

#1
مؤلف الكتب الأكثر مبيعا

كيف تجد بين الرجل
الذي تحلمين به؟
أو كيف تصالحين
شأن زوجك؟

** معرفتي **

www.ibtesama.com

منتديات مجلة الإبتسامه

الكتاب بينكم

د. فيل ماكجرو



مكتبة جرير

JARIR BOOKSTORE

... ليست مجرد مكتبة ... not just a Bookstore

www.ibtesama.com

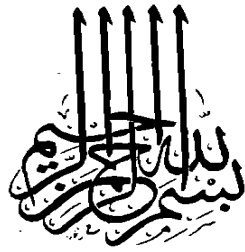
إذا كنت تنامين بمفردك في فراش يتسع لشخصين أو تفكرين أثناء سيرك في الطرقات: «كيف أتعرّف على هذا الرجل؟»، أو إذا تقابلت للمرة العشرين مع رجل اتضح لك أن مستوى التزامه بالزواج لم يتغيّر منذ أول لقاء لكما حين تبادلتما أرقام هواتفكما الخلوية، أو إذا كان كل من حولك يتزوجون للمرة الثانية في حين أنه لا يمكنك حتى التعرّف على أي رجل يصلح كزوج مناسب، أو إذا كنت تحبين زوجك لكن علاقتكما الزوجية في حاجة إلى بعض التوهج.. إذن فهذا الكتاب موجه إليك.

يقول د. «فيل» في ثنايا هذا الكتاب إن من يعانين من عدم الرضا في حياتهن العاطفية يجب أن يكفّضن عن اختلاق الأعداء. مثل، إن كل الرجال المناسبين متزوجون بالفعل، أنا بدينة/نحيلة جداً/مملة/غير جديرة بحب الرجال؛ يجب أن أستمّر في علاقتي الحالية لأنني لن أحصل على أفضل منها. وعليهن أن يبدأن العمل والقيام بأي شيء حالاً من أجل الفوز بالرجل المناسب! يعلم د. «فيل» أنك تستحقين علاقة جادة وأن بمقدورك تكوين العلاقة التي تريدينها وفي إمكانك أيضاً الحصول على علاقة مثالية مستقرة. ولكن أولاً أنت في حاجة إلى تحديد المواصفات المرغوبة في شريك الحياة ثم رسم الطريق الذي ستسلكينه للفوز بهذا الزوج، ثم بعد ذلك يمكنك الانطلاق نحو الارتباط العاطفي بالسرعة المناسبة لك. إن عالم التعارف والارتباط متجدد على الدوام: مقابلة الناس في النوادي والأماكن العامة أو من خلال صديق مشترك كان هو الخيار الوحيد المتاح سابقاً، لكن هذا الوضع تغيّر تماماً الآن، وهذا الكتاب يكشف الخيارات والاحتمالات الأخرى الجديدة والأماكن الجديدة لمقابلة الناس. وهذا يشمل الإنترنت. وأنشطة جديدة لممارستها حتى يتسنى لك مقابلة عدد كبير من الأشخاص الذين قد يكون بينهم زوج المستقبل. أو إذا كنت متزوجة بالفعل وببساطة تبحثين عن طرق لإعادة إشعال جذوة الحب، فإن د. «فيل» سيشرح لك كيف تقومين بذلك.

سيوضح لك هذا الكتاب كيفية التوقف عن التعرّف في طريق حياتك العاطفية وستتعلمين كيفية تحقيق ما يلي:

♥ **إبراز شخصيتك الحقيقية في أفضل صورة.** هل تخفين شخصيتك الحقيقية كما لو كانت سرّاً خطيراً؟ هل تخففين في إظهار كم أنت جذابة ورائعة للآخرين؟ كما يقول د. «فيل»، لا يمكنك الادعاء بأنك رائعة ولكن عليك أن تؤمّني بذلك. لا تتصرّفي بشكل سلبي كأنتظار مرور ثلاثة أشهر مثلاً من العلاقة لكي تظهرين شخصيتك الحقيقية المتميزة والفريدة للرجل الذي ما زلت في مرحلة التعارف عليه، ولا تتظاهري بما ليس في شخصيتك حقاً. حددي هويتك ثم اسعي وراء ما تريدين بكل قوة!

**** معرفتي ****
www.ibtesama.com
منتديات مجلة الإبتسامة



الحب بينكاه

كيف تجددين الرجل الذي تحلمين به؟
أو كيف تصلحين شأن زوج؟

د. فيل ماكجرو

مكتبة جرير
JARIR BOOKSTORE
... ليست مجرد مكتبة ...
... not just a bookstore ...

+٩٦٦ ١ ٤٦٢٦٠٠٠	تليفون	المركز الرئيسي (المملكة العربية السعودية)
+٩٦٦ ١ ٤٦٥٦٣٦٣	فاكس	ص. ب ٣١٩٦
+٩٦٦ ١ ٤٦٢٦٠٠٠	تليفون	الرياض ١١٤٧١
+٩٦٦ ١ ٤٧٧٣١٤٠	تليفون	المعارض: الرياض (المملكة العربية السعودية)
+٩٦٦ ١ ٢٠٥٧٠١٠	تليفون	شارع العليا
+٩٦٦ ١ ٢٧٨٨٤١١	تليفون	شارع الأحساء
+٩٦٦ ١ ٢٧٥٤٧١٠	تليفون	الحياة مول
+٩٦٦ ٦ ٣٨١٠٠٢٦	تليفون	طريق الملك عبدالله (حي الحمراء)
+٩٦٦ ٣ ٨٩٤٣٣١١	تليفون	الدائري الشمالي (مخرج ٦/٥)
+٩٦٦ ٣ ٨٩٨٢٤٩١	تليفون	القصيم (المملكة العربية السعودية)
+٩٦٦ ٣ ٨٠٩٠٤٤١	تليفون	شارع عثمان بن عفان
+٩٦٦ ٣ ٥٣١١٥٠١	تليفون	الخبير (المملكة العربية السعودية)
+٩٦٦ ٢ ٦٨٢٧٦٦٦	تليفون	شارع الكورنيش
+٩٦٦ ٢ ٦٧٣٢٧٢٧	تليفون	مجتمع الراشد
+٩٦٦ ٢ ٦٧١١١٦٧	تليفون	الدمام (المملكة العربية السعودية)
+٩٦٦ ٢ ٢٣٨٢٠٥٥	تليفون	الشارع الأول
+٩٦٦ ٢ ٦٨٧٢٧٤٣	تليفون	الأحساء (المملكة العربية السعودية)
+٩٦٦ ٢ ٥٦٠٦١١٦	تليفون	المبرز طريق الظهران
+٩٦٦ ٤ ٨٤٦٦٧٦١	تليفون	جدة (المملكة العربية السعودية)
+٩٧٤ ٤٤٤٠٢١٢	تليفون	شارع صاري
+٩٧١ ٢ ٦٧٣٣٩٩٩	تليفون	شارع فلسطين
+٩٦٥ ٢٦١٠١١١	تليفون	شارع التحلية
		شارع الأمير سلطان
		شارع عبدالله السليمان (جامعة بلازا)
		مكة المكرمة (المملكة العربية السعودية)
		أسواق الحجاز
		المدينة المنورة (المملكة العربية السعودية)
		جوار مسجد القبلتين
		الدوحة (دولة قطر)
		طريق سلوى - تقاطع رمادا
		أبو ظبي (الإمارات العربية المتحدة)
		مركز الميناء
		الكويت (دولة الكويت)
		الحوالي - شارع تونس

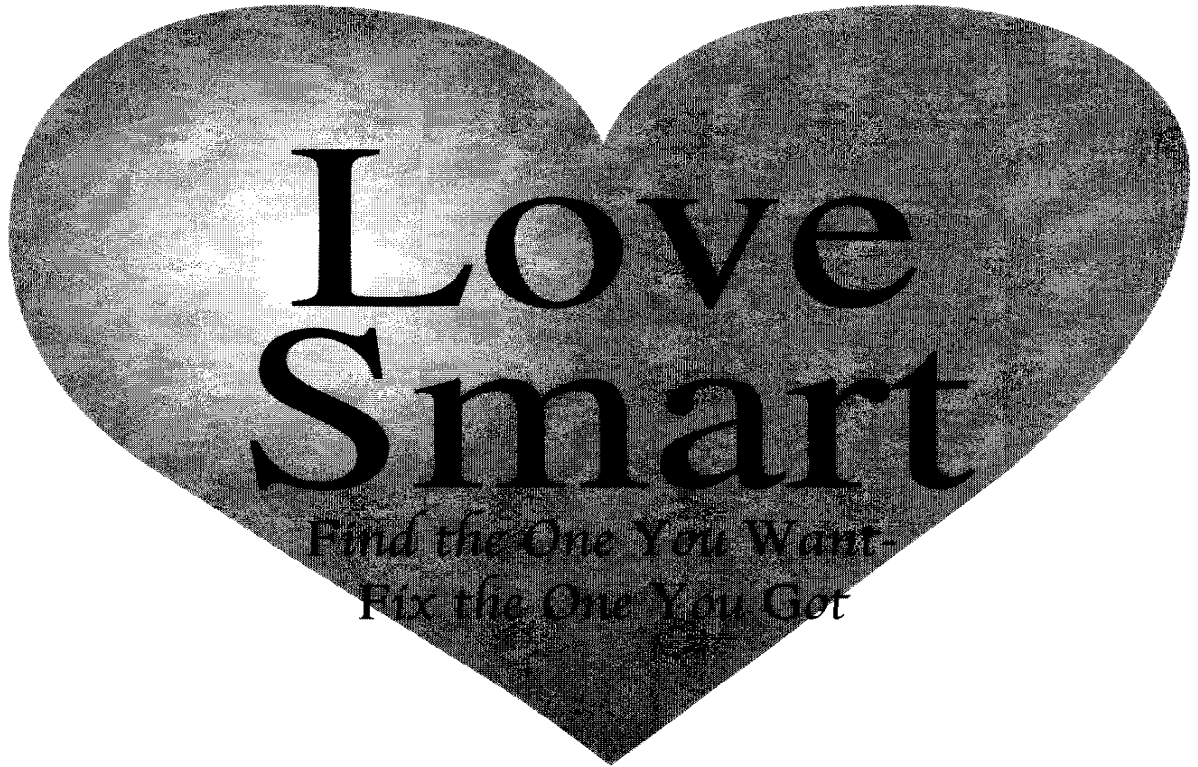
موقعنا على الإنترنت www.jarirbookstore.com
 للمزيد من المعلومات الرجاء مراسلتنا على :
jbpublishions@jarirbookstore.com

إعادة طبع الطبعة الثانية ٢٠٠٨

حقوق الترجمة العربية والنشر والتوزيع محفوظة لمكتبة جرير

Copyright © 2005 by Phillip C. McGraw. All rights reserved.
 Published by arrangement with the original publisher Free Press, a Division of Simon & Schuster, Inc.

ARABIC language edition published by JARIR BOOKSTORE. Copyright © 2007.
 All rights reserved. No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or by any information storage retrieval system without permission.



Dr. Phil McGraw

**** معرفتي ****
www.ibtesama.com
منتديات مجلة الإبتسامة

المحتويات

- ١١ .١ البحث عن شريك الحياة المثالي
- ٢٧ .٢ شخصية الرجل المثالي
- ٥٩ .٣ تعريف شخصيتك
- ٨٣ .٤ لست عانساً بالمصادفة
- ١٠٧ .٥ العروس الكامنة بداخلك
- ١٢٥ .٦ ذكاؤك الخاص بفهم الرجال
- ١٧٥ .٧ خطة الحصول على الرجل المناسب
- ٢٠٣ .٨ الصيد عن طريق "الشبكة"
- ٢٢٣ .٩ التعارف بالأشعة تحت الحمراء
- ٢٥١ .١٠ كيف تجعلين الرجل يطلبك للزواج؟
- ٢٦٩ .١١ حالة ارتباطك العاطفي
- ٢٩٣ .١٢ معايشة مشاعر الحب

**** معرفتي ****
www.ibtesama.com
منتديات مجلة الإبتسامة

الحب بذكاء

كيف تجدى الرجل الذى تحلمى به ؟
أو كيف تصلحى شأى زوجك ؟

**** معرفتي ****
www.ibtesama.com
منتديات مجلة الإبتسامة



البحث عن شريك الحياة المثالى

" الحب هو المرض الوحيد من أمراض القلب الذى يفضل أن ندعه بلا علاج لكى يستمر - حيث لا نحتاج للمساعدة للتخلص منه ، بل وحتى لا نرغب فى ذلك " .

الروائى الأمريكى " مارك توين " من كتابه : " Notebook "

الإنسان - مثلك ومثلى ومثلنا - مخلوق اجتماعى جداً ، إذا ما تُركَ على سجيته وفطرته السوية ، فإنه سيميل للسعى وراء صحبة البشر الآخرين ، ذهنياً ، وجسدياً ، وروحياً . هب أنك وضعت عدداً صغيراً من الناس فى مساحة واسعة من الأرض ، سرعان ما ستجد أنه فى وقت قصير سيتجمعون سعياً لرؤية وسماع ولمس بعضهم البعض . أى يسعون إلى التواصل .

لكن مجرد التواجد مع الآخرين لا يبدو كافياً . على المستوى اليومى فإننا كبشر نميل لتكوين الثنائيات من رجل وامرأة ، سعياً وراء هدف أكبر من مجرد صحبة أى أناس بشكل عشوائى لمجرد أنهم من البشر أى كائنات تمشى على قدمين . يبدو أننا نحتاج لأن نقع فى الحب ، ونصبح فى حالة حب ، ونشارك بالحب فى علاقة مع شخص آخر . بما أننا جميعاً فيما يبدو نرغب فى نفس الأشياء ، ستظن أنه من السهل نسبياً أن تجد وليفاً لك ، وتشبع احتياجاتكما المتبادلة . لكن هل لاحظت من قبل أنه كلما أصبحنا كبشر أكثر ذكاءً وحنكة ، تزداد



الصعوبة التي نضيفها على هذه الجوانب من حياتنا التي يجب أن تكون هي الأسهل ؟ قد يقول لي بعض الناس طوال الوقت إنهم لسبب أو لآخر لا يمكنهم أن يجدوا شخصاً آخر راغباً في المشاركة ، ولديه توجه نحو تقديم روح الجماعة على النزعة الفردية ، ذلك دون التطرق إلى موقف هذا الشخص إزاء الأعمال المنزلية البسيطة والأمور المالية التي قد تجمعهم كزوج وزوجة يظلم سقف واحد . النساء يقلن لي إنهن لا يتمكنن من مواعدة أى شخص من أجل الارتباط وإن حدث ذلك فإما أن يواعدن رجالاً ذوى رائحة فم كريهة ، ولا يرغبن في رؤيتهم مرة أخرى ، أو رجالاً مهذباً غير مستعد للارتباط في الوقت الحالي يفضل أن ينهى العلاقة قبل حتى أن تبدأ . كنتيجة لما سبق ، فإن كل ما يفعلن هو الجلوس في خمول وهن يراقبن ذبول ملاءات الفراش والعمر يتقدم بهن بلا تقدم على المستوى العاطفي .

إليكن بعض المقتطفات من الرسائل الإلكترونية ، ورسائل البريد الواردة منكن ، والتي توضح هذه الحالة المشار إليها آنفاً ؛ ولكنها أيضاً تظهر على الأقل أن معظمكن مازلن يتمتعن بروح الدعابة :

يكل صراحة ، في هذه المرحلة من حياتي ، فإن ياسى الراهن أصبح أمراً معتاداً بالنسبة لي . منذ أسبوعين ذهبت للقاء شخص لم أراه من قبل ، ولم نتمكن من المقابلة في أحد النوادي ؛ لأن المقابلة في مكان يقدم الخمر لن يجعله يتمكن من التحدث معي كما يجب . إنني لست بحاجة للارتباط بهذا النمط من الرجال الذي يحتسى الخمر ليحول حياتي إلى جحيم ؛ ولكني بحاجة إلى من ينتشلني من الفرق في " المياه الراكدة " للوحدة ، ويمنحني قبلة الحياة بإجراء التنفس الصناعي !

آخر رجل واعدته ولم أكن قد رأيته من قبل اختارني وأنا في قمة تالقى ، في آخر اللقاء ، سرنا بالخارج إلى عدد من السيارات الواقفة بجوار الرصيف . لقد فتح لي باب السيارة ، والتي لا بد وأن تكون سيارته ، وأدخلني بها ثم سار إلى مؤخرة السيارة وفجأة ركب سيارة أخرى وغادر المكان ! لقد جعلني أركب سيارة رجل غريب ليتخلص مني ! سأواصل البحث عن هذا الوغد وسأجده حتى إن كان ذلك سيكلفني حياتي !

فى آخر موعد غرامى لى تواعدت مع رجل خبير فى مجال الكمبيوتر
وظل لساعات طويلة يخبرنى بأسباب تفوق نظام النوافذ (حينما انتهى من
ذلك كنت أبحث أنا عن نافذة فى الحائط لأقفز عبرها)

فى آخر موعد تواعدت للمرة الثانية مع نفس الرجل . اعتقدت أنه فى
الواقع اتصل بى هاتفياً عن طريق الخطأ ، وكان محرراً جداً ولم يجرؤ
على الاعتراف بذلك (لقد تناول العشاء بسرعة رهيبة وكأننا فى مسابقة
التهام الطعام ، ثم هرع بسرعة جداً إلى الخارج ، وكأنه ركن سيارته
(صف ثان) ، وعدت إلى المنزل حتى قبل أن يدرك كلبى أنتى خرجت .
ساعدنى)

أنا محررة لأننى سأقول ذلك ، لكن ذات يوم أخرج رجل رأسه من
نافذة سيارته وصاح ناحيتى : " يا صاحبة الشعر الرائع ! " وكدت أقول
له : " شكراً على أنك لاحظت ! " ووددت لو طلبت رقم هاتفه . لدى وظيفة
وجسد أفضل من المتوسط ، ووجه جميل ، وارتدى ملابس أنيقة . فما
الخطأ الذى أقع فيه ويمنعنى من الارتباط بالرجل المناسب ؟

أنتى فى حاجة للعثور على رجل جاد فى الزواج بسرعة لكى لا أتحوّل
إلى عانس ، وأصبح كالنساء اللاتى يجعلن الحيوانات الأليفة ترتدى
الملابس ، ويطلقن عليها لقب " أطفالى " . أنا فى سن صغيرة ، ولا أريد
التحوّل لامرأة كبيرة ومرعبة مهووسة بالرجال ، ويخيم عليها شبح
العنوسة وتخيف أطفال الجيران ، ولا تفعل سوى تربية القطط . من فضلك
ساعدنى قبل أن يفوت الأوان لى ولتقططى !

البحث عن شريك الحياة المثالى

أنا استسلمت لزميلتى المحاسبة فى مكان عملى قصيرة القامة
كالقعد الصغير ، ورائحتها كزيد الفول السودانى ، ولكنها جاءت بعد
عطلة نهاية الأسبوع وفى يدها خاتم خطوبة كبير فى حجم حبة العنب !
بينما أنا قضيت عطلة نهاية الأسبوع فى فرز بطاقات التخفيض الخاصة
بالتسويق ! لقد كانت تتصل بصديقاتها لتخبرهن بأنها تعد حفل زواجها ،
وأنا أتصل بصديقاتى لأخبرهن يوم الثلاثاء أننى سأوفر ٤٠ سنتاً من ثمن
عبوة سائل التنظيف ! لماذا لم يطرق أحدهم على بابى قط ؟

موقفك الشخصى قد يكون أفضل أو أسوأ من بعض مواقف هؤلاء
السيدات ، لكن على أية حال حان الوقت لتحريك المياه الراكدة ، حان
الوقت لتحصلى على ما تريدينه حقاً ، ولتحقيق ذلك سوف تتعلمين
كيفية الحب بذكاء .

إذا لم تتمكنى من العثور على الرجل المناسب الذى تريدينه أو إذا
كنت تعرفين كيف تنهضين بعلاقتك الحالية ، فأنت وأنا سنغير ذلك
بشكل كبير . إذا ظللت مستيقظة طوال الليل تتساءلين لماذا كل من
حولك ، سواك أنت ، لديهن علاقات رائعة ، أو تتم خطبتهن ، أو
يتزوجن وينجبن ويسرن فى طريق الحياة بخطى ثابتة ، فأنت وأنا سنغير
ذلك الوضع بشكل كبير . إذا لم تتمكنى من إيجاد الرجل المناسب الذى
يزيد من تألقك وتوهجك داخلياً وخارجياً ، فأنت تحصلين على أقل مما
تستحقينه ، وبكل تأكيد سنعالج هذا الأمر . ثمة ما يسوء ، وهناك خلل
ما يجب اكتشافه وعلاجه . ما يزيد الأمر سوءاً هو أننى أعتقد بدرجة
كبيرة من اليقين أن الرجل المناسب موجود بالفعل . إنه متواجد ، وربما
قابلته بالفعل ، وربما أقمت علاقة رومانسية معه بالفعل ، ولكن لا
يمكنك بعد الانتقال إلى المستوى التالى للعلاقة ، أو ربما أنت متزوجة منه
بالفعل لكن حل الفتور محل الحماس المتقد .

لكى تستمتعى بالعلاقة التى ترغبين فيها ، عليك أن تتقبلى إلقاء
نظرة صادقة ، أو حتى نظرة قاسية ، على ما يحدث وما يسوء . يجب
أن ترغبى فى تغيير ما تقومين به وتفعيلينه .

هذه ملحوظة فقط للتأكد من أنني واضح جداً بشأن شيء واحد : أنا بصدد إطلاعك على بعض الأسرار والاستراتيجيات التي ستساعد على تحقيق هدفك ، وذلك على افتراض أنك قررت أنك تريد العثور على الرجل المناسب لك . **لا أعتقد ، ولم أعتقد من قبل ، أن أى امرأة يجب أن تتزوج ، أو أن يكون هناك رجل فى حياتها لكى تكون كاملة ، وتشعر بالإشباع أو بالحيوية والنشاط .** دخول الرجل إلى حياتك شيء قد يكون طيباً إذا وجدت الرجل المناسب . إنه لشيء صحى أن ترغبى فى زوج أو صديق من الجنس الآخر وتحصلى عليه (وليس كلاهما فى نفس الوقت طبعاً) . لكن هذا الأمر ليس إجبارياً أو يجب الحصول عليه . الزواج ليس شيئاً حتمياً ينبغى أن تقومى به .

على فرض أن إيجاد الرجل المناسب هو ما تحلمين به ، فإن مهمة تأسيس علاقة قوية ومجزية لك فى هذا العصر ذى الإيقاع السريع فى كل شيء ، وفى مجتمعنا الذى يزول فيه كل شيء سريعاً - ومعدلات الطلاق المرتفعة - قد تبدو مرعبة ومثبطة للعزيمة أو حتى فوق طاقتك وقدراتك . دعينى أطمئنك وأؤكد لك أن الأمر ليس بالضرورة بهذه الصعوبة . فى الواقع ، ما نحن على وشك القيام به سيكون ممتعاً جداً بأكثر مما يسمح به القانون الاجتماعى . كم من المثير والممتع أن تعرفى أن كل يوم قد يكون اليوم الذى تقابلين فيه فتى أحلامك الذى تريد قضاء باقى أيام حياتك معه . لا تعرفين أبداً إذا كان فى اجتماع العمل القادم ، أو العميل التالى الذى ستعرضين عليه خدماتك ، أو فى المكان التالى الذى ستتوجهين إليه قد تجدين نفسك مباشرة أمام فتى أحلامك ! هذا يجعل الحياة مثيرة وسعيدة ؛ أنا لا أهتم بمن أنت ! خاصة إذا كنت قد اتخذت فجأة القرار بأن تتوقفى عن التخبيط فى الحياة ، والسير بلا هدف فيها ، لكن بدلاً من كل هذا قدرت أن تتمتعى بالمهارات والقدرات والخطط والاستراتيجيات اللازمة لتحقيق ما تريد ! أنت على وشك إتقان فن العلاقات الإنسانية ، وبصدد الحصول على " الحزام الأسود " فى فن إقامة العلاقات الناجحة المثيرة ، ثم ستنظرين للماضى ، وما إذا كنت معتادة على القيام به تهزين رأسك بالنفى فقط .

البحث عن شريك الحياة المثالى

أريدك أن تطالبي بما تريدينه ، ومن السهل جداً تخيله :



حددي رؤية واضحة لما تريدينه .
حددي الرجل المناسب للعلاقة .
اجذبي هذا الرجل كما يجذب المغناطيس الحديد .
كوني مصدر إلهام له لكي يرغب فيما ترغبين فيه على
المدى الطويل .



تزوجيه ، وانشغلي بالسعادة الزوجية !

دعيني أبدأ بأن أقول لك شيئين أعرفهما على نحو مطلق ويقىنى .
أولاً : إذا لم تحصلى على ما تريدينه حقاً من علاقة ما ، فأنت محقة فى
اعتقادك بأن هناك ما يسوء على نحو خطير جداً . لكن إليك الجزء
الأهم : أنت لست امرأة سيئة . أكرر : المشكلة ليست فيك أنت . إنك لا
تفشلين فى الحصول على علاقة مرضية ومجزية ورائعة لأنك لا
تستحقينها . فى الواقع ، أعتقد من أعماق روى أنك على وشك
اكتشاف سر كبير ، بل فى الواقع ، أعتقد أنه أهم وأفضل سر خفى فى
حياتك وهذا السر هو : أنت ! هذا السر لا يخفى فقط عن الناس الذين
تقابلينهم كل يوم ، أو ترتبطين معهم عاطفياً ، أو تحلمين بالزواج
منهم ، بل هو سر خفى عنك أيضاً .

ثانى شىء أعرفه كحقيقة مطلقة ويقىنية هو أنك لا تفكرين بشكل
صحيح ، أو تعرفين قواعد اللعبة جيداً ؛ وإلا لكنت حصلت على ما
تريدين . سنعالج هذا الأمر فى الفصل الرابع تحت عنوان : " عانس - لا
يوجد حوادث " لأنك جديرة بأن تشاركى أحدهم حياته ، وبك كل
المميزات المرغوبة ، لكن يبدو أنك تجهلين كيفية الدخول لأرض الملعب ،
أو تجهلين قواعد اللعبة ، وممارستها بمجرد دخولك الملعب .
نعم ، إنها لعبة . بطريقة أو بأخرى قرر الناس أن البحث عن الحب
عملية معقدة وجادة وضخمة ، ويجب أن يتم تناولها بكل احترام وتبجيل

وسلوك لائق . أظن أنني لا يجب أن أندesh لدرجة كبيرة ، بما أن الجدية عادةً مرتبطة بالمواقف اليائسة ، و " اليأس " كلمة لطالما سمعتها من الرجال والنساء بخصوص حياتهم العاطفية . لا أختلف معك على أن اختيار شريك الحياة ، واتخاذ قرار الزواج قرار يستحق الجدية ، ويحتاج للتفكير العميق ، وللصلاة ، والدعاء ، والتأمل الشديد . لكن العملية التي تؤدي بك إلى كل ذلك أشبه باللعبة ، ويجب ممارسة هذه اللعبة باستمتاع واسترخاء ، وأعصاب هادئة إن أردت الفوز . يجب أن تمارسى اللعبة بدون توتر ، ويد مبتلة من العرق والقلق ، وإلا لن تحصلى أبداً على ما تبحثين عنه .

القول بأن المواعدة وإقامة العلاقات ، على الأقل في البداية ، بمثابة لعبة لا يعنى أن الأمر تافه أو سطحي . لا تسيئي فهمي ، فأنا أتحدث عن إحداث تغيير رئيسي في حياتك ، وبخاصة حياتك العاطفية . حان الوقت لتصبحي الفائزة . **حان الوقت للبدء لكي تصبحي العروس ، وليس وصيفة العروس .**

فكرى في الأمر ، المشكلة تكمن حتماً في شيء سواك . ألا تعرفين نساء ، في رأيك المتواضع ، لسن جميلات مثلك ، ولسن في ذكائك وعطائك وحبك وعطفك وحنانك وجاذبيتك وحسنك ، لكن مع ذلك يحظين بشريك حياة رائع بينما تجلسين أنت وحيدة في منزلك تتحدثين إلى نباتاتك المنزلية ؟ لماذا ؟ ربما كان لديهن موفور الحظ ، لكن أنا أراهن على أنهن حصلن على ما يردن ، وما تتمنين أن تحصلى عليه لأنهن يعلمن كيف يمارسن اللعبة بطريقة أفضل منك .

أعرف أن هناك أيضاً بعض النساء ممن تحقدن عليهن بشدة ؛ لأن أحوالهن تسير على ما يرام كما يبدو ؛ فهن شابات ويتمتعن باللياقة البدنية ، والرشاقة بل والنحافة ، ومفعمات بالطاقة وفي غاية الجمال . أنت تفكرين كالتالي : " كيف يمكنني منافستهن ؟ " . أنت تقفين في حمامك وتحقدن إلى المرآة وتقولين : " انظر إلى وجهي ! انظر إلى ساقى ! رجلاي تشبهان جذوع الأشجار ! المسافة بين عيني واسعة جداً ! " حسناً ، كفى عن هذا التفكير فوراً ! أعدك بأنك لن تحتاجي

لأن تكونى ملكة جمال ، أو عارضة أزياء تقضى أيامها فى الجرى فى النادى وممارسة الرياضة . فهذا النوع من النساء قد تعود إحداهن إلى منزلها وهى تتضور جوعاً ولا تأكل شيئاً أو تتقيأ عن عمد طعام العشاء الذى التهمته للتو ، أو تنظر إلى نفسها فى المرآة وتقول نفس ما تقولينه أو ربما أسوأ . علاوة على ذلك ، لا يمكننى إحصاء عدد الرجال الذين سمعتهم ينظرون لمثل هؤلاء النساء ويقولون : " يا إلهى ! إنها امرأة نحيلة للغاية ! حتى الغزالات الرشيقة بها لحم أكثر من تلك المرأة ! إنها تحتاج لقضاء المزيد من الوقت فى تناول الطعام فى البوفيه " .

إذا كنت تجلسين فى المنزل ، وتضايقين نفسك بتوبيخ ذاتك بقائمة لا تنتهى من التعليقات الانتقادية المحبطة ، إذن فأنا أضمن لك أن الآخرين وخاصة الرجال ، سيجدون من الصعب رؤية أى قيمة إيجابية داخلك لأنك تخفيها جيداً . عليك أن تفهمى نفسك ، وأن تعرفيها جيداً - وإذا بدا ذلك غريباً على مسامعك ، فقبل أن يقع الرجل المناسب فى حبك ، يجب أن تقعى فى حب نفسك أولاً .

إليك كيفية البدء فى ذلك . لكى تذهبي إلى حيث تريدين ، سنقوم بكل تأكيد بإعادة كتابة نص حياتك ، وستحصلين على دور البطولة . سوف نقوم بتحديد ووصف واعتناق " شخصيتك " فى الفصل الثالث - وهذه الشخصية ستكون البطلة فى حياتك . لن يظل العرض لامرأة واحدة فقط ، بل سنحدد دور البطولة الرجال فى الفصل الثانى " شخصية فارس الأحلام " وسنحدد معاً كلتا الشخصيتين من ناحية السمات الشخصية والبدنية ، ونسق القيم والمعتقدات ، وكل سمة مهمة أخرى لكى تعرفى بالضبط شخصيتك وما تبحثين عنه . **عليك أن تعى نفسك جيداً ، وبدقة شديدة ، يجب أن تدركى شخصيتك وهويتك ، ويجب أن تلتزمى بـ " الناتج النهائى المحدد " الذى يحدد كيفية تقديمك لنفسك فى الساحة الاجتماعية .** الناتج النهائى المحدد " هو أفضل شخصية ممكنة ومتاحة داخل نطاق هويتك ، داخل نطاق ذاتك أنت ، وهذا هو الحصان الرابح الذى سيوصلك لمنتهى آمالك - إلى الزواج . لا مزيد من محاولة إرضاء كل الناس ، أو محاولة تخمين ما يريده رجل ما ، والصراع والمعاناة من أجل

تحويل نفسك وفقاً لما يريده . ستكونين على أفضل صورة ممكنة حسب شخصيتك بدلاً من أن تتطبعي بطبع شخصية غريبة عنك ، وأعدك أن هذا أكثر مما يكفي ويتطلبه الأمر للحصول على الحياة العاطفية التي تريدينها .

سوف تكتشفين هذه الجوانب داخل نفسك والتي يرغبها أى رجل ، إنها الجوانب التي لا تدركينها الآن ، والآن ستعتنقينها وتظهرينها . يجب أن يكون من الواضح لك إذا كنت تدمرين نفسك أم لا . أنا أقطن في مدينة " هوليوود " حالياً ، وكل الذين أقابلهم هناك يعملون كوكلاء فنانين ، وجميعهم يحاول الترويج لنجم أو نجمة لم تكتشف بعد . هل يمكنك تخيل أنهم يحاولون القيام بذلك عن طريق تكرار بعض العبارات عن نجمة مستقبل وهي نفس نوع العبارات التي ترددينها لنفسك ؟ تخيلي لو وقفوا في مكان ظاهر وقالوا : " هيا ، لدى عميلة عجوز أريدكم أن تقابلوها . إنها مملة وثقيلة الظل ، ولا تخرج كثيراً ، وليست مثيرة أو جذابة ، لكن لا أعلم ، ربما ستحبونها . إنها متواجدة بكل تأكيد وغير مرتبطة عاطفياً . مر وقت طويل على آخر ارتباط لها مع الجنس الآخر لدرجة أن ملابسها صارت موضة قديمة " . أنا متأكد من أن هذا يبدو سخيفاً إذا ظننت أن هناك من يصف شخصاً ما بهذه الطريقة . إذا كان الأمر كذلك فلماذا لا يبدو الأمر سخيفاً عندما تصفين نفسك بهذا الشكل ؟ لن تنجحي في لعبة الارتباط ذات المنافسة الشرسة إلا إذا كنت مقتنعة تماماً بأنك رائعة ومذهلة للغاية . تذكرى : لا يمكنك التظاهر بأنك رائعة للغاية بل عليك أن تكونى هكذا ، وتعرفى ذلك عن اعتقاد راسخ ! سأوضح لك كيفية اكتشاف الجوانب الرائعة فى شخصيتك فى الفصل الخامس بعنوان " العروس التي بداخلك " ، وأنا لا أعنى هنا أن أخدعك بكلام معسول ومديح ، وكلام فارغ مثل قوة التفكير الإيجابي ، بل أعنى أن أجعلك تقدرين نفسك حق قدرها كشخصية فريدة من نوعها .



يوجد ١٠٠ مليون عازب وعانس في أمريكا ، وهم يمثلون ٤٤٪ من السكان ، ونصف هؤلاء من الرجال . يتزوج الناس يومياً ، ويضعمون بالسعادة . إذا كان الزواج هو ما تريدينه ، فيمكنك بالعمل الجاد والصراحة والإخلاص أن توجدى لنفسك خيارات مثيرة .

بمجرد اكتسابك المهارات ، والقدرات اللازمة لممارسة لعبة الارتباط ، واختيار شريك الحياة ، فسوف تلعبينها بقوة ، وستحصلين على نتائج مبهرة .

وهكذا فأنا أخبرك بأن مشكلة العثور على فتى الأحلام لا تتعلق بقيمتك الشخصية أو قدرك . إنها حتى ليست مشكلة أشياء سطحية مثل جاذبيتك . لكن المشكلة لها جذور بما تفعلينه وما لا تفعلينه . هذا يبدو كخبر سيئ ، لكن أظن أنه خبر جيد أكثر منه سيئاً ؛ لأنه فى إمكانك تغيير سلوكك . نحن سنساعدك على القيام بذلك . وإننا على وشك حل مشكلتك ، ولن يتطلب الأمر التوجه إلى جراح التجميل أو أحد الأطباء النفسيين . يمكنك إيجاد فارس الأحلام الذى تعرفين أنه مناسب لك . ستحصلين على علاقة تشبع كل احتياجاتك ، وتحقق أحلامك التى طالما حلمت بها منذ الطفولة . أنا جاد تماماً فيما أقول . إذا اعتنقت المفاهيم التى أنا بصدد عرضها ، وكذلك السلوكيات التى سأصفها لك ، وقمت بتطبيق الاستراتيجيات التى سنبتكرها معاً : سنتوصل لحل المشكلة ؛ لا يهم إذا كنت فى موقف يمنعك من الارتباط بأحد الرجال ، أو يمنعك من الحصول على الرجل المناسب ، أو أنك غير قادرة على إقناع شخص ما فى حياتك على خطبتك ، واتخاذ خطوة الزواج ، أو إذا لم يكن فى إمكانك أن تجعلى زوجك يحترمك ويقدرك ويحبك أكثر . فإننا معاً أنت

وأنا سنغير كل هذا - والأكثر من ذلك ، أننا سنستمتع للغاية بالقيام بذلك . حان الوقت لكى تحصلى على ما تريدين !
لا أريدك أن تصابى بالذعر ، أنا لا أريدك بالتأكيد أن تشعرى وكأن قطار الزواج أو الارتباط فاتك ، ولكن حان الوقت للتوقف عن إهدار أيامك وأن تدركى أنه ليس هذا وقت تجربة الأداء ، أو التدريب على العرض ، بل حان وقت العرض الآن . فكرى فى الأمر . غالباً ستعيشين فى المتوسط ٢٥ ألف يوم ، وهذا يعنى ٣٩٠٠ أسبوع ! إذا كنت فى الثلاثينيات من العمر فسيتبقى لديك ١٢ ألف يوم أو ١٨٠٠ أسبوع لتقولى فيها لقطتك : " لنر ما الجديد فى مجلة عالم الحيوان " . هل فهمت ما أعنيه ؟ يمكنك قياس الباقي من حياتك بالأسابيع ! الأسابيع ! الحقيقة هى أن الحياة قد تأتى وتذهب بسرعة . حان الوقت لممارسة اللعبة لتحقيق الفوز ، وهذا يعنى أنه يجب عليك الاستعداد . قلت مراراً وتكراراً إن الفرق بين الفائزين والخاسرين هو أن الفائزين يقومون بأشياء لا يريد الخاسرون أن يقوموا بها . حان الوقت لكى تفعلى أفعال الفائزين .

إليك الخلاصة : لقاء التعارف ببساطة كما تعلمين من أكثر الطرق العشوائية غير المنتجة ، وغير المجدية ذات النتائج غير المضمونة لمحاولة تحقيق واحد من أهم أهداف حياتك بأكملها ألا وهو الارتباط . أعنى ، عذراً ، ما مدى ضعف الحوارات المعتادة فى لقاء التعارف ؟ فعادة ما تأخذ الحوارات أشكالاً مثل : " إلى أى برج تنتمى ؟ هل ترى كل هذه الأمطار الغزيرة ؟ هل طالعت مجلة " بيبول " هذا الأسبوع ؟ " يا إلهى ! إن قابلت فتاة مملّة تتحدث هكذا فى لقائى الأول معها لكنت بحثت عن حبل لأشنىق به نفسى قبل أن تأتى أصناف فتح الشهية . إنه شىء عجيب أن الجنس البشرى لم ينقرض بعد نتيجة التوقف عن الإنجاب والتزاوج . إذا ذهبت لساحة لقاء التعارف الأول ، بلا تدريب أو استبصار أو خطة ، أو استراتيجية مثلما يفعل معظم الناس ، فأنت مثل القذيفة غير الموجهة ، وكالسيارة بدون عجلة القيادة . أنت فقط تجلسين بلا حراك وتتمنين وصول الرجل المناسب قافزاً على غطاء سيارتك طارقاً لزجاجها وهو يصيح : " هيا توقفى ! إنه أنا ، لقد وجدتنى ! " . أشك

البحث عن شريك الحياة المثالى

فى أنه بطرلقة ممارستك للعبة فى الماضى وحتى الآن ، فلابد أن رد فعلك سلكون تشغفل ماسحات المطر لطرده كالحشرة ، وربما دهسته بسيارتك مرتفن ! (فى هذه الحالة نتمنى ألا يكون محامياً !) .

لجب أن تبادرى بالقىام بشىء ما مثل النسر القابع على سلك خط الهاتف ، وهو ىنظر إلى النسر الآخر وىقول : " لا ىففى الانتظار سأذهب لأبحث عن أى فرىسة " . أرلءك أن تصبىى هكذا . أرلءك أن تفعلل أى شىء ، وتجعلل الأمور تحدث . لكى ىحدث ذلك أنت بحاجة إلى اتباع استراتلجفة واضعة ، وأن تحصلل على المهارات اللازمة لتنفلذها ، بدءاً من لفنت أنظار الرجل المناسب ، وحتى مرحلة الزواج ، أو إتمام الحصول على ما ترلءفن . فى الفصل التاسع تحت عنوان : " التعرف بالأشعة تحت الحمراء " . ستعرففن كلففة اختصار الوقت والجهء مع الرجال المتاحفن لك ممن تتوافر بهم المواصفات التى ترلءفنلها حتى لا تضلعل الوقت مع رجل غير متناسب مع صفاتك الشخصلفة ، ولا ىصلح لىكون شرىك حىاتك . سأحدث معك عن الأماكن التى ىمكنك التوجه إليها حتى تتسنى لكى فرصة مقابلة الرجال المناسبفن للارتباط بك (سواء كان المكان أحد النوادى ، أو صالة للألعاب الرىاضفة ، أو المواعدة عبر الإنترنت ، والتى سنناقشها فى الفصل الثامن تحت عنوان : (الصلء بالشبكة) ، وستعرففن من هو جاد فى الزواج ، ومن هو مضمفعة لوقتك ، وكلف تتصرففن عندما تجءفن الرجل المناسب فى الفصل السابع : " خطة الرجل المناسب " .

الحقفة هى أن فترة التعرف الفعالة صعبة التحقفق . أتساءل دائماً كلف ىتآلف الرجال والنساء فى البءافة ، فما بالك بالبقاء معاً ؟! لىس هناك على وجه الأرض ما هو أكثر اختلافاً من ذلك الاختلاف الذى بفن الرجال والنساء . ىمكننى تذكر أننى عندما كنت طفلاً اعتقءت أن كل القطط فففات ، وكل الكلاب فففات ، ولذلك ففان هذا هو سبب عدم تآلفهم . لاحقاً تبءل داخلل هذا المفهوم الخاطئ ، لكن لجب أن أقول إنه بعد مرور كل هذه السنوات قررت أننى كنت أقرب إلى الحقفة عندما كنت فى الخامسة من عمرى ، وكنت على حق !

اعتاد أبى ، وهو طبيب نفسى له باع طويل فى العمل المهنى ، أن يقول إن الرجال لا يملكون أدنى المفاتيح لحل لغز النساء ، إنهن لا يفهمنى أبداً . يوم زواجى من " روبين " زوجتى سخر منى وقال إنه توجد مرحلتان زمنيتان فى حياة أى رجل يحتار فيهما بشأن النساء : قبل الزواج وبعده ! شعرت أنه تعلم ذلك من خبرات الحياة المؤلمة وليس من أى كتاب !

نحن متفقون أن الرجال والنساء لا يفهمون بعضهم بعضاً ، ولكن بوصفى رجلاً فإننى مدرك للكيفية التى يفكر بها الرجال ، وأنوى الكشف عن كل أسرار معسكر الرجال ، وكأنتى الجاسوس الخاص بك . فى الفصل السادس : " ذكاؤك فى معرفة الرجال " سنكتشف معاً كيف تجعلين الرجل يفعل ما تريدين ، ولا يفعل ما لا تريدينه أن يفعل . معلوماتى فى هذا الشأن مستقاة من واقع خبراتى ؛ لأننى رجل ، وهى من واقع تجاربى وملاحظاتى ؛ لأننى قضيت وقتاً طويلاً مع الكثير من الرجال بوصفى طبيباً نفسياً ، وأرى أن بعضهم وحوش وبعضهم ليس كذلك . **لكنك يجب أن تتفهمنى ما يجعل الرجل ينجذب إليك ويتفاعل معك ، وماذا يخشى من الالتزام والارتباط إن كان كذلك ، وماذا يريد وما الذى سيجعله يدرك قيمتك .** يجب أن تحاولى فهم الرجال إذا كنت تريدين الزواج حقاً .

لن يكون تركيزى منصباً على الفروق الغريبة والعميقة بين الجنسين ، ولكن على الأمور المهمة حقاً لك فى بحثك عن شريك الحياة ، وكيف تقنعين الرجل المناسب بأن يجعل الزواج من أولوياته ، وكيف تتغلبين على الخوف الظاهر من الالتزام والمسئولية ، وكيف تتأكدين بأفضل طريقة أن الرجل يقدرك كامرأة ، ويعاملك باحترام وكرامة .

