الباب الخامس

إصنع نجاحك العاطفي

- كيف تحمي قلبك من الوجع العاطفي؟
- مكاسب وخسائر الحب ×الجامعة
- كيف تنسى حببيا إبتعد؟
- كيف تخبر فتاة بِحبك؟
- التحـرش الإليكترونـي ..علاماتـه وكيفيـة التعامـل معـه وعـلاج أضـراره

●●●

كيف تحمي قلبك من الوجع العاطفي؟

كثرت التجارب العاطفية المؤلمة للجنسين التي تستنزف المشاعر وتسرق الأعمار وتترك آثارا سلبية على أصحابها وقد تحرمهم من الفوز بزواج ناجح يستحقونه.

نقدم بأمثلة وخطوات واقعية كيف يحمي الجنسين أنفسهم من الاندفاع العاطفي؟ وكيف يتأكدون من حسن اختيارهم في الارتباط العاطفي وكيف يبتعدون بأقل الخسائر؟ وكيف يحمون أنفسهم من فقدان الثقة بالنفس أو فقدان الثقة بالجنس الأخر؟ وكيف يتعلمون النجاح في الحب ليسعدوا بزواج ناجح؟

احذر وارفض

يبدأ الوجع من التسرع بالارتباط ولتحمي نفسك تذكر:

- لا يكفي أن يحاصرك أحدا – والكلام للجنسين- بالاهتمام والاعجاب لتحبه «تأكد» أنه لا يفعل ذلك مع غيرك ويتفق مع أحلامك ويوجد تكافؤ بينكما وبين الأسرتين ولا تتجاوب إلا بعد جمع أكبر معلومات عنه ترضي «عقلك» وقلبك معا وتذكر الانسحاب السريع أسهل وبلا ألم.

- لا تفعل كشاب كان يعتبر فتاة كأخته وصارحته بحبها فقرر أن يحبها وأضاع سنوات وفشلت التجربة وفتاة أخبرها زميل بأنه لا يستطيع الاستغناء عنها فأحبته وتجاهلت أنه لا يناسبها فخسرت.

- فلترفض التورط مع الآخر عاطفيًا لمنع جرحه، أو التجاوب بافتراض حبه مستقبلا، أو «للهروب» من الوحدة والفراغ العاطفي ولتمنع إيذاء للنفس.

- تذكر «الفرامل» (المكابح) فإذا كنت تقود السيارة وتأخرت باستخدامها فستتعرض لحادث، والاندفاع العاطفي كذلك.

- تنبه عند الاقتراب من الجنس الآخر وأسأل نفسك هل هذا هو الشخص أو الإنسانة التي أريد أن أكمل معه / معها حياتي أم أعاني الفراغ العاطفي أو أريد الاستمتاع بالقبول من الجنس الآخر، ولا تجعله سببا للاستمرار بالتجربة، فأكثر المشاكل العاطفية المؤلمة تحدث لسوء الاختيار أو للاندفاع عاطفيًا.

- قبل أن تمنح أحدا من الجنس الأخر وقتا للتواصل تنبه أنه لا يستدرجك لارتباط لا تريده بعقلك.

- عند الإعجاب بالجنس الآخر سارع بالتحكم بمشاعرك واستخدم عقلك، وأكبر أكذوبة أن الحب يلغي العقل، فهذا ليس حبًا ذكيًا ولكنه يورطك بالمتاعب.
- أحب بقلبك وعقلك سويًا وتاكد أنك تشعر بالارتياح لوجوده، وترغب بالزواج منه وتقبله «بكل» عيوبه ولا تتجاهلها أو تتوهم أنك ستغيره، فلا أحد يغير نفسه سوى نفسه.
- أعز نفسك ولا تحب من لا يحسن تقديرك ، اخبرني شاب أنه «سف التراب» لتوافق عليه زوحته، وقالت زوجة بأنها طاردت زوجها لفترة طويلة ليتزوجها وفشلت الزيجتان.
- أي ارتباط عاطفي يجب أن يكون هدفه الخطوبة ثم الزواج.
- من لا يجيد تقدير نفسه فلن يقدره الطرف الآخر ولن يعامله بما يليق به.
- من أسباب الاندفاع العاطفي أن يقول طرف لنفسه أنه لن يجد مثل من يريد الارتباط به، أو أحببته ولن أحب ثانية، وهذه ليست دعوة للحب كل يوم بالطبع.
- ارفض الاستمرار بتجربة فاشلة خوفا من الوجع.

- لتنجح عاطفيا اهتم بمعرفة الطرف الآخر كما هو وليس كما تريد رؤيته وتنبه للعلامات التي تؤكد عدم اهتمامه أو أنه لا يستحقك.

لتحمي نفسك من الوجع العاطفي تذكر هذه اللاءات:

- لا تتسرع بتحويل الاعجاب لحب وانتظر كثيرا لتراه بكل أحواله وراقب كيف يتعامل مع الناس وليس معك فقط، فقد تهتم فتاة بشدة بشاب فتسأل عنه باستمرار وهل نام جيداً أو تناول طعامه أم لا؟ فيراها الشاب «ملاكا» ويجب أن يراقب كيف تتعامل مع زملائها وكيف تتعامل مع الأقل منها وكيف تتكلم عن أهلها.

- لا تحب الشخص وحده وأحبه هو وتعامله مع بيئته ووسطه والناس من حوله.

- من يفاجأ بتغير من يحب قبل أن يحس بالخداع فليتذكر تجاهله للتفاصيل فقد ينجذب فتاة بشدة بشاب وسيم أو ثري، والاعجاب بالشكل وبالثراء طبيعي ولا يكون وحده الدافع للارتباط فسيلغي «أجهزة الانذار» بداخلك والتي تحذرك منه.

- أنت المسؤول الوحيد عن قلبك وعن حمايته من الوجع واسعاده والاهتمام بمشاعرك «الغالية» فلا تمنحها لمن «تثق» أنه يستحقها.

- لا تتكلم مع من يضعفك بنصائح قاتلة مثل: للبنات خاصة «حاصريه» «هاتفيه باستمرار» «اشعريه بأنه أهم شيء في حياتك»، وهذا ما يراه الرجال إلحاحا وينتقص من البنت فتخسر.

- لا تحب من طرف واحد، وارفض خيانة قلبك، ولا تنتظر أن يحس بك.

- قال شاب أنه سيحاول اقناع فتاة بحبه، ومن يفكر بهذه الطريقة-من الجنسين- سيتألم حتى لو اقتنع الطرف الآخر به، فسيشعر أنه يتفضل وتنازل بالموافقة بالارتباط به.

- لا توسط أحد بينك وبين من تريد الارتباط به، كشاب معجب بفتاة بعمله فليخبرها مباشرة، ولا تلجأ فتاة لصديقتها لتلمح لشاب للارتباط بها فإن كان محترمًا فسينسحب وإن كان غير ذلك فسيتسلى بها.

