

## الفصل السادس

### اللعب معاً

يبلغ كل من جايل وجيف (Gail and Geoff) السادسة والأربعين من العمر، وهما أستاذًا جامعة في جامعة بوسطن، جمعهما منذ خمسين عامًا اهتمامهما المشترك بتاريخ الفن؛ لذا كانت بداية حياتهما معًا مليئةً بالتحديات الفكرية والاكتشافات العاطفية والشغف والرومانسية، وقد اعتادا القول إنهما زوجان منسجمان، ولكن بعد مضي عشر سنوات من الزواج وإنجاب ثلاثة أطفال بدأت علاقتهما الفكرية تضعف شيئًا فشيئًا، ويقولان بأن الشغف في علاقتهما قد خبا، بل ويتساءلان ما الذي وصل بهما إلى هذه الحال؟ وهما غير واثقين من حقيقة مشاعرهما بعد الآن.

ولكن حدث في ليلة من ليالي الجمعة أن وجدا نفسيهما ممددين على الأرض وقد التصق كل منهما بالآخر بوساطة شريط لاصق، وذلك برفقة ثلاثة أزواج آخرين من أعضاء الكلية، حيث تسابق هؤلاء الأزواج نحو خط مرسوم على الأرض في نهاية غرفة الاجتماعات الكبيرة؛ كانت تلك فكرة معالج نفسي يعتمد على اللعب في العلاج، بدأت ضحكاتهم على إثر ذلك تملأ الغرفة شيئًا فشيئًا، وتملك كلاً من جيوف وجايل شعورٌ بالبهجة،

وأخذ كل منهما يتصبب عرقًا، ولكنهما تمكنا من بلوغ خط النهاية معًا؛ في تلك الليلة ناما في الغرفة نفسها بعد مضي خمسة أشهر لم يقترب فيها أحدهما من الآخر، وقد استيقظا صباحًا يغمرهما شعورٌ بأنهما صديقان تعارفا حديثًا. يعود السبب في هذا التغيير إلى كونهما كانا في وضع سمح لهما في أن يتواصلا معًا لمدة طويلة؛ لقد منحتهما هذه المهمة السهلة والمشاركة الفرصة لينسيا كل شيء آخر عدا كونهما معًا، وبذلك تمكنا من اللعب معًا.

أذكر أنه خلال تاريخ العلاج عن طريق اللعب، قابلت العديد من الأزواج؛ بعض أولئك كان يعاني مشكلات، أما بعضهم الآخر فكان سعيدًا، وتمكن قسم من أولئك الذين كانوا يعانون المشكلات من التغلب عليها، في حين فشل بعضهم الآخر في تحقيق ذلك، أما العامل الذي ساعد الأزواج على حل المشكلات في علاقتهم، واكتشاف مجالات جديدة لتحقيق التقارب العاطفي، فهو أنهم كانوا قادرين على اللعب معًا، أما أولئك الذين لم يتمكنوا من فعل ذلك فانتهى بهم الأمر بالانفصال، أو القبول بعلاقتهم كما هي.

أصبحتُ الآن مدركًا تمامًا لأهمية اللعب في جميع أنواع العلاقات البشرية، بدءًا من تلك اليومية وانتهاءً بعلاقات الحب طويلة الأمد، ويمكنني القول بأن الحفاظ على التقارب العاطفي أمر شبه مستحيل، ما لم يكن اللعب أمرًا ممكنًا بين الزوجين، وهذا الأمر لا ينطبق على المتزوجين فقط، بل كذلك على الصداقات الطويلة الأمد.

## البدايات

لكي تتمكن من معرفة السر في كون اللعب أساس جميع العلاقات البشرية، علينا أن نعود إلى علاقة الحب الأولى التي تتكون عند البشر: العلاقة بين الأم وطفلها. كما ذكرت سابقًا؛ فحين نجد والدًا محبًا وحنونًا يلعب طفله السليم المعافى، نلاحظ أن كليهما تملؤه البهجة والحبور، فما يمنح الطفل الإحساس بالأمان والألفة هو ذلك الفعل العفوي، وإذا فحصنا الأمر من كتب اعتمادًا على مقاييس علمية، نستنتج أنّ هذا التواصل يمثل حالة من اللعب لكل من الطفل والأب على حد سواء، ولكي يشعر الطفل بتلك الألفة خلال جميع أوقات نموه، يجب أن يعود إلى سنين اللعب الأولى تلك، كما أنّ المجتمع يؤثر في نوع اللعب الذي نمارسه حين نكبر، فالطفل الذي يتربّع في بيئة أقرب للطبيعة سوف يلعب بدمية مصنوعة من ألياف النباتات، أما الأطفال في الولايات المتحدة فسوف يفضلون ألعاب الفيديو والدمى المحشوة المتحدثة، إلا أنها جميعها صورة من صور من اللعب.

