مَنطِقُ الحُب

تأليف: د. سو جونسون

ترجمة: بَتُول مَسلَمَانِي

يقدم الكتاب نظريةً جديدة لمفهوم : "الحُبّ"، ذلك الشعور الذي ينتابُ البشرَ دون أن يُحيطوا بماهيته أو يُدركوا آليّة حدوثه بالضبط. نسمعُ يومياً قصصاً عن فشل علاقات الحبّ بعد أمدٍ قصير من ابتدائها ، و نقرأ الكثير من النظريات التي بدأت تُشكّكُ في الزواج الأحادي ؛ (الإكتفاء بشريك واحد مدى الحياة) ، فالحلُّ بالنسبة لمروّجي تلك النظريّات هو تعدد العلاقات للشخص الواحد تفادياً للملل و تجنباً لانطفاء جذوة المشاعر بين الشريكين ، فما مدى صحة تلك الإدعاءات ؟ يقدم الكتاب دليلاً علميا جديداً على أن الإنسان مجبولٌ بفطرته على إقامة علاقة حبٍّ تدوم كلّ العمر و أنه قادرٌ على إبقاء مشاعره تجاه الشريك متّقدةً مدى الحياة! إن الحب الذي ينشأ بين الرجل و المرأة عبارة عن رابطةٌ فريدةٌ و طويلة الأمد ، تماماً كتلك الرابطة الرائعة بين الأم و طفلها ، وهيَ لا يخبو و لا يموت .أمّا كيفية الحفاظ عليه بتلك الصورة فذلك مما يتطرق له الكتاب بالتفصيل.تناقش الكاتبة المراحل الثلاثة لتطوّر أي علاقة ، و تعرض للقارئ الفوائد الجسدية و النفسية لما يسمى بالحبّ الآمن . و على صعيدٍ آخر ، و خِلافَ ما يظنّ الكثيرون ، تقول الكاتبة جونسون أنّ الحب ليس شعوراً عشوائياً ينقصه المنطق ، بل هو عاطفةٌ يحكمها العقلُ إلى حدٍّ كبير ، الحب حاجةٌ فطريةٌ أساسيةٌ للبقاء و لذلك تسردُ فصولُ الكتاب طرقاً واضحةً من شأنها حمايةُ تلك العلاقة من كل ما قد يُهدّدها بالفشل.سيغير هذا الكتاب دون شك الطريقة التي ننظر بها الى "الحبّ" و سيُجدّد العديد من المفاهيم المتعلقة به في أذهاننا.

عالم الأدب
للترجمة والنشر والتوزيع

المحتويات

الموضوع	الصفحة
مقدمة المترجمة	**١٣**
مقدمة	**١٥**
الجزء الأول: ثورة العلاقات	**٢٣**
الفصل الأول	**٢٥**
– الحب: نقلةٌ نوعية	٢٧
– ثَورة	٣٥
– نظرية الحب الواحد	٤٧
الفصل الثاني	**٥٧**
– التعلق: مفتاح الحب	٥٩
– الأطفال والحب	٦١
– الحبّ عند الكبار	٧٣
– خسارةُ الحب واسترجاعُه	٨٩
الجزء الثاني: علم الحب الجديد	**٩٩**
الفصل الثالث	**١٠١**
– العواطف	١٠٣
– ما هي العواطف؟	١٠٩
– سَمِّ تلك العاطفة	١١٣
– توليد العاطفة	١١٧

عينة للقراءة

– الخوف والحب ١٢١
– آلام الحُب ١٢٥
– تشكيل العلاقات ١٢٧
– السعادة ١٣١

الفصل الرابع ١٣٧
– الدماغ ١٣٩
– الحب يشكّل أدمغتنا ١٤١
– الكيمياء العصبية للحب ١٤٩
– عصبونات الحب ١٥٥
– نحن مخلوقات متعاطفة ١٥٩
– الدماغ البلاستيكية ١٦٥

الفصل الخامس ١٧٥
– الجسد ١٧٧
– يأتي الجنس «بعد» الاتصال العاطفي ١٨٣
– الجنس: غِراءٌ أم مادة مُذيبة؟ ١٩١
– عندما تلتقي أنماط التعلّق ١٩٣
– الاكتفاء بشريكٍ واحد والتخلي عن كل الآخرين؟ ١٩٥
– المرأة والرغبة الجنسية ٢٠١
– الحب في زمن الإباحية ٢٠٧
– المواقع الإباحية ٢١٣

