

1
أسماء علاء الدين

علاء

تخبرني
الرجل
بكل
شيء

إهداء إلى كل امرأة مُهيرة للشُّغف

وكل رجلٍ مُهيرٍ للإعجاب

(ما يتمنى الرجال سقاعه ويستحيل على النساء
الاعتراف به)

تقديم الكاتبة

من صغري وأنا عندي تعلق شديد باني أفهم دا حصل ليه وإمتى وعشان إيه؟ وليه الإنسان دا بيعمل كده؟ وكنت دايماً أحب أحل المواقف والمشاهد وتفسير أعماق النفس البشرية كان مثيراً جداً بالنسبالي، ودا دفعني بعدين إني أحب أدرس علم النفس، واستهواني القراءة الكثير فيه قبل الدراسة، وبعد الدراسة حببت أغوص أكثر وأكثر، دخلت مستشفى العباسية وقعدت فترة طويلة تحت التدريب قبل ما أمارس العلاج النفسي، وبعد سنتين لما دخلت الخانكة قابلت حالات صعبة كثير، والفضول أثرنى أكثر وأكثر، وشغفي للعلم دفعني أقدم في دبلومة الإكلينيكي السنتين اللي في جامعة عين شمس، بعد ما خلصتها حببت اتخصص في علم النفس الإكلينيكي وبدأت أحضر في رسالة الماجستير بعد التمهيدي، وقتها كنت اشتغلت في مستشفى خاص وفضلت فترة بين العيادات الخارجية والداخلي، بالتزامن مع ده كنت باخد كورسات في العلاج النفسي بأنواعه، صحيح التحليل النفسي ممتع واني اتعلقت بجاك لاكان وفرويد، لكني حببت العلاج بالسيكودراما واتخصصت فيه، وبقيت شغوفة بالمعرفة بنهم عنه، بعد سنتين بقيت مديرة التدريب في المستشفى، وبقيت بعمل كورسات عن العلاج بالسيكودراما، وانتشرت كورسات السيكودراما بتاعتي في مصر، وبعدها بدأت أعمل الكورسات دي برة مصر، لما سافرت بلاد عربية بدأت أحس إن الثقافة العربية تقريبا واحدة، والمشكلات بتاع الستات شبه بعضها، ومن المشكلات اللي بشوفها كثير في العيادات والمستشفيات النفسية عندنا في مصر هي إن الست بتكون مش فاهمة

سيكولوجية الراجل ولا حتى بتحاول تفهمها من منظور علمي؛ لأن الطريقة بتكون أكاديمية شوية ومش بتبقى مثيرة ولا شيقة لكل الستات، فبيكون مصدر معلوماتهم لإما صحابهم لإما قرايبهم والمحيطين بيهم، بغض النظر عن إن نتايجهم دي مش بتكون مدروسة ولا معممة، ولا حتى بتبقى نصايحهم فيها شيء من المنطق أو الشكل العلمي أو حتى العقلاني، بالعكس إحنا بنشوف البنت -لو هي مُعقّدة من الرجالة أو خاضت تجارب صعبة بتنصح صاحبها إن كلهم مصطفى أبو حجر، وإن الرجالة زي بعض ولازم تقفسيه وتراقبيه، ولو وصلت إنك تقطعي رقبته اعلمي كده، في حين إن البنت اللي ليها علاقة جيدة مع شاب قد يكون هو اللي مسهل العلاقة بطريقته وشخصيته الحبوبة، بتبدأ تنصح صاحبها إنها لازم تدلعه وتسمع كلامه وتفرشله الدنيا ورد ولو عرفت تجيبه لبن العصفور تعمل كده، وطبعًا لو البنت عملت زي ما صاحبها قالتها بس مجبش نتيجة بتبدأ تُخبط وتحس إن العيب منها أو إنها قليلة وغير مرغوب فيها، طبعا مذكرتش الناس اللي بتعامل مباشرة من أفكارها الناتجة عن تجاربها السيئة وبتبدأ تخليها قواعد تدخل بيها أي علاقة، خلافًا للاتنين، في منطقة مهمة جدًا تسمى سيكولوجية الرجل لازم الست تفهمها قبل ما تحاول ترتبط أو تدخل في علاقة مع أي راجل أو حتى لمجرد التعامل نفسه مع الجنس الآخر.

وطبعًا بما إن الكتب الأكاديمية بتكون مش مرغوبة بعض الشيء للي مش مهتم بالعلوم النفسية، فحببت أفهم البنت ببساطة إيه ممكن يكون الراجل محتاجه، أو اكشف لها عن صراعات واحتياجات ورغبات ودوافع الجنس الآخر، وكان أفضل مدخل بالنسبالي هي ديجا الأفغاني وأول

مانبدا معاها هينتهي كلامي، بس قبل ما ابدأ أحب أقولكم معلومة مهمة جدًا، مش شرط اللي تقريه في الكتاب دا تعرفي تنفذه في نفس اليوم، ولا شرط إنك تستوعبي كل الكلام، أو حتى إن كل الكلام يعجبك وتوافقيه، لذلك أنا عندي اقتراح ممكن يفيدك جدًا، وهو إنك ترجعي للكتاب كل فترة وتقريه تاني، وتشوفي إنتي قدرتي تنفذي منه إيه، أو استوعبتيه بنسبة كام في المية، أو حسيتي بنضج في علاقاتك منه بشكل عامل إزاي، وأوعدك إنك كل ما هترجعي للكتاب كل ما هتكتشفي حاجة جديدة، وبالمناسبة مش مهم أبدًا إنك تعملي كل اللي موجود في الكتاب، بالعكس خدي منه اللي يناسبك ويتوافق معاكي وترتاحي له، وأنا شايفة إن النتائج اللي هتطلي بيها هتحدد في نقط هسيبك ليها مكان فاضي كل مرة تخلصي الكتاب فيها حطيلها نسبة، وكمان في أسئلة جوا كل محطة هتدخلها وتحتها مكان للإجابات ياريت تجاوبي عليها بصدق، وتفكري في كل سؤال، ودي فرصة تعرفي على نفسك أكثر وتفهميها، أتمنى ليكي قراية سعيدة وتغييرًا فعالًا لحياة أكثر سعادة وعلاقات أكثر راحة.

أسماء علاء الدين

مقدمة

في البداية أحب أعرفكم بنفسي، أنا ديجا الأفغاني، محبش أصرح عن عمري بس أنا السن اللي بيحبوه، مثقفة تدعي الجهل، باشتغل مديرة علاقات عامة في شركة سكاى هاوس إنترناشونال، ودي كانت فرصة العمر بالنسبالي لأنني حصلت عليها بالحظ أو بأسلوبى، مش قادرة أحدد، لكن الأکید إن مش كل اللي هتقرا الكتاب هتشتغل مديرة علاقات عامة في شركة عالمية، بس على الأقل هتعرف تدير علاقاتها كويس وتستفيد منها، أنا يمكن مدرستش في الجامعة بس درست في الحياة، ومقرتش كتب بس قرئت وشوش الناس، دايقا أقول إن اللي له هواية بيّفهمها أكثر من أي حد، وأنا هوايتي كانت الرجالة وفهمتهم كويس أوي، وجاية أنقل تجربتي دون خجل أو تجميل، ودلوقتي أقدر أقول إنني هكون معاكم في رحلة طويلة لتعربة السلوكيات اللي بتحصل بين الراجل والست في أي علاقة، بالإضافة أننا هنبحت في سيكولوجية الجنسين، يمكن نفهم ونقدر نوصل لأكثر تعامل مريح ومفيد للطرفين، يلا بينا نبدأ رحلتنا.

ديجا الأفغاني

حالة (١)

«هالة بنت ذكية، يمكن مش أجمل واحدة في صاحبها لكن هي عارفة قيمة نفسها جدًا وحاسة إنها جميلة وعندها صورة ذاتية كويسة بتخليها عارفة إنها تستحق الأفضل دايماً، وتستحق حقوقها كاملة مش بالتقسيط ولا التنقيط ولا الابتزاز، علاقتها بحسام بدأت لما حس إنها عندها كيان وأهداف مهمة في حياتها وإنها إنسانة سوية إلى حد ما مبتطلعش عقدها عليه ولا بترهقه وبتسحله في حاجات هو في غنى عنها، بالعكس بيحسها خفيفة على قلبه، واتعلق بيها وبوجودها أكثر لما قدرت تخليه يفتقدتها وعرفت تعمل جو شيق بينهم، ودا فن بيتعمل لما تقدر الست تتقن تقدير المسافة كويس بينها وبين الراجل، وتعرف إمتى تقرب وإمتى تبعد، أو إمتى تكون موجودة بشكل قوي في حياته، وإمتى تنسحب من الصورة شوية، وطبقاً ما بتعرفش تعمل دا إلا وهي شخصية وذات مستقلة غير ملتصقة بذات أخرى، ولا بتدور على شخص تلتصق بيه وتعتمد عليه، يلا بينا نشوف إزاي هي بتعرف تعمل كده؟».

المحطة الأولى

فن المسافات

«المحاولات تُبدل من أجل الحب الحقيقي،
وليس من أجل استعارته أو الحصول عليه».

ديجا الأفغاني 2021

في أول الطريق وبعد ماتكوني لفتي انتباهه أو هو لفت انتباهك، ضروري تعرفي إمتى تدوسي بنزين في العلاقة وإمتى تهدي السرعة، المسافات فن، محتاجة خبرة وإتقان، متبعديش لدرجة إنه ينسأكي أو يسقطك من يومه، ولا تقربي لدرجة إنه يمل ويحس إنك إرهاق وضغط عليه، اتعلمي إمتى تردي وإمتى تقفلي، خلي القرار دايمًا من عندك حتى لو وهمتيه إنه قراره، اقفي في نص السكة واطلبي منه يكمل هو عشان افكرتي مشوار مهم، في نص المكالمة اعتذري واقفلي عشان عندك حاجة مهمة، استخدمني كيأناك الخاص في تجديد شغفه ببيكي، ودا هكلمك عنه بشكل تفصيلي أكثر في المحطات الجاية لكن في حبة خطوات محتاجة عملها عشان يبقى عندك كيأنا خاص ببيكي، أولهم ومن غير مقدمات:

الخطوة الأولى

حبي نفسك، دليلها وهنا هسمع سؤال مهم:
إزاي أحب نفسي؟ وهل أنا أصلًا مبحهاش!!

- أولًا: بطلي تفكير في أخطاء الماضي، واتعلمي منها بدل ما تفضلي تعاقبي نفسك عليها.

- ثانيًا: التزمي بالوعود اللي بتأخديها على نفسك

لصالحك ومتفرطيش فيها مهما كان المقابل.

- ثالثًا: اهتمي بمظهرك وأناقتك وحالتك المزاجية وراحتك النفسية.

- رابعًا: خليك عارفة إن مافيش حد كامل فتقبلي عيوبك ومتحطهاش تحت الميكروسكوب.

- خامسًا: تخلصي من مشاعر الطفولة السلبية، وهي الإحساس بالندم الإحساس بالذنب الإحساس بالخلي.

- سادسًا: قدري كل الإنجازات اللي حققتها حتى لو شيفها صغيرة.

- سابعًا: اعلمي حاجات تخليك فخورة بنفسك ومبسوطة بإنك قدرتي عملها.

- ثامنًا: إدي لنفسك فرصة دايقا إنك تكوني أفضل ما إنتي عليه.

- تاسعًا: حاولي تقضي وقت كبير مع الناس اللي بتحبيهم وبترتاحي معاهم.

- عاشرًا: ابعدني عن كل اللي يضايقك أو بيبترك، واتعلمي تمشي وقت ما تكوني مش مرتاحة.

بعد ما قريتي العشر نقط اللي لو عملتيهم هتحي نفسك، تفتكري تاخدي كام من عشرة على اللي بتعمله حاليا؟ وإيه هي الحاجات اللي بتعملها؟

وأخيرًا، لازم تتعلمي تقولي لا لنفسك لو هي بتحاول تاديكي أو تجرحك أو تهينك، وخليكي فاكرة إن محدش هيستمر يعمل فيكي حاجة تضايق أو تادي إلا لو سمحتيله بكده.

لازم كمان تفهمي إن حبك وتقديرك لنفسك بينعكس على حب وتقدير الناس ليكي.. باختصار لو حبيتي نفسك صح وقدرتها مضبوط، الناس هتحبك وتقدرك.

الخطوة الثانية

ماتبرريش حاجة لأي حد

1. مينفعش تسمحى لحد يسألك عن سبب ارتباطك بالشخص دا أو عدم ارتباطك ورفضك لغيره.
 2. مينفعش تبرري لحد ليه الحاجة دي زعلتك أو الموقف دا ضايقك.
 3. متبرريش لحد سامحتي فلان أو رجعتيله ليه أو مقدرتيش تسامحي الحد ده ليه.
 4. متبرريش لحد طموحاتك سببها إيه أو ليه بتحلمي تبقى حاجة معينة.
 5. ولا تبرري ليه تخنتي أو خسيتي أو شكلك عموما.
- هل إنتي شخصية ممكن أي حد يبتزها؟ إيه الحاجات اللي بتجبرك تبرري؟ وبتقولي إيه؟

.....
 وأخيرًا: ماتبرريش لحد اهتماماتك أو ليه الحاجات دي بتبسطك، ببساطة أهو كده، اللي عاجبه يشرفنا في الصالون واللي مش عاجبه في أقرب بلاعة حمام هنصرفه.

الخطوة الثالثة

ارتاحي نفسيًا

عشان ترتاحي نفسيًا وتوصلي لدرجة من الهدوء والسلام لازم تنتبهي لشوية حاجات، ومنها:

1. مش شرط كل اللي يشوفك يعجب بيكي، لكن ع الأقل اجبريه يحترمك.
2. مش كل الناس لازم تفهمك صح، بس ياربت متبادريش بالغلط.
3. تقبلي فكرة إنه جايز متكونيش أفضل أو أذكي واحدة في صحابك، لكن خليكى أقربهم للقلب ببساطتك ورقنتك.
4. افهمي إن محدش كامل أو مثالي، وإن دا وهم لا تتخدعي بيه، ولا تحاولي تقنعي اللي قدامك إنك عليه.
5. مش دايمًا الناس هترحب بأفكارك أو هندعمك؛ لذلك وقف في عشم.

6. مش مهم كل الناس تحبك وتموت عليك، كفاية إنتي تحبي نفسك.

7. قذري الناس واشتري اللي بيحبك بس إوعي تبيهي نفسك.

تدي لنفسك كام من سبعة على تفكيرك بشكل ناضج بناء على اللي قرته دلوقتي؟
وأخيرًا:

لازم تعلمي الناس اللي هتتعامل معاكي يحترموا مشاعرك وأفكارك وسلوكك من غير ماتهريلهم أو تشرحيلهم عملتي دا ليه أو فكرتي كده إزاي أو حسيتي الإحساس دا بناء على إيه!!

الخطوة الرابعة

خلي عندك صلاية نفسية.

1. متختلطيش بناس سلبية تحط منك متعلقيش.

2. متدوريش على الكمال.

3. متشتكيش كتير بسبب أو من غير، بدل الشكوى حاولي

تعالجي المشكلة.

4. بطلي تفكير زيادة في كل حاجة بتعملها.
 5. افتكري نتايج الماضي عشان تتعلمي منها، لكن ما تفضليش عايشة عليه.
 6. حاولي تحسني من نفسك دايقا وتعلمي حاجات جديدة أو شغوفة بيها.
 7. متربطيش السعادة بشخص معين.
 8. بلاش جو «يا جبل ما يهزك ريح»، وعيشي مشاعرك المؤلمة، وليكي الحق الكامل في الحزن، بل ولازم اللي حواليك يعرفوا إن دا حقت بس في نفس الوقت متسوقيش فيها.
 9. حطي حدود واضحة وصريحة بينك وبين الناس.
- تدي لنفسك كام من 9 على صلابتك النفسية؟

الخطوة الخامسة

اصنعي كاريرك الخاص، أو على الأقل خلي ليكي مصدر دخل تعتمد عليه في احتياجاتك الأساسية وبلاش فكرة إن حد يعولك؛ لأن دا هيدخلك فيما يسمى بالطاعة من أجل المادة، أو بالبلدي بيتقال اطعم الفم تستحي العين، اطعمي فمك بنفسك وخزقي عين أي حد بيحاول يشوه نفسيتك.

بعد ما بتقدري تكووني كيانك نرجع للقاعدتنا الأولى.

القاعدة الأولى

(استخدمي كيانك الخاص في تجديد شففه بيكي)

خليكي فاكرة إن كل ماكنتي ناجحة هتبقى مرغوبة أكثر، ونجاحك مش بالضرورة يكون في شغل أو دراسة، ممكن يكون نجاح في معرفة نفسك وتقديرها، أو الوصول لهدوء نفسي بنحتاجه كلنا عشان ندخل في علاقات مفيهاش مناوشات وصداع على الفاضي.

القاعدة الثانية

(تعلمي الوجود الدائم برغم المسافات والزمن)

علميه يستمتع بكونه شخصًا مميزًا ومقرَّبًا ليكي وينبسط بالصلاحيات اللي إنتي سمحتي له بيها، بدل مايفضل يدور في مين كمان غيره له نفس الصلاحيات دي، خلصيه من الأنانية اللي بتتزع فيه من وهو طفل، وعلى الأقل لازم يفهم إن دي حريتك الشخصية وإنك مختارة تكوني معاه لوحده رغبة منك فيه أو في عدم التعدد، مش حكم ولا أمر منه، ومع ذلك نراعي اللي قولناه قبل كده، وهو إن في نوع من الرجالة هتغريه الأول بكونك بتحبي أوامرهم وهتحاولي تنفيذيها.. (بس يا خسارة يا حبيبي مش كل المحاولات بتنجح).

المحاولة اللي ممكن تنجح فعلاً تكون في حالة واحدة (الحب الموجود فعلاً بعد إثبات حقيقي بالأفعال).

افتكري دايمًا إن الكلام سهل والأداء أصعب بكثير، استني الفعل يؤكد الكلام، ودا ميمنعش إنك تستمتعي بالكلام الحلو زي ما بتستمتعي بقطعة شيكولا أو فنجان قهوة وبس، بس أول ما يخلص متعتمديش عليه أو إن فنجان القهوة دا يكون مصدر تغذية ليكي.

كمان مهم تكوني مهيأة نفسيًا إنك تدخل في علاقة
صحية مش لمجرد إنك تكوني داخلة تعوض عقد نقص
عندك أو غيره.

حجرة (٢٠٠)

هل كل الناس تحب إنهم يكونوا مع بعض 24 ساعة؟

حتى لو بينهم مشاعر حلوة؟

طب هل تحبي إن حد يخترق مساحتك؟

طب لما هو لا ليه عايذة تخترقي مساحته بحجة تبقوا

قريبين من بعض؟

أو تبقي عارفة عنه كل حاجة؟

اتهيأي لعلاقة صحية أفضل من تهيأتك لعلاقة وخلص،

اسألي نفسك:

إنتي عايذة ترتبتي عشان تبقي مرتبطة زي صحابك

وخلص؟

طب العلاقة مع الراجل دي هتتحط في أي خانة؟

إيه الهدف إنك تعملي علاقة مع شخص مش عارفة

تحدي إنتم إيه لغاية دلوقتي؟

أحاب؟ صحاب؟ بتلعبوا سوا؟ مرتبطين لجواز؟ علاقة

مصلحة؟

اكتبي إيه هدفك من الارتباط وشايفة الإنسان اللي

مرتبطة بيه أو هترتبتي بيه ممكن يكون إيه أهم

مواصفاته؟

ضروري كمان يبقي عندك صلابة نفسية للي ممكن

يحصل بعد كده عكس هواكي، وتتمكني من كل أسلحتك

الأنثوية وتفكيرك العقلاني في المواقف اللي بتطلب كده.

اعتقد دا ممكن توصليله بشكل أفضل في المحطات

طبعاً السؤال هيكون وإمتى هحس إنني عندي صلابة نفسية وكيان خاص والصورة الذاتية هتتعديل وهحس بتقدير عالي لذاتي، هنا بقى أقولك إنك لازم تتعافي أولاً من مشكلات الطفولة، ودي هتكون رحلة طويلة يلا نبدأها سوا:

- مبدئيًا كده لازم تعبري عن تراحمك وحبك وامتنانك وتقديرك لنفسك، واعلمي دا في شكل حوار مع نفسك، كأنك هتعبري عن تقديرك وامتنانك وتراحمك وتعاطفك لشخص آخر، إنتي أصلاً لو قدرتي تعلمي كده وصدقتي نفسك في حوارها الذاتي هتعرفي ببساطة تخلي الآخرين يصدقوكي لما تعبريلهم عن أي شيء، أما لو معملتيش كده مش هتقدري تعبري لغيرك إذا كان إنتي فشلتني أصلاً لتقديرك وتعاطفك مع ذاتك، يبقى مش هتفشلي مع غيرك!!

- ثانيًا: مش لازم كل حاجة تطلع بريفيكت وتمام مية في المية، انسي المثالية شوية، واسمحي لنفسك تغلطي أو تسقطي حاجة من الحاجات اللي هتخليكي ممتازة، على فكرة إنك تكوني جيدة وعايشة سعيدة أفضل، ودعي الحسوة والنظام التام والكتابة على السطر والترتيب المعهود، إنتي ممكن تكوني بتستهلكي طاقتك كلها عشان تبقي أحسن حاجة وبردو ماتوصليش لإحساس الرضا اللي إنتي عايزاه أو التقدير اللي نفسك فيه من الآخرين، خلي عندك يقين إن كل ماسعيتي للكمال والمثالية من أجل تقدير الآخرين كل ما أرهقت نفسك وبذلتني مجهود على أمل خايب، وفي انتظار أشياء ممكن متجيش، ولو إنتي فعلاً من الناس اللي بتحب توصل الآخرين أنها بريفيكت ومثالية وماشيه على السطر ومبتعملش حاجة

غلط، اعرفي إن دا مدخل مريح جدًا لاستغلالك وابتزازك العاطفي وكمان مغري جدًا للأشخاص في حياتك، دا احتمال كمان يدعموا دا فيكي ويثنوا عليه، لأنك بتسعي لراحتهم هم، ما بالك بقى لو وقعتي في إيد راجل مضطرب؟ قولي على نفسك يا رحمن يا رحيم، يعني مثلاً أنا عندي صديقة عزيزة اسمها جيهان، هي ست نظيفة ومنظمة وخجولة وكل الصفات اللي تخليكي تقولي عليها مثالية جدًا، وإن كانت مُزهقة للي حواليتها، لأن المثالي بيغصب اللي منه إنه يكون مثالي زيه، فبتضغط عيالها إنهم يبقوا مثاليين عشان الناس تقول واو ما شاء الله مربية عيالها تربية مثالية، وبردو بتيجي على جوزها عشان يبان زوج مثالي وإنه مبيعلمش غلطة قدام الناس عشان يتنسب ليها، يعني أفكر وإحنا بنتغدى الراجل خايف حباية رز تقع وطول الوقت باصص لعينها يقول إيه وميقولش إيه، خايف يغلط!!

وطبقاً لو غلطت هي ممكن متعرفش تنام، وتفضل تبدل مجهود في إنها تثبت إنها مش غلطانة ومش بتغلط أبداً، ولو ثبتت إنها غلطانة بتعاقب ذاتها جدًا، وكذلك اللي ينطبق عليها ينطبق على ولادها وجوزها وكل اللي تقدر تتحكم فيه بشكل غير مباشر، المهم إن جيهان تبان للناس مثالية وهي فعلاً بتحاول تعمل كده وممكن ترهق نفسها جدًا في سبيل إنها ترضي اللي حواليتها أو إنها تتفادى كلمة بايخة أو انتقاد أو حتى لوم، على الجانب الآخر كل اللي حواليتها تقريباً بيستغلوها في صورة محبة وعشم، أختها ميار مثلاً بتطلب منها تعمل كل حاجة بدالها بس بالطريقة المناسبة، يعني مثلاً بتقولها:

- جيهان ممكن بعد إذلك تنضيفلي الرنجة والفسيح دا.

بتفتكر جيهان إنها نازلة بولادها النادي فبتعتذر، ولكن ميار بترد عليها:

- أصل إنتي بتعرفي تظبطيهم أوي ومفيش حد بيعرف يعملهم زيك وبيكون طعمهم يجنن من إيدك، بس على العموم لو مش عايزة خلاص أنا أسفة أصلاً إنني طلبت منك.

طبعا جيهان بتحس بلوم مبطن، مع شعور مدمج بإنها هتحصل على تقدير من أختها لأنها شاطرة جدًا في تنضيفهم ومفيش حد زيها، فبتبدأ توافق وتتخلى عن النادي بتاع العيال، مثال أختها دا تقريبا مثال حي لكل الابتزاز والاستغلال اللي بيحصلها من اللي حوالياها، بس السؤال هنا، يا ترى ميار اللي بتستغل جيهان؟ ولا جيهان اللي سامحة وداعمة للاستغلال دا؟ وإيه أفضل حوار كان ممكن يحصل بينهم لو إنتي مكان جيهان؟

- ثالثًا: خفي المسؤولية الشخصية عن نفسك شوية، بمعنى إنك مش مسئولة عن كل غلط بيحصل حوالياكي، ولازم تتعاملي مع الآخرين من هذا المنطلق، وماتخافيش من إصدار الأحكام، ولا تضغطي نفسك من ضغوط المجتمع، وطبعا دا بيحصل في كل الاتجاهات، فلو إنتي بنوتة لسة وحد عاكسك برة بيبدأ اللوم عليك لأنك خرجتي بالليل أو باللبس دا، لو أم وابنك سمع لفظ من برة وقاله قدام حد فيبقى تربيتك المش نضيفة هي السبب، لو حبيبة وحبيبك قليل الذوق، فيبقى اختيارك الغلط واحتمال تتلامي على غلطاته هو، وهكذا يدعم المجتمع فيكي جزء غير سوي وهو إنك تحفلي نفسك مسؤولية كل حاجة بتحصل ليكي وحواليكي، لحد ما تضطري تهرري وتهاجمي وتدافعي ودوامة كبيرة أوي هتختصرها لو

وصلتي لقناعة إنك مش مسئولة عن كل اللي حوالهكي.

