذكورية -الحماية والتنظيم- وقليلًا نحو القطبية الأنثوية -الرعاية والتغذية-. نحتاج إلى توازن هذه القطبيات على جميع المستويات، من الكوكب إلى الخلية العائلية.

ربوا أولادكم على الحب

أن تكون أبًا أو أمًا هو مغامرة رائعة ومعقدة في الوقت نفسه. لا يمكننا أن نُطَلِّق أبدًا أبناءنا. حتى إن توقفنا عن رؤيتهم، فإنهم سيبقون أبناءنا مدى الحياة. لا يمكننا حرمان الطفل من والديه، ولا يمكننا التخلص، بشكل خاص، من مسؤوليتنا تجاه توازنهم ولا يمكننا تجاهل مسؤوليتنا فيما يتعلق بمصيرهم. وعليه، نحن بصفتنا آباء وأمّهات مسؤولون عن عالم الغد عبر التجربة الحياتية التي نقدمها، أو بالأحرى عبر التجربة العاطفية التي نقدمها لأبنائنا. فالطفل المحبوب هو عالم أكثر سكينه واطمئنانًا.

لا أحد مستعد أبدًا ليصبح والدًا، ومع ذلك يمكننا أن نكون مستعدين وأن ذلك يحدث على مستوى الوعي. أن أصبح أمًا كان بالنسبة إليّ فرصة رائعة لتطوير نفسي. لم أعد الشخص نفسه بعد إحساس الأمومة، لأنني غيّرتُ من نفسي وما زلت أعمل على ذلك. عندما تصبح والدًا، تصبح نوباتك العصبية وجروحك التي لم تَشَفَ فيروسات خطيرة يمكنك نقلها لأطفالك إذا لم تكن واعيًا بأنك حامل لها. الوعي هو علاج الفيروس. كلما كان الوعي أكبر، فقد

الفيروس من قوته الضارة حتى يصبح بلا ضرر تمامًا. الوعي والثقة. من خبرتي، لا يوجد شيء لا يمكن تغييره، يمكننا فقط تغيير الاعتقاد. وبناءً على اعتقادك، يمكنك رؤية عالم محدود أو عالم ممتلئ بالفرص المتعددة. أن تصبح والدًا يعني منح الحياة لبشر آخرين ووضعهم في هذا العالم. نحن مسؤولون عن تجهيز أمتعة الملحمة الخاصة بهم على هذه الأرض. يمكننا أن نعطيهم حقيبة ظهر خفيفة، أو حقائب بعجلات، أو حقائب ثقيلة، أو أن نتركهم بلا شيء في جيوبهم. ترك الأطفال في هذا العالم دون أي أمتعة، أو مع أمتعة غير مناسبة، يسبب لهم الكثير من الأذى. ليس فقط لهم، بل وللآخرين، وللمجتمع.

قبل بدء فترة الحجر الصحي في كاليفورنيا، بدأ تصوير فيلم وثائقي بعنوان «داخل الدائرة» «Step Inside the Circle» في سجن عالي الأمان. تخبرنا اللقطات الأولى في الفيلم بكل شيء. فكرة الفيلم الوثائقي هي أن تظهر مدى تأثير صدمات الطفولة في زيادة معدلات السجن في الولايات المتحدة. في ساحة السجن، يجتمع السجناء في دائرة. يُطلب منهم أن يخطوا خطوة إلى الأمام إذا كانوا قد تعرضوا لأي شيء من التالي: «هل أهانك أحد الوالدين أو الكبار في المنزل أو شتمك أو أذلك بانتظام في السنوات الثمانية عشرة الأولى من حياتك؟» يخطو الجميع أو ما يقرب من الجميع خطوة إلى الأمام. «هل خنقك أحد الوالدين أو الكبار أو دفعك أو رمى الأشياء عليك وحدث ذلك بانتظام؟» مرة أخرى، يقترب عدد كبير من السجناء من وسط الدائرة. «تقدم بخطوة إذا ضربك أحد الوالدين أو الكبار بشدة لدرجة أنك كنت تحمل آثار الضرب، إذا كنت تعتقد كثيرًا أنه لا أحد في عائلتك يحبك أو يعتبرك شخصًا عزيزًا». في وسط الدائرة، وجدنا هناك العديد من السجناء.