يشكّل اللعب الذي يختاره الأطفال حين يكبرون، سواء مع أصدقائهم أو أقربائهم وأهلهم (وهذا يمثل نوعًا أكثر تعقيدًا) الأساس الذي ستقوم عليه علاقاتهم في المستقبل؛ فقد أخبرتني امرأة أجريتُ معها مقابلة عن تاريخ اللعب في حياتها أنّ أسلوب حياتها وحياتها صديقتها يماثل تمامًا الطريقة التي كانا يلعبان فيها بدمى الباربي.

حين كنا نلعب بدمى الباربي، لم تكن الدمى التي على شكل أطفال تجذب انتباهنا، ولم ننجب أطفالاً أبداً؛ يبدو الأمر وكأننا كنا نخطط لحياتنا القادمة من خلال تلك الدمى».

يعتقد بعضهم أنه لا يجوز لأطفال في سن التاسعة اللعب بتلك الأنواع من الدمى، ولذلك عارض الكثير فكرة دمية الباربي حين أُطلقت أول مرة في عام 1959م؛ فقبل انتشار هذه الدمية، كانت الدمى كلها على شكل أطفال صغار العمر؛ لذا فإنّ منح الطفل لعبة تشبه الكبار، لم يكن بالأمر اللائق، إلا أنّ الفتيات أحببن تلك الفكرة، وقد ساعدت دمية الباربي الفتيات على التعامل مع مشكلات البلوغ التي كُنَّ يتصارعن معها؛ إذ منحتهنّ مساحة آمنة (مساحة الدمى)؛ كانت الفتيات بحاجة إلى اللعب ليساعدهنّ على التعبير عن الحقائق الأساسية حول أنفسهن، وعن شعورهنّ حيال تلك الحقائق، وعلى اكتشاف كيفية عملها ضمن العلاقة الأسريّة المستقبلية.

### اللعب في العلاقات عند البالغين

حين يقترب مني كلبني جاك ليُحييني، يحرك ذيله وينحني استعداداً للعب، ثم يطلق تهيدة مشابهة للضحك عند البشر (لقد لوحظ أن كلاً من الشمبانزي والفأر يطلقان تهيدة مماثلة من أجل التعبير عن الإثارة)؛ تلك هي الإشارات المرتبطة باللعب، التي تمثل بالنسبة إليه دعوةً لي لأشاركه اللعب، وأقوم برمي الكرة أو الركض.

يستخدم البشر أيضاً إشارات تدل على اللعب؛ فحين نلقي التحية نرسم ابتسامة صغيرة، وننظر في وجه الآخر مباشرة بعيون يملؤها الحنان، وقد نرفع أيضاً الحاجبين أو الذقن في أثناء السلام، وحين نتقرب من الآخر أكثر فقد نمدُّ اليد لنصافحه، أو نفتح ذراعينا استعداداً لمعانقته؛ هذه الإشارات هي بمنزلة دعوة للآخر ليردَّ بمثلها، دعوة لينضم إلى تلك الطقوس التي تدعو إلى تقارب عاطفي أقوى، وبذلك تتمكن من تبادل روح الثقة والأمان من دون كلام.

يرى علماء الاجتماع أنَّ هدف هذه الإشارات هو التعبير عن السلام، وعن كوننا لا نشكل تهديداً بالنسبة إلى الآخر؛ فحين نمد يدنا من أجل أن نصافح الشخص الآخر فإننا في الواقع نخبره بأننا لا نحمل سلاحاً، ولكنَّ التعبير الحقيقي عن ذلك مختلف تماماً؛ فنحن لن ننظر في عين الشخص الآخر مباشرة حين نحاول إخباره بأننا لا نشكل تهديداً، بل سوف نحقق في نقطة ما على حائط محاولين أن نبذو منشغلين أو غير مثيرين للريبة، يمكننا أن نلاحظ مثل هذا السلوك في جميع الأوقات والأمكنة، بالإضافة إلى أننا لا ندعوه للانضمام إلينا عند القيام بمثل هذا السلوك؛ فهذه الأنواع من التصرفات لا تهدف إلى حماية أنفسنا من الآخر (الغريب) حيث يُعد الشعور بالخوف من النتائج المحتملة للتواصل معه، ويمكن تعريف تلك المظاهر من السلوك وفقاً لعلم الاجتماع على أنها خوف فطري مما هو غريب وغير مألوف.

لو كنا نعيش في عالم خالٍ من اللعب، لكانت السلوكيات كلها مشابهة لتلك التي نعاينها حين نجلس في الحافلة أو نركب المصعد وتقابل أناساً

غرباء. تخيل ذلك العالم الكالح! ما تقدمه دلالات اللعب إذاً هو الدعوة للمشاركة في تواصل آمن وعاطفي، حتى إن كانت مدته لا تتجاوز الدقيقة، ويمكن أن نلاحظ أمثلة عن ذلك حتى حين يكون التواصل مجرد أمر عابر، إن من شأن مجاملةً لطيفة أو ملاحظة عن الجو الجاف أو الماطر أو البارد أو ملاحظة ذكية، أن تساعد الناس على التقرب بعضهم من بعض، بل تحوّل هذا العالم الكالح والمخيف والمعزول إلى عالم جميل ومبهج.