- رابعا: بلاش تركزي على عيوبك وسلبياتك أكثر من تركيزك على إيجابياتك ومميزاتك والحاجات الحلوة والصفات الجيدة فيكي، بلاش تسحبك عادات المجتمع في إنك تشوفي عيوبك وسلبياتك وبس، لأنك قد تكوني للأخر مرابته، فإذا كان إنتي مش شايفة فيكي إلا عيوب وسلبيات؟ فدا هينعكس على الطرف الأخر ومش هتكوني شخص إيجابي ليكي ولا لغيرك، دا غير إن ممكن يتم الإسقاط عليك بأنك الشخص السيئ في رواية أحدهم مع إن أحدهم أصلاً أسوأ منك.

- خامسا: بلاش تلومي وتنتقدي نفسك على كل حاجة بتعملها سواء عملتها حلو أو وحش، أو حتى على الحاجات اللي معملتهاش، لأن دا هيخليكي في حالة من تأنيب الضمير الدائم وطبعا دا هياخدك لإنك تنتقدي وتلومي الآخرين، وكل الضغوط اللي بتمارسيها على نفسك هتمارسيها على الآخرين وهتكوني شخصية غير مُرحب بيها للناس أو لنفسك حتى، وكتر لومك وانتقادك لذاتك هيوصلها إنها تكرهك.

- سادسا القدرة على التعامل مع مشاعرك جزء مهم جدًا نحو الأصلاح النفسي، وقدرتك بقى هتكمن في فهم مشاعرك الأول وتسميتها صح، وبعد كده تناقشي أفكارك في معالجتها، ودا هيجي لما تعرفي تقعدني مع نفسك وتعملي عملية استنباط داخلي وتناقش معاكي وتمتني لده، لأنك بتخصصي وقت لنفسك لأنها أهم من أي حد في الدنيا.

- سابعا: دللي نفسك ومتعبها كويس أوي، كل ما تعرفي

تمتعي ذاتك وتنبسطي هتقدري تبسطي الراجل معاكى..
والترمي بحق نفسك عليكى ووفى الحق دا، عشان تتمتعي
بصحة نفسية أكبر.

- ثامناً: غيّرني أفكارك غير العقلانية اللي اتزرعت في
دماغك وإنتي طفلة، وربما لسه بتتعاملني بيها لغاية
دلوقتي، والأفكار دي تكاد تكون شائعة جداً في المجتمع
وكمان بيبحث عليها، زي ما مثلاً فكرة إن كل الناس الائمة
تستحق العقاب والتحقير والسخرية، طبعا دي جريمة
بتزرع فيكي كطفلة وبتتعاملني على هذا الأساس، بل لو
إنتي نفسك ارتكبتني إثم بتفضلي تعاقبي نفسك عمرك
كله وتحتقريها بدلاً من الابتعاد عن ارتكاب الإثم نفسه،
فحاولي تغيير أفكارك المزروعة جواكي.

- تاسفًا: مهم تكتشفي الإساءات اللي اتعرضتي ليها
وإنتي طفلة، زي مثلاً إنك تكوني اتعرضتي:

1. للتجاهل من الأسرة أو المحيطين أو صحابك أو
المدرسة أو أي حد كنتي محتاجة إنه يهتم بيكي.

2. العنف الجسدي أو اللفظي من الأسرة أو البيئة
الخارجية.

3. التحرش بجميع أشكاله سواء من نفس الجنس أو
جنس آخر.

4. التضليل حتى لو حصل بسبب هروب من أسئلتك
الجريئة أو بسبب عدم إدراك إجابة حقيقية من
الموجودين، كان الأسهل إنه يتردد عليكى بمعرفةش أو بأي
شيء غير التزييف.

5. التهريب والإنكار وطبعا دا بيجهرك عليها الكبار وإنتي

صغيرة وبتتعلمي إنك تهرري كل حاجة عملتها وتفضلي تشرحها وممكن تتصدقني أو لا، أو تنكريها أصلاً عشان متعرضيش للعقاب.

6. التحجر والقسوة ودي بيتم التعامل فيها مع مشاعرك باستهانة أو الغضب، أو حتى عدم مبادلة الشعور اللي صادر منك أو التعاطف معاه.

7. قلة التواصل دا من الإساءات اللي كتير اتعرضوا ليها وبتخلق جواهم حاجة في التعبير عن النفس أو إن حد يسمعهم أو يفهمهم، وأحياناً تحسي إن محدش فاهمك، أو يعرف اللي جواكي، ولو لقيتني حد يعمل دا أو بيديكى فرصة إنك تعبري عن نفسك قدامه مثلاً فبتنجرني بسرعة له قبل ما تشوفي هل هو شخص جدير بيكي ولا لا.

- عاشراً: إنك تكوني مستبصرة لكل احتياجاتك اللي تقدري تشبعيها لنفسك أو محتاجة حد يشبعهاك، بلاش بقى جو إنك هيرو وتقدري تشبعي كل احتياج نفسي جواكي لوحدهك، لا إنتي محتاجة حد يشاركك بعض الحاجات، لكن المهم اختيارك للشخص دا يكون له أساس.

- حادي عشر: أهمهم الثقة في إنك تقدري تعملي دا أو توصلي للحاجة اللي إنتي عايزاها، والثقة دي تكون نابعة من جواكي ملهاش أي مصدر رئيسي غيرك إنتي، وطبقاً لو إللي حواليكى بيدعمولك الثقة دي يكون شيء لطيف جداً.

- ثاني عشر: اوعي تخلي حد بيتزك مهما حصل، حتى لو الابتزاز كان إنه هيفضحك أو ماسك عليكى حاجة، بالعكس خلي الفضيحة اللي بيتزك بيها علنية، والحاجة اللي ماسكها عليكى مش سر، مافيش أسوأ من إنك تحسي بالرعب والخوف وإن الناس هتكتشف حقيقتك، متديش

فرصة لحد يحطك في ضغط تلبية مطالبه قصاد سترك، ربنا اللي بهيستر.

- وأخيرًا: اشكري نفسك على الصمود في وش متاعب وآلام كتير كان ممكن تكسرك، واستحضري دايمًا مواقف كنتي فيها قوية وافتكري نعم ربنا عليك بدل ما تدوري على اللي ناقص عندك.

هو طبعا ممكن يكون صعب؛ لأن ذاكرة الالم أقوى وأسرع في التحضير من ذاكرة السعادة والفرح، ولكن الاكيد إن نفسك تستحق منك مجهودًا كبيرًا.

وطبعا بعد رحلتك دي، هتوصلي لإنسانة قادرة إنها تحدد المسافات كويس، وعارفة إمتى تقرب من شخص وإمتى لا، وما بتقربش من الناس على حسب احتياجات هي مش مدركاها، ولا بتبعد على أساس دوافع هي مش واعية ليها، هتتقني فن المسافات وهتحسبها بحرفية.

«مش أي راجل والسلام»

ربم بنت ثلاثينية كل هدفها في الحياة إنها تخرج من بيت أهلها على أمل إنها هتخف الضغوط اللي عليها بأي عريس قادم، عمرها ما حسبت لما تخرج من بيتها هتروح على فين، طب هيكون مثلاً أفضل منهم ولا هيتعبها وهتعاني بشكل أكبر؟ معندهاش حتى خطة مستقبلية للي ممكن يحصل لما تبقى مع شريك حياة، كل اللي بتفكر فيه إنها تخلص منهم ومن زنهم وقفلتهم عليها وخنقتها من تعليقات الناس إنها كبرت في السن، دا بيأثر عليها بشكل مُرهق يخلي كل تفكيرها إنها تنجوز، ولذلك بتختار أول عريس على أساس واحد بس وهو إنه هيخرجها من السجن اللي عايشة فيه، وبالتالي اختيارها كان غلط لأنها

اختارت عائلاً بدل العائل الأصلي (أهلها) ومختارتش شريك يكمل معها الحياة بشيء من الراحة والانسباط، والنتيجة إنها هتعيش بانسة (على حد قولها): «أهو أحسن من بيت أهلى»، أو هتطلق؛ لأنها مش هتستحمل.

فكري للحظة كده إنتي عايذة تبقي ريم؟ لو لا يبقى لازم تقدرى نفسك الأول وتتجهي للاستقرار النفسي وتبدئي تحطي مواصفات اللي محتاجها تكون متوافقة معاكى في شريك حياتك، مش لازم شعر أصفر وعيون زرقا، بس على الأقل يكون فيه حاجات تتقبلها وتتوافق معاكى، وافتكري دايمًا إنه مينفعش تبني علاقة سليمة مع حد أو ناجحة إلا بعد ما تبني علاقة سليمة مع نفسك؛ لأن أنجح علاقة في الحياة ممكن تعملها هي علاقتك بنفسك ودي أكثر علاقة تستحق وقتك ومجهودك.

وخلي بالك دايمًا إن الهش نفسيًا العلاقات بتفرمه ومبتسميش عليه، وأكد لو عندك وعي كفاية هتستفيدي من التجربة وهتطلعي بأقل خسائر لو لا قدر الله مقدرتيش تكلمي فيها.

«سيبى مسافة أمنة»

ربماس ست جميلة مع إن مفيش علاقة واحدة استمرت معها؛ ودا بسبب إنها بتلتصق بالراجل اللي بترتبط بيه لدرجة بتخليه يحس إنه مخنوق ولازم يسببها فوزًا، وطبعًا هي مش بتبقى عارفة ليه هو سابها حتى لو اشتكالها إنها بتضغطه ولازقة فيه، مش بتشوف إن دا سبب كافي لأنه بيعد، وغالبًا بترمي اللوم عليه هو وإنه ندل وخذلها وسابها في منتصف الطريق ووغد، وكل الصفات اللي توضح إنه هو السبب في فشل العلاقة، وعمرها ما فكرت مثلًا إنها

تأخذ بريك وتفكر إيه اللي يخلي الراجل يفضل معاها، غير إنها تطلب منه ده وتبكي بالدموع وتترجاه إنه ما يسبهاش، مع إنها لو عملت كده حتعرف إن جزءا مهما جدا من نجاح أي علاقة إنها تعرف تسبب مسافة آمنة، وده معناه إنها ما تبعدش وتسيبه مساحة يحس إنه محتاج حد يملأها، وفي نفس الوقت ما تقربش لدرجة إنه يحس إنه محتاج يتنفس.

ويلا نركز في المحطة الجاية؛ لأنها مهمة وهتخليكي تعرفي تستدعي الأشخاص بشكل جيد.

حالة (٢)

«بوسي ست لطيفة ودلوعة، ودايقا بتتوصف إنها بتعرف تاكل بعقل الراجل حلاوة، وطبقا دا بيعمل نوع من المخاوف النسوية حواليتها ودايقا بيهاجموها، ومفيش حد فكر مثلاً إزاي ممكن يتعلموا منها سلوكيات أنثوية حتى لو السلوكيات دي تفضل كامنة عند أي ست، لغاية ما تقرر تطلع مع راجل معين في إطار علاقة معينة، ما تيجي نشوف هي بوسي وصلت لكدا إزاي؟».

المحطة الثانية

العهر مدرسة

«لن تصبحي لبؤة حقيقية إلا بعدما تصادفين أسداً
شرساً».

ديجا الأفغاني 2021

العهر سلوك يفضله جميع الرجال (بس عمره ما يروح
يقول)، يتمنى الرجل أن ينتمي لمدرسة العاهرة بل وينجح
في صفوفها ويحصل على أعلى الدرجات، ولكن دائماً ما
يخشى الآخرين، فإن فعل هذا يكن في صمت، وإن لم
يفعله ظلت العاهرة (فانتازيا) تداعب خيالاته، وإن لم
يصرح أو يع بشكل مباشر، وإليك التفاصيل:

خالد سمير صديقي اللعوب اتجوز بنت من بلد ريفية
كانت طيبة وودودة جداً، وفي يوم وأنا بتكلم معاه عنها:

- مراتك بريئة أوي يا خالد.

- أه حقيقي.

- فعلاً بحس إنها خام وطفلة كده.

- وهي دي المشكلة يا ديجا.. مراتي تنفع أمي وبس.

جملته شغلت بالي جداً، وبعد فترة سألته:

- تحب تتجوزني؟

- طبعا يا ديجا أي حد يتمناكي.

- طب ليه متجوزتش حد شبهي من الأول؟

- إنتي بنفع تكوني زوجة تانية مش أولى، لازم الأولى

أرضي بيها الشكل الاجتماعي وأطمئن نفسي إنني كيانها
وإنها مركونة.

- وبعدين؟

- وبعدين اتدلع ع إيدك؛ لأنني عارف إن فايئني كثير في
الحياة من غيرك.

بيكمل وهو بيبلغ ريقه:

- الوجبة الأساسية لازم تشبع ذكورتني زي الرز، وبعدها
ممکن أحلي بيكي بقى.

- إيه رأيك نقول إن الراجل بيحب يحس إنه تفوق بيانه
ياخد واحدة محدش لمسها وخام جدًا، وبعدين بيبدأ يدور
على اللي تعلي تقديره ويتفوق فيها على الراجل اللي
قابله؟

- بيعجبني فيكي فهمك ياديجاا

هذا الحوار يا عزيزتي يحدث مع رجل واعٍ ومُدرك لما
يحدث بداخله، ولكن لا تنتظريه من عامة الرجال، فلذلك
عليك أن تكوني الأم الخام والعاهرة الخبرة، والسؤال هو
كيف يحدث ذلك؟ إليك الطريقة كاملة:

الراجل الطبيعي مش هيفرق معاه اتعرف عليك فين
ولا هيفرق معاه إذا كنتي جريئة ولا لا، لكن الذكر الشرقي
هيفرق معاه جدًا، وهيحب دايمًا يشوفك قديسة، واحتمال
يخاف منك لو طالبتني بأبسط حقوقك أنك تنبسطي مثلاً،
فبعشان كذا خليننا في الاحتمال الأكبر وهو إنك مع ذكر
شرقي بحت وفي نفس الوقت عايزة تنبسطي وتبسطيه،
مش هقولك كلام متعاد وإنك تهتمي بنفسك وبمظهرك،
بس خلينني أقولك اهتمي باحتياجاتك، مهم جدًا تفهمي

احتياجاتك إيه وتشبعيها، مش الاحتياجات اللي التربية الغلط وهمتك بيها، إنتي مش محتاجة ضل حيطة ولا راجل يتحمل مسؤوليتك أو يصرف عليك، إنتي محتاجة حاجات أعمق من دي، الحقيقة بقى اللي هتفاجئك إن احتياجاتك دي طبيعية بالعكس دا كمان الراجل محتاج يحسها فيكي، اطلبية للسريبر مش عيب، اسمعي وصفه عن تفاصيلك وانتي عينك بتلمع مش غلط، اطلبي منه اللي بتحببه متخافيش، العبي على شهوته عشان تشديه ليكي مش عيب أبدًا، دلعيه كما لو كنتي عشيقة، اهدني معاه كل مرة بشكل مختلف، العلاقات بتصاب بالملل، الجنس يقدر يعمل ريستارت ويعيد حيويتها لو حقق رضا للطرفين.

بتسألني نفسك إزاي تبقي راضية وهو راضي في نفس الوقت وشبعانين؟

لازم تفكي الربطة اللي عقدهالك المجتمع والأسرة في إن الست مخلوقة عشان تبسط الراجل، وتفهمي إنك محتاجة تنبسطي إنتي كمان، وبالمناسبة هو هيحس برجولته أكثر لو أشبعك إحساسك، ولذلك بطلي خجل، اتكلمي في اللي بتحببه واللي بيقلقك، خليه يسعى إنه يثبتك إنه قادر يسعدك، أو بالعامة كده خليه يسعى إنه يثبتك إنه جامد، ودا هيحصل لو بطلتي خوف وخجل من احتياجاتك.

اللي قالك إن الراجل مبيجيش بالحنية والدلع خدعك، الحيلة الفاعلة جدًا مع الرجالة هي الحنية والدلع بس يتعملوا صح وفي الوقت المناسب، أكيد لو راجل عقلاني وبيمر بأزمة صعبة وحاولتي تدلعي عليه بطريقة مستفزة هيرميكي من البلكونة، والمطلوب منك إنك تحاولي تختاري وقت وطريقة مناسبة، وخليني أفهمك أكثر عن دور العاهرة اللي مطلوب منك تعمله في وقت معين مش

طول الوقت:

بتعمل إيه بقى العاهرة؟

باختصار بتبيع وتقبض، طب وهل مطلوب مني أقبض؟
الإجابة أه.

مطلوب منك تقبضي حقك، طالما دخلتي علاقة فأد ماتدي لازم تاخدي، طب لو محصلش؟ تبقى علاقة غير متوازنة ولوود عليك، ودا هيعرفك إزاي تتخلصي منها لو معرفتيش توازنيها في الفصول الجاية.

طب أقبض حقي إزاي؟ وإيه هو حقي؟

حقك هو كل حاجة بياخدها منك، بتمنحيه أمان؟ لازم تاخدي قصاده أمان، سعادة؟ لازم تلاقي سعادة، وهكذا.. لغاية ما نوصل للمنطقة اللي بتخوف، احتياجك الجنسي اللي هو لا عيب ولا حرام، زي ما هتشبعيه يشبعك، تفتكري كويس إنه يسعى لإشباع غيرك لمجرد بس إنها بتطلب دا؟
نيجي لنقطة تانية، الدلع والمياصة أي ست تعرف تعملهم لأن تركيبتها فيها دا، لكن هل التلقائية فيهم مطلوبة طول الوقت؟ الإجابة لا.

إنك تفكري وتخططي لدا شيء ممتع، شيء ممتع إنك تخططي لإشباع احتياجاته وتفكري في طرق مختلفة للعب جيم حلوة تخليه يكسب فيها شقاوتك، الست النغشة الشقية مش وراثة ولا هي مولودة كده، دي ست فكرت وخطت لغاية ما وصلت إن دا يكون جزءا منها، إيه رأيك تتعلمي الشقاوة؟ وتتعلمي إزاي وإمتى تنكشيه؟ إيه رأيك تتعلمي تتعامل مع احتياجاته بشكل ممتع بدل من تلبيتها تقضية واجب؟ وتتعلمي ممارسة الحب وتبادل الهوى؟

إيه رأيك تكوني عاهرتة وأمه في نفس الوقت؟ لو حابة دا
فمن فضلك اخلعي ملبسك قبل ما تدخل حجرة (302).

حجرة (٣٠٢)

الافتحام حلو بس الغشم غباء، الدلع والسهوكة لذيذة بس مش دايقا، المياصة فاكهة بس لو مش مستهلكة، خليكي طبخة شاطرة في شقاوتك وكل حاجة نسبة وتناسب، يعني مثلاً أنا لما بكون حابة أشد راجل ليا معنديش مشكلة أقوله شفايفك حلوة أوي، بس في نفس الوقت ميبوسنيش، أو هقوله حاسة إنني محتاجة أتحضن جداً بس لما تقرب من بعض، خليه يفكر إنه ممكن يحصل عليك بس دا مش هيتم إلا بشروطك، لو متجوزاه هتكون مثلاً شروطك إنه يبسطك الاول أو يريحك في حاجة معينة، ولو مش متجوزاه يبقى شروطك إنه يتجوزك، هي مش ستاندر بس على الأقل تكوني مرتاحة ومحقة رغباتك زي ما هتحققيله رغبتة فيكي.

طيب حقلك شروطك فعلاً، ابدني إنتي كمان عملي كده ومبدئيًا اقلعي صح.

يعني بلاش خالص جو أصله عيب أصله بيع أصل مكسوفة أصل ميصحش، طالما قررتي تكوني في علاقة حميمة خليكي أد الدور دا، وافتكري إن الجنس يحدث في العقل أولاً، يعني لازم تخلي عقلك كمان من أكثر الحاجات الممتعة اللي ممكن تحصل في العلاقة الجنسية إنك تنسي نفسك شوية وتبطلي تفكير وتفصلي، يعني كوني مجنونة متهورة طقة صايعة أبيحة كل الحاجات اللي مينفعش تكونيها برة الغرفة دي، الخطوة التالية إنك تتحرري من كل قيد جواكي حتى لو كان مبادئك، هلسي اشتمي أخرجي طاقتك كلها، استمتعي ومتعيه بشبهك اللي مش ممكن يحصل غير معاه، حقيقي الحلال حلو للي

ينبسط بيه.

- الخطوة التالية اوصفي اللي بيحصل بينكم في نفس اللحظة وسمي الاشياء بمسمياتها، عايزاكي تكوني ذكية ومش هطول في النقطة دي كتير بس على الاقل خليكلي فاكرة إنك لو روحتي لدكتور بواسير وشرحتيله بتحسي بيايه بالظبط هيكتبك العلاج الصح من غير كسوف، اللي معاكي جوزك مش الدكتور فانطلقى..

- الخطوة التالية تفتكري من الذوق إنك تحسسي الراجل إنه مش مؤثر؟ علي صوتك شوية وسمعيه تأثيره واصل لفين متبقيش صامتة.

- الخطوة التالية قبل ماتنتهوا عرفيه إنه عنتر زمانه زي ما بيقولوا، أيوة عبري عن دا وقوليه، مفيهاش حاجة لو ثاني يوم وصلتيله رسالة منك إنك انبسطي معاه إمبراح أوي وهتحاولي تنيمي العيال بدري النهاردة عشان تنبسطوا ثاني.

اتعرفي على جسمك كويس لأن عقل الجسد مهم جدًا في أي حاجة، حسيه حتى لو يادوب هتمسكي إيده، تركيزك ونقلك طاقة جسمك وأحاسيسك له أكبر من إنك تحطي إيدك ع إيده وخلص.

كمان اللغة المناسبة أو زي ما بيسموها لغة الحب مطلوبة جدًا، وتنوع اللغات مهم في إنجاح العلاقة بمعنى إنتي طالبة نوع العلاقة يكون إيه بناء عليه حدي مصطلحاتك.

مفتاح الحجرة دي الرغبة، «أنا أرغب فيك بنفس القدر الذي ينبغي أن ترغبه في».

شدي الباب وإنتي خارجة بهي عشان دي أسرار ستات.

والسؤال بقى هل تعتقدين إنك بتعرفي تمارسي أنوثتك؟
إيه أدواتك في استخدام أنوثتك الخاصة؟

«الفتنة في البراءة الأنثوية مهمة، افعليها ببراعة»

رحبي بـ(فاتن) قبل ما تحكيك أسرار عن طريقها في الإغراء وجذب الجنس الآخر، فاتن أول ماتشوفيها تحسي بالمعنى الكامل للنعومة، الدلع عندما يتجسد على هيئة أنثى، فاتن بتعرف تكون مغربة بس طفلة، شقية بس محترمة، تدي انطباع للسهولة وإنك ممكن توصل معاها لحاجة بس عمرك ما تهتوصل إلا لو هي قررت دا، ودا بيدي انطباع للراجل إنه المختار، المصطفى من وسط رجالة كثير، فاتن لو دخلت مع جوزها أوضه النوم بتنسى إنها طبيبة وأم وملتزمة دينيًا، وبتتحول للبوّة مفترسة، كل هدفها إنها تبسطه وتمتعه وبس، وبتتخلى عن وقارها وشكلها الاجتماعي، لما بتقلع فعلاً بتقلع كل حاجة حتى وقارها المتعاد، فاتن لما بتقعد مع جوزها يتفرجوا على فيلم لوحدهم بتغير نبرة صوتها الصارمة في الشغل، لنبرة فيها شيء من البحة والدلع، بتتكلم بشويش جنب ودنه، بتقوله أد إيه هي مبسوطة بالقعدة دي، فاتن بعد العلاقة بتنام بتسأله إيه عجبك في أدائنا النهاردة وإيه مش

عاجبك، طب تفضل نعمل إيه المرة الجاية؟ بتشرحه هي
 كمان إيه بسطها وإيه تحب يعملوه بعد كده، فإتن نموذج
 حي لأي ست بتعرف تقوم بأدوارها المتعددة كويس،
 وبتتقن الدور المناسب في الوقت المناسب.

لو حبك بجد وحس برغبتك فيه مش هيفكر إنك مش
 محترمة زي ما مامتك فهمتك، بالعكس رغبتك فيه لو
 وصلته هيزيد الشغف والمتعة بينكم، وهنا لازم نقرا رسالة
 سلوى:

«أعشق جوزي وأحب ريحته لدرجة محدش يتخيلها،
 وكمان أتمنى أقوله كلام سافل زي ما بسمع من بعض
 البنات، بس للأسف أنا دايقًا بخاف يفهمني غلط، وكمان لو
 حسيت إنني عايزاه أو محتاجاه جنسيًا مقدرش أطلب منه
 أو أبين دا؛ لأن احتمال يقول عني متربتش، أو يفكر فيها
 وحش».

