GPS

علاقات

ساره النجار

GPS علاقات

المؤلف: ساره النجار

تدقيق لغوي: محمد مصطفى

تنسيق وإخراج داخلي: لخضر بن الزهرة

تصميم الغلاف: عبد الرحمن الصواف

رسومات داخلية: سهيلة خالد

رقم الإيداع: 27866 / 2019

الترقيم الدولي: 978/977-85607-9-3

الطبعة الثانية: 2020

رئيس مجلس الإدارة: أ. د. محمود محمد السعيد

المدير العام: هالة البشبيشي

بريد إلكتروني: info@alhalapublishing.com

تليفون : 01110161117

العنوان: 26 ش 261 المعادي الجديدة

صفحة الفيسبوك: مركز الهالة الثقافي

https://www.facebook.com/alhalapublishing

جميع حقوق الطبع والنشر محفوظة للدار، ولا يحق لأي شخص أو مؤسسة أو جهة إعادة إصدار هذا الكتاب، أو جزء منه، أو نقله بأي شكل من الأشكال، أو وسيلة من وسائل نقل المعلومات، ولا يجوز تداوله إلكترونيًّا نسخًا أو تسجيلًا أو تخزينًا، دون إذنٍ خطيٍّ من الدار.

جميع الآراء الواردة في هذا الكتاب تعبّر عن رأي كاتبها، و لا تعبّر بالضرورة عن رأي دار النشر.

GPS

علاقات

ساره النجار

إهداء

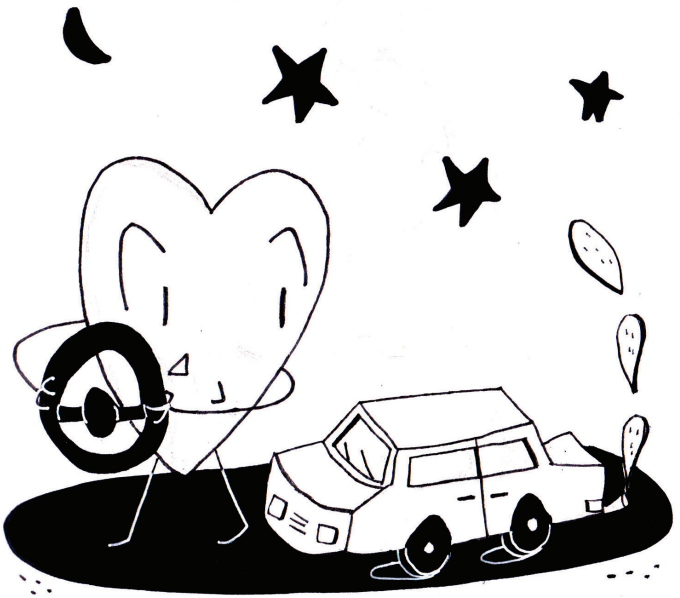
إلى كل من وقع في الحب حتى لا يبقى وحيدًا

وإلى كل من وقع في الحب وظل وحيدًا

وإلى كل من لم يقع في الحب بعد

إليك أنت

الحب زي السو اقة



أول مرة أطلع فيها بعربيتي لوحدي كان مشوار اضطراري، كنت لازم أوصل صديقتي المريضة للمستشفى، وكنت متوترة جدًّا، أصل محدش علمني السواقة والمرة الوحيدة اللي طلعتها مع حد يعلمني السواقة كان كل اللي اتعلمته من قواعد؛ إني لو دست على دواسة البنزين العربية تمشي، ولو دست على الفرامل العربية تقف، فقط لا غير.

المهم طلعنا، صاحبتي على الكرسي اللي جنبي بتتوجع، وأنا بحاول أحافظ على هدوئي قدر المستطاع، وفجأة لقيتها بتقوللي: «إنتي مابتديش إشارات ليه؟» بكل بلاهة سألتها: «**يعني إيه؟**». قالتلي وهي مش قادرة تتكلم أصلًا: «**يعني الناس ازاي تعرف إنتي داخلة يمين ولا شمال فيعملوا حسابهم بدل ما يخبطوكي؟**» والإجابة كانت: «**صوت صرصور الحقل**».

المهم وصلنا بأمان الله المستشفى وهي بقت أحسن، وجه الوقت إني أرجعها بيتها، واحنا راجعين لقيتها بتسألني: سارة هو إنتي لو مجهدة وطاقتك بتخلص خالص، ينفع تقومي تدلعي اللي حواليكي؟

قلتلها: **آه، هو المسكن اشتغل ولا إيه؟!**

لقيت ميرنا بتقول: جاوبي يا فيلسوفة عصرك.

وكان ردي: **أكيد لأ يا ميرنا.**

ميرنا: طب إنتي البنزين عندك بيخلص، اقفلي التكييف وافتحي الشبابيك لحد ما تحطي بنزين يا حلوة.

قلتلها: **معلش، أنا أصلي معرفش قواعد السو اقة على فكرة.**

ميرنا: يا ستي بكرة تعرفي، ولا حتى متعرفيش، هو في حد من اللي سايقين حواليكي دول عارف هو سايق ازاي!

السو اقة زي الحب بالظبط محدش عارف قواعدها، لكن كلنا بنسوق، وكلنا بنحب.

معرفش ليه كل مرة كنت بقعد قدام الدريكسيون كنت بستغرب جملة صديقتي الله يرحمها: الحب زي السواقة.

النهارده بعد كل الكتب اللي قريتها والكورسات وورش الإرشاد السلوكي اللي حضرتها اكتشفت إن كلام صديقتي صح: «**الحب زي السو اقة**».

الحب زي السو اقة؛ فعشان علاقتك تبقى آمنة لازم من الأول عربيتك تبقى فيها وسائل أمان؛ إيرباج وفرامل، وعشان العلاقة ما تعطلش لازم تحط لها وقود أول بأول، وعشان تتجنب إنك تتئذي لازم تختار طريق منور ممهد تمشيه.

الحب زي السو اقة عشان ما ينفعش واحد تايه في الدنيا مش عارف هو رايح فين يقع في الحب، وعشان ما ينفعش حد ماشي عكس اتجاهك يبقى رفيق الرحلة، وعشان إنت اللي سايق والقرار قرارك يا برنس.

الحب زي السواقة عشان لازم يبقى قلبك ع الحبيب، وعينك ع الطريق، الحب زي السواقة عشان لازمه **GPS**.

يالا اظبط قعدتك في الكرسي، عدل مستوى مراياتك، واربط حزام أمانك وتعالى نبدأ الرحلة، ونسأل الله السلامة.

قدامك سكة سفر

أول ما البني آدم مننا بيتولد، المولى عز وجل بيسلمه عربيته، اللي هي نفسه؛ نفسه المعجزة، نفسه المليانة إمكانيات وطاقات وقدرات هائلة، عشان يعيش عمره كله يحاول يكتشفها وبعد ما يكتشفها يستفيد منها ويفيد بيها.

العربية دي ليها عجلة قيادة عشان هو اللي يسوقها، ما هو أصله مخير يمشي الطريق اللي هو عايزه، بس كل طريق له آخر، وطالما اختار هو الطريق يبقى ما يلومش إلا نفسه على المكان اللي هيوصله في الآخر.

العربية دي ليها علامة بنشوفها كلنا أول ما نبص على العربية، العلامة دي بتقول لنا ماركة العربية دي إيه، وكل ماركة ليها بلد منشأ، عشان كده كل عربية ليها مواصفات خاصة بيها لوحدها، وليها قوة موتور مختلفة عن التانية، وكل عربية ليها معدل استهلاك للوقود وليها قيمة سعرية غير العربيات التانية. العلامة دي هي الأم، الأم هي هوية العربية، اللي منها بتعرف إنت مين، إنت عربية مرسيدس ولا فيات ولا تكتوك.

الطريقة اللي كانت بتعاملك بيها، الكلام اللي بتقولهولك عن نفسك، انعكاس صورتك في عيونها، درجة قبولها لاختلافك؛ كل ده هو اللي شكل هويتك وبقيت في الأوراق الرسمية يا مرسيدس يا تكتوك.

العربية كمان ليها إطارات، وعلى حسب قوة تحمل الإطارات دي لوعثاء الطريق، للحصى، لدرجات الحرارة ولمطبات الحياة بتكون درجة أمان العربية.

الإطارات هي المسؤولة عن إنها يا تخلي عربيتك بتجري ع الأسفلت بكل سلاسة يا تلاقي العربية بتحدف منك أو بتقف بيك، أو حتى تتقلب

لو الإطارات دي لا قدر الله انفجرت وساعتها بتعرض حياتك كلها للخطر. الإطارات دي هي الأب.

لكن ساعات العلامة تكون بتقولك إنك عربية كارو، وأنت عارف في قرارة نفسك إن المولى خلقك رانج رووفر، فتضطر تشتغل إنت على عربيتك بنفسك لحد ما تبقى رانج رووفر. الأمر صحيح صعب لكن محتاج منك شجاعة وإيمان بنفسك.

طب حلو أوي. عربيتي معايا أهو، أنزل الشارع بقى أمشي في دروب العلاقات براحتي، فين المشكلة؟

مفيش مشكلة إنت بس لازم تطلع رخصة يا معلم، وقبل ما تطلع رخصة لازم تتعلم ازاي تسوق، وتدخل امتحان لازم تنجح فيه، الرخصة دي بمثابة اعتراف إنك مؤهل تدير عجلة القيادة وتتعامل مع العربيات والمارة في الشارع.

المشكلة اللي بجد إن كل اللي بيسوقوا معاهم رخصة، لكن مش كل اللي بيحب أو متجوز معاه رخصة الدخول في علاقات ولا الوقوع في الحب.

إحنا ما اتعلمناش يعني إيه علاقات، وما أخدناش أي دروس في الحب، وكل اللي نعرفه عن العلاقة بين الرجل والمرأة اكتسبناه من خلال متابعتنا لأبونا وأمنا؛ يعني لو هما علاقتهم ببعض ماكنتش جيدة وماكانوش على وفاق فمينفعش نعتمد عليهم كمثل أعلى في العلاقات، وهنبقى مضطرين نأخد إحنا دروس خصوصية في الحب.

المشكلة الأكبر بقى إن الدروس اللي أهالينا تلقوها عن العلاقات أقل بكتير من اللي إحنا بنتلقاه وبنمارسه في عصرنا الحالي؛ هما يمكن

يكونو اتعلمو، وعلمونا ازاي نجيب درجات عالية في حصص الإملاء، ازاي نبقى أبناء مطيعة بتسمع الكلام لكن محدش علمهم ولا علمنا يعني إيه علاقة أصلًا.

دلوقتي مع وجود السوشيال ميديا، والاختلاط، وانتشار النوادي والسينمات والأماكن الترفيهية اللي سهلت علينا التواصل، بالإضافة للعدد الرهيب من الكتب اللي بتتكلم عن العلاقات، ومع وجود الكم الهائل ده من أخصائي التنمية البشرية والمدربين والمعالجين النفسيين اللي بقوا يقدروا ينشروا الوعي من خلال الميديا أو ورش العمل فمحدش بقى له حجة، وبقى فرض عين على كل بني آدم قبل ما يدخل علاقة يفهم نفسه ويفهم شريكه ويفهم يعني إيه حب أصلا.

لكن لسه فيه ناس كتير بتسأل: **نتوقع إيه من العلاقة ولا نتصرف ازاي مع الطرف التاني؟ ازاي نقبل اختلاف الشريك؟ ازاي نختاره أصلًا من الأول؟ لأ ده بقى السؤال الأكثر شهرة ازاي أعرفني أنا أصلًا؟**

للأسف حوادث العلاقات كترت أوي، ومعظمنا أكيد وقع مرة ع الأقل مع الشخص الغلط، أو قابل الشخص المناسب لكن خبط فيه، أو اتخبط هو منه لما اتعامل معاه بالشكل الغلط، أو قابل الشخص الصح، لكن كان هو نفسه لسه خارج من حادثة أو تايه في السكة الغلط.

عشان كده قبل ما تقعد ورا عجلة القيادة وتقرر تسوق عربيتك وتبدأ رحلة علاقاتك لازم تكون مؤهل، لازم تكون بتتمتع بقدر من الإدراك والبصيرة ولازم تكون عندك كفاءة تخليك تطلع رخصة علاقات، ولازم تكون عربيتك فيها من وسائل الأمان اللي يحميك ويحافظ على سلامتك: زي حزام أمان هو قيمك وقناعاتك وأخلاقك اللي بتتسلح بيها في بداية

رحلتك في الحياة، ووسائد هوائية هي كرامتك وتقديرك لذاتك وحرصك على سلامتك النفسية وقت الصدام. زي مانع انزلاق يمنع عربيتك تنحدر بيك في منحنى خطر إنت عارف إن آخرته الندامة. زي فرامل تساعدك تكبح جماح غضبك وتهورك.

لازم كمان تتأكد قبل ما تطلع على طريق العلاقات إن عربيتك فيها وقود يمشيك؛ فَوِل عربيتك:

بنزين 80: اللي هو علم وعمل.

أو 90: علم وعمل وصحاب.

أو 95 :علم وعمل وصحاب وشغف وهدف في الحياة.

كل واحد حسب مقدرته.

وخللي بالك في الأول وإنت سايق في دروب العلاقات هتنسى تحط بنزين، وفجأة هتلاقي اللمبة الحمرا نورت، لكن شوية بشوية هتتعلم تراقب مؤشر طاقتك وتحط بنزين أول بأول، وماتستناش لما الخزان يفضى، عشان لو بنزينك خلص هتحتاس، ولو مفيش محطة وقود قريب هتقف ومش هتقدر تكمل العلاقة.

لازم كمان تختار الطريق الممهد الآمن عشن تمشي عليه، الأأمن مش الأسرع، في المرات الأولى اللي هتمشي فيها في الطرق مش هتبقى فاكر أماكن المطبات اللي تجبرك تهدي سرعتك وتكبح جماح انفعالك، لكن شوية بشوية هتتعلم تبص ع العربيات اللي قدامك وتستفيد من تجاربهم وتهدي لما تلاقيهم بيهدو.

ولما يبقى فيه ازدحام مروري في حياتك اتعلم تهدي سرعتك وتمور عربيتك عشان ماتحرقش بنزين ع الفاضي، وتقفل الشبابيك اللي مدخلالك صوت الدوشة برا، وتعلي نغمات المزيكا بتاعتك عشان تفصل.

وفي علاقات ماينفعش تمشيها أصلًا؛ زي طريق مايسعش غير عربيتين، ماينفعش تبقى عزول بينهم، أصلك هتتزنق وهيدعو عليك.

وزي علاقة مشاركك الطريق فيها سواق نقل نرجسي هيفضل زانقك ومش سامحلك تاخد راحتك على الطريق، وفيه علاقة تجبرك تمشي عكس اتجاهك وقناعاتك، وفيه علاقات بتبدأها وإنت مش عارف إنها مغلقة لوجود إصلاحات عشان كان عليها حادثة، والعربية اللي مفروض تمشي معاك الرحلة اتدغدغت ولازم تروح صيانة قبل ما ترجع تمشي تاني، وفيه علاقات هيقابلك فيها واحد من قطاع الطرق يبتزك ويؤذيك ومش بعيد يسرق عربيتك كمان.

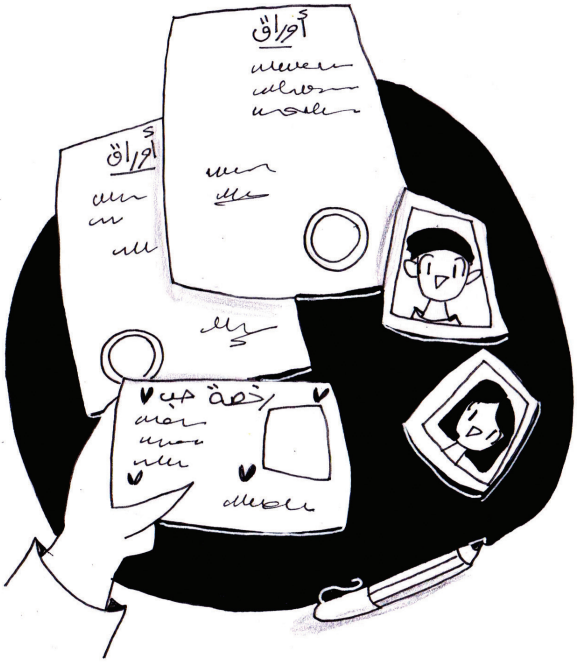
مهم كمان تبقى فاهم إن ماينفعش تسوق وإنت مجهد أو لسه خارج من علاقة ومخبوط، وإوعى تعدي السرعة عشان المولى حاطط لنا ردار؛ لو العلاقة في نفق التعارف ماتمشيش على سرعة المخطوبين، ولو إنت طلعت كبري الخطوبة ماتسوقش على سرعة طريق المتجوزين. اللمسة والحضن دول مش طريق تعارف ولا خطوبة، واخدلي بالك! الردار بيسجل!

ولو إنت وعدت حد تمشي معاه وجنبه عشان طريقكو واحد ماتركزش مع عربية تالتة موديلها أحدث وشكلها أحلى، عشان ماتضعش من رفيقك، ويضيع هو منك بعد ما اتعودتو على بعض وبقيتو ونس

بعض في الرحلة، وقبل ما تبدأ الرحلة ماتنساش دعاء السفر واستودع الخالق قلبك.

اللافتة الأولى

رخصتك للوقوع في الحب



– صباح الخير.

– صباح النور يا فندم.

– عايز أطلع رخصة سو اقة من فضلك؟

– نعم؟

– آه آسف. قصدي رخصة للوقوع ف الحب.

– اطلع عند مدام نشوى، الدور السابع.

– إيه ده! هي مش كانت نادية اللي ف الر ابع!

– يا فندم إنت هنا في إدارة تراخيص قلوب الجيزة.

يصعد سلم خشبي على جانبيه صور معلقة لقيس وليلى، وعبلة وعنتر، وروميو وجولييت، وبيلار وسارماغو، وديانا ودودي... في نهايته غرفة بابها موارب مطلي بالأخضر...

يدفع الباب بحماس...

– حضرتك مدام نشوى؟

– صباح الفل أولًا، أنا لقاء. نشوى اللي قدامك أهي.

– مدام نشوى عايز أعرف إيه الأوراق المطلوبة لاستخراج رخصة وقوع في الحب؟

– هاي، صباح الجمال، اتفضل الورقة اللي فيها الأوراق المطلوبة أهي. اقراها على مهلك، ونفذ المطلوب فيها، وارجع لي.

...

المستندات المطلوبة لاستخراج رخصة وقوع في الحب:

صورة شخصية حقيقية لنفسك:

مش محتاج تروح أستوديو تصوير، كل اللي عليك تعمله إنك تبص لنفسك في المراية اللي في الأوضة اللي جنبينا نص ساعة، وتسأل روحك: «**بتحبها؟**» مش صورتك اللي هي انعكاسك في المراية، لأ، نفسك الحقيقية، بتحبها؟ بتحبه؟

بتحب البني آدم اللي قدامك في المراية ده؟ البني آدم اللي إنت عليه دلوقتي؟ بشوية الكيلو جرامات الزيادة اللي معكننين عليك، بشعرك المقصف، بآثار الحبوب اللي في وشك اللي عمال تدور لها على علاج فعال؟ بتحب نفسك زي ما هي كده، بصفة العند اللي ناس كتير بتشتكي منك بسببها، بتقدير المقبول اللي جبته السنة اللي فاتت؟ بتحبها زي ما هي كده بتقصيرها في عبادات ربنا، وانشغالها عن صلة رحمك الفترة اللي فاتت؟

نفسك دي إنت قابلها زي ما هي؟ عارف ومقتنع إنك بشر بيتخن ويخس وينجح ويفشل ويعصي ويتوب؟ مصدق كل ده جواك وعندك قبول تجاه كل صفاتك اللي مخلياك البني آدم اللي إنت عليه دلوقتي؟

والقبول مش معناه الاستسلام للكام كيلوجرام الزيادة، ولا التباهي بالتقصير في حق الخالق، لكن معناه إن ده أنا، وقابلني زي ما أنا، وبحبني وهحبني في كل أوضاعي، وهحافظ على صحتي النفسية والبدنية والعقلية في كل أيامي اللي جاية.

إني أحب نفسي وأقبلها زي ما هي معناه إني هسعى أخس عشان أحافظ على صحتي وركبي ومستوى هرمون السعادة في دمي بالرياضة والأكل الصحي.

إني أحب نفسي ف هسامحني على لعبي وتهاوني في دراستي السنة اللي فاتت، ومش هفضل أقول أنا فاشل وما أستاهلش القسط اللي أبويا دفعهولي، أحب نفسي معناه هشجعني وهنسى اللي فات وهبص للي جاي.

إني أحب نفسي يعني لما يبدأ الصوت اللي جوايا؛ اللي دوره ينتقدني ويحكم ويقسى عليا يطلع هسكِته، هقوله يا تكلمني كأنك بتكلم صديق؛ بطريقة لطيفة وإيجابية، يا تخرس خالص.

إني أحب نفسي معناه إني أسامح نفسي على تقصيري في حق الخالق، عشان أنا مدرك إني بشر والبشر خطاء، وإن هو الإله العظيم الأعظم اللي خالقنا ومعاه كتالوجنا وعارف إننا بنغلط وهنغلط. إني أحبني يعني أتوب وأرجعله، وأوعده ما أرجعش تاني لتقصيري، وكل ما يحصل وألاقي نفسي أذنبت أتوب.

إني أحب نفسي يعني أسامح اللي آذوني، بعد ما أمنع أذيتهم ليا، عشان أنا أستاهل قلبي وبالي يبقو رايقين، ميبقاش فيهم شوائب كره ولا رواسب غضب تمتص مني ومن طاقتي ومن استمتاعي بالحياة.

إني أحب نفسي يعني مفيش أغلى وأولى وكمان أولًا بتاعت أنغام غيري أنا، أنا على رأس قائمتي ومش أنانية، لأن الأناني هو اللي بيأخد احتياجاته من الآخرين من غير ما يديهم حاجة، لكن أنا هحب نفسي؛

فهاخـــد ثقتي بنفسي من نفسي وهاخـــد شعوري بالاستحقاق من نفسي.

إني أحب نفسي يعني ما أقبلش صاحب عمل يهينّي أو يقلل مني، عشان خايف ما ألاقيش شغل تاني، هو مش رب نعمتك، المولى هو اللي بيرزقك طالما بتسعى.

إني أحب نفسي يعني ما أسمحش أبويا يفرض عليا دراسة مش بحبها ولا أمي تفرض عليا قريبها عشان أرتبط بيه، هرفض بكل رحمة ومن غير صدام. هرفض لحد آخر نفس وده مش عقوق، العقوق إنك تجرحهم وتهملهم لما يبقوا محتاجين اهتمامك.

إني أحب نفسي يعني ما أقبلش حد يحسسني بالذنب ويفضل يأنب فيا بعد ما أعتذر وأصلح غلطي.

إني أحب نفسي يعني أبطل ألبس قناع وأعمل حاجة مبحبهاش عشان أرضيهم، أحبها يعني ما أمنعش نفسي عن حاجة المولى أباحها أحسن يقولوا عليا كذا، أحبني يعني أبطل كل اللي بيِئْذيني، أحبها يعني أسعى لمعرفتها، أجرب عشان أكتشف نفسي وأعرفها وأعرف الرسالة اللي ربنا خلقني عشانها.

– مدام نشوى أنا رحت بصيت في المراية ورجعت وخلاص طلعت صورة شخصية حقيقية.

– جميل أوي، كده إنت لما بقيت بتحب نفسك بقيت مؤهل لحب شخص تاني، ياللا شوف باقي الأوراق المطلوبة.

شهادات تفيد خلوك من الحالات الآتية:

* لسه مش عارف إنت مين ولا عايز إيه من الدنيا، مش عارف شغفك ولا عارف إيه رسالتك في الدنيا، مش عارف صفاتك الشخصية، مش عارف هتكمل في البلد ولا هتسافر.

عشان لو وقعت في الحب وإنت لسه مش عارف إنت مين، وعايز إيه، وبعد ما مشيت رحلتك واكتشفت نفسك، سلكت طريق عكس اللي كنت ماشي فيه تمامًا؛ ف إنت كده بتسبب ارتباك لشريكك وبتحطه في موقف لا يحسد عليه.

* لسه خارج من علاقة عاطفية ولم تتعافى بعد، مفهوم طبعًا إنك محتاج لحد يبقى معاك، يقف جنبك ويطبطب عليك ويقولك إنك لسه محبوب، لكن صدقني الاختيار ساعتها هيكون غلط؛ لأن أول حد هيمدلك إيده هتفتكر نفسك بتحبه، ده غير إنك هتكون بتختار نفس النمط من الأحبة، وهتستغرب بعد وقت إن حبيبك الجديد هو هو نفس القديم، خد وقتك من تسع شهور لسنة على الأقل، عشان تتعافى وتبقى مستعد تقابل حبيب جديد.

طب بنعرف ازاي إننا خلاص خفينا من الحبيب القديم؟

بتعرف لما الحبيب القديم مابقتش ذكراه تثير فيك أي شعور بالغضب أو الاستياء ولا حتى الحنين، بتعرف لما تلاقي نفسك بطلت تتابع أخباره وبقى فعلًا مش فارق معاك، وصدقني لما تتعافى هتعرف، ساعتها قلبك هيقولك.

* وفاة أحد الآباء أو انفصاله عنك أو سفره أو هجره ليك؛ لأن ده هيخليك شخص غير متزن، رايح بسرعة يدور على حد يملا مكان الأب

أو الأم اللي رحلوا، عشان إنت حاسس بالوحدة، وساعتها اختيارك مش هيبقى صح لأنك بتدور على أي شخص يعوضك عن فقد اللي راحوا.

* تحقيقًا لرغبة أحد الأبوين لو هو مريض وبيقولك: «**عاوز أفرح بيك قبل ما أموت**». ماتتجوزش عشان تفرح حد، أبوك اللي على فراش الموت ده روحه مش هتكون سعيدة لو إنت بقيت عايش حياة تعيسة، افهم إن رغبته دي نابعة من خوفه عليك، كل اللي هو عايزه أنه يتأكد إنه سايبك آمن، ساعتها ما عليك إلا إنك تطمنه، توريه إنك قوي بنفسك وشغلك وقرايبك وصحابك، قوي بتربيته ليك وبقربك من المولى.

أوراق يجب أن توقع بالمو افقة عليها:

* أقر أنا أن أعامل حبيبي أو شريك حياتي كما أعامل أعز أصدقائي، وأن أعامله برقة واحترام وود، وإذا حدث وطلبت منه أمرًا، أن أسبق طلبي بكلمة من فضلك وأتبعها بالشكر، وأقر أنه غير مسؤول عن تحضير فطوري أو حقيبة سفري وإن كان هناك اتفاق ضمني بيننا أن أقوم أنا ببعض المهام ويقوم هو بمهام أخرى، فعلى كل منا أن يشكر شريكه على قيامه بواجباته.

* أقر أن أحترم أسرة الحبيب وتاريخه وماضيه وكل علاقاته السابقة واجب، وأن أحترم عمله وأصدقاءه وهواياته حتى لو لم ترق لي لأنها أبسط حقوقه، وأقر أن أحترم مساحة الحبيب الشخصية، وأن أترك له الفرصة أن يكون بمفرده أو بصحبة آخرين غيري إذا أراد، وأن أتفهم أن رغبة شريكي في أن يختلي بنفسه أحيانًا هو أمر لا علاقة له بي على الإطلاق.

«طبعًا إنت أكيد اخترته عشان تتشارك معاه حياتك ويشاركك هو حياته، وأكيد المشاركة مبهجة وبتعزز علاقتكم، لكن كمان احترام المساحة الشخصية للحبيب من أكتر أسباب نجاح العلاقة؛ لأن الراجل اللي بيسيب حبيبته تعمل حاجة هي بتحبها حتى لو هو مش بيفهم فيها ولا ناوي، بيوصل لها رسالة (أنا بدعمك حتى لو أنا مش جزء من اللي بتعمليه). والست اللي بتبقى مبسوطة وجوزها خارج يلعب بلاي استيشن أو يقعد ع القهوة مع أصحابه بتوصل له رسالة (إنه أنا يسعدني تقضي وقت حلو حتى لو أنا مش جزء من الوقت ده.)».

* أقر بأنني أتفهم أن شغف البدايات وما يصاحبه من تحليق وفوران للمشاعر يختلف تمامًا عن علاقة مستقرة آمنة يكون فيها المرء نفسه، وأن نشوة الوقوع في الحب واضطراب ضربات القلب لا تبقى للأبد بل يحل محلها شعور آخر بالرضا والسعادة والطمأنينة.

لكن ده ما يمنعش إن العلاقة محتاجة من وقت للتاني أشياء مثيرة تقتل الملل والروتين، لازم نخترع حاجات على مر الزمان نوري بيها بعض اهتمامنا، ونشعل بيها جذوة اللقاء الأول.

* أقر أن أستيقظ من نومي كل صباح وأنا أنظر لشريكي على أن الظفر بقلبه هو أكبر إنجاز حققته، وأن أختار أن أروي العلاقة يوميًا بمياه الاهتمام والإخلاص، وإن سارت الأمور على نحو سيء فيجب أن أسعى لإصلاحها، وألتزم ألا يكون التخلص منها هو أسهل قرار.

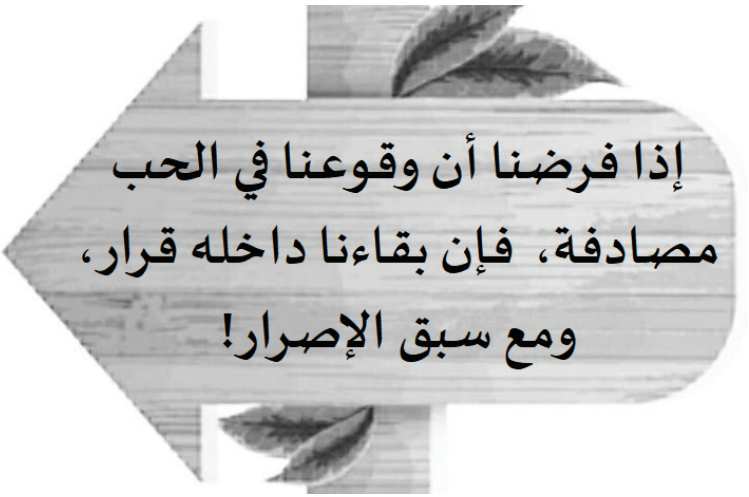
* أقر أن أقبل اختلاف طباع الحبيب وقناعاته، وأن أتفهم أن العلاقات الناجحة لا يشترط أن تكون قواعد أصحابها وقيمهم

وأهدافهم واحدة؛ لأنه لو كان شريكي هو أنا في كل تفصيلة فسيصبح ذلك مملًا لأبعد حد، إذ كيف يقع المرء في غرام نفسه.

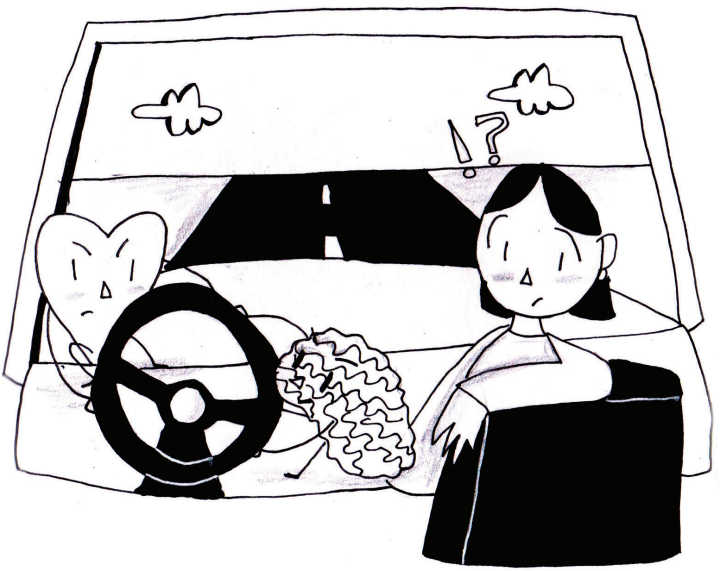
– خلاص وقعت يا أستاذة نشوى أعمل إيه بقى؟

– اختم يا للا من عند أستاذة حبيبة اللي ف المكتب اللي جنبي، وألف ألف مبروك يا أستاذ.

اللافتة الثانية:



هو مين اللي سايق؟



«إنت تحب زي ما أنت عايز، لكن تتجوززي ما أنا عايز».

في كل مرة بسمع فيها الحوار ده؛ بسمعه حوار بين العقل والقلب، مش بين الله يرحمه عزت أبو عوف وكريم عبد العزيز في فيلم: **«اضحك الصورة تطلع حلوة».**

العقل بيقول للقلب إنت تحب زي ما أنت عايز، لكن تتجوز زي ما أنا عايز، وكأنه مش دايمًا اللي بنحبه ينفع نتجوزه. طب أنا ازاي أعرف إن الشخص اللي بحبه ده ينفع أتجوزه ولا لأ؟ طب لو طلع ماينفعش أعمل إيه ف كل الحب اللي جوايا ده؟ طب هو أنا أصلا أعرف ازاي إن العلاقة اللي أنا فيها دي حب؟ مش أي حاجة تانية؟

• الحب على عكس الانجذاب الجسدي بيبدأ صغير وشوية بشوية بيكبر، الحب بيبدأ بإحساس إنك مطَّمن ومرتاح في وجود الشخص، بتحسه صديق قريب منك، لكن الانجذاب الجسدي بيبدأ كبير من الأول خالص، بتلاقي نفسك مشدود أوي وبسرعة ومن غير أي أسباب منطقية.

• الحب الحقيقي فيه أمان وهدوء أكتر من غيرة وسهر وعذاب ولخبطة وتوتر.

• الحب الحقيقي بيبقى في النور قدام الناس، بيبقى نفسي أهلي وكل صحابي يعرفوه، وأمشي إيدي ف إيده، مش سنين في السر وماحدش عرف.

• الحب اللي بجد على عكس التعلق معناه إنك ماتسمحش لحد يؤذيك، ماتبقاش في علاقة موتراك ومخليالك على طول مش إنت وتقول أصل أنا بحبه، لا ده مش حب، سميه أي إسم تاني لكن ماتسميهوش

حب؛ لأن عشان تعرف تحب أي حد لازم تكون بتحب نفسك الأول وبتخاف على راحتك النفسية، وعارف إنت مين، عارف إيه اللي تقدر عليه وإيه اللي ماتقدرش تستحمله.

عمرك ماهتقدر تتعرف على شخص تاني وتندمج معاه ويحصل بينكم انسجام إلا لو إنت أصلًا عارف إيه الرسالة اللي ربنا خلقك علشانها، عارف أصلًا إيه هي مهمتك ع الأرض.

يبقي عشان تكون متأكد إن اللي إنت فيه ده اسمه حب لازم تبقى ابتديت تتعرف على نفسك وتفهم إنت مخلوق لإيه.

السؤال بقى اللي أكيد كل قارئ بيسأله لنفسه دلوقتي:

«أنا أتعرف ازاي على نفسي؟»

بنتعرف على نفسنا بتلات وسائل:

أولًا: القراية:

اقرا كتير؛ اقرا تاريخ، علم نفس، علوم بشرية، قصص وروايات؛ علم ديكور، اقرا سيرة ذاتية لأن نوع الكتب اللي بتحبها بيوريك كتير عن شخصيتك.

ثانيًا: التجربة:

جرب تعزف، خد كورسات رسم، العب كورة، احضر ورش إرشاد نفسي وسلوك. التجارب بتطورك وبتوريك إنت مين.

ثالثا: العلاقات:

اعمل علاقات؛ اخرج مع قرايبك، كون صداقات مع زمايلك، اشترك في جروبات على أرض الواقع مش مواقع التواصل الاجتماعي.

الكر والفر، الخصام والتنازلات، البعد والقرب اللي بيحصلو ف العلاقات بيعرفوك نفسك.

وخلال رحلتك وإنت بتكتشف نفسك هتقابل ناس كتير هتفتكر نفسك بتحبهم، لحد ما توصل لنفسك الحقيقية، وساعتها بس لما تعرفها وتتصالح عليها وع الدنيا هتوصل للحبيب اللي يستحقك وتستحقه.

مشكلتنا الحقيقية إننا بنخاف نتعرف على نفسنا وبنهرب منها، بإننا نتعرف على حد تاني أسهل، نحب أي حد غيرنا، لكن الشجاع بجد اللي مابيخافش يعرف نفسه، وعشان كده الحب للشجعان على رأي عمنا نزار.

زمان كان فيه أسطورة إغريقية بتقول: «**إن الرجل والمرأة كانا في الأصل كائنًا واحدًا**» مش راجل وست زي دلوقتي، لكن مخلوق تالت مشوفناهوش؛ كائن بأربعة أياد وأربع أرجل.

وإن الكائن ده في يوم غلط أو يمكن الآلهة خافت من قوته، فغضبت عليه فقسمته نصفين، النصفين دول بقى اسمهم راجل وست، بعدين حكمت على كل واحد منهم يقضي حياته كلها بيدور على نصفه الصحيح الضايع منه، لحد ما يلاقيه فتلتحم تعاريجهم، حاجة كده زي البازل، يعشقوا سوا؛ عاشق ومعشوق، عشان يرجعو من تاني واحد صحيح زي ما كانوا قبل كده.

وإن الآلهة دي نكاية في الكائن اللي غلط ده، واستكمالًا لغضبها عليه بتعميه عن النصف الصحيح فيفضل يدور طوال العمر ويتعب لحد ما يلاقيه.

ناس كتير فاهمة أن هو ده الحب الحقيقي (توأم الروح)، النص الصحيح؛ نصفين لدايرة اتقابلوا عشان يكمل كل واحد منهم التاني، فتكتمل فراغات روحه بوجود الآخر.

بس مش هو ده الحب؛ لأن ببساطة أنت أصلًا شخص كامل، من الأول وإنت كامل، مخلوق في أحسن تقويم...

إنت مش نصف، ومش محتاج حد يكملك.

لو مستني حد يلتصق بك عشان يكملك، فده معناه إنك نص دايرة مستني نصف الدايرة التاني اللي في علم الهندسة لازم يبقى ليه نفس نصف قطرك عشان تعملو دايرة كاملة؛ مقفولة على نفسها.

تخيل كد معايا لو فيه دايرة وحب نص فيها إنه يكبر وينمو، مستحيل ساعتها تفضل دايرة، لكن هتبقى شكل تاني خالص، شكل مشوه.

ولو العلاقة دي شاء الله وانتهت هترجع شخص ناقص، نص بيدور وهو مهزوز على نص تاني يكمله، يملأ فراغات روحه.

لكن الحقيقة اللي لازم تعرفها إنك دايرة كاملة، وأن محدش هيملا فراغاتك غيرك إنت، إنت مش نصف ضايع، إنت بني آدم عنده تاريخ وقناعات وقيم وهوايات بتقابل الطرف التاني اللي هو كمان عنده تاريخ وقيم وقناعات مختلفة، بتتقابلوا فتنتجوا دايرة تقع في النص بينكم،

مساحة جديدة خالص مشتركة؛ دايرة تبقى فيها حياتكم الجديدة، دايرة هي الرابطة بينك وبين حبيبك؛ زي جزيرة تبقى هي الونس.