هذه المهمة لن تكون سهلة على الإطلاق ، لأنه يوجد فرق شاسع بين الرجال والنساء - وخاصة بشأن أولوية الدخول فى علاقة بها التزام ومسئولية كالزواج . فكرى فى الأمر . الفتيات الصغيرات يكبرن وهن يمارسن لعبة ارتداء الملابس ، ومنها فستان الزفاف الخيالى ، وبالتالى فهن يمثلن أداءً تدريبياً للزفاف ، ويخططن للتفاصيل ، ويضعن المناشف

على رؤسهن وكأنها طرحة الزفاف الخيالية . هل تظنين أن الرجال يفعلون ذلك ؟ سمعنا كلنا عن الفتيات الصغيرات يلعبن بدميتهن ويجعلنها تتزوج دمية الأخ . لكن هل سمعت من قبل عن فتى صغير يخطف دمية أخته لكي يزوجها لدميته المسكينة الوحيدة ؟ هل رأيت فتى صغيراً يمزق المناديل الورقية ، ويضعها على رأس الدمية كأنها طرحة الزفاف ؟

إذن ماذا تفعلين عندما يوجد فرق كبير في الأولويات بين الجنسين ؛ الإجابة هي أنك يجب أن توجدى الدافع للزواج من الرجل الذى ترغبين فى الزواج منه ؛ أى إيجاد ، أو بث الدافع والرغبة لديه فى الزواج ، والإسراع به . كما هى الحال مع الكثير من الأشياء الأخرى ، فإن القيام بذلك يصبح سهلاً عندما تعرفين الطريقة لتحقيق ذلك ، وهو بمثابة محاولة أن تجعلى الماء يجرى إلى أعلى التل ، إذا لم تعرفى الطريقة لتحقيقه . الكثير من الرجال أخبرونى عبر السنوات الماضية أنه عندما يتعلق الأمر بالارتباط أو إقامة علاقة ، فهم يشعرون بأنهم مستهدفون ، ويتم ملاحقتهم ليصبحوا أزواجاً . هذه الحقيقة مخيبة للآمال قليلاً . تعرفين كيف أن النساء يقلن دائماً إن الرجال لا يهتمون سوى بشيء واحد . حسناً دعيني أطمئنك بأن الرجال لديهم جانب آخر لهذه القصة - الرجال يعتقدون أيضاً بأن النساء لا يهتمون سوى بشيء واحد . الهدف هو بث الحافز ، والرغبة لدى الرجل فى الزواج دون أن يحمل ذلك الضغط والإلحاح . أظن أنه يوجد تناغم وتشابه من نوع ما هنا لأن كلا الجنسين يعتقد أنه توجد علاقة محددة " السبب والتأثير " متعلقة برؤية أحد الطرفين لما يريد الطرف الآخر ! بينما الزواج يعد فى الواقع هدفك الأول ، فأنت لا تمثلين تهديداً فعلياً لرجل يظن أنه يقدر " حرته " - لأننى بصراحة أعتقد أن معظم النساء لسن ماهرات فى فن إتمام صفقة الزواج . يجب أن نواجه الأمر : إذا لم تمتلكى الأسلوب اللازم فحان الوقت لمعالجة هذا الأمر . سأوضح لك كيفية تحقيق ذلك فى الفصل العاشر . إن أردت الارتباط الحقيقى برجل فلا تحاولى الإيقاع به فى فخ ، بل حاولى الاستحواذ على قلبه ، وعقله ، وروحه ، واجعليه يحب

ذلك الوضع - أنت بحاجة لبعض الطرق ، والمعلومات الجادة . الهدف هو بث الرغبة فى الزواج داخل عقل الرجل دون إلحاح وضغط . وبصفة خاصة أنت بحاجة لمعرفة كيف تجددين الرجل المناسب ، وتجذبيته ، وتحفزيته ، وتزوجينه . أعرف أن هذا يبدو فجاً إلى حد ما ، لكن إذا كان ذلك ما يجب أن تعرفيه ، فإن هذا ما سنفعله ونستمتع بالقيام به . إذا كنت متزوجة بالفعل ، وتريدين فقط إعادة إشعال جذوة الحب والمحافظة عليها مشتعلة ، فأنت أيضاً بحاجة إلى معلومات جادة عن كيفية القيام بذلك من الفصل الحادى عشر تحت عنوان : " حالة زواجك " .

هذا الكتاب ليس عن إيجاد الرجل المناسب الآن ، بل يتناول أمر العثور عليه فحسب . أنا أقول ذلك لأن هناك فرقاً كبيراً بين التمكن من الحصول على رجل يوافق على الزواج فى لحظة محددة من الوقت ، والقدرة على أن تجعليه يقول (أو تجعلى نفسك تقولين) : " أنا سعيدة فى زواجى لفترة طويلة " . إذا كان هدفك هو أن يوافق أى رجل على الزواج منك ، سيكون هناك معايير مختلفة عما إذا كان هدفك هو السعادة الزوجية . لكى تجعلى الرجل يطلب منك الزواج أسمعيه ما يرغب فى سماعه لكى تجعليه يتقدم لخطبتك ثم تتزوجينه . بعد ذلك يمكنك التركيز على القضايا المهمة مثل الجدل مع أمك حول منظم حفل الزفاف ، والمصورين لحفلات الزفاف . لكنك لن تشعرى بالسعادة فى زواجك . نعم ستحصلين على يوم الزفاف الذى طالما حلمت به ، لكنك ستخسرين حلم الحياة الزوجية السعيدة . إذا كنت تحلمين بأكثر من مجرد عام من التخطيط للزواج وأكثر من مجرد ارتداء فستان الزفاف الفخم ، وحفل الزفاف الكبير ، وإذا كان ما ترغبينه هو علاقة متينة مبنية على أساس الحب والرعاية ، وإذا كان ما تريدنه أكثر من مجرد تقدم رجل طالباً يدك ، بل حياة زوجية سعيدة بتأكيد مخلص من الزوج ، فإن إتمام صفقة الحصول على شريك الحياة لا تتعلق بإيجاد أى رجل فحسب ، بل ببناء علاقة مع الرجل المناسب لك ، وهذا هو ما فى مصلحة الطرفين . الآن هيا نبدأ معاً .

اليحث عن شريك الحياة المثالى

**** معرفتي ****
www.ibtesama.com
منتديات مجلة الإبتسامة



شخصية الرجل المثالى

" من ناحية ، نحن الرجال لا نحمل ، ولا نلد ؛ لكن من ناحية أخرى يمكننا أن نفتح عقولنا لقبول هذه الفكرة ! " .

الممثل الأمريكى " بروس ويلز "

الأمر واضح وجلى : ساعتك البيولوجية تدق بصوت عال لدرجة أن الجيران يمكنهم سماعها ؛ ومعدتك غالباً تتحرك فى اضطراب عندما تفكرين فى الذهاب إلى نادٍ آخر يعج بالضجيج ، ودخان السجائر ومحاولة التعرف على أشخاص جدد آملّة أن تعثرى بينهم على فتى أحلامك . وتفكرين كالتالى : " إذا اضطررت بعد كل هذا إلى التعرف على فتى آخر وسيم يضع مثبت الشعر على شعره ، ويرتدى نظارة شمس ليلاً ، وينفق على ملابسه أكثر مما أنفق على ملابسى فإننى سوف أشعر بالعثيان ، إننى لا أرغب فى التعرف على مثل هذا النوع من الشخصيات الهشة " ، إذا كانت تلك هى حالتك ، وتريدين الخروج من الدائرة المفرغة لمحاولات التعرف التى لا تؤتى ثمارها ، فحان الوقت لكى تتوقفى عن التمثيل كالكومبارس الهواة ، يجب أن يكون لك دور حقيقى ، لا تنتظرى حتى يقع عليك اختيار أحدهم بشكل عشوائى . إذا كنت ستستخدمين أسلوب الحب بدكاء ، فإنك يجب أن تستخدمى ذكاءك فى التعرف على الرجل المناسب . لقد جربت كل شىء ولديك خبرة - حان الوقت لبداية المرحلة التالية من حياتك .



من ناحية أخرى ، قد تكونين من النوع الذى لم يجرب أمر التعارف هذا مطلقاً ، أو لم يَرْتَدُّ النوادى . أنت خارج هذا الموضوع حتى الآن ، ولم تفكرى حتى فى كيفية الاشتراك فى اللعبة لكى تسأى منها مثل هؤلاء اللاتى شعرن بالسأم ؛ لأن اللعبة استغرقت وقتاً طويلاً ، وبالتالى لا تعرفين كيفية العثور على فتى الأحلام . بالتأكيد شاهدت مسلسل " الجنس فى المدينة " " Sex and the City " وظننت أنه بمثابة قصة خيالية - فإنك ترين أنه لأمر مستحيل وجود نساء قادرات على التعرف على أى رجل يجدنه مناسباً لهن بهذه السهولة مثلما يحدث مع بطلات المسلسل الأربع ، فهذا ضرب من الخيال بالنسبة لك خاصة عندما تكون آخر مرة تعرفت فيها على رجل قد مضى عليها مدة كبيرة . أنا متفق معك فى الرأى ، فالكثير مما نراه فى التلفاز والسينما ومثل هذا المسلسل وغيره لا يعكس الواقع . هذا غالباً سبب أن الكثير من الناس يتابعون تلك الأعمال الفنية بشغف ، ويتمنون أن تكون الحياة بالصورة التى يشاهدونها . ربما يكون هذا رأيك أيضاً . ربما عشت فقط خبرات الحياة عن طريق كل نجوم ونجمات السينما ، والأفلام الرومانسية الوردية التى تعرفينها ، وربما سهرت وشاهدت كل شىء على الشاشة حتى احمرت عيناك ، وأنت تشاهدين العالم يسير من حولك وأنت ثابتة فى مكانك وحياتك الراكدة .

سواء كنت مررت بتجربة التعرف على رجل ، أو لم تتعرفى على أى رجل قط من قبل ، فذلك لا يهم كثيراً . كلا النوعين من النساء فى نفس المشكلة ، وإذا كنت من هذا النوع أو ذاك فأنت لم تحصلى على علاقة مثالية مع الرجل المناسب ، وليس سبب ذلك أنك فاشلة ، ولكن بسبب أنك لم تخوضى المضمار كالفائزة - أى معك الخطأ ، ومجموعة المهارات اللازمة لزيادة فرص نجاحك فى إقامة علاقة مثالية .

" يجب أن يكون الرجال كالمناديل الورقية - ناعمة وقوية ، ويمكن التخلص منها بعد استخدامها " .

. المطربة " شير "

الفصل الثانى

لنبدأ الآن ، لنتطرق لموضوع هذا الفصل - كتابة ملف شخصية الزوج المناسب . من الذى تعتبرينه بالضبط وبدقة وبشكل محدد فتى أحلامك ، أو الرجل المثالى ؟ التوصل لصورة ذلك الرجل الآن لا يعنى أن عليك ألا تتحلى بالمرونة ، وألا تصبحى متفتحة للتغيير ، لكن إجابة هذا السؤال على الأقل فى بداية رحلة البحث عن الزوج المثالى بحيث يكون لديك هدف محدد فى ذهنك ، هى أمر مهم للغاية . لن أحولك إلى سيدة ترفض كل الرجال وتنتقيهم بدقة متناهية مبالغ فيها ، أو أن تصبحى سيدة يصعب إرضاؤها . كل ما أريده فقط هو مساعدتك على ألا تتعرفى على السفلة من الرجال ممن لا يستحقون صحبتك ، وأن تبدئى البحث عن الزوج الذى يليق بك . من هنا نضع بعض المعايير ، ونبدأ تعلم رفض التعرف على الرجال الذين لا يرقون لمستوى معاييرك ، ويقبلون عنه لدرجة كبيرة . هذا يتعلق بالبداية مع وضع النهاية فى الاعتبار (كما يقول د. ستيفن كوفى) وعدم الانزعاج من نوع الرجل الذى تلتقين به ، وكأنك تنزعجين من كلب الصيد بينما كنت تريدين كلباً أصيلاً من سلالة جيدة أو - على الأقل - كلباً لطيفاً يمكن تربيته بالمنزل ولا يقرض أثاثك !

هذا النوع من الرجال الذى يسمى " كلاب الصيد " منتشر بدرجة كبيرة . أخبرتنى إحدى النساء بأنها قابلت مؤخراً رجلاً من هذا النوع ، وكان يتخذ مظهراً خادعاً كرجل قوى وخارق ، وحاول أن يذهلها ويدهشها طوال الوقت عندما التقت به فى منتجع فى مدينة " أسبن " فى ولاية " كولورادو " . وفقاً لما قالتها عنه طبقاً لرؤيته لنفسه ، وعن شخصيته فإن " جيمس بوند " يعتبر متواضعاً مقارنة به . قالت إنه كان مغروراً جداً ولا يفكر سوى فى نفسه لدرجة أنها قالت إنها كانت تريد حجز مائدة لثلاثة أفراد بدلاً من اثنين لكى تتسع لغروره !

كان فى الظاهر يسليها بحكاياته وثرثرته عن ممتلكاته التى يعدها رموزاً لهويته وشخصيته : سيارته الواقفة أمام المطعم ماركة " بورش " وسيارته الجديدة ماركة " رانج روفر " التى يتم صقل هيكلها بالشمع بواسطة العاملين فى الجراج الخاص به ، وساعته الذهبية ماركة " روليكس " التى ظل يظهرها فى معصمه عدة مرات بشكل ممل حتى

يلفت نظرها إليها إن لم تكن قد لاحظتها بعد . لقد ظل يثرثر عن حذائه الجديد ماركة " برادا " ومجموعة مقتنياته من التحف الفنية . لم يخجل من تفاخره المستمر - بأشياء مثل اليخت السريع النفاث ، والقارب الشراعى فى الميناء ، لم يخف عنها أى شىء . لم يخجل هذا الرجل من نفسه - كان كالنادل الفخور بنفسه ؛ لأنه سرد ببراعة كل الأصناف الخاصة التى تتضمنها القائمة ، وأنهى حديثه بنظرة الواثق من نفسه ، ومن مهاراته التى بدت وكأنها تقول : " إذن ، ما رأيك ؟ " . نظرت إلى عينيه مباشرةً وقالت : " هل تريد معرفة رأيى ؟ أعتقد أنك غارق فى الفواتير أيها المتحذلق . إما أنك تتمتع بالمال أكثر مما تتمتع من الذكاء ، أو أنك غارق فى الديون حتى أذنيك " . لم تشعر بالانبهار مما قاله لها ، وظلت جالسة طوال الوقت تتساءل : " ما أهمية الفتيان التافهين وممتلكاتهم ؟ مستحيل أن أنفق أموالى على هذه التفاهات الفارغة ! أفضل إنفاق أموالى على صندوق ادخار لمصروفات التعليم الجامعى لأطفالى ، أو أفتح حساباً للتقاعد عن العمل ، أو على زوج يقضى المزيد من الوقت مع أسرته بدلاً من لعب الجولف ، هذا هو ما أريده ! " .

أنا متفهم لدى جاذبية هذا النوع من الرجال ، وسمعت الأغاني ، والرقصات القديمة التى تتحدث عنه . **عليك أن تفهمي ذلك : الصفات والسمات التى تجذبك فى بادئ الأمر للرجل ليست بالضرورة هى التى ستجعله شريك حياة رائعاً .** إذا كنت تبحثين حقاً عن الاستقرار ومازلت لا تفهمين أن الرجل الذى يلاحقك قد لا يكون الشخص الذى ترغبين فى اتخاذه كزوج وأب يربى أطفالك ، أو يظل بجوارك فى السراء والضراء ، فقد حان الوقت لكى نقدم لك خطة أو بوصلة عاطفية ، تعتمد على تغيير معايير اختيارك للرجل فى الحال .

هل هذا يعنى أن ثمة خطأ فى التعرف على رجل ممتع وظريف وبارع فى الرقص ووسيم ومرح ؟ بالتأكيد لا . فى الواقع ، قد تعتقدين أن هذه المواصفات ضرورية بالنسبة لك ، وقد يكون ذلك حقيقياً ، لكن بالتأكيد

لا يعنى ذلك أن هذه المواصفات تكفى للحصول على ما تريدينه من العلاقة التى ستنتهى بزواج .
لا أعنى أن أجعل المسألة جادة كالعمل وليست ممتعة ، أو تلقائية ، أو مثيرة - لأنه كما ذكرت فى الفصل الأول ، يجب أن تكون عملية العثور على شريك الحياة ممتعة ومثيرة . لكن يجب التأكد من أنك ستحصلين على هذه المتعة ، والإثارة مع الرجل المناسب أى الرجل الذى سيصبح زوجاً مخلصاً ومناسباً لك . هذا يعنى أنك بحاجة إلى التوقف عن قضاء وقتك مع من تعلمين أنه بكل تأكيد وبقين لا يصلح زوجاً لك ، ولن تؤدى العلاقة معه إلى أى شىء . لا تجعلى هدفك من الزواج فقط ، هو مجرد خوفك من الوحدة .

إذا كان ما تبحثين عنه هو شريك حياة ملتزماً ، وذا هدف فى الحياة ، إذن يجب أن تبقى على الطريق الصحيح والسريع فى مجال العلاقات ، وأن تتوقضى عن السير فى طرق العلاقات المشوهة المبتورة التى بلا هدف وبلا معنى ، والتى لا تستمر لفترة طويلة ، وأن تكفى عن محاولة إقامة علاقات عشوائية ، وغير ملائمة حتى لا تكونى وحيدة بلا رجل ، ولا تكفى بعلاقة رجل لا ترضين عنه تماماً لمجرد أنه متواجد فى حياتك ، وهذا بديل أفضل من البقاء بمفردك .

إن أردت الحصول على ما تريدينه وقتما ترغبين ، وهو شريك حياة مثالى وحقيقى ، وليس رجلاً لاهياً عابثاً ، فى الوقت المناسب ، أى الآن (أو بالأمس قبل الظهر !) بدلاً من بعد خمس سنوات من الآن ، أو عدم العثور عليه مطلقاً ، فإذن أنت لا تريدين الخلط بين الأنشطة الاجتماعية

شخصية الرجل المثالى

التي بلا هدف ، وبين الإنتاجية الاجتماعية . أى العلاقات التي تؤتى ثمارها وتحقق أحلامك .

إليك هذا التعديل فى اتجاهك الآن : قررى حالاً أنك تفضلين أن تكونى سعيدة بمفردك بدلاً من أن تشعري بالتعاسة مع شخص آخر . قررى أنك لن تختارى أى رجل عشوائى خوفاً من عدم توافر خيارات أفضل لاحقاً . على سبيل المثال ، إذا تعرفت على رجل معاقر للخمور ، أو شخصيته صعبة المراس ، أو يكره الأطفال ، فلن ينفعك هذا الرجل إلا إذا كنت تؤلفين أغانى شعبية ! قد يكون مثل هذا الرجل مقبولاً عند لقائه لليلة واحدة ، لكن لا توجد فرصة فى المستقبل معه ؛ لأن لديه قيماً أو سمات تحطم أى ارتباط . يجب أن تحترسى ، وتأخذى حذرك من هذا النوع من الرجال ، وألا توافقى على الزواج به حتى إذا كان ذلك يعنى العيش فى منزلك وحيدة بلا رفيق .

” ديبى ” امرأة فى الرابعة والثلاثين من عمرها ، وكانت فى مرحلة التعارف مع رجل ومنجذبة إليه بشكل سخيى ويدعو للسخرية . نحن نتحدث عن الانجذاب الأعمى ، أعنى أنها كانت تقضى ساعات طويلة تحدد فى صورته ، وتحلم به أحلام يقظة لمجرد أنه كان وسيماً . لكن على الرغم من كل هذا التفكير الحالم ، كانت جزئياً مبتعدة عنه ، ولم تسمح لنفسها بالارتباط به عاطفياً أكثر من اللازم ؛ لأنها خدعت كثيراً بواسطة الرجال الوسيمين من قبل ، وتعرف أنه بمجرد زوال ذلك الانجذاب القائم على المظهر بعد الزواج ستجد نفسها فى مأزق بارتباطها برجل وسيم وساحر ؛ ولكنه غير ناضج سناً وعقلاً ويحب التحكم فى كل شىء ، ولا يلتزم بأى مسئولية . مثل هذه العلاقة تعد إهداراً للوقت ! كان هذا الرجل مجرد عقبة ، أو شىء للتسلى ويسرق من وقتها الثمين الذى كانت ستستفيد منه بشكل مثمر عن طريق قضائه مع الرجل المناسب الجاد الذى يرغب فى الزواج ، وتكوين أسرة ، وتحمل مسئوليتها . فى النهاية تركته غير مأسوف عليه .

إذا توقفت عن التفكير الجاد فى احتياجاتك ورغباتك ، فلن تعرفى غالباً الزوج المناسب المثالى حتى إذا سار إليك ، ويرتدى على ملابسه

بطاقة تقول إنه فتى أحلامك . أنت لا تتوافقين مع كل الرجال ، ولا كل الرجال يتوافقون معك بالطبع . هناك نوع من الرجال يكاد يدفعك إلى الجنون والعكس صحيح . أريد أن أتأكد من أن لديك رؤية واضحة لما ترغبينه وما لا تريدينه - أى ما لا تتمكنين مطلقاً من التعايش معه ، أو من يمكنك الاعتماد عليه فتقولين حينها : " نعم ، هذا هو الأساس الذى يمكننى بناء المستقبل عليه " .

إليك نصيحة سريعة : " الرجل المثالى ليس بالضرورة شخصاً يجمع صفات " براد بيت " و " جورج كلونى " و " غاندى " و " بيل جيتس " . وعلى أية حال عندما يكبر فتى أحلامك سيصبح شكله مثل " بيل جيتس " وسيصبح فقيراً كـ " غاندى " . أنت لا تريدين فتى مثالياً لدرجة أنه غير موجود سوى فى الخيال ، لأن البحث عن فتى الأحلام الخيالى طريقة جيدة لاختلاق الأعذار لعدم ممارسة اللعبة ! المعيار عال جداً ، ولن يصل إليه أى رجل ، ثم تهزين كتفيك بلا اكتراث ، وتقولين : " هذا هو السبب فى أننى وحيدة " . كلا ، سنساعدك فى الحصول على من تريدينه وأن تكونى واقعية ، وتجدى رجلاً لديه إمكانية أن يكون الزوج المناسب لك ، وبالتالي سنعمل على إيجاد نوع مناسب وصحى من الخبرات الإنسانية فى العلاقات .

عوامل إنهاء العلاقات

عندما نصف شخصية الرجل المثالى ، فإن تحديد السمات والخصال التى لا تريدينها فى مثل أهمية تحديد السمات والخصال التى تريدينها . لذلك لنكتب قائمة سريعة من الصفات التى لا ترغبينها ولا تطيقينها . هذه هى عوامل إنهاء العلاقات كما أطلق عليها أنا . إنها كل السمات والخصال والصفات التى تتعارض مع قيمك ، وقناعتك الأساسية : أى مجموعة المعتقدات المثالية - مثل الأمانة ، والعدل ، والشجاعة - التى تستخدمينها للحكم على الشخصية والنسيج الأخلاقى ، ويجعلك

شخصية الرجل المثالى

تحافظين على كرامتك . إذا كان الرجل الذى تتعرفين عليه لديه سمات من الواضح أنها ضد النسق القيمي الأساسى لك فلا يثمر مدى وسامته بالنسبة لك أو مدى جمال وفخامة سيارته . **إذا كان هناك شيء فى هذا الرجل تعرفين أنه سيدفعك إلى الجنون ، ويجعل الحب يذوب فى أسرع وقت ، إذن فأنت تحتاجين إلى معالجة هذه القضية حالاً .**

فلتلقى بى ، إذا عرفت رجلاً يعانى من خلل ما فى شخصيته بشكل كبير فأخبريه بأن يسعى للمساعدة المتخصصة ، ولتزكى له إحصائياً اجتماعياً أو طبياً نفسياً ، لكن لا تأخذى على عاتقك محاولة إصلاحه عندما لا يزال من المتاح ، والممكن أن تختارى بحكمة . قد يبدو ذلك قاسياً ، لكنك تبحثين عن شريك حياة سليم من الناحية النفسية والصحية ، ويصلح لإقامة علاقة سليمة ، ويكون متوافقاً معك بشكل فريد . أنت لست مجرد مرحلة فى حياة أى رجل يلهو بها قليلاً لبعض الوقت ، ولست قادرة على حل كل المشكلات ، وعلى أية حال فليده أم بالفعل لتحل مشاكله ! إذا كنت متزوجة ، أو على علاقة حب ، وفى طريقك إلى الزواج ، أو كليهما معاً ، وخطيبك أو زوجك نمت لديه مشكلات وسقطات شخصية ونفسية فتلك حالة أخرى . أنت فى هذه الحالة فى مرحلة مختلفة ؛ فأنت ملتزمة بمساعدته ودعمه وتوجيهه ، فساعديه فى صبر على معالجة عيوبه وأمراضه ، لكن ليس لدرجة إفناء ذاتك .

لكن تولى مسئولية مشكلات كبرى لا يعد تصرفاً ذكياً . لا تظنى أنك ستنجحين عن طريق لعب دور المنقذة لكى تتقدمى خطوة نحو رجل لا يصلح زوجاً لكى . تكفى صعوبة مزج حياتك بحياته بدون هذه الأنواع من المشاكل . أنت تستحقين رجلاً مثالياً ، ويتمتع بموفور الصحة النفسية والجسدية والانفعالية ، مما يجعله يصلح للزواج منك . يجب أن تبدئى فى تحديد خيارات مختلفة ، وهذا يعنى أن تفعلى ذلك فى الحال : لا داعى للتعرف على رجال مثقلين بالجراح النفسية ، أو مصابين بالجنون ، أو مغلوبين على أمرهم ، أو لديهم مركبات نقص ومشاكل انفعالية ، أو مدمنى مخدرات أو كحوليات ، أو رجل يطالب بتلبية كل

رغباته ولا يهتم بك - إلا إذا كنت بصدد تشكيل فرقة من عازفي موسيقى الروك ! لا داعى للتعرف على الرجال الوقحين سليطي اللسان ممن يصبحون ظرفاء ولطفاء فى لحظة ، ثم يتحولون فى اللحظة التالية لأوغاد حقراء ، ثم يأتون إليك زحفاً فى تضرع ورجاء أن تسامحيهم ، ويتظاهرون بالشعور العارم بالذنب . مثل هؤلاء الرجال غالباً لا تتحسن شخصياتهم ، وإن حدث ذلك فيجب أن يكون مع المساعدة المتخصصة النفسية ، وليس على حساب وقتك الثمين .

الخبر السار هو أنه يوجد عدد كاف من الرجال المتاحين لك ، والذين لا يعانون من المشكلات السابق ذكرها ، أى يوجد سمك وفير فى البحر ، وليس لديهم الصفات التى تتعارض مع نسق قيمك المتأصلة داخلك ، لذلك فأنت لست مضطرة للتعرف على رجل غير متوافق مع قناعاتك . إنها أكثر القواعد وضوحاً فى العالم : لا تختارى رجلاً مجروحاً أو محطماً نفسياً . الأمر بمثابة شراء سيارة ، إذا كان هناك سيارتان معروضتان للبيع ، إحداها تعرضت لحادث دمرها تماماً ، والأخرى بلا أقل خدش ، يا للهول ، حتى الكلبة " لاسى " تعرف أنها يجب أن تختار السيارة السليمة .

حسناً ، بجانب المشكلات الواضحة التى ناقشناها للتو ، ما هى العوامل التى قد تتسبب فى إنهاء العلاقة الخاصة بك ؟ إذا كنت متدينة والزواج من شخص ليس فى درجة تدينك هو شئ لا يمكنك القيام به فلا تفعليه . إذا كانت رعاية أسرتك وقضاء الوقت معهم جزءاً كبيراً من حياتك لكنه - الزوج - يريد قضاء الوقت معك على انفراد ، فستكون هناك أزمة عائلية تنتظر الانفجار . تسع من كل عشر علاقات من هذا النوع تنتهى بقلب محطم . إذا كنت تبحثين عن علاقة رومانسية بلغة العيون ، لكن زوجك يفضل النظر لانعكاس صورته فى المرآة المعلقة خلفك ، فربما هو نرجسى . إذا توصلت حتى إلى مجرد تلميح إلى شخصيته الهمجية ، وأنه يميل للمشاجرة ، وسريع الغضب فسجلى تلك الملحوظة الذهنية فى عقلك . هل يتشاجر فى كل الأماكن التى يرتادها ؟ هل يعانى من صعوبة فى التحكم فى غضبه ؟ كنت أقول دائماً إن أفضل

شخصية الرجل المثالى

عوامل التنبؤ بالسلوك في المستقبل هو سلوك مماثل في الماضي ، لذلك ابحتى فى تاريخه السابق دائماً .

لا تظنى أنك ذات قوة أنثوية قوية للغاية لدرجة أنك الجميلة التى ستروض الوحش . إذا كان قد تزوج ٣ - ٤ مرات ، ودخل فى خطبة ، أو فترات تعارف مرات عديدة (أو هذا ما قاله لك على الأقل) ولا يمكنه الاحتفاظ بوظيفة مدة طويلة ، وغير مسئول ، ومبذراً من الناحية المادية ، إذن هو يحتاج لمسدس تخدير كالحیوانات الهائجة وليس لزوجة . قد يكون وسيماً ساحراً ، لكن إذا كان يدمن الخمر ، ويتشاجر ، ويلعب القمار فاتركيه على الفور . وتابعى البحث . أعلم أن هذا يبدو أمراً بديهياً ، ولا يجب أن أهدر الوقت فيه ، لكننا نعلم أن الناس ، وربما أنت أيضاً ، ممن يتخبطون فى طريق الحياة بغير هدى . **يوجد سمك كثير فى البحر لكى تختارى منه من لديه قيم وقناعات وصفات وسمات مباشرة بزواج ناجح .** سنحضر سمكة مناسبة إلى قاربك - وبمجرد وجود الرجل المثالى ، يمكنك تنظيفه ، وتفريغ جوفه وقلبه وطهيه كما تريدین . بالطبع أنا أمزح ، لكن ستتاح لك عدة خيارات !

الآن بعد أن أعطيتك قائمة صغيرة من العوامل المتسببة فى إنهاء العلاقات ، والتى تستحق التفكير العميق من جانبك ، بالتأكيد لديك عوامل أخرى تخصك . بمجرد تحديدها يجب اعتبارها أيضاً كعلامات دالة على عدم نجاح الزواج بصاحبها ، بالتالى عليك رفض التعرف على أى رجل فى شخصيته هذه العوامل .

كفى عن هذا التفكير



” أحتاج للزواج ممن يرضى عنه أبواي ” .

أعلم أنه من الصعب تجاهل رأى الأبوين والأصدقاء والمجتمع عامة فيما نرغبه ، لكن لا يمكنك ببساطة اختيار شريك حياتك وفقاً لتوقعات الآخرين . بينما آراء العالم الخارجى تعتبر عاملاً مؤثراً فى قراراتك ، لكن يجب أن تكونى واضحة بشأن رغباتك ، وأن تكونى صادقة مع نفسك فيما ترغبينه بالفعل .

لدى صديق منذ ٢٠ عاماً يدعى ” مايكل ” ، ويظل يخبرنى حتى اليوم بأنه تزوج زوجته ، لأنه كانت له سمعة سيئة كفتى يعبت بالفتيات فى مدينته الصغيرة ، وأراد أن يكفر عن سيئاته ويبرئ ساحته من هذه السمعة الشنيعة عن طريق الزواج بفتاة جميلة تحبها كل الحموات والأمهات . كان اسمها ” سوزى ” وهى فتاة الأحلام لكل الحموات . الزواج منها جعله محترماً ، أو هكذا ظن فى بادئ الأمر .

لقد أسعد زواجه أبويه كثيراً فلقد كان ذلك ما يريدانه بالضبط ، حتى أن ” مايكل ” اعتبر نفسه رجلاً فاضلاً على خُلق لأنه تزوج من فتاة فاضلة . لكن خمنى ما حدث بعد ذلك - ظل يشعر بالتعاسة لمدة ٢٥ عاماً حتى الآن لأنه لم يحبها . لم يحبها أبداً . منذ أن تزوجها وهو يقيم علاقات غير شرعية كثيرة مع غيرها من النساء . ظل الفتى الذى يعبت بالفتيات حتى النخاع . كان ينقصه سمات وصفات محددة - والتي كانت يجب أن تكون من عوامل إنهاء العلاقة بالنسبة للزوجة ، لكنها تعبت وسئمت

شخصية الرجل المثالى

من دور الفتاة الطيبة ، وأرادت بعض الإثارة فى حياتها ،
وبالتالى كان كل منهما يستخدم الآخر لتأكيد ذاته خارجياً
وظاهرياً . بالتأكيد أنت لا ترغبين فى ذلك . يجب أن تحددى ما
ترغبينه بالفعل بنفسك .

لن ألقى عليك محاضرة عما يجب أو لا يجب أن تريديه ،
(حسناً ربما ستكون هناك محاضرة صغيرة) ، لكن سواء كان ذلك
صحيحاً أم خطأ ، يجب أن تحددى السمات والصفات الواجب
توافرها فى الرجل المناسب لك . أريدك أن تفعلنى ذلك وكونى
أنانية بقدر استطاعتك ، ولا تهتمى بأحد سوى نفسك ، لكى
تتعرفى على احتياجاتك ورغباتك . لاحقاً سنراجع قائمة
الاحتياجات لنرى هل هى سليمة نفسياً بالنسبة لك أم لا ، لكن
تأكدى من أن الإجابات التى ستعطينها فى الجزء التالى من هذا
الكتاب تصف كل رغباتك وليس ما يرغبه الآخرون لك ، أو ما
قالوا لك إنك تريدينه . لقد حان الوقت للنهوض بشأنك ،
والبحث عن الرجل المثالى رقم (١) .

والآن هل يعنى ذلك أننى أريدك أن تضربى بنصائح أحبائك
عرض الحائط ؟ بالتأكيد لا . (حسناً ، ربما) . فكرى واعقلنى
نصائحهم بحرص وبدقة ثم قررى كيفية التوفيق بينها ، وبين
رغباتك واحتياجاتك ، ثم اتخذى قراراتك بنفسك .

تجربتك الذاتية

افترضى للحظة أنك وجدت الرجل المثالى الذى تترتاحين إليه وتميلين
للبقاء بصحبته ، ويتوافق مع هواك - كل ذلك فى نفس الوقت ، لنفترض

فقط أنك وجدت الرجل المناسب لك ، وهو بالفعل ذو شخصية متوافقة معك ، أخبريني بمشاعرك حينها ، مع العلم بأن هذا الرجل وقع فى غرامك بشدة .

هل تشعرين بالانتماء والقبول وأنتك محظوظة ومباركة ، وتفخرين بنفسك وبهذا الرجل ؟ هل تشعرين بالسلام الداخلى ، والسعادة والأمان ؟ هل تشعرين أنك أخيراً وجدت مكانك فى هذا العالم من خلال هذا الشخص الذى ستكونين شريكة حياته ؟

هذا ما تريدينه حقاً - تلك المشاعر ، وليست شخصيته هى هدفك الحقيقى . إذن لماذا نحن نناقش عملية تنمية شخصية الرجل الذى ترغبين فى أن يصبح شريك حياتك ؟ لأن تلك الصفات والسمات هى التى غالباً ستوجد هذه المشاعر التى وصفتها للتو . إذن فبينما من المهم أن يكون لديك قائمة من الأمنيات ، ففى مثل القدر من الأهمية أن تتذكرى أنك بالفعل تبحثين حقاً عن الشخصية التى ستمنحك تلك المشاعر المطلوبة . دعينى أخبرك أنه بمجرد أن تجدى هذه المشاعر لن تهتمى بالهيئة التى تأتى بها .

على سبيل المثال - وأنا متأكد مما سأقوله الآن بنسبة ١٠٠٪ - بالكاد سنجد أى امرأة فارعة الطول ستكبر ، وتحلم بالزواج من فتى بالكاد يصل طوله لركوب ألعاب الملاهى ، أو يحتاج لسلم لتغيير لمبة أباجورة المكتب . فى الواقع ، أول شىء أعلم أن معظم السيدات ذوات الطول الفارع يسألن عنه عندما يفكرن فى التعرف على رجل لم يرينه من قبل هو : " كم يبلغ طوله ؟ " . لكن بالنسبة للسيدات الفارعات الطول والمتزوجات فإن أزواجهن ذوى أحجام مختلفة ، وصدقينى كل الفتيات الفارعات الطول المتزوجات من رجال قصار القامة لا يلعنون قدرهم التعس ، بل الأمر مختلف تماماً .

إيجاد الحب الحقيقى يتعلق بك أنت بشكل كبير كما يتعلق بشريك حياتك ، فمدى تفاعلك معه أياً كان مظهره هو العامل الحاسم لذلك . اسألى نفسك : " ما الذى تريدينه ؟ " " زوج بمثابة صديق حميم يسعدك " ، " شخص لا تطيقين الحياة بدونه " ، " شخص ترغبين فى

شخصية الرجل المثالى

أن يشاركك الحياة فى السراء والضراء " ... لاحظى استخدام ضمير المخاطب فى العبارات السابقة ، لأن الحب الحقيقى ، سواء تشعرين به أم لا ، فهو متروك لك ، أى أنه مجرد اختيار حقاً .

لا أريد أن يبدو كلامى علمياً جداً ؛ لأننى أعلم أنه يوجد كيمياء فى مشاعر الحب والانجذاب لشخص من الجنس الآخر . أنا أتفهم ذلك جيداً . لكن من ناحية أخرى ، فإن مجمل هذا الأمر عبارة عن طريقة تفكير ذهنية تختارينها بنفسك . " فقد تقولين أتعرف ؟ سوف أزدهر أينما تضعنى . ها أنا ، وسوف ألتزم بذلك وسأفعله " .

لا تدعى نفسك تنجذبين لوسامته ؛ يجب أن يتوافر فى الزوج المثالى صفة أنه قادر على أن يجعلك تشعرين بالمشاعر التى ترغبين فيها ، والصفات الشكلية التى تبدو مهمة جداً فى البداية تصبح شيئاً سطحياً وتافهاً بعد الزواج . الطول ، والوزن ، ولون الشعر ، والوظيفة ، وكل هذه الأمور التى جعلتك فى البداية تنجذبين إليه وتنتفضخين من الغرور عندما يصطحبك إلى أى حفل ، يجب أن تكون فى ذيل القائمة التى تصف سمات الرجل المناسب . **هذا بسبب أن ما تبحثين عنه هو تجربة مثمرة ومفيدة لك ، وليس صفات شكلية جيدة لفتى الأحلام .** والأمور التى ستحقق هذه الحالة هى القيم التى يؤمن بها هذا الرجل ، وأسلوب شخصيته ، وقدرته على التفاعل معك ، والمشاعر التى يمنحك إياها .

سوف نحدد شخصية الرجل المثالى لكى نعطيك بعض الإرشادات العامة ، لكن سواء كان هذا الرجل قصيراً ، أو طويلاً ، أو هادئاً ، أو تلقائياً أو متسامحاً للغاية ، فإن الخلاصة تكمن فى الشعور الذى يجتاحك فى وجوده . هل شعورك يكفى للاستمرار فى إقامة علاقة أبدية مع هذا الرجل ؛ قد تقولين : " بكل تأكيد ، أشعر بذلك مع الرجل معاصر الخمور الذى أتعرف عليه فى الفترة الحالية " . قد تشعرين بسعادة مؤقتة وزائلة لا تدوم لفترة طويلة ، وهذا سبب احتياجك للإرشادات العامة التى سنحددها معاً فى هذا الفصل .

الفصل الثانى

حل الثمانين بالمائة

دعيني أحذرك : إذا ظننت أنك وجدت أخيراً زوجاً مثالياً بنسبة مائة بالمائة فأنت بحاجة إلى صفة على وجهك أو دش بارد لكى تفيق من الوهم ، لأنك تصبحين فى هذه الحالة كالمغيب ذهنياً ، أو كمن تعرض إلى التنويم المغناطيسى . الرجل الكامل الأوصاف بنسبة مائة بالمائة ليس له وجود على سطح الأرض . هذا صحيح ؛ فهذه خرافة وأكذوبة مثل من يدعى إمكانية علاج الأسنان بلا ألم ، أو إزالة الشعر من الجسم بالشمع بلا ألم . إذا كنت تؤمنين حقاً بوجود رجل مثالى سيكون نصفك الآخر ، فإذن أنت غالباً مازلت تبحثين بين رسائلك الواردة عن رسالة من ذلك الفتى الذى قابلته فى النادى فى العام الماضى ووعده أنه سيتصل بك ! إذا ظننت أنك وجدت الرجل المثالى بنسبة مائة بالمائة فلا تخبرى الجميع بهذا النبأ ، بل عودى للمنزل ، واهدئى نفسياً واعتبرى ذلك دليلاً على أن الحب أعمى ، وأنت تخادعين نفسك .

ما أقوله لك هو أنه بدلاً من إهدار الوقت فى البحث عن رفيق مناسب بنسبة مائة بالمائة ، ابحثى عن رجل ليس لديه فى شخصيته عوامل إنهاء العلاقات التى ذكرناها آنفاً ، ولديه ثمانون بالمائة من الصفات التى تريدينها فى شريك حياتك . أما العشرون بالمائة المتبقية فيمكنك العمل على تنميتها داخل شخصيته . إذا كان الرجل لديه ثمانون بالمائة مما تريدين ولديه إمكانية أو احتمال كبير لتنمية العشرين بالمائة المتبقية ، فيجب أن تتمسكى بهذا الرجل لأنه مناسب للعلاقة التى ترغبين فيها . لا تتغاضى عنه وتهمليه لأنك تبحثين عن رجل مثالى بنسبة مائة بالمائة ، لأن هناك من سيتزوجن برجال ذوى نسبة ثمانين بالمائة وأنت ستشعرين بالإحباط عندما تقبلين فى النهاية على مفض الارتباط برجل ذى نسبة ستين أو أربعين بالمائة فقط .

لقد كنت المستشار النفسى والعاطفى للعديد من الأزواج والزوجات وصادقت الكثير منهم ، وسأخبرك بأننى طوال السنوات الماضية كصديق

شخصية الرجل المثالى

ومعالج نفسى وكنسان يتفاعل مع كل العالم لم أقابل " زوجين مثاليين ". إنها خرافة فلا تضيعى وقتك فى محاولة أن تنشدى الحصول على الكمال . هل أنا أنصحك بأنصاف الحلول ؟ نعم ، بكل تأكيد . فالحياة عبارة عن حلول جزئية ، وكذلك العلاقات الإنسانية . هل يعنى ذلك أن تستسلمى لخسارة العشرين بالمائة التى لا تجدينها فى الرجل ؟ كلا بالطبع ، بل اعملى على تكوينها فى شخصيته ، وثقى بى وبكلامى لأنك هكذا ستتزوجين ، وتعيشين فى سعادة لفترة طويلة .

فى النهاية يصبح الفارق بين النساء الجادات فى الزواج والملتزمات بالحياة الزوجية وبين من يريدن الجرى وراء سراب لا يوجد فى الواقع كالتالى : النوع الأول سوف يتغاضى بكل سرور عن عيوب شريك الحياة صاحب نسبة ثمانين بالمائة فى الوقت الراهن ، بينما النوع الأخير سيظل يبحث ويبحث حتى يكتشف أن الرجل صاحب نسبة مائة بالمائة من رابع المستحيلات مثل استحالة وجود ساعة " روليكس " ثمنها ١٠٠ دولار .

أزواج بلا حدود

بما أنك قرأت فصلين حتى الآن فى هذا الكتاب فأعتقد أنك تريدن الخلاصة ، ولذلك أريد أن أعطيك الأدوات التى تحتاجين إليها لمساعدتك فى إيجاد شريك الحياة المناسب بأقل قدر ممكن من المحاولات والخطأ من جانبك . الأبطال لديهم أسلوب يسمى " التخيل " ، حيث يرون ، ويشعرون بالفعل بإحساس الفوز قبل بداية المسابقة فعلياً . لقد وصفت بالفعل شعورك عند حصولك على ما ترغبين فى الجزء السابق من هذا الفصل ، الآن سنتخيل هذا الشخص الذى سيسعدك ، ويمنحك كل المشاعر المبهجة الرائعة الممتعة عند وجودك معه .

تخيلى أننا سنضع فيلماً سينمائياً عن حياتك ، ودورك هو كتابة نص رائع عن الأحداث التى ستدور فى قصة حياتك فى المستقبل ، مع

التركيز على الخط الدرامي الرومانسى العاطفى . أول شىء يجب أن تقومى به هو دور البطل ، أو بمعنى آخر زوج المستقبل . أريدك أن تتخيليه بدقة متناهية ، وبتفاصيل دقيقة للغاية . لكى تقومى بذلك أنت بحاجة إلى التفكير فى نوع شخصيات الرجال الذين مروا فى حياتك . لنفكر فى بعض الأدوار السينمائية النمطية التى قدمها الممثلون المعروفون كأمثلة (وهم لا يمثلون نماذج واقعية مائة فى المائة أو معياراً جيداً للحكم على الرجال لكنى أستخدمهم كأمثلة لأن كلينا ، أى أنا وأنت ، نعرفهم جيداً) . فمثلاً الممثل " توم هانكس " فى فيلم " Sleepless in Seattle " هو فتى الأحلام الحساس ، ويمكن أن يكون أفضل صديق ، ويتمتع بحنان الأبوة ، والرعاية ، والاهتمام بالطرف الآخر ، كما أنه مرح وجاف - وهو نوع الرجال الذى يتكيف مع أى مجموعة من الناس . ومن الناحية الأخرى للتدرج يوجد الممثل " ريتشارد جير " فى فيلم " Pretty Woman " حيث يلعب دوراً لرجل أعمال كبير - غنى وقوى وذى نفوذ ، كما أنه كريم ، ومستقر نفسياً ، ومثقف ، وذو حنكة - وله أسلوب حياة راق . ولدينا أيضاً النوع العاطفى الذى يجيد التعبير عن انفعالاته فى فيلم " Moonstruck " وهو الممثل " نيكولاس كيج " . هذا الرجل هو خلاصة الحرارة وكيمياء الحب والعواطف ، وعندما يريدك فتعلمين ذلك ، ولن يعوقه المطر ، أو الثلوج ، أو الصقيع ، أو الجليد من مطاردتك . القائمة طويلة ، لكن الشخصيات واضحة جلية لك ، وإذا كنت تعرفينها جيداً فأنت تعرفين سماتها الخاصة ، ولديك معلومات أكثر من الوصف الموجز المذكور سلفاً .


هذه هى الكيفية التى أريدك بها أن تتخيلى زوج المستقبل . عليك بالتفكير فيما ترغبينه ذهنياً ، وجسدياً ، وانفعالياً ، ووظيفياً ، واجتماعياً - وكل الأمور التى تجعلك تقولين : " حقاً ، هذا هو الرجل الذى أريد قضاء حياتى كزوجة له " . إذا كنت تعتقدين أنك ستتعرفين على فتى الأحلام بمجرد رؤيتك له فلدى خبر لك : كل ما سترينه فقط هو أن كل من حولك من فتيات وسيدات قد عثرن على الرجل المناسب

شخصية الرجل المثالى

وليس أنت ، ومن ثم فلا داعى لإضاعة المزيد من الوقت لنفكر فى نوع الرجل الذى تريدينه الآن على الفور .