ما فيش شك إن الخجل أحيانًا مُغري في الست وكمان
 مُفضّل في أول العلاقة أو بعض المرات اللي الخجل فيها
 بيكون سكسي، لكن دا مش معناه إنك تضطري تكبتي
 مشاعرك وماتصرحيش بيها، أو إنك ماتبقيش سافلة مع
 الإنسان اللي اختارتي تشاركه الحياة!

«الست بتفكر هتمارس الجنس مع مين، والراجل بيفكر
 هيمارسه فين!».

سونيا ست جذابة جدًا، ولو سألتني عن سر جادبيتها
 حتعرفني إنها بتدي شريكها فرصة يعمل معاها أي حاجة
 في أي وقت وفي أي مكان، يعني مثلاً بتقول: أنا عمري
 ما صديته ولا قلته لا هنا ما ينفعش، أو يلا ندخل على
 السرير، ماله المطبخ يعني!

هي عارفة إن الراجل ما بيفرقش معاه لا الوقت ولا المكان طالما هو مُتار، وعارفة إزاي تندمج معاه في إثارته دي، طبعا بنسمع ستات كتير بتقول إن الجنس وظيفة الراجل وإن هو لازم يهيا الست لده، بس ده طبعا مش حقيقي، لأن سونيا حتقولك خبرتها: «إنتي لو بتتفرجي على فيلم رعب، وشفتي مشهد مخيف جدًا، بتتهياي للخوف ولا أولريدي إنتي خفتي؟ كذلك شهوة الراجل أول ما توصلك، لو استجابتك لها كانت سريعة ومركزة، مية في المية حتندمجي معاه، بس مش ده المهم، المهم بعد ما تندمجي معاه حتوصليله اندماجك ده إزاي، سريعة ومثيرة ولا بطيئة ومملة.. كمان عايزاكي تعرفي إن الرؤية عنصر مهم جدًا بالنسبة للإنسان بشكل عام والراجل بشكل خاص، عينه حتمارس الجنس عليك من فوق لبسك، فالبسي حلو، وعلى شكلك، فخليه يشوفك حلوة، وعلى شعرك، فاهتمي به، خلي الرغبة دايقا واضحة على شفايفك، ناديله بإيماءاتك، تعبيرات وشك، بنظراتك، بتسمعي كتير إن الرجالة بتقول للستات إن عينك حلوة قوي، وإنتي بتستغربي إزاي بيقولها كده وهي عينها مش حلوة قوي، عمر ما الراجل قال للست عينك حلوة وكان يقصد بها رسمة العين أو لون العين، حتى لو ده كان الظاهر، دايقا بيكون قاصد نظراتها أو اللي حسه من خلال نظراتها، أكيد إنتي كست بتعرفي تقوليله بنظرة تعالى، وزى ما إنتي بتعرفي تستخدم عينك، هو كمان بيستخدم عينه، بس بشكل ثاني خالص، خلي دايقا عينه تقع على حاجة حلوة».

حالة (٣)

«أشجان شخصية شكاكة زيادة عن اللزوم، لا وكمان عندها ترسبات من الطفولة إن الراجل لازم يتأصص ريشه، وإن من الطبيعي جدًا بل والجيد كمان إنك تراقبيه عشان تعرفي راسك من رجلك معاه، مافيش راجل دخل حياتها إلا لما وصفها بأنها شكاكة وكمان دا بدأ يظهر أد إيه هي قليلة الثقة بنفسها وكمان بالراجل اللي معاه، والغريب إنها فعلاً بتدفع الراجل من تصرفاتها إنه يخونها ويعرف عليها أي ست لأن ببساطة بيقول لنفسه هي كده كده شكاكة فيا وكمان مبحسش إنها مؤثرة وقوية، يبقى ليه بقى ألبس تهمة على الفاضي؟ وبيبدأ يعرف عليها واحدة تانية يمكن أكثر ثقة بنفسها، والمشكلة الأكبر إنه دايمًا بشكل لا شعوري وعشان هي اللي دفعته لكده بيبدأ يسيبها أي دليل إنها تقفشه، وإنها تعرف إنه بيخونها، فدا بياكد لها إنها صح وإن ظنونها كانت في محلها، ومن ناحية داخلية بتقل ثقته في نفسها أكثر، وبتثبت الفكرة جواها بشكل أقوى ومش بتشوف إن النتائج دي هي أصلًا كانت معطيات عندها من أول العلاقة وهي بس كانت بتسعى إنها تحققها، ولا بتاخذ بالها إن كل مرة حس الراجل فيها إنها بتراقبه وبتخونه، كانت بتدفعه تجاه إنه يحقق شكوكها بشكل لا وعي، إزاي متبقيش زي أشجان؟».

المحطة الثالثة

(التغافل راحة)

«تتفاضى المرأة الذكية عن الأشياء التي تعكّر صفو حياتها، وتمارس التجاهل كأداة عقاب لقرنٍ أخطأ، فتحرمه من رفاهية التحرر من الذنب».

ديجا الأفغاني

خلي التغابي أسلوب حياة عشان تفهمي أكثر وتوصلي للي إنتي عايزاه، وافهمي واعلمي نفسك مش فاهمة، لغاية حد معين هدي المعبد عليه وعلى اللي يتشدده، بس بردو متبقيش خفيفة، نزوة وعدت، كدبة وراحت لحالها، تحوير وهيعدي، المهم إنك تبقي فاهمة وعارفة ومش ضاربك على قفاكي، بالعكس رديله القفا واعلمي نفسك المضروبة وهو مخرج القصة كلها اللي إنتي أصلاً كاتبة نهايتها من دلوقت، بلاش تتصادمي معاه كل شوية وتحكيها أوي، في التغافل حياة، طب هل هي حياة صحية؟ أبدًا.. لكن تعالي أقولك على حاجة:

- إيه اللي بيصدم الست أو بيوجعها؟ إنها تبقي حاطة ثقة كبيرة أو عشم أكبر أو متوقعش يحصل كده، بس لو أنا جيالك واحد حرامي وإنتي عارفة إنه حرامي هل ينفع كل ما يسرقك تتصدمي؟، كذلك في حالة إنسان بيلاعبك وإنتي مش هتقدري تتخلصي منه في الوقت الحالي؟ أو محتاجة منه حاجة؟ لاعبيه وماله، والشاطر اللي ينتصر، أيوه مش اللي يكسب؛ لأن أحيانًا تكسب شيء إنتي مش في حاجة ليه لكن الانتصار هو النهاية السعيدة، انتصارك على دماغه اللي فاكر إنها أدكى ما في المجرة.

وبمناسبة الانتصار عندنا غرفة على إيدك اليمين كده مهم
تدخلها عشان تتعلمي تتصرفي أثناء العلاقة مش بعدها،
ركزي انتباهك وادخلي بهدوء:

حجرة (١٠١)

إدارة الوقت، استفيدي بكل لحظة، واستمتعي بكل ثانية،
تعرفي حاجة عن فن الاستمتاع باللحظة؟

طب عمرك فكرتي إنتي بتاكلي عشان جعانة ولا عشان
تستمتعي بالأكل؟

طب دلوقتي طعم المية قبل كده؟ تفتكري النسكافيه له
طعم ثاني غير اللي تعرفيه؟ إنتي بتعرفي تنفسي كويس؟
عارفة تفاصيل البلكونة عندك؟

عارفة تفاصيل جسمك؟ بتركزي مع الصوت اللي
جواكي؟ بتسمعي نفسك كويس؟ بتتألمي شكل ملامحك؟
بتعرفي تستخدمني حواسك صح؟

طب عارفة إن العين مش بس للرؤية؟ تعرفي إن الجنس
ممکن يحصل عن طريق السمع؟ تفتكري إنتي عارفة كل
حاجة عن نفسك؟ مارستي التحليل اللحظي قبل كده؟
بتعرفي توصفي مشاعرك صح؟

عارفة إيه الفرق بين إنك حزينة أو إنك مضايقة؟

بتقدرني تنبسطي بالحاجات البسيطة؟ إيه هي هواياتك
ورغباتك؟

إيه الصراعات اللي بتعاني منها؟ اتكلمي عن مخاوفك،
وحاجات عايزاها بس مش قادرة تعملها؟

قوليلي مثلاً آخر مرة أكلتي فيها وإنتي مركزه في الأكل
مش بتبصي على التلفزيون أو بتكلمي حد أو سرحانة في
حاجة، وإيه كان إحساسك بطعم الأكل؟

إزاي بترفضي التناقض في إنسان وإنتي متناقضة؟
 طب إزاي بتصرخي فيه نفسي أفهمك وإنتي مش فاهمة
 نفسك؟ إنتي أصلاً عارفة إنتي معاه ليه؟ طب فعلاً جاوبي
 على السؤال دا إنتي مع الشخص ده ليه؟

وعارفة هدفك واحتياجك من العلاقة دي؟ طب إيه هو
 هدفك؟

عارفة الإنسان دا بيمثلك إيه فعلاً ولا بتوهمي نفسك؟
 طب لو مش بتوهمي نفسك فهو بيمثلك إيه؟

.....

كل الأسئلة دي وأكثر مهم تسألها لنفسك طول الوقت،
 وتحاولي تلاقيلها إجابات حقيقية تحتفظي بيها لنفسك.
 بعد كده هتحتاجي تديرني وقتك صح، جزء ليكي وجزء

للراجل اللي معاكي، والجزء اللي ليكي أولاً، خصصي جزءاً من الوقت لنفسك وبس ولوحدك ومش معنى لوحدك دي إنك تمسكي الفون أو إنك تفضلي تفكري فيه أو في غيره، لوحدك يعني إنتي ونفسك وبس، استفيدي من تجربتك معاه إنك تعيدي اكتشاف نفسك وفهمها، مش مهم النتيجة أد ما مهم تفهمي نفسك وتعرفي عليها، الناس اللي بتدخل العلاقات بحتمية إنها هتتجوز أو هتوصل للفيصل معين بتحبط وتنجرح لو دا ماحصلش، بس بنتنا ذكية وهتستمع بالرحلة مش بالوصول، مش كده ولا إيه؟

بعد إذلك شدي الباب وراكي محتاجة أستمتع في الحجرة لوحدتي.

قاعدة رقم 3

(عدو يتجاهل أخطاءك خير من صديق يتعمد رصدها)

القاعدة بتاعتي دي ببساطة عمميها على حياتك، أي شخص بتشوفي عيوبك من خلاله، مفيهوش خير ويعتبر أدى ليكي، صارم في الحكم عليك أو بيواجهك دايقاً بمشكلات فيكي أو بيتعمد إبراز مشكلات أو حتى بينبهك لمساوئ فيكي باستمرار، كل دا أدى، وكذلك إنتي لو كنتي كده تبقي مؤذية للراجل اللي معاكي، أي شخص بيوجه ليكي انتقاد بشكل خفي أو ظاهر، وبيقبل من اللي بتعمله أو بتحسي معاه إنك مش كفاية أو بتلاقي نفسك حاسة بتقصير دايقاً تجاهه، يبقى شخص غير مريح ليكي وكذلك لو إنتي بتعملي كده، أي شخص بيلومك وبيلوغك وبيظهر ويختفي وبيحاول يرسم هالة حوالبه إنه مشغول ومش فاضيلك يبقى خطر عليك وكذلك إنتي، طب الحل باختصار؟

(غيري، واتغيري)

ولو لام الأمر؟ (العبى واكسبى الجيم بانتصارك على عقله العبقريين).

صديق ليا بعثلي مرة:

- ديجا إنتي أكثر حد يرتاح معاه في حياتي.

بعثتلي صاحبتني إنه لسه قايل لها نفس الكلام ومش عارفه ترد تقوله إيه وقولتها نرد إحنا الاتنين نقوله وأنت كمان، بصراحة مكناش عايزين نخسره عشان هو عصفورتنا في الشركة ومفهمينه إن احنا الاتنين مبنقولش حاجة لبعض، اللعب على الدماغ اللي فاهمة إنها بتلعب ممتع.

في حاجة مهم تعرفيها أو تتأملي فيها شوية، وهي العناكب، تعرفي إيه عن العناكب؟؟

طبعا تعرفي إنها أضعف بيوت، والوصف الشائع دايقا إن أوهن البيوت هي بيوت العنكبوت، لكن تعرفي السبب؟؟

السبب الأنثى، أنثى العنكبوت بتاكل الذكر بعد ما بيتزوجوا وبعدين تحمل ولما يكبر صغارها بياكلوها، وهكذا تتحكم الأنثى في حياة نوع كامل، إذن عايزاكي تفهمي إنك كأنثى ممكن تخلقي بيت أو علاقة قوية وفعالة وممكن تهديها، القوة الأنثوية الكامنة جواكي فيها تعمل كثير، بس إنتي خدي القرار، وبالمناسبة دا لا يعني أن الراجل ملوش دور في إنجاح دا، لكن أعني هنا إن الست توجه الراجل للدور المطلوب كمان، ومبيقاش جواها ضغط بسبب مراقبتها لتوافه الأمور وتعليقها على أبسط الأفعال واهتمامها باللي بيعمله وهي عمله أو عمله يكون أكبر من اهتمامها بيه هو وبعلاقتهم ببعض.

والسؤال هنا هل بتعرفي تتجاهلي بعض الأمور
المزعجة؟ طب إيه هي الأمور المزعجة اللي بتتجاهليها؟

إزاي بتقدري تمارسي التغافل وإيه هي الطرق اللي
بتسلكيها في تخطي الحاجة اللي مضايقاكي؟

.....

(بلاش تبقي كاميرا مراقبة)

دايما بحب في علياء إن دماغها في السما بجد برنسياسة
في نفسها وبتعرف متزعجش نفسها ولا اللي معاها لو الأمر
مش متطلب إزعاج، يعني مثلاً عرفت إنه ضاف صديقة
جديدة على الفيسبوك، عادي جدًا إنها تسأله ليه ومين
وفين؟ لكن الأريخ والمختلف إنها مهتسألش لأنه

مش موضوع يعني، مافيش مشكلة تسألني عن أي حاجة من باب الفضول، المشكلة لما بتسألني من باب القرينة والتقييد والتدخل اللي مش له لازمة في بعض الحالات، مثلاً علاقته بمامته واخده منحني عاطفي أوفر شوية، كبري دماغك مش لازم تعلقي، خرج مع صحابه من غير مايقولك بعد الشغل، مش لازم تعلقيه مشنقة، عليها عندها ترفع عن توافه الأمور، مش بتدق على كل حاجة ودا يمكن لأنها مش فاضية مثلاً، وطول الوقت بتعمل حاجة وعندها نجاحات وإنجازات، وعلى فكرة طول ماهو بيقدرك وخايف على زعلك أو حتى خايف منك أو خايف يخسرك، فبيحور عليك في بعض الحاجات اللي مش هتضرك ولا تأذيكي بلاش تواجهيه طول الوقت بيها؛ لأن مافيش أسهل من أسلوب البجاجة وإنه يقولك أه كده واللي عندك اعلميه، وهنا هتدخلي في حنة مش هتحببها خالص، فكل ما تقدرني تفكك اعلمي كده وكل ماتقدرني تتغافلي هترتاحي، واتبعي أسلوب عليها في طريقته مع توافه الأمور والمواقف اللي مش بتطلب وقفة أو قرار فاصل.

استخدمي وضع السايينس أحياناً، مش لازم تبقي موجودة طول الوقت قدامه ولا حتى لازم تسألني طول الوقت بالعكس هيحبك وإنتي مختفية شوية، أو بمعنى أصدق مش لازم تفكره علطول إنه مرتبط سببه يفك شوية تحت عينك بردو.

أحياناً بيكون الراجل مش عايز يسمع مالك؟؟ في إيه؟ بتفكر في إيه؟؟ إيه اللي حصل؟؟ مش عايزك أصلاً تظهر في المشهد في الوقت دا مثلاً، اعلمي دا واستفيدي بالوقت والمجهود اللي هتبدليه في خدش مساحته الخاصة بإنك تعلمي حاجة لنفسك.

بلاش تتعامللي معاه بطريقة المالك، ليا جارة قديمة
كان جوزها بيخاف منها بطريقة مرعبة، مبيصش قدامه
لتسأله بتبص لمين لو طلعت قعدت في البلكونة شوية
بيدخل هو جري لتيجي تزعقله، لما بطلب الاسانسير لو
هو كمان نازل بيضطر يرجع شقته تاني على ما أنزل وفي
يوم قولتلهم صباح الخير ردت هي بصوت صارم: أهلاً
صباح النور وبصت على لبسي من تحت لفوق حسستني
إني خاطية، وبعد فترة شوفته لوحده بيعمل حاجة في
عربيته فضحكت وقربت منه وقولتله محتاج مساعدة؟
بص يمين وشمال وبعدين قال لي رقم تليفوني في الكارت
دا كلميني من تمانية لخمسة العصر يلا شوفي إنتي رايحة
فين، استغربته جداً وإزاي قدر يتحول من مدحت الدلول
لمدحت المتحكم، وشدني الشغف أعرف إيه الدنيا، وطبعا
بعد ما قالي إن مراته ست صارمة جداً محبة للبيت والعيال
والوظيفة وأد إيه هو بختها الأول وهي سجناء وبتحاول
تلمه من كل ست، وطبعا أسهل من إنها تلمه إنها تغطي
الستات ودا بيفسر نظرتها للبسي كانت عاملة كده ليه،
حببت أسأله وأنت بقى بتعمل إيه؟ وكانت إجابته متوقعة
لكن اللي مش متوقعه طريقته في إظهار شخصية تانية
هي مصدقاها وعمرها ماتتخيل إنه عنده غيرها وبالمناسبة
دا يمكن يكون حقه، قالي إنه بيخونها ماهو استحالة
أقدر أعيش مع واحدة كل أما أحس إنني عايز أفرغ
طاقتي الجنسية تحسستي إنها بتأدي واجب عليها بشكل
ميكانيكي بحت مفيهوش لا أنوثة ولا انسجام، ولو روحت
شوية في العلاقة وقولت لفظ يبقي يوم أسود وتفكرني
هي بنت مين وإنه مش جايها من الشارع، فقرر يجيب
واحدة من الشارع أسهل.

وبعدها فهمت إن كل إنسان له كيل وطاقة وإن عمر تخيلك عن السجن والتقييد وأد إيه كده هيبقى محافظ وهتبقي مالكا ما هتتحول لواقع، ولا حتى هيحسسه إنه في حاجة إنه يحافظ عليك أو يفضل عبدك وخدامك اللي هتحدديه ياكل إمتى وياكل بأني طريقة.

(اتعلمي تنفرجي دون تعليق)

سماح بقى دي حكاية تانية خالص، فلو كانت مثلاً علياء مابتديش لنفسها فرصة إنها تشوف أصلاً حاجة، وطول الوقت مشغولة ومندمجة في اللي هي بتعمله، وبس بتشاركه في الأوقات الحلوة، فسماح بيقع تحت إيدها ساعات رسالة مستفزة أو تعليق غبي، حقائق تبدو إنها ممكن تعمل خلافات كبيرة بين الزوجين، لكن علشان سماح عاقلة مش دايمًا بتعمل تعليق طول ما الموضوع ما يستحقش.. حتقوليلي إنك كده بتبروزي في سماح صفة التفاوضي من أجل العيش، أو بتدعمي فيها إنها ست ضعيفة، الضعف ده إنك تكوني مش قادرة تعملي حاجة، أما النضج فهو إنك تكوني عارفة تعملي الحاجة دي إمتى، وفي وقتها المناسب، أصل خلي بالك، لما بتتخانقي معاه على حاجة تافهة، زي مثلاً واحدة بعته رسالة إنه حلو جدًا، وطبعًا حيسألك أنا ذنبي إيه ده مش حيخلق جواه رغبة إنه يخونك لو هو بيفكر كده، ما تخليش إحساسك بقيمته يوصلك إن الستات كلها حتموت عليه، هو ممكن يكون ذا قيمة في عينيك إمتى بس، طيب أقولك على سر؟ تعرفي إن اللا وعي بتاعك بيه عمل كده علشان يحسسك إن جوزك مرغوب قوي وإن الناس كلها بتجري عليه، وبالتالي تحسي إنك جامدة جدًا علشان هو معاك، إنتي فاهمة إن نقطة نقص عندك أو نقطة ضعف ممكن

تعمل سيناريو من حاجة مش موجودة؟ مش بقولك إنه يبقى عديم القيمة في عينك أو تشوفيه مش حلو، بس المهم لما تشوفيه كده ما تحاوليش تعممي على كل الستات اللي حواليك.. وخلي بالك، زي ما إنتي مش مسئولة عن الأفعال اللي بيعملها غيرك، كأن مثلاً واحد يعاكسك وإنتي ماشية، وزي ما إنتي ما تحببش إنه شريكك بقولك إن الشخص ده عاكسك بسبب لبسك، هو كمان مش مسئول عن تعليقات الستات الغربية على شكله أو وسامته أو شغله، مش بقولك سّطحي الأمور، أو ما تغيربش عليه، لكن لازم تفهمي إيه الفرق بين الغيرة وبين الاستحواذ.

ولازم تعرفي الفرق إيه بين الغيرة الفطرية وبين الغيرة المكتسبة من الثقافات والتنشئة الاجتماعية.

لو تحبي تعرفي الفرق، ركزي معايا في المثال ده: الطفل الصغير لما بيعرف إن ابن خالته جاله لعبة جديدة، واللعبة دي بتكون عجباه قوي، وبيبقى نفسه إن مامته تجيبه زياها، وبيفضل يعيط ويمسك فيها لأنه بيبقى نفسه إنه يحصل عليها.. طيب، بعد ما بيحصل عليها، هل عمرك سمعتي إن فيه طفل بيغير على لعبته دي؟ أكيد لا، لأنه بيبقى واثق إنه خلاص اللعبة بقت بتاعته، هي دي الغيرة الفطرية، إنه كان عاوز الحاجة، ولما بقت بتاعته خلاص بقى بيلعب بها دون أي مشكلات مع ابن خالته.. الغيرة المكتسبة بقى لما مامي تبدأ تقوله: شوف ابن خالتك بيحافظ إزاي على اللعبة، شوف ابن خالتك بيلعب بها إزاي؟ شوف كرتونة اللعبة بتاعة ابن خالتك لسه جديدة إزاي؟ وبتبدأ توصفه إنه مهمل أو بيلعب بالطريقة الغلط أو ما عندهوش أدوات كافية زي ابن خالته، وطبعا ده بيولد جواه دوافع تانية غير إنه يلعب، وهي إزاي ينافس

ويصارع ابن خالته في طريقة اللعب بهذه اللعبة.

حالة (٤)

«لمياء ست بتتعامل مع الرجالة بشكل ديناميكي بحت وبتوصلهم إنها قارباهم وحفظاهم، وبلاش الشغل دا مش على ماما يالا في اعتقاد منها إن كده هيكونوا واضحين معاها أكثر وينجذبوا لقدرتها الجبارة على قرايتهم، وكمان بتدي لنفسها إحساس بالطمأنينة لأنها فاهمة اللي محدش فاهمه ومافيش راجل هيقدر يضحك عليها، مع إنها بتاخذ كل يوم مقلب، حتى معندهاش أي كريبتيفتي أو ارتجال في علاقاتها، يعني لو سألت حد اتعرف عليها من سنة كانت طريقتها وكلامها عامل إزاي؟ هيوصوفك نفس اللي بتتعامل بيه بعد سنتين ثلاثة ونفس الكلام، مبتتطورش ولا بتتغير ولا بتراعي ملامح الشخصيات الجديدة اللي بتتعرف عليها، وبتحاول تمشي زي ما الكتاب بيقول، والكتاب دا هو مرجع هي اللي عملاه لنفسها، مبتحدسهوش ولا حتى بتقرا اللي بين سطوره، مش عايزين نقول إنها سطحية بس ممكن نقول إنها حافظة مش فاهمة ولا بتحاول تفهم، ومبتقدرش الفروق الفردية اللي بين الأشخاص وبعضها، ماتيجي نشوف الفروق الفردية دي محتاجة منا إيه؟».

المحطة الرابعة

الأسلوب اللائق

«استخدمي مع كل رجل سياسة خاصة ولا تعلمي

سياستك،

فأحدهم يتمنى انبهارك به وأحدهم يليق معه التجاهل».

ديجا الأفغاني

كل راجل له شخصية، وكل شخصية لها أدوات تشريح خاصة، فمثلاً من الأول لو لقتيه خجول فكيه، أما لو كان جريئاً إديله فرصة هو اللي يفكك، بلاش دايقاً تبقي مقتحمة للأشخاص ولا دايقاً تبقي خجولة ومنتظراه، عامليه باللي يناسبه وخليكي مرنة ومتقمصة للدور اللي يليق عليك في السيناريو الخاص بالعلاقة دي، تعرفي إن إنتي ممكن تمشي العلاقة زي ما إنتي عايزة لو بقى عندك خبرة للتحكم في الدريكسيون؟

عايزة تفهمي يعني إيه يلا بينا، بس قبل ما تدخلي حاولي ترخي أعضاءك وأفكارك وسلوكك واتشكلي معايا على حسب القالب اللي هتحيي تدخليه.

