

مقدمة

أولاً: فائقُ شكري وتقديري للرائعين الذين مرّوا في حياتي وعلموني كيف يكون الحب.. وشكري أيضاً لكل المميزين الذين أعطوني شرفَ المشاركة في حياتهم ومشاكلهم العاطفية على مدار السنوات الماضية، وأيضاً على ثقتهم في توجيه المعلومات والتمارين وإسداء النصائح لتغيير حياتهم العاطفية إلى الأبد. كذلك لا أنسى توجيه

شكرٍ خاصٍّ لأمي التي آمنت بي منذ نعومة أظفاري، وأيضاً لدعمها المستمر لي دوماً. وشكرٌ آخر لكل المُخلصين الذين أصرّوا أن أنهي هذا الكتاب وقد تأخرتُ سنتين تقريباً لتحقيق ذلك، وفي النهاية رضختُ وقررتُ أن أنهيه فقط ليكفوا عن الضغط أكثر.

شكرًا لكل الذين أعطونا الحبّ بدون مقابل، وشكرًا للمُحبين الذين دوماً وجودهم يعني لنا الكثير في حياتنا. في هذا الكتاب (الحب وسنينه) ستجد نفسك لست في رحلة مُعقدة عن الفروق بين (تفكير الرجل والمرأة) في العلاقات العاطفية وتفاعلهم معها فقط، ولكنه أيضاً يُقدم لك تكتيكات تفصيلية وعمليّة طوّرتها طوال سنين دراستي وعملي بهذا المجال.. وأيضاً بعد هذا الكتاب ستكوّن قادراً على (فهم كيفية تفاعل الأطراف المختلفة) للاحتياجات العاطفية/ وإشباعها، ومن ثم تنتقل للخطوة التي تليها وهي القدرة على (فهم) المشاكل والتحديات التي تواجه علاقاتكم العاطفية يوماً بعد يوم.

كان هذا الكتابُ ملخصاً عملياً وواضحاً لعشرات وعشرات من الكتب والأشرطة والدورات التي حضرتها ودرستها في مجال (العلاقات العاطفية) وسيكولوجية العلاقات، وأيضاً العشرات من الأشخاص الذين قابلتهم وتفاعلنا معاً لخلق مناخ صحي وعاطفي أكثر وأكثر باستمرار وأكثر قدرة على خلق مناخهم العاطفي الصحي الخاص بهم، وهو مُقسم إلى أربعة فصولٍ رئيسية. (علاقات صحية) و(الحب وسنينه) و(أنواع الشخصيات) و(تكتيكات زوجية).

وباب مُفصل كامل عن الإجابة عن (أسئلة شائعة) ودا فيه إجابة تفصيلية للأسئلة الشائعة التي يتعرض لها كل يوم وأكيد أنت/ أنتي قابلتك الأسئلة دي في يوم من الأيام.

* ملحوظة: ستتكرر كثيرًا جملة (العلاقة العاطفية)، وهي اختصارٌ ضمنى لكل من (الارتباط- الخطوبة- الزواج)، ولكن اختصارًا لشرح كل واحدة على تفصيلٍ دومًا أختار جملة (العلاقة العاطفية) لشرح الحالات السابقة، اللهم إلا إذا ذكرت المتزوجين فحينها أقصد المتزوجين فقط.

عبد المجيد عويس



علاقاتٌ صحيةٌ

همسة: (العلاقة الصحية هي إشباعٌ مُتبادلٌ للطرفين)

يعني إيه علاقاتٌ صحيةٌ؟

باختصار (العلاقة الصحية) هي العلاقة التي يحدث فيها إشباعٌ متبادلٌ لاحتياجات الطرفين: (النفسية والعاطفية والجسدية)، ولازم الإشباع دايمشي في الاتجاهين بين الطرفين، يعني مينفعش تتوقع علاقةً صحيةً أبداً وفيها إشباعٌ مهما كان رائعاً ما دام ذاهباً في اتجاهٍ واحدٍ سواء للرجل أو المرأة، ودا مش بس في العلاقات العاطفية، كمان دا في الصداقات والمعارف. لأنه مش من الصحي إن طرفاً ما يكون هو مصدر الإشباع فقط (يدي بدون ما ياخذ) أو (ياخذ بدون ما يدي)، وعلى حسب نوعية الإشباع وطريقته لكن لازم علشان عقلنا يستقبل العلاقة دي على أنها علاقةٌ صحيةٌ أن يحصل الإشباع للطرفين باستمرار.

إيه الاحتياجات دي بالنسبة للطرفين؟

الاحتياجات (الصحية) للطرفين لازم تبدأ بـ (احتياجات الأمان للعقل الباطن)

ليه بدأنا بالعقل الباطن؟ باختصار كميزة تطورية مخنا على مدار سنين طويلة قدر يطور قدرات عقله (الباطن) أكثر، ويسلم معظم القرارات اللي بياخذها يومياً لعقلنا الباطن لدرجة إنه ٩٨٪ من قراراتنا مبنية على (فترة) غير مباشرة من عقلنا الباطن، وإحنا بنتوهم إنها نتاج لقرارات عقلنا الواعي، لكن مخنا طور الميزة دي علشان يقدر يدي لعقلنا الواعي قدرة ومساحة أكبر على معالجة مشاكل يومية محتاجة حضور وتركيز أعلى.

وعلى مدار مئات السنين كانت الميزة التطورية دي سرّاً في بقائنا كبشرٍ قادرين على التفاعل مع الأحداث اليومية والعاجلة والمشاكل والمسائل اللي بنحلها كل يوم وإدى لعقلنا الباطن (صاحب النصيب الأكبر) في قراراتنا المصيرية أو بعيدة المدى أو العاطفية القدرة على (فترة)



القرارات وتوجيه عقلنا الواعي للي هو شايفه مناسب وصح وأنسب أو باختصار (اتغذى عليه طوال سنين طويلة)..

كلام مجعلص صح؟

دائماً في (سيكولوجية العلاقات) بقول للناس الكلام فيها مجعلص لكن تطبيقاته العملية سهلة جداً وسلسة. ودائماً اللي هيوضحلك الكلام المجعلص دا مثال بسيط:

لنفترض أن شخصاً ما غذى عقله الباطن طوال سنين طويلة أن (الحب دائماً بييجي بعد درجة إحساس بالأمان المطلق)، واتفرج على أفلام ومسلسلات وروايات بتغذي الشعور دا. لا إرادياً لما هيدخل علاقة عاطفية عقله الباطن لازم يحس بنفس درجة الإحساس بالأمان العالية دي لأنه باختصار عقله اتغذى عليها.

