

لماذا تفضل الفتیان اللون الوردی؟

تألیف

إسراء موسى



للنشر والتوزيع

اسم الكتاب/ لماذا تفضل الفتيات اللون الوردي؟

الكاتبة / إسراء موسى

الطبعة الأولى 2019

تصميم الغلاف : محمد محسن

المراجعة اللغوية : سامح سرور

رقم الإيداع : 2019/19237

الترقيم الدولي: 2 - 47 - 6727 - 977 - 978

التصنيف: امرأة

الناشر : السعيد للنشر والتوزيع

المدير : لمياء السعيد

📍 برج الهادي - الدور الأول - 36 ش عبد الحميد الديب - شبرا مصر

☎ 01550096215 - 0222017260

✉ elsaidpublisher@gmail.com



للنشر والتوزيع



الإهداء



إلى شهرزاد هذا العصر، التي تخلت عنها الحياة أو شعرت في فترة ما من حياتها أنها خاوية من الداخل!، لا تقلقي يمكنك العودة: القوة والمشاعر الإيجابية هي مشاعر معدية ويمكن اكتسابها، اسمحي لي أن نشرب القهوة سويا ونناقش الكثير؛ أرجو المعذرة لأنني سأكون صريحة: سأجعلك تصدمين مع صورتك الداخلية؛ ولكنني لن أتركك لتصارعي الألم وحدك؛ أعلم أنك أضعتك التاج أو ربما تمت سرقة بالإجبار «ولكن أنا معك ولن أتخلي عنك».

ملحوظة هامة: المواضيع النفسية والتحليلات التي تم تقديمها مبنية على أسس علمية ونفسية. أي أنها ليست مجرد نصائح قائمة على الخبرات والتجارب فقط: لقد قمت بالإستشهاد بقصص من واقعي مع صديقتي ولكن يظل التحليل النفسي للموضوع هو علميا بحثا، ويمكنك قراءة العديد من الإحصائيات والكتب في هذا الامر. حاولت جعل الكتاب خاليا من التقليدية المفرطة والنصائح المعتادة المملة. فقدمت الأسلوب الفلسفي على هيئة قصص وربطتها بالنظريات أيضا.

المقدمة

أعرفكن بنفسى أنا إسراء، أدرس بكلية الصيدلة، أتعجب صراحة من كون اللون الوردي هو اللون الذي يشيرون به إلى حياتنا؛ عندما كنت طفلة كنت أحب أن أمتلك كل شيء بهذا اللون؛ الفستان والألعاب والحقيبة كل شيء بالفعل، ولكن عندما كبرت أدركت أن حياة الفتيات لا تتوقف عند هذا اللون!

كنت أبحث طيلة المدة السابقة عن التاج، ولكن لا أقصد بكلمة التاج المعنى المادي لها «لقد كنت أبحث عن سعادتي كفتاة»، بدأت في تطوير نفسي بالعمل حتى انتهى بي الأمر لتحقيق أحلامي أخيراً؛ وقد توصلت إلى هذا السر الذي سيتمكن كل فتاة من السيطرة على حياتها: من حوالي سنة بدأت في تعلم مفهوم الـ mind control، كيف يمكنك التحكم بالأشخاص من حولك كدمى الماريونت ولكن المهم أن «لا تكون حواء هي دمية الماريونت». والأهم من ذلك «كيف يمكنك التحكم بعقلك»

أعلم مدى شعورك بالملل، فكل النصائح الموجودة في
الكتب والمواقع الإلكترونية مملة وجميعها تتلخص في: «حب
الذات، ثقة النفس»، كلاهما أمران في غاية الأهمية.

ولكن الاسئلة التي تدور داخل عقلك أكثر بكثير.

هذا وعد مني بأن رحلتي معك ستكون مختلفة، هي رحلة لن
تتجاوز مدتها الساعة ونصف.

والتي أحب أن أبدأها معك: بكيف يفكر الرجل؛ سنبدأ بتذكرة
الدخول إلى عقل الرجل لنعرف كيف يفكر: هيا بنا





الفصل الأول



كيف تجعل المرأة تطاردك؟!

How to control women's mind?

How to make women chase you?

كيف يمكنك التحكم في عقل المرأة وجعلها تقوم بمطاردتك.
ما رأيك أن نأخذ جولة داخل عقل الرجل الذي يعجبك!،
كيف يفكر وماذا يفعل حتى يجتذبك إليه بسهولة؟!

سأتحدث معك كأني أتحدث مع رجل، وكأنني أقوم بإعطائك
لنصائح للحصول على المرأة «كل ما عليك هو تجنب كل تلك
الحيل»: ميركلاتي العزيزات، إنها خطة ذكية «كم نحن أشرار».

ولكن أرجو ألا تشعرني بالصدمة، أعذك بأن تلك السطور
ستكون مفيدة لك كفتاة واعلمي أنني ضد تلك الأفكار، أنا هنا
لمساعدتك؛ لأكشف لكى الحيل الخاصة به؛ وخاصة بعد بحث
استمر معي لمدة عام كام، وتوصلت إلى السر:

مرحبا عزيزي الرجل، ما ستجده هنا مختلفٌ تماماً عما رأيته في أي مكان آخر. أعدك بذلك: لن أقول لك تلك النصائح المعتادة مثل: «زيادة ثقتك» أو «التعامل بذكاء» أو «التواصل معها بالعين» أو «شراء الهدايا».

على الرغم من أن كل تلك الألعاب الذهنية التي تلعبونها حتماً على النساء فعالة، ولكن هناك العديد من الخطط الأكثر شراً).

أنا أقتنع باستخدام التنويم المغناطيسي، والتحكم في العقل وتقنيات الإقناع العميق للوصول إلى النساء.

مثل الكثير من الرجال، أعلم أنك بدأت تتعلم كيفية إغواء النساء عن طريق الكتب الإلكترونية؛ ولكن نصيحتي لك كرجل قم بإلقاء جميع تلك الحيل السخيفة على الأرض.

سألقي على الطاولة أمامك: كيفية إغواء امرأة والاحتفاظ بها على المدى الطويل. أنت لا تريد فقط جذب امرأة بل تريد أن تستعبدها. نعم لا تتعجب من تلك الكلمة، لا أقصد الاستعباد في أن تكون خادمة ولكن الاستعباد في جعلها تقوم بإذمانك.

كيف يمكن أن تستعبد امرأة (عاطفياً)؟

خطوات للاستعباد:

الخطوة الأولى تتعلق بفصل المرأة عن طريق عزلها عاطفياً عن العالم الخارجي، على وجه التحديد، سوف تستخدم روتين «نحن



ضد العالم» لفصلها عن الآخرين: صديقاتك يريدن مني الابتعاد عنك، بمجرد قيامك بفصلها بنجاح، ستقوم «بمسح» هويتها، وفي مكانها، ستقوم بثبيت هوية جنسية جديدة تابعة لك.

تلك هي طريقة: black rose sequence!

ولكن ماذا بعد؟: أما الاستمرار في فعل ما كنت تفعله، وفعل ما يفعله معظم اللاعبين الآخرين. يتبع ذلك منطقياً أنك ستحصل على نفس النتائج التي حصلت عليها.

أو يمكنك أن تأخذ خياراً أكثر ذكاءً في تجربة شيء مختلف واستخدام ميزة التحكم في العقل لجذب النساء.

هذا يعني أنك لم تعد تحاول معرفة معيار المستنقع المعتاد، أشياء مثل «التحدث مع النساء بثقة»، «لباس أنيق»، «كن أكثر إهتماماً للنساء»، «كن ملبياً لاحتياجاتها»، هذا النوع الأكثر حماقة.

Fractionation!

لا أقصد بالكلمة المصطلح العلمي الفيزيائي الخاص بها، ولكن أنا أحدثك عن نصائح لكيفية تطبيق هذا المصطلح للإيقاع بها:

الهدف هو السيطرة الكاملة وليس شراكة متكافئة مع امرأة، الهدف هو التحكم مدى الحياة، دون «مخرج سهل» للانفصال أو الطلاق

لا يجب عليك التكيف مع ذهن الأنثى، المطلوب هو أن تقوم باستغلالها والسيطرة عليها.

الهدف ليس مجرد إغراء - إنه استعباد عاطفي كلي وكامل مدى الحياة.

يتعلم ممارسو هذا الأسلوب في وقت مبكر أن «الإغراء»... هو فكرة فعالة لإدخال النساء إلى الفراش بأسرع ما يمكن وبسهولة ممكنة ولكنها ليست كافية.

أي شخص يمكن أن يغوي امرأة. لكن في النهاية، ستفقد تلك المرأة الاهتمام، وسوف تتلاشى الجاذبية، وسوف تغادر.

الطريقة الوحيدة لقيادة علاقة قوية وسعيدة وطويلة الأمد مع امرأة أحلامك هي:

يجب عليك استعبادها، تمامًا وتامًا، لبقية حياتها.

ثلة على خطوط تجزئة المحادثة

عملية التكسير أو التجزئة موجودة فعليًا في كل مكان. معظم الناس ليسوا على علم به.

تجزئة في السياسة، والإعلانات، والترفيه، وحتى الدين.

هل حدث لك أي مما يلي؟

إنبهارك بشخصية سياسية، شاهدت سلسلة أسرة من الإعلانات حول منتج وخرجت على الفور لشرائه.



هذه نفس فكرة التجزئة.

لقد توقفت عن التفكير المنطقي، وانتزعت من رحلة التشويق العاطفية. هذا السياسي أو المنتج أو العرض التلفزيوني جعلك مدمناً وتشعر بالاندفاع. لأنك ببساطة لا يمكنك الحصول على ما يكفي منه.

الآن تخيل لو كنت تستطيع فرض نفس النوع من الإدمان على النساء.

تخيل لو كان بإمكانك أن تجعل النساء يتوقفن عن التفكير المنطقي... وخطفهن في رحلة مثيرة عاطفية جعلتهن مدمنين لك تماماً.

هذا ما يحدث عند إتقان مبدأ التجزئة. وهذا بالضبط ما سيعلمك هذا الدليل القيام به.

التنويم المغناطيسي - كيفية استخدام تجزئة على امرأة

يشمل التكسير وضع المرأة في «نشوة»، ثم إخراجها منها، ثم غرقها في عمقها أكثر من مرة... مراراً وتكراراً، مع مرور الوقت، حتى تحصل على مدمن لك بشكل يائس.

«نشوة» هي تلك الحالة شبه المنومة حيث «تفقد نفسها» في الوقت الحالي وتولي اهتماماً تاماً لك.

التنويم المغناطيسي (كيف تضعها في غيبوبة): تتم عملية التكسير بسهولة أكبر باستخدام عملية تدعى «rollercoastering».



وهذا يعني وضع المرأة من خلال التناوب المرتفع والدنيا
العاطفية:

* جعلها سعيدة، ثم جعلها حزينة

* ممارسة الضغط العاطفي عليها، ثم إطلاق هذا الضغط

* إلحاق الألم العاطفي، ثم إعطاء سعادتها العاطفية.

هذه هي الطريقة لجعلها تدمن التفكير بك، الأمر يشبه تناول
المخدرات. تشعر أنك «مرتفع» عندما تتعرض لهذه المنشطات،
ثم «ينخفض» الشعور عند الانسحاب منها. مع التعرض المتكرر،
هذه هي أشكال الإدمان.

في مبدأ التجزئة، تجعل المرأة تشعر أنها «عالية» عندما تكون
معك، و«تنخفض» عندما لا تكون معك.

عندما تكون في علاقة هشة:

أنت تخيف المرأة عن طريق الاختفاء بدون أي أثر لبضعة
أيام، ثم تعاود الظهور بأمان وصوت

تأخذها في موعد رومانسي، ثم تقضي الأيام القليلة المقبلة
في الاتصال معها

أنت تقول لها: «ربما يتعين علينا الانفصال»، فقط لاستعادتها
عندما تجعلها تعتذر وتطلب منك أن تسامحها.



اطلب منها أن تقترب منك (على سبيل المثال، لأن لديك سرّاً لإخبارها).

ثم أخبرها بالانتقال إلى مكان مختلف معك.

ثم أخبرها أن تخرج معك لمكان آخر وهكذا!

إما أن تعبر عن موافقتك على إحدى صفاتها السيئة أو المخرجة؛ أو تعبر عن عدم موافقتك على إحدى صفاتها الجيدة.

بعض الأمثلة على النوع الأول:

* «أنا أحب كيف أنت غبية للغاية.»

* «أنا مفتون بتلك الألفاظ التي تقولينها.»

* «لقد صدمت من صدقك.»

يخطئ معظم الرجال في العمل بجد إضافي لجعل المرأة تحبهم أكثر. يشترطون لها المزيد من الهدايا، ويفعلون ما يلزم لإرضائها، إلخ.

ما لا يدركه هؤلاء الرجال الفقراء هو أن كل ما بذلوه من جهد إضافي يجعلهم في الواقع يبدوون في موقف الضعف أمام المرأة. وبطبيعة الحال، لا يمكن أن تحترم النساء الرجال الأضعف منها.

ببساطة كل تلك الأفكار هي ما تسيطر على الرجل!

أعتذر لكون الموضوع قد جرح مشاعر الكثير من الفتيات، ولكنني حاولت أن أجلب لك كل الألعاب القذرة التي يستخدمونها



ضدك؛ لا تعطي الأمان. في السابق كانت العلاقات طبيعية أكثر
لا يحتاج فيها الأطراف إلى كتلوج للتعامل.

ولكن في ظل هذه الأيام: أصبحت المرأة مجرد وسيلة لتلبية
رغبات الرجل.

كل ما ذكرته من أفكار ينفذها الرجل، ليست من تألّفي
ولست أيضا شعورا بالحقّد تجاههم؛ أنا فتاة طبيعية جدا ولكن:
لقد قرأت عشرات الكتب المترجمة؛ قمت بالدخول إلى مواقع
خاصة بنصائح الرجال والتي تتحدث عن التنويم المغناطيسي
والتلاعب العقلي بالنساء؛ كنت أقوم بالترجمة وأدون جميع
الأفكار التي تصادفني!

هلا قمت الآن بالتركيز ومحاولة فهم ما كان يحدث معك؛
هل يمكنك التخلي عن المشاعر والقلب وتحكيم العقل في أي
علاقة أنت بصدد على دخولها: سواء كانت ارتباطا أو خطوبة.

هل يمكنك الوقوف أمام المرأة، والنظر إلى نفسك ومواجهتها
بتلك الحقائق؟

كل ما عليك هو:

إياك الانعزال عن العالم الخارجي، عند دخولك في قصة
حب لا داعي لمقاطعة أصدقائك بحجة أنهم يريدون الشر لك:
يمكنك بالطبع الحذر وعدم مشاركة أسرارك الشخصية: ولكن ما
المانع في قضاء وقت لطيف معهن.



لا تسمححي له بأن يتعامل معك على أنه علبة الترامادول، يختفي ويظهر وقتما يشاء (في البداية: لم تكوني على علم أو دراية بتلك الحيلة، أما الآن فلقد فهمت الخطة).

لا تسمححي له بمعاملتك بحنان بالغ، ثم يعقبها قسوة أو إهانة: المشكلة أنكن يا ميركلاتي العزيزات تتعاملن مع كل مشكلة بنفس الخبرات والمعرفة؛ حاولن الخروج من تلك الدائرة التي تضعن أنفسكن فيها.

ميركلاتي: مشتقة من كلمة ميركل الإنجليزية وهي تعني معجزة: ولذلك أحب مناداتكن بميركلاتي: معجزاتي.

:Quiz

هذا مجرد اختبار بسيط سوف تقومين به أمام نفسك، مجرد أسئلة ستثير بصيرتك تذكري، نحن لسنا في اختبار بالجامعة لا نحاولي أن تضعي مجرد إجابات نموذجية:

* «هل تشعرين أغلب الوقت، أنك أقل منه» كمظهر خارجي أو كدراسة:

☐

أ - «نعم»

☐

ب - «لا»

* هل يقول أشياء مثل «لا أحد يريدك أبداً؟»، وبأنه يتحمل فوق مقدرته:



☐

أ - «نعم»

☐

ب- «لا»

* هل يهينك ويستخدم كلمات جارحة مثل: «حمقاء» أو «بطيئة الفهم» أو «فاشلة» أو «سمنية» أو «غبية» أو «عديمة الفائدة» أو «قبيحة» وما إلى ذلك؟

☐

أ - «نعم»

☐

ب- «لا»

* «هل يحاول إخبارك متى يمكنك الخروج أو لا يمكنك الخروج ومن يمكن أن تكون أو لا تكون صديقة لك؟»

☐

أ - «نعم»

☐

ب- «لا»

* «هل تستمرين في تلك العلاقة، لأنك تخافين الشعور بالوحدة أو الفراغ العاطفي»:

☐

أ - «نعم»

☐

ب- «لا»

* هل يستخدم الابتزاز العاطفي ليجعلك تفعلين أشياء لا تريدين فعلها؟ أي يقول أشياء مثل «إذا كنت تحبيني حقًا، فيجب...» أو يهددك بالرحيل مقابل تنفيذ أوامره:

☐

أ - «نعم»

☐

ب- «لا»



* هل يجعلك تشعرين أنك لا تستطيعين تحقيق أي شيء
أو هل فقدت ثقتك بسببه؟ هل يجعلك تشعرين كأنك
فاشلة؟

☐

أ - «نعم»

☐

ب - «لا»

* هل أنت من يعتذر في كل مرة حتى لو لم تكوني
مخطئة؟!