قبل الحديث عن بيئة السجن، لم يكن لدي وعي بعدد الأرواح المحطمة التي تعيش على كوكبنا. أطفال محطمون أصبحوا بالغين مكسورين. أصبحت أراهم الآن كل يوم. بنات من عائلات طيبة، جميلات مثل القلوب،

ذكيات وموهوبات، يعتمدن على الزانكس⁽¹⁾ (Xanax) ويكررن بشكل غير مدرك أنماط السلطة مع أطفالهن. مدمنو الغضب، رجال ونساء مدمنون على الغضب، لا يستطيعون العيش دون عنف في أقوالهم وأفعالهم. قلقون لا يشعرون بقدرتهم على ضمان سلامة أحبائهم ويخفقون، سواءً فعلياً أو مجازياً. يظهر العنف بأشكال عديدة. إنه موضوع أساسي يتحدث عنه القليل إذا لم يكن العنف جسدياً. حتى ابنتي الصغيرة التي تبلغ من العمر خمس سنوات، إذا قلت لها إنها يمكنها إيذاء الآخرين بالكلمات أو التصرفات، ترد عليّ قائلة: «لا، يا حبيبتي، لا يمتلكون الإحساس». «بلى، يا عزيزتي، لكنه ينزف في الداخل».

إحدى صديقاتي، التي كانت أمها تتركها وحدها عندما كانت لا تتجاوز سن الثالثة، وتعرضت في طفولتها لصدمات متكررة، تستنكر عدم وجود رخصة ليصبح شخصاً ما أباً أو أمّاً. لن أذهب حتى إلى حد الرخصة، لكن يبدو لي أنه من المهم توعية الآباء والأمهات ومساعدتهم في تطوير أنفسهم، ومساعدتهم في التربية بلطف. علينا أن نمنحهم وسائل للتعلم ومعالجة نقائصهم وجروحهم.

في مجتمعنا، نفعل غالباً الأمور بالطريقة المعكوسة. نحاول إيجاد حلول للمشكلات دون التعامل مع الجذور السلبية. يتحدث الجميع عن التربية الحنونة، وهذا أمر جيد بالفعل، لكن ننسى أن التربية الحنونة ليست ممكنة إلا مع الأشخاص الذين لا يعانون. ونحن جميعاً، أو كنا جميعاً، نعاني بطريقة أو بأخرى. إذا لم نهتم بأنفسنا، سوف نلحق الضرر بأبنائنا، سوف نلحق الضرر بالعلاقة بيننا. في كثير من الأحيان، نكون مشغولين جداً في حماية أطفالنا من العالم الخارجي، وننسى حمايتهم من عالمنا الداخلي. تربية الأطفال بلطف تتطلب تربية الآباء والمربين ليصبحوا أشخاصاً سعداء، يجدون معنى في مهمتهم باعتبارهم مرشدين للأطفال.

(1) ألبرازولام ويعرف بالأسماء التجارية زانكس أو أكسنكس وهو عقار قصير المفعول من فئة البنزوديازيبين. يستخدم لعلاج اضطرابات القلق المعتدلة والشديدة ونوبات الهلع، كما يستخدم علاجاً إضافياً للقلق المرتبط بالاكتئاب المعتدل. (المترجم)

دان سيجل (Dan Siegel)، الطبيب النفسي الأمريكي المتخصص في العلاقات العائلية وعلم الأعصاب البيئية، الذي كان لي شرف التعاون معه، قال لي إن اكتشافه الأكثر أهمية في مسيرته المهنية هو أن أفضل مؤشر لنمو سليم لدماغ الطفل ليس مرتبطاً بطبيعة طفولة الوالد، لكنْ بقدرة الوالد على إعطاء معنى لطفولته وما حدث له في الحياة. إعطاء معنى! ببساطة، الدماغ السليم للطفل هو والد واعٍ وأود أن أضيف «مستعد للتطور».