استعرضى القوائم الخمس التالية وضعى دائرة حول أى صفة تريد أنها صفة مرغوبة فى زوجك المثالى . لا تقلقى إذا بدت قائمة أمنياتك طويلة جداً ، وضعى دائرة حول العدد الذى ترغبينه من الصفات فى كل فئة كما تشائين . فكرى فى حياتك ، وفى ذاتك ، وفى أهدافك المحتملة أثناء قيامك بذلك . ما الصفات التى تثير أعصابك وتضايقك ؟ ما هى الصفات التى ستجعل حياتك أسهل ؟ وما هى الصفات التى كنت تبحثين عنها طوال حياتك ؟

الآن من الجائز تماماً أن تحلمى قليلاً . أنا لا أقول إنك ستحصلين على كل هذه الصفات أو حتى أنه من المعقول توقعها كلها من رجل واحد ، لكن دعينا نبدأ بالمجموعة كلها ، ثم نكتشف ما يمكنك التنازل عنه ، أو قبول أنصاف الحلول به . ما سنصفه الآن هو فتى الأحلام الذى سيساعدك ، ويضىء حياتك - لنبدأ بما هو واضح :

الشخصية :  هل تبحثين عن رجل انبساطى أم هادئ ؟ هل تريدينه ذا روح مرحة ، أم أنك مللت من النوع المرح الفكاهى ، وتريدين من يأخذ الحياة بجدية ؟ هل تريدين من يعبر عن عواطفه وانفعالاته أم النوع القوى الصامت ؟ هل تريدين النوع القيادى أم التابع ؟ على سبيل المثال ، فى الأزمات هل تريدين الرجل الذى يتصدى لها ويقول : " أول شىء يجب أن نفعله هو إحضار الشريط اللاصق والبطارية " ؟ أم من يقول : " والآن ماذا سنفعل يا حبيبتي ؟ " . هل تعشقين الحرية ولا تتخيلين الزواج ممن يريد إعداد الخطط ، أم ستتمتعين بالنظام فى الحياة ، وترغبين فى رجل لا يمانع فى التخطيط لكل ساعة فى الأسبوع ؟

تفضيلاتك هنا يجب اختيارها مع الأخذ فى الاعتبار ما يكمل شخصيتك أو يضيف إليها . هناك صفات قد تختارينها ببساطة لأنها تبدو صفات مرغوبة وحميدة ، ولا بأس فى ذلك ، لكن خذى وقتك فى التفكير فى

السماوات التى ستتوافق بشكل أفضل معك ومع شخصيتك على المدى الطويل .
هل فهمت ذلك جيداً ، والآن ضعى دائرة حول المواصفات المهمة لك :

- ♥ مرح - أى يجعلنى أضحك بصوت عال حتى عندما يكون يومى سيئاً ، وهذا شىء لم أفعله منذ أن رأيت فيلم " آدام ساندرلا " الأخير ، كما أننى أميل للجدية فى شخصيتى ، وأريد أن أخفف من ذلك قليلاً .
- ♥ جاد - أى أنه لا يخاف أن يفكر ، أو يتحدث عن القضايا العميقة فى الحياة . الجدية شىء مهم بالنسبة لى ؛ لأننى أكره السطحية ، وأحتاج لشخص يتجاوب معى ذهنياً وانفعالياً . الشخص المهرج هو آخر شخص أرغب فى الاقتراب منه .
- ♥ القيادى - أى من يعرف كيف يتولى مسئولية المنزل والعمل لكى أشعر بالأمان ؛ لأننى أعلم أنه إذا خرجت الأمور عن نطاق السيطرة فيمكنه التدخل ، وحل المشاكل ، وتسوية أى مسألة .
- ♥ تدعيمى - أى من يرضى غرورى بالكثير من المديح ، والمجاملات ، ويؤازرنى ، ويدعمنى عاطفياً مهما حدث . هذا مهم لأننى أحب إدارة الأمور فى حياتى ، وأنا لا أشعر بالوحدة والضعف .
- ♥ مفكر - أى من يمكنه المشاركة فى المناقشات عن موضوعات عميقة وجادة ، وصعبة معى ومع أصدقائى . هذا مهم لأننى أحب تعلم أشياء جديدة من زوجى .
- ♥ عاطفى - أى من لديه مشاعر عميقة ، ويرتبط بى عاطفياً على مستوى أكبر من المستوى العقلى . هذا مهم لى لأننى شخصية عاطفية جداً ، وأحتاج لمن يتفهم هذا الجانب من شخصيتى .
- ♥ خبير - أى من لديه مهارات اجتماعية رائعة ، وقادر على التأقلم والتعايش فى أى وضع تفرضه الظروف . أحتاج لهذا النوع إما لأننى أحياناً أكون ساذجة ، وأحب من له خبرة لكى يقود حياتى أو فقط لأننى أعرف ظروف الحياة ، ولا أريد أن أقضى وقتاً فى تعليم خبرات ، وفن الحياة لرجل لا يعرفها .

شخصية الرجل المثالى

- ♥ صريح - أى من لا يحاول خداعى ومراوغتى ، ولكنه تلقائى وأمين معى حتى لو كانت الحقيقة مؤلمة ، مثل أن يخبرنى جدلاً بأن هناك بقايا طعام عالقة فى أسنانى منذ أيام .
- ♥ حسى - أى من يشبع رغباتى الحسية كما أريد بطريقة مثيرة بعض الشيء . أحتاج لذلك لأننى هادئة أكثر من اللازم عادةً أثناء ممارسة العلاقة الحميمة ، وأحتاج لمن يوجب بداخلى الجانب الحسى ، أو لأننى بالفعل حسية ، وأريد من يشاركنى هذه الميول .
- ♥ متحمس - أى من يسعى للنجاح فى كل مجالات حياته . هذا مهم بالنسبة لى لأننى أريد أن أحيأ كملكة متوجة ، ويعيش أطفالى كالأمرأء وليس كالشحاذين .
- ♥ مستقر نفسياً - أى من يمنحنى الشعور بالأمان ؛ لأنه ذو شخصية صلبة ويعتمد عليه . هذا مهم لى لأننى أعشق الحرية ، أحتاج لمن يمنح حياتى الثبات والاستقرار ، أو لأننى أجاهد من أجل أن يمكن الاعتماد على من جانب الآخرين ، ولن أتحمل من لا يعاملنى بالمثل .
- ♥ بلا هموم - أى من يساعدنى على الهروب من الضغوط والتوتر بأسلوبه البسيط الهادئ ، وتوافقته مع تيار الحياة . هذا رائع لأن الحياة قصيرة ولن نقضيها فى القلق طوال الوقت .
- ♥ تلقائى - أى يمكنه أن يعيش حياة مثيرة ، ويحيا اللحظة بلحظتها ، ويتصرف تحت وطأة اللحظة الراهنة . هذا مهم لى لأننى أعتقد أن التخطيط أكثر من اللازم يمنع الاستمتاع بالأوقات السعيدة .
- ♥ غير متوقع - أى يجعلنى دائماً فى حالة ترقب ودهشة وإعجاب وبذلك لا يشعرنى بالملل أبداً . هذا مهم لأنه على الرغم من أننى أميل للنظام فى كل شىء لكن أكثر ما أكرهه هو الرقابة والملل ، والحياة على وتيرة واحدة فى روتين سقيم .
- ♥ منظم - أى من يقوم بأشياء مثل سداد الفواتير ، ويتأكد من أن كل شىء يتم إنجازة على ما يرام . هذا رائع لأننى أحياناً أضرب أخماساً فى أسداس ، ولا يمكننى تنظيم أمورى .

- ♥ مسؤل - أى يمكننى الاعتماد عليه لكى يفعل ما يلزم نفسه بفعله . هذا مهم لأننى بحاجة إلى رجل يشاركنى القيام بالأعباء والمهام غير المتمعة بقدر متساو ، وكذلك الحال فى الأمور المتمعة أريد أن نتشارك فيها بالتساوى أيضاً .
- ♥ مغامر - أى من يمنحنى مشاعر جياشة ، وانفعالات حادة وحياتنا معاً تكون فى صعود وهبوط ، مستمرين وبذلك يشعرنى بأننى على قيد الحياة حقاً . هذا مهم لى لأننى أشعر أن حياتى راكدة وبلا إثارة ، وأشعر بالسأم فى غير تلك الحالة .
- ♥ مستقل - أى من يحب قضاء وقت طويل بدونى ، ويسمح لى بنفس الشىء ، ولا يشعرنى بأى ضغط أو أننى مسئولة عن مشاعره وانفعالاته . هذا رائع لأنه لا يوجد شىء يزعجنى ويُسئمنى أكثر من التعرض للضغط .
- ♥ اتكالى - أريد أن أتيقن من أنه لن يتركنى أبداً لأنه سيشعر وكأنه تائه وضائع بدونى . هذا مهم لأننى لا يمكننى التعامل مع الألم العاطفى الانفعالى بمفردى بشكل جيد .
- ♥ ثرثار - يجعلنى مستمتعة بوقتى معه حتى الساعات الأولى من الفجر بحواراته المتمعة . هذا مهم بالنسبة لى لأن لى الكثير لأثرثر فيه أيضاً .
- ♥ مفعم بالثقة - أى مؤمن بنفسه ، ويجعلنى أثق به . هذه الصفة تجعلنى أشعر بالسعادة إزاء مكانى فى هذا العالم ، وأشعر أيضاً بالأمان إزاء المستقبل .
- ♥ حكيم - أى من يفكر قبل أن يقوم بأى شىء ؛ لأنه تعلم ذلك من واقع خبراته فى الحياة . هذا مهم لى لأننى أحياناً أحتاج إلى الإرشاد والتوجيه ، وأحب أن يكون شريك حياتى قادراً على إسداء النصائح العملية لى .
- ♥ منتظم - أى أنه قوى بشكل كاف لكى ينظم حياته ، ويتبع قواعده الخاصة به . هذا مهم لأننى سأتمكن من أن أثق به دائماً لأنه سيفى بوعوده .

المهارات الاجتماعية : هل تبحثين عن رجل يحب الانطلاق والقيام بأمر كثيرة ، والانخراط في العديد من المهام ، ولديه أجندة تكتظ بالمقابلات الاجتماعية ؛ أو تريدين رجلاً يحب المكوث في المنزل طوال الوقت ؟ هل تفضلين النوع ذا الوعي الاجتماعي والدافع السياسي ؛ أم الرجل الذي ينبع شعوره بأهمية المجتمع من إحساسه القوي بأسرته ؟ هل تريدين من يهوى إقامة الحفلات في منزلك ، أم يحب أن يتلقى الدعوات في حفلات الآخرين ، أم يفضل قضاء الليلة أمام شاشة الحاسب الآلى على الذهاب لحفل ما في أى يوم في الأسبوع ؟

خذى وقتك في التفكير فيما يجعلك تشعرين بالراحة ، أو ما يمكنك اعتياده بسهولة ، وضعى دائرة حول الصفات التى تريدينها فيما يلى :

- ♥ متعهد حفلات العمل - أى يقيم الحفلات في المنزل لدعوة شركائه في العمل .
- ♥ خبير سياسى - لست متأكداً هل يحب الحديث فى السياسة أكثر من ممارسة العلاقة الحميمة أم لا ، وربما يحب ممارسة العلاقة الحميمة أثناء الحديث فى السياسة .
- ♥ محب للحياة الأسرية - كل ليلة يقضيها مع الأسرة : يلعب لعبة الحروف ، وبنك الحظ وغيرها من الألعاب ... ولا يمل أبداً من بقائه مع أسرته طوال الوقت .
- ♥ محب للبقاء فى المنزل - يفضل عدم الخروج ، ويحب الجلوس بملابسه الداخلية فى المنزل لمشاهدة التلفاز .
- ♥ محب للسهرات الطويلة - يمكنه الرقص طوال الليل معك فى أماكن السهرات ، ثم يتمكن من الذهاب للعمل فى صباح اليوم التالى مبكراً بطريقة ما .
- ♥ يتسلى لمنزله ليلاً فى وقت متأخر - لا يحب المكوث فى المنزل ، فكل حياته فى الخروج والمرح طوال الوقت .

- ♥ ذو علاقات كثيرة - أى من يحب الذهاب لحفلات كثيرة لرجال الأعمال ، ويحضر كل الاحتفاليات ، والمناسبات المهمة ، ويوزع بطاقة العمل الخاصة به ، ويتعارف على الأثرياء والمهمين .
- ♥ رجل خير - الحياة بالنسبة له عبارة عن حفلات خيرية طوال الوقت .
- ♥ متحمس للرياضة - إذا كانت هناك مباراة مهمة فستعرفين أين تجدينه : فى أحد النوادى التى لها شاشات تلفاز كبيرة ، وأرضيتها مفروشة بنشارة الخشب .
- ♥ مهووس بالسفر والتجوال - إنه رجل يعشق الترحال حقاً أن يتزلج فى مدينة " سانت موريتز " ويقضى الصيف فى مدينة " سانت تروبيز " والشتاء فى " سانت بارتس " .
- ♥ اجتماعى لنصف الوقت - يحب البقاء فى المنزل لكن من وقت لآخر ، ويحب الخروج وتناول العشاء مع أصدقائه .
- ♥ مهووس بالزواج - الحياة بالنسبة له عبارة عن مونتاج طويل لحياة زوجية سعيدة ، ويريد أن يفعل كل شىء معى وحدى .
- ♥ مقيم الحفلات - منزله مكان لإقامة الحفلات ، وتناول الطعام ، والحصول على المرح للجميع .
- ♥ ضيف دائم فى الحفلات - غالباً ما يتم دعوته لحفلات فى منازل أصدقائه .
- ♥ يتجنب الحفلات - يكره الحفلات ، ولا يحب بذل أى جهد للحفاظ على صداقاته .
- ♥ عاشق الطبيعة - يعشق السير لمسافات طويلة فى الغابات ، ويحب إقامة المعسكرات والمخيمات ، ومشارك فى جميع نوادى محبى الطبيعة . إنه كفتيان الكشافة ، ويحب التنزه فى الحدائق العامة .
- ♥ رياضى - عداء من الطراز الأول ، ورياضى بارز لا يضاھيه أحد ، ومتسلق للجبال ، ويجتاز كل البلاد على دراجته . حياة مثل هذا الرجل تدور حول الرياضة والأداء العالى .
- ♥ رب الأسرة - دائماً يلبى ويشبع كل احتياجاتنا المادية .

♥ أب فاضل وزوج رائع - يتناول العشاء مع أسرته بعد يوم عمل شاق ، ويستمتع بوقته مع الأطفال فى عطلات نهاية الأسبوع ، ومرة كل أسبوع يخرج مع زوجته فقط دون الأطفال .

٤ **أسلوب العلاقة :** أى الجوانب المتعلقة بكيفية تعامل فتى الأحلام معك ، وبالشكل الذى تريدينه . هل أنت مهتمة برجل يريدك أن تكونى كل شىء فى حياته ، ويشملك فى كل خطته ؟ أم تفضلين حياة منفصلة وخاصة ولا تمنعين من الحصول على إجازة من الزواج كل فترة ؟ هل تريدين رجلاً رومانسياً يقول ويفعل أشياء عاطفية نمطية معتادة ؟ لأنك ، **واسمعى لى بقول ذلك ، إذا كنت تريدين رسالة غرامية كل أسبوع ، وتزوجت بشخص غير رومانسى فستشعرين بالإحباط فى السنوات المقبلة .** نفس الشىء ينطبق على أسلوب تربية الأطفال . هل تريدين رجلاً يشارك بشكل كبير فى تربية الأطفال ، أم يترك مهمة التربية بأكملها لك ؟

ماذا عن المسائل المالية ؟ ما دور الرجل المناسب الرائع فى المسائل المالية فى العلاقة الزوجية ؟ هل يعتبر الزواج شراكة مالية ، أى أنها " أموالنا " معاً ، وستناقش فى كل القرارات ، أم أنه يفضل تحمل مسئولية التخطيط المالى وحده ؟ هل تريدين رجلاً يحتاج لمنزل جميل ومرآب يتسع لثلاث سيارات ، وجهاز ستريو فخم ، وأحدث جهاز تلفاز ، وأحدث أجهزة وأدوات المطبخ وغيرها من الأثاث ، أم رجلاً لا يكتثر بالماديات فى الزواج ؟

بعد ذلك نأتى للجوانب الحسية . هل تريدين رجلاً يهتم بممارسة العلاقة الحميمة أم مرة واحدة فى الشهر تكفى ؟ هل أنت تهتمين بالعلاقة الحميمة ، أم أنك تقليدية ومحافظه فى مسألة الجنس ؟ يجب أن تحددى رغباتك فى هذا الصدد . إذا كنتما متوافقين جنسياً فهذا سيجعلك تجدين عنصراً إضافياً فى كيمياء الحب ، وحرارة وحدة المشاعر المتدفقة فى العلاقة الزوجية .

خذى بعض الوقت لكى تفكرى فى كيفية تعامل فارس أحلامك مع علاقتكما ، ثم ضعى دائرة حول الصفات التى تروق لك :

الفصل الثانى

- ♥ النوع الذى يعبر عن انفعالاته وعواطفه ومشاعره بطريقة لفظية .
- ♥ العاشق : أى من يعبر عن عواطفه عن طريق الإيماءات الرومانسية كالأحضان والقبلات .
- ♥ الرومانسى كما يوجد فى شخصيات الأفلام .
- ♥ له دور كبير فعال فى تربية الأطفال بأسلوب مناسب .
- ♥ يتحكم فى الشئون المالية .
- ♥ يرغب فى المشاركة فى المسئولية المادية والدخل .
- ♥ حسى لدرجة كبيرة .
- ♥ ليس حسياً بدرجة كبيرة .
- ♥ منعزل ومبتعد ، ولا يعطى اهتماماً كبيراً لمن حوله .
- ♥ رحيم وعطوف لكنه يظل هادئاً وعاقلاً .
- ♥ جشع ومحب للمال ويحصل على ما يريد دائماً وخاصة كل وسائل الراحة المادية .
- ♥ عاشق للحرية وبوهيمى ، ولا يحتاج للكثير من وسائل الراحة المادية .
- ♥ شخص ذو شخصية قوية وعنيد ، ويطالب باستماتة بأن يفعل ما يريد .
- ♥ شخص متفتح يقبل أنصاف الحلول ، وتسوية الخلافات .
- ♥ لا يطيق الانفصال عنك .
- ♥ يحتاج للكثير من الوقت على انفراد فى عزلة .

♥ **التوافق الروحى :** سواء كنت متدينة أم لا ، فإن الحقيقة هى أنك فى العالم المثالى الخيالى سترغبين غالباً فى أن يتفق شريك حياتك مع آرائك فى التوافق الروحى ، وربما لا تريدين ذلك ؛ ربما تفضلين الزواج بمن له منظور آخر يختلف عنك . مهما كان رأيك ، فمن الأفضل معرفة وتحديد ما تريدينه . المعتقدات الروحية تغرس فىنا بعمق أثناء تربيتنا ، وفرصة أن يتخلى المرء عن معتقداته الراسخة ليست كبيرة . بكل تأكيد قد يغير المرء معتقداته ؛ لكن إذا كنت متدينة فلا تتزوجى من شخص غير متدين ، وتصلى طوال حياتك من أجل أن تحدث معجزة ويؤمن بمثل

شخصية الرجل المثالى

إيمانك . هذا هو معنى الإحباط بعينه . استعرضي القائمة التالية ، وضعي علامة على الطريقة التي تتفق مع اتجاهك الروحاني .

- ♥ إنه على نفس دينك ومتدين جداً .
- ♥ إنه على نفس دينك لكنه ليس متديناً جداً .
- ♥ إنه ليس متديناً بالمرّة ، لكنه ينحدر من نفس مرجعيتك الدينية .
- ♥ إنه شخص غير متدين بالمرّة .
- ♥ لا يهم هل هو غير متدين أم لا طالما أنه متفتح ذهنياً ، ويحترم معتقداتك الدينية .

♥ **السمات الجسدية :** الآن دعينا نحدد الملامح الشكلية لفتى أحلامك . هل يجب أن يكون ضخّم الجثة ، أم ربما جسدك ضئيل الحجم ، وتريدين رجلاً مناسباً له من حيث الجسد الصغير ؟ هل يجب أن يكون رياضياً ؟ هل ينبغي ألا يكون أصلع ؟ (احترسي من هذا !) إذا كان هذا هو الأمر المهم فهل تحبين أن يكون شعره بنياً ، أم أشقر ، أم أحمر ؟ بالتأكيد كلها أمور تبدو تافهة وسطحية ، وقد تفكرين كالتالي : " ومن يكثرث لكل هذه الأمور طالما أن به كل الصفات الأخرى التي أريدها ؟ " أنا أتفهم ذلك لكن تابعي معي ما أريد قوله حتى النهاية . بالتأكيد ليس هذا هو الأمر الوحيد في العلاقة مع الرجل - وليس شيئاً مهماً بالطبع - لكنه جزء من المعادلة التي تريدين صياغتها في تحديد مواصفات فتى الأحلام . لذلك بادري بملء ، أو وضع دوائر على ما تريدينه من صفات شكلية إذا كان لديك تفاصيل محددة .

- ♥ لون الشعر وتسريحته .
- ♥ لون العيون .
- ♥ السن .
- ♥ الطول .

الفصل الثاني

♥ نوع شكل الجسم : رياضى ، نحيف ، مفتول العضلات ، ذو حجم متوسط .
♥ صوت جميل .

كان هذا هو الجزء الممتع . لديك الآن رجل ذو نسبة ٨٠٪ - على الأقل على الورق . الآن يأتى الجزء الصعب فى أى حياة زوجية ، حيث يتم مزج حياتين لشخصين مختلفين ، وبالتالي سيكون هناك بعض الآلام المتعلقة بالتكيف مع الآخر . يجب أن ترغبى فى التضحية ببعض من وقتك ، ومكانك ، وأموالك ، وجهدك وحريتك - وبالتأكيد يجب أن ترغبى فى التنازل عن بعض ما تريدينه ، وترضى بأنصاف الحلول .
الآن وقد انتهيت من وضع دوائر حول الصفات المرغوبة ، استعرضى خياراتك ، واحذفى أى عناصر زائدة ويمكنك الاستغناء عنها . وبذلك أعنى أى صفات تقع فى نسبة الـ ٢٠٪ بك ، والتي تنطبق على الرجل الذى قد لا تنجذبين إليه فى بادئ الأمر ، لكن إذا منحته الفرصة ، وتركته يغريك بالابتعاد عن الحلم بالرجل الخيالى صاحب نسبة ١٠٠٪ ، والذى لا يوجد على أرض الواقع ، قد ينتهى بك المطاف إلى قضاء وقت رائع مع الزوج المناسب .

كونى جادة

والآن استعرضى قائمة رغباتك مرة أخرى . هل مازالت طويلة جداً ؟ هل كل ما بها مهم جداً ، ولا يمكن الاستغناء عنه بل يجب الحصول عليه ؟ ألم تدعى مكاناً لأنصاف الحلول والتسوية ؟ هل تقلصين من فرص التعارف على الرجل المناسب بمعاييرك العالية جداً ؟ خذى بعض الوقت للتفكير فى خياراتك فى الماضى . أو إن اضطررت لذلك فكرى فى هاتفك الجوال الذى لم يعد يرن هذه الأيام . أين تكمن المشكلة ؟ إذا كانت قائمة خياراتك طويلة جداً كذراعى ، فأنا أعرف لماذا لا يتصل بك أى رجل -

شخصية الرجل المثالى

فأنت تستبعدين بمعاييرك العالية المرتفعة أكثر مما يتم استبعاده بمعايير الضيوف المهمين المدعوين لحفل توزيع جوائز الأوسكار! حان الوقت لكى تبحثى بعمق أكثر ودقة أكثر بين المرشحين للزواج بك ، وكأنما تنظرين بنظارة معظمة فى الميدان بحثاً عن الرجل المناسب . لنفترض مثلاً أنك تحتاجين لشراء سيارة ، وتريدين بها مقاعد قوية على أحدث طراز ، ولكن فى نفس الوقت تريدين بها تكييفاً ، ولنفترض مرة أخرى أنك لا يمكنك الحصول على كلتا الميزتين لأن نقودك لن تكفى . هل ستقضين باقى حياتك فى الذهاب لعملك سيراً على الأقدام ، أم ستتنازلين عن بعض المميزات ؟ لنفترض الآن أنك قابلت الرجل الذى يملك الأمانة والطموح ، ربما يمكنك أن تعتادى الحياة بدون روح الدعابة مثلاً .

إذا كان جميع الرجال المتقدمين للزواج منك ، أو الذين يحاولون التعرف عليك جميعاً غير ملائمين لك ، فإن المشكلة هنا معكوسة فإنك لا تفاضلين بين الرجال أو تختارين وتنتقين بشكل مناسب . التسويق العام قد يكون مربحاً للغاية - إذا تم ابتكار منتج جديد رائع لتخزين بواقي الطعام . لكن هذا ينطبق على السلع ، وأنت لست بسلعة إذا كنت تقومين بتسويق صحبتك التى يسعى الكثيرون للحصول عليها ، فأنت هكذا تبخسين من مكانتك ، وما تستحقينه ؛ حيث ستنهال عليك طلبات التعارف ، ولن تكون لديك طريقة ذكية للانتقاء والاختيار . أنا أعرف امرأة شابة تقضى حوالى ليلتين فقط كل شهر فى منزلها ، وأنا لا أمزح ؛ فهى تخرج طوال الوقت إما مع صديقاتها ، أو مع أى رجل يواعدها . لكن إحدى المنتجات التى أتعامل معها تعد صديقتها ، وتخبرنى بقصتها المؤسفة . هذه الفتاة تخرج مع أى رجل يرغب فى التعرف عليها . إنه لشيء عجيب حقاً ، حتى المطاعم التى تقدم الوجبات السريعة لا تسمح بدخول الجميع إليها . هاتان المرأتان خرجتا معاً إلى المدينة ، وقالت لى المنتجة : " لن تصدقنى عندما أخبرك عن مظهر وشكل الأحمق الذى حاول التعرف على " ماريسول " ليلة أمس . لكنها - ولن تصدقنى - أعطته رقم هاتفها الحقيقى " . تلك الفتاة ليس لديها مصفاة ، أو مُرَشِّح

لتنلقى به الرجل المناسب ، فهي تخرج مع أى رجل مهما كان يطلب مواعدها ، ولقد جاوزت سن الثلاثين ، ومازالت تشعر برغبة ملحة للاستحواذ على انتباه الجميع ، وكأنها طفلة في الخامسة من عمرها .
ولذلك عليك فحص قائمتك . هل هي حقاً أقصر من اللازم ؛ ربما كنت تسمحين للرجال بأخذ فرص متساوية للتعرف عليك بشكل أكثر من اللازم . وربما في الوقت الحالى ستبدئين فى الاعتقاد بأن كل الرجال سيئون وحمقى ، لأنك قابلت العديد منهم ، ولم يروقوا لك ولم يلائموا مواصفاتك . إذا كانت القائمة تحتوى على أقل من خمس صفات ، فأنت بحاجة إلى بناء بعض الحواجز والجدران حول نفسك إلى حد ما . اجعلي بينك وبين الناس حدوداً واضحة . حاولي أن تتعرفى على أذواقك الحقيقية ، وما تفضليه فى الرجل الذى ترغبين فى أن يكون زوجاً لك . لا تكونى من نوع النساء اللاتى يفضلن التعرف على أى رجل فحسب عن الوحدة ، عندما تفعلين ذلك وتواعدين أى شخص بلا تمييز فأنت بطريقة غير مقصودة تجلبين لنفسك الشعور بالوحدة - حتى عندما تكونين بصحبة الشخص الخطأ ستشعرين بالوحدة جداً .



الرجل السيئ

تعلمين كما أعلم شعورك عندما تشير ساعتك البيولوجية إلى تقدمك فى السن وأنت بلا زوج ، بينما تحضرين حفلات زواج صديقتك التى تتزوج للمرة الثانية من السهل جداً أن تفزعى وترثى لحالك . قد تشعرين بالإحباط وتفكرين كالتالى : " من لديه الوقت لكى يفكر فى أى معايير ؟ سأقبل أى رجل يرغب فى الزواج منى - سيكون هذا كافياً بالنسبة لى ، أى رجل يتقدم لى سأقبله مهما كان ! " . لا أريدك أن تفعلى ذلك ، ولهذا السبب قضينا كل ذلك الوقت فى تحديد الصفات والسمات التى تريدينها فى الرجل المناسب .

شخصية الرجل المثالى

تظنين أنك جديرة بالحصول على ما تريدينه ، فستحولين أى رجل مناسب إلى رجل سيئ يعاملك بأسلوب سيئ بسبب نظرتك إلى نفسك . نحن نظهر للناس الطريقة التى نريد أن يعاملونا بها ، وإذا كان هاتفك الجوال يمتلئ بمكالمات من رجال غرباء عابثين من راغبي التسلية فانظري جيداً إلى كيفية تقديرك لذاتك ، وأجيبى عن الأسئلة التالية :

١. هل أود معاملة أكثر احتراماً من الرجال ؟
٢. هل أوافق على رغبات الآخرين كثيراً ؟
٣. هل أفضل مراعاة مشاعر الآخرين على حساب مشاعرى ؟
٤. هل غالباً أتجاهل أو أنكر ، أو أتقاضى عن مشاعرى الحقيقية ؟
٥. هل أخاف من عدم تلبية رغبات الرجال حتى لا يهربون منى ؟

إن أجبت بـ " نعم " عن سؤال واحد ، أو اثنين من الأسئلة المذكورة أعلاه فاسترخى واهدئى ، لأن ما تفعلينه هو أنك تطلبين من الرجال بطريقة غير مباشرة أن يسيئوا معاملتك . فى الفصل (٣) (٤) سأوضح لك كيف تتوقفين عن إظهار شكوكك وظنونك فى نفسك أمام الجميع ، وتبدئين إرسال رسالة إلى الآخرين بأنك تستحقين كل الاحترام .

الانتقال للخطوة التالية

الآن وقد انتهينا من البحث عن الصفات التى ترغبينها فى فتى الأحلام ، وزوج المستقبل ، وعرفت ما هى الصفات التى لن تتحملها ،

وأصبح لديك فكرة عامة عن هدفك . لكن الأهم هو أنك أدركت أنك لن تسعدى بمجرد قائمة أو ملخص بالوصفات المرغوبة مدونة على الورق . ما سيجعلك تتقدمين بخطوات إلى الأمام هو علاقة مع من تحترمينه ، وترغبين في قضاء ما تبقى من عمرك معه ، والإحساس بالسعادة والانتماء مع هذا الرجل .

التجربة الدافئة المثيرة في الزواج من رجل جدير بالاحترام - هذا هو هدفك بالضبط . وليس مجرد الزواج من أى رجلٍ وسيمٍ وأنيقٍ ، وينطبق عليه مواصفاتك الشكلية ، فهذا النوع منتشر جداً والدسته منهم بقرش ! بل إن ما تريدينه هو الرجل الذى يمنحك الإحساس والتجربة التى ترغبين فيها ، وهذا النوع يحتاج لوقت طويل لكى تعثرى عليه . لكن الآن تعرفين ما الذى تسعين إليه ، وستجدين أن بحثك عن الزوج المناسب سيكون أسهل كثيراً .



شخصية الرجل المثالى

**** معرفتي ****
www.ibtesama.com
منتديات مجلة الإبتسامة

تعريف شخصيتك

" أكثر العلاقات أهمية ، وإثارة وبها قدر كبير من التحدى هى
علاقتك بنفسك ، ويكون من المذهل للغاية أن تجدى شخصاً يحب
شخصيتك التى تحبينها " .

" كارل براد شو " من مسلسل " Sex And City "

إذا كنت مثل آلاف السيدات اللاتى تحدثت معهن ، فأنت غالباً
تظنين أنه يوجد الملايين من الفتيات الشابات الجميلات ، وغير
المتزوجات أو لسن مخطوبات ، وأن كل الرجال المناسبين إما متزوجون أو
يعدون لزواجهم من خطيباتهم ، ولم يعد هناك رجال مناسبون باقون
لهن ! أنت تبدلين كل ما فى وسعك لملاحقة ذلك ، والبحث عن الرجل
المناسب . قمت بعمل تسريحات شعر مكلفة ؛ وقمت برحلات لكل
مناطق الاستجمام المناسبة مراراً وتكراراً ، وقمت بالاشتراك فى النادى
الرياضى ؛ والتواجد فى بيئات مليئة بالرجال حتى يتسنى لك البحث
عن الزوج المناسب بينهم . وعلى الرغم من كل ذلك تشعرين وكأنك
تنهكين نفسك بلا طائل وتبدلين جهداً كبيراً فى سعيك نحو السعادة
لكنك لا تصلين لأى هدف ، وتنهك سرعتك ، وتضعف قواك فى عملية
البحث المضى عن الزوج المناسب . ثم تجلسين وحيدة فى منزلك ،
وتحكين رأسك وتتساءلين : " ما خطبى ؟ لماذا يختار الرجال سوى من
النساء ؟ من أنا ؟ هل أنا مجرد شىء بلا قيمة ؟ لماذا لا يمكننى الزواج
من رجل ينقذنى من شبح العنوسة ؟ بينما هذه الفتاة غير المهندمة
والشعثة ، التى تدخن ولديها خمس حلقات معدنية فى شفيتها

تسير وهى متأبطة ذراع رجل فى قمة الوسامة والأناقة ! " أو حتى بصحبة أى رجل قد لا يروق لك كثيراً ، لكنه وسيم إلى حد كبير .
لا أعرف الإجابة المحددة لذلك السؤال بعينه ؛ لأننى لا أعرفك معرفة شخصية . ربما هناك جانب ما من شخصيتك يدرك الناس أنه خطأ . ربما يظنون أن هناك ما يبدو سخيلاً ، أو يثير الضحك فى مظهرك ، أو حركاتك ، أو رائحتك . لا أعلم بالطبع ، ولكن أراهن أن الأمر ليس من تلك الأشياء أساساً . لن أخدعك . **عالم الزواج شرس وعنيف للغاية ، وإن أردت الفوز فى لعبة الزواج ، والحصول على العلاقة التى ترغبينها فيجب أن ترفعى مستوى ممارستك للعبة .** نعم ، ففى رأى ، على الأقل فى هذه المرحلة أو المستوى ، الأمر بمثابة " اللعبة " . أعرف أن بعضك يفكرن تفكيراً قديماً : " العثور على شريك حياة من أجل علاقة تتوج بالزواج ليس سهلاً كإى لعبة على الإطلاق " . وأنا أقول إنه طالما أنك لست على أعتاب الزواج الآن فاسترخى واتركى أى مخاوف وعراقيل جانباً وابدئى فى الاستمتاع !

السوق الاجتماعى به منافسة شرسة ، والرجال والنساء مازالوا يمارسون لعبة التعارف ، والتوافق منذ قرون عديدة . العملية لا تنحدر لمستوى رخيص إذا مارست اللعبة بأمانة ونزاهة ، وظهرت بشخصيتك الحقيقية ، ففى المقام الأول يجب أن تتعرفى على هويتك وشخصيتك ، ثم تلتزمى بها .

إذن كيف ستنقلين من موقف الجلوس على الخط الجانبى للمعب الحياة ، وتراقبين الآخرين ممن يمارسون لعبة التعارف والزواج بنجاح ساحق إلى موقف المشاركة فى اللعبة بكفاءة ؟ كيف ستتخلصين من دوامة التعرف على الرجال الوسيمين بلا نهاية طوال الوقت ، والذين لا يمكنهم الالتزام بتسريحة شعر ، فما بالك بالالتزام بعلاقة جادة تنتهى بالزواج معك ؟ لنتناول الأمر بجدية ، ماذا ستفعلين لحل هذه المشكلة - عدا الهجرة لولاية " ألاسكا " ، أو الانضمام لإحدى الجمعيات ، أو الحصول على وظيفة فى سوق البورصة لكى تكون الاحتمالات من ١ إلى ١٠ فى صالحك للحصول على زوج ؟ !

أول ما سأخبرك به هو أنك غالباً على حق : زميلتك فى العمل فى قسم الحسابات قد تكون أطف وأظرف وأجمل منك . والسبب فى أنك قضيت آخر أربع عطلات نهاية الأسبوع تشاهدين التلفاز مع قطتك بينما عطلات زميلتك محجوزة من قبل خطيبها لعدة شهور مقدماً ، هو أنها أفضل منك - فى ممارسة لعبة التعارف والزواج . لقد قلت ذلك ملايين المرات : " إما تحصلين على الشئ ، أو لا تحصلين عليه " . موضوع هذا الفصل هو ما تحتاجين للحصول عليه - أى تحديد أفضل صفات شخصيتك . هذا يعنى أن تكونى أمينة مع نفسك بخصوص نقاط قوتك وضعفك ، وهذا شئ ليس سهلاً دائماً . قد يكون من المؤلم لك أن تعترفى أنك أحياناً تخجلين ، أو لديك نزعة للتحكم فى الآخر ، أو أى نقاط ضعف أخرى ، لكن معرفتها وتقبلها كجزء من شخصيتك يمنحك ثقة لا يمكن أن تكون مزيفة . مثل هذا الوعى يسمح لك أيضاً بفهم الخصال التى تجعل الآخرين ينفرون منك ، على المدى الطويل والقصير ، وكيف تكبحين جماح تلك الخصال حتى لا تعوق علاقاتك .

بمجرد أن تحددى كل خصال وسمات شخصيتك ، وتتقبلها يمكنك إظهار الخصال المرغوبة للآخرين ، وكأنها منتج له صفات محددة . اعتبرينى مثلاً على ذلك ؛ عندما تشاهديننى فى برنامجى التلفزيونى ، أو تشتترين أحد كتبى ، أو تحضرين ندواتى ، فأنت تعرفين ما ستحصلين عليه لأنه منتج محدد المواصفات . إنه المنتج الذى يقدم تمثيلاً للواقع بشكل مباشر وواضح وصريح بدون خداع . هذا هو منتج د. " فيل " ذو المواصفات المحددة ، لكنه ليس تعبيراً كاملاً عن شخصيتى ، فهناك جوانب أخرى فى تعريف شخصيتى ، مثل دورى كأب وكزوج وكمتمدين ، وعضو فى أنشطة دور العبادة ، وهناك القيم التى أؤمن بها وقصة حياتى - لن يرى أحد كل ذلك فى كل موقف . لكن فى أى سياق تشاهديننى فيه أو تقابليننى ترين جانباً فرعياً من جوانب شخصيتى ، وهو جانب حقيقى وغير زائف ، ولكنه جزء منى ؛ ولكنى أنا الذى أختار إظهاره وفقاً لمقتضيات الموقف الراهن .

تعريف شخصيتك

مفهوم "تعريف شخصيتك" هو المفهوم الواسع الشامل لسمات شخصيتك كلها داخلياً وخارجياً ، بينما المنتج ذو المواصفات المحددة هو الجانب الذى تختارين إظهاره فى الموقف الاجتماعى المحدد . والآن لا ترتكبي أى أخطاء : بعد أن قررت ركوب هذا الحصان فى سباق الحياة ، فإن خبرتك بأكملها فى ساحة التعارف ، والناحية الاجتماعية ، والزواج ستتغير إلى الأبد .

إذا لم تتقبلي شخصيتك فمن سيتقبلها ؟

سأكرر عبارة ذكرتها سابقاً لكنها تستحق التكرار : **أول من يجب إقناعه بهويتك وشخصيتك هو أنت نفسك .** تلك خطوة أولى فى غاية الأهمية فى تحديد " تعريف شخصيتك " ، ولها تسمية أخرى من ابتكارى : تحديد حقيقة هويتك - أى ما تقولينه لنفسك دون مرأى ، أو مسمع من الآخرين . إذا كنت تقولين للآخرين إنك أعظم شىء فى الوجود بعد اختراع جهاز (IPOD) لكن فى قرارة نفسك تحقرين من ذاتك كلاعبة رياضة فاشلة ، أو فتاة بدينة ، ولا يمكنها جذب أى رجل منها ، إذن أمامك ليالى وحدة طويلة أكثر من الراهبة التى تعتزل الناس . هذا يعنى أنك ستجنين نتائج تتوافق مع هويتك الحقيقية .

أنا أعنى ما ذكرته للتو حقاً ، لا أهتم بمدى التآلف الذى تظهرين به شخصيتك ، أو مدى صلابه حجتك وجدالك ؛ إذا كانت حقيقة هويتك هشة وضعيفة ، ومليئة بالعيوب فيمكنك التظاهر بأنك ملكة جمال الكون ببساطة ، لكن تحت هذا الستار الواهى أنت تؤمنين بأنك تعيشين وهماً أو كذبة كبيرة ؛ لأنك فى الواقع مجرد كائن هش بعيد عن الحياة وعن الحب ، ومصيره التجول على ظهر هذا الكوكب وحيداً . إذا كان ذلك اعتقادك عن نفسك فسيشعر بذلك الناس حتى فى دقائق قلبك ، وينفضون من حولك . سيقولون لأنفسهم : " إنها تعرف شخصيتها أكثر من أى فرد ، وإذا كانت تظن نفسها بلا قيمة فمن أنا لأجادلها فى ذلك لأعارضها ؟ وداعاً ! " أو ربما سوف تجدين شخصاً مملاً وفاشلاً لا يهتم

بمن معه أو بمعرفة شخصيتك طالما أنه يلتقى بأى فتاة فحسب - أى فتاة ولا يهم من هى . هذا شيء لن ترغبى فيه لنفسك أيضاً ، فأنت تستحقين أفضل من ذلك . ثقى بى - هناك فرق كبير جداً بين كونك مع أى رجل ، وبين وجودك مع الرجل المناسب . إذا كان تصرفك يدل على أنك ستقبلين التعرف على أى رجل ؛ لأن من يتسولون العلاقات لا يحق لهم الاختيار والانتقاء فسيكون مصيرك أن ينتهى بك المطاف بمقابلة الحثالة فقط .

عندما تكون حقيقة هويتك سلبية ، ومليئة بالظنون والشكوك والأمور المشوشة والعار ، فأنت تصيحين بهذه الرسالة لكل من حولك بالآلاف الطرق غير اللفظية . ما تعتقدين أنه شخصيتك الحقيقية يظهر فى لغة الجسد ، وتعبير الوجه ، والأفعال الخاصة بك ، وكلها تتآمر ضدك لتتناقض مع كل كلمة تقولينها ، والانطباع الذى تسعين جاهدة لتركه لدى الآخرين . حسناً ، لقد فهمت الآن ، لديك تاريخ قد لا تفخرين به وقد يكون مصدرًا للخزى والعار . ربما هرب منك الكثير من الرجال الذين وعدوك بالزواج . النقطة الأساسية هنا هى أن كل ذلك كان فى الماضى ، ولا يمكنك تغييره مهما فعلت . **ما يمكنك القيام به حقاً هو قضاء ٥% من وقتك فى محاولة التفكير فى ما إذا كنت مستاءة من الماضى ، والخبرات السابقة المؤلمة ، و ٩٥% الباقية من وقتك اقصيها فى التفكير فيما ستفعلينه إزاء ذلك .** والآن ، من الممكن أن يكون لديك جراح غائرة وعميقة فى حياتك مثل أن تكونى قد تعرضت للتحرش الجنسى أو الاغتصاب . إذا حدثت لك تلك الأمور فإن معاملتك تكون حقيقية ومفهومة ، ولها مبرراتها ، ومن المتوقع أن تكون صورتك الذهنية عن نفسك سلبية ، وكذلك شعورك بقيمة ذاتك وحقيقة هويتك . لا تحقرى من شأن تلك التجارب بأن تقولى لنفسك يجب أن تستجمعى قواك ، وتتغلبى على هذه المواقف وتأثيرها عليك ، لأنها تجارب تجعلك تبخسين قيمة ذاتك ، مما يؤدى لعقود زمنية من الاعتقاد بأنك كالبضاعة الرخيصة بلا قيمة لا يرغبها أحد سوى للتسلية فقط . على الرغم من أن ذلك يعتبر تفكيراً خاطئاً ، لكنه له مبرراته . أنت غالباً بحاجة إلى مساعدة إحصائى نفسى واجتماعى للتغلب على تلك

تعريف شخصيتك

الأزمات . فأنت فى حاجة إلى التصالح مع نفسك لأنك تستحقين ذلك ، فإن أهم علاقة يجب أن تكون مع نفسك أنت قبل علاقتك بأى شخص آخر . ولذلك حاول الحصول على المساعدة ، وإن كانت ليست بغرض إقامة علاقة زواج سليمة اجعلها بهدف الحصول على السلام الداخلى ، والمتعة والبهجة فى الحياة .

تحديد حقيقة هويتك هى أول خطوة فى تحديد " تعريف شخصيتك " . وهى كل شىء عن الرسالة التى تنقلها للناس ، وعن الهالة التى تحيط بنفسك ، وكل السمات التى سوف تتغير . إذا لم تكونى متأكدة من محتوى حقيقة هويتك ، حان الوقت لكى تطرحى على نفسك بعض الأسئلة الصعبة :

١. هل أشعر أننى مضطرة للتكرار ، وإخفاء نفسى ؟
٢. هل أحيا بصحبة شعور بالخزى والعار ؟
٣. هل أحيا بصحبة شعور بالذنب ؟
٤. هل أعتقد أننى ينقصنى الذكاء ؟
٥. هل ثمة سمة سيئة للغاية فى شخصيتى ؟
٦. هل تنقصنى الثقة فى نفسى ؟
٧. هل أعتقد أن (صديقتى المفضلة أو أختى أو إلخ) أفضل منى بطريقة ما ؟
٨. هل أشعر أننى كاذبة ومخادعة ؟
٩. هل أشعر وكأننى مواطنة من الدرجة الثالثة ؟
١٠. هل أشعر وكأننى لا أستحق الحب ؟
١١. هل أشعر غالباً أننى لا أتحكم فى حياتى وسلوكى ؟
١٢. هل أشعر وكأننى كالبضاعة الراكدة . هل تركنى عدد كبير من الرجال لدرجة أننى أشعر أن ثمة خطأ كبيراً بداخلى ؟
١٣. هل أشعر أننى أقل ذكاءً وجمالاً مقارنة بالأخريات ؟
١٤. هل أعتقد أننى لن أجد السعادة أبداً ؟
١٥. هل أقول لنفسى دائماً إننى بلا قيمة ، ولا أستحق أى شىء ؟

١٦. هل أشعر وكأننى أتظاهر ، وأخدع الناس دائماً بهوية مزيفة ، وأنهم على وشك معرفة حقيقتى ؟

١٧. هل أشعر أننى مبهمه ، وليس لى ملامح محددة مقارنة بأقرانى ؟

١٨. هل أحاول التعرف على الرجل المناسب من الجنس الآخر دائماً مع الخوف من الإهانة والجرح ؟

لقد أخذتُك للتو فى فحص منتظم للمحتوى السلبي المحتمل وجوده فى حقيقة هويتك . أول ما يجب أن يكون فى قائمة المهام المطلوب إنجازها هو استبعاد وعلاج وتغيير ، والقيام بأى شىء من أجل ألا يظل هذا التأثير السلبي . لنأمل أن معظم حقيقة هويتك إيجابى ، معظم الناس لديهم نسب متفاوتة بين المقدار السلبي الاجتماعى ، والإيجابى فى شخصياتهم .

سبب أننا نقوم بحصر الحقائق السلبية عن شخصيتك هو أننا جميعاً نولد النتائج التى نشعر أننا نستحقها ، ولذلك إذا كان يمكنك استبعاد ، أو التقليل ، أو التعامل مع الجوانب السلبية ، ستتمكنين من زيادة الجوانب الإيجابية ، وتظهرين نتائج مستمرة وثابتة مع من لديه إحساس إيجابى بقيمة ذاته . أى إذا لم تكونى معجبة بشخصيتك فلن يعجب بك أحد . إذا أحببت شخصيتك فسوف يحبك الآخرون . إذا كنت تعتقدين أنك تستحقين أفضل علاقة وأنجح زيجة ، ستجذبين إلى حياتك علاقة سليمة وإيجابية ومثمرة ومشبعة .