أذكر بأنني شعرتُ بذلك التحول بصورة واضحة منذ وقت غير بعيد؛ كنت أقف منتظرًا دوري أمام إحدى الصيدليات، وكان الشخص الذي يقف أمامي يحلُّ مسائل معقدة متعلقة بالتأمينات، كان الطابور طويلًا، وبدا وكأنه لا يتحرك، وبدأ الجميع يشعر بالغضب، عندها خرجت امرأة من الطابور، نظرت إليه ثم ابتعدت، وحين عادت ونظرت ثانية، قلتُ لها مازحًا: «جميعنا هنا يحب التسكع في هذا المكان، إنه مكان رائع لقضاء وقت جميل». بدأتُ تضحك، وبدأ بعضهم الآخر يشاركها الضحك، وحينها أضفتُ قائلًا: «أجل، إننا نلتقي هنا بجميع الأصدقاء القدامى، إنه مكان رائع للحصول على وصفات طعام لذيذة، هيا نراهن كم من الوقت سيمضي قبل أن يصل آخر فرد في الطابور إلى النافذة». وما إن مضت دقائق عدة حتى بدأ الجميع بالضحك والمزاح، وحين كنت أهمُّ بمغادرة المكان أخبرني الشخص الذي يقف خلفي بأنه لم يقضِ وقتًا ممتعًا في طابور سابقًا.

في الواقع، لم أكن أشعر بأنني على ما يرام حين وصلت إلى الصيدلية، إذ كنتُ أعاني خمولًا وصداعًا خفيفًا، ولذلك كان لدي الخيار بأن أمضي

وقت الانتظار وأنا أحاول جاهدًا تمالك نفسي من الاستياء والتملل، إلا أنني فضّلت أن أكون في مزاج جيد وأطلق بعض النكات، وما إن هممت بالعودة إلى السيارة حتى شعرتُ باختلاف كبير بين ما كنت عليه في بداية يومي وبين ما أصبحت عليه الآن، فقد أصبحتُ أفضل حالًا وغمرتني السعادة لأنني جعلت الآخرين يشعرون أنهم في حال أفضل، ولم أعد أعاني أيّ صداع.

يتطلب تأسيس تواصل عاطفي مع الأشخاص الآخرين، سواء ذلك تواصلًا عابرًا كان أم علاقة طويلة الأمد، أن نزيل الحواجز القائمة بيننا وبينهم، وما أقصده بذلك أنه يتطلب هدم الحواجز الدفاعية التي نقيمها عادةً، وأن نقبل الآخرين على ما هم عليه، وما إن ننجح في تحقيق ذلك حتى يصبح بإمكاننا دعوتهم لمشاركتنا اللعب.

إن أول ما تبدأ الممثلة والمدرّسة المسرحية كاي كوستوبولوس (Kay Kostopoulus) بتعليمه للطلاب هو الملاحظة، إذ تطلب منهم أن يتوزعوا إلى أزواج ويقف كل طالب مقابل شريكه ويحدق به مباشرة مدة ثلاث دقائق، وذلك ما يجده أغلب الطلاب أمرًا صعبًا؛ إذ لا يمكن لشخصين القيام بذلك إلا إذا كانا متحابين أو صديقين مقربين؛ فهذا شيء شخصي بامتياز، لكن هذه المدرّسة تشجع طلابها على النجاح في هذه المهمة، وتخبرهم بأنه يجب عليهم أن يتوقفوا عن التفكير بأنفسهم وعن التفكير بمظهرهم ومشاعرهم، وأن يفكروا في الشخص الآخر المقابل لهم، وطرح أسئلة من قبيل كيف سوف ترسمونهم؟ كيف تصفون ملامح وجوههم؟ وما الصفات التي يمكن لكم استنتاجها من خلال ملامحهم؟ كيف كانوا

يبدون عندما كانوا صغاراً؟ هل هناك أي أثر لمرض معين على وجوههم؟ هل اعتادوا قضاء وقت طويل تحت الشمس؟ بعد مرور دقيقتين أو أكثر، يتوقف الجميع عن التفكير بأنفسهم، ويبدوون حقاً بالتفكير في الشخص الواقف أمامهم، وعند حدوث ذلك يصبح الطلاب على استعداد للدخول في حالة اللعب، وتلك إحدى المتطلبات الأساسية للتمثيل.