كذلك إسقاطات أكثر سلاسة وسهولة ومنتشرة جداً بين الرجال (زي التفضيلات الجسدية) لجسم الطرف الآخر اللي بيشفوها (جذابة) لا إرادياً برضه لو مخه اتغذى سنين طويلة على إن المغذيات دي هي الصحيحة وهي دي معايير الجاذبية عنده (عقله الباطن) مش هيطور جاذبية إلا مع بنت مشابهة أو مطابقة لنفس الحالة الجسدية اللي مخه طورها لمفهوم الجاذبية واتحولت في عقله الباطن (معادلة) بتقول: (الجاذبية = بنت قصيرة)، أو (الجاذبية = شعر طويل)، أو (الجاذبية = بنت قوية وناجحة)، وهكذا.

وكفاية كدا مقدمة للعقل الباطن اللي هيصاحبنا في الرحلة الطويلة طوال الكتاب دا، ودا اللي مهم جدا إشباعه وعدم التصادم معاه.

إيه هي احتياجات المستوى الأول في عقل الرجل والمرأة على حد سواء الباطن؟

هي ببساطة كل الاحتياجات المرتبطة بالشعور بالأمان – self-security مع الطرف دا. ودي اللي بتتنقسم لـ:

- ١- الأمان: وقدرة الطرفين على إشباع الإحساس بالديمومة ووجودهم المستمر في حياة بعض.
- ٢- التواصل: ولأننا كائنات اجتماعية بغريزتنا فلازم يكون عندنا قدر تواصل مستمر وصحي، ودا بيتنقسم لنوعين (تواصل لفظي) ودا التواصل إلى بالكلام/ الغزل/ المعاكسات أو حتى المدح والتطمين والدعم. (تواصل غير لفظي) ودا الهدايا أو اللمسات أو الأحضان.



٣- الإحساس بالفردية الشخصية: أو **individualism** - الفردية الشخصية يعني قدرة الطرفين إن كل واحد يحس باستقلاليتة التعريفية عن نفسه، يعني يقدر يصيغ نفسه ويعرفها في العلاقة العاطفية أو الزوجية اللي بينهم وإيه الأدوار اللي بيلعبها علشان العلاقة دي.

٤- الإحساس بالتميز: لا يمكن إن علاقة عاطفية تنشأ في العقل الباطن في عقل رجل أو امرأة إلا بدون أن يشعر بأنه (مميز) عند الطرف الآخر، الإحساس بالتميز دائماً ييزود الإحساس بالأمان، والأمان يبسبب تكوين مشاعر (الراحة) التي تسمح بتكوين مشاعر الحب لاحقاً.

٥- النمو المستمر: (العلاقات التي لا تنمو تموت في الخفاء) في الحقيقة، ودي واحدة من أعقد احتياجات العقل الباطن الرئيسية وهي (قدرته على التحرك للأمام والنمو المستمر) في العلاقة العاطفية.. لأن العقل الباطن دوماً في حالة من «التحرك المستمر» ووضعية «السكون أو الاستقرار» دائماً ما يفسرها على أنها حالات عدم أمان مباشرة ترهقه وتشعره بعدم الأمان والموت البطيء.

تحيل معي أن طرفين يعيشان بعضهما بعضاً، حب جنوني أسطوري لا تشوبه أي شائبة، ولكن ظلت علاقتهما في خانة «الحب» فقط وتبادل مشاعر «العاطفة والحب» لمدة سنة؟ كيف ستكون حالهما بعد سنة؟ رائع اليس كذلك؟

ماذا بعد سنتين؟ إمم جيد، ولكن بدون أي خطوات للأمام ربما يشعرون ببعض الملل.. ماذا بعد خمس سنوات؟ ماذا بعد ١٠ سنوات فقط كل العلاقة بينهما مقتصرة في التبادل العاطفي لشعور الحب فقط بدون أي خطوات للأمام سواء ارتباطاً جدياً أو التزاماً طويل الأمد أو خطوبة أو زواجاً وخلافه؟ كيف سيكون شكل العلاقة وحالتهم العاطفية وتفاعلهم العاطفي بعد ١٠ سنين بدون أي خطوة للأمام؟ ستكون علاقة كارثية ومؤذية للطرفين، وعلى الرغم من الوجود الدائم لشعور رائع ومشاعر صادقة مثل (الحب) والتواصل والهدايا والإحساس بالتميز، لكن يظل الاحتياج للنمو المستمر في العلاقة احتياجاً رئيسياً وبدائياً للعقل الباطن للقدرة على الإحساس بالأمان المستمر أيضاً، ولضمان صحة العلاقات.

كيف يشبع «النمو»؟ باختصار باتخاذ الخطوات اللاحقة حتى لو خطوات بسيطة. بمعنى أنه بعد الاعتراف بالحب، الدخول في العلاقة العاطفية، وآخر كل متع مرحلة ما قبل الالتزام طويل



الأمد (الخطوبة أو الزواج) وبعدها الالتزام طويل الأمد، وبعدها الأطفال.

وأحياناً يسألني بعد الناس (ماذا بعد الأولاد أو ماذا لو قرر الزوجان تأخير الإنجاب أو كانا عقيمين- لا قدر الله).. أقول لهم دومًا إن العقل الباطن يحتاج لأن يشعر بالنمو حتى في الجوانب العملية أو مشروع مشترك أو هدف مالي، أو ربما شقة أكبر وسيارة أفضل أو ممارسة رياضة ما أو تجربة روحانية ستزيد من قدرتهما على إشباع احتياج النمو في عقلهما الباطن.

٦- احتياج عدم الأمان: نعم هذه ليست نكتة، العقل الباطن في المستوى الأول يحتاج باستمرار (لعدم الأمان) في العلاقة، بجانب الاحتياج «للأمان أيضًا»، وربما هذه مفارقة غريبة. ولكن في العقل الباطن ليس الجانبان في تضاد أبدًا.

هو يحتاج الأمان في البداية (في عقل المرأة) وعدم الأمان في البداية (في عقل الرجل). في عقل المرأة الأمان يسبق كل شيء، فإن اهتز الأمان تصير قدرتها على تطوير وتكوين مشاعر عاطفية شبه مستحيلة تقريبًا (اللهم نادرًا ما تجد امرأة تبحث عن عدم الأمان في البداية)، وربما مصطلح (عدم أمان) نفسه يُعد مُعقدًا بعض الشيء، ولكنك تدريجيًا ستدرك معناه بوضوح في بقية المواضيع في الكتاب.

وفي عقل الرجل- في الغالب- يسبق عدم الأمان كل شيء لأنه ببساطة يحتاج لأن يشبع غريزة أصيلة وقديمة قدم الأزل في عقله الباطن، وعدم الأمان هنا ليس معناه التهديد أو الوعيد أو تدمير العلاقة العاطفية أبدًا. ولكن قدرة العقل الباطن على التجديد المستمر مثل عدم الإشباع لفضول الرجل يشبع عدم الأمان عنده، وبالتالي يخلق جاذبية ومطاردة أكبر؛ وأيضًا قدرة الرجل على التجديد والمطاردة.