الجزء الثالث: آلية عمل الحب ٢٢٣

الفصل السادس ٢٢٥
– الحب عبر الزمن ٢٢٧
– مرحلة الافتتان ٢٣١

عينة للقراءة

– الترابط الرسمي ٢٣٣
– مرحلة الأبوة ٢٣٧
– دور التعلق ٢٤١
– اكتئاب ما بعد الولادة ٢٤٥
– الحب الناضج ٢٥١
– متلازمة العُشّ الخالي ٢٥٣
– التقاعد ٢٥٩
– مرحلة ما بعد التقاعد ٢٦٣

الفصل السابع ٢٧٣
– حلّ لغز العلاقات ٢٧٥
– التآكل البطيء ٢٧٩
– النقد المسموم ٢٨٥
– الجدار الأصم ٢٨٩
– الطريق المغلق ٢٩٣
– الانفصال المفاجِئ ٢٩٥
– الانفصال لحظةً بلحظة ٣٠١

الفصل الثامن ٣١٣
– تجديد الروابط ٣١٥
– انقطاع التواصل واستعادته ٣١٩
– إصلاح الروابط لحظة بلحظة ٣٢٣
– تعافي العلاقة الجنسية ٣٣١
– شفاء الإصابات الرضية ٣٣٣

الجزء الرابع: تطبيق النظرية الجديدة ٣٤١

الفصل التاسع ٣٤٣

عينة للقراءة

– قصة حب ٣٤٥
– دوامة الانفصال ٣٤٧
– حوار التواصل ٣٥٣
– حوار الغفران ٣٥٧

الفصل العاشر **٣٦٣**
– الحب في القرن الحادي والعشرين ٣٦٥
– نواقيس الخطر ٣٦٩
– فخ التكنولوجيا ٣٧٥
– العلاقات عبر الإنترنت ٣٨١
– الاستفادة من نظرية الحب الجديدة لعيش حياة أفضل ٣٨٣
– الشعور بالتعاطف ٣٨٥
– القيادة والتواصل ٣٨٩
– مواطنون صالحون ٣٩١
– مجتمع جديد ٣٩٥

شكر وتقدير **٤٠٥**

عينة للقراءة

أُهــدي هــذا الكتــاب أولًا لأولادي علــى أمــلٍ أن تكــون تجــارب الحــب التــي يخوضونهــا فــي حياتهــم أكثــر عمقًــا وثــراءً وتملأهــم بالرّضا.

كمــا أهديــه أيضًــا إلــى أحبّتــي، مــلاذِي الآمِــن وركنــي الثابــتَ الــذي اســتطعتُ من خلالــه القفز إلى المجهول بــكل قوةٍ وســعادة.. تعرفونَ مَــن أنتم..

عينة للقراءة

يعتقد الناس أنّ الحبّ مجردُ «عاطفة" لكنّه في الحقيقة منطِقٌ جميل.

—— كيني كيساي.

لا شيء يحمل أي معنى في هذه الحياة إذا لم يكن بقربك شخصٌ تحبُّه.

—— إي. إي. كامينغز.

عينة للقراءة

مقدمة المترجمة

بسم الله الرحمن الرحيم

أهدي ترجمتي لهذا الكتاب أولًا إلى أمي.. المَنهَلُ الصافي العذب الذي لا أرتوي من عذب مائه المتمثّل في الخُلُق الكريم، والعلم الغزير، والطّيبةِ التي لو وُزِّعَت على أهلِ الأرض ما نضبت.

وإلى أبي، مثلي الأعلى دائمًا وأبدًا..

وإلى زوجي، رفيق الدرب والصديق الذي طالما قال لي: إن الإنسان يحصل في النهاية على إنجازاتٍ بحجم أحلامه فليكُن حلمكِ بحجم السماء..

وإخوتي، نسرين، ورشيد وبلال الذين تجمعني بهم ذكرياتٌ لا أملُّ من استدعائها واسترجاعها بعيونٍ مُغمَضة كل مساءْ، ربما خوفًا على تفاصيلها من الهروب..

وإلى أولادي: يُمنى وأيلا وعُمر، الهدايا التي وصلتني من ربي جلّ وعَلا، والتي أطمح أن أدخل بهم ومعهم الجنّة..