لعب أنماط عدة من السلوكيات تساعدنا على الانفتاح على الآخرين بصورة آمنة؛ فاللعب يساعدنا على التخلص من كثير من المخاوف النفسية العميقة، ومن الشعور بعدم الأمان، ومن كل ما يهدد تشكيل تقارب عاطفي مع الآخر، وتعدّ الإعاقة - كما ذكرت سابقاً - إحدى الطرق التي تستخدم للتحقق من الحدود الممكنة لعلاقة ما، حيث يستخدم الرجال هذه الطريقة أكثر من النساء، قد تبدو الإعاقة أمراً غير لائق إن لم يكن الشخص الآخر معتاداً عليها، ومن أمثلة ذلك أن نسمع رجلاً يخاطب صديقه قائلاً: أما زلت تقود هذه الخردة؟ فيجيبه صديقه: أجل ولكنها على الأقل تعمل! على عكس يختك الراسي على اليابسة! كم كان عدد الأميال التي قطعتها؟ أميلاً واحداً أم ميلين؟ إن شعر أحد الصديقين بالاستياء فسوف يقول الآخر: لقد كنت أمزح معك ليس إلا. يجب ألا يتجاوز هذا المزاح حدود القواعد الثقافية للمجتمع، إلا أن لغة الجسد المرافقة للموقف سوف تساعد الشخص الذي يتبع هذه الإعاقة على معرفة هل كان من الأفضل له التقرب من الشخص أو الابتعاد عنه.

من جانب آخر، تساعدنا النكات التي تتضمن مبالغات كبيرة غير واقعية على التعبير عن مخاوفنا الحقيقية من دون أن يظهر الأمر وكأننا نوجه اتهامات للشخص الآخر. قد تسمع أحدهم يقول لصديقه: «بالطبع، أنت تعدني أفضل أصدقائك الآن، ولكن ما إن أقرضك المال حتى تسافر إلى آخر الدنيا، وقد لا أراك ثانية بعد ذلك».

يعد إطلاق النكات من الإستراتيجيات التي نغزو فيها ماهية العلاقة: حيث تمكننا من الوصول إلى كوامن الشخص العاطفية من دون أن نشعره بأي ألم أو جرح، لقد أصيب أحد أصدقائي المقربين، وهو طبيب روماتيزم موهوب ومتقاعد، بسكتة قلبية حين كان في ملعب التنس، وقد أدت هذه السكتة إلى تعرض دماغه لبعض التلف والاضطراب، ولكن قدرته على استيعاب النكات لم تتأثر؛ حين جلسنا أنا وبعض الأصدقاء إلى جواره في السرير، أطلقنا بعض النكات، وضحكنا جميعاً، وكان جلياً أنه يدرك تماماً ما نتحدث عنه، ويكمن السر في ذلك أن الدعابة تنتقل مباشرة إلى مراكز الدماغ (العليا)، وتتجه مباشرة إلى قشرة الدماغ حيث توجد المراكز العاطفية؛ ولهذا السبب نستطيع أن نجعل الناس تتذكر خطاباً سياسياً عقلياً لمدة طويلة عن طريق إطلاق بعض النكات.

لولا أنماط اللعب الاجتماعي المتنوعة لكان العيش معاً ضرباً من المستحيل، لولا اللعب لُكنا أمام خيارين؛ إما أن نعيش في عزلة تامة لا يقابل أحدنا الآخر، وإما أن نتحول إلى مجتمع جاف ذي هيكلية تنظيمية واضحة وثابتة، مثل مجتمع النحل أو النمل. إن اللعب هو العامل الأساسي

الذي يقوم عليه المجتمع الإنساني، وهو ما يساعدنا على تعرف الأفراد الآخرين والتقرب منهم؛ لذلك يُعدُّ اللعِبُ عنصرًا أساسيًا ومهمًا في العلاقات العاطفية.

### العب هو الخيار الأول

فحصت الباحثة في جامعة روتجرز (Rutgers) هيلين فيشر (Helen Fisher)، بالتعاون مع آرثر آرون (Arthur Aron) من جامعة ستوني بروك (Stony Brook)، نشاط دماغ بعض الأشخاص الواقعين في العب عن طريق جهاز الرنين المغناطيسي (MRI)، وقد وجد أن هناك ثلاثة أنظمة دماغية منفصلة تؤثر في العب وهي: الشهوة، العب الرومانسي، والتعلق.

تأتي الشهوة نتيجة طبيعية للفرائز الطبيعية، ونحن لا نشعر عادة بهذا النوع من العب تجاه شخص واحد بعينه فقط، بل يمكن أن نشعر بالانجذاب إلى أي شخص ما دام يناسب أهواءنا، وما يفعله هذا النوع هو أنه يدفعنا للبحث عن شريك من أجل الحفاظ على جيناتنا من خلال إنجاب أطفال. ودافع الشهوة هذا قوي جدًا، ولكنه لحظي ولا يعتمد على أي أساس عقلائي.

