(النضج العاطفي)

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

إزاي تعرفي إنه الراجل دا ناضج عاطفيًا؟..

١- ابعدى عن «الخام» وعلى عكس ما بنات كتير بتتوقع (كل ما كان الراجل 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 مخليه يقدر يتجرأ إنه يكلم» بنات» غريبة ويعرف عليهم .

الراجل الخام يا بيكون شخص «اتربى في بيئة» محافظة جدًّا في صغره، وبالتالى معندوش «فورميلا» قدر يطورها شخصيًّا في إنه يقدر يتكلم مع الجنس الآخر في مرحلة مراهقته* واللي طبيعي إنه يبدأ يكون عنده فضول إنه يتعرف على الجنس الآخر فيها .

فبتالي لما بيكبر بيتحول للشخص» المحترم أوفر دوز» اللي مستحيل يقول كلمة غلط وهتحسيه مندمج مع اللي بتقوليه باستمرار وبيميل 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 جداا مقارنة بالبلاوي اللي بيحكيهالك 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 تدريجيًّا يدوَّر على «فرائس» أخريات بره البيت، وخصوصًا لو ماديًّا بقى مُستقر نفسيًّا وحصله شوية «رفاهية

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

ووقتها هتعرفي إنه الشخصية العاقلة المتدينة الهادية دي ما كانتش» اختيارية «كانت إجبارية وبمجرد 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 ويوديها سينما، وكل اللي كان المفروض يعيشه في السن الصغيرة بيعيشه في السن الكبيرة دي* حتى لو البنت أد عياله وأنا بشوف دا كتير في شغلي.

في الغالب بعد فترة ما) من ٣ لـ٥ سنين) الشخص دا بيرجع يتوازن نفسيًّا وعاطفيًّا تاني، لكن أحيانًا الزوجة مش بتستحمل الفترة دي فبتنفصل عنه.

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

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

لأنه «ضعف شخصيته» وعدم نضجه لا إراديًّا بيخليه يبعد إنه يحصل» صدامات» معاكي تجنبًا إنه فرصه تقل في التعرف والتقرب ليكي، وبالتالى 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 .

(من حبيب لخاطب)

– الانتقال بين مرحلة «الحب» ومرحلة «التعلق» عند المخطوبين، إزاي الانتقال بيكون أحيانًا خطر ومقلق للعقل الباطن لكلا الطرفين) بس هنا الراجل أكتر)؟

الأول يعني إيه «حب»؟ الحب سيكولوجيا هو إشباع لاحتياجات عاطفية وفسيولوجية وترجمة لشوية» دوافع» عاطفية ونفسية للشخص دا. وبرضو جزء منه رئيسي هو ترجمة «للاحتياجات الجسدية» لكلا الطرفين.. هو ببساطة ميكس هرمونات كدا بيضرب في نافوخ البني آدم، دوبامين على أوكسيتوسين على سيروتونين على أمبيمبنفرين»، ومشتقاتهم ..

التعلق بقى؟ هو ربط الطرف الآخر بإشباع «احتياج» قوي جدًّا في عقل الطرف الآخر الباطن، بمعنى إنه ممكن ميكونش في إشباع أصلًا لاي احتياجات تانية، بس كون فيه إشباع «للاحتياج الرئيسي» دا الشخص بيبدأ مرحلة تعلق بالطرف اللي بيعمله إشباع هنا. وهنتكلم النهاردة عن «التعلق الآمن» لأنه التعلق نوعين نوع صحي (تعلق آمن) ونوع غير صحي (تعلق غير آمن) واتكلمنا فيه قبل كدا..

طب هل التعلق بالضرورة شيء سيئ يا عويس؟

أبدًا، لأنه أصلًا الانتقال الطبيعي والنمو الصحي لأي علاقة بين طرفين إنها يكون فيها جزء كبير، «من الإشباع» للاحتياج الباطني للعقل دا في كل طرف .

مثلًا) احتياج الأمان) وهو احتياج رئيسي عند كل البشر، لو اتنين لسه «بيستكشفوا» بعض، ولسه معرفوش بعض، هياخدوا وقت علشان يوصل كل طرف أي إشباع احتياجات الطرف الآخر، وهوب) وبعد الخطوبة أو قبل الخطوبة حتى) بنلاقي إنه في طرف ما حصله إشباع بدرجة كبيرة أوي للاحتياج دا «الأمان».

ولو اتكلمنا عن «احتياج الأمان» دا شيء رائع عند البنت * لأن المرأة مبتعرفش تكمل في علاقة مش حاسة فيها بالأمان.

لكن عند الولاد... خلينا نقول مش دايمًا لكن بيحصل إنه بيتحول لكارثة أحيانًا .

إزاي بقى يا عويس، مش المفروض دي حاجة تفرحه وتبسطه؟

أقولك نظريًّا آه، لكن خلونا نغوص أعمق في دماغ الرجل في عقله الباطن ونتخيلها مع بعض.

المثال:) شاب عمره ما حس بالأمان في حياته وهو طفل، ولا لقى حد يوجهه نفسيًّا إنه يشبع الاحتياج دا بطريقة منوعة وصحية ما) فعقله الباطن علشان يشبع الاحتياج دا * لأنه لازم لازم يحصله إشباع وإلا ينهار .

بيدور على طريقة وأقرب وأسهل طريقة إنه يشبع الاحتياج دا، لو لقى إنه الأمان في «الروحانيات» فبتتشكل شخصيته في مراهقته بإنه يكون شخص متدين.

لو لقى إنه» الأمان» في الصحة والجسم، فبيتحول لشخص دايمًا رياضي.

ولو لقى إنه «الأمان» في المادة بيتحول لبيزنيس مان أو رجل أعمال وشخص بيعرف دايمًا يعمل فلوس .

ولو لقى «الأمان» في الشلة والصحاب بيتحول لشخص اجتماعي وبيحب كل الناس .

طب لحد هنا مفيش مشكلة، الشاب اللطيف دا بيقابل بنوتة لطيفة وبيحبها ويخطبها عادي مفيش مشكلة وييجي قبل الفرح بكام شهر ألاقيه مرة واحدة عايز يفشكل والبنت جيالي بتعيط..

أقوله طيب خلينا نبدأ. وبعد كلام كتير، يلاقوني بضحك ضحكة خفيفة.

بتضحك ليه ياعويس؟ أقوله «أصل الأسباب اللي أنت قولتها دي كلها تافهة جدًّا ومش منطقية».

أقولك أنا على السبب بقى بس متتصدمش؟

قول ياعم؟

أنت بدأت تكرهها لأن عقلك الباطن بدأ يحس» بفقدان السيطرة» لما لقى إنه «احتياج الأمان» بدأ يحصله إشباع من حد تاني غير «الحاجة» اللي كنت متعود عليها. وإحساسه بالتهديد إنه بقى في «شيء» خارجي دا خوفه جدًّا، لدرجة إنه بدأ يخدع نفسه ويكون ويطور «حيلة

دفاعية» – defense mechanism ضد البنوتة الجميلة اللي جنبك دي، بتحبك وكل ما بتبعد عنها بتخاف منك أكتر وبتوجعها أكتر وأنت مش عارف أنت بتعمل كدا ليه.

صمت مطبق في المكان لفترة كدا .

طب نعالج دا إزاي يا عويس؟

الموضوع بسيط بس خلوني أتكلم عن شوية «ظواهر» للتفريق بين «بدايات مرحلة التعلق» دي وبين (الاحتياج للحب).

لأن الاتنين شبه بعض جدًّا، والاتنين المفروض يكون ليهم ردود أفعال مختلفة..

١- التعلق بيجي بعد الارتباط بفترة طويلة نسبيًّا، لكن (الاحتياج للحب) بيبدأ في أول العلاقة وفي بدايات التعارف .

٢- التعلق بيظهر فيه الشخص إنه «يقدر يتخلى» عن الطرف الآخر، لكن (الاحتياج للحب) هتسمعوا كلمة «أنا مقدرش أعيش من غيرك كتيير».

٣- في التعلق دا الراجل في الغالب بيتحول لشخص نكدي وكئيب ومش متحمس لأي حاجة في مستقبل العلاقة، في (الاحتياج للحب) بيتنطط من الفرحة في كل حاجة بتعمليها .

٤- في بدايات مرحلة التعلق هتلاحظي عليه إنه قبل ميعاد الجواز أو الخطوبة ابتدا «يبعد عنك «مؤقتًا ويشوف بنات تانية، أو حتى يبعد مؤقتًا ويهتم أوي بشغله ويشوف هل يقدر يعيش من غيرك عادي ولا هيتعب نفسيًا وفي الآخر هيرجعلك. في الاحتياج للحب هيلزق فيكي حرفيًّا .

٥- في التعلق.. العقل الباطن بيزود أوي (الإيجو) أوي عند الراجل * كنوع من إيهام نفسه إنه المسيطر على نفسه وإنه مش متأثر في العلاقة. لكن في (الاحتياج للحب) هتتلغى الإيجو تدريجيًّا عند الراجل.

ببساطة «التعلق» هو مرحلة متقدمة من»الاحتياج للحب» وبعدين الحب. وبعدين التعلق .

طب المفروض أعمل إيه في الموقف دا يا عويس لما أشوف العلامات دي من خطيبي؟

– الصح في مراحل الاحتياج للحب وبدايات تكوين روابط عاطفية إنك تبقى معاه ودايمًا تساندیه، لكن لو لقيتيه في مراحل) تعلقه) بيعمل اللي قولته فوق دا.. يبقى الأصح إنك) تبعدي عنه بطريقة مفاجئة) ويحس بتهديداته ممكن يخسرك مرة واحدة..

والتكتيك دا ميتكررش * وإلا عقله الباطن هيطور) دفاع) عاطفي ناحيتك ويقول لعقله الواعي: «شوفت ما هي كل مرة بتفكسلنا وبتمشي وبتسينا موجوعين «أنا مش لاعب معاكي بمشاعري تاني..

هو مرة واحدة كدا ابعدي عنه واقفلي موبايلك واختفي من حياته بدون أي مبررات ولو في بينكوا ميعاد متروحيهوش.

شوفي رد فعله هيكون إيه..

هيتحول للنقيض، وهيجري وراكي وهيحاول يعرف إنتي عملتي كدا ليه.. وهنا عايزك تردي رد واحد ثابت تحافظي عليه، قوليله: «أنا عملت كدا لما حسيتك بتخرجني من حياتك ومبقتش حاسة بالأمان في وجودك».. بطريقة ما الجملة دي لما جربتها مع ناس كتير بشوف إنه العقل الباطن ابتدا يستجيب بطريقة معاكسة لما كان مخطط له.

باختصار وعلشان أتجنب الكلام السيكولوجي المجعلص» العقل الباطن بيعمل خداع للخداع» بتاعه من أول وجديد لمجرد إنه كلمة «عدم الأمان» عملتله triggering للاحتياج الرئيسي بتاعه. الموضوع عامل زي ما تكون في رمضان وقبل المغرب في الحر والعطش حد يقول قدامك «أنا هروح أرش الزرع ميه علشان ينتعش» لا إراديًا عقلك هيتخيل الميه الباردة المنعشة اللي نازلة على الزرع دا وهيتمنى إنه هو اللي يكون مكان الزرع دا .

لو لقيتي إنه تقبل عادي اختفاءك وعدم وجودك، يبقى حاجة من اتنين: يا لسه مدخلش في المرحلة دي ولسه قدامه وقت علشان يتعلق بيكي، يا أصلًا هو عامل إشباع للاحتياجات بتاعته بطريقة صحية متنوعة في جوانب كتيرة في حياته فهيضايق لكن مش هينفعل عليكي لما تختفي وهيتوقع إنك اختفيتي علشان حاجة تخصك وهيحترم دا ويبعد عنك وقتها لحد ما ترجعيله.

ودا بينقلنا لسؤال أكثر تعقيدًا تاني: «ليه الرجالة لما بتضمن بنت بتسيبها»؟

الكلمة السحرية هي: (الاحتياج للسيطرة).

الرجالة بتحب السيطرة وبتسعى ليها باستمرار،لأنه السيطرة – controlling مش بس احتياج شخصي للشخص نفسه.

لا دي احتياج» للعقل الباطن» في كل تصرفات حياته* موجود عن المرأة كمان لكن عند الرجل أكتر .

(السيطرة على جسمه) فتلاقيه بيروح الجيم كل يوم وبيحافظ على أكله وصحته)السيطرة على شهواته(فتلاقيه متدين وروحانياته عالية وبيحافظ إنه ميعملش شيء غلط.

(السيطرة على الآخرين (فتلاقيه شخصية صدامية أو متسلطة أو قائد يقدر ينجح مشروعه وشغله) السيطرة على أي حاجة)، بس المهم إنه الراجل مهما كانت شخصيته ومهما اختلفت قوتها ونضجها لازم يحس بالسيطرة على أي حاجة..

لأن دا احتياج رئيسي للعقل الباطن * حتى لو هيجيب حيوان أليف يربيه علشان يحس بالسيطرة عليه. بس برضو لازم يشبع الاحتياج دا لعقله الباطن. تمام كدا يا رجاله؟ تمام كدا يا معلم.

طب إيه علاقة دا بالراجل لما بيجي يحب؟

أقولك بقى يا سيدتي الكريمة، بس فتحي مخك كدا لأنه الكلام اللي هقوله مش منطقي، «أبدا» بالنسبة لعقلك كبنت، لكنه* للأسف هو دا قمة المنطقية اللي بتدور في عقل الراجل .

احفظي الجملة اللعينة دي من مدربك العاطفي وهتفهميها بعدين..

الرجالة بتسعى للسيطرة، لكن مش بترتاح في وضعية المسيطر دايمًا

كلام متناقض صح؟ فاجئتك مش كدا هههههه!!!

نظريًا هو آه كلام متناقض، يعني إزاي واحد بيسعى إنه يقطف التفاحة من على الشجرة وبعدها يطلع عينه ويتعب علشان يوصلها، ويقع كذا مرة وهوب بعد ما يوصلها يزهق منها ويرميها ويدور على تفاحة تانية؟ حاجة مش منطقية أبدًا؟! صح..

لكن هو دا نفس السناريو اللي بيحصل للراجل، لأنه الراجل) غريزته) بتقوده إنه مش بس يمسك أو ياكل تفاحة» واحدة»، بل هو على أد ما بيقدر بيحاول يجمع أكبر عدد من)التفاح) في جيبه قبل ما ينزل من على الشجرة.

هو دا (الاحتياج) اللي بيحرك كتير من تصرفات الرجل في العلاقة العاطفية أو الارتباط.

بيشوف بنت لطيفة جميلة كيوت وقوية وعسولة وفيها كل الصفات الجميلة، هوب دبل كيك يبدأ يطارد ويشبع غريزة «المطاردة»، وبعد المطاردة بفترة يبقى عايز يركنها (يسيطر عليها)، لأن دي نزعته واحتياج رئيسي عنده برضه.

لكن بعد ما بيركنها على الرف وبيضمنها .

فين إشباع غريزة المطاردة؟

هل هيحس بالراحة إنه أخيرًا بعد صدامات ومشاحنات قوية قدر يسيطر عليها؟

لا أبدًا،لأنه مش بيرتاح في الوضعية دي كتير،» بعد فترة مخه بيحس إنه في حاجة غلط ويبدأ يزهق»، ويبدأ في cycle جديدة من تاني إنه (يطارد ويسيطر) على أنثى تانية جديدة بس المرة دي هتكون بنت أصعب وأعلى في الـ level بتاعها .

وعلشان كدا تلاقوا راجل معاه زوجة أو مرتبط ببنوته زي القمر وبمجرد ما بيخلصوا مرحلة الخناقات وهي «المسكينة» تبدأ تعشقه وتحبه وخلاص بقت «مضمونة» في حياته يبدأ يطارد ويسيطر على أنثى تانية بتدخل في حياته يا صدفة يا عن عمد هو اللي بيدخلها ويبدأ يسيطر عليها * الجديدة من أول وجديد .

وأول ما البنت الأولى تبدأ تكسر قيود السيطرة دي «أو تبدأ تحس بملل في الارتباط» أو حتى يظهر راجل ما في حياتها بيهدد (سيطرته الذكورية) بتلاقي الولد دا ابتدا ينفّض لكل الأخريات في حياته ويسعى إنه يسيطر على الجديدة من أول وجديد لحد ما يطمن إنها رجعت تاني «للرف» علشان يقدر يطارد ويسيطر من جديد.. وهكذا.

– طب نعمل إيه بقى؟

الحل إننا نبقى الرجل دايمًا في وضعية:» المطارد وغير المسيطر في نفس الوقت».

(الخناق الصحي)

يعني إيه نتخانق صح؟ هو في حد بيخطط إزاي يتخانق مع اللي بيحبه؟

السؤال دا إجابته بسيطة جدًّا .

بصوا كدا كدا هتتخانقوا، طبيعي نتخانق، طبيعي نختلف، طبيعي نشد في شَعر بعض، طبيعي إنه في مراحل نضج العلاقة وكل مرحلة بتقربوا فيها من بعض بيبقى في حاجات عكس بعض وصدامات ومشاحنات دا طبيعي جدا ومعناه إنه:» العلاقة بتنمو» مش متكدرة أو» بتتعفن» في منطقة ثابتة غير متغيرة. وكل العلاقات الرائعة اللي شوفتها في حياتي كان بيحصل فيها خناق دايمًا، وكنت بركز على النمط الثابت في خناقاتهم دي.

ولو مش دارس سيكولوجي ومقدرتش تعرف (ما وراء الدوافع اللي بتخلي الشخص اللي قدامك ينفعل) يبقى تقبل –فكرة الخناق –بقدر المستطاع لأنها هتوفر لك وقت وطاقة كبيرة وكمان هتخلي علاقتكو أنضج .

طب نحدد نتخانق إزاي يعني؟

أقولك، يعني تحددوا «شروط الخناقة» وإنتوا مع بعض دلوقتي.

زي مثلا ليستة: (أنا بطلب من الكابلز اللي بيجولي يكتبوها «كدا فيها» شروط الخناقة).

١– مش هنغلط في الأب أو الأم.

٢– محدش هيبات زعلان من التاني وهنتصافى قبل النوم دايمًا .

٣– لازم تتقال كلمة «بحبك» حتى في وسط الخناقة عادي.

٤– ممنوع أو مسموح «التحرش» أثناء الخناقة ودي بنصح بيها بشدة دايمًا للمتزوجين .

٥– لازم يكون في حضن بعد الخناقة دايمًا، أو هدية بسيطة نعبر بيها عن حبنا لبعض.

وحاجات كتير متنوعة ممكن تحددوها مع بعض، حطوا فيها التاتش بتاعكوا، أو إيه اللي متوقعينوا من الخناقة نفسها أو بعدها أو قبلها أو أثناءها ..

المهم، اقعدوا مع بعض قعدة لطيفة وحددوا إزاي هتتخانقوا بقى؟

(الشريك الصح)

١٠علامات تعرفك إنك اخترتي إنه «الشريك الصح»؟

١- بيحترم «اختلافك» وبيحترم» أفكارك» وبيرحب دايمًا بأي فكرة هتقوليهالو حتى لو مختلف معاكي فيها، ببساطة (هيحترمك) كأنثى وكشخص وكعقل وككيان .

٢- بتتخانقوا صح، من أهم السمات الرائعة لأي اتنين مرتبطين إنهم يعرفوا» يتخانقوا صح «ودايمًا لازم تحددوا «إيه الطريقة اللي هتتخانقوا بيها»، وهتتخانقوا إزاي وكمان هتتصالحوا إزاي. على عكس المتوقع، دا هيساعد علاقتكوا إنها تبقى أقوى.

٣- بيشتغل» علشانكو» مش بيشتغل أو بيتعب علشانك أو علشانه لأن العلاقات غير الصحية بس هي اللي بيكون فيها الراجل شايف نفسه «بيتحرق» علشان شريكة حياته، ودي حاجة غير صحية للعلاقة أصلًا. وكارثية على المدى البعيد. أو على العكس يكون كل همه يشتغل على نفسه لنفسه فقط. (علشانكو) إنتوا الاتنين أهم بكتير من كل فرد لوحده.

٤- متفائل بحبكوا، دايمًا دوري على الراجل اللي بيفكر إزاي يخليكوا مبسوطين، اللي بيمشي في الشارع يشوف) قطعة ديكور) يقولك: «أنا عايز أجيب واحدة زيها عندنا في الصالون»، الراجل اللي كله حماس وتفاؤل وسعادة إنكوا تقضوا بقية عمركوا مع بعض .

٥- مش بيلغي شخصيتك : وبيحترم اختلافك وتقبله لأسلوب حياتك اللي حبك بيه، واعرفي إنه الراجل اللي بيحبك فعلًا هيبقى عنده «تحفظات» لما ترتبطوا، لكن مش هيستخدم سلطته الذكورية أبدًا في إنك تلغي شخصيتك لمجرد إنها مش عاجباه.

٦- هيعاكسك، هيعاكس بزيادة بقى: ودي أقوى علامات الإعجاب والرغبة الشديدة من الرجل ليكي في ارتباطكوا، وبالمناسبة دي علامة حلوة وجميلة وإيجابية، وأنا كعويس لما بشوفها بفرح جدا .

٧- بيحب عيوبك: ودي درجة عشق بقى أعلى، في المرحلة دي كل اللي هتشوفيه إنتي كأنثى عيوب فيكي، هو هيشوفه ميزة إيجابية تضيفله وتكمله وتكملك كمان. وهيتخانق معاكي على أنها عيوب أصلًا .

٨- بيحتفظ بالأسرار: ودي من أهم علامات أنك اختارتي شريك حياة صح، إنه يكون راجل تقدري تفضفضي معاه بكل أسرارك حتى عن أصدقائك المقربين كمان. ويكون راجل إنه ميستخدمش أسرارك ضدك أبدًا حتى في عز خناقاتكوا .

٩- بتحبوا تعملوا كل حاجة مع بعض، كمان بتعملوا «أي حاجة» مع بعض أحسن وبطريقة أفضل وبتنجزوا كتيير لما بتعملوها مع بعض. وبيعرف يضحك كمان لما بتعملوا أي نشاط أو مشوار بتروحوه مع بعض .

١٠- عنده ذكاء مالي: يمكن دي مش» بالرومانسية» اللي بنات كتير بتتوقعها أو بتحب تتكلم فيها، لكن حقيقة وعن خبرة طويلة في مجال الاستشارات الزوجية، جزء كبيرة من نجاح علاقتكوا واستقرارها لما يكون راجل عنده القدرة على (المسئولية المادية) ويقدر يخطط لحياتكوا وطموحكوا مع بعض ولمستقبلكوا ولمستقبل أولادكوا كمان .

للناس المترددة أو المتخوفة أو اللي لسه دي أول تجاربهم العاطفية، وكمان للناس اللي لسه في طريقها» للنضج العاطفي».

١- لو جالك شعور» بالقلق» أو شكيت في صدق مشاعر الطرف الآخر عبر عن دا، واسأله ووضح له أهمية إنكوا تتواصلوا مع بعض أكتر وبالطرق الصحية والمناسبة ليك علشان متسيبش شعور زي دا يكبر جواك ويتحول «لتخوف» أكبر ومع الوقت ممكن يكون عامل هدام لعلاقتكوا .

٢- الشعلة بتطفي، مش بتطفي دايمًا، بس بتطفي وترجع تشتعل. عايز أقولك معلومة يمكن هتصدمك، مش دايمًا كل مرة هتطير من الفرحة وعينك هيطلع فيها قلوب لما

تشوفها أو تشوفيه، أحيانًا هتحسوا إنه علاقتكوا بقت روتينية شوية ومش بتحسوا بنفس درجة الحب والشغف اللي كانت موجودة في بداية الارتباط، فدا طبيعي جدًّا لأنه مسألة وقت وهتشتعل تاني وتطفي وترجع تشتعل تاني وهكذا. فمش معني إنه (الشعلة اتطفت) يبقى الحب راح.. دا طبيعي وصحي جدًّاا .

٣- هتخاف تعبر عن اللي بيضايقك، لا طبعًا عبر بأريحية مطلقة، أحيانًا * وخصوصًا في بداية العلاقات كل طرف مش بيحب يعبر عن سلوك أو سمة شخصية أو حتى عادة عند الطرف الآخر بتضايقه فيه، تجنبًا إنه ميجرحش مشاعره أو يوجعه. في الحقيقة دا غلط جداااا، بالعكس خليك ذكي ولطيف في وقت واحد وركز إنك تختار مكان ووقت مناسبين وبهدوء وضح له عن استيائك أو عدم راحتك من الحاجة دي «علشان في المستقبل تتجنب السؤال الأزلي دا» ما أنت من الأول عارف إني كدا، إشمعني اشتكيت دلوقتي؟!! فطبعًا عبّر بأريحية مطلقة، وصدقني دا هيبني كتير بينكو .

٤- خوفك من عدم توافقك) أسلوب الحياة) اللي نفسك تعيشه في المستقبل، وهو مش دا أسلوب الحياة اللي بيخطط له: أسلوب الحياة، كلمة مجعلصة، صح؟ يمكن آه، لكن تعرفوا جزء كبير من حوادث الطلاق اللي بشوفها في شغلي بيكون سببها إنه كل طرف تجنب واتحرج إنه يتكلم عن أسلوب الحياة اللي هيعيشوه بعدين في مستقبلهم مع بعض، مثلًا (هنعيش فين؟ هنلبس إزاي؟ مستوانا المادي زي الاجتماعي هيبقى عامل إزاي؟) إلخ إلخ إلخ.. ودا إهماله خطر وطبعًا دا تساؤل وتخوف هييجي في دماغك، فا إوعى تأجل إنك تتكلم فيه وتوضحه.

٥- خليك شجاع وجريء مع كل خطوة تاخدها للمستقبل إنكوا تخلوا علاقتكوا» تنمو» «العلاقات اللي مش بتنمو بتعفن»، دي جملة من جملي اللي دايمًا بقولها للمرتبطين أو الأزواج اللي بقابلهم، لأنه العقل الباطن مش بيرتاح في حالة- السكون -اللي بيعيشها في الارتباط * ولا أي حاجة تانية في الحياة، لكن في الارتباط مش بيتحمل دا أبدًا (تخيل اتنين فضلوا يحبوا بعض بس لمدة ١٠ سنين؟) مفيش خطوبة ولا جواز ولا أي حاجة، بس بيحبوا بعض، هل دا طبيعي؟ أو نفسيًّا هيكون مريح للطرفين؟ طبعًا لا، فلازم يكون فيه نمو بين الطرفين .

٦- القرارات اللي تخص مستقبل علاقتكوا، متستناش لما الطرف الآخر أو أنت تتعود تاخدها لوحدك وبعدين تشتكي: القرارات المصيرية اللي تخص مستقبلكوا مهمة جدًّا إنكوا تاخدوها مع بعض، أحيانا بيظهر إنه طرف بياخد القرارات دي بالنيابة عن الآخر لفترة من الوقت (خصوصا الرجالة في بداية العلاقات العاطفية أو الارتباط(فطبعًا دا تخوف منطقي ومهم جدًّاا إنك تتناقش فيه معاه وتوضح له إنك كمان مهتم ولازم تشترك معاه في عملية اتخاذ القرارات خصوصًا المصيرية دي.

لأنك لو أهملت دا، يا هيكون واحد من حقوقه المكتسبة، يا إما هيحس بإجهاد وتعب إنه مرمي عليه كل المسئولية في اتخاذ القرارات دي.

٧-» هل هندم بعد الجواز بالقرار دا؟ هل دا الطرف اللي عايزه أقضي بقية حياتي في حضنه؟» التخوف دا الأكثر انتشارًا، وواحد من التخوفات الرئيسية المنتشرة بين المرتبطين سواء في بداية الارتباط أو في مرحلة ما قبل الزواج (ارجعوا لمقال توتر ما قبل الزواج)، ودا هيوضحلكو كتيير عن المرحلة دي وتقلباتها .

المهم التساؤل أو التخوف دا جزء رئيسي ومهم في إنه بيوضح نضجك العاطفي وإدراكك لتبعات قرار الارتباط أو الجواز، فدا طبيعي جدًّا يحصل وطبيعي جدًّا تحس بيه. ومعناه أنك مستعد تدخل في علاقة جدية ومستقلة وناجحة كمان، بس متخليش تخوفك «يشلك» عن نسيان حبك والجميل في علاقتكوا دي.

(الحب من بابه)

«٥ خطوات عملية للتعافي من علاقة طويلة الأمد «

التعافي من علاقة حب مش سهل، وبياخد وقت وصبر وكمان التزام صارم منك إنك تلتزمي بإنك تتعافي ودايمًا تبصي للمستقبل على الرغم من صعوبة التجربة، بس دايمًا فكري نفسك إنك» اختاري نفسك ومستقبلك»، وإنه النقطة دي أكيد موصلتيهاش بسهولة، وإنه فعلًا إنتي عملتي ٢٠٠٪ فوق طاقتك علشان العلاقة تنجح .

بالمناسبة العلاقات الطويلة اللي كانت قوية جداا بين الطرفين خصوصًا لو بدأوا كأصدقاء واتحولوا لحب وبعدين انتهت الصداقة والحب، بيكون التعافي منها ليه أعراض» انسحاب «زي أعراض انسحاب مدمن المخدرات بالظبط . فطبيعي إنه الموضوع ميكونش سهل، بس الأهم إنك متاخديش خطوات للخلف أبدًا .

١- اكتبي في ورقة بالتفصيل» ليه أخدتي قرار الانفصال دا؟»، واكتبي بالتفصيل الأسباب المنطقية» ليه القرار دا كان إجباري، وليه وصلتي للمرحلة اللي مبقاش فيها عودة أو محاولة أخرى إنك تنجحي العلاقة دي؟»، وركزي إنه الأسباب تكون منطقية وعقلية مش بس تكون عاطفية، لإنه القرارات العاطفية متغيرة ومتبدلة بحسب الـ mood swings التغيرات المزاجية اللي بتمري بيها، فالإقناع العقلي للعقل الواعي مهم جدا لتثبيت موقفك وحالة تقلب العاطفة والذكريات العاطفية بتقلبات العقل الباطن * .. لإنه العقل الباطن بيشتغل بالمشاعر مش بالمنطق .

٢- عيطي براحتك، عيطي على أد ما تقدري، اشتمي وانفعلي واغضبي وكسري براحتك، نفّسي عن كل شعور وذكرى غضب أو حزن جواكي، اختاري صديقة مُقربة منك تستحملك الفترة دي، وإوعي تحاولي «تكبتي» مشاعرك أو تتجاهليها لأن دا مع الوقت بيخليكي شكلك كويس وقوية قدام الناس، لكن مع الوقت بيخلك جواكي) غضب داخلي-self burning (ودا واحدة من علاماته» الجز على الأسنان أثناء نومك».. فعبري بكل أريحية، دا صحي جدًّا.

٣- اخلقي جدول يومي) ثابت) وصارم على الأقل لمدة شهر بعد الانفصال، وأبوس إيدك نامي بدري، لأنه السهر بيشجع العقل الباطن على استرجاع ذكريات عاطفية قديمة ومؤلمة، فبالتالي كل ما كان جدولك اليومي الثابت دا روتيني أكتر، دا بيريح العقل الباطن أكتر طالما في روتين ثابت وصحي* بالمناسبة العادات اليومية الروتينية حاجة بتساعد على فعالية الدماغ والتفكير وبتشجع على الإبداع على عكس الشائع عنها، طالما هو روتين صحي، إنتي كمان حطي الروتين الثابت دا ولو لمدة شهر على الأقل، ومتنسيش تنامي بدري..

٤- اتمرني اتمرني اتمرني: ليه التمرين والرياضة مهمين جدا بعد الانفصال؟ باختصار دا

هيساعدك إن ثقتك في نفسك تزيد، تستمتعي بصحة أفضل وبالتالي هرموناتك تتظبط ودا الجزء الفسيولوجي، لكن الجزء السيكولوجي هو إنك هتتعلمي» تركزي في اللحظة الحالية»، وبالتدريج هتتعلمي تستمتعي بالحاضر وتنسي الماضي وتركزي لمستقبلك .والرياضة بتزود هرمون الدوبامين، وأنتي في أمسِّ الحاجة للدوبامين الفترة دي.

٥- جربي حاجات جديدة، واستمتعي بإنك سينجل من أول وجديد، عيشي حياتك واستمتعي بتجارب جديدة أو أنشطة كان نفسك فيها، بس بتأجليها أو حتى زيارة لأماكن نفسك تروحيها، أو رحلة لمكان غريب أو خطر عايزه تروحيه بس أجلتي الموضوع بسبب ارتباطك والتزامك دا .

والأهم إنك تستمتعي بإنك بقيتي «سينجل» من جديد.

(جُمل ممكن تبوظ علاقتكوا)... أشهر ٥ جُمل قابلتها:

جُمل بتتقال ممكن تبوّظ علاقتكوا وإنتوا مش مدركين لدا :

أحيانًا بيكون من الصح إنك تعبّر عن كل اللي جوّاك، وأحيانًا لازم تفكر كويس جدًّا قبل ما تقول اللي جه في دماغك، الجُمل دي خللي بالك منها كويس جدًّا.. لأنها بمجرد ما بتتقال بتدخلك في مشاكل مستقبلية إنت في غني عنها مع شريك حياتك .

١- ما أنت لو كنت مكاني «الجملة دي من أكتر الجُمل اللي دايمًا بتتفهم غلط».. بتتقال غالبًا» لرغبة» توضيح معاناة الآخر وتعبه ومجهوده في أمرٍ ما، لكنها في الغالب بتوصل للطرف الآخر وكأنها) تقليل أو تحقير من شأنه) وعدم إدراكه لأهمية الموضوع اللي بيعمله.

٢- "روحي اسألي فلان أو فلانة، وهما هيقولوا لك أنا عملت إيه»، وأحيانًا بتتقال من البنت للولد * ويمكن دا أخطرهم إنها تتقال من البنت للولد.. لأنها على الرغم أنها بتكون) للاستشهاد (على مجهود الطرف الآخر من طرف تالت، لكنها أحيانًا بتتفهم إنها» تحدي» وإدخال وإقحام طرف تالت في العلاقة الشخصية الخاصة بينكوا إنتوا الاتنين .

٣- أنا حاسس إني مبقتش أحبك» وبتساويها في القوة جملة»، «أنا حاسس إنك اتغيرت

«.. الجملتين دول يعتبروا من أخطر الكلمات اللي ممكن يتقالوا في أي علاقة بين اتنين سواء مرتبطين أو متجوزين، لأنهم لو قاصد ما وراهم ١٠٠ ٪ يعتبروا (تهديد غير مباشر (لاستقرار العلاقة.

٤- «أنا الـex بتاعي كان بيعمل كذا وكذا» أو»كل اللي حبيتهم قبلك كانوا بيفهموا دا لوحدهم»، فكرة المقارنة بين الطرف اللي معاك دلوقتي والسابقين في حياتك العاطفية يعتبر كارثة في حد ذاتها. لأنها مش بس بتخلي الطرف اللي معاك مش مرتاح، كمان بتخليه يحس إنه «دايمًا في وضعية مقارنة» في أي سلوك هيعمله. وطبعًا مفيش حد زي التاني في أي ارتباط أو حتى مجرد معرفة وصداقة.

٥- «بطلي أفورة بقى» أو»إنتي دايمًا بتعيطي كدا» أو»مش كل مرة هتنكدي عليا كدا».. الجُمل دي لو اتقالت بعصبية مش بس بتخلي موقفك صدامي مع البنت اللي بتحبك،لأنه مع كل رد فعل من دول تأكد إنها بتحبك وكمان بتبقى حريصة إنها توصلك حبها دا، لكن ربما مش عارفة الطريقة أو حتى ربما إنت بتكون وجعتها لدرجة إنها متلاقيش حل غير إنها تعيط معاك، ودي أكبر علامات الحب للبنت إنها ميبقاش عندها مشكلة توضح ضعفها ليك وقدامك وتشاركك دا..

فاوعى توجعها بالجُمل دي، واحضنها وطبطب عليها بقلبك وطمنها إنك جنبها وهتفضل دايمًا في حضنها على طول .

(نصيحة على جنب لكل بنت)

١- «الحب» شعور وجزء من مشاعر كتير لازم تكون موجودة بين المرتبطين علشان يقدروا ينجحوا (علاقتهم)، ومنها: (التقبل، احترام الفردية الشخصية، القدرة على التواصل، الرغبة الجسدية)، ومع الوقت هتتعلمي إنه الحب جزء من الارتباط، والارتباط لوحده مش كفاية لنجاح العَلاقة ولا الحب لوحده بينجح جواز .

٢- بمناسبة الرغبة، إوعي إوعي ترتبطي براجل مش مقتنع بيكي جسديا ومش بينام ليل

نهار يحلم بيكي، لأنها هي مسألة وقت وهيخونك ويدوّر على غيرك وعقله الباطن هيبرر له دا .

٣- لو فكرة إنك تكتبي إيه المواصفات اللي عايزاها في شريك حياتك، دي نصيحة ناس كتير هتقابليهم، بس المضحك إنه بلاقي بنات بتكتب سمات شخصية متجتمعش في «شخصية واحدة» أبدًا، وأحيانًا بيكتبوا سمات متناقضة، اللي بأطلبه منك :لو هتكتبي الورقة دي يبقى إبقي اكتبي إجابة للسؤالين دول في صفحتين جنبها) إيه السمات اللي مينفعش تتنازلي عنها بأي حال من الأحوال؟(، و(إيه العيوب اللي تقدري تتعايشي معاها وتتقبليها؟)، زي بنت بتلاقي كل مواصفاتها في راجل بس تكتشف إنه عصبي أو بخيل أو انفعالي أو صدامي.. فاكتبي أي عيب من دول تقدري تتعايشي معاه.. وإيه الميزة اللي مينفعش تتنازلي عنها زي:)الطموح المالي، الاهتمام بالصحة الجسدية، أو حتى إنه يكون طويل) .

٤- إوعي إوعي ثم إوعي، تهملي اهتمامك بكاريرك مهما حصل، لأني مشوفتش في حياتي زوجات» بتتذل «وبتتوجع وبتندم على أكتر قرار غلط أخدته في حياتها، وهو إنها أهملت كاريرها العملي ومستقبلها المادي، فالاعتماد على الرجل كبديل للأمان المادي مش كفاية، متنسيش إنه لو حصل اختلاف على شيء ما دايمًا هيستخدم «سلطته المادية» عليكي.

٥- الرجالة بعد الزواج بتستخدم) التهديد بالطلاق كوسيلة للضغط)، إوعي تحسسيه إنه دا مصدر تهديد مرعب ليكي أو حاجة تخافي منها وتترعبي وتتنازلي عن حقوقك، لأنه الراجل لو لقى إنه التهديد دا بيجيب نتيجة وبيخليكي تتراجعي عن قراراتك يبقى إنتي كدا هتعيشي طول عمرك في عدم أمان معاه.

٦- متلعبيش أدوار مش أدوارك : حلو إنك تكوني مساندة ليه، دا طبيعي ودا واجبك كزوجة وشريكة حياة، لكن في بعض الزوجات بتتعمد إنها تلعب أدوار مش أدوارها سواء أنها تتحمل مسئولياته الشخصية والزوجية أو للبيت، أو كمان للعيلة وتهتم بأمورهم وأمور حياتهم.. دا حلو لو إنتي شخصية اعتمادية * الشخصية الاعتمادية هي اللي بتستمد ثقتها بنفسها من تحمل مسئوليات الآخرين.. لكن لو حسيتي إن

دا بيجهدك وبيتعبك ارفضيه بذوق وبهدوء من البداية، وإلا ممكن تستهلكي بعدين والكل هيعتبر دا حق مكتسب ليه.

٧- لو عملتي حاجة مش من واجباتك، اطلبي مقابل ولو حتى كلمة شكر، متوضحيش إنه الموضوع كان سهل * حتى لو كان سهل، ودا تكملة للنقطة اللي فوق، ودا أكتر تكتيك بيخلي الزوج والعيلة وحتى الأشخاص العاديين يعتبروا إنه اللي عملتيه ليهم مش حق مكتسب، وكمان مع الوقت يقدروا مجهودك معاهم فاطلبي كلمة شكر .