حجرة (٥٠٤)

قاعدة عامة

(المرونة هي أهم أداة ممكن استخدامها للحصول على ما تريد)

هنا بقى بتتعلمي يعني تبقى أفكارك ومعتقداتك وانتماءاتك لنفسك مش للطرف التاني، بل بالعكس بتستخدمي ذكاءك الاجتماعي إنك تنمشي معاه هو، متدخليش في جدال ولا نقاشات حادة تخليه يعمل جبل جليد بينك وبينه عشان يعرف يرد من وراه عليك ويذافع عن نفسه، باختصار كده «ريحي الزبون»، ودا ليه معنى مهم أوي عايزاكي تعرفيه وهو إنك تريحيه ومش بالضرورة تفتنعي باللي بيقله، أو على الأقل ماتهجموش يعني مثلاً، لو قالك إن الشمس بتشرق من الغرب بلاش تصرخي في وشه وتقوليله إنك متأكدة إنها بتشرق من الشرق، خديه على هواه بالهداوة واسأليه إزاي يا حبيبي؟ وإيه المعلومة الجديدة الجهنمية دي؟ جبتها منين؟

هل معنى كلامي إنك تسيبيه جاهل؟ أو تطاوعيه في الغلط؟ أبداً لا، ولكن متسرعيش إنك تعلميه بغشومية وكمان إديله فرصة يكتشف بنفسه، وعموماً معنى كلامي بيتلخص إنك تاخديه على الهادي بدل ماتتعصب لرايك أو انتمايك أو أيّا كان.

دا ما يمنعش إن في نوع من الرجالة بيحب المناقشات وإنك تضيفه وتعلميه أو تأكديله المعلومة وترسخيها، بس بردو هيكون بالاستيعاب وإنك تاخدي منه كل كلامه ومعلوماته وبعدين تعمليلها عملية معالجة صحيحة وتدخليلها دماغه تاني بهدوء ومرونة.

خليكي أنتي انسيابية، أنا قابلت أنواع كثير مختلفة من
الرجالة وعمرى ماشوفا راجل مبيتشدش للست المرنة
الانسيابية.

هل إنتي أنتي انسيابية؟ بتعملي إيه عشان تكوني أنتي
انسيابية؟

.....

أداة كمان مهمة ماتحكيمش عليه، بطلي تنتقديه وتعرفيه
غلطه زي ما بيقولوا، بطلي توصميه أو توصفيه بإنه همجي
وعديم المسئولية وأناي، الست الشاطرة تعالج كل دا
بهدهوء، هو أه إنتي مش دورك معالج نفسي بس على الأقل
إنتي بتطوعي الإنسان للي إنتي عايزاه بالطريقة.

طب لو معرفتيش؟ أو دخلتي ف زوون إنك بتعالجي
بس مش شايفة نتيجة؟

هنا بقى بقولك احذري الراجل السام

طب لو سألتني على مواصفاته هقولك:

- بيكون أكثر جاذبية من أي شخص عادي هتقابليه،
يعني ببساطة هيشدك لو إنتي فين.

جذاب لا يعني إنه حلو شكلاً وبس، طبها وكارثة لو كان

حلو شكلاً وصاحب شخصية جذابة كمان، بس أقصد بجذاب إن له طريقة خاصة وشخصية تشدك في كل أفعاله وأقواله، وماتفتكريش إنك لو عرفتي النوع دا وعلمتي عليه فاستحالة تقعي فيه ثاني، لا دا سهل تقعي ثاني وتالت؛ لأنه له سحر وطريقة فالبداية بتخليكي تتعلقي بيه حتى لو محبتتهوش بشكل قاطع.

- بيبقى عنده ثقة في نفسه جامد أو إنتي بتشوفيه كده؛ لأن في الحقيقة هو ضعيف جدًا لكن بيقدر يعكس الضعف دا عليكي ويبان هو القوي، وبيبقى عنده طريقة في الكلام واللمس خاصة جدًا، وعنده مهارات بتخلي البداية «ملهبة» وبتخليكي عايزة أكثر، ونفسك تحسي الشعور دا ثاني زي الهيروين بالضبط.

- بيكون غامض ومثير للانتباه جدًا وطبعًا الراجل الطبيعي بيبقى أهبل ومكشوف ومبيفتحش جواكي أسئلة كثير.

- بيكون غير واضح متلون وقادر إنه يلعب بعقلك وعنده طريقة للألعاب نفسية كثيرة يقدر يختار منها المناسب ليكي.

- بيسببك حالة من الفوضى الداخلية اللي بتظهر بعد كام شهر من العلاقة ومش هتحسيها اللي فالنقط اللي بعد كده.

- بيخليكي تحسي بالأمان شوية وبعدين انعدام الأمان والقلق، وبتدخلي زون بين الإحساسين مش فاهمة تختاري إيه ما بينهم وإيه الحقيقة والوهم، وعلى أي حال بيكون جواكي رغبة شديدة في وجوده لأنك بتكوني خلاص آدمنتيه.

- بيختار سترات قوية وناجحة و متحقة، بعكس المعروف والمتداول في إنه بيختار ست ضعيفة ومنكسرة، بس وهو بيختار الذكية الناجحة القوية بيكون عامل سبوت على نقطة ضعفها كويس أوي.

- مشاعره بتكون مأفورة ولطيف زيادة عن اللزوم وهيهم بيكي جدًا وبكل تفصيلة بل إنه هيدخلك من كل ثغراتك وبيغذي فيكي حبك لنفسك ولنجاحك، بس من خلاله هو وبس.

- مجرد ما يحس باحتياجك ليه وفرض سيطرته عليك بيبدأ علاقتة بيكي تدهور، وتسألني نفسك إزاي بعد ما يضمني علاقتنا تسوء مش المفروض العكس؟

لا طبعا مش مفروض العكس، الضمان دايقا بيخليكي تبهدي في الحاجة لأنك عارفة إنك ممكن ترجعها تاني أو تغيريها، لما يضمنك ويفهمك مش هتبقى بالنسبالة مصدر شغف، فيبدأ يهملك ويسحب منك كل الأحاسيس اللي إدهالك فالأول، فتتدهور حالتك مع تدهور العلاقة، وقتها هو هيكون شاف فريسة تانية.. وسايك إنتي في التلاجة، أه بالمناسبة مجرد ماتاخدني نفسك هيرجعك تاني بنفس حماس البدايات.

وللاسف لما بتقعي عاطفيًا مع شخصية زي دي أو حتى جنسيًا بيبقى صعب تطلعي؛ لأن بقى جواكي مفاهيم مغلوبة بين الأحلام والأوهام، وما بتقدر يش تنخلي عنها ولا تعرفي تفصلي حلمك واللي بتتمنيه عن اللي هو معشمك بيه، وبتدخلي في دايرة كهيرة أوي ملهاش مخرج إلا طيبب أو معالج نفسي يساعدك.

تركيزك على إصلاح العلاقة أو سعادته أو استمالتك

إنك ترجعي إحساس مشاعر البدايات ثاني كلها طرق غلط بتأديكي نفسيًا أكثر، وبتهدئي تضغطي نفسك بشكل مستمر على أمل بشيء استحالة يحصل، والصح في الحالة دي تهربي، وفي جملة حلوة جدًا قربتها عن النوع دا من العلاقات بتقول إن أفضل تعامل مع الشخص التوكسيك إنك لا تتعامل وأفضل طريقة للمكسب من العلاقة السامة هي إنك تنسحب.

إحساسك بالغضب المستمر دا فيروس هو غذاه جواكي بيولد أحاسيس ثانية، زي مثلًا إنك مش كفاية أو إنك مش حلوة بالشكل اللي يجذبه أو إنه حواليه بنات أحلى وأحسن وأذكي وأشطر منك ففتقتك بنفسك تتهدم فتوصلي إنك تبقي شبح إنسانة كانت جواكي زمان، اقتلي الشبح وفوقي دلوقتي عشان المحطة الجاية مهمة.

تفتكري إنتي في علاقة مؤذية؟ إيه العلاقات المؤذية الموجودة في حياتك دلوقتي؟ هنا خمس سطور

إنتي شايفة إنك تستحقي دا؟

إيه صفات الشخص اللي تستحقه؟ هنا خمس سطور

بس قبل ما تنتقل ركزي إنك تكوني مرنة لدرجة التفاهم والتقبل مش لدرجة إنك تسيحي جوه شخص مش نفسك، وافتكري دايمًا إن حب لحبيبك ما تحب لنفسك معناها إن حبك له ما يزدش عن حبك لنفسك، التوازن دا هو الضمان لاستمرارية الحب، لو اختل فقدتني الحب ودخلتني في مشاعر ثانية إنتي في غنى عنها.

(التعميم قاتل محترف)

منال هي بنت مهيبة عندها علاقات متعددة ومتنالية،

وكل ما ينتهي علاقة بتدخل على اللي بعدها دون هدنة تفهم أخطاء العلاقة اللي كانت فيها ولا حتى إنها تفهم نفسها أو هي عابزة إيه، ودايما علاقاتها بتنتهي بعد فترة قليلة زي ما بيقولوا مبتكلمش مع راجل شهر، عكسها بقي أختها نهى، اللي دايما بتغالطها وتحاول تعرفها إيه بيهوظ علاقاتها، مشكلة منال إنها بتكون فاكرة إن الراجل ستانبة واحدة، كتالوج لازم تمشي عليه بالحرف، بتتعامل مع كل واحد عرفته بنفس الطريقة مبتغيرهاش، مع إن نهى ياما نصحتها إنها تتبع نظرية السائل، وهي إن السائل بيتشكل دايما حسب الإناء اللي فيه، فبتقولها دوري على أسلوب يليق باللي بتتعامل معاه وبلاش تعلمي لنفسك منهج عام لكل الرجالة، وإن مع اشتراك الرجالة في أشياء بس دايما بينهم اختلاف سواء في الانطباعات الشخصية أو الأفكار أو المشاعر أو السلوك وعليه فلازم تتعامل مع كل واحد كما ينبغي.

نهى لما حكّت لمنال عن الاختلاف بين تامر وعمر صديقيها، وأد إيه هما عكس بعض ومع ذلك هما صديقان لنفس الشخص اللي هي نهى عشان بتقدر تتعامل معاهم، كان قصدها تفيدها مش تحسسها إنها فاشلة في العلاقات، دي حتى قالتها إن تامر بيحب جدًا ينزل يعمل شو بينج معاه أما عمر بيحب كلامهم عن الشغل، ومع ذلك هي حاطة كل واحد في الحتة بتاعته، مثلاً عمر شخص خجول مبيحبش إنها تعلي صوتها معاه أو تضحك بصوت عالي، بينما تامر إنسان منفتح ومعدوش مشكلة فهي بتراعي دا في كل واحدة، وقتها كان رد منال إن نهى كده منافقة أو مزيفة ومش بتتعامل بطبيعتها ومكنتش فاهمة إن دا ملوش علاقة بأفكارها دي، وإن طريقة البنت في

التعامل المناسب لكل شخص ملهاش علاقة بإنها بوشين مثلاً أو إنها إنسانة مزيفة أو بتتصنع عشان تعجب، ليه منقولش إنها ذكية وبتعرف تريح اللي قدامها وفي نفس الوقت تكون بالشكل اللي هي حباه؟ ليه بندخل في صراعات مع الراجل مش مفيدة للطرفين؟ الذكي اللي يعرف يحول كل حاجة عليه ويمشي اللي في مزاجه بطريقة لونة مش بهجوم وصراع، ودي كانت رحلة نهى إنها تفهم منال، بس للأسف منال عندها أفكار منغلقة عليها ومش بتدي لنفسها حتى فرصة للتفكير بشكل ثاني.

(تصنع الخجل مثير أحياناً)

كريمة عارفة إن خطيبها بيحب يشوفها وهي مكسوفة، أو بتتمنع وبتعمل دا بحرفية شديدة الحقيقة، وحتى لما بيسألها أسئلة جريئة، بتحط وشها في الأرض، وبدلع تقوله لا مش هجاوب، تغيير الموضوع مثلاً، تتهرب بعينها بطريقة مغرية، المهم إنها بتعرف إزاي تحسسه بخجلها بس في نفس الوقت بطريقة أنثوية لذيدة تخليه على وعد أو أمل إن كل ماحبته وخذت عليه أكثر كل ما هو بجبروته وجمدانه هيقدر يفكها، ويخليها تشتاقله، والراجل عموماً بيحب الجو ده، وبيحب يحس بالانتصار، حتى لو بينه وبين نفسه، إنه ينتصر من خلال شوقها له أو خلق حالة فوضى جواها، هيحب يشوفك مرتبكة لما يقولك كلمة جريئة أو لما تتاري من نظراته، هيحب يبقى بطل، بس أول ما يبقى بطل، لازم تحسسه ببطولته الحقيقية وبقوته، يعني جاست إنكم دخلتوا في علاقة حميمية لازم يحس وقتها إنك شيفاه بطل وقوي وما فيش زيه، لكن طبعا على البر لازم تخليه ينتهياً لبطولة قادمة، عشان لما يفوز يحس بالانتصار، وإنه مكنش مجرد راجل أشبع رغبتك وخلص

بالعكس توصليله إنه هو أشبع رغبتك بأفضل طريقة ممكن
تتعمل، لذلك نرجع لكريمة ثاني في كونها عارفة الأسلوب
اللي هيظبط مع خطيبها، لأن مثلاً ممكن يكون في راجل
ثاني بيحب الاقتحام وإن الست تكون جريئة أكثر منه لأنه
شخص خجول، مايقدرش يعمل حاجة غير إنه يرمي هيلب
مثلاً، عمومًا خلينا نحبي كريمة على فهمها للراجل اللي
معاها، وإنها بتعرف تعامله وتجذبه كويس.

حالة (٥)

«مرام عندها مشكلة كبيرة جدًا وهي إنها مبتعرفش تنهي أي علاقة، ولا تقطع مع حد، حتى لو كان سبها في أذاها، أو بيتعامل معاها بشكل سيئ، المشكلة دي مرتبطة عندها بفكرة الهجر وعندها شعور مستمر إن كل الناس هتسيبها وتتخلي عنها، وإنها لو عملت أي حاجة غلط دا هيخلي الناس تبعد عنها وتسيبها، وبتدخل العلاقة وهي حساسة جدًا تجاه الرفض وبتبذل مجهود لأنها مبتقطعش أي علاقة، وبيفضل عندها إصرار إنها تكمل في العلاقة اللي بتدخلها حتى لو الطرف الثاني عايز ينهيها، ودا بيخليها تقدم تنازلات كبيرة جدًا، عشان بس تحافظ على العلاقة، الموضوع معاها مرعب وبيوصل كمان إنها ممكن متقدرش تعمل لحد بلوك، أو لو عرفت إن حد قريب منها عملها بلوك ممكن تنهار نفسيًا، وصلت إنها بقت توصف نفسها بإن لا يمكن يبقى عندها إكسات، ولما اتسألته يعني إيه، قالت يعني أي حد اتعرفت عليه وتعلقت بيه شوية لازم نفضل على تواصل، وممكن نرجع ثاني أو نبعد المهم مافيش حد يخرج من حياتي لأنني مش هقدر، ودي معاناة كبيرة جدًا يمكن يكون مش بس دافعها التعلق المرضي لا كمان ممكن يكون الخوف من الهجر، القلق نحو الفقد، الحساسية تجاه الرفض، دوافع متلخبطة كتير محتاجة تتظبط جواها بس الأهم إن نتايج التعافي دي تخليها تعرف إمتى تسبب».

تفتكري إزاي متبقيش بتعاني زي مرام؟

المحطة الخامسة

ثقافة التخلي

(لازم تعرفي إمتى تسيبيه، وإزاي ترجعيه)

«تعلمي من الزئبق، الزئبق يا حلوتي؛ لا يستطيع أحد الإمساك به،

كذلك أنت ستبدين أكثر إثارة حينما لا يستطيع اللحاق بك».

ديجا الأفغاني

لو مش مضمونة هتفضلي شغلاه، لو مش مفهومة هيفضل يفكر فيكي، وازنيها إوعى توصلي إنه يشك فيكي ولا إنه يبقى قاريكي، من أكثر المقولات الغلط اللي بسمعها في العلاقات: «إحنا كتاب مفتوح لبعض». وللأسف مش بناخد بالنا إننا لما بنقرا كتاب كله ونخلصه بنزهق منه ونحطه في الدرج حتى لو دا كتاب مفضل أو محبب لينا، بس هو الإنسان كده عايز دايقا الجديد، اللي يجدد شغفه ويثير انتباهه وفضوله، فاتبعي أسلوب الزهد المؤقت في بعض الحالات، بلاش كل مرة تجري تحضنيه أول ما تشوفيه وبلاش كل يوم تسمعيه نفس الكلام، بلاش تخلي بهارات العلاقة عادات والكلام الحلو روتين ووجودك دايم، مش معنى كده إنك تتغيري عليه بس زي ماقولتك اتعلمي إمتى تقفلي السكة باعتذار حار بدل ما المكاملة تهوظ، وإمتى تطلبي منه يروحك على البيت بدل ما المقابلة تتحول للقعدة باهتة، كذلك إمتى تاخدي وقت راحة وهدنة لنفسك ومرتديش عليه تحت أي ضغوط سواء برسائل كثير أو اتصالات منه متكررة، دا كله في حال إنتي في

العلاقة ومرتاحة فيها، طب في حال إنتي على وشك الإرهاق والملل أو إنه شخص بيبتزك وهيدخلك في علاقة ماتريحكيش؟

وطبقا سؤالك الأهم هيكون بيبتزني إزاي؟

والإجابة هتكون عبارة عن محاولاته المتكررة في وجودك لأنك طاقة بيبغدى عليها والمحاولات دي شبيهه :-

لو حاول يحفز جواكي فكرة الإصرار على النجاح في علاقتكم ببعض اعرفي إنه بيبتزك، بيوعدك كثير بالتغيير وإنه هيعمل اللي يربحك بس مبيعلمش يبقى بيبتزك بردو، بيطلب منك تديله فرص تانية ويترجاكي إنه هيموت من غيرك، أو إنه كان هينتحر من غيرك يبقى بردو بيبتزك، وأفضل رد إنك تقوليله وما انتحرتش ليه لغاية دلوقتي؟

طيب عرفتي إنه مبتز وهيسحب طاقتك وهدوءك وسلامك النفسي، وبعدين؟ أقصد لما تكتشفي إن فيه حد مبتز في حياتك، إيه اللي بتعمله علشان تتخلصي منه أو تتخلي عنه؟ هنا خمس سطور

ادخلي الحجرة اللي هتاخدي منها أهم ثقافة في حياتك وهي إنك تتخلي عن أي شخص، أي شيء، أي إحساس، أي معنى، أي فكرة، تتخلي عن كل ما يرهقك يزعجك مايرحكيش ببساطة..

حجرة (٦٠٧)

المتوفر دائماً مكون لأنه متاح في أي وقت ووجوده
 يخليه بهتان، كذلك الست المتاحة بتكون مهتمعش وسط
 النسوان الثانية، اللي بتلمع الصعبة في الوصول، اللي
 بيتعمل عشانها حاجات، اللي ليها عالم خاص ومحتاجة
 راجل قوي عشان يشدها منه، فبالتالي الراجل بيحس
 إنها مش فاضية وإنه لو جابها هيبقى راجل مافيش
 زيه، فبتكون هدف جبار، خليكى بقى الهدف اللي ممكن
 الحصول عليه بس صعب وياربت متقفلش الدوامة دي
 وجدديها علطول عشان يبقى في حاجة دائماً إنه يشدك
 له، مبيضنكيش يحس إن عندك حاجات أهم من إنك
 تسأليه خارج مع صحابك ليه ومنتزلش تقعد على القهوة
 وتسبيني

خلي بالك كمان أول ما يبدأ يقولك إديني مساحتي
 وسبيني أقعد مع نفسي شوية، مش بالضرورة إن يبقى
 في واحدة تانية خدت المساحة دي أو إنه اهتم بحد تاني،
 ممكن يكون اتخنق ودا معناه إنه في التحضير إنه يروح
 لواحدة تانية تاخذ مساحة أقل من اللي إنتي وخداها، دا
 مش يعني إنه خاين دائماً بس له معنى إنك كاسبة على
 نفسه، لو حسيتي إنك فعلاً خنقته وزودتها ابعدى شوية
 وشوفي كيانتك زي ما قولتلك لكن لو حسيتي إنه لعوب
 وعايز يقسم المساحات هديها على دماغه وامشي.

حقيقتي بشوف ستات فاضية ومش فاضية يعني
 معندهاش حاجة تعملها، فاضية يعني فارغة من جوه،
 اسمع كلمة هو بقى حياتي أو كياني على اعتبار إن دي
 أعلى مراحل الحب والغرام، ودا غلط كبير بيترتب عليه

إحباط مستمر للطرفين، الإحباط يحصل الأول للراجل كل مايجي يشم نفسه أو ياخذ مساحته ويلاقي الست مش سمحاله ولا مدياله فرصة، لدرجة إنه لو افتعل خناقة عشان يبعد شوية تروح تصالحه وتعتذرله هي مثلاً، الإحباط المتكرر بيخليه يزهدق وياخذ قرار بالخيانة أو البعد أو النكد الدائم، وبيبدأ يتنقل للست اللي أحبط طموحها في السيطرة عليه والالتصاق به.

سببيله مساحته وبالمره يكون ليكي مساحتك الخاصة، ومتقلقيش أوي تجاه إنك لو بعدتي شوية ومركبتوش والتصقتي بيه احتمال يخونك، لأن لو إنتي واثقة من ذاتك ومتحققه مش هتحتاجي تلفي وراه زي العيل اللي فاقد الأهلية وخايفة حد يضحك عليه، إنتي مش دورك في الحياة تمنعيه وتحاوطيه وتحذريه وتخوفيه، وخلي عندك قناعة دايمًا إن أي حاجة الإنسان بيعملها هيتحاسب عليها سواء عاجلاً أم آجلاً مهما كان عنده قدرة على المراوغة، وتفتيشك عن هو بيخونك ولا يعرف حد عليكي، ما هو إلا سحلة بتضرك إنتي أكثر، لإما تبقي شجاعة وتسيبيه لما تحسي بقلق، لإما تخليكي في مساحتك الخاصة وتبسطي معاه وتبسطيه.

دلوقتي بقى هتعملي إيه عشان تتخلي عن الأشخاص غير المناسبين اللي في حياتك؟

قاعدة عامة

(تعلمي أن أسوأ شيء يمكن أن يحدث في العلاقات هو البلوك النفسي، أن شخصاً كنت تُكِن له وذا عظيمها أصبح لا يمثل لك شيئاً)

مش لازم تطرديه بره حياتك بشكل درامي وتفتحي الباب وتصرخي فيه يلا ياكلب، ولا تشتميه وتعمليله بلوك سوشيال، الأهم إنك تعمليله بلوك جواكي بحيث لا يؤثر فيكي ولا تحسي بيه أو بوجوده، خليه زي كوبايات النيش، بالعكس الطريقة دي هتديكي فرصة إنك تنتقمي، تجاهلك النفسي له هيبقى عقاب جبار، ومراقبته لنجاحك وسير حياتك بشكل طبيعي هيدوخه.

(عندما يحتاج الأمر للهروب، أسرع)

جميلة اللي مشيباهم، دي بقى بنت بتعرف إمتى تبقى موجودة وإمتى تبعد وإمتى تظهر وإمتى تختفي، جميلة بتقدر تخلي الرجالة يحبوا وجودها ويفتقدوا غيابها، بتعرف تقدر وجودها ومش مجرد إنها تبقى موجودة وخلص بتعرف تعمل نوع من اللفتة عليها وبتوازنها قبل الاعتياد على غيابها، جميلة وهب بتكلم مع خالد بتقوله في نص الكلام لو الكلام هيبقى بلا هدف أو هياخد مجرى الرغي، حبيبي معلىش محتاجة أقفل دلوقتي افتكرت حاجة مهمة، وبتقفل عشان تبرد ضوافرها مثلاً، بتبقى في ديت معاه وهم في الكافيه بتقوله، إحنا ربع ساعة وهنتحرك بقى، وبتختصر عليه وعلى نفسها ثلاث ساعات هيفضوهم في ملل وفي نفس الوقت بيخلق جواه حاجة

لانتظارها وإنه يحصل على وجودها من ثاني، جميلة بتقدر تبعد عن أي حد حسيت بس إنه هياذيها ومش بتخاف من فكرة الهجر لأنها عارفة قيمتها وعارفة إن زي ما في راجل موجود معاها دلوقتي تقدر تبقى مع غيره في حالة إنه مشي بس المهم إنه يبقى مناسب، جميلة عمرها ماكانت البنت اللي بتتكلم وخلص ولا تنزل تقابل حد وخلص ولا تكمل المقابلة وخلص، دايقا عندها هدف للي بتعمله، هنزل نتقابل يبقى أكيد في هدف حتى لو الهدف دا إنه يبقى مبسوطه لو هشوفك، أو إنني بحس براحة واطمئنان وأنا قاعدة معاك، المهم هي عارفة؛ لأن في ناس كتير علاقاتها بلا رغبة ولا هدف ولا تمييز، تتعرف على أي حد تتكلم في أي حاجة توافق على أي طلب، وطبعًا بعد فترة من الاستمرار في العلاقات دي بتتحول البنت لإزازه فاضية مرمية جنب الحيطه.