أما العب الرومانسي، كما تقول فيشر، فهو أكثر خصوصية؛ إذ نشعر بأننا منجذبون بشدة إلى شخص واحد بعينه من دون غيره، ويشعر أولئك الواقعون بالعب بطاقة كبيرة، إذ إن للعب والمنشطات الأثر نفسه، ولذلك يتمكن هؤلاء من إنجاز كميات كبيرة من العمل، ومن البقاء مستيقظين

لوقت طويل من دون أن يشعروا بأي تعب، ولا يقف أثر هذا النوع من الحب عند هذا الحد؛ إذ سيشعر المتحابان أن العالم قد تغير، بأن الألوان أصبحت أكثر بهاء، والطعام أذو طعمًا، شريطة أن يكون هذا الحب متبادلاً، وقد يتعدى الأمر هذا الحد لنجد أن المتحابين لا يرى أحدهما ولا يسمع إلا الآخر. إنَّ ما يفعله المحب هو أنه يستغني عن حياته الشخصية بملاء إرادته من أجل أن يقضي حياته إلى جانب من يحب. وتعتقد فيشر أن الغرض من هذا الحب هو أن نتمكن من إقامة علاقة نخلص فيها لشريك واحد فقط.

أما المرحلة الثالثة من مراحل الحب فتدعوها فيشر مرحلة التعلق، ويمكن تعريف هذه المرحلة بأنها شعور كبير بالراحة والاطمئنان إلى الشريك، وتبدأ هذه المرحلة بعد أن تكون مرحلة الانبهار والسحر الأولى قد وُلَّت، وهذا الشعور هو ما يساعدنا على البقاء مع الشريك مدة طويلة وكافية لإنجاب أطفال، وتعتقد فيشر أن كل نوع من أنواع الحب هذه مستقل عن الآخر، وذلك يعني بأننا قد ننجذب عاطفياً إلى شخص ما، وقد نتعلق بشخص آخر!

قد يشير ذلك لدينا بعض الاضطراب والتوتر، بل قد يدفعنا إلى تدمير حياتنا (على أقل تعبير).

لقد حظي أحد أصدقائي ويدعى جو، وهو يهوى مشاهدة سباق السيارات، بفرصة ركوب الفورميلا ون حول مسار لاجونا سيكا، وهو مسار قريب من مسكني، وبعد ذلك أخبرني أن سرعة السيارة كانت كبيرة جداً ومخيفة بعض الشيء، وشعر بأنَّ عليه أن يكون شديد الحذر، فزيادة

قليلة في الضغط على دواصة الوقود سوف تؤدي إلى انحراف السيارة عن مسارها. ذلك يماثل تماماً ما يحدث في العلاقات العاطفية؛ فالحب دافع بيولوجي شديد القوة والطاقة، فإن لم نعرف كيف نسيطر عليه فسوف ينحرف عن مساره لا محالة؛ ومن ثم فلكي نعيش علاقة ناجحة يجب أن نتعلم كيف نجعل اللعب جزءاً أساسياً في كل مرحلة من المراحل الأربعة الذكر، ويجب أيضاً أن تتوافر لدينا الخبرة الكافية التي تساعدنا على التحكم والسيطرة على تصرفاتنا حين تكون الهرمونات هي المسيطر على كل من جسدنا ودماعنا.

يعمل اللعب على بعث الطاقة والتجدد في العلاقات طويلة الأمد؛ إنه أكسجين العلاقة الصحية: يكون متوافراً بكثرة وبطريقة غير ملحوظة، ويشكل الأساس الذي تقوم عليه الألفة، ويعمل على بعث التجدد في العلاقة من خلال نشر حس الفكاهة بين المتحابين، ومنحهم المقدرة على السخرية معاً من بعض مظاهر الحياة، وعلى سرد القصص واكتشاف عالم الخيال والأحلام؛ حين يتمكن المتحابان من تطوير أساليب وتقنيات التواصل تلك، يصبح بمقدورهم وضع الأساسات لعلاقة أنضج وأعمق وأكثر متعة؛ يصبح بمقدورهم التأسيس لعلاقة مبنية على الألفة.

حين لا يكون اللعب جزءاً أساسياً من العلاقة، تصبح مهددة بالفشل، إذ يبدأ أكسجين العلاقة بالنفاد بسرعة، وبذلك تصبح محاولة الحفاظ عليها وجعلها تتجح أشبه بمحاولة تسلق قمة إيفرست بعد نفاد الأكسجين من الأنبوبة. يصبح التعامل مع التوتر الذي لا بد أن يصيب كل علاقة، أمراً في غاية الصعوبة حين لا تتوافر لدينا مهارات اللعب، وحتى إن توافرت العناصر الأخرى اللازمة لتأسيس علاقة ناجحة؛ من إخلاص وتفانٍ

وتحمل للمسؤولية، فمن دون لعب سوف تفقد العلاقة الكثير من حيويتها، ومن ثم لن تمنحنا ذلك الشعور بالفرح والرضى.

أصبح بإمكاننا الآن معرفة السبب في أن جميع الاستطلاعات تبين أن حس الدعابة من أكثر الصفات التي يبحث الجميع عن وجودها في الشريك، ولم يعد من المستغرب كون أغلب الأنشطة التي يقوم بها المتحابان معاً نوعاً من اللعب، وبذلك تمنح الطرفين مجالاً للتقرب والتعارف، نعلم جميعنا أن الخطر (الذي يعد أحد عوامل اللعب الأساسية) يمكن أن يزيد الحب، ولذلك يعد ركوب سيارات وقطارات مدينة الملاهي (أو ركوب الدراجة النارية في حالتها) أحد الأنشطة التي يقوم بها المتحابان؛ إذ قد يشكل دمج جميع عناصر اللعب تريباً فاعلاً يساعد على تقوية العلاقة بين الطرفين.