وبكدا هندخل في الفصل الأول من الكتاب..

ليه الحب «الصح» «يفرق» (في حياتك؟

- أنا فعلاً زهقت ومستغرب من كمية «التشويه» اللي عمال يتعرض ليه الحب كل يوم بين





(الحب من بابہ)

الناس أو حتى في الكتب والمقالات أو السوشيال ميديا.

واضح إنه الكل بطريقة ما كل علاقاته العاطفية بتأخره وبتعطله عن أحلامه وأهدافه، وإنه بيتمنى لو مكانش ارتبط بطريقة ما أبداً .

البشر عندهم نزعة **victimization** - يعني الميل لدور الضحية أو الميل للعب دور الضحية، وفي تجربة لطيفة اتعملت لأشخاص اتعرضوا لمواقف صعبة أو تجربة مخيفة زي حادثة لاحظوا أنه بعد ما بيبدأ يحكي الموقف اللي اتعرض له في الحكاية رقم ٣ (بيبدأ تدريجياً يتكلم عن نفسه أنه ضحية، وكل ما زادت مرات حكاية المشكلة/ الموقف/ التجربة الحادثة) بيدخل أكثر في دور الضحية ويبدأ سرده للأحداث نفسها يتغير علشان يتناسب أكثر لدور الضحية اللي هو فيه).

في ناس بقي (بتستمتع) بدور الضحية ودي قصة تانية، بس اللي بيغذي دا عندهم كتر حكي المشكلة أكثر من كذا مرة، ووجود اشخاص حوالهم بيغذوا الشعور «أنهم ضحية»، دا عندهم بيبدأوا ياخذوا (مكافآت) أكثر من اللي حوالهم فيبدأوا يستمتعوا بدور الضحية دا أكثر فأكثر فأكثر، وأي محاولة لإخراجهم منه يقابلوها بمقاومة كبيرة.

ودا اللي بيفسر جملة بنسمعها كل يوم في حياتنا (طب لما الكل على الفيس بوك محترمين.. أو مال مين ولاد الكلب اللي بنقابلهم في حياتنا دول (لأنه الكل من وجهة نظره بيميل إنه يلعب الدور دا .

وعلشان كدا أنا شخصياً بأنصح أي حد إنه ميتكلمش عن) «مشكلته» أكثر من ٣ مرات، ولو هيحكي يتعب إنه) يحدد) مشاعره وميتكلمش عن نفسه إنه «ضحية» ويدور على الحقائق والدروس المستفادة من التجربة.

والأهم ميتكلمش مع شخص بيغذي (شعور الضحية) دا عنده.

أعتقد إنه سبب ٥٠٪ من الأشخاص اللي بيتكلموا عن تجاربهم العاطفية اللي فشلت للآخرين



أو على السوشيال ميديا. والباقي أشخاض أخطأوا اختيار الشريك دا مش أكثر .

– الغريبة إنه الكل دلوقتي بقى» منهك «من الحب ..

– المرعب إنه مبقاش حد عايز بيتندي من جديد في كل القصص والحكايات والمواقف اللي بيحبها واللي مبقاش يحبها ..

– حتى الناضجين بطريقة ما« أجهدوا» وحاسين إنهم استهلكوا كل مشاعرهم وعواطفهم في العلاقات السابقة وبرضو منجحتش ..

الغريبة برضو إنه حتى الـ commitment issues – إضرابات التقرب * ودي هتتكلم عنها بالتفصيل بعدين، أو إضرابات الارتباط اللي المفروض تظهر في سن ما بعد الـ ٣٥، بقت منتشرة جدااا في سن الـ ٢٢ فما فوق. !.

السؤال بقى: هل دي علامة خطر؟ في الحقيقة نظريا آه.. المفروض دي علامة تقلق جداا، المشاكل العاطفية اللي المفروض تظهر في السن الصغيرة.

بس عملياً، لأنه برضو بطريقة غير مباشرة العلامات دي بتؤدى لنضج عاطفي مبكر في السن الصغير دا .

« همسة: متزهقش من الحب –متكفرش بيه»..

النصيحة بقى، خد وقتك في التعافي، خد كل الوقت اللي في الدنيا، لكن متكفرش بالحب إطلاقا.. لأنه (الحب) دا جزء من طبيعته إنه يكون شيء مجهد وفوضوي ومقرف ورحم ودمه تقيل أحياناً .

ومن هنا بتطلع قوة كبيرة) للحب نفسه) إنه بفوضوته دي، بيتحول لشيء بناء ومتع بكل «مجهوده» ومتعته في نفس الوقت .

وبالمناسبة حتى علامة (الإجهاد) والزهق وإنك مبقاش عندك لا الرغبة ولا الطاقة إنك تحب من أول وجدديد دي علامة« إيجابية» جدااا لأنك بكدا ماشي في طريق (تعافي) صحي طويل الأمد من العلاقة السابقة اللي» حبيت «وقدرت تحب جواها بكل قلبك .



كل ما في الموضوع إنه عقلك -بطريقة لا شعورية- ربط ما بين «الحب» و«العلاقات وبين» الألم «اللي بيحسه في التعافي..»

ففكر نفسك باستمرار إنك) كفرت بالشخص) أو) كفرت بالعلاقة نفسها) لكن مش (بالحب) وأنه إيمانك بالحب هيتجدد مع كل «شخص «هتسمحله يدخل قلبك من أول وجديد. لأنه «وهتلاحظوا دا جدا «الحب بكل سلطاته يستاهل. وأنه بطبيعتنا كبشر مهما كنا محصنين نفسنا ومش «ساحين «لنفسنا إننا نحب، بس مش بنتزن أبدا نفسيا ولا عاطفيا غير لما ندخل تجربة حب قوية تصحي كل مشاعرنا ومتعتنا وألنا وقرقنا .

لأنه جزء من تكوينه، الحب نفسه هو) رخامته) وقرقه دي، ودي حاجة كل ما هتفهمها بدري كل ما هترتاح بعدين في علاقاتك -وعلشان كدا اللي مبيحبوش مبيتنفخوش. وافتكر إنه دائماً (الحب يستاهل).

علاقتك بال exes بيعكس مدى «نضجك» ..»

مؤخرًا شوفت كذا حملة على السوشيال ميديا كل هدفها إنه كل شخص (يشتم)، ويتباهى بهجومه الشرس وإضحاك الآخرين على ال ex بتاعه * .. الأक्स أو مصطلح ex هو مصطلح أمريكي يعني (السابق) سواء الحبيب السابق أو الخطيب السابق أو المتزوج السابق.. سواء ولاد بيشتموا في البنات اللي كانوا مرتبطين بيهم.. أو العكس، وفي الحقيقة أد ما الموضوع مضحك ولطيف وظريف لكنه بيعكس درجة كبيرة من أبسط قواعد) الاحترام العاطفي) أو حتى «احترام العلاقة العاطفية نفسها» لأنه بطريقة ما في قطاع مش قليل متخيل إنه طالما العلاقة منجحتش يبقى لازم تتحول) لحرب ضروس (يطلع هو فيها الكسبان أو على الأقل يخلي الآخر يطلع بأكبر خسائر ممكنة، حتى لو هو خسر .