اعرفي إمتي تسيبيه وإمتي تشوفيله رسالة ومترديش عليه، وإمتي ترجعي تعذريه على مشاغلك الكثير، إمتي تسمحيله يلمس إيدك وإمتي تقويله إنك مش هينفع تنزلي معاه عشان عندك حاجات مهمة لازم تعملها، اللي قال إن التقل صنعة نسي يعلمهاك وأنا جايه أعلمك تبقى ثقيلة بذكاء مش قفيلة، خلي بالك إن فيه رجالة بتمل وتزهق بسرعة وبيحسوا إن تقل الست عليهم بشكل غبي عدم تقدير ليهم أو إنها مش عايزاها لذلك لازم تعرفي تحدي المكبال كويس مش مجرد إنه يبقى تقل بلا هدف أو غشم في استدراجه، ولو حصل واستدرجتيه لمعبك، العبي شدي ورخي، شوطي ودافعي بلاش تنزلي الملعب لمجرد التواجد وخلص، بالعكس احززي أهداف تقولي لنفسك شابه عليها ويحب هو كمان يكسب، ممكن تفهمي دا أكثر

في المحطة الجاية.

(ألم الأذى النفسي يتعالج بصعوبة، تجنبه)

نسمة خرجت من علاقة مؤلمة وخسائر نفسية كبيرة وهي في حالة اكتئاب شديدة، دخلت في علاقة باندفاع وكانت النتيجة مؤلمة أكثر من اللي قبلها، وزادت حالة الاكتئاب، لغاية ماقررت تروح لدكتور نفسي بسبب حالة الاكتئاب اللي تفاقمت جواها وخلتها مبهتتش عايزة تدخل أي علاقة تاني، وعايزة تبقى في عزلة تامة، وماتعرفش حد تاني؛ تجنبنا للألم اللي ممكن تعانيه تاني، أو الأذى اللي هتعرضله، باعتبارها إن دي بقت حالة عامة والمال اللي هتوصل له دايقا، وإن مافيش أمل في الناس اللي بتقرب ليها وبتحبهم وبدأت تسأل نفسها هو أنا ليه كل ما أحب حد يعمل فيا كده وطبعًا أسئلة كثير عن ليه الناس بتعمل فيها كده وهل هي تستحق الأذى دا؟ وفي يوم وهي في العيادة سألت الدكتور سؤال، تفتكر يا دكتور أنا أستحق كل الألم والأذى دا؟ وقتها طلب منها تجاوب على نفسها وقالها، تفتكري تستحقي؟ ولو لا، طب ليه بتعاقبي نفسك وبتجلدي ذاتك؟ في بنات كثير بتسعى إنها تعاقب نفسها من خلال العلاقات السامة، وبعد رحلة من العلاج النفسي اكتشفت نسمة أنها كان لازم تعالج مشكلاتها من الأول.

حالة (٦)

«عبير بنت طفولة، كل اللي بتفكر فيه بدل، عايزة تنتقل من ولاية باباها لولاية راجل ثاني يحبها ويلبي طلباتها وشكرًا، مش هننكر إن دا أبسط حياة ممكن الست تعيشها وأبسط مطلب كمان، وإن الراجل بيعشق أحيانًا وبشكل معين وفي وقت معين الطفلة اللي بتخرج من الأنتى وبيشوف فيها براءة مغربة وفتنة الاحتواء بتبدأ تتخلله، لكن لما دا بيتحول لاعتمادية، الراجل بيرهقك وكل ما إحساسه بالمسئولية يزيد الضغوط عليه بتزيد، وممكن متعيشيش معاه أفضل حياة لو بقيتي مجرد نونو عايزة تاكل وتشرب وبتوأو لما حاجة تزعلها، في سيناريو ثاني أفضل لحياة عبير.. تعالوا نشوف».

المحطة السادسة

(الوعي بالمسئولية)

«شخص ما يحبك لن يفيدك، بل سيمنحك الأمان،
وإن أبحرت بعيداً».

ديجا الأفغاني 2021

اللي بيحبك بجد وبشرط يكون شخصاً ناضجاً سوياً
عمره ما هيفكر يحجر عليك ولا يملى عليك اللي تقوليه
أو تعمله ولا هيقيد حركتك وتصرفاتك، ودا حاجة لطيفة
جداً وهيووفر على نفسه مسئولية المجتمع بيلبسها
وبينتج عنها سلوكيات غلط كتير.. باختصار لما يحس
إنه مبقاش مسئول مش هيمه إنتي بتعملي إيه أوي مش
هيرمي طوبتك بس هيرمي همك ويركز معاك كمشخص
مش كمسئولية.

فمثلاً تعالوا نفهم سوا حكاية العار مثلاً وقتل البنت اللي
ارتكبت خطيئة جاي إزاي، بس الأول خليني أسألك هل
لو أخ أو أب عرف إن بنته غلطت مع واحد وقتلها هل دا
معناه إنه كده بيحبها؟ أو إن دا عقاب ليها مثلاً؟

الحقيقة إن دا فعل بيخلي منه مسؤليته عنها زي بالظبط
لما يقولك دا تبرا منها ليوم الدين، يعني خلاص شال
المسئولية اللي حاسس بهما طول الوقت، أما لو كانت
الثقافة عندهم إن كل شخص يتحمل نتيجة خطئه كان رد
الفعل هيبختلف، لكننا بنسمع مسئولية من أخوها، مسئولية
من باباها، وكأنها فاقدة الأهلية، طب لو إنتي بقى مسئولية
من نفسك؟ إنتي اللي هتتحمل نتايج أي حاجة هتعملها،
طبها دا له تبعات كهييرة ومسئولية لكن على الأقل مش

هتبقى مع شخص حاسس بحمل فوق كتافه دايمًا
وبيحاول يخفف الحمل دا في إنه يحكمك في البيت، بل لو
طايل يربطك في رجل الكنبه هيعمل كده.

الراجل لما يكون مستمتع معاكى وحاسس بخفية
العلاقة، مش معنى خفتها إنه يكون غير مسئول، لكن أعني
بيها إن المسئولية بتتقسم بينكم مش بتضاعف عليه،
بيكون مرتاح وطالما مرتاح هيرحك.

من الحاجات اللي عايزاكي تعملها ومهمة إنك تفهميه
وتكشفيه الفرق الشاسع بين اللي هو عايزه وبين اللي
المجتمع زرعه فيه.

في حوار مع صديق يماني قالي إنه بيميل إنه يرتبط
بالست اللي بشعرها وشكلها حلو ولكنه إتجوز واحدة
محجبة ومش الشكل اللي يحبه؛ لأن أهله مش هيوافقوا
بواحدة بشعرها، ثانيًا أقنعوه إن الشكل مش كل حاجة
وإنه ينوب ثواب كبير، مشكلتي معاه كانت بتتلخص في
عدم فهمه لنفسه وتحديدده هو عايز إيه!!

لازم الإنسان يشوف احتياجاته من خلال نفسه مش
من خلال الآخرين، طبعا بعد ما هتكوني فهمتي نفسك
واحياجاتك هتقدرى تفهميه وتكشفيه بلطف ورفق
وتسألبيه تفتكر دا اللي بتحبه فعلاً؟ ولا اللي فاكر نفسك
بتحبه؟ دا اللي بتفضله؟ ولا اللي حوالبك فهموك إنك
بتفضلوا؟

مهم كمان تعرفي إن الراجل الشبعان هيديكي الأمان،
يعني إيه؟

يعني الراجل اللي بتحسسيه برجولته الكاملة مش
هيفل عليكى، أغلب الرجالة بتغير عشان بتحس بنقص

تجاه بعضها وببذور جواه سؤال مش ممكن تعجب بحد أحسن مني؟ فمن الأول كده اقل عليها، لكن لو إنتي مدياه حجمه وتقديره ووضعه قدامك هيقبل جواه قلق إن في حد أفضل منه، ممكن يشاغلك وبالتالي يديكي حرية، قدرتي كل حاجة بيعملها وامنتي له ولوجوده بس بطريقة معينة وفي وقت معين مش على الفاضي والمليان فتنفخيه وتخليه بلونة تطير منك، صحيح إن فيه رجالة بتقفل على الست وتتحكم فيها رخامة أو مرض، لكن دول بردو ليهم أسباب، فكل اللي عليك إنك تشبعي جواه رجولته وتحسسيه إنه في عينك أفضل من أي حد هتقابليه، غير كده مش هيخليكي تقابلي حد أصلاً.

التقدير كمان مهم جدًا صعب أوي تفضلي تجاوبي في امتحان وبعدين ميظهرلكيش نتيجة، كذلك العلاقة صعب تدي فيها ومتلاقيش مقابل، لذلك لو ناولك كوباية مية اشكره عليها بحرارة وامنتي للعمل دا، بس لو هياخد قلم في نفسه ارمي كوباية المية في وشه فوقيه.

قاعدة عامة

(الحرية إحساس عظيم، لكنه يحمل معه مسئولية كبيرة) في حجرة مهمة أوي لازم تدخلها وتفهمي منها المهام والمسئولية اللي عليك فعلياً، واللي ممكن تخليكي مريحة ومرتاحة، بس قبل ما تدخلي حاولي تنفضي كل الأفكار المغلوطة اللي أمك وعمتك وخالتك وكل ست طيبة شربتهالك على إنها طريقك للحصول على عريس بماي... والسؤال المهم هنا هل إنتي شخص مسئول عن نفسه؟

إيه الحاجات اللي قدرتي تتخطيها لوحدك؟ اكتبني موقف
حسيتي فيه إنك قوية وتعرفي تقومي بذاتك من غير
اعتمادية.

ولو إنتي شخصية اعتمادية اكتبني مخاوفك لو اعتمدتي
على نفسك ممكن يحصل إيه؟

حجرة (١٠٩)

الست بقى اللي بتفكر إن البيت ومهامه لازم تكون شاطرة وتوب فيه وتبدأ تشغل نفسها بشغل النسوان الفاضية إزاي أعمل البطة بالبرتقال والجوافة، وياعيني تنحر نفسها في فهم وتعلم حاجات في البيت على اعتبار دا هي جذب الراجل لما يسمع إنها ست بيت شاطرة أحب أقولها ضحكوا عليكي، وللأسف بتنسى تطور من نفسها وتتعلم وتتقف على حساب إنها تتعلم فن ترويق النيش مثلاً، على فكرة يا حبيبتى الست المثقفة المتعلمة اللي ليها كيان خاص تعرف تتعلم شغل البيت دا في يومين وهتجذبه عنك والراجل هيبقى مبسوط معاها أكثر منك، وخدي الكبيرة بقى ممكن تعوده يجيبوا أغلب الأيام دليفري ولما مرة تطبخ هيبقى طائر من الفرحة وكمان شغل البيت بـ200 ج هتجيب واحدة تخلصه مش مشكلة خالص، ركزي في أنوثتك قبل أي حاجة لأن دي الحاجة اللي إنتي اتخلقتي عشانها في الأساس واللي محتاجها الراجل، إيه المغري في إن منال بنت عمة أمك بتقطع اللحم بسرعة؟ إيه الفطبع في إن سيدة بنت خالتك شاطرة في نشر الهدوم؟

تعالى أحكيك قصة غادة..

ليا صديقة شاطرة جدًا في شغل البيت وبحب أكل من إيديها جدًا وكمان بحب نضافتها ونظامها في البيت واهتمامها بعيالها، وفي يوم كنت معزومة عندها وحببت أشوف رأي جوزها فيها فقولتله بصراحة غادة تحسد عليها شاطرة جدًا في المطبخ وست بيت ماتنعوضش، قالي فعلاً عندك حق هي ست بيت مش ست للراجل هي تنفع شغالة

كويسة جدًا للعيال وبس، للأسف هو مش راجل وحش ولا عينه فارغة زي ما بيتوصف أنا مقدره مشاعره جدًا لأنني عارفه غادة خام جدًا وتربيتها كانت مقفولة في حتى العلاقة الجنسية بتفضلها في الضلعة وتكون على فترات متباعدة ولما بيدلها بتقوله اتلم دا اللي في سنك بقى جد، والراجل الشايب لما يدلع بيبقى عامل زي الباب المخلع..

الحقيقة المرة بقى إن الراجل مش بيكبر إنتي اللي بتكبري والحلو إنك تقاومي الزمن مش الراجل!

طيب تعرفي إن في ناس بتنفصل وتطلق عشان مش بيحصل بينهم علاقة حميمية بشكل صحيح؟ طبعا حابه تعرفي هو في بشكل غلط وشكل صحيح؟

بصي ياستي العلاقة الحميمية مش بس إشباع جنسي عن طريق الجسد بل دا جزء منها ولسه باقي الإشباع النفسي والعاطفي أو الوجداني، كمان لازم الطرفين يوصلوا لحالة الرضا، مش تمثيل حالة الرضا، أو إنك ترضيه هو أو العكس، الصح إنكم تخرجوا من العلاقة الحميمية وأنتم راضيين ومبسوطين بنفس القدر، لو فشلتموا ف دا فطبيعي جدًا تتخانقوا بعد كده على القميص اللي متكواش حلو أو الفازة المعفرة أو إهمالك في الولاد، طب أنا بقولك لوحدك الكلام دا ليه؟ ما الراجل بردو له دور.. طبعا دا حقيقي بس إنتي دورك أهم، لأن في العادات العربية البنت متهحش الكلام دا وبتعمله إرضاء للراجل أو على الأقل بتأديه كإحدى المهام المطلوبة منها في البيت.

الإنسان عنده فضول رهيب للجديد فخليكي دايقا في جديد لو حاجة بسيطة لو حتى طريقة جديدة أو كلام بشكل مختلف، المرأة المثقفة واللي في تطلع دايقا بتعرف

تعمل كده بيبقى عندها أفكار جديدة، بيبقى سهل التواصل معاها، عندها حيوية وحب للحياة، مش بتمارس الحياة بروتين، ثقفي نفسك واقري وحتي أهداف متجددة لحياتك ولعلاقاتك.

وخلي بالك إن مهما اعتقدتي إنك فاهمة الشخص اللي قدامك وعارفاه، ففي جزء بردو إنتي جهلاه عنه وربما هو نفسه ميعرفوش، كمان في بداية العلاقة إنتي بتبقى جاهلة طبيعة الشخصية وهدفها في القرب منك أو في علاقته بيكي، يعني هل هو يقرب عشان علاقة لطيفة، ولا عشان عندك حاجة معينة عايزها، ولا هو أهوج ومعدوش سبب أصلًا، ولا مجرد فضول، وعشان كده خلي حياتك خط أحمر مش أي حد يعدي فيها غير بعد ما يثبتك إنه جدير بكده ويستحق إنه يقرب منك، وعشان يثبت دا هتكوني إنتي كونتي فكرة عامة عنه تقدري من خلالها تعامله بيه.

قاعدة رقم 5

(لا تجعلي أحدًا يشعرك بالخزي، الذنب، القلق،

كوني مسئولة عن مشاعرك)

إيه من المشاعر دي مبتقدريش تتخلصي منه؟

تعرفني أسباب بتخلي المشاعر دي ملازماكي؟

(إمتي تبقي قوية؟ وإمتي تضعفيله؟)

من هنا بقى هعرفك بمنى صاحبتني ودي دايمًا فكرتها إنك تكوني بتعرفني تعلمي كل حاجة وسترونج اندبندنت وووومن وهيبيروو مقولناش حاجة بس في نفس الوقت اسمحيله ياخذ فرصته بإنك محتاجاه يساعذك، مع إنه عارف جدًا إنك تقدرني تعلمي الحاجة دي بس طلباها منه عشان هو شريكك مثلًا ولأنك بتحببيه.

إحساس إنك راجلي وسبعي وكل حاجة في حياتي ومع إنني أقدر أعمل الحاجة دي لوحدي بس شاركني فيها إحساس ممتع للراجل ودا اللي بتشتغل عليه مني إنها تحسسه بإن المسؤولية هي قادرة تشيلها لوحدها ولكن ممكن أشاركك بعض الحاجات.

كمان وصلني له إحساس الامتنان الدائم طول ما هو يستاهله، إمتني إنه بيشتغل عشان يوفر احتياجك، إمتني له على مجهوده في إنه يجي يخرجك بعد ما يخلص شغله، وضحيله إنك مبسوفة عشان بيضحني عشانك مثلًا،

ممتنثة للي بيعله معاكي، إوعي تحسسيه إن في حاجة في علاقتكم فرض عليه، أو إن من واجباته إنه يصرف ودا لازم يعمل كده وميستحفش كلمة شكر حتى، بلاش أسلوب إنت مجبر أو عائل ولازم تعمل دا لأنه بيقلني أنا شخصيًا قبل ما يقل الرجالة، إحساس وحش أوي إنك متحسش بتقدير حتى لو دا شغلك اللي بتقبض راتب شهري منه، حتى لو عملت اللي عليك مش هيكون برضا ولا بحماس وهتعمله تأدية واجب وبس، ياريت متخليش راجلك بيأدي واجب عليه ممكن ببساطة يأديه في أي مكان ثاني.

اتعلمي فن الامتنان والتقدير بل والتعبير والتصريح عن المشاعر دي لأن يافرحتي إنك ممتنة ومقدرة كل حاجة عملهاك بس مبتقوليش؟ يافرحة خالتك بيكي وإنتي صامته في المشاعر اللي لازم تتقال، وقت مايجي واحدة ثانية تقوله إنها بتقدر كل حاجة بيعملها وهو يفرح زي العيل الصغير اللي مستني ماما تصقله على الواجب متلوميش إلا نفسك لأنك غبية.

(حسسي الراجل إنه بيقدمك شيء عندك أصلًا بس عايزاه منه هو)

ملك عندها مشكلة صعبة أوي، وهي إن كل حاجة بتاخذها على كرامتها، غالبًا مشكلة من الطفولة مكاملة معاها وبتخليها تحسب الأمور بشكل مش مضبوط، زي إنها مثلًا لو ارتبعت بواحد وهما ماشيين شاف دريس حلو فقالتها نفسي أجهولك، بتاخذ دا على محمل إن هدومها مش عاجباها أو إنت فاكرنى بشحت ولا إيه، إنت مش عارف إنت بتكلم مين؟ وبتبدأ تهاجمه بشكل يحسسه إن في حاجة غلط، ولو راجل بيشتغل دماغه شوية يقول مثلًا

إن دي مش كرامة ولا عنفوان دا مجرد حيلة هجومية تجاه تعويض نقص عندها مثلاً، أو إنها فعلاً ظروفها وحشة وبتهاجمه عشان تحسسه إنها تمام، وبتفتكر إن كده هتكبر في عين الراجل اللي معاها لأنه هيقيمها إنها غنية ومش عايزة منه حاجة، بس اللي بيحصل بقى عكس كده، لأن الراجل بيحس برجولته لما بتديله فرصة ينفق عليك، ولما بتحسسيه إنه ممكن يحققك حلم، دا بيديله دافع إنه يحققك أكثر لأنه هياخد مقابل، المقابل إنك هتديله تقدير، والراجل عايز أعلى تقدير جوه الست، لذلك اعتقاد ملك إن مفهوم الكرامة بالنسباليها هيقدر يعملها ايمدج ويخلي الراجل يقدرها كان مفهوم غلط.

وصحيح انتي مش هتقدري تكوني حرة الفكر والسلوك وانتي غير مستقلة مادياً، وأي راجل بيعولك هيتحكم فيكي لأنه عارف احتياجك له، لكن دا لا يمنع أبداً إنك حتى لو قادرة مادياً على كل طلباتك، إنك تطلبي منه بعض الحاجات عشان يحس بالإنفاق أو البذل اللي بيمثل له جزء مهم من رجولته بمفهوم الثقافات العربية.

حالة (٧)

«تاليا تلقب بمرثارة الدفعة، زمايلها الولاد لما بيحبوا يعرفوا أي حاجة بيكلموها عشان متأكدين إنها هتحكي وتفويض، خطيبها السابق قالها نفسي تخبي عليا مرة حواديت صحباتك احفظي سرهم!! بالرغم من إنها طيبة وفعلاً مبتقصدش إنها تفشي سر أو ترغي كثير وتكون مملة لكن دا اللي بيظهر للآخرين، كمان حتى وهي بتحكي مملة، مش عشان بتسرد تفاصيل ملهاش لازمة ولا عشان بتقول كلام كان الأفضل تحتفظ بيه لنفسها، ولكنها بتبقى مملة لأنها مكررة، في منها كثير، وحكاويها مش جديدة، أحياناً بتعيد وتزيد في نفس القصة مبتفصلش، ماتيجي نعرف إزاي ممكن نحل مشكلة تاليا؟».

المحطة السابعة

طريقة الاختزال

«اختزلي جزءاً من الحقيقة، لك وحدك،
فالجانب الغامض منك ملهم لصنع أساطير كثيرة».

ديجا الأفغاني

مش لازم الحقايق كلها تتقال ولا لازم لو قررتي تقولي حقيقة إنك تقوليها كاملة، فاكرة لما اتكلما عن مسئوليتك اللي بتخلي الرجل في هم، كذلك بعض الحقايق لو انكشفت كلها بتكون هم وعبء على الرجل مبيحبهوش ومع الوقت بتخليه يكره علاقتكم أو البيت أو العيال أو يكره حياته كلها، هتسألني يعني الرجل بيحب الست اللي تضحك عليه؟ الإجابة أه..

تضحك عليه مش معناها إنها تخونه أو إن علاقتكم مش هيكون فيها شيء من الشفافية والوضوح، لكن تعامله إنه طفل في أوقات معينة، هي ماما بتقول لابنها الصغرن كل حاجة بالتفصيل؟؟

طب أنا احترت معاكي أعامله كراجل ناضج وأحسسه بفحولته ولا كطفل صغير واخده على أد عقله ومعرفوش كل حاجة؟

هرد عليك يان دي بقى الخلطة والمهارات اللي مش كل الستات بتعرف تكتسبها وتطبقها وعشان كده بتمنى تستوعبي الكلام قبل ماتفكري تطبقيه إزاي.

أسقطني عنه عبء مسئولية المعرفة، لما إنتي حكيتي لمامتك عن الشاب اللي مرتبطة بيه ومقاتلش لهاياكي

عملت دا بذكاء عشان تفهمه إن لسه حس رجولته في البيهت واستحالة بنته تعرف راجل ثاني من وراه وربها يكون باباكي شاكك أو حاسس أو عارف بس من بعهد، أحياناً بيكون في صوت جوه الراجل يقولك أرجوكي متخلنيش أشوف، في مرة بتكلم مع جدة كهيبة قالتلي الرجالة كفاية عليها تعرف جزء من الحقيقة عشان بس تطمن إنها على علم لكن مش الحقيقة كاملة.

طب إنتي عارفة إن كل الحروب اللي حصلت في العالم أو معاهدات السلام أو أي فعل أو رد فعل بيحصل بيكون بيحركه ست؟ حتى لو مش هي اللي في المقدمة؟ أصل لأمه لاخته لحبيبتة لبنته لصديقتة لأي تاء تأنيث هي اللي زرعت جواه رغبة خير أو رغبة شر، يعني الست محرك أساسي، أيوه ولذلك إوعي تحركيه ناحية المعرفة التامة باللي بيحصل في حياتك، يعني إيه بقى يبقى في جزء خاص في الحياة ليكي لوحدك؟

دا هنعرفه في حجرة لطيفة هواها بارد والشمس مش بتدخلها إلا كل فترة بعيدة وقبل ماتدخلها البسي تقيل عشان متبرديش أكثر من اللازم.

إنتي شخصية رغبة؟ وهل بتعرفي تشوقي الناس يسمعوكي وينتبهوا لكلامك؟

إيه رأيك تحكي موقف صغير حصل معاكي بطريقة شيقة؟

لو هتختصري في حكايتك للموقف هتحمي إيه وتحذفي
إيه؟ اكتبه تاني بشكل مختصر وشيق؟

حجرة (٨٠٣)

الحكي المدهش أهم من الأحداث ذاتها، قد يستمتع أحدهم بقصة قصيرة أحداثها قليلة يروها راو جيد بشكل درامي شيق، عن قصة حقيقية أحداثها كثيرة تروى بشكل سيئ.

خليكي شيقة في سرد الأحداث وحكايتها، مش لازم تحكي كل حاجة ولا تصدعيه بمشكلات صحابك ولا تنهري غضبه تجاه الراجل اللي قالك كلمتين حلوين في الشغل، ولا تنهيه لابن الجيران اللي بيبصلك وإنتي طالعة ونازلة، ولا تفكريه باللي أمك قالتها لك قبل ماتجوزيه، بلاش تبقي ثرارة ورغاية في حاجات هتفتح جواه أبواب تخليه يتعامل معاكي بسلوكيات هتتعبك إنتي، لأن أسهل ما على الراجل إنه يمنعك أو يحاوطك أو يخبيكي، أو يعاقبك أو حتى يزهك لما يغلب دا مقابل إنه يشك فيكي، فبلاش جو خليه يغير عليك فاحكيه أد إيه مديرك في الشغل بيعاملك برقة وبيثني عليك ويقولك إنك عود البطل، عشان هيطلع روح البطل اللي جواه ويقعدك من الشغل، ومش بس كده لا دا حكاياتك ومواقفك هتبقى متعبة وباهتة وسلبية، احكي الحاجات الحلوة اللي تقربكوا من بعض واحكي دايمًا بطريقة شيقة وبشغف إنك بتحكي لأحلى إنسان في حياتك.