٨- الراجل عمومًا بيحترم البنت القوية أو اللي أهلها أقوياء مش بيحترم» مش كل الرجالة»، لكن في فئة من الرجالة كدا، وقوتك كشخص هتيجي من قدرتك على الاستقلال المادي وقدرتك على اتخاذ قراراتك بنفسك، فدايمًا خليكي قوية، لو هو كويس ومش كدا، تبقي قوية معاه وبتساندیه، أو تبقي قوية في وشه.

٩- الراجل عنده «مشاعر «برضو، عنده احتياجات عاطفية وعنده احتياج للإحساس بالأمان * ومعرفش ليه الرجل خصوصًا دايمًا عنده احتياج للأمان، ربما لأنه الأم في سن طفولته كانت بتجنبه إنه يعبر عن مشاعره واحتياجاته العاطفية، لكن في الغالب معظم الرجالة مفتقدين بقوة الإحساس بالأمان والدور الأمومي في حياتهم العاطفية.. لكن لأنه مش متعود يعبّر عن دا، ففي الغالب عقله الباطن بيعبّر عنه بالغضب عليكي بدون مبررات * خصوصًا بعد الخطوبة بـ٣ لـ ٤ شهور أو بعد جواز الصالونات بـ٦شهور لسنة، بيبدأ ينفعل ويغضب بدون سبب في الغالب لو سألتيه بهدوء واتكلمتي عن افتقاده للحنان هيوضح دا أكتر .

١٠- طبيعي إنه علاقات تفشل: المسلسلات والروايات والأفلام سابت موروث كبير قوي ومترسخ في عقول البنات * خصوصًا المراهقات عن إنه، لازم ولابد وغضب عن عين أي حد إنه البطل والبطلة يتجوزوا بعض في الآخر، غصب عن عين المشاهدين كمان، وفي الحقيقة دا مش صحي لأنه حتى لو الحب بينهم قوي جدا، فالحب لوحده مش كفاية وهتتعملي دا في حياتك بالطريقة الصعبة أو السهلة، واعرفي إنه جزء كبير من نضجك العاطفي بييجي من العلاقات اللي بتفشل .

١١- أول سنة أكتر سنة فيها خناقات : ودي أكتر سنة فيها حوادث انفصال كتيرة

وطلاق، لأنه الطرفين كل واحد جاي بعادات وأفكار وتوقعات ومفاهيم كتير مختلفة، فمع أي صدام بيتخيل إنه الوضع هيبقى أسوأ مع الوقت، إنما في الحقيقي بيبقى أحسن وبيقدروا يتكيفوا مع بعض في الآخر بمرور الوقت، فدايمًا إدوا جوازكوا وقت وحبكوا فرصة، وطبيعي يحصل خناقات واختلافات أول سنة.

(التواصل الصحي)

) التواصل التواصل التواصل)، عارفين لو هتاخدوا مني نصيحة واحدة في الكتاب دا،» اتعلموا إزاي تتواصلوا صح ودايمًا علاقتكوا هتبقى أحسن»، مش هتتخيلوا كمية العلاقات اللي بتفشل وبتنتهي، مش لأنه طرف خان طرف، أو لأنه طرف مش مسئول، أو لأنه طرف قرر ينفصل لأنه مبقاش حاسس بالحب تاني.. لكن هتتصدموا لو عرفتوا إنه أكتر سبب بشوفه هو:» سوء تفاهم «بيحصل بين الطرفين بيخليهم ياخدوا قرارات مبنية على سوء الفهم، وبالتالي انفعالات قوية مبنية أصلًا على سوء الفهم الأولاني دا، وهوب قرارات مصيرية أحيانًا جزء منها إنه العلاقة تنتهي، وكل دا ليه؟! علشان سوء فهم من الطرفين!!

تخيلوا معايا السيناريو اللي بيحصل دا كل يوم .

زوجة بترجع من شغلها مجهدة، وكمان زوج بيرجع مُجهد وتعبان وجعان، بمجرد ما شافوا بعض دردشوا شوية على السريع، وبعدين في وسط الكلام اتكلم الزوج عن بنت في الشغل زي القمر وشكلها يهبل وهو بيتكلم بحماسة كدا وعينيه بتلمع * ما هو غبي بقى، لقى زوجته بصَّاله بنرفزة وغضب، وهوب انفجرت فيه لما سألها:» طب مالك أنا عملتلك إيه؟»، ولأنها مش عايزه تظهر إنها مدلوقة أو حاسة بالتهديد من مجرد بنت في شغله فجابتله أسباب قديمة من خناقات حصلت بينهم أو عبَّرت عن مشاعر ضيقها بطريقة قوية ومبالغ فيها فجرحته بكلامها أو حسسته بالنقص والعجز.

الزوج على الرغم إنه اتضايق لكن قرر يصالحها فجأة، يقرب منها يبوسها زقته بعيد عنها ودخلت أوضتها، وبعد شوية ساعة أو اتنين و٣ أو في آخر اليوم، الزوجة هديت وانفعالاتها

قلّت وأدركت أنها جرحته بالكلام وأنها بالغت في رد فعلها دا، والزوج برضه بقى خايف يروح يصالحها تاني لترفضه لأنه مش عارف إنها استقرت مزاجيا خلاص ومبقتش متضايقة منه، فالاتنين يفضلوا ساكتين وتعدي الدنيا ويفضل كل طرف ساكت وقافل على نفسه وتعدي الدنيا ويعيشوا بقية حياتهم عادي.

أكيد إنت حصلتك مواقف زي دا مسبقًا؟ أو شوفته مع حد تعرفه أو صاحبتك الأنتيم حكت لك المشكلة شبه دي مع جوزها؟ صح؟

المواقف البسيطة دي بتعبر عن إيه؟» سوء تواصل «بين الطرفين، ومش بس خطورتها بتنتهي عن قمصة وزعل، لكن بتراكمها سنة ورا سنة بيأثر على استقرار العَلاقة والحب والرابط الحميمي الدافئ بينكوا .ومرة ورا مرة هوب العلاقة بتنتهي وبيحصل فيها كوارث خطيرة لمجرد إنه مواقف كل طرف كسّل أو أهمل إنه يتواصل ويعبّر للطرف الآخر إنه كان رد فعله دا بيعبّر عن حبه، عصبية الزوجة بتعبّر عن إيه؟ غيرة على جوزها، والغيرة بتعبر عن إيه؟ عن حب..

كذلك إحساس الرجل بالندم والأسف بيعبّر عن إيه؟ بيعبّر عن اهتمام وحب .

ودي من أهم مهارات نجاح العلاقات العاطفية والزوجية.. إنك تقدر تجاوب على السؤال دا في كل موقف حاسس فيه إنك متضايق أو هتاخد قرارات انفعالية « :هو اللي عمله دا يعبّر عن إيه؟ «أو زي ما بيسموه في السيكولوجي: «إيه الدافع –motive ورا سلوكه؟ لأنه كلنا كبشر أي سلوك بنعمله بيبقى ليه دافع مها كان بسيط أو مش منطقي.

عارفين الحبل اللي بيشيلوا بيه الأوزان الكبيرة، أو الحبل اللي بيستخدموه في الأوناش علشان يرفعوا بيه أوزان وحاجات تقيلة للأدوار العليا، * وأنا دايمًا بأستخدم التشبيه دا للتوضيح، هتلاقوا نوعين من الأحبال حبل معدني رفيع وشكله ضعيف لكنه بيشيل أضعاف أضعاف الحبل القماشي السميك اللي شكله وضخامته بتهبرك في الأول .

ليه الحبل المعدني هو المفضل؟ لأنه ببساطة صعب تتقطع الأجزاء الأصغر منه، الأحبال الصغيرة اللي بتلف حوالين بعض ومكوناه صعب جداا جداا تتقطع وبالتالي تماسك وصلابة الحبل ككل أقوى من الأحبال الصغيرة الكتيرة في الحبل القطني لأنها باختصار: « كتيرة في العدد، لكن سهلة القطع «الحبل ككل هو علاقتكوا، والأحبال الصغيرة هي قدراتكوا على» التواصل «وإيضاح مشاعركوا لبعض ... بالكلام أو بالغزل أو بالنظرات أو بالهدايا أو بالأحضان أو

بالخروجات أو بالقبلات أو بأنكوا تتفرجوا على مسلسل بتحبوه كل يوم مع بعض .لأنه طرق التواصل (اللفظي، وغير اللفظي) كتيرة ومتنوعة وبتختلف من ثنائي لثنائي في نوعها وأهميتها .

طب ونعرفها إزاي ياعويس؟ بأننا بنتمرن عليها دلوقتي..

اسأل شريكك في الحياة أو زوجك أو الطرف الآخر السؤال الواضح الصريح المختصر دا..

« إيه اللي إنت حاسه دلوقتي؟».. اتكلم معاه عن مشاعره وخليه يفضفض عنها ويتكلم كتير .

« اللي عملته دا كان دافعك فيه إيه؟».. اسأل الطرف الآخر السؤال دا وافهم منه ليه سلوكه دا كان كدا بالتحديد في الموقف دا .

ربما دي علامة «حب «أو بدافع الخوف إنه يخسرك، أو ربما بدافع «الغضب» والانفعال، يبقى افهم ليه حصل» غضب وانفعال وإيه سببه؟»، وهكذا تدريجيا هتوصل بدرجات أعمق وأعمق لمشاعر الشخص اللي قدامك، وبالتالي هتفهمه أكتر وتواصلكوا هيكون أحسن وهتنجح علاقتكوا وتزدهر باستمرار .

– »همسة» واحدة من أقوى اختبارات العلاقة العاطفية والحب هي قدرة ورغبة «الطرف الآخر «في إنه يدخل معاك صراعاتك الشخصية والنفسية اللي جواك ..

– حبه وفضوله في استكشاف» الكركبة» دي باستمرار حتى لو مجرد وجوده بيديك إحساس» ولو مؤقت «بالهدوء في وسط) كركبتك(يبقى دا شخص قادر بعدين إنه «يحتويك» ويسكت الدوشة اللي في«دماغك»...

(الـHigh profile – والـlow profile)

– للرجالة فرق كويس بين» الـhigh profile " في البنت، والبنت الـ low profile .....

ليه لازم تفهم النقطة دي كراجل؟ لأنه مؤخرًا بدأت أقابل رجالة كتيرة بتشتكيلي* على عكس المعتاد، من أنها هي اللي اتنفخت في العلاقة سواء العاطفية أو للزوجية حتى .

وفي آخر ٤ سنين من حياتي قابلت وسمعت وكلمت واتفاعلت ودربت كابلز بما فيه الكفاية إني أقدر أنصحك كراجل أو كشاب لطيف مُقبل على الارتباط بسعة صدر وكل شغف الدنيا، تجنبًا لخازوق محترم ممكن يأثر عليك مدى حياتك .

نبدأ بيعني إيه « low profile بنت»

ببساطة دي نموذج البنت اللي بدأت تنتشر مؤخرًا، معندهاش طموحات أكتر من إنها تتجوز واحد تحقق من خلاله طموحاتها، وأنا قابلت منهم كتير ومنهم أصدقاء ليا كمان .

البنت دي بتشوف نفسها مجرد) سلعة) في الغالب بتنكر دا وبتحاول تتقمص شخصية البنت الـ strong independent women لكن في الحقيقة هي شخصية أتفه من كدا بكتير. ولذلك كل اهتمامها مُنصبّ على» أنوثتها «الظاهرية فقط..

* ويمكن دا القفا المحترم اللي بياخده الرجالة السطحية اللي مش بتتأثر غير بالأنوثة الظاهرية فقط .

البنت دي من أيام مراهقتها بتتغذى على قناعات إنها مينفعش تعيش من غير راجل، ولأن الراجل دا هو بوابتها للحياة السطحية والعربيات والخروجات الواو اللي نفسها تعيشها فتبدأ تهتم) بالطُّعم) نفسه...

اللي هو طبعًا جسمها والفورمة وشَعرها وسيلفي الجيم والفوتوسيشنز الرهيبة وكل تريكات الميك آب وأحدث الفساتين ومتابعة كل الفاشنوز ديزاينر في العالم وكل حلمها تبقى (موديل) لأنها متخيلة إنه الموديل مجرد جسم..

النوعية دي من البنات لما بتدخل في مرحلة عشريناتها بتكون أكثر خبرة في قراءة الرجالة وأكثر حنكة في إسالة (لعابهم)، وفكرة راجل تكافح معاه أو تبدأ معاه حياته، أو أنها هي كمان تشق طريقها الخاص بدعمه ووجوده وكل طرف يدّي التاني من قلبه.. تقريبًا شبه مستحيلة...

لأنها كشخصية شايفه إنه المجهود اللي بذلته في جسمها وشَعرها والصور اللي بتتصورها كفيلة أووي بزيادة إنها تستحق تعيش حياة مُنعمة أبديا في أحضان راجل غني يقدّر تعبها على نفسها.

البنات دي هي هي اللي لما بتتجوز بتشوف إنه الجواز عبارة عن مقايضة متعة جسدية= المال) من الزوج، يعني أنا بخليك تستمتع جسديا بيا كزوجة مقابل إنك بتصرف عليا كويس .

هنروح بقى على النقيض البنات الـ high profile دي بنات بتتأخر غالبًا في فهم أد إيه الرجالة كائنات سطحية أو شهوانية، والسبب إنها بتبقى معظم مراهقتها في نظرتها للعالم

ولنفسها وكمان قدرتها على إنها تحط لنفسها أهداف تخلي لحياتها معنى وقيمة وشغف يستحق تتعب علشانه....

ولذلك البنات دي بتكون أكتر حد فاهم يعني إيه «أنوثة» داخلية كويس جداا، وعلى عكس الظاهر كل ما بتكبر بتحلو وبتنضج وبتفهم عقلية الراجل أكتر، وكمان دي أكتر حد عنده ثقة في نفسه عالية، وكمان فاهم ومقدر أدوار شريك الحياة اللي بتبدأ معاه حياته.

بتبقى في تلاتينياتها وخصوصًا من سن الـ ٢٦ و٢٧ فما فوق بقى بتتحول من أنثى لسوبر أنثى سواء في كل جوانب حياتها أو أنوثتها الخارجية أو الجسدية أو أنوثتها الداخلية وشغلها وإنجازاتها اللي بتدي لحياتها طعم كل يوم.

– «همسة» إدراكك إنه» العلاقات العاطفية» حاجة لازم تمشي بين) طرفين(، وفي اتجاهين ...

– هيختصر نص «نضجك العاطفي» ووعيك باستقرار العلاقات العاطفية والزوجية ونجاحها .

* افتكر الجملة دي كويس أوي» العلاقة الصحية هي العلاقة اللي بيحصل فيها إشباع للاحتياجات النفسية والعاطفية والجسدية بين الطرفين أو الزوجين» ..

– «واحدة من تعقيدات العلاقات العاطفية أنها حاجة لازم تمشي في (اتجاهين) بين الطرفين»، ممكن مش في نفس اللينك لكن بطريقة أخرى لازم الطرف الآخر يحصله إشباع لاحتياج ما مفتقده.

ومحاولة إنجاح العلاقة بإثبات إنه الطرف دا متمسك وبيعافر وبيعمل اللي عليه وبعدين نسمع الجملة دي (طب وأنا كان في إيدي إيه أعمله تاني ومعملتوش؟).. للأسف الإجابة على السؤال دا مُعقدة ومُؤلمة، ربما بنفس تعقيد وألم الحياة نفسها، وأعتقد إنه دي واحدة من أعقد المعادلات الحياتية اللي هتتعلمها في حياتك بطريقة أو أخرى..» ممكن تعمل كل حاجة صح في الدنيا وبرضو متوصلش للي إنت عايزه».. الناس بتسميها) نصيب) وناس بتسميها) قدر)، وأنا بشوفها واحدة من تعقيدات الحياة نفسها اللي ربنا خلقها علشان يعلمنا إنه (التناسب) والراحة والتفكير مهم لفلسفة الكون حوالينا .

محاولة إنجاح علاقة بتمسّك وحرص شديد من طرف واحد، بالظبط عاملة زي (مركب) بس واحد بيجدف من ناحية واحدة، مهما جدّف بسرعة بطريقة ما هيلف في دايرة واسعة وكبيرة

هتوديه لنفس مكان البداية. بيلف في دايرة واسعة بدون أي تقدم في أي اتجاه آخر .

يمكن مؤ لم، ويمكن قاسي، ويمكن أحيانًا عند بعض الناس مش عدل، لكنه دا الناتج في الآخر، إنه هتوصل لنفس مكان البداية، وإنه بطريقة ما مجهوده كله هيروح (هدر) وهيضيع .

نصيحة كمان، قبل أي محاولة لإنجاح علاقة سواء عاطفية أو زوجية لازم لاااازم تتأكد إنه الطرف الآخر حريص بنفس درجة الحرص بتاعتك في إنجاح العلاقة دي.

لأنه ومن هنا هتكون البداية لقياس مستوى (التزام) وإحساسه بمسئولية إنجاح العلاقة والجواز دي معاك .

(فلسفة التضحيات)

(التضحيات الاستثنائية، للعلاقات الاستثنائية، للطرف الاستثنائي)

بصي يا بنت الناس، قبل ما تضحّي تضحية «استثنائية» للطرف التاني في حياتك، ومهما كان حبك ليه، ومهما كنتوا لبعض قلبين في روح واحدة والجو دا، فكري بعقلك ٥ دقائق بس في استثنائية التضحية اللي هتقدميها دي.

ليه بقى؟

لأنه مشوفتش في حياتي، ناس» بتتوجع»، أو بتتذل أو بتضيع عمرها في علاقات استهلكتها زي اللي بيقدموا تضحيات» استثنائية لأطراف غير مستحقين للتضحية دي»..

ولأنه أكبر * الآلام والمقالب اللي هتاخديها في حياتك العاطفية هي بتكون إنك)ضحيتي تضحيات استثنائية في علاقة غير استثنائية لطرف غير استثنائي) وكمان مقدملكيش هو كمان تضحيات استثنائية في المقابل .

يعني لو بتحبوا بعض سنين طويلة، وفعلًا ضحي علشانك وعلشان علاقتكوا وحبكوا ينجح تضحيات استثنائية وقوية وقتها طبيعي وصحي جدًّا إنك تضحي تضحية استثنائية وتقفي معاه بكل قلبك وبكيانك لحد آخر نفس فيكي وتتمسكي بيه. لأن دي تضحية استثنائية لعلاقة استثنائية قوية بينكوا لطرف استثنائي قدملك تضحيات استثنائية. هنا هتبقى علاقة صحية

(الفرق بين الزوج وشريك الحياة)

وزي الفل .

في ناس بتستغرب أوي لما تشوفني بقول لطرف ما) أعمل كذا وكذا لأن دا طبيعي وهتلاقي الطرف التاني عمل كذا كذا متخافش وهتبقى علاقتكوا رائعة، أنا واثق من دا(، وبعديها بربع ساعة تشوفني بسمع حد ممكن مشكلة متشابهة أحذره إنه يعمل نفس «الكذا والكذا» اللي فوق دول. فيستغرب أوي إني بقول النصيحة وعكسها.

وهنا بوضحله إنه المعادلة علشان تبقى العلاقة صحية (الحاجة الصح في الوقت الصح للشخص الصح).

وبفهمها إنه مبيوجعش الأنثى أو حتى الرجل أكتر من إنه يعمل) الحاجة الغلط للشخص الغلط في الوقت الغلط). ودا اللي بيخلي أشخاص كتير» يكفروا بالحب» وسنينه ويفتكروا إنه «المشكلة في الارتباط أو في نفسهم حتى» لكن هما مع الوقت بيدركوا إنه كان للشخص الغلط مش أكتر ..

نصيحة: (إنتي مش مطلوب منك تكوني «شهيدة» وبطلة بتضحي كل يوم علشان الارتباط ينجح، لكن مطلوب «منكوا» تتمسكوا وتضحوا علشان بعض).

(متدوريش على «زوج» دوري على «شريك حياة»)

هل الحب وحده يكفي لنجاح» الزواج»؟

طبعًا لا، لأن الحب هنا لازم تصاحبه مسئولية زوجية للطرفين وعوامل تانية زي الاحترام المتبادل والمودة والتقبل والمساحة الشخصية لكل طرف .

لكن هل» الزواج» بيتطلب) حب) لنجاحه؟

طب لو الحب هو المعيار الرئيسي في نجاح الزواج ليه في (جواز صالونات) بينجح وبيستمر أحسن من جوازات الحب فقط؟

لأنه في معيار مستوى أعلى– ودا نادر –جدًّا وهو (شريك الحياة)، ودا بيكون شخص واحد بس في حياتك مش بتحتاج مجهود أبدًا إنك تنجح العلاقة معاه، حتى لو بتتخانقوا كل يوم لكن مفيش حد بيطلب أبدًا الطلاق أو الانفصال .

و(شريك الحياة) بيجمع بين الصفات دي كلها وببساطة فوقيهم حب ورغبة وشهرة واحترام وتقبل واختلاف شديد بيخليهم دايمًا) يتخانقوا) هههههههههه، معرفش ليه لكن كل اللي شوفتهم متجوزين وفعلًا بيعشقوا بعض لازم دايمًا) يتخانقوا(..

قابلت مرة couple لطيف أوي متجوزين من ٧ سنين في إحدى العزومات لصديق مشترك..

ولما قرأت لغة الجسد بتاعتهم ومعاملتهم لبعض قولت دول أكيد متخانقين، لكن في نفس الوقت بيعشقوا بعض..

سألتهم سؤال كدا سريع : سامحوني على التدخل، لكن إنتوا متجوزين بقالكوا كام سنة؟

الزوج : من ٥ سنين تقريبًا .

الزوجة: ٥ سنين؟!! مانت لو كنت بتهتم فعلًا كنت عرفت إننا داخلين على السنة الـ٧ مع بعض !

صديقتي اللي كانت عازمانا : أوباااااا عويس هيوقعكوا في بعض متردوش عليه واسكتوا أحسنلكوا.. لأنهم مكانوش يعرفوا وظيفتي إية، ولا أنا بعمل إيه.

تجاهلت كلامها ورميت سؤال أكثر استفزازًا، وقولت :إيه اللي ممكن يجبرك تستحمل زوجة رائعة، لكن بتحرجك بالكلام قدام الناس كدا بدون أي احترام رجولتك؟! أنا آسف على التدخل لو كان سؤالي ضايقك * ... والغرض من السؤال هو إني أشوف مين) صاحب القرار)، ومين) المؤثر(في العلاقة.. يعني مين القائد ومين التابع في العلاقة فكنت بحط الزوج في موقف ضعف علشان أشوف رد فعل زوجته هيبقى إيه.

الزوجة من بعيد: يستحمل!! دانا اللي ليا الجنة إني مستحمله الـ٧ سنين دول تلتها ضحكة هزّت المكان من الكل وحتى الزوج .

الزوج بصلي وقالي بصوت واطي: أصل إحنا متخانقين قبل ما نيجي فعلشان كدا هي بتخبط فيا، لكن في المجمل هي مش بتكون كدا وبتكون هادية وطيبة.

أنا : بتحبها؟

الزوج : إممممممممم، معرفش والله، بس زمان كنت بعشقها مش عارف دلوقتي هل دا تعود، لكن دايمًا بتوحشني وبحب أكون معاها حتى لو متخانقين مش بحب أبعد عنها .

الزوجة جت من مكان بعيد» إنتو بتتوشوشو في إيه»!!

أنا :أبدًا، دا كان لسه بيتغزل فيكي وبيقول إنه بيعشقك وبيحبك .

هي: بيعشقني! وقامت بصّاله «يا أخي لما أنت بتعرف تقول كلام حلو، مبسمعوش ليه منك لما بنكون لوحدنا، واللا أنت بس شاطر في الخناق لوحدنا وقدام الناس بتقول في ضهري كلام حلو».

أنا: تعرفي أنا شايف إنه فعلًا بيحبك وشايف إنك متحامله عليه كتير جدًّا .

هي: أبدًا واللهي، أنا بحبه وهو عارف كدا كويس، لكن أجارك الله لما بيتخانق وصوته بيجيب آخر الشارع .

قلتلها– اقعدي– والاتنين وجهت لهم الكلام وقلت لهم:) بصوا إنتوا الاتنين بتعشقوا بعض، لكنكم وصلتوا لمستوى في العلاقة مش كل الناس بتوصله وهو مستوى عالي جدًّا من الراحة والرغبة والتمسك بالطرف الآخر، وضمان إنه موجود وكمان بيعشق عيوبه ومميزاته وهي دي مرحلة «شريك الحياة»، فحرارة الحب الأولى انطفت لكن دي سهل تجددوها. وعلشان إنتوا مش بتجددوها بطريقة «صحية» فعقلكوا الباطن بيجددها بالخناق علشان كل طرف يتمسك بالطرف التاني أكتر ويحس إنه لسه مرغوب، فلازم كل طرف يوضح تمسكه ورغبته وتجربوا مع بعض حاجات مجنونة كل فترة).

وبعدين قولت للزوجة: بصي أنا أقدر أعرف الخاين والنسوانجي في ثواني، لكن جوزك من نوعية الرجالة اللي مستحيييل يخونك لأنك بطريقة ما مليتي عقله وقلبه ورخامتك عليه مع إنها زيادة لكن بتخليه يحبك أكتر وشاغل دايمًا تفكيره بيكي.

وعن الابتسامة الواسعة اللي اترسمت على وشها قبل ما نروح ناكل .

(الآخر عنده قدرة على استشعار «خوفك»)

(رعبك وخوفك الشديد على «نجاح» العلاقة بالشخص الفلاني أحيانًا دا بيكون طريق مختصر لفشل العلاقة نفسها).

أحيانًا وبنشوف دا كتير، من كتر ما في طرف «مرعوب» من فشل العلاقة نفسها دا بيؤدي إنه العلاقة نفسها تفشل بسبب شوية حاجات هتكلم عليها سيكولوجيا دلوقتي، وبالمناسبة مش دايمًا بتكون العلاقة عاطفية أو زوجية، أحيانًا بتكون كمان علاقة صداقة عادية :(لكن مش دا اللي هتكلم عليه المرة دي)..

السبب الأول: الخوف الشديد من خسارة شخص ما في حياتك، خصوصًا لو كان مرتبطة بيه ارتباط عاطفي بيعمل كارثة في عقل المستقبل الآخر أو الشخص التاني، لأنه بيتخيل– لا وعيًا– إنه الطرف دا عنده (قلة ثقة في نفسه) وبيبدأ مع كل موقف بيعمله الطرف الأول وحرصه الشديد إنه ينجح العلاقة نفسها يتخيل– لا وعيًا برده– إنه بيستمد ثقته بنفسه من الطرف التاني دا .

ودي على عكس المتوقع حاجة منفرة جدًّا ومرعبة للراجل إنه يتخيل إنه هو مصدر ثقة البنت في نفسها أو الزوجة حتى نفسها.. ليه بقى؟ علشان السبب التاني اللي هتكلم عنه دلوقتي:

– غريزة المطاردة: الرجالة اتولدوا مطاردين، دي غريزتنا وطبيعتنا وفطرتنا اللي ربنا فطرنا عليها، أي نعم الحضارات اتطورت والمجتمع اتطور وبقت أكثر تراتبية وتعقيدًا، وكمان بقت عندنا لغة نقدر نعبر بيها عن رغباتنا وخلافه، لكن برضه ما زالت فينا الغريزة البقائية الحيوانية الأساسية دي اللي بتريحنا وكمان بتخلي الراجل «مبسوط» ومستمتع بالعلاقة وحريص إنها تنجح لما بيستمتع بغريزة المطاردة عنده.

فخوف البنت الشديد إنها تخسره بيخليها أحيانًا تعمل كل اللي هو عايزه (وخمّنوا بقى يا بنات إنه البنت لو عملت أكتر من ٧٠٪ من اللي الراجل عايز؟)، بيزهق منها ويبدأ يطارد غيرها لما يحسّ إنه ركنها على الرف وإنها مضمونة.

وعند الرجل المكتمل الرجولة والناضج أكيد هيرفض يدخل علاقة زي دي، لأنه بيكون عارف

إنها مش هتكون ممتعة ليه، ولا كمان بينبسط ولا بيستمتع بمطاردته ليها.

الرجالة بت يعني بتنجذب gravitate البنت القوية الواثقة من نفسها واللي بيكون عارف إنها هتخليه يطاردها.

دي متعة رئيسية عند الرجل الطبيعي، وكمان بتخليه يقدر يطور مستوى رجولته على نفس قدر وأعلى من مستوى «الأنوثة» عند البنت اللي واثقة من نفسها والصعبة، لكن مش مستحيلة.

وافتكري أيتها البنوتة اللطيفة وأيتها الزوجة الجميلة،»Hk الزوج لو فعلًا حريص إنه يخليكي مبسوطة أكيد هيلاقي طريقة إنه دايمًا يخليكي مبسوطة»، بس طبعًا مش هتبقي مهيبرة طول الوقت وطول السنين من السعادة* لأن دا مش منطقي ولا صحي ولا بيحصل، لأنه في مستويات كتيرة من الانبساط بتبقى موجودة في الارتباط نفسه بينكوا .

واعرفي كمان إنه مش صحي * وأنا عارف إنه الكلام دا هيضايق رجالة كتير مني. إنك تسمعي كلامه على طول. بالعكس دا بيخليه يا يملّ منك ويسيبك (دا لو محترم)، يا إما هيخونك ويركنك على الرفّ لما يضمنك .

لكن كوني ذكية في إنك تخلقي التوازن بين إنك تكوني وفية ومحبة ليه. لكن ليكي شخصيتك ورأيك وخناقك وبتفرضي عليه اللي إنتي عايزاه وبتحبيه.

اديله الفرصة دايمًا إنه يحطك في أعلى «قائمة» اهتماماته

بصي، الرجالة بتحط الحاجات الأكثر تعقيدًا والصعبة دايمًا في قائمة اهتماماتها، وكمان المرأة كدا برضه. لكن علشان يحطك في قائمة اهتمامه لازم يحس إنه مش مرتاح إنك مش حاطاه في أعلى قائمة أصدقائك .

الموضوع معقد شوية في دماغ الرجالة، لكن هوضحه أكتر بمثال بسيط، بس احفظوا القاعدة دي برضو: (أعلى قائمة اهتماماته في الأنثى هو إنه يحس إنه محتاج إنها هي كمان تبادله نفس المكانة).

اتخيلوا بنوتة لطيفة بتعشق راجل لطيف، وهو كمان بيعشقها وبيعشقوا بعض..

لكن مع الوقت هي اللي بتعمل كل حاجة، هي اللي بتجيب الهدايا. هي اللي بتوضح الحب

والاهتمام والغزل فيه، هي اللي بتديله كل اللي عاوزه بدون ما يطلب، هو هنا (لا شعوريًّا) حسّ إنها حطته في أعلى قائمة اهتماماتها فمخه لا إراديًّا بيقوله: (طب وإيه الممتع إننا نحطها في أعلى قائمة اهتماماتنا إحنا كمان؟) .

لكن لو هي كانت بتوضح له إنها بتحبه آه لكن مش كل طلباته مجابه، أو حتى مش كل اللي عايزاه توضحه وهكذا. هتديله الفرصة إنه هو كمان يحطها في أعلى قائمة اهتماماته، فبالتالي يطاردها ويتشغل عقله إنه إزاي يخليها هي كمان تحطه في أعلى قائمة اهتماماتها:

(الحب في زمن السوشيال ميديا)

)هل إظهار «المشاعر والحب والكلام الحلو» لشريك الحياة في السوشيال ميديا شيء جيد بالنسبة لعلاقتنا؟ ولا نخليها كتفاصيل خاصة ما بينا؟ وإيه رأيك في الناس المشاهير اللي بيتكلموا عن حبيبتهم وجمالها والجو دا على السوشيال ميديا ليل نهار؟ هل دا حب حقيقي ولا بيزيفوا دا؟

في الحقيقة: الإجابة المختصرة مش هتكون كفاية، وقبل ما أشرح حابب أوضح يعني إيه (إظهار المشاعر) واختصارها كل طرفين ليهم طريقة ما مختلفة في إظهار مشاعرهم العاطفية.

ممكن راجل مش بيعرف يقول كلام حلو أو يكتبه على السوشيال ميديا، فيجيب لحبيبته هدية بتحبها أو يخلصلها مشكلة كانت فيها، وهكذا البنت ممكن تقف جنبه وتسنده أو تعلمه مهارة يحتاجها ويكونوا couple لطيف وبيعشق بعضه برضه بدون ما يكتبوا كلمة واحدة على السوشيال ميديا .

فهل من المنطقي نحكم عليهم إنهم مش بيحبوا بعض؟

وبكدا يبقى فهمنا إنه لكل طرف ولكل اتنين طريقتهم الخاصة في إظهار مشاعرهم، وأحيانًا بيكون الخناق وسيلة لإظهار الحب على فكرة.

العقل الباطن لما بيتهاجم بيدافع عن نفسه بدون ما يستأذن العقل الواعي.

طيب، إظهار المشاعر بالكلام من الطرفين على السوشيال ميديا– نظريًّا –شيء لطيف وجميل وكيوت وحلو، لكن فعليًّا العقل الباطن هنا بيكون– حيلة دفاعية–(defense mechanism) مخهم بيستخدمها علشان يقنع نفسه بالطرف الآخر فيعلن الالتزام المطلق ليها قدام الناس.

حاجة كدا زي ما تروحي تشتري فستان» غالي أوي»، فأصحابك يوضحوا لك إنه سعره مبالغ فيه، فتلاقي نفسك ابتديتي تدافعي عن الفستان وتطلعي فيه مميزات مكنتيش حتى شايفاها وإنتي بتشتريه..

أو لما تيجي تاكل» وجبة صحية طعمها مش حلو» فتلاقي مخك علشان يكملها جابلك الفوائد بتاعتها وأد إيه هتكون صحتك حلوة لو كملت الأكلة الصحية دي.

أو تروح تشتري عربية ويطلع فيها) عيب ما)، فتلاقي مخك بعد ما تشتريها بيركز على «مميزاتها» وأد إيه تكييفها تلاجة وموتورها ناعم وصوتها واطي وإلخ إلخ إلخ.. كمميزات علشان تقنع اللي حواليك أو لنفسك أولًا إنك أحسنت الاختيار .

فإظهار الحب المبالغ فيه للطرف الآخر على السوشيال ميديا مش بيظهر حقيقة (أد إيه إنت بتحبها وأد إيه علاقتكوا جميلة واستثنائية وورد ودباديب والجو دا (، في الغالب بيكون في مشكلة، في اقتناع طرف ما في العلاقة دي وإنها مش– آمنة كفاية secure enough إنها تترابط كويس، فبيلجأ عقلك الباطن للحيلة اللطيفة دي ويعلن «التزامه» بالطرف الآخر بأنه يوضح مشاعره قدام الناس .

وتدريجيًا العقل الباطن هيظهر المشاعر دي)للناس) نفسهم مش لشريكه العاطفي.

) العلاقات الخاصة علاقات ناجحة)، همسة..

دايمًا، فالتعبير البسيط أو التوضيح للآخرين حبك ومشاعرك اللي بتكنها للطرف الآخر شيء رائع، لكن بدون مبالغة وبدون الدخول في تفاصيل كتيرة وبدون حتى ما تطلب» رأي الآخرين دول في علاقتكوا»، لكن المبالغة أو البوستات اليومية أو الصور بالأحضان وجو (هيييح بقى) والورد والدباديب وننزلهم في ألبومات علشان الناس» علامة خطر» كبيرة على (علاقتكو) دي.

حافظوا على خصوصية علاقتكوا مهما كانت» غريبة» أو مجنونة أو مش منطقية للناس اللي حواليكوا، حافظوا عليها علشان تحموها لأنها زيها زي أي حاجة «جميلة» في الحياة ومميزة دايمًا هتواجهوا) النقد) وهتجهدوا نفسكوا تردوا عليه، ، فالوقت والطاقة والمجهود اللي

هتردوا بيه على النقد دا استهلكوه في تعبيركوا عن حبكوا لبعض وتقوية علاقتكوا العاطفية دي، بس مش دايمًا قدام الناس .

– «همسة»: في الحب» الفرص التانية» هي اختبار حقيقي لقوة (العلاقة)....

– حاول تتجنبها وانجح في الفرصة الأولى أفضل، لأنه في «الفرصة التالتة» في الغالب الحب بيبدأ ينهار وبتبقى تحصيل حاصل ....

(للأسف الحب وحده لا يكفي.. للأسف يعني) .

من أكتر الحاجات اللي بأتفاجئ بيها في البشر في مراحل «نضجهم» إنه الحب لوحده لا يكفي لنجاح العلاقة العاطفية والزوجية..

في ناس متخيلة إنه «نجاح «العلاقات مبني فقط على جملة (بس هما بيحبوا بعض)؟

وبيتصدموا من مفاجئة إنه أحيانًا «بيحبوا بعض وهيفضلوا يحبوا بعض، لكن العلاقة هتفشل برضو»..

لأنه في ناس كتير اتربت على «غسيل مخ ممنهج ومنتظم» من الميديا والإعلام والأفلام، وحتى الشعراء والروايات إنه الحب لوحده كافي) وإنه طالما» المحبوب» بيموت فدا وشهيد حبيبته، يبقى العلاقة لازم تنجح في الآخر (غصب عن عين المخرج والمنتج والممثلين والمشاهدين جميعًا.

الأفلام والمسلسلات غير المنطقية دي أحيانًا، وخصوصًا الغزو التركي والدبجلة السوري) اللي دخلوا في حياتنا واتربت قدامهم» مراهقات» و»مراهقين» هما اللي وصلوا علاقات كتيرة بطريقة غير مباشرة إنها تفشل ومتنجحش ..

وصلهم إنه الزوج لازم يكون) فورمة الساحل، ووسيم، وغني وإلخ إلخ إلخ)، ولازم يعملها مفاجآت تحت المطر بالبدلة البراند ويحارب» الأعداء»، ويروح يخطفها علشان هو بيحبها، وبالتالي يستحق حبها..

* بالمناسبة.. الرجالة مبتعرفش تجري تحت المطر ببدلة أصلًا، وخصوصًا لو براند هيروح يلبس حاجة تانية ويبقى يجري براحته.

وهو اللي وصل الولاد إنه لازم البنت تكون مولودة «بميك آب» لا يختفي أبدًا.. و٢٤ساعة بترقص باليه، وكمان بتعرف تعمل كل الأكلات الجميلة.. وتقدر تتحول في نفس اليوم مرة blonde – شقراء، ومرة شَعرها أحمرredhead سبحان الله متعرفش إزاي!! وإنها مهما حملت وخلّفت، ومهما تعبت مينفعش يزداد وزنها وإلا مش هتبقى على نفس درجة جمال الأخريات اللي في حياته.

وهي اللي وصلت للأهل برضه إنه الزوج لازم يكون) مدير الشركة) اللي باباه سابهالوا ومات، هو وعمته بيديروها * مش عارف ليه دايمًا في «عمة شريرة» مسيطرة على شركة الوالد في المسلسلات التركي، وبالتالي العربية الـ BMW دي أقل عربية عنده، وإنه كل ما مراته بتزهق لازم يغير الفيلا أو القصر اللي ساكنين فيه..

وكأن تركيا مفيهاش غير شركات كل أصحابها ماتوا وسابوا» أولادهم» وعماتهم يديروها من بعدهم..

هو اللي خلاني أنا شخصيا بكره المسلسلات» التركي» دي.

ودا اللي خلي في ناس كرهت فيلم) لالالاند (لإنه ببساطة فيلم بيحكي عن» تضارب» بين قصة واقعية والافتراض» الخيالي» اللي كان المفروض يحصل فيها .

« يا ريت الجواز والحياة العاطفية» بالبساطة دي.. أعتقد مكانش هيبقى في مشاكل بين البشر أبدًا، لو كان» الحب» لوحده كافي..

الحب هو» الـcore " لأي علاقة عاطفية..

هو (القلب) اللي بيضخ دم لعضلات العلاقة العاطفية..

بالظبط زي» موتور» عربية قوي جدا وفعال ..

لكن بجانب الحب على الأقل لازم يكون في ٥ حاجات لازم تدور عليهم في أي علاقة علشان تقدر تحللها كويس (التواصل اللفظي وغير اللفظي، احترام اختلاف الآخر، الرغبة الحميمية، المسئولية الاجتماعية، المادة) وهتتصدموا لما تعرفوا إنه «الماديات» من أقوى سبل نجاح العلاقات وأهميتها لا تقل أهمية عن الاحترام وتقبل العيوب ..