الهجوم مش بس بيكون لفظي، لكن اللي بشوفه حتى في شغلي وحياتي اليومية من محاولات «لايذاء» (الطرف الآخر نفسيا أو عاطفيا لمجرد إنه «العلاقة منجحتش «! اللي هو قمة الفُجر في الخصومة !! بجدة حاجة مرعبة ومش صحية إطلاقا .

ودا بشوفه يوميا في الإنوكس أو بنات بقابلها «أنا عايزه أنتقم منه يا عويس، علمني تكتيكات



أنتقم منه بيها وأقهره»، يمكن درجة من الوجدان أو الحزن تبرد، لكن علسان تمشي في طريق تعافي صحي يبقى مينفعل تستهلكي نفسك حتى في الأفكار دي .

أو الشاب اللطيف اللي بقاله» علمني إزاي أشقظ أكبر عدد ممكن من البنات علسان أحسرهما عليا «وكأنه الـ approach tactics - موجودة علسان» تشقظ «أكبر عدد ممكن علسان تقهر واحدة!! طب وبالنسبة للباقيين اللي هتضطر توجعهم وتضيف كل يوم أشخاص جدد للقيام بتاعتك!! وبرضو هتفقدي تركيزك على حياتك وهتفشل وتأخر كثير عن حلمك .

أنا شخصيا بشوف إنه أكبر علامة نضجك، هي علاقة الإنسان بالشخص اللي في يوم من الأيام أقرب حد له في الكون.. وشايف إنه مقياس رئيسي لنضجك وحبك لذاتك هو قدرتك إنك تتعافي من العلاقة مهما كانت، وعلى الأقل في الآخر تتجاهل كل مشاعر الغضب والحقد أو الرغبة في الإيذاء للطرف دا .

لأنه (معلومة) عكس الحب مش الكره إطلاقا، عكس الحب هي (اللامبالاة).

الكره بيفضل» حالة تعلق عاطفي» حتى لو سلبية ودي بيسموها في السيكلوجي insecurely attachment - أو رابطة عاطفية سلبية.. ودي أكثر مستهلك لمشاعر الإنسان الصحية والإيجابية.

وكلامك حتى عنه الشخص دا، تدريجيا هيوضح لنفسك وللآخرين مدى نضجك العاطفي وتعايفك الصحي من العلاقة حتى لو كانت العلاقة مؤذية ومؤلمة ليك في وقتها .

وبالمناسبة الناس الناضجة عاطفيا بتترعب عاطفيا وشخصيا إنها ترتبط بحد مهما كان رائع، بس كل ما تجي سيرة الطرف السابق الارتباط بيه، يفضل يشتم فيه، لأنه بيعتبرها علامة (عدم نضج) أو (تعافي غير مكتمل)، وبالتالي يفضل الانسحاب من الارتباط بالشخص دا .

(إشباع الاحتياجات العاطفية)

إيه الطرق اللي بيعبر بيها «الراجل» عن حبه؟

مش كل الرجالة بتعبر عن الحب بطرق متشابهة أو متقاربة حتى، ودلوقتي كزوجة هو ضحكك إيه الطرق اللي بيعبر بيها زوجك عن حبه، وبالتالي تقدري تفهمي إنه دي وسيلته للتعبير عن حبه ولو مش «مرتاحة» معاها أو بتتمنى لو إنه يقدر يفهم طريقة ثانية للتعبير عن حبه يبقى



اطلبها منه ووضحيله أد إبه هتفرق معاكي وهتخلي علاقتكو العاطفية أحسن وأفضل .

الغزل والتعبير اللفظي: الكلام الحلو والغزل من أكثر وسائل التعبير عن الحب ليها تأثير على المرأة عموماً والزوجة خصوصاً، لكن فعليا مش كتير من الرجالة يملكوا المهارة دي وكتير بيحتاجوا ياخدوا وقت علشان يطوروها ويعرفوا يستخدموها ويستخدموها المصطلحات والكلمات أو حتى نبرة الصوت المناسبة في الوقت المناسب .

الاهتمام: ودا بقى الزوج اللي بيهتم بسمعك (يعرف مشاكلك) ويخليكي تحكيه عن يومك، بيعرف يجيب هدايا كويس وبيعرف إزاي يفرحك ويميل إنه يسمع منك كل اللي بيحصل في حياتك والجديد في شغلك وحتى في تربية أولادكو .

المسئولية: ودا الزوج اللي بمجرد ما بيدخل البيت بيسأل« هل المصاريف اتدفعت؟» «فواتير الشقة اتدفعت؟» هل الشقة محتاجة أي حاجة من أكل وشرب أو مستلزمات للأولاد، ودا بيكون مش شاطر أحيانا في إنه يقول كلام حلو أو يسمع كويس وبيزهق من السماع للمشاكل الشخصية بتاعتك، لكنه بيعبر عن مشاعره وحبه بأنه يكون مسئول وحامي وقادر إنه يظهر كاجتماعيا كويس ويحافظ على مكانتك الاجتماعية كزوجة ليه، والمسئولية هنا (مادية واجتماعية)..

الحميمية: أو التواصل غير اللفظي عموماً، ودي فئة منتشرة جدا بين الأزواج وهو أنه الرجل يعبر عن حبه (بالعلاقة الحميمية)، ويستخدموها أحياناً كوسيلة للتصالح بعد أي خناقة بينكو، وعلى الرغم أن النوع دا بيكون محب جدا لكن الطريقة بتاعته في إيضاح مشاعره حبه ليكي بتكون مش مريحة لبعض الزوجات وبتتخيل إنه بس بيصالحها علشان« الحميمية».

إنتي جوزك أي نوع من دول؟

وهل بترتاحي بالطريقة اللي بيعبر بيها عن حبه، واللا محتاجه طريقة أخرى بجانبيها؟

هل محتاجه توضيحه إنك محتاجة طريقة أخرى في توضيح مشاعره حبه؟

وضحيله دا طبعاً، وأكدي عليه كزوجة إنك محتاجة طرق أخرى في التعبير عن مشاعره وحبه ليكي..



لأنه أحياناً يكون الزوج نفسه مش عارف أي طريقة أخرى في توضيح مشاعره، ومتخيل إنك المفروض تكوني ممتنة عن الطريقة اللي بيعبر بيها عن حبه، وافهموا إنه جزء رئيسي من العلاقات الصحية إنكوا تكونوا قادرين على «التواصل» وإنكوا تعبروا عن احتياجاتكوا البعض بكل أريحية.