- لا تفسر أي كلمة لطيفة على أنها كلمة حب، فالبعض من الجنسين يتعاملون بلطف زائد، ويعطون احساسا للجميع بأنهم مهمين لديهم.

- عند شراء سلعة نتأكد من جمالها وسعرها الملائم وخلوها من عيوب وتستحق «الثمن»، رغم أنها لن «تؤثر» بالسلب كثيرا على حياتنا فلماذا التعجل بالارتباط العاطفي.

- بالاندفاع العاطفي نخسر عمر ومشاعر والأسوأ أن يقول شخص أنه يريد رد اعتباره لشعوره بالرفض أو تعرضه لصفعة شديدة ويريد الانتقام.

- ليكن شعارك من لا يهتم بي لا أريده واعتز بنفسك فأنت غال جدا وارفض الإهانة وامنع ما ينتقص من تقديرك لذاتك..

- ارفض التفكير بأن من يضع يده بالماء ليس كمن يضع يده بالنار وأنه لا يتألم كثيرا إلا من يحب بشدة ونحترم المشاعر ولا ننكر الوجع ولكن «الاستسلام» له اختيار.

- تنفس المثل اللبناني البديع: كبرها بتكبر صغرها بتصغر، والبنات يبالغن أكثر، فاحداهن تخبرني أنها تموت ولو كان الانتحار حلالاً لانتحرت، فأرد بتعاطفي ورفضي المبالغة.

- اعرف أسباب عدم نجاح التجربة لضمان عدم تكرارها.

امنع الوجع

- بعض الشباب يتعاملون باحترام ويقدمون الخدمات للفتيات فتشكرهم «وتجامل» بعضهن الشاب بأنه مميز ورائع، فيتعلق بها ويؤذي نفسه.

- أخبرتني فتاة: كرهت نفسي لاستماعي لشباب كثيرين واكتشف أنهم يعاملونني كأخت ثم يخطبون غيري ومهم ألا تتقرب البنت لشاب بتقديم النصائح وأن تحسن تقدير نفسها.

- وعلي البنت ألا ترى الاهتمام أو المجاملات أو الحديث بالهاتف كثيرا «مبشرا» بالزواج فالأهم هل هناك عرض «واضح» بالزواج أم لا؟؛ حتى لا تفاجأ بخطبته لغيرها، وكذلك الشاب فصارحني شاب أنه بعد اهتمام سنوات بفتاة فوجئ بخطبتها.

- تذكر لن يستمر ارتباط عاطفي دون خطبة أو زواج لسنوات فأحد الطرفين سيبتعد وسيتألم الآخر.

- قبل أن تعد بنت شابًا بانتظاره فلتتأكد هل تريد اكمال حياتها معه وهل تثق به ويوجد تكافؤ مادي واجتماعي بينهما، وهل ستتقبل زواج صديقاتها قبلها، فالكثيرات أخبرنني بأحزانهن لذلك واخريات انتظرن طويلا ثم ابتعد الشباب بدعوى ضغوط الأهل.

- يجعل طول الارتباط الطرفين وكأنهما تزوجا طويلا وتكثر المشاكل، ويتراجع الحب، وننبه لحسن الاختيار وعدم الاكتفاء بالسعادة اليوم «وبحالة» الحب، كما قالت فتاة أنها سعيدة وتعيش قصة جميلة مثل صديقاتها، ومهم التفكير وماذا بعد ذلك، كأن ترى حلوى شكلها جميل، والأهم محتواها وماذا سيحدث بعد تناولها وهل ستضرك؟

- فلتتجاوز السعادة اللحظية، فبعض الشباب يرتبطون بفتيات وهم غير مستعدين للزواج، ويفاجئون بخطبة البنات ولو بعد حين، وأخبرني أحدهم أنه «كره نفسه» فكلما ارتبط بفتاة تركته بسبب المادة.

- أكد أخر أنه أخبر فتيات بظروفه وأنهم قبلن ثم تركنه، وقد يقبلوا اعجابا بأخلاقه ثم يكتشفن صعوبة الانتظار وطوله.

ليس صحيحا

- يستمر بعض الوجع بعد الزواج (من فتاة أخرى أو شاب أخر غير الذين ارتبطا به) فيفكر لو تزوج بمن أحب لكان أسعد، ولا يسعد بمزايا من تزوجه كمن يتنزه بمدينة ويقارنها بمدينة أخرى زارها سابقا فلا يستمتع بالنزهة ويؤلم نفسه.

- ليس صحيحا عدم استطاعة الابتعاد بعد اليقين من عدم وجود مستقبل للحب والصواب أن أقول أنه لا يريد أن يفعل لعدم الرغبة للربط بين تركه لهذا الشخص وبين الألم وبين القرب والسعادة أو «توهم» صعوبة ذلك أو لن تحب غيره.

- عندما ترى «علامات» متعددة على فشل الارتباط سارع بإنهائه فكلما تأخرت ستتضاعف الخسائر والوجع كتأخرك في الخروج من الرمال الناعمة.

- اقفز بعيدا خارج التجربة العاطفية التي «أوجعتك» ولا تتعامل مع الطرف الآخر كحبيب «خسرته» بل كشخص «أساء» إليك وكمصدر للوجع وليس للسعادة.

- غير تفكيرك به، وتوقف عن الحديث عنه واسمح لذكرياتك بالتراجع ولا تغذيها بالتذكر وإذا تذكرته قل: كان وهما لا يستحقني وسأعوض نفسي بالأفضل مستقبلا.

- بعض الفتيات يحرضن بعضهن على ألا تترك الشاب وأن «تحاول ثانية» وهذا كمحاولة اسعاف من مات بالفعل ويضاعف إيذاء للذات والمثل العبقري «وجع ساعة ولا كل ساعة».

- لا تنكر الألم والبكاء نعمة ورحمة للجنسين ولطرد الشحنات سلبية ولتقليل الألم ثم تخلص من كافة الذكريات ودلل نفسي بهواياتك والتنزه وشراء ما يسعدك وتحدث مع أصدقائك بعيدا عما ألمك.

- تعامل وكأنك بفترة نقاهة «ومثل» النسيان حتى يصبح واقعا وتستطيع مساعدة نفسك أو إيذائها فالتحكم بقلبك ممكن ولا تسمح له بخيانتك فقلبك ملكك ويتغذى على دمائك أنت ويجب أن يعمل لصالحك لا أن يؤذيك.

- تعامل مع نفسك كقوة عظمى، فأنت غال وتستحق معاملة جيدة وإن لم يكن الطرف الثاني يعطيها لك فلا حاجة لك به.