لو الحاجات الأساسية دي بجانب) إشباع الاحتياجات للعقل الباطن) يبقى فرص فشل العلاقة أكبر بكتير من فرص نجاحها ..

تخيل معاك» موتور» عربية قوي جدًّا، موتور من قوته نادر إنك تلاقي غيره أبدًا.. موتور متصنعش زيه قبله ولا هيتصنع بعده.. لكن فضل في حالته كدا» موتور» لا في هيكل للعربية ولا ٤ فرد كاوتش تشيلها ولا وصلات وأسلاك تربط الموتور بجسم العربية ولا فوانيس تمشيها ولا كراسي موجودة تقدر تستخدمها علشان الموتور يحرك العربية وينقلك إنت من مكان لمكان...

كل الحاجات اللي بجانب الموتور دا، لا تقل أهمية عن» الموتور «اللي هو الحب، فبالتالي فرص نجاح علاقة «مهما كانت درجة الحب قوية واستثنائية»، بس الحاجات التانية دي مش موجودة قليلة جدا.. على عكس لما يكون الموتور مش) استثنائي)، ولا بنفس القوة لكن بينمو وبياخد وقت علشان يزداد قوة لكن) الدعائم (التانية دي موجودة وبتسنده يبقى هنا * واللي قريبين مني بيسمعوا الجملة دي مني أحيانًا على علاقات بشوفها) هما مش بيحبوا بعض أوي، لكن فرص نجاح علاقتهم قوية جدا وهيزداد حبهم مع الوقت) .

ولو ركزت هتلاقي إنه تقريبا كل الأديان السماوية والأرضية فيها» فترة خطوبة»، وهي الفترة المنطقية اللي الطرفين فيها بيدركوا الجوانب دي مع بعض، لضمان نجاح العلاقة دي مستقبلا .

فاوعوا تحكموا على نجاح علاقة مهما كانت» حبها» قوي إنك تكمّل لو الحاجات التانية دي صفر لمجرد إنه «الحب» موجود .

لأنه على الأقل لازم يكون في هيكل للموتور علشان» العربية» تنجح وتمشي.

فكل ما» هتنضج» عاطفيا وعقليا، كل ما هتدرك» الحقيقة» دي أسرع .

وكل ما هتدركها أسرع، كل ما هتتجنب» فشل «واضطرابات عاطفية كتيرة في حياتك..

(أنواع الشخصيات في الحب)

(المضطربة عاطفيا)

« – البنت المضطربة عاطفيا «وأقولك إيه عن البنت المضطربة «عاطفيا» في معاميق عواطفها المضطربة اللي ميقدرش» أقوى عقل» بشري يتوقعلها أي تصرفات أو حتى يعرف هي المفروض تفرح واللا تزعل واللا هتعمل إيه فيك محدش بيتوقع يا مان، محدش بيقدر يتوقعها .

الأنثى كائن هرموني عاطفي «متقلب» المزاج غير ثابت على حالة مزاجية واحدة أبدًا.. دي طبيعة الأنثى وفطرتها، الموضوع بيبقى أصعب في حالات» الحمل» التوتر، أو الشخصيات القلقة أو البنت المزاجية..

لكن كل دول ميجوش حاجة جنب البنت اللي عندها» اضطراب عاطفي» ما موجود فيها .

(علامات الاضطراب العاطفي عندها) سماتها الشخصية:

١– الاكتئاب المفاجئ : الاكتئاب اللي متعرفلوش أي سبب، وهو في الحقيقة، ملوش أي سبب في العالم الخارجي أبدًا.. وملوش أي محفزات خارجية أو حاجة طرأت في حياتها، لكن هتلاقيها مرة واحدة» اكتأبت «وزعلت وعيطت وجابت كل الذكريات الحزينة اللي تدعو للاكتئاب وبتفكر تقتل نفسها وتقتلك معاها علشان تستريح بقى..

* نصيحة للراجل اللطيف: إوعى تحاول تفهم إيه اللي» خلاااااااها مكتئئئئبة» لأنه فعليا مفيش أي– سبب منطقي– لدا.. مفيييييش

٢– اضطرابات الأكل، زي فقدان الشهية مرة واحدة، وأنها متبقاش عايزة تاكل أبدًا أي حاجة.. وبالتالي فقدان الوزن المفاجئ تبعًا لحالتها المزاجية.. وهوب مرة واحدة شهيتها تتفتح على الأكل وكأنها مكالتش من سنين.. وبرضه زيادة في الوزن مفاجأة. لمضحك بقى إنه البنات دي متعرفش» تخلقلهم نمط ثابت» هل لما بيتضايقوا بياكلوا؟ ولا

لما بيتضايقوا نفسهم بتتسد؟ مفيش نمط ثابت أحيانًا كدا وأحيانًا كدا:

٣- آلام جسدية غير مبررة: يعني تلاقيها بنت بتهتم بصحتها، وبتاكل كويس، وبتمارس رياضة.. وصحتها زي الفل، لكن بتشتكي من» صداع «أو وجع في جسمها، ولو راحت لدكتور أو اتنين، كلهم بيأكدوا إنه صحتها كويسة ومفيش حاجة جسدية فيها .

٤- صعوبة في» التحكم» في الغضب، والتحكم في «الفرحة المفرطة»... وهنا البنت بتروح للإكستريم في كل الانفعالات ومش بتعرف تتحكم في غضبها لما تغضب، ومحدش بيعرف يوقفها لو انفعلت وبتعمل» كوارث» في حالات الغضب .. * ممكن تروح تشتم شخص بعينه أو تضربه حتى.. ولما بتفرح برضو بتفرح» للإكستريم»، وكأنها شاربة مخدرات أو منشطات ومتعرفش تنام من كتر الفرحة اللي مش سايعاها.

٥- النسيااااان، النسيااان: بتنسى أي حاجة في أي وقت.. بتنسى في الغالب كل الحاجات اللي مش مرتبطة معاها بذكرى عاطفية قوية، زي مثلًا أرقام التليفونات أو العناوين أو مواعيد امتحاناتها عادي، طالما» في لا مبالاة» من الامتحانات. ونسيانها دا في الغالب- حيلة دفاعية- من عقلها الباطن إنه ميتفاعلش مع الذكريات العاطفية المؤلمة أو اللي بتوترها كنوع من طريقته في إنه يدافع عن نفسه.

٦- أصعب حاجة بقى فيها هي دي (مش بتفهم أي تفسيرات منطقية؟!) المنطق عندها مضروب بالنار ومدفون، والعزا متاخد بقاله سنين. والموضوع دا بيجهد مش بس أصدقائها الرجالة أو الولد اللي مرتبطة بيه كمان بيجهد ذهنيًا» أصدقاءها» البنات اللي بياخدوا قرارات «عقلانية» شوية. بتشوفهم ماديين وسطحيين وناس «قميئة» عايشه في الحياة «طفيليات» تستحق الموت. وبالتالي البنت دي «مبذرة» جدًّا، وبمجرد ما بتشوف أي حاجة نفسها فيها بتشتريها بغض النظر عن أي اعتبارات مادية* وممكن تدِّي للراجل اللي بيبيع فَلوس زيادة طالما صعب عليها حبتين. وكمان مش بتعرف تتكلم في ماديات أو حسابات منطقية مطلقًا.

٧- عالمها الخيالي: بتختلق» شخصيات» خيالية بتعيش معاهم مشاكلها وأحلامها وقصصها اللي متحققتش في الواقع، شخصيات يا إما هي بتختلقهم، يا بتعيش في أحلامها مع شخصيات» مشهورة» بتتخيل نفسها بتنام في أحضانهم قبل النوم، أو بيحكولها قصة

ما بتحبها، أو حتى بتتخيلهم معاها لما تقوم تلبس فستانها الواو في أوضتها وتتخيل إنهم معاها وشايفينها ومبسوطين بجسمها وشكلها» التحفة» فيه.

٨- صعب جدًّا تتوقع ردود» أفعالها»: يعني مرة تجيبلها ورداية صغغنة تفرح وتبوسك من كتر الفرحة، ومرة تجيبلها بوكيه ورد كبير وغالي «ترميه» في وشك علشان نظرتك مريحتهاش وإنت بتديهولها .

* عندي واحد صديقي اتعمل فيه الموقف دا بالظبط:

الاضطرابات العاطفية اللي بتيجي للبنات بيكون سببها حاجة من اتنين، يا إما اتعرضت لصدمات عاطفية قوية جدًّا ومتكررة في طفولتها، فبالتالي بدل ما» تنضج» كان الموضوع أقوى من قدرة عقلها على «الاستيعاب» والنضج فابتدت تشوف العالم من منظور مختلف تمامًا عن اللي المفروض تشوفه. وبالتالي بتسقط المعادلات المنطقية تمامًا كنوع من الحماية لنفسها.

يا بنت» منضجتش أصلا» واتأخرت في النضج لمراحل ما بعد الـ ٣٠ واتقفل عليها جدًّا لدرجة إنها لما خرجت للعالم الواقعي اتصدمت» من قساوته» اللي معرفتش تتكيف معاها.. فبالتالي الصراع دايمًا عايش جواها ومش بتعرف تخلق» التوازن» دا.. والشخصيات اللي زي دي من البنات حتى إنهم بيكونوا ٣٠ سنة فما فوق، لكن ما زالوا لو كلمة وجعتهم ممكن» تعيط» ولو شافت البطل بيموت بتعيط، وأي أزمة عاطفية بتمر بيها صديقتها المقربة «بتعيطلها».. وبرضو بمجرد كلمة «حلوة» بتفرح وبتضحك من قلبها .

بيكونوا ناجحين جدًّا عمليا * لأن الجانب العملي هو طريقتهم الوحيدة في التواصل مع العالم المنطقي والعملي والمادي بزيادة دا .

لكن للأسف، بيكونوا مجهدين جدا ذهنيا للي حواليهم، لأنهم بيحكموا على «انفعالاتهم» ذهنيا ومنطقيا وعقلانيا.. في حين إنهم عبارة عن كائنات» عاطفية» وكلكعة مشاعر ماشية على «الأرض»..

فاوعوا تحاولوا تفهموهم» منطقيا»، بس افتحوا قلبكوا وإنتوا هتفهموا كل انفعالاتهم ومشاعرهم.. وإوعي تنسي إنهم» أطفال» كبيرة... شكلهم» كبير»، لكن ما زالت قلوبهم» طفولية» جدًّاا.

(البنت البسكويتة– الكيوت بزيادة)

دلوقتي بقى هنتكلم عن شخصية قلييييلة جداااا في البنات وهي شخصية البنت (البسكويتة)، مش بسكوتة لا» بسكويتة» لإضافة رقة أكتر وبزيادة..

– إيه بقى» سماتها الشخصية»؟ وليه اسمها كدا؟

اسمها كدا لأنها شخصية رقيييقة جداااا. . وأقل كلمة بتبسطها، وأقل كلمة بتفرحها وتخليها في قمة الفرحة، ولو كلمة وحشة برضو أو تزعلها» بتتقهر من قلبها»..

هي بنت بسيطة جداااا ومش متكلفة في أي حاجة في شخصيتها، لبسها دايمًا شيك بس بسيط، محتشم لكن ذوق جداااا، وهي شخصية ذووووق جداااا بطبيعتها وبتزعل لو شافت حد قليل الذوق بيتعامل معاها أو حتى بيعامل حد تاني.

شخصية بتتقيد بالقوانين وبتحترمها مهما كانت، بتخلق لنفسها شوية قوانين تعيش بيها، ولو مفيش قوانين بتشوف قوانين اللي حواليها وتعيش بيها... وبتحترمها جداااا، وبتترعب من فكرة كسر القوانين جداااا.. (مش سهل أبدًا إقناعها تعمل حاجة مجنونة أو تتصادم مع قوانينها) حتى لو نفسها فيها – * فبالتالي بتبقى الشخصية المجهدة اللي في الشلة.

Fragile جداااا، زي البسكويتة بالظبط.. قابلة للكسر بسهولة، وبتتوجع بسهولة جداااا وأقل موقف بيوجع بيوجعها، ودا اللي بيخليها شخصية (بتخاف وبتتجنب الصدامات جداااا) .

شخصية إرضائية جداااا، بتحب ترضي اللي حواليها، حتى لو هتيجي على نفسها.. وفي الحب هي شخصية بسيطة بتبقى خفيفة جداااا على الراجل اللي معاها، ودا اللي بيعملها مشاكل بعدين إنها «بتضحي» بلا مقابل منطقي للتضحية دي، وبالتالي بتوصل لمرحلة إنها تبدأ تتصادم مع) قوانينها ومعتقداتها) ومبتعرفش تتخلى عنهم، وتحت ضغط رهيييب ممكن ترضخ، وبالتدريج دا بيدخلها في حالات) اكتئاب) مزمن.

صبورة جداااا، وبتستحمل أي صعوبات حياتية حتى في أكلها بسيطة، شخصية بسيطة في كل حاجة.. ودايمًا عندها مشاكل في فقدان الشهية، بتميل تبقى وزنها أقل من المثالي، مش بتحب الأكل زي بقية البنات.. لكن بتحب تخرج وتروح سينما أو متعتها الأكبر في الحياة تعمل شوبينج ولما بتحب) بتعشق) الورد.

شخصية طموحة جداااا، بس دايمًا محتاجة تشجيع باستمرار من اللي قريبين منها.. بتقلق قبل أي خطوة بس لما بتحس إنه حدّ مؤمن بيها جدااا بتعمل كل طاقتها، وإيمان اللي قريبين منها بينقلها إيمان أكبر لنفسها..

بتكره الصوت العالي وبتترعب من الأشخاص اللي «بتشتم «أو بتستخدم نبرات صوت عالية، أو لغة هجومية قوية عليه.. وأكتر سمة مشتركة بينهم) صوتهم الواطي) والهادي... ودا بيعصب أحيانًا اللي حواليها إنها تعلي صوتها علشان يسمعوها.. بس هي برضو مبتعرفش تعلي صوتها..

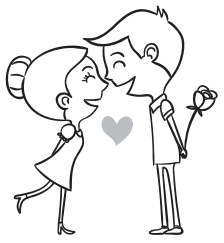
*أعرف واحدة صوت المكيف كان بيبقى أعلى من صوتها، فبأضطر أستحمل الحر علشان أعرف) أسمعها).

– مهووووسة نضافة self hygiene – يكاد يصل لمرحلة الـ جيرموفوبيا.. بتهتم جدااا بمواعيد الكوافير والاهتمام ببشرتها والبرفيوم اللي بتستخدمها.. مستحيل مستحيييل تضحي باهتمامها بالنظافة الشخصية.. لأنها بتقرف جدااا من الأشخاص اللي مهملين في اهتمامهم بنظافتهم الشخصية.

وفية لأبعد الحدود، طالما حبت يبقى بتعافر وبتحارب في هدوء علشان حبها .. مش بتتكلم كتيير عن مشاعرها في الأول، وبتميل إنها تعبر عن حبها) بالهدايا) أو حتى الأكل اللي حبيبها بيحبه. أو حتى لو أصحابها بيحبوا الحاجة دي.

مبتستحملش الاستهلاك العاطفي أو حدّ يلعب بمشاعرها، فلو مش متأكد كراجل ٢٠٠٪ من مشاعرك ناحيتها، فمتحاولش تتلاعب بمشاعرها أو توهمها بحب إنت مش أده، لأنها لو البنت العادية بتتعافى فترة زمنية، هي هتاخد ٥ أضعاف الوقت دا في التعافي.. وهتفضل دايمًا» تجلد ذاتها «لأنها بتتوهم لفترة طويلة إنها كانت السبب في (فشل العلاقة).

شخصية نادرة جداااا، وأنوثتها هادية وصبورة ومحتاجة شريك صبور جداااا وبيشاركها هدوءها دا ..



(بنت عالم سمسم)

يعني إيه بنت» عايشة في عالم سمسم»؟ ..

يعني البنت اللي أبسط من البساطة.

اللي مش بيهمها رأي حد فيها ..

اللي بتلبس اللي تحس إنها» مرتاحة» فيه بغض النظر عن رأيهم كلهم فيها ...

البنت اللي مش متكلفة أبدًا ..

بتاكل اللي يعجبها، بتشرب اللي بتحبه مهما كان غريب أو مش منطقي للي حواليها .

بتضحك من أقل حاجة بتضحكها ..

بتضحك من قلبها، بتضحك مش بتجامل» بضحكتها» حد ..

بتضحك حتى لو عملت (أصوات غريبة بضحكتها دي، بس برضو دا مبيخوفهاش.. تضحك ..

بتفرح لأقل أسباب الفرحة، وممكن تعيط على موت) بطلها) في الفيلم أو المسلسل اللي بتحبه..

هي بنت بسيطة، عايشة في عالمها الافتراضي اللي كله (بيحب) كله فيه...

متتوقعش إنه في حدّ) بيكره) حدّ لمجرد إنه «بيحقد» عليه...

ومتتوقعش إنه في حدّ يكرهها لمجرد إنه» مختلف معاها» أو عليها ...

المضحك أننا «بنتريق» عليها وبنسخر منها من مجرد مصطلح) عالم سمسم) اللي بنطلقه عليها ...

وبنستغرب أد إيه هي بتكون ساذجة لأنها عايشة في عالمها الافتراضي دا ...

لكن هي من جواها بتضحك علينا إحنا..

بتضحك على أد إيه)عالمنا) مش منطقي بكل» مادياته» وبكل تعقيداته ...

وبتستغرب إنه عالمها» البسيط «المنطقي مريح أكتر بكتيير من» العالم «السطحي اللي بيعيشوه... تحية لكل الرائعات، لكل إلى عايشين) في عالم سمسم).

(البنت الخجولة)

البنت الخجولة shyness personality تركيبتها العاطفية مختلفة شوية، ومش معنى إنها خجولة إنها بالضرورة لازم تكون) حساسة) بالمناسبة لأنه في ناس بتخلط بينهم ..

لأنه الحساسة ممكن متظهرش مشاعرها، لكن مش معنى كدا إنها» مبتكونش مشاعر عاطفية حادة وقوية، أو حتى)بتشتمك بأقذر الشتايم في دماغها)، وقدامك ساكتة.

الخجولة شخصية بتكون مشاعر قوية عادي، لكن مش بتتفاعل عاطفيا بسرعة أو بسهولة، وإظهارها لعلامات الإعجاب أو الحب شيء تقيل وصعب نسبيا عليها)على عكس الحساسة اللي بتطلب دا بأريحية مطلقة) .

وفي البوست دا مش هتكلم عن) شخصية البنت الخجولة في الحب) نبقى نخليه في بوست تاني، لكن هتكلم عن» علامات إعجابها بيك كراجل» وإيه اللي المفروض تدور عليه وتلاحظه كويس جداا ..

١- هتتجنب الـ eye contact معاك : البنت الخجولة مش قوية في التواصل البصري الطويل اللي الإنسان بيعمله بسهولة، تخيل بقى لما بتكون معجبة مش بتقدر تحافظ على» تواصل بصري» لفترات طويلة أبدًا... في الغالب هتتجه بعينيها لأماكن تانية أو حتى لديكور المكان اللي إنتوا فيه تجنبا إنها تبص في عينيك..

بس عينيها مش هتنزل من عليك من ورا ضهرك على فكرة..

٢- هتجيبلك الحاجة اللي بتحبها : البنت الخجولة نادرًا لما بتعبر عن حبها بالكلام، لكن بتحب وبترتاح إنها تعبّر عن مشاعرها بالهدايا.. أو حتى بالأكل اللي بتحبه وهتتعب

أوي فيه علشانك .فلو لقيتها عملتلك» صينية المحشي» اللي بتحبها؟ يبقى لازم تاخد بالك المرة الجاية..

٣- مش هتمانع اقتحامك لمساحتها الشخصية : عمرها أبدًا ما هتحاول تقتحم مساحتك الشخصية اللي اتكلمت عنها في البوستات اللي فاتت، ولا هتتنطط أبدًا.. ولا هتتشقلب ونادرًا لو ضربتك، لكن لو أنت شوفتها في مكان قاعدة لوحدها وروحت قعدت جنبها مش هتمانع دا أبدًا، وبالعكس هترحب بيك وهتفرح لوجودك قريب منها..

٤- ودي أهم علامة بقى وركز فيها أوي مع البنت الخجولة وحياة أبوك يا شيخ «هتبقى دايمًا موجودة علشانك»... يعني إيه بقى؟

يعني البنت الخجولة لما بتكون موجودة مع اللي معجبه بيه حتى لو وسط ناس كتير، بتفضل مكانها لحد ما الوقت يعدي وتتكلم معاه لوحدها.. في حين إنه البنات التانية اللي مش معجبة بمجرد ما بتاخد دقيقة في الكلام معاها بتقولك: (طب أنا همشي بقى علشان ورايا بلا بلا بلا (، أو»أنا صاحبتي مستنياها في المكان الفلاني فلازم أروحلها»، وهكذا .

لكن البنت الخجولة مش بتعمل كدا أبدًا، بالعكس هتلاقيها دايمًا بتبقى حريصة إنها تكون موجودة في مكان وجود، وبتاخد أكتر وقت ممكن إنها تفضل قريبة منك وفي المكان اللي أنت فيه، حتى لو حواليك ناس كتيير .

(البنت المرتاحة)

مفيش أقوى من) البنت المرتاحة)، ومقصدش هنا البنت القوية .

لا، أقصد البنت المرتاحة في كل حاجة في حياتها .

المرتاحة في لبسها..

المرتاحة في شكلها..

المرتاحة في طبيعة جسمها، ومتقبلاه كما هو ومش شايفة فية أي عيب .

مرتاحة في علاقتها بالناس اللي حواليها.

مرتاحة في إنها بتقدر تقول للناس «لأ» بكل صدق وقوة.

مرتاحة في تطلعاتها للأحسن وإنها شايفة إنها متستحقش إلا (الأفضل (ليها، و)الراحة) هي أقصى درجات تقبل الذات وحب الذات، بدل جلد الذات وكُره الذات .

المرتاحة، بتكون دايمًا بسيطة..

مش بتتكلف في كلام، أو لبس، أو حتى ميك آب .

كل حاجة في حياتها بسيطة وبتكره التعقيد والأفورة حتى في توضيح مشاعرها بسيطة..

بتستخدم أبسط الكلمات علشان توصل أقوى المعاني وأدقها .

المرتاحة، مريحة في تعاملاتها مع الآخرين .

بتفرح جدا لأبسط الاهتمام، وكمان معندهاش مشكلة تهتم للأبد لو حست إن اللي قدامها محتاج الاهتمام دا .

المرتاحة ممكن تاكل في الشارع ميهمهاش مطعم غالي أو رخيص .

ميهمهاش نوع معين من المزيكا، لو عجبتها أي أغنية لأي عازف أو معنى أو أي نوع برضو هتسمعها .

مش بتحكم أبدًا على الآخرين طبقًا لشكلهم أو مادياتهم أو حالتهم الاجتماعية.

دايمًا بتحكم باللي بتشوفه جواهم وفي قلبهم .

الناس اللي زي دي «نادرة» وبقت عملة صعبة دلوقتي وسط مجتمع بيصرخ (بالتعقيد والأفورة في كل حاجة في حياته)..

الناس دي بحسها عاملة زي «ملايكة» بتمشي على الأرض علشان بدول بنحس إنه فعلًا للحياة «طعم»...

(البنت القوية)

«أكتب عن الارتباط ببنت قوية... وليه في رجالة بتخاف من الارتباط من البنت القوية»..

في الحقيقة مصطلح» بنت قوية» هنا ليه معنيين..

الأول :البنت الصدامية أو البنت اللي بتتصادم مع الآخرين، لأن دي سماتها الشخصية.

التاني: البنت اللي عندها توازن نفسي واجتماعي وعملي وجسدي وثقتها في نفسها عالية، هي مش» مغرورة» أو متخيلة إنها معندهاش عيوب أبدًا، هي مدركة كويس إنها عندها (عيوب) لكن مدركة برضو إنه دي حاجة طبيعية، وهي متواصلة معاها ومدركاها وحابه نفسها بكل العيوب والمميزات دي..

أولًا» سمات البنت القوية»

١- متقبلة ذاتها لأقصى درجة، عارفة إنها مليانة مميزات زي كل إنسان في الدنيا ربنا خلقه بمميزات كتيير جدًّا.. مش هتسمع منها» أنا حاسة إنه مناخيري كبيرة فمحتاجة أعملها عملية تجميل»، لأنها متقبلة سماتها الجسدية بكل تفاصيلها سواء طويلة أو قصيرة كيرفي أو رفيعة بيضاء أو سمراء أو إلخ إلخ إلخ .

٢- بتعرف تتفاعل اجتماعيا كويس جدا مع الناس اللي حواليها، البعد الاجتماعي مهم جداا في حياتها الشخصية وبتدرك كويس إنه طبيعي يكون عندها علاقات اجتماعية ولازم تتفاعل معاها وتحافظ عليها، ولذلك بتكون فاكرة كويس مواعيد أعياد الميلاد ونوعيات الهدايا وبتعرف تقول الجمل صح في المناسبات الاجتماعية اللي تناسبها * ودا اللي بيسبب تهديد أحيانًا للراجل الشرقي وهتكلم عليه بعدين .

٣- طموحة طموحة طموحة: طموحة دايمًا، مهما كان مستواها الاجتماعي أو المادي دايمًا عايزة تكون في مكان أحسن، منصب أكبر، إنجاز أكبر، معرفة وعلم عايزه تحصلهم أكتر وأكتر.. هي عندها من تربيتها في الطفولة إنه جزء كبير من ثقتها بنفسها هو في قدرتها على» الإنجاز»، فبالتالي هي بتتغذى على الإنجاز.. ودايمًا عندها رغبة

وشغف إنها تستقل ماديا عن اللي حواليها * ودا برضو بيعمل أزمة مع الراجل أحيانًا .

٤- إحساسها الأنثوي مختلف: عندها إحساس أنثوي داخلي عالي جداا وقوي جداا، بتحب تفاصيلها الأنثوية الخاصة بيها هي وبتقدر تتواصل معاها كويس وبتعرف إنها مش لازم تظهر) جانبها الأنثوي دا (لأي حد في حياتها والسلام، لكن بتظهر الجانب الأنثوي دا بشدة وبقوة الرقاصة اللي جواها لما بتحب من كل قلبها .

٥- بطيئة التعلق بالآخرين، لكن شديدة التعلق وشديدة التمسك، ودي نقطة ضعف جسيمة في البنت من الشخصية دي.

الجملتين شكلهم متناقضين) إزاي يا عويس بطيئة التعلق وشديدة التعلق في نفس الوقت؟!)، أقولك: يعني هي مش بتتعلق بسهولة بالآخرين، لكن جزء من -نضجها-العقلي والعاطفي والاجتماعي إنها بتدرك إنه الآخرين متغيرين في حياتها وفي حياة أي شخص، فطبيعي تكون لطيفة لكن مش شديدة» التعلق»، فبالتالي لما بيظهر أي شخص في حياتها مش بتتعلق بيه بسهولة، لكن بتاخد وقتها لكن بمجرد ما بتتعلق بيه، بيظهر الجزء التاني» شديدة التمسك»، ومش بتتخلى عنها بسهولة أبدًا .

- الجزء التاني: » ليه دا بيعمل مشاكل في الارتباط ؟»

في الحقيقة نظريًّا المفروض إنه الراجل تكون دي كلها سمات ومميزات تخليه يعشقها، لكن في الواقع الموضوع مختلف تمامًا، ليه بقى؟

- السمات الشخصية للقوية بتتصادم مع «نزعة السيطرة» للراجل الشرقي، بصوا كل الرجالة في الكون عندها نزعة سيطرة ما لازم تشبعها بطريقة ما، ودا شيء صحي مش وحش على فكرة) نزعة السيطرة ممكن تشبع عن طريق إنه الشخص ينجح ماديا).. عن طريق إنه مياكلش أكل صحي، عن طريق إنه يؤسس شركة ويسيطر على اتجاهاتها فيديرها كويس، أو يسيطر عن حالته المزاجية ويخلق ظروفا أحسن لمستقبله، فكل البشر عندهم نزعة للسيطرة بطريقة ما.. الشرقي بيحاول يوسع سيطرته علشان تشمل كل اللي حواليه بمن فيهم زوجته وشريكته في الحياة، والعيب مش فيه على فكرة (المشكلة) في التربية اللي ربطته إنه السيطرة تعني= رجولة أكتر، فبالتالي بيحاول يسيطر على كل اللي حواليه: شغله وأصحابه وجيرانه وإلخ إلخ إلخ.... وطبعًا بما أنه دول أقوى من قدرته على السيطرة، فلازم يشبع نزعته للسيطرة على» الأنثى»

اللي هي شريكته في الحياة، ودا بيكون قرار سيئ جداا لأنه بيخلق تصادمات مع البنت اللي شخصيتها قوية على عكس مثلا البنت) الاتكالية) اللي بتفرح بالراجل اللي بيسيطر عليها.

– الموروث المجتمعي اللي بيظهر البنت اللي شخصيتها قوية على أنها» تهديد محتمل» للقرارات في المستقبل.. كلام الأمهات.. أو الراجل اللي بيسمع كلام «عيلته» أكتر ما بيكون قراراته الشخصية هو صاحب الرأي الأول والأخير فيها، فبالتالي دا بيسبب حساسية مفرطة عند البنت القوية، لأنه الراجل من النوع دا، بيجهدها إنها مش هتقدر تظهر أنوثتها كاملة قدامه وتستمتع بيها معاه– لأنه مش راجل بما فيه الكفاية علشانها –وفي نفس الوقت لأنها دايمًا هتحس بتهديد إنها تحت رحمة مامته أو أهله اللي بيتدخلوا في قراراته فبتعلم عليه بعلامة أكس كبيرة في المستقبل .

– البنت القوية عندها» رؤية واضحة» للمستقبل اللي عايزه تعيشه، فبالتالي لما بتدخل في علاقة «غير متكافئة» بيحصل عندها تشوش في الرؤية دي «لأنها بتكون عايزة إنه الارتباط يكون جزء من أجزاء حياتها الأخرى المهمة، زي شغلها، طموحها، وعلاقاتها، وحتى بيكون عندها رغبة إنه الارتباط يكون» جدي» ويتطور لزواج في وقت معين هي بتكون مخططاله، ودا طبعًا اللي بيعمل مصادمات كتير مع الراجل دا، خصوصًا لو هو صاحب نزعات صدامية في شخصيته.

ولذلك البنت القوية مش بتعرف ترتبط بنجاح إلا في علاقة (متكافئة) مع راجل بنفس درجة القوة وبنفس درجة الطموح والاستقلالية والرغبة في السيطرة على حاجات تانية غير النزعة للسيطرة عليها .

من الآخر،» القوية» مش بتنجح في علاقات» الولاد»، لكن بتكون أسعد أنثى لما بترتبط) براجل) ناضج .

وتقدروا تفرقوا كويس بين البنت» المسيطرة « والبنت» القوية» لأنهم من بره بيكونوا شبه بعض .

إنه البنت المسيطرة بتحب ترتبط بالرجالة اللي شخصيتهم ضعيفة علشان» تسيطر عليهم «، وهي اللي تتحكم في أبعاد العلاقة كلها وكل خطواتها في المستقبل حتى اللي تخصه بتكون هي اللي مخططالها .

لكن البنت» القوية» بتكره الراجل صاحب الشخصية الضعيفة اللي تسيطر عليه أو تاخد قراراته بالنيابة عنه.

الرجالة بطريقة ما مش بيحبوا البنت القوية المستقلة وبيحسوا بتهديد قدامها، لكن برضه هي أكتر بنت بيطاردوها وبيتمنوا إنها تكون زوجة ليه وشريكة حياة.

ومفيش حاجة «بتقفل» الراجل أكتر من البنت اللي بتحسسه إنها معندهاش غيرة في حياتها، أو إن حياتها مركزها راجل بتدور وبتلف حواليه.

وكل ما تكوني مستقلة ماديا أو عمليا وليكي حياتك الخاصة، كل ما هتكوني «صعبة» على اللي عايزين يلعبوا.. وبرضه –غالية– جدا وأنثى حقيقية في عيون الراجل)مكتمل) الرجولة.

وخديها قاعدة ثلاثية في حياتك :

مستقلة ماديا وعمليا .

ليكي طموحك ومستقبلك .

واثقة في نفسك حد الجنون .

وبس «الراجل» هو اللي هيقرب يعترفلك بحبه..

وإنتي متستهاليش «ولد»، إنتي تستاهلي «راجل»...

(الشخصية الحساسة)

ممكن كلمة» تفرحها «جدا، وكلمة ولو على سبيل» الهزار» ترعبه أو تخليها تحزن فعلًا من قلبها، دي بقى:

)الشخصية الحساسة)، كلنا عندنا الشخصية دي في حياتنا، أنت نفسك أو صديق أو صديقه، أخت أو حتى زوجة، الشخصية اللي ممكن نلاقيها» بتعيط «جنب قطة بردانه في الشارع.. وبتبقى ردود أفعالها العاطفية بالنسبة لنا» أوفر أوي» بقى.

الشخصية دي بقى سماتها إنها :

– ردود أفعالها في الغالب بتبقى «أوفر» شوية (عاطفيا) ناحية أي حاجة بتحصل في محيطها، أو اللي بيحصل حواليها.. بتتأثر جدا كمان بالأحداث السياسية والاجتماعية وبترعب على أصحابها أكتر ما بترعب على نفسها..

– من كتر خوفها على مشاعر اللي حواليها بتكون– يا عيني– «متحفظة» وبتختار كلامها بعناية فائقة وحتى كلامها في الهزار بتتجنب إنها تقول كلمة «ممكن ولمجرد ممكن» إنها تجرح اللي قدامها، فالناس بتشوفها» أوفر» مع إنها كل اللي بتكونه إنها)حساسة)، مش أكتر .

– من أجمل مميزاتها برضه إنها بتحس)بمشاعر أعمق) دايمًا لكل اللي حواليها، سواء أشخاصًا أو حتى حيوانات أو لأي شيء كان حواليها بتحس معاه بمشاعر قوية جدًّا.. وبالتالي بيكون عندها القدرة إنها تحس «براحة» بسرعة مع الأشخاص الكويسين، ومتحسش براحة أبدًا مع الأشخاص اللي مش) كويسين) ودايمًا إحساسها بيبقى صح .

– ردود أفعالها دايمًا عاطفية وقوية شوية عن الطبيعي، يعني مشهد في مسلسل درامي حزين والأبطال بتموت في نهايته هتبص عليها هتلاقي عينيها كلها دموع، ولو مشهد كله فرحة ونشاط تلاقيها متنططة وفرحانة وكأنها هي البطلة اللي بتتجوز البطل....

– أصعب حاجة عليهم» القرارات السريعة»، فكرة إنها تاخد قرار في التوّ واللحظة بتبقى من أكتر الحاجات المعقدة والصعبة ذهنيًّا جدًّا عليها) لأنها قراراتها عاطفية دايمًا وبزيادة لدرجة إنه القرارات دي بتوديها في داهية دايمًا).

– مش بس القرارات اللي بتكون صعبة عليها، كمان التعلق بالآخرين واللي حواليها بيكون قوي جدًّا جدًّا، وبتكوّن روابط عاطفية قوية جدًّا معاهم، ولمَّا بيوجعوها فعلًا بتدمر وبتنهار .

– على عكس الشخصية «الاجتماعية» الشخصية الحساسة بتميل إنها لما تيجي تعمل أي «نشاط «إنها تعمله لوحدها.. خوفًا من إنها تكون» عبأ» على الآخرين في حياتها..

* عندي صديقة من النوع دا، كانت هتغرق، ومن كتر خوفها لتغرّق معاها المنقذ سابته ليغرق معاها.. وأنقذوها في الآخر .

–بيركزوا في التفاصيل أوي أوي، الألوان والحيطان والديكوريشن أو حتى الخطوط للكلام أو مجرد) إيموجي) حلو في وسط الكلام بيفرق معاهم جداا١ .

– بيميلوا دايمًا «للاكتئاب» أو الإحباط، لأنه تعاطفهم وتفاعلهم العاطفي مع كل اللي حواليهم بيخلي عقلهم مش قادر يتعامل مع كمية الإحساس بالوجع اللي بيحسوه في وشوش اللي حواليهم.. وبيحسوا بالعجز إنهم مش قادرين يساعدوهم:

– بيكرهوا أفلام» الأكشن» أو العنف.. وبيحبوا الأفلام الرومانسية والهادية.

– بيعيطوا كتيير جداااا... بس برضوا بيعرفوا يضحكوا من قلبهم .

– عندهم وفاء وانتماء شديد للي بيقربوا منهم، مش بيتسرعوا في تكوين صداقات جديدة وبياخدوا وقتهم، لكن بيكونوا عندهم القدرة إنهم بمجرد ما يكونوا الصداقة دي إنهم يعملوا كل اللي يقدروا عليه ويضحوا بكل ما يملكوا في مقابل الشخص دا .

خلوا بالكوا وإنتوا بتتعاملوا معاها في الكلمات اللي هتقولوها، ممكن كلمة بهزار توجعها بس متبينش دا، ولو كلمة وجعتها مش هتبين دا ولا هتقوله لحد لكن هيبان على وشها أوي إنها زعلت .

الشخصيات دي بتكون» متعبة» أحيانًا للشخصيات الصدامية إنها تتعامل قدامها بطبيعتها.. فلو في شخصية صدامية هتيجي قدامها لازم الشخصية الصدامية تتجنب تصادمها.. وعلى الأقل تتفاعل معاها عاطفيا وتبطل» صداميتها» قدامها .

أجمل ميزة فيها بقى في البنت» الحساسة» هو) حضنها) أكتر مكان في العالم هتحس فيه بدفء وأمان وهدوء بعيدًا عن العالم المزعج اللي مليان ضوضاء حواليك دا، لأنه حضنها لما بتحضن بتختار إنها تديلك من قلبها وأمانها وحنانها اللي مش هتلاقي زيه في أي مكان :

(الصدامية بزيادة– بتاعة المشاكل)

الشخصية الصدامية

– هتشوف إيه الكلمة اللي (بتوجعك) وتقولهالك..

دي ببساطة البنت #الصدامية، بتكون بنت شخصيتها قوية..

بتظهر قدام الناس بشخصيتها القوية دي، صدامية لأبعد الحدود .

ممكن كلمة تفرحها وتخليها طايرة من السعادة..

وممكن كلمة تضايقها وتخليها» تجيبلك القديم والجديد» وتقولهولك ..

– بتعرف ترد كويس أوي بأكتر كلام ممكن يوجعك،» وإنت مالك؟» دي كلمتها المفضلة.

هي وكل مشتقاتها بقى ...

عندها كاريزما وحضور مُبهر، عندها هيبة وقوة بتفرض على «الآخرين» احترامها..

معندهاش وسط» يا أبيض» يا» أسود»..

يا تحب يا تكره، يا تبقى رقم واحد يا تبعد عنك ..

– بتلعب بينج بونج بالكلام.. يعني لو جاتلها كلمة ضايقتها، هترد بكلمة أكثر قوة تضايق أكتر..

مش بتفكر في الرد كتير، هيتهيألك إنها مدربة على الردود دي وحافظاها ..

مع إنها بتكون حساسة جدًّا وبتستخبى ورا صداميتها أحيانًا علشان متبينش «ضعفها» لحد...

مستحيل تعيط قدام حد... اجتماعية، بتحب تشارك الناس «همومهم» وفرحتهم وتنصحهم ..

بتحب تجرب حاجات جديدة، وأنيقة دايمًا في لبسها ..

في الحب :وفية لأبعد الحدود، لما بتحب بتبقى أنثى تانية خالص ..

بتتحول لشخصية رقيقة، وديعة وكيوت كدا وعسولة... وبتبقى أنوثة طاغية بس لما تحب .

بتضحي بكل حاجة علشان حبها ...

والأهم إنها بتتوجع بشدة لما بتتجرح ...

دايمًا بصوا على ما وراء كلامها، مهما كان دبش هتلاقوه بيعبر عن حب واهتمام ...

لأنها لو مهتمتش هيبقى عندها «لامبالاة» ناحيتهم ..

بس أجمل حاجة في شخصيتها إنها «مهما ضعفت «مبتنهارش...

وإنه من قوتها «الرجالة الكسر بيترعبوا منها» ..