طب إيه «الطرق» اللي محتاجاها المرأة في تعبير الرجل عن حبه؟

١- الغزل، والمعاكسة والمدح هو رشة المية اللي بتتنعش الوردية: لو عندك وردة لطيفة زارعها بتعمل معاها إيه علشان تكبر وتفضل (منورة) ومتنعشة؟ بترشها كل يوم رشة مية خفيفة تخليها تنتعش.. لكن لو قولت أنا هغرقها مية كل شهر وخلاص وهي هي كمية المية ونبقى وفرنا وقت ومجهود، يبقى هتموت.. كذلك الأنثى مش محتاجة إنك تقولها) كلام حلو كتير في أوقات معينة وثابتة (*، وكلنا عارفين إيه الأوقات دي.. لكن في كل الأوقات كلمات حلوة وبسيطة وخفيفة باستمرار هيكون تأثيرها أحسن وهتلاقيها بتشع أنوثة وطاقة.

٢- احضنها: بص أيها الرجل اللطيف، اعرف إنه الأنثى (بتحضن) طول حياتها وبتحضن برضو كتير..

في أوقات الفرحة والهيبة تلاقى البنات بتحضن بعض ويصرخوا من السعادة .

في أوقات الحزن برضو بيحضنوا بعض ويعيطوا مع بعض .

لو شافت دبدوب كبير ومنفوخ كدا، هيستفزها ويخليها تحضنه.

ولو شافت حتى قطة أو حيوان أليف بتحبه وشكله حلو وشعره ناعم برضو هتلاقيها رايحة تحضنه لو يقدر، ويحضنوا «ساندوتشات الشاورما» كانوا حضنوها، فاعرف إنه الحضن هو وسيلتك -غير اللفظية- اللي هتخليها تعشقتك فدايما احضنها حتى لو أحضان سريعة في وسط يومك وأنت خارج بعد شغلك أو حضن قبل ما تروح شغلك أو حتى وأنت فرحان وهي فرحانة احضنها .

٣- شاركها في اهتماماتها: البنات بتهتم أوي باهتمامات بعض «لدرجة إنهم بيركزوا» أوي، إنت اهتماماتك إيه علشان يشاركوكها معاك، فركز إنك أنت كمان تشاركها اهتمامها حتى لو



بسيطة، أو تتابع معاها هواياتها اللي بتحبها وتسالها كل فترة عنها وتابعها معاها.

٤- الهدايا وسحرها: كلنا الرجالة بننسى الأعياد والمناسبات وأول اعتراف بالحب وعيد الجواز ويوم الخطوبة والجو دا) متقلقش كل الرجالة كدا زيك برضو)، بس الرجل الذكي بيحفظها في التقويم في موبايله أو ورقة على المكتب بتاعه بحيث قبلها بيومين بيجهز لها الهدية وهتطير من الفرحة وتفتكر إنك فاكِر كل الوقت دا.. شريرة أوي الخطة دي.

كمان عود نفسك أسوعيا على الأقل تجييلها حاجة بسيطة تخصها) زي وردة من بتاع الورد ويلفها كويس) أو طرحة تمشي مع لون الشنطة الجديدة أو كدا.. دي لو حداها سحر بالنسبة لها.

٥- انفعل معاها مش عليها: انفعل معاها في أوقات غضبها على الآخرين) سيبك من جو الحكيم اللي بينزل عليك فجأة لما تلاقيها منفعلة على شيء أو شخص ما(.. انفعل معاها ولا إراديا هتقلل من غضبها فوراً لما تحس إنك بتدعمها وتديها الإحساس بالأمان.

مثلاً لو لقيتها مش بتحب) حد) أو انفعلت على شيء ما: قولها أيوه فعلاً الشخص دا سيئ جداً، وأنا طول عمري بكره زيك وأكثر وكسّر واضرب واثتم معاها كمان، لا إرادياً هتهدى أسرع وتعرف تتناقش معاها بالمنطق والعقل بعديها، وافهم إنها في الآخر «أنتي») ودي طبيعتها ودي أنوثتها ودا سلوكها اللي لو قدرت تفهمه وترتاح معاه هتقدر تخليها دائماً «مبسوطة».

(الحب غير المشروط؟ هل صحي أو خطر؟)

أمك هي الوحيدة اللي هتحبك بدون شروط «بدون مقابل» «بدون ما تتوقع منك أي حاجة غير كدا مفيش، * نخليها) مامتك) علشان محدش يزعل.

أعتقد حتى إن «أبوك» مش كدا، ولو قرفته شوية ممكن يطردك من البيت عادي..

* نخليها) باباك) برضو علشان نفس الناس اللي هتزعل.

بص خدوها قاعدة رئيسية في أي علاقة (صحية) في الدنيا..

(إشباع الاحتياجات لازم بمشي في اتجاهين، لأن العلاقة بتكون بين طرفين) .. مش اتجاه واحد.

وإشباع «الاحتياجات» العاطفية والنفسية والجسدية هي «المقابل» اللي بتاخده في أي علاقة.

لأنه لو علاقة (حب بدون شروط) (أو جوّ الرومانسيات اللي بتخالف المنطق والسيكولوجي



بتاعه «الحب الحقيقي هو عطاء بلا قيود ولا حدود»، دا» للأسف «مش بينجح أبداً.
العلاقات غير الصحية من النوع دا «مهلكة» ومستفزة لصاحبها اللي بيفضل يعطي بلا حدود
أو قيود .

والاحتياجات ممكن تكون مختلفة عند كل طرف، مش لازم تكون متطابقة * ودا اللي ٨٠٪
من الاستشارات الزوجية بقابلها علشانه، إن في طرف عمّال يشبع في احتياج للطرف الثاني
هو أصلاً مش محتاجه، واحتياجات العقل الباطن العاطفية كتيره،
بس أهمها مثلاً:

(الإحساس بالأمان) عند الأنثى.. وبتخيل زوج عنده احتياج (النمو) في العلاقة.

تقوم الأنثى متخيلة * لأنها مفتقدة الأمان. إن زوجها بالمقابل مفتقد الأمان برضو فتديله أمان
وأحضان وتأكد عليه كل يوم إنها بتحبه وهفضل معاه (وتجيلي معيطة تقولي برضو مبيحنيش).
أقولها يا سيدتي الفاضلة زوجك عايزك تكوني « طموحة» مادياً واجتماعياً معاه وتساعديه
يلاقي فرص عمل أحسن ويطور» وينمو» معاكي. فهو مش محتاج أحضان أد ما محتاج فكر
مالي وذكاء إداري أو financial wise يعني .

إنما إنتي اللي محتاجة «الأحضان»، والأمان والمعاكسات والكلام الحلو كل يوم .
مثال تاني.