الجزيرة الجديدة دي تبقى هي السكن والدعم، إضافة ليك ولشريكك، ولوالعلاقة دي انتهت هتزعل وهتحن ليها، بس مش هتنهار، مش هتموت لأنك من الأساس شخص كامل.

لكن لو بتقول لنفسك **بحبه وهموت من غيره يبقى تأكد إن ده مش حب**؛ الحب على عكس ما اتعودنا نسمع في الأغاني، ونشوف في الأفلام ونقرأ في الروايات؛ مش اتنين هيموتوا من غير بعض وكل واحد فيهم محتاج التاني في حياته، لا أبدًا.

الحبيب مش شخص إنت محتاجه عشان تبقى سعيد، ولا متكل عليه وتنهار نفسيًا من غيره، ولا الشخص اللي وجوده بس هو اللي بيحسسك بالأمان والطمأنينة والقبول، لأنك بالفعل بتاخد كل ده من نفسك، لكن...

الحبيب هو شخص أثبت لك إنك مستقر نفسيًا وقوي ومستقل بذاتك.

الحبيب يعني شخص وجوده يقويك مش غيابه يقتلك، الحبيب يعني شخص تقدر تعيش من غيره، بس إنت اللي عايزه بكامل إرادتك ومقرر تنبسط بوجوده معاك، والحبيب برضه مش شخص تستغنى بيه عن العالم، لكن يساعدك تستغنى بنفسك عن العالم.

الحب مش خناقة بين العقل والقلب؛ لأن لو واحد فيهم مش مرتاح كده مابقاش حب. الحب اتنين عايزين يكملوا مع بعض، وسعداء بوجود بعض.

السؤال اللي هتلاقي نفسك بتسأله دلوقتي: «**طب أمال أنا بحب ليه وقاعد معاه ف العلاقة ليه؟**».

الإجابة: **بمنتهى البساطة عشان إنت عايز تكون معاه، مش محتاج ولا مضطر، بس عايز.**

اللافتة الثالثة:

مسكينة، القطر فاتها

– خدعوك فقالوا: الجواز مشروع فاشل، واللي فاتهم القطر نفدوا بجلدهم.

– إيه ده بجد؟

– آه بجد؛ مش عشان الجواز مش قطر، لأن مبدئيًا الجواز قطر فعلًا، ومش علشان فيه ناس ممكن تلحقه وناس بيفوتها، لكن عشان هو وسيلة انتقال. الجواز وسيلة؛ عشان أكيد محدش هدفه يركب القطر لكن بيركبه عشان يوصل لمكان هو عاوز يروحه، المكان اللي بيروحه ده هو الهدف.

بالقياس الزواج وسيلة للتعارف، فقط وسيلة، لكن الهدف إني عاوز أعرفك وتعرفني، وأحبك وتهتم بيا، تشاركني حياتي وأشاركك العالم بتاعك وبما إن ديننا وتقاليدنا ما تسمحلناش نعيش مع حد برا إطار الجواز فبنتجوز.

الجواز إطار لصورة، ينفع يبقى إطار الصورة هو الهدف؟ في حد بيشتري برواز صورة ويسيبه فاضي؟

لأ، طبعًا، إنت لما تشتري برواز علشان تحط جواه صورة، مش مهم بقى الطريقة التي اشتريته بيها؛ حب ولا صالونات ولا مهم دفعت فيه كام؛ من مهر لمؤخر لكوشة وزفة، كل ده مش مهم، المهم هو الصورة اللي هتحطها جواه؛ صورة لاتنين بيضحكوا ومبتهجين، ولا صورة لاتنين بيمثلوا الضحكة عشان الصورة تطلع حلوة قدام الناس.

وبالقياس، فالجواز وسيلة؛ عشان نعرف ونقرب من بعض ونحب بعض، لكن مش هو في حد ذاته الهدف. احنا بقى في مجتمعاتنا المصرية بنعمل إيه؟

بنخلي الجواز هدف، وبنطلع ونقدم أحسن حاجة عندنا خلال فترة الخطوبة، ده إذا مقضيناهاش كلها بنلف ع الكنب والستاير والحلل ونختار الكوشة.

بنضيع أهم فترة في حياتنا بنجهز للعش الذهبي، مع إن المفروض إن دي أكتر فترة نتعرف فيها على بعض، نختبر بعض، نتفق سوا هنعيش ازاي.

فترة الخطوبة اتعملت بالأساس عشان نختبر بعض ونكتشف عيوب بعض ونشوف لو هنقدر عليها ولا لأ، مش عشان نحب في بعض ونغمض عيوننا ونفوت ونعدي، لو جيت على نفسك وفوتها دلوقتي مش هتقدر تفوت قدام، والليلة مش هتعدي.

عشان كده عندي شوية نصايح مهمة لفترة الخطوبة:

• فترة الخطوبة لازم ماتبقاش قصيرة؛ علماء كتير اقترحو إنها ماتبقاش أقل من أربع فصول، إعرف حبيبك زي ما فيروز قالت بالصيف والشتا، سنة كاملة بالتمام والكمال.

• لازم خلال الفترة دي نبقى نفسنا، وعلى طبيعتنا؛ عشان لو لبسنا القناع كلنا هنبقى متضررين قدام في المستقبل لأنه كده كده هييجي يوم والقناع هيقع، بس بعد ما يكون بقى فيه بيت وأطفال وحياة.

• فترة التعارف اختبار سواقة، يا تعديه يا تضطر تعيده، ومفيش أي انتقاص من قيمتك كشخص لما تدخل تمتحن أكتر من مرة غير إنك لسه مش مستعد تسوق، ماترددش إنك تمشي من العلاقة لو مش مرتاح إنك تفسخ خطوبة أسهل مليون مرة من إنك تهد بيت.

• في فترة الخطوبة لازم نعمل لشريكنا اختبارات نحاول نعرف منها هو لابس قناع ولا لأ، الاختبارات دي بتوقع القناع.

أمثـــــــلة:

– حاولي تثيري غيرته مثلًا، وشوفيه لما بيغير بيعبر عن ده ازاي! بيغضب ويزعق، ولا بيلفت انتباهك بالراحة.

– حاول تختبر ردود أفعالها، لو اتأخرت عليها مثلًا بتعمل إيه؟ بتتقمص وتلغي الخروجة ولا بتتكلم بهدوء.

• في فترة الخطوبة طلع أسوأ ما في شريكك وشوف هتقدر تستحمله وقتها ولا لأ.

لو شفتيه وهو عصبي وبيزعق، ولقيتيه مش وحش والله.

لو شفتها وهي نكدية وضاربة بوز، وكنت قادر تقبلها وقتها.

يبقى على بركة الله.

• في فترة الخطوبة اتكلموا واتفقوا على كل حاجة:

- هل عنده مشكلة تفضلي تشتغلي وتفضلي تروحي درس الزومبا، وتفضلي تزوري صاحبتك اللي هو مش بيستلطفها أوي؟
- مين اللي هيصرف على البيت؟ هو ولا إنتو سوا؟
- لو فيه حاجة اختلفنا في القرار بشأنها هنعمل إيه؟ كلام مين اللي هيمشي؟
- لو فيه فائض فلوس هنحوشه ونستثمر فيه ولا هنتفسح ونسافر؟

- طب هنربي أولادنا زي أهالينا ماربونا ولا هنتعلم أساليب التربية الإيجابية؟

- إيه المساحة الشخصية لكل واحد فينا وإيه حدوده؛ هل لازم أبقى عارف كلمة مرور تليفونك؟ هل ماينفعش تطلع مصيف من غيري؟

– وماتتجوزيش اللي بيزعق فيكي ويهينك وإنتي خطيبته عشان هيمد إيده عليكي بعد الجواز.

– ماتتجوزش اللي بتقفل السكة في وشك كل لما تختلفوا، عشان هتسيبلك البيت وتمشي بعد الجواز.

– ماتتجوزيش اللي بيخليكي تحاسبي على البطاطس بتاعتك وإنتوا مخطوبين لو هايبقى عندك مشكلة إنك تصرفي على نفسك وإنتي مراته.

– ماتتجوزش اللي طبعها تتطاول على السايس والجرسون والشغالة وهي خطيبتك عشان هتتطاول عليك بعد الجواز إنت شخصيا.

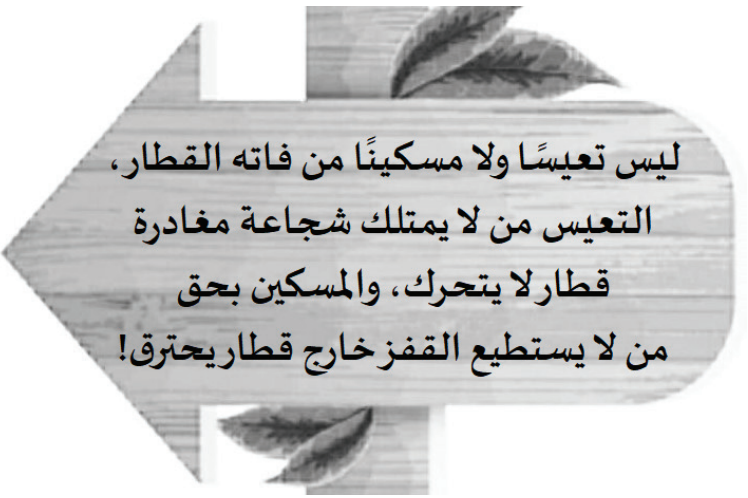
– ماتتجوزيش اللي مابيحبش باباكي ومامتك عشان هيشتمك بيهم بعد الجواز، ولا اللي معترض على صاحباتك وشغلك عشان هيمنعك عنهم بعد الجواز.

اسألوا كل اللي دخلوا محاكم الأسرة هيقولولكم كل حاجة كانت واضحة زي الشمس، وحتى اللي مابيبقاش واضح، بتبقى له علامات، بس احنا اللي بنغلوش على صوت العقل، وبنطنش مشاعرنا وبنضحك على روحنا ونقول بكرة نغيره، وللأسف محدش بيغير حد، زي ما المثل الإنجليزي مابيقول: «**What u see is what you get**»

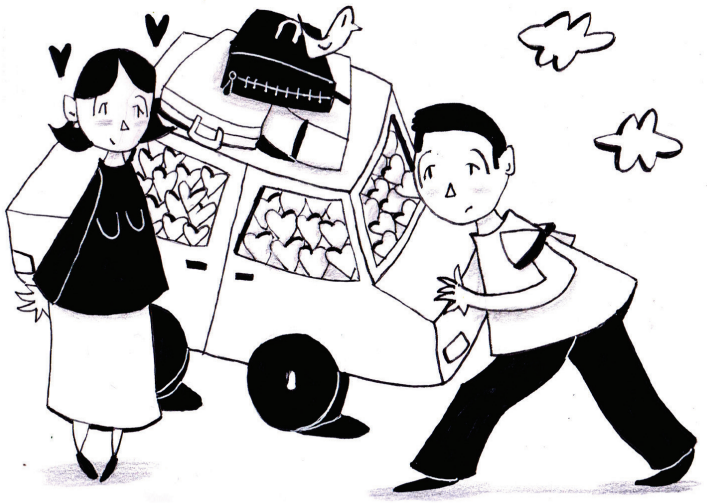
اللي إنت شايفه قدامك دلوقتي هو ده اللي تعمل حسابك هيكمل معاك، واللي يقول عارف كل ده بس بحبه، لا ده مش حب يا معلم؛ أي علاقة إنت شايف إنها مؤذية ليك وإنت مكمل فيها مش حب، وهتفوق في يوم وتعرف إنه ماكنش حب بس بعد ما تنضج وتخف، أصل كل واحد راضي يبقى في علاقة مؤذية محتاج يخف.

الجواز مش وحش ولا مشروع فاشل؛ الجواز ممكن يبقى جنة ربنا ع الأرض لو اتعاملنا معاه على إنه وسيلة، وسيلة لأننا نكون سعدا ونسعد اللي معانا، ومفيش حد بيفوته القطر، لكن فيه حد بيفوت عليه القطر.

اللافتة الرابعة:



البطارية نايمة



في فيلم (The Bridges of Madison County):

البطلة فرانشيسكا ربة منزل عايشة حياة رتيبة، حاسه بالوحدة وسط عيلتها، بيبان ده في واحد من المشاهد اللي في أول الفيلم، هي وعيلتها بيتعشوا سوا، محدش بيتكلم معاها محدش بيوريها أي امتنان ولا تقدير على تعبها، بعدين جوزها وأولادها بيجهزوا علشان مسافرين في نزهة أربعة أيام من غيرها، سيناريو الفيلم بيورينا هي ازاي مستنية تبقى لوحدها بفارغ الصبر، بعد مابيسافروا بتلاقي فجأة قدام بيتها عربية بتركن بينزل منها مصور فوتوجراغي لمجلة شهيرة اسمه روبرت ضل طريقه، وبيسألها ازاي يوصل للكوبري اللي مفروض يلتقط ليه صور، بتطلع توصله للجسر اللي بيدور عليه، بيصورها كام صورة تلقائية من غير ما تأخد بالها، بتبتسم وبيبان أوي خجلها من مظهرها المهمل، لما بيرجعها لبيتها بتعزمه على كوباية شاي، بيتكلمو سوا عن شغله وعن سفرياته، بيسمعوا موسيقى وبيرقصوا سوا وبنلاقيهم بيقربو من بعض.

بظهور روبرت في حياتها بتبدأ تهتم بنفسها؛ بتشتري فستان جديد، مابنتفاجئش لما نلاقيها وقعت في غرامه، بتحصل بينهم علاقة جسدية، وكل ده في أربع أيام بس، ذروة الفيلم بتيجي لما بيكون عليها تختار تهرب معاه بدعوى الحب ولا تفضل مع عيلتها.

في رو اية قواعد العشق الأربعون:

البطلة إيلا عندها مشاكل مع عيلتها؛ مفيش تواصل بينها وبين جوزها اللي عندها قناعة إنه بيخونها، لكن مش قادرة تواجهه، صدام

مستمر مع بنتها المراهقة اللي عايزة تتنقل تعيش مع حبيبها المراهق، بتهرب إيلا من مشاكلها بأنها تقضي وقتها كله بتطبخ أو بصحبة كلبها.

بتجيلها فرصة تشتغل مع دار نشر، بتتواصل مع كاتب الرواية –اللي هي مسؤولة عن مراجعتها، واللي اسمه عزيز– بالإيميل، بتبهرها أفكاره عن الحياة والحب والخالق، اللي بتخليها تعيد التفكير في نفسها وحياتها.

فجأة بتلاقي نفسها بتحبه، بيسافر لها وبيتقابلوا، وفي أول لقاء بيحصل بينهم انجذاب جسدي بتسيب عيلتها وتسافر معاه إسطنبول، وتقف جنبه في مرضه لحد ما يموت.

في فيلم (the mountain between us):

ألكس وبن بيتقابلوا صدفة في مطار، بيستقلوا طيارة في ظروف جوية صعبة سوا، الطيارة بتقع وبيقضوا وقت عصيب وسط الثلوج والمخاطر تايهين مش لاقيين مخرج، في وسط التوتر الرهيب ده، وهما شايفين الموت بيقرب منهم وفرصهم ف النجاة قليلة جدًّا، بيبتدوا يحكوا عن نفسهم لبعض، الموت اللي محاوطهم من كل ناحية بيدفعهم في اتجاه بعض، بنتفاجأ أنهم حبو بعض، وهوبا علاقة جسدية برضوا، بيتم إنقاذهم وبعدها بيكتشفوا إنهم مش قادرين يكملو في الحياة من غير بعض ولا يعتبروا اللي حصل بينهم كأنه ماحصلش.

القصص التلاته دول اللي بيجمع بين الأبطال مش حب مش حب، لأ

عربية فرانشيسكا كانت عطلانة مابتدورش، ولو القدر كان حط في طريقها أي حد غير روبرت يصورها ويسمعها، يساعد عربيتها تدور، يديها وصلة من بطاريته كانت هتحبه برضه؛ لأنها جِعانة حب وشغف وحميمية، محتاجة حد تفتح عيونها كل يوم الصبح علشانه، تعيش أيامها علشان هو فيها.

ولو عزيز ده كان أي حد تاني؛ صدقي بقى ولا عتريس، كانت إيلا هتتوهم أنها بتحبه برضه، هي ماحبتش عزيز، هي حبت وجود حب وتغيير في حياتها، حد عربيته زي عربيتها، نفس الموديل، حد شبهها قريب منها، عارفة تتكلم معاه عن عربيتها وحياتها اللي مش عارفة تدورها، حد يتواصل معاها ويهتم برأيها، يوريها إن عربيتها حلوة لكن محتاجة شوية اهتمام. حد من خلاله تكتشف ذاتها، وتعرف إمكانيات في عربيتها محدش قال لها عليها قبل كده.

ألكس وبن محبوش بعض، لكن جمعهم تمسكهم بالحياة، موقف عصيب مابيحصلش في العمر غير مرة قربهم من بعض، عربيتين غارزين في الرمل وسط الصحرا الواسعة، بيصارعو الموت.

ولأن الناس في الشدائد بتقرب من بعض أكتر فقربوا، أيام الامتحانات مثلًا أو في وفاة قريب بنبقى أضعف وبنمتن للآخرين اللي بيدعمونا ويقفوا معانا أكتر من أي وقت، وساعات بنترجم الامتنان إلى حب.

لو كانت فرانشيسكا هربت مع روبرت، ولو كان عزيز عاش وقت أطول شوية مع إيلا، ولو ألكس وبن شفناهم في جزء تاني من الفيلم، كنا اتأكدنا أنه مش حب.

الحب عشان نتأكد منه

لازم نجاوب على الثلاثة أسئلة دول:

السؤال الأول:

هل أنا شخص مرتاح في حياته ومبسوط؟ عربيته شغالة وماشية زي الفل؟ يعني مش محتاج حد يبسطه، ولا حد يديله وصلة بالبطارية. هل أنا بني آدم عارف نفسه وشغفه وبيسعى يحقق أهدافه؟ قابل شخص تاني متجانس معاه يمشي معاه رحلته، مش يدورله العربية العطلانة.

إجابة السؤال ده بتقول:

الحب ده صحي ولا هو احتياج لوجود حبيب والسلام! لو أنا لسه مش عارف نفسي ولا بحبها ولا عارف أنا إيه رسالتي اللي ربنا خلقني عشانها، يبقى ازاي هحب حد تاني وهقدر أعرفه.

السؤال الثاني:

هل أنا أخدت فرصة ووقت أعرف الشخص ده بجد؛ بماضيه واهتماماته وصفاته الشخصية، عيوبه قبل مميزاته؟ متأكد إن سرعة عربيته تواكب سرعة عربيتي، وبحبه زي ما هو مش لأنه مهتم بيا

والسلام؟ ولا الموضوع حصل بسرعة، ومن أول نظرة وأنا مكبوب على وشي، وشايف الشخص ماشي عكس اتجاهي وطريقه مش طريقي ومش مناسب لرحلتي وبرضو مكمل؟

إجابة السؤال ده بتقول:

ده حب ولا تعلق. لو أنا عيوني مغمضين، وشايفه ملاك مافيهوش عيوب يبقى مش حب. لو أنا مش مرتاح في العلاقة ومكمل عشان معنديش الشجاعة أمشي، يبقى مش حب برضو.

السؤال الثالث:

هل الشخص ده بيبادلني نفس المشاعر، وأنا الحبيب الوحيد اللي في حياته، وبيسعى يكمل رحلته معايا ولا لأ؟

إجابة السؤال ده بتقول:

هل الحب ده متبادل ولا من طرف واحد؟ يعني لو أنا معجب بيه وهو لأ يبقى مابقاش حب، ولو بيحبني بس أصل الظروف أقوى منه ومعندوش استعداد يعمل أي حاجة عشان العلاقة يبقى مش حب، ولو بيحبني أنا بس لسه مش قادرينسى حبه القديم يبقى مش حب.

لما التلات أسئلة اللي فوق دول تبقى إجابتهم آه.

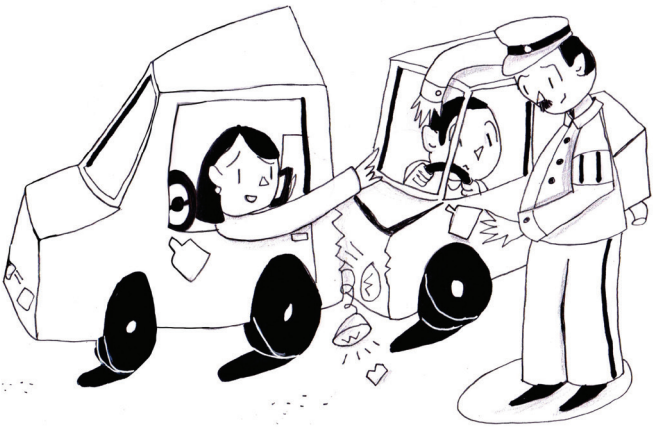
يبقى ده فعلا حب.

في شارعنا القديم عند بيت أبويا كان عندنا جيران؛ راجل ومراته في سن الخمسين تقريبًا، وماكنش عندهم أولاد وماكنش حد أبدًا يعرف مين فيهم السبب، وعمري ما شفتهم ماشيين في الشارع غير ماسكين إيد بعض، ويوم الخميس كان كوبايتين الشاي واللب وقعدتهم في البلكونة

بالساعات بيتكلمو بألف حدوتة حب، ماتت الزوجة وحزن الزوج لكن كمل ف الحياة بنفس البسمة وكوبايتين الشاي بقو كوباية واحدة، مامتش من غيرها، لكن عاش بيها، وفضلوا للنهارده هما في عيوني رمز الحب.

اللافتة الخامسة:

يا بوليس، يا شاويش



سها صاحبتي بنت جمالها آسر، مثقفة متخرجة من جامعة كبيرة، أنيقة جدًّا، من عائلة كبيرة، مخزن أسرار صحابها بمعنى إن هي الحكيمة اللي فيهم، متجوزة راجل أكبر منها بعشر سنين، من أسرة بسيطة جدًّا، راجل عصامي بنى نفسه بنفسه مثقف مهتم جدًّا بمظهره، ناجح وعنده كاريزما.

بعد خمسة وأربعين يوم جواز وهي في أول أيام حملها، كانت سها مضروبة ومتطلقة؛ اتطلقت لمدة نص ساعة وبعدين جوزها قالها إنه ردها وتوسل ليها: «**أرجوكي يا سها ماتوصلنيش أمد إيدي عليكي تاني**». وسط ذهولها وانهيارها وتعاطفها مع دموعه قالت: «**حاضر**».

الحقيقة إن دي كانت أول مرة سها تشوف رجل بيضرب مراته، وكانت أول مـــرة تنضرب في حياتها، لكن مش آخـر مـــرة تنضرب أو تتطلق.

تكرر الأمر بعد كده كتير، وسها مكملة في الجواز، مش بتحكي لحد عن اللي بيحصل لكن بتحاول تتفادى كل غلطة عملتها وكل كلمة قالتها ممكن تكون استفزت جوزها زي ما كان هو مفهمها، طبعًا ما هي اللي بتستفزه وطبعًا فعلها هو السبب في رد فعله العنيف ده، وفي أحسن الحالات لما كان بيعترف بغلطته كان بيقول إن مسؤولية اللي حصل مشتركة.

سها بقى كانت بتعمل إيه؛ في المراحل الأولى كانت بتعيط وتقعد على جنب مستنياه يصالحها ويعتذر ويوعد إن ده مش هيحصل، بس في الحقيقة ده ماكنش بيحصل، كان بيفضل هو مخاصمها بالأيام وأحيانًا بالشهور.

في خلال الشهور دي كانت هي بتعمل كل اللي عليها من مهام منزلـــية عشان هو يحس بالذنب وبغلطته ويرجع نادم ع اللي كان، بس جوزها ماكنش بيندم ع اللي كان، ساعتها قررت سها توصل المرحلة اللي بعدها وتبطل تقوم بشغل البيت يمكن يحس إنه محتاج ليها ولدورهـــا في حياتـــه، بس ده كان بيخلي جوزها يتعصب أكتر ويمد إيده بشكل أعنف.

المرحلة اللي بعدها بقى اختارت إنها تتكلم مع حد عشان يحاول يتدخل يمكن يقدر ينصحه أو يفهمه تبعات سلوكه ووقع اختيارها على أخته الكبيرة مرة ومامته مرة، كانت بتقولهم على اللي بيحصل عشان ينصحوه ما هي النصيحة لما تيجي منهم أكيد هيسمعها، لكن الحقيقة جوزها ماكنش بيتغير، هي كانت بتتئذي وتكتئب وتاخد مهدئات بس من ناحيته مافيش أي تغيير بيحصل.

وفضلت سها تنضرب وفضلت كل مرة تقول لنفسها: «**أكيد أنا اللي عملت حاجة تثير أعصابه، منا عارفة من الأول إنه عصبي، مامته قالتلي في أول مرة دخلت فيه بيتنا (ابني طيب وحنين أوي، لكن عصبي جدًّا، ولما بيتعصب مابيشوفش قدامه، فراماله سايبة.)**».

أكيد وانت بتقرا دلوقتي اتعصبت، وقلت تستاهل، هي اللي عملت كده في نفسها، ما هي عارفة من الأول أهو، ولازم كانت تبقى فاهمة إن محدش هيتغير، وإن مفيش حد حنين وطيب بس مؤذي.

أقولك حاجتين:

الأولى: إن سها زيها زي ناس كتير فاكرين إن الحب بيغير، وإن صبرنا على الحبيب وتسامحنا ووجودنا جنبه في حياته هيغيره للأحسن وده مش حقيقي بالمرة؛ ناس كتير اتورطت وعاشت تعيسة بائسة لما قربت من حد وهي ناوية تغير فيه اللي مش عاجبها.

التانية: إن جوز سها اتغير وبطل يمد إيده عليها، مستغرب أنت دلوقتي وبتسأل نفسك طب ازاي! أقولك أنا جوز سها راح غير الفرامل وركب فرامل جديدة، طبعًا لسان حالك بيقول: «**إيه ده بمنتهى السهولة كده! طب ما كان م الأول**».

طب اسمع الأول باقي القصة؛ سها وجوزها سافروا برا لبلد متحضر، وفضلت العلاقة زي ما هي؛ بيضربها ويخاصم أو يعتذر أو يلومها، أو يوعدها بعدم تكرار الأمر، أو يبكي ويطلب منها تصبر عليه لأنه ابتدى يشوف أخصائي نفسي –بعد ما هي عرضت عليه كتير وابتدت هي أصلًا تشوف هي كمان حد بعد ما أصيبت بأعراض اكتئاب واضحة جراء الصدمات المتكررة اللي اتعرضت ليها– أو يهاجمها ساعات ويرجع يتهمها إنها هي اللي بتستفزه، أو...أو...

وسها فضلت مكملة، بس السؤال هنا بقى هو: «**هل سها أخدت أي رد فعل حقيقي عشان توقف جوزها عن فعله؟**». إنت ممكن تشوف إنها خدت، كلمت أهله، اتكلمت معاه كتير، عرضت عليه يروح لأخصائي، تسامحت وكملت يمكن ده يحنن قلبه عليها ويبقى رصيد ينضاف لرصيدها عنده.

لكن الحقيقة إن رد الفعل الحقيقى اللي سها أخدته كان يوم ما كلمت أهلها وحكت لهم اللي حصل لأنها متأكدة إن أهلها مستحيل يوافقوا على ده، عملت ده بعد ما بالفعل اتصلت بالأمن وبمؤسسات تعاقب على العنف ضد المرأة في البلد اللي هما عايشين فيها، عملت ده فساعتها جوزها بقى قدامه حل من اتنين يا يصلح الفرامل بتاعته، يا العربية تتقلب بيه ويفقد رأس ماله وشغله ويتسجن ويتفضح وسط المجتمع المتحضر اللي هو عايش فيه.

إنت أكيد دلوقتي بتقول: «**بر افو سها قدرت تغير جوزها**».

بس سها مغيرتش جوزها على فكرة، كل اللي عملته إنها غيرت رد فعلها تجاه فعله بشكل يخليه مضطر يغير هو فعله.

سها عاشت عشر سنين من عمرها بتحاول وبتشحذ كل طاقتها لتغيير شريكها مرة بإنها تقوم بدور الضحية المسكينة يمكن تصعب عليه، ومرات قليلة بإنها تتمرد وتبطل تغسل هدومه وتطبخله يمكن تقوم سلوكه المريض، ومرات بأنها تشتكي لحد من أهله وتعري حتة من روحها قدامهم، واستدعاء المواقف المؤلمة دي كان بيضرها هي ويخلي إحساسها بالوجع يتجدد، وكان بيرجعها تحس مكان كل قلم خدته على وشها من جديد.

كل مرة كانت بتتوسل ليه إن ده مايحصلش تاني وهي بتوريه التأثير النفسي للي بيحصل عليها، كانت بتفتكر ساعتها إحساسها بالحرج والخزي لما حد من زمايلها في شغلها كان يسألها إيه اللي في وشك ده وتألف حكاية عن اللي حصل.

سها عاشت نصف العشر سنين جواز مقتنعة إن الألم هيختفي من حياتها لما تقنع جوزها إنه لازم يصلح الفرامل السايبة أو يغيرها لأن عربيتها اتخبطت كتير ومابقتش مستحملة، وعاشت النص التاني بتحاول تبذل كل مجهود عشان تغير هي بنفسها وبالاستعانة باللي حواليها الفرامل دي.

لكن الحقيقة إن جوزها اتغير لما هي اتغيرت، لما غيرت رد فعلها وقررت إن سلامة عربيتها أهم، وإن دورها تحافظ على أمنها وأمانها جوا عربيتها اللي هي حياتها، مش تصلح عربيته هو، جوزها اتغير لما ركزت على نفسها وكرامتها وصحتها النفسية والعقلية.

لما نزلت بنفسها بلغت الأمن إن فيه راجل سايق من غير فرامل وبيخبطها كل شوية، ساعتها بس منعوه من السواقة وأخدو منه الرخصة لحد ما يغير فراملة، وساعتها غيَّر هو الفرامل بتاعت عربيته.

مش دورك تصلح عربيات الآخرين، لكن دورك تركز في عربيتك وتحميها من أخطاء اللي حواليك.

اللافتة السادسة:

أنا ألف الكرة الأرضية ولا إني أنزل النفق

إنت راكن عربيتك الجديدة قدام الفيلا بتاعت خالك؛ اللي العيلة كلها معزومة عنده على الفطار النهارده، وإنت قاعد مسترخي في الجنينة وشايف كل شوية حد من قرايبك اللي مشفتهمش من زمان داخل من باب الفيلا المفتوح فبتقوم تسلم، ومن حين لآخر بتسمع صوت إنذار عربيتك.

فتبص مرة تلاقي خالتك حاطة طبق البسبوسة اللي هي عاملاه بإيديها على كبوت العربية على ما تدور على موبايلها في شنطة إيدها وتتأكد إنها منسيتوش في الأوبر، فتترسم على وشك بسمة وتقوم تشيل معاها.

شوية وتلاقي جوز أختك حاطط آخر العنقود على شنطة العربية، وبيربط له رباط الجزمة، يلمحك؛ فينادي: «**خالو أهووو**». فتقوم تحضنه وإنت عارف إنه خلاص وقت الاسترخاء بقدوم القرد انتهى.

تخيل معايا بقى لو إنت قاعد نفس القعدة في الجنينة ولما سمعت صوت الإنذار بصيت لقيت شخص غريب بيحاول يفتح باب عربيتك ساعتها هتتخض، هتتوتر، مستوى الأدرينالين في دمك هيعلا لأن ده إنذار بالخطر، شخص غريب يحاول اقتحام سيارتك.

ده اللي بيحصل على أرض الواقع على مستوى العقل الواعي، تعال بقى نشوف ما وراء كواليس العقل اللاواعي (الباطن): لما خالتك حطت طبق البسبوسة على الكبوت، ولما جوز أختك رفع ابنه ع الشنطة ف الإنذار اشتغل فأنت التفت؛ بصيت بعيونك اللي بعتت إشارات لمخك الواعي؛ اللي استقبل صورة العمة وجوز أختك وآخر العنقود وقارنهم بالصور المخزنة جواه، وطلع باستنتاجات.

استنتاج رقم 1: أنا عارف الناس دي، وتعاملت معاهم قبل كده.

استنتاج رقم 2: الخبرات السابقة بتقول إن التعامل معاهم مفيش فيه أي تهديد ولا أي داعي للشعور بالخطر.

استنتاج رقم 3: صورة خالتي وابن أختي مرتبطة في ذهني بذكرايات محببة.

أول ما توصل للاستنتاج التالت ده بتلاقي المخ بيبعت إشارات لعضلات وجهك وذراعيك فترسم البسمة وتقوم فاتح دراعاتك لحضن خالتك وابن أختك. كل ده حصل في اللاوعي وفي أقل من ثانية، في حين كل اللي عقلك الواعي فهمه:

– خالتي جت.

– أهو القرد الصغير شرف.

بعدين كل المشاعر اللي حسيتها وكل ذكريات يوم العزومة ده بتتسجل تاني في المخ؛ عشان المرة الجاية اللي تشوف فيها خالتك وابن أختك، يقوم عقلك اللاواعي يسترجعها كمعلومات تخليك تصدر رد فعل، يا يكون بينم عن السعادة يا التوتر لرؤيتهم، حسب الذكرى اللي اتكونت.

فيبقى العقل اللاواعي كل وظيفته إنه يتأكد إنك آمن، وبعدك عن أي مصدر للخطر، العقل الباطن وظيفته يحميك، في حين إن إدراكه للعالم الخارجي ضعيف جدًّا.

على عكس العقل الواعي اللي وظيفته إنه يجمع معلومات عن طريق الإدراك المباشر، ويكون صور وأفكار ورموز يبعتها للعقل اللاواعي؛ اللي

دوره يصنف البيانات دي ويقسمها في خانات، لأن ده اللي يقدر عليه؛ يقسم الأشخاص إلى:

- شخص تدعمه.
- شخص يدعمك.
- شخص تربطك به علاقة عاطفية.
- شخص تهرب منه.
- شخص يرؤسك.
- شخص تهاجمه.

ليا صديقة جت من فترة حكت لي موقف حصل بينها وبين جوزها وهي مكسوفة أوي من نفسها ومستغربة جدًّا رد فعلها، وعاوزاني أساعدها تفهم هي ليه اتصرفت كده. ابتدت غادة تحكي:

– الأسبوع اللي فات كنا عازمين حماتي تقعد معانا كام يوم، أنا مكنتش مرتاحة أوي إنتي عارفة ذكرياتي مع زياراتها لينا مش لطيفة، بس قلت يومين وهيعدوا، المهم في يوم هي قاعدة معانا على السفرة، وأنا طابخة فضلة خيرك فراخ مشوية ومحشي وملوخية، وجه مكان طبق الفراخ قدام محمد، وفضل طول الوقت يتحايل على مامته: «طب حتة كمان، طب عشان خاطري»، وبعدين وأنا بشيل الأكل من على السفرة لقيته بيقول: «إيه ده يا غادة إنتي ما أكلتيش فراخ ليه؟» قلتله: «صراحة ماليش نفس ليها النهارده» ومن غير ما حد ياخد باله جريت على الحمام وبقيت أسح بالدموع، هو لسه فاكر، يعني قاعد مركز أوي مع مامته وناقص يأكلها في بقها ونسيني أنا خالص، وأنا اللي واقفة وتعبانة وطابخة، كنت متضايقة منه أوي، ومش لاقايلاه عذر، خاصةً إن دي مش أول مرة؛ دايمًا وجود مامته بينسيه وجودي، وكل ما آجي

أحط نفسي مكانه أقول عمري ما كنت هعمل كده. هو غالبًا حس إني مش كويسة وبالليل قبل ما أنام لقيته بيقوللي: «مالك؟ إنتي تعبانة؟ أخدت بالي إنك ما أكلتيش كويس النهارده؟»، هو قال كده من هنا وأنا انهرت يا بنتي، وجبت بقى الجديد ع القديم وبهدلته.

سألتها:

– وهو كان رده إيه؟

– قال لي: «يا غادة، أنا بعمل زيك، بقلدك؛ إنتي طول الوقت رايحة جاية تتحايلي عليها عصير، فاكهة، حلويات، قلت أنا ابنها ميصحش أبقى مطنشها كده. أنا بتعامل إننا صحاب البيت، وهي ضيفة، لقيتك تعبتي النهارده في المطبخ قلت أشيل عنك عبء ضيافتها شوية».

كلام جوز غادة منطقي وبديهي يعني، هي ست البيت أصلًا، ولو مامته مش موجودة كانت غادة بمنتهى البساطة طلبت من جوزها يناولها طبق الفراخ من غير قمص وزعل. طب أمال إيه اللي حصل مع غادة هنا؟

الحقيقة إن اللي حصل ده ماكنش دلوقتي لكن كان من عشرات السنين اللي فاتوا، ولأن العقل اللاواعي ما بيقدرش يميز بين الماضي والحاضر؛ بمعنى إن كله عنده في الزمن الحاضر، فكان ده رد فعل غادة على سنين من الحادث.

نرجع سنين ورا:

غادة طول عمرها طفلة بدينة...

كانت مامتها طول الوقت بتحاول تجبرها تعمل ريجيم، وكان ليها أخت نحيفة جدًّا ومصابة بالأنيميا طول الوقت، وطبعًا كانت الأم بتخبي الأيس كريم والشيكولاتة من غادة لكن كانت بتتحايل على أختها علشان تاكل، كبرت غادة وهي دايمًا تتهم مامتها إنها بتدلل أختها وبتديها حنان أكتر منها، كبرت غادة وتخلصت من وزنها الزائد للأبد بعملية جراحية، لكن فضلت ذكرى الجلوس على مائدة –هي محرومة من نص أصناف الأكل عليها في حين فيه حد تاني بيتم استجدائه علشان يآكل– ذكرى بغيضة مؤلمة.

لما موقف حماتها حصل عقل غادة اللاواعي معرفش يفرق إنها دلوقتي غادة الكبيرة اللي وزنها بقى مثالي، صاحبة البيت، لكن اللي حصل رجعها سنين ورا من غير ما تاخد بالها.

ورد فعل عقلها الباطن كان بهدف يحميها من الألم اللي حسته وهي صغيرة؛ فعشان كده ثارت على جوزها، كأنها بتقول لأ، مش هسمح لده يحصل تاني، آن الأوان أحمي غادة الطفلة.

مش بس غادة، أوقات كتير أوي نلاقي غضبنا أكبر من الحدث، خوفنا مش مبرر، نفورنا من شخص ماعملناش حاجة لكن بيفكرنا بحد تاني ضايقنا وقت ما كنا أطفال، **ساعتها اللي بيتصرف مش بيكون أنا العاقل البالغ، لكن العقل اللاواعي اللي بيحاول يحمي الطفل اللي جوا اللي اتأذى من حاجة زمان.**

عشان كده كان مهم قبل ما غادة تثور على جوزها، تقف مع نفسها وتحاول تفهم منبع الغضب اللي جواها ده إيه؟ وتطمن الطفلة اللي جواها، تكتبلها جواب مثلًا.