بيخافوا حتى ينكشوها.. وبيكتفوا إنهم يشتموها من ورا ضهرها ..

لأنهم في وشها أقل منها رجولة وقوة وهيبة وسيطرة..

(البنت الحدية– متقلبة المزاج)

التقلبات المزاجية عندها –البنت الحدية– وما أدراك ما البنت الحدية....

في الحقيقة كل البنات * وهنا فعلًا أقصد كـــل البنات عندهم mood swings بطريقة ما، بتختلف درجتها وأوقاتها والظروف اللي بتتعرض لها أو حتى الموود نفسه اللي بيدخلوه، لكن التركيبة الفسيولوجية والسيكولوجية عند المرأة هي إنها كائن هرموني متقلب المزاج وبيتغير مزاجه بسرعة وبقوة جدًّا .

في شخصيات بقى بتكون تقلباتها المزاجية أقوى من العادي بشوية، زي الشخصيات الـ sensitive الحساسة، أو الشخصية الحدية..borderline ...

الشخصية الحدية أقوى شخصية عندها تقلبات مزاجية «حادة» ممكن تقابلها في حياتك..

* في الحقيقة أنا بأشفق جدًّا على أي راجل بيرتبط أو بيتجوز واحدة كدا، كان عندي صديق مرتبط ببنت كدا جننته تقريبًا، وكان كل ما يحكيلي أقوله: «دي ذنوب إنت عملتها وربنا بيكفرها دلوقتي ‘

الشخصية الحدية في البنات مش بس مُجهدة في التعامل مع الإنسان العادي، كمان مجهدة في العلاقات) لأنه العلاقات العاطفية هي عاطفية وتفاعلية) في المقام الأول، فممكن تبقى في شغلها نسبيًّا مزاجها مستقر، لكن في الارتباط نادرًا وشبه مستحيل تبقى مستقرة أبدًا عاطفيًّا.. وطبعًا لما الموضوع بيزيد عن حده وبيوصل لدرجة اضطراب شديد وبيأثر على «فاعلية» حياتها ومش بيخليها تعرف تعيش طبيعي يبقى هنا لازم) الاضطراب) دا يكون ليه علاج

كيميائي عند طبيب متخصص، لكن أنا هنا هكتب عن «سمات الشخصية الحدية» اللي هي أي نعم عندها تقلبات مزاجية لكن موصلتش للدرجة اللي تخلي الدكاترة تصنفه «disorder » محتاج علاج كيميائي .

سماتها بقى

١- ردود فعل عاطفية، شديدة أحيانًا، بتكون أوفر شوية، ومش منطقية للي حواليا.. يعني مثلا لو شافت راجل شحات في الشارع ممكن تعيط جنبه، لو شافت بطل مسلسل بيتعذب بتلاقيها بتعيط وبتدمع معاه، حتى مع إدراكها إن دا تمثيل.. وكذلك في الفرحة بتفرح أوي وبتنطط وبتطير من الفرحة لمجرد إنها سمعت كلمة حلوة وعجبتها.. دايمًا بتروح في الإكستريم لكل حالة مزاجية معندهاش وسط .

٢- نظرتها لنفسها self image عندها مش مستقرة، أحيانًا واثقة في نفسها جدًّاااا، وأحيانًا شايفه نفسها أقل حد في الكون وملهاش أي لازمة ودا اللي بيجنن أصحابها واللي حواليها .

٣- علاقاتها العاطفية صعب تستقر، وبيبقى عندها تاريخ فشل علاقات عاطفية محترم، أو بتجيب من الآخر ومش بتدخل علاقات عاطفية أصلًا، وبتكتفي (بخيالاتها العاطفية) مع أبطال وهميين في دماغها بتعيش معاهم.. ودا اللي بيجنن اللي بيرتبطوا بيها .

٤- عندها رغبة في العزلة، والبعد عن الناس معظم الأوقات.. وأوقات بتحبّ تلزق فيهم متسيبهومش .. كمان بيصاحبها) اكتئابات) حتى في أوقات الفرح بتاعة الناس العادية.

٥- لما بترتبط بتعشق من كل قلبها، بتحب وبتتعلق بطريقة مش طبيعية أبدًا، ممكن تعمل أي حاجة لمجرد إنه حبيبها يكون مبسوط * أي حاااجة حرفيا، وبسرعة بتنتقل لحالة من الكُره الزائد وبتبقى عايزه تقتله أو تتمنى اختفاءه من على الأرض .

٦- معندهاش كارير واضح لمستقبلها، كل فترة بتطلع بشغف وبحماس لفكرة جيدة وبعدين تزهق وتروح شغلانة تانية.... وهكذا .

٧- ودي يمكن أخطرهم إنه ٨٠ ٪ من الناس اللي عندها اضطرابات الشخصية الحدية

بيحاولوا أو حاولوا على الأقل الانتحار قبل كدا، بس اللي عايز أوضحه هنا إنه طالما هي مجرد suicidal thoughts أو أفكار انتحارية يبقى الموضوع مش خطر.. الخوف كله من» المحاولات الفعلية للانتحار».. ودي يمكن حاجة بتكون صعبة على اللي حواليها إنه رغبتها في الانتحار بتقلقهم جدااا عليها .

ندخل بقى في الجزء التاني: إزاي تتعامل مع تقلباتها المزاجية؟ أو تقلبات المزاجية عند البنات عمومًا .

١- المود الأول: الرغبة في البعد :دايمًا البنات دي بالذات ودا بيحصل كتير، وأحيانًا البنات العادية وعمومًا بيجيلهم رغبة مفاجئة في الابتعاد عنك أحيانًا، وبيسبقها دايمًا المرحلة دي شوية خناقات على حاجات تافهة، أو انفعالات مش منطقية.. أو إنها تزعق فيك بدون سبب منطقي.. فأنا عارف إنه صعب عليك كراجل إنك تتحط في موقف زي دا خصوصًا إنك مبتكونش فاهم هي بتعمل كدا ليه؟ أقولك بقى على السر(متحاولش تفهم هي بتعمل كدا ليه)، لأنه دا هيضايقها أكتر، لأنها نفسها مش فاهمة هي بتعمل كدا ليه؟ ولا حتى المخرج ولا المشاهدين عارفين هي بتعمل كدا ليه... !

كل اللي عليك تعمله إنك متتكلمش في أي حاجة وتديها مساحتها الخاصة في التعبير عن الأفكار اللي في دماغها، مهما كانت مش مترتبة، ومهما كانت مش منطقية ليك.

يعني احضنها، خليك جنبها، متسيبهاش، لكن في نفس الوقت متتكلمش كتير عن مشاكلها معاها، خليها هي اللي تتكلم .

٢- المود التاني: الغضب :في فارق بين» الإحساس بالظلم» و»الغضب «.. فرق بينهم كويس كراجل في التعامل مع الست عمومًا، لأنه الإحساس بالظلم التعامل معاه ببساطة بيكون يا بتعبرلها إنه (الظلم دا واقع على الكل)، فالمشاركة فيه مش اختيارية، والكل مظلوم فيه.. يا تشيل الظلم دا من عليها وتريحها، وخلي بالك السوشيال ميديا بتشحن ليل نهار بسكرين شوتس ومسلسلات تركي الرجالة فيهم» خياليين»، فلا إراديا عقل المرأة عمال يستوعب إحساس بالظلم بيزيد كل يوم .الغضب، بقى مختلف شوية.. لأنه الغضب عند النوعية دي من البنات غضب «على الذات self anger نادرًا لما بتغضب على غيرها، ولو غضب على غيرها ممكن تحس بالذنب إنها غضبت عليه وتزعل إنها زعلت منه!! آه والله زمبقولك كدا.. فا اللي عليك بقى أول ما تلاقيها

غضبانه امدحها قولها كلام حلو، زود ثقتها في نفسها، بالتالي الغضب على نفسها دا هيقل تدريجيًّا.. ولو متجوزين» اتحرش بيها» .. هتفرح بحبك لتفاصيل أنوثتها حتى لو تحرش لفظي فقط .

٣- المود» الإحباط والاكتئاب»، ودول أكتر مودين هتقابلهم في حياتك معاها، لأنه عقلها دايمًا بيميل ليهم وبيروحلهم كمكان للراحة أحيانًا وكمكان بيعيش فيه كل انفعالاته العاطفية» داخليا»، والبنات دي في الإحباط والاكتئاب خصوصًا على عكس الناس التانية مش بتطلب مساعدة حد، ومش بتعبر عن دا أصلًا، وبتميل إنها متتكلمش فيها مع اللي بتحبهم .. إنت مع الوقت هتعرفها وهي في المود دا، هتلاقيها شَعرها منعكش وألوان لبسها بقت كئيبة ومش مهتمة باليك آب ولا أي حاجة.. هنا» الهدايا» والخروجات الرومانسية بتعمل العجب معاها ..

وهنا على عكس اللي فوق (إوعى تتحرش بيها)، لأنها هتشوفك مجرد شخص حيواني هرموني قذر مش بتفكر غير في جسمها فخليك رومانسي مؤدب وكيوت كدا الله يخليك .

ندخل بقى في الجزء التانيأهم حاجة» إوعى تضغط عليها تتكلم بالمنطق»، أو تقنعك بأسباب منطقية لتقلباتها المزاجية دي، وافتكر إنه البنت الحدية من أكتر البنات حبها لأنوثتها بس نظرتها لأنوثتها بتتغير حسب نظرة شريكها في الحياة ليها، ودايمًا هتكون متشككة في مدحك أو كلامك في أنوثتها، ودا مش معناه إنك تزهق.. لكن معناه إنك كل مرة تظهرلها جانب أنثوي أعمق فيها .

وافتكر كمان إنه الشخصية دي اتولدت» بمتناقضات طبيعية» جداااا جواها.. يعني متستغربش إنها هتكون خجولة وكيوت وتتكسف تعلي صوتها، بس جواها» رقاصة» خفية محدش يعرفها غيرها.. أو إنها تعلي صوتها لما تنفعل عادي وتشتم بأبشع الألفاظ لما بتتعصب.. ودايمًا» حنونة»...

أحن وأكثر حضن أمان ممكن تترمى فيه.. لأنه مهما كان» خوفك»، ومهما كان توترك تأكد أنها عاشت اللي أسوأ منه، فلما بتحضنك في لحظات ضعفك هي بتكون أكتر حد في الكون عارف يعني إيه «احتياج» وخوف وضعف ..

(النسوانجي وسنينه)

ملحوظة: مصطلح نسوانجي أطلقته على الراجل اللي بيدخل علاقات جسدية متعددة كاملة بدون التفاعل العاطفي مع الطرف الآخر تمامًا.. يعني النسوانجي مش مجرد الراجل اللي (بيعجب) بأجسام الجنس الآخر * لأنه كل الرجالة بتعجب بأجسام الجنس الآخر ودي غريزة بقاء من أيام رجل الكهف موجودة في المخيخ (المخ البدائي) عند كل الرجالة.

النسوانجي بمختلف أنواعه دايمًا بيسعى إنه يملي شوية احتياجات عنده بتتقسم بين شقين أساسيين، وهما: الجانب النفسي (احتياجات لإشباع insecurities –عدم الأمان اللي عنده)..

وطبعًا الجانب اللي بيميزه كنسوانجي (الجانب الجسدي) لأنه زي ما قولت كتييير سابقًا، دا اللي بيفرق بين» النسوانجي» وبين» اللعوب playful " إنه بطريقة ما ٩٥٪ من الرجالة يا لعوبة يا نفسها تبقى كدا بس الظروف مش مساعداها..

المهم نرجع تاني للنسوانجي اللطيف، بطريقة ما وعلى الرغم من تشابه» احتياجات النسوانجي النفسية ورغبته في إشباع إحساسه بالأمان الوهمي».. لكن الدوافع نفسها مختلفة.

أولًا: كل النسوانجية عندهم نزعات «نرجسية» قذرة– مش بيتفاعلوا عاطفيا مع ضحاياهم إطلاقا، ودي طريقة مخهم طورها كحيلة دفاعية علشان ميحس بتأنيب الضمير أو حتى يحب الضحية ويتعلق بيها.. ولا بيصعب عليه حتى الشحاتين اللي قلوبنا ممكن تتقطع عليهم في الشارع دول .

سمة كمان من سماتهم كنسوانجية) الرغبة في تلقي المدح المستمر) حتى لو أنه يتمدح باللي مش فيه.. لكن سماعه لكلمات المديح والتشجيع وأنه بقى الراجل الواو اللي محصلش دي بتكون) واحدة من أقوى نقاط الضعف اللي هنستخدمها ضده).. وهقولكوا إزاي كمان شوية .

ثانيًا: نزعة سيكوباتية قذرة برضو– سامحوني على كلمة قذرة لأني هكررها كتير ونزعته السيكوباتية دي هي اللي بتخليه ينجح جدًّا عمليًّا وماديًّا ولو) نسوانجي سكة)، ولسه في بداية مشواره هتلاحظوا إنه شخص showy – بتاع فشخرة أووي وبيميل إنه يتباهى حتى باللي مش عنده أو بيبالغ في تفخيمه للممتلكات اللي عنده.

لكن النسوانجية «السَّكة» دول بيتقفشوا بسرعة، والبنات بتحس بيهم بسرعة، وبالتالي خطرهم أقل– ودول مش اللي عايز أتكلم عليهم.. اللي عايز أتكلم عليهم هما الـ»الحيتان الكبيرة»،

الأساتذة المتمرسين اللي فعلًا هيزعلوا من سلسلة المقالات دي.

ثالثًا: نزعة السيكوباتية دي بتصاحبها نزعة (مش نزعة بقى) دا متشرب ميول)سوشيوباث)، ودي اللي بتخليه دايمًا محتقر/ بيلغي آراء الآخرين وبيستمتع جدًّا باستخدام سلطته سواء في شغله أو بيته (لو كان نسوانجي متجوز (*، بالمناسبة النسوانجية شاطريين جدا في إنهم يفصلوا بين» حياتهم الهلس «وبين» أدوارهم كأزواج أو كآباء»، بالعكس هتلاحظوا إنه أغلبية النسوانجية (الحيتان (اللي معدين الـ ٣٥ ومتجوزين وحياتهم الزوجية مستقرة.. إنهم شاطريين جداااا في إشباع احتياجات زوجاتهم العاطفية وأدوارهم كآباء وبيكونوا حنيينين جدا * (مش عارف أنا كتبت حنينيين كدا صح ولا غلط.. (مع أولادهم ومراعيين لكل المسئوليات الزوجية) من الآخر هو عارف إنه بيدمر أسر ونفسيات ضحايا كتير وبالتالي عايز استقرار أكتر في بيته) وبرضو (بيصعب قرار الانفصال أو الطلاق للزوجة المسكينة) لأنه نظريا هو مشبع لكل احتياجاتها سواء الجسدية أو العاطفية والنفسية والمادية وكمان الاجتماعية)..

(النوع الأول)

«– نسوانجي، ماما كانت بتلسوعني على قفايا، وأنا صغير وبتحضن أخويا أكتر مني»....

أو نسوانجي (أنا عندي تبول لا إرادي)، والجملة دي حرفيا اتقالت لواحدة من ضحايا النسوانجي العجيب دا، وبمجرد ما قالت الكلمة انفجرنا في نوبة ضحك هيستيري لأنه لو عايز» يدمر» نظرتها الرجولية ليه، مكانش هيقول كلمة بالغباء دا .

المهم النسوانجي دا من النوع النسوانجية «السكة» حاجة كدا أي كلام ، self esteem في الأرض ومعندوش أي إنجازات لا عملية ولا اجتماعية ولا مادية تذكر بالمرة.

ولذلك معظم ضحايا من البنات (الهبلة) ومتزعلوش من هبلة كمصطلح أنا بأستخدمها للتعبير إنه البنت دي طيبة للدرجة اللي تخليها تتعاطف مع أي حاجة بدرجة مبالغ فيها .

عارفين البنت اللي بتعيط لما تشوف شحات في الشارع أهو ده النوع اللي بينجح معاها النسوانجي السكة دا .

لأنه النسوانجي دا أسلوبه بسيط جداا، وهو تكتيك قذر ورخيص وسهل بس بينجح مع البنات غير الناضجة دي.

التكتيك هو » استعطاف الضحية» أو وضعها في » معضلات أخلاقية» بحالة مستمرة، ودا اللي بيخليها تتجاوب معاه وتتحول لضحية ليه.

في الغالب بيكون عندهم مشاكل sexual مش لطيفة خالص، ومدمنين بورنو وحاجة قرف كدا .

يعني إيه استعطاف بقى؟ يعني هيكون كل كلامه «الدنيا حطت عليا» وأصل أنا مفشوخ في الحياة اجتماعيا وماديا، ومخدتش حنان من أي حد في الدنيا، حتى أمي كانت بتحضن أخويا وبتنفضلي وأنا صغير .

تحسوا إنه كلامه عبارة عن كليشيهات من مسلسل إسباني قديم معدي الـ ٣ آلاف حلقة هيكتشف البطل في الآخر إنه أمه هي خالته ومامته كانت الخدامة بتاعتهم .

قصة مملة وحكاية متدخلش غير دماغ ناس متعرفش كتير عن الحياة غير المسلسلات الإسباني المدبلجة سوري دي.

وبعد كدا لو البنت بعدت عنه، بتبقى دخلته: (أنا جالي سرطان في قفايا)، والمضحك إنه فعلًا أنا أعرف نسوانجي ادعى إنه جاله سرطان وخف في خلال وقت قياسي لمجرد إنها رجعتله وشعره تقريبا طلع تاني يوم . * اتفاجئت أنا كدا بقى.

أو أصل أنا قلبي وجعني، أو كلام زي: «أنا عندي تبول لا إرادي» وخايف أتقدم لواحدة ترفضني.. والله العظيم زمبقولك كدا .

المعضلات الأخلاقية بقى هي إنه بيحطها في معادلة صعبة على الأنثى الشرقية اللي اتربت على مسلسلات ونيس وأرابيسك وليالي الحلمية وشخصية فاطمة تعلبة وجو التمانينات الدافئ اللي المرأة فيها معطاءة بزيادة عن اللزوم دا .. إنها) هتبقى السبب)، إنه حالته هتبقى من سيئ لأسوأ .

وعلى عكس نسوانجي (البيت من بابه))أو نسوانجي)» أليس في بلاد العجائب»، ودول نسوانجية في مستوى أعلى شوية من الهري بتاعه دا تحسهم نسوانجية مخضرمين راكبين عربيات bmw أو مرسيدس، لواحد راكب توكتوك لو لمستله التوكتوك، يتكلم بصوت معوج بشَعره المفلفل اللي مليان جيل تصاحبه سيجارة محشورة فوق أذنيْه:» إيدك والتوكتوك يا برنس !!»

ونسوانجي التوكتوك دا، على عكس النسوانجية المخضرمين اللي بيحاولوا يخبوا علاقتهم

النسائية ويتجنبوا الكلام المباشر عنها علشان ميدمروش خط الثقة اللي بيحاولوا يبنوه مع الضحية..

لا النسوانجي» الأهبل» دا، بيحاول يبالغ في علاقته النسائية والصولات والجولات النسائية اللي عاشها طول فترة حياته وبيلعب دور» النسوانجي التائب» بقى.

وكمان على عكس بقية النسوانجية التانيين اللي بيكون هدفهم استغلال جسدي كامل، ومادي ومعنوي كمان.. دا بيفرح بأقل حاجة، صورة مثلا أو آخره makeout لأنه كما أسلفنا سابقا في الغالب هو عنده مشاكل جنسية، و insecurities فشيخة بقى في الجانب دا في شخصيته.

أنا مش هتكلم كتير، بس بذمتك يا شيخة دا شكل واحد» نسوانجي» تكملي معاه في أي حاجة في الدنيا؟!!

(البنت الى عينيها مليانه) .

من كام يوم كنت بتكلم مع صديقة لطيفة وقالتلى الجملة دى "دى عينيها مليانه يا عويس"، فى الحقيقة الجملة دى بتتقال حوالينا كتير وشخصيًا مكنتش فاهمها بالمعنى الحقيقي بتاعها "العين المليانة" كنت دايمًا بترجمها البنت اللي فى مستوى اجتماعى ومادى أعلى من المتوسط، أو متوسط وشخصية "انبساطية" يعنى بترضى بأبسط الأشياء وبتنبسط بيها و ' تكيفيه ' تقدر تتكيف مع ظروف صعبة ماديًا واجتماعيًا حبا لشريكها.

لكن لما بقيت بقابل أي شخص فى استشارة أو غيره بسأله "يعنى إيه بنت عينيها مليانة بالنسبة لك ؟" ومع إجابات مختلفة اكتشفت إنه دى أكتر "سمة شخصية" ممكن تبقى مريحة وقوية ورائعة وأنثوية جدًا.

لأن البنت اللى عينيها مليانة مش "بتجيب اللى قدامها من فوق لتحت"، ولا "بتشوف ايه الى مش عندها وعند غيرها وتبقى نفسها فيه" بطريقة شريرة وسلبية زى البنت" الى عينيها جعانة".

لا البنت الى عينيها مليانة "طموحه جدا" وفى الحقيقة دا سر قوة" عينيها المليانة".

لانها مش معنى "إنها عينيها مليانة" وشخصية انبساطية وتكيفية، إنها تفقد "الطموح" بتاعها فى الحقيقة هى طموحها جاى من قوتها ويقينها انها دايما تقدر تبقى "أحسن" وتقدر تنجح اكتر من أى حد ، ولانها "عينيها مليانة" مش شاغلة نفسها باللى عند غيرها وعارفة تستمتع بالى عندها مهما كان بسيط او كتير، ولان طموحها مبيقفش فهى مش رابطة سعادتها "بحاجة معينة" لانها عارفة ومتيقنة انها دايمًا هتزيد ودايمًا هتكبر ودايمًا هتبقى احسن واحسن . فبالتالى هى مش محتاجة اصلًا تبص فى اللى ف "ايد غيرها" .

"الى عينيها مليانة" مش معناه مستوى اجتماعى معين، او مستوى مادى معين .

"العين المليانة" ملهاش علاقة بأنه البنت "غنية" أو متوسطة أو حتى فى بدايات "متواضعة.

العين المليانة انعكاس "لتربية"' الأهل لبنتهم إنها تقدر توصل لأى حاجة نفسها فيها .

وانه "الحقد" وتمنى زوال النعمة من الغير دى حاجة (بتستهلكها) هيا .. وهتخليها دايمًا "عينيها جعانة" بتنهش فى تفاصيل وعيوب الى حواليها علشان تحسس نفسها انها أحسن منهم باستمرار.

البنت الى "عينيها مليانة" كمان حتى فى ثقتها فى أنوثتها وجسمها مختلفة، الوحيدة اللى ثقتها فى نفسها مبتتهزش من نظرات حد أو حتى انتقاد حد . يعني مش معنى انه واحد قالها "انتي مش جميلة" يبقى تفقد ثقتها فى أنوثتها . ولو حد قالها إنتى أجمل بنت فى "الكون" هتفرح لكن مش هيأثر عليها ويخليها طايرة من الفرحة مثلا .

الوحيدة "الى عينيها مليانة" هى اللى تلاقيها بكل "اريحية" بتقول "البنت دى جميلة جدا" فعلًا، ودايمًا بتشوف اللى حواليها جميلات لانها عارفة انه جوا كل انثى انثى تانية أجمل مستخبية، وانه الكل جميلات بس بطريقة مختلفة.

" الى عينيها مليانة" مش بتحارب علشان تبقى " محبوبة الجماهير" ولا بتجهد نفسها انها "تعجب العالم" اللى حواليها . ولا بتدخل فى "سباق لايكات" على صورها على الانستجرام . عفويتها وبساطتها واهتمامها بانوثتها اللى بيكون شيئ طبيعى ومش متكلف بالنسبة لها بيخلى الكل لا إراديًا ينجذب لجانب أعمق فى "شخصيتها" مش بس جسمها ولا شكلها ولا صورها ..

البنت الى "عينيها مليانة" مبتدخلش فى "صراعات" على تثبت نفسها قدام أى بنت "عينيها جعانة"، لانها بتبقى عارفة انها هتستهلك نفسها فى " صراعات على الفاضي".

وانه "' البنت الى عينيها جعانة" مهما خدت ومهما حصلت ومهما أنجزت برضو هتفضل تبص فى اللى مش عندها وفى ايد غيرها . ومهما كانت رائعة برضو هتشوف نفسها مش جميلة حتى لو أظهرت ثقه ' مزيفه ' فى انوثتها . ودايما هتشوف كل الى حواليها مش ' جميلات ' لانهم مش على ' مقاسها ' الجمالى .

بصراحه يمكن دى حاجة "بسيطة" لكن " البنت الى عينيها مليانة" اختصار للأنوثة والقوة والطموح والأهم (الراحة) فى وجودها وجنبها ، وراحتها مع نفسها وحبها للغير .

لانه ' تقبل الآخر ' بيبدأ من تقبلها لنفسها

البنت ال clumsy – المدهولة فى نفسها ، العبيطة الهبلة فى الحب .

النوع دا مسخره بقى فى البنات ، لانه عكس (الظاهر عليها) الى هو بتحاول تبين نفسها " راجل " جامد ومش بيهمها حد وعلى اد ما بتقدر بتحاول تتجنب انها تظهر نفسها خجوله ، وتظهر انها (شبح) وتعرف تسد فى اى خناقه وتعدى فى اى "حوار " وجو "شيبه معاه حكايه دا" .

لكنها فى الحقيقه بتكون " طيبة " جداااا وبسيطه فى كل حاجه فى حياتها ، ودا بيظهر اوى على ستايلاتها ولبسها الى نادرا لما بتشترى حاجه brand او اصلا بتركز فى موديلات والكلام دا بيكون بالنسبة لها مجرد "تضييع "وقت وهرى بنات مالوش لازمة.

بتبقى فاشلة فى الميك اب، بش بتعرف تظهر نفسها جميلة، هادية من جواها لكن بتتكلم بحكم الواجب قدام الناس كتيير .

–شكاكه بطبيعتها، معظم (خوازيق) اصحابها العاطفية بتخليها تفضل سنين لحد احيانا (٣٠) ×ومرة قابلت بنوته كدا كانت فى ال ٤٠ تتجنب الدخول فى علاقات عاطفية او حب او ارتباط وبتكتفى بالافلام الأبيض والأسود والمسلسلات التركى الى بتحلم بيها ليل نهار دى –مهووسه بالتفاصيل ، بتحب التفاصيل زى عينيها ، شخص بيركز فى كل تفصيله وعلى

عكس نظرتها لنفسها البسيطه ، لكن نظرتها للعالم الخارجى معقده وصعبه وليها تاتش خاص بيها فى المنظور دا .

–ناجحه جداا ، وبتحب التنافس . لانه كل طاقتها رايحه في شغلها تقريبا ، بتحب تنافس غيرها وتوصل لمراكز نجاح اعلى دايما وبتطور نفسها باستمرار ومعندهاش مشكله تغير كاريرها لمجرد انها حست انها هتنجح فى كارير تاتى او زهقت من الكارير القديم او من الاخر (جابت اخره) ومبقتش تتعلم حاجه جديده .

–بتفكر زى الرجاله كويس جداا ، ويمكن دا الى بيخلى معظم صداقاتها الناجحه مع ولاد ، بتفهم الجانب (المظلم والقذر) فى دماغ الراجل ، ولو ب مش هتحس انه الكلام الى بيقوله ' غريب ' او جديد عنها لانها باختصار فاهمه جدال التسلسل المنطقى والغريزى للرجاله فى نظرتهم للجنس الاخر ، وبما انها (انثى جداا) وفى نفس الوقت "انوثتها صدت " لانها مش بتستخدمها ، وحنينه جداا ووفيه بطبيعتها . (لكن شكاكه فى الارتباط ودى هشرحها تحت) . فمعظم الرجاله بيحطوها فى خانه (الصديقه المقربه) او " امهم " الى بتراعيهم وبتهتم بيهم وبتنصحهم وبتعرف تسمعهم .

–مريحه فى " السماع " جداا ؛ مش بيخاف القريبين منها من انهم ميتفهموش صح ، بتعرف تسمع وتخلى الى قدامها يفضفض بطريقته وتحسسه براحه انه يستخدم اللغه الى تعجبه فى النقاش مهما كانت صعبه او مش سهل على بنت تانيه تسمعها ، ولانها بتفكر زى الرجاله فهى بتبقى عارفه انه (كل الرجاله بتشتم) عادى فى كلامها فبالتالى مش بتقفلهم .

فى الحب بقى (المعلم الى فوق دا) بيقلب بطه بلدى حرفيا ولذلك سميتها clumsy – او المهوله فى نفسها لما تحب . بتبقى العكس بقى فىً كل حاجة.

– فجأه هتعمل تصرفات مراهقين وبالرغم من نضجها العملى والعقلى لكن لما بتحب " بتراهق "بما تحمله الكلمه من معان . مبتبقاش عارفه تلبس ايه اى تتكلم ازاى معاه ولا تتصرف بطبيعتها زى الاول ، لانه الموقف دا بيتطلب انها تتعامل بانوثةً(وهى كانت بتشوف الانوثه المصنطعه دى حاجه رخيصه) .يعنى مره هتجرب

–حساسه للنقد ؛ بتحب النقد الا من الى بتحبه ، وبتزعل جداا لو اتريق على انوثتها ، مره

شاب كان مرتبط ببنت كدا فقرر يرخم عليها واتريق على الميك اب راحت مسحته وعيطت . لانها كانت بتتعلمه علشانه .

*فخليك ذكى لو مجرد اصدقاء اتريق ورخم للصبح ، لكن للحب حسابات اخرى .

–جبانه جداااا فيً اى خطوات مش محسوبه : على عكس شخصيتها المغامره فى كل جوانب حياتها العمليه والشخصيه . فى الحب بقى جبانه ومترددة ومبتعرفش تحلل ايه الى المفروض يحصل فى المستقبل ، ولانها نادرا (لما راجل يملى عينيها).بمجرد ما بتلاقيه بسمع الجمله المستفزه دىً (اخليه يتجوزنى ازاى فىً اسرع وقت ممكن ياعويس) اهدى يامناااار مش كدا متتقلى شويه .لانه الجواز بالنسبه لنضجها العاطفى المتواضع الضمانه الوحيده للاستقرار العاطفى (متعرفش الى فيها ياعيييني) ودايما هتلاقيها كل خطوه عاطفيه بتفكر بزياده ، وبتحلل بزيادة overthink and over analyzing. ودا بيسبب ضغط على الً partner العاطفىً او حتى خطيبها او زوجها .

–خجوله بطريقه تزهق بقى : مش هتستحمل اى معاكسات بسهوله ، ولا هترتاح لنظرات عينيك المريبةً وممكن تشتتمك عادى .

–هتكره الغيره ، وتضايق لو مغارش

بتشوف الغيره نوع من انواع السيطره (ودا الجانب الخارجى او الذكورى الى فيها) انما برضو هتضايقً لو محستش انك بتغيير (ودا الجانب الانثوى الى فيها)

–بتعرف تبقى (كيوت) وهى دايما كيوت فى نفسها ، لكن مبتعرفش تبقى " مغريه كانثى " دايما لما بسألهم البنات دى السؤال الروتينى الى بسأله فى اول ما بقابل البنت

–(من صفر لعشره اد ايه واثقه فى نفسك ؟) بتبقى اجاباتهم من ٧ل١٠ . ودا رقم كبير وكويس .

لكن لما بسأل من ٠ ل١٠ اد ايه واثقه فىً" انوثتك " مبيعرفوش يدونى رقم ، وانا بهلك ضحك لانه دايما بتبقى الاجابه واحده بعد السؤال (ماهو على حسب يعنى ايه انوثه ياعويس ؟) ونبداء نتناقش فى مفهوم الانوثه نفسه وبتعمد اتجاهل انى اعرف الاجابه على السؤال داً ، لانه فى الغالب بيكون مش دقيق فى المرات الاولى الى بتكون لسه مطورتش مفاهيم عميقه

واحساسه " الانثوىً" .

–ولانه الحب شيى مش متوقع سلوكه ولا المشاعر نقدر نسيطر عليها فالحب بالنسبه لها " بعيييد جداا عن منطقه راحتها "

فنصيحه للرجاله الى مرتبطه او متجوزه بنوته كدا (تجاهل هبلها) وحبها ودايما استفز انوثتها واوعى تعاملها على انها راجل حتى لو هى عاملت نفسها كدا . وممكن تبداء بحاجات بسيطه زى انك تمدحها انثويا وتعاكسها بحاجات حلوه فيها ×بلاش نفاق علشان هتعرف وهتتخيل انها مفيهاش حاجه انثويه وهتزعل .

ودايما خلى نفسك طوييل ولو لقيتها بتتكلم عن نفسها بصيغه المذكر زىً(مش عارف) بدل (مش عارفه) او (انا رايح) تدريجيا عدل كلامها وخليها تتكلم بصيغه الانثى عن نفسها دايما .

*واهم نصيحه من عويس (اديها الحق الطبيعى الى العالم كله بيسلبه منها وهو انها طبيعى تبقى ضعيفه) لانه طول عمرها فى السنين الى فاتت اتقنت تخبى ضعفها دا عن الكل . ولو حبتك من قلبها شجعها تظهر دا بكل " اريحيه " ووقتها هتعشقكً مش بس هتحبك .

البنت ال boyish

فى الزمالك قاعد فى كافيه لطيف كدا لوحدى ، لقيت ولدين داخلين عليا من بعيد وواحد منهم ابتسامته واسعه جدا ، وعجبتنى اسنانه الجميله وستايله اللطيف ، المهم الولدين اللطاف دول دخلو عليا .

– عوييييييس ازيك عامل ايه ، انا متابعك على الفيس و ' هى ' كمان مخليانى اعملك see first بالعافية . دا الولد الاول .

– الولد التانى : ازيك يا عويس انا اول ما شوفتك عرفت انه انت وقولت لازم اجى اتصور معاه . بصوت فى قمه الانوثه .

– انا : هو الصوت دا طلع منين ياعم انت : وانفجرنا كلنا فى الضحك لانه لثوانى كنت

متخيلها راجل من لبسها وشعرها القصير وحتى طريقتها الذكوريه فى المشى .

البنت ال boyish فيهم نوعين (نوع مسترجل) ودا النوعية اللى فاقدة اى تواصل ' انثوى ' مع نفسها ' داخليا ' او خارجيا ' ..

ونوع ال boyish الى عنده تواصل انثوى داخلى فقط ، لكن خارجيا مفيش اى نوع من التواصل الانثوى دا إطلاقا .

سماتها بقى :

١ – بتحب شعرها قصير ، او بتلمه بطريقة تخليه ميبانش طويل . ولو زهقها بتقصه وبتريح دماغها (بالنسبه لها المجهود المبذول فى الشعر حاجه overrated ملهاش اى تلاتين لازمة) . ولذلك معظمهم شعرهم قصير البنات دى .

٢– عصبية جدا، خصوصا على الرجالة اللى بتشوفهم سطحيين وبيصنفو البنات على أساس مظاهرهم الانثوية . بس فى المجمل هى شخصية عصبية وبتميل لاستخدام العنف .

٣– بيحبو الهزار والضحك ، وده جزء من طبيعتهم الشخصية، بيحبو اللعب والهزار والغلاسة والمنافسات حتى فى الحاجات الذكورية زى (الكورة) .

٤– لبسهم رجولي، ولو مش رجولي بيكون بسيط جدا، بيحبو الجينزات الواسعة على عكس معظم البنات الى بتميل للضيق علشان تحس بأنوثتها، البنات ال boyish بتميل انها تخفى سماتها الانثوية الخارجية دايما، وبتخاف حتى وزنها يزيد علشان سماتها الانثوية متزيدش او تظهر . ودايما دايما بتواجه مشكلة في انها تحط (make up) ومش بتحبه اصلا . بيكون للضرورة القصوى فقط .

٥– عندها معايير عاليه فى ' الارتباط ' ، لكن معايير قليله جدا فى ' الصداقات ' : يعنى ممكن تصاحب وتبقى صديقة وفيه جدا لاى شخص هى شايفة انها محتاج (الصداقة) ووجودها هيفرق معاه ومعطاءه جدااا معاه ، لكن مش اى راجل بتقتنع ' برجولته ' بسهولة.

لانها فى الغالب بتشوف نفسها ' اكثر رجوله ' من الرجالة فى العموم .

٧– مبتحبش ترقص قدام الناس ، ولا حتى اصحابها البنات ، لكن لوحدها فى اوضتها هى ' رقاصة فى نفسها '

٦- طموحيين اجتماعيا وماديا جدا، وشغفهم بالحاجات الى بيحبوها مبيتغيرش ومش بيتأثر بدخول او خروج (اشخاص فى حياتهم) لانه تعلقهم بالاشخاص بالرغم من حبهم الشديد للغير مش بيخليهم ينهاروا لما يختفو من حياتهم .

× ويمكن دى لعنة الرجالة الى بتحاول ترتبط بيهم، انهم مش بيظهرو علامات ضعف لو الراجل هددها انها هيسيبها، فى الغالب مش بيفرق معاها وبتقوله ' طز ' وبتكمل حياتها عادى .

ليه البنات ال boyish ؟ يا بتكون (الرجاله هتريل عليها ؟) يا (بيخافو منها ومبيقربوش منها اصلا) مفيش فى النص يا ابيض يا اسود .

لانه السمات المتناقضة بين الذكورة والانوثه فى البنت بتشد الراجل ' لا اراديا '

يعنى شخصية قويه ومظهرية ذكورية وفى نفس الوقت مهتمه بنفسها ولبسها حتى الذكورى وبرفيوم انثوى وصوت ناعم بيخليه لا اراديا يشوفها تحدى ويبقى عايز يسيطر على قوتها دى ويستكشف انوثتها الداخليه دى لوحده . (المزة دى تاعتى انا) .

لكن لو شيلنا اى (صوت ناعم او اهتمام بالمظهريات الانثويه ١٠٠ ٪) هتظهر ذكوريه ١٠٠٪ ودا بيخوف الرجالة منها . "لا ياعم دى مسترجلة" ومش هقدر عليها .

ليه البنات ال boyish اصلا بقو كدا ؟

١- ضغوط مجتمعيه لكونها انثى ، فبالتالى بتشوف انه "السمات الذكورية اقوى" وعملية اكتر من السمات الانثوية وبتتقمص الجانب دا .

٢- يا فائقه الانوثة" حرفيا فائقه الانوثة" بمعنى الكلمه وبالتالى اى نجاح عايزه تحققه بيرتبط بانوثتها او اى حد يشوفها يبقى بيعاكسها او عايز يرتبط بيها فبتزهق بقى وبتتحول للشخصيه دى وبترتاح فيها .

٣- تعرضت للتحرش المستمر فى الطفولة (خصوصا لو من شخص من الاقارب) ولما كبرت بدأت تلوم نفسها وانوثتها انها هى السبب فى انه الشخص دا اتحرش بيها (ودى كارثة لوحدها) .

٤– انه الستايل لايف بتاع البنت الـ boyish اريح وسهل ، مفيش ميك اب ، مفيش شعر بيتظبط ، مفيش الطرحه لازم تتكوى ، مفيش مش عارف ايه ومش عارف ايه . ولذلك هما اسرع ناس بتلبس وهى خارجة ولذلك هما أصدقاء مريحين جدا.

٥– بنت وسط اخوات ولاد كتير : النوعية دى يا بتكون قمة فى الانوثه ، وتلاقيها بنت انثويه لدرجه انها ' هبلة ' وانوثتها مسيطره على كل حاجه فى حياتها واللون البينك عمانى ورب العرش نجانى يا بتكون ذكورية وبويش جدا علشان تتماشى مع الصراعات جوا البيت والخناقات الى بتدخلها مع اخواتها . مفيش فى النص ابدا .

– '' طب يا عويس كراجل بقى ازاى اتعامل مع البنت من النوعية دى ؟ ''

١– استحمل الزعابيب الى فى الاول، والشتايم والخناقات الى هتعملها علشان هترفضك بشده فى البدايه "لا ارااديا مخها ارتاح فى فكره انها بتتحول مظهريا وبالتدريج داخليا لشخصيه ذكورية". وممكن تتهزق عادى بس استحمل دا .