- أرفض الشعور بالانكسار قد تتألم بشدة أو يوجعك عدم الاتزان أو تكره نفسك والجنس الآخر لبعض الوقت، وتسأل عن سبب مرورك بتجربة مؤلمة، ولكن ذكر نفسك بأن هذه فترة مؤقتة، وستمر، وازرع داخلك رغبة أكيدة وراسخة برفض الكسر،وقل: أنا ضد الخدش وليس الكسر وإذا تعرضت للجرح أسارع بتضميده ليلتئم.

- أنت أغلى من أن تقيم نفسك بتجربة غير موفقة أو لأن أحدا لم يحسن تقديرك أو لاندفاعك أو رفضك التحذيرات من المقربين أو لأنك «خفت» من الابتعاد حين رأيت مؤشرات سوء الاختيار «فتمادى» بإيلامك.

- احتضن نفسك بحب واحترام «وأعز» قلبك وقل: ساتعلم وسأدوي جراحي ولن أبالغ بتصويرها كارثة لا تحتمل ولن أتحدث عنها فمعظم الردود موجعة وتزيد الألم وسأكتب لنفسي مشاعري بأمانة وأرد وكأنني استمع لأقرب صديق، انصحه بإخلاص «وبرحمة» وبصدق ودون مجاملة أو تزييف وسأكتب ذلك وأقرأه يوميا وأنفذه بهمة تزيد ولا تنقص «وسأتنفس» احترام عمري ولن أسمح بأي تواجد لمن أوجعني وسأعتبره الخاسر دائما، ولن أتعجل ارتباط جديد فلست بحاجة لرد الاعتبار فمن أوجعني يمثل «نفسه» ولا يمثل

الجنس الأخر كله وسأحمي قلبي وسأحسن علاقتي بأسرتي وبأصدقائي بلا شروط لأضاعف مناعتي العاطفية وكأنهم الفيتامينات والمقويات التي يتناولها من مر بأزمة صحية ولن أتسرع بقبول أي إشارة اعجاب من الجنس الأخر ولن أسمح باستغلالي عاطفيا وسأكون مثل المريض «الذكي» الذي يحرص على حماية نفسه بفترة النقاهة وسأحب عمري «وأعز» قلبي واحسن اختيار من يسكنه ولن أتأخر بطرد من لا يستحقه أبدا.

●●●

مكاسب وخسائر الحب × الجامعة

أحب عيون البنات والشباب وهى «تتير» بالفرحة عند الحديث عن تفاصيل قصص الحب التي يعيشونها وأفرح لسعادتهم «وأخاف» عليهم كثيرا من الفشل العاطفي «وتوابعه» اللعينة من إحساس بالإنكسار وبالمرارة و ... و.. فقد أوجعني كثيرا تعايشي مع الشباب –من الجنسين– عند فشل الحب.

سألني شاب عن الحب في الجامعة فهو لا يعرف مستقبله وكل ما يعرفه أنه سيكون مهندسا..

أسعدني سؤاله واحترمت رغبته في الفوز بحب ناجح «يحمي» قلبه وقلب فتاته من الأذى ومن سرقة الأحلام وإضاعة الفرص في السعادة والنجاح في الحياة وليس في الحب فقط..

الجرح المفتوح

المؤكد أن من يتعرض لخسائر متتالية في أحد جوانب حياته «يصعب» عليه تحقيق نجاحات كثيرة في باقي الجوانب، وحتى إذا حققها « فلا يستمتع» بها كما يستحق لوجود الجرح المفتوح بداخله، أي خسائره في الحب..

لذا أتمنى من جميع الشباب التأكد من استعدادهم للزواج في وقت معقول قبل مفاتحة الفتاة بالحب، وإخبارها بكل التفاصيل بأمانة تامة ليرى مدى استعدادها «الحقيقي» للإنتظار ..

الانسحاب المفاجيء

الشاب الذي يخبر فتاته بالحقائق سيحمي نفسه من إنسحابها «المفاجئ» بعد ادراكها لحقيقة موقفه مما يسبب له جرح، عايشته مع كثير من الشباب وأوجعني قول أحدهم: فقدت الثقة في نفسي لضعف قدراتي المالية، وشعرت أنني بلا قيمة لكثرة «انسحابات» البنات من قصص الحب معى رغم وسامتي وجمال حديثي و.. و..

حقها

من حق الفتاة أن تعرف الظروف الكاملة للشاب «لتقرر» هل ستنتظره أم لا؟ وكيف ستخبر أسرتها وفي أي وقت؟ وكيف ستتقبل برضا حقيقي انتظاره «مقابل» اقتناعها بمزاياه وأنه «يستحق» الانتظار حتى لا تلومه على ظروفه أو تشعر بالحسرة على نفسها لطول الانتظار فيختفي الحب تدريجيا ويتعاملان بصورة أرفضها حيث تبادل الإساءات وصنع الجروح..

حرب وتحدي

أتمنى أن يتأكد الشاب والبنت من التكافؤ بكافة الجوانب الاجتماعية والمادية.. فغالبية قصص الحب في الجامعة «تموت» قبل أن تبدأ لعدم التكافؤ بصورة فادحة.

وأثبت الواقع فشل نظرية: سأتحدى أهلي لأتزوجه، أو سأحارب الدنيا لأتزوجها فغالبا يندم الطرف الذي حارب بعد الزواج على اندفاعه العاطفي «ويصدم» لوجود اختلافات حقيقية «غابت» عنه لإستسلامه للإنجذاب العاطفي وربما الجسدي وللرغبة في سماع الكلمات العاطفية «ولبراعة» الطرف الأخر في السيطرة عليه عاطفيا.

الغرق × الحب

أتمنى عندما نجد أنفسنا «غارقين» في الحب، المسارعة بالإبتعاد قليلا لنتأكد هل هذا ما «حلمنا» به ونرغب بإستكمال حياتنا معه؟ أم اعتدنا عليه «ونخاف» من بدء علاقة أخرى؟، وهل «نتجاهل» الإشارات التي تصدر من الطرف الأخر وتضايقنا «وتتحملها» لإرضائه؟، وهل نعتقد أن الحب لابد أن يكون عذابا؟وهل يحذرنا الأصدقاء من الإستمرار في التجربة «ونرفض» الاستماع للتحذير أم «نتوقف» لنناقشه بأمانة مع أنفسنا؟

شرط

الحب في الجامعة يكون «رائعا» إذا تم بإختيار جيد وبعد تدقيق والتأكد من حسن أخلاق الطرف الأخر ووجود قدر جيد من التوافق الإجتماعي والمادي والنفسي والتفاهم والاحترام المتبادلين، ودون تقديم أية تنازلات أخلاقية وتوافر رؤية واضحة

للمستقبل المشترك وثقة البنت بقبول أهلها للشاب وظروفه وتأكد الشاب من موافقة أسرته وغالبا ما ترفض أسرة الشاب ارتباطه بزميلته في الجامعة إذا استمر لسنوات، ويتعمد الشاب إخفائه عن أسرته، ويخبرهم بعد التخرج وحصوله على عمل، وأقبل ذلك «بشرط» تأكده أن اسرته لن تعترض على مبدأ الزواج المبكر.