أيوا تكتب جواب من غادة ذات الأربعين ربيعًا لغادة بنت العاشرة، تطمنها فيه وتقولها إن كل زمام أمورها في إيديها، وإن محدش يقدر يوجعها تاني، وتخلي غادة الطفلة ترد عليها هي كمان بجواب.

غادة اختارت تكتب جواب لمامتها اللي ماتت من سنين، بقلم الطفلة المجروحة اللي جواها، تشرح لها مشاعرها اللي كانت بتحسها زمان لما الأم كانت بتخبي منها الأكل اللي بيزود وزنها. لأن التعبير عن المشاعر وتسميتها بالكتابة بيساعدنا نفهم اللي جوانا وبيطمن عقلنا.

عقل غادة الباطن اتعود لما يشوف جوزها ومامته المريضة سوا، يفتكر مامتها وأختها اللي كانت مريضة هي كمان، واتعودت تشوف نفسها ضلع المثلث التالت المنبوذ، وساعتها بيتحط الزوج في خانة الشخص الذي يجب مهاجمته تمامًا زي ما كانت بتعمل مع الأم.

ده يمكن كمان طبق الفراخ اللي اتحط بالصدفة قدام الزوج ماكنش صدفة، آه مش موقف مدبر منها، لكن ممكن تكون اتصرفت كده وعقلها الواعي مش مدرك ده أصلًا عشان بس تختبر جوزها، أو تشوف اللي كان بيحصل زمان هيتكرر تاني ولا خلاص كده.

كام مرة لقيت نفسك متوتر وإنت طالع كبري أو نازل نفق؟ تعرف كام شخص بيقول لأ أنا مركبش جنب السواق أبدًا؟ فيه كام طريق بتلاقي نفسك بتتجنبه وأنت ممكن ماتكونش عارف السبب حتى؟ كام مرة قفشت نفسك متعصب لمجرد إن حد كسر عليك أو عداك؟

غالبًا بتكون المشكلة في اللي عقلك اللاواعي مخزنه من ذكريات في اللي يخص المواقف دي، والموضوع مرتبط عندك بذكرى مؤلمة.

ساعات يبقى قدامنا الشخص المناسب، وتلاقينا نخترع أسباب عشان نسيبو ونمشي، لأن عندنا رعب إنو ينزل بينا نفق الخذلان المظلم، أصل الماضي قال لنا إن الحب مرتبط بالتخلي والخذلان.

أوقات تانية نخاف نطلع كبري المغامرة عشان كل المغامرات اللي أخدناها في حياتنا خسرناها؛ فبقت المغامرة مرتبطة بالفشل، فنلف الكرة الأرضية ونمشي سكك طويلة بس مانتزلش نفق ولا نطلع كبري.

اللافتة السابعة:

هاتشباك ولا 7 راكب

عندي صديق، العربيات لعبته، أكتر شخص على الكوكب بيفهم فيهم، بيعشقهم عشق...

اتصلت بيه:

– علي، أنا عاوزة أشتري عربية؟

– مبروك مبروك، ها عاوزة تشتريها إيه.

– لأ، معرفش، أمال أنا بكلمك ليه؟

– طب عاوزة مواصفاتها إيه؟

– لأ، معرفش، بس عارفة المبلغ اللي أقدر أدفعه فيها؟

– حلو جدًّا، تعالي نتقابل في أي معرض عربيات قريب ونتفرج ونتكلم.

وأنا في الطريق كلمتني بنت خالتي اللي لسه مخطوبة جديد:

– إزيك يا رنا وازاي محمود؟

– أنا كويسة، محمود بقى معرفش.

– إيه ما لك؟ إنتو اتخانقتو تاني ولا إيه؟

– زهقت والله العظيم، على طول مش فاضي وعلى طول تليفونه مش متاح وبشوفه بالعافية؟

– إيه ده؟ ليه كده؟

– شغله وامتحانات الدكتوراه اللي بيعملها.

– طيب حبيبتي ما إنتي عارفة أهو؟

– أيوا بس مش كده، ما إنتي شايفة هند جوزها بيشتغل معاه في نفس الشركة وكل شهر بتخليه يسفرها حتة؛ مرة الجونة، مرة دهب، زي الخاتم في صباعها، ولسه من كام يوم عاملها حفلة عيد ميلاد تجنن وصورهم سوا مغرقة الانستجرام.

– يا بنتي هند جوزها موظف عند خطيبك –اللي هو صاحب الشركة أصلًا– بيخلص شغله ويروح بيتهم، لا بيعمل دكتوراه بقى ولا بيبني فيلا في زايد، وبعدين ما إنتي طول عمرك عايزة راجل غني أوي، وطموح وناجح وقائد في شغله وتتهز له جبال، جاية دلوقتي عاوزاه يعمل لك حفلة عيد ميلاد مفاجأة بالتعاون مع الأهل والجيران والأصدقاء، وياخدك سفاري كل ويك إند، وسينما وأوبرا، وطول النهار يبعت لك أغاني على الواتس آب، ويبقى خاتم ف صباعك زي جوزهند. طب ازاي؟

ما هو لو بالمواصفات دي؛ ناجح وقائد وطموح، هيجيب منـــين وقت لأنه يبقى متاح للحفلات والسفاري والأوبرا؟ لو هو قوي وناجح هيبقي الإيجو بتاعه عالي أوي وصعب يبقى خاتم في صوباع حضرتك.

– يا بنتي إنتي مش فاهمة...

أنا بقاطعها:

– معلش يا رنا سلام دلوقتي، عشان خلاص وصلت، وعلي مستنيني في المعرض بقاله ساعة، هكلمك بعدين.

...

قابلت علي وبعد السلام والملام:

– إزيك يا هانم؟ ها قوليلي، إنتي محتاجة إيه من العربية؟

– إيه السؤال الغريب ده؟ هكون محتاجة منها إيه يعني؟ تغسلي المواعين!

– لأ يا لمضة هانم، يعني أقصد عايزاها عربية سيدان ولا عالية ولا رياضية ولا اقتصادية ولا عائلية ولا إيه؟

– يا الله، إيه كل ده! ده الموضوع طلع كبير، بالراحة بقى وفهمني، هتفرق في إيه؟

– هتفرق إنك ماينفعش تشتري عربية صغيرة أوي مثلًا وإنتي أهم حاجة عندك إن الشنطة تكون كبيرة عشان بتنقلي فيها حاجات. مينفعش تكوني عايزة تشتري عربية وناوية تبيعها بعد سنتين تلاتة وتشتريها عربية مش مطلوبة في السوق المصري فيبقى سعر إعادة بيعها قليل، فتخسري وهكذا.

– لأ، ده إنت كنت معايا و أنا بكلم رنا بقى.

ساعات نلاقي راجل بيقول عاوز ست تبقى بتاعتي لوحدي، وبتخدم أهلي ورهن إشارتي، ومابتدقش معايا في حاجة، وترضى بقليلها، وتسيبني أقعد ع القهوة مع صحابي، بس تكون قوية وطموحة وبتعتمد على نفسها وتاخد قراراتها لوحدها وأفتخر بيها قدام الناس.

طب ازاي؟ ما هي لو بترضى بأي حاجة مش هتبقى طموحة، ولو هي بتاخد قراراتها لوحدها وعارفة تدير شؤونها وبتخليك تفتخر بيها قدام الناس هتبقى رهن إشارتك ليه!

البني آدم مابيتجزأش، هي باكدج؛ بتتاخد على بعضها.

(take it or leave it)

شوف إيه أولوياتك، وإيه اللي تقدر عليه وتستحمله، واختار الإنسان اللي يغطي احتياجاتك دي، ما تاخدش حد عشان صفة وتطلب منه يدفن بقية صفاته في التراب عشان باقي الصفات دي مش مناسبة لسعادتك، شوف عاوز إيه في شريكك ودور على الشخص اللي تنطبق عليه احتياجاتك، وخده زي ما هو، وماتحاولش تغيره؛ لأنه لو اتغير الصفات اللي حبيته علشانها مش هتبقى موجودة، وساعتها هتبقى عندك مشكلة.

عاوز تاكل رنجة براحتك، بس متشتكيش إنها زفرت ريحة إيديك. عاوزة تخسي كلي سلاطة وماتعيطيش إنها مش نفس طعم الجاتوه. وفكري نفسك دايمًا؛ أنا حبيته عشان عملي وواقعي مينفعش دلوقتي أقوله إنت مابتجبليش ورد ليه يا إبراهيم!

أنا اتجوزتها عشان هي خجولة وبتتكسف من أنوثتها ومالهاش في اللبس والمكياج، فماينفعش دلوقتي أقولها إنتي ليه مش بتلبسيلي وتدلعيني زي الستات.

حدث بالفعل

هو: أكتر حاجة بتعجبني فيكي إنكِ مش بتغيري عليا بشكل يخنق، غيرتك عاقلة، عمرك ما طلبتي تبصي في تليفوني ولا تعرفي الباسوورد الخاصة بيا.

هي: حبيبي دي مساحتك الشخصية ماينفعش أعديها.

بعد شهور...

هو: جاتلك إشعار رسالة من فلان امبارح.

هي: آه ما انت عارف ده عميل.

هو: أنا مش فاهم أنا ليه مايبقاش معايا الباسوورد بتاعتك؛ أفتح تليفونك وأقرا اللي بيجيلك أي وقت؟ أنا كده مش مرتاح.

ده راجل عاوزها واثقة في نفسها وغيرتها عاقلة، وتحترم مساحته، بس تديه كلمة المرور بتاعت تليفونها، طب إزاي؟ ما هي لو مش بتحترم مساحتها الشخصية وتحافظ عليها وعارفة إن مش من حقه يقرأ الرسايل اللي بتجيلها من وراها، مش هتحترم خصوصياته هو كمان، وهتلاقيها بتفتش وراه.

المهم وأنا بتفرج على العربيات لقيتني بقول لعلي:

– عاجباني أوي العربية دي، بنت ناس كده في نفسها و أنيقة جدًّا وفيها كل اللي أنا محتاجاه بس مضايقني إنها مش بتاعت سفاري وبهدلة.

ساعتها لقيت علي بيبرق وبيقول:

– إنتي هتجننيني! إنتي عايزاها أنيقة يبقى إزاي تبقى بتاعت سفاري؟

هات ورقة وقلم واقعد اكتب مواصفات عربيتك أو حبيبتك/ اقعدي كده مع نفسك بالورقة والقلم اكتبي المواصفات اللي عايزاها في عربيتك، أو شريك حياتك، وقسموها لخانتين:

• **الخانة الأولى مواصفات جسدية:**

عربية أنيقة/ رجل كلاسكيكي المظهر/ امرأة تهتم بمظهرها

أو

عربية رياضية شبابية/ لابس بنطلون مقطع وعامل فورمة الساحـــل/ ست رشيقة محافظة على وزنها عايشة جوه الجيم، وهكذا...

• **الخانة الثانية: مواصفات شخصية:**

عربية اقتصادية بتوفر في البنزين وقطع غيارها رخيصة/ بيزنس مان عصامي وعارف قيمة القرش/ ست لبسها بسيط ومدبرة.

أو

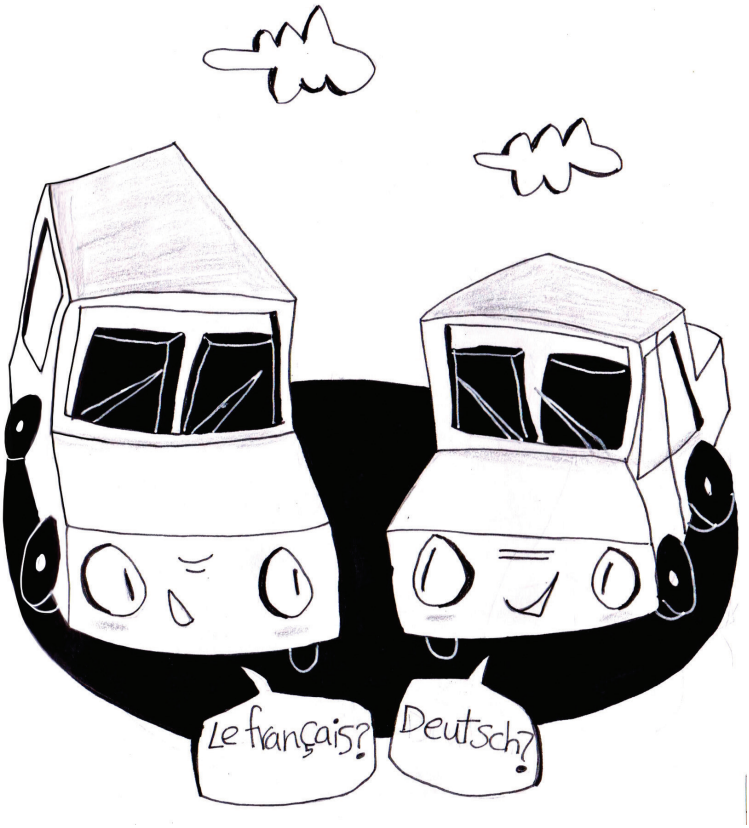
عربية أوروبي فخمة/ رجل بيحب يصرف على مظهره وخروجاته وسفرياته/ ست ارستقراطية هانم في نفسها.

وماتكتبوش حاجة بالنفي، العقل الباطن مابيفهمش نفي، لو كتبتي مش بخيل هتقعي في واحد بخيل، لو كتبت مش مسرفة هتقابل المسرفة وهتحبها.

وكل يوم قبل ما تناموا بصو في المواصفات دى، واقروها بصوت عالي، وبعد فترة هتذهلوا بالنتيجة لما تلاقي إنكوا بتقابلو الأشخاص اللى فيهم المواصفات دي طول ما أنتوا ماشيين.

اللافتة الثامنة:

إذا كانت سيارتك فرنسية فلا يجب أن تتحدث معها بالألمانية!



– إيه يا ابني اللي إنت عامله في عربيتك ده؟

– إيه مالها؟ مش عاجباكي؟!

– عجباني إيه؟! ده أنت شوِهتها يا أحمد، حد يعمل كده في عربية ألماني شاريها برقم فلكي! دي بقت توكتوك.

– بدلعها، قلت أعملها شوية حركات وحبشتكنات، وبعدين نهتم مايعجبش، مانهتمش تقولوا أصل الاهتمام مابيتطلبش، إلا صحيح هو الاهتمام بيتطلب ولا مبيتطلبش يا أختي؟

– عايز رأيي، ولا رأي تشبمان؟

– مين الأخ ولا مؤاخذة؟

– الكاتب الشهير جاري تشبمان عامل كتاب اسمه لغات الحب الخمس؛ بيقول فيه إن كل إنسان فينا ليه الطريقة اللي بيها بيحس إنه محبوب، وإنه في العادة كل واحد بيختار يهتم بشريكه ويعبر ليه عن حبه بنفس الطريقة اللي هو يتمنى يستقبل بيها الحب، وإن ده ساعات بيبقى خطأ كبير بنقع فيه لما بنفتكر إن شريكنا بيتكلم نفس لغتنا.

– هو الحب طلع فيه لغات كمان؟

– أيوا طبعًا، أصل ماتجيش حضرتك تبقى عربيتك فرنساوي وتروح تجيب لحبيبتك قطع غيار فرنساوي وهي أصلا عربيتها ألماني، عشان اللي يناسب عربيتك مش هو اللي يناسب عربيتها، ولذلك يا أخي العزيز مهم جدًّا تعرف لغة حبيبتك إيه، وبعد ما تعرف لغتها تتعلمها عشان تعرف تمارسها في علاقتك بيها. أصل مش حاجة بتحصل كل يوم إن اللي بنحبه تبقى عربيته نفس ماركة عربيتنا، الطبيعي إن كل واحد فينا تبقى ليه لغة اهتمام وتقدير خاصة بيه هو، ممكن تتصادف ولغته تشبه لغتنا، وممكن لأ، فمهم أهتم بعربية حبيبتي، ومهم أملا خزان وقود جوزي؛ عشان يفضل فيه حب، لكن الأهم إني أهتم بيها بالطريقة اللي هي تفهمها؛ بمعنى إني أقدم لخطيبتي الحاجات اللي تناسب موديل عربيتها، وأملا خزان وقود جوزي بنوع البنزين اللي ينفع عربيته؛ فعشان العلاقة تفضل مزهزهة، وبتعود عليا بالسعادة؛ واجبي أعرف إيه لغة شريكي في الحب وأكلمه بيها، وحقي على نفسي أفهم إيه لغة الحب اللي أتمنى شريكي يكلمني بيها وأطلبها منه.

– أطلبها منه! يعني الاهتمام طلع بيتطلب أهو؟

– أيوا طبعًا، طريقة الاهتمام بتتطلب، أصلك مش هتروح لبني آدم أنت مش فارق معاه وماتربطكش بيه أي علاقة إنسانية من أي نوع وتقوله اهتم بيا، أنت هتطلب طريقة معينة للاهتبمام من شخص بالفعل مهتم.

– وإيه هي بقى لغات الحب دي؟

– بص تشبمان في كتابه قسم لغات الحب لخمس لغات هي:

اللغة الأولى:

الكلمات

فاكر زمان لما كنت بحب أقرا لنزار وبابا كان بيخاف عليا ويقولي سيبك من الشعر والكلام الفارغ ده، الحب اللي بجد أفعال مش كلام. وكنت أرد عليه وأقوله أكيد مخترع العبارة دي:

رجل أبكم حبيبته صماء.

أصل مين فينا مابيحبش يسمع كلام حلو يعزز ثقته بنفسه ويحسسه بأهميته؟ أكيد كلنا؛ كلنا بنتبسط لما القريبين مننا يقولولنا: إن لبسنا النهارده حلو، أو إننا وحشناهم، أو إن القعدة كانت ناقصانا والخروجة ملهاش طعم من غيرنا أو إن ذوقنا في اختيار العفش حلو، أو إن نفَسنا في الأكل يجنن.

يمكن الست بتحب بودانها أكتر من الرجل، لكن الراجل كمان بيحب يسمع كلام يطمنه إن حبيبته شايفاه حلو، وإنها متطمنة بوجوده معاها وإنه هو بالنسبة لها الونس.

الكلام الحلو له مفعول السحر مع أي بني آدم، جرب تقول لصديقك اللي زعلان عشان ماسألتش عليه: «**حقك عليا، إنت ليك حق طبعًا تزعل مني، بس أنا بحبك وما تمناش تكون متضايق**». وشوف هيهدى ازاي!

إحنا من وقت ما كنا أطفال وكنا نعمل حاجة فخورين بيها كنا نجري على أهلنا عشان يقولوا لنا: «**الله، الرسمة دي جميلة!**»، أو: «**شاطرين**» عشان خلصنا طبقنا.

كلنا عاوزين نسمع إننا مهمين، لكن الناس اللي الكلام لغتها الأساسية في استقبال الحب، بيحتاجوا يتقالهم كلام حلو أكتر من غيرهم، واللي تشبمان بيقوله في كتابه هنا إن الشخص اللي محتاج لغة الكلام الحلو من اللي حواليه كتعبير عن حبهم ليه هو نفس الشخص اللي طول الوقت بيقول كلام حلو اللي حواليه، بمعنى إنه بيدي اللي هو محتاج ياخده.

الشخص اللي الكلام لغته الرئيسية لو ماسمعش كلام إطراء تحفيزي بشكل متكرر، بيحس ساعتها إنه مش محبوب، ويبقى عنده مشكلة في العلاقة، وبيحس إن احتياجاته مش مشبعة ويبتدي خزان الحب بتاعه يقل.

عارف إنت البني آدم اللي بكلمة يطلع السما ويديك عيونه، وكلمة تانية ينزل سابع أرض! هو ده اللي الكلام لغة الحب الأساسية بتاعته.

في زماننا ده الكلام بقى أكتر لغة؛ الشباب بيستخدموها للتعبير عن الحب؛ اللي ممكن يكون لسه لا يرتقي لمرحلة الحب أصلًا، لدرجة الكلام ساعات بيتقال من غير ما يبقى الشخص يقصده بالفعل، ولا يحسه.

لكن على النقيض والمؤسف جدًّا، إن الأزواج والزوجات هم أقل فئة بتستخدم اللغة دي، مع إن مهم أوي نخلق لحظات تخلي قلب الإنسان اللي اخترناه واختارنا يرجع يدق دقة زيادة، مهم نخلي شريكنا يرجع يحس بالشغف في العلاقة من تاني، مهم نباغته، نربك مشاعره زي أيام اللقاء الأولى والوسائل كتير:

• اكتب ورقة صغيرة فيها كلمتين من قلبك، كلمتين حقيقيتين عن شريكك، وسيبها له فوق شاشة موبايله أو على مراية الحمام، ماتبعتش رسالة مستهلكة متداولة على الميديا، اكتبها بخط إيديك، حط فيها مجهود، سيب له فيها ريحة كف إيدك.

• انتهز أي فرصة واثني عليه قدام أهله، صحابه، أطفالكم، ده له تأثيره مضاعف وما بيتنسيش.

• لو عمل حاجة زعلتك بلاش تهاجمه، لكن قوله إنك مش متعود منه على كده، وإنك متوسم فيه الخير دايمًا، ومستني منه كل حاجة حلوة.

كل ده بيوصل رسايل إيجابية مليانة حب وطمأنينة وبيملا خزان الحب بتاع شريكك.

– أهو دلوقتي هموت وأعرف إيه هي لغتي! الحقيني بقى بالتانية؟

اللغة الثانية:

تكريس الوقت

اللي هو الكواليتي تايم؛ نقعد سوا بنحكي ونسمع بعض باهتمام، نروح سوا سينما عشان بنحب الأفلام، وقت حبيبي بيشاركني فيه الحاجة اللي أنا بحبها وهو مبسوط، أو أنا بشاركه فيه هواية هو بيحبها، مش مهم الوقت ده مدته أد إيه، لكن مهم إن الوقت ده يكون فيه تواصل واندماج حقيقي.

للأسف دي أكتر لغة إحنا مفتقدينها في زماننا ده، ده إحنا حتى لما بنخرج مع صحابنا نتغدى في مطعم، كل واحد بيفضل باصص في تليفونه طول القعدة وكأننا خارجين نقعد مع تليفوناتنا.

زمان كنت تلاقي الناس على القهاوي بيتكلمو سوا، بيسمعو بعض وهما قاعدين مندمجين سوا وفي الخلفية الست أم كلثوم بتغني، أو الأزواج اللي كانوا متعودين يطلعوا يقضوا السهرة في البلكونة مع صينية البطيخ أو شوية ترمس، دول اللي فعلًا كانوا عارفين قيمة تكريس الوقت.

ساعات كتير وأنا قاعدة في مطعم أو كافيه ألاقي اتنين قاعدين مقربين من بعض، وإيديهم على الترابيزة اللي بينهم، باصين لبعض، بيتواصلوا وهما بيضحكوا، خارجين من بيتهم عشان يتواصلوا سوا ويتبسطوا.

وساعات ألاقي اتنين قاعدين أكتر من ساعة مافتحوش بقهم، محدش فيهم حتى سأل التاني هتطلب إيه، عدد الكلمات اللي اتكلموها مع الجرسون أكتر من اللي دارت بينهم، وكأنهم خارجين ياكلوا وبس.

اللغة التانية دي هي اللي ساعدتني بشكل شخصي أفهم طبيعة شخصية حد من الأشخاص القريبة مني لما اكتشفت إنه رافض التواصل، الحميمية كانت بتزعجه، أي محاولات مني أني أقضي وقت معاه كانت بيقابلها مقاومة من ناحيته، ساعتها عرفت إن عنده مشكلة حقيقية في اللغة دي، اللي هي بالنسبة لي أنا مثلًا أهم لغة.

فيه لعبة اتعودت ألعبها مع شريكي ومع ولادي ومع صحابي، لعبة لطيفة بتخلينا نقرب من بعض ونقضي وقت بنضحك، واحنا فيه بيننا

تواصل حقيقي، أنا مسمياها لعبة الاختيارات الأربعة:

كل واحد بيبقى عليه الدور يسأل سؤال عن نفسه ويطلب من الآخرين يجاوبوه بعد ما يديهم أربع اختيارات، ولو الإجابة طلعت صح بيختار مكافأة، المكافأة دي حب برضه بس بلغة الفائز: (هدية/ حضن/ مساج للرقبة).

أو اللي بيفوز في الآخر خالص بإنه يجمع أكبر عدد من النقط هو اللي بيختار الفيلم اللي هنشوفه أو المطعم اللي هنتعشى فيه أو بنجيبله شيكولاتة أو أي حركة لطيفة كمكافأة.

مثال للأسئلة: تفتكر لو أنا مش إنسان كنت أحب أبقى إيه؟

- **شجرة؟**
- **عصفورة؟**
- **بحيرة؟**
- **سحابة؟**

ويجاوب الحبيب: أكيد عصفورة عشان إنتي مبتحبيش حد يقيد حريتك.

وتكون إجابتي: إيه ده برافو، أنا فعلًا كده. مبسوطة إنك عارف ده عني، بس أنا بخاف من الطيران؛ نسيت آخر مرة سافرنا وكان فيه شوية مطبات هوائية أنا عملت إيه، ونستدعي ذكرياتنا سوا ونضحك.

ييجي دوره: تفتكري إيه الحاجة اللي بتحسسني إن اليوم بتاعي كان مثمر:

- **إني أروح الجيم؟**
- **إني أخلص كل التقاريرو أبعت كل الإيميلات المطلوبة مني؟**
- **إني ألحق أقرا شوية؟**
- **إني أتفرج على فيلم؟**

الحوار اللي زي ده بيخلينا نفهم شريكنا أكتر، ونعرف أولوياته ونوريه إنه متشاف ومهم، وبتبقى وسيلة غير مباشرة نوصل له بيها طلب أو أمنية نتمناها، من غير ما نكون بندي أوامر، زي مثلًا: (تفتكر إيه أكتر حاجة بزعل لما بتنسى تعملها؟). وأديله اختيارات.

أنا كده بعرفه حاجة ممكن تكون بتزعلني منه، أو حاجة عاوزة أعرفه إنها مهمة بالنسبة لي، لكنها غايبة عنه، بقول ده واحنا بنلعب وبطريقة لطيفة وحميمية.

اللعبة دي بتشجع الأشخاص اللي ما اتعودوش يعبرو عن نفسهم –عشان طلعوا في بيوت مبتشجعش الأطفال على التعبير عن مشاعرهم وأفكارهم– إنهم يحكو ويقولوا ويعبروا.

اللعبة دي كمان لطيفة أوي؛ لأن في الزمن الحالي ووسط زحمة الحياة صعب أوي نلاقي وقت نخرج فيه سوا أو نتفرج على فيلم بالليل بعد الشغل، لكن دي لعبة ممكن نلعبها واحنا بنتعشى سوا، أو وإحنا رايحين للدكتور وواقفين في الإشارة.

الأشخاص اللي دي لغتهم لو ملاقوش الحبيب بيوفر لهم وقت للتواصل الحميمي بيعتقدو إنهم مش محبوبين، وبيبتدي خزان الحب بتاعهم يفضى.

عشان كده مهم أوي لو أنا عارفة إن دي لغتي الأساسية، ومتقدملي واحد هيعيش في بلد وأنا في بلد، أو طبيعة شغله هتخليه غايب عني طول الوقت إني أبقى متوقعة إنه مش أنسب اختيار ليا.

الحب رابطة هي لوحدها مش بالقوة اللي إحنا متخيلينها، فلو ماكنش فيه تواصل ورغبة في معرفة الآخر واحتواؤه والاستمتاع معاه وبيه، فالحب بيخلص. الحب زي أي حاجة ع الكوكب بيخلص.

– أنا لسه مش لاقي لغتي على فكرة ادخليلي بقى ع اللغة التالتة.

– حاضر، اللغة التالتة من لغات الحب هي أكترلغة إنت بتفهمها يا أخويا الحبيب، ومتأكدة إنك هتقول هي دي.

– الهدايا؟

– بالظبط.

اللغة الثالثة:

الهدايا

أخويا: **ورد بقى، هدية عيد ميلاد، شيكولاتة، بمناسبة وبدون مناسبة.**

– أكيد، الهدايا من أكتر الحاجات اللي بنستعملها للتعبير عن حبنا للي قدامنا، وأكيد كلنا بنحب نستقبل هدايا من اللي بنحبهم جدًّا، لكن فيه شخص عنده الهدايا هي اللغة الرئيسية للتعبير عن الحب، أهم حتى من إنه يسمع كلام حلو أو إنه يقضي وقت مع حبيبه.

الناس اللي لما بتمسك الهدية كده في إيديها وتقول أيوا بيحبني، وهو ده الدليل على حبه، أصله أخد من وقته وفلوسه ونزل ينقي هدية علشاني، الناس دي هما اللي بيختاروا يعبروا عن حبهم بالهدايا، وزي ما اتفقنا اللي بيعبر عن حبه بلغة بيحب يستقبل الحب بنفس اللغة.

عندي صديقة تقديم الهدايا لغتها الأولى للتعبير عن الحب، كل اللي حواليها عارفين عنها ده، كانت متجوزة من شخص أموره المادية مش كويسة، فكانت بالمنطق عارفة إن صعب يعبر لها باللغة دي عن مشاعره، لكن عمرها ما بطلت تشتري له هدايا، ما أصل هي دي اللغة اللي هي بتتكلمها عشان تقوله بحبك، بعد وقت من جوازهم سافرو الخليج وربنا كرمهم وأمورهم المادية اتحسنت، وفضل برضو مابيجيبلهاش هدايا، حتى في أيام أعياد ميلادها، كان بيكتفي بأنه يقولها كل سنة وإنتي طيبة، وكانت دايمًا حجته أخاف ذوقي مايعجبكيش.

لحد ما في مرة في يوم عيد جوازهم غضبت وثارت وبكت واتهمته إنه مابيحبهاش، عشان حتى بعد ما بقى معاه فلوس مابيفكرش يجيب لها هدية، ولما قال نفس الحجة: «**أخاف ذوقي مايعجبكيش**»، عيطت وقالتله: «**شيكولاتاية من السوبر ماركت اللي تحت البيت ممكن تبقى هدية تسعدني شهور قدام**». ساعتها هو اللي ثار وقالها: «**أنا قبل ما أعرفك عمر ما حد اشترالي هدية، ولا عمل لي عيد ميلاد، عشان كده أنا لا بحب أستقبلها ولا بعرف أقدمها**». ردت عليه هي: «**و أنا طول عمري بستقبل هدايا وبهادي الناس اللي بحبهم، فمن فضلك أنا أستحق تتعلم تهاديني**».

في اليوم ده كل واحد فيهم فهم إنه بيتكلم لغة حب غير التاني، ومن ساعتها قررت صديقتي يوم عيد ميلادها تاخد جوزها من إيده

يشتري لها هدية، وطبعًا كان بينتقص من سعادتها بالهدية إن هي اللي مختارها، مش حبيبها اللي فكر وتعب ونزل ينقي ويفاجئها بها، بس لما كانت بتشوف السعادة في عيونه وهو بيعمل حاجة –ما اتعودش يعملها لكن بقى يعملها عشان يفرحها– بقت راضية بالطريقة اللي بتتقدم لها بيها الهدية.

أحيانًا كتير الحبيب بيبقى عاوز يهتم لكن مش عارف يهتم ازاي، الحبيب مش بيقرا أفكارك وماكنش جزء من ماضيك عشان يعرف لغة الحب بتاعتك، فحقك تساعده من غير ما تقول أصل الاهتمام مابيتطلبش.

– طب قوليلي بقى باقي اللغات، عشان أنا لسه مش لاقي في اللي قلتيه ده لغة مر اتي.

اللغة الر ابعة:

الأعمال الخدمية

بتحبني فجابت هي المكواة مع أنه كان دوري/ بيحبني فغسل هو المواعين بدالي.

جرى العرف إن اللغة الرابعة دي هي اللغة اللي كل الرجالة متوقعينها من الستات اللي بيحبوهم؛ متوقعينهم يقوموا بشغل البيت والطبيخ والاهتمام بالولاد.

بس مش كل الرجالة هيشوفوا إن الست لو ماعملتش الهووم وورك ده –وهو أصلًا مش بتاعها لوحدها– يبقوا بطلوا يحبوهم، الرجل اللي بيشوف كده هو اللي دي عنده اللغة الأساسية اللي بيستقبل بيها الحب.

أنا أعرف ستات كده لما تشوف جوزها بينيم الولاد بدالها، أو يروح يصلح عربيتها يبقى كده هو بيحبها، أصل دي طريقتها في استقبال الحب.

– أيوا صح أنا مر اتي كده، لما بساعدها في شغل البيت أو أعمل الهووم ورك مع الولاد بتبقى فرحانة أوي.

مشكلة اللغة دي إنها مش بتبان قبل الجواز، لأنكم لسه مش عايشيين في بيت واحد، ولأن للأسف برضو احنا طلعنا في بيوت فيها الأم هي اللي بتقوم بأعمال المنزل والأب دوره برا البيت بس، فلما ظروف الحياة اختلفت وبقت الست مضطرة هي كمان تطلع تشتغل لتحسين مستوى الأسرة، وفضلت برضوا الأعباء المنزلية واقعة عليها لوحدها بقى ده حمل زيادة عليها.

عشان كده إحنا محتاجين نعيد النظر في اللغة دي، بلاش التابوهات اللي اتربينا عليها، لأن البيت مسؤولية كل اللي عايشين فيه، الموضوع أكيد هياخد مننا وقت ومجهود وحب عشان نتعلم نقدم أعمال خدمية، لأننا مش هنستفيد حاجة لو فضلنا نعند وتمسكنا بالنمطية اللي نشأنا عليها، لكن هنكسب حب كتير ورحمة وسعادة لو غيرنا ده.

– كده فاضل لغة. صح؟

– تعرف تخمنها؟

– تفتكري لسه فاضل حاجة ماقولناهاش؟

– آه اللغة الخامسة.

لغة الحب الخامسة

الاتصال البدني (للمتزوجين فقط)

المستقبلات الحسية اللي موجودة في كل جلدنا وظيفتها إن من الطريقة اللي بنستقبل بيها المؤثر نعرف إذا كان ده حضن ولا صفعة، فنحس بالسعادة والراحة والنشوى أو نحس بالألم؛ حب ولا كره.

ربنا لما خلق لنا عقل خلقه عشان يفكر ويقرر، وخلق روح تستكين وتهفو، وجسد عشان يتلمس.

الجسد مخلوق عشان يتلمس، وفيه زوجة لما تطبطب عليها بعد طبخة مجهدة، أو تلمس كتفها وهي بتصب الشاي؛ فإنت كده عندك رغبة في التواصل معاها، ولما تعرض عن جسمها فأنت كده بتعرض عنها هي شخصيًا، والرجل بالمثل.

والاتصال البدني هنا مش مقصود بيه العلاقة الحميمية؛ لأن عند الراجل العلاقة الحميمية احتياج جسدي مش عاطفي، أمر فسيولوجي بحت، لكن عند الست مرتبط بالعاطفة، أصل اللي بيثير الست إن الراجل اللي هي بتحبه يشوفها حلوة، تبص في عنيه فتلاقيه شايفها مغوية، وبيرغب فيها وبيشتهيها، دي أكتر حاجة بتخليها ترغب في ممارسة العلاقة الحميمية معاه.

عشان كده الرجل لأنه مدفوع لممارسة العلاقة الحميمية بشكل منتظم، ساعات يفتكر إن دي لغته الأساسية، لكن لو سألته برا العلاقة الحميمية هل محتاج طول الوقت للَّمسات والأحضان والطبطبة ممكن تكون إجابته: «لأ»، محتاج لكلمات التشجيع أكتر مثلًا.

أصل الرغبة الجنسية حاجة واحتياجه العاطفي إنه يتلمس عشان يحس إنه محبوب حاجة تانية خالص.

عشان كده فيه ست مستحيل تقبل فكرة إن جوزها يكون متصل بامرأة ثانية جسديًا، سواء بقى هي زوجته الثانية أو أولى، في حين فيه ست تانية الموضوع بالنسبة لها مش بيسبب نفس الألم، وممكن تتجاوزه وتسامح فيه.

وفي الأغلب الست اللي مش قادرة تتجاوز الأمر ده؛ بيبقى الاتصال البدني عندها لغة أساسية من لغات الحب، يعني فكرة إنك تلمس حد، وتتواصل معاه في قاموسها ترجمته حب؛ فلما بتتخيل إن الحب ده بيتقدم لست غيرها بتنهار، وساعتها خزان الحب عندها مش بس بيفضى لأ ده بيتكسر، بينفجر.

عارف إنت الشخص اللي بيفضل طول ما بيكلمك يلمسك، الصاحبة اللي كل مرة بتقابل صاحبتها بتحضنها حضن مطارات، الناس اللي دايمًا بتحب تحط كريمات وتروح مساج وتدليك وچاكوزي؛ دول أكتر ناس دي لغتهم في الحب.

أكتر حد كمان محتاج لغة الحب دي هما أطفالنا والناس الكبار في السن.

التواصل الجسدي من أكتر الأشياء قداسة على الأرض، أنت تقدر تحب أي شخص باللغات الأربعة اللي فوق دول لكن التواصل البدني لا يكون إلا تحت مظلة الزواج.

طب لو أنا بعد ما قريت كل الكلام ده لسه مش عارف إيه هي لغة الحب بتاعتي أعمل إيه؟

أنا أقولك اللغة بتاعتك:

في العادة اللغة اللي إحنا بنستخدمها في التعبير عن الحب هي نفسها اللي بنحب نستقبل بيها الحب؛ فلو إنت شخص بيقول كلام حلو كتيير ف ده معناه إنك محتاج تسمع كلام حلو كتير، يعني الكلمات لغتك الأساسية، ولو إنت بتهادي شريكك كتير، ف إنت بتحب تتهادى، فتبقى الهدايا لغتك الأهم برضو.

موضوع النقد:

لما تلاقي نفسك بتنتقد شريكك دايمًا في حاجة أنت شايفه مقصر فيها فغالبًا إنت عندك احتياج عاطفي ملح ليها، وتبقى دي لغة الحب المهمة أوي ليك، طبعًا ده بغض النظر عن إنك من النهارده في المرات الجاية مش هتنتقد وهتختار أسلوب الطلب مش الأمر.

اسأل نفسك:

لما تلاقي نفسك ابتديت تسأل شريكك هو إنت لسه بتحبني؟ أو تقوله أنا حاسس إنك مابتحبنيش أو تلاقيك بتثور عليه لأتفه الأسباب، أو بطلت إنت نفسك تعمل حاجات مهمة هو محتاجها في العلاقة، ف ده معناه إن خزان الحب بتاعك بيفضى، ساعتها اسأل نفسك إيه الحاجة اللي لو شريكي عملها هتبسط وهحس إني ممتن ليه وعاوز أنا كمان أسعده؟

الإجابة ع السؤال ده هتعرفك لغتك!