يجب ألا ننسى ما تخبرنا به الحكايات، فقد يكون للحب نتائج سلبية؛ تحدثنا فيشر عن طالب متخرج يعمل في مختبر الكلية كان قد وقع في غرام إحدى الفتيات ولم تبادلته الشعور نفسه، وقد علم ذلك الطالب من خلال بحوثه بأن الأنشطة الجديدة التي تثير الحماس تعزز الانجذاب؛ وذلك لأنها ترفع نسبة الدوبامين في الدماغ، فقرر أن يستفيد مما يعرفه من علوم، ودعا الفتاة إلى ركوب عربة في جولة حول المدينة خلال أحد المؤتمرات في بكين، وافقت الفتاة على ذلك، وبدا كل شيء على ما يرام حيث كانت سعيدة جداً، وتضحك، وتصرخ حين كان السائق يقود تلك العربة في شوارع المدينة، وحين انتهت الجولة شكرته الفتاة بحرارة، وعبرت عن

استمتاعها بالرحلة، وقد فرح الشاب لسماع ذلك، ولكنَّ سعادته لم تُطل؛ إذ ما لبثت أنْ قالت له: «وذلك السائق لطيف وجميل، أليس كذلك؟».

## اللعب رمزٌ للضن

إنَّ الفنون والعلوم الإنسانية كلها من منتجات اللعب، وتساعدنا على البقاء على قيد الحياة، وإذا أنكرنا هذا الجانب للإنسانيات والفن، وافترضنا أنها مجرد أشياء عديمة الفائدة، كما يفعل بعض العلماء، فنحن بذلك ننكر الدور الذي يقوم به الفن في تحقيق التناغم بيننا بوصفنا أفراداً، وفي تشكيل ثقافتنا؛ فالفنون ليست مجرد دلائل على الذكاء العاطفي فقط، بل هي أيضاً تولدُ ذاك النوع من الذكاء، إنها تساعدنا على النمو والتكيف، وربما يتأخر العلماء في إعطاء الفنون ما تستحقه من تقدير، إلا أنهم لو درسوها بصورة أعمق لوجدوا أنَّ السر الكامن في أن الموسيقيين والرسامين والممثلين ورواة القصص جذابون ليس مجرد أنهم رموز، بل إنَّ هؤلاء جذابون لأنهم يثبتون قوة دافع اللعب، ذلك الدافع الذي يميزنا نحن البشر عن باقي الفصائل، والذي يساعدنا على أن نكون مبدعين وخلاقين، والذي يجب علينا جميعنا ممارسته إذا أردنا أن ننضج بصورة كاملة؛ إن قوة دافع اللعب هو دليل غير مصرح به على قدرتنا على الإنجاب والتكاثر.

## اللعب والتلاعبون

عادة ما أقول إن اللاعب الجيد هو الذي يلعب كثيراً، وأقصد بذلك إطراره لا ذمّه، إلا أن كلمة (لاعب) -لعوب- ترتبط بمعانٍ سلبية حين يصبح الأمر متعلقاً بالعلاقات، وفي الحقيقة تقوم العلاقة الصحية على أساس تبادل الأحاديث بين الطرفين، ومحاولة معرفة الطرف الآخر بصورة أعمق، ولكن حين يكون أحد الطرفين (لعوباً-لاعباً) فذلك يعني أنه يحقق أكبر قدر من التسلية لنفسه بطريقة نرجسية، وعن طريق التلاعب بمشاعر الآخر (غالباً ما يفعل الرجال ذلك، إلا أن ذلك لا يعني أن النساء لا تقوم بمثل تلك التصرفات أيضاً). لا يشعر هؤلاء اللاعبون بالتناغم مع الطرف الآخر، بالإضافة إلى أنهم لا يعيرون حياة الطرف الآخر وحاجاته أي اهتمام، وما يهدف هؤلاء المحبون النرجسيون إلى تحقيقه هو ضمان وجود شخص يعتمدون عليه طوال حياتهم، والسيطرة وتملك الآخر. حين يكون اللعب حقيقياً، تكون أنشطة اللعب بحد ذاتها أمراً مثيراً، وتقوم الأطراف بتلك الأنشطة طلباً لتلك المتعة لا بحثاً عن أي هدف آخر، وحين يبتعد أحد الأطراف عن اللعب الحقيقي، تبدأ تلك الحالة التي وصفناها سابقاً؛ من تلاعب ونرجسية، تسيطر على العلاقة.