وإلى صديقاتي في غربتي، لا أستثني هُنا أحدًا.. أنتم الذين حوَّلتُم ضباب لندن وبردَها إلى شمسٍ ودفء.. فكنتنَّ من أجمل النّعَم حقًا..

عينة للقراءة

وأخيـرًا أهـدي هـذه الترجمـة وثـواب الانتفـاع بمـا فيهـا مـن علـمٍ إلـى المرحوم خالـي محمـد الحـلاق.. الطيّـب الصابـر، الـذي مـا حزنـتُ يومًـا كحزنـي يـوم غـادر هـذه الدنيـا. طبـتَ حيًـا وميتـا..

والشـكرُ كلُّ الشـكر للأسـتاذ أحمـد سـالم الـذي وضـع ثقتـهُ بقدراتـي فـي الترجمـة فـأوكلَ إلـيَّ العمـل علـى هـذا الكتـاب القيّـم لمؤلفتـه الدكتـورة سـو جونسـون.

وأقـول هنـا إن ترجمتـه اسـتوى فيهـا مقـدار التعـب والمُتعـة علـى مـدار أشـهر، فقـد كانـت بعـض المصطلحـات الطبيـة فـي علـم النفـسِ تضطرنـي للبحـث عـن معناهـا فـي مصـادر خارجيـة لكـي أترجمهـا بشـكلٍ دقيـق، ممـا كان يُثيـر فضولـي للتوسـع وقـراءة المزيـد عـن العديـد مـن المعلومـات التـي ورد ذكرهـا فـي الكتـاب فاجتمعـت مُتعـةُ الترجمـة مـع الفائـدة.

فـي النهايـة، أتمنـى لـكلّ مـن يصـلُ هـذا الكتـاب إلـى رفـوفِ مكتبتـه أن يجـدَ فيـه مـا ينفعُـه ويُثْـري فكـرَه.

والسلام عليكم ورحمة الله وبركاته.

بتول المسلماني.

عينة القراءة

مقدمة

نحن في الواقع مهووسون بالحب والعلاقات التي تحمل اسمه، ولكن ما الذي نعرفه حقًا عن الحب؟

نعلم بالفطرة أنه لا شيء في هذه الحياة أعظم تأثيرًا على حياتنا، سعادتنا وصحتنا من تجربة حبٍ نخوضها حتى النهاية بنجاح.

نعلم تمامًا أن الحب يجعل نفوسنا هشّةً وضعيفة، ولكننا ندركُ في الأعماق أن لا شيء يمنحنا القوة والأمان أكثر من وجود شخص يحبنا بحقّ.

نعلمُ أيضًا أنّنا في أصعب لحظاتِ حياتنا لن تواسينا كلماتٌ كتلك التي تصدُر مِمَّن نحبهم.

ولكن، وعلى الرغم من أنه في نهاية العقد الأول من القرن الحادي والعشرين، كان لدى البشرية ذكاء كافٍ لِشَطرِ الذرّة نصفين والتحليق في الفضاء، إلا أننا وحتى الآن لم نصل إلى فهمٍ واضحٍ ومتكامل لتلك الرّابطة التي تعتبر محور علاقاتنا كبشر.

لقد كانت الفكرة السائدة عبر تاريخ البشرية، وستبقى، أن الحبّ شيءٌ غامض تمامًا كما الألغاز..

عينة القراءة

وتحضُرني هنا حكايات كانتربري التي كتبها تشاوسر في القرن الرابع عشر، ففيها نقرأ عن الفارس الأسير "بالامون"، الذي كان يسترقُّ النظر من وراء قضبان نافذته إلى الجميلة إميلي وهي تجمع الزهور وتغني، فيتأوهُ في ألَمٍ ويبوحُ بمعاناته لابن عمه ورفيق زنزانته "أركيتا" قائلًا:

لستُ أبكي السجن والقضبانَ كلّا يا صديقي..

إنما أبكي سهمًا أصاب منّي العينَ ممتدًا إلى قلبي بجرحٍ نازفْ..

وكأنَّها لعنةٌ يا صديقي.. سكَنت منّي الفؤادَ واستوطنت روحي..

هذي الدموعُ ليسَت تسيلُ سوى لأجلها..حسناءُ تغدو تارةً وتجيءُ أُخرى..

يا تعسَ روحي من جمالها، يا ويحَ قلبي..

أبَشرٌ تُراها؟ أو رُبما آلهَة؟

بل إنها فيما أظنُّ: "فينوس" بذاتهَا..