بما إنك بتحبي تديله خبر عن كل حاجة وعمايزاه يكون على علم بكل اللي بتعمليه، فدا مش هيخليه أون فايبر باللي بتعمليه لأنك حرقاله كل أحداث حياتك أول بأول، وغالبا مش هيسألك عن حاجة ولا هيتشغل بحياتك لأن إنتي أصلاً متطوعة بالحكي الدائم، هو عارف هتصحى

إمتى وهتعملي إيه في يومك ومش بعيد كمان هتتغدي إيه، تفتكري مسلسل عارفة قصته وحلقاته اتذاعت قبل كده ممكن يبقي عندك شغف تتابعيه؟ أو تنتظره؟ أو حتى يفتحك أسئلة ياترى إيه اللي جاي بعدين؟ بالتأكيد لاه فحاولي تلخصي حكاياتك في جمل مفيدة وتوصلي بيها اللي عايزاه وخلص، كمان خليكي مباشرة، أغلب الرجالة مبتحبش اللف والدوران، بس لو حبيتي تلفي وتدوري إعملها صح.

في حوار مع جدة غالية قالتلي إن مش شرط تحكي للراجل على كل حاجة عشان تبقي ست كويسة وواضحة، بالعكس الراجل مبيبقاش واخذ باله من حاجات الست بتنبه ليها بغشم، فياريت تسقطي من على كتفه عبء المعرفة، وأحيانًا الست بتحكي للراجل على حاجات من باب إنها تظمن نفسها إنها صح أو من باب الثرثرة بلا هدف أو لأنها مش بتعرف تفتح حوارات شيقة أو مناقشات عقلية منطقية أو حتى ثقافية، فبتبدأ ترغي في أي حاجة دون حساب، ويبدأ يتقال عليها إنها على طبيعتها أو تلقائية وعفوية وهي في الأصل بتبقى غشيمة وتافهة، بالإضافة أن من أخطر الجمل اللي بسمعها إن اللي في قلبها على لسانها، وتلاقيها ست وقحة جدًا وقليلة الذوق والأخلاق ودبش لكن بتمدح دا في نفسها بأنها تحمد ربنا إنه من عليها بنعمة اللي في قلبها على لسانها، وإنها مبتحبش اللوع ومعندهاش إلا أبيض لاسود، وبتفكر دي حاجة كويسة ومبتاخدش بالها إن كده تبقى عايزة تتربي من جديد.

السؤال هنا موافقة على الكلام دا بنسبة أد إيه؟ هتاخدي إيه منه وإيه اللي حابه تلخصيه أو استوعبته؟

.....

(اعملي اللي مافيش ست بتعمله، ماترغيش)

دينا بنت لذيذة عندها قدرة فائقة على الحكي المختصر
والناقص أو المشوق زي مايقولوا، يعني مثلاً بتحكي
وقتها في الشغل بالطريقة دي:

- النهاردة الشغل كان ضاغط أوي حبيبي بس جيت على
بالي أكثر من مرة، وكمان أنا وسارة كنا بنتكلم عنك في
البريك، احكي لي إنت عملت إيه.

- نمت ونزلت الشغل ورجعت قعدت على القهوة.

- هايل ياريت أنا كمان أعرف أنا ساعتين هكلمك أول
ما أصحى.

مقولتليش قولتوا إيه عني؟

- طبعا هحكيمك ياقلبي أصحى من النوم بس عشان
بسقط خالص باي.

تفتكروا هيقل وهو منتظر تحكي ولا لا؟

طب هل دا بس اللي حصل في الشغل؟ طب ليه
محكتلهوش عن صاحبها اللي قالها إن لبسها النهاردة حلو
أوي؟ وليه مرغتش عن الخناقة الكبيرة اللي حصلت بين

ببساطة إن كل اللي حصل مش مفروض يتحكي أبدًا، والرغي عمره ما كان سهيل للوصول للراجل الجان أو الراجل الحقيقي.

(احكيه عشان تشاركيه مش عشان تملي وقت)

سوزي بتقضي وقتها في أي مقابلة مع ظافر في إنها تحكي عن ريهام صاحبته، هي عملت إيه وهتعمل إيه ومشكلاتها مع الاكس ومواصفات الكراش بتاعها، لو نوعت في الكلام يبقى هتحكيه عن زمايلها في المكتب، كلوا إيه اتخانقوا إمتى، وبتجاهل أهم وظيفة الراجل بيعشقها في الست بعد إنها مترغيش وتصدعه، وهي إنها تسمعه، هي تقريبا مش بتديله فرصة يتكلم ولا يعبر عن نفسه، وبتقاطعه لو طرأ على بالها أي فكرة، مع العلم إنه بيعمل إنه بيسمعها مع إنه بيفكر إزاي يسكتها، ولا يشد فيشتها، والطريقة دي بتخلي أي واحدة تدي فرصة للراجل ده إنه يتشاف ويتسمع مشروع عشيقة قادمة أو على الأقل جذابة بشكل يخليه يلغي معاد معاكي أو يقطع مكالمة عشان يحكيها عمل النهاردة؛ لأنها هتسمعه باهتمام.

حالة (٨)

«عزة زي أي إنسان في الدنيا عندها حبة مشكلات أو عقد نقص، بس الناس السوية بتحاول تحل مشكلاتها وتفك عقدها أو على الأقل ماتطلعهاش على الناس، لكن للأسف عزة مهتعملش كده، كل ماترتبط براجل تعامله باللي هي بتتمناه مش باللي هو عايزه أو محتاجه، ولذلك هي شايفه إنها بتدي كثير وهو مش حاسس، وهو شايف إنها مبتدهوش اللي يستحقه، وأنا شايفه إننا لازم نعرف إزاي نقرب وجهة نظرهم لبعض، يلا بينا.. بس قبل ماندخل المحطة دي لازم نبقى فاهمين إن العلاقات الإنسانية شيء معقد جدًا ودا لأن إنت بتحاول تربط نفسية شخص مكونة من ماضي وحاضر ومستقبل مختلفين تماما بنفسية شخص تاني خالص مكونة من ماضي وحاضر ومستقبل، والنفسيتين ممكن يكونوا مشوهين أو محتاجين لفهم وتحليل وإدراك كامل للنقص الداخلي وفكه بحرفية، واستنادا للمحطات السابقة فلازم تعرفي الأول نقاط ضعفك والحاجات اللي بتحسي بالنقص تجاهه وتعالجي دا فيكي أو حتى تبقي على وعي بيها، عشان تقدري تفهمي وتدركي الآخر.. يلا بينا».

المحطة الثامنة

إدراك النقص

«يتمنى الأشخاص أن يقدم لهم الآخرون ما يحتاجونه

بالفعل

وليس ما يرغبون في تقديمه».

ديجا الأفغاني

تساؤل

لو شخص فقير معدوش قوت يومه، إديتيله ماسة
وطلبتي منه إنه يحتفظ بيها، هل تعتقدي إنك كده
ساعدتيه بحاجة؟

لذلك حاولي تشوفي نقط ضعفه وقويها وعقده فكيها
والنقص اللي جواه إلميه، واللي يحب يسمعه قوليه، بس
إوعى تحسسيه إنك بتعملي كل دا أو تبينيله إنه بيعاني
من حاجة وإنتي اللي بتراضيه، لأننا مبنحبش المراية اللي
بتظهر عيوب بشرتنا بس بنحب الكريم اللي بيعالجها.

كلنا بنتمنى حد يتقبلنا ويتفهمنا ويرمم الأجزاء
المجروحة جوانا، فتخلي بقى تكميله كل ناقص جواه
وتدليه وتريحه وتحببيه في نفسه كمان، حتى لو
محبكيش هيتعلق باللي بتشبعوله وبتحققهوله من سعادة
وراحة وتكامل.

كمان خلي طاقة التسامح جواكي متجددة، سامحي
نفسك على أخطائك وسامحيه على هفواته، وسامحي
الحياة لو ممشيتش زي ما إنتي عايزة، كلنا في حاجة
للمغفرة والتسامح، تخيلي إنك غلطتي غلطة كبيرة أوي

ومنتظرة عقابها من شخص معين، وجه وقف قدامك
 قالك أنا مسامحك اطمني ومتقلقيش أنا غفرت ليكي كل
 حاجة عملتها فيها، شوفي كم الراحة اللي هتحسي بيه
 وكم رصيد الحب اللي هتدخريه للشخص دا، وتفضلي
 حريصة إنك متكرريش الغلط دا تاني مقابل إنه سامحك،
 طب لو إنتي النوع اللي فكراها سهلة وإنه لازم يسامحك
 ومجراش حاجة لو كررتي الغلطة تاني لأن مافيش عقاب؟
 وقتها بقى تستحقي الهجر، ودا اللي هتعمليه مع الراجل
 اللي مبيقدرش، بس في العادي خليك متسامحة وحبوبة،
 هتريحي وترتاحي.

مافيش أسوأ من الست المنانة فاتعلمي تبعدني عن
 الأسلوب دا، مش لازم تحسسيه إنك بتعمليله كذا، أو أنا
 مستحمة أهو أنا راضية أهو أنا بضحي أهو واخذ بالك؟
 شايفني؟

عشان تتعلمي تشوفي الناقص جوه الراجل لازم تدخل
 حجرة ضلعة فيها الصقيع فرض، وفتشي فيها عن الناقص
 جواكي وحاولي تدوري عليه فيكي قبل أي حاجة.

هل إنتي عندك قدرة على المغفرة والتسامح؟ طب إيه
 الحاجات اللي سامحتي فيها قبل كده؟

إيه الأشياء اللي مستحيل تسامحي فيها ولا تغفريها؟

حجرة (٧٠٨)

الناس كلها في حاجة إنها تتسمع، وخاصة الرجال؛ لأن فرصتهم في التعبير عن أنفسهم تبقى قليلة شوية بسبب المجتمع والأسرة اللي بتنه دايقًا: «متبقاش راجل شكاي زي الست، استرجل ومتعيطش، مافيش راجل بيضعف ولا يفضفض».

خليكي مستمعة جيدة وبرضا، الاستماع والإنصات جزء كبير ومهم في الاهتمام، بل ومغري جدًا، ومش بالضرورة إنك بتسمعي يبقى تدي نصايح أو تعقبي، بالعكس اسمعي وواسي، اسمعي وطبطني، اسمعي ووعي بهدوء، ممكن كمان تسمعي وتتعاطفي وبس، يعني على حسب كل حالة، المهم إن الاستماع الجيد دا أداة مهمة عند الست ومهارة بتعتمد على مدى صدقك وإحساسك تجاه الشخص، يعني هتسمعي واجب، ولا اهتمام وحب.

كمان اسمعي بشغف واندھشي كل مرة يحكيك فيها حاجة حتى لو حكهالك قبل كده، خليكي فيلسوفة بمعنى إنك لا تكفي عن الاندهاش، المرح اللي هيبان عليك وإنتي بتسمعي الكلام أو الحكايات الحلوة يكون قصاده تعاطف شديد وإنتي بتسمعي الذكريات المؤلمة والصراعات اللي بتحصله ومشكلاته في الشغل أو العيلة.

بعض الرجال بتردد إن الست الخائفة والخاضعة والهادية بتكون ست كويسة ومناسبة لطبيعتهم، بس الحقيقة إنهم بيتعلقوا بالقوية، خليكي الاتنين واتعاملي بكل شخصية حسب الموقف يتطلب إيه، طبعا هتسألني إزاي يعني أكون شخصيتين وأعيش مشتتة أو إزاي بتطليبي مني أكون طبيعية وأعيش نفسي وبعدين تقوليلي أهلي شخصين.

أنا مقصدش تكونين شخصين إطلاقاً، لكن أقصد إنك تلعب دورك الصح في كل وقت وكل مرحلة، في أوقات بتطلب إنك تظهري فيها قوتك واستقلالك وقدرتك على التخلي أو مهارتك في المراوغة وغيره، وأوقات بتطلب تطلعي من جواكي الأنثي الكيوت اللي بتخاف وتكش وبتحب الراجل يقودها، وفي كلتا الحالتين إنتي اللي متحكمة لو واعية بدا.

رجالة كتير بتيجي بطريقة إن الست مكسورة الجناح وملهاش حد غيره ومحتاجة مساعدته، هنا الراجل بيحط كل حاجة على جنب وبيحاول يساعدها لأنها بتطلع منه روح سوهر مان، أو إنه بطل مافيش زيه لو عرف يساعدها أو يغيرها، يعني مثلاً صديقتي صافي كانت زهقت من اللعب والعلاقات السريعة المؤقتة وحبت تدخل في علاقة جادة تنتهي بالجواز، واتفرفت بواحد محترم وجنتل، بس دخلتله بأنها لفت كتير وتعبت من علاقاتها المتعددة والشرب والسهر ومحتاجة حد يساعدها إنها تتغير للأحسن وفي حاجة لدعمه، وفعلاً هو لغاية دلوقتي بيساعدها تتغير للأحسن، ونجح معاه الطريقة دي، بمعنى إن في رجالة بتحب تحس إنها مسئولة عن إنجاح علاقة أو شخص أو بيت أو أسرة.

بس على مستوى ثاني في نوع بيبحب يحس إن الست جاهزة الاستخدام أو بطللة جاهزة ومش في حاجة له وبيكون هدفه إنه يبنهها لوجوده أو يعلمها تعتمد عليه، في كلتا الحالتين لاحظي إن كلهم بيدوروا على الجزء الضعيف جواكي عشان يتعاملوا معاه، فأظهره وأمتعهم به، بس لو حسيتي إنه هيبدا أو هيحاول يستغله، طلعي الست القوية وعلميه الأدب.

في رجالة بتحب إظهار الست اهتمامها بنفسها مش اهتمامها بنفسها بس لا، إظهاره كمان بمعنى إنها تقوله إنها نازلة تعمل باديكير أو جاية من عند الكوافير، أو حجرت جلسة مساج، أو اشترت كريمات وأدوات تجميل، دا بيكون مغري بالنسباله عن إنه يشوف دا باين عليها حتى، بعكس نوع ثاني بيتقفا أما يعرف إنها عاملة فيلر مثلاً ويبدأ الجزء البدائي اللي جواه يطلع في إنها كده مش طبيعي وكل اللي شايفه صناعي، مع إنها لو مقلتلوش بيكون مبسوط بالشكل دا، فحاولي تفهمي بسرعة وتفرقي بينهم.

عندك مثلاً نوع من الرجالة بيحب الست اللي بتحكي إن عندها طموح وأهداف كثير نفسها تحققها، حتى لو الست معندهاش دا بيكون مبسوط باللي بيسمعه وبيتخيل إنها مشروعه وعليه إنجازها، بعكس نوع ثاني مبيحبش إنه يسمع من الست كده وبيعتبر إن كده بترميله كلام، إنها مثلاً مش هتبقى فاضيه أو إنها عايزة تنافسه في الدور.

الحاجة المشتركة كمان والرجالة بتحبتها هي إن الست تحتوي أنانيته، وتستوعبي تناقضاته، وتفكي معاه صراعاته اللي ربما هو مش فاهمها، وتقدري الأهوج اللي جواه.

كمان الست اللي حاسه بأنوثتها ومقدراها، وبتقدر تتعامل بقوة أنوثتها ومقدرة تأثيرها في الآخرين، اللي مصدقة نفسها واللي بتعمله، عشان أصلًا هو متلخبط خلقة. اللي بتكون في العلاقة الجنسية شديدة الانتباه والتركيز والحماس، عينها مبتفارقش عين الرجل، مبرمش ولا بتركز ولا بتفكر غير في اللي بيعملوه، دا بيخلق بينهم لغة جسدية تعبر عن الجنس الحقيقي.

قاعدة 6

(مهم تعرفي إن الشتائم والضرب الخفيف أو العنف المحتمل والمثير بشكل عام في الجنس لا يعني إهانة ولا قلة تقدير)

كمان في بعض الرجالة بتحب أحيانًا شوية مقاومة ومشاكسة حتى لو مصطنعة، والتأوه المبالغ فيه بيثيرهم وبينفخ عرق الرجولة جواهم حتى لو مصطنع بردو.

في بقى نوع من الرجالة بيحب عرق البلطجة في الست زي إنه يقولها هعرف حد غيرك أو هتجوز عليك، فتطلع البلطجي اللي جواها وتقوله دا أنا كنت أقتلك ودا بيثير جواه إحساس حلو، بس على الجانب الثاني في رجالة تحس إنها كده رامية طوبته ومبتحبهوش.

في نوع ودا بيشكل نسبة كبيرة بيحب الصيد أكثر من الأكل، يحب يتعب على ما يوصل للست، ويحس إنها قادرة على تشطيب طاقتة لأنه بيكون في حاجة لأنه يعرف يحصل عليها أو يحاصرها، وبترفع جواه الأدرينالين كل ما بيحاول ويبدل أكثر ما فيه عشانها والشاطرة اللي تعرف تفضل فريسة صعبة الاصطياد للنوع دا، أما نوع ثاني كسول أو خرينا نقول طاقتة على قده وكفاية عليه إنه يتقدم لها أو يصارحها بحبه وهي ترد بالقبول ونجيب دبلتين ونخلص في الليلة دي بقى عشان عايز أدخل أنام، في نوع فعلاً بي فكر كده، وتقلق عليه بيكون مش في صالحك خالص بالعكس ممكن يتقفل ويروح يدور على واحدة سهلة، بس غالباً بيوصل لمرحلة من العمر بيهني عايز يصطاد بردوا

ما فيش راجل بيحب ست تديله نصيحة بشكل مباشر

وفج، مع إنه ممكن يجييك أصلاً عشان عايز نصيحة، بس شطارتك دايقا إنك تقوليها على شكل اقتراح، أو سؤال، أو حتى تناقشيه لغاية لما هو يقول النصيحة لنفسه زي ما إنتي عايزاها، تعرفي منطق سقراط؟ وليه الناس كانت بتسمع كلامه، نظرية نعم نعم ياسقراط دي مش من فراغ، هو كان بيوصلهم إنهم يعملوا اللي هو عايزه وهم فاكرين إنهم اللي عايزين كده.

مافيش إنسان مبيحبش التواصل العميق اللي بيحصل بكل الجوارح، لكن الرجالة تعشق التواصل البصري بيخليه ينسجم مع الست بشكل أكبر، بصيله بتمعن وتركيز واسرحي في عينه وهو بيكلمك سواء من بعيد أو كان قدامك، بل استخدمني لغة جسدك كلها إنك تجذبيه ليكي فمثلاً لو أنتم واقفين خلي جسمك كله ناحيته ولو عرفتي تقفي قريبة منه جدًا وتتكلمي بهدوء وصوت فيه بحة وجسم متمايل بعض الشيء هيكون جواه صورة بصرية وحسية حلوة جدًا، إيدك اللي ع خدك ونظراتك له بهيام وهو بيكلمك أو بيكلم غيرك وتركيزك في عيونه وعلى شفائفه لما بيخرج من بينها حروف كلامه هيكون عامل جذب للحديث بشكل حميمي أكثر.

الست النغشة جذابة ومعناها إنها تكون دمها خفيف عندها حس الدعابة مبتاخدش كل الكلام على محمل غير قصده، بتتقبل الهزار ومرحة؛ لأن دا بيخلي الراجل همجي بعض الشيء معاها في الكلام وحاسس إنه مش مقيد ومش خايف يقول حاجة تتفهم غلط.

الرجالة مبيحبش العقاب المباشر، مش لازم كل مرة تطلبي حقاك بعد غلطته، ممكن توصليله إنه يعاقب نفسه من غير إنتي ما تتكلمي، يعني خليكلي مجرمة واعرفي

إذاي تخلي أي راجل يضايقك بشوي ذاته على الجريل شهر على الأقل وبعدين يتوسلك تسامحيه، ودا هيجصل لما تسكتي بعد غلطه ومنتكلميش ومنتخانقيش ولا حتى تبدي أي اعتراض، هيسأل نفسه هي معدتش بتحبني؟ طب هي محضرالي مصيبة تانية؟ طب هتمشي وتسيبني؟ أو ممكن يفكر ياه أد إيه هي طيبة وسامحتني بسرعة وأنا اللي ندل ومذنب، مني لله أنا مستاهلهاش، وأيا كانت طريقة تفكيره هو هيبقى في حوار ذاتي مؤلم وأعتقد إنها فرصة حلوة تطبطبي عليه فيها وتخلي إحساسه بالذنب يزيد.

الرجالة 16 نوعًا لو اعتبرنا إنهم الـ16 شخصية اللي قسمها يونج، بس في حاجات مشتركة بينهم أكيد لكن مهارتك هنا إنك تعرفي تقريه وتفرقي بين أنواع الشخصيات المتعددة اللي بتقابليها، صحيح في حاجات مشتركة في الرجالة بس دا لا يمنع إن لكل منهم رغبات وصراعات وأهدافًا وأفكارًا مغايرة؛ ولذلك اعرفي إيه الناقص عنده عشان تمليه صح مش تتصادمي معاه.

تقدري تكتبي إيه اللي محتاجه منك شريك حياتك الحالي؟

97
دا اللي محتاجه ولا اللي بتعتقدى إنه محتاجه؟

(الامان والثقة مفتاح علاقة مستقرة)

مروة في علاقة زواج مستمرة من عشرين سنة كلها حب ورحمة، وأعتقد إن حتى الخلافات بينهم بتتحل بشكل ودي لطيف، مروة أول ما اتعرفت بهيتم بسرعة خدت بالها إنه في احتياج للجو الأسري؛ لأن مامته وباباه كانوا منفصلين، وكمان كانت بتشوف إن احتواءها له بيسببها سعادة قبله، فبدأت بحب تحتويه، تحضنه في كل وقت محتاج فيه حضنها ومن غير ما يقول، هيتم كان بيحب الجزء الامومي في مروة واللي بيحسسه إنه مهما انجذب أو بص بره عمره ما يقدر يبعد عنها، مروة كمان اكتشفت إن هيتم طول ما هو حاسس بالامان معاها بيكون شخص أفضل بينجز أكثر ويدي حب أكثر ويتعامل مع ولاده بشكل كويس أكثر وعمرها ما لعبت على جزء أنا أجيد الإفلات وصيحات الموضة للستات الفيمنست اللي بتعمم الأشياء كأن الراجل دا كوابيه لبن لازم تتشرب عن طريق الفم بس، ولذلك هيتم عمره ما حس بتوتر ولا قلق منها وكان مناسب معاها جدًا طريقته في المعاملة، كمان كان بيحس في وجودها بالاطمئنان وببخاف بيدل اطمئنانه دا بقلق قد ينتج عن حد جديد، استمرت علاقتهم بأنها تملى الناقص جواه وإنه يشناق للملي دا ويقدره ويحافظ عليه، بس فرضا لو كانت اتعاملت بغباء ومفهمتش إنه محتاج احتواء وفضلت إنها تتعامل معاها بشكل سكسي أكثر وتشبعه جانب جنسي جواه وبس، هل كانت استمرت علاقتهم بالشكل دا؟ مش مهم إنتي شاطرة ف إيه، المهم هو ناقصة إيه وهتعرفي تزوديه بيه ولا لا.

(جيبه بكامل إرادته)

أحياناً يفكر الراجل إنه وقع الست أو ضحك عليها، أو حتى بالمفهوم المتداول إنه «شقطها» بس الحقيقة إن بعض الستات الذكيات بيكونوا هم اللي سابوله الفرصة، يعني مرمية مثلاً بتقول لخليل وهي بتعترفله في مرة من المرات: «أنا كنت عارفة إنك بتضحك عليّ، وإنك بتشتغلني في إنك استدعتني والتخاطر والكلام دا، بس كنت عاجبني فكملت على أساس إنني مصدقك، ودي أكثر حاجة صادقة حصلت في علاقتنا؛ لأن طول الوقت كنت بخليك تعمل اللي أنا عايزاه بس بمزاجك، بالعكس دا أنا كمان أحياناً كنت بسألك ليه بتعمل كل دا عشاني؟ وأنا عارفة إنك مش بتعمله عشاني إنت بس بتعمله عشان الناس اللي حوالينا تشوفك شخص هايل».

يعني الحوار القصير دا يفتح جوانا مفاهيم لحاجات كثير أوي، يعني إيه مثلاً اللي فهمتیه من كلام مرمية دا؟

حالة (٩)

«راندنا شخصفة غير مقنعة ومبتقدرش توصل لاف حاجة عافزافا مع جوزها إلا بالخناق والمشاجرات العنيفة وبعد كل دا فمكن برءو متوصلش لحاجة، حتى مع عفالهم غير مؤثرة ومش بفسمعوا كلامها، راندا للأسف متبنة ثقافة لإما الكل لإما لا شفاء، وءف غلطة كبفرة فف التعامل مع الرءالة، راندا بتقول لابنها فلا فخلص الواجب بتاع المواد كلها قبل ما تخرج، ولذلك بفعانءها وبفسفبها وفخرج لإما ففعد فلعب أو فسرح جنب الكتب، عمرها ما فكرت مرة تقوله فخلص واجب الماث وبعءفن الإنءلفزف وتفضل تخلفه ففكمل جزء جزء، كذلك مع جوزها بتقوله هاث طلباث البفب وطلباث مامتك وعءف هاث ابنا من المءرسة وبعءفن هاث كذا واعمف كذا، والنتفءة إنه بفرفع فقولها نسفب.

الإنسان لما بفعمف مجهوء فف جزء من الكل بفخاف فففقءه أو إن المجهود ففروح ع الفاضف وبفبءا فعمف الجزء اللف بعءه عشان ففحافظ على الأجزاء اللف بعء كءه لفافة ما ففوصل للكل، لكن لو اطلب منه الكل مرة واحدة اءتمال فففسه كئفر أو فوق طاقتف ومفعملهوش، طب إزاف نعمف دا مع الرءل؟ تعالوا نشووف».

المحطة التاسعة

الوصول بالتجزئة

«ابدئي بالضروري جدًا ثم الممكن حدوثة إلى أن تصلي للمستحيل».