الأمر فى بساطة أن تقول حقيقة هويتك ما يلى : " أنا شخصية متميزة ، ويجب أن ألقى أفضل معاملة " . فإذا جاءك رجل أحقق للتعرف عليك وكل غرضه هو التسلية فقط فيجب أن تقولى له إنه أحقق وإنك لا يجب أن يخاطبك باستهتار فأنت تستحقين معاملة أفضل من ذلك ، ويجب أن يعاملك باحترام وإلا فليبتعد . أما إذا كان تفكيرك هو : " سأقبل التعرف على ، وأتزوج من أى رجل أفضل من أن أظل وحدى " فإنك إذن تحصلين على ما تتوقعينه لنفسك . يجب أن تقولى لنفسك : " أنا أستحق الزوج المناسب الذى سيكمل عمره معى ، ونعيش

تعريف شخصيتك

معاً في تجربة جميلة ، ويتعرف على شخصيتي ونكمل بعضنا البعض ، وليس هدفه من الزواج الجانب الحسى فقط " . إذا كانت حقيقة هويتك سلبية فستكتفين بالتعرف على رجل لا يصلح لأن يكون زوجاً بالمرّة . إذا كانت حقيقة هويتك إيجابية فلن يكون ذلك مصيرك .

هذا سبب أننى لا أريد أن تعلقوا الأصوات السلبية فى رأسك على الأصوات الإيجابية . إذا كانت إجابتك بـ " نعم " عن أى سؤال من الأسئلة المذكورة أعلاه فشمرى عن ساعدك ، وارفعى أكامك للخلف استعداداً للعمل الحقيقى . **لكى تقتنعى حقاً بشخصيتك ، يجب أن تغيّر كل الجوانب المدمرة للذات من إجابات ومفاهيم ، وتحوليهـا لأفكار إيجابية بناءة وليست هدامة .** بمجرد اقتناعك بشخصيتك ستدركين أنك لا تحتاجين إلى رجل فى حياتك لتحقيق الكمال . وهذا يعدل أفكارك عن لعبة الزواج - أن تمارسى اللعبة بعقلية الفائز ، وليس الخاسر . لأنك إذا كنت تخبرين نفسك بأنه يجب أن يكون لديك زوج بسرعة وإلا ستموتين كمدأ ، فأنت تمارسين اللعبة بقلق وتوجس وخوف ويأس ، مما يجعل الرجال ينصرفون عنك - والرجال يستشعرون اليأس فى النساء كما يشعر الكلاب بقرب حدوث الزلازل ، وإذا شعروا باليأس داخلك سينفرون منك ، ولن يعودوا أبداً . ظلت حياتك ناجحة على عدة مستويات ، وأنت بمفردك طوال السنوات الماضية ، وليس هناك ما يدعو للخوف فى أن تظهرى للعالم من أنت حقاً .

" تعريف شخصيتك " يحاول الظهور بشدة

من أنت ؟ لا تتهربى من هذا السؤال ؟ هذا الجزء مهم لتحديد " تعريف شخصيتك " ولذلك من المهم أن تأخذه بجدية . فكرى بعمق وأجيبى عن هذا السؤال : من أنت ؟ والآن اكتبى ما يلى :

أنا

إذا قلت إنك معلمة أو طالبة أو ابنة أو أخت أو امرأة بيضاء عانس ،
فحاولى مرة أخرى . من أنت ؟

أنا

إنه لشيء مزعج أليس كذلك ؟ " من أنت ؟ " سؤال يؤدي لسؤال آخر : " ماذا تعنى ؟ " هل تعنى اسمى ؟ ، عمري ؟ ، ديانتى ؟ ، نوعى ؟ ، وظيفتى ؟ ، دورى فى عائلتى ؟ ، شخصيتى مع صديقاتى ؟ ، شخصيتى مع زملائى فى العمل ؟ الكثيرون منا يحتقر هذا السؤال . نحن لا نحب الكتابة عن أنفسنا ، أو التحدث عن أنفسنا مع الآخرين . نحن حتى لا نحب أن نفكر فى أنفسنا بهذا العمق . وتلك مشكلة كبرى إذا كنت تبحثين عن علاقة زواج .

أن تجعلى نفسك لافتة لأنظار لى الرجال الباحثين عن امرأة مناسبة هو ما يعنى التواصل مع شخصيتك الفريدة من نوعها . هذا هو مصدر قوتك ، ولن يفيد أى شيء غير ذلك - أكرر لا شيء سوى ذلك سيفيدك لإقامة علاقة مثمرة تنتهى بالزواج . يجب أن تعرفى شخصيتك ، وانسى كل ما سوى ذلك . عندما أقوم بمقابلات مع مرضاى فى العيادة النفسية ، وأحياناً يتم إذاعة تلك المقابلات عبر الأقمار الصناعية لمحطات التلفاز عبر البلاد ، سينتهى بى الحال بأننى أتحدث لعشرات المذيعين اللامعين فى نفس الوقت ونفس اليوم . أحياناً يبدو وكأننى أتحدث لنفس الشخص مراراً وتكراراً ، وبالتأكيد لكل منهم اسم مختلف ، ويأتى من ولاية مختلفة لكن لكل منهم على حدة نفس الابتسامة ، وتسريحة الشعر الرائعة ، ونفس اللهجة الأمريكية لأصواتهم . أى أنهم بلا لكنات مميزة ، أو أى تفرد أو تميز . المذيعون الذين أتذكرهم أى البارزون منهم هم من لديهم اتجاه مختلف قليلاً ، النوع المثير الذى يعتبر نفسه بشراً أولاً ثم مذيعاً ثانياً . ولا أقصد أنهم من النوع غير الودود أو الوقح ؛ بل إنهم يحاولون بشكل مستमित محو شخصياتهم الفردية لكى يصبحوا فى القلب المعروف للمراسل الصحفى والمذيع اللامع .

تعريف شخصيتك

يجب أن تحاولي أن تكوني متميزة ، لن ترغبى فى أن تكوني مجرد وجه مألوف وسط الزحام . قد تظنين أن أنظار الرجال لا تتجه إلا إلى الشقراوات الطويلات الرفيعات فى أى مكان ، لكن ألا يبدين متشابهات ؛ كوني متميزة ومختلفة عنهن . أنا لا أقول إنه يجب عليك محاولة الاستحواذ على إعجاب الجميع ، فلا توجد طريقة تجعل كل رجال الحى الذى تسكنين به يرغبون فى الزواج منك . وأنا أعلم أنك لا ترغبين فى جذب جميع الرجال إليك ، بل تحاولين إيجاد الرجل ذى الشخصية المناسبة التى تتوافق مع تعريف شخصيتك ، والذى سيصبح زوجاً مثالى لك .

بعض منكن يا قارئاتي الأعزاء يشبهن نوع المثلثة " جينيفر أنيستون " : فتاة رائعة تسلب الأبواب بسحرها وجاذبيتها ، ولا يسعك سوى الوقوع فى حبها . وهناك نوع آخر من الفاتنات مثل المثلثة " أنجيلينا جولى " . كلتا المرأتين ناجحة وجذابة للغاية وكلتاها تروق لعدد كبير من الرجال - وحتى رجل واحد يمكنه أن يعجب بكل النوعين من النساء لكن الفرق بينهما شاسع كالفرق بين الليل والنهار . كلاهما يترك انطباعاً مختلفاً بالضبط ، لأنهما متميزتان بشكل مختلف تماماً . وهذا ما عليك أن تفعليه - أن تتركى لدى الآخرين انطباعاً متميزاً . لحسن الحظ أنه هناك طرقاً مختلفة كثيرة لكى تفعلى ذلك ولا تشمل هذه الطرق البحث عن زوج أشبه بالمثلث " براد بيت " .

يمكنك انتقاء واختيار عدة طرق لكى تكوني بظلة فى مجال التعارف ، لكن هناك طريقة وحيدة وأكيدة لكى تكوني فتاة حمقاء - وهى أن تنزوى إلى الخلفية حيث لا يراك أحد . أسوأ شىء قد يحدث لك هو أن تذهبى إلى حفل ، أو أى مناسبة اجتماعية ، وفى اليوم التالى ، مجموعة من الرجال الذين كانوا من ضمن الحضور تجدينهم يتحدثون أمامك ، ولا يأتى أحد ليختارك من ضمن مجموعة من الفتيات ! إذا لم يتذكر أحدهم أى صفة مميزة فيك مثل أن تكوني الفتاة الطويلة ، أو الشقراء ، أو ذات الببغاء المتكلم على كتفها ، لأنك ببساطة أخفقت فى ترك أى انطباع أو

تأثير يذكر ، أو أى تأثير من أى نوع ، وبالتالى أهلاً بك فى مدينة العوانس ، وتعداد سكانها واحدة : أنت !

يجب أن تتركى انطباعاً أو ذكرى واضحة ومتميزة عن نفسك لدى كل رجل ، وبذلك سيتذكرك . ربما يعجب بك أحدهم ، ورجل آخر قد لا يعجب بك ، أو حتى لا يكثر لك بالمرّة ، لكن - أهم شيء - أن كلا الرجلين من السهل لهما تذكرك وتذكر خبرتهما معك . كيف تتأكدين من حدوث ذلك فى كل مرة ؟ الإجابة : **حددي تعريف شخصيتك الفريدة ، وقومى بتشكيل منتج محدد تظهريه لكل من حولك . التزمى بذلك ، وزيدى منه ، واعتنقيه كمذهب جديد لحياتك ، وأحبيه من كل قلبك . هذا هو الحصان الذى ستمتطى صهوته فى سباق الحياة .** قد يعجب بعض الناس بذلك ، والبعض الآخر لن يروق له ذلك ، لكن إذا كانت تلك هى شخصيتك الفريدة وأنت ملتزمة بها ، ستجدين رجلاً آخر يلتزم بها أيضاً .

كل ذلك يبدأ بك أنت ، وبتقبلك لهويتك وشخصيتك . لكن هذا لا يعنى ألا تحسنى من نفسك حيثما وكلما أمكن . هذا ليس عذراً لتصبحى كسولة . إذا كنت بدينة مثلاً فمارسى الرياضة ، وأنقصى من وزنك - ليس فقط بهدف تحسين مظهرك ، لكن من أجل صحتك ، وطاقتك ، وتقديرك لذاتك ، واتجاهك العام . هل يبدو ذلك شيئاً سطحياً وتافهاً ؟ ربما لكن إن أردت الفوز فسوف تعملين على الحصول عليه ، وتنتقلين للمستوى التالى للعبة . الفرق بين الفائزين والخاسرين هو أن الفائزين يقومون بما لا يريد الخاسرون القيام به .

إذا كانت ملابسك ، وتسريحة شعرك تبدو من موضة الثمانينات فقومى بتغييرها ! لن تحبى أن يراك الناس ويقول أحدهم : " أوه ، نعم ، أتذكر أن تلك كانت الموضة وأنا طفل ! " . انظرى حولك ، ونمى بداخلك حساسية اجتماعية ، وهذبي من مظهرك وسلوكك . لا تقولى لنفسك ، إنك على ما يرام ولا يهم إن كان طراز ملابسك ليس على ما يرام . بل الأمر مهم جداً . إذا كانت هناك سمة من سماتك قابلة للتغيير ، وتستحق التغيير فغيرها ! حتى الطفل البالغ من العمر خمس سنوات يعرف أنك يجب أن تغيرى هذه السمة . وبالنسبة للصفات التى

تعريف شخصيتك

لا يمكنك تغييرها مثل طولك وذكائك العام ، ونشأتك ، وخلفيتك ،
ومرجعيتك الثقافية ، فقد حان الوقت لتقبلها ، ولا تنظري للخلف فيما
مضى من حياتك .



عسكرة إعادة بناء حب الذات

إذا قلتها الآن فلقد ذكرتها من قبل ألف مرة : الناس تثق في
ذوى السلطة فقط . اعتبرى نفسك سلطة على شخصيتك - إذا
اعتقدت أنك بضاعة مهملة سيصدق الجميع ذلك ، ويعاملك على
أساس وجهة نظرك إزاء ذاتك ، وهذا ينطبق على الرجال بكل
تأكيد . إذا بخست قدر نفسك ، واعتبرت نفسك فاشلة كأمر مسلم
به ، سيكون ذلك هو رد فعل الرجال إزاء شخصيتك . بالكاد
سيتذكرون اسمك وهم يبحثون عن جواربهم في صباح اليوم التالي .
إذا كنت تظنين نفسك من أكثر نساء كوكب الأرض جاذبية فخمني
رأى الرجال الذين يتعرفون عليك في شخصيتك .
من الخطأ أن تظنى أن الحب شيء يحدث عرضاً ، وأننا لا
يمكن أن نتعمد الوقوع في الحب . كل منا ممن أحب قد أوجد
هذا الشعور بنفسه . المشكلة الوحيدة هي أن بعضنا لا يعرف كيف
وقع في الحب . اتبعى تلك الخطوات لتحفيز شعورك بالوقوع في
الحب - فيما عدا أن هذه المرة سنتحدث عن حبك لذاتك . سيكون
الأمر ممتعاً ولن تضطري حتى لشراء ملابس جديدة تملأ خزانة
ملابسك لإبهار ذاتك .

١ . اهتمى بنفسك كثيراً : هل تذكرين كم بدت حياة حبيبك مدهشة
وممتعة من قبل ؟ كنت مهتمة به وبما يفعله . لكى تقعى فى حب
نفسك ، يجب أن تعبرى عن اهتمامك بنفسك بهذه الدرجة ، وكذلك
اهتمامك بحياتك ، وبكل من فيها . معنى ذلك أن :

أ. استثمار الماضي الخاص بك ، وتكوين تاريخ شخصي ثري بالخبرات ، والتجارب ، والقصص الطريفة التي لا تمانعين في إطلاع الآخرين عليها لأنك تعرفين كم هي ممتعة ومدهشة .

ب. القيام بدور أكثر نشاطاً في الحياة الاجتماعية والأسرية ؛ لأنك تريدان معرفة كل شيء عن أقاربك ، والمحيطين بك .

ج. الانهماك أكثر في العمل ، ومع زملاء العمل ، لأن هذا هو المكان الذي يقضى فيه محور حيك . أى أنت . معظم الوقت .

٢. كونى أفضل صديقة لذاتك : إن أردت رؤية نفسك بوضوح تخيلى أنك أقرب صديقة لنفسك ، ماذا ترى أقرب صديقاتك عندما تنظر إليك ؟ ربما ليس الأمور التي تشكين منها ، لكن أموراً أخرى تجعلها تشد مصاحبتك لوقت أطول : أنت كثيرة الابتسام والضحك ، أنت منصتة جيدة ومتعاطفة مع غيرك ، وأنت تسدين نصائح حكيمة . أنت مرحة ومحبة للحياة . كونى واضحة مع نفسك إزاء تحديد ما يجذب الآخرين لك ، ثم اقضى بعض الوقت فى تأمل هذه الصورة المثالية الحالة .

٣. اهتمى بشئونك فقط ، ولا تقارنى نفسك بغيرك : الحشائش دائماً زاهية الخضرة أكثر عند الجيران عدا عندما تكونين فى حالة حب . عندما تقعين مثلاً فى حب رجل يدعى " جيم " لا تفكرى كالتالى : " ياه ، جيم إنسان رائع ؛ لكنى كنت أتمنى لو أن اسمه جورج كلونى " ، وبدلاً من ذلك تؤمنين بأنك قابلت أفضل رجل فى العالم بسبب الترابط الذى بينك وبين ذلك الرجل بعينه ، وهذه هى الكيفية التى أريدك بها أن تتعاملى مع نفسك ، وتشعرى بها : الترابط . كفى عن مقارنة نفسك بالفتيات الطويلات القامة ذوات الخصور النحيلة ، وابدئى فى الإعجاب بنفسك بسبب ابتسامتك الساحرة وبشركت الناعمة ، ومظهرك المفعم بالأمل .

تعريف شخصيتك

منتجك ذو المواصفات المحددة

فى هذا الفصل سنبدأ فى تحسين لعبة التعارف والزواج وكيفية أدائك ؛ لكى يحدث ذات يوم ، وتنظر إليك فتاة أخرى وأنت تسيرين مع زوجك وتقول : " ماذا لدى هذه السيدة وليس عندى - أعنى بغض النظر عن هذا الرجل الرائع الذى يتأبط ذراعها ؟ " . عندما يحدث ذلك يمكنك فقط الابتسام ، وأن تعطيها نسختك المتهرئة من هذا الكتاب .

أراهن أن هؤلاء النساء اللائى تحقدن عليهن ممن حصلن على رجال محترمين ، واللائى سوف تنضمين إليهن عندما تنتهين من قراءة وتطبيق مبادئ هذا الكتاب ، تعتقدن إما أنهن حصلن على ضربة حظ مصادفة بأنهن تواجدن فى المكان والتوقيت المناسب ، أو لديهن من الصفات والسمات ما ليس فيك . هذا هو ما أطلق عليه المنتج ذا الصفات المحددة ، واستراتيجية إظهاره للآخرين . النساء اللائى يحصلن على ما يردن فى الحياة والحب توصلن إلى أفضل وأقوى مجموعة صفات وسلوكيات ، ومواصفات جسدية ، وسمات شخصية جعلتهن متميزات عن بقية بنات جنسهن . لقد حولت تلك النساء كل هذه السمات ، والصفات السابق ذكرها إلى منتجهن ذى المواصفات المحددة - ولقد بذلن جهداً كبيراً لتفعيل كل هذه الخصال القيمة لتحقيق أغراضهن .

فكرى فى جوقه من الأصوات الرخيمة ، كلها رائعة عدا صوت واحد متميز عن الأصوات الأخرى ، هذا هو المغنى الفردى الذى يتقدم الجوقة ، ويعلو صوته على باقى الأصوات فى الغناء الملائكى مع الموسيقى المذهلة . هذا ما يجب أن تفعله لنفسك . عليك أن ترفعى صوتك فوق ما حولك من ضجيج ، كوني بارزة أمام خلفية العالم من حولك ، وتميزى عن حولك من النساء . ولكى تفعل ذلك سنحدد معاً كل السمات التى تميزك عن باقى النساء من حولك لكى تكونى كالمغنى الفردى فى جوقة حياتك العاطفية .

الآن قد تفكرين كالتالى : " ياه ، هنا نجد المشكلة حيث إننى لست متميزة على نحو خاص ، وليس لدى الخصال والسمات الفريدة " . هذا سبب أننى هنا - لكى أخبرك بأن اعتقادك هذا ليس صحيحاً . قد لا تقدرين أفضل سماتك ومميزاتك الآن ، لكننا سنجدها ونستكشفها معاً قبل أن نتطرق لموضوعات أخرى فى الفصلين القادمين من هذا الكتاب . أؤكد لك وجود احتمال أن النتيجة ، أو المحصلة النهائية قد لا تكون ما تمنيته لنفسك ، قد لا تحصلين كل شيء سعيت إليه وطلبتة فلا تعتقدى أن الأمر يشبه وجودك فى مطعم وأنت تقولين للنادل : " سأخذ طلباً من الشعر اللامع ، وآخر من الجاذبية من فضلك وشكراً لك ! " . أنت لست بحاجة لعمليات تجميل وزرع أنف جديدة أو حتى أذن أو شفقتين ، ومن يحاولن اللجوء لعمليات التجميل ينتهى بهن الحال إلى شكل ، ومظهر مزيف وصناعى أكثر من أقنعة عيد رأس السنة - وعادة ما يصبح مظهرهم مرعباً أكثر مما سبق . لكنى أعدك بأنك سوف تجددين ما لديك من صفات مرغوبة تستحقين من أجلها أن يحبك الرجل ويرعاك ، وليس أى رجل بل من تحبينه ويهتمك أمره . لا ينبغي أن تخفى نفسك كأكبر سرفى حياتك ظل دفيناً لسنوات طويلة .

عادةً الرجال ليسوا فى حالة بحث دائم عن شريكة الحياة ، أو الفتاة المناسبة للزواج بنفس الحماس والنشاط الذى تقوم به النساء فى هذا الشأن . لن يدخلوا إلى حياتك وفى ذهنهم هدف وحيد هو تقييم شخصيتك لمعرفة هل أنت من يبحثون عنها أم لا . لن ينقب الرجال بحثاً عن السمات ، والصفات والخصال التى تتوافق مع رؤية محددة لهم عن شريكة الحياة ، وحتى قد لا يعرفون ما هى تلك السمات والصفات والمميزات . قد يقضى الرجل ساعات طويلة بحثاً عن أفضل سيارة جديدة ، أو قارب ، أو تلفاز ذى شاشة كبيرة ، وله أفضل صورة وصوت ، لكنه لن يفعل نفس الشيء مع النساء لأنه ليس " مبرمجاً " على البحث عن الزواج ، أو العلاقة بنفس الدرجة كالنساء ، وتلك قضية سنناقشها فى الفصل السادس . هذا يعنى أنه عليك الاستحواذ على انتباه الرجل المناسب ، وأن تخبرى الرجل بما يود سماعه ليس الحل

تعريف شخصيتك

المناسب ، ومحاولة تخمين ما يريدون ليست الحل المناسب أيضاً لحدوث التوافق . كما سوف تعرفين بنفسك ، فأنت لن تتوافقي مع كل الرجال ، ولكنك قد تكونين النوع المناسب لرجل ما عندما تتوقفين عن محاولة إرضاء كل أو أى رجل .

إذا كنت تتساءلين لماذا يجد بعض الناس شريك الحياة المناسب ، والبعض يخفق فى ذلك ، أوكد لك بأن أحد أهم العوامل هو أنهم اعتنقوا وتقبلوا تعريف شخصيتهم ، وحددوا مواصفات منتجهم ، أى هويتهم وخصالهم . إنه المنتج الواضح والتميز الذى جعل الرجل ينجذب إلى المرأة ، وكان قوياً لأنه حقيقى وليس مزيفاً ، وتقبلوه قبل أن يحاولوا أن يجعلوا الرجل يتقبله .

لدى الجميع ، وأنت أيضاً ، كوكبة من الخصال والمميزات والصفات التى بمجرد تعديدها وعرضها تكسبك قوة لن تتمكنى من تخيلها . كما قلت من قبل ، لا أريدك أن تستمرى فى إخفاء شخصيتك ، وكأنها أكبر سر فى حياتك . لا أريدك أن تنتظرى ضربة حظ ، بل أن توجدى حظك . زوجتى - روبين - فى رأى تعتبر مثلاً واضحاً على ذلك . أعترف ، على الأقل فى رأى - أن لديها من المزايا والصفات الرائعة أكثر من الآخرين . فهى مازالت دائماً وحتى الآن مثالية وتلقائية وجميلة . أعترف أيضاً أن جمالها هو أول شيء جذبنى إليها من أول مرة ، لكن عندما قابلتها ، وبدأت أتحدث إليها ، أصبحت مفتوناً بها . كان لديها نوع من اتجاه الوثائق من نفسه ، ولسان حالها يقول : " شخصيتى ستظل كما هى ، وأعرف ما أريده ، وإذا لم يرق لك حالى سيعجب بى رجال آخرون غيرك " (مازلت أعتقد أنها كانت تراوغنى بذلك التظاهر ، ولكنها كانت مجنونة بحبى ؛ ولكنها لا تريد الاعتراف بذلك أبداً !) كانت مليئة بالحماس والعزيمة ولا تظهر أى احترام وتقدير مبالغ فيه للآخر وكانت لغزاً كبيراً بالنسبة لى . لم تكن الفتاة الفاتنة البارعة الجمال ، وبالتأكيد لم تكن فتاة سيئة . ولكنها كانت من نوع الفتيات الجرىء الممتع غير المتوقع ويملؤها الحماس وحب الحياة وروح المغامرة . عندما يحين وقت المرح والانطلاق تصبح صاحبة بكل تأكيد ، وعندما يحين وقت الهدوء

كانت مترابطة معى بقوة وبشكل جذاب ، ولم تشعرنى أبداً بالملل . كان ذلك هو المنتج المحدد المواصفات الخاص بها . كنت أعلم أنه حقيقى وليس زائفاً لأنه ظل هكذا منذ أن رأيتها لأول مرة ، وحتى بعد زواجنا الذى استمر لأكثر من ثلاثين عاماً لم يتغير ، ولا حتى بمقدار ضئيل . هذا يجعلها متميزة عن الأخريات . إنها لا تهتم هل تضع مساحيق تجميل أم لا ، أو هل شعرها مصفف جيداً أو مرسلٌ فى كل الاتجاهات - ظلت دائماً " روبين " المتألقة المليئة بالحماس . يعرف المرء أنه معها لن يشعر أبداً بالملل . قبل أن أشعر بدأت أسعى بكل جهدى لأنال رضاها عن زواجنا ، وأن تصبح فى الموقع المناسب لها ، ويسعدنا أن تكون زوجة لى . أريدك أن تحصلى على نفس الشيء بالضبط .

أريدك أن تكونى فى مركز القوة فى علاقاتك ؛ لتكونى أنتِ من يسعى الرجل ورائها وليس أنتِ من تسعين وراء الرجل . ثقى بى ، فهذا ما يجب أن تفعله ، وتؤمنى به . إذا اضطررت للسعى وراءه كما تفعل أنثى النمر الجائعة التى تطارد الغزال فيجدر بك أن تتركه لأنه لا يريدك . العلاقات صعبة بالفعل حتى إذا توافق الطرفان ، فلا داعى لإقامة علاقة زواج مع من يسعى للفرار منك . أنتِ تريدين الاستحواذ على انتباه الرجل حتى يلاحظ الدور الذى ستلعبينه فى حياته وتجعلينه يطارده . يجب أن تكونى ذات طبيعة محددة وهوية واضحة متميزة ، وبالتالى ستجدين الرجل المناسب ويجدك ، وسيتساءل أين كنت طوال الوقت الذى كان يبحث عنك فيه طوال حياته .

بالطبع تعرفين هذا النوع من النساء ممن يذهبن لأى مكان ، ويسيطرن عليه بقوة الشخصية . قد لا يكون هؤلاء النساء الأجمل شكلاً من الأخريات ، وقد لا تنطبق عليهن المواصفات التى تروجها وسائل الإعلام عن النساء الفاتنات ، ولا يملكن حتى أى مسحة من الجمال ؛ لكنهن من يحظين بكل الانتباه . قد تحقدين عليهن وتتمنين أن تكونى مثلهن ، لكن إليك أهم جزء : الثقة وقبول الذات هو ما يجعلهن متألمات وهاتان الصفتان ستكتسبينهما بمجرد أن تتقنى أولى قواعد لعبة التعارف على الزوج المناسب ، والتى بالصدفة البحتة هى نفس القاعدة الأولى

تعريف شخصيتك

للمبيعات : إذا لم تكن مقتنعاَ بمنتجك فلن تنجح فى بيعه ، أو إقناع أحد بشرائه .

يجب أن تقتنعى بنفسك أولاً ، ولا أعنى أن تلجئى للهراء المسمى عبارات التفكير الإيجابى ، بل أعنى فقط ، اكتشاف أفضل خصالك ، وأكثر صفاتك المرغوبة والصفات الحقيقية التى تجعلك متميزة . إذا كنت تقولين لنفسك : " أعرف خصال الفتاة المرحة والجميلة ، وهى لا تنطبق على شخصيتى " . حسناً ، قد لا يكون ذلك جزءاً من تعريف شخصيتك ، ولا بأس فى ذلك . أعدك إذا اعتنقت شخصيتك وتقبلتها وقدمتها للآخرين من حولك فمهما كانت ومهما كانت صفاتك فسوف تكفى لإقامة علاقة مثمرة تنتهى بالزواج .

معظمنا يمكنه التميز فى ناحية محددة . تأملينى ، فأنا أصلع ولا أملك شعراً جذاباً يظهر يومياً للناس ! لكن ما العيب فى ذلك ؟ كم عدد نجوم هوليوود الذين نظرت إليهم وقلت : " كيف اشتهر ذلك الشخص وحظى بتلك النجومية ؟ " هناك مثال على ذلك : " داني ديفيتو " فهو بالكاد يصل طوله إلى خمس أقدام ، وهو بدين جداً وأصلع ، ومع ذلك ممثل شهير . إذا كنت تكتبين ملخص حياة كل ممثلى أدوار البطولة فلن تجدى صفاته فى أى قائمة للصفات الشكلية المرغوبة . إذن لماذا هو ممثل شهير ؟ (١) إنه موهوب . (٢) إنه محبوب . (٣) إنه متميز ومختلف عن الجميع .

لو كان " داني " جلس على الرصيف يندب حظه قائلاً : " وجهى وجسدى لا يصلحان سوى للتمثيل فى المذيع " لما تمكن من الاستمتاع بحضوره القوى على الشاشة .

قد تفكرين كالتالى : " نعم . لكنه رجل ، والوضع يختلف للرجل مقارنة بالمرأة " . أليس كذلك ؟ ؛ حسناً تأملى شخصية الممثلة " كاشى بيتس " ، قد لا تكون جميلة بمقاييس هوليوود ، أو مثيرة وجذابة بشكل صارخ ، لكن مع ذلك فهى شخصية قوية وبها جاذبية خاصة تجعلك لا تغضى الطرف عنها ! إنها لطيفة وظريفة ومرحة ومتعددة المواهب . لذلك لا تنتقصى من قدر نفسك ؛ لأنه لا ينطبق عليك كل المعايير المعتادة

للجمال . لا تقومي بقياس نفسك ، ومقارنتها بمعايير معتادة وتقليدية
للجاذبية والقبول لدى الآخر .

ما لدى من صفات وما يريد الرجل من صفات

الشكوى العامة التي أسمعها من الرجال هي أنهم يقابلون نساء بلا
شخصية ، ومطيعات أكثر من اللازم ؛ حيث كل ما يسمعونه منهن هو :
” ياه ، نعم ، أوافقك الرأي تماماً ” ، قد يكون ذلك رائعاً في بداية
العلاقة . من منا لن يحب من يعجب بكل أفكاره ، ويضحك على كل
نكاته ، ويركز عليه فقط ويؤمن ، ويصدق كل ما يقوله ! لكن ميزة واحدة
لا تكفى لتحقيق علاقة مثالية .



إذا كنت مجرد فتاة توافق الرجل على كل
شيء يقوله ، فلن يكون هناك لهفة ولوعة وقلق
وحرارة وتفاعل الحب في أي علاقة عاطفية . إنه
شيء مممل للغاية ؛ حيث ستكونين متوقعة جداً من
جانب الرجل ، ولن تمثلي له أي تحد يسعى وراءه ،
وبالتالي ستكونين كقطعة أثاث للزينة وبلا أهمية
وزائدة عن حاجته .

سأطلعك على سر مهم : الرجال يحتاجون للشعور بأنهم سعوا بكل
جهد للحصول على الشيء ، وإلا لن يقدرُوا قيمته . ما يأتي بسهولة
يضيع بسهولة . إذا استسلمت بسهولة للرجل فلن تحافظي على اهتمامه
بك لفترة طويلة . في البداية لا بأس في أن تظهري موافقتك على ما
يقوله ، لكن في النهاية يريد الرجل معرفة رأيك الحقيقي ، وإلا
سيعتبرك إنسانة مملة جداً ، وبمقدور الرجل أن يلتقط مريضه في الغيبوبة

ويحصل على نفس قدر الإثارة الذى يجده معك . كل ما يريده الرجل هو
الرأى الحقيقى ، ولا يهم هل هو مختلف أو يمثل صدمة له - طالما أنه
أمين وحقيقى ، ولا يشمل تضحية بالذات ، فسوف يسعد الرجل ويسلبه
ويمتعه ويجعله مهتما ، ويشعر بالفضول لمعرفة المزيد عنك .

يبدو الأمر سهلاً لكن الحقيقة أن هناك نسبة كبيرة من النساء سيحلقن
رؤوسهن ، ويبقيين بلا زواج مفضلات ذلك عن التعبير عن رأى صريح
وأمين خشية إبعاد الرجل عنهن بهذا الأسلوب . بعضكن قد يهززن
رؤوسهن بالنفى . ويفكرن : " هذا لا ينطبق علىّ بالتأكيد " ، حسناً لن
أراهن على ذلك . يقتضى العرف بأنه على الرجال ملاحقة النساء والسعى
وراءهن ، ولكن عكس ذلك هو ما يحدث ، فإن النساء قد تكيفن على
البحث عن الاهتمام من الرجال قبل التعبير عن مشاعرهن الحقيقية . إنه
الاتجاه السلوكى القديم : " سأكون الأول فى مقابلة العمل ، وأحصل
على الوظيفة ، ثم أقرر هل سأقبلها أم لا " - هذا مبدأ رائع فى العمل ،
لكنه فى غاية البشاعة بالنسبة للزواج . فى الحقيقة ، هذا الاتجاه هو ما
يجعل الكثيرين من الرجال يعزفون عن الزواج تماماً ؛ لأنهم لن يتمكنوا
من مواجهة احتمالية موعد تعارف من أجل الزواج يشبه " مقابلة
العمل " .

محاولة إرضاء الجميع هى المصدر الأساسى لكل لقاءات التعارف
الفاشلة والمحادثات والحوارات الضحلة ، وهى أكبر خطأ تقع فيه النساء
عند محاولة التعرف على شريك الحياة .

من منكن مازالت تفكر كالتالى : " وماذا لو لم تكن لدى سمات
رائعة ؟ " لست خارج مضمار العلاقات الناجحة أيضاً . دعونى أشرح لكم
الأمر بطريقتى : ما أفضل شىء لديك ؟ أنا لا أقصد أنه لو أن الخيار
متروك لك ستختارين الصفات الجميلة من الكتالوج ، بل أعنى أفضل ما
لديك نسبياً عندما تكون المعطيات هى ما تملكينه بالفعل من خصال
حميدة تريدين تنميتها ، فما هى أفضلهم ؟ فكرى بهذه الطريقة ؛
لنفترض أننى تائه فى الغابة ، ويجب أن أحافظ على حياتى ، فأول
شىء أسأله لنفسى : " ماذا لدى الآن ؟ " هل لدى أغطية وبوصلة وشعلة

وكبريت وطعام وخيمة ؛ إذا لم تكن معى خيمة سأقطع الفروع من الأشجار لتغطية نفسى ، وأحمى نفسى من لسعة البرد . بالتأكيد سأفضل أن يكون معى خيمة وفانوس ونار للتخيم ، لكنى فى عالم الواقع الآن ، سأستغل الإمكانيات المتاحة لى أفضل استغلال - لدى ذراعان ورجلان وغريزة البقاء على قيد الحياة التى تدفعنى لبناء مأوى مؤقت يحمينى .

بعض النساء يجدن طريقة : " استخدم ما وهبك الله إياه " . مؤخرًا حضرت مع زوجتى " روبين " احتفالاً رسمياً فى قصر المحافظ ، وكان على كل منا إلقاء خطاب أمام الحضور ممن يرتدون الملابس الرسمية . لكن عندما فتحت زوجتى حقيبتها فى الفندق وجدت أنها أحضرت فردة حذاء واحدة ، وما زاد الأمر سوءاً أنها أثناء تعجلها لارتداء ملابسها مزقت إحدى حمالات رداء السهرة الخاص بها . هذا هو الموقف : الوقت يمر على حضور الحفل ، وهناك رداء ممزق وفردة حذاء واحدة . هل شعرت زوجتى بالقرع من هول ما حدث ؛ أبداً . ما أذكره بعد ذلك هو أنها فى اللحظة التالية خرجت من الحجرة وهى مفعمة بالثقة وتشع تألقاً ، ولا أعرف كيف فعلت ذلك ، لكنها لم تفقد تألقها طوال الحفل .

أنتن أيتها النسوة تعرفن كيف تحسن استغلال ما لديكن وتفعلن ذلك كل يوم .

فكرى فى كل موقف فعلت فيه شيئاً مماثلاً ، سواء كان إصلاح ذيل الفستان باستخدام الصمغ ، أو إعداد وجبة غداء كاملة مما يبدو لأى شخص أن الثلاجة فارغة . كل ما سبق هو إعداد لما نتحدث عنه هنا الآن . كل تلك الخبرات كانت تساهم فى إعدادك لتلك اللحظة الحاسمة فى المواعدة .

عندما يتعلق الأمر بتعريف شخصيتك ، فهناك فرق واضح بين الفتاة التى تقول : " هذا ما لدى " ومن تقول للرجل : " ما الذى تريده ؟ " فالفتاة الأولى تحدد شخصيتها على أساس ما لديها لتقدمه للرجل الذى سترتبط به ، بينما الفتاة الثانية تحدد تعريف شخصيتها فى ضوء ما تظن أن الناس يريدونه منها - وتلك " وصفة للكوارث " إذا سمعت عن هذا المصطلح من قبل .

تعريف شخصيتك

أنا أقولها لك الآن ، لن تعرفي منتجك ذا المواصفات المحددة إلا بعد أن تحددى أقوى خصالك وصفاتك وسماتك ومزاياك ؛ استجمعيها كلها واسريها كذخر لك ، وقدميها لمن حولك ، وأظهريها لهم بدلاً من المحاولة الميئوس منها لإرضاء كل الناس . من تحاول إرضاء الناس طوال الوقت إما تضع النهاية ، أو الخاتمة غير السعيدة لأى علاقة من بدايتها لأن الرجل يشعر بدوافعها ويميل منها سريعاً ، أو أنها تقضى على العلاقة ببطء بعد الإخفاق فى تحقيق كل التوقعات التى أسستها . عندما بدأت أنا وزوجتى فى التعارف قبل الزواج أخبرتها بأننى أهوى لعبة التنس وسألتها هل تلعبها قالت : " نعم " ، فقلت لنفسى : " رائع ، إنها جميلة وتحب التنس أيضاً " لذلك رتبت موعداً لكى نلعب معاً مباراة تنس ؛ ولكن أول ما قالته لى عندما ركبت سيارتى تأهباً للذهاب للنادى : " حسناً ، أنا مستسلمة ، أنا لا أعرف شيئاً عن التنس " . انفجر كلانا فى الضحك المتواصل - ثم هزمتها هزيمة نكراء فى كل الأشواط المتتالية ، أو ربما هزمتها لكنها هزمتنى أولاً بصراحتها ، لقد اعترفت سريعاً فلم أتضايق منها ، وأحببت صراحتها وأمانتها .

لا توجد طريقة أسرع للفشل من أن تضحي بشخصيتك من أجل تحقيق النجاح ، أو نيل إعجاب الطرف الآخر ، أو إنجاح العلاقة . اتخذيني كمثال ، فعندما كنت أكبر كنت أعلم أننى لن أكون وسيماً كالممثلين مثل " روبرت ريدفورد " أو " بول نيومان " . كُسرتْ أنقى سبع مرات ، وبدأت فى الصلح منذ سن الثانية والعشرين . لم أكن نموذج الرجل الوسيم ، مع ذلك كنت ضخم الحجم وطويلاً ، ورياضياً ، وأتمتع بروح الدعابة ونسبة ذكاء معقولة ، وكان ذلك يرضينى ويسعدنى ، فارتاح الجميع معى . ربما لن تقع النساء فى غرامى من النظرة الأولى ، لكن ربما بعد أن يعرفننى بالقدر الكافى قد أستحوذ على قلوبهن إن لم يأخذن حذرهن منى !

لم يتغير فى شخصيتى الكثير منذ هذا الوقت ، وعندما انتقلت للسكن فى هوليوود حيث الجميع يبدون تحت سن الثلاثين ، ولديهم لون أسمر جذاب من الشمس وشعرهم رائع . انظرى إلى صورتى على الغلاف إن

كنت تحتاجين لإنعاش ذاكرتك بشكلى ، لكن شكلى ليس كمشاهير هوليوود . قال لى الكثيرون : " أنت فى الخمسينيات من عمرك وأصلع ولديك لهجة غريبة تشبه لهجة أهل ولاية تكساس ، وهذه ليست مقومات مذيع فى التلفاز " . لكنى أخبرك الآن بأنه فى عالم يحاول فيه الجميع الوصول لوسامة ممثل مثل " جونى ديب " فإن الشكل العادى لك قد يعنى حقاً النجاح . حقيقة أننى أصلع وحدها تكفى لكى أكون وجهاً مميزاً بين مذيعى التلفاز . نعم ، أنا فى منتصف العمر ولدى أسلوب مميز فى الحديث ، ولست أوسم مذيع ظهر على الشاشة . وماذا فى ذلك ؟ إذا كنت تريدين البحث عن رجل وسيم يسر العين فلديك مئات القنوات لتختارى منها . صدقيني ، ليست مصادفة أننى أقدم برنامج تلفاز " توك شو " (أى برنامج حوارى) فهو ليس برنامجاً للنظر والتحديد بل للحوار ، ولن تجدى اسمى على أحدث أفلام شركة الإنتاج " وارنر برازرز " التى تنتج للنجوم الواسمين المثيرين فقط . أنا أقدم برنامجاً حوارياً لأن المحاورة والحديث هى إحدى مميزاتي ومجالات تفوقى ، وإن كنت تبحثين عن رجل لديه ما يقوله لك فأنا من هذا النوع .

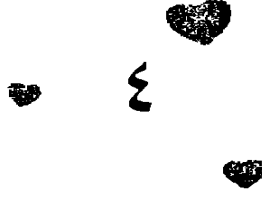
فكرى بطريقة مختلفة

على وجه العموم من لم يبذلوا أى جهد لتحديد تعريف شخصيتهم ومنتجهم ذى المواصفات المحددة لا يقدرّون أنفسهم حق قدرها ، وكأنهم تلاميذ حساسون للغاية لأى انتقاد ، لقصة الشعر السيئة أو الحذاء المضحك ، ويريدون الاندماج مع الآخرين ليذوبوا فيهم بدلاً من التميز والانفراد ، حتى لا يلاحظهم أحد ، ويسخر منهم أو ينتقدهم . أساس استراتيجية المنتج ذى المواصفات المحددة يعمل عكس هذا النوع من المنطق العقيم المغلوط ؛ لأنه يتعلق بأن يلاحظك الجميع كشخصية متميزة .

تعريف شخصيتك

لا يتعلق الأمر بشراء أفخم الحقائق إن لم تكونى تتمكنين من دفع
ثمن فواتير بطاقة ائتمانك ، بل الأمر يتعلق بعدم تناول وجبة " السوشى "
إذا لم تكونى من هواة تناول السمك النيى ، وعدم الكذب بشأن عمرك
بأن تقولى إنك فى التاسعة والعشرين ، والحقيقة أنك فى الخامسة
والثلاثين ، لست مضطرة لأن تكونى ثرية ، وأن تحبى وجبة
" السوشى " أو تكونى صغيرة السن . لا يجب عليك مسايرة الناس لكى
تكسبهم . كل ما عليك القيام به هو أن تكونى على طبيعتك . ثقى بى ،
ف هناك من يرغبك من أجل صفاتك وشخصيتك ، وما لديك لتقديمه له
كشريك حياة . فقط عليك تحديد ما لديك من صفات لتقديمها للرجل
المناسب .

**** معرفتى ****
www.ibtesama.com
منتديات مجلة الإبتسامة



لست عانساً بالمصادفة

" من كثرة الرجال الذين تعرفت عليهم ، ولم أجد فيهم زوجاً مناسباً يجب أن أحصل على هدية مجانية " .

" ويندى ليمان "

منذ بضع سنوات ، كانت إحدى منتجات برنامجي واسمها " كيت " قد حضرت لمكتبي طلباً للنصيحة ، وجلست على المقعد بكل ثقلها في يأس ، وقالت : " ما الخطأ الذي أفعله ؟ لقد عرفت من خلال عملي نصائح كثيرة ممتازة عن تغيير الحياة للأفضل ، ومع ذلك لم أتمكن من إقامة علاقة طويلة بها التزام بالزواج من جانب الرجل المناسب . عندما كان عمري ٢٧ عاماً كنت أعتقد أنه إذا طرق الرجل المناسب بابي سأفكر في الزواج والاستقرار ، لكن بعد عشر سنوات من البحث عن الزوج المناسب وثلاثة مشاريع خطوبة فاشلة بدأت أبحث في دفاتري القديمة لأجد أي رجل ، أياً كان لكي أحصل على طفل ! لن أقول إنني مصابة بالذعر ؛ لأنني قد كبر سني ولم أنجب ولم أتزوج حتى الآن ، لكن كيف تمر عشر سنوات ولا أجد الرجل المناسب ؟ ما الخطأ الذي وقعت فيه ؟ "

حسناً ، أعرف مدى الجهد الذي تبذله " كيت " في عملها ، وأن الساعات الطويلة التي تقضيها في العمل لا تدع لها سوى وقت قليل جداً لتنمية علاقات سليمة ، لذا طلبت منها كتابة قائمة بأولوياتها . وبالتأكيد كأي امرأة غير متزوجة ، وتبلغ من العمر ٣٧ عاماً ، كانت الأمومة



والزواج على رأس قائمة الأولويات ، بعد ذلك طلبت منها أن تكتب عدد الساعات التي تخصصها لذلك الهدف فى كل أسبوع .

قالت لى : " ربما من ثلاث إلى أربع ساعات أسبوعياً " .

هذا الوقت بالكاد يكفى لقضاء ليلة عطلة نهاية الأسبوع مع الأصدقاء ، أو موعد عمل مرتب سلفاً ! لا داعى للقول بأن الوقت الذى كانت تخصصه لإيجاد شريك الحياة لا يعكس أولوية الهدف . بمجرد أنها زادت من أهمية تخصيص الوقت لتحقيق ذلك الهدف بدأت الأمور تتغير ، وهى الآن متزوجة ولديها طفلان رائعان .

غالباً ما يسألنى الرجال والنساء لماذا فى رأىى هم بلا شريك حياة بينما كل أصدقائهم وأقاربهم إما فى مرحلة الخطوبة أو الزواج ، أو على الأقل لديهم علاقات جادة فى طريقها للزواج . غالباً ما يقولون لى : " لماذا هم ناجحون فى علاقاتهم بينما أنا لست كذلك ؟ ما الخطأ الذى أقوم به ؟ " . بما أننى آمنت منذ زمن طويل بأن ٨٠% من كل الأسئلة تعتبر مجرد عبارات متكررة فى شكل أسئلة ، فإن السؤال هو عبارة تقول : " لا شىء يعيبنى ، ويجب أن أتزوج ، ولدى ما يؤهلنى لذلك " .