وقد تزيد بعض الأشياء من المتعة التي يشعر بها اللاعبون النرجسيون، مثل سيارة فارهة، أو مطعم باهظ الثمن، أو جواهر ثمينة، أو منزل فخم، ولكنها لا تؤدي إلى تحقيق أي تواصل حقيقي، ولهذا السبب يُعدّ اللاعبون-اللعبويون خطرين؛ إذ إنهم يدعون الآخر إلى التقرب منهم، ويعملون على إثارة مشاعره من دون أن تكون لديهم النية في مبادلة الآخر هذه المشاعر.

إن استخدام كلمة (لاعب) للدلالة على هذا المعنى السلبي أمر مثير للأسف، كنت أتمنى لو أنّ لغتنا تقدم كثيراً من الكلمات لوصف الأنواع المختلفة من اللعب واللاعبين، تماماً كما يملك سكان الإسكيمو آلاف الكلمات لوصف الأنواع المختلفة من الثلج.

### الرومانسية والتعلق

لا بد لنا من معاودة القول بأنّ للعب أثراً مهماً في تحقيق الاعتدال في الحب العاطفي والسيطرة عليه، فمن دون اللعب سوف يتحول الحب إلى رغبة بالسيطرة والتملك والعدوانية، في حين أنّ أساس الحب العاطفي هو أنّ تشعر بأنك في تناغم وتوازن تام مع من تحب، فإنّ حصل أن اختل هذا التوازن والتناغم فستكون العواقب وخيمة، ويساعد حس الدعابة والسخرية على منع المشكلات الصغيرة من أن تتحول إلى أخرى كبيرة وعصية على الحل، وهنا يكمن دور اللعب؛ إذ يحافظ على التوازن في العلاقة ويزودنا بالمرونة اللازمة لجعلها تتجح كما يساعد الأشخاص على تخطي المشكلات الناجمة عن سوء التفاهم أو التوقعات الخيالية حول الشريك.

إنّ إضافة بعض عناصر اللعب إلى الحب العاطفي، تُمكننا من تجنب هذا الضعف الذي يؤدي بنا إلى الشعور بالألم والفقدان، فاللعب يساعدنا على التحكم في تصرفاتنا وشعورنا، فقد يفقد الشخص شعوره بالعالم تماماً، فينحصر العالم في من يُحب، وهنا يكمن دور اللعب، صحيح أننا حين نلعب نفقد شعورنا بأنفسنا وبالوقت تماماً، إلا أنّ الحال مختلفة مع المحبين؛ إذ يساعدهم اللعب على العودة إلى العالم الخارجي والاندماج فيه،

وعلى تحقيق التوازن بين مشاعرهم الداخلية وبين العالم الخارجي، ويمكن التعبير عن هذه الحالة باستخدام مصطلحات الفيزيولوجيا العصبية، إذ تصبح قدرات منظمات المشاعر الداخلية موازية للعالم الواقعي، فاللعب هو ما يساعد المحبين على ألا يخسروا مهنتهم وأصدقاءهم نتيجة انشغالهم التام بأحبائهم.

وكما نعرف جميعاً، سوف تزول المشاعر القوية التي نختبرها في أول العلاقة مع الزمن، ولكن في حال كان اللعب جزءاً من العلاقة منذ البداية، فسوف يبقى ذلك الشعور بالحب الرومانسي، وإن كان بدرجة أقل إلا أنه سوف يكون مترافقاً مع الشعور بالتعلق، ذاك الشعور الذي يأتي نتيجة التقارب العاطفي لمدة طويلة.

### تأثير كوليديج

تكمُن المشكلة في كون الرغبة بالتجديد جزءاً أساسياً من تكويننا، وغالباً ما يأتي وقت تشعر فيه وكأنك سمعت كل قصص شريكك مرة على الأقل، ويصبح بمقدورك أن تتوقع ما سوف يقوله، حيث يُدعى ذلك الدافع للتجديد بتأثير كوليديج.

يمكننا تعريف تأثير كوليديج في عالم الحيوانات بأنه ازدياد نسبة العاطفة نتيجة وجود شريك جديد، إلا أن الأمر مختلف بالنسبة إلى البشر؛ إذ لا يحتاج البشر إلى الحصول على زوج جديد من أجل زيادة مشاعر العاطفة؛ وذلك لأنهم قادرين على تحقيق التجديد عن طريق أمور أخرى، وقد أثبت آرون ذلك في مختبر العلاقات الشخصية الخاص

به، فقد قاس درجة السعادة التي تمنحها العلاقة لمجموعة من الأزواج، وطلب منهم القيام بأنشطة عدة؛ حيث طلب من المجموعة الأولى أن تقوم بالأنشطة المعتادة والممتعة التي يقومون بها عادة، وطلب من المجموعة الثانية -مجموعة التحكم- القيام بالأمر نفسه، أما المجموعة الثالثة فقد طلب منها البحث عن أنشطة جديدة، لم يسبق لأعضاء المجموعة القيام بها سابقاً.