إهانة

أكره اتصال البنت بأهل زميلها بالجامعة «لإقناعهم» بارتباطها به لأنه يقلل من مكانتها وأتذكر فتاة طاردت والدة زميلها وكانت تقول لها: يا أمي، وأخبرتني بقول والدته: ابني لن يتزوجك وأنا لست مسئولة عما يقوله لك.

وأرى ذلك إهانة بالغة أكره أن تتعرض لها أية فتاة..

وكثيرا ما تتعامل والدة الزميل جيدا مع فتاته وهي ترفضها زوجة لإبنها حتى لا يتضايق ابنها وتراهن على انسحابها بعد سنوات وهو غير أخلاقي بالطبع لكنه يتكرر مع الأسف..

أحلام وصدمات

إليكم بعض ما سمعته من فتيات حلمن بالحب في الجامعة ..

كنت أعد الأيام لألتحق بالجامعة وأحقق أحلامي بالحب، فسأجد «فرصا» كثيرة للارتباط وسأختار أفضلها وتصبح لي

حياتي الخاصة «وحكاياتي» وسأستمتع بحكايتها لصديقاتي بعد أن «تعبت» من دور المستمعة للقصص التي لا تنتهي وللكلام الحلو الذي «حرمت» نفسي منه بصعوبة شديدة في الإعدادي والثانوي لإقتناعي بأن الحب المبكر لعب عيال»وصدمت» بعد دخولي الجامعة لإكتشافي أن معظم العلاقات «إشتغالات» من الجنسين لبعضهم البعض، وبعض البنات يعرفن ذلك ويقبلن للتسلية أو لاكتساب الخبرات في التعامل مع الشباب وللشعور بالثقة بالنفس..

خبرات

توقفت طويلا عند القول باكتساب خبرات في التعامل مع الشباب.

وأرد بخبرات واقعية لمعايشتي لسنوات طوال لفتيات أقمن علاقات متكررة مع شباب وتجاهلن المقدمات التي توضح فشلها المؤكد مثل صغر سن الشاب سواء قبل الجامعة أو في بداياتها، وغياب الاستعداد المادي لتتويج بالحب بالزواج في وقت مناسب، تعجلها للحب لتثبت لنفسها أنها جميلة ومرغوبة وتتناسى أن الشاب العابث لا يشترط الجمال ويكفية موافقة الفتاة على تقديم التنازلات العاطفية ثم الجسدية ليتركها بعد حصوله على «أقصى» ما يمكنه لتتألم وحدها.

أؤكد أن أي شاب «يقرأ» بوضوح تجارب الفتاة السابقة ويتعامل معها وفقا لأخلاقه، فإن كان محترما فسيبتعد عنها ويصعب عادة مسامحتها إلا في حالات نادرة وغالبا ما يتراجع قبل الزواج أو يعايرها بماضيها عند أول خلاف إذا تزوجها وهو ما عايشته بنفسي من تجارب عديدة احتضنت فيها صاحبة الخبرات الوجع باقي سنوات عمرها.

وأشبه تعدد الخبرات العاطفية –للجنسين وليس للبنات فقط- بمن يتناول أنواعا مختلفة من الخمور والمخدرات حتى تتلف كبده ورئتيه ويفقد «القدرة» على الإستمتاع بالحياة بعيدا عما «اعتاده» وإذا اضطر لتركها لتراجع صحته فإنه يشعر دائما بأنه فقد شيئا مهما «صاحبه» لسنوات وارتبط لديه بالمتعه

جميلا وذكيا

كي يكون الحب جميلا «وذكيا» لابد من حسن الاختيار وألا يكون من طرف واحد وألا يتعامل أحد الطرفين مع الاخر من باب الاحتياج فلا أستطيع العيش من غيره، وسأنهار إذا ابتعدت وأسارع بمصالحته لانني لا أتحمل غضبه وابتعدت عن الجميع لأنه يكفيني ،ولابد من استخدام «الفرامل»وعدم الاندفاع أو القول من يحب لايستطيع الابتعاد ونار الحب ضرورية وعذابه جميل فهذه مقدمات الفشل..

الحب في الجامعة قد يكون «مريعا» إذا كان متسرعا ومتقلبا ويرغب طرفاه في العيش في حالة الحب والخروج من سيطرة الأهل مما يعرضهما للخسائر النفسية والعاطفية.

●●●

كيف تنسى حبيبا إبتعد؟

نسيانه مستحيل، حبه قدري وهل يهرب أحد من قدره.انتظر عودته في أي وقت، أركز على الموبايل دائما «فقد» يَطلبني ليعود، لن أستطيع نسيانه فقد أحببته بإخلاص، أحببتها بصدق ولن أنساها أبدا.

«آه» لو نستطيع البقاء كأصدقاء،كرهت الحياة بدونه وأرغب بالموت السريع فابتعاده عني موتا بطيئا ووووو..

هذا قليل مما سمعته ممن تعذبوا «بصدق» وهم يفكرون بنسيان تجارب حب انتهت بأذى كبير أوجعني واحترمت معاناتهم ومددت لهم يد المساعدة بحب واحترام..

يدلل غيري

لكل من تركه حبيبه – الكلام للجنسين – أهمس بود واحترام:

أتمنى التوقف عن ترديد: النسيان صعب ومستحيل فتهزم نفسك واستبدله ليس سهلا بالتأكيد ولكنه «ممكنا» متى تذكرت لخسائري «البشعة» لاحتفاظي بالحب من طرف «واحد» فسوف أخسر صحتي النفسية وربما الجسدية وسأكون إنسانا كئيبا وفاقدا للثقة بنفسي ومحبطا و «ستضيع» شهورا وأعواما من عمري بينما «يستمتع» هو

-أو هي ـــبحياته ويحب ويتزوج وينجب «ويدلل» من اختاره بعدي وأسجن نفسي في حب»انتهى»ولن يعود.

مشروع فاشل

اغلق كل الأبواب أمام «احتمالات» العودة لإختيار الطرف الأخر الابتعاد وتجنب التوسل إليه ليعود – كما يحدث كثيرا – فإذا لم يعد «نادما»وبرغبته منفردا وبلا إلحاح فسيبتعد مرات ومرات وسيكون الجرح أكثر إيلاما فالحب بلا كرامة عبودية ومذلة ومشروع فاشل تماما وسيبتعد نهائيا بعد فترة لذا فمن «الأكرم» عدم السماح بالمذلة.