أظهرت دراسة أن الأطفال الذين تلقوا حباً غير مشروط من والديهم لديهم حُصين (قرن آمون) أكبر بنسبة 10% من الأطفال الذين تلقوا حباً مشروطاً. يسمح الحب غير المشروط للأطفال بتشكيل شخصيتهم في بيئة صحية وعدم تطوير آليات الحماية أو الابتعاد التي قد تؤدي إلى خلق مشكلات أكثر مما تساعد في حلها. يحتاج الطفل إلى أن يشعر بأنه محبوب من أجل أن يتعلم بثقة كيفية تنظيم صراعه الداخلي، وغالباً ما يكون الوالدان غير مستعدين لذلك لأنهما يكافحان بشدة لتجاوز اضطراباتها الداخلية التي غالباً ما تفيض منهما. الإهمال العاطفي هو موضوع يتحدث عنه القليل. يؤلمني حقاً مدى ضعف إدراكنا لسلوكنا مع أطفالنا.

فهم مخاوف أطفالنا

ما يسبب الكثير من الأذى للأطفال هو الخوف. الآباء والأمهات الذين يتجاهلون مخاوف أطفالهم يجرحونهم. غالباً ما نتحدث عن العنف الجسدي ونادراً ما نتحدث عن العنف النفسي. النقد، والقسوة، والتهديد المتكرر، والتوبيخات جميعها لكمات صغيرة للروح. العديد من الآباء والأمهات عنيفون بكلماتهم وأنا، للأسف، ما زلت جزءاً منهم. أفعل ذلك بشكل أقل الآن، لكنْ قد يحدث أن أقول كلمات مؤذية لأطفالي. عموماً، أصلح من أفعالي على الفور وأعتذر، وأشرح سبب انفجاري. أنا خائفة، أنا مجروحة، أنا منهكة... يمكن أن يحدث الانهيار، أن ننفجر، أن نتجاوز في الكلمات دون قصد، لكنْ في هذه المواقف يجب إصلاح الأمر فوراً، دون الانتظار. إذا قلت لطفلك إنه غبي أو لا يستحق أو مُتعب، فلن تغذي الحب لديه. إذا استجوبته عن تصرفاته ولم تدنّه

هو، بل تدين أفعاله، فذلك شيء مختلف تمامًا. «سلوكك غير مقبول»، «هذا هروب»، «لم تكن حذرًا بما فيه الكفاية»، كل هذه التعليقات بناءة. لا يهم مدى صعوبتها إذا كانت عادلة وغير مُهينة. لكي نصل إلى ذلك، من الضروري أن نتعرف على مخاوفنا ومصدرها. على سبيل المثال، إذا كنت تغضب بشدة عندما لا يذاكر طفلك جيدًا، فماذا يعني ذلك بالنسبة إليك وإلى خوفك؟ هل تخشى أنه لن يجد وظيفة؟ أنه لن يتمكن من الاعتماد على نفسه، أنه لن يتمكن من تحقيق أحلامه، أنه يفتقر للانضباط؟ وأنت، ما هو وضعك في هذه المسائل؟ هل تواجه صعوبة في تحقيق أهدافك لأنك لم تبذل المجهود المفروض عليك بذله؟ هل تشعر بأنك لم تحقق الحياة التي تحلم بها بشكل كامل؟ نحن نفرض أعباء ثقيلة على أطفالنا عبر عجزنا نحن. برأيي، أن تكون والدًا جيدًا يعني العمل على عدم نقل إرث سلبي إلى أطفالنا. إذا أدى كل شخص عمله وراجع ماضيه الشخصي، فلن تتراكم الديون العابرة للأجيال وتكون البشرية أكثر ازدهارًا. وهذا يعني قبول ما يؤلم، ما هو مظلّم وغير مشرف، والتوقف عن الاختباء.

المشاعر السلبية

تعليم أطفالنا كيف يعيشون بسلام مع مشاعرهم السلبية هو مفتاح جوهري للتفاهم. في دراسة أجريت حول العاطفة الفوقية ⁽¹⁾ «la métaémotion»، وهي العلاقة التي نحافظ عليها مع مشاعرنا، لاحظ جون جوتمان أن الانفصال العاطفي يحدث نتيجة نوع معين من تربية الأبوين. كيف تتصرف أمام طفل غاضب أو يمر بفترة صعبة، أو متمرّد، أو مُحَبَّب، أو مُخَرَّب؟ هل تحاول تغيير اهتمامه، وجذب انتباهه إلى شيء آخر، وإعادته إلى المسار الصحيح، وتقول له بأن يرى الجانب الإيجابي في الحياة؟ إذا كان الأمر كذلك، فهذا السلوك يشبه نوعًا من الإساءة العاطفية ويسبب أضرارًا كبيرة، حيث يجعل