وجد آرون بعد مضي عشرة أسابيع أن المجموعة الأخيرة التي بحثت عن أنشطة جديدة قد حققت نسبة من السعادة والرضى، تفوق تلك التي حققتها المجموعتان الباقيتان اللتان طُلب إليهما القيام بأنشطة معتادة ومألوفة، وبذلك استنتج آرون أن البحث عن نشاط جديد يرفع من نسبة الدوبامين في الدماغ، والدوبامين هو ناقل عصبي أساسي مساعد على إثارة الشعور بالسعادة في الدماغ، ويمكن اختصار هذا بقولنا إنهم يلعبون، أما أولئك الذين كانوا يقومون بالأنشطة الممتعة والمعتادة فلم يشعروا بأنهم كانوا يلعبون.

الخروج عن الرتابة، والبحث عن نشاط جديد، والاستعداد للمفاجآت، والاستمتاع بما هو غير متوقع، وكذلك البحث عن بعض الخطر وإيجاد المتعة والحيوية في ذلك، هذه المواصفات كلها تنطبق على حالة اللعب، وليس من الضروري أن يساعد قضاء وقت أطول مع الشريك أو المحبوب على التقرب منه أكثر، خاصةً إذا كان أحد الطرفين يعد قضاء الوقت مع الآخر واجباً. إن لم يحاول المتحابان إدخال بعض التغيير إلى النمط

المعتاد من التواصل والتفاعل فإنّ قضاء وقت أطول معاً سوف يزيد الأمور سوءاً.

لكي تبقى العلاقة ممتعة، يجب أن نجد فيها ما يساعدنا على التطور، وأنّ نعمل على البحث عن أمور جديدة، وأعني بذلك أنه يجب علينا إيجاد طرق للعب. تعتمد أغلب العيادات النفسية على جعلنا نكتشف أنفسنا بصورة أعمق، وذلك عن طريق الحديث عن المشكلة ومحاولة تعريفها، ومن ثم العمل على تحليل العلاقة، وأنا لا أنكر أنّ التواصل ومحاولة الاستماع إلى الطرف الآخر باهتمام عاملان مهمّان في إنجاح العلاقة، إلا أنني أعتقد أنّ العلاقات الناجحة والناضجة بالحياة لا يمكن أن تقوم على أساس حل المشكلات ليس إلا، وأعني أنّ استخدام أسلوب الحديث عن المشكلات والتحليل العقلاني لمعرفة ما يمنعنا من تحقيق المتعة المتبادلة، لا يمكن أن يكون مماثلاً للأسلوب الذي ولّد لدينا تلك المتعة في بداية العلاقة.

غالباً ما تقوم الحياة بوضع التحديات في وجه الحب، فقد يعاني الطرفان أو أحدهما خسارة عمله أو نقصان دخله المعتاد، أو قد يعاني أحد الطرفين أو كلاهما مشكلات صحية كذلك، وقد يعانيان فقدان أحد أفراد الأسرة أو فقدان مكانة مهمة في المجتمع، فإنّ كان دافعنا للارتباط بشخص ما هو إرضاء غرورنا- كأنّ نعجب بكونه طبيياً، أو بجماله الأخاذ- فإنّ الاعتياد على خسران هذا المنصب أو الحالة سيكون أمراً صعباً للغاية.

يجب ألا ننسى أنّ أجسادنا تتغير باستمرار، وأنّ الألم سيكون مرافقاً لنا دوماً حين تكبر، وفي بعض الأحوال قد يعاني أحد الطرفين مشكلات

صحية حادة؛ مثل ألزهايمر أو تصلب الشرايين، وذلك سوف يهدم الأساس الذي تقوم عليه العلاقة تماماً، ولهذا يحتاج الناس إلى تاريخ حافل باللعب، فذلك التاريخ سوف يساعدهم على التعامل مع هذه التغيرات، فالأشخاص الذين يمتلكون تاريخاً حافلاً باللعب- كصديقي الذي يعاني تلفاً في الدماغ نتيجة إصابته بأزمة قلبية- يملكون قدرة كبيرة على تحمل المعاناة وتحمل نتائج مثل هذه التغيرات المفاجئة، فاللعب يمنحنا القوة والقدرة على الاتزان، واللاعبون الماهرون قادرون على مواجهة هذه التغيرات والتأقلم معها.

إنّ اللعب هو ما يساعدنا على إضافة حس الدعابة على ما يصيبنا، وذلك ما يتذكره البشر الذين لا يتوقفون عن اللعب طوال حياتهم، فهم قادرون على تذكر ذلك حتى في أشد اللحظات صعوبة، لحظات الفقد والحزن والمعاناة؛ ذلك لأنّ تلك النظرة الساخرة تجاه العالم تمنحنا القوة والشجاعة اللازمتين لمواجهة تحدياته وظلمه. حين نكون قادرين على اللعب معاً طوال حياتنا، سنكون قادرين على تحقيق التقارب العاطفي وعلى إيجاد أشياء وتحقيق اكتشافات جديدة ليس حول أولئك الذين نحبهم فقط بل حول أنفسنا أيضاً.