زوج عنده احتياج» للجنون والانطلاق» أو ببسموه في السيكولوجي (عدم الاستقرار) ودي
رغبة مش بتظهر بوضوح أحياناً لكنها موجودة برضو في البشر .
يتجاوز واحدة عندها احتياج» للتواصل» .

يجيلي الزوج المسكين يقولي: (دانا بفسحها وبخرجها كل يوم وبجيلها هدايا ومفاجآت
وكل يوم سينما ومدلعا آخر دلع وفوق كل دا طالبة الطلاق).

أقوم أسأله، هل بتعاكسها وبتقولها كلام حلو وبتحضنها وكدا؟

يقولي: «ما أنا بخرجها كل يوم، هو في بنت تطول ربع اللي بعمله معاه؟»



أقوله: يا عمنا إهدى!! قولي بس هل بتعبر عن حبك بالتواصل اللفظي زي الكلام الحلو وخلافه
أو غير اللفظي زي الأحضان والقبلات واللمسات والهمسات؟

يقولي «لأ!»

أقوله بالظبط، أنت أشبعت احتياجا مش موجود أصلا عندها، هي عايزك تخرجها كل أسبوع
يوم واحد بس، بس بقية الأسبوع تاخذها في حضنك وتفرجوا على التلفزيون على فيلم
رومانسي.

*ملحوظة: في رجالة كتير بتعبر عن حبها بالعلاقة الحميمية، ودا مش خطر طالما الزوجة فاهمة
إن دي وسيلته في التعبير عن الحب.

لكن خطر لو اتحولت «العلاقة» كوسيلة للتصالح لأن دا هيعمل أزمة سيكولوجية تانية اسمها)
العلاقات المشروطة)..

بمعنى أن عقله الباطن لا إراديا لما يحب يعمل «علاقة رائعة».. يقوم دابب خناقة-وكل دا لا
إراديا وألاقي الزوج يقولي: «أنا معرفش أنا بتخانق على إيه، وإيه اللي بيعصني فجأة- لأن على
المستوى الإدراكي عقله وجهه إنه يتخانق لأنه عارف إنه بعد الخناقة هيتصالح بحاجة يحبها.

ودي حاجة بتحفز) مركز المكافآت في الدماغ).. rewarding system .

وكذلك الزوجة اللي زوجها بيصالحها بهدايا غالية، فيقوم محها دابب خناقة علشان يجيلها
هدية غالية وخلافه.. وكل دا على المستوى (الإدراكي) من العقل الباطن .

- طب.. هل في علاقة في الوجود بدون مقابل؟

أبدا.. أي علاقة إنسانية حتى لازم تكون بمقابل .

الموظف في شغله بياخد مقابل «مادي» لقاء شغله..

الشخص اللي بيتطوع في جمعية خيرية» بياخد مقابل الإحساس بمتعة العطاء والراحة النفسية
و«الثواب» من ربنا، أي نعم المقابل مجاش من الطرف الثاني

لكن حتى الراحة الداخلية تعتبر) مقابل) .



علاقتك بجوزك اللي بتنامي في حضنه كل يوم، مهما كانت قوية علشان تبقى صحية لازم يحصلك إشباع لاحتياجاتك. ولازم هو كمان يحصله إشباع وهو دا صُلب العَلاقات الصحية.

– أومال فكرة (عطاء بلا حدود والهري دا كله جه منين)؟

أعتقد من الروايات الرومانسية غير المنطقية اللي بتوهم الناس إن العَلاقات العاطفية لازم تبقى أفلاطونية والحبيب يرشق سهم ناري في صدره علشان حبيته تبصله بصة «رضا»، وفي الآخر تهرب من الراجل الغني الشرير الوحش وترتبط باللي رشق السهم في صدره علشانها .

عَلاقات «أفلاطونية» غير منطقية وغير صحية من الأساس..

طب هل بيجيولك الطرفين دول عاشوا كام سنة وحياتهم بقت عاملة إزاي؟

هل السهم فضل) مرشوق(في صدره لبقية حياته؟

هل الراجل دا اشتغل وعرف يدخل أولاده مدارس محترمة، واللا كل يوم بيرشق سهم جديد في صدره؟!

– طب.. أنا أعرف الاحتياجات دي منين؟

(في حاجات تنحس ومتتقالش(.. دي جملة هتودي علاقتكم في داهية وش (مع احترامي وحيي للفنانة الجميلة Nancy Ajram).

لكن الموضوع أخذ مني سنين دراسة وخبرة علشان أقدر أعرف الاحتياجات دي للشخص اللي قدامي ولو وصلت لـ ٧٠٪ دقة بدون ما أسأله بأعتبر نفسي «عبقري»، ولازم كل احتياج أسأله وأتأكد إن دا المطلوب إثباته.

هل بقي الطرف الثاني مطلوب منه يدرس سيكولوجي ويعرف أنماط الشخصيات ويقراً التعبيرات الدقيقة لوشك وإنتي بتتكلمي علشان يفهم احتياجاتك؟

لأطبعًا..

الحل: نقاش منطقي عقلائي صحي كدا بين الطرفين لازم يحصل كل فترة..

لازم كل طرف يعبر عن احتياجاته ويطلبها من الطرف الثاني، لأن دا مش بس صحي..



لا كمان بيوضح أد إيه الطرف الثاني هيبقى حريص إنه يشبع الاحتياجات دي (لأنك وضحتها خلاص).. فلو مش بيعحبك مش هيشبعها.. وبكدا أحسن وأصح قرار إنك (تنتهي العلاقة) لأنه ومهما كانت درجة حبك وتمسكك بالطرف الثاني) علاقة مدمرة وهتستهلكك وهتخلي عقلك الباطن في درجة تخبط وإرهاق ذهني وعاطفي مزمن هتزيد مع الوقت لحد ما تضطر تاخذ مهدئات ومثبتات حالة مزاجية أو الأسوأ (إنك تحفز أمراض نفسية أخطر، ممكن تكون وراثية جواك بس مش ظاهرة.. عليك

زي السكر العصبي بالظبط كدا .

فدائمًا لازم يحصل إشباع للاحتياجات لكلا الطرفين .

ودائمًا اعرف إنه مفيهاش مشكلة إنك تعبر عن احتياجاتك دا..

* لأنه في الغالب- وبحكم شغلي شوفت دا كتير- بيكون فعلا الطرف الثاني حريص على سعادتك وابتسامتك، ويجد من قلبه عايز يبسطك بس مش عارف إزاي ولا عارف الطريقة منين ولا احتياج إيه اللي عندك.. وآخر ما بيزهق ممكن يستسلم ونسمع الجملة الشهيرة «فجأة مبقيناش بنحب بعض»..

- سؤال: هو للدرجة دي الموضوع «معقد وصعب»؟

- في الحقيقة لا، طالما في ال ٥ حاجات دي يبقى المفروض ميقاش في حاجة «صعبة»..