(1) مصطلح «العاطفة الفوقية» أو «la métaémotion» يشير إلى العلاقة التي نحتفظ بها مع مشاعرنا ومشاعر الآخرين. إنه يصف كيفية تفكيرنا وتقديرنا للمشاعر، وكيفية تعاطينا معها وتعبيرنا عنها. (المترجم)

الأطفال غرباء عن مشاعرهم الداخلية، ونتيجة لذلك، سوف يدفنون مشاعرهم أو يخدعون أنفسهم عبر سلوكيات تعويضية. الاستجابة الصحيحة هي أن تجلس مع العاطفة، وتقبلها وتفهمها إن أمكن. في دراسته، لاحظ أنه عندما يتصرف الآباء والأمهات بهذه الطريقة باعتبارهم مدربين مع الأطفال في سن ثلاث أو أربع سنوات، كان لدى هؤلاء الأطفال نتائج اجتماعية أفضل وأداء دراسي أفضل بعد خمس سنوات. قد لا يكون الأمر سهلاً أحياناً بوصفنا أولياء أمور، لأن مشاعر أطفالنا تثير أيضاً مشاعر فينا. وبالتبعية، قاعدة ذهبية في الأبوة والأمومة هي أن نكون متاحين عاطفياً. إذا كنت تعاني ضغوط عمل، أو علاقة، أو مشكلات في العمل، فليس لديك ما تقدمه لأطفالك.

طفليّ هما معلمان عظيمان بالنسبة إليّ. من جهة، لأنهما لا يخبئان عني شيئاً ويظهران وضوحاً كبيراً. ومن جهة أخرى، لأنهما ليسا طفلين نموذجيين ويضعانني في تحدٍّ. حب طفليّ يدفعني لمواجهة شياطيني الداخلية ورؤية آليات المريضة وعملاتي اللاواعية. لن أكون مثالية أبداً، ومع ذلك أصبحت أكثر وعياً بعيوبي؛ وهذا لا يبرر تصرفاتهما بأي شكل من الأشكال. لذا أحاول التحسين من نفسي واختيار الحب لا الخوف يوماً بعد يوم. لستُ أسعى لأن أكون أمّاً مثالية، بل أبذل قصارى جهدي لأصبح شخصاً كاملاً ومتوازناً قادراً على أن أقدم لهما الحب والدعم غير المشروط الذي يحتاجان إليه للنمو والتطور. وأعتقد أنه بواسطة ذلك، أمنح نفسي حياة أكثر سكينة. أن تكون موجوداً لعلاقتك مع أطفالك هو أحد أكبر تحديات الحياة. ليس هناك وقت متأخر أبداً في بدء أي شيء.

أعظم مكافأتي هي عندما يقول لي ابني البالغ من العمر أحد عشر عاماً: «شكراً، أنتِ تساعدني يا أمي». ومع ذلك، ليست خلافتنا دائماً بسيطة. أعلم أنه سباق طويل المدى، وكلما حافظت على الحب السائل، وكنت أكثر تنويراً، وكنت دليلاً مُنيراً قادراً على إعطاء المعنى، شعر بالحب، وكنت فخورة بأنني قادرة على تقديم هذا النوع من الحب له.



عُلبَة الحب

تغذية المشاعر الطيبة والتعبير عنها هي طريقة ممتازة للحفاظ على الحب السائل. لذلك، أقترح عليك إنشاء عُلبَة الحب. إنها وعاء تكتب فيه بضع كلمات لطيفة يوميًا تجاه أولئك الذين تحبهم ويعيشون معك. يمكنك استخدام ورق ملاحظات بألوان مختلفة وإنشاء نظام ألوان للعائلة: الأخضر للابن الأكبر، والأصفر للابنة، والأحمر للأب، والأزرق للأم، والبنفسجي للجدّة، وما إلى ذلك. كل يوم، اكتب ورقة لطيفة وضعها في العلبَة. يمكنك أيضًا فعل ذلك في عملك مع زملائك! في البداية، اجعلها عادة واكتب كلمة واحدة في اليوم، ثم عندما يصبح الأمر عادة، فافعله بطريقتك الخاصة.