٢– خاطب الجانب الانثوى الداخلى ، حتى لو متفاعلتش معاك انثويا، معظم الرجالة كائنات بتستعجل النتائج ، دى مش كدا اطلاقا ، حاول دايما تعاكسها او تخاطب الجانب الانثوى دا باستمرار . ومتتوقعش منها سلوك انثوى ابدا زى الصوت الناعم مش دايما موجود ، والشتيمة عادى منها هتعاملك كانها راجل فاهمك وعارف فى دماغك ايه.

٣– اكشن اكشن : البنات دى عمليه جدااا وبتحب ' الافعال ' بحبك وعايز اخدك فى حضنى وانتى مراتى والجو دا رخيص فشخ بالنسبه لها وهتفضل تتريق عليك بسببه . لو فعلا بتحبها يبقى شوف ايه الاكشن الى محتاجاك تاخده ومن نفسك اعمله وتدريجيا هتثق فيك.

٤– متكلمهاش ابدا بصيغه المذكر : بنوته لطيفه كدا كان الكل بيكلمها بصيغه المذكر باستمرار "انت، عايز، مش عارف) وهكذا وبالتدريج هى برضو لانها boyish كانت بتتكلم عن نفسها كدا، دايما بصيغه المذكر

٥– ارفض انها تلعب اى دور ذكورى فى علاقتكو : لا ارااديا هى اتحولت لشخص بيتحمل المسؤلية وبيشتغل على نفسه وبيشتغل على انجازاته يشتغل على حل مشاكله ومشاكل الآخرين وبالتالى لو دخلتو فى علاقة هى دايما هتلعب الدور الذكورى وهتميل ليه، انت دايما وضحلها انك بتحبها ومش عايزها تلعب غير دورها الانثوى ومتشيلش هموم فوق همومها او حتى تحللك مشاكلك او تقضيلك مشاويرك والجو دا .

عاملها على انها انثى،lady تستحق الدلال والغزل والراحة وبالتدريج هى هتاخدك للعالم (الـ pink بتاعها) ولو صبرت بقى هتشوف شخصيه "الرقاصة فى نفسها" دى .

– البنت "الأم فى نفسها " الحنينه بزياده .. "الام المفقودة للرجالة"

دى بقى "اختصار للشخصيه ال extreme ارضائيه ، و extreme انبساطية"

يعنى شخصيه ابسط حاجه بتبسطها فى الحياه ' حتى لو حاجات هبلهرضو هتبسطها.

وشخصيه ' ارضائيه ' جداااا ، يعنى بتستمد راحتها الشخصيه من راحه الى حواليها وانها تخليهم هما الى دايما مرتاحين ومبسوطين .. ومن هنا بتبداء رحلتها (الجميله اللطيفه) المريحه جداااا لكل الى حواليها وبتبقى ام لكل اصحابها .

ويمكن للاسف الموضوع بيقلب (العكس) دايما مع "الكراشات" الى بتعجب بيهم مش لانهم بيسيبوها مثلا او بيبعدو عنها، لأ مطلقا اطلاقا بتاتا، دول بيحبوها برضو وبيحبوها جداااا لكن بيعامولها "كأمهم"

سماتها :

– قادرة على خلق جو "الراحة".بمجرد ما اى حد يقربلها : البنت دى لا ارادايا " وهى مش بتكون مدركه لدا اصلا" ما حد بيقربلها او بيقعد حتى جنبها لا ارادايا هو بنفسه بيلاقى نفسه بيحكى ويفضفض ويتكلم عن مخاوفه وعلى عكس "أغلبية البشر" الى مش هيهتمو يعرفو او يتفاعلى عاطفيا او معنويا معاه – لانه كل واحد فيه الى مكفيه – هى بتعرف تغذى الشعور دا وتخليه يتكلم عن (مخاوفه) اكتر ويشاركها اسراره الغير طبيعيه دى "حتى لو لمجرد المشاركة".

– بتسمع كويس جداااا : المهارة رقم واحد عندها ، مش بتسكت والسلام ، لأ بتعرف تخللى الى قدامها يتكلم ويطلع الى جواه وتسمعه بكل مشاعرها وتزعل وتفرح معاه وحتى تفاصيل كلامه بتعيد الكلام فيه وبتخليه حتى يعيد المواضيع الى متضايق انه يشاركها مع حد ويطلعها من جواه بتعرف تسمع من كل ذره فى كيانها وفى قلبها .

– متواضعه لابعد الحدود : بسيطه فى لبسها ، بسيطه فى تواضعها وحتى فى كلامها عن نفسها قليل بطبيعتها الى بتحب تسمع اكتر ، لكن حتى لو اتكلمت هتتكلم عن تواضعها وبساطتها وعن "مخاوفها" (ويمكن اعمق مخاوفها) فى الحياه هى الخوف دا × والى بالمناسبه

مش الكل هيعترف بيه وهو "خوفها انها متكونش رقم ١ فى حياه الاشخاص حواليها زى ماهما رقم ١ فى حياتها ".

حتى لو لبسها براندات وافخمها هتلاحظوا انها هتتجنب تتكلم عنهم قدام حد هى شايفة انه – بسيط – ويمكن يزعله الكلام او يضايقه .

× موقف شخصى "مرة كانت بنوته كدا وكنا بندردش عن البرفيوم وانواعها فواحدة ' قليلة الذوق '' قالت بكل فخر '' انا بقرف من البرفيومز الى مش اوريجينال انا مش عارفة الناس بتحطهم ازاى دانا اقل برفيوم عندى بكذا وجايلى من كذا '' قامت البنت ' الام '' بعفويه لانها ادركت انه فى الشله ناس ابسط والكلام دا هيزعل بنت ما ويخليها تزعل قالتلتها "على فكره انا عندى برفيوم بعمله فى العتبه ب٢٥ جنيه وريحته حلوة جدا وبحبه وبحب احطه فى خروجاتى المهمة كمان" ومعرفش هل دا حقيقى ولا لأ ، لكن احساسها العاطفى العالى خلاها تتجنب انها تزعل الى قدامها حتى لو مش هى الى غلطت " ام بقى ".

– بتدى شعور بالامان وبتهتم بزيادة بالشخص "لعب دور الام المفقودة" حنينه لابعد الحدود بقى ، فى قسوه العالم الخارجى الى بيزداد قسوه كل يوم ، وكل ما الرجاله – خصوصا – ويمكن البنات هتستغرب النقطه دى لكن معظم الرجاله دلوقتى مفتقدين (الاحساس بالامان والحنان) لكن بيترعبو يعبرو عن احتياجهم دا . هى بقى – لا ارادیا – بتخليهم يحسو انه طبيعى يعبرو احساسهم (بالحنان) الى هى بتفيضه دا، وتدريجيا بيتعلقو بيها ودايما بيشبعو احساسهم ' بالامان والحنان '' منها ويظهرو افتقادمهم للحنان عن طريق وجودها فى حياتهم . (بتكون أمهم المفقودة فى عالم المفروض يتخلصو من طفولتهم دى) ولكن القاعده بتقول – كل الرجاله اطفال – .

– بتبقى حريصه انه الى حواليها يبقو (مبسوطين) ، حتى لو (هتاكلهم) وهتعملهم أكل

، شخصيه معطاءه جدا ويمكن دى لعنتها فى الحياه بقى ، حتى لو حست انهم ممكن يبقو جعانين ممكن تجيبلهم (اكل) هههههه اعرف بنوته كدا (كانت بتجيبلنا اكل بعد الامتحانات) وتيجى شتكى انه الكراش منفضلها ، قولتلها '' انتى بتجيبله اكل ؟!! يخرب بيت ما ناقص تتأكدى هو اخد تطعيمة ولا لأ يا هبلة".

هى لانها شخصيه بتتجنب الصدامات ' فبالتالى ' بتكون مريحه حتى فى نقاشاتها الخلافية مع الاخرين ،

ولانها مريحه وحنينه جداااا فبتلمس مع ' الرجاله ' بالذات فى انهم يعبرو عن ' مخاوفهم ' وبالتالى بتلعب دور

(الام المفقوده) الى الراجل مهما كبر ومهما كان ٧ رجاله فى بعض دايما بيفتقده وبيوحشه شعور (حضن امه) الى بيحس فيه بالامن المطلق فى عالم قاسى مينفعش حتى يعبر عن مخاوفه او افتقاده للحنان والامان فيه .

وبالتالى مفيش راجل (هيحب امه) وعلشان كدا مهما عرف بنات ومهما حب ومهما ارتبط او اتجوز وطلق برضو هيفضل يرجعلها ويخليها فى (خانه الام) ويتضايق جدا ويحس بعدم الامان لو حسها هتعبد او هتكون فى حياه حد تانى وتمتنع عن ' دور الام المفقوده دى '' واحيانا حتى الراجل نفسه بيستغرب انه مش عارف ' يحبها ' مع انها بيحبها فى نفس الوقت .

وهنا بيسمع منى الكلمه الغريبه " انت بتحب امومتها يا حبى مش انوثتها ، انت حتى ممكن متكونش بصلتها على انها انثى من اساسه "، ولا هيلاحظ اى فروق فى تغييرها لشعرها او شكلها او جسمها وكل ما ازدادت انثويه كل ما هو (حس بتهديد) لانه – عقله الباطن – عارف انها كل ما ازدادت انثويه كل ما هيبصلها انثويا اكتر وبالتالى مش هيعرف يشاركها ' مخاوفه ' الى مينفعش يشاركها مع ' الانثى ' الى المفروض يعجبها، شوفتوش كلكعه اكتر من كدا .

والاحتمال التانى انها كل ما تزداد انوثه (كل ما هيكون فرص رجاله تانيه تعجب بيها وتاخدها منه) حتى لو هى بتلعب ' الام المفقوده ' دى مع اكتر من صديق وهى مش حاسه . – لعنه لعنه يعنى – .

الشخصيات دى من كتر ما هى ' حنينه ' بتعانى فى حياتها والله

النسوانجي وسنينه

(نسوانجي البيت من بابه)

«أنا بحبك وهدخل البيت من بابه.. وهشبتلك إني شاريكي وإنتي عارفه إنه محدش بيدخل البيت من بابه دلوقتي... بس في المقابل عايز منك شوية تنازلات»..

* وطبعًا كلنا عارفين أي نوع من التنازلات اللي بيطلبها ..

(نسوانجية البيت من بابه) ابتدوا يلعبوا على نقطة ويستهدفوا ضحايا محددين بعناية..

– بنات في أوائل إلى منتصف العشرينات .

– طبقة اجتماعية ومادية أقل منه، ولو حاجة بسيطة ودي مهمة جداا (وهشرح بعدين).

– بنات كارهة حياتها العائلية، ومن ضغط العيلة عايزة تتجوز أي واحد وتخلع من البيت– بنات «بتعافر» في شغلها وحياتها وطموحها علشان ترتقي بمستواها الاجتماعي والمادي.. ومن هنا بتبدأ عملية الخداع بتاعته في إغرائها بوصوله لمستوى وحياة أفضل بكتيير من اللي هي فيها لمجرد إنه هيكون معاها وتديله اللي هي عايزاه.

سيبكوا بقى من الكلام اللي فوق دا وخدوا الصدمة «النسوانجي» دا بيلف بطقم شبكة مبيتغيرش تقريبًا..

وأعرف واحد نسوانجي قال لي: «أنا بس غيرت الخاتم كام مرة علشان البنوتة كانت قلبوظة»، إنما هو هو طقم الشبكة.. الشخص دا بيتعرَّف على البنت، وبعدين بيبهرها بالمستوى اللي هو عايش فيه.

بيخرجها خروجات مبهرة.. بيكلمها كلام حلو .

بيقولها كل كلام في الدنيا يطمنها ليه.. ومش زي النسوانجية الباقيين بيطلب بقى «التجاوزات» اللي عايزها ويتجنب الكلام في ارتباط طويل الأمد أو عرض جواز أو خطوبة.

لأ، دا ذكي.. دا بيقولها أنا بحبك وهشبتلك دا، وفعلًا بيتقدم وبيعمل خطوبة على الضيق)

حرصًا منه) على عدم انتشار الموضوع بالطريقة اللي تخليه يتفضح قدام الكل .

وبعد الخطوبة اللطيفة دي بيبدأ يطلب كل حاجة في الدنيا ممكن تطّلب بقى.

مفيش خطوط حمرا، ومفيش أي موانع لأنه مبرره: (أنا خطبتك أهو وأثبتلك إني بحبك، بس لحد الجواز الوقت هيطول) وبيستخدم إيموجي عادل إمام (مش النهاردة عيد ميلادي.. فهاا بقى)

المضحك إنه زمان كنت شخصيًا بقول إنه طالما اتقدم ودخل البيت من بابه يبقى مستحيل يبقى نسوانجي.. وكان المعيار إنه دخل البيت من بابه بيلغي فكرة إنه نسوانجي، لأنه النسوانجي بيهرب من الجواز أو الارتباط والالتزام وحتى الاعتراف بالحب .

لكن النسوانجي اللعين دا) نسوانجي البيت من بابه) دا، ألغى حتى النقطة دي» الله يخربتكم يا بُعدا) فبقى حتى التقدم والخطوبة والتجهيز للجواز مش مقياس لإلغاء النسوانجي).... طب نعمل فيكم إيه بس حسبى الله ...

.، طب دي خطة الدخول بقى..

بيخلع إزاي بقى؟

بيخلع بعدة طرق بقى، يا خلاف مع أهلها بعد ما يوصل للي هو عاوزه.

يا بيبعد بطريقة غير مبررة ويقولها) الحب بينا اختفى) والجو دا .

يا نسوانجي أذكى بقى بياخد أهله فعلًا في زيارة لأهلها) ولأنها من مستوى مادي أو اجتماعي أقل) فبيقول للبنت أهلي رافضينكوا لأنكوا ساكنين في المنطقة الفلانية أو باباكي شغال كذا، أو الهري المجتمعي دا.. وكأنه– يا مسكين– مغصوب على أمره..

اللي هو» وإنت لسه متفاجئ دلوقتي إنها ساكنة في المنطقة الفلانية يا ابن الـ #٪& يا #^&$!! " يلا ما علينا..

وأعرف نسوانجي مامته وافقت وقالتله:» إنت كل شوية تودينا في حتة شكل يا ابن الـ @#$٪ إنت.. طب أنا موافقة بقى وهكلم أمها وأبوها وأقولهم أنا اللي هتكفل بكل حاجة في الجواز، ووريني بقى هتروح تضحك على بنات الناس تاني إزاي؟ وكان الشخص اللطيف دا بغض

النظر إن مامته وافقت أو رفضت بيقول للبنت وأهلها إنهم رفضوها ورفضوهم .. المهم صاحبنا دا لما اتزنق سافر بره مصر شوية لحد ما الموضوع يهدى.

– النسوانجي من النوع دا هتعرفيه بتلات حاجات زيادة على اللي قولتهم في البوست.

عنده) sex addiction – إدمان للعلاقات الحميمية)..

وبيحافظ على صحته جدا * ودي معظم النسوانجية مشتركين فيها علشان نظرتهم الذكورية عن نفسهم قدام البنات مرتبطة بصحتهم الجسدية.

والمهم عنده إنه هيبقى حريص إنه ميكونش في أي تواصل مباشر بينك وبين أهلك وبين أهله.

والأكيد إنه دايمًا دايمًا للأبد فور إيفر إيفر هيطلب» تجاوزات» خصوصًا بعد الخطوبة.. ومش هيزهق ولو رفضتي هيهدد بإفشال العلاقة، أو إنه مش مرتاح وبالتالي مش هيكمل.. والحاجة الأخيرة بقى إنه النسوانجي دا عنده دايمًا» شقة» أو مكان ما ثابت مش بيتغير بيطلب فيه من البنت الضحية إنها تقابله فيه.

فنصيحتى ليكي، لو لقيتي حد دخل من العدم دا وظهر لك فجأة.

وطلب تجاوزات ورفضتي وهوب بعدها.بمفيش طلب إنه خطوبة تتم بدون ما تلحقي تتعرفي عليه حتى.. ولقيتي كل حاجة جاهزة أو الدهب مستعمل أو مشتريتهوش إنتي ونزلتي تختاريه معاه.

يبقى إنتي طبيعي تاخدي حذرك.. ولو لمحلك إنه كان خاطب قبلك خليكي حريصة تعرفي كام مرة خطب، وتتكلمي مع البنت دي ومنها هتعرفي كل التفاصيل اللي محتاجاها.

وطبعًا النصيحة الأبدية للتعامل مع النسوانجي (اجررررررررري يامجدىىىىىي)،

ودايمًا بقول الجملة دي للبنات اللي تجرب الدنيا مع النسوانجي: «البنات الطبيعية مهما كانت سبع رجالة في بعض مش هتقدر تتحمل الاضطرابات اللي هيدخلها في عقلها النسوانجي»..

والسؤال: «هل في بنات تقدر تدمر النسوانجي مهما كان؟».. في الحقيقة آه، بس دول واحد كل ١٠ آلاف بنت، وليها مواصفات معينة بتوصله لمرحلة اضطراب هو اللي بعدها بيفكر في الانتحار

وصدقيني إنتي يا اللي بتقرئي البوست.. مهما كنتي، أكيد إنتي مش من الـ ١٠آلاف دول .. فنهرب بشياكة بقى ونجنب نفسنا أذى نفسي كبير .

(نسوانجي.. أنا حرامي بس تايب)

(أنا كان ماضيا أسود وزبالة، وكنت منحرف، لكن خلاص ربنا هداني على إيديكي)..

النسوانجي هو الراجل الوحيد اللي معندوش مشكلة إنه لما يتنزق بيعترف إنه «كان نسوانجي»، وركزوا على (كان) دي... ليه بقى بيعمل كدا؟ مش المفروض إنه النسوانجي يتضايق من فكرة (الاعتراف بالخطأ).. وإنه الطبيعي إنه البنت» تنفر» من الراجل النسوانجي صاحب العلاقات المتعددة والجسدية في السابق؟

في الحقيقة –دا اللي المفروض يحصل يعني– لكن خلينا نرجع بالزمن لورا شوية.

في فيلم عربي أبيض وأسود لعين ما بيظهر شخص نسوانجي وكان خاربها لكن ظهر البطل وهو في قمة عربدته وبمجرد ما شاف البنت حبها وارتبط بيها وهوب مرة واحدة تاب على إيديها ومبقاش يعمل أي حاجة غير إنه يسعدها ويبسطها.. يمكن دي من أسوأ الصور النمطية اللعينة في دماغ البنات دلوقتي عن الراجل النسوانجي.. (إنه هيتوب على إيديها).

كمان البعد السيكولوجي المرتبط ارتباط وثيق بالجانب الغريزي عند المرأة أنها بتشعر بنشوة إنها «أنثى مميزة» بطريقة ما إنه خلته «هذا العربيد اللعين» يتوب ويتحول على إيديها.. وطبعًا الجانب النفسي في إنه المرأة– لا شعوريا– بتنجذب ناحية الرجل اللي بتحسه صاحب قيمة وليه تأثير على أخريات في حياته.. فبالتالي الشعور بأنها امتلكت شخص ليه «تأثير» أو مرغوب من البنات التانية بيخليها حاسة بالتميز أكتر وأكتر .

القفا المحترم بقى.. و(سامحوني على كلمة قفا)

إنه الراجل النسوانجي هرمونيا مستحيل (أو شبه مستحيل) يتغير أو يتوب على إيدك أو إيد بنت خالته أو صاحبته اللي» فشخته» في مراهقته.. * أووووبس أنا قولت فشخ تاني.. سامحوني بقى.

لأنة هرمونيا) وبدون ما أتكلم في أسماء هرمونات ومواد كيميائية مكلكعة في دماغ الراجل) لكن هرمونات الإثارة الطبيعية اللي هي المفروض بتفرز بنسب طبيعية عند الراجل الطبيعي

العادي علشان يقدر يحس» بالتجاذب» أو الرغبة ناحية الطرف الآخر .

لنفترض مثلا شخص مدمن ولسه في بدايات إدمانه وحب التجربة بيجرب حاجات بسيطة.. دوس قليلة ممكن تخليه مبسوط وتخليه في أسعد لحظات حياته وكيميائية جسمه بيقدر يتفاعل مع المادة الدخيلة أو الدوس دي بطريقة قوية.. بعد فترة من الإدمان جسمه مبقاش يتفاعل مع الدوس البسيطة دي.. وبقى محتاج دوسس أعلى وأقوى علشان يحس بنفس الإحساس الأول بدرجات الإثارة والنشوة أو» الدماغ» اللي محتاج يعملها مع المخدر اللي من النوع دا .

كذلك نفس الدرجة من» الإدمان» على العلاقات والنساء بالنسبة للنسوانجي.. بيحتاج كل فترة دوس أعلى علشان يعرف يدخل على نفس الدرجة من» الراحة» أو المتعة أو الإحساس بالإثارة اللي المفروض الراجل الطبيعي يحسه مع شريكة واحدة طبيعية بتكفيه وبزيادة وبيستكشف نفسه معاها .

بتبدأ علاقات النسوانجي من سن صغير في الغالب، أحيانًا بقابل حالات نسوانجية بيبدأ بعد الـ ٣٠ ودي نادرة نسبيًا بعد رفاهية مادية مثلا أو مستوى اجتماعي قدر يوصله في الفترة دي.. لكن في الغالب بتبدأ من سن الـ١٨ وربط» مستوى رجولته» وإحساسه بذاته بدرجات وقوة العلاقات اللي بيدخلها.. فمن علاقاته بصاحبته اللي في سنه.. للي أكبر منه.. لخطيبته صديقة لبعدين مرحلة الوحش بقى ودي بيوصللوها في السن ٣٠ فما فوق إنه يستهدف) المتزوجات) .

ليه النسوانجي المخضرم بيفضل» المتزوجة» يا عويس؟ السؤال دا لطيف أوي وبسمعه كتير.. علشان نقطتين) درجة الإحساس بالمخاطرة) العالية في علاقته بزوجة متزوجة وكمان درجة الإحساس بالأمان لأنها متزوجة فالـ abusing بيكون أعلى وكمان درجات الأمان أعلى.

لكن حتى النسوانجي المخضرم اللي بيستهدف المتزوجات، لازم كل فترة يرجع تاني لواحدة أصغر منه وأكثر جمالًا وأكثر إثارة وتكون فائقة الجمال علشان يقدر يحس بمستويات قدراته على جذب الجنس الآخر الجميل اللطيف اللي تقدر تقوله لأ في عينه دي...

«هل في وجهة نظرك هتحترمي راجل مكانش عنده مشكلة يعبر عن إعجابه بواحدة هو مدرك كويس إنها متزوجة؟»... بأي منطق هتحترمي حتى راجل زي دا.. خصوصًا لما بيعرف إنه الزوجة دي بينها وبين زوجها مشاكل.. وخصوصًا بقى لو الزوج» مهمل» وزوجة عندها احتياجات عاطفية عالية ومش حاصلها أي درجة من درجات الإشباع.. دي بقى الفريسة

المثالية «الزبونة» على رأي المثل بالنسبة له.

لأنه» النسوانجي» عارف ومدرك أن الطريق للي هو عاوزه «مش جسدي»، لكن عاطفي هيوصله للجانب الجسدي تدريجيًّا .

فأبوس إيد اللي خلفوكي يا شيخة، لو سمعتي جملة: «أنا ربنا هداني على إيدك وقررت أبطل كل بلاويا السودا بعد ما اتسحرت بجمال عين اللي خلفوكي وشَعرك اللي ملوش مثيل» يبقى اعتبري دي علامة خطر وخطأ وكارثة تخليكي تقوليله: «شكرًا وفلة عليك أوي وعلى عيونك وسعلى كدا»، واتكلي على الله وصدقيني مهما كان القرار مؤلم دلوقتي لكنه أكثر درجات الراحة في المستقبل بعدين .

) نوقف لحظة هنا بقى) كتير بقابل السؤال اللطيف دا.. هو يعني النسوانجي مبيتغيرش أبدًا؟

أحب أقولك أيتها البنت اللطيفة إنه من خلال خبرتي اللي امتدت سنين في مجال الاستشارات الزوجية والعاطفية عمري في حياتي ما قابلت غير نسوانجي واحد تاب.. ودا بعد ما جالهED والـED دي حاجة مش لطيفة خالص يعني.. ومعناها erection dysfunction – عجز جنسي.. يعني حتى التوبة كمان مبقتش اختيارية

لكن النموذج الوحيد اللي ممكن تكملي معاه هو النسوانجي اللي» تاب» اختياريا وتاب قبل وجودك في حياته أصلًا وإنتي وجودك ساعده وكمله وحسسه بدرجات إشباع نفسي وعاطفي أولًا وبعدين بقى حبك وحبيتوا بعض .

يعني لما تسمعي منه جملة: «بصي، أنا كدا كدا كنت متغير ومتغيرتش علشانك ولا حاجة»، على الرغم إنه دي مش بنفس درجة رومانسية الجملة في أول البوست لكن أهي دي جملة تطمني جدا.. لأنه هنا مش بيشتغلك أبدًا.. ولا عايز يديكي إحساس وهمي» بالتميز» لكنة فعلا بيقولك بطريقة مميزة أكتر صدقا إنه اتغير علشان نفسه.. وناوي يكمل معاكي علاقة طبيعية زي مخاليق ربنا يعني.

طب.. وهل إنت شوفت حد كدا يا عويس» نسوانجي» وعرف يدخل علاقة طبيعية زي مخاليق ربنا؟

لأ والله، وبعد السنين دي أبقى كذاب لو قولت آه.. كلهم لمؤاخذة شمال (على رأي المثلة اللي طلعت مع مكي)..

– هو النسوانجي ممكن يتجوز واحدة أقل منه في المستوى «الاجتماعي»؟

سؤال لطيف من الإنبوكس.. وقبل ما أجاوب عايز أوضح معلومة عن» النسوانجي» لطيفة أوي.

النسوانجي أكتر حد بيعرف يتظاهر بالاحترام والمساواة لكنه من جواه هو أكتر شخص» عنصري» وقذر في نظرته للأقل منه، لكن استغلاله ليهم بطريقة بترجعله بمنفعة ما أو استغلال بتخليه يظهر إنه» محب «ومتسامح وطيب وخلوق >

لكن خلينا نتكلم بالمنطق، والعقل لثواني.. (إيه اللي هيخلي واحد زي ده ارتبط وعمل علاقات مع طوب الأرض يقرر إنه يكمل بقية حياته معاكي إنتي بالذات؟!!) مع الاحتفاظ بمعلومة إنه أصلًا عنصري واستغلالي.. يعني ببساطة يقدر يتجوز واحدة من مستوى أعلى اجتماعيا علشان –يرتقي– أو علشان باباها يرقيه في شغله ووظيفته مثلا... أو حتى مصالح بيزنيس ممكن تنجز لو ارتبط ببنت فلان الفلاني.

ثانيًا :طب ليه بيغير لما بيلاقيكي عايزه تشوفي حياتك وترتبطي بحد عايز يكمل معاكي أو شخص من مستواكي؟ لأنه بيبصلك على إنك» ملكية خاصة» أو، آسف في اللفظ) محظية) أو» عاهرة شخصية» ليه هو.. فمعندوش مشكلة يكمل معاكي في دور العشيقة اللي بتعملّه اللي هو عاوزه مقابل شوية «امتيازات مادية» ممكن يديهالك، أو حتى درجات من التطمين ليكي إنه «عمره ما هيسيبك وبيحبك وعاوز يتجوزك في أسرع وقت»، لكن محتاج وقت يفكر ويدبر ويخطط، أو حتى علشان يعرف يقول إيه « لبابا وماما «وعيلته اللي هتنزل لمستواكي.. وفي الحقيقة دا مش أكتر من تكتيك لكسب الوقت علشان يضمن لنفسه فرصة أكبر في» استغلالك» ولحد ما يحس إنك يئستي فيجهز نفسه لضحية جديدة..

عمري ما هنسى بنوتة مسكينة استغلها نسوانجي وفي الآخر لما عرفت خبر إنه هيتجوز قريب بواحدة تانية قالها:» إيه يعني، أنا بحبك برضو وهفضل معاكي، لو بتحبيني فعلا مش هيبقى عندك مشكلة إنه حبنا يكمل حتى لو إنتي اتجوزتي بعدي».. اللي هو» المنطق انتحر» أقسم بالله .. really بجد إنت تقصد اللي بتقوله دا .

اللي هو بيفكرك بالنكتة بتاعة: (حبيبي إوعدني إنك هتفضل تحبني للأبد؟ فقالها: لو جوزك معندوش مشكلة)..

– ليه النسوانجي بيكون « ناجح جدا» في شغله؟... سؤال بيتكرر دايمًا .

ببساطة وبحكم خبرتي في المجال دا هتلاقوا «النسوانجي» مش بس ناجح أو مهتم بشغله، كمان حاجتين مهمين جداااا جداااا بالنسبة له....

١– صحته الجسدية وجسمه..

٢– مظهره الخارجي زي لبسه وبرادناته وعربيته واهتمامه بيها زائد طبعًا) شغله) اللي بيوفرله المادة اللي بتديله القدرة على تحسين الحاجتين اللي فوق دول .

بس ليه النجاح في الشغل بيكون هو السمة الغالبة * وإلا يبقى نسوانجي أي كلام يعني.

علشان حاجتين سيكولوجيتين كدا...

الأولى: النسوانجي الـ rewarding system – نظام المكافآت بتاعه بيتظبط علشان عدد علاقاته، يعني مخه بطريقة «لا واعية» بيكافئه على شغله ومجهوده بأنه يعمل علاقات مع «أناث» أكتر .

مثال بسيط أوي، لو تخيلنا إنك عندك طفل في ابتدائي وإنت عايز تشجعه يذاكر بتقوله إيه؟ هل بتقوله» المعرفة اللي هتحصلها دلوقتي هيكون ليها تحديد مصيري لمستقبلك كمان ١٥ سنة وإنه في الـ ٣٠ سنة الجايين من عمرك لازم تهتم بتحصيل معرفة علشان تصقلها بخبرات تضمنلك فرصة أكبر في مستقبل أحسن إلخ إلخ إلخ»!!!!... هل الطفل في عمر الابتدائي هيفهم الكلام دا؟ أبدًا.... لأنه تفكيره محدود بأسبوعين قادمين فقط، وفكرة المكافآت في المدى البعيد مش منطقية حتى بالنسبة له.. وبعيييدة جداااا إنه يستنى المكافأة دي، فبنقوله بدلا من كدا» لو نجحت هجيبلك هدية بتحبها ولو طلعت الأول هجيبلك هدية أكبر «، وهكذا، فتدريجيا الطفل بيذاكر هنا وبيستحمل رخامة المذاكرة علشان إيه؟ (المستقبل وفرصة الأحسن) ولا «المكافآت الفورية» اللي عبارة عن هدايا الأم بتجيبها؟ طبعًا الهدايا .

كلنا كبشر عندنا نظام» مكافآت» اتسستمنا عليه من طفولتنا لمراهقتنا لشبابنا وكل ما بنكبر وبنكرره كل ما بيزيد قوة وثبات في عقلنا الواعي والباطن .

فينا اللي بيكافئ نفسه» بكتاب حلو يقراه»، في شباب بتكافئ نفسها» بتمرينة حلوة في الجيم «أو ماتش كورة كل أسبوع مع أصحابه، في ناس بتكافئ نفسها» باكل «* والمسخرة إنه الناس دي لما بتخس بمجرد ما بتفقد الوزن مخها بيقول لنفسه.. هيييييه أنا أنجزت حاجة كبيرة ومحتاج

مكافأة تتساوى مع المجهود المبذول دا، إيه أكتر حاجة يا عقل يا باطن بتحب تكافئ نفسك بيها؟» الأكلللللل، طول عمرنا بنكافئ نفسنا بالأكل وهووووب يرجع ياكل تاني احتفالا بالوزن اللي خسره، وهوب يرجع وزنه يزيد تاني، وهكذا.. ولحد ما يتعلم طريقة يكافئ بيها نفسه جديدة يبقى هيفضل في الدايلاما دي كتير .

كذلك الشخص النسوانجي، الـ cycle عنده ماشية إزاي؟ ماشية كدا» أنا بتعب في الشغل جداااا ولازم أنجح ماديا > فرصة أكبر في الاهتمام بمظهر أحسن > علشان أقدر أجذب بنات من مستوى أفضل أو أعلى أو أغرب > هرمون السيروتونين بيحركني ناحية أنثى أصعب كل مرة > فبكافئ نفسي بالأنثى المعينة دي على مجهودي في الشغل > فبالتالي أنا محتاج أبذل مجهود أكبر في شغلي ولازم أنجح أكتر ماديا.. وهكذا بتتحول» الستات» بطريقة مباشرة إنها تكون هي المكافأة بتاعته على مجهوده في الشغل.. دا السبب الأول .

السبب التاني هو» مادي بحت»، يعني هل البنات أو النوعية من البنات اللي بيستهدفهم النسوانجي هيعجبوا بيه فقط لشخصيته الجميلة وطيبة قلبه؟ في الحقيقة آه في بنات بتكون» طيبة» جداااا وهبلة * مش عايز أقول مغفلة.. بيخدعها فقط بطيبة قلبه وتمثيله عليها كويس وممكن تصرف عليه هيا كمان * وأنا بشوف دا كتير، لكن في الغالب النسوانجي لما بيستهدف بنات من طبقات مادية واجتماعية ما أعلى لازم يكون محقق» مستوى أمان مادي» ورفاهية تسمح له إنه يعرف يلفت نظرها ليه حتى، ودا اللي بيخليه يهتم بعربيته كويس جداااا، ويهتم بلبسه أكتر من اهتمامه بعفش بيته واحتياجات زوجته المسكينة، لو كان متزوج..

لأنه مش هيروح للبنت دي يقولها» تعالي نخرج في المكان الفلاني ونركب المترو، أو تاكسي أو الميكروباص الفلاني».. ببساطة هي هترفضه لو حسته مش مستقر ماديا لأنه النوعية دي زي ما قولت: (بتهتم جدا بالمستوى المادي اللي هيضمنلها إنه يقدر يلبي احتياجاتها المادية بعدين)، أو لطول فترة العلاقة المؤقتة بينهم .

فهو مش بيشتغل علشان الـ self fulfillment إشباع الذات زي البني آدم الطبيعي.. أو حتى علشان دا شغفه، أو علشان يحقق مستويات مادية واجتماعية لأهله وأسرته أحسن ويضمنلهم شوية رفاهية في حياتهم وتعليم أحسن ومستقبل أحسن!! لا، هو بيشتغل وبيتعب نفسه في الشغل علشان سبب تاني خالص) النجاح المادي هيديني فرصة أكبر وقدرة أعلى في إني أقدر

أتعرف على بنات أصعب)، أو حتى لو بنت عادية وطبيعية هيعرف ييهرها بخروجة في فندق ما على النيل في مطعم حلو، أو يوديها أماكن أغلى وأعلى من قدرتها على الإنفاق .

ليه بقى مهتم بصحته كويس جدا؟ لأنه النسوانجي زي ما قولت مرارًا وتكرارًا عنده self security ، بالتالي تعريفه لنفسه وثقته بنفسه مرتبطة دايمًا بقدرته على كثرة وتعدد علاقاته النسائية، وطبعًا جزء رئيسي من دا هو قدرته على» إثبات فحولته» للأنثى دي.. فبالتالي تسمعوا الموضوع دا من الزوجات اللي زوجة نسوانجي» بيهتم بصحته جدا يا عويس، بياكل خضراوات وفاكهة كويس جدا، مبيفوتش يوم من الجيم، نظافته الشخصية رقم واحد في حياته» هل لأنه بيحب دا وبيعمل دا علشان يكون في صحة أحسن ويستمتع بحياته أفضل وعلاقته بمراته تفضل دايمًا أحسن؟ أبدًا هو بيعمل دا علشان يثبت فحولته لنفسه وللأنثى اللي بيخون معاها وكمان لأنها مش هترحمه لو» قصر» في علاقته معاها زي (زوجته الطيبة) اللي مش هيبقى عندها أي مشكلة تتحمل تعب أو مجهود أو حتى مرض يعوقه عن أداء علاقتهم الزوجية بطريقة مشبعة ليها.. في الغالب هتفضحه ومش هترحمه، وممكن البنت دي تستغل دا ضده وتبتزه ماديا * وبيحصل كتير دا برضه.

وبس يا ستي، دا يعلمنا إنه بمجرد إنه نعرف إنه نسوانجي (نهررررررب (

(طب لية في نسوانجي معظم البنات بتتشدله؟)

ليه أحيانًا النسوانجي جذاب لبعض البنات..

١- النسوانجي بيظهر واثق في نفسه جداا!!، ودي واحدة من أكتر الصفات اللي بتشد الأنثى للراجل عموما * لكن هنا البنات الصغيرة اللي مش بتعرف تفرق ما بين (الثقة بالنفس) الحقيقية وما بين (الغرور) أو الثقة المصنطعة.. والمرأة بعد التلاتين بيكون عندها القدرة إنها تميز الفرق بوضوح بينهم .

٢- النسوانجي في الغالب بيصاحبه صفات الشخصية (النرجسية) وبالتالي هو شخص مش بيتعاطف مع الآخرين وبيركز على نفسه وشغله وطموحه العملي والمادي وحتى الجسدي.. وعدم تفاعله العاطفي مع المواقف أو الأحداث أو الآخرين بيخليه أقوى أو بيظهر إنه أقوى (ودي برضو سمة أو صفة بتجذب لا إراديا المرأة للراجل).

٣- النسوانجي بيكون حريص) بكل أنواع النسوانجية بقى) إنه يظهر جانب معين في حياته وشخصيته للضحية الجديدة بتاعته وبالتالي قدرته إنه (يظهر) الجانب المعين دا سواء) إيمانه المزيف) أو(لعبه دور الضحية) أو إنه (حياته مليانة جميلات من كل حدب وصوب (وبالتالي بيحولك لواحدة من» نسوانه» .

فإحساس المرأة إنها امتلكت شيء مميز وجديد وصعب ومرغوب من نساء أخريات بيحسسها بالتميز .

فوق كل دا في سؤال اتسألته مؤخرًا من شخصية لطيفة: (إيه اللي يخلي بنت قوية فوق التلاتين أو حتى أنثى مطلقة وشافت من الحياة أشكال وألوان يا عويس يوقعها راجل نسوانجي حقير ملوش أي لازمة في الحياة؟)

فعلًا إيه اللي يخلي واحدة» ملو هدومها» وقوية كدا وياما اترمى تحتها رجالة وتفكسلهم وتقع في نسوانجي «نملة» كدا ملوش أي لازمة في الحياة؟

الموضوع متعلق بشقين في تركيب الشخصية نفسها بتاعة «البنت دي» أو الأنثى (السبع رجالة في نفسها دي؟)

١- أنثى مسترجلة طول حياتها.. ودا نموذج بنشوفه أحيانًا ومش منتشر.. بس أنا هنا بأتكلم عن اللي عدوا الـ٣٠ والـ ٣٥ كمان ولا عمرها ارتبطت غير مرة أو اتنين رسمي وهي صغيرة كدا والمشروع فشل، فكرهت الفكرة وركزت في شغلها وطموحها وحياتها وبالتدريج وصلت لنقطة إن تواصلها مع صفاتها، الرجولية « أقوى.بمراحل من تواصلها مع سماتها الأنثوية الداخلية * حتى لو هي سوبر أنثى من الخارج أو جسديا ملهاش علاقة بإحساسها الأنثووي نفسه.

البنت المسكينة دي مجرد ما بيصطادها النسوانجي (نسوانجي البت.بمية راجل دا) بيحب النوعية دي من البنات أوووووي بالنسبة له إدمان، وهوب بيبدأ بقى يحسسها بأنوثتها وينفض التراب عن أنوثتها اللي مختفية بقالها سنين وتربت وعصلجت كمان..

ولأنه ذكي بيصبر كويس أوي على ردود أفعالها الذكورية اللي بيعملها مخها كوسيلة (defense mechanism) أو طرق دفاعية يحافظ بيها على (رجولتها) اللي بقاله سنين بينيها..

فالبنت دي مثلا مش هتفرح بلمسات الإيد السريعة أو يعديها الطريق.. أو إنه يفتحلها باب العربية.. أو الأحضان وحتى لما بيحاول يتحرش بيها) وأعرف حد لطيف كدا) اترزع قلم محترم ابن ناس .

لأنها بالنسبة لها دي حاجة مؤرقة جداا ومرعبة إنها تتحط في خانة أو في زون «الأنثى» من أول وجديد .