١- (الحب) ودا الأساس الرئيسي لنجاح العلاقة العاطفية والزوجية .

٢- (الاقتناع العقلي) بالطرف الآخر.. ودي حاجة مش طبيعي برضو تبقى ١٠٠٪ .. لو مقتنع بـ ٦٠٪ دا شيء أكثر من رائع .

٣- الجاذبية الجسدية: ودي شيء مهم جدا للطرفين، خصوصًا للرجالة (لأن دي لو مش ٢٠٪) عند الرجل يبقى مسألة وقت وبعد الجواز) عقلك الباطن (هي مسألة وقت وعقلك الباطن هيرر لك الخيانة.

* صدقني، مش عيب إطلاقا إنك كراجل تبقى مهمة عندك النقطة دي، إنت راجل ودي غريزتك الطبيعية الفطرية اللي ربنا خلقها جواك.. ومهما كان الموضوع مؤلم، دلوقتي فهو



أكثر إيلاًماً بعدين لو خنتها .ومش عيب للبت برضو يكون ليها تفضيلاتها الجسدية هي كمان .. دا حقك ودا طبيعي جداا برضو .

٤- التوافق الاجتماعي والمادي: مش شرط.معنى كلمة «توافق» إنه يكون نفس المستوى، لكن إن الطرفين يكونوا واضحين فيما يتعلق بالمستوى المادي أو الاجتماعي، أو على الأقل الرؤية المادية للمستقبل وأسلوب الحياة يكونوا متفقين عليها وواضحة بالنسبة لهم» «علشان تتجنب «صدامات واحتياجات أساسية بالنسبة للطرف الآخر وممكن تبقى مجرد «رفاهيات» بالنسبة لك.

وكمان المسؤولية الاجتماعية المستقبلية بينكوا وبين العالم الخارجي وحتى أقاربكم .

* المادة مش بتجيب الحب، بس بتديله البيئة الخصبة لكي ينمو. معرفش في ليه ناس بتشوفها عيب وكخة إنهم يتكلموا فيها. أنا بشوفها علامة نضج وإحساس بالمسؤولية المادية.

٥- النمو : العلاقات اللي مش بتنمو بتموت دائماً بقول الكلمة دي، حصل إعجاب يبقى فيه حب، بعد الحب لازم يكون فيه ارتباط، وبعدين جواز، وبعدين أسرة لو حابين أو نمو مالي أو فسخ وتلفوا حوالين العالم، وحتى التجارب المادية والجسدية نفسها أو الحميمة بالنسبة للمتزوجين علامة «نمو صحي». لازم تفضلوا دائماً بتنموا بطريقتكوا الخاصة.

وافتكروا، لو مفيش رقم (١) يبقى متغامروش لأنه الموضوع هيبقى مؤلم لو الكل موجود ومفيش «حب»...

ودلوقتي بما إننا خلصنا الجزء المهم دا هنتكلم عن:

«٥» علامات، كويسة جداً في العلاقات -مع إنها بتبان) سلبية)...

١- الخناق أو الانفعال الدائم: دائماً بقول الجملة دي للناس اللي بتسألني عن «الانفعال المستمر (أو الخناق اللي بيحصل بينهم، ودي من أكثر العلامات اللي بشوفها good sign بين الاتنين، لأنه الخناق انفعال عاطفي والانفعال العاطفي حتى لو مش إيجابي) أو سعيد، يبقى فيه تفاعل عاطفي بين مشاعر (حب) لكن الخلل في قنوات التواصل اللي بينهم .

* ال casual relationships مش بيحصل فيها خناق والرجالة النسوانجية دائماً بتتجنب «صداع» الخناق وتحاول تتفادى أي نقاط للخلاف .

* فنصح طرق التعبير والتواصل لكن منكرهش الطرف الآخر لمجرد الخناقات

٢- المعاكسة، حتى لو بزيادة: المعاكسة هي تعبير (لفظي) عن مدى إعجاب الطرف بالطرف الآخر سواء كان جسدياً أو مظهرياً أو حتى لسمة شخصية ما زي (أموت فيك يا تقيل ومجنني)، لكن في الغالب بيكون تحرشات لفظية ما، ودي حاجة صحية جدًّا ولازم تكون موجودة بين الطرفين لأنها بتعبر عن مدى رضا ورغبة الطرف دا، واسمعوها مني كلمة (اللي مش بيعاكس أو بيتحرش يا مغضوب يا استغلالي بطريقة ما، يا خجول جدًّا) * والبنات بتكره الرجل الخجول جدًّا دا، اتحرك شوية يا بابا!!

٣- الخلافات المالية: الكلام في الأمور المالية بيكون حساس عند أول العلاقات، وفي الحقيقة دي واحدة من أهم العلامات اللي بتظهر فرص نجاح أكبر للعلاقة في المستقبل، لسبب بسيط وهو أنه (الإحساس بالمسئولية المادية) إسقاط دائماً لتخطيط الطرف الآخر باستمرار وإنجاح العلاقة في المستقبل، لأنه الأشخاص اللي بتضيع وقت أو بتخش **casual relationship** - علاقات عابرة مش بيكون في تخطيطها أصلاً أي اهتمام بالمسئولية المادية، فلما تلاقيه بيتخانق معاكي عن تخوفاته المادية في المستقبل أو بينفعل لما بتصرفي فلوسك في حاجات (بالنسبة له هيلة) يبقى مش دي علامة «بخل» لكن إحساس بالمسئولية المادية.

بيستشي من القاعدة دي الأشخاص «البخلاء» اللي هتحسي معاهم إنهم هيرموا كل المسئولية المادية عليكي، أو النسوانجية الاستغلاليين ماديا. ربنا يبعدكوا عنهم .

٤- العوائق العائلية: الأطراف العائلية اللي بتدخل في الارتباطات والجوازات ودي من أسوأ سماتنا كمصريين في الجواز، حتى العالم العربي عموماً بدرجة تدخل مريضة وغير صحية في الغالب، ودا اللي خلاني شخصياً أشوف إنه) طبيعي تحصل مشاكل عائلية بين الأطراف المتداخلة في الارتباط والجوازة دي، وعلى قدر حبكم وتمسككم ببعض على قدر قدرتكم إنكوا تنجحوا العلاقة دي.

مرة جاتلي بنوتة لطيفة قالتلي: (عويس، أنا مش مرتاحة طالما حصلت خناقات في الأول كدا بين العيلتين).