☐

أ - «نعم»

☐

ب - «لا»

* هل أنت من يتصل ويجلب الهدايا دائماً؟

☐

أ - «نعم»

☐

ب - «لا»

* هل يعاملك بإحترام أمام العامة: «أهله، أهلك،
الأصدقاء»:

☐

أ - «نعم»

☐

ب - «لا»





الفصل الثاني



تعلمي بدأ ال marketing في التعامل

Marketing yourself!

قومي بالتسويق لنفسك، فالأشياء الأعلى سعرا هي دائما التي تكون جذابة.

على سبيل المثال: بالطبع سمعت عن رولكس البراند الشهير، إذا كان كل ما تريده هو ساعة لمعرفة الوقت، فيمكنك شراء تيمكس مقابل ثمانية وعشرين دولارا.

قد يكون لدى تيمكس إمكانيات أكثر من رولكس.

ولكن المستهلكين على استعداد لدفع عشرة آلاف دولار لشراء الساعة الرولكس «يمكنك البحث عن هذا الأمر في علم التسويق العظيم»!

الفكرة في المنتج الأعلى كجودة وهم يعتقدون أن هذا المنتج هو الأعلى.

Learn to be unique girl....

تعلمي أن تكوني فتاة مميزة ونادرة.

قمت بكتابتها إلى صديقتي اليونانية، والتي تجيد التحدث بالإنجليزية.

كانت تحكي لي أنها عندما تكون في فصل تعلم الرقص، أو حينما تخرج مع أصدقائها، ولكن بمجرد أن يتصل بها «فريدريك»، تقوم باختيار الخروج معه بدلاً من الاستمتاع بما كانت تفعله. هذا فقط يرسل رسالة مفادها أن حياتها مملّة، وهي ليست كذلك! تذكري: لا يوجد شيء أكثر جاذبية من امرأة لديها حياة تحبها. «لا تقومي بإلغاء محاضرة مهمة، مقابلة مع صديقتك، موعد عائلي: لمجرد الخروج معه» فهذا يقلل من شأنك لديه، اتركيه يعلم مدى أهمية حياتك الخاصة.

كان يتصل بها وهو يقضي ساعات في الحديث عن مشاكله، والتي تمتص وقتها. يسأل عما إذا كان من الجيد مساعدته بشيء وهي حريصة على القيام بذلك على الرغم من أنه غير مريح حقاً في الوقت الحالي. توقفي، انتظري! يستغل هذا الرجل لطفك وحرصك. لا تدعيه يمتص طاقتك أو وقتك أو أموالك.

الكثير من الفتيات يتركن نومهم الذي يغذي جمالهن، ويقفزن من السرير عندما يجدن اسمه يلمع على الشاشة: «توقفي عن السهر، وتمضية وقتك في الحديث في الهاتف:



أنتِ تدمرين جمالك؛ فلتحترق المكالمة: واطلبي منه الاتصال مبكراً لا تكوني متاحة: علميه أنه لا مكالمات بعد منتصف الليل، قولي له: «أصل ماما صعبة، ماما حطاً قوانين في البيت ممنوع السهر بعد منتصف الليل». اضبطيه عند حد معين حتى يعلم أنكِ لست متاحة.

لم يعد الأمر كما كان في السابق. لا يعامل الرجال دائماً النساء باحترام وأحياناً لا يكون الرجال هم الذين يجب أن نلومهم، في فترة الستينيات: كنت ألاحظ أن المرأة تعامل كهانم أو برنسيصة، يقوم البطل بفتح باب السيارة لها، أو أن يجذب إليها باقة ورود في أول مقابلة بينهم.

و لكن تعلمي أنك أنت التي تقومين ببناء تلك العلاقة، من خلال تعاملاتك معه يمكنك ذلك.

لقد لاحظت شيئاً في مجتمع المواعدة اليوم:

1- هو لا تصبحي متاحة للرجل أبداً. دعيه يركض ويفكر. فتياتي، نحن قدوة للأجيال الشابة. إذا سمحنا للرجل الآن أن يملئ علينا متى وأين يجب أن نكون لأنه يقول ذلك، سنفقد الكثير في حياتنا.

سأكررها مرة أخرى:

لا تكوني تلك الفتاة التي يقرر الاتصال بها في الساعة 2 صباحاً، لأنه لا يوجد لديه أي شخص يمكنه إجراء حديث معه.



بما أننا فتيات، فإن قراراتنا تُحكم علينا بقسوة أكثر من اتخاذ الرجل نفس القرارات. نعم، إنه معيار مزدوج ولا.

أنا أفهم رغبتك الملحة في الخروج معه، والرد على مكالمته. فأنتِ تحتاجين لمن يملأ فراغك العاطفي، ولكن دعيني أحدثك ستندمين على كل ذلك؛ يمكنك فتح أي فيلم للمشاهدة؛ جميعنا نمتلك هذا النوع من الشخصيات، وهو نموذج الفتاة التي تقدم كل التضحيات والتصرفات الجيدة وفي النهاية يتركها ليأكل الحزن من قلبها!

2- إن الحماسة المفرطة و«الشغف الشديد» سيجعلك تتحولين من فتاة أحلام إلى فتاة مملة يريد الابتعاد عنها.

إذا كنت تحبين رجلا وتريدين منه أن يحترمك - لا تكوني فتاة لطيفة بشكل مبالغ. لا تجعل نفسك متاحة بسهولة أو تقفزي للتسكع معه كلما اتصل. تمتعي بالحياة، واصلي وضع خططك واجبري نفسك على لعب لعبة «القط والفأر».

الرجال ميولهم لأن يكونوا صيادين تسيطر عليهم بشكل مبالغ، لذلك امنحهم مطاردة حياتهم. إن الرجال معتادون على مقابلة النساء اللواتي يرغبن بوضوح في أن يكنَّ في علاقات رسمية، بحيث إذا أظهرت له أنك لا تحتاجين إليه، فلن يعاملتك بشكل أفضل فحسب، بل سيقدر الوقت الذي تمنحينه له أكثر.



كتاب صدر مؤخراً في الولايات المتحدة الأمريكية بعنوان «لماذا يحب الرجال العاهرات» للكاتبة شيري أرجوف تتحدث فيه عن أسباب التفات الرجل لامرأة أخرى غير شريكة حياته، وكتبت على غلاف الكتاب «كيف تتحولين من ممسحة أحذية إلى فتاة أحلام!»

فانيليا، هي زميلتي في الجامعة وهي على درجة عالية من الذكاء والثقافة؛ تعرضت إلى صدمة نفسية رهيبة بسبب «ضفدع» هذا الشاب المغرور الذي كان يحطمها ويقلل من شأنها.

خرجت «فانيليا» من تلك العلاقة وهي مشوشة نفسياً، اهتزت تلك الثقة وأصبحت الفتاة التي تتجنب الخروج (أصبح صوتها منخفضاً)، تنظر كثيراً إلى الأسفل!

حتى أنها بدأت في تنزيل منشورات على صفحتها، من نوعية: «أنا فتاة غبية»، «لا أحد يحبني»، «لقد كان على حق».

شعرنا جميعاً بالصدمة، فانيليا الفتاة القوية الواثقة من نفسها تقول ذلك!

فانيليا تعرضت لنوع من غسيل الدماغ من وجهة نظري، تلك المهارة التي يمتلكها الكثيرون: هل تذكرون فيلم «سر طاقة الإخفاء»، الحوار الذي دار بين «توفيق الدقن» و«عبد المنعم إبراهيم»: (العبة دي فيها إيه)، (العبة دي فيها فيل). كان ذلك ليثبت لأهل الحارة أنه مجنون.



كذلك فيلم «أين عقلي» لسعاد حسني، كان زوجها يحاول أن يجعلها مجنونة: يغير أماكن الأثاث في المنزل ثم يخبرها أنها هي من طلبت ذلك (وهي لم تطلب!).

كان هناك أيضا قصة قديمة (أنصح كل فتاة بقراءتها) وهي:

The Emprorer's new clothes.

قبل عدة سنوات كان هناك إمبراطور مولع جدًا بالملابس الجديدة لدرجة أنه أنفق كل أمواله على ارتداء ملابس به. لم يهتم بمراجعة جنوده، أو الذهاب إلى المسرح، أو الذهاب في عربة، باستثناء إظهار ملابس به الجديدة. كان يرتدي معطفًا في كل ساعة من اليوم، وبدلاً من أن يقال «الملك في المجلس»، هنا يقولون دائماً. «الإمبراطور في غرفة ملابس به.»

في المدينة العظيمة التي عاش فيها، كانت الحياة دائماً مختلفة. كل يوم يأتي كثير من الغرباء إلى المدينة، ومن بينهم يوم واحد جاء اثنان من المحتالين. سمحوا لهم أن يعرفوا أنهم نساجون، وقالوا إن بإمكانهم نسج أكثر الأقمشة الرائعة التي يمكن تخيلها. لم تكن ألوانها وأنماطها رائعة فحسب، بل كانت الملابس المصنوعة من هذا القماش تمتلك طريقة رائعة فهي تصبح غير مرئية لأي شخص غير مناسب لمنصبه، أو كان غيباً بشكل غير عادي. «أي أنها تظهر غباء صاحبها أو عدم صلاحيته للمنصب.»



«هذه ستكون حيلة مناسبة»، هذا ما قاله الإمبراطور. «إذا ارتديتهم فسوف أتمكن من اكتشاف الرجال في مملكتي، وتحديد من منهم يصلح لمهام الحكم. ويمكنني أن أختبر الرجال الحكماء من الحمقى. نعم، لا بد لي بالتأكيد من الحصول على بعض الأشياء المنسوجة من أجلي على الفور». لقد دفع للمحتالين مبلغًا كبيرًا من المال لبدء العمل في نفس الوقت.

تظاهروا بالنسج، على الرغم من أنه لم يكن هناك شيء على الأنوال. طلبوا أرقى أنواع الحرير والخيط الأنقى القديم، بينما كانوا يعملون في الأنوار الفارغة في الليل.

قال الإمبراطور لنفسه؛ «أود أن أعرف كيف يلبس هؤلاء النساجون القماش»، لكنه شعر بالارتياح إلى حد ما عندما تذكر أن أولئك الذين كانوا غير لائقين بمناصبهم لن يتمكنوا من رؤية النسيج. لم يكن من الممكن أن يكون قد شكك في نفسه، ومع ذلك اعتقد أنه يفضل إرسال شخص آخر ليرى كيف تسير الأمور. كانت البلدة بأكملها على دراية بالقوة الغريبة للقماش، وكلهم كانوا غير صبورين لمعرفة مدى غباء جيرانهم من خلال اختبار القماش.

تحدث الملك لنفسه: «سأرسل وزيري القديم الصادق إلى النساجين»، قرر الإمبراطور. «سيكون أفضل شخص ليقول لي كيف تبدو المواد، لأنه رجل عاقل ولا يقوم أحد بواجبه على نحو أفضل مثله.»



لذا ذهب الوزير القديم الصادق إلى الغرفة، حيث جلس المحتالان وهما يعملان في مكان يلوح في الأفق.
«لا يمكنني رؤية أي شيء على الإطلاق». هذا أول ما أخبر به نفسه.

كان الوزير القديم المسكين يحدق بشدة. لم يستطع رؤية أي شيء، لأنه لم يكن هناك شيء يراه. فكر بينه وبين نفسه. «هل يمكن أن أكون أحمقاً؟ لم أكن أضمنها مطلقاً. هل أنا غير لائق لأن أكون الوزير؟ لا أستطيع رؤية القماش.»

لم يكن النسيج سوى مجرد خدعة: «لا شيء موجود»، وهكذا لم يستطع أحدهم الاعتراف حتى لا يصبح أحمقاً.

هؤلاء المحتالون يتواجدون بكثرة في حياتنا، وتحديدًا في العلاقات العاطفية: لا تصدقي من يقول لك: «أنت فتاة غبية»، «ضعيفة الشخصية»، «لا تعرفين كيفية التعامل».

قومي لإلقاء تلك الكلمات في أقرب سلة مهملات، رديها بصوت عالٍ كل يوم: «أنا قوية».

كوني قادرة على فهم التلاعب العقلي، وتوقفي عن جعل عقلك يستمر في هذا الخداع.

فتلك الجمل ليست سوى مجرد النسيج: لا وجود له بالفعل، صدقي عقلك وتوقفي عن إظهار سليات شخصيتك للرجل.



الفصل الثالث

مادونا والعاهرة

في فيلم (Vertigo) عام 1958، كانت بطلة الفيلم والتي (لعبت دورها الممثلة كيم نوفاك)؛ كانت امرأتين لا يمكن للبطل أن يوفق بينهما: «مادونا» الفاضلة والشقراء والمتحضرة، والمرأة الساقطة الحبيبة وذات الشعر الداكن.

وفي فيلم آخر.. هو فيلم مارتين سكورسيزي (Taxi Driver)، يتميز بالهوس الجنسي لدى البطل في الفيلم الذي يُظهر عقدة مادونا - العاهرة؛ مع النساء اللواتي يتفاعلن معه.

دخلت صديقتي فانيليا في علاقة جديدة مع شاب؛ ولكن وجدتها تتساءل بحيرة: «هل أخبره عن علاقتي السابقة مع مستر ديفيل؟» «وماذا عن مصارحته بميولي الجنسية تجاهه»

ملحوظة: أسماء أصدقائي اشرت إليها بألقاب مثل: « فانيليا، نيسكويك»، وكذلك مستر ديفيل هو كناية عن الشيطان Devil.

فانيليا فتاة من أصل نرويجي، ولكنها تدرس في مصر: وقد أوقعها حظها المتعثر مع أحد الشباب المصريين المتعصبين من قبل.

أخذت فترة طويلة للتعافي، لم أسلم فيها من المكالمات المتكررة المليئة بالبكاء والنحيب.

وها هي الآن تكرر التجربة مع شاب آخر من المجتمع الشرقي، وتتساءل ببراءة عن «إمكانية إخباره بجميع تفاصيل ماضيها».

الفتيات يتصرفن ببراءة وعدم وعي ظاهرين.

الرجال عندما تقومي لهم بالإشارة إلى وجود علاقة سابقة في حياتك، لن يفهم الأمر على أنها مجرد حديث أو مقابلة عابرة؛ سيمتد عقله إلى ما وراء ذلك «سيعتقد بأن الأمر تطور إلى الجنس».

Madonna whore complex!

هل سمعتي عن تلك النظرية من قبل؟

مادونا هي «إشارة للسيدة مريم» في الديانة المسيحية بينما العاهرة هي الصورة المُناقضة لمريم بالمفهوم الديني؛ وعليه فالرجال ينظرون إلى المرأة على أنها إما عاهرة «يحب ممارسة الجنس معها»، أو قديسة وباردة جنسياً فيتزوجها.



هيا بنا نبدأ رحلة داخل تلك النظرية، حاولوا تدوينها يا ميركلاتي العزيزات، والأهم من ذلك تطبيقها:

يتم تصوير الرجال على أنهم يحبون الجنس، وأغلبهم يفضلون ممارسة الجنس بدون علاقة رسمية: وعلى الرغم من تحريم الزنا في القرآن والإنجيل، إلا أن المجتمع يطلب المرأة أن تغفر مثل هذا الإثم العظيم.

وعلى العكس من ذلك، توصف النساء بأنهن باردات جنسياً ويسعين إلى ممارسة الجنس داخل الزواج فقط.

فإن الصورة النمطية عن أن الرجال متحفزون جنسياً عموماً وأن النساء خائفات، إن لم يتم قمعهن، لا تزال هي القاعدة الجنسية الشائعة.

كطالبة في كلية الصيدلة لن يفوتني البحث في الأمر، يقضي الرجال الكثير من حياتهم في الشعور بالشهوة تجاه النساء، ومن ناحية أخرى يتناقض هذا المفهوم فهو يشعر بالخوف منها.

هذا التناقض مقلق، وفي العادة يمكن أن يخلق تنافراً إدراكياً للرجال، مما قد يؤدي إلى التحيز الجنسي، وكره النساء، وحتى العنف والاغتصاب، في أقصى الحدود.