تورط واستغلال

تجنب البحث عن حب أخر «لتعوض» نفسك أو لترد الاعتبار ولتجعله يحس بالخسارة فلست مطالبا بذلك وستجرح نفسك جرحا أصعب وابتعد قليلا عن الجنس الأخر حتى لاتضعف وتتورط في تجربة قد يستغلك فيها الأخر أو تؤذي نفسك وتؤذيه.

قيس والإدمان

ليس صحيحا أنك لا تستطيع التحكم بمشاعرك فقيس كان يمكنه أن ينسى ليلى وقد نسيته وتزوجت «وعاشت حياتها»ولكنه «لم يرغب» فكان مثل المدمن الذي «يخسر» كُل شيء لإدمانه ويتمسك به لأنه ربط بينه وبين المتعة واستمتع بدور العاشق المهجور.

فتوقف عن تذكره «بحسرة» من فقد السعادة واربط بينه وبين «الألم» فيكفي أنه لم يتمسك بك ولم يحترم مشاعرك وواجه ذلك حتى لو تألمت فوجع ساعة خير من وجع كل ساعة وامسك بريموت قلبك بيدك وصدقني ستربح والعكس صحيح أيضا.

والحب اختيار بالعقل والقلب معا فاجعل «عقلك» يقود النسيان وتحكم بريموت قلبك واستعن بعقلك ولا تسمح لقلبك «بخيانتك» بمواصلة حبه واربط بن حبه وبالأذى والضياع وبن النسيان بالراحة «والحق» في مستقبل رائع تستحقه ولاتتراجع أبدا.

بكاء وشكوى

إبك إذا رغبت للتنفيس عن الألم وليس لزرع المرارة والإحباط،

وارفض الحنين إليه واعتبره ضد كرامتك وهذه حقيقة.

وغني بصوت عال:اللي ينساك انساه واللي يهواك اهواه وارفض غناء: أحبه مهما أشوف منه لأنك «غال»وتمنح مشاعرك لمن يقدرها فقط.

لا تكثر من الشكوى لأصدقائك فبترديدها تزرع بداخلك الألم مجددا فقد تحصل على تعاطف «يغريك» بالتمادي للحصول على المزيد فتحرم نفسك من النسيان ويتضايق أصدقائك ولو بعد فترة.

تمثيل

اشغل أوقاتك بما يسعدك ويفيدك وقم «بتمثيل»أنك نسيته وتدريجيا ستنسى ولا تنشط الذكريات باستدعائها وإذا طاردتك لاتتألم لفقدانها وقل كان حلما و»انتهى» والقادم أحلى «وسيدوم» ولن أهدر مشاعري ووراء حب أصبح ماضيا وسأدخرها للمستقبل ولن أتعجله.

لا تكرهه

قم بتفريغ شحنات غضبك وألمك على الورق واقرأه بصوت لتفريغ شحنة أخرى أو سجله على المحمول واطرد الرثاء للنفس وقل بصوت عال :لو كان خيرا ليّ لما ابتعدنا وسيرزقني الرحمن بأفضل منه في أحسن وقت ولا تحاول كراهيته لأنك ستعطيه مكانا في حياتك وقم بإلغائه من حياتك تدريجيا وامح رقمه من هاتفك وبريدك الإليكتروني واحذفه من صفحتك بالفيس بوك ومن حسابك بالتويتر.

ولا تذهب لأماكن تثق بترددہ عليها وإذا رأيته صدفة أو لوجودكما في نفس المكان «تدرب» على عدم النظر إليه ولا تتشنج أو تلقي بنظرك بعيدا فتلفت الأنظار.

لم تخسر

اطرد غضبك فهو لم يهينك بل حرم نفسه من حبك واعتز بنفسك دون مبالغة بالطبع وحتى لو كنت أخطأت ورفض اعتذارك فلا يستحق البكاء عليه لأنه غير متسامح.

لا تتعامل معه كانسان خسرته واعتبره لم يفهمك ولم يقدرك جيدا واغضب منه بحساب فالغضب وسيلة جيدة لطرد الحب ويطفيء اشتعاله بأسرع مما تتخيل.

إحتفل

لا تتكر ألمك ولا تبالغ فيه فتغرق واحتفل لأنك لم تضيع أوقاتا أطول معه حتى لو ضاعت شهور أو أعوام «فلا تزيدها» بالتكاسل عن النسيان.

وإذا تركك من تحب فاحب نفسك واحميها من الألم ولا تقل كنت صادقا ويستحيل نسيانه بدعوى الاخلاص واخلص «لنفسك» وسارع بطرده «لإختياره» الابتعاد.

دلل نفسك

لاتنعزل عن الناس ولا تبالغ في الاختلاط بهم حتى لا تندفع عاطفيا ولا تهمل مظهرك الخارجي داخل البيت وخارجه فالمظهر الجيد يحسن حالتك النفسية والعكس صحيح ودلل نفسك بالهدايا وبالتنزه مع أصدقائك المقربين وامنع أي حديث عنه ومارس هواياتك والرياضة البدنية لطرد التوتر «وتفنن» بإسعاد نفسك بعيدا عن أي أمور محرمة بالطبع.

عندما تنجح في النسيان قد تتكس عند مشاهدة مشاهد عاطفية أو أغني سمعتموها سويا فلا تتعامل مع الانتكاسة كأنها فشل وتستسلم وواصل النسيان وادعم نفسك مجددا فأنت تستحق صفحات جميلة بدون ألم أليس كذلك؟.

●●●

كيف تخبر فتاة بحبك؟

سألني شباب كثيرون السؤال التالي: كيف أخبر فتاة بحبي؟

أعجبني السؤال واحترمته؛ فلابد من حسن اختيار طريقة المصارحة بالحب فالبعض يبدو عليهم الارتباك الشديد واخرون يصارحون بالحب بلا مبالاة وكأنه يدعو صديقه للنزهة والبعض يبالغ في التوسل بقبول الحب..

قبل المصارحة لابد من طرح هذه الأسئلة الهامة..

كيف تأكدت من حبك لها؟..

هل لشدة إعجابك «وإنبهارك» بجمالها وانجذابك البالغ بها وكثرة تفكيرك، أم لأنك خرجت من تجربة فاشلة واقتربت منها مؤخرا وشعرت بأنها «تعوضك» عن حبك السابق؟ أم وجدت بها صفات عكس حبيبتك السابقة التي أرهقتك؟

أم «قررت» الحب بعد أن اكتشفت أن الجميع من حولك «غارق» في الحب أم وجدت بها صفات فتاة أحلامك فعلا؟..

فإذا كانت الإجابة بالسؤال الأخير فهذا أمر جيد..

قرص الفوار

إذا كانت الإجابة «الصادقة» بأحد الأسئلة الأخرى «فأتمنى» إعادة النظر لمنع إيذاء نفسك «بالتورط» في تجربة ستخصم منك بأكثر مما تسعدك..