بس في الغالب النسوانجي * أو في معظم الحالات اللي قابلتها شخصيا.. بيزهقوا لأنها بتكون بالظبط زي بنت لسه بتعرف يعني إيه أنوثة ومش بتخليه (ينول) أي حاجة ليها قيمة بالنسبة له.

لأنه مجرد» الحضن» لو بريء وعفيف وشريف وخفيف ولطيف كدا مش بيفرق معاه..

الراجل بيكون طموح بزيادة عن اللزوم بعيد عنكوا .

النموذج التاني (الأنثى اللي فضل عقلها الباطن يتغذى لسنين طويلة إنها مش مرغوبة)

غالبًا بتكون» مطلقة» أو في علاقة زوجية مضطربة .

الأنثى دي بتكون معندهاش مشكلها في تواصلها الأنثوي، لكن عاشت طول حياتها مع أم أو أب أو خالة أو جدة بتتريق على جسمها أو لون بشرتها أو طول شَعرها وتقولها:» فلانة بنت خالتك» أحلى منك.. والجو الرخيص دا * ولذلك أنا بنصح الأمهات دايمًا إنهم مينسوش مدح الصفات الأنثوية لبناتهم الصغنتين...

البنت دي لو اتجوزت وجوزها مشى على نفس المنوال ونفس الطريقة في إنه يتريق على أنوثتها أو جسمها أو صفاتها الأنثوية وإنه مش شايفها... مجرد ما بيصطادها (نسوانجي) وتدريجيا يشبع أنوثتها بالمدح والغزل والتحرش والكلام الحلو أو حتى إنه يشجعها تمارس رياضة أو تغير ستايلها في اللبس... وهكذا بيكون) الربط بين وجوده وبين إحساسها بأنوثتها)..

ولأنها بتكون لسه جديدة في اكتشافها لأنوثتها دي... بتتعلق بالشخص دا تعلق مرضي أحيانًا... وأي راجل تاني مش بيكون) كافي) ليها لأنه مفيش راجل هيكون) بالدقة) دي في إنه يشبع إحساسها بأنوثتها .

في الغالب بيكون النسوانجي دا) abuser – استغلالي) جداا سواء جسديا أو ماديا أو عاطفيا..

وأحيانا بيكون التلاتة عادي..

وبنسمع هنا السؤال الأزلي من صاحبتها المقربة (هي ليه مش عارفه تتخلص منه يا عويس؟) لأنه مش مجرد» شخص» أو» إنسان» في عقلها الباطن .

هو شخص بعد سنين بتحس إنها» مرفوضة» أو متستحقش جالها يشبعلها إحساسها الأنثوي اللي لسه بتتعرف عليه.. وبالتالي التخلص منه مش بالسهولة المتوقعة زي ما تقطع علاقتها مع شخص آخر .

(ما بعد النسوانجي)

(العلاقات السامة)

٥ علامات تدل أنك في» علاقة سامة»؟

يعني إيه مبدئيًا «علاقة سامة».. عارفين الناس اللي بتاكل» الضفادع «بتطبخها إزاي؟ لو مسكت ضفدعة وحطيتها في مية مغلية وسخنة مرة واحدة، إيه اللي هيحصل؟ هتنط بسرعة وتهرب بأسرع وقت ممكن، ومش هتستحمل تقعد في الميه المغلية دي.. ولذلك الناس اللي بيطبخوها بيحطوها الأول في مية عادية وبعدين تدريجيا واحدة واحدة يسخنوا المية لحد ما تغلي والضفدعة تتطبخ وتموت بدون أدني مقاومة حتى!

ليه؟ لأن الضفدعة مش بتعرف تركز غير في التغيرات الحرارية الكبيرة حواليها، لكن التغير التدريجي واحدة واحدة هو اللي بيأثر وبيخلي الضفدعة متدركش حتى إنها بتتقتل بالبطيء إلا لما تموت.. كذلك الناس اللي في العلاقات السامة، مش بتدرك إيه الخطورة بتاعتها إلا لما تبقى على وشك الانهيار أو الدخول في دوامة اضطرابات نفسية لأنه العلاقات السامة مش بيكون مكتوب عليها قبل الدخول فيها «احذر دي علاقة سامة»، ومش بيدرك خطورتها إلا بعد فوات الأوان .

١- أول علامة هي» الشخصية النرجسية»، في الحقيقة الشخصية النرجسية من ألعن وأكثر الشخصيات المستهلكة والمدمرة نفسيًا سواء كانت صداقة أو ارتباط أو حتى زواج،

لأنه سمات الشخصية النرجسية بتتعارض تمامًا مع مفهوم العلاقات الصحية والتواصل الطبيعي بين طرفين عندهم احتياجات عاطفية والمفروض يحصلها إشباع ليها.. فبالتالي أول ما تلاقي علامات الشخصية النرجسية موجودة في الطرف الآخر، يبقى اعرف إنه حان الوقت إنك تاخد بالك من قراراتك العاطفية مستقبلًا، ومن سماتها:) عشق الذات، الأنانية، عدم التفاعل العاطفي، يعني مش بيتأثر عاطفيا بأحوال الآخرين أو يهتم لمشاعرهم، ولا حتى أقرب الناس ليه)..

٢- هيلغي «عيلتك وأصحابك»: دي البداية دايمًا لأي علاقة غير صحية ومجرد التسخينة للعلاقة السامة، لأنه العلاقة السامة الطرف الآخر فيها بيحاول «يسيطر» ويوجه تفكيرك ويستنفذك تدريجيًا، فبالتالي هيكوّن عداوات مع الأشخاص القريبين منك والأشخاص أصحاب التأثير عليكي أو حتى الأشخاص إلى بيدعموكي وقت ضعفك واحتياجك، فدي علامة خطر وكارثية جدًا .

٣- التغيير التغيير التغيير، لازم يكون عندك إنتي فقط، التغيير كلمة هتكون على لسانه» لازم تتغيري للأحسن»، إنتي لازم تغيري الحتة دي فيكي» لازم تخلي تفكيرك يتغير للأحسن، وعلى أد ما الكلام نفسه معسول وحلو لكنه مش بيفترض أبدًا إنه التغير لازم يمشي في الجانبين وهو كمان لازم يتغير زيك.. لكن بالإقناع والثبات على موقفه والإصرار إنه دايمًا الأخطاء مش بتكون من عنده وبتيجي من عندك بس، هيخلي كل التغيرات تيجي من عندك إنتي ففط.. *كمان علامة بشوفها دايمًا في البنات اللي بترتبط بشخص بيحول العلاقة لعلاقة سامة إنه بيفرض التغير حسب حالته المزاجية، يعني مثال يوم يكلمك في إنك تغيري صفة معينة «والصفة دي شخصية فيكي ملهاش أي تأثير عليه»، لكن لمجرد إنها مش عاجباه بيعمل كدا، هوب تاني يوم يقولك إنه الصفة دي أحلى صفة فيكي وإوعي تغييرها!! فالتضارب والتناقض دا اللي مبني على تقلبات الحالات المزاجية.. بيدل إنه ده علاقة خطر .

٤- إلبسي نضارتي للحياة: زي ما الضفدعة بتتسلق في ميه مغلية بتزيد درجة حرارتها تدريجيا، كمان هو هيلغي «فرديتك واختلافك وتميزك» وهيبقى حريص إنك تشوفي العالم كله من نضارته ومنظوره هو عن الحياة.. فطبعًا إوعي تسمحي بدا لأنه من هنا هتبدأ مرحلة (الغليان).

٥- التهديد المستمر: في الغالب البنات بتحس إنه في حاجة غلط، وكمان أصدقائها المقربين بيستشعروا إنه في حاجة غلط بتحصل معاها، فبيبتدوا يحذروها من التغييرات البطيئة لكن مؤثرة في شخصيتها دي.. أو حتى إنه البنت نفسها تستشعر التخوف دا من إنه العلاقة ابتدت تكون مش مريحة ليها وإنها بتفقد كتير منها كل فترة، عارفين إيه رد فعله لما بيحس الطرف الآخر سواء بدأ بيهدد بالانفصال على طول) مفيش عتاب، مفيش نقاشات، مفيش كلام)، مرة واحدة التهديد بالانفصال وطبعًا لأنه الانفصال هيكون شيء مش منطقي هنا، فالبنت أو الولد هنا بيبتدوا يضطربوا تدريجيا ويوصلوا لمرحلة يعرفوا فيها إنهم أخطأوا لما عبروا عن تساؤلاتهم المنطقية ومع الوقت وبمرور الوقت بيكتشفوا إنهم انتقلوا من علاقة «سامة» لـ (زواج سام)!!!

- on and off relationship

أكتر نوعية من» العلاقات» بتجهد البنت عاطفيًا وبتستهلكها وبتخليها» تكره» أحيانًا فكرة الارتباط نفسها ...

لأنه ببساطة دي أكتر» نوعية» علاقات بتخليها تتصادم مع أبسط وأول احتياج «رئيسي» لعقلها الباطن قبل ما تكون حتى أي «روابط عاطفية» مع الطرف الآخر .

كلام مجعلص يا عويس قول كلام نفهمه!!

- حاضر، خلوني أسأل كل البنات اللي هنا سؤال بسيط أوي وخدوا وقتكوا تفكروا فيه» إيه أول شعور بتدوروا عليه في الطرف الآخر قبل ما تبتدوا تدخلوا أي علاقة عاطفية»؟

فكري شوية في السؤال دا، في اللحظة اللي قبل ما تقولي لنفسك، أوبس أنا شكلي هحبه «في إحساس أو فكرة ما بتطلع في دماغك إنتي محتاجه تعرفيها عن الطرف الآخر، إيه هيا؟ ببساطة وعند الكل وهي أول» احتياج «رئيسي بيدور عليه العقل الباطن في أي علاقة بين» طرفين «حتى لو علاقة صداقة أو بيزنيس هو» الإحساس» بالأمان ...

وهو نفس الدافع اللي بيخلي العصفور يبني عشه؟ ويخلي كل حيوان يدور على مكان ينام فيه ثابت آخر الليل بعد يوم مجهد وشاق» الإحساس» بالأمان ..

تقدر تدخل في بيزنيس مع حد حاسس معاه «بالتهديد»؟

طب هل ينفع تبدأ صداقتك مع حد حاسس إنه» هيغدر» بيك؟! طبعًا لا لأنه دا هيتصادم مع أول احتياج رئيسي لعقلك الباطن وهو» الإحساس بالأمان» ومن هنا بتكون خطورة العلاقات الـ on and off وباختصار هي العلاقات اللي فيها طرف ما بيظهر ويختفي مرة واحدة في حياتكوا العاطفية..

يعني يوم حلوين أووووي وتعيشوا وكأنكوا في قصة خيالية من عالم ديزني.. وأسبوع تاني متعرفش هو فين، أو بيقابلك وبيعاملك ببرود، وإنت متعرفش السبب لمعاملته دي..

باختصار عقلك الباطن بيوقف» متنح» ومش عارف المفروض هو يعمل إيه بالظبط..

هل يكوّن» روابط عاطفية» بناء على كل موقف حلو حصل معاه في اليوم الواو الخرافي اللي بتقضوه كل شهر دا؟

ولا يبعد لأنه مش عارف المفروض هل دا:» طرف أنا حاسس معاه بالأمان؟ ولا مش حاسس معاه بالأمان؟!!.. ومن هنا العقل بيرتبك ومن هنا بتبدأ الكارثة بالنسبة للبنت الجميلة اللطيفة الكيوتة العسولة..

) إنه عقل البنات الباطن بيحس برغبة أعلى في الطرف اللي ميحسش معاه بالأمان المطلق) لأنه البنات * على عكس ما تتوقعوا بتزهق أسرع من الرجل في إشباع إحساس الأمان .

يعني البنت بتحب تحس بالأمان المطلق وبعدين هوبا شوية جنون، بتحب تدخل في شوية صراعات كدا تخلي العلاقة «حية»، لكن تقوى روابطها بالطرف الآخر* البنات أحيانًا بيكون عقلها غريب أنا عارف .

كمان الرجالة كدا، لكن هي عند الرجل مرتبطة أكتر، بمدى ثقته بنفسه وإحساسه بالأمان الداخلي...

العلاقات اللي من النوعية دي، مجهدة مش بس لعاطفته البنت، كمان مجهدة لعقلها ومجهدة لقدرتها على توطيد وخلق أي ذكريات عاطفية في المستقبل مع الطرف الآخر دا، وعلى الرغم إنها في الغالب بتتعلق أكتر بالطرف دا في العلاقة المجهدة دي، لكن برضو بتلاقي نفسها» مستهلكة» عاطفيا وواقفة في حالة (سكون عاطفي) ومش عارفه هل المفروض تكون» روابط «جديدة ولا تتجنب دا خوفًا من» ألم عاطفي» مستقبلي عقلها الباطن بيتوقعه زي ما» اتوجع»

قبل كدا في علاقاتها السابقة..

الحل إيه يا عويس؟

الحل ببساطة هو إنك كبنت تطلبي «توضيح» لاختفاء الطرف الآخر دا من حياتك العاطفية مرة واحدة أو حتى معاملتك) وكأنك غريب) وهو لسه كان مخليكي طايرة في السما من كام يوم .

اطلبي التوضيح دا لأنه هيوضحلك هل هو عنده security issues –مشاكل في الإحساس بالأمان وانعدام الثقة) ولا هو ببساطة شخص عنده commitment issues – مشاكل في الالتزام)، وبالتالي إنتي مجرد حد بيحب يخرج ويتفسح ويقضي وقت لطيف معاه بدون ما يطور دا لعلاقة جدية يقدر يلتزم بيها مستقبلا؟

الفكرة إنك متفضليش كتير في الـ on and off دي.

لأنه كل ما هتاخدي وقت أطول وتتجنبي «الصدام» المؤقت اللي هتطلبيه دا، هتلاقي نفسك بتتعلقي أكتر، وهتلاقي نفسك «بتستهلكي» عاطفتك ومشاعرك وببساطة عاطفتك وعقلك مش هيقدروا يجاروكي وقت كتير في محالاوتك لخداع نفسك.. وهيتوقف عن تطوير أي روابط عاطفية مستقبلية.. وفي أسوأ الأحوال مش هيكون روابط عاطفية مع أي حد تاني لفترة طويلة (لأنك كل اللي هتكوني عملتيه) هو إنك سيبتيه يحس بالألم لوحده، وخلتيه يسجل» ذكريات مشوشة» مش عارف يحطها في خانة «الألم» ولا الفرحة في العلاقة دي.. ودا هياخد وقت طويل في عملية الـ recovery >

فنصيحتى ليكي من أخ وصديق.. وحد قابل كتير في «حالات اضطراب عاطفي»

إوعي تتجنبي أو تأجلي «الصدام» أو السؤال المنطقي اللي من أبسط حقوقك تسأليه دا.. ..

(علاقات إعادة الربط العاطفيRebounding (

خطورة الـ Rebound أو » علاقات إعادة الربط العاطفي»

يعني إيه الكلمة دي؟ يعني ببساطة الناس اللي بتفشكل أو بتنتهي علاقتها وبعدين هوب تقوم ترتبط بأول شخص يقابلها علشان تقدر بيه تنسى الشخص الأول .

في الغالب بتكون الضحايا هنا هي» البنت» بحكم شغلي بشوف إنه البنات هي أكتر شخص»

بيتأذى» من Rebound ليه بقى؟

لسببين: الأول: إنه البنت عاطفية أكتر من الولد بكتير.. وبالتالي لما بتشوف صديقها المقرب أو حتى شخص تعرفه خارج من علاقة عاطفية ومنهار ومتألم وموجوع بتعمل اللي تقدر تعمله علشان تساعده يخرج من الحالة العاطفية دي وبتعمله فعلا كل اللي بتقدر عليه..

وهو في حالة» الضعف «البنت –لا وعيا –عقلها الباطن بتستفز فيه جانبها» الأمومي» وحنيتها وطيبة قلبها، هو كمان بيقدر يعتمد عليها كويس وبيغازل أنوثتها وممكن مع شوية مدح في حنيتها وأنوثتها عقلها الباطن ميعرفش يفرق إنه دا) شعور شخصي) ويسجله على إنه «ذكرى عاطفية» عندها فهوب دبل كيك تلاقي البنت عقلها بدأ يكون «روابط عاطفية مع الشخص دا» فمع أقرب اقتراح منه إنهم يرتبطوا بترتبط بيه.

السبب التاني: إنه في سلوك الرجالة إنه لما بيدخل علاقة قوية ولفترة طويلة * خصوصًا لو جواز وبتنتهي بأي طريقة ما، بيتسرع في الارتباط بأخرى* قبل ما يتعافى حتى من الأولى كنوع من» رد الاعتبار الرجولي» وإيضاحًا للمجتمع ولنفسه وللأولى إنه) مش فارق معاه وإنه قادر على الانتقال) بسرعة من علاقة لعلاقة.

ليه الـRebound خطر جدا عاطفيا؟

لأنه الشخص اللي بيدخله أولًا بيكون لسه عقله الباطن مقدرش يرفع) المشاعر العاطفية) اللي عاشها على «قواعد منطقية» ويسجلها في (الـ emotional memory – الذاكرة العاطفية) عنده على أنها» ذكريات»...

يعني باختصار مش بيكون تعافى ولا عنده القدرة إنه لما يفتكر الشخص دا جسمه وهرموناته وعاطفته تتفاعل مع المشاعر وكأنها لسه حاصلة..

لأنك لو لقيت شخص * حتى لو بعد سنين كل ما بيفتكر شخص ما كان معاه في علاقة وكل ما يتكلم في الموضوع تيجي سيرته ولقيته (فسيولوجيا وسيكولوجيا) بيتفاعل مع الذكريات وكأنها لسه حاصلة إمبارح فيعيط أو يبكي أو تجيله رغبات في إنه يكلمه تاني يبقى اعرف إنه الشخص دا لسه «مدخلش في مرحلة التعافي» حتى لو أخد سنين.

لأنه العقل الباطن بعد الصدمات العاطفية كوسيلة إنه يحمي نفسه من» الألم العاطفي» بيحاول

يعمل» حيل دفاعية» مؤقتة لحد ما يبدأ يقنع نفسه» منطقيا» بعيوب العلاقة دي ومميزات إنها انتهت ودي كلها عملية التعافي.

الشخص بقى اللي بيكون لسه خارج من علاقة بتكون كل مشاعر» مضطربة أصلًا» وبيكون مش قادر يفرق حتى بين مشاعر مختلطة زي الفرق بين) الغضب والكُره) (الحب والإعجاب) (الشهوة والراحة) (الندم والحزن (عقله بيكون مش عارف حتى يفصل المشاعر دي مع بعض في كل الذكريات اللي سجلها مع الشخص اللي قبله.

ففي الغالب بيكون الشخص التاني اللي دخل معاه في علاقة Rebound مباشرة بيكون مرحلة «مؤقتة» وبتلاقوه قدر يكون) روابط عاطفية) سريعة جدًّا معاه، يعني اللي كان بياخده عاطفيا قبل كدا في شهرين تلاتة تلاقوه أخده هنا في (أسبوع) وشهور قليلة جدًّا وتلاقوا الولد مثلا عرض على البنت» ارتباط «أو خطوبة أو جواز.

وبرضو معدل التسارع العاطفي دا بيفضل مستمر بعد الارتباط فتلاقي الولد بدأ يطلب حاجات المفروض متتطلبش دلوقتي أصلًا، أو حتى بيضغط على الزوجة الجديدة إنها تعمل كل اللي كانت بتعمله الزوجة السابقة، وهكذا .

ومع الوقت بيحصل حاجة من اتنين .

١- يا بياخد وقته في التعافي وهو في العلاقة التانية، وبتكمل وبتنجح عادي لكن بيبعد فترة عنها) وأنا دايمًا بأنصح البنت هنا إنها تسيبه يبعد وقت ما يحس إنه محتاج يبعد..) والبعد دا عقله الباطن هو اللي بيختاره علشان يبدأ (get over – يتخلص) من كل" الروابط العاطفية بالأولى" ويسجلها بقى أخيرًا كمجرد)ذكريات عاطفية) فبيحتاج يعمل دا بدون أي شوشرة عاطفية من البنت التانية وبيرجعلها طبيعي وعادي وهتلاحظوا هنا إنه يبدأ" يستكشفها" بعد الجواز أو بعد الارتباط بفترة كمان.. ويبدأ يركز على كل حاجة جميلة فيها .

٢- يا مش يعرف يتعافي صحيا في وجود البنت التانية، ومخه يدخله في سيل مقارنات غير طبيعية وغير صحية بينهم وكمان لو ظهرت بنت تالتة (ولأنه متوتر عاطفيا ومضطرب) يبدأ يلاقي نفسه بيرتاح لها هي كمان ويبدأ يعرض نفسه لمشاعر جديدة

وغريبة مع كل بنت جديدة تظهر في حياته، والمضحك إنه لو كانت علاقته بالأولى قوية وعاطفيا كانوا مميزين والعلاقة انتهت، بيبدأ عقله" ينتقم" من الأولى في التانية.

وعلشان يعمل دا مرتاح) لأنه العقل الباطن بيستريح أكتر في دور الضحية) فتلاقوا الراجل هنا بدأ يشوف" سمات مشتركة" بين التانية والأولى..

فتسمعوا مثلا جملة: «مانتوا كلكلوا زي بعض ...»أو»إنتي برضوا بتعملي زيها بالظبط وبتوجعيني»..... إلخ بقى ويبرر لنفسه» أذيتها» والانتقام منها كمان .

طب الصح إيه يا عويس؟

الصح إنك تكون قريب من الشخص وتساعده يتعافى، لكن ترفضي أي اقتراح بالدخول في علاقة لحد ما تلاقيه قدر يركز في حاجات جديدة في حياته، ويعود لحياته وشخصيته الطبيعية.. هنا هيكون اقتراحه صحي ومنطقي وطبيعي.. وكمان هتلاحظي دا لما تلاقيه ابتدا يتكلم» طبيعي» جدا عن الأولى، بدون أي انفعال عاطفي عليها حتى.

وهتلاقيه أخد وقته لوحده كدا وبعد عنك كصديقة فترة ورجعلك لوحده برضو.. هنا اعرفي إنه بدأ يتعافى، وهنا تقدري تدخلي علاقة صحية معاه.

(تكتيكات عاطفية)

– الانتقال بين مرحلة «الحب «ومرحلة «التعلق» عند المخطوبين.. إزاي الانتقال بيكون أحيانًا خطر ومقلق للعقل الباطن لكلا الطرفين) بس هنا الراجل أكتر)؟

الأول يعني إيه «حب»؟.. الحب سيكولوجيا هو إشباع لاحتياجات عاطفية وفسيولوجية وترجمة لشوية «دوافع» عاطفية ونفسية للشخص دا.. وبرضو جزء منه رئيسي هو ترجمة «للاحتياجات الجسدية» لكلا الطرفين.. هو ببساطة ميكس هرمونات كدا بيضرب في نافوخ البني آدم «دوبامين على أوكسيتوسين على سيروتونين على إمبيمبنفرين .»....

التعلق بقى.. هو ربط الطرف الآخر بإشباع» احتياج» قوي جدًّا في عقل الطرف الآخر الباطن، بمعنى إنه ممكن ميكونش في إشباع أصلا لأي احتياجات تانية، بس كون في إشباع، للاحتياج الرئيسي، دا الشخص بيبدأ مرحلة تعلق بالطرف اللي بيعمله إشباع هنا.. وهنتكلم النهاردة عن» التعلق الآمن» لأنه التعلق نوعين، نوع صحي (تعلق آمن) ونوع غير صحي (تعلق غير آمن) واتكلمنا فيه قبل كدا في بوست تفصيلي.

طب.. هل التعلق بالضرورة شيء سيئ يا؟

أبدًا.. لأنه أصلًا الانتقال الطبيعي والنمو الصحي لأي علاقة بين طرفين إنها يكون فيها جزء كبير» من الإشباع» للاحتياج الباطني للعقل دا في كل طرف .

مثلًا) احتياج الأمان)، وهو احتياج رئيسي عند كل البشر، لو اتنين لسه «بيستكشفوا بعض»، ولسه معرفوش بعض، هياخدوا وقت علشان يوصل كل طرف أي إشباع احتياجات الطرف الآخر، وهوب) وبعد الخطوبة أو قبل الخطوبة حتى) بنلاقي إنه في طرف ما حصله إشباع بدرجة كبيرة أوي للاحتياج دا» الأمان»..

ولو اتكلمنا عن» احتياج الأمان» دا شيء رائع عند البنت * لأن المرأة مبتعرفش تكمل في علاقة مش حاسة فيها بالأمان..

لكن عند الولاد .... خلينا نقول مش دايمًا، لكن بيحصل إنه بيتحول لكارثة أحيانًا .

إزاي بقى يا عويس، مش المفروض دي حاجة تفرحه وتبسطه؟

أقولك نظريا آه.. لكن خلونا نغوص أعمق في دماغ الرجل، في عقله الباطن ونتخيلها مع بعض..

المثال:) شاب عمره ما حسّ بالأمان في حياته وهو طفل، ولا لقى حد يوجهه نفسيا إنه يشبع الاحتياج دا بطريقة منوعة وصحية ما)، فعقله الباطن علشان يشبع الاحتياج دا * لأنه لازم لازم يحصله إشباع وإلا ينهار .

بيدور على طريقة وأقرب وأسهل طريقة إنه يشبع الاحتياج دا..

لو لقى إنه الأمان في «الروحانيات» فبتتشكل شخصيته في مراهقته بأنه يكون شخص متدين..

لو لقى إنه «الأمان» في الصحة والجسم، فبيتحول لشخص دايمًا رياضي.

ولو لقى إنه» الأمان» في المادة بيتحول لبيزنيس مان أو رجل أعمال وشخص بيعرف دايمًا يعمل فلوس .

ولو لقى «الأمان» في الشلة والصحاب بيتحول لشخص اجتماعي وبيحب كل الناس .

طب لحد هنا مفيش مشكلة، الشاب اللطيف دا بيقابل بنوتة لطيفة وبيحبها ويخطبها عادي مفيش مشكلة، وييجي قبل الفرح بكام شهر ألاقيه مرة واحدة عايز يفشكل والبنت جيالي بتعيط..

أقوله طيب خلينا نبدأ.. وبعد كلام كتير، يلاقوني بضحك ضحكة خفيفة..

بتضحك ليه يا عويس؟ أقوله: «أصل الأسباب اللي إنت قولتها دي كلها تافهة جدا ومش منطقية»..

أقولك أنا على السبب بقى، بس متتصدمش؟

قول يا عم؟

إنت بدأت تكرهها لأن عقلك الباطن بدأ يحس» بفقدان السيطرة» لما لقى أنه» احتياج الأمان» بدأ يحصله إشباع من حد تاني غير» الحاجة» اللي كنت متعود عليها.. وإحساسه بالتهديد إنه بقى في «شيء «خارجي دا خوّفه جدا، لدرجة إنه بدأ يخدع نفسه ويكوّن ويطوّر) حيلة دفاعية defense mechanism (ضد البنوتة الجميلة اللي جنبك دي، بتحبك وكل ما

بتبعد عنها بتخاف منك أكتر وبتوجعها أكتر وأنت مش عارف إنت بتعمل كدا ليه.

صمت مطلق في المكان لفترة كدا .

طب نعالج دا إزاي؟

لأن الاتنين شبه بعض جدا، والاتنين المفروض يكون ليهم ردود أفعال مختلفة:

التعلق بيجي بعد الارتباط بفترة طويلة نسبيًا، لكن) الاحتياج للحب (بيبدأ في أول العلاقة وفي بدايات التعارف .

١- التعلق بيظهر فيه الشخص إنه «يقدر يتخلى» عن الطرف الآخر، لكن (الاحتياج للحب) هتسمعوا كلمة «أنا مقدرش أعيش من غيرك كتيير».

٢- في التعلق دا الراجل في الغالب بيتحول لشخص نكدي وكئيب ومش متحمس لأي حاجة في مستقبل العلاقة، في (الاحتياج للحب) بيتنطط من الفرحة في كل حاجة بتعمليها .

٣- في بدايات مرحلة التعلق هتلاحظي عليه إنه قبل ميعاد الجواز أو الخطوبة ابتدا «يبعد عنك» مؤقتا ويشوف بنات تانية، أو حتى يبعد مؤقتا ويهتم أوي بشغله ويشوف هل يقدر يعيش من غيرك عادي ولا هيتعب نفسيا وفي الآخر هيرجعلك.. في الاحتياج للحب هيلزق فيكي حرفيا .

٤- في التعلق العقل الباطن بيزود أوي (الإيجو) أوي عند الراجل * كنوع من إيهام نفسه إنه المسيطر على نفسه وإنه مش متأثر في العلاقة.. لكن في (الاحتياج للحب) هتتلغي الإيجو تدريجيا عند الراجل..

ببساطة «التعلق» هو مرحلة متقدمة من» الاحتياج للحب» وبعدين الحب.. وبعدين التعلق .

طب المفروض أعمل إيه في الموقف دا لما أشوف العلامات دي من خطيبي؟

– الصح في مراحل) الاحتياج للحب) وبدايات تكوين روابط عاطفية إنك تبقي معاه ودايمًا تساندیه، لكن لو لقيتيه في مراحل» تعلقه» بيعمل اللي قولته فوق دا.. يبقى الأصح إنك) تبعدي عنه بطريقة مفاجئة)، ويحس بتهديد إنه ممكن يخسرك مرة واحدة..

والتكتيك دا ميتكررش * وإلا عقله الباطن هيطور) دفاع (عاطفي ناحيتك ويقول لعقله الواعي: «شوفت ما هي كل مرة بتفكسلنا وبتمشي وبتسينا موجوعين، أنا مش لاعب معاكي بمشاعري تاني)..

هو مرة واحدة كدا ابعدي عنه واقفلي موبايلك واختفي من حياته بدون أي مبررات ولو في بينكو ميعاد متروحيهوش..

شوفي رد فعله هيكون إيه..

هيتحول للنقيض، وهيجري وراكي وهيحاول يعرف إنتي عملتي كدا ليه.. وهنا عايزك تردي رد واحد ثابت تحافظي عليه: قوليله: «أنا عملت كدا لما حسيتك بتخرجني من حياتك ومبقتش حاسة بالأمان في وجودك».. بطريقة ما الجملة دي لما جربتها مع ناس كتير بشوف إنه العقل الباطن ابتدا يستجيب بطريقة معاكسة لما كان مخططله..

باختصار وعلشان أتجنب الكلام السيكولوجي المجعلص، «العقل الباطن بيعمل خداع للخداع» بتاعه من أول وجديد لمجرد إنه كلمة «عدم الأمان» عملتله triggering للاحتياج الرئيسي بتاعه.. الموضوع عامل زي ما تكون في رمضان وقبل المغرب في الحر والعطش حد يقول قدامك: «أنا هروح أرش الزرع ميه علشان ينتعش» لا إراديا عقلك هيتخيل الميه الباردة المنعشة اللي نازله على الزرع دا وهيتمنى إنه هو اللي يكون مكان الزرع دا .

لو لقيتي إنه تقبل عادي اختفائك وعدم وجودك.. يبقى حاجة من اتنين: يا لسه مدخلش في المرحلة دي ولسه قدامه وقت علشان يتعلق بيكي، يا أصلا هو عامل إشباع للاحتياجات بتاعته بطريقة صحية متنوعة في جوانب كتيرة في حياته فهيضايق لكن مش هينفعل عليكي لما تختفي وهيتوقع إنك اختفيتي علشان حاجة تخصك وهيحترم دا ويبعد عنك وقتها لحد ما ترجعيله.

(عبّر لها بحبها)

(مراتك بعد التلاتين أقرب لطفولتها من العشرينات) همسة.

«٧»– حاجات ركز عليهم كزوج مع زوجتك بعد التلاتين :

في مرحلة التلاتين للزوجة، الدنيا بتبقى أوسع شوية في الجوانب العاطفية والنفسية للأنثى، وبالتالي حاجات كتير بتتغير في تفكيرها وفي حياتها وفي حتى طريقة حكمها ونظرتها

لحاجات كتير بتحصل جواها، بتكون أكثر انفتاحًا على متغيرات كتير حواليها.. احتياجاتها العاطفية والنفسية بتزيد وبتتوسع مش بتقل .

بتكون أكثر استقرارا عاطفيا ونفسيا، لكن برضو بتكون أكثر احتياجا لحاجات كتير منك كزوج وكعاطفة وحتى التغير في الاحتياجات الجسدية برضو هتجدد وتختلف .

١- مساحة أكبر من» احترام الفردية الشخصية ليها» : يعني مساحة أكبر من احترام رغبتها في إنها تحقق حاجة متعلقة بيها هي، حتى لو تظهر حاجة جديدة أو مش منطقية أو عايزه تجرب تعمل مشروع أو تدرس حاجة أو تعمل فكرة في دماغها.. الوقت دا خصوصا بعد مرحلة استقرار نسبي بعد تخبطات العشرينات المرأة بتكون أكثر انفتاحا إنها تكتشف نفسها.. فاوعى تصادم دا فيها وتحاول تحافظ على روتين العشرينات لأنك هتخسرها في الآخر .

٢- دايرة أصدقائها هتتغير أو هتتوسع: دا طبيعي جدا في المرحلة دي، المرأة حتى حكمها على الآخرين بيتغير، فلو كان ليها نظرة في العشرينات على صفات معينة في البنات بأحكام مش منطقية زي إنه البنت اللي تعمل كدا تبقى وحشة وشمال ومينفعش أصاحبها، لأ في مرحلة التلاتينات بيكون عندها تقبل واسع للاختلاف دا وهتلاقيها بدأت تكوّن علاقات مع ناس كانت في العشرينات مستحييل تتعرف عليهم حتى، فدا مش معناه إنها هتبقى زيهم. ببساطة هي بس اتعلمت) تتقبلهم) مش أكتر .

٣- احتياجاتها العاطفية بتتوسع جداااا : بتطور بطريقة أكثر تعقيدًا من مرحلة العشرينات اللي كان فيها مجرد الكلام الحلو بيفرحها وبيخليها مبسوطة، في مرحلة التلاتينات الإشباع العاطفي هيكون ليه طرق تانية زي)مشروع مشترك بينكو) نقاش عميق فلسفي في البلكونة، اختلاف على قضية ما وبتحترموا اختلاف بعض فيها .

٤- اخرجوا أكتر: سينما، بحر، تمشية على الكورنيش.. بس على الأقل خصصوا وقت ثابت ولو نص ساعة يوميا أو يوم كامل أسبوعيا تخرجوا بره جو البيت والترتيبات المنزلية والتنضيف والأطفال والجو دا كله.. افصلوا ولو نص ساعة حتى لو هتتمشوا حوالين البيت وترجعوا تاني.. التمشية البسيطة دي هتعمل» ترابط» عاطفي أعمق مما تتخيلوا .

٥- مارسوا نشاط رياضي أسبوعيا مع بعض: زي ما زيارة العائلات شيء مقدس عند البعض، وزي ما مينفعش يوم يعدي من غير) أكل وشرب ونوم) يبقى كمان الرياضة والأنشطة الجسدية المشتركة زي ماراثونات أو ركوب عجل أو إيفنتات فيها أنشطة جسدية.. دي مش بس هتخليكوا مهتمين بصحتكوا أكتر.. دي هتحوّل ارتباطكوا لشيء مريح لعقلكوا ولجسمكوا بسبب إفراز هرمونات كتيرة متعلقة بالحب وبالرياضة.

٦- الحضن) سواء كان بريء أو غير بريء: لكن على عكس الشائع المرأة في التلاتينات بتحتاج الأحضان بشكل أكبر من مرحلة العشرينات، الحضن هو الشيء الوحيد اللي بيرجعها للحظات» أنوثتها الحقيقية» وإحساسها بالأمان في أحضان راجل بتشارك معاه الحياة.. حتى مجرد الـ cuddling وإنتوا بتتفرجوا على فيلم مع بعض بيفرق معاها كتير .

٧- اتحرش أكتر، اتحرش بزيادة: التلاتينات مرحلة مخيفة عند بعض الزوجات، فكرة إنها خرجت من العشرينات ومتجهة للأربعينات بيخليها دايمًا خايفة إنها هتفقد جزء كبير من أنوثتها، وعلى الرغم إنه أنوثتها أصلا بتبتدي بعد التلاتينات وبتبدأ المتعة الحقيقية بأنوثتها المكتملة في الوقت دا.. لكن دايمًا دايمًا هتحتاج إنك كزوج» تتحرش تحرش لفظي» أو تحرش جسدي بقى دي حاجة بتاعتكوا.. بس المهم إوعى تنسى تحسسها إنها أكثر» الإناث «جمالا وإثارة شوفتها في حياتك.. لأنه دا مش بس هيخليها واثقة في أنوثتها أكتر ويخليها تشع أنوثة بزيادة، كمان هي بما أنها» كبرت وفهمت» هتعرف تكافئك كويس، ومحدش يسألني هتكافئه إزاي، لأنه في رجالة بتحب الأكل عادي يعني.

٨- حسسها دايمًا بالأمان، بص المرأة مبتعرفش عقلها الباطن يكوّن أي مشاعر عاطفية ناحية أي شخص في الدنيا إلا لما يحس بدرجة أمان معينة.. وكل ما زاد قرب الشخص منها كل ما احتاج عقلها الباطن درجة أمان أعلى.. فبالتالي لو أنت هتكون شريك حياتها العاطفي يبقى لازم درجة أمان عالية جدا!!!.. (والأمان بالمناسبة مش بس مادي وإنك تقدر تغطي الاحتياجات الأساسية عندها)، كمان الأمان العاطفي واللفظي زي جمل هادية بتقولها:« إنتي حب حياتي اللي عمري ما حسيته قبل كدا» أو «نفسي أقضي طول عمري في حضنك دايمًا»، ولو متجوزين استغل فرصة إنها في حضنك في مرة وقولها: «نفسي أقضي بقية اليوم في حضنك كدا» مع ابتسامة هادية وقُبلة خفيفة على خدها هتبقى فرحانة طول اليوم وهتحس معاك بالأمان .

جملة «أنا بدعمك» أو «أنا جنبك مهما حصل» هتخلي عقلها الباطن يشيل أي تخوفات منك للأبد .

٩- عاكسها على طول: أيوه، زي ما بقولك كدا.. حتى لو لقيتها اتضايقت، لكن المعاكسة والغزل حتى لو كان مبالغ فيه وقليل الأدب ومش متوافقة معاه، وحتى لو اتضايقت منك بسببه وطلبت إنك متكرروش تاني.. لكن دايمًا دايمًا هيبسطها لأنه الجزء دا في عقلها الباطن إنها تحس» بأنها مرغوبة» هيخليها دايمًا أنثويا منشكحة.

١٠- ناديها بأسماء اخترعها لها أنت وتكون خاصة بيكوا إنتوا بس.. أسامي أو مصطلحات أو أي حاجة مجنونة تناديها بيها وتكون أنت الوحيد اللي بتناديها بالاسم دا مهما كان شكله غريب أو مختلف أو حتى اسم شخصية كرتونية حتى.

١١- تواصل تواصل تواصل: العلاقات العاطفية مبنية على مفهوم التواصل خليها تتكلم خليها تفضفض.. خليها تحكي اللي مخوفها.. خليها تقول أي حاجة غريبة أو مجنونة تيجي في دماغها.. المرأة بتميل إنها تكون روابط عاطفية قوية جدا جداااا ناحية الرجل اللي بيخليها تتكلم عن نفسها أو عن حياتها وعن مشاعرها ناحية الحاجة اللي قدامها أو الموقف اللي بتمر بيه في اللحظة دي.. بدل ما تقول (إنتي إيه اللي خلاكي عملتي كدا؟) قولها:(إيه الشعور اللي خلاكي تاخدي موقف قوي زي دا؟) خليها تتكلم عن مشاعرها.. لا إراديا عقلها الباطن هيخليها تحبك أكتر ويكون روابط عاطفية أكتر .

١٢- اعمل أحيانًا عكس اللي بتقولهولك: بس مش باستمرار، لكن المرأة بتخاف من الراجل اللي بيعمل كل اللي بيتطلب منه..)لا إراديا عقلها الباطن بيشوفه أقل رجولة)، فخليك ذكي في النقطة دي ما بين إنك تظهر إنك» عنيد» وما بين إنك تظهر « فرديتك الشخصية» وقدرتك إنك تاخد موقف حتى لو ضد اللي حواليك .