في روايتي «حفيدة إليكترا»، تناولت هذا الموضوع عندما سألت البطل «الدكتور شهاب» طالبتة «أدراسيتيا» عن إذا ما كانت تمتلك علاقات سابقة أم لا؟



لقد كانت بطلتي مثقفة، فأجابت بلا؛ لأنها تدرك معنى عقدة
مادونا والعاهرة في المجتمع الشرقي.

عقدة مادونا والعاهرة..

«البنت دي ممكن تنام معاها، ولكن دي لأ محترمة وممكن
تتجوزها!»!

من المؤكد أنك سمعتي تلك الجمل من قبل:

ما معنى أن أقول أن «هناك رجلٌ يعاني من عقدة مادونا
والعاهرة؟ هو ببساطة رجل يشتهيكِ بشدة، ولكنه بمجرد إعطائه
أي ميزات خارج الزواج: قبلات وأحضان فلن يتزوجك، حسنا
هذا لا يعني أنه لا يحبك، قد يمتلك مشاعر عاطفية لك، لكنه لن
يسمح لنفسه أن تكوني معه لبقية حياته فهذه هي (العاهرة)، حيث
سيبحث عن «فتاة جيدة للزواج»، خجولة تنظر في الأرض كثيرا،
لا تتحدث مع الرجال وليس لديها أي علاقات سابقة فتلك هي
(مادونا).

الرجال غير قادرين على دمج هذه الصورة، أن المرأة قد
تعطي الرجال ميزات كالعناق أو القبل «بالتالي لا تثقي فيه كثيرا،
هل تذكرين نظام التجزئة الذي تحدثت عنه في الفصل الأول:
أعطيه جرعات قليلة من الإهتمام وقولي له «لن أستطيع أن أقدم
لك الأكثر».



في فترة الخطوبة «لا تتحدثي معه بالساعات»، يكفي نصف ساعة على مدار اليوم: ولكن نصف ساعة كثيرة جدا في رأي؛ حاولي أن تتعاملي معه على أنك جرعة من الكوكايين؛ أعطيه القليل واجعليه يقدر هذا، في كل مرة سيسعى إلى بذل مجهود مضاعف حتى يستطيع إرضاءك.

1- لا تخبريه بأي قصة حب قد مررت بها، أو أي علاقة فيما عدا إذا كان الأمر مشهورا؛ وإذا اضطرت لذلك احكي له القليل فقط وقومي بغلق الموضوع: لو سمحت ماتكلمنيش ثاني في الموضوع ده، الحوار خلص مافيش داعي أجيب في سيرة الشخص ده

2- لا تقدمي أية تنازلات جنسية: قُبِل، عناق ولا حتى لمسة اليد؛ اجعليه يشعر بأنك كالمخدرات لا يقوى على شرائها بهدية أو بكلام الغزل.

بصفة عامة: تصنيف النساء إلى مادونات أو عاهرات، هو تصنيف خاطئ، لأنه يخلق مستوى من النفاق: رغبة المرأة الجنسية هي فطرة وغريزة يمكنها التعبير عنها فقط داخل الزواج، وكذلك للرجل: «فلا يحق مثلاً له أن يمارس مشاعره الحيوانية على مواقع التواصل.





الفصل الرابع



هل أنا جميلة

عندما كنت طفلة، اشترى لي والدي تلك القصة المصورة:

I want your moo

والتي تدور حول الدجاجة الرومية المسماة «تودال»، التي لا تحب نفسها؛ لأن ساقها نحيفة للغاية ولونها بنية، ولا يوجد شعر على رأسها مثل الحيوانات الأخرى في المزرعة. الشيء الوحيد الذي تكرهه هو نفسها. لدرجة أنها تحاول تقليد كل أصوات الحيوانات الأخرى. بدأت ترى أن حتى أصواتهم لا تتطابق معها. تتحدث في النهاية إلى البومة لتُظهر لها كيف أنها الوحيدة المثالية في الكرة الأرضية ونُعطيتها الثقة للفخر. من خلال هذه القصة، تعلمت أننا صنعنا كل على حدة لعمل أشياء خاصة: «جميعنا مميزون».

«هل أنا جميلة»:

اتصلت بي صديقتي في وقت متأخر لتسألني «هل هي جميلة»،
تعجبت من السؤال والتوقيت (فسألتها ماذا حدث معك كي
تسألني هذا السؤال).

أجابتنني أن السؤال قد خطر لها بعد فشل خطبتها، حتى أنها
ظلت تسأل كثيرا عن السبب وراء ما حدث، فبررت أنه قد يكون
ذلك لأنها ليست جميلة.

تفاجأت من جملتها:

إسراء، أنا فتحت جوجل وجبت إختبار اسمه «am i pretty»؛
عشان أشوف التقييم بتاعي إيه.

لم أستطع أن أجيها بسبب رغبتني الملحة في النوم، وطلبت
منها تأجيل النقاش لليوم التالي.

لن أحدثها عن مصطلح الثقة بالنفس، في البداية يجب أن تتعلم
معنى هذه الكلمة: «self esteem» وبالنسبة لي الفرق بينهما كبير.

نحن كفتيات نتعرض للفشل، وقد يؤثر هذا الأمر في ثقتنا
وخاصة بالأمور العاطفية.

الثقة لن تعود إلا إذا كنتِ تمتلكين قدرا من «حب الذات وإحترامها».

فكرت كثيرا ولكنني قررت أن أحضر لها كتاب القصص
المصورة الخاص بالأطفال، ربما ستضحك مني.



وبالفعل أخذت معي الكتاب، بالإضافة إلى مفكرة يوميات صغيرة ولكنها جميلة بشكل جذاب «إنها تحمل ألوانا مختلفة».

جلسنا معا وبدأت في سؤالها: «على أي أساس، بتقولي إنك مش جميلة». فبدأت بالتركيز على عيوبها: جسدها الممتلئ، الحبوب المتناثرة في وجهها، والعديد من المشكلات التي تجعلها غير جميلة في نظر نفسها؛ ثم حكّت لي عن خطيبتها السابق؛ أخبرتني أن مأساتها ستنتهي بمجرد الرجوع إليه. ثم أخبرتني: عارفة يا إسراء، كان عندي مناسبة فرح ومرضتش أروح، بسبب إني روحت أقيس فستان سواريه ؛ بس كان عندي رهبة من أني أقيس حاجة فيهم، اللي خلاني أحس بده كمان؛ هو أراء أصحابي اللي شايفين جسمي مليان عيوب، محدش شجعني على الفستان.

الكثير من الفتيات يمثلون صديقتي تلك، الحل يتلخص في احترام الذات: أحضري مفكرتك وقلمك واکتبي ورائي (هيا لا تتكاسلي، فأنا اشعر أن الحزن بداخلك عميق للغاية ولكن لا تقلقي سأساعدك للتخلص منه).

رددي معي تلك العبارات:

«I AM NOT THE THINGS I DON'T OWN» -1

من الطبيعي جداً أن تتمني إمتلاك سيارة، الحصول على حبيب. بالطبع، إذا كان لديك هذه الأشياء، فمن الجيد



للاغاية الاستمتاع بها. لكن لا تقيمي نفسك على أنك «لا شيء» بدونها. أنت لا تحتاجين إلى رجل، والمشكلة ليست في السيارة الفاخرة.

الأشياء المادية عابرة للغاية. المال ينفذ والتكنولوجيا في تطور مستمر والعلاقات تنتهي. لذا، من الأفضل ألا تعلقي هويتك عليها لأنه بمجرد رحيلها، ستشعرين بالضيق وأنك لا تملكين شيئاً لمساعدتك على الشعور بذاتك (وهذا غير صحيح).

2- «I AM INTERESTED IN MYSELF ...»

لا ترغب الفتيات اللواتي لديهن شعور كبير بتقدير الذات في الاهتمام بهن، لأنهن مهتمات بأنفسهن. إنهن يحتفظن بمذكرات ويعدن إلى قراءتها بشكل منتظم، إنها تظهر جزءاً منهن. اتبعي هذه العقلية لرفع رأيك عن نفسك. وهذا يشجعك أيضاً على الاعتناء بنفسك وعقلك بشكل أفضل. ابحثي عن طرق لاستكشاف أجزاء نفسك، التي ربما كنت خائفة منها مسبقاً. ستندهشين من الأشياء الجيدة التي ستجدينها.

3- «I DON'T TAKE MYSELF TOO SERIOUSLY»

الفكاهة أمر ضروري في التغلب على المشكلات إذا نظرت إلى كل شيء بإبتسامة، اضحكي على إخفاقاتك



وأخطائك، وعندما تبسمين كثيرًا، ستترجم الإيجابية إلى
طريقة تفكيرك أيضًا.

ركزت في جملتها عن الفستان، والآراء السلبية التي
تبعثها، سأحكي لكم تلك القصة القصيرة.

دعونا نتعرف إلى جيرالد، الزرافة الطويلة التي لها رقبة طويلة
و أرجل رفيعة وركبتان ملتويتان. في يوم من الأيام، قرر جيرالد
الذهاب إلى Jungle Dance، وهو مهرجان سنوي للرقص. لسوء
الحظ، عندما يدخل جيرالد إلى قاعة الرقص، تبدأ الحيوانات
الأخرى في الضحك عليه حتى قبل أن يبدأ الرقص. يشعر جيرالد
بالحرج والحزن، ولكن سرعان ما يشعر بالارتياح بسبب لعبة
الكريكت، التي تخبره أن «يرقص على موسيقاه الخاصة». و
تنتهي القصة مع رؤية الحيوانات الأخرى لمهارات جيرالد
للرقص المكتسبة حديثًا وتأثرها بالإعجاب.

ولكن في بداية القصة:

تبدأ الأسود في الضحك على جيرالد قبل أن يبدأ الرقص.
يبدو أن الحيوانات تقوم بإفترافات سلبية حول مهارات جيرالد
في الرقص لمجرد أنه زرافة: نفس الشيء بالنسبة لصديقتي، إنها
لم تجرب حتى ارتداء الفستان: الوسط المحيط بها يمثل تمامًا
الحيوانات التي تعيق صديقتنا الزرافة.

توضح القصة أن جيرالد لديه بعض الخصائص الفيزيائية التي
ربما أدت به إلى أن يكون راقصًا سيئًا. على سبيل المثال، كزرافة،



لدى جيرالد أرجل طويلة وركبتان ملتويتان. لذلك، يبدو أن الاعتقاد بأن جيرالد راقص سيء قد يكون لها أساس. يمكننا أن نسأل، «هل الحيوانات الأخرى يجب أن تفترض أن الزرافات سيئة في الرقص؛ بسبب خصائصها الفيزيائية!». على نطاق أوسع، هل من المقبول وضع افتراضات حول الأشخاص بناءً على الخصائص الفيزيائية؟

نفس الأمر بالنسبة لصديقتي، لقد حكموا عليها لأنها تعاني من السمنة، أخبروها ألا ترتدي الفستان!

ولكن كما انتهت قصة جيرالد بأنه اجداد الرقص، فقد نجحت في إقناعها بأن نذهب لشعري لها فستانا جديدا والمفاجأة: أننا نجحنا في شراء تصميم يناسب جسدها، لقد كانت رائعة

اخترناه على أساس أن يظهر مميزات جسدها، فلديها قوام بارز يعطي لها طابعا أوربيا جميلا.

أخبرتها أن تصادق تلك القصص الكرتونية الخاصة بالأطفال، التي أعطيتها إياها واتفقت معها على محاولة جديدة لمحاولة إنقاص الوزن.

No pain No gain....

تعلمي احترام ذاتك، والتي سينبع من داخلها حب الناس.

قرأت في مرة قصة من التراث الصيني:



«كان شاولين فلاحا صينيا، يعيش مع زوجته في قرية بعيدة لا يتركها أهلها إلا نادرا، لذلك كانوا لا يعرفون المرايا ولم يسمعوها عنها أبدا. وذات يوم كان شاولين في طريقه إلى المدينة، فعثر على امرأة صغيرة أطرافها مزخرفة وملقاة على الأرض، فالتقطها ونظر إليها فرأى صورته فاعتقد أنها صورة مرسومة لوالده المتوفى والذي كان يشبهه تماما، وبالطبع فرح شاولين بالصورة وأخذها إلى بيته واحتفظ بها في خزانته الخاصة.. وكان يخرجها كل يوم ويتأملها بسعادة متذكرا والده العزيز، وفي أحد الأيام فتحت زوجة شاولين الخزانة لتضع فيها بعض ملابسه.. ففتحت المرأة ونظرت إليها ففوجئت بصورتها المنعكسة فيها فقالت بتعجب: لماذا يحتفظ زوجي بصورة هذه المرأة الغريبة! ولما رجع شاولين من عمله سأله زوجته بغضب، وهي تلوح بالمرأة في يدها: ماذا يعجبك في تلك السيدة الغريبة الدميمة التي تحتفظ بصورتها في خزانتك؟ أخذ شاولين منها المرأة واحتضنها وهو يصيح غاضبا، هذه ليست صورة سيدة غريبة إنها صورة أبي!!»

لم تكن صورة السيدة الدميمة التي رأتها سوى إنعكاسها في المرأة، هكذا تتعامل الكثير من الفتيات مع صورهن بشكل لا واعي.

تعاملي مع مظهرك على أنه مظهر صديقة لك، وإذا رأيت فيه بعض العيوب حاولي إصلاحها.



السؤال الذي يطرح نفسه: «لماذا نحب النظر في الوجوه الجميلة؟» أو «هل الجمال أمر مهم؟».

دعونا ننظر إلى الفكرة من وجهة نظر علمية:

تشير الأبحاث الجديدة إلى أن عقولنا تكافئنا على النظر إلى الوجوه الجميلة.

«نحن مهتمون جدًا بوجوه الآخرين، ونقرأ قصصًا فيها ونقيّم قيمتها الجمالية».

لا يمكن أن نتوقف عن النظر:

نظام المكافآت الدماغية - وهي مجموعة من المناطق في عمق عقولنا - تشارك في تقييمنا لجاذبية الآخرين.

«نظام المكافآت متورط في توليد تجربة المتعة عندما نستمتع، على سبيل المثال، بالطعام اللذيذ أو عندما نقوم بتحقيق هدف ما. اتضح أن النظام نفسه يشارك أيضًا في خلق مشاعر السرور عندما ننظر إلى وجه جميل».

أظهرت الأبحاث السابقة درجة عالية من الاتفاق بين الناس عندما يتعلق الأمر بالتقييم، وجاذبية الوجه. في الدراسة الحالية، سمح العلماء للمشاركين بعرض صور الوجوه المصنفة مسبقًا على أنها أكثر أو متوسطة أو أقل جاذبية. تم ذلك بعد تلقي المشاركين جرعة صغيرة من المورفين، وهو الدواء الذي يحفز نظام المكافآت.



«صنف المشاركون الوجوه الأكثر جاذبية على أنها أكثر جاذبية، وكانوا مستعدين لبذل المزيد من الضغوطات على الزر للسماح لهم بالنظر إلى الصورة لفترة أطول. كما أمضوا المزيد من الوقت في النظر إلى أعين الناس في الصور.

لم ير الباحثون أي تأثير من الأدوية عندما شاهد المشاركون صورًا للوجوه الوسيطة أو الأقل جاذبية.

يمكننا أن نتوقع وجود سبب تطوري وراء استمتاع دماغنا بالبحث والرغبة في إلقاء نظرة أكثر على وجه جذاب.

إنها تؤكد على أن نظام المكافآت يعطي استجابة فورية، وممتعة إضافية، لكن استجابة النظام لا تحدد مسار سلوكنا على المدى الطويل.

على سبيل المثال، لا يمكننا تناول الشوكولاتة طوال الوقت لأنها ليست صحية. وبالمثل، هناك العديد من العوامل التي تسهم في علاقة جيدة أكثر بكثير من جاذبية الوجه. لكننا نتعلم المزيد عن الصفات الأخرى عندما نتعرف على الشخص الآخر بشكل أفضل.

ولكن الحقيقة تقول: أن الجمال هو أمر مهم، فالبشر بطبيعتهم يحبون النظر إلى الوجوه الجذابة.

وعليه فإن من يقول أن الجمال ليس عنصراً أساسياً، فهو مخطئ.

ولكن دعيني أخبرك أن الجمال أمر مكتسب، بمعنى إذا كنت تشعرين أن هناك ما يعيق وصولك إلى درجة عالية من الجاذبية.