ديجا الافغاني

أما تحبي تطلبي من الراجل حاجة جزئيا وبلاش غشم الفلاحين، واقترحي الطلب أو حطيه في وسط الكلام، بالراحة كده لو بتقرري بالنيابة عنه يبقى هيعاندك وياه وخلص، لكن لو بتطلبي بحب واحترام ومرح جايز يوافق، وحتى لو إنتي مش مستنية موافقته وفريه فرصة السيطرة بمزاجك، وكأنك بترجوه يوافق، بلاش تتصلي بيه: حبيبي أنا راحة عند ماما، خليها: حبيبي عامل إيه النهاردة؟ كلت كويس؟ كل يوم هعمك أكل من اللي بتحبه كل يوم.. هو أنا ممكن أروح عند ماما النهاردة؟ هو أنا ممكن اشترى الدريس ده؟ ولا تفتكر مش هيليق عليا؟ إيه رأيك نخرج الخميس؟ تفتكر لو غيرت لون الستاير هيبقى أفضل؟

اقترحي عليه اللي عايزاه حتى لو إنتي قررتي تعمله بالفعل.

تاني شيء لو محتاجة حاجة صعبة حاسة إنه مش هيوافق عليها، جزئيا واطلبيها بشويش، وسوي الطلب على نار هادية، الشغل اللي عايزه تروحيه وترجعي منه الساعة 9 بالليل وخايفه ميوافقش قوليله قبل ماتحكيه عنه إنك زهقتي من اللف على شغل الشغل بقى لنص الليل معرفش بجد إيه دا، بعد يومين قوليله إنك لقيتي فرصة

متنوعوشر شغل للساعة تسعة تخيل؟ صح أمسك في
الفرصة ومضيعهاش؟

عايزة تخلي الحجاب أو تلبسيه؟ اعرضي عليه واحدة
واحدة نظام لبس هادي وبعدين أقل بشوية، أو ستايل
طويل وبعدين أطول، وبعدين نقاب لو حابه.

اسألني نفسك هدفك إيه في الحياة؟ هل شريكك
هيوافقك على أهدافك دي؟ ولا عايز تمهيد؟ محتاج
سيستم معين عشان يساعدك في الوصول للأهداف دي؟

حاولي تدمجي أهدافك جواه وتدخلني شريكك في أحلام
نفسك تحققيها وتبقي شاطرة لو قدرتي تخلي أحلامه إنه
يحققك أحلامك، ومن ضمن أهدافه إنك توصلي لهدفك،
هتبقى عملي روابط كيميائية صبعة التكسير ودايقا هيبقى
بيساعدك مش عشانك أكثر ماهو عشان يثبت لنفسه إنه
وصل لهدفه اللي هو هدفك، أو يثبتك إنه جدير بالثقة أو
يثبت للآخرين إنه جامد جدًا وقدر يوصلك للي عايزاه،
وأيا كان هو بيثبت إيه في إنني بتكوني عملي اللي
عايزاه؟

فرق مهم بين الراجل والست لازم تبقي فهماه الراجل
عشان يظهر إنه بيحبك بيعمل كذا حاجة زي مثلاً إنه
يوفرلك كل احتياجاتك وبيبقى حريص إنه هو اللي يدفع
ويجييبك اللي عايزاه ويصرف عليك، يكتب عليك أو
يقول للناس انه بيحبك أو زي مايبسموه إنه يصرح ويعلم
حبه ليكي، أو إنه يحميكي ويدافع عنك وبنسمعها بالطريقة
الشعبية: «الست دي تخصني».

أما إنني هيهمك إنك تسعديه وتدليه وتمتعيه بيكي
سواء بكلامك أو مشاعرك أو سلوكك أو جسمك فبناء عليه

إنتي محتاجة أدوات إنك تعملي دا بشكل صحيح، طيب برودو خلي بالك إنك هتحببه مثلاً يعبرلك طول الوقت عن حبه وهتضايقي لو معملش دا، لذلك عايزة أعرفك حاجة مهمة جداً وثقي فيها حتى لو حاولوا يقنعوكي بعكس دا أو استخدموا النفاق الاجتماعي ف إنهم يقولوا إن الراجل بالقوامة الكاملة مثلاً، حبيبتني الراجل رد فعل وعمره ما كان فعل حتى لو عمل الفعل ف دا بيكون ناتج عن إنك سمحاله مثلاً فبالتالي هو برودو رد فعل، يعني منتظربش منه إنه هيعمل كل حاجة لوحده، لازم تباشري معاه إنتي محتاجة إيه، وطبيعي تعرفيه على أفكارك واللي نفسك فيه ورغباتك كاملة بس المهم يكون بالشكل اللي يتقبله.

بلاش تتعمدي تضايقيه بحجة إنه لو هستفزني هستفرك بالعكس الراجل عنيد عن الست والتربية والبيئة الاجتماعية هتخليه يحس برجولته كل ما يعند معاكي أكثر.

استخدمي احتياجاته إنك تكوني على هواه والجملة دي مهم تفهميها صح، يعني إحنا قولنا مثلاً إنه محتاج يحس إنه سندك وراجلك وحمایتك، فلو حتى إنتي بتحسي إنك قادرة ع التحدي والمواجهة متصرحيش بدا بس في نفس الوقت بلاش تبقي اعتمادية، فمثلاً:

هند صاحبتني بتقول لجوزها إنها عايزاه يخرجها لأنها مش هتعرف تروح إي مكان مع غيره، وبتقوله يوصلها الشغل، وينزل معاهما يجيبوا الطلبات، ولو غطا البرطمان مقدرتش تفتحه بتتصل بيه ف الشغل تقوله تعالى افتحولي، وهكذا أسلوب حياتها معاه، والطبيعي إنه يكون حاسس بثقل الاعتمادية بتاعتها ومسئولية كبيرة، ودا بالنسبة للراجل مش مغري حتى لو بدا كده في الأول.

لا تكوني مثل هند بقى واتعلمي من سهيلة.

سهيلة فعلاً حكاية وبتقدر تثير شغفي لعلاقتها بجوزها كل فترة لأنها بتقدر تخليه إنترستيد بيها طول الوقت، وعلى سبيل المثال، لو نزلت لقت عجلة العربية نايمة بتتصل بيه تقوله، حبيبي لو تقدر تنزل تعملهاالي عشان أنا مش هقدر، هي استخدمت أسلوب العرض وطريقة الضعف وإنها مش هتقدر بس هو هيقدر، لو بردو احتاجت طلبات بدل ما تنزل تجيبها بتقوله إيه رأيك ننزل نجيبها سوا مش بتقوله أنا مش هعرف أروح من غيرك، لو حد ضايقها بتقوله أد إيه هي مش خايفة ولا قلقانة؛ لأنها عارفة إنه هيجبلها حقها وإنه في ضررها، وأمثلة كثير أوي مغزاها إنك تخلي الراجل يحس بقوامته عليكى ويحس بقيمته الاجتماعية في حياتك.

كمان أبسط مثال لما تحبى تشتري طلبات للبيت بلاش عملي ليستة بعشرين ألف جنيه بالعكس اطلبى المهم فالاهم، بلاش أي حاجة عليها أوفر تحطياها في السلة إنتي مش داخله علاقة تجمعني فيها نقط للحياة القادمة والراجل مهما كان كريم إلا إنه بيصرف من شغله وطاقته ودا بيخليه يحب الست التي تبدو موفرة مش مسرفة ومبذرة، ولو بيصرف دون حساب وبيبزر اعرفي إنه حرامي ملهاش علاقة إنه بيحبك.

طيب لو قريرتي في علم النفس مثلاً هتعرفي إنك كست بتحبى تحققي أحلامك من خلال راجل، حتى لو هتقدري عملي دا، ولذلك دا اللي بقوله إنك مهم تعرفي إزاي توصلي لدا.

عموماً خليني أدخل معاكى حجرة تخليكي توصلي

لبعض أهدافك عن طريق الراجل وهي حجرة محتاجة تركيز وإتقان وزي مايقولوا ببساطة أهم من الشغل تظبيط الشغل، فاخلعي كهربائك وسيبي عندك وعصبيتك ع الباب وادخلي:

والسؤال هنا إنتي إزاي بتعرفي توصلي للي عايزاه من الراجل؟

حجرة (٩١١)

هنا بقى بتبدئي تعرفي الراجل عايز إيه وإزاي تقدري تعرفيه إنتي كمان عايزه إيه وتعملوا توافق سوا بحيث تبقى أهدافكوا مش ضد بعض، بس قبل ماتتعلمي دا لازم تفهمي إن مش كل الناس أهدافها بتوافق مع بعضها، فبلاش مثلاً ترتبطي بشيخ وتطلبي منه إنك تروحي تسكري، ولا ترتبطي بملحد وتطلبي منه إنه يصوم معاكى مثلاً، فالكلام اللي بنقوله دا على الرجالة الطبيعية مش المتعصبة ولا المتطرفة لأنك لو في علاقة مع حد من النوعين دول يبقى تستاهلي تاخدي على دماغك عادي.

المهم بتحتاجي مبدئيًا كده إنك تكوني حنينة وتطلعي من جواكي طاقتك الأنوية الكامنة كلها لما تيجي تطلبي حاجة منه أو تعرضي عليه حاجة والطاقة دي مش معناها إنك تكوني مايصة أو بتدلعي بس معناها تستخدمي مشاعر الحنية اللي جواك، وبعدين محتاجة تلخصهاله في جملة مفيدة بطلي رغي، ومش معنى إنك تلخصيها إنك تبقي دبش، بالعكس طريقة الكالب ساندوتش هايلة جدًا مع الراجل ودا يأنك تقولي كلام لطيف وبعدين اللي عايزاه وبعدين تختمي بكلام لطيف ثاني، مهما قالك إنه مبيحبش المقدمات وادخلي في الموضوع علطول، لو مقدمتك لذيذة هياكل.

والسؤال هنا

إيه أهدافك في الحياة؟

تفتكري إزاي تدمجيهها مع شريك حياتك عشان مايقفش
ضدها؟

.....

(ربما السؤال غير موجود، ولكن الإجابة جزء من السؤال)

سهام دايقا بتتعامل بطريقة تفكير الراجل مش الست
وعندها حرص شديد إنها تفكر بنفس منطقها ودا بيسهل
على حبيبها حاجات كثير منها إنه مبيبقاش محتاج يفضل
يشرح مثلاً أو يبرر حاجة لأن أغلب الحاجات اللي بيرفضها
أو حتى بيقبلها ممكن ميكونش عنده أسباب قوية ليها
أو على الأقل ميعرفش يوضح الأسباب دي؛ لأن ترتيب
وتنسيق دماغ الرجالة مش شبه الست، وبتتعامل سهام
معاها بالطريقة دي ومغربة جداً بالنسبالة فمثلاً لو عايزة
تتفقي معاها على حاجة أو يوصلوا لقرار معين بتفكر كما
لو كانت راجل، إيه أولويته؟ إيه الدخلة المناسبة؟ والوقت
المناسب؟ طريقة التواجد كمان بتساعدها جداً إنها توصل
لتفكيره بسهولة لأنها بتقدر تستنبط أفكار كثير من جواه.

سهام كمان مبيتسببش الأحداث يعني مش بتحط سلف

توقعات مثلًا أو ترسم خيالات في دماغها للي ممكن يحصل؛ لأنها فاهمة إن دي مشكلة خطيرة ممكن تبدأ من فكرة في دماغها غلط أو تصور معين ميحصلش فتحبط وتتصدم أو يحصل مش بالشكل اللي عايزاه فتحبط وتتصدم بردو، كمان بتتعامل بأنها تمنطق كل ما ليس له منطق قبل ماتقدمه للراجل كدليل معلومات، لان الراجل غالبًا لو مقتنعش مش هيعمل الحاجة حتى لو اقتنع من أشياء تافهة جدًا وأسباب خياليه المهم يطمئن نفسه إنه فاهم وتمام.

كمان بحب في سهام إنها بتوصله إنه يرتاح نفسيًا ومعنويًا قبل ما تعرض عليه أي قرار هتاخده أو أي فكرة هتحب تنفيذها، يعني مش بتهاجمه مثلًا وتقوله أنا ضدك أو لاما كده وخلص أو توصله بغباء إنه يعند قصاها حتى لو على حاجات هو كان ممكن يعملها بس أخذ الموضوع عند.

(اطلبي على مراحل)

سعدية جدتي، كانت ست بسيطة وبحب القعدة معاها وكانت بتحتفي بيا احتفاء شديد، وبحب اسمع حكاياتها، وفي يوم وهي بتحكي لي عن قصتها مع الاكس بتاعها وأد إيه كانت بتحبه ومش عايزة تبعد عنه، انتبهت لكلمة، كنت عيلة بغي وعلطول بحكيه على كل حاجة ولما حكيتله بانهيبار على أخويا اللي بيشر ب مخدرات قال ياه دا ممكن يجبلكو مصيبة وكمان مش قادر استوعب إن خال عيالي هيبقى مدمن ورد سجون، وفضل يرسم سيناريوهات كتير من خياله، وكانت أكثر مرة ندمت فيها، كان ممكن أفضفضله إنني زعلانة وخلص مكنش لازم أسرد تفاصيل، كنت عيلة بغي، كلامها كان بالنسبالي مهم؛ لأنني اتعلمت منه درس عمر وهو إنه ليه نحكي للراجل على

حالة (١٠)

«روبي بقى ست في الجون أستاذة في التواصل، بتعرف
تعبّر عن مشاعرها، وتوصف أحاسيسها، وتقنع اللي قدامها،
وكمان بتعرف تلعب بالكلام كويس أوي، وتشرح اللي
عايزاه وتسمع الراجل كل اللي نفسه يسمعه، وكمان بتعرف
إمتى تتكلم وإمتى تسكت، إمتى يكون كلامها مهم وإمتى
سكوتها أهم، بتخلي الراجل عنده شغف يسمعها، مش
بالبلدي بتنقطه، لكن نقدر نقول بتشوقه، بتخليه مستني،
زي مايكون سيناريو مستني المشهد اللي بعده، حاجة كده
أون فايبر، مش بس بتتواصل باللغة وبتعبّر بالكلام، لا هي
بتقدر تتواصل بالجسد، بأنها تتفاعل بلغة جسدها ككل،
ماتيجي نشوف؟».

المحطة العاشرة

لُعبة التّواصل

«ربما يكون بإمكانك الحصول على شريك حياة رائع،

لكن بالكاد تستطيعين الاحتفاظ به».

ديجا الأفغاني 2021

في بقى هنا مقولة مهمة قربتها زمان ومش بتروح عن بالي أبدًا في الحوار بين الراجل والست ودي بتقول: «أعلم أنك تعتقد أنك فهمت ما تعتقد أنني قلته، لكنني لست متأكدًا من أنك تدرك أن ما سمعته ليس ما قصدته».

ودا بقى اللي بيحصل للأسف بين الست والراجل في الحوارات سواء العادية أو وقت المشاحنات أحيانًا بيكون فيه الاتنين مش قادرين يوصلوا وجهة نظر بعض، والست بترجم كلام الراجل لمعنى مثلاً وترد على اللي ترجمه عقلها مش اللي قاله الراجل، وكذلك الراجل بيبدأ يرد على اللي اعتقد إنها هتقوله، وبتفضل المحادثة دايرة بينهم على هذا الأساس وربما لو هديوا شوية وسمعوا بعض صح وفهموا الكلام الحقيقي اللي عايزين يقولوه أو عبروا عن مشاعرهم بأفضل شكل هتكون المحادثة بشكل ثاني وربما النتيجة بردو.

وعموماً في كتب كثير ممكن تقرّبها عن فنون التّواصل ولكن أنا حبيت أعملك حبة لاينز كده لو مشيتي عليها اعتقد هتعرفني تجذبي الراجل ليكي وتحافظي عليه كمان.

أولاً: تجنبي اللوم بأشكاله إوعى تقولي للراجل ليه عملت كذا؟ شوفت نتيجة عمايلك؟ إنت إيه اللي قولته دا؟ بدلي

كل دا بـ لو قولت كذا يهيقى أفضل يا حبيبي، إيه رأيك تعمل كذا؟ وافتكري إن إنتي كمان مش هتحيي أبدًا حد يلومك. بلاش تنتقديه بشكل فج أو حتى بطريقة معادية لأنه غالبًا هيسيب أفعاله وسلوكه وكلامه واللي حصل وهيبدا يكون دفاع نتيجة لانتقادك يعبتلك فيه إنك غلط ودا هيبقى كل اللي شغله وهتنتقلوا من الموضوع الرئيسي لحيل دفاعية كل واحد فيها بيثبت وجهة نظره.

بطلي جدال بصيفة أنا اللي عارفة أكثر منك، وأنا اللي هكسب، وأنا اللي بفهم وإنت اللي أقل في الذكاء والوعي والإدراك وأنا عشان ست عاطفتي أكبر وذكائي أعلى ودماعي سم، وخليكي أذكي فعلاً واجذبيه للحوار معاكي ولو عنده فكرة غلط ناقشها برقة.

ولو هتناقشيه في أي حاجة إوعى تختاري الوقت الغلط، مناقشات كتير كانت ممكن تنجح أو يجي من وراها نتائج عظيمة لكنها فشلت بسبب أنها مجتث في الوقت المناسب، الست اللي بتعرف إمتى تختار المواضيع اللي تتكلم فيها وإمتى تغيره، والطريقة اللي هتفتح بيها الموضوع وتنتهيه ست ذكية جدًا وبتعرف تتواصل بشكل يحبه الراجل ويربحة بل وبتعرف توصل للنتائج اللي هي عايزاها.

طيب اتناقشنا في موضوع في الوقت المناسب؟ إوعى تنسحب في نص الكلام أو تكونوا بتتكلموا في حاجة جدية وتدخل في موضوع فرعي أو يكون بيكلمك وتسببه وتمشي أو يكون بينكم حتى مناقشة حادة وتسمعي بنصيحة مامتك وتمشي من قدامه على ما بهدى كل دا ممكن يخليه يتضايق ويحس بالفضب أكثر، والحل

إنك تتعلمي الثبات الانفعالي أو تكوني متمكنة من طريقة ناعمة تعرفي تلمي الحوار بيها، أو تظهرين الخنوع بعض الشيء على ما يهدى ولغة جسدك متبقاش واقفة في تحدي قصاده.

حاجة كمان مهمة متحتقريش طريقته سواء بإيماءات وشك أو بكلامك، ولا تتريقي وتسخري من كلامه أو أفكاره مهما بدت ليكي مضحكة أو سخيطة طريقته بالعكس حاولي تظهريله إنه إنسان عنده أفكار وإن كان من الممكن تعديل بعضها بس طبعا دا ميمنعش إنه مليان وفي دماغه أفكار ومقترحات وله رأي، حسسيه إنه صاحب رأي وفكر مش فاضي، لأنه غالبا بيبقى عايز يبهرك أو يتساوى بيكي أو يملا بينكم مساحة أو لأي شيء في دماغه فشطارتك إنك تديله الإحساس اللي محتاجه دا.

إوعى تهاجميه وتتوري عليه، الهجوم هو أقرب طريق لخلق منازعات وبغض بين أي اتنين، إزاي هتجبي القعدة مع حد بيهاجمك؟ طب إزاي هترتاحي أو يدخل قلبك حد هو أصلاً رافضك؟ ورافض سلوكك أو أفكارك وبيحسسك إنه بلا قيمة أو مش مهم أوي؟ لازم يحس بقيمة أفكاره وآرائه وكلامه، حتى لو دا محتاج يتعدل أو يتقن بعض الشيء.

كمان ماتمطليش معاه في الكلام بحجة إنك فاهمة وهتبقي تفهميه بعدين، فتحنا موضوع وبتناقش بيبقى ننهيه بطريقة ذكية ونشوف اللي ورانا.

احذري التوبيخ مهما كانت علاقتكم قريبة من بعض، أنت مبتفهمش؟ إنت غبي؟ أي طرق للتوبيخ حتى لو على سهيل التعليم أو الانفعال لصالحه بتسحب من رصيد

مشاعرك الحلوة عنده، فبدلي التوبيخ بالمدح في الأشياء الثانية أو السلوكيات الأفضل.

مهم جدًا تستخدم لغتي الدعم والتشجيع لأنها بتجذب القلب وبتغذي العقل بإن الشخص دا بيحبني وبيدعمني، خلي في كلامك هايل، برافو عليك، شاطر جدًا، إيه العقلية الجامدة دي، ادعميه في مواقفه اللي هو مؤمن بيها، وشجعيه على أبسط الحاجات اللي بيعملها وهتشوفي بنفسك أد إيه بيحكيلك على حاجات بسيطة على إنها إنجازات وبيستني تشجيعك ودعمك زي البيبي.

كمان اختاري كلمات وجمل تديله بيها ثقة في نفسه، زي أنت هايل أنت تقدر، أنت هتحقق اللي تتمناه وبمناسبة الثقة لازم يكون بينكم ثقة كفاية إنكم تستاهلوا بعض، لأن الثقة فعلاً هي مفتاح العلاقات سواء إنك تظهريله إنك بنتقي فيه أو إنك تكوني قد ثقته ومتخذلهوش.

الناس اللي مفهمتش اللعبة في جذب الراجل بالحوار والكلام هم ناس معندهم مش تفاهم عميق وتواصل جيد ولذلك محتاجين يعرفوا قواعد اللعبة اللي أنا لخصتها في سبع قواعد لا:

- لا تهاجمي.

- لا تنتقدي.

- لا تجادلي.

- لا توبخي.

- لا تسخري.

- لا تلومي.

- لا تماطلي.

والأهم من دا كله إنك تتكلمي بإحساسك ويكون جسمك صادق وتعبيراتك صاقة يعني بالبلدي كده خلي وشك يتكلم لأن دا هيعمل نوع حلو من العلاقات الصحية والمتوازنة وبمناسبة الكلام عن النوع دا من العلاقات فلازم تعرفي إيه هو مفهوم العلاقات المتوازنة؛ لأن مهم جدًا تعرفيه وتفهمي إيه نوع العلاقات دي وإزاي ممكن تخلي كل علاقات كده، يعني مثلا العلاقات المتوازنة فيها هات وخذ، في نسب متساوية، يعني رصيد من المشاعر والمواقف بيدخل عندك وفي المقابل رصيد من مشاعرك ومواقفك بيكون عنده، ربح من المغفرة والتسامح منك لو غلط وقصاده نفس الربح منه لو غلطتي، شهادة استثمار في الرحمة والمودة اللي بينكم مبتنتهيش مدتها، ولو في أي خسارة بتتوزع عليكم إنتم الاتنين، وافتكري إن آدم وحواء لما غلطوا نزلوا سوا للأرض محدش شال غلطة الثاني.

وطبقا هتحتبي تدخلي حجرة الألعاب اللي هتعرفك إزاي تستخدمي اللغة في التواصل العميق والجيد، بصراحة هبي غرفة رفاهية ف ادخلي وإنتي فانكي عشان تعرفي تلعبني كويس..

هل إنتي شخصية انتقادية؟ لؤامة؟ هل فيه حاجات معينة بتنتقدي الناس عليها؟ قولها.

إيه الطرق اللي ممكن من خلالها توصلني للي قدامك إنك
متقبلاه ومتفهماه؟

حجرة (٦٦٦)

أولاً: خليكي مؤثرة سواء بكلامك أو بأفعالك، كمان اتعلمي تقنعيه بطرق صحيحة توصلك للي إنتي عايزاه بسهولة، وفي الوقت نفسه متحسس هوش إنك بتعلمي عليه اللي يقوله أو اللي يعمله أو اللي يفكر فيه، وطبعاً في آليات كثير للإقناع، وأسهلها إنك توصيفيه باللي عايزاه يكون فيه، يعني إيه؟ لو هو شخص خجول او صفيه دايقاً إنه شجاع وهایل وعنده رأي قوي، في الغالب بعد فترة هيتعامل معاكي على حسب اللي وصفته بيه، والأسلوب دا أصلاً اتعمل عليه تجارب كثير، وهو إنك لو وصفت الشخص بحاجة وبعدين طلبت منه يتصرف، ففي الغالب هيتصرف وفق اللي وصفته بيه أو التصور اللي وصلتله إنك شايفه فيه، وطبعاً الطريقة دي سهلة ومشر محتاجة فذلكة بالعكس إنتي بس هتوصفيه بصفات تحببها تكون فيه لغاية ما يوصل إنه فعلاً يكون كده، لو مر بمشكلة مثلاً قوليله عادي إنت قوي ومريت بأكثر من كده، هتقدر تعديها، إنت شخصية قادرة تتخطي الصعاب، وهكذا إديله دايقاً تصور على اللي مفروض يكونه بلغة كويسه تدخله على إنه حقيقي شجاع وهایل ومكانته كبيرة في عينك، فغالبا هيحاول جاهداً إنه يكون كده عشان تشوفيه كده.

وكمان إنتي تقدري تستخدمني دا لما تحبي تطلبي منه طلب وعايزاه يعمله، اوصفيه الأول بالحاجة اللي هتخليه ينفذ الطلب، يعني مثلاً قوليله إنه هایل في اختيار الملابس ودوقه حلو أوي، فإيه رأيك نزل نعمل شوبينج بالليل سوا عشان عايزة أخد رأيك في اللبس اللي هشتريه؟ بس احذري إنك توصفيه بحاجات هو مش حاببها أو إنها متكونش فيه إطلاقاً لأن ساعتها هيحس

إنك بتتكلمي عن حد غيره.