فقد تشعر بإنتعاش عاطفي غامر ولكنه سيكون مثل قرص الفوار الذي سرعان ما سيذوب ويتلاشى بعد فوران كبير وعندئذ سيكون أمامك خياران مؤلمان..

إما الإنسحاب وستتألمان سويا أو خداع نفسك والتمادي ومحاولة إقناع نفسك بالإستمرار «للخوف» من الإعتراف بالحقيقة وبمرور الوقت ستنتهي العلاقة بجرح «أكبر» لك وللفتاة..

لن تغيرها

إذا اقتنعت بمزايا الفتاة «أتمنى» المسارعة بالتوقف عند عيوبها وألا تظن إنها ستقوم بتغييرها فلا أحد يغير سوى نفسه وبعد وعي ومثابرة ايضا وتذكير نفسه بخسائره إذا لم يتغير وبمكاسبه بعد التغيير.

إذا وجدت عيوبا صعبة مثل العناد والعصبية الشديدة والإستبداد بالرأي وقبلهم تعدد العلاقات فأتمنى «القفز» سريعا مالم تستجيب بشكل «جاد» ومستمر لمطالبتك بلطف دون توسل لمعاملتك باحترام تستحقه..

أما عدم الإخلاص فلا أنصح بالمحاولة لتغييره وهذا الكلام للجنسين بالطبع.

لسنا ملائكة

عندما تجد رغبة صادقة في التخلص من هذه العيوب الصعبة وعدم تشبث بها أو وجدت عيوبا مختلفة فلا بأس لأننا جميع لدينا عيوب ولسنا ملائكة ..

ولتتقن التعامل الايجابي العيوب وتقبل بها مقابل استمتاعك بمزاياها وتذكر أنها أيضا تقبل بعيوبك..

وهنا نصل للمرحلة الهامة أي التأكد من التوافق الاجتماعي بينكما ومن التفاهم العقلي والتجاوب العاطفي وأيضا من قدرتك «الحقيقية» لتتويج هذا الحب بالزواج في وقت قريب فقد عايشت ولسنوات طوال قصص حب صادقه بين الجنسين انتهت بالأذى البالغ لعدم استطاعة الشاب الزواج إلا بعد مرور سنوات طوال، و«تعب» البنت من الإنتظار «وإختيارها» الزواج بغيره خوفا من مرور العمر بلا زواج مما سبب خسائر للطرفين..

مرارة وتعاسة

فالشاب يفقد الثقة بنفسه وبالمرارة لأن فتاته تركته وفضلت عليه العريس بسبب المادة..

مما يجعله أكثر عرضه للتعاسة في الزواج لأنه يشعر دائما بالتحسر على حبه الضائع ويقارن بين حبيبته وبين زوجته التي غالبا ما يختارها بالعقل فقط «لخوفه» من الحب مجددا..

قد يوهم الشاب نفسه بالحب مع فتاة لا تناسبه ليرد الاعتبار لنفسه، وهذا لا ينفى أن هناك من نجحوا من الجنسين في إغلاق ملفات الحب التي لم تكتمل قبل الزواج.

ولكنهم قلة في الواقع.

نكد

لا ترضى الفتاة التي تركت من تحب لتتزوج -كثيرا- بمن تزوجته وبعد فترة من الزواج والثقة بأنها «قفزت» بعيدا عن العنوسة، تبدأ في المقارنة بين زوجها ومن أحبت وتنغص وتنكد على حياتها وعلى زوجها أيضا..

لذا أتمنى التأكد من الاستعداد المادي للزواج قبل المصارحة «لتحمي» قلبك من الألم فهذا «حقه» عليك وأن تدرك أن الانتعاش «المؤقت» بعد المصارحة وعيش تجربة حب تعرف أنها لن تكتمل سيترك وراءه ألما أكبر من هذا الانتعاش السريع ...

عندما تطمئن إلى استعدادك المادي اجلس مع نفسك بهدوء واغلق هاتفك المحمول وانفرد بنفسك واغمض عينيك وتخيل

حياتك معها بعد ١٠ سنوات وبعد ٢٠ لتطمئن إلى حسن اختيارك فإذا سعدت بالنتيجة فتوكل على الرحمن وصلي ركعتي الحاجة لييسر لك الرحمن الحب والزواج وليرزقك خير التعامل معها ويكفيك شر التعامل معها.

لإزالة التوتر

توجه إليها وقل يثقة وأنت معتدل في جلستك وقدماك على الأرض والظهر مستقيم وأمدد البطن قليلا للآمام فهذا الوضع يهديء الأعصاب ويزيل التوتر الذي يصاحب عادة هذه المواقف ..

قل بابتسامة أنك وجدت فيها مواصفات فتاة أحلامك وأنك تريد الارتباط بها واشرح لها موقفك المالي والاجتماعي باختصار وببساطة ودون خجل -إن كان ليس كما تتوقع هي- فكما تريد الزواج منها فهي أيضا تريد الزواج من إنسان محترم يحبها ويحافظ عليها ..

وكما تمتلك مزايا فلديك أيضا مزايا ..

كن وسطا فلا تبالغ في تدليلها أثناء المصارحة ولا تكن جافا أيضا..

وأخبرها أنك تنتظر ردها في أسرع وقت ولا تقل كلمات مثل: إذا رفضت حبي ستحكمين عليّ بالاعدام أو ما شابه ذلك لأنها «تخصم» منك في المستقبل حتى لو أرضت غرورها..فإذا وافقت فمرحبا .

أرفض واطرد

إذا رفضت حبك فارفض الألم وسارع بطرده ولا تقلل من شأنك فأنت «غال» بِها ومن غيرها وستفوز بحب من ترغب بك و«تسعد» بذلك في أفضل وقت.

وثق بأنك تعجلت ولم «تقرأ» جيدا تجاوبها معك قبل المصارحة فلابد من «مراجعة» كل تصرفاتها معك قبل المصارحة وألا تندفع في المصارحة «لشدة» اعجابك فيجب التأكد أن الاعجاب متبادلا وأنها ليست مرتبطة بغيرك وحسن أخلاقها بالطبع واحترامها لتفكيرك وترحيبها بك أيضا.

●●●

التحرش الاليكتروني ..علاماته وكيفية التعامل معه وعلاج أضراره

يتعرض الكثيرون -من الجنسين ومن مختلف الأعمار- للتحرش الإليكتروني عبر الفيس بوك والمنتديات على الإنترنت وتتزايد المعاناة منه لعدم معرفة الكثيرين «بالحيل» التي يستخدمها المتحرشون من الجنسين «وبالثغرات» التي ينفذون منها.

نقدم أمثلة واقعية لمن تعرضوا للتحرش الاليكتروني وأسبابه ومراحله وتكشف كيفية مواجهته وتقليل خسائره وإغلاق الأبواب المؤدية إليه.