Quiz

إختبار لمعرفة مدى شعورك بالرضا تجاه مظهرك الخارجي:

1- الفتيات الجميلات يتمتعن بحياة أفضل؟

☐

أ - «صحيح»

☐

ب- «خطأ»

2- أعرف أنه إذا رأني الناس قبل وضع مساحيق التجميل، فلن يعجبهم مظهري على الإطلاق:

☐

أ - «صحيح»

☐

ب- «خطأ»

3- الناس سوف يلاحظونني، إذا كان لدي عيب في وجهي:

☐

أ - «صحيح»

☐

ب- «خطأ»

4- يعكس شكل الناس مدى أهميتهم للمجتمع:

☐

أ - «صحيح»

☐

ب- «خطأ»

5- إذا كنت تأكلين الكعك (أو أي نوع من الحلويات) سوف تكونين خائفة من زيادة وزنك:

☐

أ - «صحيح»

☐

ب- «خطأ»



6- شكلي الخارجي هو سبب كبير لعدم حصولي على ما أردت في الحياة:

☐

أ - «صحيح»

☐

ب- «خطأ»

الطريقة الوحيدة التي يمكن أن تكوني سعيدة بها هي الطريقة التي تظهرين فيها أمام الناس، وتقولين لنفسك: «إذا كان بإمكانني تغيير العديد من خصائصي البدنية، فسوف أنجح»:

☐

أ - «صحيح»

☐

ب- «خطأ»

7- أعتقد أن بإمكانني إظهار ما أريده إذا كنت أنفق الكثير من المال على الأنواع الصحيحة من منتجات وإجراءات التجميل المختلفة:

☐

أ - «صحيح»

☐

ب- «خطأ»

8- إذا كان بإمكانني فقط أن أحدد الطريق الصحيح، فعندئذ يمكنني الحصول على العلاقات والعمل والفرح والسلام الذي أريده:

☐

أ - «صحيح»

☐

ب- «خطأ»



9- أشعر بالخجل عند النظر لنفسي :

☐

أ - «صحيح»

☐

ب- «خطأ»

جاوبي بمنتهى الأمانة، نحن لسنا في إختبار بالجامعة لنحدد المستوى الدراسي؛ يجب أن تسألني تلك الاسئلة وتجيبني عليها حتى تتمكنني من التغيير، وتذكرني أنه ليس عيباً أن يكون المظهر الخارجي من اهتماماتك.



الفصل الخامس

تقمصي دور شهرزاد

منذ زمنٍ بعيد، حدثت قصة الأميرات السبعة، حيث اختطفت الساحرة الشريرة سبع أميرات، وأخفت كلَّ أميرة في قلعة، وكل قلعة كانت موجودة على جبلٍ شاهق، وبهذا حدثت قصة الأميرات السبعة في سبع قلاعٍ على سبعة جبال، وكانت كل قلعة محروسة بغول وصقر وتنين، واعتقد جميع الناس أنَّ الأميرات السبعة لن يعدن أبداً، لكن فريق الشجعان الذي يضم سبعة فرسانٍ أقوياء لم ييأس أبداً، واتجهوا جميعهم إلى قمم الجبال السبعة كي يُقاتلوا الغيلان والصقور والتنانين السبعة، ليحرروا الأميرات السبعة من الأسر، ويُنهوا بهذا قصة الأميرات السبعة بأقل الخسائر. بعد أن وصل كل فارسٍ من الفرسان السبعة إلى كل قلعة من القلاع التي حدثت بها قصة الأميرات السبعة كي يُنقذوا الأميرات، دخل كل واحدٍ منهم إلى القلعة، وكانت جميع

القلاع من الداخل مظلمة وباردة وموحشة جداً، حتى ظنّ كل فارسٍ من الفرسان أن الأميرة التي في القلعة ميتة، لكن تمكن الفرسان من إنقاذ ست أميرات وتخليصهن من أسر الساحرة الشريرة، وأخذ كل فارسٍ يروي للأميرة التي أنقذها عن بطولاته وشجاعته، لكن بقيت قلعة واحدة من القلاع السبعة لم يصل إليها الفرسان بعد، لكنهم عندما وصلوا إليها، رأوا أنها تختلف عن باقي القلاع، إذ أنهذه القلعة جميلة من الداخل، وفيها تصميم مدهش وغريب، وفيها الكثير من الألوان والأضواء المبهجة، وعندما همّ الفرسان بالبحث عن الأميرة السابعة كي ينقذوها من القلعة لم يجدوها، لكنهم فجأة سمعوا صوت قيثارة ينبعث من غرفة بعيدة، فتتبعوا الصوت الذي أوصلهم إلى غرفة صغيرة، وعثروا على الأميرة جالسةً تعزفُ على القيثارة. تعجب الفرسان من البهجة والحماسة التي تتمتع بها هذه الأميرة رغم وقوعها في الأسر، على عكس باقي الأميرات اللواتي كُنَّ على وشك الموت، لكنهم عرفوا السر عندما وجدوا مكتبة كبيرة في الغرفة التي كانت تُحتجز فيها الأميرة، وأدركوا أن الكتب هي التي أخرجت الأميرة من جو الكآبة، واستطاعت بهذا السفر في عالم الكتب بعيداً عن أجواء السجن، فأصبحت روحها جميلة، على عكس الأميرات الباقيات اللواتي عانت أرواحهنّ من الملل.

القراءة هي من أنقذت شهرزاد من القتل، التعويذة التي ألقتها على شهريار لم تكن سحراً، كانت كلمات وحكايات على مدار ألف ليلة وليلة.



عند ذكر أسم «شهرزاد» ففكرة أنها تتجول مع مكتبة بأكملها في رأسها غالباً ما تنسب إليها. أتخيلها وهي تخدم في نصوص الكتب وتفتش بين المخطوطات القديمة.

شهرزاد، تلك الشخصية النسائية الجذابة والرائعة، والأهم من كل تلك الصفات «الذكاء».

الذكاء قد يكون بالفطرة، ولكن هذا لا يعفيك من مسؤولية «التثقف».

وإذا كنتِ تبحثين عن طريقة مضمونة، سواء في النجاح أو حتى فارس الأحلام تتلخص في: «أن تكوني شهرزاد».

من منكن قرأت رواية «جين إير»؟

وظيفة المربية التي قبلها جين هي تعليم فتاة فرنسية صغيرة، أديل فارنز، في منزل ريفي يدعى ثورنيلد. تذهب جين إلى هناك معتقدة أنها ستعمل لصالح امرأة تدعى السيدة فيرفاكس، لكن السيدة فيرفاكس هي مجرد مدبرة منزل؛ صاحب المنزل هو السيد روتشستر الغامض، وهو الوصي على أديل، على الرغم من أننا لسنا متأكدين مما إذا كانت ابنته. تحب جين ثورنيلد، يمكن لجين سماع ضحك غريب قادم من غرفة مغلقة كل يوم.

في إحدى الليالي عندما خرجت جين في نزهة على الأقدام، تلتقي برجل غامض عندما ينزلق حصانه ويسقط - بالطبع، هذا



هو السيد روتشستر. جين وروتشستر مهتمان على الفور ببعضهما البعض. إنها تحب حقيقة أنه صاحب، مظلّم، قاسي المظهر بدلاً من أن يكون ناعماً وسليماً بشكل كلاسيكي. كما أنها تحب أخلاقه المفاجئة التي تكاد تكون غير مهذبة، والتي تعتقد أنها أسهل في التعامل معها من الإطراء المهذب. إنه يحبها بقوة وروح غير عادية ويبدو أنه يجدها غير دنيوية تقريباً؛ إنه يقارنها دائماً بجنية أو حورية خيالية.

ويبدو أن كل شيء يسير على ما يرام... حتى يدعو روتشستر مجموعة من أصدقائه الأثرياء إلى البقاء في ثورنفلد، بما في ذلك بلانش إنغرام الجميلة. يسمح روتشستر بلانش بالتغازل معه باستمرار أمام جين ليجعلها تشعر بالغيرة.

في الواقع أن شخصية «جين» ورثت عرق «شهرزاد»، وعلى الرغم من أنها كانت مجرد فتاة يتيمة وفقيرة ألا أنها أوقعت السيد «روتشستر».

الأمر يكمن في مدى ذكائك، ألا تكوني مجرد امرأة مملة ونمطية.

كوني متنوعة في اختياراتك للكتب، ما بين: «تاريخ، فلسفة، أدب و علم».

أحفظي القصص المسلية لتكوني «شهرزاده» كل يوم، تعاملني معه على أنه شهريار: ابحثي كل يوم عن معلومات، قصص كتلك



الموجودة في «ألف ليلة وليلة»؛ حتى وإن اقتضى الأمر أن تحكي
حواديت شهرزاد نفسها.

هل تذكرون عندما كنا أطفالا، والجملة المشهورة: «متحيلي
حدوتة يا ماما».

هذا يولد ارتباطا معك، اجعليه يتعلق بقصصك التي تحكيها
له كل ليلة: حتى يصبح الأمر صعبا على شهریار أن يقوم بتركك.
ولكن لا تجعلي هدفك هو شهریار فقط



الفصل السادس

حمالة الصدر الوردية

كفتيات، لا نعتبر حمالة الصدر مجرد جزء بسيط من ملابسنا الداخلية؛ الأمر معقد بالنسبة لنا كفتيات؛ اتصلت فانيليا منذ قليل وأخبرتني أحد المواقف التي حدثت معها :

«أنا أملك قميصًا لليوغا به حمالة صدر مدمجة، أعتبر تلك الحمالة كأنها صندوق صغير، لكنني لم ألاحظ أن إحدى الحلقات المعدنية التي كانت مثبتة على الأشرطة بدأت في تضيق الشريط. ذهبت حينها للركض، ولكن صدري كان بارزا من فوق القميص».

حاولت كتمان صوت ضحكتي، ولكن فانيليا لم تتوقف عند هذا الحد؛ فبدأت بسرد أكثر المواقف المحرجة التي حدثت مع صديقاتها.

إيفا: عمرها 25 عاما وهي تحب ممارسة كرة السلة، ولكنها تمتلك صدرا صغيرا للغاية؛ قامت إحدى الفتيات بنصيحتها أن تقوم بحشو حمالة الصدر. وفجأة أثناء لعبة كرة السلة، وفي المرة الأولى التي وقفت فيها أمام صديقتها، ظهر الحشو في أعلى قميصي. رائع.

الدرس المستفاد من القصة القادمة: لا تتهاوني عند الغسيل.

كاثرين «21 سنة» وهي صديقتي في المركز الثقافي «تقول»:

«أنا أكره عملية غسيل الملابس حسناً، في يوم من الأيام لم أحرك ملابسني من الغسالة إلى (المجفف)، فتعفنت الملابس. اعتقدت أنها أصلحت المشكلة عن طريق إعادة غسلها، لكنها عندما ارتدت حمالة الصدر في اليوم التالي، اكتشفت أن حرارة الجسم تعيد رائحة العفن. تخيلوا كيف كانت ضحية في العمل بسبب تلك الرائحة الكريهة».

إذا نظرنا إلى سن المراهقة، فمن المحتمل أنك تذكرين قصة طفولة محرجة واحدة على الأقل، كانت تبدو نهاية العالم في ذلك الوقت، حمالات الصدر الأولى، تلك التجارب التي تكون مليئة بالإحراج.

النوم مع الأشرطة والأسلاك المؤلمة، سمعت قديما أن النوم بحمالة الصدر تحمي صدرك من الترهل.



مارلين مونرو بنفسها كانت تقول أنها تنام بها، ولكن من الناحية الصحية يا ميركلاتي!

عندما تكونين مستلقية، فإن تأثير الجاذبية يدفع أنسجة الثدي إلى الورا نحو صدرك، بدلاً من النزول نحو أصابع قدميك؛ لذلك فإن ارتداء حمالة صدر (الغرض منها في النهاية دعم الثديين من الأسفل)، عندما تكونين على سريرك؛ يتم ضغط الثديين بشكل طبيعي ناحية الصدر.»

ولكن هل الأمر مضر؟

تشير الأبحاث أن ارتداء حمالة صدر إلى السرير يمكن أن يؤثر على الغدد اللمفاوية.

«قد تقيد حمالة الصدر الضيقة تدفق الليمفاوية إلى العديد من الغدد الليمفاوية المهمة حول الثدي والإبط، مما يعوق الوظيفة الحيوية للنظام المتمثلة في طرد منتجات النفايات السامة من الجسم.»

يا ميركلاتي العزيزات:

«ارتداء حمالة صدر ضيقة للنوم يؤثر على فسيولوجيا الثدي.»

يمكن أن يضعف تدفق الدم والتصريف اللمفاوي، والذي في أسوأ الأحوال، يمكن أن يؤدي إلى التهاب مزمن، و(احتباس السوائل) وعدم الراحة.



الفتيات يبحثن عن صدر غير مترهل ومتناسق، لا تخجلي من قولها فهذا ليس عيباً «كفتاة تدرس في كلية الصيدلة»، فأنا أتفهم هذا النوع من الحديث بدون أي إحراج.

الجراحة ليست الشيء الوحيد الذي يمكن أن يمنحك ثدياً جذاباً.

النصائح القادمة للمتزوجات: «وبالرغم أنني لست سوى طالبة، ولكن بالتفتيش في الكتب والحديث مع صديقاتي الأجنبيات، توصلت إلى حيلة ذكية».

المكياج طريقة رائعة لإعطاء ثدييك بعض الجاذبية، لم تفكر الكثير من الفتيات في هذا من قبل؟ يمكن أن يجعل كريم التفتيح أو المرطب مظهرها مشدوداً لصدرك، ويمكن أيضاً استخدام الفونديشن: الأمر يعطى لمعاناً ويحافظ على عدم ترهله.



الفصل السابع

كيف تجعلينه يطلب الزواج؟

في كل مرة تطرحي فيها كلمة «زواج»، يصاب فجأة بالصمم في كلتي أذنيه!، وكلما حاولت إظهار أنماط خواتم الخطبة التي تحبينها، يقوم بتغيير الموضوع على الفور.

في الواقع هذا هو وضع كثير من الفتيات اليوم!

لقد حان الوقت لأضع لك مفاتيح التحكم بالرجل، الحيل التي تضيئ النار تحت رجلك. تحدثت سابقا عن علم التنويم المغناطيسي: ولكن لا أقصد بذلك أن ترتدي ملابس الساحر وقبعته، وتمسكي بالسلسلة وتقومى بتحريكها أمامه! تلك هي الفكرة الشائعة والخاطئة عن الأمر.

الخطوة الأولى: إذا كان يصرح بحبه ويظهر مشاعره كثيرا، فهذا لا يعني أنه يستطيع رؤيتك كجزء من مستقبله: أعرف أنها صدمة



للكثير من الفتيات ولكن قد يحب واحدة ويتزوج غيرها!. هو يحتاج إلى شعور بداخله يجعله يعرف أنه لا يستطيع أن يعيش بقية حياته بدونك:

إذا كنت تعانين من الفشل في حياتك وتقومين بإظهار هذا الأمر له، فلن يقوم بإختيارك حتى لو كان يحبك! لا أحد يحب أن يربط بقية حياته بفتاة فاشلة وكثيرة الشكوى؛ وعليه انتبهي لدراستك «أن تكوني فخورة بفشلك الدراسي، وعدم اهتمامك هو كارثة»؛ الله يحب إتقان العمل، وكذلك البشر بطبيعة الحال ينجذبون إلى أولئك الأذكياء الناجحين.

إذا كنت تكررين أمامه كلمة «أنا لست جميلة»، وتبدأين بعد عيوبك فهذا كفيل بأن يجعله يعقد العزم على شد الرحال، والهرب من تلك الفتاة القبيحة التي لا ترى في نفسها جمالا.

بدلاً من ذلك: احكي له عن مدى جمل المدح التي تصادفك من زميلاتك بالجامعة، أو عن مدى ثقتك وحبك لنفسك.

تذكرين الفصل الثاني، ألقى نظرة سريعة عليه إذا كنت قد نسيت المحتوى!

ماذا كان يا ترى؟!، (نعم، مبدأ التسويق: وكأنك ساعة الرولكس الغالية والتي تقومين بعرضها عليه).

الخطوة الثانية: إذا كنت تريدين حقاً وضع الرجل في حيرة من أمره، فيجب أن تهزي الأمور قليلاً. لا تدعيه يشعر بالراحة



أكثر من اللازم، وبالتأكيد لا تسمح له بالتحرك في روتين عندما يتعلق الأمر بعلاقتك. الحيلة هي إبقاؤه على وضع التخمين والتساؤل عما يدور في ذهنك، وما تشعرين به، وما الذي كنت تفعلينه طوال اليوم. على سبيل المثال، بدلاً من أن يكون معتاداً على أنك تقضين يوم الخميس معه، بدلي الأمور بغياب ملحوظ واعتذار له. أو خططي لقضاء ليلة عطلة نهاية الأسبوع مع الفتيات، لكن لا تدعيه يعرف خططك.

الخطوة الثالثة: لا تحدثي عن الزواج!، لا تقترحي عليه أن يتقدم لخطبتك!!

اجعليه يعلم أن الزواج هو آخر مشروعاتك؛ هذه النقطة، فهو يعرف أنك تريدين الزواج لأنك تتحدثين عنه طوال الوقت. لديك عدد لا يحصى من مجالات الأعراس، وقد أخبرته كيف ستشترين ثوب الزفاف الخاص بك من سامو هجرس، ولاحظ كل مرة منشوراتك المتعلقة بالزفاف على الإنستجرام. لم يتبق شيء سوى أن ترتدي أيضاً لافتة تقول «تزوجني»، وكأنك تخبرينه أن اليأس قد تسرب من خلال مسامك.