طريقة اعتذارك:

الطريقة اللي بتعتذر بيها لشريكك لما يكون زعلان منك؛ هل هي كلمات ولا طبطبة ولا هدايا، طريقتك بتقول لك إن دي أهم لغة عندك، لدرجة إنك بتقدمها له في أصعب الأوقات اللي بينكو، عشان يفتكر حبك ف يصفح ويسامح.

– طب ماينفعش أعوز اللي بيحبني يحبني بالخمس لغات دول؟

– يا ريت طبعًا بس اللي يقصده شيبمان إن فيه لغة من دول لو ما اتحققتش مابحسش إني محبوب، وبحس ساعتها إني مهمل. تعرف يا أحمد عندي صديق مر اته شايلة الليلة كلها، حتى السباكة هي اللي بتعملها وعلى طول تقوله مفروض تقدر أني بحبك وبريحك من القرف ده، في حين صديقي ده مش عاوز بس غير يسمعها بتقوله يا بيبي. هي بتقدمله (أعمال خدمية) وهو عاوز (كلمات).

شريكي بقى هيعرف منين إيه الطريقة اللي أحبه يهتم فيا بيها! إذا كنت أنا نفسي ممكن أكون معرفهاش، فيبقى حقي على نفسي لما أعرفها إني أعرفها له وبكل الطرق، وبرضه حقه عندي أني لازم أسأله عن الطريقة اللي يحبني أهتم فيه بيها وأقدمها له.

أسهل حاجة إنك تقع في الحب، يمكن صعب إنك تقع في حب الشخص المناسب، وصعب إن الشخص المناسب يطلع هو كمان بيحبك، لكن الأصعب على الإطلاق إنه الشخص اللي وقعت في غرامه يحبك بالطريقة اللي إنت عاوز تتحب بيها. والأصعب من ده إن إنت كمان تحبه بلغة الحب بتاعته.

اللافتة التاسعة:

بنزين 95

من أسبوعين فاتوا كان فيه يوم بادئ بداية زحمة أوي معايا، زي أي ست مصرية جميلة؛ عندي طبيخ وغسيل مواعين وليلة كبيرة أوي. خلصت الدوشة دي كلها ونزلت أقعد في الكافيه اللي جنب بيتي أكتب شوية، أول ما وصلت وقبل حتى ما أختار مكان أقعد فيه اتصلت ب أبويا أتطمن عليه والمكالمة طولت، أنا أصلًا كنت جعانة جدًّا ولسه ماشربتش قهوتي ف مش فايقة خالص.

وأنا لسه مع بابا في المكالمة وبحاول أحافظ على عيوني مفتوحة بالعافية، لقيت الجرسون جايب لي نسكافيه وجنبه كوباية حليب.

بقوله:

– لا، ده أكيد مش عشاني، أنا لسه ما طلبتش.

قالي:

– أنا عارف طلب حضرتك: «نسكافيه حليب خالي الدسم»، ولما لقيتك طولتي ف التليفون ومش عارفة تطلبيه جبته.

بصراحة أنا استغربت إني اتبسطت أوي كده واكتشفت ساعتها إنه إحساس رائع إن الحاجة اللي إنت عايزها تجيلك من غير ما تطلبها، إنك تلاقي حد بيفكر فيك ويقدم لك اللي إنت عايزه من قبل حتى ما تقول عليه ده شيء عظيم جدًّا، حتى لو أنت اللي هتدفع تمنه.

اللي حصل معايا ماخلصش على كده، بقيت كل مرة بوصل الكافيه بعدها بدقايق بلاقي الجرسون جايب لي نفس الطلب من قبل حتى ما أطلب المنيو، في أول كام مرة كنت مبسوطة من الاهتمام، طلبي بيجيلي بسرعة وقبل باقي الزباين.

لكن بعد كده ابتديت أحس إني متضايقة لما لقيت الجرسون بيقدم لي نفس الطلب في كل الأوقات ومن غير ما أطلب؛ مرة مثلًا كنت طلبت بالفعل غدا وعصير برتقال وكان المسؤول عن طلباتي جرسون تاني خالص، فجأة لقيت النسكافيه بيتحط قدامي وأنا أصلًا مش عايزاه، مرة ثانية كنا بالليل وأنا عادتي مابشربش كافيين بالليل لقيته جاي بنفس الاجتهاد والدأب والود وبيحط قدامي برضه كوباية النسكافيه من غير ما يسألني، مجرد ما بيلمحني في الكافيه بيلاقي نفسه بشكل أوتوماتيك بيروح يجيب طلبي من غير ما يسألني حتى.

كل كوبايات النسكافيه اللي اتقدمت لي وأنا مش محتاجاها كنت بدفع تمنها قبل ما أقوم لأنها متضافة على الفاتورة، متقدمتليش مجانًا مثلًا.

والحقيقة اللي حصل ده خلاني أفكر في واحدة من صديقاتي متجوزة وجوزها دايمًا مش راضي ولما في يوم سألتها تفتكري هو مش مبسوط ليه؟

قالت: معرفش، أنا مولعة صوابعي العشرة شمع وهو مش عاجبه.

والحقيقة فضل الموضوع شاغلني وفضلت شايفة جوزها شخص جاحد، عايش في نعمة كبيرة مش مقدر قيمتها، لحد ما حصل موقف الجرسون والنسكافيه، اللي نور عندي حتة كانت ضلمة، اتصلت بصديقتي واتقابلنا وأول لما ابتدت تشتكي من جوزها سألتها بوضوح:

– تعتقدي إيه الحاجات اللي جوزك يحب إنك تقدميها ليه في العلاقة مقارنة باللي إنتي بتقدميها ليه بالفعل؟ و إيه الاحتياجات

اللي تتمني إنه هو يغطيها لك في علاقتكم؟ وإيـه اللي هو بيقدمه بالفعل؟

والنتيجة فاجئتني زي ما فاجئني إني بقيت بتضايق من الجرسون اللي بيجيب لي النسكافيه من غير ما أطلبه –مع إني في الأول كنت فرحانة وشايفة ده اهتمام– واللي لقيتني في مرة بناديه وبقوله:

– متشكرة جدًّا لاهتمامك بس أنا بشرب النسكافيه في أوقات معينة بس من اليوم، المرة الجاية قبل ما تقدمهولي أرجوك إتأكد إني فعلًا عايزاه.

صاحبتي حكت إن هي بتقدم لجوزها طول الوقت بيت نضيف ومرتب وكل يوم طبخة جديدة مع إنه وباعترافها لا عنده مشكلة إن البيت يبقى في يوم مش في أبهى صوره، ولا عنده مشكلة إنه يأكل طبيخ بايت.

قالتلي: زمان كان شايف إن دي حاجات حلوة، وكان مبسوط بيها بس تقريبًا خلاص اتعود ع النعمة فمبقاش يحس بقيمتها.

هي طبعًا معاها حق فكرة إن الانسان يألف النعمة –ويبطل يشوفها شيء يستحق الشكر– ده شيء وارد، لكن الغريب إن جوزها يبتدي يتضايق من ده، احنا مش بنبدأ نتضايق من اللي بيتقدم لنا إلا لو دفعنا تمنه واحنا أصلًا مش عايزينه.

زي ماحصل معايا وكنت بدفع تمن نسكافيه أنا مش عايزاه ومطلبتوش مع إنه أول مرة اتقدم لي اتبسطت إنه اتقدم لي من غير ما أطلبه.

جوز صديقتي كمان كان مبسوط إن بيته على طول نظيف وبيأكل أكل طازة كل يوم لكن أكيد اللي ضايقه إنه ابتدى يدفع تمن ده وهو مش أولوية عنده، ولما سألت صاحبتي تفتكري إيه التمن اللي هو بيدفعه قصاد اللي بيأخده ده **كانت إجابتها:** طبعًا ولا حاجة، مابيدفعش حاجـــة.

قلتلها: **بصي حبيبتي اسمعيها مني، في كل العلاقات الإنسانية على كوكب الأرض والكواكب المجاورة ومنذ بدء الخلق وحتى تحترق النجوم محدش هيديك حاجة إلا وهتدفع تمنها، ما عدا أبوك وأمك؛ دول مصدرك الوحيد للحب غير المشروط، طب بصي بلاش السؤال ده: تفتكري إيه الحاجة اللي هو محتاجها تتقدم له وإنتي مش بتقدميها ليه؟**

قالت: حاجات تافهة زي الدلع والطبطبة والكلام الحلو.

رديت: **طب وإنتي ليه مش بتقدميها ليه؟**

صديقتي: بكون تعبت، غسيل وتنظيف وطبيخ، بيرجع يلاقيني خلاص معنديش طاقة أطبطب وأدلع.

رديت: **طيب إيه بقى اللي جوزك بيقدمهولك في العلاقة دي؟ ولو هو فعلًا مابيقدمش حاجة زي ما بتقولي، ف إنتي بقى عايشة ليه مع واحد جاحد وناكر للجميل زيه؟ أكيد هو كمان بيقدملك أي حاجة في علاقتكو دي؟**

صديقتي: الصراحة آه بيغير لي العربية، إنتي عارفة صاحبتك مهووسة بالعربيات، العربية مابتكملش معايا تلات سنين وبيغيرها لي، كنا لسه بنتفق على الصيف يجيب لي العربية اللي هموت عليها،

وبيخرجني آخر الأسبوع لأمي وبيجي معايا نشتري طلبات البيت وساعات بيشيل عني الولد على ما أنظف يوم أجازته.

أنا: **يبقى بيدفع، بيدفع تمن إنك بتقدمي ليه كوباية نسكافيه هو مش محتاجها بتنضاف ع الفاتورة.**

صديقتي: نسكافيه إيه! لأ، مش فاهمة.

أنا: **بلاش نسكافيه، هسألك سؤالين: العربية اللي عينك عليها ناوية تحطي لها بنزين كام؟**

صديقتي: أكيد 95، بس إيه علاقة ده بجوزي يا هانم؟

أنا: **طب إيه رأيك لو رحتي معرض يبيع لك العربية اللي إنتي عايزاها دي بسعر زيادة 10 آلاف جنيه بس هيديكي كارت تمونها سولار العمر كله ببلاش؟**

صديقتي: سولاااار!

أنا: **جاوبي بس.**

صديقتي: سولار إيه! وأنا هعمل إيه بالسولار. يفتح الله!

أنا: **بالظبط! ده اللي بيحصل مع جوزك، إنتي بتقدمي له حاجة هو مش عايزها ومع ذلك بيحاسب عليها، أنا قدرت أقول للجرسون شكرًا مش عايزة، و إنتي عرفتي تقولي يفتح الله ع السولار، ماتخليهوش بقى هوكمان يقول كده، عرفتي بقى جوزك مش مبسوط ليه مع إنك شايفة إنك قايدة صوابعك العشرة بالسولار بس هو محتاج بنزين 95!**

في العلاقات الإنسانية لما نقدم لحد حاجة لازم نبقى متأكدين إنه هي دي الحاجة اللي هو فعلًا محتاجها أو عايزها، لأنه كده كده هيدفع تمنها، وحتى لو مش بيدفع حاجة قصادها هيتولد عنده إحساس إنه مديون.

وفي أي علاقة إنسانية ماينفعش يكون فيه طرف دائن وطرف مديون، وعلى عكس ما ناس كتير فاهمة المديون بيمشي من العلاقة قبل الدائن.

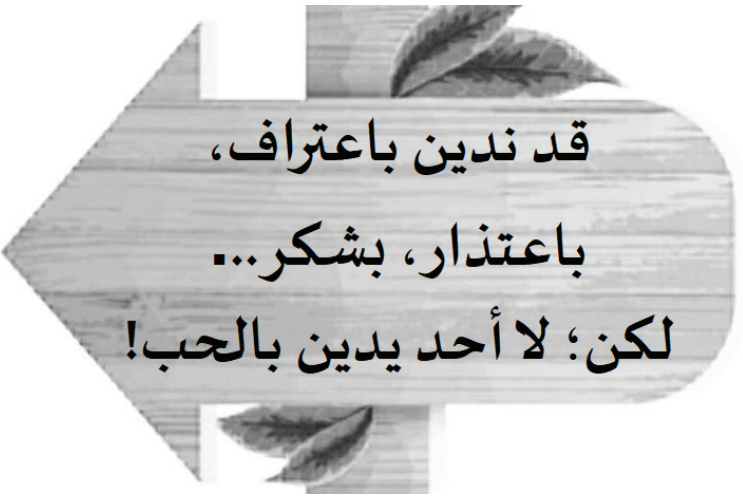
صديقتي: تقصدي المستفيد اللي بياخد أكتر ما بيدي بيمشي الأول! ده إيه الجحود ده؟

بصي، الإنسان بطبعه مابيحبش يبقى في علاقة مع أي حد وهو عنده إحساس إنه أقل، إنه أدنى، إن فيه حد تاني ليه عليه أفضلية.

لو إنت مثلًا سالف من صديقك فلوس، كل مرة هتشوفو هتبقى محرج وحاسس إن له جميلة عليك، عشان كده المديون بيمشي الأول من العلاقة، بيبقى عاوز يكون في علاقة بيدي فيها زي ما بياخد، عاوز يحس إن هو وشريكه في نفس المستوى مش واحد فوق بيصب والتاني تحت بياخد طول الوقت وبس. المديون بيمشى عشان مابيحبش إحساس إنه يبقى تحت.

في العلاقات المتوازنة هتيجي أيام وشهوور هتلاقي نفسك بتدي أكتر ما بتاخد وهتيجي سنين تلاقي العكس بس في المجمل هتلاقيكوا شايلين بعض، مش واحد على طول الخط بيدي ومضحي والتاني بياخد.

اللافتة العاشرة:



العربية غرزت

– بقالك ساعة يا أميرة بتحكيلي عن مميزاته؛ بيحبك وكريم وشكله حلو وبيحب الأفلام والموسيقى زيك وشاطر في شغله وبرج الأسد وإنتي حَمل ف قشطة جدًّا، هاااا، فين المشكلة بقى؟

– وهو لازم يعني يبقى فيه مشكلة؟

– طالما مقعداني القعدة دي، وإنتي اللي عازمة، واحنا آخر الشهر يبقى أكيد فيه كارثة، اتفضلي.

– متجوز، بس هو مش بيحب مراته أصلًا...

بقاطعها:

– ومنفصلين وكل واحد عايش في أوضة، ومكملين بس عشان العيال.

– لأ، هو مفيش عيال، بس هو وعدني إنه هيقولها، بس لما أموره المادية تظبط؛ هي أصلها مش مصرية والقانون في بلدها يمنع الرجل إنه يتجوز اتنين، وساعتها كمان هتاخد نص أملاكه، اللي شقي وتعب فيها وهي أصلًا مابتشتغلش. يعني ماتعبتش معاه في حاجة.

– طيب أنا هسألك سؤال واحد بس يا أميرة ومش محتاجة أسمع منك إجابة، جاوبي إنتي على نفسك:

«جوا قلبك ده في أعمق نقطة فيه، حاسة إنك مرتاحة ومتطمنة؟»

– منا جايباكي النهارده علشان كده، أنا مش متطمنة؛ بحبه ومصدقاه، ومتأكدة إنه هيسيبها بس قلبي مش مرتاح، فيه حتة جوا بتقولي بلاش.

– بصي يا أميرة في العلاقات بين الراجل والست بنبص على الوضع الحالي، اللحظة الراهنة اللي أنا وإنتي بنتكلم فيها دلوقتي، يعني مثلًا لو اللي بيحبك ده شاب مكافح ومجتهد وطموح بس معندوش شقة، وهتقعدي معاه في بيت أهله لحد ما يشتري شقة وهو محوش مبلغ كويس، هتقبلي ولا لأ؟

أميرة: طالما ناوي ومحوش يبقى هقبل.

– يبقى إنتي كده مافهمتنيش، مابقولش تصبري أو لأ، ده قرارك؛ فيه حد يقدر وحد لأ، لأن قدرة كل إنسان على التكيف مختلفة عن غيره، اللي أقصده لو معندكيش مشكلة تعيشي في بيت عيلة يبقى وافقي، لكن لو مش هتقدري يبقى ارفضي، يعني تعملي حسابك كده إن مفيش شقة غير بتاعت أهله، ماتبصيش للي هيبقى معاه بعدين وتقيمي الموقف على أساسه، قيمي الموقف على الموجود دلوقتي، وعلى قدرتك على التكيف دلوقتي في الحاضر مش في المستقبل.

– لو متقدملك راجل زي الفل عاجبك من كل النواحي، بس مشكلته إن وزنه زايد، بس هو بيقولك إنه هيبدأ يعمل ريجيم وبيوعدك إنه هينجح وإنك إنتي الدافع إنه يخس، ساعتها لازم تسألي نفسك وتشوفي هل قصة وزنه الزايد دي مش فارقة معاكي ومش مضايقاكي، ولا شكل جسمه مسببلك نفور منه ومضايقك! وأرجوكي ماتقوليش مسببلي نفور، ومضايقني بس هشجعه يخس لأنه ساعتها هتبقى مستنياه يخس بفارغ الصبر، ولو مانجحش هتحبطي جدًّا، وهتحسي إنه كسر وعدك.

لو أنا بادئة العلاقة و أنا عيني على إن هيبقى فيه شقة وهنسيب بيت العيلة، لما ده مابيحصلش بحس إن شريكي قصر، وعدني بحاجة وماقدرش ينفذها، وده محبط جدًّا للطرفين وبيضر العلاقة. لو فيه جانب في حياة اللي قدامك إنتي مش قادرة تتأقلمي معاه دلوقتي امشي فورًا. لو حاسة إن ضميرك وقناعاتك في خطر امشي، لو حاسة بالذنب معظم الوقت امشي.

أميرة: طب أنا في قصتي دي أعمل إيه؟ أمشي؟

– أنا عندي مشكلة مع الخيانة؛ فكرة إني مع حد تاني غير شريكي بعقلي ومشاعري وشريكي فاكرني معاه ومخلص ليه، دي تقيلة أوي على نفسي.

الخيانة غش وخداع وكسرة قلب!

اللي بيحب حد؛ بيحبه في النور قدام الناس، واللي استنى لحد ما لقى قلبه ومشاعره رايحين لحد تاني غير شريكه فيبقى من الأول خالص عنده مشكلة في التواصل مع نفسه؛ لأنه لو فاهم إن إحتياجاته العاطفية مش متحققة ف المفروض يصارح شريكه من قبل أصلًا ما يبقى فيه انجذاب لشخص تاني، يصارحه أنه فيه خلل، وإن احتياجاته مش متلبية، وإنه العلاقة دي مش محققة ليه العفة والسكن والسكينة.

وساعتها لازم يشوفو حل سوا؛ يشتغلوا على نفسهم وعلى علاقتهم، يروحو لمتخصص في العلاقات الزوجية، أو في أسوأ الظروف يتفارقوا بالمعروف.

لكن بفرض إنه ما أدركتش ده غير بعد ما قابل حد تاني لقى نفسه منجذب ليه وبيتعلق بيه، أو يمكن كان مدرك من قبل ما يقابل حبيب

جديد بس عنده أمل الدنيا بينه وبين شريكه هتتغيرفي يوم ما، أو يمكن هو عارف إنه مش مبسوط وطلب من شريكه زيارة متخصص والشريك ما اتستوعبش ده وتخاذل أو رفض أو أي سبب تاني.

المهم دلوقتي إن بقى فيه تلات أطراف في العلاقة، ف نعمل إيه؟

1– لازم كل الأطراف تعرف بوجود بعض –وطبعًا أنا أقصد هنا في حالة إن راجل يحب واحدة غير مراته– لازم يكون عنده شجاعة كافية إنه يتحمل مسؤولية قراره واختياره، ولازم كمان يحترم حق شريكه في إن هو كمان يقرر ويختار يكمل ولا يمشي.

2– لو هما الاتنين قرروا يكملو معاه –وده اختيارهم وعلى حسب قدرتهم النفسية– لازم كل واحدة فيهم تبقى فاهمة إن ده الأمر الواقع؛ الحبيبة ماتحطش أمل إنه بكرة يطلق زوجته ويبقى بتاعي لوحدي، والزوجة تبقى فاهمة إن بقى فيه ست تانية شاءت أم أبت.

3– كل اللي فات ده بفرض إن كل الأطراف عرفت، إنما لو في السر ومحدش يعرف والراجل ده مش بيواجه شريكته الأولى ومش بيتكلم في جواز أصلًا مع التانية فالوضع كده خيانة.

أصل الراجل اللي بيحبك وهو متجوز ولا بيجيب سيرة جواز ولا ناوي يتجوزك ولا بيسيبك في حالك ده حاجة من اتنين: **يا راجل نسو انجي** عنده مشكلة نفسية بتخليه يسعى لأنه يملا حفرة عدم الأمان اللي جواه، ودول معظمهم بيبقو جذابين جدًّا بتلاقيه راجل في العادة عامل هالة حواليه، محافظ على رشاقته ولياقته اللي هما رأس ماله، بيخطفك من أول نظرة، بيعرف يسمَعِك ويسمَّعك كلام حلو وعمره مابينسى كلمة قولتها ولا غنوة حبيبتها، وبيطلب تجاوزات وبيحاول ومن

الأول خالص، وده بيتقفش بسرعة عشان طريقته بتخوف بنات كتير، بيبقى عاوز علاقة جسدية وبس.

يا إما **راجل رومانسي** مش نسوانجي، **كيووت**، بيدور على الحميمية وده حنين وبيهتم بنفسه وبيكي جدًّا والإيجو بتاعه عالي وده الأخطر بقى ليه؟

لأنه مش واضح زي التاني، لأنه بدل ما يصلح علاقته بمراته لو فيها أمل، أو يسيبها تبدأ من جديد مع غيره لو هو بجد مش عاوزها، ويشيل حمل أكله وغسيله من عليها، لأ هو بيهرب لعلاقة تانية يبقي فيها متشاف ومتصل، ومرغوب وعلى طبيعته ومن غير ما يتحمل أي مسؤولية ولا التزام تجاه الطرف الجديد، ويبقى عايز يعيش عصفور.

الطبيعي لو حد مش مرتاح في علاقة يا يحاول يتشتغل عليها، ياينهيها؛ إنما الراجل ده معندوش الشجاعة الكافية؛ لا إنه يواجه مراته ولا إنه يسيبها، لاعتبارات كتير بقى شكله قدام نفسه، قدام الناس، الإيجو بتاعه.

وفي العادة هتلاقي الدنيا مضببة وإنتي مش فاهمة حاجة، مش فاهمة هو عاوز إيه، وطبعًا هيقولك ماينفعش مراته تعرف؛ وتعالي نتجوز في السر، أو اصبري عليا شوية البنت تخلص ثانوي عشان ماضيعهاش، أو بس لما نعمل للواد الزايدة، أو أصلًا مراتي عيانة وقربت تموت وتبقى جت من عند ربنا.

فينتهي الأمر ازاي بقى؟ إنه **بيسرق عمر واحدة** ست مراته قاعدة مستنياه العمر كله يمكن في يوم من الأيام يقولها كلمة حلوة ولا يرجعلها مرة بدري يطبطب عليها.

وبيسرق مستقبل ومشاعر واهتمام واحدة تانية بتحبه وقاعدة مستنياه يبقى بتاعها لوحدها أو حتى تتشارك معاه ست تانية.

فيا عزيزي الرجل:

لو إنت في جوازة وابتديت تنجذب لواحدة تانية، يا تلحق نفسك وتقتل العلاقة دي في مهدها، وتحاول تستشير حد يساعدك تفهم ليه ده حصل، وتبدأ إنت ومراتك تشتغلوا على علاقتكم، يا تخليك شجاع وتروح تقول لمراتك: «**مش قادر أكمل معاكي وعيني ابتدت تزوغ على غيرك**». وسيبلها القرار، تفضل معاك بتربي العيال لو الوضع مش فارق معاها، يا تنفصل عنك وتديها كل حقوقها وزيادة وتبدأ هي من جديد.

لكن الوضع ده مرهق ليك إنت أكتر حد، إنك تعيش طول الوقت بتكدب وبتداري وبتخترع حيل؛ كل ده متعب ومؤذي ليك نفسيًا، هتلاقيك شوية بشوية بتفقد جزء من ضميرك، الخيانة بتنتقص من روحك ومن طاقتك ومن سلامك الداخلي ومن صورتك قدام نفسك واحترامك ليها.

ويا عزيزتي المرأة:

لو انتي ست متجوزة وجوزك بيحب واحدة تانية أو إنتي التانية دي، وقاعدة مستنية؛ فاستهدي بالله وادعيه ينور بصيرتك وماتستنيش وماتخليش حد يسرقك.

العلاقات اللي خارج حدود الضمير كلنا عارفنها وكلنا بننفر منها:

- **اللي بيحب حبيبة صاحبه.**
- **اللي عنيها ابتدت تزوغ على جوز بنت خالتها.**

• **واللي بيحب زميلته المتجوزة.**

كل دي علاقات من الأول ماتنفعش.

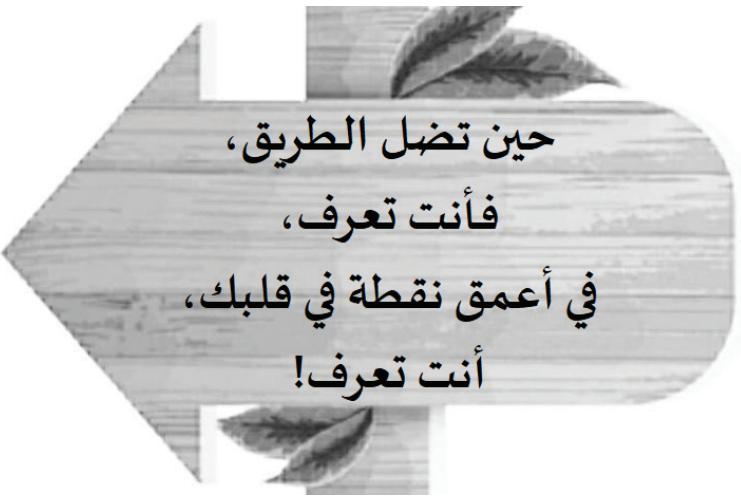
مقولة في الحب والحرب كل الأمور مباحة مقولة غير شريفة، أصل الغدر غدر والخيانة خيانة.

لو إنت شخص في بداية علاقة خارج حدود الفطرة ف إنت أكيد عارف، جوه في أعمق نقطة في قلبك، عارف، **اخلع بسرعة**، وماتتحركش لقدام عجلة زيادة لأن كل ما فترة وجودك في علاقة إنت عارف إنها مش نزيهة بتطول كل ما خروجك منها بيكون أصعب، زي عربية لقت نفسها داخلة الصحرا؛ كل ما تمشي خطوة زيادة كل ما تغرز أكتر، ساعتها بتبقى النصيحة: «**ماتدوسش بنزين**».

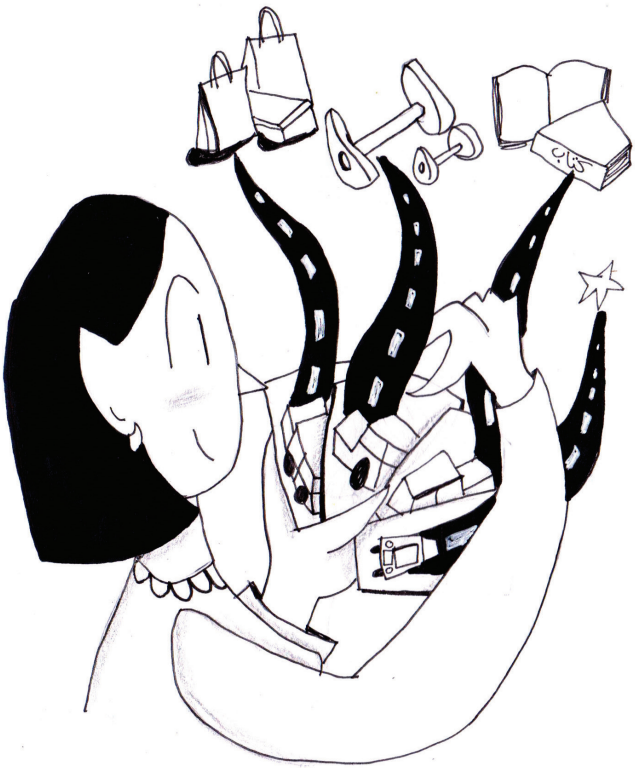
ولو إنت دلوقتي في علاقة محسساك بالسوء تجاه نفسك لكنها بالفعل عميقة ف أكيد هتتوجع وهتعيط وهتفتقد حبيبك، أكيد هتخسر، لكن هتخرج كسبان نفسك، رافع رأسك وعارف إن تصرفك نبيل وإنك أكيد هتقابل شخص تحبه حب حقيقي مفيهوش إحساس بالذنب.

الحب اللي جواه إحساس بالذنب بيضعفك، والحب الحقيقي بيقوي مايضعفش.

اللافتة الحادية عشرة:



الطريق قبل الرفيق



كلنا عندنا الصديقة اللي بتهتم أوي بالتفاصيل، اللي مركزة إنك خسيتي 250 جرام أو تخنتهم، اللي بتاخد بالها من لون الروج الجديد، أكتر واحدة عارفة إن الفوشيا أحلى عليكي من البينك، بتلاحظ أي تغيير في عفش بيتك.

الصاحبة دي إنتي عارفة إنك لو عاوزة حد ينزل يعمل معاكي شوبنج مش هتلاقي أفضل منها، الصديقة دي أنا بسميها الشخص العين، لكن في العلم اسمها الشخص البصري.

عارفة بقى صاحبتك اللي بتسمع، واللي لو عندك مشكلة بتلاقيها أول حد بتجري عليه، عشان تحكي وتفضفضي معاه، مابتقاطعكيش، نفسها هادي وتلاقيها مخزن أسرار الكل، بتختار كلامها أوي ودايمًا مجاملة، وفي المقابل الكلام الحلو بيطلعها سابع سما، والكلمة الجارحة بتقتلها أكتر م الفعل. دي بقى صديقتك الودن، أو زي ما العلم بيقول الشخص السمعي.

مين بقى عارف الصاحبة المهروشة، اللي مبتقعدش على بعضها ومبتعرفش تحافظ على التواصل بالعين وإنتي بتكلميها، ولو بتزوريها بتقوم مئة مرة، ولو هي عندك في بيتك بتدخل وراكي المطبخ وتحسيها بتتحرك كأنها في بيتها، عارفة لما كلنا بنبقي مكسلين نقوم نصب الشاي أو نقطع الكيك وتلاقي واحدة اتبرعت غالبًا بتكون هي دي، أجدع واحدة تظبط خروجات تروح معاكي مصايف، تزقك تروحو الچيم، المهم تعملو مجهود حركي. دي الصديقة اليويو اللي العلم بيسميها شخص حركي.

اللي سبقو دول أنواع البني آدمين عمومًا ف التعلم واستقبال المعلومات، مش بس الصديقات.

1– الشخصية البصرية.

2– الشخصية السمعية.

3– الشخصية الحركية.

أي بني آدم ممكن يبقي مزيج من أكتر من نوع بس أكيد في نوع بيطغى على الباقيين، طب أنا لو عايز أعرف نفسي أو اللي قدامي أعمل إيه؟

الشخص البصري:

لو أنت شخص بيحفظ تفاصيل الأماكن وبياخد باله من اللافتات ع الطريق، أو لما بتوه في مول بتجري ع الخريطة عشان تشوف إنت مكانك بالظبط فين، وازاي توصل للمحل اللي عايز تروحه يبقى إنت شخص بصري.

لو بتحب الرسم والألوان والصور واللوحات والمتاحف والشوبنج وبتقضي أكتر وقتك على الانترنت تتفرج على الصور، لو لازم تلبس ألوان لايقة على بعضها ولازم تخرج مهندم وأنيق يبقى إنت شخص بصري.

لو مهم عندك تحضر المحاضرة وأنت قاعد في الصفوف الأولى وشايف المدرس والسبورة والكلام المكتوب، لو لازم وانت بتذاكر يكون جنبك ورقة وقلم وتكتب وترسم خرايط وتعلم بالألوان ف الكتاب يبقى إنت شخص بصري.

الأشخاص البصريين بيمثلو أكبر نسبة من البشرية.

الشخص السمعي:

لو إنت شخص مش بستحمل الصوت العالي وأهم حاجة عندك إن المكان اللي تقعد فيه يبقى هادي، لو بعد ما بتقعد مع حد بيتكلم كتير وتضطر تسمعه بتحس بطارية طاقتك خلصت ف أنت كده شخص سمعي.

لو لما بتوه في مول بتضطر تسأل عشان تسمع الشخص اللي بيوصف: يمين وبعدين شمال هتلاقيه في وشك، عشان توصل بدل ما تبص ع الخريطة يبقى إنت شخص سمعي.

لو بتحب تقرا شعر أو تكتب، لو قلبك متعلق بالكلمات واللغات عمومًا يبقى أنت شخص سمعي، لو الموسيقى صديقتك، لو بتحب شغلتك اللي فيها تدريس وإلقاء محاضرات وتسويق وتعامل مع عملاء، لو بتحب تحكي حواديت وتسمع حواديت يبقى أنت شخص سمعي.

لو بتحب تلبس لبس بسيط وهادي ومفيهوش أكسسوارات بتعمل صوت، لو صوت الكعب العالي بينرفزك يبقى أنت سمعي.

لو بتتكلم وإنت بتذاكر عشان تسمع نفسك، ولو أهم حاجة في المحاضرة إنك تسمع كويس، أهم حتى من إنك تبقى باصص ع السبورة ولا شايف المحاضر، ده ممكن ببساطة حد يسجل لك والدنيا تمشي زي الفل يبقى إنت سمعي.

لو بتحب تألف أغاني من المعلومات اللي بتجمعها وبتسمعها لنفسك في صورة سجع يبقى إنت شخص سمعي.

الشخص الحركي:

لو إنت شخص بتحب الرياضة أوي والحرف اليدوية والطبيخ، بتتحرك طول الوقت، بتذاكر وإنت بتلف في البيت كله، ولو تهت في المول ولا بتسأل ولا بتدور على الخريطة إنت بتجري يمين وشمال، وتطلع الدور اللي فوق وترجع تنزل تاني لحد ما تلاقي المحل اللي إنت عايزه يبقى إنت شخص حركي.

لو أهم حاجة في لبسك إنه يكون مريح، مش شكله ومش أناقته يبقى إنت شخص حركي.

لو الملمس بالنسبة لك مهم، لو بتحب الجيم والرقص والرحلات والسفاري يبقى إنت شخص حركي.

لو بتحب تشتغل في مجموعات، بتحب تلمس الأشخاص والأشياء، بتحب تمشي على الرمل والحشائش، بتحب تمشي تحت المطر، يبقى أنت شخص حركي.

مهم تعرف اللي قدامك، عشان مينفعش مثلا تبقى عاوز حد يقيم إلقاءك لقصيدة وهو مابيعرفش يسمع، أو تكون بتشتري حاجة لبيتك ومحتاج حد مركز في تفاصيل عفشك وتاخد معاك صديقك اللي مش بصري.

ماينفعش إبنك يكون بصري وتحاولي تشرحي له من غير رسومات تساعده ع الفهم، أو جوزك يكون مش سمعي (ومعظم الرجالة كده)

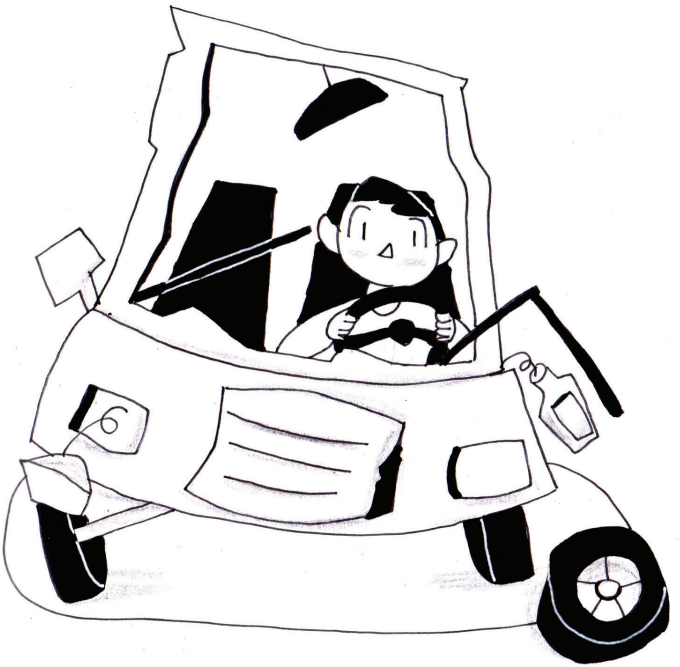
وإنتي عاوزاه يستحمل يسمعك بتحكي له بالساعات حواديتك مع أختك.

والأهم إنك تعرف نفسك!

دايمًا الأهم إنك تعرف نفسك!

اللافتة الثانية عشرة:

عيوب تصنيع



جوا كل واحد فينا مجموعة من الوحوش والتنانين المجنحة والعفاريت، كائنات مدمرة كده؛ منها حب التسلط، والغيرة غير المنطقية، الشكوى الكتير، حب الامتلاك، الأنانية وغيرها كتير؛ أنا بسميها عيوب تصنيع.

لما أهلنا كانوا زمان بيجهزوا عربية كل واحد فينا استعدادًا لرحلته في الحياة، حاولوا ساعتها على أد ما قدروا أنها تكون على أفضل صورة ممكنة، وأنها تكون مجهزة أفضل من كل ماركات السيارات التانية عشان طبعًا تكون المنافسة لصالحهما ولصالح السيارة الجديدة.

هو يعني ابن خالتك أحسن منك في إيه؟ إلا أنهما مما لا شك فيه يعني نسيوا بعض الأساسيات.

ممكن يكونوا وهما بيصنعوا سيارتك اهتموا بمظاهر الرفاهية على حساب الاعتمادية؛ فبالغوا في تدليلك واشترولك لبس وطلعوك مصايف ونسيوا أن يدربوك ويعلموك على كيفية الاعتماد على نفسك، وربما كانت أولويتهم أن يؤهلاك عشان تكون رياضيًا رشيقًا بتلعب سلة وسباحة وجمباز على حساب راحتك، فبقت سيارتك رياضية لكنها غير مريحة، أو علموك تحوش وتقتصد أوي في المصاريف على حساب مظهرك، فطلعت سيارتك اقتصادية بغض النظر عن مظهرها الفقير المتقشف.

المهم إنه مش ذنبك، التجهيزات اللي هما قصروا فيها مش ذنبك والطريقة اللي اتربيت بيها إنت مالكش يد فيها.

لكنك دلوقتي وإنت عندك معرفة كاملة بالمشاكل اللي في عربيتك والعفاريت أو خلينا نقول الجانب المظلم من شخصيتك؛ ف الموضوع بقى مسؤوليتك بالكامل، مسؤوليتك لوحدك.

الموضوع أكيد مش سهل ومش بسيط ومحتاج قدر كبير من الشجاعة والقوة والمثابرة إنك تعترف بعيوبك قدام نفسك وتبدأ في معالجتها عشان تسعد بسيارتك وتمشى رحلتك وإنت آمن وعشان يوم ما تقابل الحبيب اللي تستحقه ويستحقك ما تؤذيهوش من غير قصد، ولا وعي.