١٣- فاجئها واكسر روتينها بحاجة مجنونة: زيارة لشغلها، اعملها أكلة بتحبها، هدية من غير مناسبة، احترف قدرتك على إنك تكسر، روتينها» بدون ما تستأذنها وتخليها دايمًا فرحانة ومبسوطة».. دي حاجة هتخليها دايمًا فرحانة ومشبعة من وجودك في حياتها .

١٤- خلي العلاقة تنمو: العلاقات اللي مش بتنمو بتعفن» هل من الطبيعي إنه اتنين يفضلوا يحبوا بعض ١٠ سنين بدون ارتباط؟ هل هتبقى دي علاقة صحية؟ أبدًا .ليه؟ لأنه

العقل الباطن دايمًا بيدور على النمو في كل حاجة بتحصل في حياته حتى لو زرعت زرعة مش بتطلع كل يوم ورقة جديدة ومش بتنمو مخك هيزهق منها وهيخليك تهملها.. فبالتالي كمان علاقتكوا لازم تنمو في الخطوة الجاية في حياتكوا العاطفية؟ مثلًا مرتبطين يبقى تخططوا للخطوبة.. والفرح ولو مخطوبين يبقى الأولاد والشقة وحتى الديكوريشن.. حتى لو هتاخدوا baby steps كل يوم ناحية نمو علاقتكوا.. لكن دايمًا خلوها تنمو) لأنه العقل الباطن لو محسش بالنمو لفترة بيبدأ يخدع العقل الواعي في عملية معقدة اسمها deception كنوع من أنواع الخداع تمهيدًا إنه يضخم العيوب في الطرف الآخر ويربطها بمشاعر مؤلمة في مكان) الذاكرة العاطفية)تمهيدًا إنه يفشل العلاقة.. يعني العقل الباطن بيخدع نفسه في اللحظة دي في موضوع معقد كدا(...

١٥- أظهر احترامك وحبك ليها قدام الناس: حبك ليها واحترامك مش بس كفاية ليها، كمان احترامك ليها قدام الناس» بيديني مكانتي قدام الناس يا عويس ودا بيخليني أحبه جدا» الجملة دي سمعتها من زوجة بتعشق زوجها اللي دايمًا بينهم خلافات، وكانت دي واحدة من أسرار حبها ليه.. فدايمًا أظهر احترامك وخليك جنتل جدا معاها قدام الناس .

١٦- خليها تطاردك من وقت للتاني الرجالة هو المطارد الرئيسي في العلاقات، لكن أحيانًا المرأة عقلها الباطن بيحاول يطارد وبيحب يطارد من وقت للتاني الشخص اللي هي مرتبطة بيه.. (والغيرة هي واحدة من طرق عقل الباطن للمرأة للتعبير عن المطاردة)، فخليها تغير بس بطريقة لطيفة من وقت للتاني. أو في تكتيك تاني هو إنك كل فترة تبعد عنها بطريقة مش منطقية وتتحجج إنك مشغول في موضوع مهم ومتعرفهاش إيه هو لمدة يومين كحد أقصى وبعدين هوب تجيبلها هدية بتحبها أول ما تحسها ابتدت تتوتر وتقلق .

(تكتيكات الجنس الناعم)

اتكلمنا في الجزئين السابقين عن» أهمية» المطاردة عند الرجل وإشباع غريزة «السيطرة» واتكلمنا عن أهمية تأثيرهم على إشباع احتياجات العقل الباطن للرجل في علاقته بالبنت .

طب إزاي نبقى الرجل على «الاحتياج للمطاردة» وكمان» السيطرة» باستمرار؟

دي شوية تكتيكات تقدري تجربيهم منفصلين، أو مع بعض، لكن مينفعش تجربيهم كلهم مرة

واحدة على الراجل المسكين لأنه» هيروح» في داهية.. وأنا حذرت أهو..

١- اربكيه بإشارات متناقضة: دي تنفع للي لسه في بدايات الارتباط أو الإعجاب، متنفعش للمتجوزين * وإلا هيفتكر إنك بتخونيه.. فركزي أبوس إيدك > : يعني إيه إشارات متناقضة؟ يعني مثلا تقوليله في يوم» تعرف إنك أكتر حد بحس معاه بالأمان» وتاني يوم» أنت وفلان أكتر اتنين بحسهم قريبين مني، إخواتي كدا... «وهكذا بقى في إشاراتك ميبقاش عارف إنه في مكانة مميزة وخاصة عندك.. وهل هو منفرد بدا ولا في حد بيشاركه؟

٢- زقططي من الفرحة بدون سبب منطقي مرة واحدة: هيبري من السعادة والجنون في مرة ما، ودا كمان ينفع للمتزوجين جدا، خليه في يوم يرجع الشقة يلاقيكي فرحانة ومبسوطة بدون أي سبب منطقي أو وجيه، وخليكي حريصة إنه ميعرفش السبب، لأنه أصلا مش موجود :

٣- احكيله قصة «ومتكمليهاش»: ودي كان تكنيك شهرزاد مع شهريار، إنه في كل يوم قصة مش بتخلص، كمان إنتي» احكيله على موضوع مهم أو حاجة مؤثرة في حياتك» ومتكمليهاش أبدًا .

٤- خدي رأيه واعملي عكسه: تنفع للكل وبرضو المتزوجين والمخطوبين . " بيبي.. إيه رأيك ألبس الطرحة النبيتي ولا الزرقاء؟» أو حتى تاخدي رأيه في أي طقم أو لون العربية أو ديكوريشن في البيت، ومتعمليهوش.. اعملي عكسه لو حبيتي.. دي حاجة مستفزة جدا ليه، ومش هيبقي فاهم إنتي عملتي كدا ليه؟!!! وهو المطلوب إثباته إنه ميبقاش فاهم أو يقدر يحتويكي بعقله.

٥- اقلبي السؤال عليه دايمًا، خليه يتكلم عن نفسه: دي للمخطوبين والمرتبطين في بدايات الارتباط أكتر: يعني لو سألك: إنتي بتحبي أي نوع من المزيكا مثلا، ولا بتحبي تسمعي لمين؟ قوليله:)أنا بحب فلان، إنت بتحبه مين؟ هيقولك: «بحب فلان»، قوليله ومين تاني مثلا؟ وخليه يتكلم على نفسه أكتر..) التكتيك دا أنا بأستخدمه وبعلمه للجنسين لأنه في اللاوعي عند الرجل والمرأة العقل بيرتاح لما يعرف إنه اتكلم عن نفسه».. بس لسه عنده فضول» يعرف عن الطرف الآخر لما بيلاقي نفسه اتكلم بزيادة عن نفسه»..

إجابة لأكثر الأسئلة اللي بقابلها شيوعًا.

السؤال الأول:

عندي سؤال ملح جدا.. مش لاقي حد يجاوبني عليه.. أرجوك جاوبني هنا أو نزل بوست عشان الناس تستفيد.. براحتك!!

النسوانجي ده بيفكر إزاي؟ يعني مش قادرة أفهم إزاي إزاي إزاااااااااي واحد يسيب مراته النضيفة الشريفة ويروح لواحدة هو عارف ومتأكد إنها بتعمل علاقات مع رجالة غيره، ويمكن في نفس اليوم كمان.. لا، ويقعد يتحايل عليها إنها ما تكلمش حد غيره وسوري يعني يتحايل عليها إنها ما تعملش علاقة مع حد غيره.. إيه القرف ده.. الناس دي بتفكر إزاى؟ يعني ما بيخافوش من ربنا ولا من الأمراض.. طيب كرامتهم راحت فين؟

معلش محدش هيقدر يجاوبني عالسؤال ده غير راجل، وكمان فاهم في السيكولوجي زي حضرتك كده.. بجد لو جاوبتني عالسؤال ده يبقا حليتلي لغز كبير ويبقا كتر ألف خيرك.. شكرًا مُقدمًا!!..

– سؤال محتاج إجابة طويلة، لكن هحاول أختصر الأسباب على أد ما أقدر، وافتكروا إن دي أسباب، لكن مش مبررات أبدًا للخيانة الجسدية..

مفيش حاجة اسمها مبرر للخيانة أو –خونتك غصب عني– لأن محدش مسك مسدس فوق راسه وقاله يخون يعني.

لكن قبل ما أبدأ محتاج أعرفكوا يعني إيه نسوانجي» النسوانجي» هو اللي بيعمل علاقات جسدية مع نساء متعددة..

مش زي اللي بتاع– البنات اللي بيحب لمة البنات حواليه)هو أقل من النسوانجي مرتبة)، لكن مش في حقارته.

أو مش زي محب– النساء ودا طبيعي في أي راجل إنه يحب البنات» دي حاجة غريزية فطرية

يعني...»

لكن الراجل مكتمل الرجولة بتلاقي حواليه جميلات كتيير، لكن «مركز» في حياته وشغله ونجاحه وطموحه، ومهما كتروا حواليه مش بيتغير ولا بيستغل أو بيأذي أي واحدة منهم سواء ماديا أو عاطفيا أو جسديا .

النسوانجي بيكون في الغالب نسوانجي قبل الجواز، وبيحاول يقلل علاقاته بعد الجواز لكن –صعب– يقطعها بسبب إنه اتعود يوصل هرمون السيروتونين عنده لمستوى عالي من الإثارة بسبب تغيره المستمر للنساء اللي بيدخل معاهم في العلاقات دي، فالتنوع الشديد والمغامرة اللي بيلاقيها في العلاقة دي مش بيلاقيها في علاقته بزوجته، لكن مبيحاولش يخسرها أبدًا،* لأنه مدرك إنها نضيفه أو عفيفة زي ما بتقولي في سؤالك* ..

علاقات النسوانجي بالنساء دول بتكون حيوانية بحتة، علاقة جسدية مفيهاش أي تواصل عاطفي أو روحاني بينهم .

هي (متعة مشتركة) لتلبية احتياج غريزي بدائي عند كل طرف .. * في الغالب السيدات بتكون أعقد في النقطة دي لكن هشرحها بعدين دي» .

– في رجالة نسوانجية للاحتياج النفسي، ولأن معظم النسوانجية بيكونوا عندهم احتياجات نفسية في المقام الأول، فتلاقي النوع دا مش همه الجنس أد ما همه)الهاله) اللي حوالين العلاقة الحميمية بأخريات نفسها أو لأنه يثبت لنفسه إنه لسه قادر على جذب الإناث ليه خضوصًا في (عمر الـ ٤٠ (تلاقيه بيدور على بنات في الـ عشرينات وخلافه..

Self secure issues أو مشاكل في الإحساس بالأمان الداخلي بيكونوا حملوه من طفولتهم..

أثناء التربية مع أب قاسي أو أسرة مفككة أو شخصية ضعيفة ذكورية مضطهدة في شغلها من رئيسها أو حياتها من أب أو عم أو شخصية ما متسلطة وأحيانًا بتكون الأم نفسها السبب في خلق فقدان الإحساس بالأمان دا عند النسوانجي وهو لسه طفل ..

مبيخافوش من» ربنا» دي محتاجة حد شرعي يتكلم فيها، لكن من الشق النفسي إحساسهم بالروحانيات بيكون قليل لأن النسوانجي مؤمن بالمادة والسلطة والقوة والنفوذ أكتر ما مؤمن بالأخلاقيات والمبادئ) وإلا مكانش هيبقى نسوانجي) ..

مبيخافوش من الأمراض؟ بيخافوا جداااا وبيترعبوا كمان ودوريا بانتظام بيعملوا check ups على جسمهم وبيحافظوا على جسمهم جدا وصحتهم وأكلهم وشربهم (لأنها الأداة اللي بيستخدمها في الخيانة) وصدقيني الستات اللي بيخون معاهم» مش هيرحموه» زي زوجته لو تعب أو جاله مرض ما أو ببساطة أنهك بسرعة هيتهموه في رجولته ويشككوا في قدراته بدون رحمة..

* وفي منهم بيبتزوه كمان ماديا بالموضوع دا .

– كرامتهم راحت فين؟ فقدوها مع أول مرة انتهكوا فيه حاجة مش بتاعتهم وبالتدريج بتموت مع ضميرهم علشان يعرفوا يستمتعوا في العلاقات المتعددة دي..

أما عن التحايل، فأنا عايز أقولك معلومة لطيفة كدا) وعلى الرغم إني مبحبش أتكلم عن حلال أو حرام أو حاجات دينية في بروفايلي)..

لكن دايمًا بشوف عدل– إلاهي في حياة النسوانجي وهو إن ربنا بيعاقبه في حياته بأنه بيفقد الثقة في كل اللي حواليه تدريجيا .

ومرض الشك اللي بيخليه مش عارف يستمتع بأي علاقة طبيعية بينه وبين أي حد بيحبه حتى، وبيشك في كل اللي حواليه سواء ستات ورجاله وشكه بيصبح مرضي بالتدريج وبيقع في عذاب نفسي مع الوقت مش بيعرف يخرج منه غير بالأدوية أو بإدمانات متعددة زي الخمور أو المخدرات أو حتى sex addiction نفسه، وبيقع في حفرة عمييقة مش بيقدر يخرج منها غير متأخر أوي بعد ما يكون خسر كل حاجة وكل اللي بيحبوه أو بيهتموا لأمره.

إزاي بقى تبعدي عنك أي راجل نسوانجي؟

إنك تكوني «صعبة» ومستحيلة عليه، كل ما هتزداد صعوبتك كل ما هيتمسك بيكي جدًّا لأنه عايز يحس إنه امتلك شيء صعب مش زي «الرخيصات» اللي ماليين جيبه وعارف إنه بمجرد ما هيكلمهم هيعرف يوصلهم، لكن لما بتزداد صعوبتك أكتر بيحسبها بالمنطق والمادة وبكدا هيلاقيكي فريسة مكلفة جداااا جداااا عليه فهيدور على غيرك متخسروش كل دا .

إنك تكوني عملية وبروفيشنال جدا في شغلك ومتوافقيش على أي تنازلات مهما حصلت أو حتى تجاوزات في الكلام بينكوا لأنه هيخليكي تقدمي تنازلات تدريجيا وصبور جدا عليها لحد ما ياخد منك اللي هو عايزه ويسيبك ويمشي..

هقولك موقف مرة حصل قدامي من واحد نسوانجي عرض على بنت شديدة الاحترام إنه يعزمها في مكان ما فخم كدا، وأي بنت تتمنى حد يعزمها في المكان دا، لكن البنت رفضت فأنا قولت هيسيبها بقى، لكن تعرفي عمل إيه، أصر إنها يوصلها بعربيته في طريقه وقالها: » طالما رفضتي العزومة يبقى على الأقل سيبيني أوصلك»

البنت ركبت ورا، مركبتش جنبه)ومع إن دي تعتبر إهانة لأنه مش الشوفير بتاعها)، لكن هو فرح جدا، وسألته بعدها بكام يوم» ليه أصريت إنك توصلها حتى لما ركبت ورا» قالي يا عويس النهاردة ركبت ورا بكره هتركب قدام هي مسألة وقت مش أكتر. .

استغربت من عقليته الحقيرة والمريضة اللي بتلعب على التنازلات البسيطة دي تدريجيًّا لحد ما يوصل للي هو عايزه.

ولذلك دومًا نصيحتي لأي بنت لما تعرفي إن دا نسوانجي أجري بكل سرعة من قدامه واهربي واكسبي راحة بالك وجنبي نفسك أمراض نفسية كتير وانهيارات وعياط مش هتخلصي منه.

السؤال الثاني:

«ليه الرجالة فجأة بعد صبر واهتمام مبالغ فيه بتفقد اهتمامها»؟

– في الحقيقة (والإجابة هنا عن الراجل التقليدي الطبيعي ابن الناس اللي نعرفه)

تمام، يعني مش الراجل النسوانجي أبدًا..

السبب الأول: راجل معندوش قدرة على التعامل الاحترافي أو الخبرة الكافية بالاحتكاك بالجنس الآخر، فبالتالي مش عارف يقرأ هل دي علامات (تقل) منك، ولا علامات «رفض »...

وبمناسبة الرفض في حاجة لطيفة بلاحظها في الشاب الشرقي اللطيف ابن الناس برضو..

إنه مبيتعاملش كويس مع» الرفض «وبيتخيل إنه الرفض دا رفض شخصي، وبيظهر عليه علامات غضب لو انفعال أو في سيناريو تاني بيشكك في» رجولته» ونظرته لنفسه إنه مش) راجل بما فيه الكفاية إنها مترفضوش) وفي رجالة تانية بتاخد موقف) هجومي جداا!) ضد البنوتة اللي رفضتهم دي، وفي رجاله تانية بتاخد موقف «انغلاقي» على نفسها وبتعتزل التعامل المباشر أو الإدلاء بإعجابها الطبيعي حتى لو في إطار مجاملات أو تعامل في إطار العمل وخلافه.

الشخص بالمواصفات دي بقى بيبقى عاصر على نفسه ليمونه أصلًا قبل ما يبدي علامات الاهتمام دي أو حتى إبدائه لإعجابه.. وبالتالي بيتخيل إنك بطريقة غير مباشرة ولطيفة (رفضتيه)..

السبب التاني: ودا أقل انتشارا بس هتلاحظوه برضو هو إنه (رد فعل البنت نفسه بيكون مبالغ فيه) يعني إيه؟

.. مثال.. واحد لطيف أبدا إعجابه بزميلته في الشغل أو في كورس أو الجامعة وهي بكل» هبل» كدا قامت عينيها قلبت) قلوب) وفي ورد ودباديب طلعوا في المكان فجأة واتفاعلت معاه بترحيب أزيد من اللازم وكأنه كان كراش حياتها..

هووووب ستوب هناا!!.. وتعالوا ندخل في دماغ الراجل لدقيقة اتخيلي إنك صغرتي صغرتي صغرتي، لحد ما دخلتي دماغه حرفيا، دلوقتي ادخلي برجلك اليمين هتلاقي في كل حتة.. (أكل أكل أكل أكل وممثلات بيتابعهم وبيفكر فيهم وموديلز متابع كل صورهم على الانستجرام وصحابه وبعدين شوية صناديق أولهم على يمينك) صندوق الكورة، ودا متسجل فيه كل ماتشات الكورة اللي شافها بكل ذكرياته معاها كل تفاصيل حياة اللعيبة اللي بيحبهم .

وبعد كدا) صندوق الخيالات) ودا صندوق قذر ملكيش دعوة بيه وفي صندوق)الشغل) ودا صندوق طموحه العملي وأهدافه الحياتية وبعدين في الركن البعيييد خالص ورا الشمس كدا) صندوق المكافآت)...

ودا الصندوق اللي بيتحط فيه كل مشاعره وكل المكافآات اللي حصل عليها من أيام ما جه الدنيا..

من ساعة ما مامته كانت بتكافأه على الواجبات لحد الهدايا اللي كان بيتلقاها من أبوة لما يعمل حاجة صح لحد كمان أول بوسة أو أول حضن أول أول احتكاك أو تعامل جسدي مع بنت الجيران لما صبر وعبر عن حبه ليها وفضل يتحايل شهور عليها إنها توافق يمسك إيديها ويعديها الطريق..

اخرجي بقى من دماغ الراجل، واحفظي الجملة دي كويس) لو الراجل محسش بالمجهود الكافي إنه يوصلك أو يتعب علشانك ببساطة مخه هيستشعر إنه في حاجة غلط حصلت وإنك

مش مكافأة كافيه لإحساسه بالإنجاز)...

همسة (معظم الرجالة مبتعرفش تفرق بين علامات «الرفض» وبين علامات «المعاندة» أحيانًا الاتنين عندهم بيكونوا واحد)..

السؤال الثالث (عن خيانة الزوجة)

«إمتى الزوجة بتخون؟»

السؤال دا بقابله بطريقة مباشرة أحيانًا، وأحيانًا بطريقة غير مباشرة زي بنت تسألني عن مامتها اللي اكتشفت مؤخرًا إنها بتخون باباها .

وزي ما إنتوا اتعودتوا مني إني لما بتكلم عن» موضوع «أو مشكلة أو سؤال بتجنب النقاش في الأبعاد غير العاطفية، لأني مؤمن إنه في أشخاص آخرين أكثر علما ودراية وخبرة مني يتكلموا في الأبعاد المجتمعية أو الدينية أو الغلط والصح دي، أو لمهاجمة الزوجة حتى.. فأنا هتكلم عن» البعد السيكولوجي» والدوافع النفسية والعاطفية اللي بتوصل» الزوجة» للخيانة وهبدأ بالأكثر شيوعا بحكم خبرتي بالتعامل مع الحالات اللي زي دي:

١- احتياجات عاطفية: ودا السبب الأكثر شيوعًا، في الغالب الرجل الشرقي عمومًا مش بيتربى على التفاعل العاطفي مع شريكة حياته، لأنه المجتمع والبيئة والأهل بيوصموه لو عبر عن مشاعره وحبه (بالضعف (، وإنه أقل رجولة» دا تلاقيها ساحراله» إلخ إلخ، بالتالي عدم تمرينه وعدم قدرته إنه يعبر عن مشاعره للطرف الآخر بيسيب عندها احتياجات عاطفية كتير وقوية * حتى أبسط المشاعر للزوجة زي الحضن والكلام الغزل أو الحلو برضو مش بيعمله، فبيسيبها غير مشبعة عاطفيا، وبالتالي أي صدام أو افتقاد للإحساس بالأمان معاه بتدور الزوجة عن طرف ما خارجي يشبعلها الاحتياجات دي، والعملية دي مش بتتم أبدًا بطريقة مباشرة منها، يعني هي مش بتكون قاصدة إنها تتعرف على راجل غريب آخر يشبعلها الاحتياجات دي خصوصًا لو هي متحفظة، لكن عقلها الباطن بيخدعها بإنه يختار إنه يصنف الشخص الجديد دا إنه مجرد صديق في البداية لمجرد إنه يحافظ على احتياجاته العاطفية مشبعة وتدريجيا بيتحول دا لتواصل أكثر عمقًا بينهم .

٢- الإحساس بالرغبة «بالتبعية»: الزوجة اللي بتقعد سنين مع زوج أقل رجولة من مستواها» الأنثوي»، أو زوجة بتلعب أدوار فوق طاقتها في الأسرة والعيلة مع الوقت بتحب تشبع احتياجها إنها» تابعة» لرجل أكثر رجولة من زوجها، وتحس إنها تابع ليه وتبدأ معاه حياة عاطفية بتتسم بسمات مراهقة عاطفية من أول وجديد، زي إنها ترجع تراهق في لبسها، طريقة كلامها، طريقة حياتها، حتى ممكن تشارك في أنشطة لبنات أصغر منها بكتير، وأحيانًا ممكن ترجع متعرفش تفتح برطمان الصلصلة من أول وجديد.. الأنثى بطبيعتها ليها احتياج سيكولوجي إنها تحس» بالانتماء» والتبعية لرجل أقوى في الشخصية دايمًا .

٣- الرغبة في الإحساس» بالاهتمام»، أو احتياج شعورها بالأنوثة.. إحساسها إنها لسه أنثى مرغوبة وقادرة على جذب الرجال خصوصًا مع اقتراب سن اليأس أو حتى بعد) التغيرات الفكرية) اللي بتمر بيها، بتحب الزوجة هنا مع إهمال الزوج ليها إنها تحس إنها لسه مرغوبة من الجنس الآخر، والأهم إنها لسه مفتقدش قدرتها على جذب أي راجل نفسها تجذبه ليها، لكن المرحلة دي بتكون مؤقتة ومش بتبقى خيانة أد ما هي محاولة منها للفت الاهتمام من أول وجديد ولتجديد ثقتها بأنوثتها ونفسها .

٤- حيلة دفاعية للتعامل مع الضغوط.. بعد الصدمات العاطفية بالذات زي موت أحد الأبوين أو خسارة شخص عزيز × خصوصًا مع الناس اللي عندها مشكلة في)الفقد) بتميل الزوجة مع غياب دور الزوج في التواصل العاطفي معاها، إنها تدور على طرف آخر يملأ عندها الفراغ المؤلم دا، والدافع هنا مش احتياجات أبدًا، لكن دي طريقة من عقلها الباطن إنه يحمي نفسه من الألم والانهيار الناتج عن الفقد دا بأنه أقرب وأول شخص يدخل حياتها تحس إنها مرتاحة ليه وتطور ناحيته مشاعر وروابط عاطفية لمجرد إنها تحس بالأمان وتتخطى)فقدانها) وصدمتها العاطفية دي.

٥- دي حاجة في جيناتها» :ودي نظرية ظهرت مؤخرًا بتقول إنه المرأة زي الرجل في نفس الدوافع الداروينية» × ... الدوافع الداروينية نسبة لداروين وبتقول إنه الرجل بيميل للعلاقات الجسدية المتعددة علشان ينشر جيناته ويضمن لجيناته فرصة أكبر في الانتشار، وبالتالي فرصة أكبر لانتشار الجنس البشري على الأرض منذ أيام رجل الكهف، النظرية

دي بتقول بقى إنه المرأة زي الرجل في نفس النقطة وإنه الإناث زمان كانت بتميل إنها تكوّن علاقات متعددة مع رجال متعددين لضمان أكل وأمان وفرصة أكبر إنها تخلف أولاد أكتر بجينات مختلفة فلو طفل جيناته ضعيفة ومات يبقى الجينات الأخرى في الطفل الآخر تعيش وهكذا، بس النظرية دي مش مؤكدة وعليها اختلاف كبير وناس كتير رفضوها لأنها مجرد نظرية.. وطبعًا نزعة المرأة للخيانة لمجرد الاحتياجات الجسدية مش منطقية لأنه × في الغالب، المرأة هي كائن عاطفي والعلاقة الزوجية هي وسيلة من وسائل التواصل العاطفي مع زوجها، مش مجرد) تفريغ) أو مجرد علاقة وخلاص .

ولأنه دايمًا الرغبة عند المراة لازم يسبقها روابط عاطفية قوية ومشاعر بالشخص دا.. على عكس الرجل اللي كتير بيكون» الرغبة» هي الدافع للحب والمشاعر، ولذلك الرجال دايمًا عندهم مشاكل في القدرة الجسدية، لكن المرأة عندها مشاكل في «الرغبة الجسدية» ....

السؤال الرابع

(الراجل الخجول X الراجل الجريء)

– هل البنت» بتحب الراجل» الخجول؟ ولا الراجل الجريء؟

في الحقيقة الموضوع دا هتلاقي البنات معظمهم متشابهين على إجابته ومعظمهم هيجاوبوا إجابة من نوعية: (الاتنين يا صديق، إحنا عايزين راجل خجول ومحترم وابن ناس كدا، بس من جواه سافل وصايع وقليل الأدب واللي عايزه بياخده)..

نظريًّا دا» تناقض» وفعلًا للوهلة الأولى هتحس إنه: «يخرب بيت القرف يا بنتي متزهقينيش في حياتي؟... وإيه جو) ناشف من بره وطري مقرمش من جوا) هههههه ؟

لكن فاكرين لما قولنا إنه المرأة عندها القدرة إنها تحمل سمات شخصية «متناقضة» عادي وتعيش زي الفل ومبسوطة، فبالنسبة لها مفيش تناقض بين» الخجل» و»الجرأة» في نفس الوقت .

ليه بقى؟

لأنه الموضوع بالنسبة لها هيكون» موقفي» يعني دايمًا دايمًا المرأة هتفضل الراجل «المؤدب» بس أدب اختياري.... يعني هو عاش فترة طويلة مش» خجول «وصايع وضايع.. لكنه اختار يبقى «محترم» في النهاية اختياريا محدش أجبره على دا .

ولذلك المرأة بتفتتن بالشخصيات الكاريزيمة زي «النسوانجي» أو «اللعوب» اللي بيعرف إزاي يكسر الحواجز اللي بتحطها حوالين نفسها .

قدرة الراجل على كسر الحواجز دي بلامبالاة، بتديها إحساس» بالأمان» لما هتكون معاه لأنه هيكون صاحب قدرة أكبر في التفاعل مع معطيات الحياة اللي ممكن تكون صعبة عليها أحيانًا .

فالصح ليك كراجل إنك تظهر» الجانبين» كويس جدا .

أظهر خجلك وهدوءك أحيانًا، وأظهر انفعالك وغضبك أحيانًا أخرى، وأظهر رخامتك وسفالتك وجرئتك، أحيانًا أخرى.... وراعي إمتى تعمل كدا لو لوحدكوا أو قدام ناس ..

لكن هقولك بقى إيه أكتر حاجة «بتكره البنت في حياتها؟ هو إنك تكون ممل.»

أيوه ودي الشعراية اللي بين» الخجل» والملل .

لأنه الشخص الممل بيظهر قدامها وكأنه شخص» منغلق على ذاته»، وبالتالي مش هيقدر يتعامل مع الواقع ولا هيقدر يحميها، أو فكرة إنها تستشعر إنك معندكش حاجة « تقولها «أو معندكش حتى اهتمام تسمع لأنك مش بتتفاعل معاها بما فيه الكفاية.

فدي كارثة هتقفلها منك وهتكرها فيك من البداية وهتخليها ترفض تتفاعل معاك .

النصيحة بقى

بص حتى لو إنت» منغلق على ذاتك» وشايف العالم مكان كئيب وحزين ولا يستحق إنك تعيشه أساسًا، أو حتى إنت مش عارف تتكلم في المواضيع اللي بتحب هي تتكلم فيها ولا عندك أدنى اهتمام تسمعها بتتكلم عن إيه؟

برضو تقدر في الحالتين تاخدها للعالم بتاعك، يعني احكيلها عن نظرتك «السوداوية» الكئيبة للحياة ووريها ليه إنت وصلت للقناعة دي؟ وليه إنت شايف العالم كدا واحكيلها تفاصيل نظرتك وحياتك دي.

بالفطرة المرأة كائن فضولي، هتحب تعرف كتير عن نظرتك المختلفة دي.

طب لو حسيتها مش مهتمة تعرف التفاصيل» السوداوية» دي يبقى مارس مهارة تانية كل البنات بتحبها» إنك تخليها تطلع كل اللي جواها في نقاش خفيف وفي نفس الوقت ثري

ثقافيا».. يعني اسمعها كويس جدا وخليها تفضفض وتطلع كل اللي جواها ..

وبالتدريج في سماعك ليها احكيلها معلومات قراتها أو تعرفها عن الحاجات اللي بتتكلم فيها، دي هيخليها تعرف إنك مش» ممل» ولا حاجة، لكن شخص مثقف وبيسمع للناس كويس .

والأهم إنك في كل الحالات إوعى تنسى تتفاعل معاها» بصريا «يعني حركات عينك ونظراتك وانفعالات وشك هتفرق جداا معاها .

السؤال الخامس:

هو إحنا ليه لما بنيجي ناخد قراراتنا بنبقى متلخبطين ومش عارفين نعمل إيه بالظبط، لكن لو لحد من أصحابنا بنبقى شاطرين جدا؟

السؤال دا بقابله من حين لآخر، وأحيانًا بلاقيه بيتكرر مع الناس اللي بقابلها في الاستشارات... إنهم بيبقوا شاطرين أوي في نصح غيرهم، لكن بييجوا عند نفسهم و»يقلبوا بطة بلدي»:

الموضوع ببساطة عند البنت إنه تقريبًا كل قراراتها بتبقى مبنية على emotional basis مش rational basis يعني مبنية على «أساسات عاطفية– مش عقلانية» دي البنت بطبيعتها في كل حياتها حتى.

مثال لطيف أوي بتعيشه البنت كل يوم تقريبًا....

لما بتعدي قدام فاترينة فساتين فرح تحفة بتعمل إيه؟ هل بتبص على السعر الأول؟ هل بتركز على نوع القماش المصنوع منه الفستان؟ هل بتركز في لوكيشن المحل وحجمه وتصميمه؟

لأ، كل اللي بيجي في دماغها في اللحظة الأولى «التصور» إنها لابسة الفستان وبتعيش الحالة نفسها لما بتتخيل نفسها لابسه الفستان وداخلة بيه الفرح الفلاني مع حبيبها وجوزها الفلاني اللي هيكون لابس بدلة تحفة.

هتبدأ كمان مزيكا الزفة تشتغل في راسها وهي في لحظات التخيل العميقة دي، وهتتخيل نظرات الناس ليها لما يشوفوها وهي عروسة زي القمر وبيتهامسوا على جمالهم ورقتهم وأد إيه هما لايقين على بعض هتتخيل كمان صاحبتها الفلانية اللي بتكرهها وبتحقد عليها لما تشوفها في فستان تحفة زي دا هيظهر أنوثتها وجمالها وأناقتها وشياكتها في نفس الوقت

وهيخلي اللي بيكرهوها يموتوا من الغيظ

كل دا في لحظات معدودة العقل الباطن بيكون فيها emotional attachment –روابط عاطفية مع الفستان، وهو) جماد) وخدوا بالكوا من إنه جماد دي أوي بقى

في اللحظة التانية عقلها الواعي يدخل في نقاش لطيف مع العقل الباطن ويقوله:

– يا عم العاطفي الرومانسي مش تبص على السعر؟ لأنه العقل الواعي بيبني قراراته أكتر على (قواعد منطقية وحسابية أكتر)..

– العقل الباطن: يا عم الفصلان دا، متسيبني شوية أفرح بشوية التخيل بتوعي، هو الواحد ميعرفش حتى يتخيل، وبعدين هيطلع بكام يعني، يعني متوريني كدا؟

– العقل الباطن :هوووووووب هوووووب دا بكام ألف جنييه، يا حسرتي السودا ياني ياما، هو الواحد هيفضل نحس كدا ومينبسطش بأي حاجة خالص) برضو روابط عاطفية مؤلمة)، وهنا دا بيسموه في السيكولوجي mood swing أو تقلب مزاجي بين حالتين) الفرحة) و) الحزن (لكنه بمر بسرعة.

– العقل الواعي: مش قولتلك متبطلش تعيش بقى في جو الأحلام دا، إنت مش معاك غير نص المبلغ ويدوبك أصلا هيكفوك لآخر الشهر تاكل وتشرب بيهم .

العقل الباطن» مذبهلة عيناة بقى وفرحان» هاا، بتقول نص المبلغ.. طب ما تيلا ناخد القرار بتا ع الشراء دا بسرعة بقى.

– يا غبي وهنجيب الباقي منين؟ إحنا أصلًا معناش فلوس كفاية؟

– متقلقش هنجيب الفلوس من فلانة اللي سلفناها، ونستلف من خالتو وتيتة الباقي، بس لحظات الفرحة والمشاعر) الوهمية) اللي كوّنتها ناحية الفستان قوية أوي ومخلياني معنديش أي مشكلة أحس بأي «ألم» على الديون اللي هتبقى عليا بس انبسطلي حبة حلوين .

– العقل الواعي: هو إنت كل مرة تدبسني معاك في قرارات عاطفية كدا وتسيبني في الآخر أدفع التمن لوحدي علشان إنت ليك السيطرة والقدرة عليا يعني؟ ولا إكمنك عبيط يعني

وبالفعل تشتري الفستان .

دا تبسيييييط شديييييد للي بيحصل في عقل البنت في قراراتها الحياتية) وحتى الرجالة كمان)، لكن المرأة أكتر، ولو أخدتوا بالكوا من جملتين كتبتهم وبيحصلوا في عقل البنت وهما) روابط عاطفية بجماد) و«روابط وهمية »

نيجي بقى للسؤال اللطيف اللي فوق دا، الإجابة ببساطة شديدة لأنه البنت لما بتنصح غيرها هي بتنصح بناء على)قواعد منطقية) أكثر بكتير من القواعد) العاطفية (* اللي في الغالب بتوديها في داهية . لكن لما بتكون هي اللي بتحب وفي وسط المعمعة نفسها وفي وسط تكوين روابط عاطفية قوية باللي بتحبه خصوصًا لو العلاقة قديمة واتحولت» لإدمان» وعلى قدر حبهم بيكون الموضوع مجهد جدا عاطفيًّا عليها لكن مريح منطقيا، ومريح لعقلها..

* والصح إنه يحصل توازن بين العاطفية والرغبة والمنطق في العلاقات علشان تبقى العلاقة صحية.

لكن الوجع مش بيكون في وجود الشخص دا، الوجع فيprocess التعافي نفسها .

لأنه ومرة واحدة عقلها الباطن بقى المطلوب منه إنه يتعامل مع الشخص وكأنه مش موجود .

إنه يشوفه كل يوم لكن ميكونش روابط عاطفية جديدة، لأ وكمان ميسترجعش روابط عاطفية قديمة أو أي حاجة من) الذاكرة العاطفية) عنده تفكرهم ببعض .

بيبقى المفروض عليه إنه يتعامل وكأنه شيء لم يكن مرة واحدة..

إنه ينسى كل الذكريات والمشاعر والضحك والرخامة وأول مسكة إيدك وأول حضن وكل تفصيلة عاشها وسجلها في ذكرى قوية وسجلها في ذاكرته العاطفية، كل دا بقى مرة واحدة المفروض ينساه *)علشان كدا المرتبطين في مكان عمل واحد بياخدوا وقت أطول وأصعب عاطفيا في التعافي لأنه العقل الباطن كل ما بيشوف الطرف الآخر برضو بيسترجع الذكريات العاطفية اللي بينهم تدريجيا).

هنا بيحصل في عقل الباطن للبنت حاجتين..

١- لما العقل الباطن بقى يغلب ويزهق ويجيب آخره يقوم عامل defense mechanism – حيلة دفاعية.. بأنه يكره نفسه في الطرف الآخر بأي طريقة ممكنة فتبدأ تشوف كل عيوبه مرة واحدة، وتلاقي البنت بقت بتفسر تصرفاته القديمة كلها على أنها كانت بنية

سيئة وخاطئة وإنه هو السبب في انهيار العلاقة دي وإنها عملت اللي عليها ودي حيلة دفاعية اسمها) إسقاط) يعني بتسقط مسؤوليتها العاطفية في فشل العلاقة... وشوية ألم ووقت وذكريات وإنها تشغل نفسها بتتعافى وبتبقى زي الفل والجميل إنها بتنضج عاطفيا جدا بعد كدا.

وأي حد يقولها (بحبك أوي ونفسي نرتبط)..

هتقوله:(اسسسسسكت مش أنا اتخزوقت والله اتخزوقت قبل كدا يا أهبل أنا سمعت الجملة دي مية مرة قبل كدا، هههههه لو بتحبني يبقى تقنعني وتقنع الجانب العقلي عندي وأشوفك بتاخد خطوات فعلية وعملية ملموسة)...

٢- بتتعلق في النص :ودي أكتر مرحلة مؤلمة ممكن بنت تعيشها في الكون، لأنه المرحلة الـ static مرحلة السكون اللي عقلها الباطن مش بيبقى عارف يكره نفسه فيه* لو البنت ذكية، مخها مش هيعرف يخدع نفسه علشان كدا أحيانًا بقول للبنات اللي بتعاني في فترة التعافي لما تسألني..

– هو أنا ليه تعبانة أوي كدا يا عويس؟

– علشان إنتي «ذكية» للأسف،عقلك الباطن مش عارف يخدع نفسه.

المرحلة دي مؤلمة لأنها مش بتكون عارفة تمسح الذكريات أو تخزنها أو تعيد صياغتها أو حتى تتناساها.. وبالتالي التعافي بيكون بطيييء وصعب وبيصاحبه overthinking واضطرابات نوم وفقدان شهية مؤقت أو حتى شهية بزيادة.

المرحلة دي دايمًا بجانب شغلها والحاجات اللي بوضحاهلها بقولها:) ابعدي عن كل اللي حواليكي) .لفترة مؤقتة تريحي فيها عقلك وتبدئي تتناقشي مع عقلك في كل تفاصيله وفي كل مرحلة لازم يقتنع هو بالخطوة دي في التعافي.. وطبعًا لازم تقطعي علاقتك بيه مرة واحدة وتبعدي عن أي مكان كنتوا فيه مع بعض ومتزوريش حتى أي مكان كنتوا بتروحوه مع بعض علشان منسترجعش الذكريات العاطفية دي من الذاكرة العاطفية ونجبر عقلك يتعامل معاها من أول وجديد .

طب إيه الفرق بين التعلق غير الآمن و»إدمان» الأشخاص يا عويس؟

في التعلق غير الآمن بيكون التعافي بطيء لكنه بيحصل فيه progress كويس ومع الوقت بتتعافى البنت .