فقد حان الوقت للتخلي عن كل حديث الزفاف؛ أما إذا كنت في أول الموضوع وقد حصلت على تلك النصائح من كتابي فأنت محظوظة للغاية.

الخطوة الرابعة: لا تشعرينه أنك ستوافقين على طلبه بمجرد أن يطلب الزواج، اجعليه يشعر أنك فتاة مطلوبة وأنه بمجرد أن يقول



«تزوجيني»، سيكون الرد دعني أفكر فهذا من شأنه أن يثير جنونه
ويزيد من تمسكه بك ولا تخافي لن يذهب بل على العكس.

الأمر يشبه الذهاب لشراء فستان جديد، إذا شعرت أن البائع
كاد يطير من فرط السعادة لرغبتك في شراء هذا الفستان، فقد
يجعلك الأمر تتراجعين عن الفكرة، أما إذا كان رد البائع: دعيني
أتأكد أن أحدا لم يقم بحجزه مسبقا.

وتذكروا يا ميركلاتي: هذه هي النصائح التي أثبتت نجاحها
وجدارتها.



الفصل الثامن

لماذا نقع في الحب؟

لماذا نقع في الحب؟

عندما ألاحظ سلوكيات فانيليا أرى أنها فتاة تبحث عن الحب، تبحث عن وجود الرجل في حياتها؛ إنها لا تستطيع أن تمضي أي لحظة بدون مغامرة عاطفية.

ما هو السبب في أن جميع الناس رجالاً ونساءً، يشعرون بالقلق وهم في انتظار رسالة نصية!، أو لماذا يواجه الناس صعوبة في النوم عند التفكير في أي شخص آخر.

ما هو السبب في زيادة التعرق لدى الرجل عند رؤيته للفتاة التي يحبها؟!

سبب من أسباب البحث عن الحب، المرأة أصبحت مبرمجة على مدى آلاف السنين للبحث عن رجل لكي يكون لها حبيباً

وحامياً وزعيماً. رجل مثل هذا من شأنه أن يسمح لها أن تشعر بالأمان.

المجتمع يصور المرأة على أنها تحتاج للرجل، لم يعط مفهوم السعادة لها في النجاح وتحقيق الذات؛ بل جعلها تتلهف على الحصول على جرعة عالية من الإيفوريا:

إيفوريا هي كلمة إنجليزية فيما معناها النشوة؛ ولكن بحب أقولها إيفوريا عادي؛ المهم، كنت قد سمعت تلك الجملة التي تقول أيضاً «أن الحب ليس سوى رغبة في الجنس»، ولكن كبرياء الإنسان يمنعه من وضع هذا التفسير أمامه.

مش فاكرة بصراحة بقى الجملة دي كانت فين، لأ ثواني افكرت «فيلم عدو المرأة»، الجملة دي قالها رشدي أباطة في الفيلم. (ابقوا اتفرجوا عليه بالمناسبة حلو أوي، أنا قلبت الحكي باللغة العامية كده ليه!)، دعونا نعود للفصحى حتى لا يقتلني أنصار اللغة.

بصراحة يا ميركلاتي، تفاجأت عندما علمت أن الموضوع له أصول كيميائية.

كيمياء المخ تلعب دوراً مهماً في تحديد ما نشعر به تجاه الآخرين. وعندما نشعر بالأشياء الجيدة، عادة ما يكون هناك الكثير من الدوبامين. «الدوبامين هو المادة الكيميائية التي يطلقها الدماغ عندما يشعر الناس - نساء أو رجال - بأي نوع من المتعة»، بما في ذلك الحب. يزيد الدوبامين أيضاً من كمية



التستوستيرون التي ينتجها الجسم. زيادة هرمون التستوستيرون هو السبب الذي يجعل الرجال يتعرقون عندما يكونون حول الفتاة التي يحبونها، ولماذا يكون لدى الأشخاص دافع جنسي أعلى عندما يكون الحب جديداً!

هل تعلمين لما لا يقع الرجل في الحب عند رغبته لممارسة الجنس!، الرجل لا يفرق في حالة الرغبة بين النساء بسبب كيمياء المخ.

يتم إطلاق الأوكسيتوسين في نقاط مختلفة، بما في ذلك أثناء الحضان والجنس. المرأة تنتج أكثر من ذلك بكثير من الرجال. (الرجال لا ينتجونها أثناء النشوة الجنسية، بدلاً من الحصول على اندفاع من الدوبامين، وهذا هو السبب في أنهم كانوا أقل عرضة للوقوع في حب شخص لمجرد ممارسة الجنس.)

الأوكسيتوسين يكسر الحواجز العاطفية، ويجعل الناس يشعرون.

الأوكسيتوسين هو ما يخلق هذا الشعور بالتعلق الذي نشعر به لشخص آخر عندما نقع في الحب عندما لا يكونون في الجوار، فأنت لا تتجبن هذا الهرمون بنفس القدر، ولذا فأنت تريدين المزيد. لهذا السبب يمكن أن نشعر أحياناً بأننا «مدمنون» على الشخص الذي نتعرف عليه.

«بصراحة كلام مفيد؛ لو فهمتي الدنيا يمكن تعرفي تسيطر على نفسك أكثر في التعامل؛ بس هو احنا ممكن نسيطر على



الهرمونات فبالتالي نسيطر على الحب والمشاعر؟!، يعني هل ممكن لو أنا معجبة بشخص ولعبت في كيمياء الدماغ عنده أخليه يحبني؟ هجاوبك في السطور الجايه تعالي معايا بس».

يعمل كل من الدوبامين والتستوستيرون والأوكسيتوسين والنورادرينالين والفينيل إيثيلين معًا لإنشاء حلقة من ردود الفعل من الحب. المتعة الجنسية والمرفق الرومانسي يطلقان نفس حزمة المواد الكيميائية. هذه المواد الكيميائية تجعلك تولي اهتمامًا أكبر لمصدرها، بينما تدفعك أيضًا للبحث عن المزيد من المواد الكيميائية نفسها. الحب (والجنس، لهذه المسألة) يعمل على الدماغ يشبه إلى حد كبير تحت المخدرات.

أحد الأسباب الرئيسية وراء عدم قدرتك كفتاة على استخدام معرفة كيمياء الدماغ للحصول على رجل يقع في حبك، هو أن كل رجل لا يستجيب لنفس المزيج الكيميائي بنفس الطريقة. يسمي علماء النفس هذه «أنماط الارتباط»، وحتى إذا قمت بإطلاق المزيج الصحيح تمامًا من المواد الكيميائية في المخ، فقد يستخدم أسلوب ارتباطها مفعولاً عكسياً على أي اتصال تقومين به معه.

«بصراحة علم النفس وعلم الكيمياء، يتعارضوا مع بعض في النقطة دي؛ علم الكيمياء يقول «تقدري» ولكن «علم النفس»: عنده رأي مختلف».



«أعرف هذا الصوت الذي يصبح بداخلك، أنت ترفضين تعريف الحب على أنه حالة كيميائية أو فطرة لكي نصل إلى الزواج».

ستحدثين عن أمور كثيرة مثل التفاهم والمودة، نعم كلاها أمور موجودة؛ من منا لا تريد هذا الرجل الذي يشاركها الحياة ويكون هو بطل حياتها!، من منا لا تريد هذا الرجل الذي تتصل عليه في الرابعة فجرا لتقول له «أنها تعاني من الإسهال». وتشاركه موعد دورتك الشهرية؛ بالمناسبة نصيحة للفتيات: «لا تتحدثي معه كثيرا عن هذا الأمر»، لا تعتقدي أنك بذلك تشاركينه حياتك، الرجال يشعرون بالاشمئزاز إلا إذا كان طبيبا

ويعمل في مجال له صلة، تلك الحالة الوحيدة التي ستجعله يتقبل.

نترك أمور الإسهال والدورة الشهرية لنعود إلى الموضوع الأساسي. لن تحصلي على الحب الكافي، إلا بعد أن تتعلمي حب الذات وتتأقلمي مع نفسك.

لماذا تنتظرن محبة الرجل وأنتن لا تعطون المحبة لأنفسكن!، كفاكم شعارات «الجملة المشهورة الي بتنزل على الفيس، اللي أنا مش فاكرة نصها بالضبط؛ بس فيما معناها من الذي سيحتضن الصبار». بالضبط لا أحد سيحتضن الصبار!

يجب أن تكوني في جمال زهرة الجاردينيا، وسُمِّيَ البيلادونا عند الحاجة!







الفصل التاسع



تلمي الكاريزما!

كنت في زيارة لمستشفى «57357»، فدخلت المطعم الخاص بها.

لفت نظري تلك الفتاة التي تجلس أمامي، فتاة يبدو عليها في عمر العشرين: كانت واثقة جدا من نفسها، مشيتها، الطريقة التي تنظر بها: لديها كاريزما عالية بطريقة غير عادية!

من وسط مئات اليوتوبرز المعروفين، تجذبني واحدة فقط لأقرر أن أتابعها: ربما ليست أكثرهن جمالا؛ ولكنها تمتلك العنصر الأهم برأي! الكاريزما والثقافة، المشكلة أن كل فتاة تواجه جميع المشكلات بنفس الخبرة والمعرفة!

هل سبق لك أن لاحظت الفتيات الجذابة في كل وقت؟ لديهن تلك الموهبة الرائعة التي تجذب الناس إليهن كالمغناطيس،

ولكن كيف تمكن من القيام بذلك؟ حسنًا، الجواب بسيط لديهم شخصية معينة. الهالة التي تلمع ليست سوى انعكاساً لأفكارهن تجاه أنفسهن.

من المؤكد أن كل فتاة ترغب في أن تسلط الأضواء عليها، هيا بنا ياميركلاتي لنستكشف الطرق الممكنة التي يمكن لأي فتاة من خلالها اكتساب الوصول لشخصية عظيمة. سواء كنت انطوائية أو لديك ثقة منخفضة، يمكن تعلم هذا الفن وممارسته حتى التفوق!

رقم واحد: كوني جيدة: الأمر ليس له علاقة بالتظاهر بأنك فتاة مفيدة؛ عليك حقاً أن تفعلي ذلك: على سبيل المثال، أدركت أن هناك شخصاً ما في حاجة، لا تتأخري عن تقديم المساعدة: نصيحة صغيرة، وربما كلمات تقديمها لمجاملة صديقاتك، أو معلومة خاصة بالدراسة. الرضا الذي سوف تحصلين عليه بعد مساعدتك لمن حولك هو أمر مذهش، وصدقوني سينعكس ذلك على تطور الطريقة التي تنظرين بها إلى نفسك وشخصيتك، وكذلك الناس من حولك.

النقطة الثانية: ربما السؤال الذي سيخطر على بالك: هل أنا بحاجة حقاً إلى التغيير؟!

سأجيب عن هذا السؤال: لنفترض، أنك تتحدثين مع شخص ما وهذا الشخص، منزعج ولكنه غير مهتم بك أو بموضوعك! ينظر الشخص إلى ساعته أثناء التحدث إليك كثيراً. نفس الشخص، قفز فجأة عندما رأى فتاة أخرى وأخذ في التحدث



لساعات معها!. هل تلاحظين في بعض الأحيان أن هناك صمت مفاجئ في المكان بمجرد دخولك. لذا، اخرجي من شرنقتك وانظري إلى العالم بنظرة عدم تحيز.

النقطة الثالثة: ركزي على الجمال الداخلي: نعمل جميعاً على المظهر الخارجي، ولكن عندما نتحدث ينعكس كل شيء، فنلاحظ الصفات مثل: التعجرف، الغباء، التسرع، التفاهة كلها أمور يمكن كشفها بكل بساطة. من أفعالك وطريقة التصرف والتحدث، كل هذا ينعكس. لذلك تأكدي من أنك تعملين على جمالك أو شخصيتك الداخلية.

هل أنت في حالة شك: في كثير من الأحيان يكون الناس حقيقيين، لكنهم يفتقرون إلى مستويات الثقة التي لا يمكنهم التعبير عنها بشكل صحيح. لديهم خوف: «هل أتحدث بشكل صحيح أم لا!» «ماذا سيفكر الناس فيّ؟»، «هل يسخرون مني؟»: هذه الأسئلة من الشك الذاتي فجأة تأخذك إلى الخلف.

التقييم الذاتي: يا فتاتي يا ميركلاتي العزيزات: ركزوا معايا الله يكرمكم، قومي بالاحتفاظ بملاحظات حول سمات الشخصية التي تحتاجين إلى العمل عليها. مثل التحدث أمام الجمهور، وتعزيز الثقة، والشخصية الكيوتة، والجسم المتناسق، واستايل الملابس، وكذلك تحتاجين إلى معرفة ما الذي تحتاجين إلى العمل عليه أولاً. قومي بتدوينها على الورق مع التاريخ وابعثي عن أفضل طريقة لتعلم تلك المهارات.



الثقة، الجمال، الذكاء، الثقافة: والله كلها أمور تكتسب وليست بالفطرة!

هل أنت موهوبة في الغناء، تمتلكين موهبة العزف على البيانو، أي موهبة عموماً. ولكن تقابلك الكلمة المشهورة:

«أنت مجنونة!» الخطوة الأولى للحصول على شخصية قوية وفريدة هي التحرر من القطيع، لديك أفكارك الخاصة وطموحك ومعتقداتك وسلوكك وشخصية خاصة بك، ببساطة: «فليذهبوا جميعاً إلى الجحيم».

بمجرد أن تحاولي أن تكوني مختلفة، فإن الكثير من الأشخاص الذين يرغبون في الشعور بالأمان: من خلال إيجاد أن الجميع يتوافق مع معاييرهم الخاصة سيحاولون معارضتك.

يتراجع الأشخاص الضعفاء بمجرد أن يحذرهم شخص ما أو حتى يغيروا سلوكهم لإرضاء الآخرين، بينما يشكك أولئك الذين لديهم شخصيات قوية في التهمة، «ما المشكلة في القيام بذلك؟»، «أنا أحب القيام بذلك»!

من ضمن سمات الشخصية القوية والجذابة: العمل الجاد، إتقان العمل سواء في الدراسة أو مجالك الخاص.

على الرغم من الاعتقاد الخاطئ الشائع، فإن الموظفين الأكثر أداءً لا يتعبون، كما تظهر الدراسات. للحصول على نتائج وأداء أفضل، أوقفني تشغيل أي مراسلة، ضعني هاتفك في وضع الصمت،



ولا تستمعي إلى الموسيقى إذا كان يصرف انتباهك. انغمسي في المهمة التي تحتاجين إلى إكمالها. تماما مثل الشهية التي تأتي مع الأكل، والإلهام يأتي مع العمل. عندما تستمرون في التبديل بين الأنشطة، يصعب على الدماغ العودة إلى المهمة الأولية. ومع الوقت يختفي الحافز الخاص بالعمل أو الدراسة.

أرجوكم كفاية فيس وواتس!!

فانيليا تعاني من متلازمة «ماذا لو». ماذا لو ضحك زملاؤها على تسريحة شعرها الجديدة؟ ماذا لو فاتتها الحافلة وتأخرت على الجامعة؟ ماذا لو كانت تحل سؤالا عن العضوية بشكل غير صحيح أمام المدرج بأكمله؟ ماذا لو انقطع فساتنها الجديد؟ ماذا لو يتم تقديم العصير في المقهى؟

فانيليا تعاني من الصداع ونوبات الدوار، وذهبت كثيرا إلى الطبيب ولكن الدواء لا يأتي بفائدة.

سبب معاناتها ببساطة هو القلق وليس غيره!

«هل تذكر الأشياء التي كانت مثيرة للقلق قبل نحو سنة؟ كيف هي اليوم؟ ألم تضيع الكثير من الطاقة غير المثمرة لأجلها؟ ألم يتم تصحيح معظمها؟» ~ ديل كارنيجي.

لن أضع فقرات كتابية لأحدث عن مدى خطورة القلق، أو مجرد حشو بدون فائدة ولكن دعونا نضع تلك الخطة للحصول على حل نهائي.



الحل الأول:

أحضري إحدى مجلات الأطفال القديمة ولتكن مثلاً «مجلة ميكى»، قومي بقص جميع الوجوه القلقة مثل وجه بطوط مثلاً. قومي باستخدام الغراء وضعيه فوق لوحة ملونة. أسفل كل صورة، اكتبي تعليقاً يوضح ما يقلق الشخص ولماذا.

اختارى وجهك المفضل أو أكثر ما قام بلفت نظرك، واكتبي قصة إبداعية عن الصورة. تضمين إجابات لأسئلة مثل:

«لماذا يشعر الشخص بالقلق؟

هل هناك أي شيء يمكن للشخص القيام به حيال القلق؟

هل هذا القلق من أنهم لا يستطيعون السيطرة؟».