وطبعا لازم تفتكري قعدتنا في حجرة (911) لما قولنا إنك تطلبي منه طلب صغير وبعدين تفضلي تدرجي في طلباتك لغاية ماتوصلي للطلب الكبير اللي إنتي كنتي عايزاه من الاول أصلاً.

كمان في طريقة كلامك متفضليش تجملي في نفسك أو تثبتيله إنك مميزة ومليانة إيجابيات بالعكس ابدئي احكيه قصة مؤلمة عنك أو حاجة سلبية فيكي بس بردو متكونش نقطة ضعف، لكن أقصد إن الناس بتصدق أكثر لو إنتي بتوصلها إنك معنديش حاجة تداريها، وإنك صادقة وصريحة مع نفسك، وكمان دا هيشجعه يحكيك عن نفسه بطلاقة ومن غير تحفظ أو إنه يبقى خايف تعمل تصور سيئ عنه.

طبعا هتسأليني وتقولني أنا إيه اللي يخليني أقول عيب فيا لشخص هو أصلاً محسش بيه أو مسألنيش عنه، وليه أتطوع وأقوله كده، ببساطة لأن دا هيحسسه إنه قريب منك جدًا ولذلك إنتي كشتبيله عن جزء خفي فيكي، وهيشجعه يقرب أكثر ويحس إنك صريحة جدًا.

قوليله صفة فيكي مميزة على أنها مشكلة يعني، أقصد إديله رسائل خفية وغير مباشرة للحاجات الحلوة اللي فيكي، طبعا بنسمع جملة منتشرة وإن عيبها طبيعتها، مشكلتي كلها إنني طيبة، أو إنني واضحة، أو إنني صادقة، دي كلها طريقة لعرض الميزات بشكل خفي، بس متبقي مكررة واختاري صفات تانية غير الطيبة والوضوح لأنهم اتكشفوا خلاص.

لو إنتي عايزاه يعمل حاجة معينة بشكل معين بلاش

تلمحيه من بعض بالعكس ابدئي قوليه برسائل واضحة
وصريحة ومختصرة عن إيه اللي ممكن يعمله ويكون
إيجابي أو ينشأ بينكم مشاعر حلوة أو يكون نقط مهمة في
حياتكم مثلاً.

كمان مهم تعرفي إنك لو عملتيه أي حاجة كويسة أو
ساعدتية في حاجة في احتمالين، الاحتمال الأول إنه
يتلقى دا برصيد كبير من الحب والتقدير، والاحتمال
الثاني إنه يحس إن دا العادي أو كان طبيعي عملي كده،
ودا بنسمعه وبنشوفه لما نعرف إن ست مثلاً باعت ذهبها
كله عشان تساعد جوزها فبنسمع جملة ساذجة وهي إنها
كان لازم تعمل كده وكل الستات بتتصرف كده وإن دا
طبيعي ومعملتش معجزة يعني بالعكس دا كمان الناس
اللي حوالياها هيقولوا إنه كده كده هو اللي كان جيبهولها
فهي معملتش إنجاز يعني، وطبعاً عشان تبعدني عن
الاحتمال دا محتاجة تتعلمي تعرفيه إنتي هتقدميله إيه
قبل ما تقدميه أصلاً وبعد ما تقدميه تخلي يقول بنفسه إيه
اللي وصله نتيجة لتقديمك أو تنازلك عن الشيء دا.

وطبعاً أهم من كل دا إنك تعرفي تتواصلي بشكل جيد
ولغة جيدة وتكوني شخصية مقتنعة بذاتها عشان تعرفي
تأثري فيه أو في الآخرين بشكل عام.

والسؤال هنا إيه أدواتك في التواصل؟ يعني مثلاً قولي
جمل أو كلمات لطيفة مشهورة بيها وبتكرري استخدامها؟

.....
 (قد تفعلين كل شيء كي يرضى، ويود هو لو لم تفعلي أي شيء لكي يرضى)

ندا جوزها بيبوس إيدها قدام الناس دايقا ولو دخلت وما فيش مكان بيقف لها ويقعدها هي، ولو هي بتتكلم في حوار مهم مش بيقاطعها بالعكس لو ابنهم احتاج يغير البامبرز ممكن يدخل يغيرله ويسيبها، طبعا كانت كل الناس شايفاه بالشكل دا مسحوب ومسحور وألفاظ تانية أخجل ذكرها، على جانب ثاني فيه سهير ودي بقى بتتعامل مع جوزها إنه سيدها لا مش صيغة مبالغة هي فعلاً بتتعامل كده يعني مثلاً أول ما بيدخل البيت لازم يكون الأكل جاهزاً، وتدخل تقدمهوله وتجري عمله الشاي مش لازم هي تاكل دلوقتي ولو في مناسبة اجتماعية بتبقى خدامته الخاصة دون التطرق لتفاصيل مزعجة، بالنسبالي كانت سهير بتعملها تبعا للملوخية الاجتماعية اللي الثقافة العربية بتنشرها بل وبتدعمها بشدة كوني له أمة يكون لك عبداً، مش فاهمة ليه يعني مكونش ملكة وهو أمير المهم، لما سألوا زوج ندا عن مدى سعادته، قال إنه مبسوط جداً وحياتهم رائعة وفي بينهم لغة تواصل عميقة واحترام متبادل وأهداف مشتركة صحيح إنهم في الأول عانوا من بعض الانتقادات الاجتماعية، لكن قدروا يتخطوها ومبقوش يسمعوا الكلام دا ولا ينتبهوا له حتى لو اتقال قدمهم، ولما سألوا زوج سهير، قال إنها خادمة رائعة لكنها صعب تكون حبيبة لأنها لاتجيد المحادثات والعلاقة

الحميمية بينهم مش أحسن حاجة.

(عنيف ولا هادي؟)

تهاني كانت فاهمة إن الراجل العنيف الخشن هو اللي ممكن الست تعتمد عليه وتحس بالأمان جنبه لأنها سمعت مرة زمان من صاحبة مامتها وهي بتتصنت على قعدات مامتها دايمًا، إنها بتحب العنف في أحمد جوزها اوي وضحكات متقطعة، اتشكل في وجدان تهاني إن دا النموذج اللي بتحبه، مع إن دا محصلش، لأنها بعد ما اتجوزت بدأت تحس إنها اتسرعت، وإنها محتاجة أمان مع راجل هادي بيعرف يمسك أعصابه، ويبقى السؤال، أمان صاحبة مامتها كانت بتحب عنف إيه؟ الجنس فيه عنف لذيذ وشراسة غير مؤذية ودا أي راجل بيقدري عمله حتى لو بان ليكي إنه كيتوت وهادي، فمتحكيمش على مظهره الخارجي بطريقته في الجنس، وحددي إنتي بتميلي لأي نوع في العلاقة، وقوليله بس بلغة مفهومة واضحة وبطريقة لذيذة تخليه يحب يعمل كده معاكى لأنه هيحصل على انبساطك ودا شيء ثمين جدًا، دخليه اللعبة وخليه يكسب.

آخر الخط

وتلخيصًا لمغزى العلاقات في نقطة مهمة حابة أوضحها لك، لو إنتي دخلتي في علاقة مؤذية أو مش متوافقة زي ما إنتي حلمتي، فالأول لازم تتقبلي إنك دخلتي في علاقة غلط أو تجربة مش موفقة، ولازم تتحملي مسئولية النتائج وتتقبلي المعاناة اللي بعد العلاقة بل وتبقي صادقة في حزنك أو ضعفك جدًا وتعشيه دون إنكار، لكن الألم الناتج دا لازم تعرفي إنه هيخليكي بعد كده تقدري ترفض أي شخص غلط وتتحرري من أي علاقة يبدو ليكي إنها مش مناسبة، كمان الألم هيتحول لمعرفة هتخليكي تعرفي تدخل في علاقة آمنة بدلًا من خوفك من الدخول في علاقات بشكل عام، زي الطفل اللي بيع في مكان ما بعد كده بيتعلم إزاي يتفادى السقوط في المكان دا، كمان اعرفي إن انجذابك للعلاقة دي كان ناتج من مشكلات عندك وعيوب معينة في شخصيتك أو خيلنا نقول ثغرات، خلتك تتعلقي وتتورطي وتغرق في أكثر في العلاقة دي، فبناء عليه هتبدئي تعالجي مشكلاتك الأولى اللي جايز تكون مترسبة من الطفولة أو خبرات سابقة بس أيا كان فهي فرصة جيدة إنك تتعافي من المشكلات الخاصة بيكي اللي لولا التجارب القاسية مكنتيش هتنتهي ليها.

طيب الأول محتاجين ناخذ قرار بناء على فكرة عقلانية ومنطقية إن العلاقة دي مؤذية مثلًا أو بترهقني بتسبلي مشكلات أو مثلًا بترسلي مشاعر سلبية قلق أو خزي أو خوف أو ذنب أيا كان، بعد ما بنطرح الفكرة المنطقية بنبدأ نغير مشاعرنا تجاه الشخص دا، وبعدين نسلك السلوك إننا نبعد عنه تمامًا ودايقا هقولك إن الفرصة الوحيدة للمكسب

في علاقة مؤذية هي إنك تهربي بسرعة من العلاقة دي، إوعي تفكري إنك هتبقي أذكى منه أو هتقدري تغيريه أو هتصلي عيوبه.

طب لو نفذتي القرار وفعلاً بعدتي، لازم تخاطبي الجزء القوي جواكي إنه يعدل مشاعرك من حزن وأسى، إلى فرحة عارمة لقدرتك على وقف الألم والسير نحو هدوء واستقرار للمشاعر المتخبطة جواكي، وكمان متستنيش على نفسك إنك تجتري الذكريات، وتفتكري كلامه والأماكن والأغاني، لا فوقى، وخلي حواليكى دايرة دعم من الناس اللي بتحبك، واملي وقتك، إياكى والفراغ، وبعد ما تكوني عالجتى مشكلاتك، طبعا هتبدئي تدخلي علاقة جديدة لكن المهم إنك متبقيش داخله تختبري نفسك من جديد، بالعكس ادخلي العلاقة كأنسانة جديدة بقت فاهمة نفسها ومقدرة ذاتها كويس، عايزة أقولك كمان إنك لازم تبقي واثقة بأن إنتي مش فاشلة في العلاقات، أه دخلتي في تجربة نتايجها سلبية لكنك مش فاشلة، الفاشل في العلاقات مبيقدرش يدخل تجارب أصلاً، ولو دخل بيكون عنده رغبة ذاتية لتدمير نفسه قبل الآخر، فبناء عليه أقدر أعمل تجارب جديدة ملهاش أي مرجع أو أساس لتجارب سابقة أو عقد مقارنة بين اللي أنا فيه واللي كنت فيه.

طبعا هتسأليني إيه مواصفات العلاقات الآمنة؟

العلاقات من النوع دا مبدئياً طاقتك فيها مبتنسحبش وتخلص في مناقشات ملهاش أي لازمة وخلافات مش هتوصلنا لحاجة، هتحمسي فيها إنك كفاية وإحساس الثقة بنفسك عمره ما هيتهدر، هحس إن تقديرى الذاتى لنفسى مرتفع، هحس إنى عادى أطلب حقوقى، وهيكون فى حدود فى العلاقة وهنا أقصد إنى أكون قادرة أقول ستوب

لما حاجة تهجي عليا، أنا دايقا بشوف إن أهم حاجة الست تقدر تشتغل عليها هي إنها تعرف تنهي وتقول لا لاي حاجة مزعجة.

كمان من مواصفات العلاقات الامنة إنه ميكونش في أي نوع من الإهانات سواء لفظية أو جسدية، ودايقا بتعبروا لبعض بشكل أو آخر عن الحب والمشاعر الحلوة بينكم، مبيستهونش بمشاعرك وإنتي بتقدري عدم استهانته دي، مبتقللوش من آراء بعض، عمره مايهددك إنه هيسيبك أو هيمشي لو حتى تهديد مبطن أو خفي، يعني مثلاً مبيقولكيش أنا ماما بتضغطني أتجوز بنت خالي وأنا مش عارف أعمل إيه؟ أو لو فضلتني تعملي كذا هسيبك، أو لو معملتيش كذا هضطر أبعد، كل الرسايل المبطنة اللي بتحسي بعدها إنك متضايقة أوي وغضبانة أو خايفة وقلقانة ومش قادرة تحدي معنى واضح وصريح لكلامه، ولما بتسألوه إنت تقصد كذا يقولك لا مقولتش، كل دا مش هتلاقيه في العلاقات الامنة.

طبعا لازم تعرفي إن كل علاقة أحياناً بيكون فيها اختلافات ومشكلات ودا طبيعي جداً وممكن تتخطيه ولكن المهم إن يكون في قواعد حاكمة أي علاقة لان ببساطة ممكن يكون الحب ك شعور بيحصل في أي وقت ودون شروط أو قواعد ولكن عشان ندخل بيه في علاقة محتاجين إنها تستمر لازم يكون فيها قواعد واضحة تقدري تبني عليها سنين استمرارية العلاقة دي.

هتلاقي فيها إنك تعرفي تعبيري وتبوحني بمشاعرك من غير خوف أو أسئلة داخلية ياترى هيستغل دا ضدي؟ هيحكم عليا إزاي؟ هيشوفني وحشة لو قولت كذا؟ ومش هتحتاجي تبرري كل شوية وتجهيله حجج وشهود، ولا

هتحتسي أصلاً إنه بيهشك فيكي أو بيهصلك بنظرات توترك حتى لو معملتيش حاجة، هيدعمك ويخليكي حاسة باستقرار وهدوء واتزان نفسي لحد كبير، ومش هيحاول يعزلك عن العالم وعن أهلك وصحابك والمحيطين، أصل خلي بالك إنتي ربما ترتبطي بإنسان مش على حد كبير من السوء وعنده هو كان مشكلات بس الفاصل هل هو مؤذ ولا لا؟ وهل أنا بعرف أدرك وأميز مشكلاته النفسية وبشاوره عليها من بعيد عشان يعالجها، ولا أنا بتفاضى عنها وأخليها تؤثر في حياتي وفي علاقتنا؟ بس عمومًا وباختصار الراجل غير المؤذي هو اللي مش هيلاعبك نفسيًا ولا هتشغلي تفكيرك أبدًا إزاي ترتاحي منه أو إمتى تعرفي تسببيه!

وهنا هتسألني يعني إيه يلاعبني نفسيًا؟

في ألعاب نفسية كتير إنتي نفسك جايز بتستخدمي حاجة منها بس قدرت أجمع بعضها من كتب نفسية وبعضها من كلام ستات موجهة من اللي بيتعمل فيها وأكد في غيرها تاني أكيد بس يمكن دول أشهرها:

هيلعب على إنه يديكي رسايل مبطنة وغير واضحة.

- زي إنه يقولك: «ماما شافتلي عروسة قمر وباين عليها ملتزمة ومحترمة جدًا مبتكلمش رجالة خالص». هنا إنتي ممكن تقوليله: «طب هو إنت فاكر إني عشان بكلمك بيهي بكلم رجالة؟».

- أو رسايل مزدوجة ودي أصلاً كانت طريقة قديمة الرؤساء بيجننوا بيها مرءوسيهم قبل ما يستغنوا عنهم، زي إنه يرد عليك لما تسألينه إنت كويس يا حبيبي؟ (أنا كويس.. هقفل عشان عايز أبقي مع نفسي، هيقولك دا بهيرة

حزينة تخليكي مش فاهمة يعني أعمل إيه دلوقتي؟ طب يا ترى في إيه؟ يا ترى اكتشف إيه؟ طب أنا عملت حاجة ضايقته؟ يا ترى مين قاله عني حاجة أو إيه وصله من مين فين ليه إمتى إزاي؟! وتدخلي في دوامة من الأسئلة والابتزاز النفسي غير المنتهي).

- وممكن بردو يكون زي (ساعديني أنجح في شغلي، بلاش تدخلي في خصوصياتي يا هانم، أو مثلاً أنا بحبك أه بس مش لازم بعدين يمكن المشاعر تتغير، والرد المثالي هنا يبقى وليه بعدين؟ تاكسي).

- مثلاً يلعب معاكي بالبالونة ودي بتبقى عبارة عن إنه يفرق اهتمام وحب وبعدين يهملك شوية ويتجاهلك، وأول ما يحس إنك هتفكي منه يرجع يفرقك اهتمام وحب ثاني وهكذا، بحيث كل ما تفكري تبعدني تراجعني نفسك وتقولي لا هو بس كان مشغول أو تخلقيله أي عذر وتفضلي مستنية منه الاهتمام ثاني وتبقي عايشة الأيام اللي بيهملك فيها أثيرة نظرة حب من بتاع زمان.

- في بقى طريقة مش لطيفة وللأسف سنات كثير بيتأدوا منها دون ما يدركوا أنها لعبة نفسية مؤذية للغاية وهي المقارنة.

- زي مثلاً (مرات حاتم جارنا ست محافظة على جسمها ورشيقة موت، يقولك مثلاً كده وإنتي حامل أو زائدة في الوزن شوية، أو يربطك بنموذج صعب توصليله عشان تشوفي نفسك دايمًا أقل كأنه مثلاً يقولك: يا لهوي أنجيلينا جولي دي ست صاروخ بس إنتي أحلى يا روجي ويضحك بشكل ساخر. فطبها إنتي بتبصي عليها وتقولي يا ترى إيه عجبه فيها؟ طبها أنا كده عمري ما هعجبه، وأنا أفكر إن

في إحدى علاقاتي جالنا الشركة شاب وسيم أوي وارتبطت
 بيه فترة وكان دايما يكلمني عن مارلين مونرو وأد إيه
 هو معجب بيها، ويا بخت الراجل اللي كان معاها وكل ما
 يتكلم يقولي لا مارلين دي في حنة تانية، فبدأت أكلمه أنا
 كمان عن براد بيت وبعد فترة قولتله بقولك إيه إيه رأيك
 تروح تدور على مارلين وأنا أروح أدور على براد؟).

- كمان في طريقة شهيرة في اللعب النفسي وهي
 الإسقاط على الآخر.

- مثلًا (إنتي اللي وصلتيني لكده، إنتي اللي خلّيتيني
 أقول كده، إنتي اللي دفعّيتيني، والرد الأنسب هنا: ليه أنا؟
 إنت فاقد الأهلية يا بابا؟).

- طريقة الظهور والاختفاء مثلًا دي ممكن تكون قاسية
 على أي ست مش واخدة بالها إن دي لعبة، ودا هتلاقيه
 بيعودك إنه يبقى موجود وإنك تاخدي رأيه في كل حاجة،
 وتعيشي يومك معاه وطول النهار شاغلة بالك بوجوده
 وبتبقى زي البيبي اللي بيقعد يلعب جنب مامته باللعب،
 وفجأة يبص ميلقهاش وهو فعلاً بيعمل كده بيختفي مرة
 واحدة فتحسي بعدم الأمان وبعد فترة يظهر تاني فتحسي
 بالأمان الوهمي، وتتعلقي بالأمان دا خلي بالك إن العلاقة
 هنا إنتي بتتعلقي فيها باحتياجاتك إنتي مش بالشخص
 نفسه.

يمكن فيه ألعاب نفسية أكثر من كده لذلك خليكي مركزة
 دايما في علاقاتك إوعي تتفتلي بالبطيء في أي علاقة؛
 لأن غالبًا إنتي اللي هتبقى مدياله السلاح ومشوراله على
 المكان بالظبط اللي روحك هتطلع منه بصعوبة وبألم، ربما
 يكون لذيذًا بالنسبale عشان يعبت لنفسه شيء ما.

وختامًا صدقي في نفسك، إنك تستاهلي تحببي
وتستاهلي تكافئي وتستاهلي ترتاحي، وتستاهلي تعيشي
سعيدة، وإن ربنا خلقك حرة مش تحت رحمة حد، بس في
الوقت نفسه اسمحي لنفسك تشاركي غيرك وهو يشاركك
الحياة بالطريقة الآمنة والمستقرة، وبالتالي اللي هتخفف
متاعب الحياة وتضيف لها بهجة خاصة

وافتكري دايمًا إنك طول ما بتتنفسي تقدري تبدأي حياة
جديدة، اوعي تقفي في مرحلة أو أزمة معينة وتقول
خلاص أنا كده انتهيت، هتنتهي بس لما تنغمسي في
الانتقام أو أخذ حقك من روح شريرة، خلي انتقامك
تجاهل أو تفوق، ومتستنيش الاعتذار والندم من اللي
باعك أو خذلك، واللي وجعك ادفنيه جواكي لأن معالجته
مش مهمتك انتي دي مهمة دكتور نفسي، وانتي كفاية
عليكي تساعدي نفسك وتحببها، قذري أي انسان قذر
مشاعرك واتعامل معاكي بما يليق بك.

نهاية

أخيرًا: أقدر أقولك القطر وصل، مافيش حاجة هتفوتك فاستمتعي بالطريق قبل الوصول.

جايز إنتي مش قادرة تحدي استفدتي إيه من كلامي بشكل دقيق لكن اللي عايزاكي تعرفيه إنك بعد ماتخلصي هكون قدرت أخبط على باب عقلك بأفكاري ويايدك تسمحيلي أدخل أو لا.. وكل حجرة قريبتني فيها فتحت جواكي فكرة ممكن تتحول سلوك وممكن تموت بمجرد ماتقفلني الكتاب.

ولو قدرتي تتخلصي من طفلة بانسة جواكي وجعوها في الماضي وحسسوها إنها مش متشافة أو إنها لازم عشان تتحب تقبل شروطهم، أو لو قدرتي تحدي مخاوفك من العلاقات، أو لو حتى قدرتي تكتشفي نوع العلاقة اللي إنتي فيها، أو قدرتي إنك تكوني مناعة نفسية تجاه الآخرين، أو لو قدرتي تخرجي من علاقة أو تدخلني علاقة، لو قدرتي تستمتعي بحياتك أو تقدرني إنجازاتك الصغيرة.

كونك قدرتي تعلمي أي حاجة فدا معناه إنك تقدرني تعلمي حاجات غيرها كثير، وطبعًا كل كلامي وأفكاري ما هي إلا مناقشة صريحة وجريئة وحقيقية مع عقلك اللاوعي، فلو أدركتني دا هيبقى عظيم وهتحدى إنتي استفدتي إيه، ولو ما أدركتهوش دلوقتي فتأكدني إنك هتدركيه بعدين، أنا خلاص بقيت جواكي

هتوحشوني وأكيد هنتقابل في يوم من الأيام ودا هيحصل لما تقرري تشوفيني في أفعالك وتصرفاتك وتقولني ديجا الأفغاني كان عندها حق.

أسئلة تجاوبي عليها بعد كل مرة تقرى فيها الكتاب:

هل أعاني في علاقاتي الاجتماعية؟ اوصفي طبيعة علاقاتك الحالية.

.....

هل أنا شخصية مرنة ومريحة للظرف الأخر؟ اكتب
مميزاتك.

هل أنا أحب نفسي؟ ما مظاهر ذلك؟

.....

هل أنا ما زلت أفكر في أخطاء الماضي؟ ما الذكريات
التي لا أستطيع ألا أفكر فيها؟

.....

هل أنا شخص يسعى للمثالية؟ هل هذا مريح لي وللمن

حولي؟ صفي المشكلات والمشاعر التي يسببها لك سعيك
للمتالية؟

.....

هل أنا شخصيَّة تمتلك صلابةً نفسيَّةً؟ ما مظاهر ذلك؟

.....

بنسبة كم في المئة أتمتع بمناعة نفسيّة؟ اذكرني موقفًا
شعرت فيه بأنك هشة نفسيًا.

.....

هل أمتك كيانًا خاصًا بهي؟ تحدثي لنفسك عن كيانك
الخاص.

.....

ما الصورة الذاتية التي أتبناها عن نفسي؟

هل ما زلت في علاقة مؤذية سامة؟ أو في علاقة آمنة؟
صفي طبيعة علاقتك الحالية.

والشؤال الأهم: بنسبة كم في المئة أعجبتني أفكار ديجا الأفغاني؟ تقدرني تلخصي هنا أهم النقاط اللي استفدتها من كلامها.

انتظروا الجزء الثاني

3 ✓ تقديم الكاتبة

6 مقدمة

7 حالة (١)

8 المحطة الأولى فن المسافات

16 حجرة (٢٠٠)

26 حالة (٢)

27 المحطة الثانية الغهر مدرسة

32 حجرة (٣٠٢)

37 حالة (٣)

38 المحطة الثالثة (التغافل راحة)

40 حجرة (١٠١)

50 حالة (٤)

51 المحطة الرابعة الأسلوب اللائق

52 حجرة (٥٠٤)

حالة (٥) **60**

المحطة الخامسة ثقافة التخلي (لازم) **61**
تعرفي إمتى تسيبيه، وإزاي ترجعيه

حجرة (٦٠٧) **63**

حالة (٦) **68**

المحطة السادسة (الوعي بالمسئولية) **69**

حجرة (١٠٩) **73**

حالة (٧) **79**

المحطة السابعة طريقة الاختزال **80**

حجرة (٨٠٣) **83**

حالة (٨) **87**

المحطة الثامنة إدراك النقص **88**

حجرة (٧٠٨) **91**

حالة (٩) **99**

100 المحطة التاسعة الوصول بالتجزئة

105 حجرة (٩١١)

109 حالة (١٠)

110 المحطة العاشرة لغبة التواصل

116 حجرة (٦٦٦)

121 آخر الخط

128 نهاية