الحبُّ، بالنسبة للكثيرين منا، ضَربٌ من السحر، قوةٌ جارفة عنيفة تسيطرُ علينا دون مقدمات..

لقد بدأنا مؤخرًا نفقد الثقة بالشراكات القائمة على الحب وتحديدًا بقدرتها على الاستمرار والثبات لفترات طويلة ولربما كان السبب طبيعة الحب الجامحة والمحيّرة.

تسيطر علينا أجواء التشاؤم جرّاء ما نراه يوميًا من فيديوهات مصوّرةٍ تُظهر العديد من المشاهير وقد تمّ ضبطهم متورّطين في علاقات خياناتٍ وزِنا.

ونقرأُ الكثير من مدوّنات النصائح في الإنترنت وهي تمجّد العلاقات الجنسية المفتوحة أثناء الزواج كطريقة لمكافحة الملل الذي يصيب الأزواج، ونقرأ

عينة للقراءة

مقالات تؤكد أن الزواج الأحادي (الاكتفاء بممارسة الجنس مع الزوجة فقط) هو مفهوم قديم ومحكومٌ عليه بالفشل بل يجب إنهاؤه كظاهرة.

عندما يتعلق الأمر بالحب الناضج الواعي والملتزم يبدو أن الصورة قاتمةٌ جدًا وأننا حقًا تائهون في زحمة النظريات الجديدة.

يأتي كل هذا في وقتٍ نحن أحوج ما نكون فيه إلى الحب الحقيقي الصادق حيث تتعرّضُ المجتمعات الغربية مؤخرًا إلى موجات "تسونامي" جارفة من مشاعر القلق والوحدة والاكتئاب، ولا ريب أن العلاقات الإنسانية الراشدة والمتزنة هي حبل النجاة الوحيد الذي يُعَوَّلُ عليه في عالمٍ تملؤه الفوضى.

عاشت جدتي في قرية يقطنها ٣٠٠ شخص كانوا بالنسبةِ لها شبكةً متكاملةً من الدعم بينما نعيشُ نحن في أيامنا هذه ضمن شبكةٍ مجتمعيةٍ لا تتجاوز الشخصين في أحسن الحالات.

إن إيجاد شريكٍ مناسب يُرافقنا لآخرِ العُمر أصبح حاجة مُلحّةً لكلّ فردٍ منّا ذلكَ أن بقية علاقاتنا المجتمعية قد تعرّضت للتهميش. والدليل على ذلك أنك تجد نفسك اليوم مُعوِّلًا على الدعم النفسي والتواصل الروحي المُقدّم من أصدقائك في العمل أو زملائك بينما تقف حائرًا عندما يتعلق الأمر بإيجاد شريك مناسب تعيش معه علاقة ناجحة كل العمر ويكونُ هو مصدر ذلك الدعم والاستقرار الروحي.

علاوةً على ذلك، وبسبب الأصوات المتعالية التي تنادي يوميًا بالاستقلال العاطفي بِتنا نقاوم دون أن نشعر تلك الحاجة القوية للحبّ في داخلنا.

من أكثر الشعارات التي يُنادى بها في مجتمعاتنا اليوم: حبُّ الذات والاكتفاء بها قبل كل شيء.

عينة للقراءة

يسود مجتمعنا حاليًا رغبةٌ جامحة لدى الأفراد لتحقيق الاستقلال العاطفي فنجد هذا الجيل ينادي بمحبة الذات بشكل مبالغ فيه وقبل كل شيءٍ آخر.

قال لي صديقٌ في جلسة سمَرٍ مع بعض الأصحاب مؤخرًا:

"حتى أنتِ عليكِ أن تعترفي بالحقيقة: نحن نعيش اليوم في مجتمع يحبّذ النأي بالنفس والاستقلال والوحدة.. لم يعد أحد يؤمن بعلاقات الحب الحقيقية بعد الآن وبالأحرى، لم تعد الأولوية لهذه النوعية من العلاقات فلا يوجد وقتٌ لها في هذا العصر".