قد تبدو الفكرة طفولية، أو قد تشعرين بمدى سخافتها ولكن صدقيني تلك هي الطرق التي يستخدمها الأطباء النفسيون في عياداتهم.

الحل الثاني: الحليب السحري للقلق:

صبي ما يكفي من الحليب في وعاء معدني قليل العمق، لتغطية القاع. (هذا يمثل الشخص الذي يشعر بالقلق)

باستخدام ألوان الطعام، قومي بإنشاء أي تصميم. (كل لون يرمز إلى شيء يحدث في حياتك أو شيء يجب إنجازه.)

أحضري سائل الأطباق في وسط الوعاء والسماح 2-3 قطرات من سائل الأطباق للسقوط في الحليب. (وهذا يمثل القلق.)



لا تحركيه.

راقبي عندما يبدأ الحليب في الدوران وتبدأ الألوان في أنتختلط حتى تصبح غير معروفة في النهاية. (هذا يمثل ما يفعله الشخص لنفسه. القلق يختلط ويخلط كل شيء، مما يجعل من الصعب على الشخص إدراك ما يجري وما يجب إنجازه).

الحل الثالث:

قومي بتزيين الورق المقوى ليشبه رأس الوحش. اجعلي فتحة من الفم عن طريق لصق الأسنان حول الحواف. هذا هو الوحش القلق الذي سوف يأكل المشاكل بعيدا.

ابدأي بكتابة كل ما يقلقك على شرائح صغيرة من الورق. قومي بإطعام وحش القلق من خلال وضع مخاوفك في فمه. تحققي بشكل متكرر من شرائح القلق وأزيليها، راقبي كل حالة قلق على حدة.

وبعد الانتهاء من تلك التمارين: أحضري مفكرتك الخاصة، وابدأي بمواجهة كل مشكلاتك والتركيز على حلها (لا نستطيع التركيز في الحلول ونحن نشعر بالقلق، نتصرف بحماقة واضحة).

ولكن بعد ممارسة تمارين القلق، يمكنك بسهولة التركيز في الحلول.





الفصل العاشر



لماذا نشعر بالاكتئاب بعد منتصف الليل

..لقد دقت الساعة معلنة قدوم منتصف الليل، اتصلت فانيلا كالعادة لتخبرني أنها تشعر بالأرق؛ هي بصفة عامة تعاني من الاكتئاب ولكن الأمر يزداد سوءاً معها بعد منتصف الليل.

وكطالبة مجتهدة في كلية الصيدلة «ضحكات جانبية»، كان يجب أن أبحث عن الأسباب العلمية للأمر:

من السهل قليلاً على بعض الناس - وخاصة أولئك الذين يعانون من الاكتئاب الخفيف أو المعتدل - أن يبقوا مشغولين في العمل، أو المدرسة، أو الأنشطة الاجتماعية بمثابة إلهاء خلال اليوم. لكن في الليل، عندما تستقر في النوم، لا يوجد شيء سوى أنت وأفكارك.

الأبحاث تشير إلى أنه يوجد أشياء أخرى يمكن أن تزيد من أعراض الاكتئاب أثناء الليل.

وفقًا لبحث في 2013 حول الحيوانات، لا يمكن للأضواء الساطعة (وخاصةً الأزرق والأبيض) في الليل أن تبقينا مستيقظين فحسب، بل قد تزيد أيضًا من أعراض الاكتئاب. في الدراسة، حتى وجود جهاز تليفزيون في غرفة مظلمة يزيد من مستويات الكورتيزول لدى الحيوان ويخلق تغييرات في مزاجه، وكلاهما يمكن أن يزيد من أعراض الاكتئاب.

استرخي قبل النوم بساعة. هذا يتيح لجسمك البدء في الاستعداد للنوم.

استمري في ممارسة أنشطة تخفيف التوتر. يمكن أن تساعدك الأنشطة الهادئة التي تخفف التوتر مثل الرسم أو الكاكاو في التغلب على اكتئابك أثناء الليل. يمكن أن تستخدمى اليوغا والتأمل أيضًا في تخفيف التوتر قبل النوم.

تجنبى الشاشات الساطعة: حاولى ألا تنظرى إلى أى شاشات ساطعة لمدة ساعتين على الأقل قبل النوم، وقومى بتعتيم الأضواء قدر الإمكان.

الرغبة المفرطة في النوم لا تؤثر فقط على صحتك البدنية، بل لها تأثير كبير على صحتك العقلية أيضًا. عندما لا تحصلين على 7 - 9 ساعات من النوم الجيد الذي تحتاجينه، يمكن أن يؤثر ذلك بشكل كبير على نظرتك للحياة ومستوى الطاقة والتحفيز والعواطف.



أغبى قرارات حياتي كانت بسبب أنني لم أحصل على قدرٍ كافٍ من النوم.

وقد لوحظت العلاقة بين النوم والمزاج مرارًا وتكرارًا من قبل الباحثين والأطباء. على سبيل المثال، يعاني الأشخاص المصابون بالأرق من مستويات اكتئاب وقلق أكبر من أولئك الذين ينامون بشكل طبيعي. هم عرضة للإصابة بالاكتئاب السريري بمقدار 10 أضعاف و17 مرة من المحتمل أن يكون لديهم قلق سريري. كلما زاد شعور الشخص بالأرق وكلما زاد عدد مرات استيقاظه في الليل كنتيجة، كلما زادت فرص الإصابة بالاكتئاب.

«وطبعا بتكوني مضلمة أو ضتِك، ومشغلة الأغاني في الهاند فري وبتسمعي أغاني نكدية وحزن؛ وبتفكري ذكريات معينة؛ مابتأخديش كفايتك من النوم وبتصحي قلقانة عشان تبصي في تليفونك كل شوية تشوفيه رد ولا لا، أو بعت رسالة: صديقي بتضري نفسك على المدى الطويل».

في الليل، تُترك الأفكار الخاصة بك للتكاثر، دون أي انقطاع ما لم تأخذي المبادرة وتتصلي بشخص ما (تذكير لطيف بأنه يوجد دائماً شخص ما للتحدث معه، حتى لو كان خطأ ساخناً للانحمار، أو لمجرد الدردشة). الأفكار مع وجود الأتموسفير المظلم الذي يجعلك لا تحصيلين على الكثير من الضوء في جسمك. يمكن لكل هذا القضاء عليك بسكتة قلبية، ابقى قوية وقومي بالاتصال بإحدى صديقاتك ولا تتركي الحزن يسيطر عليك بعد منتصف الليل.





الفصل الحادي عشر



الفيس بوك والإنتحار!

هل تشعرين بالاكئاب، ولكن من دون أية أسباب واضحة؛
بنسبة كبيرة قد تعرضت للبلطجة الإلكترونية ولكن بطريقة غير
مباشرة!

لقد كنت أشعر بأنني منعزلة عن عالمي، أعيش مقيدة أمام
شاشة ذات مربع أزرق؛ أنا نادمة على الساعات الطويلة التي
قضيتها أمام الفيس بوك، أدين بالاعتذار إلى نفسي:

على كل تلك الساعات التي قضيتها برفقة أصدقاء وهمين؛
لا أجدهم عند الحاجة في حياتي الحقيقية.

وعلى كل مناقشة أهدرت سلامي الداخلي ومشاعري في
التبرير أو محاولة إقناع غيري بوجهة نظري.

وعلى كل مرة شاهدت كم التفاهات، والتي حولتني لإنسانة
تافهة في فترة ما من حياتي.

ثم جاءت تلك اللحظة التي قررت فيها، الوقوف أمام المرأة:
«إسراء، إنتى عايزة إيه بالظبط؟» «أنا عاوزه أكون ليا أثر،
أحقق أحلامي».

ثم جاءت الخطوة، قمت بمسح الواتس أب، وصدقوني
أدركت مدى غبائي في إهدار وقتي طيلة تلك السنوات.

أما عن الفيس بوك، فكنت أقوم بمسح التطبيق وإرجاعه لمدة
ساعة في اليوم لأقوم فيها بتنزيل بعض المنشورات.

وفي النهاية: استطعت إنجاز روايتي الأولى وكتابي كذلك في
نفس السنة.

إنه إدمان: غالبًا ما يكون الأشخاص المصابون به أكثر إهمالًا
لحياة الشخصية، والانشغال الذهني عن الواقع، والهرب،
وتجارب تعديل المزاج من خلال المنشورات.

يثير المزيد من الحزن: كلما زاد استخدامه، تزداد التعاسة التي
تقابلنا. بدلاً من تعزيز الرفاهية كما تفعل تفاعلات التواصل
الاجتماعي الخارجية بشكل أكبر - إنها تفعل العكس تمامًا.
تستحضر العزلة الاجتماعية بطريقة لا تفعلها الأنشطة الأخرى.
كلما زاد الوقت الذي يقضيه الناس في هذه المواقع، أصبح
الأشخاص المعزولون اجتماعيًا أنفسهم - وهو أحد أسوأ الأشياء
التي يمكننا القيام بها جسديًا وعقليًا لأنفسنا.



يؤدي إلى الغيرة: قد تؤدي مشاهدة صور الأصدقاء أو المشاهير بشكل مستمر عبر الإنترنت من خلال المشاركة في تجارب مثالية للصور إلى مستويات غير.

من الطبيعي أن تشعر بالحسد عندما ترى مثل هذه الأشياء هنا وهناك. ولكن على وسائل التواصل الاجتماعي، وهي منصة مفتوحة على مدار 24 ساعة طوال أيام الأسبوع، يمكن أن يؤدي التشبع إلى الشعور بالحسد الشديد مما يؤدي بنا إلى الشعور بالاكئاب والإحباط في حياتنا الخاصة.

لا يمكنك تجنب التعليقات السلبية والتعليقات. البعض سيكون حقيقياً، والبعض الآخر لا، ولكن كيفية التعامل معهم أمر بالغ الأهمية، أخبرني فانيلا في أحد المرات كيف تعاملت مع فتاة أخبرتها أن جسدها يشبه الفيل؛ أنا بالطبع ضد طريقة فانيلا في تلك الأحوال (ولكن سأحكي لكم ردة فعلها):

النسخ / اللصق لكل تعليق سلبي. معظم الأشخاص الذين يتفاعلون بشكل سلبي يريدون فقط أن يسمعوا من الطرف الآخر، ويمكن أن تسبب استجابة النسخ / اللصق غضبهم أكثر.

أما عن رأيي الشخصي كإسراء، الحل هو التجاهل أو مسح التعليق.

قومي بجدولة أوقات محددة لاستخدام مواقع التواصل الاجتماعي، أو ضبط مؤقت لتقييد نفسك من 20 إلى 30 دقيقة.



ضعي هاتفك في وضع الصمت. عندما لا نسمع نغمة أو اهتزازا في كل مرة نتلقى فيها إشعارًا، يكون احتمال أن يصرف انتباهنا أقل.

خذي استراحة من وسائل التواصل الاجتماعي أو حدى من عدد التطبيقات التي تستخدمينها.

كونك مستخدمة بشكل هיס تري لوسائل التواصل الاجتماعي، معناه أنك تقومين بتسليط الضوء على شخص آخر وحياته اليومية وليس نفسك.

استخدمي وسائل التواصل الاجتماعي كوسيلة للتخطيط للقرارات الهامة. أو الاتصال عبر دردشة فيديو مع صديقاتك في الأجازة.

أنا أفضل الحياة الطبيعية عن هذا العالم الوهمي والمصطنع، ليس من الجيد أن تمسكي بهاتفك وأنتِ تجلسين مع صديقاتك.

الفيس بوك يشبه السرطان الذي يأكل الأعضاء، أنه يأكل التفكير و يستدرجنا للفشل.

راقبي حياتك في السنوات السابقة وستعلمين مقصدي.





الفصل الثاني عشر



التمساح ينام أسفل سريري

يحكى أنه كان هناك صبي لديه تمساح تحت سريره. كان التمساح يخيف الولد الصغير؛ أخبر والديه عنه ولكن: «لا أحد يراه غيره».

توصل الولد إلى حيلة ذكية، فذهب مباشرة إلى الثلاجة. ثم حصل الولد على الطعام وبدأ بوضعه في السلال.

ثم بدأ التمساح في أكل كل الطعام، حتى وصل إلى الجراج. هنا أغلق الولد الباب عليه. بدأ الولد في وضع لافتة على باب الجراج تقول: «عزيزي أبي هناك تمساح في الداخل».

كانت تلك قصتي المفضلة وأنا طفلة، هذا التمساح يمثل مخاوفنا في الحياة:

جلست في مرة وقررت أن أرى عدد مخاوفي، أخاف من قيادة السيارات؛ في كل مرة أرى فيها شاحنة ضخمة تمر بجواري أشعر

أنها ستصطدم بنا، أخاف من الأماكن المرتفعة حتى أنني أخشى صعود الكباري.

أخاف من المصعد، من البحر؛ استأجرت أنا وصديقتي قارباً ذات مرة وكنت في قمة رعب!

الغريب هو أن تلك الفتاة بداخلي، تمتلك ميولاً أغرب مثل: أنني أتمنى دخول أكاديمية الطيران بعد انتهائي من دراسة الصيدلة!، أن أقوم برياضة القفز من فوق طائرة!؛ أن أقوم برحلة داخل غابة: ولكن كيف وأنا إذا رأيت كلباً في هذا الطريق سأمشي من الآخر.

وجدتني أكتب هذا المنشور على موقع التواصل الاجتماعي، أردت أن أسأل أصدقائي: «ما هو أسوأ مخاوفك». الإجابة التي أثارت اهتمامي أكثر جاءت من ميركل (صاحبة الـ 18 عاماً، وعادةً ما تقرأ كتباً عن «مكافحة الخوف»، في حقيبة مدرستها، يجب أن تجد كتاباً على الأقل عن هذا الموضوع).

أخبرتني أن أكبر مخاوفها هو: «أن تموت قبل تحقيق هدفها».

سألتها: «لا تخافين من المرتفعات، الحشرات، الوحوش!»، أخبرتني بثقة «لا!»

بدأت في رحلة العثور على قدوة في حياتي - الأشخاص الذين واجهوا مخاوفهم، هؤلاء الأبطال الذين استطاعوا لمس نجوم السماء بأصابعهم.



لم يكن الجميع يبحث عن العظمة، ولكنهم جميعا وصلوا
لذلك بسبب مواجهة المخاوف.

ورقة وقلم، وبدأت في محاولة فهم أعماق مخاوفي:

إذا استطعت أن تغير المعطيات، فستغير معها النتائج:

أنا أخاف من المرتفعات، ربما لأنني أشعر أن المبنى سينهار
بي، أحدهم سيقوم بإلقائي!: بالعودة إلى طفولتي: هذا الخبر
الذي هز جميع وسائل الإعلام لفترة طويلة، إلقاء سعاد حسني
من فوق مبنى مرتفع!: «ربما قد أثر هذا الخبر على منطقة
«اللاوعي»، بدأت في فهم أول مخاوفي».

أمسكت بلباب توبي الخاص، حتى وقعت تلك الرسالة
أمامي:

«أنا أم تبلغ من العمر 46 عامًا ولديها ثلاثة أطفال وأرهب من
المرتفعات. أميل إلى الشعور بالقلق من الخطوة الثالثة على
السلم.»

«أنا أيضًا امتلك روح المغامرة، وعقدت العزم على أن أكون
أفضل نسخة مني، كان القفز بالمظلات دائمًا على قائمة أحلامي
الخاصة بي. بالإضافة إلى ذلك، كنا في رحلة عائلية إلى
نيوزيلندا، واحدة من أجمل وأفضل الأماكن على الأرض للقيام
بذلك.»



«هكذا وجدت نفسي في طائرة هشة مكونة من 12 شخصًا، يجب أن أعترف بأنني شككت بجديّة في عقلي عند فتح باب الطائرة. مربوطة إلى زاك، مؤيد القفز بالمظلات، حيث كنا على وشك أن نرمي أنفسنا باتجاه الأرض من 15000 قدم إلى سرعة نهائية تبلغ 120 م / ساعة».

أستطيع أن أصدق أنني أفعل هذا بالفعل! هذا جنون! لماذا لا أستطيع؟ اخترت فعل هذا!، ولماذا لم أرّض بحياتي العادية؟ ماذا لو كانت على وشك الانتهاء الآن وربما الموت؟ كانت الأفكار تتسابق من خلال رأسي ونحن نسير في طريقنا إلى ظهورنا نحو الباب المفتوح.

في الواقع كان لدي ثلاثة أيام وثلاث ليال بلا نوم؛ للتفكير في هذه الأسئلة منذ أن تم إلغاء القفز بالمظلات بسبب سوء الأحوال الجوية.

كنت أرتمي ملابسي كل يوم وأجهز نفسي للقفز، فقط لأخبر في اللحظة الأخيرة أن ظروف الرياح قد تغيرت ولم تعد مثالية للقفز بالمظلات.