لكن مرحلة «الإدمان» هي المرحلة اللي فسيولوجيا وسيكولوجيا مفيش أي progress بيحصل لقدام أبدًا .

فتلاقي العلاقة لو منتهية من سنة أو سنتين وتيجي سيرته ويبدأ عقلها يسترجع ذكرياتهم العاطفية تاني، تتفاجئ بأنها) فسيولوجيا –جسديا) بتتفاعل مع الذكريات كأنها لسه حاصلة إمبارح» فتعيط وتتشنج وتنكمش في نفسها وتنهار في البكاء كمان».. وتتكلم وتتكلم وتتكلم كتييير وتلاقي إنه ملايين الأسئلة بقت بتتسأل حتى لو مش هيفرق حاجة في إجاباتها .

كمان البنت مهما أقنعتها بالعقل وبدأت تجاوب على أسئلتها بمنطق وحكمة وعلم، هتلاقي حاجتين بيحصل..

الأولى: إنها بتشكك في منطقيتك في الإجابة دي، وبتحاول تقنع نفسها بأن إجابتك غلط، وإنه في شيء ما غلط مش مفهوم وإنها لازم تروحله علشان تفهم الشيء الغلط دا (مخها بيعمل deception لنفسه)..

الثانية: هتتشكك في نواياك إنت، حتى لو اللي قدامها دي صديقتها المقربة وهتقولها:)إنتي أكيد مش فاهمة حاجة لأنك محبتيش قبل كدا (أو(لأنك كنتي غيرانة مني) وبتنفعل وبتعتذر.. لكن فعليا هي متقصدش كلامها أو إنها توجعك لو إنتي صديقتها وقالتلك كدا .

السؤال السادس:

(عويس هو ليه لما الراجل يكون متجوز ويحب واحدة أو يعجب بيها وبيظهر علامات الإعجاب كلها ويوضح نيته غير المباشرة إنه يكمل معاها بقية حياته، حتى لو اضطر يطلق مراته الأولى.. لكن مرة واحدة يبعد لما مراته تعرف! وكأنه مكانش في حاجة حصلت ما بينا وسابني حاسة إني)رخيصة) ومستغلة وموجوعة وكأنني مكنتش فارقة معاه وبمجرد ما بلاقي نفسي اتحسنت شوية بيقوم مكلمني يطمن عليا، وكأنه لم يحدث شيء وكل فترة بلاقيه بيكلمني من وراها، والمفروض إنه ناضج ومسؤول ويقدر كمان يفصل كويس وهو عنده ٤٠ سنة لأني عارفة إنك بيفرق معاك السن وناجح جدا في كاريره وبيشتغل كويس وعليه مسؤوليات دايمًا كبيرة وأنا عمري ٣٠ سنة

مع العلم إنه عنده بنتين وبيحبهم ومتعلق بيهم جدا وكان سبب تهديد زوجته ليا باني «هخرب بيت وأدمر بنتين بيعشقوه أبوهم» قولي يا عويس: هل أنا غلطانة؟ وليه الراجل بيعمل كدا؟ وهل أنا كنت مجرد نزوة من نزواته ولا فعلا حبني؟ وإزاي بيقدر الراجل إنه يبعد عن اللي بيحبها عمومًا؟ في حين أننا البنات لما بتبعدوا إنتوا الرجالة بنبقى هنتجنن ونقرب تاني ونفرك علشان نشوفكوا إن شاء الله نضربكوا بالقلم بس نرتاح.. لكن إنتوا بتبعدوا؟)

السؤال دا لطيف جدا وهو فيه أسئلة كتييرة غير مباشرة ومباشرة، وقبل ما أبدأ في الإجابة عايز أوضح النقطة اللي ناس كتير بتتلخبط فيها» الرجالة لازم تمر بمراحل سيكولوجية معينة* شرحتها مسبقًا علشان تاخد قرار الارتباط وجزء من المراحل دي إنه لازم يكون» مقتنع «عقليا أو –منطقيا – logically بالقرار دا) فبالتالي أي استعجال أو ضغط أو حتى مناورات ممكن تحصل ممكن تخليه ياخد قرار الارتباط أسرع، لكن على المدى البعيد عقله الباطن هيحس إنه اتخدع وبالتالي هتتقلب الدنيا عليكوا في الآخر .

كمان الرجالة في الانفصال * خصوصًا لما بيكبروا في السن وبيكونوا أصحاب خبرة وقدرة استيعاب قوية ونضج عقلي وعملي، برضو لما بيفصلوا بيبعدوا بناء على قرارات) منطقية) في صدام مع الجانب العاطفي في عقله الباطن..

لأنه بيدخل معركة قوية جدا جدا بداخل رأسه إنتي مش متخيلاها كبنت..

يعني الراجل اللي بتتكلمي عنه، بصي مدى التعقيد في الموقف اللي هو فيه مثلا) أولا متزوج)، وفكرة إنه رجل يكون متزوج وناجح ومسؤول يقرر إنه يرتبط عاطفيا بأنثى تانية بتكون حاجة من اتنين:

١- يا هروب من» المسؤوليات» والمنظومة الزوجية والروتينية اللي بقت عليها حياته العملية وضغوط شغله من ناحية، ومسؤوليات البيت والبنات والحياة من ناحية تانية، فممكن يكون هو مش حبك أد ما» احتاجك «كمنفس لعقله الباطن إنه يهرب من المسؤوليات والضغوط اللي عليه..

٢- يا ارتبط بزوجته اللي معاه وهو في مراحل الاقتناع أخد قرار الارتباط عقلي بحت، بدون ما يدّي لنفسه الفرصة إنه يكوّن مشاعر عاطفية كافية ورغبات كافية فبالتالي عقله الباطن حاسس إنه مش حاصله (إشباع) لاحتياجات موجودة قديمًا، لكن مخدش

باله منها غير لما وصل لمستوى من الرفاهية المادية إنه يقدر يعيشها..

لأنه زمان وطول السنين دي كلها كان) مفحوت شغل ومسؤوليات العمل زي ما شوفتي)..

وفي الحالتين في مشكلة ما في علاقته بزوجته الأولى.

ضيفي فوق كل دا إنه عنده بنتين بيحبهم وبيحبوه ومتعلق بيهم زي ما قولتي، ودا بيصعب الموضوع أكتر عليه لأنه هنا» المنطق «بدأ يتضارب مع الاحتياجات العاطفية في عقله الباطن .

وكمان تهديد الزوجة الأولى ليه وليكي بأنه البيت هينهار واستخدمت البنات كوسيلة للهجوم قوية عليه..

فطبيعي كل الضغوط دي عليه عقله الباطن طور) حيلة دفاعية – defenses mechanism بأنه «يتجنبك» تمامًا لحد ما يقدر ياخد قرار الابتعاد عنك عقليا .

ودا بيدل إنه فعلًا» حبك «وإنك مكنتيش مجرد سلعة أو نزوة أو شيء عابر في حياته، وبرضو بيدل إنه عنده مشاكل مع زوجته ومحتاج يعالجها فورًا لأنه العلاقة كدا على الـ long term هيحل برضو فيها مشاكل طالما احتياجات عقله الباطن مش حاصلها إشباع .

الحيلة الدفاعية اللي عقله الباطن طورها دي بنشوفها إحنا كمان في حياتنا كتير لما عقلنا الباطن بيعملها لما حد يجيب سيرة حد عزيز علينا أوي بس توفي، بنميل إننا منسمعش عنه حاجة في وقت التعافي علشان منسرتجعش ذكريات عاطفية مؤلمة ونفتقده أكتر..

ونفس الحيلة الدفاعية اللي بتحصلنا لما نكون بنكره المدرس الفلاني لما كنا بنروحله درس في بيته وإحنا صغيرين بنحبش نمشي في الشارع اللي كان ساكن فيه.. وهكذا. .

فاللي حصل في عقله الباطن تضارب قوي وصدام ومعركة قوية، قرر فيها عقله الباطن (لأنه شخص ناضج وأربعين سنة) إنه يبعد مؤقتا لحد ما يبدأ يبني قواعد الابتعاد بناء على قرارات (logical) في مرحلة بيعملها العقل الباطن اسمها deception لنفسه، والمرحلة دي الراجل بيمر فيها بتوترات وتقلبات مزاجية رهيبة وأحيانًا «نوبات غضب» غير مبررة وميول إدمانية زي إنه يميل إنه يشرب سجاير الفترة دي لو كان بيشرب زمان» أو قهوة» أو حتى يقضي معظم وقته في الشغل علشان يتعافى.. ودا نمط شبه متكرر عند الرجالة، وإن اختلفت الطرق والحيل الدفاعية اللي بيستخدموها .

– طب ليه بقى يا عويس بيكلمني كل فترة ومش عارف يبعد عني مطلقا؟

لو ركزتي في نمط إنه بيرجع يكلمك هتلاقي إنه لازم بيحصل حاجة من اتنين

يا الفترات بتتباعد بينكوا والكلام بياخد منحى (غير شخصي) فتلاقيه لو كان بيعاكسك مبقاش يعاكسك، ولو كان بيقولك كلام حلو أو بيتغزل فيكي أو حتى بيقولك اسم مميز ليكي هو بس اللي بينياديكي بيه... والمكالمات وقتها بتقل..

وقتها اعرفي إنه عقله فعلًا بدأ يتعافى منك ومسألة وقت وهيخرجك من حياته للأبد .

يا الفترات هتتباعد برضو بس مرة واحدة تتناقص وبرضو ميقدرش يمنع نفسه عن الغزل أو الكلام الحلو في حقك ويظهر في كلامه إنه أد إيه مضطرب ومش عارف يعمل إيه في حياته وإنه المسؤوليات اللي عليه أقوى من إنه يختار إنه ينهي «المنظومة الزوجية والعملية» اللي بناها .

وقتها اعرفي إنه مسألة وقت وهيرجعلك تاني برضو، لكن تأكدي إنه النمط دا هيتكرر تاني وهيفضل يبعد ويرجع يبعد ويرجع وهكذا .

– هل هو» حبك»؟ للأسف آه .

– وليه «للأسف»؟ لأنه حطك في أسوأ موقف ممكن تتحط فيه «أنثى» وهو إنك تبقى) الأنثى التانية) في حياته.. وكمان لإنه هيحطك قدام معضلة أخلاقية ربما إنتي مش شايفه نفسك فيها لسه.

بس مجربتيش تسألي نفسك سؤال..

– إيه هيكون إحساس الزوجة لو هو أخد قرار الانفصال عنها؟ هل حطيتي نفسك مكانها؟

هل شخص زيه وبنجاحه ليه مراحش لحد متخصص يفيده إنه ينجّح علاقته بزوجته؟

بناته المتعلقين بيه وبمامتهم، إيه هيكون إحساسهم وحياتهم واستقرارهم النفسي بعدين لما يعرفوا إنه باباهم كان بيخونهم مع واحدة تانية وطلق مامتهم علشانها؟

هل مش هتحسي بأي ذنب ناحية دا في المستقبل؟

هل إنتي شايفة نفسك تستحقي تكوني «الأنثى التانية» في حياة رجل ما؟ ولا تكوني كل الإناث في العالم بالنسبة له؟

أنا عارف إنه مش خطأك وعارف إنه مش ذنبك، لكن كل اللي بأطلبه منك إنك تدي لنفسك فرصة تشوفي الحكم أو القرار دا من وجهة نظر ناس تانيين داخلين بمزاجكوا أو غصب عنكوا في المعادلة المعقدة دي..

السؤال الأخير:)عويس أنا حبيته بشدة، حبيته ووقفت جنبه وكان بيستغلني كنت عارفه إنه بيستغلني ومع ذلك كنت بديله من قلبي، سنين يا عويس فضلت جنبه وبدعمه وبسنده، وفي الآخر سابني ومشي بعد ما استهلكني جسديا ومعنويا وعاطفيا وماديا، حسيت إني بقيت مستهلكة، بقيت بحس إني رخيصة جدًّا ومليش قيمة في الحياة ولولا إن الانتحار حرام لانتحرت، أنا مش بس حبيته يا عويس أنا كمان عشقته ومش قادرة أنام أو أتعايش مع فكرة إنه سابني كدا وراح لغيري يترمي في حضنها.. قولي أعمل إيه في الحياة بعد كدا) .

– يا ريته كان عشق إنتي ببساطة «أدمنتيه»..

إدمان زيه زي إدمان المخدرات وأقوى لأنه إدمان شخص ..

إدمان الأشياء زي الفلوس أو المخدرات أو حتى الأكل بياخد وقت في التعافي لأنه على الرغم من إنه جماد لكن في مشاعر مربوطة بيه.

فتخيلي إدمان الأشخاص اللي هو كائن حي لينا معاه ذكريات وضحكات وألم، شخص كل رد فعل كان بيعمله في وشه كنا بنقدر نعرف معناه ووراه إيه، شخص فضلتي معاه سنين بياخد منك كل يوم حتة من عاطفتك وقلبك وشخصيتك وبيرسم جواكي ذكريات وعاطفة قوية جدا مربوطة بيه.

– شخص كان حقير لدرجة إنه محترمش أقدس مقدسات الحياة وهي الحب، محترمش حتى احترام الفراق بينكوا ولا قدر يفهم إزاي إن العاطفة دي أقوى رابط ممكن يكون بين اتنين .

– أخطئتي الاختيار في البداية لما لمحتي علامات استغلال من ناحيته ليكي..

– وأخطئتي لما أهملتي حقك في إنك تفهمي ليه بيعمل كدا؟ اتعميتي ورا حبك متخيله إن الحب هو العطاء بلا حدود ودي مصيبة .

لأن في العلاقات العاطفية الصحية لازم تمشي في اتجاهين بين الطرفين، مش هينفع طرف واحد بس هو اللي ياخد بلا حدود وطرف تاني عمال يستهلك وهو واقف محلك سر .

أخطئتي لما وثقتي في شهوانية الرجال، الرجال كائنات شهوانية بالفطرة يا عزيزتي.. في منهم بيتحكم في شهوته فبيستحق لقب راجل وفي منهم اللي شهواته بتتحكم فيه فبياخد لقب حيوان .

–أخطئتي لما لغيتي المنطق في العلاقة، الحب مش منطقي من الأساس، لكن علشان الحب دا يتحوّل لعلاقة صحية بين طرفين لازم يكون في منطق، كتير بيتخيلوا إن المنطق بيظلم الحب وبيقتل رومانسيته بجفائه وقسوته، لكن قسوته هي الأساس الصلب اللي بنقدر نبني عليه علاقة حب صحية وبنائه بين أي طرفين .

قدامك اختيارين، يا تقرري تتعافي من الإدمان اللي استهلكك لحد آخر قطرة دم في قلبك، أو تفضلي تعيشي في الماضي تندبي الشخص دا .

وفي رأيي: أفضل طريقة للانتقام هو إنك تحوّلي النقطة دي في حياتك لمصدر قوة جبارة تزقك لقدام وتخليكي أقوى علشان لما هيظهر الراجل اللي يستحقك في حياتك..

تكوني مستعدة ومتعافية وقوية وتقدري تدخلي علاقة الحب دي بقوة وتعيشي أحلى أيام حياتك وتقدري تدّي كل حاجة صح للشخص الصح في حياتك ..

– إنتي كنتي قوية جدا ومتفانية ومعطاءة بلا حدود لما إديتي من كل قلبك أول مرة.

خليكي أقوى وأتعافى وكمان معطاءة لما هتدّي لنفسك بلا حدود لنفسك فقط المرة دي..

أنا واثق فيكي ثقة عمياء ومؤمن إن قلب بالنقاء دا هيقدر يتخط ويتعافى من الإشكالية دي بسرعة وهدعمك طول الوقت وهقويكي لحد ما مش بس تكوني أقوى..

لا لحد ما تبقى مميزة لأنها كلها كام سنة بسيطة وهتبصي لنفسك في الماضي وتضحكي أد إي كنتي غبية لما تخيلتي إن الضعف هيحللك الأزمة وهيقويكي...

همسة: «اختاري القوة دايمًا»..

#يقصد إيه؟؟؟؟

١-«لو أنا اتعصبت عليكي هتعملي إيه؟!»

الجملة دي واحدة من كليشيهات الرجالة المصرية..

عايز يقولك إنه معجب بيكي ومنجذب ليكي جدا، بس متحسس إنك إنتي صدامية زيادة عن اللزوم وخايف أو مترقب أو مرعوب من صداميتك لتحرجيه لو انفعل عليكي، وهو عايز يشوفك في حالة أو في وضع الخاضع هتعملي إيه أو هتأذيه ولا لأ..

فالسؤال ده مش حقيقي، لكن بيوضح أد إيه معجب بيكي..

النصيحة (متباينيش أبدا إنك صدامية، إخفيها وأظهري الجانب الأنثوي وأظهري إنك أكثر وداعة وكيوت وعسولة)..

٢-«إنتى زعلتيني، أنا مش هدفع إدفعي إنتي»..

الجملة دي لو اتقالت في مرحلة ما قبل الجواز أو الارتباط تبقى كارثة، بتوضح أد إيه الشخصية دي ميتارياليستيك، وهيستخدم المادة كوسيلة من وسائل السلطة عليكي.. وطبعا دي حاجة سيئة جداا..

لكن لو أنتم متجوزين فشايف إنك ربما مش ذكية في إدارتك المالية، فبيحذرك من إنفاقك المالي، وطبعا جواها جزء من أجزاء استخدامه للسلطة المالية، ودي علامة خطر بتوضح أد إيه إنه عنده إن سيكيور وحاسس إنه مش راجل بما فيه الكفاية بالنسبة لك، ولا عقلانيا ولا عاطفيا لأن الحاجة الوحيدة اللي بيستمد منها رجولته هي الجانب المادي، فبالتالي ديه مش علامة جيدة ليكي..

٣-«إنتي بتردي الكلمة بعشرة»..

الجملة دي بتعبر عن إنه عنده إن سيكيور وإن أد إيه بيحبك جداا.. وحاسس بانجذاب قوي من ناحيتك، لكن متحسس من صداميتك.

النصيحة: «قللي من صداميتك»..

٤–أوقات كتير بتفسري الكلام غلط وبرغم إن ليه كذا معنى «هو أسلوبه بيوضحلي إنه اتفسر غلط فيقولي لا إنتي اللي دماغك راحه شمال»..

الجملة دي في الحقيقة (دماغك شمال) لو الرجل قالهالك وبعدين قالك إنها راحت شمال، لا هو يقصد الحاجة الشمال..

بس يمكن هو متحسس، خايف تجرحيه أو تهزئيه أو خايف تقوليله حاجة فيقولك إن دماغك راحه شمال، فالحقيقة الحاجة دي هو اللي كان يقصدها من الأول، مش زي ما إنتي متخيله..

٥–الجملة التقليدية اللي بنات بتقابلها في جواز الصالونات خصوصًا لو البنت جميلة أو بنت لافتة_جذابة..

«إنتي ليه مرتبطيش لحد دلوقتي_أكيد إنتي حواليكي ناس هتعيط عليكي.. وإلخ»..

الجملة دي بتعبر عن عدم إحساس الرجل بالأمان فبيكرر الجملة دي برغم إن فيها غزل غير صريح ليكي، لكنه متشكك هل أنا أستحقك ولا لأ..

وإنك اختارتيني أنا إن إحنا نقعد في خروجة أو مع صحابك مع بعض، أو ليه استنيتي إنك توصلي للمرحلة إنك تتجوزي صالونات، والأهم إنه متشكك في نفسه: هل هيكون رجل بما فيه الكفاية ليكي، ودي بتكون للبنت شديدة الجمال في البداية.

النصيحة:»معظم البنات بتجاوب في السؤال ده إجابات متقطعة، ومش مُقنعة، لكن في الحقيقة فيه إجابة مختصرة لطيفة وهي .....

أنا شخص بيحب كل حاجة مميزة وحياتي مميزة وتعبت فيها جدااا، فبالتالي مش هسمح لأي شخص يدخل في حياتي»..

الإجابة دي جميلة في شقين:

الأول... هتوضح له أد إيه مميز، فلو إنتي منجذبة ليه هياخد ثقة في نفسه أكبر وفي رجولته..

الثاني... هو لو مش مميز دي رسالة واضحة إنك بترفضيه، وإنه عنده عدم إحساس بالأمان عاليه ومش واثق في رجولته بما فيه الكفاية، فهو لا إراديا وتدريجيا هيخرج وهيبعد عنك، فالعلاقة هتنتهي من أول أو تاني مقابلة بالكتير أوي، فهتريحي نفسك من خناقة كبيرة جدااا..

٦-«أنا لو مش معايا فلوس هتستحمليني_ لو أنا شتمتك وضربتك لازم تبقي فاهمة ده مش طبعي_بس تسامحيني لو اعتذرتلك»..

الجملة دي بتعبر على عدم إحساسه بالأمان ومتعلقة بسلطته الذكورية أو الرجولية عليكي فهيستخدم الفلوس في السؤال الأول..

وهيستخدم الجزء الجسدي في السؤال التاني باستخدام العنف..

٧-«الاعتذار كل شوية في الكلام اللي بيقوله في الرسائل بتاعتكم، وحتى فتح مجال في الكلام الردود مستفزة»..

ملحوظة: السؤال هنا بعيد عن يقصد إيه؟ لكنه موقفي أكتر بيعبر عن درجة من الإحساس بعدم الراحة، أو إن الشخص ده مضطرب عاطفيا وعنده مشاكل، ربما هو مش متعافى من علاقة سابقة أو هو أقل في المستوى الاجتماعي والمادي، وده مديله إحساس بعدم الرجولة، أو ربما هو شخص شايف إنك مش عاملاله إشباع جسدي فيستخدم الانفعال كوسيلة من وسائل الخداع من عقله الباطن أو إنه بيرفضك من دماغه تمهيدًا إن العلاقة تنتهي..

النصيحة: «فرص نجاح العلاقة دي قليلة وضعيفة جداا، وعلاقة خطر من الأساس»..

٨-«أنا بتكلم بقالي ساعة وإنتي مفيش حاجة عايزة تقوليها أو تتكلمي عن نفسك»..

ملحوظة: رد الشخصية على السؤال ده كان (أصل أنا مش بحب جو الاختبارات.. ده بيوترني)..

حلوة الإجابة دي.. رغم إنها شديدة شوية..

الجملة بتعبر عن إن الرجل هنا بيتكلم بقاله ساعة.. ومش بتشاركيه بنفس القدر فهو هنا مش حاسس بدرجة من الراحة خصوصًا لو إن الرجل بيكون متحسس أحيانًا أن يشارك حد في العام لكن في جواز الصالونات مختلف شوية، فهنا بشارك حاجات خاصة بيه، فده معناه إنك مش متفاعلة معاه وهو مش حاسس بالراحة معاكي..

النصيحة: (متجوبيش إن السؤال ده بيوترني.. الحاجة اللي عايزك تعمليها هنا إن قبل ما تردي امدحي الحاجة اللي بيحكيهالك أو حاجة من الحاجات اللي في الكلام ما بينكم..

لأن كل الرجال بتسأله، كلنا كرجالة في بداية التعارف والارتباط بنسأل البنت أنا اتكلمت كتير إنتي متكلمتيش عنك..؟

مش معناها هنا إنه كارهك أو رافضك، بس إجابتك هنا عليه بتخلق جو من الراحة والتفاهم عكسها بتخلق جو من عدم الأمان والراحة وإنك مش فاهمة حاجات بديهية ليه..

وفيه لطيفة هنا معناها امدحي حاجة في وسط الكلام ده TRICK

ده هيخليه مبسوط جدا..

مثال: ((إنك تقولي.. قبل ما أجاوب على السؤال ده أو أتكلم عن نفسي أنا حابه أوضح إعجابي بموقف مثلا إنت عملتو أو كنت شاطر في الحاجه دي..

أو إنك تتكلمي عن حاجة متعلقة بحاجة اتكلم عنها..

ثانيا: عشان تتجنبي وتتخطي الموقف ده كل ما يتكلم في موضوع اتكلمي فيه أو في حاجة مشابهة ليه، بس متوضحيش إنك شديدة أكتر منه..

لأن الرجالة دايما متحسسة من فكرة البنت الصدامية الأكتر منه، بيشوفها إنها شخصية لعينة بتتعب الرجالة وبتخليهم دايما ينفعلوا وبيشدوا في شعرهم حرفيا رغم اللي حبوه فيها.

٩-« لما أعرف إنه خطب فأباركلو_فيعزمني ويصر على إني آجي، مع العلم إنه بيحبني جدا زي ما أنا بأحبه، بس الظروف غصب عنه وعني ففشكلنا مع بعض»..

الجملة ديه المتلخصة في (غصب عني) والظروف... وإلخ، أنا بستضعفها إطلاقا ومقتنع بأن الظروف إحنا نقدر نشكلها بس خلينا نتكلم إنه كان ضعيف وبيعبر على إنه شخص عنده دراما ونزعة ليها وعايز يوضحلك أد إيه إن الموقف كان مجبر عليه وإنه صعب عليا وعايز يفهمك أد إيه إنه ضحية مجتمع وظروف وإلخ.. وديه علامة مش كويسة..

النصيحة: «خدي وقتك في التعافي وابعدي عنه وما تروحيش وأعتقد إن ده مش من الذوقيات حتى»..

١٠-«إنتي عنيدة وبتجادلي»..

الجملة دي بتعبر على إنه شخص صدامي، وإنك على نفس الدرجة من الصدامية، وهنا بيترجاكي إنه لو سمحت عشان متحسسنيش إن أقل رجولة من قدرتي على السيطرة عليكي،

فإديني قدرة إني أنتصر عليكي حتى لو انتصار في النقاش..

النصيحة: «إديلو قدرة وفرصة إنه ينتصر عليكي حتى لو انتصار لفظي حتى بعد كده هتلاقيه كويس جدااا معاكي»..

١١-«مش بحب أتعصب عليكي وهو بيتعصب جدا»..

الجملة دي «بتعبر على أن الرجل ده صدامي بس ديه علامة إنه بيحبك وبيوضح حبه ليكي، وإنه مش عايز ينفعل عليكي بس هو عشان شخص انفعالي أو عصبي فبيتعصب عليكي ودي وسيلة منه للسيطرة»..

الرجل لما ينفعل وبيحس إنه هيفقد السيطرة فديه طبيعة الرجل هيفقد السيطرة على شغله فينفعل على الموظفين بتوعه هيفقد السيطرة..

١٢-«إنتي قوية أووي»..

الجملة دي «لو سابقها كلام حلو غزلي فديه مش جملة وحشة خالص هي معناها أنا عايز أرتبط بواحدة أضعف مني، هو خايف..

معناها أد إيه كرجل شايف الشيء مميز فيكي، فحرفيا ده أحسن حد ظهر في حياتك بنفس الطريقة غير المباشرة شايف فيكي حاجة مميزة»..

١٣-«إنتي بتاعتي وأنا زي الفريك مبحبش شريك»..

الجملة دي»إنتي بتاعتي- إنتي مراتي والجو ده هي واحدة من الكليشيهات المصرية إن الرجل لفرض سيطرتي وتبرير ما سيحدث بعد كده من احتكاك طبيعي بينك وبين الرجالة في شغلك فلو قالك أي جملة من دوول»..

النصيحة: «قوليله أنا مش شيء - أنا مش ملك ليك إحنا في علاقة لأن الجملة بتوضح إنه غير ناضج وفي نفس الوقت عنده وعنده عدم إحساس بالأمان متعلقة بالمتعة وبالسيطرة عليكي»..

١٤- «البنات اللي أنا ارتبطت بيهم قبلك ادمروا وتعبوا نفسيا»..

الجملة ديه (تدل على أن الشخص ده نرجسي جدااا عايز يوضحلك أد إيه هو شخص قادر على إنه يخلي الأشخاص الطبيعيين ينهاروا ويروحوا في سكة الاضطرابات النفسية، بس أنا

خرجت من حياتهم)..

١٥- «إنتى ليه خايفة من الجواز ومترددة أوي كده رغم شخصيتك القوية»..

الجملة ديه (هو عايز يعرف إنتي عندك علاقات سابقة ولا لأ..

هل إنتي عندك مشكلة مع الارتباط ذاته _ هل أنا هواجه مشاكل كرجل في إني هخش معاكي فيه نقاشات مفتوحة أو يحصل بينا بعض الحاجات ممكن متكونش منطقية أو أنا كرجل كان عندي علاقات سابقة- علاقات قبل كده كتير مش هقدر أعيش معاكي درجة من الانفتاح خصوصا لو إنتي بنت متدينة أو متحفظة أو خارجة من بيئة متحفظة..

ديه بردو نزعة للسيطرة عند الرجل..

١٦- «طمنيني عليكي أول ما توصلي- أول ما تروحي- أول ما تاكلي»..

الجملة دي «بتدل على علاقات إعجاب شديدة منه ليكي، خدى بالك مني أنا بحبك يا بنت اللذينه، هو بيحاول يتقرب منك وديه من علاقات الحب محتاج منك إشارة إنك شخص مميز في حياته عايزه تديها له ويكمل في علاقة شخصية- أو عايزه ما تديهيلوش بس واضح إن سنه صغير واحتكاكه وعلاقاته بالبنات كمان قليلة».

١٧- «أنا مش بفهم الهزار، وده بيعملي مشاكل، أفهم منين إنه هزار ومش جد»..

الهزار بيضحك أو بيرخم أو بيغلس أو حاجة مش منطقية..

لو عايزه تفهمي هزار الرجالة اقعدي فترة مع رجالة بتهزر من قرايبك (باباكي- عمك- أخوكي- صحابك)، احتكي شوية بهزار الرجالة..

هتفهمي إنه مختلف شوية عن البنات- عنيف شوية- شتيمة- كل الرجالة بتشتم بالمناسبة- ممكن يكون مش منطقي أحيانا أو بيسفو على بعض ..

النصيحة: «اقعدي شوية معاهم عشان تفهميهم»..

١٨- «بيقولي أنا فيا سمة بس بتحمل معنيين متضاربين سلبي وإيجابي»..

النقطة دي باختصار معناها إنه بيقولك أنا اللي هيكون عندي القدرة على التحكم في انفعالاتي، فأنا حابب فيكي نفس السمة لك بتدي معنيين متضاربين يعني أنا اللي عايز أتحكم..

١٩- «إحنا مجرد صحاب.. قعدت يومين مبردش عليه، فقالي إنتي خوفتيني وقلقتيني أووووي- بتردي ببرود عليا ليه كده مالك إنتي مكلمتنيش ليه من يومين»..

ملحوظة... هو مرتبط وعمري ما شوفت اللهفة ديه منه عليا..

الجملة دي «معناها إنه شخص دخل علاقات كتيير فإقلقي منه، وده من أخطر تكتيكات النسوانجي بالمناسبة، فيحسسك إنك مميزة، فحسيسيه إنه مميز كصديق لأنه نموذج الإرباك- إنه يربكك جداا..

النصيحة: «ارفضيه وما تسمحيش بأي حاجة من ديه- حطيه في خانة الصداقة وحاولي تبعدي عنه على أد ما تقدري..

#تكتيكات_ زوجية ١

(أسئلة الوعي الزوجي)

(أنت)

يعني إيه حب بالنسبة لك؟

- إيه أكتر « ميزة» شخصية فيك؟

- إيه أكتر «عيب» شخصي فيك؟

هل هتكتب كتاب عن حياتك، هتسميه إيه؟

هل تقدر تعيش يوم كامل لوحدك؟

هل بتشتغل ومخطط كويس لكاريرك؟

هل بيحصل تضارب بين كاريرك وجوازك؟

هل في وجهة نظرك «المرأة أم الرجل الأقدر على التعبير عن الحب»؟

وإيه السبب لدا؟

إيه أجمل ذكرى «بتحملها» لوالدك أو والدتك في سن طفولتك؟

إيه أكتر لحظة «اتحرجت» فيها وأنت صغير؟

إيه أكتر«لعبة» كنت بتحبها وأنت صغير؟

وإيه أكتر «لعبة» كانت بتخوفك وأنت صغير برضو؟

إيه أكتر موقف كنت فخور جدا بنفسك بيه وأنت صغير؟ اكتبه بالتفصيل !

هل مؤمن إنه «الجواز» شيء قدري؟ ولا اختيار شخصي؟

هل مؤمن إنه شريك حياتك «قدرك الحتمي» في الحياة، ولا ممكن

إيه أكبر «مخاوفك» في الحياة؟

وإيه أكبر مخاوف شريك حياتك في الحياة؟

في وجهة نظرك، إيه أكتر كلمة الطرف التانى بيحب يسمعها منك؟

إيه أحسن حاجة كونك أنثى / رجل في الارتباط دا؟

(إنتو) أنت وشريك حياتك .

فكرتك عن « شريك حياتك المثالي» ؟ عامله إزاي – اشرحها!

إيه أكتر« مبادرة» أو هدية جتلك منه عجبتك؟

هل بيكررها، ولا جت بالصدفة ومكررهاش؟

إيه أكتر ١٠ هدايا حبتهم من شريك حياتك؟

هل شريك حياتك شخص مسئول؟ من صفر لـ١٠ تديله رقم كام مسئولية؟

هل شريك حياتك مسئول اجتماعيا؟ من ٠ لـ١٠ تديله كام؟

إيه أكتر «٥» حاجات بيعملهم شريك حياتك علشان يدعمك ويساندك؟

إيه أكتر حاجة «مميزة» سمة شخصية أو حتى عيب في شريك حياتك؟

× حاجة مش موجودة في حد غير فيه هو فقط؟

هل أنت مؤمن «بالزواج» للأبد؟

هل مؤمن بالحب من أول نظرة؟

هل مؤمن إنه الحب وحده كافي لنجاح العلاقات العاطفية؟

من صفر لـ١٠ حاسس أد إيه «بالأمان» مع شريك حياتك؟

من صفر لعشرة أد إيه حاسس «بالسيطرة» في علاقتكو؟ × السيطرة الإيجابية.

من صفر لـ ١٠ أد إيه حاسس بالتواصل اللفظي مع شريك حياتك؟

هل بتحس إن «أصدقاءك» بيدخلوا علاقات عاطفية أحسن وأفضل منك باستمرار؟

(الجانب العاطفي وإظهار المشاعر)

إيه أكتر (٣) طرق بيعبر بيهم شريك حياتك عن« حبه»؟

إمتى أول ما شوفتها / شوفتيه عرفتي إنك «بتحبيه» بعد أد إيه من ساعة ما عرفتوا بعض؟

إيه أكتر حاجة «جميلة» قالها شريك حياتك في حقك وعجبتك جدا؟

هل شايف إن حياتك بقت أحسن بعد /ارتباطك /جوازك بشريك حياتك (أصعب –أسهل)؟

واشرح ليه دا حصل؟

إيه هي« عيوب» شريك حياتك الشخصية؟

– هل عيوبكوا بتكمل «بعض» ولا بتتضارب مع بعض – اشرح موقف!

إيه أكتر «لحظة» عاطفية عشتها مع شريك حياتك؟ اوصفها!

هل بتحس بالراحة لما تيجي تطلب من شريك العاطفي أي حاجة؟ ولا بتحس بخجل وتردد؟

إيه الألوان المفضلة لشريك حياتك؟

إيه الأفلام المفضلة لشريك حياتك؟

إيه أكتر الكتب اللي أثرت في حياته؟

إيه الأغاني اللي بيحبها، وبيحب يسمعها باستمرار؟

إيه أقوى«الذكريات» العاطفية اللي بتعيشها مع شريك حياتك؟

(التحديات والمشاكل والانفصال)

هل مؤمن بالزواج مرة واحدة فقط؟ السؤال للجنسين..

إيه هيكون رد فعلك لو عرفت إنه شريكك «بيخونك»؟ عاطفيا أو جسديا..

إمتى تكون «اللحظة» اللي تقرر فيها تقطع علاقتك بشريكك العاطفي؟

أو تفكر في الانفصال والطلاق؟

هتعمل إيه لو لقيت شريك حياتك ابتدت تظهر عليه «سلوكيات إدمانية» زي المخدرات أو أي سلوكيات إدمانية أخرى؟

هل الـ exes بتوعك لسه موجودين في حياتك حتى لو على سبيل الصداقة؟

إيه إحساسك ومشاعرك ناحيتهم وهما موجودين في الخانة دي؟

(المادة والاستقرار المالي)

– في وجهة نظرك مين هو المسئول عن«الاستقرار» المالي والمسئولية المادية في الارتباط والجواز؟

هل هيبقى عندك مشكلة لو شريك حياتك قرر إنه«ميشتغلش» وتعوله بالكامل أنت فقط؟ السؤال للجنسين .

إيه نظرتك للراجل اللي مش بيشتغل وزوجته بتتحمله ماديا بالكامل؟

هل طموحك المالي كزوجة أعلى من طموح زوجك؟

هل قدراتك المادية كزوجة أعلى من الزوج؟

هل عقليتك «ادخارية»؟ أم استثمارية؟ يعني بتميل إنك «تحوش فلوسك «ولا» تشغلها في مشروع»؟

وهل الطرف الآخر متوافق معاك في نفس العقلية المالية دي؟

هل عندكو خطة مالية للمستقبل؟

هل بتحوشوا لبيت / عربية / شاليه أفضل؟

إيه التوقعات المالية اللي منتظرها من شريكك في الحياة؟

(الجانب الحميمي والجسدي)

من صفر لـ١٠ أد إيه راضي عن التواصل «اللفظي» مع شريك حياتك؟

هل شريك حياتك «بيتغزل» بيعاكسك بما فيه الكفاية بما يشبع» أنوثتك / رجولتك؟

إيه أفضل كلمات الغزل«المعاكسة» اللي اتقالتلك من شريك حياتك؟

هل مؤمن إنه «المشاعر» جزء رئيسي ومهم في الإشباع الجسدي والحميمي لشريك حياتك؟

– هل مؤمن إنه «الجنس» مهم علشان علاقة الحب الصحية بينك وبين شريك حياتك؟

إيه أكتر «جانب» حابب تطوره وتغيره مع شريك حياتك في الجزء الحميمي؟

لو هتجرب حاجة واحدة غريبة أو جديدة مع شريك حياتك حميميا هتبقى إيه؟

هل أنت سادي أو مازوخي؟

هل بتقرف من الجنس أحيانا؟

هل شريك حياتك بيقرف من الجنس أحيانا؟

إيه الأسباب أو السلوكيات اللي بتخليه «ينفر» أو يقرف من الجنس؟

إيه هي الـ فيتشات بتاعة شريك حياتك؟

× الفيتش هي الحاجات العادية اللي بتؤدي لرغبة جنسية، زي مثلا إنه الزوج لما يشوف زوجته بتدخن يبقى عنده رغبة جنسية.. أو راجل بيستثار جنسيا من شكل قدم الزوجة وتشده أوي الـ heels، أو زوجة يشدها جنسيا دقن الراجل، وهكذا .

هل بيحصل بينكوا نقاشات«مفتوحة» منتظمة في الجانب الجنسي والحميمي؟

هل بتحس بالثقة المطلقة في جسمك مع شريك حياتك؟

هل حاسس إنك فاهم كل «احتياجات» شريكك (الحميمية والجنسية)؟

إيه أفضل طريقة «لمداعبة» شريك حياتك؟

إيه أفضل طريقة «للقبلات» بتخليه مبسوط ومشبع أكتر؟

إيه أفضل «وضع جنسي» لشريك حياتك؟

هل شريك حياتك عنده أي نزعات«مازوخية» أو«سادية»؟

هل عندك مشكلة نزعاته دي؟

ولو عندك مشكلة إزاي بتقدر تتغلب عليها؟

إيه أفضل طريقة بتحب «تتلمس» أو تتحضن فيها من شريك حياتك؟ وهل هو «مدرك لدا»؟

إيه أقوى سر«لخيالاتك الجنسية»؟

إيه أقوى «خيال جنسي أو قصة جنسية» نفسك تعيشها مع شريك حياتك؟

هل بتغيروا المكان أو الغرفه اللي بتمارسوا فيها علاقتكوا «الحميمية»؟

إيه أكتر«حاجة» بتحبوا تعملوها بعد علاقتكوا الحميمية؟

إيه أكتر حاجة بتثيرك حد الجنون في شريك حياتك؟

وهل شايف إنه «الجنس» مجرد تواصل جسدي فقط، واللا تواصل روحاني وعاطفي؟

#تكتيكات_زوجية