الفكرة هي نشر الحب ومن ثم فتح الورقات الصغيرة التي اخترت لونها لقراءة لطائف أفراد عائلتك عندما تحتاج إليها أو تشعر بالرغبة في ذلك. «أنت أفضل أم في العالم». «أنت جذابة جدًا بهذا السروال القصير». «شكرا يا أبي لمساعدتي في مراجعة مادة التاريخ». «كل صباح أستيقظ بجانبك يمتلئ قلبي سعادة». «أحب ضحكك جدًا». «أنت أجمل ما تحت السماء». «أحبك بكل روحي، خاصة عندما تطهين اللازانيا». «روحك المرحّة تبهج المكتب / المنزل». اكتب ما تريد ما دمت تعبر عما في قلبك!

مكتبة

t.me/soramnqraa

والآن...

كما تعلمون، أَسعى دائماً في عملي إلى أن ألهم وأعطي الدافع، وأشرح لأعطي المفاتيح، وأنقل الأدوات للتنفيذ، ولذلك أنتج أفلاماً، وأكتب كتباً، وأعد برامج عبر الإنترنت، وألعاب، وفاعليات. أَمَل أن أكون سبباً في إلهامكم، وأُتيح لكم بعض المفاتيح التي قد تساهم بشكل أكبر في تحرير إمكاناتكم. وفي الختام، أود أن أحثكم على الاتحاد. عندما نكون متحدين، لا نُقهر، ليس في القوة وإنما في القوة الحقيقية، وهذه هي القوة المذهلة للحب. لذا، كل يوم، اسعَ لأن تكون متحداً مع نفسك، من الداخل، في أفعالك وعلاقتك بالآخرين، وفي الخارج، انشر الحب. قدمه واستقبله واجعله مرئياً حولك، فهذا سينطبع في العقول وسيساهم في إعادة تنظيم التصور العقلي الداخلي للعديد من الأشخاص. تركيز الانتباه على الحب ونشر علامات رمزية للحب هو تغيير العالم من الخارج وتطويره تدريجياً من الداخل. لذا، ابتداءً من اليوم، غيّر توقيع بريدك الإلكتروني وجَرِّب أن توقع بعبارة «بكل الحب»، اشرب قهوتك من كوب يحمل قلباً، ضع رمزاً يلهمك بالحب في غرفة المعيشة الخاصة بك، ارسم قلباً بالطباشير على الرصيف أمام منزلك. قل «أحبك» لأولئك الذين تحبهم. نظم حفلة للحب.

لتغيير كياناتنا ومجتمعاتنا، يمكننا جميعاً تطوير اللاوعي الجمعي، وذلك عن طريق إعداد العقول الواعية.

يمكنكم العثور على محاضراتي وجلسات التدريب عبر الإنترنت، والأفكار، والمبادرات، والأحداث التي تحمل ختم الحب على الإنترنت عن طريق الموقعين التاليين:

www.academiedelamour.com

www.stephaniebrillant.com

وأخيرًا، سأكون ممتنة جدًا لكم إذا أرسلتم رسائل الحب، والإلهام، والاقتراحات، والتعليقات، والرغبات، أو الأسئلة عبر البريد الإلكتروني:

amour@stephaniebrillant.com

بكل الحب

ستيفاني

المراجع

Alfred Adler, L'Enfant difficile, Payot, 2006.

J. Andrew Armour, Neurocardiology, Oxford University Press, 1994.

John Bowlby, Amour et rupture : les destins des liens affectifs, Albin Michel, 2014.

Vincent Cespedes, Je t'aime. Une autre politique de l'amour, Flammarion, 2003.

Carol S. Dweck, Osez réussir ! Changez d'état d'esprit, Mardaga, 2017.

Helen Fisher, Pourquoi nous aimons? Robert Laffont, 2006.

John Gottman, The Science of Trust. Emotional Attunement for Couples, Norton & Company, 2021.

—, What make love last? How to Build Trust and Avoid Betrayal, Simon & Schuster, 2012.

—, Les couples heureux ont leurs secrets. Les sept lois de la réussite, Pocket, 2006.