هل هذه علامة؟ ألا يجب أن أفعل هذا؟

أراد طفلي البالغ من العمر 14 عامًا بشدة القفز بينما قال طفلي البالغ من العمر 11 عامًا بلا مبالاة: «لا أستطيع أن أصدق أنك ستفعلين هذا. سوف تقتلين نفسك.»



لن أترك طفلي البالغ من العمر 14 عامًا ليقفز، وطمأنت أخاه
بأنني لن أموت وأن كل شيء سيكون على ما يرام.

لم أكن متأكدة بصراحة، مع فتح باب الطائرة، حددت نيتي أنه
مع هذه القفزة، لن أتغلب فقط على خوفي من المرتفعات، بل
سوف أخرج كل الخوف الذي كان يمنعي من العيش بالكامل
بنسبة 100٪ - كل الخوف الذي جعلني أعيش كأبي امرأة عادية،
الأمر الذي منعي من التحدث في بعض الأحيان، مما منعي من
المحبة، والتعبير عن مشاعري الجنونية في كثير من الأوقات.

«لا تدع الخوف يوقفك»، «كل شيء في رأسك».

استطعت خداع عقلي، أخبرته أن الشيء الوحيد الذي سيسقط
فور القفز هو الخوف!

لا يمكننا أن نعرف حقيقة ما سيكون عليه شيء ما دون أن
نختبره أولاً.

قبل القفز، شاهدت مقاطع فيديو على ال يوتيوب لأشخاص
آخرين وهم يقفزون؛ شعرت أن معدتي هبطت إلى قدمي؛ ولكن
التجربة تختلف تماماً عن كل ما تخيلته.

لمست تلك الرسالة مشاعري، استطعت تحديد أفكارى بسهولة.

الخوف لا مكان له إلا داخل حدود العقل، بدأت في التعرف
على أصدقاء من بلدان مختلفة وكلّ منهم لديه مغامرته الخاصة:
كنت أعلم أن هذا الأمر سيغير حياتي.



فهذه «كاثرين» تعمل مع الأسود في السيرك، وهي فتاة شجاعة وجريئة؛ أما هذا «جورج» وهو بطل في سباق السيارات وقد كان يرسل لي تلك الرسالة دائما: «إسراء أيتها الفتاة، اذهبي لتعلم القيادة!»

بعد حوالي شهر أستطيع القول أنني اكتسبت مهارات جديدة، وأنت كذلك حاولي تكوين صداقات مع أناس شجعان ويعيشون روح المغامرة كل يوم: «إهزمي مخاوفك، تعلمي أشياء جديدة، التحقي بدروس القيادة، شاهدي فيديوهات على اليوتيوب لرياضتك المفضلة؛ لا تستمعي إلى كلمات الخوف».

إدخري كل يوم المال: إدخري عشرة جنيهات في اليوم؛ على مدار شهر سيكون معك مبلغ 280 جنيه؛ وهذا قد يكفي اشتراك تعلم السباحة: إذا كنتي تخافين من الماء.





الفصل الثالث عشر



إنتاج مهمل مضاد لعلاقات الآباء السامة

سأتحدث في هذا الفصل عن عدة نقاط:

الآراء السلبية للأهل، مشكلة الفتيات اللاتي يعانين من التدخل المفرط في حياتهن الشخصية، والذي يصل مع بعض الفتيات إلى الإجبار على الزواج.

طلبت من صديقتي إرسال مشكلاتهن الخاصة على موقع صراحة، لكي يتجنبوا الشعور بالحرج: وكانت تلك إحدى الرسائل التي دفعتني للبحث طويلاً في الأمر: «صديقتي إسراء، لم أكن أبداً أحد الأطفال الذين يخبرون أمهاتهم

يكل شيء. كنت غيورة دائماً عندما يقول أصدقائي يقومون بالحديث في كل شيء مع أمهاتهم.

كل شيء، حتى عن الأولاد والمغامرات العاطفية. كلما حاولت التحدث معها، كانت تحاول هدم ثقتي أو حياتي بحديثها

لي. بالإضافة إلى ذلك، كان يزعجني دائماً، أن أبكي وأبكي أمامها ولتسألني بغضب: «لماذا كنت أبكي ولماذا لا أستطيع التوقف! إنها تصرخ في وجهي ربما كل يوم لشيء ما. والمستفز في الأمر أن جميعها أشياء صغيرة، لم أسمع تلك المشكلات من صديقاتي من قبل. إنها تتشاجر معي لعدم وضع الشامبو مرة أخرى في المكان الصحيح في حوض الاستحمام. لعدم غسل الأطباق، لم أسمعها أبدا تقول «شكراً على تفوقك الدراسي»، من النادر الحصول منها على بعض التشجيع».

كانت تلك الرسالة كفيلة بإثارة تعاطفي معها ولكن مشاعر الغضب عندي كانت أعلى، عزيزتي صاحبة الرسالة، أنا آسفة للغاية لأنك تمرين بهذا. يبدو موقفك مزعجاً للغاية، وأنت، مثل أي شخص آخر، تستحقين أن يكون لديك أم تكون من أكبر المعجيين والداعمين لك. لسوء الحظ، ما يحدث بدلاً من ذلك هو أن والدتك تنتقدك وتدمرك مما يدفعك إلى التشكيك في نفسك وبالتالي إلى ضعف احترام الذات. يحدث هذا لأننا نميل إلى استيعاب وجهات نظر والدتنا فينا، صحيح؟

ويبدو أنها تفتقر إلى المهارات لتكون دافئة وداعمة وهادئة. فكري في أن والدتك قد تواجه الكثير من المشكلات التي لم تحل بعد. ربما نشأت في مثل هذا. هذا مؤسف.

نشأ الكثيرون منا بتبني وجهات نظر والدينا دون إدراك أن هذه هي آراء آبائنا، وليست وجهات نظرنا نحن. أنظري إلى الأطفال



الصغار في مرحلة الرياض، وكلما سمعتهم يقولون أشياء سلبية عن أنفسهم، أعرفي أن والديهم أو شخص ما قريب منهم يقول لهم نفس الأشياء بالضبط.

كيف يمكن مواجهة التصرفات التي يفعلها الأهل، والتي قد تدفع الكثيرين إلى الشعور بالإحباط في أغلب الأوقات؟! »

الخطوة الأولى يا ميركلاتي العزيزات:

لا تقارني والديك بالآباء الآخرين. لا تسألي عن سبب وجود أشخاص آخرين لديهم آباء يرفعونهم ويدعمونهم، وبينما أنت لديك آباء مزعجين وغير عقلانيين يصعب التعامل معهم. مثل هذه المقارنة تجعلك تشعرين بالغيرة مثل الضحية.

الخطوة الثانية: الحديث ليس هو لغة الحب الوحيدة، معظم الآباء يقدمون محبتهم من خلال إعطاء خدمة معينة؛ أنصحك بقراءة هذا الكتاب (Gary Chapman's The 5 Love Language).

المهم تعلمي تقبل أن بعض الآباء لا يحبون التعبير عن الحب شفهيًا.

الخطوة الثالثة: تعرفي على أسباب النقد وحاولي تجنبها، إذا كان ليس لها صلة بمصلحتك.

هناك أنواع مختلفة من الآباء السلبيين. يمكن أن يكون والدك مزيجًا من نوعين أو أكثر من الأنواع التي سأذكرها:



الآباء الذين يمتلكون نزعة السيطرة: ينتقدونك لأنهم يريدون التحكم في اختياراتك. على سبيل المثال، قد ينتقد حبك لمجال الطب ليجبرك على اختيار شعبة الرياضة في الثانوية العامة ومن بعدها دخولك لكلية الهندسة.

الآباء النرجسيون: ينتقدونك لأنهم يشعرون أنهم مهددون بنجاحك واستقلالك. «ولكن هذه فئة قليلة بل نادرة».

الآباء المستنزفون: يطلقون عليك بعض الألقاب مثل: السمينة، الغبية أو الفاشلة، ويقللون من شأنك، ويقارنون بينك وبين أخريات. هذه الفئة بصراحة لديهم بعض المشاكل النفسية أو الاضطراب ولديهم طفولة سيئة.

الآباء القلقون: إنهم شديداً الحماية ومنتقدونك لأنهم يخشون أن ترتكب أخطاء.

الآباء «بصراحة لا أعرف ماذا أسميهم»: هم متشائمون ولهم نظرة سلبية للحياة. على سبيل المثال: قد يرفض إحدى المنح المقدمة لك للدراسة في أمريكا على اعتبار أنه من الممكن أن تتعرضي هناك لحادثة قتل أو اعتداء.

إذا فهمتي نوع والدك فيمكنك بسهولة تجنب الانتقادات!

الخطوة الرابعة: غيري نفسك بدلاً من محاولة تغيير والدك.

ضغط الأهل على الأبناء في مرحلة الثانوية حتى يتعدوا عن الفيس أو الأصدقاء، ونصيحتهم لهم بالمذاكرة «في الواقع الأهل على حق في الكثير من الأحيان أيضاً».



لذا ركزي على أسلوب التواصل وليس على الشخص نفسه. إذا كان لديك آباء ينتقدونك دائماً، فعبري عن حدودك واجعليهم يعرفون أنك لا ترغبين في التحدث إليك بهذه الطريقة. أخبرهم إذا كانوا يريدون إيصال الرسالة إليك، طريقة الاتصال هذه لا تناسبك. إذا كنت تريد مساعدتي، فتحدث معي بشكل جيد، أو لا تتحدث معي على الإطلاق.

«بس استنوا عشان ماتفهمش غلط، ماتقولهاش بالأسلوب ده الله يكرمك».

الخطوة الخامسة: لا تصدقي تلك الانتقادات، نحن ندرس في كلية الصيدلة أن السم لا يمكنه قتلك، ولكن في حالة واحدة: هو أن تأخذي مضاد السم وهو أي علاج يقابل ويعادل عمل السم عندما ينتقدك والداك، لا تنتقدي الآخرين، ولا تنتقدي والديك ولا تنتقدي نفسك. وقفي الدائرة هنا.

إذا قام شخص ما بنقل السم إليك، فلا تنقله إلى شخص آخر. لا تقومي بشربه. إبحثي عن طريقة للتخلص منه دون الإضرار بالبيئة.

والديك لن يكونا الوحيدين اللذين ينتقدانك.

أنت بحاجة إلى معرفة كيفية تحييد أي سم يعطى لك في أي وقت من قبل أي شخص، وعدم ترك السم ينتشر في جسمك.



في حالة الزواج وعند إجبارك على شخص ما، فأمامك إحدى الحلول المقترحة:

إذا كنتي تدرسين، حاولي مجاراتهم في الأمر وخاصة الفتيات الذي يعانين من الأهل غاية التشدد.

قومي بتمثيل الموافقة، حتى يتثنى لك الفرصة: «الانتهاء من التعليم، الحصول على وظيفة، الحصول على فرصة للسفر إلى الخارج»، وحاولي الحصول على جميع الإمتيازات بمعنى: «لن أتزوج هذا الشخص إلا عندما أنتهي من دراستي الجامعية، لن أتزوج إلا عند حصولي على فرصة العمل».

وحاولي أيضا أن تقومي بإدخال أحد الأطراف من العائلة، «كل عيلة ليها كبير، شوفي كبير العيلة وروحي كلميه».

ومن البداية إذا كنت تملكين أهلا متشددين لا تتركي لهم الباب أمام قراراتك: حتى لا يتطور الأمر «قومي بوضع حدود فاصلة من البداية».





الفصل الرابع عشر



هذا الرجل بخيل!

الشخصية البخيلة:

كالعادة تعتقدون أنني سأقول اتصلت فانيليا، ولكن لا؛ اتصلت «نيسكويك» وهي الأخت الصغرى لها لتخبرني عن تلك القصة المضحكة التي حدثت معها.

«قام بعرض تقسيم الفاتورة عند تناول الطعام معها، تقول أن إجمالي حساب الفاتورة: 300 جنيه، نظر إليها وقال: 150 عليا و150 عليك، النص بالنص.»

«ظنت في البداية أنه من مؤيدي المساواة بين الجنسين، ولكنها تفاجأت بآرائه أن المرأة هي المسئول الوحيد عن إدارة المنزل وتربية الأطفال.»

يشكو الرجال على مواقع التواصل من أن المرأة ليست سوى كائن مادي. يقولون إن النساء مخلوقات مكررة، و على استعداد لبيع أرواحهن والتعامل مع الرجال من أجل الحصول فقط على الهدايا، أغلب الرجال الذين ينشرون تلك الشائعات عاطلون عن العمل، لا يمتلكون شقة للزواج ولكنهم ماهرون فقط في «إتهام المرأة بالجشع».

يبدو أحياناً أن الرجال يبالغون، لأن هذه الاستراتيجية المثالية تساعدهم على تبرير طمعهم في الحصول على كل شيء من المرأة مقابل لا شيء منهم. قبل الزواج برجلك، انتبهي جيداً لعالمه الداخلي، وقومي بتحليل أفعاله، في محاولة لفهم ما إذا كان شخصاً يمتلك شخصية سوية أو شخصاً لديه خلل ما .

العلامة الأولى: هذا النوع من الرجال لا يمتلك أي رغبة في العطاء أو التصديق أبداً، هو يعتقد من كل قلبه أن توفير الخمس جنيهات أهم من التصديق بهم. يمكنك ملاحظة هذا الأمر بسهولة في المرات التي تقابلينه فيها.

هذا الموقف ليس موجهاً إليك فقط، لكن هذه الأفعال الصغيرة من الجشع تمنحك فرصة لفهم الطبيعة الحقيقية لرجلك. إذا كان بخيلاً جداً بحيث لا يترك مبلغاً صغيراً على الأقل للفقراء، فلا تتوقعي منه شيئاً جيداً.



العلامة الثانية: لا يدعوك إلى تناول كوب من القهوة في مقهى، إنه لا يدعوك إلى شيء طيلة التعامل.

البخلاء لا يأكلون في المطاعم لأنهم يجدونها باهظة الثمن وغير منطقية. لديهم مشكلة في فهم أنه في بعض الأحيان يكون من الضروري الخروج عن الروتين المالي والتخلص من تلك الأمور التعقيدية مرة واحدة على الأقل.

إسألني نفسك هل هو فقير، الجميع يستطيع تحمل ثمن فنجان قهوة في المقهى. إذا لم يكن فقيراً، فهو شخص جشع بشكل لا يصدق يجب عليك الابتعاد عنه لأن الجشع مرض يصيب القلوب وهو يحتاج إلى أخصائية نفسية لعلاجها، «فلو إنتي شايفة نفسك دكتورة نفسية، روجي عالجيها».

العلامة الثالثة: لن يفي البخيل بتوقعاتك أو يقدم لك مفاجأة لطيفة، لأن كل الأشياء اللطيفة مثل: باقة الأزهار أو الهدايا البسيطة حتى تكلف مالا. إذا تكرر حدوث الأمر على مدار فترة طويلة من العلاقة، يجب ألا تصرفي كما لو أن كل شيء على ما يرام. خلاف ذلك، لأنها سوف تتحول إلى عادة، وسوف تعانين من تلك الصفة إلى الأبد.

العلامة الرابعة: إذا صادف في إحدى المرات وأحضر إليك هدية وأخبرك بتلك الجملة: فاعلمي أنه بخيل؛ بمعنى أنه ظل يلمح عن سعر الهدية أو عن مدى قيامه بإنفاق النقود عليك هذا الأمر ليس علامة جيدة.



لحظة واحدة!، كل تلك النصائح في العلاقة الرسمية؛ أما إذا كانت علاقتك به مجرد صداقة فهو ليس مجبراً على جلب الهدايا أو أن يدفع الفاتورة وكذلك لا أعترف بأن تأخذ الفتاة المحترمة من الشاب أي شيء خارج التعامل الرسمي، لأنه ببساطة «هايعايرك بيها قدام»، إذا حدث واضطرت لقبول إحدى هداياه عليك بأن تقدمي المقابل من خلال هدية لطيفة منك.





الفصل الخامس عشر



حبوب منع الحمل

شهرآزاد والتحرش في العمل أو المواصلات:

لن أحكي مواقف تعرضت إليها صديقاتي؛ ولن أتحدث عن الإحصائيات والأرقام التي تشير إلى ارتفاع نسبة التحرش.

سأتحدث في الموضوع من زوايا مختلفة، ربما تكون تلك المرة الأولى التي ستقرأين فيها عن الموضوع دون أي حرج أو حزن منك.

نسبة كبيرة من شباب الوطن العربي، مدمنون على مشاهدة الأفلام الإباحية، والتي تعطي لهم انطبعا بأن جميع الفتيات أو الغالبية العظمى منهن «لديهن استعداد للموافقة على الأمر».