لو أنت مثلًا عارف إن فرامل عربيتك سايبة وبرضو سايق بيها، فسلامتك مسؤوليتك، وأي شخص هتخبطه في طريقك ذنبـــه في رقبتك.

مينفعش تقول ده عيب في الموديل أو مش فاضي أروح لمتخصص أو التوكيل غالي، حياتك وحياة شريكك أغلى.

طب إيه هي بقى أصعب **عيوب التصنيع** دي؟

العيب الأول:

أنا اللي سابق

في مرة صديقة ليا كانت جاية تستشيرني في أمر، وقتها أنا ما فهمتوش واستعجبته جدًّا، لكن لما درست علم نفس قدرت أستوعب قلقها:

– بصي جوزي لسه شاري موبايل جديد، شافه وعجبه وكان عليه خصم كبير، وقاللي أنه بيفكر يديهولي أنا، لأن هو مبسوط بتليفونه ومش بيفكر يغيره.

– طب مبروك حبيبتي، تتهني بيه.

– لأ، منا مش عايزة آخده، وجاية أستشيرك في الموضوع ده.

– طب إنتي ليه مش عايزة تاخديه؟

– عشان لو أخدته هبقى مدينة ليه بحاجة قصاده.

– تقصدي هتضطري تهاديه إنتي كمان؟

– أنا حتى لو هاديته، عمري ما هشتري له هدية غالية كده، أنا مش بشتغل إنتي عارفة، لكن مش ده قصدي، اللي أقصده إن هي دي طريقته معايا دايمًا إنه يخليني مديونة ليه.

– إنتي حساسة بس. الموضوع بسيط.

– لا مش بسيط، هو كل مرة بيعمل فيها حاجة تبان إنها عشان تبسطني، هو بيكون بيعملها عشان يبقى هو اللي سابق، مثلًا لو قرر يساعد العيال ويعمل معاهم واجبات المدرسة بدالي، ييجي يقولي: «شوفي أنا ريحتك من الولاد أهو، عشان لما أطلب منك نعزم أصحابي على الغدا الجمعة تبقى تفتكريها لي».

– آه، أنا كده فهمت.

جوز صديقتي بيحاول يخليها مديونة؛ عشان تضطر ترد الدين بالطريقة اللي تناسبه هو. الطبيعي إن الأزواج يتعاونوا وكل واحد يبقى بيعمل حاجة علشان التاني، لكن الأصل إنه يعمل ده عشان يسعده ويريحه، مش عشان الشريك يبقى مديون ليه ومجبر يدفع الدين بطريقة هو مش عايزها.

قيمة العطاء وجوهره في أنه يكون بدافع الحب والحنان، مش عشان يبقى الشخص هو اللي سابق وعلى شريكه إنه يحصله.

الهدف من العطاء وبهجته بتضيع لما يكون الغرض منه إني أطلب مقابل، المقابل ده هييجي لوحده في التوقيت اللي يناسب اللي بيدي وبالطريقة اللي هو يبقى قادر عليها، أصل إنت في علاقة مع حبيبك مش بتلعب ماتش تنس وبتشوفوا مين سجل نقاط أكتر.

الشخص اللي بيتعامل كده وعنده عيب التصنيع ده بيعمل كده عشان عنده نوع من أنواع حب التسلط المستتر فعايز دايمًا تبقى ليه اليد العليا، وده بيخلي حبيبه يرتاب ويتردد قبل ما يقبل أي حاجة بيقدمها له شريكه، عشان خايف يكون التمن غالي.

ولأن الكتاب اللي بين إيديك ده مش الهدف منه إن اللي يقراه يعرف يغير شريك حياته زي ما هتشوف في الفصول الجاية، فأكيد مش هتلاقيني بقولك تعمل إيه لو شريكك عنده العيب، أنا أثق في ذكائك ومتأكدة إنك بعد ما تنتهي من قراية الكتاب هتكون عندك خطة حكيمة للتعامل مع الأمر، لكن لو إنت الشخص اللي عاوز يفضل سابق دايمًا.

فأولًا: واجه نفسك واعترف إن ده عيب مؤذي للعلاقة، وبلاش تنكر إن ده سلوكك.

ثانيًا: حاول تتخلى عن روح التنافس، إنت مش في سباق، لكن في شراكة، لو عايز تطلب أمر أطلبه بشكل مباشر من غير ما تقدم قبلها تضحية، لو هتقدم حاجة قدمها عشان تسعد حبيبك وتريحه، مش عشان تمِن عليه بيها، وما تفتكرش عطاياك ليه ولا تفكر الحبيب بيها.

العيب التاني:

السيارة ترجع إلى الخلف

– إنتي زعلانة منه دلوقتي عشان حاجة معينة، إيه بقى اللي فكرك بالموضوع اللي عدى عليه سنة ده؟ مش كنا خلصنا من القصة دي؟

– بس أنا ماسامحتوش عليها، مش قادرة أنسى إنه خلف وعده.

– هو إنتي عمرك ما خلفتي وعدك؟

– لأ، عمري.

– متأكدة بذمتك؟ ولا حتى مع نفسك؟

– يعني إيه؟

– كام مرة وعدتي نفسك إنك هتحافظي على مواعيد الصلاة، وضيعتي صلوات؟ كام مرة وعدتي نفسك هتبطلي تدخين ومابطلتيش؟

– كتير، بس الموضوع هنا مختلف، أنا بوعد نفسي، نفسي وأنا حرة فيها يا ستي.

– حبيبتي بتكلم عن المبدأ؛ كلنا بنوعد، وكلنا كتير بننسى إننا وعدنا، أو بنتحط في وقف أو ظرف يضطرنا نخلف وعدنا، أو على أسوأ تقدير بنبقى عارفين إننا بنخلف بس بنتوسم إن شريكنا هيسامحنا.

– بس أنا عمري ما هسامحه.

– إنتي عايزة تسامحيه ومش عارفة ولا مش عايزة؟

– لأ، مش عايزة، ومش عارفة ليه مش عايزة.

– كده فهمتك، يمكن إنتي مش عايزة تسامحيه عشان كل شوية تفكريه بالحادثة، كل شوية تشني عليه هجوم وتصبي عليه لعناتك، يمكن مش عاوزة تسامحيه عشان يفضل يحايل ويعمل المستحيل عشان ينول رضاكي من جديد.

– أيوا ممكن تكوني صح.

– بس إنتي كده بتخسري يا منى؛ بتخسري طاقتك وسلامك النفسي ومابتناميش، ولو نمتي بتحلمي كوابيس زي ما بتقولي، وكل جملة منه بتفسريها بطريقة سلبية وبتخسري حازم، وبتخسري العلاقة كلها؛ إنتي طول الوقت بتحاولي تحسسيه بالذنب على حاجة عملها من سنة، وكل ما يغلط غلطة ترجعي سنة ورا، وتفكريه بيها وتفضلي تلومي وتعذبي فيه.

– أنا اللي بعذبه؟! أمال اللي هو عمله ده كان إيه؟!

– إنتي عارفة إنتي بتعملي زي إيه؟ عارفة العربيات اللي فيها تنبيه كل ما تتحرك لورا يقولك: «انتبه من فضلك السيارة ترجع إلى الخلف». الإنذار ده بقى عندك بايظ، عشان كده واجبي أقولك

انتبهي يا منى سيارتك ترجع إلى الخلف، وفي مرة هتفرمي حازم تحت عجل المرارة والغضب اللي إنتي حاساهم، إنتي طلبتي منه اعتذار وهو اعتذر، ووعدك ده مش هيحصل تاني. فا إيه بقى؟

انسي يا منى. انسي.

عايزة تقفي مكانك وما تكمليش في العلاقة قرارك، عايز تسامحي وتتحركي لقدام قرارك برضوا، لكن مفيش عربية بتفضل ماشية بضهرها طول الوقت يا منى.

ساعات بناخد قرار إننا مانسامحش اللي آذونا فاكرين إن ده هيحمينا من إنهم يجرحونا تاني، وساعات نفضل نفكر شريكنا بأخطاؤه عشان يفضل تحت هيمنتنا عليه، يفضل أسير إحساسه بالذنب فيلبي احتياجاتنا.

بس لو شريكك فضل مستسلم للوم والتأنيب فتأكد إنها مش حاجة تطمنك إنه يسمح لك تبتزه، ولو فضل يحاول يرضيك مش هيعمل ده بدافع الحب، لكن عشان يخلص من زنك، وبعد كده لو عمل حاجة عنده شك إنها ممكن تضايقك هيخبي عليك عشان مايوجعش دماغه، وساعتها العلاقة هتبقى في خطر حقيقي.

إنت قوي، وتقدر تسامح وتتجاوز، وأكيد الأمر مش بضغطة زرار، لكن صدقني سلامك الداخلي يستحق الجهد المبذول، عشان المرارة والغضب من خصائصهم إنهم بيهتوا على كل حتة رحمة وحنية وحب في قلبك وبيصبغوه أسود.

ولازم تبقى متأكد إن مفيش أي حاجة تضمن لك إن شريكك يصون وعده ليك أو يخاف على زعلك غير المولى عز وجل، ورغبة شريكك وإنك تكون رحيم معاه وحنين ومتسامح، وده مش معناه إنك تقبل الأذية ولا تسمح بتكرارها، لكن معناه أنك قابل تعدي اللي فات وعارف إن لو ده حصل تاني ف إنت عندك من الأدوات والملكات اللي يخليك تأخد القرار المناسب.

العيب التالت:

الراديو مخروم

كانت عندي صديقة علاقتي بيها أجهدتني جدًّا، وقعدت فترة طويلة مش فاهمة الغلط فين، كنت بحس إنها بنتي اللي محتاجة رعاية طول الوقت مع إنها في نفس عمري.

مثلًا: أنا مرتبة أخرج مع صاحباتي –اللي مشفتهمش من سنة لظروف سفرهم– واللي هي ماتعرفهمش، ومفهوم طبعًا خروجات البنات اللي بنقعد نرتب لها قبلها بشهر، وبتتلغي أكتر ما بتتنفذ، وأخيرًا ظبطنا مواعيدنا سوا، وصديقتي مصرة نقضي اليوم أنا وهي سوا وأتخلى عن خروجة صحابي، ولما أقولها: «**يا بنتي ما احنا بقالنا أسبوع بنشوف بعض كل يوم**». تقولي وهي غضبانة: «**مش كفاية، إنتي أقرب صاحبة ليا، و أنا محتاجاكي أكتر منهم**».

مرة تانية تطلب مني ألغي تمرين بنتي عشان أروح معاها تغير بلوزة، ولما أقولها مش هينفع تزعل وتتهم نفسها بالغباء والسذاجة إنها

أحرجت نفسها معايا بطلبها ده.

مرة رتبت وعزمت صحابنا وعملتلها عيد ميلاد مفاجئ، تاني يوم بعتت لي رسالة فيها جملة واحدة: «**ليه مشيتي بدري؟ هو أنا ما أستاهلهش تسهري عشاني**».

وكأن مفيش حاجة كفاية أبدًا؛ عاملة زي راديا تيير العربية المخروم؛ مافيش ميه بتفضل فيه، وكل شوية يوقفك ع الطريق عشان فيه دخان طالع منه وريحة شياط، وأول ما تشيل الغطا بخار المية السخنة يهب في وشك.

صديقتي دي لو طبخت طبخة تفضل تسأل جوزها مليون مرة: بجد حلوة؟ بجد عاجباك؟ يعني أحلى من بتاعت مامتك؟

لو قدمت لشخص حاجة وقالها شكرًا، تفضل تقلل من قيمة اللي عملته عشان تسمع إنه فظيع وإن مجهودها عظيم.

لو جوزها خرج مع أصحابه تفضل تقوله: «**روح و اتبسط أنا عارفة إن القعدة معايا مملة و إني مش بعرف أسليك زيهم، عشان عايزة جوزها يطمنها ويثبت لها العكس**».

صاحبتي دي دايمًا مش سعيدة ودايما شايفة إنها مش كويسة كفاية، ودايمًا محتاجة دعم كتير طول الوقت، ودايمًا الدعم اللي بيتقدم لها مش كفاية يحسسها أنها تستحق، صاحبتي دي إرضاءها صعب جدًّا وبستنزف الشخص اللي معاها، صاحبتي جعانة تقدير واهتمام، وغالبًا السبب إن وهي صغيرة ما اتقدملهاش ده بشكل صحي.

لو إنت زي صديقتي ف إنت أكيد عارف إن فيه وَحش كبير جواك محتاج استحسان وتوكيد وإطراء طول الوقت، لكن اللي إنت مش عارفه إن محدش هيطمن الوحش ده غيرك، ومهما اللي حواليك طمنوك وقالولك إنت تستحق؛ عمر ده ما هيرضيك، إنت محتاج تسد ثقب الراد‌ياتير بنفسك، وتغطي احتياجك للشعور بقيمتك وأهميتك من نفسك، محتاج تقعد مع نفسك تعرفها وتديها قيمتها.

العيب الرابع:

أنا الدبرياج

– إنتي وديتي البنت اللي كانت بتساعدك فين؟

– مشيتها.

– يا نهار أبيض ليه؟ إنتي كنتي بتقولي عليها كويسة.

– هي كويسة، بس مابتعملش الحاجة زي ما أنا بعملها.

– داليا، هي البنت دي تعليمها إيه؟

– مش متعلمة.

– طب إنتي إزاي عايزة واحدة مش متعلمة تعمل الحاجة زي واحدة معاها دكتوراه؟

– بس ده شغلها.

– طب لما هو شغلها ما تسيبها تعمله بالطريقة اللي هي بتعرف تعمله بيها، طالما نظيفة ومش بتبوظ حاجة، يبقى ليه لأ.

– إنتي عارفة أنا بحب الحاجة يا تتعمل بطريقتي ياماتتعملش.

– إنتي تقدري تقولي كده إنك دبرياا اج.

– ده إيه البتاع ده؟ حاجة في تكوين العربيات القديمة صح؟

– آه ده حاجة كده موجودة في العربيات المانيوال، محشور في كل خطوة بتاخديها و إنتي سايقة، تنقلي غيارات ترجعي له، تدوسي بنزين أو فرامل لازم قبلها ترجعي له.

– أنتي شريرة. بقى أنا دبرياج؟

– أيوا طبعًا، أكدب يعني.

لو إنت شايف نفسك زي داليا –دبرياج– لازم كل حاجة تتعمل بطريقتك إنت، ومابتبسطش ولا ترتاح إلا لما القرار يبقى قرارك، وبتتوقع من اللي حواليك إنهم يسمعوا كلامك، الصح عندك هو اللي إنت تقول عليه صح.

لو هدفك في أي نقاش تطلع إنت اللي كسبان وكلامك هو اللي يتنفذ، لو كل القرارات المهمة بتاخدها منفرد من غير ما تأخد رأي شريكك ودايمًا بيلاقي نفسه قدام الأمر الواقع.

فإنت كده بتدمر العلاقة وبتوصل لشريكك دايمًا فكرة: «أنا أعرف أكتر منك»، وعلاقتكم مابقتش شراكة، بقت علاقة رئيس بمرؤوسه.

راجع نفسك، واسألها تفتكر شريكك سعيد؟ تفتكر هيقدر يستحمل كده لحد إمتى؟

وجاوب بمنتهى الصدق، واستشير متخصص يساعدك تشتغل على نفسك؛ لأن شريكك لو شخص سوي وناضج هيجي يوم وهيمشي، أصل محدش سوي هيفضل في علاقة عارف إن شريكه ليه دايمًا الأفضلية فيها، ولو حبيبك خرج من تحت قبضتك عمره ماهيرجع لها تاني.

العيب الخامس:

إشارة مضللة

– لأ أنا مش فاهمة منك حاجة، دلوقتي هي بتتخانق معاك عشان إنت على طول مش ف البيت ويا إما في الشغل، يا مع صحابك ع القهوة، إيه بقى اللي وصل الحوار لأن الحوض مش نضيف؟

– هي بتسألني فيه حاجة في البيت مضايقاك أنت ليه مش بتحب تقعد معانا؟

– تقوم تقول لها الحوض والغسيل اللي متكوم على كرسي الصالون! ليه مابتقلهاش الحقيقة؟

– سالي إنتي هبلة؟ عاوزاني أقولها إيه؟ إني مابقتش أحبها وإن غيرتها وتسلطها خلوني أنفر منها، عاوزاني أقولها إن مفيش ست بتمسك موبايل جوزها تفتشه رسالة رسالة أول ما يدخل للبيت.

– أيوا. وماتقلهاش كده ليه؟

– عشان هتقول لي أنت لو مش بتعمل حاجة غلط خايف ليه أمسك تليفونك؟

– بس دي مساحتك الشخصية.

– مساحتك الشخصية دي هناك في البيت الأبيض، حضرتك هي ماعندهاش الكلام ده. مش مقتنعة هي بكلامك العظيم ده واحترام مساحة الشريك وعزلته وحدوده النفسية.

– أيوا بس أنت كده بتدي إشارات غلط يا شادي، بتشغل الإشارة الشمال و إنت طريقك يمين، بتلخبط اللي ماشي وراك.

– معلش يا ستي لما أدي إشارات غلط أحسن ما ندخل بقى في حوارات ودوشة وأنا دماغي وجعاني.

– بس إنت كده بتخليها توجه طاقتها لحل مشكلة مش حقيقة، بتضللها، مفهمها إن مشكلتك نظافة البيت و إنت أزمتك في اقتحامها لخصوصياتك. وهييجي يوم وهتلاقي عربيتها لبست في عربيتك.

شادي شخص انهزامي استسلامي مش عايز يواجه شريكته في العلاقة دي، مش قادر يدافع عن وجهة نظره ولا حقوقه في العلاقة فبيعمل إيه؟

بيضلل شريكته، بيقول لها إجابات مزيفة عن أسباب المشكلة بدل ما يواجهها بالحقيقة، عامل بالظبط زي شخص وقعت منه فلوس في شارع ظلمة راح يدور عليها في شارع نور وهو متوقع إنه هيلاقيها.

إزاي مشاكل شادي مع مراته ممكن تتحل لو هو أصلًا مش معرفها ليها؟

أكيد عمرها ما هتتحل، وهتلاقي شادي دايمًا بيأجل النقاش في المشاكل ويتجاهلها وهو كده فاكر إنه بيتفادها وبيحمي نفسه من ألم الصدام، لكن الحقيقة إن المشاكل بتفضل تكبر وتتفاقم لحد ما تنفجر، والوجع جاي جاي.

العلاقات الإنسانية محتاجة شجاعة ومثابرة ودفاع عن قناعاتك من غير صدام يا شادي.

العيب السادس:

العربية بتنتش

– مروة، هي العربية بتعمل كده ليه؟

– بتنتش صح؟

– مش عارفة يعني إيه بتنتش بس فيها حاجة غريبة؟

– آه، وديتها لميكانيكي وقال بتنتش.

– أيوا من إيه يعني؟

– لأ، النتش ده أسبابه كتير أوي مابنعرفهاش، احنا بنحاول نتعامل معاها من غير ما نفهم هي زعلانة ليه.

– آه دي عاملة زي حماتي كده، تلاقي البوزو اتقمصت و انتي مش فاهمة ليه.

عارف الشخص اللي كتير تلاقيه واخد جنب وتحسه مقموص وإنت قاعد بتضرب أخماس في أسداس مع نفسك مش فاهم فيه إيه، ولا إنت عملت إيه غلط.

مراتك اللي إنت حاسس طول الوقت إن فيه حاجة غلط حاصلة بينكم بس مش عارف تحط إيدك عليها.

خطيبك اللي يشوف رسايلك ومايردش عليها وإنتي عارفة إن دي مش طبيعته، وبتحاولي تفهمي وهو قاعد يقولك لأ، بس مشغول وإنتي قلبك حاسس إن أكيد عشان معتز زميلك تفاعل على صورتك على الفيسبوك بقلب، بس مش متأكدة.

الأم اللي دايمًا بتخاصم وتفضل تراضيها ماترضاش كنوع من أنواع العقاب عشان الفكرة المترسخة بتاعت بتحبني يبقى تسمع كلامي وتعمل اللي أنا عاوزاه.

زميلتك اللي بتتكتشفي صدفة أنها عزمت كل أصحابكم لعيد ميلادها وانتي لأ، ولما تسأليها بشكل مباشر تقولك: «**إيه ده؟! تصدقي أنا كتبت لك رسالة ونسيت أبعتها!**». وإنتي ملاحظة إنها متغيرة معاكي من يوم ماعرفت إن أجازتك اتوافق عليها وأجازتها لأ.

الزوجة اللي بتتمارض ووتجاهل وتاخد جنب عشان جوزها بيتأخر برا أو مش بيديها انتباه واهتمام كفاية.

الزوج اللي على طول الوقت مش راضي ومصدر الوش الخشب عشان يحسس زوجته إنها مقصرة فتضطر تبذل مجهود أكبر عشان ترضيه.

الأشخاص دي مؤذية. عشان مش مباشرين ومربكين ومابتبقاش فاهم هي ملاحظاتك دي حقيقية ولا تهيؤات، الناس دي محاولتهم لابتزازك بالخصام والبعد وتصدير القمصة بتقول إن عندهم نزعة تسلطية، وإنهم يفتقروا للحنية والرحمة، وفي معظم علاقاتهم بيدفعوا اللي قدامهم إنه يحس بالذنب عشان ياخدو منه أكتر.

وبمرور الوقت بتلاقي إن أسلوبهم المتكرر بيخليك يا تفضل تدافع عن نفسك، يا تخبي عليهم تفاصيل حياتك وتبقى عايش وكأنك بتعمل حاجة غلط هي في الأصل حقك.

لو إنت من الناس اللي بستخدم الأسلوب ده اللي اسمه عدوانية سلبية:

passive aggression

فأنت محتاج تراجع نفسك وتقرا وتتعلم ازاي تبطل تتصرف كده، أو استعين بمتخصص يساعدك تفهم بتعمل كده ليه! وممكن تستعيض عنه الأسلوب ده بإيه!

بس خليك متأكد إنك لو كملت كده هتخسر، هتخسر كتير.

العيب السابع:

المَسَّاحات لا تعمل

– لازم تصلح المساحات على فكرة، الشتا دخل والمطرة مع التراب اللي في الجو هيخلوك ماشي مش شايف قدامك.

– معاكي حق ونضطر نركن كل شوية على جنب زي الشتا اللي فات وننزل نمسح بالفوط عشان نعرف نكمل.

– تعرف أنا خطيبي اللي سبته كانت مساحاته بايظة برضوا.

– بتهزري، ده إنتي موعودة بقى!

– مقصدش مساحات عربيته، أقصد مساحاته هو الشخصية.

– إيه مساحاته الشخصية دي؟ تقصدي مساحة الحمام؟

– لأ يا خفيف، أقصد إن كل واحد له مساحات بينظف بيها نظرته للحياة؛ فيه ناس دايمًا شايفة الدنيا حلوة والحياة جميلة وصافية؛ دول اللي طول الوقت في علاقاتهم بيختاروا يشغلوا المساحات، فبيعرفو يشوفو مز ايا الشريك عشان إزاز عربيتهم نضيف.

وفيه ناس بقى زي اللي كان خطيبي، مش شايف غير الوحش، وعلى طول بينتقد ولو عملت مليون حاجة كويسة وحاجة واحدة وحشة، مش هيشوف غير الوحش، شايف الوجود كله من ورا ازاز مغبر.

عارف إنت الشخص اللي لو نسيت حاجة تخصه مرة يقولك إنت دايمًا ناسيني، ولو اتأخرت عليه في مشوار يقولك إنت على طول بتتأخر، ولو مردتش على اتصاله مرة يقولك إنت طول عمرك بتتجاهلني.

عارف الزوج اللي لو مراته طلبت منه حاجات من السوبر ماركت فنزل ورجعلها بشيء وشويات ونسي حاجة واحدة، مش هتبص لكل اللي اشتراه وتركيزها هينصب بس على اللي نسيه، وهتفضل رايحة جاية تقول: «**يا خسارة لو كنت جبت الفانيليا كنت عملت كيك، أنا مش عارفة ازاي تنساها!**».

الناس دي كمان بتبقى قاسية على نفسها، مابتشفش الحلو اللي جواها ولا بتفرح بإنجازاتها، عيونها دايمًا شايفة المهمة الوحيدة اللي لسه ماعملتهاش.

فلو إنت فاكر إن انتقادك لشريك حياتك وتذكيره دايمًا باللي ناقص هيخليه شخص أحسن وهيخلي العلاقة أفضل فأنت غلطان.

أيوا الصح الشريك لازم يبقى أمين مع حبيبه، كأنه مرايته ويوريه دايمًا الحاجات اللي محتاج يشتغل عليها عشان يوصل لهدفه، لكن ازاي وبأي طريقة.

قبل ما تفكره باللي نسيه –لو يعني الأمر يستاهل– أشكره الأول على اللي عمله، قبل ما توريه الحاجة اللي لسه محتاج ينجزها، امدح واثني الأول على كل اللي أنجزه.

محدش هيحب يعيش مع شخص طول الوقت شايفه من ورا زجاج مغبر، محدش هيسعد في علاقة بتوريه طول الوقت إنه غلط ومحتاج يصلح.

واشتغل على عيوبك إنت، لأن ده هيحفز شريكك يشتغل هو كمان على نفسه. وصلح المساحات؛ شريكك كله مميزات بس إنت اللي محتاج تشوفها.

العيب الثامن:

الفرامل سايبة

– أنا معرفش إزاي ده بيحصل؟ أنا فجأة بلاقي عفاريتي كلها طلعت وبقول كلام فظيع وجارح وبعد ما بهدى مابصدقش إن أنا اللي قلته.

– بتشتمي يعني؟

– بشتم؟ ده أنا بسب وبلعن وبشتم ومفيش حاجة بتوقفني، لا إنه يسكت بيهديني ولا إنه يرد الإساءة بيسكتني، عارفة لما الفرامل تسيب وإنتي ماشية في أمان الله وفجأة تلاقي نفسك مش عارفة توقفي العربية، أنا ببقى كده.

– طب ليه؟ ليه غضبك بيوصل لكده؟

– صدقيني مش عارفة غير إني ببقى عاوزة أكسر فيه، أهده، وأجرحه، وبعدها بنهار بقى بزعل من نفسي أوي، وأفضل أسألني مين الست دي؟ أكيد دي مش أنا. الست اللي بتصوت في وش شريكها، وتصرخ وتهدد دي مش أنا.

– إنتي بتحبيه؟

– أيوا بحبه، بس لما بحس إنه ضعيف، ومش عارف يقول لأمه لأ بتجنن.

الشخص اللي فجأة بيتحول لوحش كاسر، أسد غادر فجأة ده؛ عنده مشكلة، عنده عيب تصنيع راجع للطريقة اللي اتربى بيها:

* يا إما كان بيشوف حد من أبويه بيوصل للي هو عاوزه بالطريقة دي؛ يدبدب في الأرض ويصرخ ويجرح ويهاجم فيجبر الطرف اللي قدامه يستجيب.

* يا إما الموقف اللي حصل وطلع العفاريت بتاعته، ده موقف ليه جذور قديمة، قديمة جدًّا من أيام الطفولة، بيلمس مع حاجة حصلت معاه في الماضي فبيفكره بالطفل اللي جواه المجروح.

wounded inner child

فبيبتدي يشن هجوم شرس على شريكه، بيصرخ عشان كان عاوز يصرخ زمان في الموقف المشابه ده وهو طفل وماقدرش، بيصرخ عشان يقول لنفسه لأ مش هقبل ده يحصل تاني، بيصرخ عشان يحمي الطفل اللي جواه اللي إتأذى زمان ماقدرش يحميه.

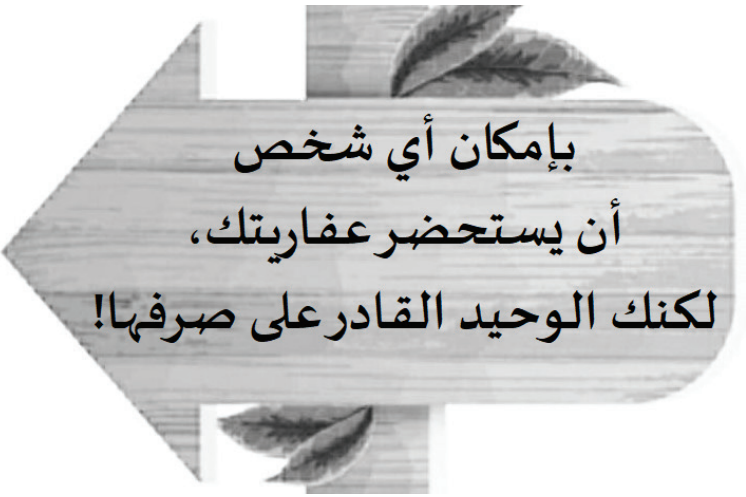
* يا إما هو شخص بالأصل عنيف، وعنده مشكلة ومحتاج يروح لمتخصص يساعده.

فيه ناس عندها طريقة تانية في الهجوم، مؤذية جدًّا بتطلع في شكل تريقة أو هزار مقنن أو سخرية من شريكها في ذوقه في اللبس أو هجوم على حد من أسرة الشريك أو أصدقاؤه.

الاعتداء اللفظي على حبيبك واستخدام العنف حتى بملامح وشك أو الإشارات اللي بتحمل تهديد بيخلق عنده جرح عميق في روحه، وحتى لما الجرح ده بيخف بيفضل سايب ندبة جواه، هتتراكم الندوب وهيدبل الحبيب فترة، وبعدين هيرفض، هيرفض إهانتك وهيمشي.

لو كملت كده هيسيبك، ويمشي.

اللافتة الثالثة عشرة:



فداكي ألف عربية

– حبيبي هو أنا بعد الشر عليا لو عملت حادثة وكلمتك أعيطلك و أقولك الحقني، هتعمل إيه؟

– لا إله إلا الله، ليه الأسئلة دي ع المسا؟

– معلش خدني على أد عقلي.

– أكيد هتخض...

بقاطعه:

– لأ، أنا عاوزة أعرف أول كلمة هتقولها، أول كلمة هتخرج منك؟

– هسألك إنتي كويسة؟

– حلو أوي، طب لو عرفت إن عربيتي خلاص ماتت خالص هتقولي إيه؟

– هقولك فداكي ألف عربية، المهم إنك بخير.

– طب لو أنا ساعتها قلتلك إني حزينة ع العربية، هتقولي إيه؟

– ياختاااي.. يابنتي عايزة أنام.

– رد بس الله يخليك.

– هقولك طبعًا حقك تزعلي، مش عربيتك اللي دافعة فيها دم قلبك.

– الله عليك والله، طب أنا دلوقتي متضايقة إن خطيبي حبيبي اللي هو إنت كان و اقف بيهزر أوي مع الحيزبونة اللي اسمها نهاد يوم عيد ميلادي و إنت عارف إني مابطيقهاش، ليه مش بتقولي

حقك تتضايقي يا حبيبتي؟ ليه مش بتقبل مشاعر ضيقي وتعملها (validation).

– اعملها إيه يا أختي؟ ده إيه الـ(**validation**) ده؟

– ده القبول، يعني تقبل مشاعري زي ما هي، وتو افقني إن حقي أحسها.

– عشان لو قلت لك كده ف ده معناه إن على راسي بطحة وإني غلطان وده مش حقيقي، وبعدين أنا عندي شغل الصبح بدري اقفلي بقى وسيبيني أنام الله يرضى عليكي.

– طيب نام و أنا بحكي لك الحدوتة دي، كان ياما كان في قديم الزمان تلات بنات صاحبات؛ عالية وأميرة وسلمى، سلمى مجتهدة في شغلها جدًّا لكنها دايمًا بتوصل متأخرة على الأقل ساعتين، وده عاملها مشاكل كتير مع مديرها، في يوم بعتت رسالة ع الو اتس آب بتاع الجروب بتاعهم كتبت فيها (أميرة، عالية عايزة أشوفكم النهارده ضروري، المدير بتاعي طلب مني أرتب أموري عشان هيمشيني آخر الشهر و أنا منهارة).

– ده إيه، قديم الزمان اللي فيه واتس آب ده؟

– لأ منا جايالك م المستقبل حيث الو اتس آب ده حاجة كده من الزمن الجميل يا شهريار، وبعدين ما إنت مركز أهو أمال عاملي فيها عايز تنام ليه؟

المهم أول ما دخلوا لقوا سلمى قاعدة في الكافيه اللي اتفقوا يتقابلوا فيه، وطبعًا أول ماشافاتهم انهارت عياط وقعدت تشتم في

مديرها وتلعنه، وده كان رد فعل كل صديقة منهم (عالية: يا سلمى متعيطيش يا سلمى، بعدين إنتي كنتي متوقعة إيه؛ الراجل ياما قالك أهم حاجة عندي توصلي في ميعادك وإنتي مسمعتيش كلامه، ياللا خلاص اللي حصل حصل يا حبيبتي، متقهريش نفسك. أميرة بتحضنها أوي وبتطلع منديل من شنطتها تناوله ليها).

الخطيب الشهريار: وقفة هنا بقى يا شهرزاد، أنا غالبا فهمتك؛ انتي شكلك هتوريني مثالين لصديقتين واحدة بتتصرف صح والتانية لأ.

الخطيبة الشهرزاد: بالظبط يا شهريار، وطبعًا إنت أكيد دلوقتي عرفت إن أميرة هي اللي هتتصرف بقبول تجاه مشاعر سلمى وهتعملها (**validation**) وعالية هي اللي لسه ماتعلمتش تعمل ده ازاي. لو خدت بالك أول حاجة عالية قالتها زي ماكلنا متعودين لما نشوف حد بيعيط: «**ماتعيطيش**». هي هنا بتطلب من صاحبتها ماتعبرش عن مشاعرها، تاني حاجة بتلومها وبتحملها المسؤولية من تحت لتحت وفي التوقيت الغلط.

شهريار: طب ما تخلي عالية تسكت شوية وخلي أميرة بس اللي تتكلم.

شهرزاد: أوكي، ياللا بينا نرجع للتلات بنات، سلمى بتعيط وبتحكي إزاي مديرها ناداها وإزاي قال لها الخبر، بتحكي عن التزاماتها المادية الكتير اللي لسه مش عارفة هتعمل فيها إيه عشان تغطيها بعد ما اترفدت، أميرة قاعدة جنب سلمى ماسكة إيديها وكل شوية تناولها منديل، حاطة تليفونها ع الترابيزة على وضع الصامت، ومدية كامل انتباهها لسلمى، ووشها عليه علامات تعاطف، بتسمع من غير ما تقاطع ولا تصدر

أحكام، بيجي الجرسون يسألهم: «**تطلبو إيه؟**» بترد أميرة: «**إدينا شوية وقت لو سمحت**». ودول كده أول خطوتين من خطوات القبول إني أكون حاضر بكل حواسي مابنشغلتش عن اللي بيتكلم برسالة واتس أب جت ولا بجارسون معدي، وإني أكون متعاطف مع اللي قدامي وحاسس بوجعه. ماقالتلهاش مثلًا: «**اسكتي والله كلنا قرفانيـــن؛ ده أنا لسه متخانقة مع جوزي الصبح أنا كمان**».

ناس كتير أوي فاكرة إني لما حد ييجي يشتكي لي من حاجة ف أشتكيله أنا كمان، أنا كده بخليه يرضى باللي هو فيه ويقبل فكرة إن الحياة كلها هموم، لكن اللي بيحصل في الحقيقة إنك لما بتشتكي إنت كمان بتوصله فكرة إنك مش مهم، مشاعرك مش مهمة، ماتستحقش معاملة خاصة دلوقتي لأن أنا كمان زيك في هموم تانية، نرجع لسلمى، سلمى: «**أنا أكتر حاجة مضايقاني إن مديري مافرقش معاه أني بروح كل يوم من المكتب بعد ما كل زمايلي يروحو بساعتين؛ عشان أعوض الساعتين اللي بوصلهم متأخرة، لكن أهم حاجة عنده إني أوصل الصبح في ميعادي، مع إنه عارف أد إيه ده صعب أوي عليا**». أميرة: «**يعني إنتي حاسة إنك مظلومة يا سلمى و إنه مقدرش تعبك؟**». سلمى: «**لأ، أنا حاسة إني متغاظة ومحبطة من نفسي، هو طالب مني حاجة مهمة بالنسبة له و أنا بقدم له حاجة تانية ملهاش أي قيمة عنده**». أميرة: «**يعني إنتي متضايقة من نفسك؟ مش من مديرك؟**». سلمى: آآه، متضايقة من غبائي.

تالت خطوة من خطوات القبول اسمها (**mirroring**) أنا بحاول أبقى مراية الشخص اللي أنا بعمل قبول (**validation**) لمشاعره، بحاول أساعده يخمن حقيقة اللي جواه؛ زي ما أميرة بتعمل مع سلمى

هنا بتساعدها تسمي مشاعرها، هل هي إحساس بالظلم ولا إحباط ولا ندم ولا غضب ولا حزن!

وزي ما إنت شايف يا شهريار سلمى في الأول كانت غضبانة جدًّا من مديرها، لكن بعد ما أميرة سمعتها وتعاطفت معاها وابتدت تساعدها تسمي مشاعرها، تعملها (**labelling**) اكتشفت سلمى إن الشعور الموجود عندها هو الإحباط من نفسها بسبب عدم إدراكها لعواقب سلوكها المتكرر.

ساعات ناس كتير بتخلط بين المشاعر وبعضها، زي مثلا الحزن والغضب، ناس كتير جدًّا بتفتكر نفسها حزينة لكنها ف الأصل غضبانة، يمكن ده بيحصل لأننا اتعودنا نشوف الحزن شعور مقبول وطبيعي، وبنبص للغضب على إنه شعور عيب وميصحش ولازم نستعيذ بالله من الشيطان الرجيم أول ما نحسه، مع إن الاتنين مشاعر، طبيعي نعيشها ولازم نعبر عنها ونعلم ولادنا الصغيرين اللي إحنا ماتعلمناهوش؛ إزاي يعبروا عن مشاعرهم. الحدوتة كلها دايما في إزاي، أنا بعبر عن المشاعر دي إزاي؟ حزين وبلطم على وشي، ولا غضبان وبخبط دماغي ف الحيط.

شهريار: طب ارجعي للحدوتة.

شهرزاد: نرجع للحدوتة، أميرة: «**بصي يا سلمى أنا حاسة بيكي كويس جدًّا ما إنتي فاكرة من سنتين لما كنت مرعوبة أسيب شغلي عشان التزاماتي المادية وأنا عارفة كويس أوي التزاماتك الكتير وفاهمة خوفك من إنك تتعرضي لنفس الزنقة اللي اتعرضتي ليها من فترة لما سيبتي شغلك المرة اللي فاتت بس بإذن الله من بكرة ندور على شغل جديد ونكلم حد يحاول مع المدير بتاعك مرة تانية والحمد**

لله إنك دلوقتي فهمتي كويس إن قعادك ف الشغل ساعتين بعد ما كل الموظفين يمشو مش هو ده اللي مديرك عايزه منك، هو عايزك تروحي الصبح في معادك زي كل الموظفين».