لكن إذا كنت تعرفين جيداً فأنا لا أعطى لأحد الإجابة التى يريد سماعها . سواء كان سؤالاً أو عبارة متكررة فى صيغة سؤال فعندما يقول لى أحد : " ما الخطأ الذى أقوم به ؟ " بدلاً من تقديم الدعم المعنوى بلا فائدة أحاول حقاً تحليل السؤال والإجابة عنه . أنت تسألين ما الخطأ الذى تفعلينه وأنا سأتحقق من الموقف لأرى هل هناك ما يراه الآخرون خطأ أم لا ، من يعرف ؟ عندما تسألين سوف أقودك للأسئلة التى ستأتى بإجابات تحتاجينها حقاً لكى تحدثى التغيير المطلوب . لا يمكنك تغيير ما لا تعترفين به كمشكلة تعانين منها . ربما تجعلين نفسك بعيدة عن تناول الآخرين أو أنك شخصية مملّة وغير جذابة . ربما تتصرفين بحماقة (لاحظى أننى لا أقول إنك حمقاء - وإذا ظننت ذلك فربما أنت حساسة أكثر من اللازم وحمقاء - فلقد قلت إنك فقط قد تتصرفين بحماقة) . ربما اهتمامك بصحتك ونظافتك ضعيف ، ولديك شعر دهنى ، ورائحتك كالنعجة فى عاصفة مطيرة ، لا أعرف . لكن إذا كنت

تسألين نفسك هذا السؤال ، فيجب أن تستعدى حقاً للبحث عن الإجابات الأمينة الحقيقية ، والتعامل على أساسها . إذا كنت وحيدة ، وتبحثين عن شريك حياة منذ زمن طويل ، ربما ثمة خطأ ما فى سلوكك وكيفية تقديمك لنفسك فى عيون الناس الذين تحاولين جذب انتباههم . لذلك لنلق نظرة متفحصة وعميقة على شخصيتك .

قد تقرئين الفقرات التالية ، وتظنين أننى أحقق ؛ لأننى أقترح أنه ثمة خطأ ما فى تعاملك ، وتفاعلك مع الناس . لكنى قد أكون على حق . ربما نعم وربما لا . لكن إذا كان هناك مشكلة حقاً فأنت كمن يطلق الرصاص على قدمه فى كل مرة تتعرفين فيها على الرجل ، أى أنك تضيعين وقتك وجهدك بلا طائل ، وبالتالى ألا تودين معرفة ما تقومين به بشكل خاطئ ، ويعرقل الهدف المنشود لكى تكفى عن القيام به ، والوقوع فى الخطأ مرة أخرى ؟ وإلا فعندما يتعلق الأمر بالرومانسية ، ستتعثر خطواتك البطيئة على دربها . أنا لا أحاول أن أكون وقحاً ، أو أن أجرح مشاعرك لكنى قلت إن هدفى هو أن أجعلك تحصلين على نتائج ، وكنت أعنى ذلك بالفعل . إذا كان ما تريدينه هو إيجاد شخص تريدينه وتستحقينه فيجب أن تبدئى فى تغيير طريقة قيامك بالأمر . لا يمكنك الاستمرار فى التصرف وفقاً لنفس السلوكيات ، والمهارات التى لم تنجح معك حتى الآن ، وتتوقعين أن تنجح معك فجأة . أنت مدينة لنفسك على الأقل بأن تنظري إليها نظرة متفحصة وعميقة . إذا وجدت عيباً أو خللاً ما يحتاج للعلاج فهذا رائع - لا مشكلة إذا كان ذلك هو الحال .

إذن ما هى بعض السلوكيات التى جعلتك تتأخرين فى سن الزواج ؟ إذا كنت تظنين أنه يجب الحصول على رجل فى حياتك لكى تحصلى على السعادة وإلا ستنزوين وتموتين عمداً ، فأنا أعرف بالفعل شيئاً واحداً يجعلك من ضمن العوانس : أنت يائسة و - ثقى بى - هذا سيجعل الرجال ينفرون منك . اللغة أداة قوية للتعبير ؛ فإذا كنت تقولين لنفسك إنك " يائسة " وإنك " يجب أن تجدى رجلاً فسوف تظهر منك " رائحة " الخوف والضعف واليأس . لا أعرف رجلاً يحب تلك الصفات ،

لست عاناً بالمصادفة

وتجعله يهتم بأى فتاة . وكان هناك امرأة تقول : " حسناً ، أول ما أبحث عنه من صفات فى الرجل هو أن يكون غامضاً وجذاباً على نحو لم أشهده من قبل فى رجل آخر " . كما أنه إذا كان الأمر هو أنك تقولين لنفسك إنك " يجب " أن تعثرى على رجل ، إذن فأنت تكذبين على نفسك . سوف أطلعك على سر مهم : لا يوجد سوى أمور قليلة جداً فى الحياة إلزامية " ويجب الحصول عليها لاستمرار الحياة . فمثلاً يجب أن تحصلى على الهواء وإلا ستختنقين . إذا لم يحصل الناس على الأكسجين فهم فى حالة يأس من الحياة ، ويجب حل المشكلة فى الحال حتى لا يموتون . ليست تلك هى الطريقة المناسبة لنتحدث عن العلاقات العاطفية . إن لم يتقدم أحدهم إليك لن تموتى عمداً وهماً .

والآن فكرى فى الناس الذين يتعرضون لخطر الاختناق ؛ يبدو عليهم الفزع . أليس كذلك ؟ وعيونهم جاحظة ، والتوتر واضح على وجوههم . حسناً ، خمنى ما سأقوله الآن : هذا بالضبط ما يبدو عليه شكك إذا كنت تقولين لنفسك طوال الوقت إنك يجب أن تجدى زوجاً بأى طريقة .



٧٪ فقط من التواصل مع الغير يتم بطريقة لفظية ، أما النسبة الباقية ، ٩٣٪ تعبر بشكل صارخ عن مشاعرك الحقيقية بشكل غير لفظي . هذا يتضح فى نبرة صوتك وعباراتك ، وتعبير وجهك ، وحركات عضلات وجهك ولغة الجسد وما إلى ذلك . صدقيني ، هذه الأمور ليست خفية كما تظنين .

قد تتحدثين بشكل لائق ومناسب عن التعرف على رجل ترين فيه الزوج المثالى ، لكنى أشك فى أن لغة جسدك تفضح مكنون نفسك فى نهاية الأمر . عقلية اليأس والإحباط انهزامية ، وتتغلب على الذات ،

ومهما كان الرجل الذى يرى ويشعر باليأس الكامن داخلك فإنه سيهرب منك فى الحال ، ويغير اتجاهه بعيداً عنك .
أنت بحاجة إلى التوقف عن حشو رأسك بهذا النوع من الهراء المدمر للذات ، لأنه ببساطة غير صحيح . أنت تبحثين عن زوج ، ومن الرائع أن تحظي به ، بل ومن الممتع أيضاً ، وتتمنين أن تحصلى عليه وتقدرين أهميته فى حياتك . لكن أنت لست مضطرة للحصول على زوج . بمجرد تعديل طريقة تفكيرك ، يمكنك البدء فى كسر العادات القديمة اليائسة ، وأن تقدمى نفسك كمنتج ذى مواصفات محددة كما ناقشنا ذلك فى الفصل الثالث من هذا الكتاب .

تحليل العلاقة

إذا كنا سنعالج الأمر بجدية ، فلقد حان الوقت لتشريح وتحليل آخر علاقة تعارف قمت بها ، ومناقشة أنماط علاقاتك . أفضل عنصر للتنبؤ بسلوك المستقبل هو السلوك الماضى المماثل لنفس المواقف - إلا إذا حدث بالطبع شىء مهم وخطير لتغيير مجرى سير الأحداث . أريد أن يكون هذا الكتاب وتلك العملية أهم حدث فى حياتك لتلقى نظرة صريحة عليك لنعرف ما تفعليه ، ويجعل حياتك طويلة ويائسة وبلا حب .



قد تقولين لنفسك إنك قليلة الحظ أو إنك ضحية المجتمع الذى لا يقدرك حق قدرك ، لكن إن أردت تغيير حياتك ، فأخبرى نفسك بالحقيقة : ليس هذا وقت إلقاء اللوم على خطيبك السابق ، أو التوقيت السيئ ، أو العناصر العامة لعدم التوافق . الحظ عنصر متوقف عليك وحدك .

لست عانساً بالمصادفة

لا تفهمى الفكرة خطأ - أنا لا أقول إنه ينبغي إلقاء اللوم على نفسك ، أو حتى أنك المسئولة عن فشل علاقتك . لكنى أركز عليك تماماً لأنك من يقرأ تلك الكلمات فى هذا الكتاب . وأنت الوحيدة التى يمكننى أن أؤثر عليها . والأهم من ذلك أنك أنت الوحيدة التى يمكننى التحكم بها من بين عناصر التعارف والزواج . إن أردت الحصول على العلاقة المثالية التى تريدينها ، ستأتى كنتيجة لما تقومين به . أريدك أن تتوصلى وتحددى السلوكيات التى قمت بها والتى جعلتك تحصلين على نتائج غير مرغوبة ، وكيف ساهمت فى المشكلة لكى تفهمى كيف كان يمكنك التصرف بشكل أفضل لاحقاً . ستتعلمين من خبراتك السابقة وأخطائك ، وستحسنين فى فن العلاقات ؛ لأنك تملكين الشجاعة لكى تكونى أمينة مع نفسك .

حسناً لنبدأ بآخر علاقة دخلت فيها - سواء كانت زواجاً دام عشر سنوات ، أو فترة خطوبة استمرت لمدة عشرة أيام . اطرحى على نفسك الأسئلة التالية :

١. ما إحباطاتك ومشاكلك التى حدثت فى تلك العلاقة ؟
٢. ما هى مشاكل الرجل أو الطرف الآخر معك ؟ كونى صريحة وأمينة مع نفسك .
٣. ما أهم عشر عبارات تصف الأثم الذى مازلت تشعرين به ، والجراح المفتوحة التى مازالت لديك ؟ اكتبى كل هذه العبارات ، ومرة أخرى أكرر أن الأمانة والصراحة مهمتان .
٤. لكل عبارة من العبارات العشر التى كتبتها أسألى نفسك : ماذا كان دورك فى ذلك ؟
٥. ما الخيارات التى قمت بها والتى أدت للنتائج المؤسفة فى العلاقة ؟
٦. أنت من تعلمين الناس كيف يعاملونك . هل علمت الطرف الآخر أن يعاملك بشكل سيئ ؟
٧. ما الذى ينبغي عليك تغييره لتخطى أزمة علاقتك الأخيرة التى فشلت فيها ؟ وما الذى تحتاجين إلى علاجه ؟

٨. ما هو الجزء فى العلاقة السابقة الذى تريدينه أن يظل دفيناً فى الماضى إلى الأبد ؟ فقط عندما تعترفين به ستتخذين الخطوات اللازمة لمنع تكرار الخطأ .
٩. أنت بحاجة إلى الحد من مدى تدفق انفعالاتك . لكى يتحقق ذلك يجب أن تحددى ما هو : " الحد الأدنى لرد فعلك الانفعالى " . أى أقل ما يجب أن تفعله للحد من مدى تدفق انفعالاتك أكثر من اللازم . قد يكون الصراخ والصياح ، أو كتابة خواطرك ، أو التحدث مع الرجل الذى كان شريكك فى العلاقة السابقة . إذا كنت بحاجة إلى اتخاذ أى خطوات للشعور بأنك عبرت عن شخصيتك وانفعالاتك فافعل ذلك الآن .

الآن بعد أن خصصت بعض الوقت لفحص علاقاتك السابقة ، يمكنك تحديد الدور الذى لعبته مخاوفك ، وقلقك فى انهيار العلاقة . ربما خوفك من التعرض للجرح أو الإهانة جعلك تفزعين وتتركين العلاقة مبكراً جداً فى أولها . ربما جعلت شريكك يهرب منك بسبب طلباتك غير الواقعية وتوقعاتك المستحيلة . فى كلتا الحالتين فإن خوفك من الوحدة أو الألم النفسى ترسل إنذارات القلق لدى الطرف الآخر ، وتؤدى بك إما بمعاملته بشكل سيئ ، أو الهرب من العلاقة مبكراً جداً .



الخوف هو أقوى دوافع السلوك الإنسانى ، ولا يجب أن يظل هكذا . نأمل أن يكون أقوى دافع شيئاً إيجابياً يدفعك لتحقيق أهدافك بدلاً من إبعادك عما لا تريدينه . هناك قول مأثور فى علم النفس يقول : " ما أخشاه من صنع خيالى " . يقدر بعض الخبراء أن ٨٠٪ من خياراتنا فى الحياة تأتى بدافع الخوف . الخوف يغير الإدراك والسلوك ، وردود الفعل ، ويجعلك مصابة بالبارانويا ، وتريدين أن تحفظى نفسك من كل سوء ومن كل شخص ، وبالتالي تفشل كل علاقاتك .

لست عانساً بالمصادفة

والخوف يغذى إحساسك باليأس ، وهذا ليس شيئاً جيداً . أنت كالتائر الجائع الذى يصرخ : " أطعمنى وأحببى ! " طوال الوقت . لا جدال على رغبتك فى إقامة علاقة زواج ، لكن هناك طلباً دائماً بشكل ملح ، وهو الضغط الذى يجعل الرجال يضطربون للغاية إزاء التعامل معك . بالنسبة للرجل ، أنت فى هذه الحالة كأنك تقيمينه وكأنك ضابط شرطة أو محاكم التفتيش ! كل ما يريده الرجل هو التأكد من أنه لن يقول أى شيء خطأ أمامك - ثم يهرب منك للأبد ! إذا تعرفت من قبل على رجل يائس ، فإنك تعرفين الشعور المحبط الذى يسببه لك ... حتى وقبل أن يصل فاتح الشهية إليك تجدينه يلح بالفعل ليأخذ منك مواعيد أخرى ؛ لأنه لا يثق فى نفسه . اليائسون كالدود الماص للدماء ، سيمتصون دماءك ، ويظلون عالقين بك . إنهم كالحفر بلا قاع ، ولا يشبعون فإنك عند بلوغك هذه الدرجة من اليأس تبدين وكأنك تقومين بالإعلان عن نفسك بحثاً عن رجل فى الإعلانات المبوبة ؛ لأن اليأس أمر واضح جداً للآخرين .

إذا كنت خائفة لأن ساعاتك البيولوجية تشير إلى أنك تتقدمين فى السن ، ويجب أن تتزوجى الآن ، فثقى فى كلامى ، لأنك لن تكونى محل إعجاب لأى رجل يتعرف عليك . بل سيبدو مظهرك مثل الدبة التى تبحث عن أى رجل لتتزوجه فحسب - ولن تكونى حتى جذابة . لدرجة أنك قد تحاولين إقناع الرجل بالزواج منك عن طريق اللقاء به لدى دور الحضانة ليقنع بأهمية الإنجاب .

يفسر الرجال اليأس بطريقة واحدة : *إذا لم يكن لديك ما تحتاجين إليه فسوف تأخذينه منى* . فسوف تجدينه يحدث نفسه قائلاً : " إن كانت الفتاة وحيدة ، فستتولى على استقلالى ووقت فراغى ، وإن كانت تعسة ستجلب لى الإحباط والتعاسة . كنت سعيداً قبل أن أقابلها بنسبة ١٠٠٪ ، وهى نسبة سعادتها صفر بالمائة ، الآن قلت نسبة سعادتى ٥٠٪ ومازالت فى هبوط مستمر . ليس هذا ما أبحث عنه فى علاقتى بها ، سأهرب منها حتماً " .

الفصل الرابع

فى العلاقات لا يبدأ الرجال عادة باتجاه العطاء للطرف الآخر ، بل يميلون للبدء بشكل أنانى ، ويبحثون عمن يهتم بهم ويريحهم ويلبى متطلباتهم . والرجال يجيدون التفاوض بشكل طبيعى مما يجعلهم يميلون ناحية الجانب الأفضل من أى صفقة أو علاقة ، إن الرجل فى علاقاته الشخصية يحتاج إلى جائزة أو مكافأة لا أن يُسند له مهمة أو عمل . لذلك إذا كنت تشعرين بالرعب لأنك تتقدمين فى العمر ، وترغبين فى الإنجاب سيحس الرجل بئأسك ، ويفسره على أنك تكلفينه بمهمة أو عمل : أى وظيفة تسليتك أو أن يكون والد أطفالك . ثقى بى فى هذا الأمر ، معظم الرجال يتوقفون عن الاستمرار فى التعارف على فتاة تخطط للإيقاع بهم فى مثل هذه الأدوار . إذا قدمت نفسك للرجل باحتياجاتك اليائسة فأنا أضمن أن الرجل الذى تتناولين معه العشاء سيهرب منك ، ولن يسعد لرؤيتك سوى عندما يراك فى مرآة السيارة وهو يودعك ويفكر كالتالى : “ ذهبت للتعرف عليها لقضاء وقت ممتع معها ، فكان كل ما حصلت عليه هو حالة من اليأس ، ومهام ملقاة على عاتقى ، ومستعجلة للغاية . لم تكن تلك فكرتى عن فترة التعارف ” . وصدقينى سيهرب منك فى لمح البصر .

ما تريدين من الرجل قوله هو : “ ما الذى لدى لكى أقدمه لها ؟ ” – وليس : “ ما الذى ستأخذه هذه الفتاة منى ؟ ” وهناك فرق كبير بين السؤالين . أنا لا أتهم الرجال بالأنانية المطلقة فى العلاقات ، بل أقول إنهم لا يريدون العمل من أجلك ؛ لا تقلقى لأنه بمجرد أن يقع الرجل فى حبك سيعمل على تحقيق رغباتك - وغالباً سيملاً استمارة بياناته ليؤكد لك المزايا التى ستستمعين بها إن قبلت الزواج به . بمجرد أن يقرر أنك ذات قيمة ، ومناسبة للزواج منه سيبحث عن طرق لكى يكون مفيداً بالنسبة لك . فى الواقع بمجرد أن يقع الرجل فى الحب ، سيبحث عن طرق للحفاظ على الفتاة التى يحبها . كما سأناقش هذا الأمر فى الفصل السادس ، فإن الرجال يخشون من الشعور بأنه ليس لديهم ما يقدمونه للفتاة التى وقعوا فى غرامها ، وفى طريقهم للزواج منها . من الواضح أن لديك رغبات ومتطلبات ، وهى قد تكون عناصر إيجابية عندما تقدمينها

بشكل مناسب وتوقيت مناسب . لكن الوقت المناسب لن يأتي أبداً إذا
يئست بسرعة أكبر من اللازم .

هل أنت يائسة؟

سواء كنت تعرفين أنك يائسة أم لا ، وسواء كنت تعتمزين الذهاب من
هذا الطريق أم لا ، فإن كنت تقولين لنفسك عبارات تبدأ هكذا : " يجب
أن " أو " ينبغي أن " فى حالة يأس وفزع وتصيحين :
" أريد ، أحتاج " إذن فأنت تضعين نفسك فى حالة من اليأس
والألم والصراخ والعيول . إن الحالة التى تريدين أن تكونى عليها لكى
تنجحي فى علاقاتك هي الحالة التى تعكس بصدق كل ما ترغبينه
وتقدرينه . وقد تكون أيضاً حالة تنبئ عن التالى : " لدى الكثير لكى
أعطيه " . الفرق بين هاتين الحالتين الذهنيتين يتعلق بحقيقتك
الداخلية ، ونوع العبارات التى تقولينها لنفسك . لا تظنى أن القناع
الاجتماعى الخاص بك - أى محاولتك فى أن تكونى " هادئة " ، ولا
تعبيرين عن رغباتك بصراحة - سيحل المشكلة . أنت حقاً بحاجة إلى
تغيير عباراتك الموجهة لنفسك علاوة على تغيير تفكيرك ، وشعورك إزاء
نفسك . أنت بحاجة إلى الراحة والاسترخاء ، وتهدئة الحال ، وإدراك
أنك لست مضطرة للدخول فى أى علاقة من نوع ما لكى تكونى بخير
وعلى ما يرام .

استعرضى القائمة التالية من العبارات ، وضعى دائرة حول العبارات
التي قلتها لنفسك ، أو التي تنطبق عليك :

- ١ . يجب أن أعمل على إنجاح تلك العلاقة وإلا سأعْتَبِرُ فتاة فاشلة .
- ٢ . إذا لم أتزوج قبل سن الخامسة والثلاثين سأموت فى عزلة ووحدة يائسة .
- ٣ . لا بد أننى فتاة فاشلة ؛ لأن كل من فى حياتى وأسرتى يحظى بعلاقات مثمرة
سواى .

٤. لا بد أن ثمة خطأ بي ؛ لأن من يقابلنى مرة واحدة لا يكررها أبداً .
٥. ينبغي أن أسعد وأرضى الرجل لاستمرار العلاقة ؛ لأنه من المهين أن أظل وحدى .
٦. أحتاج لاستحسانه وقبوله لى ، وإلا سيتركنى كما فعل من قبله الكثير من الرجال .
٧. أنا حمقاء حقاً فى مجال التعارف والزواج .
٨. إذا كان يحبنى ويتقبلنى ، فسأشعر أخيراً بالرضا عن نفسى .
٩. لا أعرف متى أعبر عن هويتى وشخصيتى ورغباتى ؛ لأننى أخشى أن تنهار العلاقة بسبب ذلك .
١٠. أود حقاً إخبار صديقاتى وعائلتى بأننى ناجحة فى العلاقات . وخاصة إخبارهم بأننى متزوجة من الشخص المناسب .
١١. أشعر بالخوف أو الإحباط لمعظم الوقت وأنا مع الرجل ، والسبب هو خوفى من الفشل .
١٢. لا أحيأ اللحظة الوقتية الراهنة أبداً ، ولا أستمتع بفترة الخطبة ؛ لأننى قلقة طوال الوقت بشأن احتمال الزواج فى المستقبل من هذا الرجل .
١٣. أريد أن أتجنب الألم طوال الوقت بأى ثمن ، وأخشى طوال الوقت أن يجرحنى الرجل ، أو شريك حياتى .
١٤. لم أنجح فى علاقات الماضى ، لذلك لا أدع نفسى تعتقد فى نجاح أى علاقة قادمة .
١٥. أعرف أن هذا الرجل سيتركنى فى النهاية لذلك سأتركه قبل أن يتركنى .
١٦. أحتاج للطمأنينة ، لذلك يجب أن أختبره بأن أجعله يبتعد عنى لأرى هل سيثبت أنه يهتم بى ، ويبقى معى أم لا .
١٧. العلاقات تشمل دائماً الكثير جداً من التوتر والانفعالات .
١٨. أنا لست الفتاة المناسبة له .
١٩. أكره نفسى طوال الوقت الخاص بفترة الخطبة .
٢٠. يجب أن أحمى نفسى لكى لا يجرحنى أى رجل بعد الآن .

إذا رسمت دائرة حول ٣ عبارات فقط من المذكورة أعلاه ، فأنت يائسة . إما أنك يائسة للحصول على زوج ، أو لتجنب الألم النفسى .



الخطوة الأولى فى سبيل التغيير هى الاعتراف بوجود المشكلة .

إذا كانت العبارات التى رسمت حولها دائرة ما بين الرقم (١) إلى (١٠) فأنت يائسة وخائفة من أن تكونى وحدك ، وإذا كانت عبارتك من الرقم (١١) إلى (٢٠) فأنت تخشين من الجرح والألم النفسى ، وفقدان توازن حياتك . فى كلتا الحالتين ، أنت تقللين من فرصتك لإقامة العلاقة المثمرة التى أفترض أنك تسعين إليها ؛ بما أنك تجلسين وتقرئين هذا الكتاب الذى بين يديك .



لليأس وجوه كثيرة

الخطأ الشائع هو الاعتقاد بأن كل أنواع اليأس متشابهة . لكن الخوف يجلب أحد النوعين من رد الفعل - المقاومة أو الهرب . رد فعل المقاومة هو ما نقرنه عادة بالإحباط . نحن نظن أن النساء العنيفات - أو حتى المتوحشات منهن - أى من يتابعن الرجل ، ويلاحقنه كالفريسة وبلا هوادة ، ويحاصرنه بكل السبل الممكنة . لكن تلك مجرد فئة واحدة من النساء . هناك نسبة مئوية كبيرة منهن لديهن رد فعل واحد للقلق ، وهو إبعاد أنفسهن عن أى مشكلة محتملة . إن المقاومات مثلهن مثل الهاربات ليس لديهن الصبر على ترك العلاقة تنمو بشكل

طبيعي - عدا أنهن بدلاً من محاولة تصعيد العلاقة لمستويات أخرى ، يسعين بكل جهد لإنهائها ، وإنهاء أى مشاعر لعدم الراحة قد تأتي بعد انتهاء العلاقة . أعرف امرأة تختبر الرجال بعدم الاتصال بهم بعد أن يحاولوا الاتصال بها . إذا لم يواصل الرجل محاولة الوصول إليها ، تعتبره غير مهتم بها ، ولا تلتقى به بعد الآن ، بينما الرجل الذى لا ترد على اتصالاته الهاتفية يظن أنها لا تهتم به ، ويشعر بالحيرة من جراء ذلك لأنه لا يعرف السبب .

حاولى معرفة وجه من وجوه اليأس ينطبق على حالتك :

♥ **تظنين أنك تجاوزت مرحلة الشباب -** إذا كنت تؤمنين بالشيخوخة فأنا أؤكد لك أنك تزيد من هذا التفكير . فى كل مرحلة من حياة الإنسان ينجذب أقرانه إليه من نفس الفئة العمرية . إذا كنت جميلة فى سن ٣١ عاماً وتعرفين رجلاً يكبرك بخمسة أعوام ، سيكون شكلك جميلاً أيضاً فى سن ٥١ عاماً ، وتتعرفين فى حينها على رجل فى السادسة والخمسين ! الآن إذا كنت تشتاقيين إلى مرحلة ٣٦ عاماً - أى ترغبين فى التعرف والزواج من رجل أصغر من عمرك الحالى بـ ١٥ عاماً - فإنى أوافقك الرأى فى أنك فى مشكلة كبيرة إلا إذا كنت تشبهين المثلة " ديمى مور " .

♥ **أنت فى حالة هبوط انفعالى حاد -** آخر علاقة أقمتها أحرقت وتحطمت ، وتبحثين عن منفذ جديد لكل انفعالاتك بينما بقايا حطام العلاقة الأخرى كالرماد المشتعل . اختيار الرجل أو زوج المستقبل وأنت مجروحة من علاقة سابقة يضمن لك أن يتم هذا الاختيار بشكل عشوائى ومتسرع لأنك تحاولين الهروب من الألم

لست عائناً بالصادقة

وليس أن تجدى الرجل المناسب . بمجرد أن يهدأ شعورك بالألم النفسى ، وتستعيدى عافيتك النفسية الانفعالية ستنظرين إلى اختيارك ، وتدرकिन أنه رجل غير مناسب لك .

♥ أنت تراقبين الساعة البيولوجية للرحم - بعد سن معينة يشعر بعض النساء أن الساعة البيولوجية تشير إلى اقترابهن من سن لا تسمح لهن بالإنجاب ، مما ينتج عنه إحساس بالعجلة والتسرع لإيجاد زوج ، وهذا يخيف الرجال ويبعدهم عنهن ويجبرك على علاقة بها الكثير من التنازلات ولن تنجح غالباً . أن تحصلى على طفل من رجل غير مناسب قد تكون فكرة تصلح لحلقات مسلسل تلفزيونى أما فى الحياة الواقعية فهو عبارة عن مشكلة ممتدة لثلاثة أفراد : أنت والرجل والطفل . توقفى عن التوتر ، وابدئى فى تطبيق النصائح فى هذا الفصل بشكل عملى والتزمى بها (وفى أثناء ذلك كفى عن سماع عبارات أمك المفزعة التى ترددها على مسامعك عن الإنجاب !) .

♥ أنت امرأة مستقلة - أنت تعملين لكسب الأموال ، ولا أحد ينفق عليك ، واعتدت على أن تكونى القائدة ولن تقبلى معاملة أقل مما تستحقينها من الرجل ، وتخافين بشدة من أن يقتحم حياتك رجل بعد سنوات طويلة من الوحدة . أنت تعتقدين أنك انتقائية أكثر من اللازم فى اختيارك ، لكن فى مكنون نفسك أنت خائفة من إفساد نظام حياتك الرائع - مع نفسك . أنت تريدين رجلاً فى حياتك ، وفى نفس الوقت تريدين الوحدة .

♥ أنت خائفة من اللعب بالنار . ربما لسعتك نار الفشل فى محاولات الزواج مرات كثيرة لدرجة أنك تخافين من الدخول فى أى علاقة أخرى . ربما احباطاتك وإخفاقاتك المتعددة المتتالية جعلتك

تعتقدين الدخول فى علاقة ناجحة ، أو تحقيق زواج ناجح ليست فى مجال مهاراتك وتفوقك ، فعلام كل هذا العناء والاكتراث ؟ إذا كنت خائفة من إعادة الكرة مرة أخرى ، فكونى معى لأننى سأوضح لك كيف تروضين حصان الزواج وتفوزين فى سباق التعارف والزواج وترتبطين بإنسان مناسب لك .

♥ أنت تظنين أنك بدينة وقبيحة . هذا هراء ! من أخبرك بذلك ؛ بالنسبة للرجل المناسب فإن تلك الأبطال الزائدة فى وزنك تبرز ملامح جسدك الأنثوى الأخاذ ، ووجهك المعتاد بالنسبة لك ومللت منه ، فى عيون الرجل المناسب وجه مميز وفريد ، ويشع بالجاذبية والشخصية المتميزة والحكمة ، وحتى غرابة الأطوار !

غىرى طريقة تفكيرك لتغىرى حياتك

يجب أن تتمكنى من الوصول لقناعة تامة بأنك ستكونين على ما يرام حتى وإن لم تعثرى على شريك الحياة الذى تبحثين عنه . هذا يعنى أنه إن لم تتزوجى فأنت لست شخصية سيئة ، ولذلك ستعانين من الوحدة . وهذا يعنى أيضاً أنه فى حالتك الحقيقية غير المزيفة أنت تستحقين الرجل المناسب المثالى بالنسبة لك ، ويعنى أيضاً أن الإيمان التام بتعريف شخصيتك هو غالباً ما سيجعلك تجدين الرجل المثالى .



**الخلاصة : الحب الذكى يعنى أن تؤمنى بنفسك
وبقيمتك ، وبتقديرك المرتفع لذاتك .**

لست عانسا بالماردفة

يجب أن تعرفى وتؤمنى بأنك ستكونين الفائزة فى مجال التعارف والزواج . التصرف والشعور والتفكير مثل الفائزين شىء أساسى للفوز . هل تظنين أن أبطال التنس والجولف يفوزون بلقب أبطال العالم على أعلى مستوى من الفوز لأنهم يظنون أنهم فشلة ، ولا يستحقون ذلك اللقب ؟ مثلما هؤلاء الأبطال رياضيون من الطراز الأول يجب أن تكونى بطلّة التعارف من الطراز الأول ، ولكى يحدث ذلك يجب أن تعرفى متى تدمرين ذاتك ، وكيف تدربين نفسك على إظهار اتجاه " النصر والفوز المرتقب " أمام الآخرين . يمكنك إظهار الاهتمام الصادق والحب ، واتجاه يعبر عن الرغبة العارمة للتقدم فى العلاقة لكل من حولك . ما لا يجب أن تظهره إن أردت النجاح فى العلاقة هو حاجتك اليائسة للانتقال للمستوى التالى لها .

الأمر يستلزم الالتزام التام من ناحيتك . العادات الراسخة يتم التخلص منها ببطء وبصعوبة شديدة ، لكن هذا بالضبط ما يحدث عندما تغيرين أفكارك . عندما تدركين أنك تتحكمين فى طريقة تفكيرك ، ستدركين . أنك تتحكمين فى مشاعرك وسلوكك ، وبالطبع ينطبق ذلك ، ويشمل رد فعل الناس تجاهك . هذا ما أشير إليه غالباً بمصطلح " مركز التحكم " ، أى الشعور بمن الذى يحكم حياتك .

عندما يتعلق الأمر بفترة التعارف ، فإن الكثيرات من النساء يتركن مركز التحكم للرجال بسبب حديثهن السلبي للذات واليأس المسيطر عليهن ، والذى يظهره خارجياً . عندما تكونين فى تلك الحالة تشعرين أنك تحت رحمة الرجل الذى فى مرحلة التعارف بك - فيجرحك أو يسعدك أو يحزنك أو يدفعك للجنون . وإذا أعطيت الرجل رقم هاتفك ولم يتصل بك أبداً قد تقولين : " هذا بسبب أننى تحدثت عن عملى أكثر من اللازم وهو عمل ممل وأنا فتاة مملة ، لماذا لم أدعه يتحدث ؟ أنا غيبية جداً ، ولن أتعلم من أخطائى ، وأنا أيضاً سميئة جداً " .

إذا قلت من قبل على أى رجل : " إنه يدفعنى للجنون " ؛ فأنت بذلك تلقين باللوم على شخص آخر ، وتجعلينه مسئولاً عن حركاتك وتجعلين مركز التحكم شخصاً آخر سواك . بدلاً من تحمل مسئولية

أفكارك وانفعالاتك وسلوكك ، فأنت تقولين : " إنه من يجعلنى أفعل ذلك " وكأنك لا شىء سوى قطعة واحدة فى لعبة أو ملعب هذا الرجل . **يجب أن تسأل نفسك ؛ هل الرجل يجعلك تشعرين بمشاعر سلبية أم أنك من تجلبينها لنفسك ؟ لا أحد مسئول عن مشاعرك ، أنت فى النهاية تتحكمين فى مشاعرك .** إذا أقسم لك الرجل بأنه سيعاود الاتصال بك لكنه لم يفعل فلديك ثلاثة خيارات : يمكنك قضاء يوم فى الغضب والفرع ، وتحاولين الاتصال به وتتركين له رسالة محمومة عبر البريد الصوتى - هذا هو رد الفعل الذى يعبر عن مقاومتك . أو يمكنك الهرب من الموقف وتقررين أنه شخص غير مسئول ومثله لا يستحق جهدك على أية حال ، وفى النهاية فإن الخيار الأخير هو التنفس بعمق عدة مرات ، ومحاولة استعادة الهدوء ، وإدراك أنك ليس لديك أدنى فكرة عن سبب ابتعاده عنك ، وعدم اتصاله بك ، ولا تلقى للأمر بالآلئىظلل أحد الأمور الغامضة فى الحياة .

أرأيت ؟ **مشاعرك هى حقاً نتاج حوارك الداخلى مع ذاتك .** إذا كنت تقولين لنفسك إنه لم يتصل بك لأنك مملّة أو بدينة ، أو لأنه مشغول بأمور أهم ، فأنت لا تفعلين سوى إهانة نفسك ، وإيلاهما نفسياً ، وتجعلين من أوهامك حقيقة . لن تقولى تلك العبارات لصديقتك ، فلماذا توجهينها لنفسك ، وكأن عباراتك بلا عواقب وخيمة على نفسك ؛ بل هى كذلك ؛ حيث تزيد من معدل هرمون الأدرينالين ، وتصابين بالقلق واليأس ورغبة ملحة فى الراحة النفسية . الحقيقة هى أنك لا تعرفين سبب عدم اتصاله ، فماذا تستنتجين استنتاجات سلبية بلا دليل - إما عنه أو عن نفسك ؛ من الآن فصاعداً كلما شعرت بالقلق أو الفرع أو الإحباط من نفسك ، اجلسى وحددى أفكارك التى تجول فى ذهنك ، واكتبيها واسأل الأسئلة التالية لكل فكرة :

١. هل المصادر الموضوعية - صديقاتك ، أو أقاربك ممن ليس لهم دخل فى الموضوع - سيعتقدون أن هذه الفكرة التى تدور بخلدك صحيحة ؟
٢. هل هذه الفكرة تخدم مصالحى ؟

لست عانساً بالمصادفة

٣. هل من المفيد والسليم أن أحتفظ بتلك الفكرة ؟
٤. هل تلك الفكرة تساعد على إيجاد اتجاه يجعلني أحصل على ما أريده ،
وأستحقه من أى علاقة ؟

إذا لم تتمكنى من الإجابة بالشكل الإيجابى عن كل الأسئلة المذكورة أعلاه - وأنا أعنى كل الأسئلة حقاً - فاطردى تلك الفكرة من رأسك على الفور . من المذهل كيف أن بعض النساء يحتقرن أنفسهن ، ولا يدركن أن العواقب وخيمة للغاية . تأملى فقط الفارق بين تصرفات شخص يفكر بشكل واقعى ، وبين التفكير السلبي المشوه بسبب الحوار الداخلى الهدام :

- تفكير هدام : السمرة لا تليق بى ، وأبدو قبيحة بلون جلدى الباهت .
تفكير واقعى : السمرة تبدو رائعة بالنسبة لى ، لكنى أيضاً مازلت جميلة بدونها ، وأشعر بالثقة مهما حدث .
تفكير هدام : هذا الرجل يريد التحدث إلى صديقتى فقط ، سأجعلها تتحدث نيابة عنى .
تفكير واقعى : أتساءل هل هذا الرجل مهتم بى ، أم بصديقتى . سأتحاور معه ، وسأعرف حقيقة الأمر بنفسى ؟
تفكير هدام : إذا اكتشف الرجل أننى لست ثرية سيتركنى ، سأكذب وأتظاهر بالثراء لكى يظل معى .
تفكير واقعى : إذا كان يريد الزواج من امرأة ثرية فأنا لست كذلك ، وسأكون صريحة ، وأخبره بحالتي المادية لأرى رد فعله .
تفكير هدام : سيتركنى هذا الرجل كما تركنى غيره ، ولذلك لن أرتبط به أكثر من اللازم ، وسأتركه .
تفكير واقعى : لا أعرف ما الذى سيحدث ، سأعطى العلاقة بعض الوقت لأرى هل ستتطور للزواج كما أرغب أم لا ؟

الفصل الرابع

لا تدعى الرجل يراك مضطربة

هنا ستتعلمين استبدال الأفكار السيئة التي تجعل الرجال ينفرون منك بأفكار أخرى تجذب الرجال إليك . صورتك الذهنية عن نفسك عندما تكون رائعة للغاية ستجذب الرجال إليك أكثر من حقن الكولاجين المانعة لظهور التجاعيد ، أو عمليات تكبير الصدور بالسيلكون ، كما أنها أرخص بكثير وأكثر واقعية ؛ فمعظم الرجال لا يفضلون الزواج من امرأة خضعت لعمليات التجميل في مختلف أنحاء جسدها . إن أردت أن تظهرى لمن حولك أن لديك الكثير لكى تمنحيه ولا شىء لديك ستخسرينه فاتبعى مثال الناس ذوى القوة والنفوذ .

عندما يتفاوض رجال الأعمال على صفقة ما مثل " دونالد ترامب " ، فهم لا يتفاوضون وهم يتظاهرون باليأس صدقيني ، فى اللحظة التى يظهرون للشريك المحتمل فى العمل كم هم بحاجة ماسة لتلك الصفقة فسيخسرونها حتماً ، أو يرضون بالقليل .

للتغلب على الشعور بالاضطرابات فإن رجال الأعمال الناجحين يخبرون أنفسهم بشىء يجب على كل فتاة عانس أن تقوله لنفسها منذ اللقاء الأول فى فترة التعارف : " مهما كان الذى سيحدث ، فهو لن يغير شيئاً فى حياتى " . ومعنى ذلك بالنسبة لك أنه على الرغم من عدم ترابطك بالشخص المتواجد فى حياتك حالياً ، لكن إذا تعاملت مع نفسك جيداً ، واستخدمت ذكاءك فى الحب فغالباً ستتاح لك الكثير من الخيارات ، وستسير حياتك كما كانت دائماً ، وما قد يحدث قد يبدو لك فيما بعد على أنه نعمة متنكرة فى شكل نقمة . (أى الرجل الذى هرب منك قد يكون غير مناسب ، وكان سيجلب لك التعاسة) .

لكى تخبرى نفسك بكل هذا وتصدقى نفسك حقاً ، عليك اتخاذ خطوات للوراء ، وعليك إدراك أن الأشياء التى تستمتعين بها حقاً ، وتمنحك أكبر قدر من المتعة ، وتجعل الحياة تستحق أن تحيىها ، هى أشياء لديك بالفعل ؛ مثل أن تصطحبى كلبك فى نزهة فى الحديقة

لست عانياً بالمصادفة

العامه ، أو قضاء وقت ممتع مع الصديقات ، أو قضاء ساعة على انفراد تحت الشمس مع جهاز IPOD (مفكرة إلكترونية) . لا يوجد رجل يمكنه أن يمنحك تلك الأشياء أو يسحبها منك ، ولذلك لا داعى للتصرف وكأنها نهاية العالم عندما لا تتطور الحوارات العشوائية مع أى رجل تقابليه ، وترين فيه زوجاً مناسباً لك ، وتتحول إلى علاقة زواج بالفعل . عندما يثق المرء بنفسه لا يحتاج بشدة إلى التأكيد الخارجى أو التعزيز من الآخرين ، ولا يدخل فى علاقة بحثاً عن دليل عن كونه على ما يرام أم لا ، لأنه فتح باب المناقشة فى هذا الموضوع بالفعل - وحسمه بالطبع . لقد قام بتقييم نفسه ، واتخذ القرار بأنه على ما يرام ذهنياً وروحياً وجسمانياً ، أو قد يتخذ المرء قراراً بعكس ذلك .

إن الشخص الواثق من نفسه هادئ بدون أن يبدو مغروراً أو منعزلاً عن الناس . هذا الإحساس بالهدوء النفسى والسكينة ينبع من الوعى بالذات الحقيقية كجزء منك فى قلب شخصيتك ومكنون ما بداخلها ، إنه جزء بداخلك لا يحدده عملك أو دورك فى الحياة ، هو جزء مجمع من كل المواهب ، والمهارات ، والقدرات ، والاهتمامات ، والحكمة الفريدة الخاصة بك . كل ذلك يندرج تحت نقاط قوتك وقيمك الفريدة التى أنت بحاجة للتعبير عنها ، على عكس ما تم برمجة عقلك عليه من جانب المجتمع فيما يخص ما يجب أن تقومى به ، وأن تكونى عليه .

إذا كنت تعرفين شخصيتك جيداً ، وكنت متأكدة تماماً منها ، والأهم أنك تتقبلينها ، إذن فالأمر يستلزم الكثير لكى يختل توازنك . ولكن من ناحية أخرى ، إذا كنت غير متأكدة ، أو غير واثقة من نفسك ، ستكونين حساسة جداً إزاء نزوات الآخرين ، حتى وإن حدث شىء هين وبسيط كأن يتحدث معك أحد الرجال بطريقة وقحة فى طابور الدفع فى السوبر ماركت . قد تشعرين بالإهانة طوال اليوم ، وتتساءلين : " لماذا عاملنى هذا الرجل بتلك الطريقة ؟ هل ظن أننى شخصية غير مهمة ؟ " لكن الحقيقة هى أنك إذا كنت تعرفين شخصيتك جيداً فأنت لست بحاجة إلى تأكيد أو تعزيز لشخصيتك ، أو تنخفض روحك المعنوية إزاء شخصيتك تأثيراً بما يفعله شخص آخر ، لأنك لم تمنحى قوتك لشخص آخر . لقد

التزمت بكلمتك فى أنك ستتمسكين بشخصيتك التى لن تتغير سواء كان الناس يغرقونك بالمديح أو يتجاهلونك تماماً .

تذكرى أنه عندما يتعلق الأمر بالثقة فإن ذلك يعتمد على اتجاهك للحياة . الشعور بالطمأنينة والثقة بالنفس سيضمن أن مظهرك سيوحى للآخرين بالثقة ، وإذا أردت معرفة شكل الثقة والإحساس بها ، فتفقدى القائمة التالية . الناس المفعمون بالثقة ...

✓ قد يقارنون بين أنفسهم وبين الآخرين ، سواء كانوا أجمل منهم أم لا ، لكنهم سينتهى بهم المطاف فى النهاية بأن يقولوا : " ربما حظ هذه الفتاة أكثر من حظى فى الجمال ، لكنى لدى عينان جميلتان وروح دعابة رائعة ! " . طريقة نظرتهم لأنفسهم تجعلهم يشعرون بارتياح أكبر إزاء شخصيتهم فى النهاية .

✓ يشعرون بالارتياح لمجرد الجلوس باسترخاء والإنصات ؛ لأنهم مركز انتباه الآخرين ممن يتحدثون إليهم .

✓ يمكنهم الاحتفاظ بهدوء أعصابهم فى كل المواقف الاجتماعية من أكثرها إطرأ إلى أكثرها إحراجاً ، لأنهم يعرفون شخصيتهم ، ولا يسمحون للأحداث الخارجية أن تملى عليهم رؤيتهم لأنفسهم .

✓ يفعلون ما ينبغى القيام به للشعور بالرضا عن مظهرهم ، سواء كان ذلك يعنى ممارسة الرياضة ، أو جلسات المساج والتدليك المنتظمة ، أو تناول الطعام المناسب .

✓ يفعلون ما ينبغى القيام به للشعور بالرضا عن عقولهم ، وهذا يعنى الإخلاص فى عملهم ، ودائماً يكونون فى حالة تعلم أمور جديدة ، وبقراءة كثيراً .

✓ يتفهمون أن الناس تتجاوب مع الطاقة وليس مع المظهر الخارجى ، ويركزون على توسيع مدارك وآفاق شخصيتهم للاستحواذ على انتباه الآخرين .

✓ يتأكدون أنهم ينالون نصيباً وافراً من الوقت فى معظم الحوارات - ٥٠% عند التحدث مع شخص واحد ، و ٣٣% عند التحدث مع شخصين ، وهكذا . إذا

لست عانسا بالصادفة

كنت طوال المحادثة تومئين برأسك ومعك مشروب فى يد فأنت يتم تهميش دورك .

✓ يبتسمون ويضحكون ، ويظهرون السعادة ، والانهماك فى أمور الدنيا من حولهم ، فهذا ما يجعل الناس يقتربون منهم بسهولة ، ويتعاملون معهم بسهولة ، ويجعلهم محور الانتباه من جانب الآخرين .

✓ ليس لديهم مشاكل فى أن يلقوا خطاباً على مسامح حشد كبير من الناس ، وعندما تحين الفرصة لذلك يتحدثون بصوت واضح ومحدد ، وحركات لغة الجسد تكون واضحة وظاهرة ، ويعطون آراء أمينة .

✓ يهتمون أكثر برأيهم فيمن يتحدثون معه أكثر من اهتمامهم برأى الشخص فيهم .

✓ يرتدون ملابس لافتة للنظر ، عندما يتعلق الأمر بمظهر جذاب مذهل على النقيض من مظهر عادى ومعتاد ، فإن الشخص الواثق من نفسه سيختار دائماً أن يبدو مظهره جذاباً للغاية .

✓ ينظرون لمن يتحدثون إليهم فى عينيه ، ربما الاتصال البصرى المباشر قد جاء فى ذيل هذه القائمة ؛ لكنه أول شىء جذاب فى أى رجل أو امرأة .