أنت مع الأسف بحاجة إلى بعض التغييرات الخاصة في نفسك أولاً:

الخطوة الأولى: إعادة النظر في سياستك الخاصة في التعامل: يمكن أن يكون لنهج حسن النية في التعامل عواقب، المزاج والعفوية المستمرة مع زميلك في العمل، أو الحديث المستمر مع السائق والذي قد ينتهي بطلب رقم هاتفك؛ المشكلة أن للأمر تأثير سلبي في النهاية. تعاملني بمبدأ «عدم التسامح المطلق أو الثقة المطلقة»، هذا الذي يجلس أمامك عقله ليس سوى شاشة متنقلة لمشاهد خارجة يريد تطبيقها على أرض الواقع.

ميركلاتي الغريزات الغضب يتمكن مني الآن، تعاملني بمبدأ سوء الظن حتى يثبت العكس.

الخطوة الثانية: لا تقدمي أي تنازلات جنسية في ظل الخطوبة أو مرحلة الحب، سأحكي هذا الموقف حتى تشعرنا بخطورة الموقف: زميلتي بالجامعة كانت تعيش قصة حب مع أحدهم أنهى الأمر بها من شدة الثقة، أنه قام بتصويرها في أوضاع خارجة وبدأ في تهديدها؛ أسمع تلك الجملة التي تقولينها بينك وبين نفسك: «لأ أصل حمو مافيش زيه، وراجل وأنا واثقة فيه»، أود إبلاغك أن هذا الفتى هو زميلي بالجامعة أيضاً وقبل معرفتي بالأمر، إذا سألتني أحدهم عنه سأقول: «أنه محترم وعلى خلق»، «بس طلع ابن كلب عادي». فأرجوكم الأمر لا يتوقف عند الصور فقط، حتى لو لن يعرف أحد على الكرة الأرضية ما حدث بينكما، الألم النفسي الذي سوف تشعرين به إذا قام بإنهاء العلاقة يفوق أي شعور.



الخطوة الثالثة: إذا وجدت نفسك في سيارة مع شخص، ووجدت أنه يسير في اتجاه مختلف « يالهوي»، أولاً منذ البداية وعند ملاحظتك الأمر اجعلي صوتك عالياً واسأليه «إحنا رايعين فين كده»، في الأوقات المتأخرة من الليل إحرصى على ثلاثة أشياء: الأولى: أطلبى مساعدة أحد اخوتك أو أقاربك حتى يعود معك، لأي ظرف لم تستطيعي الرجوع مع أحدهم، الخطوة الثانية: إياك الجلوس في آخر السيارة، إجلسي في الأمام بجوار النافذة. الخطوة الثالثة: تحدثي في الهاتف بصوت عالي: «أيوه يا بابا، إحنا قربنا أهو آه ركبت؛ عاوز رقم العربية ليه يا بابا» وجمل من هذا النوع في حالة شعورك بالخوف.

الخطوة الرابعة: يبدو أنك وقعت في الفخ، الشخص نجح في إبعادك وأخذك إلى مكان شبه منقطع: أرجو من أي فتاة تقرأ هذه السطور، أن تشتري تلك الأدوات: مخدراً موضعياً: ليدوكاين، سعره رمزي وليس مرتفعاً؛ صاعقاً كهربياً: سعر الصاعق يتراوح ما بين الغالي والمتوسط؛ ولكن لنفترض أنك لا تملكين أيًا منهم؛ ركزي على المناطق الحساسة للشخص: الأنف والعين وكذلك عضوه؛ لحسن الحظ إذا كنتِ تحملين العطر الخاص بك قومي برشه على عينيه، تجنبى الصدر والركبتين عند ضربه.

لا تهدفي للصدر، لأنه غير فعال، الهدف من الركبتين يتطلب ركلة محددة يمكن أن تكون مخاطرة كبيرة بالنسبة للفتاة؛ التراب



أيضا وأي اسلحة في السيارة؛ إذا اضطر الأمر إلى استخدام أحد الأسلحة لا تترددي.

الخطوة الخامسة: إذا تعرضت إلى التحرش اللفظي لا تقومي بالسكوت، مثلا تركبين السيارة وبجانبك إحدى حيوانات الحديقة وبدأ في رمي الجمل؛ لا تصمتي فقد يسبب هذا انهيارك أو بكاءك بمجرد عودتك للمنزل؛ قومي بالتنمر عليه: «إنت شكلك ليه شبه الكلب»، «بس عشان هتندم أنت متعرفش أنا بنت مين ولا إيه»، «لو مسكتش هحبسك»، وقومي بادعاء أنك ابنة لواء في الجيش مثلا وأنت ستمدين مستقبله، وركزي أيضا في التنمر قدر المستطاع؛ المهم لا تتجاهلينه، هذا النوع من الحيوانات يجب أن نجرح مشاعره قدر المستطاع؛ ولكن الأهم من ذلك: أن تكوني فتاة باردة، حاولي ألا تبكين.

الخطوة السادسة: لا تترددي في فضح المتحرش، سواء في السيارة أو أي مكان عام وكذلك، إذا صادف أن ذهب أحد المتحرشين لخطبة صديقة لك مثلا: «لا تترددي في إخبارها».

ميركلاتي العزيزات، الضعف لن يدافع عنك؛ يجب أن تكوني قوية بما فيه الكفاية.





الفصل السادس عشر



بائعة المناديل

«في ليلة رأس السنة الميلادية الباردة، خرجت فتاة فقيرة تحاول بيع الكبريت في الشارع بناءً على أمر من والدها، إلا أنها كانت ترتجف من شدة البرودة، وكانت تخشى العودة إلى منزلها دون بيع أي كبريت. كانت الفتاة عارية الرأس ومعدتها فارغة من الطعام وحافية القدمين حيث أنها فقدت حذاءها. حاولت الفتاة المناداة على بيع الكبريت، إلا أنه لم يسمعها أي شخص، وظلت حبات الثلج تتساقط على شعرها الأشقر الطويل.»

«عندما شعرت الفتاة بالتعب الشديد، جلست الفتاة تأوي نفسها في زاوية، وبدأت في تدفئة نفسها بأضواء الكبريت من خلال إشعال أعواد الكبريت. بدأ حلمها في العود الأول وبعد أن انطفأ، قامت بإشعال الآخر والذي جعلها تتخيل أمامها مائدة كبيرة من الطعام عليها كل ما طاب ولذ من ديك رومي وغيره من

الأطعمة اللذيذة، وبعد أن انطفأ قامت بإشعال العود التالي. وحينذاك كانت احتفالات رأس السنة مع الألعاب النارية التي تنطلق لتضيء السماء بأضوائها المتلائة، بما في ذلك شجرة عيد الميلاد المضيئة.»

«نظرت الفتاة إلى السماء وتذكرت جدتها المتوفية، واعتقدت أن هذا النيزك كما لو أنه يعني شخصاً يحتضر ويسير إلى السماء، وأصبحت تأمل في الذهاب لرؤية جدتها حيث انها الشخص الوحيد الذي عاملها بكل حب وحنان وملأها بالعطف والحنية، وبدأت متابعة إشعال كبريت واحد تلو الآخر للحفاظ على رؤية جدتها على قيد الحياة، ومن ثم صرخت لجدتها: خذيني خذيني إليك يا جدي. كانت تعلم أن أعواد الكبريت ستنطفئ، وستنطفئ معه كل الآمال والأحلام التي دارت مع إضاءات الكبريت، إلا أن مع آخر ضوء للكبريت، رأت جدتها تقترب إليها وتحتضنها بين ذراعيها وتأخذها إلى السماء معها، فما لبثت أن تشعر بالجوع أو العطش أو أي ألم. بعد نفاد الكبريت، توفيت الطفلة، ووجدت جدتها تحمل روحها إلى السماء لتعيش معها في السماء حياة سعيدة مليئة بالحب. في صباح اليوم التالي، عثر المارة على طفلة ميتة مبسطة في زاوية وشعروا بالشفقة نحوها.»

شعرت بالصدمة عند قراءة تلك النهاية اليوم، فقد كنت أعتقد أن مصير بائعة الكبريت هو أن تعثر عليها إحدى الأسر وتقوم بالعطف عليها وإعطائها الملابس والطعام.



ولكن أنظري حولك، أنظري في كل مرة تركيبين فيها السيارة أو الحافلة وتشاهدين المرأة التي تأتي وتنادي «مناديل، مناديل»، وكذلك تلاحظين تلك المرأة التي تجلس ليل نهار في برودة الشتاء أو في حرارة الصيف «وهي تبيع: بضاعتها الصغيرة ولكن من النادر أن يلتفت أحدهم إليها.

هل تشعرين بأن حياتك بائسة للغاية؟، كنت أجلس في السيارة المسافرة إلى محافظة القاهرة؛ فدراستي في إحدى الجامعات الخاصة البعيدة، كنا حينها في فصل الشتاء البارد.

وجدت إحدى الفتيات الجميلات التي تبيع الحلوى، تلك كانت المرة الأولى التي أجد فيها كل من في السيارة يخرجون المال من جيوبهم، في العادة كان يتجاهل جميع الركاب أصوات النساء في طلب المساعدة.

لاحظت بطرف عيني نزول أحد الركاب وراء تلك الفتاة، وأعطائها ورقة، أحسنت الظن وقلت ربما عنوانا للعمل؛ ولكن مظهر الرجل لم يكن يشعرني بالاطمئنان؛ فمئذ ركوبنا وهو يطيل النظر لي من فترة لأخرى.

قررت ألا أكون سلبية ونزلت على الفور، تبعت الفتاة حتى استوقفتها وطلبت منها أن تريني الورقة «بالطبع كانت خائفة ورفضت في البداية ولكن يبدو أنها شعرت بالخوف بسبب غضبي فأخرجتها».

الورقة عبارة عن عنوان هذا الخنزير بالإضافة إلى جملة:
200 جنيهة لليلة الواحدة!



سألتهما ماذا تنوي أن تفعل، وجدتهما تخبرني أنها لا تستطيع القراءة أو الكتابة وأنه أخبرها بالعنوان شفها بعد إعطائها الورقة.

لم أكن أدري ماذا أفعل، أعطيتها رقمي في ورقة وطلبت منها الإتصال بي من أي سترال عند الحاجة.

وعدت إلى السيارة الواقفة، كان يحدق بي الرجل من حين لآخر كنت أود أن اقتلع عيني هذا الزاني الحقير، ثم وجدني أتحذ بصوت عالي في السيارة وقمت بفضحه.

أنكر حينها وأخبرنا أن تلك الفتاة ليست سوى كاذبة، وأنني أسأت فهم الأمر؛ تدخل الركاب حتى انتهى النقاش بجملة: «يا جماعة صلوا على النبي»، «وانتي يا آنسة إن بعض الظن إثم».

عندما أتذكر هذا الحدث، تلمع أمامي تلك الجملة التي سمعتها من قبل: «دورك إنك تساعد غيرك، تساعد بنت عاوزة تتعلم، واحدة شايلة ابنها وماشية بيه في الشارع بتبيع مناديل، يا إسراء لو عرفت توصلي في يوم من الأيام لمنصب أو وظيفة كويسة؛ وجتلك الفرصة تساعد ست ضعيفة ماتترددش».

أنا أو من بمبدأ أن كل فتاة وامرأة طالما رزقت بالحياة الكريمة، فعليها التوقف عن الشكوى والبدء في محاولة تطوير فتاة أخرى تحتاج للمساعدة.

عدو المرأة هو المرأة نفسها، لا تتجاهلي استغاثة إحداهن وقدمي المساعدة على قدر استطاعتك.





الفصل السابع عشر



قومي باغتناب عقلك!

How to control your Mind?

يبدو أن هذا السؤال هو الأجدر بنا أن نسأله، كيف نتحكمين بعقلك!؟

«أيتها الفتاة، أنت غبية وبلهاء».

«أيتها الفتاة، سوف ترسبين في الإختبار».

«أيتها الفتاة، مظهرك يبدو غبيا اليوم».

«أيتها الفتاة، حياتك ليست سوى سلسلة من الخيبات والفشل».

«أيتها الفتاة، صوتك يشبه الضفدع».

«أيتها الفتاة، لن تنجحي في الحصول على الحب».

تلك الإهانات ليست موجهة من أحد أصدقائك أو من الرجل الذي تعرفتي عليه، «مرحبا إنه عقلك، إنها أفكارك أنت!

لماذا يسئ العقل لك؟ وبما أن «العقل» هو في الواقع أنت،
فلماذا تسيئين إلى نفسك؟ لماذا تدعين أحدهم يعاملك بشكل
سيئ؟ حتى لو كانت أفكارك.

كلمات الآخرين؛ نقد حبيبك

الأفكار التي قمت بإنشائها بناءً على توقعاتك أو توقعات
الآخرين.

مقارنة نفسك بالآخرين، بما في ذلك النجوم.

الأشياء التي مررت بها بنفسك كنتيجة للتجارب المؤلمة مثل
الخيانة والرفض.

عندما تقبضين على نفسك وهي تفكر في شيء سلبي: (قبيحة،
سمينة، غبية)، قومي بمقاطعته.

يمكنك الصراخ (في عقلك)، «توقف! لا!» أو «كفى! أنا هي
المسيطرة الآن». ثم، مهما كان تفكيرك السلبي عن نفسك،
استبدليه بفكرة معاكسة أو مضادة أو بتأكيد يبدأ بـ «أنا».

على سبيل المثال، إذا كان تفكيرك هو «لقد فشلت في نتيجة
السنة الدراسية الأولى»، فيمكنك استبداله بـ «أنا إنسانة وعليّ
التعلم من أخطائي فما زال هناك العديد من الفرص أمامي».

أنا رائعة!

لقد ميزني الله بالعقل!

يمكنني النهوض من جديد!



يمكنك أيضًا إجراء حوار مع نفسك بنية تشويه سمعة «الصوت» الذي يتحدث إليك في كل مرة، إذا كنت تعرفين من هو المسؤول عن زرع تلك الفكرة داخل رأسك فابدأي بقول:

«لا يمكن أن أجعل جملة شيطانية تسيطر على تفكيري، يمكنني تحسين نفسي بدلا من الشكوى المتكررة».

إذا كنت تدركين أن لديك أفكارًا انتقادية متكررة، فيمكنك كتابة أفكارك و التخطيط لمواجهةها حتى تكوني جاهزة. حاولي الرد على كل نقد وكأنك محامية عن نفسك

غالبًا ما تكون الأفكار حاضرة عندما تحاولي النوم:

إنها متنمرة وهي مسيئة لفظيا وعاطفيا.

إنها مدمرة لاحترام الذات. إنها تقنعك بأنك لست جديرة بالسعادة. إنها كاذبة! من أجل مصلحة نفسك، أخرجيها واطردها.

تخلصي من أسوأ ناقد لك.

أيفون هي فتاة شجاعة وذكية، كانت بطلة في تسلق الجبال؛ قابلتها بالصدفة أنا وفانيليا، كانت «فانيليا» تمسك بالكلب؛ ركضت حينها أيفون.

لقد علمتني درسًا مهمًا؛ يمكن أن يكون الشخص شجاعًا بشكل لا يصدق في أحد جوانب الحياة، ويكون خائفًا بشكل غير منطقي في جانب آخر. الخوف لا معنى له.



قومي بالعودة إلى الواقع، ركزي أين أنا الآن، واشعري بدرجة حرارة الغرفة، إضاءتها، الناس من حولك: راقبي الطريقة التي تتنفسين بها.

الخيال هو قوة قوية عندما يسيطر عليها الإعصار السلبي. أنتِ تؤمنين برأيك. عندما تكونين في الواقع، إنه مجرد فيلم قمتِ بإنشائه في عقلك!



الفهرس

الإهداء	3
المقدمة	5
الفصل الأول: كيف تجعل المرأة تطاردك؟!	7
الفصل الثاني: تعلمي مبدأ الـ marketing في التعامل	19
الفصل الثالث: مادونا والعاهرة	27
الفصل الرابع: هل أنا جميلة	33
الفصل الخامس: تقمصني دور شهرزاد	45
الفصل السادس: حمالة الصدر الوردية	51
الفصل السابع: كيف تجعلينه يطلب الزواج؟	55
الفصل الثامن: لماذا نقع في الحب؟	59
الفصل التاسع: تعلمي الكاريزما!	65
الفصل العاشر: لماذا نشعر بالاكئاب بعد منتصف الليل	73



- 77..... الفصل الحادي عشر: الفيس بوك والانتحار!
- 81..... الفصل الثاني عشر: التمساح ينام أسفل سريري
- 87..... الفصل الثالث عشر: إنتاج مصل مضاد لعلاقات الآباء السامة
- 93..... الفصل الرابع عشر: هذا الرجل بخيل!
- 97..... الفصل الخامس عشر: حبوب منع الحمل
- 101..... الفصل السادس عشر: بائعة المناديل
- 105..... الفصل السابع عشر: قومي باغتصاب عقلك!