Christian Junod, Ce que l'argent dit de vous, Eyrolles, 2021.

Dacher Keltner, The Power Paradox. How We Gain and Lose Influence, Penguin, 2016.

Ichiro Kishimi, Fumitake Koga, Avoir le courage de ne pas être aimé, Trédaniel, 2018.

Krishnamurti, *Se libérer du connu*, Le Livre de Poche, 1995.

Vishen Lakhiani, *Le Code d'une vie extraordinaire. Les 10 lois pour redéfinir votre vie et réussir selon vos propres règles*, Trédaniel, 2018.

Thibault de Montaigu, *La Grâce*, J'ai lu, 2021.

Robert Neuburger, *Les Paroles perverses. Les reconnaître, s'en défaire*, Payot, 2018.

Stephen W. Porges, *Polyvagal Safety. Attachment, Communication, Self-Regulation*, Norton & Company, 2021.

Dan J. Siegel, *The Neurobiology of «We». How Relationships, the Mind, and the Brain Interact to Shape Who We Are*, Sounds True, 2011.

Sebastian Terry, *100 Things. What's on Your List?* Random House, 2011.

John Welwood, *Perfect Love, Imperfect Relationships. Healing the Wound of the Heart*, Trumpeter, 2005.

شكر وتقدير

شكرًا لحب أصدقائي لينا، ومارتن، وأجاثا، وتاني، وغيوم، وريان،
وغراتيان، وناتالي، ورين، وإيفا، وتوماس.

شكرًا لكزافييه على هذه المغامرة الاستكشافية الكبيرة.

شكرًا لجان كلود على دعمه غير المشروط.

امتنان لأولئك الذين سقوني الحب: جدتي، وجدي، وأعمامي، وعماتي،
والدي، وأخي وأختي، وأبناء عمومتي.

شكرًا لأُموري لأنه لا يوجد شيء أكثر سعادة من إسعاد الآخرين.

شكرًا لأنتوني لأنك دائمًا موجود ومستعد.

شكرًا لجميع العلماء، والكتّاب، والباحثين الذين ألهموني وأفادوني
بعملهم، ولأولئك الذين منحوني جزءًا من حياتهم، جاي وكاثي هندريكس،
هيلين فيشر، فيليب بوبولا، كريستيان جونود، مايكل لونت، ماريان جوردون،
جايسون بيرناردو.

شكرًا لمحررتي، آن سيلفي باميل، على قراءتها الدقيقة وملاحظاتها
الحكيمة.

مكتبة

t.me/soramnqraa

قوة الحب المُذهلة

هل يمكنك أن تتخيل العلاقة بين الحب والفيزياء؟ هل سمعت من قبل عن أن الحب يمكن أن يتخذ شكل المادة فيكون غازيًا وسائلاً وصلبًا وبلازما؟ هل سمعت عن ذكاء القلب ووعيه؟ كيف تخلق البيئة المناسبة للحب؟ ما أمراض الحب؟ وكيف تتجنبها أو تُشفى منها؟ ما أنواع التَّعلُّق التي تنشأ في الطفولة؟ وكيف يؤثر نوع تعلُّقك على كل العلاقات المستقبلية؟ إجابات هذه الأسئلة جميعها تجدها هنا، مبنية على تجارب واقعية وأبحاث علمية لمتخصصين في علم الأعصاب وعلم النفس.

نحن عبارة عن مجموعة من التفاعلات الكيميائية البيولوجية، يفسرها لك هذا الكتاب، يوضح لك أنه بفضل طاقة الحب، يمكن تحويل الحمض النووي، ويمكن تعديل وظيفة الجسم البشري، وعلاج الأمراض؛ يفسر الكثير من الظواهر السلوكية لديك ولدى الآخرين بالشكل الذي يجعلك تفهم نفسك وتُجيد إدارة علاقاتك مع الآخرين.

يحتوي الكتاب على تمارين واستبيانات تساعدك على الفهم وعلى تحديد سمات وجوانب شخصيتك.



تصميم الغلاف كريم آدم

مكتبة

t.me/soramnqraa



www.aseeralkotb.com
contact@aseeralkotb.com
aseeralkotb
aseeralkotb
aseeralkotb