تفعيل ما قرأته حتى الآن

لا أريد أن أقضى دقيقة أخرى فى التحدث عن شخصيتك القديمة ، تلك الشخصية التى اعتادت الانشغال بفحص الهاتف بين الفينة والأخرى ترقباً لتلقى مكالمة من رفيق - أو عندما تجلسين بمفردك كل عطلة نهاية الأسبوع وتفكرين كالتالى : " أنا تجسيد للغم والكآبة ، حياتى مملة ومزعجة . لا أحد يحبني " . تلك الفتاة كانت فتاة أمس وقد ذهبت واختفت للأبد ، رحلت ولم تترك عنوانها .

الفتاة التى قرأت هذا الفصل وتعلمت دروسه هى من يلتفت إليها الجميع عندما تسير فى الشارع ؛ لأنها تسير بكل فخر وثبات وهدف محدد ، وتعرف أن الأمور تسير لصالحها ؛ وترثى لحال فتاة أخرى

حمقاء ليست لها اليد العليا على مجريات حياتها . إنها نسخة جديدة
منقحة منك . إليك الأفكار التي يجب أن تؤمنى بها :

- ♥ لدى حب كبير لأمنحه للآخر .
- ♥ أى رجل سيعتبر نفسه محظوظاً عندما يتحدث معى .
- ♥ أنا ساحرة ومسلية جداً .
- ♥ أنا صحبة جيدة للآخر .
- ♥ أحب البقاء بمفردى أحياناً .
- ♥ أنا مذهلة ورائعة .
- ♥ أنا صيد ثمين لأى رجل يرغب حقاً فى الزواج السعيد .
- ♥ حياتى كاملة لا ينقصها أى شىء .
- ♥ هل هذا الرجل مناسب لى بالقدر الكافى ؟
- ♥ ما الذى أريده ؟
- ♥ إذا لم أشعر بالسعادة فسأترك هذه العلاقة .
- ♥ أنا راضية عما وصلت إليه .
- ♥ لدى أصدقاء رائعون وأسرة رائعة ، والكثير من الناس ممن يحبوننى .
- ♥ لدى قلب كبير وروح مرحة محبة للجميع .
- ♥ لدى كل ما أحتاج إليه .
- ♥ لا أحتاج لأى شىء من أى شخص .
- ♥ سعادتى تعتمد على شخص واحد : أنا .
- ♥ الحياة جميلة .
- ♥ أنا الوحيدة المسئولة عن تغيير حياتى .
- ♥ هناك صفات بداخلى أهم من مظهرى الخارجى .
- ♥ أنا حكيمة ، ولدى خبرة كبيرة فى الحياة .
- ♥ أنا إنسانة جميلة .

إذا تأملت هذه العبارات ، وأومات برأسك موافقة عليها ستؤمنين بها
بشكل رسمى : لديك الآن نوع من الثقة يدفع علاقاتك للأمام ، ولن

لست عانساً بالمصادفة

أندھش أبدأً إذا كنت فى هذه اللحظة تنظرين لمرات التعارف ، والتجارب السابقة وتهزين رأسك فى دهشة ، وتتعجبين كيف كنت خائفة إلى هذا الحد فيما مضى - سواء كنت خائفة من التعرض للألم النفسى ، أو من بقائك وحيدة . إذا شعرت بوضوح الفرق بين كيفية تناولك للعلاقات سابقاً والآن ، وكيف تنوين التعامل معها فى المستقبل فأنا أهنئك ، يمكنك البدء فى أداء الأمور بشكل مختلف .

**** معرفتي ****
www.ibtesama.com
منتديات مجلة الإبتسامه

الفصل الرابع

١٠٦

العروس الكامنة بداخلك

" من الأفضل أن ينظر الناس إليك بدلاً من
أن يعضوا الطرف عنك " .

" ماى ويست "

الآن وقد أفرغت ذهنك من الأفكار المدمرة والسلبية الراضة ، حان الوقت للبحث ، والتنقيب عن صفاتك الرائعة . أعنى ، كما أعلم ، أنك قد تكونين جالسة الآن ، وتتساءلين : " حسناً ، إن لم أكن فتاة بدينة وقبيحة وفاشلة ، فمن أنا بحق السماء ؟ " . حان الوقت لسرد قائمة صفاتك الجميلة - باستخدام تعريف شخصيتك لصنع المنتج ذى المواصفات المحددة الذى ذكرته لك فى الفصل الثالث . والآن ، إذا كان ذلك يعنى بالنسبة لك الوقوف أمام المرآة ، وإخبار نفسك بأن لديك ذراعين مليئتين بالشحوم ، وقدمين مدببتين كأقدام الغراب ، وليس لديك حس بالموضة ، فعليك إعادة قراءة الفصلين الثالث والرابع لأنك لست مستعدة بعد لما نحن على وشك القيام به هنا . أنا جاد فى هذا المطلب ، لن أذهب بعيداً ، ويمكن لباقى الكتاب أن ينتظر لأسابيع حتى تعيدى قراءة ما سبق وتطبيقه . بالتأكيد المظهر الخارجى مهم أحياناً ، لكن طالما أنك لست بشعة الشكل لدرجة إخافة البهائم - حسناً ولو أن الأمر كذلك فغيرى تسريحة شعرك - فاستغلى ما لديك أحسن استغلال .

حسناً ، يكفى ذلك . هل أنت مستعدة الآن ؟ رائع ، لأننى بصراحة أعرف ماذا سيكون مصيرى وحالى الآن لو كنت قلت لنفسى عندما كنت

فى سن الثانية والعشرين : " كسرت أنفى سبع مرات ، وأصبحت معوجة " . ثم تركت الدنيا واختفيت عن الأنظار . تمييز نفسك معناه أن تتقبلى ما لديك ، وتحسنى استغلاله قدر الإمكان . إذا كنت بدينة مثلاً فعليك أن تفخرى بمظهر جسدك الأنثوى الجذاب . فكرى فى نفسك كفتاة جذابة . إذا كنت عندما تبتسمين تظهر التجاعيد فى وجهك فاعتبريها دليلاً جذاباً على حالتك النفسية الودودة السعيدة المرحة - وتذكرى أنك يجب أن تبتسمى بشكل طبيعى ، وافرحى لأنك لم تتعرضى لحقن " البوتكس " المانعة للتجاعيد ، والتي تجعلك تبتسمين ابتسامة صناعية ثابتة طوال الوقت كالمهرج ! قد لا يصلح مظهرك للظهور بملابس البحر على غلاف مجلة للدعاية ، لكن ٩٩٪ من رجال العالم لا يتزوجون من امرأة تظهر على الغلاف بملابس البحر ، ولذلك لا تكثرى لهذا الأمر .

لكى تركزي على مزاياك ، كفى عن انتقاد نفسك ، وافحصى صفاتك القوية لتقديريها وتبرزيها جيداً ، ثم عرفى نفسك فى ضوء هذه الصفات واللمسات . على سبيل المثال ، إذا كنت ستلعبين دور الفتاة المثيرة الهادئة ، فإن خزانة ملابسك ستختلف تماماً عما إذا خططت لتكونى نجمة الحفلة ، لأن الفتاة الهادئة ستحضر حفل رأس السنة وهى ترتدى رداء على مقاس جسدها تماماً ، وسوف تضع مساحيق تجميل هادئة ، وسوف تبرزُ عيناها من خلال مساحيق التجميل ، لكن نجمة الحفلة التى تريد أن تلفت كل الأنظار إليها ترتدى زيّاً تنكريّاً كمخلوق خرافى ذى قرون مربوطة برأسها ، والتي بها أنوار تضىء وتومض . هل هناك فتاة أفضل من الأخرى ؟ كلا ، بلا إنه مجرد أسلوب مختلف بين الفتاتين ، وكل منهما لديها نكهة مختلفة كالفارق بين مذاق التفاح والبرتقال .

عندما تحاولين تحديد صفاتك أى حفر مكان مميز لك فى الساحة الاجتماعية ، فالأمر كله يتعلق بما لديك لتقديمه للآخرين . بمجرد أن تبدئى التفكير بهذا الأسلوب ، ستريين أن هناك أربع مناطق رئيسية تحدد مساهمة أى شخص فى أى علاقة ، وأراهن أن لديك أكثر مما تظنين للمساهمة فى إنجاح أى علاقة .

١. الحضور والأسلوب .
٢. الشخصية .
٣. المحتوى .
٤. المظهر .

هذه المناطق الأربع تجعلك نوعًا محددًا وخاصًا من الأشخاص ومن شركاء الحياة . ومعنى تحديد الشخصية أن يقدم كل فرد منا نفسه للآخرين بعبارة محددة تلخص الشخصية وسلوكها ، وتفاعلها مع الآخرين . إذا اخترت هذه العبارة عن وعى وطبقتها فى حياتك طوال الوقت فستمنحك قوة كبيرة .



الاختيار الواعى هو ما نفعله الآن ، وما أريد منك اكتشافه أثناء تجميع صفات شخصيتك هو تحديد هويتك الفعلية : من أنت ؟ أنت شريكة حياة رائعة ، وفرصة ممتازة لأى رجل ، ومن أعظم أسرار الحياة .

بينما نناقش الجوانب المختلفة التى تغذى هويتك ، سأذكرك من آن لآخر بالتفكير فى سماتك الممتازة ، وإدراك بعضها الذى تتجاهلينه وتأخذينه كأمر مسلم به طوال هذا الوقت . بمجرد أن يكتمل وعيك بصفاتك المذهلة ، وتشعري بالفخر بها لما تستحقه بالفعل من فخر ، ستكون أساس وركيزة الثقة التى ستجلب جسر التواصل بينك وبين الناس .

العروس الكامنة بداخلك

١. الحضور : هل يمكنك التواصل مع الآخرين ؟

بينما مظهرك هو ما يجعل الناس لديهم فضول لمعرفةك ، يكون حضورك هو ما يجعلهم يتجاوبون معك . هذا غالباً ما نشير إليه كطاقة وروح وذبذبات وهالة تحيط بالمرء : **فكرى فى الأمر بهذه الطريقة : مظهرك هو ما يجعلك جميلة على الورق ؛ لكن الحضور هو ما يساعدك على الانتقال من هذه الصفحة إلى الصفحة التالية .** هذه الناحية تشمل كل الصفات التى تساعدك على الترابط مع الرجل . يبدأ الأمر بالتواصل البصرى ، ثم ينتقل لمهارات الاستماع للآخر علاوة على مدى التواصل فى الحوارات والتفاعل الاجتماعى . هناك من يصغى للآخرين بنسبة ١٠٠٪ ، وهناك من يصغى بنسبة ٢٠٪ على الأكثر ؛ لأن أذهانهم مشغولة بمليون شىء آخر . من أى النوعين أنت ؟

لمستك أيضاً تدرج تحت فئة طريقة التلامس الحسى مع الرجل والتى تخبره بالكثير عنك ، وتنقل له كل الأحاسيس مثل الرقص والخوف ، أو حتى الحميمية والرعاية ، وحركاتك وطريقة جلوسك ووقوفك ، ورقصك مع الرجل كلها عوامل تساهم فى حضورك العام .



أكدت دراسة حديثة تابعة لجامعة " دارتماث " أن ما كنت أقوله طوال الوقت كان صحيحاً : النساء اللائى يجذبن أنظار الرجال لا يعتبرهن الرجال مثيرات أو جذابات بقدر ما يعتبرونهن محبوبات وودودات .

التواصل البصرى يعد أدلة قوية بشكل خاص لتقديم نفسك للرجل . قليل جداً من الناس لديهم القدرة على التواصل البصرى . طالما أنك تقومين بالتواصل البصرى أثناء الحوار مع الرجال فإنك تشعرينه باهتمامك وبالتالي تجذبينه إليك بشدة . لا يهم حتى ما الذى تقولينه ، إذا كنت ممتازة فى التواصل البصرى ، فلن تحتاجى لى أو لآى دراسة تخبرك بأن النساء اللائى ينظرن إلى الرجل فى عينه مباشرة يشكلن الترابط الشخصى فى وقت قصير للغاية .

عندما يتعلق الأمر بالعلاقات ، فإن حضورك ليس بالشىء القليل لتقديمه ؛ فهذه الناحية ستؤكد للرجل أنه ليس وحيداً فى هذا العالم ، وإذا أمعنت التفكير فى الأمر فإنها الناحية التى يريدونها الرجل فى النهاية من زوجة المستقبل ، أليس كذلك ؟

الآن وبينما تختارين نوع الحضور الذى تريدينه أن يشع منك فى المكان ، عليك أن تفكرى فى هويتك كإنسانة . إذا كان ما فعلته فى الماضى لجذب الرجال لم يجد معك ، فحان الوقت للالتزام بإحداث تغيير شامل ، وأن تتعلمى التكيف مع المواقف المختلفة . **لا تظهرى فقط مجرد التواجد فى أى موقف اجتماعى ، بل أظهرى ما لديك وفقاً لخطة مدروسة .** وسنضع هذه الخطة معاً فى الفصل السابع ، ستكون الخطة مفصلة فى كل شىء ومحددة بدقة ، وتشمل أموراً مثل وصولك للحفل (مبكراً للحصول على ميزة رؤية الجميع . أم متأخراً بشكل لائق لبناء الترقب لدى الآخرين) ومكان جلوسك أو وقوفك (على الأريكة أو فى المطبخ لإعداد المشروبات) وكيفية تفاعلك مع الناس (هل تقتربين من الرجل أولاً ، أو تنتظرين أن يلاحظك الرجل أولاً ، أم تختلطين بالكثير ثم تركزين مع قلة منهم ؟) ونوع الثقة أو التواصل الذى يشع منك (هل ستحدثين عن نفسك أم تطرحين الأسئلة على الآخرين ؟ تقفين فى مركز القاعة أم بجوار الحائط ؟ تضحكين بصوت عال وتبتسمين كثيراً أم تنتظرين صامته حتى تنقضى الليلة سريعاً ؟) . نعم إذا كان الوقوف على البوفيه لمناقشة الطعام لم يفلح معك لجذب انتباه الرجل المناسب ، فعليك

الابتعاد عن الحركات القديمة غير المجدية وأجبرى نفسك على التصرف بتلقائية وعلى طبيعتك على الرغم من القلق المبدئى الذى قد يساورك .
الصفات التالية تحدد حضورك فى أى مكان ، فأيهما يمكنك أن تظهره بكل فخر ؟

التركيز	اتجاه عدم إطلاق	الحدس
المقدرة على التواصل مع الآخرين	الأحكام على الآخرين	التعاطف
التكيف	الفضول	الإصغاء للغير
الحس الاجتماعى	الرغبة فى المعرفة	الانتباه للغير
نوع وأسلوب جذب الناس	الاهتمام	الرحمة
الإحساس بالسلطة	التواصل	الحساسية
الدفاء والحميمية	مراعاة الآخرين	بالآخرين
التناغم	معرفة متى تتحدثين	الذوق
الطاقة العالية	ومتى تصمتين	التفاهم
	التواصل البصرى	الهدوء
	الثقة	ورباطة
	الحب والرغبة	الجأش
		المرح

٢. الشخصية : ما تظهرينه للغير

لدى كل منا أسلوب خاص للتفاعل مع من حولنا ، وهذه هى الشخصية المميزة لكل منا . هناك عدد كبير من السمات التى تقع فى هذا التدرج ، وبعضها قد لا يكون حقيقياً بل مصطنعاً . على سبيل المثال ، دور المشجع ، أو من يبدأ الهتاف خارج نطاق الصفات التى أفضلها ، ولا أحب أن ألعب دورها . أعرف أنه دور مطلوب فى بعض المواقف ؛ لكنى لا أحب البقاء فى هذا الدور .

لقد حددت بالفعل مواصفات شخصية فتى أحلامك ، والآن تحتاجين إلى إيجاد مواصفات شخصيتك أنت . ضعى فى الاعتبار ما تعلمته عن رغباتك ، والآن ابدئى فى تنمية شخصيتك لتكمل صفات شريك الحياة الذى تريد الارتباط به . على سبيل المثال ، إذا كنت قد قررت أنك تريدين شخصاً يعيش فى حالة تغيير دائم ، وسلوكه غير متوقع ، فأنت بحاجة إلى قياس رغباتك لتعديلها فى كل لحظة يومياً مع مثل هذا النوع من الرجال . تلك الصفة أى التغيير الدائم لن تفيدك عند زواجك من رجل يعيش اللحظة بلحظتها . أنا لا أقول إنك يجب أن تدعى لزوجك أياً كان زمام الأمور فى كل العلاقة برمتها ، بل أقول إنك من يحدد ما تريدينه من مثل هذا الرجل الذى ترغبين فى أن يكون زوجاً لك - وأنا لم أحده لك ، والرجل المناسب لن يحدده لك ، بل أنت من ستحددين رغباتك - وأنت من يجب أن يفعل ما يلزم للحصول على ما تريدينه أو لن تفعل . عالم الشخصية يشمل أيضاً أسلوب صحبتك مع الطرف الآخر - كل هذه الصفات هى التى ستجعلك متوافقة مع رجل ، وغير متوافقة مع رجل آخر . هناك تصرفات تظهره وتظهره بحيث تعرفان هل تتوافقان كفريق ثنائى ، وما هى احتمالات النجاح فى المستقبل التى ستحققانها معاً . هذا يشمل كل شىء ، من مهاراتك ، ونقاط قوتك إلى أهم خصالك الأساسية . **الصحة الجيدة هى ما يجعل سير العلاقة يسير بسهولة لأن نقاط قوتك تتكامل مع نقاط قوة الرجل المناسب .**

النقطة هنا هى أنه عندما يتعلق الأمر بتقديم نفسك كشريكة حياة ، يجدر بك معرفة ما هى نقاط قوتك ؛ لأنك يجب أن تستغليها لسد ثغرات ونواقص شخصية شريك حياتك المتوقع . أسلوب رعايتك له جزء مهم جداً فى تدرج خصال شخصيتك . إذا لم تتمكنى من التفكير فى شىء ما أفضل من اهتمامك بالتخطيط للملك الاستثمارى الخاص ، ومتابعة أسهم البورصة ، فى الوقت الذى لا يفهم فيه شريك حياتك أى شىء عن الاستثمار ، فقد يشعر شريك حياتك حينها أنك تهتمين بأمورك الخاصة فقط ، لذلك ، يمكنك رعاية هذا الجزء ، وتهتمين بالتخطيط المالى لحياتكما معاً .

عندما تحاولين معرفة مهاراتك فى رعاية الرجل ، ضعى فى الاعتبار كيفية معاملتك لأسرتك وأصدقائك وزملائك فى العمل عندما يصاب أحدهم بالمرض ، أو الاكتئاب أو يكون عكر المزاج . وأيضاً فكرى فى ما تفعلينه من أجل الآخرين دون انتظار مقابل منهم . ربما أنت نوع من الأشخاص الذين يؤثرون الآخرين على أنفسهم ، حتى لو كنت ترغبين فى هذا الشيء لنفسك بشدة . أو ربما أنت طاهية ماهرة للغاية ولديك وصفات خطيرة لشواء اللحم . ربما أنت تقدمين الدعم المعنوى الجيد للآخرين بأن تجاملى زميلتك فى العمل مثلاً على تسريحة شعرها أو ملابسها أو مجوهراتها . فى الواقع ، ربما تهتمين بالناس من حولك طوال الوقت عن طريق إظهار كل الاحترام والمراعاة ، والاهتمام الإيجابى لهم .

إن الأسلوب الذى نجعل الناس من خلاله يشعرون بالمؤازرة الوجدانية من جانبنا هو فى النهاية ما يحدد طول مدة ونوعية العلاقات . أن تحددى ما لديك لتمنحيه لصحبتك ومن حولك ، وكذلك مهارات الرعاية للآخرين تعد مهمة بها قدر كبير من التحدى . استعرضى هذه القائمة ، ودعيها تلهمك باستبصارات جديدة لخصال شخصيتك :

مرحة	مثابرة
ذكية	سلبية
مهذبة	متفائلة
أمانة	عملية
مخلصة	إيجابية
عنيفة	مخططة
غير مخلصة لرجل واحد	طاهية ممتازة
محبة	مصدر قوة كبيرة
مقدرة	مضحجة
صبورة	محفزة
مفعمة بالطاقة	ملتزمة
مدافعة	

٣. المحتوى

تعريف شخصيتك سينعكس بشكل كبير ، ويظهر بشكل واضح عن طريق محتوى حديثك ، وما تتكلمين عنه ، وما تهتمين به . على سبيل المثال ، سيكون لحواراتك تأثير أقوى إذا سألت شخصاً تعرفت عليه لأول مرة وكان أول سؤال له : " أين تمارس الرياضة ؟ " بدلاً من : " هل تظن أن جلسات مجلس الشيوخ أصبحت مثيرة للجدل أكثر من اللازم ؟ " . أنا لا أقول إن هناك نوعاً من الأسئلة أفضل من غيرها ، أو أن أحد هذين السؤالين مثال رائع للمحتوى ذى النوع المناسب الذى أريدك أن تنقله للرجل ، لكن أريد أن أشير إلى اختلاف الرسائل التى توجهها نوع الأسئلة للرجال . هذه الفئة هى ما تحدد كنوع من المعرفة التى تستهويك وتهمك . هنا أنت تعتنقين قيمك ومعتقداتك ، وتبدئين فى التعبير عنها فى الحوارات مع الناس ، والأنشطة التى تريدينها واهتماماتك التى تتابعينها .

تذكرى فقط أنه مع كل جانب آخر من جوانب تعريف شخصيتك ، يجب أن يتوافق المحتوى مع هويتك الحقيقية . فلا يمكنك مثلاً أن تكتبى فى صفات تعريف شخصيتك أنك أشبه بالفكرين بينما أنت فى حقيقة الأمر لست كذلك . هذا ادعاء لصفة ليست أصيلة بداخلك ، ولقد ظللت طوال فصل كامل أتحدث معك عن الخطأ فى اتباع هذا الأسلوب . إذا كنت تريدين مثلاً آخر ، فكرى فى رجل بالكاد حصل على الثانوية العامة ومفرداته اللغوية محدودة ، ولكنه يصر على استخدام مفردات صعبة ومعقدة لكى يدهش بالآخرين . لا يوجد شيء مخجل أكثر من ذلك - إلا إذا كان هذا الشخص رئيسك فى العمل !

محتوى كلامك يجب أن يعكس هويتك الحقيقية ، واهتماماتك الفعلية وليس ما تظنين أن الناس مهتمون به . إذا نفر منك الرجل من جراء ذلك - أى هويتك الحقيقية - فمن الجيد أنك علمت أنكما غير متوافقين فى هذه المرحلة قبل أن تصير لديك منه أطفال وتلجئين لخدمات محامى

الطلاق . استعرضى القائمة التالية ، وضعى دائرة حول الاهتمامات التى
تعبر عنك ويمكنك أيضاً إضافة اهتمامات أخرى كما يحلو لك .

الثقافة الشعبية	الأسرة
الفن	الحيوانات
الموسيقى	السفر
ممارسة لعبة رياضية محددة	السيارات
ممارسة التمارين الرياضية	نظرية المؤامرة
التتجيم	عملك
القضايا الاجتماعية	الموضة
السياسة	النميمة على المشاهير
التاريخ	الأحداث الجارية
العلوم	الأدب
عالم الأعمال	رياضة الجماهير
التسوق	الناس والعلاقات

٤ . المظهر : شىء مهم جداً

من أكبر الأفكار الخاطئة لدى من فاتهن قطار الزواج أن المظهر هو فقط
ما يتعلق بالشكل الخارجى الجسدى . هذا مجرد جزء صغير مما هو
مقصود بالمظهر . لا تسيئى فهمى - فالرجال يتأثرون بما يرونه بالطبع ،
ويقعون فى الحب من خلال عيونهم . اللوم يقع على آلاف السنين التى
قضاها الإنسان فى الصيد والقنص وجمع الغلال مما جعل حاسة البصر
لديهم هى أقوى الحواس . الرجال لا يهتمون بالأقوال قدر اهتمامهم
بالأفعال التى يرونها ، ولن يضيعوا وقتهم فى السعى وراء امرأة يوحى
مظهرها برسالة أو إشارة واحدة : " احترس عند الاقتراب " .

مظهرك الحسى الخارجى - وهذا يشمل الموضة ، وتسريحة الشعر ، وشكل ، وحجم الجسد ، والهندام ، والماكياج ، وحتى الإكسسوارات والأحذية والمجوهرات والحلى والنظارات أو العدسات - كلها تساهم بشكل كبير فى تحديد تعريف شخصيتك الذى تعكسه هويتك الحقيقية . لكى تحققى النجاح فى مجال التعارف والزواج ، عليك بتنمية حساسية اجتماعية من نوع ما ، وابعثى فىمن حولك لتعرفى كيف يقدم الآخرون أنفسهم بشكل لائق ويحوز إعجاب الغير . أنا لا أتحدث عن محاولة أن تدعى فى شخصيتك ما ليس متأصلاً فىك ، لكن أتحدث عن تقديم نفسك بأفضل صورة . مرة أخرى أكرر : **عليك أن ترغبى فى تغيير ما تقومين به فى حدود هويتك الحقيقية** ، إن كان ما كنت تفعلينه لم ينجح . فمثلاً إذا كان شعرك مسترسلاً كساكنى الكهوف من أيام الإنسان البدائى ، وتظنن أنها مشكلة يمكن حلها بشريط مطاطى لربط الشعر ، فأنت بحاجة إلى الاعتراف بأن مظهرك ليس على الموضة فحسب بل أنت فى الواقع ترسلين إشارة سلبية جداً .

فقط فى سبيل الوضوح ، أنا لا أقول إن هناك مظهرًا أجمل من غيره ، بل إن الأمر يتعلق بما ينجح معك وما لا ينجح . إذا كان ما تفعلينه لا يلفت الأنظار إليك فغيره فى الحال ، ولا تستمرى فى العناد بالتمسك بأسلوبك القديم ، أنت بحاجة لقبول التغيير ، والتكيف مع الموقف الراهن .

على نقيض المعتقد الشائع ، فإن المظهر له جوانب أكثر من مجرد الشعر والملابس ، والمقاسات الخاصة بملابسك . بالمظهر الخارجى أشير أيضاً إلى التجربة الكاملة للرجل الذى يقابلك . الأمر يشمل المظهر السمعى ، أى أسلوبك فى الحديث ، ولهجتك ، ومفرداتك ، ونبرة صوتك ، والمظهر الخاص بحاسة الشم ، أى عطر المميز واللوسيون والكريمات التى تستخدمينها .

استعرضى قائمة الصفات التى تندرج تحت المظهر ، وحددى الأمور التى تعتبر من نقاط قوتك . إذا كانت هناك صفة لم أذكرها - مثلاً أن يكون لديك أصبع قدم وردى - اكتبى تلك الصفة الحسية بنفسك . ولا

تخشى التركيز على أى صفة حسية خاصة بجسدك ، وظاهرة بشكل جميل ؛ لأنها هى ما ستجعل الرجل المناسب يلاحظك .

السيقان	الأنف	النظارة / العدسات
تسريحة الشعر	لون الشعر	الصوت
المجوهرات	الطراز الخاص	المفردات
ملامح الأنوثة	بالملابس	القوام
بالجسد	لون الجلد	الظهر
الابتسامة	منحنيات الجسم	الرقبة
العيون	والقوام	عبير الجسد
الأيدى	الرشاقة
الوجه	الطول	إلخ
	الأسنان	
	الموضة	

يضم مظهرك أهم مجموعة صفات تميزك عن باقى النساء . ولحسن الحظ أنه لا يوجد نقص فى عدد التغييرات التى يمكنك بها تحسين هذا الجانب من شخصيتك بل يمكنك مساعدة نفسك عن طريق تفقد مجالات الموضة ، وبالتحدث مع الصديقات محل ثقتك ، وعن طريق تنمية الوعى الاجتماعى للموضة الرائجة اليوم مع الناس . انظري حولك لترى كيف يرتدى الناس المهندمون ملابسهم وما شكل تسريحات الشعر والمساحيق المناسبة أيضاً . كلنا شاهدنا من يرتدون مثل زى الممثلين فى مسلسل " الأصدقاء " " Friends " وبينما لديهم أجساد تشبه أجساد الممثلين فى مسلسل " روزان " " Roseanne " وهذا شىء لا ينجح أبداً ، وإذا كانت طرقت القديمة فاشلة ، حاولى أن تجدى عبارة ثابتة متوافقة مع حقيقة شخصيتك ، وتعريف شخصيتك ، وجددى مظهرك .

هيا افحصى جسدك وشكلك فحماً دقيقاً . ما الذى ترينه ؟ هناك بحث يقول إن الرجال لا يتجاوبون مع المقاسات المثالية لجمال القوام

النسائي ، بل ينظرون إلى تناسق الجسد ككل حتى لو كان هذا التناسق في جسد يميل إلى البدانة . ولذلك فحتى الأحجام الكبيرة أو البدينة قد تجد رجالاً يعجبون بها ، لأن الشكل المتناسق يحوز إعجاب الجميع . على سبيل المثال كانت الممثلة " مارلين مونرو " ذات قوام ممتلئ ، ولكنه كان قواماً جميلاً أخذاً ولكن كذلك الممثلة الرفيعة " جيت راسل " كانت جميلة وجذابة رغم اختلاف جسدها عن جسد " مارلين مونرو " . أم أن ميزتك الكبرى هي ذوقك الرفيع وشخصيتك الدافئة الاجتماعية جداً ؟ أقيمى حفلاً في منزلك الجميل ذي الديكورات الجميلة ، والعبى دور المضيفة إلى أقصى درجة . النقطة الأساسية هنا هي أن تستثمرى وتحسنى استغلال موردك قدر الإمكان . ابدئي بربط مظهرك بصفاتك الإيجابية - سواء كانت محيط خصرك ، وروح الدعابة والمرح التي تتمتعين بها ، أو كرم ضيافتك أو كل ما سبق . ضعى كل ذلك نصب عينيك لأنها أهم سماتك التي ستجعلك تلفتين الأنظار دائماً .



الخصال السبع للنساء اللائى يقمن علاقات صحية وسليمة

يحظى بعض الناس بقدرة غامضة على نشر ذبذبات إيجابية أينما ذهبوا ، ويرتاح الجميع إلى صحبتهم . إنهم يعرفون كيف يخرجون أفضل ما لديك بلمسة ماهرة مثل شخصية " ديفيد كوبرفيلد " فى رواية بنفس الاسم لـ " تشارلز ديكنز " . عندما تكونين معهم ، تشعرين دائماً بالرضا عن نفسك وعنهم وعن كل ما حولك . إذا صرت من هذا النوع من النساء ممن يقمن علاقات صحية وسليمة ومثمرة فلن تجدى أى مشكلة لجذب الزوج المناسب إليك . مثل هؤلاء النساء :

العروس الكامنة بداخلك

١. يمكنهن رؤية كل نقاط القوة وليس النقص لدى الآخرين ، ويدفعن بنقاط القوة للأمام لإظهارها ، ويجعلن من حولهن فخورين بشخصيتهن ؛ لأنهن يخبرنه كم هو متميز وذو مكانة خاصة لديهن .
٢. يثقن بالمرء لدرجة أنه يضطر لتلبية كل رغباتهن وتوقعاتهن . وبالتالي يجعلن من المرء شخصاً أفضل مما هو فى الواقع مما يجعله فخوراً بنفسه .
٣. يحترمن المرء لفعله ولأصله الذى ينحدر منه ، ويشعرن بأن المرء له تجارب مهمة وحقيقية ، ويحترمنه على شجاعته .
٤. إنهن صادقات مع أنفسهن ، ولا يردن أن يكذب المرء عليهن من باب الفخر والكبرياء . إنهن يعشن بقواعد خاصة بهن ، ولا يتوقعن من المرء اتباعها .
٥. إنهن يتعمن بالسلام الداخلى مع أنفسهن ؛ لأنهن لسن بحاجة إلى إثبات أى شىء لأى شخص .
٦. إنهن يصفين جيداً ويصدق لما يقوله المرء ؛ لأنهن مهتمات به مما يشعر المرء بأهميته .
٧. إنهن متواجدات لأى نقاش صادق وأمين بلا زيف مما يجعل المرء مستعداً للروح بمكنون نفسه لهن .

خطوات للتحرك

قبل الدخول فى علاقة الزواج ، يريد الرجال أن يشعروا أنهم على وشك الدخول فى علاقة جميلة ومثمرة . لا يوجد رجل يرغب فى التعلق

بفتاة تخبره عن المشاكل المالية الخاصة بوالدتها ، أو عن اعتمادها على العقاقير المضادة للاكتئاب لدرجة الإدمان ، أو عن خطيبها السابق المختل عقلياً في أول لقاء . لا أعنى أن الرجال لا يحبون النساء ذوات المشاكل ، فكل الناس لديها مشاكل ولا بأس في ذلك ، لكن الأمر هنا يتعلق بحقيقة أنه لا أحد يرغب في التعلق بفتاة لا يمكنها قضاء ليلة واحدة بدون التفكير في الأمور السلبية .

في هذا الجزء الأخير من هذا الفصل سأعلمك كيف تديرين دفة الحوار مع الرجل . اتبعي الخطوات التالية لتفعيل وتنفيذ الدروس التي تعلمتها في هذا الفصل ، وباستخدام كل ما تعلمته عن نفسك في الصفحات القليلة السابقة - ستصبحين من ضمن هذا النوع من النساء اللاتي يلفتن الأنظار إليهن لسبب مقنع وجاد .

✓ ١ . حددي حقيقة شخصيتك ، كما شرحت لك في الفصل الثالث : أبعدى نفسك طوال الوقت عن أي رسائل سلبية مدمرة للذات تدور في ذهنك ، وتخلصي منها عن طريق مناقشتها مع صديقة مقربة ، أو إحدى قريباتك ، أو رجل الدين ، أو أخصائي نفسي إن لزم الأمر ؛ وتأكدى فقط أن الصوت المدوى في رأسك هو : " لديك كل ما يلزم للنجاح " ، وليس " أنت فاشلة ! " .

✓ ٢ . ابتكرى عبارة قصيرة تلخص شخصيتك بحيث لا تزيد على ٢٠ كلمة . اجعليها عبارة مثيرة قدر الإمكان ، وضعى بها أقوى سمات شخصيتك ، واستبعدى أي عناصر سلبية . مثال : " أنا سيدة أعمال رشيقة وجذابة ، ودائماً أنجح في تخصيصى وقتاً أقضيه مع أسرتى وصديقاتى " .

اعتبرى تلك العبارة مثلاً هي عنوان هويتك ، والوجه الذى تقابلين به كل من حولك . إذا كنت تشعرين بالإحراج عند التفكير فى احتمال أن تقدمى نفسك على مائدة الاجتماع - أى أن تذكرى اسمك ، وتذكرى بعض المعلومات عن نفسك قبل أن يصير دور من بجانبك ليفعل نفس الشيء - فتلك الخطوة مثالية للخجولين أمثالك . بمجرد إعدادك لتلك

العبارة التقديمية البسيطة ستواجهين أى تجمع من الناس بثقة - سواء كان تجمعاً فى اجتماع عمل ، أو فى حفل .

✓ ٣ . اكتبى بياناتك فى مواقع التعارف عبر الإنترنت . (سأوفر لك نصائح خبراء فى هذا المجال فى الفصل ٨) . حتى إن لم تكونى مهتمة بالتعارف عبر الإنترنت ، اعتبرى هذه الخطوة تدريباً على ترويج المنتج ذى المواصفات المحددة : أنت ، لأنه فى النهاية أنت تسوقين منتجك / ذاتك عبر التعارف عن طريق الإنترنت ، أو البحث عن شريك حياة مناسب ، لذلك يسمونها فى الإعلانات المبوبة " إعلانات شخصية " . إذا عانيت من صعوبة تحديد مواصفات شخصيتك ، فلا يزال لديك مشكلة تحديد مواصفات المنتج الخاص بك . عودى لدراسة وفحص مجموعة صفاتك ، ثم اكتبى مقالاً عنها والذى هو خلاصة بياناتك لمحاولة التعرف على الرجل المناسب .

✓ ٤ . تخلصى من الخرافات السلبية . حولى أى صفة سلبية تزعجك إلى صفة إيجابية . ربما تكمن المشكلة فى اعتقادك بأنك لا تستغلين كل إمكانيات حياتك العملية لكى تحظى بحياة أفضل . أو ربما ليس لديك عدد كاف من الأصدقاء كما ترغبين . مهما كان الخطأ من وجهة نظرك ، توقفى لكى تفكرى فى الخيارات التى اتخذتها للوصول لهذه المرحلة - ولماذا . ربما تتوقعين الكثير من الأصدقاء ، أو أنك مستقلة لدرجة عدم الاستمرار فى أى علاقة غير جذابة . ربما مجال عملك يسمح لك بالكثير من الحرية الشخصية ، وأن تكون حياتك خالية من التوتر . رأيت ؟ فجأة كونك بلا دافعية وبلا شعبية اتضح أنها أمور ليست سيئة لدرجة كبيرة .

✓ ٥ . كفى عن محاولة الوصول للكمال : لنواجه الحقيقة ؛ لا أحد كامل أو مثالى . لكن إذا ظل الجميع يفكرون فى عيوبهم ونواقصهم بدلاً من التفكير فى مزاياهم ، سيصير العالم كله حزيناً ، وكلنا سنكون فى الصورة النمطية للشخص المحبط الذى يردد مقولة : " هذا ليس عدلاً " . ركزى على مزاياك وسماتك الرائعة التى اكتشفتها أثناء قراءة هذا الفصل ، كلما أردت النهوض بثقتك ، وترك انطباع جيد لدى الآخرين .

✓ ٦ . اختبرى مستوى ثققتك فى نفسك : عندما تسيرين عبر الطريق ويلتفت الناس نحوك اسألنى نفسك : " علام يحدقون ؟ " . إذا افترضت أن السبب شىء غير إيجابى وتتسرعين إلى الاستفنتاج بأن الناس يحدقون إليك بسبب ملابسك غير المتماشية مع الموضة أو أن فخذيك سمينتين أو شعرك مرسل ، فعودى لقائمة صفاتك الرائعة ، وحاولى إيجاد إجابة جديدة للسؤال .

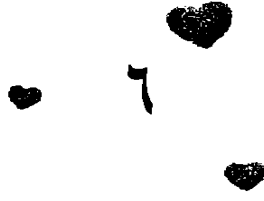
منتج جديد ذو مواصفات محددة

الخلاصة : شخصيتك ستظل كما هى ، سيئة كانت أم جيدة أم غير مكترثة . كلما زاد وعيك بشخصيتك ستمكينين أكثر من إظهارها للآخرين . قد يبدو شكلك كنجمة السينما ، ومظهرك رائع للغاية ، لكن إن لم تكونى قد توصلت بعد للانطباع الذى تتركينه لدى الرجال ، وكيف تجعلينه لصالحك ، فسرعان ما ستنزوى بعيداً كمجرد ذكرى جميلة . ثقى بى ، ستجلسين وتتساءلين كيف لا تتمكن امرأة صارخة الجمال مثلك من إيجاد رجل بينما هناك فتاة عادية معدومة الجمال متزوجة من فتى وسيم يصلح للظهور على أغلفة المجلات .

استخدمى هذا الفصل فى إدراك شخصيتك الفريدة ، واشحذيهما حتى تصل لما يقرب من المثالية والكمال ، ثم استغلى كل ما لديك فى كل فرصة سانحة لك . الأمر كله يتعلق بأن يتذكرك الرجل المناسب لاحقاً أى بعد انصرافك . قد يحبك بعضهم ، ويكرهك البعض الآخر ، لكن الشىء الذى لا ينبغى أن يفعلوه هو نسيانك . هناك من سيجد شخصيتك جذابة . قد تكونين المحامية الذكية الحاذقة مثل " ميراندا " ، أو امرأة رشيقة وجذابة مثل " سامانثا " فى نفس المسلسل . اجعلى ذلك منتجك ذا المواصفات المحددة . وهذا سيجعل الرجال يتوقفون عما يفعلون ليسألوا عنك ، ومن أين أتيت عندما تدخلين عليهم .

العروس الكامنة بداخلك

بدلاً من الجلوس وتجاهل الذات وتمنى أن يحدث أى شىء جميل ،
يجب أن تبدئى فى القيام بتلك الأشياء ، وليس انتظار حدوثها . ابدئى
بهذا الحوار مع نفسك :
“ أنا تعبت ، وسئمت من البقاء على الحافة وليس فى بؤرة الاهتمام ،
ومن البقاء فى الخفية ، وليس فى محور الرؤية ومن ترك الناس لى .
واهتمامهم بغيرى ، لن أسمح بحدوث ذلك بعد الآن . سأقوم بشىء
مختلف ، وسواء كنت جيدة أم سيئة أم غير مكترثة ، وسأظهر
بشخصيتى الحقيقية ، وسوف أستغل ما لدى أفضل استغلال ، أجعل
الناس يلاحظوننى . إذا كانت ابتسامتى أو روح الدعابة لدى ما يجذب
الناس فلا بأس ، سأكف عن التذمر لما ليس لدى ، وأظهر ابتسامتى
وأضحك كثيراً مع أسعد الناس فى الحفلة ، وسأترك انطباعاً رائعاً
وسيتذكرنى الجميع بعد الحفل غداً ! الفرق بين الفائزين والخاسرين هو
أن الفائزين يقومون بأشياء لا يفعلها الخاسرون ، لذلك سأكون من
الفائزين . سأستغل الفرص التى تتركها الأخريات ، وسأحصل على ما
أريده فى حياتى ، وسأفعل ذلك حالاً ! ” .



ذكاؤك الخاص بفهم الرجال

" لا يحب الرجال الدخول فى شىء ليس له نتيجة " .

" راي بارون " من كتاب : " Every Body Loves Raymond "

قبل حوالى شهر من سفر ابننا الأصغر " جوردان " للالتحاق بالجامعة فى ولاية أخرى مما سيجعلنا أنا وزوجتى بمفردنا فى المنزل ، بدأت زوجتى " روبين " فى إظهار علامات تحذيرية جعلتني أشعر أن الشهور التالية ستكون أصعب أوقات حياتنا الزوجية . كانت عصبية ومتوترة ، وتبكي كثيراً فى صمت ، وليست مهتمة ، أو حتى تكثرث لمناقشة الأمر معى . ذات ليلة ، استيقظت فى حوالى الساعة الثالثة بعد منتصف الليل على صوت حركات وتشنجات زوجتى وهى تبكى فى صمت على الفراش بجوارى . قد لا أكون ذا ذكاء حاد ، لكنى درست العلاقات بصفة عامة وسيكولوجية النساء بوجه خاص لعدة سنوات ، وبالتالي أنا ماهر فى حل المشكلات ، أليس كذلك ؟ طوال مشوار حياتى المهنية تعلمت بضعة أمور عن عقلية النساء ، وعرفت أنهن يصبن بالإحباط من جانب الرجال الذين يتظاهرون بأنهم قادرون على حل جميع المشكلات ، والأفضل بالنسبة للنساء أن يجدن الرجل يدعمهن ويؤازرن وجدانياً ، ويصبح الصدر الحنون لبكائهن ويقف بجوارهن فقط لا غير .

وضعت هذه المعلومات فى اعتبارى ، وقررت أن أفضل شىء أفعله هو أن أحتضنها بذراعى فى صمت . بدا لى أننى نجحت لأنها هدأت ، وبدا كل شىء على ما يرام ، وقلت لى نفسى : " تجنببت المشكلة قبل أن تتفاقم

ولم أتفوه بكلمة واحدة ، المعلومات تمنح المرء القوة حقاً ! ” . بعد مرور بضع دقائق عدت للنوم وأنا أشعر بالفخر من مهارتى فى تسوية الأمر ، بحركة بسيطة أثناء الليل ، لكنها نهضت من الفراش ، وأضاءت النور ، ونظرت لى وقالت : ” أهذا كل ما عندك ؟ أنا متزوجة من د. ” فيل ” ، وحزينة وأبكى بعد منتصف الليل ، وهذا كل ما تفعله من أجلى ؟ هذا هراء ! ” . لقد أطاحت بكل معرفتى وفهمى عن الجنس الآخر ! .

ماذا عنك ؟ إلى أى مدى تفهمين الجنس الآخر ؟

إذا وصلت لهذه المرحلة ومازلت بحاجة إلى رجل فى حياتك ، فانتبهى لأننى فى هذا الفصل سأنقل لك خلاصة ما تحتاجين لمعرفته عن الرجال حقاً : ما الذى يريده الرجال بالفعل وكيفية تفكيرهم . سألعب دور الرجل من وراء الكواليس الذى يخبرك بكل أسرار المهنة الخاصة بالعرض ، مثل كيف يقطع الساحر امرأة إلى نصفين ، أو يحول باقة الزهور إلى طائر - وهو من أسرار الحياة التى لطالما حيرتني !

أراهن أن الرجال بالنسبة للنساء لغز كبير والعكس صحيح ، لأن النساء لغز كبير للرجال أيضاً ، وأعنى ما يلى : **إذا كنت تظنين حقاً أن الطريق لقلب الرجل معدته ، فإن هناك رجالاً مفعمين بالرجولة والفحولة سيقولون لك إن الطريق إلى قلب الرجل هو العلاقة الحميمة .** لكن ما يثير للدهشة هو أنه يوجد نوع آخر من الرجال ممن يهتمون بما هو أكثر من شهوة البطن والفرج ، ولذلك يجب أن تفهمى عقلية الرجل ، وكيفية تفكيره . إعداد الإفطار لزوجك فى الصباح لن يجعله يحجز لك وله فى أفخم مطعم لتناول العشاء الرومانسى الحالم فى نفس الليلة ، أو حتى فى نفس الأسبوع ، لذلك توقفى عن الانهماك فى العمل المتعب لإعداد الطعام والطهى لتقدمى له ما يمكنه الحصول عليه من أى مطعم توصيل الوجبات للمنازل بدولارين فقط ، فالرجل بحاجة لما هو أبعد من الطعام !