قلت لها: نعم يا ختي، داهو دا الطبيعي حضرتك، دلوقتي دا لو الموضوع مشى بسهولة ويسر

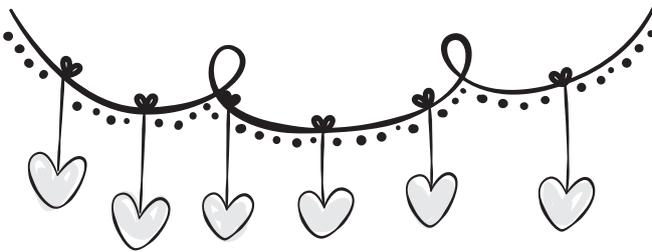


كدا بيقلقني. ومتقلقيش خناقة مع تمسكه علامة حب وقوة شخصية صدامية عنده.. يعني دي علامة كويسة.

*بالمناسبة، مش كل الرجالة بتنوع شخصياتهم بيعرفوا يسايسوا.

٦- الشكوى من الطرف اللي مش يلعب دوره صح: بصوا بقى لأن دي حساسة شوية..

أحياناً هتشوفوا الثنائي اللطيف دا. اتنين بيحبوا بعض جداً، وطرف منهم مبسووط جداً والعلاقة دي معيشاه أحلى أيام حياته، وطرف تاني (مبسوط آه) بس مش شايف إنه الطرف الآخر بيعمل الجزء اللي المفروض يعملها علشان ينجح العلاقة أو يلعب أدواره العملية أو الاجتماعية أو التطوير الشخصي، خصوصاً لما ترتبط بنت high profile مع راجل low profile * * ودول هنتكلم عنهم بالتفصيل بعدين. بتلاقي إنه الراجل مبسووط أوي بالإجازات البسيطة اللي حققها آخر عشرين سنة في حياته، وهي شايفة إنه لسه يدوبك محققش حاجة. وعلى الرغم إنه مفيش حد (صح) وحد (غلط) هنا، لكن دي علامة صحية وإيجابية إنه الطرف دا يوضح قلقه من عدم لعب الدور كفاية لأنه دا بيوضح انعكاس تخوفات لصدامات



(النضج العاطفي)



هتحصل في المستقبل، وبالتالي نظرة أحد الطرفين لمستقبل بعيد المدى للعلاقة اللطيفة دي.

إزاي تعرفي إنه الرجل دا ناضج عاطفيًا؟..

١- ابعدي عن «الخام» وعلى عكس ما بنات كتير بتتوقع (كل ما كان الرجل خام كل ما هيكون أحسن في الارتباط) في الحقيقة كلامها صح لو كانت بتدور على راجل سهل تقدر تتحكم فيه، خصوصًا لو هي قادرة تفهم الرجالة كويس وهو شخصيته ضعيفة، أو الـ low self esteem بتاعه مش محليه يقدر يتجرأ إنه يكلم» بنات» غريبة ويعرف عليهم .

الرجل الخام يا بيكون لشخص «اتربى في بيئة» محافظة جدًا في صغره، وبالتالي معندوش «فورميلا» قدر طورها شخصيًا في إنه يقدر يتكلم مع الجنس الآخر في مرحلة مراهقته* واللي طبيعي إنه يبدأ يكون عنده فضول إنه يتعرف على الجنس الآخر فيها .

فتبالي لما بيكبر بيتحول للشخص «المحترم أوفر دوز» اللي مستحيل يقول كلمة غلط وهتحسبه مندمج مع اللي بتقوليه باستمرار وببميل إنه يتجه اتجاهات فكرية حتى عكس البيئة اللي اتربى عليها زي إنه يتباهى قدامك (بعدد أصدقائه البنات اللي بيسكروا كل يوم) أو إنه عنده أصدقاء» عاهرات «أو حتى يقولك: «أنا أصدقائي البنات بيخلوني أختار الفساتين بتاعتهم قبل ما بيشتروها». في الغالب دا بيكون مجرد «هري» بيحاول بيه يزود) ثقته بنفسه) اللي هي أصلًا قليلة.

وكمان تمهيدًا إنه لما يطلب منك أي حاجة في المستقبل هتبقى طبيعية جدًا|| مقارنة بالبلاوي اللي بيحكياها لك دي.

الخام كمان خطورته وكارثته إنه بعد الجواز بمجرد ما الـ self esteem بتاعته بتزيد ويبدأ يطور» فورميلا «قوية بما فيه الكفاية إنه يتعرف على «أخريات «بيبدأ تدريجيًا يدور على «فرائس» أخريات بره البيت، وخصوصًا لو مادياً بقي مُستقر نفسيًا وحصله شوية «رفاهية



مادية» بعد ما كان بالكاد عارف يعيش. يببدأ يتحول لشخص مناقض تماماً للي ارتبطتي بيه أو اتعرفتي عليه.

ووقتها متعرفني إنه الشخصية العاقلة المتدينة الهادية دي ما كانتش» اختيارية «كانت إجبارية ومجرد ما ثقته بنفسه زادت، بدأت شخصيته تتحول للعكس وللنقيض ليها. ويبدأ يعمل حاجات في سن كبيرة» مراهقة عاطفية» زي إنه يدور على بنت صغيرة وجميلة يجيبلها ورد ويخرجها بعربيته الحلوة ويوديتها سينما، وكل اللي كان المفروض يعيشه في السن الصغيرة بيعيشه في السن الكبيرة دي* حتى لو البنت أد عياله وأنا بشوف دا كثير في شغلي.

في الغالب بعد فترة (ما) من ٣ لـ ٥ سنين) الشخص دا بيرجع بتوازن نفسياً وعاطفياً تاني، لكن أحياناً الزوجة مش بتستحمل الفترة دي فبتفصل عنه.

الخام في مرحلة ما قبل نضجه، بيكون شخص مرن جدا جدا!!!!!! بطريقة لا تتخيلوها .

يعني لو قولتيه أنا بسمع مزيكا أسكتلندي (هيقولك وأنا كمان أعرف المغني الأسكتلندي الفلاني ومن أجمل أنواع المزيكا اللي سمعتها) وهيبعتلك تراكات ليها، ولو قولتيه «أنا بفكر أطلع الحجاب «هيقولك» دا قرار كويس وأنا بدعمك فيه». حتى لو هو من البداية ضد الفكرة دي مثلاً. ولو قولتيه «أنا بفكر أتدين» هيبكون أول شخص بيبعتلك مقالات عن التدين والدين والروحانيات .

لأنه «ضعف شخصيته» وعدم نضجه لا إرادياً بيخليه يبعد إنه يحصل «صدامات» معاكي تجنباً إنه فرصه تقل في التعرف والتقرب ليكي، وبالتالي البنات بتبعد عنه لحد هو ما بيتعلم من خطأه ومرة في مرة بيطور (فورميلا) يقدر بيها يتعرف على البنات الجديدة أو approaching tactics— أنظمة تقرب ناجحة بما فيه الكفاية إنه يتعرف عليهم بيها .

خطورته بقى الكارثية لو اتحول لشخص (رابط ثقته بنفسه بعلاقاته النسائية) كدا يبقى خد أول الطريق السريع للشخصية النسوانجي .