أميرة هنا عملت حاجة تانية من أهم الحاجات اللي بتتعمل واحنا بنقبل مشاعر الآخر؛ فكرت صديقتها بموقف مشابه هي نفسها مرت بيها عشان توريها هي أد إيه حاسسة بيها وفي نفس الوقت صداقة أميرة وسلمى الطويلة أتاحت لأميرة إنها تبقى عارفة تاريخ وخلفية مخاوف سلمى جاية منين وده سهل مهمة الصديقة.

شهريار: طب مش يمكن علياء مارضيتش تتصرف بطريقة أميرة عشان هي أصلًا مش موافقة على تصرف سلمى وشايفة إن مديرها معاه حق؟

شهرزاد: طب وهو إنت شايف إن أميرة طلعت موافقة سلمى على تصرفها؟

شهريار: لأ.

شهرزاد: شوف يا مولاي، فيه فرق بين القبول والموافقة؛ القبول يعني أنا بعترف وأشهد إن مشاعرك مباحة ومن حقك تحس بيها وإن أي حد مكانك كان هيحس نفس المشاعر دي، يعني القبول بيكون للمشاعر، والموافقة هي أن أقول لك تصرفك ده صح وبرافو كمل فيه، يعني الموافقة بتكون على السلوك.

شهريار: طب مش يمكن لو قبلت مشاعر الشخص اللي قدامي اللي هي أصلًا ناتجة عن سلوكه الغلط يبقى أنا كده بشجعه ع السلوك ده؟

شهرزاد: العكس تمامًا هو اللي بيحصل لأني لما بقبل مشاعر وأفكار وتصرف شخص أنا كده بقوي علاقتي بيه وفي نفس الوقت بحافظ على وجود وجهة نظر مختلفة قدام عنيه تخليه يرجع في يوم من الأيام يعيد النظر فيها بعد ما انفعاله يهدى. تخيل لو شخص بيشرب سجاير وكل كل اللي مش بيدخنوا قطعوا علاقتهم بيه كده هيلاقي فجأة نفسه متحاوط بس بالمدخنين وساعتها عمره ما هيعرف يبطل تدخين.

– فهمت يا شهرزاد هانم ومعاكي حق تغيري عليا م الحيزبونة وأنا مقدر إحساسك، ممكن تسيبيني أنام بقى، وماتسوقيش عربيتك بكره خدي تاكسي، مش ناقصين حوادث.

اللافتة الرابعة عشرة:

استقالة شرطي مرور

– طب معلش يا محمد يعني و إنت ليه معتذرتش ليه؟ طالما مش هتقدر.

– ما انتي عارفة أنا مقدرش أقول لحد لأ على حاجة، أخاف يزعل.

– ليه يزعل؟ هو عايز ياخد عربيتك يطلع بيها اسكندرية يستجم هناك كام يوم، و إنت محتاج العربية عشان حضرتك دكتور تخدير بتلف يوميًا على مستشفيات القاهرة الكبرى كلها كعب داير، عارف لو هياخدها يوصل بيها حد من أهله كبير أو مريض مشوار أو لو محتاجها يقضي واجب عزا مثلًا كنت قلتلك معاك حق، وقضي إنت مشاويرك اليوم ده مواصلات، بعدين مش هو لسه واخدها من شهر برضه عشان كان عنده فرح وفضلت تلف وراه كام يوم لحد ما رجعها لك.

– بصي ماتفضليش تأنبيني، اللي حصل بقى.

– ...

عارف إنت الشخص اللي مابيعرفش يقول لأ على حاجة من احتياجات الطرف اللي معاه في العلاقة؟ وبدل لأ بيقول حاضر، وأوكي، وبعدين يرجع يفكر مع نفسه فيحس إنه كان عايز يقول لأ، بس قلقان من إنه يحبط الشخص اللي قدامه، فرد بحاضر، وكأنه مجبر.

الشخص اللي بمرور الوقت بيلاقي نفسه بيدي أكتر ما بياخد، فيبتدي يحس إنه مستنزف ومستهلك، بعد ما يكون شريكه ابتدى يتعود منه على مستوى معين من التنازلات، أو يستغل النقطة دي فيه ويبتدي يحمله حاجات فوق طاقته.

ولو تعب وقرر ما يعملهاش يلاقي نفسه بيتهاجم وبيُنتقد فيحس أكتر بالذنب وإنه غير مقبول إلا لما يرجع يقدم تاني وتالت؛ فيتأكد له إحساس إنه مش محبوب لذاته لكن للي بيقدمه.

الشخص اللي معين نفسه حلال العقد، اللي مسؤول عن كل مشاكل اللي حواليه، اللي نصب نفسه شرطي مرور واقف طول النهار على رجليه ينظم حياة الناس، يتوتر لو فيه مشكلة مش بتاعته أصلًا هو مش لاقيلها حل، وكأن ده المغزى من وجوده في الحياة إنه يتأكد إنه يمنع تصادم العربيات، ويتأكد إن كل واحد طريقه سالك.

الشخص اللي متخيل إن دوره في العلاقة إن الطرف التاني يفضل راضي طول الوقت؛ ولو مش راضي يبقى أكيد المشكلة فيه هو، وكأن نجاح العلاقة كلها على كتافه لوحده.

الشخص اللي بيحتاج يحس إنه متحكم في خط سير الطريق أو العلاقة، عارف هي رايحة لفين وضامن إنه مش هيتفاجئ.

الشخص اللي لما بتحصل مشكلة بينه وبين شريكه أول حاجة بيعملها إنه بيلوم نفسه ويبتدي صوت جواه يقوله: «**لو إنت شخص أحسن ماكانتش حصلت المشكلة، لو كان رد فعلك أفضل كانت الدنيا عدت بسلام، أنت المسؤول عن غضب شريكك وعدم رضاه وتعاسته**».

الشخص اللي دايمًا يشخصن الأمور؛ فبقى نجاح العلاقة في مفهومه معناه إنه هو شخص كويس، وفشلها معناه إنه فيه حاجة غلط فيه.

الشخص اللي مبيقدرش يحكي على مشاكله في الشغل أو في علاقته ودايمًا بيخبيها عشان شايفها انتقاص من قدره.

الشخص اللي بينتقد كتير، بيدي ملاحظات على كل حاجة عشان يحمي نفسه من إنه يتهاجم.

الشخص اللي صعب أوي يتحمل فكرة إنه يعمل حاجة ومايتلقاش مدح عليها، أكيد كلنا عاوزين نحس إننا بنتقدر، لكن ممكن نعمل حاجات تعدي ومحدش ياخد باله منها، إنما الشخص ده لازم كل حاجة بيعملها تتقدر، أصله دافع فيها كتير؛ ف ازاي ماتتشافش، وتتقدر أو بمعنى أصح هو عاملها وهو مش عايز يعملها، غصب عنه يعني، لكن مضطر عشان ياخد قصادها حب وقبول؛ لأنه حاسس إنه هو في ذاته مش قيمة، لكن قيمته في اللي بيقدمه.

الشخص اللي يدفع نص عمره عشان يتجنب الجدال والدخول في مشادات من أي نوع عشان كده ممكن يحط احتياجاته كلها على جنب أو يرميها في أقرب سلة مهملات أو حتى يعتذر ويطلع نفسه الغلطان، الشخص اللي لو فيه موضوع إنت وهو مش متفقين فيه أو مش واخدين نفس القرار أو معندكوش نفس وجهة النظر فيه، تلاقيه بيقولك بلاش كلام في الموضوع ده، أو أجله؛ شعاره في الحياة: «**خلاص عدي يا باشا عدي، نهارك أبيض**».

البني آدم اللي يقول بحبك وهو لا يعنيها، مش مركز ومش حاسسها، أو اللي يقبل يعمل حاجات هو مش عايز يعملها عشان بس ينهي الجدال، أصل النزاع بالنسبة له مرعب عشان بيخاف ينتهي بإنه يتساب، ولو اتساب هيحس إنه منبوذ.

الشخص اللي محتاج الآخرين يحتاجوه بالأخص القريبين منه، مش قصة عايز الناس تحتاجه أو بيحب الناس تحتاجه، لأ ده عنده احتياج مُلِح إن الآخرين يحتاجوه فبنلاقيه دايمًا يدخل العلاقة عشان يقوم بدور المنقذ، زي واحد يختار يحب واحدة أهلها واقفين ضد طموحها وبيمارسوا عليها العنف والتسلط فيقرب منها عشان يخلصها من العذاب.

أو زي بنت توافق تتخطب لواحد فاشل مدمن عشان تصلح حياته، وتقول دايمًا لنفسها أصل من غيري يضيع، الأشخاص اللي بيفتكروا نفسهم مكافأة للآخرين.

الشخص اللي مابيسمحش لنفسه يغلط؛ فدايمًا حاسس إنه عليه ضغط إنه يعمل كل حاجة صح عشان يلبي احتياجات الآخرين ويخليهم سعداء، إحساسه بتقديره لذاته جاي من إنه يصلح غلطات اللي معاه ويحل مشاكلهم.

الشخص اللي لو قعد لوحده شوية يحس بالتقصير تجاه اللي حواليه ويا سلام لو اتبسط في الحبة دول يحس بذنب رهيب، يحس كمان بالذنب لو بقت عنده متطلبات.

الشخص اللي بيتعامل مع نفسه كأنه إله والعياذ بالله مش مسموح له يغلط ولا يتعب ولا يشتكي، اللي صعب يقول إنه عنده محدودية زي أي بني آدم تاني اللي صعب يقولك أنا مقدرش على ده أو ده فوق طاقتي وبرا حدود إمكانياتي.

الشخص اللي مابيعرفش يحافظ على مساحته الشخصية ولا حدوده، اللي مابيعرفش يقول لحد: «**استووب، اوقف عندك، ده مش**

حقك، ده مش مناسب ليا». وبيسيب الآخرين ينتهكوا خصوصياته، الشخص اللي بقى يلاقي راحته في العزلة.

الشخص اللي بقت عنده مشكلة إنه يدرك حقيقة مشاعره أو يطلق عليها اسم، الشخص اللي مابقاش عارف إيه هي احتياجاته أصلًا، لأنه اتعود يلبي احتياجات الآخرين ويتوحد مع مشاعرهم.

فبقى عنده ارتباك يا ترى ده احتياجي ولا احتياج اللي قدامي وأنا اتبنيته! يا ترى الصوت اللي جوايا ده صوت رغبتي أنا ولا صوت اتعودت أسمعه لأنه رغبات اللي حواليا. الشخص ده بقى فاقد اللينك اللي بينه وبين نفسه، مش عارف يتواصل معاها.

فلو إنت ابتديت تدرك دلوقتي إن معظم الصفات دي بتنطبق عليك، وعارف إنك في علاقة مؤذية أو مش صحية ومش قادر تمشي، أو مدرك إنك هتنهار لمجرد إنك تتخيل إن العلاقة اللي إنت فيها ممكن تنتهي، وكأنك مدمن بتجيله أعراض انسحاب أو مستني شريكك يقولك آه معاك حق أنا شخص لا يطاق فعلًا واحنا لازم ننفصل؛ ف إنت كده قطعت نص الطريق.

الإدراك نص رحلة التعافي، ولازم تبقى عارف إن قدامك رحلة طويلة هتمشيها، بس في الأول لازم تستقيل من وظيفة شرطي المرور وتركب عربيتك وتبدأ تبقى مسؤول عنها هي وبس، مش عن كل عربيات اللي حواليك.

الرحلة صحيح طويلة بس ممتعة؛ خلاص بقى هتشيل من على كتافك كل الحمل اللي مايخصكش واللي ألزمت نفسك بيه، وهتبدأ تتعرف على نفسك الحقيقية اللي كانت مستخبية تحت ركام احتياجات

الآخرين وهتكتشف فيها كنوز وهتحبها، وهتبدأ تتواصل معاها بشكل حقيقي وصادق، وهتعرف إن اعتنائك بنفسك مش أنانية واحترامك لمحدودية قدراتك هو منتهى الشجاعة ولجوءك لمتخصص يساعدك هو منتهى الحب.

طب لو حبيبك بقى هو الشخص اللي بتنطبق عليه المواصفات دي،

تعمل إيه عشان تساعده؟ تساعده مش تغيره:

1– تقبله زي ما هو؛ تحبه وتوريه تقديرك وحبك ليه طول الوقت، الحبيب اللي زي ده هتلاقيه دايمًا فاكر عيد ميلادك، جدول أعمالك الزحمة جدًّا، بيفكرك بميعاد الدكتور، قول له دايمًا إنك محظوظ بيه.

2– اسأله عن نفسه دايمًا، اسمعه، اديله فرصة يبتدي يركز مع نفسه ويبص جواه، ولو لقيته بينتقدك ماتخدش نقده بشكل شخصي.

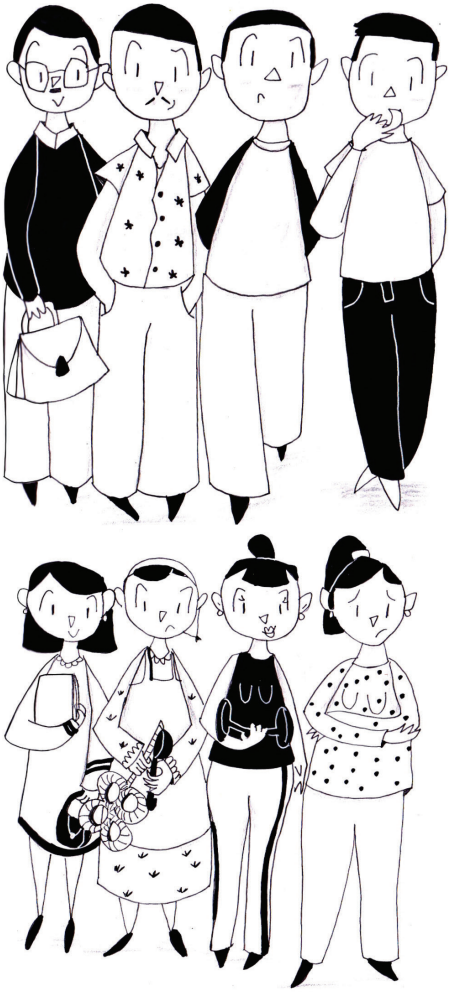
3– لو حسيته بيتصرف بشكل درامي فهو كده محتاج انتباهك وتطمينك، حاول تطبطب وتوريه إنك بتحبه لأن ده غالبًا نابع من عدم إحساسه بالأمان. بلاش تهاجمه أو تقول: «**سيبني لوحدي أو لما أهدى هرجعلك**»، حدد وقت معين هترجعله فيه؛ بعد ساعتين، آخر اليوم، لأن الشخص ده اتعود وعنده احتياج دايمًا يشوف الدنيا واضحة، وكله يبقى بالنسبة له تحت السيطرة.

كل واحد فينا عنده حياة طويلة عاشها قبل ما يقابل حبيبه، الطفولة كانت الجزء الأكبر والأهم والأخطر فيها؛ واللي اتخزن فيها مشاعرنا وأفكارنا واللي اتكونت فيها صورتنا عن نفسنا من الرسايل اللي وصلتلنا من أهالينا، علشان كده مهم نعرف وندرك إن جزء كبير مننا مش إحنا.

مش كل تصرفاتك هي أنت ومش كل معتقداتك عن نفسك صحيحة، إنت عمرك ما هتعرف تحدد هل العربية الياباني عربية اعتمادية وتوفر في البنزين ولا لأ، طب هل العربية الفرنساوي مريحة وبتقدم لك رفاهية ولا لا، غير لما تسوقها وتتحرك بيها لوحدك عشان تعرف إمكانيتها وخصائصها عيوبها ومميزاتها. المهم تستمتع بعربيتك وتسوق على مهلك. وانسى اللي اتقالك عن عربيتك زمان، واكتشفها بنفسك.

اللافتة الخامسة عشرة:

بيزلاين، وهاي لاين، وبينهما متشابهات



بيزلاين، وهاي لاين، وبينهما متشابهات!

رجالة!

سي السيد وأمينة:

– أنا تخنت أوي يا سي السيد.

– إيه ده إنتي لسه واخدة بالك.

أحمد ومنى:

– أنا تخنت أوي يا أحمد.

– أحبك يامدملج في كل حالاتك، وبعدين إنتي قمر أصلًا، أمال أنا أروح فين بكرشي ده!

سي السيد:

– إنتي هتنزلي كده؟ البلوزة ضيقة أوي والله ما أنتي خارجة بيها.

أحمد:

– إيه الجمال والشياكة دي! احنا طبعًا مش هنخرج كده والرجالة اللي برا دول مش هيشوفوا مراتي بالحلاوة دي! صح ولا إيه؟

فيه سي السيد تلاقي الست بتبعد عنه بالمشوار، أو بتدعي عليه هي وصاحباتها ليل نهار، وفيه أحمد تلاقيها دايبة في تفاصيله، وبتدعي ومن جوا قلبها ماتتحرمش يوم منه.

سي السيد لو قالها تناوله الريموت يبقى طلبه تقيل على قلبها، وأحمد لو طلب منها إيه بتعمله وهي راضية ومبسوطة.

فيه أحمد الست معاه بتبقى ست بجد، حاسة بأنوثتها وكيانها عشان معاها راجل، وفيه سي السيد بيخليها تقول يا ريتني كنت الراجل.

الحاجة الوحيدة اللي بتفرق مع الست الطيبة هي طريقة تعامل الراجل معاها؛ طريقة المعاملة هي اللي بتحسسها إنها ملكته المتوجة، متقدرة ومتشالة ع الراس.

الرجالة اللي بجد، هي اللي بتصون ف بتتصان. الرجل اللي بيشيل الست فوق راسه بيخليها تحطه جوا عنيها.

فئات الرجال الأربعة:

الفئة الأولى الراجل البيزلاين أو الطفل:

ده رجل بيكبر في السن مابيكبرش في التفكير، في العادة مايعرفش حاجة عن ازاي يتعامل معاكي، ومعندوش استعداد يتعلم، لبسه وأكله والبلاي ستيشن أهم منك ومن ولادكم، فهتضطري إنتي اللي تفكري وانتي اللي تاخدي وتنفذي من أبسط لأهم القرارات.

بيحكي معظم حياته لصحابه، وبتحسي إن أسرار بيتكم البشرية كلها عارفاها، في العادة الراجل ده بيبقي عنده مشاكل مع أمه، ومع ده بهمه أوي رأيها فيه، مابيخططش للمستقبل، ولا بيفهم يعني إيه مسؤولية، هو مش وحش لكنه طفل، الأعجب إنه بيتوقع منك احترام وتدليل. معاه يا تتحولي لطفلة زيه يا إما تبقي إنتي الراجل.

الفئة الثانية الرجل المضطرب:

ده واحد مش عارف هو عاوز إيه، بيخاف من الالتزام جدًّا، دايمًا عنده رجل جوا العلاقة ورجل برا، هو مش شرير وهتلاقي نفسك مش

عارفة تكرهيه بس متلخبطة ومش فاهمة هو عاوز إيه، دايمًا يقولك اصبري عليا واديني فرصة أفهم أنا عاوز إيه.

أول ماتدي له ضهرك وتمشي هيقرب ويلزق، وأول ما تطمنيه إنك معاه يبتدي يتوتر ويهرب، رسايل عكس بعض طول الوقت، وتستني وتستني وتستني...

معاه العمر بيخلص ومابتمشيش خطوة واحدة لقدام، هو أصله مش رايح في حتة، هو واقف مكانه.

الفئة الثالثة الراجل اللعوب:

ذكي وأناني، وعمره ما بيبقى مخلص لست واحدة أبدًا أبدًا، لكن معظم البنات بتحبه عشان جذاب وعنده كاريزما، وفي العادة عنده حاجة تخلي الستات تتشد له؛ غني بقى مشهور، عنده سلطة، وعلى طول مستحمي وبيبرق.

في بداية العلاقة هيغرقك اهتمام وحب وهيقولك ويوريكي اللي نفسك تسمعيه وتشوفيه.

هيوصل لعقلك عن طريق قلبك مش العكس، بس كله مؤقت يا حلوتي وتبقي عبيطة لو صدقتي إنه هيتوب على ايديكي، شوية هيبدأ يبعد وهتستغربي وتسألي نفسك هو أنا عملت إيه عشان يبعد! اتأكدي إن الحدوتة مش فيكي، هو بس معندوش وقت يضيعه مع ست واحدة في حب وإخلاص، في طابور طويل عاوز يلحقه. معاه قلبك هيتكسر هيتكسر مفيش مفر.

الفئة الرابعة الراجل الهاي لاين أو الناضج:

ده راجل ناضج، مسؤول، عارف هو عايز إيه، الحب عنده التزام مش وعود، مش هيطاردك بشكل مريب ولا هيهتم يبان معاكي براق وبيلمع طول الوقت، لكن هتلاقيه تلقائي وعلى طبيعته، هيديكي وقت واهتمام، أكتر من كلام وهدايا، بالعكس ده انتي هتلاقيه كمان بيحب يقتصد قبل الجواز، مش بخيل لكن عنده خطط مستقبلية إنتي جزء منها.

الراجل الحقيقي بيعرف يصالح ويعتذر، لما تختلفي معاه هيهتم يسمع وجهة نظرك، الراجل الحقيقي بيشيل معاكي مسؤولياتك، بيثق فيكي وبيهمه أمانك، معاه مش هتحتاجي تقولي يا ريتني كنت راجل.

بيزلاين وهاي لاين وبينهما متشابهات

ستات

أمينة:

أنا طلعت روحي النهارده في السوبر ماركت، اشتريت حاجة البيت وكان فيه خصومات فجبت كابتشينو بدل اللي خلص، يا رب بس تقدروا تعبي.

منى:

خمن، سمعت غنوة إيه النهارده وأنا في السوبر ماركت فكرتني بيك! آه ولقيت على عرض ع الكابتشينو أبو رغوة اللي بتحبه فاشتريتهولك.

فيه أمينة تلاقي الراجل مش طايق يدخل البيت بسببها، وفيه منى تلاقيه دايب في تفاصيلها وحكاويها. أمينة بتحكي من غير روح، عيونها ازاز، تون صوتها ميت، شريكها مش جزء من تفاصيل أيامها، ومنى موصلة لحبيبها أنه اليوم كله متفصل على حضروه في خيالها وإحساسها بيه.

أمينة لو عيانة وبتشتكي له تلاقيه عمل نفسه ميت ومقلهاش حتى سلامتك، ومنى حبيبها عنده استعداد يعمل أي حاجة عشان بس يحس إنها بقت أحسن.

أمينة بتئن وبتشيله الهم وكل ما يقترح عليها حاجة تقوله عملتها ومفيش فايدة، ومنى بتقوله حبيبي أنا تعبانة قولي أعمل إيه، جربت كل حاجة وقلت محدش هيساعدني غيرك.

الأنوثة مش أنا طبخالك وموفرالك وغسلالك ومخلية بالي من عيالك، بس مصدرالك القمصة ولوية البوز وإنت ليه مش شايل همي، الست الحلوة مش وتر مشدود طول الوقت نافرة وعصبية وصوتها عالي.

الأنوثة ست منورة مثقفة، عيونها بتلمع وهي بتحكي، قلبها بيشع حنية، إيدها بتمسح على قميصه قبل ما يديها ضهره وينزل، الأنوثة ست مابتحملش نفسها فوق طاقتها، لكن معندهاش مشكلة تقول حقك عليا، ست بتتعاطف وتطبطب بجد لو شافته في ضيقة، وبتزغده وتعضه لو بص على غيرها.

الراجل السوي بيقرب من الست الحلوة دي وبيشيلها فوق دماغه، ومبيقدرش يستغنى يوم عنها؛ حتى لو مابيقولش كلام حلو وبينسى يجيب هدية، لكن لو حصلت له مشكلة في شغله بيجري يقولها، مبيعرفش ياكل غير من إيدها، هي واحتياجاتها جزء من خططه، من الدافع اللي بيجري على لقمة العيش عشانه.

فئات النساء الأربعة:

الفئة الأولى الست البيزلاين أو الطفلة:

دي ست وقفت عند مرحلة الطفولة عايزة في الراجل كل حاجة، معندهاش ثقة بنفسها ولا بقدراتها وذكاءها، شخصية متشبثة برأيها بتدور على راجل تعيش تحت جناحه وياخد باله منها، ماتعرفش يعني إيه حدودها الشخصية ولا مركزة أوي في خصوصية البيت، هتلاقيها على تواصل بأهلها طول الوقت لأن عندها إحساس إنها طفلة، لو زعلت منها هتلاقيها مش عارفة تعمل إيه، مش هتعرف تعتمد عليها أوي في مهام برا البيت، في العادة هي فوضوية ما هي طفلة؛ بتتقمص منك بسرعة،

وبتحب تعيش دور الضحية، بتشتكي على طول وبتهاجم على طول، معندهاش حس فكاهي ومش بتعرف تعبر عن مشاعرها أوي، ودي أسرع ست الراجل بيسيبها.

الفئة التانية الست الرايقة:

دي ست مهتمة أوي بجسمها وشعرها ولبسها والجيم والرقص والسفر، الدلع أهم حاجة عندها، متمركزة حوالين نفسها، رايقة ومش بتاعت نكد، واثقة في نفسها ومابتحبش حد يتحكم فيها لكن تحب الراجل يدلعها أوي ويصرف عليها ويشيل شنط الشوبينج، وصعب تقول لها لأ على طلب من طلباتها، مبتحبش تقعد في البيت، اجتماعية جدًّا وصحابها كتير جدًّا وهتلاقي نفسك معاها دايمًا بتتعرف على ناس جديدة، هتلاقي بيتك ريحته حلوة طول الوقت وألوانه مبهجة، لكن الست دي مش بتاعت طبيخ وغسيل، مينفعش تنسى عيد ميلادها ولا تجيب هدايا أي كلام، حياتك معاها دايمًا زحمة مع وعد إنك عمرك ما تحس بالملل.

الفئة الثالثة: الست الماما في نفسها:

الست المضحية الماما في نفسها، اللي فانية حياتها عشان اللي حواليها ومابتشتكيش، أهم حاجة عندها الولاد والطبيخ والتنظيف وممكن تكون بتشتغل عشان تساعد جوزها في الحياة، الست الماما مابتعرفش تقول لأ على أي حاجة لأي حد.

حتى شكل جسمها ماما، بيتوتية، ولو خرجت تلاقيها ماشية بالساندوتشات والجواكت، حوض المطبخ بتاعها دايمًا نضيف، وهتلاقيها دايما بتسألك فطرت؟ أخدت الدوا؟ تقل هدومك وإنت نازل.

الست اللي بتزعل منك فتعيط في صمت وماتقولكش، اللي بتعمل لك تورتة عيد ميلادك بإيديها، اللي هتلاقي الجيران بيسيبوا ولادهم عندها وبيستلفوا منها نص عفش البيت، الست دي لو جوزها شبهها بيتوتي وسهل حياتهم تبقى رايقة أوي.

الست دي متقمصة مع جوزها دور أمه، متخيلة إن دورها تأكله وتشيل كوباية الشاي بداله وقصاد ده بتنسى إنها ست، دورها تضحك وتدلع نفسها واللي معاها، تطبطب عليه ويتطبطب عليها، كل حواديتها عن الطبيخ والعيال والدوا والأسعار والتمرين، وبتنسى إنها الحبيبة، المجنونة، الملهمة.

الفئة الرابعة الهاي لاين أو الست الناضجة:

ست طموحة عارفة هي عايزة إيه في حياتها وعارفة هي عايزة إيه من علاقتها، عاطفية بس لازم عقلها يكون مقتنع معندهاش مشكلة تصرف على نفسها، تخطفها بتصرفاتك الرحيمة مع اللي حواليك مش بمظهرك، بتعرف إزاي تلهمك، إزاي توريك نفسك بعيونها، مابتحكمش عليك، بتغضب لو لقت فيه حاجة في العلاقة ضد قيمها وقناعاتها، بتثور لو عقلها مش مرتاح بس بتهدى بسرعة جدًّا، أصلها ملهاش في الدراما، بتعاتبك وتشتكي لك بس صعب أوي تشتكي منك، بتحب بيتها وشغلها، دايمًا عندها شغف، الست الناضجة دي لو قابلت الراجل الطفل أو اللعوب أو المضطرب أو المسيطر بتهرب عشان معندهاش وقت ليهم، مخلصة لكنها أسرع ست لو أسأت ليها ومقدرتش وجودها تمشي وتسيبك.

الرجالة الحقيقين موجودين وكتير، والستات المنورة موجودين وكتير، بس كله حسب استعدادك. كل ما تبقى إنت شخص ناضج وناجح وبيحب نفسه، كل ما بتزيد فرصتك تقابل حبيبك.

اللافتة السادسة عشرة

الطريق ده مش غريب عليا

منة: يعني إنتي جاية بعد العمر ده كله يا رانيا تقوليلي إني كنت متجوزة ماما؟

المعالجة النفسية رانيا: بالظبط.

منة: يعني أنا عشت طفولتي كلها مع أم بتخاصم وتضرب وتشتم وعلاقتي بيها ماكنش فيها أي تواصل عشان أروح أتجوز راجل يعاملني بنفس الطريقة!

رانيا: بالظبط.

منة: أيوا ليه؟ ليه بعمل كده؟ هو أنا مجنونة؟

رانيا: طبعا لأ. الطبيعي والمنطقي إن البني آدم لما يختار شريك شبه أبوه أو أمه يختاره شبههم في الصفات الحلوة اللي هو بيحبها فيهم، اللي أسعدته كطفل، طب والصفات الصعبة اللي كانت فيهم واللي سببتله أذى وجرح يعمل فيها إيه؟

منة: يبعد عنها طبعًا عشان مايبقاش عاش نفس المأساة مرتين.

رانيا: ده المنطقي طبعًا واللي العقل الواعي يفهمه، إنك تدور على حد فيه صفات عكس صفات أبوك وأمك اللي ضايقتك، يعني اللي أبوها كان صعب ومابيخليهاش تخرج مع أصحابها ولا تلبس على مزاجها ولا تسمع موسيقى؛ طبيعي تختار راجل يديها حريتها واستقلالها ويسيبها تعيش بحرية، صح؟

منة: صح.

رانيا: طب أمال إيه اللي بيحصل بقى على أرض الواقع ده؟

منة: إيه بقى؟

رانيا: إن العقل اللاواعي اللي مخزن كل ذكرايتنا جواه واللي مابيفرقش بين الماضي والحاضر، زي ما اتفقنا، هو اللي بيوجهنا لاختيار الشريك –مش العقل المنطقي الواعي– والعقل اللاواعي ده كل هدفه إنه يتأكد إننا آمنين؛ فيعمل إيه بقى عقلنا الباطن؟ يعيد بناء نفس نمط حياتنا اللي اتربينا عليه، عشان إيه؟ عشان يصلح الوضع القديم، يجيب نفس الأبطال بس يحاول يغير سيناريو الفيلم لصالحنا بقى المرة دي، مش بتاخدي بالك إننا من ضمن العشرات اللي بنقابلهم يوميًا في حياتنا، فيه ناس بننجذب ليها، وناس ما بيسيبوش جوانا أي أثر، طب ده بيبقى على أساس إيه؟

منة: معرفش والله.

رانيا: بصي يا منة، لو إنتي دلوقتى خارجة من بيتكم رايحة النادي وقدامك طريقين؛ واحد مشيتي فيه قبل كده ومتعودة عليه وحافظاه بمطباته بالحفر اللي فيه، وطريق جديد ماتعرفيهوش –ومامشيتيهوش قبل كده أبدًا– هتختاري إيه؟ إيه الأسهل؟

منة: أكيد الطريق اللي نعرفه أحسن من اللي منعرفوش.

رانيا: حلو، عقلك اللاواعي كمان بيعمل كده؛ بيمشي الطريق اللي هو عارفه، وعلى أساس مدى توافق صفات الشخص اللي بتشوفيه لأول مرة ده مع الصور اللي متخزنة بالفعل في عقلك بتنجذبي للشخص ده أو لأ، وكل ما التشابه زاد كل ما انجذبنا للشخص أكتر، وكل ما كانت ملامحه وصفاته بعيدة عن صفات وملامح الأشخاص اللي عاشرناهم في حياتنا ومتخزنين في عقلنا، كل ما عدى الشخص علينا مرور الكرام،

وساب صورة باهتة أو ماسابش صور أصلًا؛ عشان كده فيه ناس أول ما نشوفهم نحس بانجذاب مفاجئ، ومن اللحظة الأولى ليهم، عشان بيبقوا يشبهوا أوي صورة لشخص مهم صورته متخزنة في عقلنا، والطبيعي طبعًا إن أكتر أشخاص ليهم صور متخزنة في عقولنا هما أبونا وأمنا، عشان كده بننجذب للي يشبهوا أهالينا، وعشان كده ساعات لما تشوفي حد وتبقى حاسة إحساس إنه مش غريب عليكي وإن دي مش أول مرة تشوفيه فيها ده بيكون السبب.

منة: تقصدي صور لشكلهم وملامحهم ولا لشخصيتهم وصفاتهم؟

رانيا: أقصد كل حاجة: ملامحهم، صفاتهم، سلوكهم، طريقة تسريحة شعرهم، قعدتهم؛ هل هي قعدة كلها اعتداد بالنفس وضهرهم مفرود ولا قعدتهم خجولة وضهرهم محني وأكتافهم واقعة لقدام، أقصد مظهرهم؛ لابسين لبس كلاسيكي ومتأنقين ولا لابسين لبس كاجوال ومريح، كمان بصة عيونهم، التجاعيد اللي بتترسم حوالين شفايفهم لما بيبتسموا، كل ده العقل اللاواعي بيلتقطه في ثواني معدودة، ولو حصل ولقى توافق بيسجل استجابة سريعة محببة فلما نشوفه تاني نستدعيها بعد ما بقت ذكرى.

منة: يعني إنتي تقصدي إني حبيت أسامة عشان صورته تطابقت مع صورة ماما، نفس لون العيون نفس الجسم القوي، الصوت العالي، نفس اهتمامه بمظهره، نفس طريقته إنه يحسسني إني دايمًا غلط، على طول بيخاصم، زيها بالظبط، وعشان كده وقعت في غرامه من اللحظة الأولى.

رانيا: بالظبط، وقعتي في غرام الشخص اللي تخيلتيه هو اللي هيعوضك عن جراح الطفولة؛ لأن عقلك اللاواعي شافه ماما بس تخيل إنه قادر يخلق سيناريو جديد، ده إحنا ساعات كمان نقع في حب الشخص اللي يثبت لنا إن أهالينا كانوا صح، إنتي مع أسامة كل يوم تقولي لنفسك: «**شفتي مامتك كان معاها حق تعاملك كده، عرفتي بقى إنك فعلًا ماتستحقيش غير المعاملة دي**». أصل عقلنا بيمجد أهالينا؛ أبونا وأمنا، ما هو مستحيل ماما تكون فيها حاجة غلط، أكيد الغط فيا أنا.

خلينا نقول مثلًا إن فيه راجل اسمه عمرو، عمرو ده من وهو طفل بيشوف مامته في علاقة مؤذية مع أبوه؛ بتتهان وبتتشتم وبتتألم كل يوم، عمرو كطفل متضايق علشانها ومجروح لوجعها، فيقوم لما ييجي يدور على شريكة يرتبط بيها أو حتى من غير ما يدور طول ما هو ماشي في طريقه مش هتجذبه غير البنت الضعيفة المغلوبة على أمرها، اللي أهلها بيعاملوها بقسوة، البنت الموجوعة، البنت اللي دخلت علاقات مؤذية كتير قبل ما تعرفه. ليه بقى؟

عشان عقله اللاواعي بيقول له: «**آن الأوان بقى يا بطل ترتبط بيها وتنقذها من الأشرار، فرصتك جات لك يا عمرو عشان تعمل اللي ماقدرتش تعمله و إنت صغير مع مامتك، فاكر حزنك وقلة حيلتك لما كنت بتشوفها بتعيط و إنت مش قادر تحميها، أهي آية قدامك، أهي اعتبرها مامتك و أنقذها من الجحيم اللي هي فيه**».

فتلاقيه اتشد لآية وابتدى يحبها حب مش طبيعي، وأكيد طبعًا قال لها: «**عارفة إنتي البنت الوحيدة اللي لما شفتها حسيت إني أعرفها من زمان**». كل ده وهو مش مدرك اللي بيحصل.

تعالى بقى نتخيل إن عمرو ده كان ليه أخت اسمها ياسمين، ياسمين كمان كانت بتشوف مامتها بتتهان وكانت كل مرة تشوف دموعها على خدها وتقولها: «**امشي يا ماما، روحي بيت تيتا وجدو، اتطلقي، إنتي ماتستاهليش كده**». ويكون رد مامتها: «أنا مستحملة علشانكم». وتكبر ياسمين وتتجوز وعقلها اللاواعي مخزن كل الماضي مشهد مشهد، وكلمة كلمة، شوية بشوية تلاقي نفس السيناريو اللي حصل في بيتهم وهي صغيرة بيتكرر، وتلاقي نفسها بتقبل الإهانة والشتيمة والضرب كمان وقاعدة وساكتة ومكملة.

منة: طب ليه؟ مش ياسمين دي من وهي طفلة واعية وعاقلة وسابقة سنها وكانت بتنصح مامتها تمشي؟

رانيا: صح، بس مامتها مامشيتش وعمرها ضاع كله في ألم ووجع فعقل ياسمين اللاواعي لازم يثبت لها إن مامتها كانت صح وإن كل الألم اللي عاشوه ده ماراحش هدر، وإنها أهو لما بقت في مكانها اتصرفت نفس التصرف، طبعًا إحنا كلنا شايفين دلوقتي إن جوز ياسمين شبه أبوها بالظبط، ده يمكن كمان هي اختارت الزوج ده عشان عقلها اللاواعي من الأول كان شايفه شبه أبوها، فعايز يثبت لها إن شفتي باباكي ماكانش وحش ولا حاجة بصي كل الرجالة بتضرب أهو.

منة: طب إيه؟ لقد وقعنا في الفخ واللي كان كان، ولا نعمل إيه؟

رانيا: لأ طبعًا، مفروض لما تلاقي نفسك عندك علاقة سيئة بحد من أهلك وزعلان منه ومش قادر تسامحه، اوعى تهرب من البيت بالجواز، ماينفعش تختار شريك حياة وإنت عندك مشاكل مع جذورك.

لو إنتي بنت طول الوقت بتقول لنفسها: «**عمري ماهتجوز حد زي أبويا/ أو لما أكبر عمري ما هبقى زي ماما**».

أو لو إنت ولد بيقول: «**أبويا راجل مغلوب على أمره بس غلطته هو عشان اتجوز حد زي أمي/ أو أنا لما أكبر استحالة أعامل ماما زي ما كان بابا بيعاملها**».

يبقى لازم قبل ما ترتبط بشريك حياة العمر كله تتعلم تتعامل مع مشاعر الغضب والسخط واللوم اللي جواك ليهم.

لازم نطلب مساعدة حد متخصص يساعدنا نتصالح ع الماضي؛ لأن لو ما اتصالحناش عليه، هيبقى المستقبل هو هو الماضي بنفس وجعه وجرحه، وهتلاقي نفسك ماشي طريقك وبتقول: «**الطريق ده مش غريب عليا**».