لدى خبر يهمنى : الرجال والنساء مختلفون ، والنتيجة أو المحصلة النهائية هى أن الرجال ليسوا معقدين للغاية ! يمكنك قراءة الرجل ككتاب مفتوح إذا تعلمت المعلومات الأساسية والتعليمات المهمة وفهمتها جيداً . يجب أن تعرفى ما يدفع الرجل للقيام بأى شىء يريده فى الوقت

المناسب له ، وما يجعله لا يقوم بأى شىء فى أى وقت . أنت لست مضطرة لقراءة عقل الرجل على الرغم من أنك قد تعتبرين نفسك قادرة على ذلك - ويجب أن أعترف أننى أحياناً أجد زوجتى " روبين " لغزاً كبيراً وصعباً لأنها تبدو كساحرة يمكنها قراءة أفكارى قبل أن أتفوه بها ، أو أدرك حتى أننى أفكر فيها (أكره ذلك منها جداً !) . لكن بمساعدتها (وأيضاً استسلامى) سأعلمك فى هذا الفصل كيف تفعل زوجتى ذلك ، وما تحتاجين إليه بالضرورة لفهم كيفية عقل الرجال لكى تجعلى الرجل المناسب يفعل ما تريدينه وقتما تشائين - وهذا يشمل أن تجعليه يلتزم بأى ارتباط معك بعيداً عن مجرد القول : " حسناً ، أراك يوم السبت القادم إن شاء الله ، وذلك فى حالة عدم حدوث كوارث ، أو عدم حصولى على تذاكر مباراة كرة القدم ! " .

عندما تحاولين التكهّن بما يفكر فيه الرجل عندما ينظر بعمق إلى عينيك ، ويقول إنه يريد قضاء باقى حياته معك ، ثم يقضى أسبوعين دون أن يتصل بك هاتفياً ، فإنك تزيدين حالتك سوءاً . كيف يجرؤ على ذلك ! ؟ أنا لن أفعل ذلك أبداً لو كنت مكانه . أى شخصية من أى نوع تفعل ذلك ؟ يا له من رجل كاذب مخادع ! " . تلك أول وأخطر أخطائك : أن تستخدمى سلوكك وتفكيرك الشخصى لقياس سلوك وتفكير الرجل .



أول خطوة يجب أن تتخذها لكى تتقنى فهم عقلية الرجل وديناميكيات " السبب والتأثير " فى طريقة تفكير الرجل ، هى فهم واعتناق حقيقة أن المنطق الأنثوى لن يحل اللغز الكبير المسمى دافعية الرجل .

لا يمكنك استخدام خبراتك ، وطريقة تفكيرك الأنثوية ، أو حتى قوى الاستقراء أو الاستنباط والاستنتاج لفهم الرجال ، والطريقة التى تعمل بها

عقولهم ، ولماذا يفعلون ويقومون بأشياء محددة دون غيرها . وبالمناسبة ، العكس صحيح ؛ فالرجال لا يمكنهم فهم النساء بطريقة التفكير الذكورية . قال أبى مازحاً ذات مرة إن هناك مرحلتين لا يفهم فيهما الرجل المرأة : قبل وبعد الزواج . لا يمكن للرجال تطبيق تفكيرهم الخطى الأحادى لفهم التعقيدات العاطفية ، والحدس الانفعالى للنساء ، لأنهم طوال الوقت يقومون بتقييم السلوك الأنثوى ، وإطلاق الأحكام عليه باستخدام عصا القياس الذكورية ، وهذا لم ولن ينجح أبداً .

إذا كنت بحاجة لدليل على اختلاف النساء والرجال فى التفكير فأليك هذه المحادثات لكى تفحصيها . سمعت رجلاً كوميدياً يلقي النكات على المسرح (مونولوجيست) يقول نفس هذا الحوار بشكل فكاهى وهزلى على المسرح - قارنى بين حوار النساء وحوار الرجال فى نفس الموضوع ؛ أولاً إليك محادثة امرأتين :

" كارين " : تصفيقة شعرك الجديدة تروق لى كثيراً فهى أجمل تسريحة رأيتها ؟

" ديان " : أتظنين ذلك حقاً ؟ لم أكن متأكدة من ذلك عندما رأيتها لأول مرة . ألا تظنين أن شعري قصير جداً ؟

" كارين " : كلا ! إنها التسريحة المثالية لك ! لكم أود تسريح شعري بنفس الطريقة ، لكن وجهى سمين ومضطرة للإبقاء على شعري كما هو على الرغم من أن تسريحته لا تروق لى .

" ديان " : هل تمزحين ؛ أنت نحيلة للغاية وشعرك رائع !

" كارين " : هل تجاملينى ؟ إذا كنت نحيلة فأنت غير مرئية مقارنة بحجمى ! أود لو تبرعت بعينى لأكون فى جمالك ولو بمقدار النصف ! لكن شكراً لك ، أنا سعيدة لأن تسريحة شعري تعجبك !

الآن افحصى هذا الحوار لنفس الموضوع بين رجلين :

" جون " : قصة شعر جديدة /
" جيف " : نعم .

هذا هو الفرق الكبير بين الرجال والنساء . النساء يتحدثن بمعدل ٧٠٠٠ كلمة يومياً بينما الرجال يتحدثون بمعدل الانفعالية ورد الفعل . إذا نسي صديق دعوة صديق له في حفلة لن يستاء ذلك الصديق من عدم توجيه دعوة له ، وسيظن صديقين . نفس الشيء لا ينطبق على النساء بالضرورة . لا يتعلق الأمر بأن الرجل لا يحب صحبتك ، أو تسريحة شعرك ، بل ببساطة إنه لا يعبأ بتلك الأمور وتفصيلها ، ويعتبرها سطحية وتافهة . لا يفهم النساء أن الرجال لا يتذكرون بعض الأمور طوال الوقت ، وأنهم لا يقصدون جرح مشاعرك . إذا استخدمت الحساسية الأنثوية كمعيار لقياس الرجال ، واتخذت أى سلوك بمحمل شخصي ، واعتبرته انتهاكاً لحقوقك وكرامتك ، فستصابين بالإحباط دائماً لدرجة أنك لن تحققى أى تواصل مع أى رجل .

لقد نشأت مع ثلاث أخوات ، وأعرف أن البنات يتحلين بروح الدعابة والسخرية كالأولاد تماماً . إليك بعض التعليقات الساخرة على الرجال مما قالته النسوة وهي من أظرف وأطف ما سمعت على الرغم من أنها لاذعة لكنها تبدو حقيقية ! :

- ♥ إنه رجل يفرق فى شبر من الماء !
- ♥ لو ظل غيباً إلى هذا الحد فيجب ربه بالماء مرتين فى الأسبوع !
- ♥ إذا خرج من مدينة الأغبياء سترتفع نسبة الذكاء فيها !
- ♥ لا يجب السماح له بتربية أطفال فقد تصيبهم عدوى الغباء !
- ♥ لا تحتاج لمعرفة شكله لاستخراجه من ضمن أى مجموعة من الناس . إذا كان هناك أربعة رجال ، وثلاثة منهم يبدو عليهم الملل إذن يكون هو الرابع !
- ♥ كتبت مفكرة ، ولصقتها على قميصه قبل إرساله إلى المهمة !
- ♥ لديه أوهام بأنه مثالى وكفاء !

♥ أنا أشعر بالأسى من أجل والديه ، كيف يطيقانه ؟ !
♥ ذهبنا للعشاء معاً ، ومن فرط نهمة أبعدت يدي وقدمي عنه طوال الليلة
حتى لا يلتهمني !

كما قلت من قبل ، فهذه التعليقات قد تقترب من الحقيقة ، وتنطبق على بعض الرجال ، وهذا النوع من الرجال عرفته وتعاملت معه ، ممن ينطبق عليهم هذه التعليقات ، وهي حقيقة فعلاً ؛ لأن تفكير هذا النوع من الرجال ضحل جداً . لكن هل هؤلاء الرجال أغبياء حقاً أم تم قياسهم بمقياس خاطئ ؛ **المشاكل الحقيقية تنشب عندما يسمح الرجال أو النساء بأن تحدد لهم آراؤهم النمطية العميقة الراسخة من جانب المجتمع ، وتوقعاتهم عن شريك الحياة .** القضية الراهنة هي ما يلي : أنا وزوجتي " روبين " وقعنا في خطأ الادعاء والتظاهر بما ليس في شخصيتنا مرة واحدة . هل رأيت ما قلته ؛ مرة واحدة فقط في حياتنا الزوجية . لم نتجاوز هذه المرة وآثارها حتى الآن ! لقد بدأت " روبين " تمارس لعبة التنس عندما تعرفت علىّ فقط ، وكان لعبنا لأهداف مختلفة . كنت أعب لأنني أحب المنافسة ، وكانت تلعب لأنها كانت تعتقد أن ملابس التنس جذابة . لا تعتقدى أنني أحمل أفكاراً مناهضة للنساء ؛ لقد قالت لى " روبين " : " سألعب لأننى أبدو جذابة فى زى التنس " . قلت لنفسى حسناً ، وأنا سأشترك بأسمائنا فى نادى المتظاهرين والكاذبين !

كنا سنلاعب زوجين نحيلين يبدو وكأنهما لن يتحملا الشمس الحارقة ، كان الجو حاراً فى شهر أغسطس فى ولاية " تكساس " ! أعنى أنه من فرط الحرارة الحارقة كان المرء يمكنه رؤية كلبه يشتعل فى الحديقة ! لذلك قلت لنفسى سنهزمهما لأنهما ضعيفين والجو حار جداً وسيعرضان للجفاف سريعاً ، وزادت فرصتنا فى الفوز عندما سمعتهما يقولان : " لقد نسينا إحضار الماء ! " لكنى شعرت بالغضب عندما قالت لهما " روبين " : " اشربا بعض مائنا " ولم أصدق أنها تساعد منافسينا على الفوز ! قلت لنفسى : " لماذا لا تُقبِّلِيهما أيضاً ؟ " .

أثناء اللعب جاءت الكرة ناحيتها على بعد ٥ أقدام من قدمها لكنها لم تحرك ساكناً ، فما بالك بمحاولة صدها . نظرت إليها لأعرف ما خطبها فقالت : " لماذا تحددق إليّ ؟ " لم أنبس ببنت شفة . فى الجولة الثانية تكرر نفس الشيء - مرت الكرة بجوارها فلم تتحرك . قلت لها : " لماذا لم تصدى الكرة بالمضرب ؟ " فقالت : " لتفعل ذلك أنت يا عزيزى ، أنت كنت مشغولاً بنظراتك وتحديقك لى ! " فلم تهتم زوجتى باللعبة بقدر اهتمامها بتحديقي لها فى الوقت الذى كانت اللعبة تستحوذ على كل اهتمامى ، وددت فى هذه اللحظة لو خنقتها من فرط غيظى وأنا متأكد من أنها حاولت قتلى مرتين على الأقل منذ ذلك الحين . أنا أمزح فقط بالطبع ! لكنى أخمن لماذا يقول المثل إن محاولة ترويض زوجتك بمثابة محاولة تعמיד قطة ! كلا الطرفين خاسران . لم نسو جدالنا فى هذا الأمر على الرغم من أنه كان منذ ١٥ عاماً ! المرء يعيش ويتعلم طوال الوقت مهما كبرت سنه . بعض النساء يحظين بروح التنافس ، والبعض الآخر لسن كذلك ، وهذا ينطبق على " روبين " فى مجال الرياضة . مع مرور كل هذه السنوات ظلت محبطة بسبب أننى لست " حساساً " أو عاطفياً فى مواقف محددة بعينها ، وأنا ظلت محبطاً بسبب أنها حساسة وعاطفية أكثر من اللازم فى مواقف محددة بعينها .

كنت سأوفر على نفسى سنوات من الإحباط لو كنت فقط علمت أن " روبين " تؤدى دورها كأنثى بشكل فطرى وطبيعى ، وكانت زوجتى ستوفر على نفسها الكثير من العناء لو كانت فهمت مبكراً فقط أننى كنت أتصرف على طبيعتى ، ولا يمكنها استخدام عصا القياس الأنثوى لتقييم سلوكى .

إذن ما الذى تحتاجه المرأة لكى تفهم إعمال العقل الذكورى ؟ فى هذا الفصل سأحرق قانون الرجال الذى ينص على الصمت الدائم فى هذه الأمور ، وسأبوح لك بما يحدث خلف الأبواب المغلقة (كل قارئة تدلو بدلوها وتقول تعليقاً ساخراً من ابتكارها عن مدى ضيق تلك الأبواب المغلقة !) تحذير مهم : بعد انتهائى من إخبارك بكل شيء ، لن ينتهى الحال معك بالضرورة بأن تحبى الرجال المساكين ، لكن على الأقل

نكاؤك الخاص بفهم الرجال

ستفهمين كيفية تفكيرهم ، وتتوقفين عن اتخاذ كل ما يفعلونه معك بصفة شخصية كإهانة موجهة لك . هذا صحيح - الخبر السار هو أن الأمر لا يتعلق بك ، أو بعدم اكتراثهم وتقديرهم لك . الخبر غير السار هو : **الرجل هو الرجل دائماً وهذا لن يتغير أبداً بأي حال من الأحوال . لكنهم يصلحون للتدريب السلوكي ، وسيظلون رجالاً لهم احتياجاتهم الذكورية .** في هذا الفصل ستتعلمين هذه الاحتياجات .

ملحوظة تحذيرية : بالطبع أنا أجباً للتعميم كما هو واضح من كلامي ، فهناك مجموعة واسعة من الاختلافات والفروق بين الرجال بعضهم البعض . جنس الرجال يتألف من مجموعة أفراد ، وهذا يعنى عددًا لا يحصى من الاختلافات الفردية ، فالرجال ليسوا متشابهين . هناك رجال عاطفيون أكثر من غيرهم ، والبعض الآخر حساس أكثر من أقرانهم وهناك بعضهم يتواصل مع جانبه الأنثوي أكثر من غيرهم . وإنى سأفصح لك عن أكثر الأشياء العامة المشتركة بينهم . ما أنا على وشك كشفه لك غالباً صحيح لوجود سمات متشابهة وشائعة بين الرجال - وكذلك مواقف ومعتقدات وقيم مشتركة . جميعنا يمكنه أن يأتي بالعديد من الاستثناءات لهذه القواعد العامة التي أنا على وشك الإفصاح عنها . لكن إذا اعتقدت أنها صحيحة بشكل عام ، ستتمكنين من فهم الرجال بشكل كبير ، ولماذا يتصرف الرجل على نحو محدد .

حقيقة أم خرافة ؟

قبل أن أخبرك عن كيفية تفكير معظم الرجال ، أريد أن أعرف مدى حجم معلوماتك التي تعرفينها بالفعل عن الرجال . خمنى - **أريدك أن تحددى معلوماتك التي تعرفينها عن الرجال حقاً مقارنة بما تعتقدين أنك تعرفينه بالفعل .** كما قلت ، فإن معظم النساء مثقلات الكاهل بكم غير معقول من الأوهام المضللة بشأن سلوك الرجال وأسباب ذلك السلوك . إن أردت علاقة ناجحة مع زوج المستقبل ، أو حتى زوجك الحالي ، فيجب

أن تعرفى الفرق بين الحقائق والخرافات فى المعتقدات عن الرجل . بعدها سأخبرك كيف تزيدين من ذكائك الخاص بفهم الرجل لكى تتمكنى بمجرد العثور على فتى الأحلام أن تقنعيه بالزواج بدون أن يتعس أحدكما الآخر ويدفعه للجنون .

إليك هذا الاختبار السريع : هل العبارات التالية حقيقة أم خرافة ؟ :

١. كل ما يفكر فيه الرجال هو الجانب الحسى فقط . حقيقة أم خرافة ؟
٢. عادة ما يهرب الرجال من الالتزام والمسئولية فى العلاقات ويتجنبونها ، ويرغبون فقط فى التسلية مع النساء . حقيقة أم خرافة ؟
٣. يقلد الرجل أباه ويشبهه كثيراً عندما يكبر . حقيقة أم خرافة ؟
٤. يقارن الرجل أى امرأة بأمه . حقيقة أم خرافة ؟
٥. الرجال حمقى ولا يراعون مشاعر الآخرين . حقيقة أم خرافة ؟
٦. يحتاج الرجل للشعور بأنه القائد فى العلاقات . حقيقة أم خرافة ؟
٧. يعتقد الرجال أنه من علامات الضعف الاعتراف باحتياجاتهم . حقيقة أم خرافة ؟
٨. يحب الرجال الاستحواذ فقط على ما هو بعيد المنال . حقيقة أم خرافة ؟
٩. يخشى الرجل التعامل مع النساء القويات . حقيقة أم خرافة ؟
١٠. الرجال أنانيون . حقيقة أم خرافة ؟

١. هل كل ما يفكر فيه الرجال هو الجانب الحسى فقط ؟

أعرف..... أنت غالباً تفكرين كالتالى : " حسناً يا د . " فيل " ، ما هذا - سؤال خدعة ؟ هذه معلومة قديمة وبديهية ! بالطبع الرجل لا يفكر سوى فى الجانب الحسى فقط " . حسناً لكن الأمر ليس بهذه البساطة . بالنسبة للرجال الجانب الحسى فى العلاقة الحميمة يحتل مكانة كبيرة من الأولويات ، وأنت تعلمين ذلك حتماً .

ذكاؤك الخاص بفهم الرجال

عندما يجيب الرجال عن أسئلة الاستبيانات دون ذكر أسمائهم ، يعترفون بأن أول ما يجول في خاطرهم عند مقابلة امرأة لأول مرة هو الجانب الحسى . لكن النساء يعترفن فى نفس الاستبيانات بأنهن يفكرن بطريقة مختلفة - فهن لا يفكرن فى الجانب الحسى أو العلاقة الحميمة فى المقام الأول ، بل ما يشغل بالهن إلى أى مدى يصلح الرجل كزوج أو شريك حياة . ففى أول نظرة يتفحص فيها الرجل الشكل الخارجى للمرأة ومعالم أنوثتها - بينما المرأة تفحص فى الرجل شعره وملابسه وهيبته وقامته وهندامه ، والعلامات الخارجية الأخرى التى تدل على نجاحه ، استقراره .

لكن كما تعلمين ، على الرغم من أن الجانب الحسى من أول اهتمامات الرجل والأمان والاستقرار من أول اهتمامات المرأة ، لكن هذه الأولويات لا تنطبق على كل الناس من الجنسين .

الخلاصة : إنها خرافة . إن الجانب الحسى ليس الشىء الوحيد الذى يشغل الرجل وتفكيره . ربما لدى الرجل قائمة أولويات قليلة ؛ لكن هذا الجانب ليس العنصر الوحيد بها أو محور الاهتمام ، ولا يظل الجانب الحسى العامل الوحيد على رأس قائمة أولويات الرجل لفترة طويلة فى العلاقة ، وهذا يقودنا للعبارة التالية

٢ . عادةً ما يهرب الرجال من الالتزام والمسئولية فى العلاقات ويرغبون فقط فى التسلية مع النساء

سمعت عددًا لا يحصى من النساء يشكين من الرجال الذين يتهربون من العلاقة الجادة التى تؤدى للزواج ، لكن صدقيني هناك نقطة ما فى حياة كل رجل يشعر فيها بأن فكرة مطاردة وملاحقة النساء أو حتى أن تلاحقهم النساء تفقد جاذبيتها وبريقها . بالطبع هذا لا ينطبق على كل الرجال ؛ فهناك الكثير من الرجال يبحثون بصدق عن شريكة حياة لها

حضور قوى ومهارات الصحبة الممتعة والزوجة المناسبة ، وليس فقط من ينظرون إلى الرجل على أنه صيد ثمين .

الرجال مثل النساء يرغبون في الحصول على القبول والتعزيز والصحبة والأسرة ، وأن يشعروا أنهم جذابون ومرغوبون من الطرف الآخر ، وأنهم مثيرون وممتعون . وأيضاً يريد الرجال كالنساء أن يقعوا في الحب ، وعندما يحبون فهم يحبون بصدق وبعمق . المسألة تتعلق بالتوقيت المناسب ، على المدى القصير والطويل أيضاً . إذا كان الرجل يتعرف على الكثير من النساء في بحثه عن فتاة الأحلام لدرجة تصل به إلى الشعور بالسأم ، والتعب من البدء مع امرأة جديدة كل فترة ، فإنه مرشح بشكل كبير لحياة الاستقرار ، والالتزام مع امرأة واحدة في علاقة زوجية مستقرة . ولكن إذا كان الرجل من النوع اللعوب الذي يفضل تعدد العلاقات عن الاستقرار ، فلن يتمكن من اتخاذ زوجاً لك حتى لو كنت ثرية ، وتملكين المصانع . لكن إذا كان الرجل مستعداً لحياة الاستقرار ، ووجد أنك الزوجة المناسبة له فلن تسبقه لطلب الزواج مهما حاولت ، لأنه هو الذى سيعرض عليك الزواج أولاً .

الخلاصة : إنها **خرافة** . الرجال لا يريدون أن يلهوا أو يعيثوا مع النساء بغرض التسلية طوال الوقت ، ولا يكرهون أو يخشون من الالتزام فى علاقة جادة . لكن كما سناقش لاحقاً فى هذا الفصل ، الأمر كله يتعلق بالتوقيت المناسب .

٣ . يقلد الرجل أباه ويشبهه كثيراً عندما يكبر

من شابه أباه فما ظلم . هذا الشبل من ذاك الأسد . إن أردت فهم الرجل افحصى أباه جيداً . إذا كان أبوه رجلاً محبباً ويرعى من حوله ، فإن هذا شيء رائع وفى صالحك - فغالباً ما سيكون الرجل مثل أبيه فى هذا الشأن . إما إذا كان الأب عنيفاً ومتعجرفاً وفظاً ، فالابن على الأقل سيقلده فى بعض السلوكيات ، لأن ذلك ما تعلمه ورآه يحدث منذ نعومة

ذكاؤك الخاص بفهم الرجال

أظافره فى منزله . كل الناس يميلون للتأثر بما يرونه ويتعايشون معه ، وليس بما لا يرونه ، ولا يتعايشون معه . بالطبع هناك حالات استثنائية ، قد يختار الأبناء عن عمد وعن وعى طريقاً مختلفاً فى الحياة عما سلكه الآباء . أحياناً تكون ثورة العصيان هى ما تحفز هذا التغيير ، وأحياناً يكون الحافز لهذا التغيير هو الألم الناتج عما تم التعايش معه الذى يعتبر من وجهة نظر الرجل أو الابن شيئاً سلبياً ، وأحياناً يكون الدافع هو مجرد رغبة قوية لتأكيد الذات وسمة الفردية .

الخلاصة : إنها حقيقة ، غالباً ما يكبر الرجال وهم يحملون القيم والمعتقدات التى تعكس شخصية الأب فى حياتهم ؛ لكن الاستثناءات موجودة وتحدث دوماً .

٤ . يقارن الرجل أى امرأة بشخصية أمه

عندما تقابلين أى رجل ، يكون قد استمر فى علاقته بأمه منذ أكثر من عشرين عاماً . مهما كانت علاقات الرجل السابقة ومدى طولها ، لكن أكثر العلاقات قوة وتأثيراً عليه هى علاقته بأمه . إنها العلاقة الرئيسية فى حياة أى رجل ، ومن المجازفة الكبرى تجاهلها . إذا كانت علاقة الرجل بأمه سليمة وصحية من الناحية النفسية ، ويكون قد تعلم معاملة النساء باحترام فهذا ينبئك بعلاقة جيدة ومثمرة ، إذا كان الرجل كان قد تعرض للتدليل فى صغره ، وكان يحصل على كل ما يريد ولا يتحمل مسؤولية أى شىء ، فهذا ينبئك بعلاقة سلبية .

لا تتجاهلى هذه الديناميكيات فى علاقة الرجل بأمه ، وإلا ستعيشين وقتاً عصيباً فى محاولة تعريف وإعادة تعريف تلك العلاقة . إذا كان الرجل يتوقع منك أن تحلى محل الأم التى أسرفت فى تدليله ، إذن شمرى عن ساعدك لأنه سيترك جواربه القذرة على الأرض ، ويتأخر عن المجىء للمنزل دون إخطارك بذلك مسبقاً ، ويصيح فى تدمر عندما يتأخر موعد العشاء ، وتظهر أولى علامات الجوع عليه . إذا كان يستاء من

والدته لأنها أساءت معاملة أبيه أو هجرت أباه ، ستدفعين ثمن خطايا امرأة كانت قبلك في حياة الرجل . إذا كانت أم الرجل تحظى بعلاقة دافئة وتدعيمية مع أبيه ، فستجني فوائد امرأة كانت قبلك في حياة ذلك الرجل . لكن لا تخطئي لأن الأم لها تأثير قوى على كيفية معاملة الرجل لك . هل التاريخ السيئ للرجل مع أمه قد يفسد العلاقة الرومانسية ؟ ليس بالضرورة ، لكن عليك أن تتفاوضى على اتفاق جديد لتحديد طبيعة العلاقة بينكما ، والتي يمكن تعديلها للتوافق مع احتياجاتك صدقيني ، ففي العلاقة الرومانسية لديك قوة تحفيزية للتأثير على الرجل أكثر من أمه .

الخلاصة : إنها حقيقة . يميل الرجال لمقارنة علاقاتهم مع النساء بعلاقاتهم مع أمهاتهم .

هـ . الرجال حمقى ولا يراعون مشاعر الآخرين

حسناً ، ربما يمكننا أن نأتى بالكثير من الأمثلة التى تعزز هذا الرأى ، لكن هل هذا اعتقاد عام وصحيح أم يردده النساء ممن قابلن - لسوء حظهن - عدداً كبيراً من الرجال ممن لديهم قدر ضئيل وضحل من الرجولة الحقيقية ؟ أو ربما ظل هذا الاعتقاد جزئياً على الأقل يعتنقه النساء ممن يقعن فى خطأ الحكم على الرجال بمقاييس أنثوية وليست ذكورية . الحقيقة أن هذا النوع من الرجال موجود مثلما هناك نوع من النساء لا يراعين مشاعر الآخرين . من الحقيقى أيضاً أن الرجال لديهم حساسية أقل ، وتجاوب أقل من المواقف التى تجدها النساء عاطفية . لكن ذلك لا يعنى أن كل الرجال بلا قلب . **تركيب مخ الرجال مختلف من ناحية الخلايا العصبية والهرمونات ، وتعرضوا لظروف اجتماعية مختلفة عن النساء منذ الميلاد .** الرجال مدربون ذهنياً واجتماعياً لكى يكونوا أقل حساسية وعاطفية من النساء بسبب المهام المتوقعة منهم ، وتلك المهام تستلزم رد فعل أقل عاطفياً . والآن تلك السمة لا تجعلهم أقل أو أفضل

من النساء ؛ بل هم مجرد جنسين مختلفين . الأمر لا يتعلق هنا بالصواب والخطأ ، بل هذه هي طبيعة الاختلاف بين الجنسين .
إذن ربما الحقيقة هي أن الرجال ليسوا عاطفيين ولا يراعون مشاعر الآخرين ، لكنهم هكذا عندما تقارنينهم بصديقاتك أو والدتك أو أخواتك .
عندما يجتمع الرجال معاً في غرفة تغيير الملابس يطلقون السباب والشتائم على بعضهم البعض من باب المزاح - وهذا دليل على الحب !
بينما النساء يحتضن بعضهن البعض ، وينصتن لبعضهن البعض جيداً ، ويدعن بعضهن البعض بكل عاطفة وحساسية .

كيف يختلف الرجل عن المرأة ؟



يجب أن نعترف بأنه أحياناً تعتبر الاختلافات التي يراها كل جنس في الآخر مضحكة ومثيرة للسخرية :

- ♥ مكالمة الرجل الهاتفية تدوم لمدة ١٥ ثانية .
- ♥ عندما يشاهد التلفاز لا يتوقف أمام أى فيلم أو مسلسل به مشهد لأحد سيبكى .
- ♥ ثلاثة أزواج من الأحذية تكفيه وزيادة .
- ♥ يمكنه مشاهدة مباراة لعدة ساعات مع أصدقائه دون أن يتبادلا أكثر من ١٠ كلمات ، ويدون أن ينقرا من بعضهما البعض .
- ♥ يمكنه زيارة صديقه بدون الاتصال به قبلها ، أو إحضار هدية له ، وينحنى ليقدم له الزهور .
- ♥ إذا لم يتحدث مع صديقه هاتفياً لعدة أيام لن يخبر الصديق باقى أصدقائهما أنه تغير ، ولم يعد يريد صداقتهما .
- ♥ لا يسمع أبداً صديقه يقول له : " ألا تلاحظ شيئاً مختلفاً بالنسبة لى ؟ " .

مأخوذ من كتاب " The Greatest Joke Book Ever " للمؤلف
" ميل جرير "

الخلاصة : إنها **خرافة** . الرجال ليسوا عديمي الإحساس ، بل تعبيريهم وتجاوبهم يحدث بدرجة أقل من النساء . الاختلاف بين الجنسين ليس شيئاً سيئاً - بل هو مجرد اختلاف لا أكثر ولا أقل .

٦ . يحتاج الرجل للشعور بأنه القائد في العلاقات

بعض الرجال تعودوا اجتماعياً أن يتولوا زمام الأمور ومسئولية من حولهم ، ولقد تعلموا أن هذا متوقع منهم ، وأنه شيء إلزامي بالنسبة لهم . بسبب الأساس الراسخ داخل الرجل من الصفات الذكورية ، ومفهوم السلوك الذكوري ، والغرور العام للرجال ، فإن بعضهم (إن لم يكن معظمهم) يحتاجون للشعور بأنهم يتولون زمام الأمور ، ودفة القيادة فيما يتعلق بحياتهم الشخصية . سواء هذا صحيح أو خطأ ، **فإن النساء يتعاملن بشكل جيد في مسألة التحكم في علاقاتهن مع الرجال بطريقة توهم الرجل بأن القرارات ، وخاصة قرار الزواج والارتباط تبدو كأنها قرارات نابعة منه تماماً !** هل هذا يعتبر شيئاً ضد الأمانة أم نسميه حسن إدارة العلاقات ؟ هل هذا يعد استغلالاً ؟ ربما لكنه فعال ؛ بكل تأكيد .

من الناحية الأخرى للتدرج الخاص بأنماط الرجال ، فهناك رجال يحبون الزواج ممن هي نسخة أخرى من صورة وشخصية أهمهم التي تعتنى بهم كالأطفال مدى الحياة . لكن حتى الرجل الذي كانت أمه تسرف في تدليله سيرغب في الاعتقاد أنه يسيطر على مجريات الأمور .

الخلاصة : إنها حقيقة . الرجال يحبون الشعور على الأقل بأنهم يتحكمون في مجرى وتقدم العلاقات .

٧ . يعتقد الرجال أن من علامات الضعف الاعتراف باحتياجاتهم

بما أن الرجال تعلموا اجتماعياً أن يتولوا المنصب القيادي ، واتخاذ دور من يوفر كل شيء في العلاقات ، فإن الاحتياجات الخاصة بهم لا

تليق بهذه الصورة التي يروجونها عن أنفسهم . بالطبع فإن أى رجل نشأ وتربى على أن الصفة " ضعيف " تعتبر سبة وإهانة للرجولة ، فيجب عليه بذل كل جهده للإخفاء ، أو تجنب أو إنكار أى نقص لديه أو عيب أو فراغ يستلزم المساعدة والدعم من المرأة . مرة أخرى أكرر أن هذا مجرد تعميم ، لأن بعض الرجال يعبرون عن احتياجاتهم بشكل متكرر وسخيف ، لكن معظمهم لا يحمل هذه العقلية النفسية ، أو يرتاح لفكرة الاعتراف بالاحتياج العاطفى .

الحقيقة هي أن الرجال لديهم احتياجات محددة ، وأنهم يعلمون ذلك . لكن أن تجعلى الرجل يعترف بهذه الاحتياجات فتلك مشكلة كبرى لك ، لأن نوعية العلاقة تعتمد على مدى تلبية الاحتياجات لدى الطرفين . لكى تلبى رغبات واحتياجات الرجل بشكل فعال ، يجب أن تعرفيها أولاً ، وسيكون من الأسهل معرفتها إذا كان هو يعرفها ويرغب فى إطلاعك عليها . لكن إذا لم يكن حتى يعترف بأن له احتياجات ، فلن يعرفها ولن يعرف كيف يوصلها إليك ، وهنا تكمن المشكلة .

الخلاصة : إنها **حقيقة** . الرجال لا يحبون الاعتراف باحتياجاتهم ، وسيشعرون بالأمان لذلك ، ولن يفصحوا عن احتياجاتهم إلا إذا تأكدوا من أن المرأة لن تطلق عليهم أى أحكام مسبقة بسبب صراحتهم .

٨. يحب الرجال الاستحواذ فقط على ما هو بعيد المنال

الأمثال القديمة تعتبر أقوالاً مأثورة لأنها عميقة وذات بعد نفسى قوى : " الحشائش تبدو دائماً أكثر نضارة فى الجانب الآخر من السياج " يعتبر مثل من تأليف الرجل . الرجال كالحیوانات يحرصون على امتلاك أرضية لهم ، أو منطقة خاصة بهم ، ولديهم صفة التنافس الشديد . ما علاقة ذلك بسلوكهم فى العلاقات ؟ لدى العديد من الرجال " عيون زائغة " ، وهذا لا يعنى أن كلهم خائنون لزوجاتهم ، لكن ذلك

يعنى أن الكثير من الرجال يفكرون ، ويحلمون بخيالات عما لدى غيرهم من أشياء - فى حالة أنها متاحة لهم ليشاهدوها .

توجد طريقة أخرى لهذا العامل المهم تجعله يؤثر فى العلاقات ؛ وهى أن الرجال يعبرون عن اهتمامهم الزائد بامرأة صعبة المنال . الصراع على المنطقة الخاصة بكل رجل والمنافسة الشرشة ستظهر إذا بدأ رجل آخر فى إظهار إعجابه بامرأة أظهر الرجل الأول اهتمامه بها . إنه منظور بسيط : " لن تحلو لى إلا إذا كنت تريدها لنفسك " . هذا الأمر يبدو طفولياً وأحمق ؛ لكن أحياناً هذه هى الحالة لدى الرجال .

الخلاصة : إنها حقيقة - إلى حد ما . الرجال قادرون على الالتزام الجاد فى العلاقة ، لكنهم أحياناً يتجاوبون مع حماية ملعبهم ، والتنافس الحاد فى حالة ظهور رجل آخر يسيطر على الوضع .

٩ . يخشى الرجل التعامل مع النساء القويات

كما اتضح لى الأمر ، فإن ذلك الأمر لا يعتبر عذراً تتعلل به العانس لعدم ارتباطها عاطفياً ، أو تأخرها فى سن الزواج ، وعدم طرق أحدهم على بابها على الرغم من أنها تستحق ذلك . الحقيقة هى أن المرأة القوية الناجحة قد تبدو مرعبة بالنسبة للرجل الذى لا يتمتع بالثقة فى نفسه . كما ذكرت من قبل ، فالرجال يحبون مطاردة النساء ، ومن طرق اصطيد الرجل للمرأة أن يخمن ما تحتاجه المرأة ليقدمه إليها . يحب الرجل أن يلعب دور البطل والمنقذ وفارس الأحلام ذى الحلة الحديدية اللامعة ، ويحب الشعور أن المرأة تحتاجه ولا يمكنها الاستغناء عنه ، لأنه يظن أن ذلك يضعه فى مركز الأمان والتحكم والقوة . **إذا نظر الرجل إليك ، ووجد أن لديك عملاً ثابتاً واستقراراً مادياً وهوايات مثيرة وحياة اجتماعية رائعة ، سيتساءل ماذا لديه لكى يقدمه لك . عندما لا يعرف الإجابة عن هذا التساؤل يبدأ عامل الخوف يسيطر عليه - ويخشى أنك لن ترغبى فى معرفته .**

ذكاؤك الخاص بفهم الرجال

يحتاج الرجل للشعور أن المرأة تحتاج إليه ، وخاصة لقدرته على حل المشكلات ، وإذا لم يمدى وجود هذا الدور ليلعبه في حياتك ، لن يجد مبرراً لاستمرار العلاقة ، ولوجوده في حياتك .

النساء القويات يرسلن رسالة غير مباشرة للرجل بأنه عبارة عن شيء من الكماليات لإسعادهن ، لذلك يتركهن الرجل لامرأة أخرى تحتاج إليه فعلاً . هذا لا يعنى أن الرجال لا يحبون النساء القويات - لأن الرجال فى العادة يفضلون النساء ذوات الكيان المستقل ، المفعمات بالطاقة والنشاط الآتى ، ويشاركن فى الحياة بفاعلية - لكن عندما تطفى قوة المرأة على سبب وجوده فى حياتها ، سيفضل العثور على امرأة أخرى تحتاج إليه .

الخلاصة : إنها حقيقة . الرجال يحتاجون للرؤية بوضوح ، أن النساء يحتجن إليهم .

١٠. الرجال أنانيون

هذا أمر من الصعب تعميمه ، لكنه قد يفسر بعض الخلافات التى حدثت فى علاقاتك السابقة :

العديد من الرجال يهتمون باحتياجاتهم ، ويعطون لها الأولوية دائماً مقارنة باحتياجات غيرهم من الناس .

لأن الرجل يحب تولى دور الحامى للآخرين ، فغالباً يؤكد هذا الدور عن طريق إظهار القوة ، والتعامل مع أمور مثل مسئولية توفير المأكل ، وبناء المسكن ودرء الأخطار ، ومنع أى تهديد ، وإحلال عنصر الأمان .

كان ذلك لدواعى الحفاظ على الحياة بشكل أساسى فى الماضى ، لكن غريزة الحفاظ على الحياة متأصلة لدى الرجل حتى الآن ، وهى تختلف بشدة عن طبيعة الأنثى التى لديها غريزة الرعاية والاهتمام ، وهذا الاختلاف يرجع لطبيعة دور كل جنس فى الحياة ، والمهام الملقاة على عاتق كلا النوعين .

ولكن ، سواء هل صفة الإيثار موجودة بالفعل أم لا ، فتلك المسألة ظلت من القضايا الساخنة التي تمت مناقشتها كثيراً . على الرغم من أن الكثير من الناس لا يعتبرونها صفة جديرة بالاحترام والإعجاب ، لكن معظم الناس يدخلون لأي موقف وهم يفكرون : "ماذا ساستفيد منه ؟" هذه هي الأنانية ، لكن لها أساساً متيناً وراسخاً في غريزة الحفاظ على الحياة . أنا لا أقول ذلك لأوضح سبب أى سلوك أنانى لا يراعى مشاعر الآخرين ، بل أفسره فقط على أنه على الرغم من أن الرجال يمثلون أمثلة عميقة للسلوك الأنانى ، لكنهم أمناء وصرحاء فى شخصيتهم ، وما زال لديهم القدرة على العطاء للغير . والأمل معقود على أنه كلما نضج وعى الشخص تنمو بداخله حساسية لرغبات واحتياجات الآخرين . الخبر السار هو أنه حتى الرجال الأنانيون يمكن تدريبهم على سلوك مختلف ؛ فقط عليك الاستحواذ على انتباههم ، وأن تفهمى ما يدفعهم ، وقومى سلوكهم الأنانى كلما ظهر بشكل أحمق .

الخلاصة : إنها حقيقة . الرجال قد يكونون أنانيين ، لكن كذلك نفس الحال ينطبق على النساء ، وكلاهما يمكن تغيير هذه الصفة السيئة به .



ترجمة عبارات الرجل

إليك وجهة نظر مضحكة ، ومثيرة للسخرية عن معنى ما يقوله الرجال للنساء ، هذه عبارات هزلية لكنها أحياناً تصيب كبد الحقيقة !

يتحدث الرجال والنساء لغتين مختلفتين . كمتخصص فى علم النفس ، وكدارس للعلاقات بين الرجال والنساء لمدة ثلاثين عاماً ، ولا أتوقف عن الاندهاش أبداً من إخفاق المرأة فى فهم الرسائل الواضحة من الرجل الذى يحاول توصيل رسالة ما لها .

ذكاؤك الخاص بفهم الرجال

المشكلة لا تكمن في أن النساء سلبيات وينفرن من لغة الرجال طوال الوقت ، لأنهن لا يفهمنها ، لكن هناك عددًا كبيرًا من النساء ساذجات حقاً . العديد من النساء ببساطة لا يلتقطن إشارات واضحة جداً يرسلها الرجل للدلالة على أنه فقد اهتمامه ، أو أنه يرغب حقاً في شيء ما ، أو يعلن بطريقة غير صريحة عن أغراض دنيئة يريدتها من المرأة . أنا أتعجب دائماً من كيف أن المرأة المتزوجة من رجل ، أو التي تقع في حب الرجل لا تفهم الرسائل التي يوجهها الرجل لها على الرغم من وضوحها الشديد للجميع .

هناك فرق شاسع بين ما يقوله الرجل لامرأة ، وما يقصده فعلاً . للحصول على بعض الإيضاح عن هذا الأمر وللضحك قليلاً ، افحصي هذه الأمثلة التالية التي تترجم عبارات الرجل ، وتوضح مغزاها :

هو قال :	هو يعنى
أحتاج للانفراد بذاتي .	أريد أن أفعل أى شيء لكى أهرب منك ، وأخلص نفسى منك حتى لو لجأت لحماية الشرطة !
أنت جميلة .	شكراً ، أنا سعيد لأنك ترتدين ملابس كاشفة !
سأتصل بك لاحقاً .	وداعاً !
هل هذا رداء جديد ؟	كم سيكلفنى ثمنه ؟ !
سأخرج مع أصدقائى .	أفضل صحبة الرجال على صحبتك المملة !

كنت مشغولاً في عملي .	أفضل التعرض للضرب عن صحبتك البغيضة !
لكننا تقابلنا منذ يومين .	كيف سأشقاك إليك إذا لم تبتعدى عنى ؟ !
ليدفع كل منا حسابه فى القاتورة .	أنا بخيل ونذل !
لست أنت السبب بل أنا	بالتأكيد أنتِ السبب !
بالتأكيد يمكننا أن نظل أصدقاء فقط .	سنكون أصدقاء طالما أنتى سأهرب من الزواج منك !
هل أساعدك على إعداد العشاء ؟	هل لا يمكنك مطلقاً الانتهاء من إعداد العشاء سريعاً ؟!
هل فقدت وزنك الزائد ؟	لقد حجزت لنا لنمارس لعبة الجولف فى عطلة نهاية الأسبوع !
هذا أمر يطول شرحه وتفسيره لك .	لا أعرف أى شىء عن هذا الأمر !

فك شفرة الرجل

كم مرة شاهدت الرجل الذى تعرفت عليه ، وهزرت رأسك متسائلة :
 " هل هو حقاً بهذا الغباء ، أو العجرفة ، أو اللامبالاة أو الأنانية ، أو
 الغموض ؟ " والإجابة هى : " كلا ، فهو غالباً ليس بهذا السوء " . لكنه

نكاؤك الخاص بفهم الرجال

ينتمى لعالم الرجال ويتمتع بصفاتهم - أى ، موجه نحو اتخاذ الخطوات العلمية ، وتحقيق الأهداف ، ويحب بسط حمايته على من حوله وإظهار قوته . ما أحاول قوله هو قبل أن تحكى على الرجل فى حياتك ، يجب أن تعرفى ما يحرك دوافعه ، والأسباب الكامنة وراء ذلك .

كما رأينا فى القسم السابق عن الحقيقة والخرافة ، فإنه من السهل تفسير بعض السلوكيات التى جعلتك تتساءلين عن مهارات الرجال الانفعالية والذهنية . وبمجرد أن تتفهمنى السبب وراء أفعال الرجال ستحصلين على ميزة كبرى ، وتصبحين فى وضع يسمح لك بالحصول على ما تريدينه ، وتجنب ما لا تريدينه من الرجل الذى ترغبين فى أن يكون شريك حياتك . بعد الحصول على فرصتك لمراجعة الأساسيات التى تحرك الرجل ستندهشين من عدم قدرتك على فهمها من قبل .



أعنى أنه يمكنك حقاً التنبؤ بسلوك الرجل بسهولة شديدة ، وأن تعتمدى عليه فيما تريدين بمجرد أن تعرفى دوافعه ، وطريقة تفكيره ، وبالتالي يسهل عليك قيادته كسيارتك الرياضية ، فينطلق إلى حيث تريدين . لكن إذا تحكمت به بصورة عشوائية بدون معرفة القواعد التالية ، ستبدو ردود أفعاله غير منطقية . لكن إذا عرفت ما يحرك الرجل ستستطيعين بناء علاقة مثمرة خلال وقت قصير ، وبسرعة مذهلة .

لقد اختبرنا ما نظن أنك تعرفينه عن الرجال ؛ دعينا الآن نغطى الثغرات الناقصة فى معلوماتك ، ونخبرك بما تحتاجين لمعرفته أيضاً . الرجال لديهم سمات وميول مشتركة ، وبمجرد فهمها ستكتسبين القدرة على التعامل مع عالم الرجال . لكن تفهمى ما يلى - أنا لا أقول إن

الصفات التالية جيدة أو سيئة بل فقط أقول إنها موجودة لدى معظم الرجال .

يحب ابني " جاي " صيد السمك ، لكن في صغره كان يشكو دائماً من الاضطرار للاستيقاظ مبكراً جداً ليحظى بفرصة صيد الأسماك ، وكنت أقول له دائماً : " أنا آسف ، لكن السمك له سلوكيات محددة وإن أردت الصيد يجب أن تعرف سلوك السمك وما يحبه ويفعله ومتى يفعله ، وإن أردت الحصول على قدر كافٍ من السمك عليك أن تفهم سلوك الأسماك ، وتستغل هذه المعرفة لاختيار المكان والتوقيت المناسب والأدوات المناسبة ، وإلا فلن تحصل على شيء " حسناً ، هل هذه القصة لها مغزى لك أم هي مجرد قصة عن ولد يتعلم فنون صيد السمك ؟ سأطلعك الآن على أهم الأسرار عن الرجال التي نادراً ما يتم التحدث عنها . إن الرجل يتسم غالباً بإحدى هذه الصفات :

١. أحادي التفكير .

٢. البطل .

٣. محب التنافس .

٤. المحتاج .

٥. مهووس بالجنس .

٦. الطماع الجشع .

٧. خبير الكفاءة .

٨. حقل ألفام بشرى .

٩. تلميذ مدى الحياة .

١٠. لا يتحمل الخسارة .

معظم الرجال يظهرون كل أو معظم هذه الأنماط السلوكية بدرجات متفاوتة . إذا كنت تعتقد أن بعض هذه الأنماط السلوكية تبدو متناقضة ، فأنت على حق فهي كذلك فعلاً . لكن الرجال مليئون بالتناقضات ، والاحتياجات المتضاربة شأنهم في ذلك شأن كل البشر .

وقد تكون هذه التناقضات محيرة ، لكنها جزء من كون الرجال مصدر متعة لك . وهذه الأنماط المتعددة لسلوكيات الرجال ستساعدك على فهم الرجل المتواجد في حياتك الآن ، والتوصل للطريقة المناسبة لاصطياده بالأساليب المناسبة .