فلنغلق الأبواب

- البعض يضيف من لا يعرفهم من الجنس الآخر لوجود أصدقاء مشتركين أو لأنه يرغب في متابعة الكثيرين لمنشوراته أو يبحث عن أصدقاء جدد ومهم الحذر ومنع أي محادثات خاصة.
- بعض النساء تكتب على صفحاتها بالإنترنت: لا أتحدث مع الرجال، وتظن أنها تغلق الباب والطبيعي ألا تكتب ذلك وألا تتحدث أيضا معهم فعندما تسير بالشارع لا تضع لافتة لا أتكلم مع الرجال.

- التحرش لا يحدث بالبداية فالمتحرش سيكون لطيفًا ويتجنب أي إشارات للتحرش.
- يتعمد المتحرش المزاح مع حواء ثم يتحرش فإذا اعترضت يؤكد أنه كان يمزح وإذا لم تفعل واصل حتى يصل لمرحلة التحرش الحقيقي بلا مواربة.
- أغلب المتحرشين يواصلون بإلحاح بعد الصد مرات ومرات.
- تلجأ بعض البنات لبرامج على الهاتف المحمول للتعارف للزواج ولا تعلم انتشار المتحرشين بها وتتعرض للتحرش وللإبتزاز أحيانا، ولا يقبل رجل بالزواج بهذه الوسيلة.
- يتعمد المتحرش التحدث مع الفتاة كثيرا لتعتمد نفسيا عليه وتعتاد وجوده ثم يغيب ثم يعود ثم يغيب، وذلك حتى يدفعها للقبول بالتحرش عندما يفعله ولعدم صده خوفا من غيابه.
- التأخر في «حظر» وطرد المتحرش سواء أكان غريبا أو من المعارف يغريه بالتمادي ويدفعه للإلحاح ليحقق هدفه فأي لين في التعامل أو التوسل ليتوقف سيدفعه للتحرش مجددا.

لا تكوني ضحية

- يتخفى المتحرش أحيانا بأسماء بنات للتعارف ويعرف أسرار ضحيته ليستغلها ويدخل باسم رجل ليتحرش بها وهو يعلم نقاط ضعفها فلا تتحدثي حتى مع بنات لا تعرفيهن شخصيا ولا تثقي إلا بمن تعرفيهن جيدا بالواقع.

- لا تقولي له: أخلاقي لا تسمح فسيتحدث برقي ويقسم أنه سيحافظ عليك وسيوقع بك سريعا.
- لا تنشري صورك فالبعض يعمل «فوتوشوب» ويضعها بصورة غير لائقة ويهدد البنت بها.
- لا تردي على من لا تعرفينه عندما يراسلك على الخاص ولا تقولي جمل مثل: «لا أكلم الغرباء» فسيطاردك ويتوقع أنك تريدين الإلحاح أو تتدللين.
- لا تنخدعي بالمنشورات الدينية أو الثقافية على صفحته أو أنه يحدثك باحترام شديد فهو يريد استدراجك ليكسب ثقتك.
- بعض المتحرشين يكون واضحا بوضع صور فاضحة على صفحته أو بكلام خادش للحياء منذ اول محادثة وهو لا يريد تضييع وقته ويريد من على شاكلته.
- تكلمي عن حياتك مع صديقاتك على الخاص فقط.
- التعليقات السيئة تحرش وتجاهلها يحرضه على المزيد وسارعي بالحظر.
- احذري كتابة تعليقات على منشورات عاطفية فستجلب لك متحرشين وإن أظهروا تعاطفا معك فغالبية المتحرشين يضعون منشورات تشيد بحواء وتندد بممارسات الرجال معها لاستمالة النساء.

تذكر والكلام للجنسين

- لا تقبل صداقات من أناس لا تعرفهم.
- لا تتجاهل تلميحات غير مريحة.
- لا تنشر صورك ولا تفاصيل حياتك الخاصة حتى لا يستغلها المتحرشون.
- لا ترد على أسئلة شخصية مهما ألح أحد.
- لا تمنح احدا ثقة لملاحقته لك بتعليقات على منشورات وإن بدا محترما وراقيا فهذا لا يعطيه الحق في معرفة أسرارك.
- قد يرسل المتحرش صورا فاضحة لنفسه ويطلب من الضحية ارسال صورها.
- قد يرسل المتحرش قصة مؤلمة عن نفسه وحياته ليحصل على تعاطفك ثم يسيطر عليك ويتحرش ويبتزك.
- التحرش قد يأتي من خلال تعليقات ساخرة ليستفز الضحية بالرد ونوصي بتجاهله وعدم الرد.
- التحرش الاليكتروني موجود بالعالم وليس كما يعتقد البعض زيادته بالمجتمعات المحافظة.
- احذر الدردشة مع الغرباء خاصة عندما تحس بالوحدة أو بالغضب من أسرتك فستكون بأضعف حالاتك.

- يجمع المتحرش بعض المعلومات عن الضحية بمتابعة ما تكتبه عن نفسها في صفحتها أو تعليقاتها ويطاردها لترد عليه على الخاص وقد يتهمها بالخوف وعدم الثقة بالنفس ليستفزها لترد.
- لا تفسري الالحاح بانه اهتمام بل دليل على اعتياده للتحرش.
- لا تبحث عن الاهتمام عبر الإنترنت فالبعض من الجنسين يضع صوره وأخباره الخاصة ليعوض احساسه بالوحدة والفراغ العاطفي ويرى ذلك أكثر أمانا من التورط بعلاقات بالواقع والمؤكد أنه يوضح للمتحرشين من الجنسين نقاط ضعفه ويصبح فريسة سهلة فيستغلون ذلك للإيقاع به فقد تورط البعض بعلاقات عبر الكاميرا والبداية كانت هربا من الوحدة والفراغ العاطفي وبحثا عن اهتمام.

الحيل والثغرات

- قد يرسل المتحرش رسائل صوتية ويدفع الفضول الضحية لسماعها والصواب ألا نقرأ أو نستمع لرسائل مجهولة أو من أشخاص نعرفهم فمن يريد شيئا ممن نعرفهم فليتواصل وجها لوجه ولا يختبيء ليجبرنا على رؤية أو سماع ما نكره.
- التحرش لا يكون بكلمات الغزل فقط بل بتلميحات جنسية وصور خادشة للحياء وفيديوهات جنسية وبالإلحاح بطلب

التواصل ويلجأ المتحرش أحيانا لاتهام الضحية بالغرور أو بتعدد العلاقات وإدعاء الشرف أمامه ليدفعها للرد للدفاع عن نفسها ثم يستدرجها للتواصل معه.