اللافتة السابعة عشرة:

لافتات تحذيرية

الطريق مغلق!

– عالية بتهزري، يعني إيه الطريق مغلق؟ ده أنا بقالي عُمر سايقة، هرجع كل اللي مشيته ده ازاي؟ ده حتى البنزين اللي معايا بيخلص.

– على فكرة يا سارة، أنا قلتلك من الأول؛ الطريق ده كله مطبات وحُفر، وكان فيه عمال بتشتغل عليه بقالهم فترة طويلة، ولقوا فيه مشاكل معرفوش يحلوها فقفلوه، بس إنتي اللي أصريتي تحاولي.

سارة ماشية طريق مكسر مع راجل نرجسي بقالها سنين، قابلتها منخفضات ومرتفعات كتير واتشالت واتهبدت، ولأنها ست متفائلة، الفشل كلمة مش في قاموسها، وعندها أمل إن كل حاجة هتبقى كويسة– ودي أكتر حاجة جذبت النرجسي ليها– تخيلت إنها أكيد في يوم هتوصل للي هي فاكراه علاقة صحية، ونسيت إن أي علاقة في الدنيا مسؤولية الطرفين، مش طرف واحد أبدًا، وإنها مهما حاولت لوحدها مفيش أي حاجة ممكن تحصل.

طب يعني إيه راجل نرجسي؟ وهل فيه ستات نرجسية؟ وليه الأشخاص دي مؤذية؟ ومين الستات اللي بتقع في غرام النرجسي؟ طب لو عرفتي إن الشخص اللي إنت معاه دلوقتي نرجسي تعملي إيه؟

مين هو النرجسي؟

تفتكري لو في يوم صحيتي تبصي في المراية عشان تكلمي نفسك كعادتك، وتصبحي عليها وتقولي لها إيه القمر ده! وبعد ما لبستي واتشيكتي وبصيتي ملقتيش انعكاس لنفسك، مفيش صورة.

إنتي باصة ع المراية، وفي المقابل مفيش صورة باصة عليكي، هي دي بالظبط العلاقة مع النرجسي.

النرجسي هو لا أسمع، لا أرى، ولكني أتكلم، وأتكلم كثيرًا كمان.

النرجسي مش بيسمع غير إطرائك عليه، ومش بيشوف غير مظهرك اللي لازم يبقى مناسب لتوقعاته؛ عشان مظهرك جزء من برستيجه والإيجو بتاعه، لكنه طول الوقت بيتكلم، بيتكلم عن نفسه، إنجازاته وذكرياته، المهم يتكلم، دايمًا شايف نفسه أهم من الآخرين.

النرجسي شخص متحكم، متسلط، عاوز كل بني آدم، وكل حاجة تمشي على مزاجه؛ سواء بيعمل ده بشكل واضح وفج أو مقَنَّع تحت مسمى: **«أنا اللي بصرف/ أنا الأكبر/ أنا اللي فاهم».**

النرجسي مابيعرفش يكون رابطة حميمية مع حد، هو موجود لكنه مش حاضر ولا متصل، هو مش بيتواصل مع حد لأنه أصلًا مش متصل بذاته، الشخص النرجسي عنده شعور بعدم أمان رهيب، وصورته عن نفسه وحشة أوي.

النرجسي معندوش أي إحساس بالتعاطف تجاه أي حد، ممكن يحس بالخزي –لأن الخزي بيكون شعور بالحرج قدام العامة على عكس الإحساس بالذنب اللي هو شعور نابع من جوا نفس البني آدم– عشان كده النرجسي ممكن يشتم ويهين ويضرب؛ لو الأمور مامشيتش زي ما هو عايز، ومن غير ما يحس بأي تأنيب ضمير، لكن في نفس الوقت مايستحملش حد يعرف المصايب اللي هو بيعملها؛ ولا يقبل حد يلومه أو ينتقد سلوكه، بيشوف النقد هجوم شخصي عليه.

النرجسي دايمًا على حق وما ينفعش حد يقوله يمشي إزاي، ما يستحملش يقف في طابور، ولا إن حد يكسر عليه وهو سايق، أو إن الجرسون يتأخر شوية، ولازم أولاده يجيبوا درجات عالية، ولازم في المسابقات يحققوا المراكز الأولى، وإلا يدخل في نوبة من نوبات الغضب، النرجسي الأب أهم حاجة عنده إنجازات أولاده ومظهرهم، مش مشاعرهم.

طب أعرف ازاي إني في علاقة مع نرجسي؟

لو الحوار ده بيحصل معاك بشكل متكرر يبقى إنتي في علاقة مع نرجسي:

إنتي: إنت لما قلت كذا قدام مامتك جرحتني أوي.

الرد: **امتى ده؟ أنا مقلتش كده. (بينكر اللي قاله).**

أو: **انتي مجنونة بقى، ملكيش حق طبعًا تزعلي، بلاش حساسية و أفورة. (مشاعرك مش معترف بيها).**

أو: **لأ بقى ده لو فيه حد مفروض يزعل يبقى هو أنا، انتي أصلًا اللي قلتي كذا وكذا. (يقلب التر ابيزة ويبتدي هو يهاجمك).**

كل ده اسمه:

(**Gas Lighting**).

وده نوع من أنواع التلاعب؛ الشخص هنا بينكر اللي قاله، مش بيقبل مشاعرك ولا حقك في التعبير عنه، بيحاول يخليكي تشُكي في حقيقتك، ويلخبطك.

مثال:

بتعملو شوبنج سوا وهو بيوريكي بلوزة صفرا، فأنتي بتقولي: **«هي حلوة، بس إنت عارف أنا مبحبش اللون الأصفر»**. فيكون رده: **«مبتحبيش الأصفر! ده إنتي دولابك مليان هدوم صفراء»**. تستغربي: **«أنا! ده أنا معنديش أي حاجة صفراء أصلًا»**. ويكون رده: **«اسمعي الكلام بس، بقولك دولابك كله أصفر، إنتي اللي مسطولة»**.

طبعًا ده شيء مربك جدًّا، وأكيد عمرك ما هييجي في بالك إن حبيبك وشريكك بيتلاعب بيكي وقاصد يلخبطك.

مع الشخص النرجسي هتلاقي دايما لخبطة كتير بتحصل، ويقولك ما قلتش، ويأكد إن ده محصلش.

مثال:

– أنا بكرة هروح لماما عشان هي عيانة وهتغدى معاها، هترجع تلاقي الأكل جاهز اتغدى إنت بقى.

وإنتي عند مامتك تلاقيه بيتصل بيكي يسأل:

– إنتي هتيجي إمتى؟ أنا جعان؟

– حبيبي ما أنا قلتلك إمبارح إني هتغدى مع ماما.

– لأ ماقولتيش، إنتي قلتي بس إنك رايحة عندها، ما جبتيش سيرة الغدا خالص.

وتبتدي تحلفي ويبتدي يغضب ويأكد إنك ماقلتيش، عشان النرجسي مابيسمعش أصلًا. لو إنتي في علاقة مع أي شخص من أي نوع

وابتديتي تقولي لأ، أنا بعد كده هسجل كلامك، مش لأنه بينسى؛ لكن لأنه بينكر اللي قاله، يبقى لازم تشكي إنك في علاقة مع نرجسي.

تنويه:

مينفعش خطيبك يقولك ماتنزليش من فضلك بالبلوزة القصيرة دي، ف تقومي فاسخة الخطوبة وتقولي عليه نرجسي، الموضوع مش بيتشخص بتصرف، ولا إنتي كشخص غير متخصص من حقك تشخصيه، الموضوع محتاج متخصص يقعد معاكي وبعد ما يفهم نمط معين يقدر يشخص، وبرضه ساعتها هيساعدك إنتي مش الشخص الآخر.

ده غير إن مش كل نرجسي زي التاني، يعني فيه واحدة جوزها نرجسي وقادرة تتعايش ومعندهاش مشكلة، وفيه واحدة تانية بتفقد عقلها وصحتها النفسية كل يوم معاه.

طب هو إيه اللي بيخلي ست تستحمل كل ده؟ إيه اللي يقعدها في علاقة مجهدة كده؟

اللي بيقعدها إن النرجسي العلاقة معاه مش كده طول الوقت طبعًا؛ ده فيه أيام بتبقى جميلة ورايقة، ويطلعك السما السابعة؛ يجيب هدايا ويبوسك قدام الناس، وتحسي الحياة وردية وتقولي لنفسك: **«الراجل يستاهل أصبر علشانه، والحياة ماشية أهي، أنا كل اللي محتاجاه أنسى اللي فات، وأديله حنان أكتر؛ ده زي الطفل بيتعصب ويضرب وبعدين يهدى ويبوسني»**. وأكيد لو حبيته أكتر الدنيا هتبقى أحسن.

بس هما كام يوم ويحصل إن ابنك يوقع العصير في المطعم أو تلاقي حد من الجيران اشترى بيت أكبر أو حد من أصدقاؤه إترقى في الشغل فيرجع تاني يغضب ويكسر ويهين –ومن غير ما يبين إن ده السبب– أو يخاصم ويهجر ويعاقب بالبعد.

طب هو أنا إيه الضرر اللي ممكن يقع عليا من علاقتي بنرجسي؟

عقلك!

لما بتعيشي مع النرجسي كام يوم كويسين فعقلك –اللي زي الكمبيوتر– بيبدأ يتأقلم على الوضع المريح، وبعدين تيجي نوبات الغضب فتحصل صدمة تخليه ياخد وضع دفاعي، شوية ويرجع يسترخي تاني لما الدنيا تهدى وهكذا، أصل العقل دايمًا بيعرف يتكيف، لكن مين بقى اللي مابيكدبش أبدًا؟

جسمك!

جسمك ما بيعرفش يكدب، هتلاقي نفسك ابتدى يجيلك أعراض ملهاش تفسير: أرق/ صداع نصفي/ تشنجات في عضلات الرقبة والكتفين، كدمات من غير ما تكوني اتخبطتي/ أمراض مناعية.

روحك!

هتلاقي نفسك على طول قلقانة ومتوترة مش عارفة عايزة إيه، ولا رايحة فين، تايهة وضايعة.

طب هو فيه ستات نرجسية، ولا ده مقتصر على الرجالة بس؟

طبعًا فيه ستات نرجسية بس نسبة الرجالة النرجسيين أكتر، تقريبًا الضعف.

طب هل فيه ست معينة الراجل النرجسي بينجذب ليها ويصطادها؟

طبعًا طبعًا، الست المغناطيس للنرجسي بيبقى عندها بعض أو معظم الصفات دي:

♦ ست متعاطفة بتحب تقوم بدور المنقذ في حياة اللي حواليها، وبيدخل لها هو من دخلة إنه ضحية، وعاش ماضي صعب، أو مش واخد حقه في الحياة أو الدنيا طول عمرها قاسية عليه، وده طبعًا بيستفز حتة التعاطف اللي جواها.

♦ ست متفائلة؛ عشان كده دايمًا متوقعة إنها هتقدر بقوة الحب تشفيه، وإنه بكرة يتغير علشانها، والجاي أحلى.

♦ ست متسامحة؛ معطاءة مش بتدي فرصة ثانية وتالتة، لأ دي بتدي مئات الفرص، قلبها كبير ومتخيلة إن كل ما تسامحه أكتر؛ كل ما فرصتها إنه يحبها ويتغير علشانها تزيد أكتر.

♦ ست عندها موهبة الإطراء وده اللي بيخلي النرجسي يمسك فيها بإيديه واسنانه أصل مين ممكن يغذي الإيجو بتاعه أحسن منها.

طب هل النرجسي ممكن يخف لو اتعالج؟

السؤال مايبقاش كده، السؤال يبقى: هل النرجسي عايز يخف؟

والإجابة للأسف: **طبعًا لأ**، ليه؟

عشان النرجسي معندوش أي مشكلة في كونه نرجسي، هو مش شايف نفسه أصلًا فيه حاجة غلط، هو مرتاح كده، لكن لو عايش في بلد بيجرم ضرب الزوجات فابتدى يتعرض لضغط من قانون الدولة، أو هيلاقي نفسه هيفقد وظيفته، أو هيفقد شريكه –اللي هي في نظره جزء من ممتلكاته ما ينفعش تروح منه– ساعتها ممكن يروح لمعالج نفسي، عشان يوري اللي حواليه إنه بيتعالج أهو، بيروح للمعالج يتلاعب بيه هو كمان.

إيه ده يعني مفيش أمل؟

يؤسفني أقولك أكيد فيه أمل، لكن إلى الآن، ومنذ بدء الخلق ولحد اللحظة اللي إنتي بتقري فيها الكتاب دلوقتي مفيش حالة نرجسي واحدة خفت وبقت شخص طبيعي، ممكن لو ابتدى يحس إن فيه مشكلة من وهو صغير، وقرر يزور متخصص؛ ساعتها المتخصص هيساعده يتحكم في غضبه، هيعلمه ازاي يتواصل. ده لو عاز ولو راح، لو.

طب لو أنا في علاقة مع نرجسي راجل أو ست أعمل إيه؟

- لو العلاقة ينفع تنهيها –حبيبك/ صاحبتك/ خطيبك– يبقى إنفدي بجلدك فورًا؛ لأن طريقك مسدود مسدود يا ولدي.
- ولو النرجسي ده زوجك–وإنتي مقررة تكملي– أو أمك أو ابنك هتعملي الآتي:

♦ بطلي تغيري من نفسك علشانه: هتفرج ع الأفلام اللي بيحبها/ هصبغ شعري اللون اللي بيعجبه/ همشي الطريق اللي هو عايزني أمشيه/ هحبه أكتر/ هسامحه أكتر. احنا اتفقنا بقى كل محاولاتك مش هتغير حاجة من الواقع.

♦ اكبحي جماح توقعاتك أرجوكي، أو بمعنى أصح ماتتوقعيش منه أي حاجة؛ لا اهتمام ولا تواصل ولا هدايا ولا أي حاجة، عشان التوقعات غير المنطقية بتنتهي بإحباط متكرر والإحباطات بتعمل اكتئاب.

♦ لما تحبي تتكلمي معاه اتكلمي في أمور عامة: حالة الطقس/ تاريخ الدولة الرومانية/ موسيقى بتهوفن/ علم اللوغاريتمات. أي حاجة غير مشاعرك وخططك وصحابك.

♦ املي خزان طاقتك بعلاقاتك بصحابك وأهلك وولادك وشغلك وهواياتك، ولو إنتي كنتي بتحطي 95% من طاقتك في تصليح العلاقة بينكو و5% لحياتك الباقية، فمن فضلك اعكسي النسبة.

♦ لو عندك فرصة تروحي لمعالج نفسي اوعي تترددي، إنتي محتاجة دعم وإرشاد، محتاجة حد يساعدك تهتمي بنفسك وتقللي الضرر الواقع عليكي.

طب لو قررت أمشي من العلاقة أعمل إيه؟

لو قررتي تمشي ف إنتي محتاجة تشوفي متخصص يساعدك؛ لأن الخروج من العلاقة مع نرجسي أمر مش سهل أبدًا، ولازم تبقى متوقعة دراما كتير، أصله بيفقد جزء من ممتلكاته؛ اللي هو إنتي فالحرب هتكون قبيحة لأبعد حد؛ لأن النرجسي ما بيقبلش الخسارة.

احذر! منحدر خطر!

بستغرب أوي من جملة بيتداولها ناس كتير مغزاها: «**إن إحنا كبني آدمين بنحب اللي يدينا فوق دماغنا**».

وعشان كده البنات دايما تحب الرجل اللعوب (**Playboy**)، أو الراجل اللي بيلعب بيها وبمشاعرها، والرجل دايمًا يجري ورا الست اللي بتصده ويبقى هيتجنن على اللي حاطاه في خانة الصداقة أو الفريندزون.

والحقيقة دي فكرة ظالمة وكأن المولى خلقنا مشوهين، معوجين، غاويين اللي يمتهن كرامتنا.

بس الحقيقة مش كده، مخ الإنسان أعقد وأذكى من أنه يكون كل هدفه يهدل فيه ويشحططه معاه.

لكن اللي بيحصل إن العقل دايما بيحب التحدي (**Challenge**) وتعجبه الحاجات الصعبة؛ لأنها بتستفز فيه رغبته في الفوز بيها، فيحس ساعتها إنه جامد ومتميز، ووصل للي محدش قدر يوصله.

زي إنك تبقى عارف إنك داخل على طريق منحدر بس عاجباك فكرة المغامرة، ومتخيل إنك هتعرف تسيطر على عربيتك في الوقت اللي تحس فيه بالخطر، ومتحمس جدًّا لفكرة إنك في طريقك لهدفك اللي في أسفل المنحدر، هتتفجر جواك طاقات ممكن مايكونش عندك فكرة إنها موجودة أصلًا، وده لوحده لذَة تانية تزود متعة الرحلة للوصول للطرف اللي قد يكون أصلًا مش مناسب لينا.

عشان كده الرجل اللي بيلاقي ست صعبة عليه وقوية ودايمًا تصده، عقله بيترجم ده أنه لو قدر يخليها تنجذب ليه فهو كده أحسن من كل اللي سبقوه في الطريق ليها، وأنه هو وحده اللي فاز بها، فشعوره برجولته ونظرته لنفسه وقتها بتبقى عظيمة جدًّا، وطبعًا مش أي راجل، لكن بالأخص الراجل اللي ثقته بنفسه قليلة.

زي بالظبط شعورك تجاه الكرسي البلاستيك اللي شاريه بـ50 جنيه من على أول شارعكم وراميه ف البلكونة، عمره ما يضاهي إحساسك ب كرسي صبرت وحوشت وتعبت ولفيت بلاد الله لحد ما اشتريته، التاني هتحافظ عليه، وهتبقى فخور بنفسك إنك قدرت تجيبه في بيتك وهتلاقي نفسك في العادة حاطه في مكان مميز، مش عشان هو مريح أكتر، لكن عشان التحدي كان أكبر.

ومن أشهر العلاقات اللي فيها تحدي وصعوبة لكن في نفس الوقت مؤذية، واللي دائمًا وأبدًا بتنتهي نهاية أليمة وكارثية هي علاقة البنت بالرجل النسوانجي، والراجل النسوانجي يندرج تحت مسمى النرجسي.

وتعريف الرجل النسوانجي ده؛ هو راجل نرجسي برضو لكن كل هدفه علاقة جسدية بس، الراجل اللي ممكن يعرف أكتر من بنت في نفس الوقت وكلهم لنفس الغرض، مش الراجل اللي بيحب يتفرج ع البنات في الشارع، ولا اللي مصاحب بنات كتير ولا اللي مقضيها رسايل على تليفونه.

طب مين البنات اللي ممكن تنجذب للرجل ده؟

• البنت اللي عندها مشكلة في صورتها عن نفسها بيعجبها الرجل متعدد العلاقات ده عشان بتسيطر على عقلها فكرة إنها لو هي اللي

فازت بيه، فده معناه إنها تفوقت على كل اللي عرفهم قبلها، وأن هي بقى المتفردة، وده بيزود شعورها بالاستحقاق (**Self Worthiness**) وهي اللي عاشت عمرها كله بفكرة: «**أنا ما استاهلش، أنا ما أستحقش**»، فلما اللي مقطع السمكة وديلها ده واللي كل البنات بتجري وراه –زي ما هو طبعًا مفهمها– يبص لها ويهتم بيها ف ده معناه إنها حلوة وجذابة ودخلت المنافسة؛ الرجل متعدد العلاقات ده بيبان جذاب جدًّا وعنده كاريزما ومهتم بنفسه وبيظهر إيجو عالي لكنه مزيف، بيحاول دايمًا يوصل للبنات فكرة إنه رغم كل اللي بيعمله لكنه عنده نزعة دينية، وتلاقي دايمًا منشوراته على صفحته فيها كلام عن عفو الخالق ورحمته، وده تكتيك عظيم، هو طبعًا لا متدين ولا بتاع، هو بيحاول يحنن قلبك، بيوصل لك معلومة إن فيه منه أمل، وإنك ممكن تكوني إنتي السبب في هدايته، ويتوب على إيدك، لكن في الحقيقة الرجل ده معندوش ضمير، معندوش ضمير بجد، وده كلام علمي، يعني مابيحسش بالذنب ولا تأنيب الضمير أنه بيعرف أكتر من بنت في نفس الوقت ولا إن هدفه جسدي بحت.

• البنت اللي بتنجذب للنوعية دي من الرجالة بيبقو بنات اتربوا بطريقة فيها كبت وقيود كتير، وهي متخيلة إن هو اللي هيحررها من قيود المجتمع، ومعاه هتجرب كل اللي كان نفسها تعمله، وتعيش المغامرة، لكن أمنياتها دي متطرفة، وهي فاكرة إن المغامرة هتبسطها، وده مش حقيقي، لأن الانتقال من النقيض للنقيض مجهد ومؤذي.

• الستات اللي في علاقات زوجية غير مرضية ليهم والمطلقات – الله يحفظهن وينير بصيرتهن– اللي بتبقى عايشة حرمان عاطفي ونفسها تحس إنها حلوة ومرغوب فيها بتقع فريسة للرجل ده، اللي مابتبقاش

متخيلة إنه بس هياخد منها اللي هو عايزه ويديها ضهره وتعيش هي محتقرة نفسها العمر كله.

• البنت الناجحة المنورة اللي عندها كارير بس خجولة وبتتكسف من نفسها، البنت دي هي اللي بتجذب النسوانجي، لأن النسوانجي ده راجل صورته عن نفسه قبيحة جدًّا، وكل ما كانت البنت الفريسة اللي يقدر يضمها لحريمه –ما هو البيه فاكر نفسه شهريار– جميلة ومشعة كل ما بتساعده يملا الثقب الأسود بتاع عدم الأمان اللي جواه.

المشكلة إن النسوانجي بتاع زمان؛ بتاع مراتي أصلها مش بتديني حقوقي أو ريحتها وحشة والكلام بتاع الأفلام ده –لو هو متجوز يعني– بقى نادر الوجود، النسوانجي اتطور أوي وبقى من الأول خالص بيقول إنه مدمن أفلام إباحية، وإنه عنده علاقات جسدية بستات كتير، وإنه حاسس إنك هتكوني الأخيرة، وإنه خايف عليكي من نفسه، وإنك مش هتقدري على متطلباته، وده برضو تكتيك عظيم بيستفز بيه تعاطفك، أرجوكي اوعي تصدقيه، واوعي تقربي من المنحدر أصلًا، هتقعي هتقعي.

وماتقوليش أنا قوية وهفضل من بعيد لبعيد، وهساعده من غير ما أديله حاجة، فوقي، إنتي مش دكتور، هو محتاج دكتور وخليني أصدمك وأقولك هو مش عايز يتعالج، ومش هيشوف دكتور ومش هيتغير.

امشي حالًا وفورًا، لفي وارجعي تاني، واوعي تقربي من أي منحدر، صدقيني هييجي وقت وفراملك هتفلت منك وهيكون السقوط مريع، وعربيتك هتتفشفش مليون حتة وقلبك كمان.

أعمال حفروتكسير!

– أنا بحب صافي بس هي كل يوم بحالة، وساعات ف نفس اليوم مليون حالة، نفس اليوم إيه! ده في نفس الساعة مودها بيتغير مليون مرة؛ بتضحك وتعيط وتزعق، حاسس إن فيه حاجة غلط ف العلاقة أو فيها أو فيا، ما هو أكيد مش طبيعي أحس إني خايف طول الوقت أقول كلمة أو أتصرف تصرف يغير مودها، وكأني ماشي على قشر بيض.

– طريقك كله حفروتكسيريا وليد، إنت قايل لي إن صافي بتشوف دكتور، وإنها قايلالك إنها متشخصة اضطراب الشخصية الحدية، فطبيعي تحس أنك ماشي على إزازمكسر.

– طب أنا مش فاهم إيه اضطراب الشخصية الحدية ده؟

– بص، الست المصابة بالاضطراب ده:

- عندها دايما إحساس بالخوف إنها تتساب، رعب من فكرة الهجر، سواء كان الهجر ده حقيقي أو من وجهة نظرها هي بس. الخوف ده بيخليها عايزة دايمًا تأكيد إن العلاقة لسه قائمة.

- لو فيه أي موقف استقبلته على أنه هجر بتلاقيها فجأة تحولت، ويبقى رد فعلها غير متوقع وعنيف تكسير وعياط وصريخ، وتقطيع شرايين بجد.

- الشخصية الحدية عندها مشكلة في هويتها، صورتها عن نفسها بتتغير كل شوية ساعات تشوف نفسها حد ناجح جدًّا وساعات شخص ملوش قيمة، ساعات كتير معظهم يقول أنا مش عارف أنا مين، وكتير أوي منهم ساعات يغير اسمه أو شكله أو شغله.

- الشخصيات الحدية مشاعرهم قوية جدًّا ومتغيرة جدًّا ومابيعرفوش يسيطروا عليها، موودهم بيتغير كتير أوي في وقت قصير جدًّا، ومن غير أسباب، إنت نايم في حضنها عادي تصحى الصبح تلاقيها قلبت عليك، ردود أفعالهم دايمًا مبالغ فيها، وبعدين يتضايقوا من نفسهم على رد الفعل ده.

- الشخصيات الحدية يا يحبوك وتبقى ملاك في عيونهم وشخص كامل مفيهوش غلطة يا يكرهوك ويشوفوك شيطان، كل حاجة في الحياة يا أبيض يا أسود، مفيش عندهم رمادي، علاقاتهم مع اللي حواليهم مضطربة.

- عندهم احتياج ملح إنهم يحبوا ويتحبوا وعلاقاتهم العاطفية بتبدأ قوية وبتتطور بسرعة، لكن كمان عندهم إحساس قوي إنهم فاضيين من جوا، كأن فيه ثقب جوا روحهم، وعندهم دايمًا محاولات يملو الثقب ده سواء بالشراء، بالأكل، بالصرف.

- ساعات بيتصرفوا تصرفات متطرفة غير محسوبة؛ علاقات متعددة، يسوقوا بتهور، يعانوا من إدمان، يؤذوا نفسهم، ممكن تبقى فيه محاولات انتحار؛ هما في الحقيقة مش عايزين يموتوا لكن مابيقدروش يستحملوا الألم، بس حتى محاولاتهم دي لازم اللي حواليهم ياخدوها بكل جدية.

وعلى فكرة مابيجيش للستات بس، ممكن ييجي للرجالة كمان لكن بنسب أقل بكتير.

طب ازاي أتعامل معاها؟ أنا تعبت.

لو ناوي تكمل لازم تبقى عارف إن العلاقة هتبقى صعبة جدًّا، أنت ماشي طريق كله إزاز مكسور، ولازم تبقى عارفة إنها محتاجة متابعة مع متخصص، وإن إنت كمان هتحتاج حد يرشدك إزاي تتعامل معاها.

لكن دي شوية مفاتيح تساعدك:

- أفضل حاجة ممكن تعملها إنك تسمع، تسمعها في أوقاتها العادية وتسمعها أكتر وقت انفعالها، تقبل مشاعرها، وتتعاطف معاها، واتفقنا قبل كده إن تقبلها غير توافق عليها، تسألها وقتها بشكل مباشر وصريح هل فيه حاجة حصلت خلتك تتوتري؟

- وخليك صبور وماتأخدش كلامها بمحمل شخصي، فكر نفسك دايمًا إنها بالأصل اتعرضت قبل كده لرفض وهجر مؤلمين، ماتلومش نفسك وما تدافعش عن نواياك، اسمعها من غير ما تحكم عليها وحاول تحتويها، تقولها إنك معاها دايمًا وعمرك ماهتسيبها.

- لكن كمان مهم إنك ماتحكمش على كل مشاعرها وتصرفاتها من منظور إنها شخصية حدية، فعشان كده بتعمل كذا، افهمها وتعامل معاها كإنسان عادي مش حد عنده خلل.

- لكن الأهم من كل ده إن يبقى عندك مساحة شخصية لنفسك؛ صحاب بتخرج معاهم/ أهل بيدعموك/ رياضة تلعبها/ شغف تمارسه لوحدك عشان تملا خزان وقودك وتبقى قادر تحافظ على صحتك النفسية، طبعًا لما تيجي تعمل كده هتلاقيها في الأول بتتوتر وبتتخانق وبتخاف وبتقاوم بس شوية بشوية هتتعود، مع الشخصيات دي لازم تحمي حدودك النفسية ومساحتك الشخصية.

مهم أوي تعرف إن الشخصية دي على أد ما أكيد هتبقى فيه أوقات صعبة ومجهدة هتعيشها معاها، لكن أحب أطمنك إن معظم اللي ارتبطو بناس عندهم الاضطراب ده كانوا بيقولوا إنهم في أوقاتهم الطبيعية أشخاص مرحة وطيبة وبتعرف تستمتع بحياتها.

– طيب هما ممكن يخفوا؟

– بص يا وليد، الأمراض النفسية أو العقلية غير الأمراض الجسدية؛ كلمة تخف هنا ليها معاني كتير أوي غير التعافي الكامل؛ تخف ممكن يبقى معناها إنها بقت تتحكم أكتر في نوبات غضبها، وإن رد فعلها بقى أقل عنفًا، أو إن نوبات غضبها بتحصل على فترات متباعدة أكتر، أو أنها تبطل تهددك أو تبطل تؤذي نفسها بجد.

طريق موت!

– سامح، هو يعني إيه طريق موت دي؟ لسه شايفة حد من صحابي مصور فيديو لطريق في بوليفيا وناشره على صفحته على الفيس بوك وكاتب طريق الموت.

– بصي يا دكتوره، طريق الموت في بوليفيا ده؛ طريق جبلي ضيق جدًّا، كله منحدرات وصخور متكسرة، الرؤية عليه صعبة جدًّا بسبب الضباب والأمطار، طريق مرعب بجد وفعلًا، من أخطر طرق العالم، لكن طريق موت هنا في بلدنا يعني طريق حصلت عليه حوادث كتير؛ معظمها انتهى بالموت، فالناس أطلقت عليه الاسم ده.

– فهمتك، ده زي السيكوباتي كده عندنا في الطب النفسي.

– هوالسيكوباتى ده غير النرجسي؟ أنا معرفش غير النرجسي الحقيقة.

– بص يا سامح، كل سيكوباتي هو في الأصل نرجسي، لكن مش كل نرجسي هو سيكوباتي.

– لأ، بالراحة كده وفهميني.

– بص، النرجسي ممكن يحس بالخزي، بيهمه شكله قدام الناس بيبقى عاوز كل حاجة تمشي على مزاجه وتخضع لسيطرته آه، لكن يا ريت محدش يتأذى، لكن السيكوباتي هو نرجسي بس زود عليه بقى إن مفيش تعاطف، مفيش خزي، ومفيش خوف لا حد يتأذي، والسيكوباتي ده يندرج تحت قائمة اضطراب شخصية اسمه اضطراب الشخصية المعادية للمجتمع؛ هو وشخصية تانية اسمها المعتل.

– يعني السيكوباتي والمعتل دول شخصيات معادية للمجتمع، آه فهمتك، إنتي تقصدي بالسيكوباتي ده القتلة المتسلسلين **(Serial Killers)** الأشرار اللي بيطلعوا ف الأفلام دول اللي معندهمش أخلاق ولا ضمير، وبيقتلوا الناس بدم بارد، مش الناس العادية العايشة وسطينا، ده أنا عندي زميل في الشغل، طول الوقت بيتريق ع المدير بتاعنا ويقول عليه سيكوباتي.

– لأ طبعًا، مش بس الأشرار اللي بيطلعوا في الأفلام، ده فيه ناس كتير منهم عايشين وسطينا عادي جدًّا، اللي منهم أستاذ جامعة، واللي ممثل شهير، واللي دبلوماسي، بس مفيش اتنين عندهم نفس الاضطراب ده شبه بعض، فيه اختلافات كتير جدًّا بينهم؛ اضطراب

الشخصية المعادية للمجتمع ده أصلًا مرض عقلي، والسيكوباتي ده بيتولد كده، ولو أخدنا صور للمخ بتاعه هتلاقيه مش زي بقية الناس العادية، والموضوع بيبدأ عند سن المراهقة تقريبًا، عمرك شفت قبل كده طفل ماسك قطة بيحرقها أو بيدبحها بسكينة وهو بيضحك وبيتصور معاها؟

أهو ده هيكبر يبقى سيكوباتي أد الدنيا؛ عنده مشكلة في جهازه العصبي الذاتي –اللي بيخلي شخص عادي زيك يتوتر لو لقى عربية شرطة جاية وراه أو لو كسرت إشارة مثلا فتلاقي ضربات قلبك سريعة وبتعرق وتتخض وتبص، تشوف فيه حد باصص عليك ولا لأ– عشان كده السيكوباتيين معندهمش أي إحساس لا بالخوف، ولا بالتوتر، وعشان كده بيسرقوا ويختلسوا ويقتلوا، ولو اتحطوا على جهاز كشف كذب مابيتعرفوش، والسيكوباتي مابيفضلش في شغلانة واحدة أبدًا؛ لأنه غالبًا بيتكشف، وده غير المعتل بيكون نشأ في بيئة بتعلمه يتجاوز القانون، من أب وأم علموه البلطجة والسرقة، بيسرق برضو وبيعمل أعمال غير أخلاقية بس عنده ضمير بس ضعيف شويتين تلاتة.

لكن الاتنين السيكوباتي والمعتل:

- ماعندهمش تعاطف.
- بيتلاعبوا بالناس وبيستخدموهم لتحقيق أهدافهم.
- أذكياء وجذابين ومعظمهم مجتهد دراسيًا جدًّا وعندهم حيل كتير.
- معندهمش مشاعر حقيقية لكن بيعرفوا يقلدوا المشاعر.
- متغيرين ومتلونيين حسب هما قاعدين مع مين.

- لازم يكسبوا في أي تحدي حتى لو بيلعبوا شطرنج ع القهوة.
- دايمًا صح ومابيعتذروش.

– طب ودول نعرفهم ازاي؟

– بنعرفهم زي مابنعرف النرجسي؛ صدق دايمًا الصوت اللي جوا اللي بيقولك فيه حاجة غلط، الشخص الجذاب الذكي الساحر اللي بيطلعك سابع سما وبعدين لو عملت حاجة مش على مزاجه يهبدك للقاع، ده تقلق منه.

– طب لو إتأكدت فعلًا إن الشخص اللي قدامي سيكوباتي أتعامل معاه ازاي؟

– ماتتعاملش، اجري بكل قوتك، اجري... لكن لو اكتشفت ده متأخر بعد ما بقى السيكوباتي شريكك يبقى:

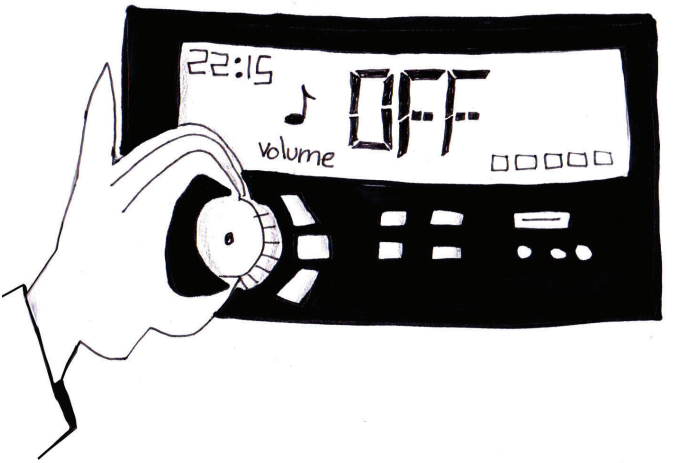
- انفصل عنه روحيا وعاطفيًا وماديًا وخلي بالك كل ما تحاول تبعد كل ماهيحاول يتلاعب بيك أكتر.
- ولازم تطلب مساعدة من طبيب نفسي أو إرشاد سلوكي؛ لأن غالبًا المقربين اللي حواليك صعب يتخيلوا إن الشخص الوسيم اللطيف الجذاب ده مش طبيعي.
- خليك قوي، ما تخافش، وما تستجيبش لأي محاولة منه إنه يجرك لجدال أو لدراما أو خناقة، بلاش تصدر أي رد فعل.
- أوراقك خلي بالك منها، والوثائق؛ خلي دايمًا فيه وثائق وأدلة مادية على كل حاجة بتحصل، هتحتاجها بعدين.

وسامح نفسك على اختيارك، أهم حاجة إنك تسامح نفسك، إنت ماكنتش تعرف، وحتى أعتى المعالجين بيتخدعوا في السيكوباتي.

مش الهدف من الكلام المكتوب هنا إنك بعد ما تقراه تفتكر نفسك حد مؤهل تشخص نفسك أو غيرك، فتمشي تشاور على الناس في الشارع وتقول: «**آه ده كده نرجسي، و إنتي كده حدية**». لكن الهدف نشر الوعي، يعني لو حاسس إن فيه حاجة غلط في علاقتك أو في شخصك أو إن فيه نمط من السلوك المتكرر اللي إنت مش قادر تفهم سببه بيحصل معاك مخلي الحياة صعبة، وبدل ما تفضل قاعد تلوم نفسك، وبتعدي في الأيام وخلاص وإنت بتتعذب، ومش فاهم هو فيه إيه! فالكلام هنا دوره يساعدك تدرك إن ده مش العادي، وإنك محتاج مساعدة طبيب أو متخصص.

اللافتة الثامنة عشرة:

تايه، اقفل الكاسيت



عمرك كنت سايق في طريق وتهت، ولقيت نفسك أول حاجة بتعملها، إنك تهدي صوت الكاست، أو تقفله خالص؟ طب عمرك سألت نفسك ليه بنعمل كده؟

إيه العلاقة بين الكاسيت اللي جوا العربية بالطريق؟ العلم بيقول إنك لما بيبقى عندك هدف بصري –بتدور على منزَل كوبري، أو رقم عمارة– يعني محتاج تركز بحاسة البصر أوي، ساعتها استجابتك للمؤثرات السمعية بتقل، فيقوم عقلك يعمل إيه؟

يحاول يوطي هو حاسة السمع عندك: «**يعني يقلل استجابتك للمؤثرات الصوتية**» عشان ميحصلش تشويش على اللي إنت محتاج تشوفه، لكن لو اللي عقلك عمله ده طلع مش كفاية يساعدك تركز مع الطريق، فساعتها بتضطر إنت تهدي الكاسيت بإيديك.

كام مرة كنتي حاسة إنك مجروحة من حبيب وقررتي تبعدي وإنتي مقتنعة إن ده القرار الصح، فبتفتحي الكاست لقيتي الغنوة اللي شغالة شبه دي:

بمسح دموعي وبنسى ليه قللت مني
وبقول مافيش في الحب عيب
بقليلي برضى
وأستنى منك كلمة حلوة تقولها ليا
بسمعها بهدى
و أنسى إني عشت معك أقل من العادية
وأصبر عليك
من حبي فيك

هتحس امتى
إني مافيش في إيديا حاجة غير إني أحبك
وإن كنت ساكتة
فعشان ماتحرمنيش في يوم من العيشة جنبك
ومأقدرش أعيش غير بين إيديك.