بصفتي أخصائية نفسية أعملُ في حقل الاستشارات الزوجية وباحثةً في مجال العلاقات، أقول: إن لديّ شعورًا حقيقيًا بالإحباط والقلق إزاء المكان الذي وصلنا إليه كبشرٍ في مجال العلاقات الإنسانية، وأتساءلُ كل يوم: إلى أين نحنُ ذاهبون بالضبط؟

ولكن، لا مكان للتهكم أو اليأس أبدًا في المجال الذي أعمل به أنا وزملاء مهنتي، فاليوم أقولها بالفم الملآن: لدينا منظورٌ جديدٌ للحبّ، منظورٌ عمليٌّ يحمل الكثير من التفاؤل، ومبنيٌ على أسس علمية راسخة، فحواه أن الحب في الحقيقة هو جزءٌ لا يتجزأ من كيان البشر ووجودهم الإنساني، وأنه ليس كما يظنه الناس: مجرد عاطفةٌ عمياء لا يحكمها منطق ولا عقل!

الحب في الواقع إحساسٌ مبنيٌ على المنطق ويمكن فهمُه وإدراكُ كُنهِه إلى درجةٍ قد يستغربها الكثيرون.

إنه عاطفةٌ تكيُّفيَّة وعمليّة، مرنةٌ وقابلة للإصلاح عند التعرض للخلل وطويلة المدى. باختصار: الحب شعورٌ عقلانيٌّ ومنطقيٌّ.

عينة للقراءة

إن كلمة: (sense)، مشتقةٌ من الكلمة اللاتينية sentire، والتي تعني "الإدراك، أو المعرفة"، ومن معانيها أيضًا "أن يجد الإنسان طريقَه"، ولهذا السبب أطلقتُ على كتابي عنوان: منطق الحب.

من خلال كتابي هذا، أهدفُ إلى مساعدتك كقارئ في إيجاد الطريقة التي تعيش من خلالها حبًا أكثر عمقًا وأطول أمدًا.

سأخبرك في صفحات هذا الكتاب ما اكتشفته أنا وعلماء آخرون بعد ثلاثين عامًا من الدراسات السريرية والتجارب المعملية والعلاجات التطبيقية. ستدركُ في نهاية صفحاته يقينًا أن الحب هو حاجةٌ فطريةٌ أساسية مرتبطةٌ بالبقاء، وأن المهمة الأساسية لعقولنا كبشرٍ هي قراءة الآخرين والاستجابة لهم بردات فعل مناسبة، وأن قدرتنا على الاعتماد والوثوق بمن حولنا تجعلنا في الحقيقة أقوياء!

سوف تتعلم أن الهُجران والتخلي هما ناقوسا خطر، وحصول أحدهما لامرئٍ ما قد يُغرقُهُ في ألم جسدي حقيقي.

ستتعلم أيضًا أيها القارئ أنه حتى أتعسُ الأزواج يمكنهم إصلاح رابطة الحب التي عاشوا تحت كنفها أعوامًا إذا ما تمّ إعطاؤهم نصائح حقيقيةً للتعامل مع عواطفهم بشكل مختلف قليلًا.

إن مجال تخصصي يتمحور بالذات حول إصلاح العلاقات، وخبرتي التي تبلورت بعد تعاملي مع آلاف الأزواج اليائسين عبر سنوات طويلة، دفعتني إلى إنشاء نموذج منهجيٍ جديدٍ للعلاج: العلاج العاطفي المركّز، الذي يُركّز بالمقام الأول على حاجتنا كبشر إلى التواصل والدعم الحقيقي.

EFT كما يرمز لها، هي أنجح طريقة علاجيةٍ تم ابتكارها حتى الآن لإنقاذ العلاقات الزوجية المتهالكة، فنسبةُ نجاحها تصل حتى ٧٠-٧٥ بالمئة!

عينة للقراءة

تُـدَرّس اليـوم طريقـة EFT بشـكل منتظـم للمعالجيـن النفسـيين فـي مـا لا يقـل عـن خمسـة وعشـرين دولـةً حـول العالـم.

بإمـكان الأزواج الراغبيـن بالاطـلاع علـى نسـخة مبسّـطةٍ من هـذه الطريقـة قراءة كتابـي السـابق: (ضمّنـي إليـكَ بقـوة، سـبعةُ حـوارات مـن أجـل حـبٍ أبـدي).

تعتبـر هـذه النتائـج مجـرد محـاولات علميـة لفهـم طبيعـة الحـب. وفـي كتابـي الـذي بيـن أيديكـم سـتجدون المزيـد مـن الدراسـات والقصـص التـي تعـرض اللحظـات الأكثـر رومانسـيةً بيـن العديـد مـن الأزواج.