- يحرض نشر المعلومات التي توضح الثراء بعض المتحرشين للايقاع بالضحية وابتزازها ماديا.
- يلجأ البعض لتعويض خسائره العاطفية والدراسية بقضاء أوقاتا طويلة على الإنترنت ويدمن التعليقات على منشورات الأخرين فيسهل تتبعه وفهم شخصيته والنيل منه والأفضل تخصيص وقتا محددا للإنترنت مع تجنب ذكر أي تفاصيل خاصة.
- يتحرش البعض بوضع تعليقات خادشة على منشورات الضحية أو ردا على تعليق لها بأحدى المواقع فترد عليه غاضبة ويعتذر ويستدرجها للحديث الخاص أو يلاحقها بالتعليقات اللطيفة حتى تهدأ ويتمكن منها والصواب تجاهله تماما فلو سارت بالشارع وقال أحدا تعليقا ضايقها فستكتفي بتجاهله، والإنترنت كالشارع يجب وضع المسافات والحدود مع الجميع بلا استثناء فلو شاهدنا رجلا «يبدو» أنه محترم فلن نثق به ونكلمه بالشارع وهو ما يجب فعله بالإنترنت.
- يرسل المتحرش رسائل جنسية للأطفال والمراهقين ويسخر منهم لرفضها واتهامهم بالخوف وأنهم صغارا لتحريضهم على قبولها.

«غضبت كثيرا عند تعرضي للتحرش إليكترونيا وتمنيت لو قابلت المتحرش لأصفعه وأمزقه».

كان هذا ما قالته سيدة بمنتصف العمر وأضافت: كنت أتوهم أن المتحرش صغير السن أو من المستويات الأدنى اجتماعيا أو عاطلا وصدمت بمن يعملون بمهن مرموقة وكبار السن ويتحرشون إليكترونيا وحاولت اقناعهم بأن هذا لا يليق بي ولا بهم دون جدوى توهمت أنهم لا يتحرشون بالمحترمات فلم أفعل شيئا يوحي بأنني سأقبل التحرش.

والثابت أن المتحرش يبحث عن «أي» حواء ويبذل مجهودا مضاعفا لايقاع المحترمات.

- زوجة فوجئت بزوج صديقتها المقربة يحادثها على الخاص بالفيس بوك ترددت أولا ثم دفعها الفضول وبدأ بالتأكيد على احترامه لها ثم طلب معونتها لإنجاح زواجه فقدمت النصائح ثم سألها عن حياتها فشكت من زوجها، وتدريجيا تمكن منها واستدرجها لعلاقة عاطفية وطلب منها صورا ورفضت ثم رضخت لإلحاحه وهددها إن لم تقم معه علاقة جسدية بفضح أمرها مع زوجها ولما ردت بأنها ستخبر صديقتها قال أن صديقتها ستسامحه وستفضحها فاغلقت صفحتها وقاطعت صديقتها وعاشت في خوف.

- شاب يعمل بمهنة مرموقة يكثر من نشر صوره بعمله ويكتب عن نفوذه تمكن من التعرف على بنات كثيرات بزعهم أنه سيوظفهن معه وتحرش بهن وكان يهددهن بفضحهن عند معارفهن وتقدمت بعضهن بشكاوى ضده بعمله.

- زوجة تشاجرت مع زوجها وفضفضت مع رجل عبر الإنترنت وتوهمت أنه صديق مخلص واطمأنت لأنه لا يعرفها ولا يعرف زوجها وفوجئت به يبتزها ويهددها بكشف مراسلتها له مع زوجها ونشرها على صفحات الإنترنت لأنه لا يعرف رقم هاتفها أو عنوانها ويطالبها بعلاقة جسدية.

- فتاة بكت وهي تقسم أنها ظلت أشهر تقسم له انها لن تتحدث معه ثم ضعفت وكلمته وابتزها ماديا ثم طالبها بعلاقة جسدية فرفضت وهددها باخبار أسرتها فأخبرتهم وتحملت العقاب وقاطعت الإنترنت للأبد.

- بنت قالت انها قبلت بالحديث مع شاب حتى لا تكون أقل من صديقاتها اللاتي اتهمنها بضعف الشخصية وبالجبن من الحديث مع الشباب وأكدن لها أنه أمان بعكس الواقع وفوجئت به يلح على استخدام الكاميرا ولم تكن تعلم أنه يسجل لها.

- شاب تحرشت به فتاة وأرسلت صورها وشجعته على ارسال صورا فاضحة وفيديو له ثم هددته بفضحه إن لم يدفع لها أموالا باهظة فرضخ لها وما زالت تواصل ابتزازه.

- طفل فوجيء بصديق تعرف عليه عبر الإنترنت يدعوه للشذوذ.

انتصر على الأضرار

- لا تنكر احساسك بالألم ولا تتعامل وكأن شيئا لم يحدث وتواصل التصرف بنفس الاسلوب وكأنك تثبت أن المتحرش إستثناء فستتعرض مجددا للتحرش ما لم تتغير وتضاعف الوجع.
- لا تخبر أحدا حتى لا تصبح مادة للقيل والقال وحتى تسمح للتجربة بالذبول ولا ترسخها داخلك بالحديث عنها وأغلب الردود ستكون سلبية فسيتهمونك بالسذاجة أو يصورن العالم مليء بالذئاب وأنت الحمل مما يقلل من تقديرك لنفسك واكتب لنفسك كل ما تود الكلام عنه ثم اقرأه بصوت حتى تفرغ الشحنات ومزق الورق وقل: لن أسمح بإفساد حياتي مجددا.
- سارع بطرد الألم ولا تبالغ واحتفظ بالخبرة.
- لا تنعزل عن الناس ويمكنك إغلاق صفحاتك على الإنترنت حتى تهدأ ثم تنشيء أخرى مع ضم من تعرفهم وتثق بهم فقط.
- غير رقم هاتفك إذا عرفه المتحرش.
- لا تتسرع بالإبلاغ عنه فسيعرف وقد يؤذيك؛ انتظر فترة ثم ابلغ عنه من صفحات تنشئها خصصيا لذلك ثم اغلقها.

- عندما يخبرك طفل بتعرضه للتحرش الإليكتروني لا تسارع بمنعه من الإنترنت ولا تلومه وأعلن ثقتك به واحترم اعترافه ولا تعامله وكأنه هش سهل الانكسار وأخبره أن الحياة بها السيء والجيد وأن علينا التعلم والحذر ونبهه ألا يخبر أصدقائه حتى لا يعايرونه عند الاختلاف كما يحدث كثيرا، وتذكر أن الأطفال والمراهقين يخافون من اخبار أسرهم بتعرضهم للتحرش حتى لا يتعرضوا للاهانة والمعايرة وفقدان الثقة بهم وحرمانهم من الهاتف المحمول والانترنت.
- لا تضع صورة لكلام المتحرش على صفحتك فستسيء إليك كثيرا.
- اطرد الشعور بالإهانة فقد أهان نفسه وارفع رأسك بعزة واحتفل بنجاتك وأغلق الصفحة.

●●●