فتقومي مطلعة الموبايل تتصلي بالمدعو الحبيب تصالحيه أو تبعتي ليه رسالة اعتذار، وإنتي أصلًا مش غلطانة، أصل: «**مافيش في ايديا حاجة غير إني أحبك وماتحرمنيش م العيشة جنبك**». ما هي المطربة قالت كده لحبيبها، وانتي بعد ما تقمصتي دورها، وحسيتي بوجعها، قررتي تنهيه بس ف حدوتك إنتي.

كام مرة كنت في علاقة مع واحدة مبهدلاك، ومش مبسوط وحاسس بإهانة ولخبطة، فتلاقي سواق الميكروباص مشغل غنوة شبه أغنية أستاذ صابر الرباعي:

خلص تارك، طفي نارك
من اللي شوفته قبل مني
من اللي شوفته قبل مني
سيب لي جرح ونار في قلبي
خلص تارك، طفي نارك
مش حقول إنك ظالمني
مش حقول إنك ظالمني
حتى لو ضيعت عمري

فتلاقي نفسك لغيت كل القرارات اللي عقلك كان واخدها، وحطيت على جنب كل مشاعرك وكرامتك وصحتك النفسية وقررت تكمل في

العلاقة، ده النجوم مستحملين؛ يعني أنا هطلع أشجع من الأستاذ صابر ولا أستاذ محيي:

عذبني اتعبني غلبني بس ارجع
اظلمني احرمني ائلمني بس ارجع
دلوقتي شوف حالي اللي غيرته ف بعادك
و أنا حرضى بقساوتك لو تجرح
آآآآآآآآه بس ارجع.

الطفل اللي دايما يتقال له ياتخين بيفضل دايمًا تخين، وإنت لما تفضل تسمع أو تقول على نفسك إنك فاشل وعمرك ما بتختار صح، ودايمًا بتاخد على دماغك هتفضل تاخد القرارات الغلط وهتفضل تاخد على دماغك، الشخص اللي دايمًا يقول على نفسه فقير، وعمره ما هيبقى معاه أو عنده بيفضل فعلًا فقير.

كل معلومة بنستقبلها سواء من نفسنا أو من الآخرين بتتخزن في عقلنا، ومع تكرارها بتتحول إلى يقين بنصدقه وبنتصرف على أساسه، الست اللي بتفضل تقول لجوزها إنت مابتحبنيش/ إنت عمرك ماحبتني/ إنت بطلت تحبني، بعد شوية بيصدق فعلًا كلامها وبيبتدي يتصرف معاها على إنه مابيحبهاش.

الراجل اللي بيفضل يقول لمراته أكلك وحـــش، مابتعرفيش تطبخي، أكلـــها بعـــد شوية –حتى لو ماكنـــش وحـــش– هيبقى وحـــش.

الرسائل اللي بنستقبلها عن شكل العلاقة بين الرجل والست، ومفهوم الحب، والغيرة والتسامح من الأغاني والأفلام ، بعد شوية بتبقى

هي أفكارنا ومعتقداتنا، وبعد كده تترجم المعتقدات دي لتصرفات وسلوك.

عشان كده فيه فرق كبير بين جيل كان بيسمع عبد الوهاب وأم كلثوم؛ الست العظيمة اللي لما نزار قباني قدملها: «**قصيدة اغضب**» عشان تغنيها بصوتها، كان ردها عليه أن القصيدة جميلة، لكنها مش هتقدر تغنيها لأن الأغنية تتعارض مع نظرتها للحب وقيمها والتقاليد اللي اتربت عليها...

اغضب كما تشاء
واجرح أحاسيسي كما تشاء
حطم أواني الزهر والمرايا
هدد بحب امرأة سواي
فكل ما تقوله سواء
وكل ما تفعله سواء
فأنت الأطفال يا حبيبي
نحبهم مهما لنا أساءوا
اذهب، إذ أتعبك البقاء
فالأرض فيها العطر، والنساء
وعندما تحتاج إلى حناني
فعد إلى قلبي متى تشاء

أم كلثوم قالتله: «**أنا ما أقدرش أسمح لنفسي أقول لراجل امشي، واعرف ستات، وارجع و أنا قاعدة مستنياك عشان أسامحك**».

أم كلثوم كانت عارفة إن تكرار سماع الكلمات دي بيأثر على فكر وقناعات جيل بحاله، عشان كده متستغربش لما تلاقي واحدة سايبة

حبيبها ينقي لها صاحباتها، ولبسها، والكتب اللي تقراها؛ ما هي أصلها اتعودت تسمع:

مبقولش لأ على حاجة بيعوزها
وبقيت بشوف كل اللي بيشوفه
والتعليمات بالحرف أنفذها
ما هو خلاص سيطر على حياتي
ومفيش ولاد غيره بكلمهم
لأ وكمان بينقي صاحباتي

طب أعمل إيه؟ مش عاجبه معظمهم

زمان لما عبد الغني السيد كان بيلوم حبيبته على الغياب كان بيقول لها:

ع الحلوة والمرة مش كنا متعاهدين
ليه تنسي بالمرة عشره بقالها سنين
عاالحلوة والمرة
نسيت خلاص عهدنا ونسيت لياليا
ونسيت كمان ودنا ونسيت أمانينا
كان أملي فيك غيركدة ليه تنسى ماضينا

الراجل بيفكر حبيبته بالعشرة اللي بينهم؛ بالود وبالأماني بيقول لها إنه متوسم فيها الخير: «**كان أملي فيك غيركده**» لغة راقية وأسلوب متحضر، درس عن فن العتاب ولينه، من غير ما يذل نفسه ولا يهين كرامته.

لكن لما تسمع أغنية زي دي مثلًا مرارًا وتكرارًا:

أشوف فيك يوم وألاقيك تعبان بجرحك
وبتشكي عشان أسامحك
تشكي لي و أنا أفضل أضحك و أفرح من قلبي فيك

متخيل قيمة التسامح عندك بقت فين؟ عرفت ليه فكرة التشفي بقت مقبولة وعادية ومريحة في مجتمعنا؟

لما تسمع مطربك المفضل، اللي حواليه آلاف المعجبين والمتابعين، واللي صوره بتتصدر كل المجلات، وأخباره مغرقة السوشيال ميديا بيقول:

أنا اللي أقول تعملي إيه
أنا اللي أقوله تمشي عليه
زي ما زمان كده يا حبيبتي تلبسي إيه وما تلبسيش إيه
صدقيني أي واحدة معاها مفتاح قلب حبيبها
ها تقدر فجأة تحوله من وحش لطفل ماسك إيدها
وخوفي عليكي من حبي ليكي مش زي ما بتقولي عليا
ده يا بخت من بكاني يا بنتي ولا ضحك الناس عليا
آه أنا سي السيد

فتلاقي الشاب ساعتها متخيل إنه هيقابل الجميلة اللي هتحوله من وحش لإنسان راقي، رقيق وقلبه حنين. وتلاقي البنت متخيلة أن قبلة منها للضفدع هتحوله لأمير، ولو معرفتش فتبقى مسؤوليتها لوحدها، وتفضل تقول لنفسها لو قدمت أكتر، واهتميت أكتر، وحبيت أكتر أكيد

الوحـــش هيبقى ملاك، ما هو المطرب هنا قالها صدقيني فصدقته طبعًا.

بس أحب أقولك إن الوحش بيفضل وحش، إلا لو هو قرر يبقى ملاك، وأحب أقولك إنه مفيش حد بيغير حد، وإن سي السيد ده راجل نرجسي خاين، اخلعي منه.

اتعودت وأنا سايقة أسمع موسيقى تساعدني على الاسترخاء وتداعي الأفكار، أو الأغاني اللي تمثل قناعاتي؛ الأغاني اللي فيها حب سوي مش مريض، الأغاني المبهجة اللي مفيهاش شحتفة وعياط وحد بيتذلل وحد بيشمت.

ولو لقيت غنوة من الأغاني دي في الكاست بقفله:

عشان خاطرك بحب حاجات ماحبتهاش..

أصل ليه تحبيها عشان خاطره؟ ما تحبيها عشان خاطر نفسك

إن إنت أغلى وأولى وكمان أولًا

بحبك سنين في السروماحدش عرف

(مفيش حد قَبل نفسك، وما فيش حب حقيقي شجاع بعيش في السر).

أحبك أكرهك أسيبك أندهك..

أعلق نفسي بيكي ولا أعمل فيكي إيه..

(ده كده اضطراب شخصية حدية مش حب).

ونشانك سهمه خايب يا ملطشة القلوب.. يا جلاب المصايب
فُتنا الغرام ونصبنا العزا
رجعت تاني ف عهدك ليه
هي القلوب كييفة أذى!

(ده كده تحقير من شأن قلبه وتوقعه لعلاقات مسيئة جاية كتير: «**جلاب المصايب**»)، بالاضافة إنه بيتنكر من مسؤولية اختياراته، أصل قلبه العاشق الولهان هو اللي جايبه لورا.

فيك حتة غرور هكسرها فيك علشان أحبك
أيوا عامللي مشكلة بجد مش عارفة أحبك.

(طب وضاغطة على نفسك ليه؟ ما هو لو عاجبك خديه زي ما هو، مش عاجبك سيبيه لواحدة غيرك يعجبها غروره ده).

وان جيت أطلبها أنا مقدرش
ولو إنت عملتها بعد ما أنا أطلبها يبقى مينفعش
مقدرش أقولك شكل حياتنا اللي أنا عيزاها
اعرف لوحدك شكل حياتنا اللي أنا عيزاه

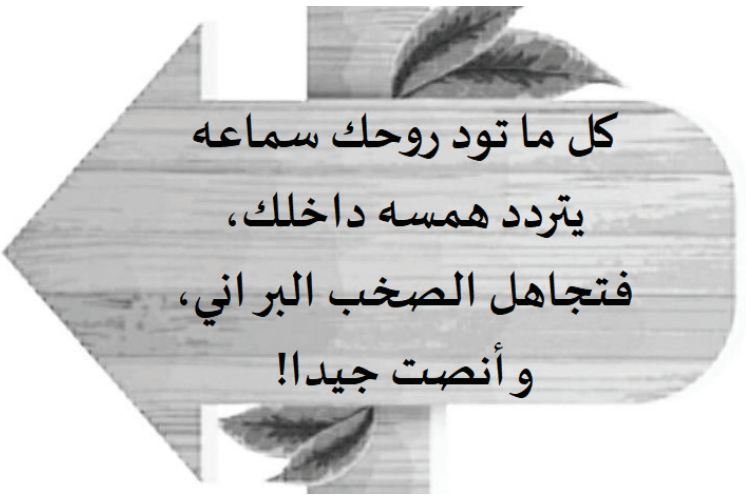
ده ايه التوقعات غير المنطقية دي، وبعدين فين المشكلة إنه يعملها بعد ما تطلبها، إيه العلاقة اللي ماشية بطريقة شم على ضهر إيدك دى.

أنا المهتمة بالتفاصيل
وبخترلك كمان لبسك
أنا اللي كمان تقول عنها تقول عنها إنها خانقاك
في كل مكان تلاقيها كأنها ضل ماشي وراك

(أكيد الأغنية دي معمولة لطفل لسه بادئ يتعلم المشي فهي ماشية وراه عشان مايقعش على دماغه حبيب قلب أمه).

ساعات بنبقى فاكرين إننا مش بنتأثر باللي بنسمعه، بس راجع كده شريط الكاسيت اللي اتعودت تشغله في عربيتك طول ما أنت ماشي في رحلتك؛ هتلاقي كل اللي حبيته وصدقته وتفاعلت معاه في الكاسيت يا ساعدك توصل بر الأمان، يا توهك، فلو لقيت نفسك تايه من فضلك اقفل الكاسيت.

اللافتة التاسعة عشرة:



أصلحها ولا أبيعها

أبيعها وأجيب جديدة بقى؛ موتور، تربو، وشاشة عرض، وحركات!

من كام يوم وأنا قاعدة في كافيه بقرأ كتاب عن احتياجات الإنسان العاطفية الأساسية، وإذ فجأة لقيت حد بينده اسمي بعلو صوته في المول، ببص لقيت أخت صاحبتي اللي ماشفتهاش من سنين بتجري ورا عقلة صباع في المووول... وبعد السلام والملام دار بيننا الحوار التالي:

نورهان: أنا مش مبسوطة في جوازي بس مكملة عشان ولادي.

– طب ليه مش مبسوطة؟

نورهان: مش بيعمل أي حاجة عشان يسعدني، ضحكتي عنده مش أهم حاجة في الدنيا ولا ممكن يعمل المستحيل عشان أضحك، مش إنتي دايمًا تقولي أهم حاجة في العلاقات الإنسانية إن البني آدم يكون مرتاح ومبسوط.

– بالراحة عليا يا بنتي الله يكرمك، إنتي مش مرتاحة ولا مش مبسوطة؟

نورهان: هتفرق في إيه؟ ما الاتنين زي بعض؟

– كلا، البتة والله، مش مبسوطة حاجة، ومش مرتاحة حاجة تانية خالص، مش مرتاحة؛ يعني مش عارفة أبقى نفسي، يعني فيه حد منغص عليا عيشتي، يعني فارض عليا طريقة حياة مش بتاعتي، مش مرتاحة؛ يعني شريكي عايزني أبقى حد تاني غير نفسي، عاوزني أتكلم وألبس وأصاحب على مزاجه هو. مش مرتاحة يعني مش عارفة أعيش، وجوده طابق على نفسي، مش عارفة أعمل الحاجة اللي

بحبها، مانعني أشتغل، مش مخليني أتواصل مع أهلي ولا صحابي. مش مرتاحة يعني شريكي دايما ينتقدني، متأفف على طول، متحكم في كل حاجة، مؤذي بهين بقى أو بيشتم، بيضرب، أو بيخون أو مدمن أو مش بيصرف بما يرضي الله، إنما مش بيسعدني اللي قولتها دي معناها إنك متخيلة إن دور شريكك في الحياة إنه يعمل كل حاجة في الدنيا عشان يشوف ضحكتك والحقيقة إن الكلام ده بيقول لنا إننا مش بنحب نفسنا كفاية، فمش عارفين نبسطها ولا ندلعها، فبندور على حد تاني يحبنا بدالنا، ونسميه الحبيب ونسمي اللي بيننا حب، حب بعتمد فيه على حد غيري عشان يبسطني، يقول لي إني حلوة، يصقفلي على كل حاجة بعملها، لأن معظم الستات في مجتمعاتنا العربية اتربت على إنها تستنى استحسان من اللي حواليها...

مش بس الستات الحقيقة، كلنا اتربينا كده، نستنى حد غيرنا يصقفلنا، فلو حضرتك هتتطلقي عشان جوزك مش بيعمل المستحيل عشان يشوف ضحكتك ف ده معناه أن عندك توقعات غير منطقية من الشريك محتاجة تشتغلي عليها، ولو بتطلقي عشان العلاقة بقى فيها ملل وخرس زوجي، ومش عارفين تحسو ببعض زي زمان، فبرضوا لازم تعرفي إن شغف البدايات لا يدوم وإن الحب مش هو ضربات القلب الزيادة ولا رفرفة الفراشات اللي بتحصل جواكي أول ما تشوفيه أو تسمعي رنة موبايله وإن كل اللي إنت محتاجاه شوية تجديد لازم تشيلي التراب عن عربيتك وترجعي للعلاقة وهجها، ولازم تبقى عارفة إن الموضوع مجهد ومحتاج منك قناعة و إيمان جوه قلبك إن علاقتكم تستاهل، ومحتاج عزيمة ومثابرة، ولو بتتطلقي عشان كنتي فاكرة إن دور حبيبك إنه يكملك ويبقى عندك إحساس

بالامتلاء طول الوقت ومش عايزة حاجة من الدنيا غيره، فأحب أقولك إن عمرك ما هتلاقي حد كده، وإن ده معناه إنك محتاجة تتواصلي مع نفسك.

مصاريف صيانتها أقل بكتير من تكلفة واحدة جديدة!

– طب إنتي ليه بتعملي كده ف نفسك؟

ريم: بعمل كده عشان حياة ولادي، ومستوى تعليمهم.

– طبعا كتر خيرك يا ريم، بس تفتكري هو في شرع ربنا مين مسؤول عن مستوى الحياة وتعليم الولاد؟

ريم: بصي، أنا تعبت، تعبت منه، تعبت من إنه مش بيعمل أي حاجة، ومعندوش أي طموح، قاعد في البيت نايم طول النهار، وقدام اللاب توب طول الليل، أنا تعبت من أني أنا الراجل اللي بيشتغل ليل نهار، وتعبت من تربية العيال، وتعبت من الحياة كلها، أنا أصلًا ست عايزة تقعد في البيت أطبخ وأدلع نفسي وعيالي ماليش في البهدلة!

– بالراحة ونفكر واحدة واحدة، هو إنتي لو قررتي تشتغلي بس شغلك الحكومي الصبح أو تنزلي العيادة بالليل بس؛ يعني تستغني عن حاجة فيهم مع دخل إيجار المحل بتاع أبوه هيحصل إيه؟

ريم: ساعتها يبقى إنسي المدارس دي، لازم أدور على مدارس مصاريفها أقل، وإنسي دروس البيانو ومفيش مصيف، وحاجات تانية كتير.

– طب ماشي، إيه المشكلة؟ ما تعملي كده.

ريم: يعني أسيب ولادي يدخلوا مدارس أقل من اللي اتعودوا عليها.

– طب إيه المشكلة إنهم يدخلو مدارس أقل؟ ما هو ده المستوى التعليمي اللي أبوهم يقدر يقدمه ليهم، و إنتي ساعتها هتبقي شايلة معاه برضو، بس شايلة شيلة تقدري عليها، مش شيلة توقعك، أنا عارفة إن اللي بقوله صعب في الزمن ده، في ظل الجري والتوتر والمسؤوليات والتنافس، بس متنسيش إننا كستات دورنا نبقى سكن وونس ورحمة مش سوبر ووومان تهد جبال.

ريم: ما أقدرش أعمل كده في ولادي.

– ريم، فوقي، إنتي عارفة إنتي بتعملي إيه في ولادك بالوضع اللي إنتي فيه ده؟ الولدين هيبقو متخاذلين زي أبوهم، هيطلعو متوقعين من زوجاتهم يبقو زيك، هيستنو ستاتهم هما اللي يصرفوا ع البيت، ولو زوجاتهم ماعملوش زيك هيلوموا عليهم جدًّا، أما بقى بنت حضرتك المسكينة هتكبروهي فاهمة إن ده دورها، اللي إنتي بتعمليه ده، بالظبط كده، هتموت نفسها وتنسى أنوثتها. يعني عيال متلخبطة وهو ده بقى اللي هتتسألي عليه يوم الدين بجد كأم؛ أولادك طلعتهم أسوياء ولا مشوهين؟ كنتي قدوة ازاي؟ ولادنا بيتعلموا من البيت اللي اتربو فيه؛ إيه دور كل واحد مننا –راجل أو ست– في العلاقة، عشان البيت هو الماكيت الصغير للحياة، وخللي بالك مع كل اللي إنتي بتعمليه ليهم ده وكل الرفاهية اللي بتقدميها ليهم دي إنتي مقصرة في حقهم برضو، وفي حق نفسك وده الأهم، لأنه قدام إنك تقومي بدور الراجل اللي مسؤوليته يشقى طول النهار والليل عشان يصرف ع البيت والعيال و ف النص بتقومي بدور الست اللي بتربي وتأكل العيال وتعمل الهوم وورك مش هتقدري كأم تدي حب وقبول وحنان وسلام، هتبقي مستنزفة ومتعصبة طول الوقت ومش مستحملة منهم

غلطة ومعندكيش طاقة ولا وقت ليهم، ف إنتي كَسِت هتقعي، كإنسان هتنهاري، ولو إنتي انهارتي البيت كله هينهار، عارفة الأخطر إيه بقى؟ إن جوزك ده عمره ما هيشوفك ست سوبر ومضحية وعظيمة لكن هيروح يدور على واحدة تشوفه راجل مالي عينيها؛ لأنك زي ما لسه بتحكي لي دلوقتي مابقيتيش شايفاه راجل ومش طايقاه يلمسك.

ريم: هو مش راجل مؤذي، هو بس كسلان أوي، وساعات كتير أقول هو يعني بيعمل لي إيه، ما أتطلق وأرتاح من مسؤوليته، وأرجع تاني أقول لنفسي بس أنا لو اتطلقت مش هقدر أعيش من غير راجل، يبقى اللي أعرفه أحسن م اللي ما أعرفوش، ولا رأيك أتطلق؟

– حبيبتي هو مفيش وسط، يا تفني نفسك وتموتيها عشان تجيبي فلوس يا تتطلقي، ارجعي تاني لدورك الأساسي شوية بشوية واديله هو كمان فرصة يقوم بدوره، وبعدين شوفي وقرري.

ريم: دوري اللي هو إيه؟

– اللي هوزوجة وأم يا ريم؛ زوجة حنينة بتطبطب من غير ما تحمل نفسها فوق طاقتها، وأم بترعى أولادها، قومي بدورك وماتشيليش شيلة مش بتاعتك.

هشتري عربية جديدة وبرضوا هحافظ ع القديمة!

صاحبتي رضوى وجوزها مش شبه بعض من زمان، من يوم ما عرفتها وبينهم مشاكل كتير، جه جوزها في يوم قالها: «**بصي أنا عندي احتياجات عاطفية وجسدية إنتي مش مغطياها، و أنا طلبت منك ده**

كتير، وكل مرة ردك بيكون روح اتجوز، بس أنا دلوقتي فعلًا محتاج أتجوز تاني، وليكي مطلق الحرية نكمل أو تنفصلي وأديكي حقوقك وزيادة».

طبعًا كل الصديقات والقريبات العزيزات نصحوها وقتها تتطلق وتنتقم وتكره عياله فيه، لكن هي بعد الزوبعة ما خلصت خدت القرار –اللي الكل وقتها شافه مهين لدرجة ناس قاطعوها بعده– قررت تكمل.

بعد كام سنة قابلتها في قعدة والموضوع اتفتح قالتلي ساعتها بالحرف: **«أنا بصراحة على أد ما كرامتي كانت بتنقح عليا وقتها، على أد ماحسيت أنه كان عبء وارتحت من مسؤولية توفير احتياجاته الصعبة عليا وبقى فيه واحدة تانية هي اللي شايلة ليلته، و أنا في نفس الوقت لسه مر اته اللي بيصرف عليها، وبيحاول طول الوقت يرضيها، عشان حاسس بالذنب ناحيتها، ومش مقصر مع عياله؛ بالعكس ده الولاد دلوقتي نفسيتهم أهدى لأننا بطلنا نتخانق ونتجادل وبقى حوارنا أرقى، و أنا ست مش عاطفية أوي وإحساسي بالغيرة مش مدمر يعني».**

قلتلها: **«إنتي صح، مش دايمًا نصيحة اللي حواليك بتبقى هي الصح، يا ناخد برأي متخصص يا بلاش، لأن محدش هيعرفك أكتر منك، وحتى المختص مش دوره ينصحك، ولا يحل مشاكلك؛ لكن دوره يساعدك تعرف نفسك وتختار الأنسب لك».**

أبيعها ولا أصبر عليها؟!

– مراتي خانتني، تعرفي تقوليلي ليه؟ ليه خانتني؟ (بيبكي بمرارة وبصوت مسموع).

– أنا آسفة أن ده حصل معاك، ومقدرة حجم وجعك، لكن كل حاجة ليها حل بإذن الله.

– حل؟ بقولك خانتني، كله إلا الخيانة، أنا شفت رسايل، قريتها بعيوني من على اللاب توب بتاعها، وبعدها بيومين لقيت الرسايل اتمسحت، وده معناه إن إحساسي في محله؛ فيه حاجة بينهم.

– طيب اهدى يا يحيى وأنا معاك فهمني بالراحة، الرسايل كان فيها حاجة غريبة يعني؟

– بتقوله وحشتني وبيقولها صورتك الأخيرة تجنن، كلام شبه كده، لكن فكرة إنها تمسح الكلام ده اللي مش طبيعي.

– طيب إنت عملت إيه؟ واجهتها؟

– أنا لسه ماعملتش حاجة، ومش عارف أعمل إيه وبكلمك عشان كده، أنا سافرت إسكندرية يومين وبعتلها رسالة أقولها سفرية شغل، لحد ما أعرف أعمل إيه؛ أطلقها وأسيبها للحيوان ده بعد ما كبرت على إيدي، ولا أواجهها وآخد منها تليفونها واللاب توب والعربية، ولا أعمل إيه قولي لي أبوس إيدك.

– بالراحة على نفسك يا يحيى، إنت عارف إن الموضوع عمره ما هيكون أبعد من الكلام.

– أيوا عارف بس ده لوحده مصيبة، أنا عرفت أدخل على حسابها

الشخصي من تليفوني وطول الوقت فاتح على الرسايل بينهم مستني أي جديد.

– لأ يا يحيى إنت كده بتؤذى نفسك، حرام عليك. اللي بتعمله ده مدمر ليك.

– طب أعمل إيه؟ قوليلي إنتي العاقلة أتصرف ازاي؟ إنتي تصدقي أصلًا إن إسراء تعمل فيا أنا كده، بتردها لي يعني!

– بص أنا حاسة بيك وعارفة إنه موقف صعب، أنا ماشفتش الكلام اللي بينهم لكن فاهمة قلقك إن الرسايل اتمسحت، لكن أرجوك جو المراقبة ده غلط، هيموتك بالبطيء، ومش هيأخد العلاقة بينكم لأي حتة. الحل تواجهها، قول لها على اللي حصل واسمع منها، وشوف الكلام هيمشي ازاي، بس من غير اتهامات؛ اسألها وإنت بتستفسر مش بتهاجم، اسألها وإنت متأكد إن أيًا كان اللي حصل فهو مش غلطتك، آه صحيح الخيانة –لو ده حقيقي فعلًا اللي عملته إسراء– ليها أسباب، لكن أبدًا مش مسؤوليتك، ممكن تكون مسحت الحوار بينهم عشان خافت إنت تشوفه فتتضايق، أو تفهمه غلط أو أي سبب تاني، ف أول حاجة مفروض تعملها دلوقتي إنك تقفل صفحتها، ماتتجسسش عليها يا يحيى، عشان إنت أرقى من كده، وعشان ده مش حل.

– طب ولو أنكرت؟

– إيه اللي بيخليك تقول أنكرت؟ إيه اللي هيعرفك ساعتها إنها بتنكر مش بتقول الحقيقة؟

– أنا معرفش؟

– إنت اللي تقول، ده قرارك، إنت عاوز تصدق إنها خاينة ولا عاوز تصدق الكلام اللي هي هتقولهولك، ولو طلع حقيقي إنها منجذبة لواحد تاني عاطفيًا واعترفت وندمت، إنت برضه اللي تقول، عايز تسيبها ولا تديها فرصة ثانية؟

– هي الخيانة ينفع فيها فرصة ثانية؟

– كل حاجة في الدنيا ينفع فيها فرصة ثانية، لكن أكيد فيه حاجات هتحتاجوا تتفقوا عليها.

– وإيه الضمانات إنها مش هتعمل كده تاني؟

– مفيش ضمانات، إنت لما اتجوزتها كان فيه أي ضمانات إنها ماتعملش كده أولاني؟

– لأ، بس كان فيه ثقة.

– أكيد طبعًا دلوقتي الثقة اتهزت، وأكيد فيه حاجات كتير لازم تشتغلوا عليها في علاقتكم، أصل الخيانة عرض أكتر منها مرض.

– تفتكري هقدر أسامح؟

– إنت اللي تعرف، وماتستعجلش على نفسك.

– طب لو سامحتها هبقى راجل مهزأ؟

– تفتكر هي لما سامحت خيانتك ليها من سنة كانت مهزأة؟

– لأ، طب لو ماقدرتش؟

– يبقى دي قدرتك، محدش يجرؤ يلومك، وماينفعش تغصب نفسك عليها.

جابت وش سلندر:

أي عربية في الدنيا لازم لها صيانة كل ما تمشي عدد معين من الكيلومترات، والصيانة دي لازم تتعمل بشكل دوري، لازم تطمئن على وسائل الأمان فيها، تتأكد إن الفرامل شغالة، وإن إطاراتها سليمة، تغير لها زيت، زيها زي أي حاجة في الدنيا لازم لها صيانة؛ جسمك، نفسيتك، شغلك، علاقاتك.

ولو إنت مش بتواظب على الاهتمام بيها ومتابعة والتعامل مع أي مشكلة بتظهر فيها أول بأول، فأنت كده في خطر.

وزي ما فيه علامات بتقولك إن العربية دي كده جابت وش سلندر، ولازم يتعملها لها عَمرة، فيه كمان علامات بتقول إن علاقتكم في خطر، ولازم تبدأ تتحرك بشكل جدي عشان تمنع انهيارها.

العلامات الأربعون اللي بتقول إنها كده جابت وش سلندر:

1– بتمسح رسايل تليفونك وسجل مكالماتك قبل ما تشوفه.

2– الخناق بقى كله تجريح وإهانات مابتتنسيش.

3– بتفكر في الانفصال كتير.

4– بتلاقي نفسك بتتعاقب بالهجر، بالخصام، المهم بتتعاقب.

5– وقت الزعل محدش بيبادر بالصلح لكن في حد بيبادر بالهجوم.

6– مابتسمعش كلمة أنا آسف أبدًا.

7– بتنزل تشتري حاجتك من وراه عشان تريح دماغك.

8– طرف واحد هو اللي بيطلع على طول الخط الغلطان.

9– طول الوقت بتعمل نفسك عيان أو مجهد عشان مايطلبش منك حاجة.

10– بتمسح رسايل تليفونك وسجل المكالمات قبل ماتشوفه.

11– مبقاش فيه حاجة مشتركة تجمعكم لا هواية ولا فيلم ولا صحاب ولا حتى أمنية.

12– كل أحلامك للمستقبل هو مش جزء منها.

13– عينك ابتدت تزوغ على غيره.

14– وجوده حواليك بقي موتر أو على الأقل غير مرغوب فيه.

15– تواريخكم المميزة لا بقيت تفتكرها ولا تهتم تحتفل بيها.

16– بقيت تشك فيه، قلقان إنه يكون بيخونك.

17– بيمد إيده أو بيشتم أو بيعمل لك (**Mind Gaming**).

18– فاكر له وبتشوف مواقفه الوحشة قدام عينيك طول الوقت.

19– مابقاش شعورك ناحيته الغضب، بقى اللامبالاة.

20– بتمسح رسايل تليفونك وسجل المكالمات قبل ما تشوفه.

21– بتلاقي نفسك مضطر تمدحه وتمجد فيه عشان تنول الرضا مش عشان إنت شايفه يستحق.

22– بتعمل حاجات مش عايز تعملها/ بتخاف تقوله لأ.

23– بتكتشف عن شغله، عن صحابه، عن خططه حاجات بالصدفة مش هو اللي بيقولها لك.

24– بطلتو تشكروا بعض، تثنوا على بعض، توروا بعض تقديركم.

25– لما بتكونو سوا مابتبصوش في وش بعض ولو لدقايق.

26– الناس ابتدت تسألكم مالكم شكلكم مش طبيعيين.

27– بقى ينتقدك وتنتقده بشكل كبير.

28– لما بتسأل نفسك مكمل ليه بتقول لنفسك إجابات كتير أوي مش من ضمنها عشان بحبه.

29– الخناق بقى فيه طرف بينسحب ويرفض يتناقش أصلًا.

30– بتمسح رسايل تليفونك وسجل المكالمات قبل ما تشوفه.

31– تختار تقضي وقتك مع أي حد ولو حكمت لوحدك ولا إنك تقضيه معاه.

32– التواصل الجسدي قل، أو مبقاش موجود، ولو حصل في طرف بيبقى بينجز ومن غير روح.

33– حاسس نفسك ماشي على قشر بيض، بتتجنب أي حاجة ممكن تعمل مشكلة.

34– واحد فيكم بينضج والتاني متضرر وبيشتكي وبيقول: «**إنت اتغيرت**». لكن هو بيكبر، مش بيتغير.

35– إنت مش إنت، مش على طبيعتك معاه.

36– رحت لدكاترة نفسيين أو معالجين أو بتفكر تروح وهو رافض.

37– بقى لما تتخاصموا بيتشال من على كتفك حمل، وبطلت تصالح زي زمان عشان إنت في البعد مرتاح.

38– مابقيتش تفتكره في دعاءك.

39– بقي لما حد يسألك عليه أو يجيب سيرته قدامك تحس بقلبك بينقبض.

40– نقول كمان بتمسح رسايل تليفونك وسجل المكالمات قبل ما تشوفه.

أتطلق ولا ما أتطلقش؟

لما أي حد بيسألني السؤال ده بقول:

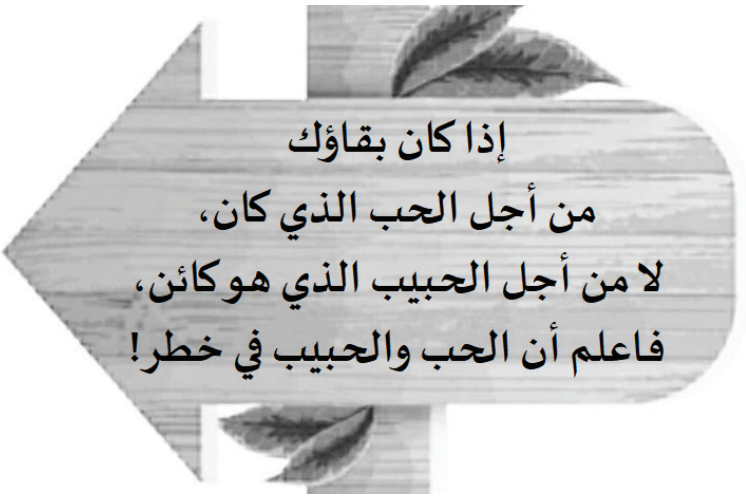
لا ماتتطلقيش؛ لأن طول ما انتي بتسألي وعايزة حد ياخد لك القرار يبقى أنتي ماوصلتليش للآخر، لسه فيه حاجات تقدري تشتغلي عليها وتغيريها فيكي مش في شريكك، في تصرفاتك، في ثقتك، في توازنك، تغير فيكي إنت مش هو.

وأول ما تبقي شخص متوازن، معندوش مشاكل نفسية هتلاقي القرار إتاخد لوحده سواء بإنك تكملي أو تمشي، تخيلي ده ساعات كمان بعد ما تعرفي مشاكلك وتعالجيها الراجل هو اللي بياخد القرار وبينهي هو العلاقة عشان بتكوني خلاص مابقيتيش الضحية اللي تنفعه، ومحدش في الدنيا ينفع يقولك تصلحها ولا تبيعها غيرك إنت. تكمل في العلاقة ولا تنهيها غيرك إنت. حتى الأطباء والمعالجين النفسيين وأخصائيين التنمية البشرية مش دورهم يخدولك القرار أبدًا، هما ممكن يساعدوك تفهم

نفسك وتعرف تتعامل ازاي مع شريكك؛ يوروك لو عايز تكمل ممكن يحصل إيه، ولو مقرر تنفصل تستعد لإيه، يدوك أدوات يعني، لكن قرار الانفصال بتاعك لوحدك.

لكن الطلاق اتعمل لما نبقى استنفدنا كل الحلول وسعينا في كل الاتجاهات وعملنا اللي علينا قدام ربنا عشان نحوش عن نفسنا أذي وللأسف معرفناش. الطلاق اتعمل كآخر حل مش أول حاجة نفكر فيها لما نختلف.

اللافتة العشرون



كلمة أخيرة

لو إنت كل شوية بتخرج من علاقة حب تعيسة تدخل في علاقة تانية فيها خلل برضوا، أو لو إنت في علاقة مضطربة من وقت طويل، ف ده معناه إنك متبني أسلوب حياة يسمح بالتعاسة والخلل والاضطراب.

ولو علاقتك بشريكك فيها توتر وضغوط وكدب وسخط، فده معناه أن علاقتك بنفسك فيها كل ما سبق.

السعداء في الحب، المتواصلين بصدق مع حبايبهم هما اللي في الأصل سعداء بأنفسهم ومتصلين بصدق مع ذواتهم.

مش اللي بيقتل الحب إننا نكتشف إننا اخترنا الشخص الغلط، أو إننا فينا عيوب، أصل كلنا بنغلط وكلنا فينا عيوب، اللي بيقتل الحب هو طريقة معالجتنا للاختيار الغلط وتجاهلنا للعيوب.

محبة وامتنان

إلى روح جدي لأبي.

إلى العفريتين: «أدهم وريماس»

إلى إيمان درويش، ومروة النجار.

إلى رفيقة الدرب حتى تحترق النجوم: «سارة فكري».

إلى قطعتي السكر: «هنا، وحلا ياسر كامل».

إلى الصديقات الداعمات:

«مشيرة عبد الونيس، أميرة حمدي، رشا طه، أميرة فاروق،

مروة شاهين، ماجي، مروة محمود، عبير عبد السلام،

داليا، شيرين حسن، ميادة وهبة، نرمين عمر، أماني عمر،

نهلة الطنطاوي، ياسمين حمودي، سارة أحمد، منى زكريا».

إلى عائلة الروبي، وعائلة عامر.

❁❁❁

شكر

إلى قارئي الأول، وناقدي الشرير

إلى الكاتب الذي لم يعلن عن نفسه بعد

إلى الصديق الذي لم يغب يومًا

د/ علي الحبيبي.

فهرس الكتاب

إهداء 5
الحب زي السواقة 7
اللافتة 01 | قدامك سكة سفر 11
اللافتة 02 | رخصتك للوقوع في الحب 19
اللافتة 03 | هو مين اللي سايق؟ 29
اللافتة 04 | مسكينة، القطر فاتها 37
اللافتة 05 | البطارية نايمة 43
اللافتة 06 | يا بوليس، يا شاويش 51
اللافتة 07 | أنا ألف الكرة الأرضية ولا إني أنزل النفق 57
اللافتة 08 | هاتشباك ولا 7 راكب 65
اللافتة 09 | إذا كانت سيارتك فرنسية فلا يجب أن تتحدث معها بالألمانية! 73
اللافتة 10 | بنزين 95 91
اللافتة 11 | العربية غرزت 99
اللافتة 12 | الطريق قبل الرفيق 109
اللافتة 13 | عيوب تصنيع 115
اللافتة 14 | فداكي ألف عربية 137
اللافتة 15 | استقالة شرطي مرور 145
اللافتة 16 | بيز لاين، وهاي لاين، وبينهما متشابهات 153
اللافتة 17 | الطريق ده مش غريب عليا 163
اللافتة 18 | لافتات تحذيرية 171
اللافتة 19 | تايه، اقفل الكاسيت 193
اللافتة 20 | أصلحها ولا أبيعها 203
كلمة أخيرة 219

كما نثق بكتابنا نثق بصوتك / هنا نصغي إليك!

الهالة للنشر والتوزيع
AL HALA PUBLISHING & DISTRIBUTION

تواصل معنا، ونحن نسمعك!
https://www.facebook.com/alhalapublishing
info@alhalapublishing.com