(جميـع القصـص المتضمنـة فـي هـذا الكتاب هـي حـالات حقيقية تم تبسـيطها لتعكـس حقائـق عامة. تم تغييـر الأسـماء والتفاصيل للحفاظ علـى الخصوصية).

سـيُفاجئُكَ مـا أنـتَ بصـدد قراءتـه بيـنَ دُفّتَـيّ كتابـي هـذا، وستُدهشُـكَ حتمًـا بعـض الحقائـق المتضمنـةُ داخـل فصولِـه، ولكـن الأهـم مـن ذلـك كلـه أنـه سـيُنيرُ بصيرتـك ويكشـف لـكَ الكثيـر.. ليـس فقـط عـن طبيعـة الحـب وقدرتـه علـى التأثيـر فينـا كأشـخاص، بـل عـن مـا يعنيـه فـي الواقـع لَنـا كبشـر، ولمجتمعاتنـا وللعالـم بأسـرِه. لقـد أجمعـت الدراسـات علـى أن العلاقـة المسـتقرّة بيـن الأزواج تحـت أسـقف منازلهـم هـي حجـر الأسـاس الـذي لا بـد منـه لسـعادة بنـي البشـر.

إن أيَّ علاقـة حـبّ ناجحـة يعيشـها الإنسـان هـي ضمـانٌ صحـيٌّ أفضـلُ مـن اتبـاع حميـةٍ غذائيـة صارمـة، ومضـادٌ حقيقـي لمكافحـةِ التجاعيـد تفـوقُ فاعليتـه حبـوب الفيتامينـات!

علاقـات الحـب الناجحـة هـي السـرّ الـذي يمكّـن العائـلات مـن بنـاءِ أُسَـرٍ تعلّـمُ أفرادهـا جميـع المهـارات اللازمـة لبنـاء مجتمـع متحضـر تسـودهُ الثقـة، والتعـاون، والتكافـل الاجتماعـي.

عينة للقراءة

الحبُّ هو ذلك الشريان الذي يُمِدُّنا نحنُ وعالمُنا بالحياة.

لقد عبّر جوناثان لارسون، الملحن والكاتب الموسيقي الراحل، عن ذلك بطريقة رائعة في أغنيةٍ من مسرحيته: (Rent)، ففيها يتساءل عن كيفية قياس خمسمائة وخمس وعشرين ألفًا وستمائة دقيقة، أو ما يعادل عامًا واحدًا في عمر الإنسان. وكان الجواب: "تقاسموا الحب، امنحوه، وانشروه.. نعم.. قيسوا أعمارکم بالحب" فبدونه، لا شيء في هذا الوجود يحمل أي معنى..

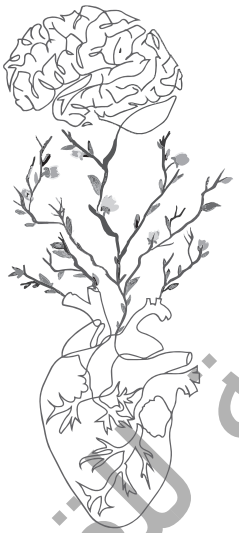
لم أكتب فصول هذا الكتاب للتوعية فقط، بل كتبتُهُ وفاءً بعهدٍ قطعته على نفسي وبَوْحًا عن الكثير مما في داخلي.

عينة للقراءة

الجزء الأول

ثورة العلاقات

عينة للقراءة



الفصل الأول

عينة للقراءة

الحب: نقلةٌ نوعية

"أنـا مؤمـنٌ حتـى الصّميـم بالحـبّ، ذلـك الإحسـاس الجميـل ذو القـوة الآسـرة! لا أفهمـه تمامًـا إلّا أنَّـه حتمًـا ذلـك الزهـرُ الـذي يمـلأُ الوُجُـودَ عِطـرًا برغـم كل الشّـوك المُحيـط بنـا".

- ثيودور دريسر.

إن جُعبـةَ ذكرياتـي تفيـضُ بمشـاهد وأصـوات يملؤهـا الحـبّ: لا أنسـى أبـدًا صـوت جدتـي الحزيـن كلمـا تحدثـت عـن زوجهـا الراحـل ورفيـق دربهـا لخمسـين عامًـا! كان يعمـل موظفًـا فـي السـكك الحديديـة وكانـت طريقـة تعبيـره عـن الحـبّ أن يجلـب لهـا سـيدةً تسـاعدها مـرةً فـي كل شـهر علـى مدار سبع سنوات متواصلة!

توفـي جـدي بعـد إصابتـه بالتهـاب رئـوي عـن عمـر يناهـز خمسًـا وأربعيـن عامًـا، بينمـا كانـت هـي تبلـغ مـن العمـر أربعيـن سـنة فقـط.

أذكـر أيضًـا مشـهدًا فـي مطبـخ منزلنـا، أمـي تتجـه علـى عجَـلٍ نحـو أبـي، الذي كان واقفًـا عنـد البـاب يـكاد لا يرفـع عينيـه عنهـا، لقـد كان رجـلًا ضخمًـا وقويًا وكان يعمـل مهندسًـا فـي القـوات البحريـة خـلال الحـرب العالميـة الثانيـة، حالمـا لمحـت أمـي وجـودي توقفـت فجـأةً وعـادت أدراجهـا إلـى الغرفـة.

تركـت أمـي والـدي بعـد ثلاثـة عقـود ملأتهـا الشـجارات وأصـوات الجـدل المتعاليـة، كنـت حينهـا في العاشـرة مـن عمـري وأذكر أنني سـألت جدتـي يومًا:

عينة للقراءة

"لماذا يتشاجران دومًا؟"، فقالت:

"لأنهما يحبان بعضهما البعض يا حلوتي"!!

ولست أدري، بل لا أحد في الواقع يدري ماذا كانت تقصد بحق الجحيم بذلك الجواب في الوقت الذي كنت أراقب شجارات والديَّ الدائمة كل الوقت!

قلتُ لنفسي ذات يوم:

" حسنًا، إذا كان هذا هو الحب حقًا، فإنني حتمًا لن أحب أحدًا في حياتي.."

ولكنني فعلت.

وفي ذاكرتي أيضًا خيالاتٌ من ذلك اليوم الذي قلتُ فيه للحب الأول في حياتي:

"لن أدخل في هذه اللعبة السخيفة، إنها تشبه السقوط من على جرف عال!"

أبكي بشدة بعد أشهر قليلة من الزواج وأسأل نفسي: "لماذا لم أعد أحبّ زوجي كما في السابق؟! أين الخلل؟ ما الذي حدث؟ ليس لدي أدنى فكرة".

وهَا أنذا أجلسُ بعد مضيّ سنوات في صباحٍ جميل من أوائل شهر أبريل أراقبُ ذوبانَ آخر قطعة جليدٍ طافيةٍ في بحيرتنا بينما تتناهى إلى سمْعي أحاديثُ أولادي وزوجي وضحكاتهم وهم يمشون عبر الغابة خلفي، وللحظة! انتابني شعورٌ عميقٌ ومُبهجٌ يصعبُ وصفُهُ بكلمات.. شعورٌ كان وما يزالُ قادرًا على غمرِ قلبي بالسعادة حتى آخر العمر..

عينة للقراءة

تنطلق شرارةُ الحب بألف طريقة، بطرفةِ عين، بنظرةٍ أو همسة، بابتسامة أو مجاملة أو حتى بكلمةٍ قاسية! يستمر بعد ذلك الحب وينمو بالعناق والقبلات، أو ربما بالعبوس والمشاجرات. وينتهي بالصمت والحزن والإحباط والغضب والدموع وأحيانًا بالفرح والضحك.

يمكن أن يدوم الحب لساعات أو أيام فقط، وقد تشتعل جُذوته لسنوات أو قد تستمر لما بعد الموت.

قد نبحث عنه بأنفسنا، وقد يجدنا هو!

قد يكون الحبُّ خلاصنا أو قد يكون فيه هلاكُنا..

وجود الحب في حياتنا يرفعنا، وغيابه يهوي بنا إلى درك الكآبة.

نحن توّاقون كبشرٍ للحب، ننشده دون شعور ونندفع إليه بكلّيتنا، لكننا في الواقع لا نفهمه بشكل جليّ.

لقد أطلقنا عليه اسمًا، واعترفنا بقوته وتأثيره، وكتبنا عن روائعه ومآسيه مجلّداتٍ بحالها، ولكننا ما زلنا نقف حائرين أمام الكثير من ألغازه: ماذا يعني بالضبط أن نقع في الحب؟

لماذا نلهث خلفه؟

ما الذي يمكن أن يُفشِله؟

وما الذي يمكن أن يُطيل أمده؟

هل للحب أي معنى وهل يخضع لأي منطق؟

كان الحب عبر العصور وما زال لغزًا مستعصي الحلّ على الجميع – الفلاسفة وعلماء الأخلاق، والكُتّاب والعلماء والعشاق على حد سواء.

عين القراءة

شكر وتقدير

أهدي هذا الكتاب عن العلاقات العاطفية إلى أكثر الأشخاص الذين أخذتُ عنهم ومنهم هذا العِلم:

الأول، هو والدي، آرثر درايفر، بحارٌ إنجليزي وصاحب حانةٍ في بلدة صغيرة، ذاكَ الذي كان وجهه ينبض بالبهجة في كل مرة تتحداه فيه ابنته الصغيرة أو تختلف معه.

إلى والدتي، وينيفريد، التي علمتني أن الشيء الوحيد المهم في هذه الحياة هو الشجاعة، بما في ذلك شجاعة التواصل مع الآخرين.

إلى جدتي الصغيرة، إثيل، التي علّمتني أن وجود شخصٍ تحبّهُ بجانبك، يجعلُ حتى أصعب الأوقات في الحياة مليئة بالبهجة.

إلى صديق عمري الأب أنتوني ستوري، الذي على الرغم من أنه يؤمن بإله مختلف عن إلهي الذي أعبده، علّمني أن القداسة، (وأصلها من الكلمة الإنجليزية القديمة: «كامل»)، تدور دائمًا حول التعاطف والاهتمام بالآخرين.

لقد تعلمت جميع موضوعات هذا الكتاب - الاتصال، والانفصال، والعاطفة، والترابط - من عائلتي: أطفالي الثلاثة، سارة، وتيم، وإيما، وشريك حياتي الرائع، جون بالمر دوغلاس.

إن دراسة الحب والتواصل ومن ثم محاولة عيش ما تعلمته على الأرض، هو عملٌ يستغرق العمر كلَّهُ، وكانت عائلتي مثلًا في الصبر أثناء محاولاتي لفعل ذلك.

على مر السنين، تعلمت أيضًا من عملائي الملهِمين -الذين لم يكن هذا الكتاب ليرى النور بدونهم - ومن طلابي الأعزاء في جامعة أوتاوا وجامعة أليانت الدولية في سان دييغو.

بالإضافة إلى ذلك، تعلمت من زملائي الرائعين، الذين يسافرون معي حول العالم ويدرّسون ما تعلّمناه حول إنشاء روابط آمنة للمتخصصين في الصحة العقلية وعلاج الأزواج.

زملاء مميزون في مجال العلاج الزوجي، مثل جون وجولي جوتمان، شجعوني ودعموني.

ومع توسع دراسة علم الترابط والتواصل، قام آخرون من مجالات خارج علم النفس الإكلينيكي، مثل عالم الأعصاب جيم كوان وعلماء النفس الاجتماعي ماريو ميكولينسر وفيل شيفر، برعاية جهودي ودعمها.

لقد أنشأ زملائي الأعزاء في المركز الدولي للتميز في العلاج المركّز عاطفيًا (ICEEFT) وجميع المراكز الثلاثين التابعة له مجتمَعًا من الأطباء الملتزمين الذين كانوا لي عائلةً تعينني على تقصّي الحقائق وتوسيع الاكتشافات.

ويجدر بي أن أشكر تريسي بيهار، المحررة في Little، Brown، على صبرها والتزامها بمساعدتي في كتابة كتاب ثانٍ حول موضوع علاقات الحب؛ وشكرٌ إضافيٌ لوكيلتي المتفائلة والمتفانية، ميريام ألتشولر.

وإلى أناستاسيا توفيكسيس التي آمنت بأن هذه الرسالة الأكاديمية جديرةٌ

بـأن تُقـرأ، بـدون عقلـكِ التحليلـي الذكـي وبـدون مهاراتـك التحريريـة مـا كان هـذا الكتـاب ليـرى النـور.

وأخيـرًا، أهـدي هـذا الكتـاب إلـى كل أولئـك الذيـن يناضلـون لفهـم ماهيـة الحـب، والذيـن حتـى فـي خضـمّ لحظـات حيرتهـم ويأسـهم العميـق، يعـودون مـرارًا وتكـرارًا إلـى أحبّتهـم ويحاولـون وضـع أقدامهـم مـن جديـد علـى الطريـق الـذي يـؤدي إلـى التواصـل والترابـط الآمـن.

هناك الكثير منّا في هذا العالَم.

عينة للقراءة