١. أحادي التفكير

معنى هذه السمة : معظم الرجال يفكرون بشكل خطي متسلسل ؛ فهم يتناولون شيئاً واحداً في كل مرة في شتى جوانب الحياة . فكري في هذه السمة كطريقة وهبتها الطبيعة للرجال لكي يركزوا فقط على المشكلة الراهنة - ربما كان ذلك الأمر هو الصيد أو العمل أو مباراة كرة القدم - وعدم التفكير في أى شيء آخر . وكما هو واضح فإن هذه السمة لها مزاياها وعيوبها . كما قلت من قبل ، أنا لست بصدد الدفاع عن سمات الرجال ، بل أذكرها فقط . إذا كنت أنت ما يركز عليه الرجل حالياً ، ويصب عليك كل تركيزه واهتمامه ، فهذا شيء رائع جداً ، ولن تشعرى بهذه المشكلة ، لكن إذا حدث في أى وقت ، وأصبحت رابع أولوياته مؤقتاً وحتى الخامسة أو السادسة ، قد تصابين بالإحباط ، لأنك غالباً ستشعرين أنه تخلى عنك ، أو تجاهلك ، أو قلل من قدرك ، أو جرح مشاعرك لجهلك بأنه فقط مشغول بشيء ما نظراً لطبيعته أحادية التفكير ، ولا يعنى مطلقاً أي مما سبق .

هذه الظاهرة لا تعنى أنه لا يستطيع إلا التركيز على شيء واحد وحسب ، بل إن الرجل يمكنه أداء عدة مهام في وقت واحد ، وخاصة إذا كانت " واجبات " لا تثير حماسه ، أو لا يحفل بها كثيراً ، لكن عندما يستحوذ شيء ما على انتباه الرجل بشكل تام ، فإن كل شيء سواه يتراجع سريعاً ويختفى . إذا قابلت الرجل وهو منهمك تماماً بحب وحماس في نشاط ما ، أو مشروع أو موضوع ما ، وحاولت التحدث إليه بعد أن انهمك فيه فأنت تضيعين وقتك سدى ، وسوف تكونين وكأنك

تحدثين إلى نفسك . عليك أن تفهمى هذه السمة ، وأن تدركى أنك يجب أن تصرفى انتباهه أولاً عما يفعله لكى يركز معك ، وإلا فغالباً ستشعرين بالإهانة ، وأن مشاعرك قد جرحت وتنسحبين من حياته ، وتبتعدين غاضبة قبل صرف انتباهه عما يفعله لينتبه إليك وحدك .

هذا يسمى " التقسيم الذهني " : **عندما يكون انتباه الرجل منصرفاً تماماً لشيء آخر سلفاً ، لن يسمع أى كلمة تقولينها له ، ولن يفكر فى الاتصال بك ، أو تخصيص وقت معك لقضاء سهرة رومانسية .** هذا ليس شيئاً إيجابياً لمشاعرك ؛ لكنه لا يعنى أنه لم يعد يهتم بك ؛ ولا يعنى أيضاً أنه يفضل العمل عنك أو أنه يعتقد أنك لا تستحقين اهتمامه وانتباهه ، بل ببساطة يعنى أنه منهمك فى نشاط ما قبل أن تدخل على مجال رؤيته . فالرجل يفصل كل حواسه عما حوله عندما يركز على شيء واحد بشكل تام .

ظنت امرأة أن زوجها لم يعد يعبأ بها ، وأن الرومانسية والعواطف الجياشة المتأججة قد فترت وخمدت . لكن فى الماضى كانا زوجين رائعين وكان يحبها كثيراً وهى تحبه كثيراً . قرأت الزوجة كتاباً عن إنقاذ العلاقة الزوجية " Relationship Rescue " الذى يقول إن شخصاً واحداً فى طرفى العلاقة يكفى لإحداث تغيير كبير فى مسار أى علاقة ، فقررت أنها فى عطلة نهاية الأسبوع لكليهما ستعيد العواطف الملتهبة لعلاقتهما الزوجية عن طريق تمثيل دور الخادمة الفرنسية التى تسلب قلوب الرجال . قامت بشراء الزى المطلوب وارتدته ، وذهبت لحجرة المعيشة ، حيث كان الزوج يشاهد مباراة كرة قدم فى التلفاز . بدأت تزيل الأتربة من رفوف الكتب ، وتميل وتنحنى فى محاولة لجذب انتباه زوجها إليها وإلى جمال قوامها فى زى الخادمة الذى ترتديه . تجاهلها الزوج ومال برأسه ليتابع المباراة ، حيث كانت تحجب عنه الرؤية . هكذا فشلت الزوجة وخطتها فشلاً ذريعاً ، وقالت فى برنامجى : " هكذا وصلت للنهاية ، ولم أعد مهمة بالنسبة له " .

وأنا أقول : المسألة هنا تتعلق بالتقسيم الذهني لعقل الرجل . كان هذان الزوجان يعيشان فى " شيكاغو " ، فسألت زوجها عن المباراة التى

كان يشاهدها فتحدث عنها بحماس مفرط ، ثم سألته عن اللحظة التي جاءت بها زوجته برداء الخادمة الفرنسية فقال لي : " فى الربع الأخير من المباراة ، لماذا ؟ " فقلت له : " ماذا سيكون رد فعلك لو كانت قد جاءتك بعد المباراة ؟ " قال لي : " كنا سننظف معاً لولا أنها انفجرت فى نوبة غضب عارمة بعد المباراة ، وقالت لي إننى قد جرحت مشاعرها " . كان منهمكاً بكل جوارحه وبكل حماس فى المباراة فى ذلك الوقت وجاءته وحاولت الاستحواذ على انتباهه وصرف اهتمامه عن المباراة التي كانت مهمة جداً له ، واختارت آخر ربع ساعة منها لمداعبته . لم تكن تلك الحركة ذكية . الأمر هنا يتعلق باختيار التوقيت المناسب لكى يكون الرجل مركزاً على المرأة فقط بكل جوارحه . بعد المتابعة واستيعاب الدرس قامت هذه المرأة بتكرار التجربة ، وحققت نجاحاً باهراً ، وقد فهمت طبيعة ما حدث : **اختارى الوقت المناسب لأن التوقيت المناسب سيجعل كل شىء يتم على ما يرام .**

ماذا يعنى ذلك بالنسبة لك : إذا ارتبطت برجل ينسى دائماً الاتصال بك عندما يسافر فأنت تعرفين ما أتحدث عنه . وإذا كنت مرتبطة برجل قابلته فى الإجازة ، فانسى هذا الرجل لأنه فى وقت الإجازات ليس لديه أى شىء يركز فيه سواك والأفكار الرومانسية . وبمجرد العودة لإيقاع الحياة اليومية سينسحب هذا الرجل من حياتك ، وستتساءلين ماذا حدث ؟ لقد كان رائعاً أيام الإجازة ! نعم ، إن فكرة التقسيم الذهني قد تكون مفيدة أحياناً ، ولكنها قد تكون ضارة أيضاً إذا لم تفهمها جيداً .

كيفية استغلال هذه السمة : إذا كان سوء التوقيت يتعارض مع أهدافك فإن أفضل طريقة لك لاستغلال هذه المعلومات هى ببساطة أن تتوقفى عن اعتبار عدم انتباه الرجل لك إهانة فى حقك ، وحمله على محمل شخصى . الحقيقة هى أن الرجل عندما لا ينتبه لك لا يعنى أنه لا يعبك ، أو أنه يعانى من عجز ، أو اضطراب ، أو قصور فى الانتباه ، أو أنه كسول وخامل . أعرف نساء أخبرننى بأنه فى اللحظة التي ينصرف فيها اهتمام الرجل إلى شىء آخر أو عمل آخر - حتى لو مال إلى ناحية أخرى من الفراش - فإن الشكوك تنتابهن ، ويفكرن كالتالى : " هذه هى النهاية ،

إنه لم يعد يحبنى ، إنها بداية النهاية " ، والحقيقة أنه فقط حول تركيزه لفترة مؤقتة إلى عمل ما - أو للنوم - للعناية بباقي جوانب حياته .
وأكرر : إن أردت استغلال هذه المعلومات لصالحك ، عليك أن تدركي أن التوقيت عامل أساسى للغاية ، واختارى التوقيت المناسب ، ولا تفزعى إن لم تحتلى المركز الأول فى انتباه شريك حياتك .

٢. البطل

معنى هذه السمة : كل رجل يشعر أن بداخله بطلاً خارقاً ينقذ الموقف وكوكب الأرض بأكمله وينقذك أنت أيضاً فى أقصر وقت ممكن . الرجال يهونون حل المشكلات ، ويتصدون لها دائماً لأن ذلك طبع فيهم - أو على الأقل اعتقادهم عن أنفسهم لذلك عندما يتعلق الأمر بالدخول فى علاقة أو الارتباط بامرأة ، يجب أن تفهمي أن الرجال يجب أن يشعروا أنهم أبطال . **يحتاج الرجال للشعور وكأنهم منهمكون بشكل قوى فى الأمر ، ولديهم ما يقدمونه وفى مركز القوة فى العلاقة . هذا لا يعنى أن الرجل يريد أن يكون هو المسيطر ،** **وعليك أن تغمضى عينيك ، وأن تتظاهرى أنك بلا حول ولا قوة . لكن ما عليك هو أن تعطى الرجل الإحساس بأن لديه شيئاً مهماً وحيوياً يقدمه لك .** لا يحب الرجل أكثر من احتياج المرأة له ولمهاراته المحددة ، سواء كان ذلك يعنى إصلاح الكاسيت ، أو تحريك الأريكة ، ونقلها ، أو تصليح الكمبيوتر ، أو أن يلعب دور القائد الذى يبعد فيك الشعور بالوحدة ، ويعمل على إسعادك ، ورسم الابتسامة على وجهك .
كنت أمارس لعبة كرة القدم فى المدرسة الثانوية ، وفى العام الأخير من المدرسة لعبت لصالح عدد كبير من المدارس ، ومنها جامعة " تولسا " . كانت معظم المدارس والجامعات التى لعبت فيها أكبر وأفخم من جامعة " تولسا " ، لكننى شعرت أن باقى المدارس والجامعات ليست بحاجة لمهاراتى ، ففى جامعة " تولسا " شعرت أننى سيكون لى أهمية وتأثير فيها ، فشعرت أننى سأحقق ذاتى هناك ،

ذكاؤك الخاص بفهم الرجال

والمكان مناسب لي لكن إذا ذهبت ألعب في مكان لا يريد مهاراتي لن أشعر بأهميتي ، ولذلك التحقت بجامعة " تولسا " !
ماذا يعنى ذلك بالنسبة لك؟ نفس المنطق ينطبق على الرجل الذى تعرفت عليه . يحتاج الرجل إلى معرفة مدى مساهمته فى حياتك ، وقد ينظر إليك ويفكر : " لماذا ستهتم بي ؟ فإنها تتمتع بقدر مناسب من التعليم . كذلك لديها المال والعلاقات الاجتماعية ، فما الذى لدى لكى أقدمه لها ؟ " وإذا ظن أن الإجابة هى : " لا شىء ! " فقد يخشى أن يرتبط بك على الرغم من أنه مناسب لك ؛ لكنه ليس لديه ما يقدمه لك . هذه هى كيفية تفكير الرجل ، وسبب أن بعض الرجال لا يقتربون من النساء الأكفاء الأقوياء .

قد تفكرين كما يلى : " إنها مشكلة تخص الرجل وحده ، إذا كان ضعيفاً فأنا لا أريده . شخصيتى ستظل كما هى ، ولن أقهرها ، أو أثبطها من أجل أن يشعر هو برجولته وفحولته ! " تلك نقطة جيدة لكنها ستدمر التواصل مع الرجل . الرجل يريد أن يشعر أنه مرغوب ومطلوب ، ويحتاج الآخرون إليه ، وأن يشعر أنه على الرغم من مدى نجاح الكثير من جوانب حياتك لا يعنى ذلك أنه ليس لديك رغبات واحتياجات لم تلب بعد ، مثل الجميع .

كيف تستغلين هذه السمة؟ كأمراة قادرة وفاعلة وقوية ، وتعتمدين على نفسك ، يجب أن تتمكنى من إظهار أنك على الرغم من مدى نجاح جوانب حياتك لكن ذلك لا يعنى أنك لا تحتاجين للرجل فى حياتك ، وفى نفس الوقت لا يعنى ذلك أن تلعبى دور الفتاة الضعيفة المسكينة الخائبة ، ليس ذلك مقصدى أبداً . السر يكمن فى استغلال الجانب البطولى لدى الرجل لكى تظهرى له أنك قد لا تحتاجين إليه لإنقاذك ، لكن لديك رغبات واحتياجات تحتاج لشريك حياة ملتزم ورومانسى لكى يلبىها ، لدرجة أنك تجعلينه يشعر بأنه رجل خارق وأفضل صحبة لك فسيسعه ذلك كثيراً . لاحقاً فى الفصل السابع ، سنتطرق لفن المرأة القوية القادرة المستقلة التى تحافظ على هذه الصفات ، وفى نفس الوقت

تنقل للرجل رسالة أنها ضعيفة ، ولديها احتياجات يجب أن يلبيها
الرجل فى النواحي العاطفية .

٣. حب التنافس

ما معنى هذه السمة؟ ما يجب أن تفهميه عن الرجال هو أنهم بسبب
حدة وشراسة التنافس كقاعدة عامة فى حياتهم ، فهم يميلون لتحديد
أنفسهم خارجياً . أى أنه على الأقل جزء من الرضا عن الشخصية ينبع
من مقارنة أنفسهم بباقي الرجال الآخرين - أى ما يملكه الآخرون وما
يريدونه ويفعلونه . بالنسبة للرجال الحياة ذات التنافس والفوز أهم من
الأحضان والقبلات والدعم والإصغاء للآخرين ، على الرغم من أن الرجل
يحتاج لكل ما سبق فى سياقات أخرى . **الرجال لديهم أهمية خاصة
بتأكيد سيطرتهم على أرضهم ؛ أى تأكيد رجولتهم وفحولتهم وقوتهم أمام
التحديات المختلفة .**

هذا شىء جيد إذا كان الرجل فى الواقع كفوياً وقوياً وأنت تستمتعين
برعايته وحمايته لك . لكنه قد يكون شيئاً سيئاً إذا كان الرجل أحرق
ويشعر بالثقة المبالغة فى نفسه ، ونشأ فى جو تنافسى مع أقرانه لدرجة
كبيرة ، ويحافظ على هويته عن طريق الإنفاق ببذخ على السيارات الفارهة
والساعات الذهبية التى لا يمكنه شراؤها ، أو بناء عضلات مقتولة ليهزم
كل اللاعبين فى المباراة . إذا كان لهذا الرجل أطفال ستتحقق أحلامه من
خلالهم فى عالم الرياضة مثلاً . هذه هى الآثار السلبية للتنافس مثل
عقلية رجل الكهف البدائى الفظ . لكن تأكدى من أنه سيسعى لحمايتك
أيضاً .

هذا لا يعنى أن الرجال سيئون لهذه الدرجة لكن بالمقارنة تلاحظين
فى الكلاب مثلاً أن سلوك الكلب يتغير عند ظهور كلب آخر . قد تكون
هناك عظمة ملقاة فى الحديقة لا يكتثر لها الكلب لأيام ؛ لكن عندما
يتشممها الكلب الآخر لا يتردد فى محاولة استعادتها منه ، وسيحارب

ذكاؤك الخاص بفهم الرجال

حتى الموت من أجلها . هذا مثال ممتاز لعقلية رجل الكهف البدائي
الفظ ، وخاصة عندما يتعلق الأمر بالعلاقات - والنساء ، ولذلك فإن تلك
معلومة مفيدة لتحفظيها ، وأؤكد لك ذلك .

ماذا يعنى ذلك بالنسبة لك ؟ إذا شعرت أن الرجل بدأ يشك في أهميتك
في حياته ، **فلن يحركه أو يحرك عواطفه ناحيتك مرة أخرى سوى المنافسة ،**
لن يراك بعدها كوجبة معتادة ، بل صنف فاخر وراق كما تظنين نفسك ، وكما
يراك صديقاتك . إذا بدأ صديقه أو غريمه في الاهتمام بك ، وراك
مستمتعة بوقتك معه سترتفع قيمة أسهمك لديه . الأمر بسيط جداً
وواضح ، لكن إذا بدا لك هذا الأمر به خداع وتلاعب ويسيء لمشاعرك فلا
تفعل عليه ؛ لكن إن أردت الفوز فافهمي أن الرجال يتأثرون خارجياً بما
يفعله باقى الرجال ويهتمون به ، وهذا مجرد تذكير بحقيقة أنه يحتاج
إليك وأنك مرغوبة ومحبوبة ورائعة . هل يبدو ذلك الأسلوب أخرق أو
أحمق ؛ ربما لكنه ينجح جداً وهذا ما أقوله لك .

أيضاً عليك أن تدركي أن الرجال يحبون الحصول على ما أطلق أنا
عليه : " التعب والعرق للحصول على الشيء " أى أن الرجل لو لم يتعب
للحصول على الشيء (أى العلاقة) فلن يقدرها حق قدرها . بمجرد
الشعور بالاطمئنان وأنه امتلكك سيرى أن العلاقة انتهت - وهذا يفقد
العلاقة بريقها وستخرجين من نطاق حياته . بمجرد أن يفكر الرجل
كالتالى : " أنا أمتلكها الآن ، وهى مرتبطة بى للغاية " فسيودعك
وتودعيه إيذانا بقرب نهاية العلاقة .

كيف تستغلين هذه السمة ؟ بما أن الرجال عقلهم متوافق طبيعياً بشكل
أساسى لمنافسة الرجال الآخرين ، فإن المنافسة تنشط وتحفز الإحساس
بالامتلاك . عندما ترغبين فى الانتقال للمرحلة النهائية ، حيث سيتقدم
الرجل لطلب يدك ، قد تجدين الفرصة لاستخدام هذه المعلومات لتحفيزه
لكى يركز معك . هذا لا يعنى أن تغازلى الرجال الآخرين لكى تجعليه
يغير عليك ، بل الأمر أكثر تعقيداً من ذلك ، فالمنافسة لا تجب بالضرورة
مع رجل آخر ، إذا كان الرجل يحترم أخته أو أمه أو رجل الدين أو
حتى مدرسته ، وأظهر كل هؤلاء اهتمامهم بك بالترابط اجتماعياً معك

فهذا يبرز أهميتك فى حياتة ، وينبئه بأنه اختار الزوجة المناسبة للمستقبل . صدقيني لأنه فى اللحظة التى يرى فيها الآخرين مهتمين بك سيحاول أن يحوطك برعايته ليحمى " ممتلكاته الخاصة " . والأكثر من ذلك أنه إذا أدرك أنك مرغوبة من رجال آخرين سيشعر أنك تقدرينه ؛ لأنك فضلتة عن باقى الرجال ، وهذا الشعور سيصاحبه إلى الأبد .
وأيضاً بمجرد أن تتفهى هذا الجانب فى شخصية الرجل ستتعلمين أنه لن يفيدك أن تتعجلى فى طلب الزواج ، ولن تكونى الفتاة تحت الأمر والطلب لدى الرجل . عندما ينحصر تفكيره ذهنى عنك لمدة يوم أو أسبوع أو حتى شهر تأكدى من أنه سيجد طريقه للعودة إليك .



يجب أن تظلى بالنسبة للرجل لغزاً محيراً يعجز عن فك كل طلاسمه ، ولا يتمكن من توقعك . أنت بحاجة إلى أن يكون لديك أنشطة أخرى بعيداً عن مجال العلاقة ، أو تحمسن أكثر لعملك ، أو أن يكون لديك اهتمامات أخرى بجانب العلاقة لكى يضطر الرجل أحياناً للصراع مع الظروف من أجل الاستحواذ على انتباهك .

إذا لم تجعلى الرجل يعانى للاستحواذ عليك ، ويسعى لتحقيق خطوات فعالة لنيل رضاك عنه ، فستعانين الويلات فى هذه العلاقة . قد يصدق الرجل أنك تتقبلينه بلا أى شروط أو قيود فى البداية وتظنين أنك استحوذت عليه تماماً ، لكنى صدقيني ، إذا شعر الرجل أنه ملك عليك تفكيرك ، واستحوذ على قلبك تماماً سيأخذك كأمر مسلم به ، ويفقد اهتمامه بك . لذلك من أجل مستقبلك ، اجعلى الرجل يتفهى حقيقة أنه يجب أن يتنافس مع الاهتمامات الأخرى فى حياتك لينال جزءاً من وقتك

ذكاؤك الخاص بفهم الرجال

فى جدولك المزدحم . إذا علم أنك تنتظرين مكالمته الهاتفية وستكونين جاهزة للخروج معه بمجرد مرور خمس دقائق من طلبه لك ، فسيطلبك دائماً قبل خمس دقائق من الموعد أو النزهة .

٤. المحتاج

ما هى هذه السمة ؟ كما ذكرت فى الجزء السابق ، فإن الرجال يعيشون فى حالة تنافس شرسة ، ويؤمنون بأن البقاء للأقوى ، والأصلح الذى يحرز أكبر عدد من النقاط ، ولذلك يحتاج الرجال للتأكيد والتعزيز من أصدقائهم وزملائهم وعائلاتهم - لكن التعزيزات الصادرة عن المرأة التى يحبها الرجل هى أهم نوع يقدره الرجل من أنواع التعزيزات . عندما يعود الرجل لمنزله ، يحتاج للقبول ، وأن يشعر بأن زوجته فخورة بعمله وبأبوته لأطفالها وبشكله الجذاب وهكذا إلى آخره من الصفات الأخرى ، هذا ما يسعى إليه كل الرجال وينجذبون له . لكن نادراً ما يطلب الرجل المديح من الآخرين ، وقد لا يدرك على المستوى الواعى أن مديح الآخرين عنصر مهم جداً لتقديره لذاته ، وحالته النفسية الجيدة . بالطبع فإن حقيقة أن للرجل احتياجات علامة جيدة فى صالحك ، وليست سمة تدعو الرجل للخجل أو الاستياء . تحديد الأولويات فى حدود نسق احتياجاته قد يكون شيئاً مهماً لك لكى تقومى به أثناء تطور العلاقة . **تكمن المشكلة فى أن الرجال ليس لديهم أحياناً رؤية واضحة لاحتياجاتهم ، وبالتالي يجدون صعوبة فى التعبير عن تلك الاحتياجات ، أو هم يجدون صعوبة فى الاعتراف بوجودها .** ومن ناحية أخرى ، هناك رجال ذوو احتياجات كثيرة وأيضاً كثيرو التذمر ، ولا يشبعون أبداً كالبئر بلا قاع . أنت بالطبع تريد أن تشعري أن الرجل يحتاج إليك ، لا أن يمتص كل قواك .

ماذا يعنى ذلك بالنسبة لك ؟ تعرفين كما أعرف أن الاحتياجات ليست شيئاً يخجل المرء منه ، لكن لا تحاولى أن تخبرى الرجل بذلك . الرجال

لا يتحدثون عن الاحتياجات ؛ لأن كل رجل فى قرارة نفسه لا يعترف أن لديه نقاط ضعف ، ولذلك من الصعب على أى امرأة أن تعرف احتياجات الرجل ، لأنه لن يتمكن ، ولن يرغب فى التحدث عنها . مهمتك هى السعى وراء استكشاف أهم احتياجات الرجل . بمجرد أن تحددتها ، وأن تتأكدى من أنها صحية وسليمة نسبياً فإن هدفك التالى هو معرفة كيف ستليينها .

كيف تستغلين هذه السمة ؟ إذا كنت تعرفين ما يحتاجه الرجل ومستعدة لإعطائه ما يحتاجه (لأنك قررت أنها احتياجات سليمة وصحية لكليكما) ستكون تجربته معك فريدة ومن نوع خاص . سيجذب إليك ويسعى إليك ويصدق التعزيز الذى ستقدمينه له . **كلما وقع فى غرامك أكثر ، ستزيد قوتك فى تعزيره ، وستزيد قيمتك لديه ؛ لأنك سبب توازن حياته .** فى عالم الرجال لا يهنئ الرجال بعضهم البعض على المهارات الأسرية ، لكن يمكنك القيام بهذا الدور ، وهذا ما يجب عليك أن تقومى به .

يحتاج الرجل لمعرفة أنه يمنح الأمان والاستقرار لأسرته ولك ، وأنت تثقين فيه كشريك حياة ناجح ، كما يحتاج لمعرفة مدى جاذبيته لديك ، ومدى فخرك به عندما تخرجان معاً ، ويراقب الناس . كل هذا بالطبع مع الافتراض المسبق بأنك تشعرين بكل ما سبق بالفعل ؛ لأنه إن كان الأمر خلاف ذلك فأنت مع الرجل غير المناسب .

كل رجل يحتاج للشعور بالإحساس بالقبول من الطرف الآخر ، وشعور قوى بالانتماء لشخص ما . إذا وفرت له هذا الشعور وأصبحت له " الصدر الحنون " ستصبحين جزءاً مهماً فى حياته ومستقبله . قد لا يكون الرجل أهم شخصية بارزة فى البلاد ولا يكافح الأمراض والمعاناة والآفات الاجتماعية التى تجتاح العالم ، لكن ما يقوم به مهم جداً بالنسبة له - وإذا علم أنك تحترمين ما يفعله سيقدرك جداً أكثر ويصير ممتناً لك .

٥ . مهووس بالجانب الحسى وشهوانى

ما هى هذه السمة ؟ هل ذكرت أن الجانب الحسى أو العلاقة الحميمة هى عامل مهم جداً للرجال ؟ حسناً سأكررها ثانية لأن الموضوع مهم جداً ويستحق التكرار . يحتاج الرجل للشعور بفحولته الجنسية . عندما كان أبى على قيد الحياة كان يلقي محاضرات كثيرة على مسامعنا ، وكانت محاضراته ذات طبيعة نفسية ؛ وكثيراً ما سمعته يقول إن الرجل لا يحتاج لممارسة العلاقة الحميمة طوال الوقت - بل يحتاج للشعور أن زوجته تتقبله جنسياً . نادراً ما يكون هناك رجل يعترف أنه لو أتاحت له الفرصة سيمارس العلاقة الحميمة ٢٤ ساعة يومياً و٧ مرات فى الأسبوع . بالطبع يمكنه أن يفعل ذلك فى أى وقت يشاء ، وللمدة التى يرغبها ، أو حتى ثمانية أيام فى الأسبوع ، أو حتى ٣ مرات يومياً إن رغبت أنت فى ذلك . فالرجل شهوانى ، ويحتاج للشعور بفحولته ، ويستعرضها علناً أمام الجميع ! بالتأكيد لدى كل رجل مستويات مختلفة فى الدافع الجنسى ، حيث يزيد ويتناقص بدرجات متفاوتة ، لكن غالباً ما يتفاخر الرجل بأكثر من قدرته الجنسية الحقيقية .

ماذا يعنى ذلك بالنسبة لك ؟ يحتاج الرجل للشعور بفحولته ، وأنه جذاب ومثير جنسياً . بعض الرجال رومانسيون فى الواقع ، لكن كما ذكرت فى هذا الفصل ، يحتاج الرجل للشعور بأنه قوى ويتقبله الطرف الآخر . وهذا يدفع بعض النساء ، ولو بشكل جزئى إلى الادعاء للوصول إلى لحظة الإشباع حتى لا يجرحن مشاعر الرجل الذى سيشعر بالنقص لو لم يحصل علي مردود إيجابى من المرأة . فالرجل يشعر أنه لو لم يسعد زوجته جنسياً فهو رجل فاشل .

كيف تستغلين هذه السمة ؟ بمجرد أن تحددى احتياجات الرجل وقمت بتقييمها ، وحددت الأمور الإيجابية عند التعرف عليه ، حان وقت التركيز فى تحديد قائمة المهام التى ستقومين بها . بمجرد تحديد احتياجاته اجعليها فى أولوياتك ، وبالتالى ستظهر قوتك وقدرتك على

التواصل معه عاطفياً لتدعيم علاقة بها التزام وجدية . وإذا كنت بالفعل مرتبطة فى علاقة قوية مع زوجك لكنها فقدت بريقها وجاذبيتها ، فتلك وسيلة جيدة لإشعال جذوتها من جديد . أخبرى زوجك كم أنت مستمتعة بممارسة العلاقة الحميمة معه ، إذا كان ذلك هو الحال فعلاً فهذا الكلام بمثابة موسيقى فى أذنيه ، لأن المديح الصادق يشعره بالفخر والسعادة ، وسيقدرك زوجك بهذا كثيراً ، وسيسعدك أكثر . بالطبع لا أدعوك للكذب عندما لا تستمتعين معه وإلا ستقضين أوقاً عسيرة . إذا كنت لا تستمتعين فلتحدثى معه ، وحاولا أن تعثرا على حل بينكما لهذه المشكلة .

أن تجعلى الرجل يعرف احتياجاتك تعتبر أداة قوية لزيادة الترابط بينكما . إذا حفزت الرجل لإشباع احتياجاتك سيشعر بالقوة والأهمية وبالتالي يرتاح فى العلاقة ، وهذا ما سيمنحك قوة هائلة ! وبالتالى ستديرين دفة العلاقة فى الاتجاه المنشود وإلى المستوى المطلوب .

٦. الطماع الجشع

ماهى هذه السمة؟ الطمع هو المحرك الأساسى للحياة ، وهذه إحدى حقائق الحياة ، وليست مجرد ادعاء . كما ذكرت من قبل فعندما يتناول الناس أى موقف فى الحياة يقولون : " ما فائدة ذلك بالنسبة لى ؟ " . والرجال لا يضيعون الوقت فيما لا يستفيدون منه . يميل الرجال للفوز دائماً ، ويبحثون عن العائد والمنفعة - سواء كانت وقتاً ممتعاً أو المال أو تجنب انفعالات غير مرغوبة مثل الشعور بالذنب ، فإن الرجل ينظر للمنفعة فقط ، ويجب أن يدرك المنفعة التى ستعود عليه قبل التحرك للقيام بأى شىء . إذا حصل الرجل على المنفعة سيأتى للحصول على المزيد ، وإذا لم يحصل على منفعة لن يعاود على فعل نفس السلوك مرة أخرى . الأمر بسيط وواضح .

ذكاؤك الخاص يفهم الرجال

ماذا يعنى ذلك بالنسبة لك ؟ لا تحكى على طمع الرجل - بل استخدميه لمصلحتك . افهمى أعمال عقل الرجل ، وحاجته إلى التشجيع من الناحية النفسية . السلوكيات التى يتبعها مكافأة يميل إلى تكرارها ، والسلوكيات التى لا يتبعها مكافأة لا يكررها . إن أردت أن يستمر الرجل فى الاهتمام بك ، والانتباه إليك فأعطيه مقابلاً على ذلك بطريقة ما . ومن ناحية أخرى ، إذا علمت الرجل أنه مهما فعل لك سيكون رد فعلك واحداً ولن يتغير ، فإنه لن يكون قادراً أبداً على تخمين غرضك منه ، وهو الزواج طبعاً .

كيف تستغلين هذه السمة ؟ يمكنك أن تتطرقى لإحساس الرجل بالكرم والإيثار ، وإحساسه بالعدل والإنصاف ، لكن لا يستحق أن تتطرقى لطمعه . فهذا له مفعول أكيد ، فإذا كنت ترين الأمور من وجهة نظره وتفهمين رغباته فيمكنك التحكم فى ردود أفعالك لرغباته . ومن خلال تفهمك لحقيقة أنه يقترب من أى موضوع بالسؤال : " ما الفائدة التى ستعود على من ذلك ؟ " وبرد فعلك الذى سيوضح له كيفية الإجابة الملائمة لهذا السؤال ستتحكمين فى سلوكه . أنا لا أقول بأن تستجيبى لكل رغباته السيئة بالنسبة لك أو له ، لكن إعطاءه ما يريد ، أو تقديم ما ستفعلينه من أجله بشكل يخاطب طريقة تفكيره ورغباته ، شئ سيمنحك القوة فى العلاقة . إذا وجد الرجل أن بعض سلوكياته يكافأ عليها والبعض الآخر ليس كذلك ، فسوف يعدل الرجل سلوكياته وانفعالاته وألوياته من أجل أن يكافأ عليها جميعاً . سنناقش تنفيذ ذلك بتفاصيل أكثر فى الفصل السابع .

٧. خبير الكفاءة

ما هى هذه السمة ؟ ثقى بى ، الرجال لا ينصرفون عن النساء كما يبدو عليهم أحياناً ، بالتأكيد هم كثيرو النسيان للمناسبات المهمة ، لكن هذا بسبب اختلاف أولوياتهم عن المرأة . قبل فترة طويلة كان الشائع أن

الرجال يفعلون ما يريدون مهما حدث . هدف الرجل الأساسي هو إنجاز كل المهام - بأسرع ما يمكن لكي يتوفر له الوقت لعمل أشياء أخرى . هذا سبب السرعة الكبيرة لبعض الرجال ، والإيقاع اللاهث لحياتهم ، وسبب مخالقات السرعة في القيادة ، وسبب تفاخرهم بالانتقال في أسرع وقت من مدينة لأخرى ، وتذمرهم من بطة الآخرين . يقول الرجال : " نحن مشغولون لدرجة كبيرة وإيقاع حياتنا سريع ، لكننا نحب هذه الحالة " . مقولة " رجل أفعال لا أقوال " لم تأت من فراغ - ربما لأن الرجال لا يحملون الأطفال داخل بطونهم ، ونحتاج لرجل واحد لكل ١٠٠ امرأة للحفاظ على النوع البشرى من الانقراض ، لكن الرجال لديهم رغبة متأصلة وراسخة للشعور بأنهم مهمون ، ولهم هدف وغاية يحققونها في الحياة - وهذا بشكل آخر يعنى أن يكون الرجل نشطاً ومنتجاً في الحياة .

ماذا يعنى ذلك بالنسبة لك؟ الجدول المزدحم بالمهام للرجل قد يتعارض مع جدول أعمالك . لا تسيئى فهمى - معظم النساء اللائى أعرفهن مشغولات جداً ، ولديهن مسئوليات كبيرة أكبر من بعض الرجال . لكن الأمر يتعلق بأولويات مختلفة ، وتقسيم ذهنى مختلف لعقل الرجل والمرأة ، مما يحدث الخلافات بينهما . الرجال ببساطة لديهم أولويات مختلفة عن أولويات المرأة ، وهم يقللون من شأن وأهمية أمور مهمة لدى النساء ، وإذا جمعنا سوء التقدير مع حقيقة أنهم يركزون على ما يظنونه مهماً بالفعل ستكثر الخلافات بين الرجل والمرأة ولن يتفقا أبداً !

إليك مثلاً مؤلماً : من المعتاد بالنسبة لى أنه عندما أخرج لموعد مهم ليلاً أهرع إلى المنزل فى آخر دقيقة من اجتماع سابق (اقرئى الجزء الخاص بمباراة التنس) ثم أقفز إلى الحمام لكى آخذ حماماً بينما تنظر إلى " روبين " زوجتى وتتساءل كيف سألحق بموعدى . أنتهى من حمامى فى دقيقتين وأرتدى ملابسى فى وقت أقل من ذلك وأتجه للباب . أنا سريع جداً ولست مضطراً لتسريح شعرى لأننى أصلع ! أنا أركز فى كل خطوة فى كفاءة استغلال كل دقيقة لإنجاز كل المهام بتركيز كبير . ففى أثناء تدفئة الماء من أجل الاستحمام أجهز الجوارب والملابس الداخلية

ذكاؤك الخاص بفهم الرجال

والحذاء والقميص والبنطلون والمحفظة والساعة ، وخاتم الزواج المهم جداً ، وكل شيء فى مكان محدد لكى أقلل من الوقت اللازم لخطوات ارتدائها . أنا أتمتع بتركيز كبير وكفاءة عالية لكنى قد أكون أعانى من مشكلة لم أعرفها بعد . بمجرد انتهاء الأمر ، وبعد أن أهدأ وأتنفس الصعداء ، وأدرك أن " روبين " قضت ساعتين ونصف الساعة فى الاستعداد ، وكانت تنتظر رد فعلى لمظهرها الرائع عندما دخلت من الباب ! ربما أكون رأيتها بعد دخولى للمنزل بربع ساعة لكنى الآن أمدحها على مظهرها الرائع - بعد فوات الأوان وأنا أشعر بالإحراج الشديد !

كيف تستغلين هذه السمة ؟ لا تغضبى من الرجل بل عبّرى عن نفسك ، وحددى ما هو مهم لك ، وهيئى وجهزى عالمك للتأكد من إشباع أولوياتك . حقيقة أنك مضطرة لإخبار الرجل مباشرة برغباتك مع تكرار ذلك كثيراً لا يعنى أننى أقصد أن الرجال أغبياء لكنك أحياناً تتساءلين عما يقومون به ، وما لا يقومون به ، وأعرف أنك تظنين أنه إذا لم يدرك الرجل رغباتك من تلقاء نفسه ، ويكون عليك إخباره برغباتك فى كل مرة ، فهذا يعنى أن رغباتك ليست مهمة بالنسبة له . وإذا لم يكن يهتم فماذا يمكنك أن تفعلى ؟ إليك ما هو مهم : قد لا تشعرين بأنه شيء جيد أن تخبرى الرجل بأنك تحبين أن يهديك بالزهور ، أو أنك تريدين قضاء يوم رومانسى فى نشاط يبدو تافهاً بالنسبة له فى يوم عيد الحب ، لكن إن أردت شيئاً ما ، وكانت حاجتك إليه ماسة ، يجب أن تخبرى الرجل لأن آخر شيء سيفعله هو القدرة على قراءة تعبير وجهك وهو يشاهد مباريات كرة القدم .

هل عليك إخبار الرجل مراراً وتكراراً ؟ كلا ، لكن قد تضطرين لذلك ، وأنا لا أدافع عن طبيعة الرجل بل أصفها فقط . إدراك هذه السمة ، وكيفية التعامل معها قد يوفر عليك الكثير من الشعور بالإحباط والألم ، ويزيد من كفاءتك فى بناء علاقة بها انسجام ووثام بين الطرفين . هل يمكن تدريب الرجل فى النهاية لكى لا تضطرى لإعادة كلامك

كثيراً ؟ هذا يصلح مع بعض الرجال ، لكن البعض الآخر يحتاج للتذكير
مراراً وتكراراً بالكلمة المسموعة والمكتوبة والصور أيضاً !

٨. حقل ألغام بشري

ما هي هذه السمة ؟ لكل شخص أولويات ومخاوف وحساسيات ورغبات
 واحتياجات لا يذكرها للآخرين . الرجال ليسوا استثناء من هذه القاعدة .
 لكل رجل تاريخ محدد ، وبناء عليه ستتأثر العلاقة . قد نطلق عليها
 نفسية لكن لهذه الكلمة مدلولاً سلبياً ، ولكن تاريخ الرجل قد يكون سلبياً
 أو إيجابياً .



أى شخص فى علاقة إما يساهم فى بنائها أو فى
هدمها كل ساعة وكل يوم . إذا كان الرجل
الذى ترتبطين معه فى العلاقة لديه تاريخ سلبى
وصعب ومؤلم ، ولم يفعل أى شىء لعلاج هذه
الجراح النفسية فغالباً سيقوم بتدمير علاقته بك
نتيجة خبرات سيئة سابقة .

الألم الذى يجلبه الرجل للعلاقة قد يتعلق بآثار علاقة رومانسية سابقة
أو زواج سابق ، وقد لا يتعلق بها . ربما كان يسعى للصعود فى السلم أو
الهيكل الوظيفى لكن سبقه آخرون وحزن لذلك بشدة وبمرارة . ربما كانت
له خبرات تجربة زواج مؤلمة ، ويخشى من الزواج مرة أخرى . أو ربما
فشل وأخفق فى اختبارات الثانوية العامة ، ويظن طوال الوقت أنه أحمق
وغبى . كل هذه الأمور تساهم فى إيجاد نقاط حساسة لدى الرجل ،

ذكاؤك الخاص بفهم الرجال

ومعرفتها تجعلك تقيمين بشكل صحيح وواقعي الدور الذى تلعبه تلك النقاط فى العلاقة ؛ لأن ذلك عنصر مهم للغاية .

ماذا يعنى ذلك بالنسبة لك ؟ معرفة نقاط الحساسية لدى الرجل تحتاج قدرًا كبيرًا من القوة والمسئولية . إنها المقدرة على قراءة عقل الرجل ومعرفة نفسيته وخبايا ما يدور فى عقله وحياته فإن هذا ما يجعل المرء محبوبًا لدى الجميع . يمكنك أن تكونى هكذا إذا أنصت جيداً للآخرين وبانتباه شديد وعلمت منهم جدياً ما يقولونه لك ، ويظهرونه إليك ، ويوضحونه لك ؛ لأن له أهمية كبيرة بالنسبة لهم إذا لم يحدث ذلك بكلمات كثيرة فقد يحدث عن طريق تجنبهم لموضوع ما مثل " أنفلونزا الطيور " . وسيتصرفون بأسلوب ما يكشف عن آرائهم ودوافعهم وميولهم ، وبمجرد أن تعرفى الاحتياجات والآمال والمخاوف الخفية للرجل فإن ذلك سيمنحك قوة هائلة قد تستخدمها بفاعلية أو تسيئين استخدامها . يمكنك استغلال ذلك بالتحكم فيه لكى يفعل ما تريد ، أو استغلال هذه المعلومات كمرشدك للتجاوب معه ومساعدته . انتبهى لأن القوة تأتى بمصاحبة المسئولية .

كيف تستغلين هذه السمة ؟ يجب أن تفهمى أن معرفتك بخبايا وأسرار عقلية ونفسية الرجل قد تتأثر بمردود سلبي عليك إذا استخدمت هذه المعلومات ضده . سيبدو الأمر كخيانة بالنسبة له ، وقد لا يسامحك أبداً . أفضل طريقة لاستغلال هذه السمة فى شخصيته هى إدراك أن احتياجات الرجل يتم تحفيزها عن طريق هذه العناصر ذات الحساسية والالتزام الصحى السليم بإشباع تلك الاحتياجات . إذا قدمت كل الدعم الممكن الذى يحتاجه الرجل بشدة إليه لهذه الجوانب ذات الحساسية العالية فسترتفع أسهمك لديه جداً . إذا كنت صادقة ومخلصة فى مجهوداتك فأنت هكذا تحبين بشكل ذكى ، وإن كنت غير مخلصة فى ذلك فستفشل علاقتك فى أقصر وقت ممكن .

٩. تلميذ مدى الحياة

ما هي هذه الصفة؟ من أقدم قناعاتي أننا من يعلم الناس كيف يعاملوننا . أعرف أنك سمعت مقولة إن الرجال لا يتغيرون ، لكنها هراء . الرجال يتغيرون مثل باقى البشر ، لكن التغيير ليس سهلاً بل يستلزم مجهوداً . كما أشرت لذلك عدة مرات ، فإذا استيقظ أى رجل عادى ووجد أنه نائم على أريكة وثيرة ، وفى يده جهاز تحكم عن بعد أمام التلفاز ، فسيشعر أنه فى رغد العيش ولن يسعى إلى التغيير ، أما إن وجد أنه موثوق فى الأريكة أمام تلفاز صغير بلا جهاز تحكم والقناة المعروضة هى قناة الطعام التى لا يحبها فسيفعل أى شىء من أجل تغيير الوضع ، أى أنه سيبذل قصارى جهده من أجل التغيير ، مقصدى من هذا التشبيه هو أن الرجال لا يتحمسون كثيراً لبذل جهد أكثر مما هو ضرورى وخاصة فى مجال العلاقات . مثل كل الناس ، فإن الرجال يفضلون القيام بما يجيدون القيام به ، وهذا عادة لا يشمل العلاقات والارتباط . لم أكن متفوقاً فى الرياضيات فى المدرسة ولذلك كانت مادة أحتاج للتدريب والتقوية فيها ، لكنى كنت أكره بشدة مذاكرتها لأنها لم تكن سهلة بالنسبة لى ، ولم يكن من الطبيعى لى أن أذاكرها . نفس الشىء ينطبق على الرجال وفهمهم للمشاعر والانفعالات - إن الرجل لا يفهم المشاعر طبيعياً مثلما يحدث مع النساء ، فإنهم لا يملكون تلك القدرة التى تملكها النساء ، لذلك تبدو عملية فهم المشاعر والعواطف والانفعالات مهمة مخيفة للرجال ، وإذا بدت أى مهمة للرجل كالعمل الشاق المخيف ، فسوف يتمرد الرجال عليها .

ماذا يعنى ذلك بالنسبة لك؟ من الصعب تدريب الرجال على شىء ، لكن ذلك ليس مستحيلاً ، ليس بسبب أنهم ليسوا أذكىاء ، لكن فقط بسبب أن العلاقات ليست مجال تفوقهم ، أو تحتل الصدارة فى أولوياتهم . لكن إلقاء المحاضرات على مسامع الرجل شىء غير مقبول بالمرّة . الحياة مع الرجل قد تتحول إلى لعبة مستمرة من الحوارات

نكاؤك الخاص بفهم الرجال

والسلوكيات التي تظهر له كيفية أن يقوم بالأمر التي تسعدك . إذا كان الرجل يهتم بأمرك فبالتأكيد سيرغب في إسعادك . يمكنك تشكيل سلوكه بعمل ترابط واضح بين ما يفعله وردود أفعالك . أعطى الرجل رد فعل إيجابى وتغذية مرتدة إيجابية . نادراً ما ستحصلين على النتيجة المرغوبة إذا لجأت إلى إظهار الاستياء على تعبير وجهك وشفقتك ؛ لأنها بصراحة طريقة خفية بالنسبة للرجل لا يراها أو يدركها . عندما يتعلق الأمر بالمشاعر والانفعالات **فأنا دائماً أقول إن الرجل يحتاج لتوصيل النقاط المتجاوزة بخط أحمر لامع ليلتفت للأمر** . أى شىء يكون سهلاً عندما تعرفين كيفية القيام به ، ومعظم النساء يعرفن كيف يتعاملن مع المشاعر والانفعالات ، ويعبرن عنها ، ويشعرن بها أفضل من معظم الرجال . يمكنك أن تكونى مرشدة للرجل فى هذا الصدد لكن عليك أن تتحلى بكثير من الصبر .

كيف تستغلين هذه السمة ؟ يبتعد الكثير من النساء عن الرجل عندما يصبن بالإحباط بسبب المعاملة القاسية التى يتلقينها من الرجال . نحن نتفهم ذلك ؛ لأن هناك بعض الرجال يحتاجون للتدريب على التعبير ، وفهم المشاعر أكثر من أقرانهم الآخرين . إن أردت التعرف على رجل " حساس " يجيد فهم المشاعر والتعبير عنها ستتاح لك قوة أكبر فى مثل هذه العلاقة . لكن قد يمكنك تدريب الرجل المرتبط معك حالياً لكى يكون كما ترغبين من ناحية الانفعالات والمشاعر ، فى وقت أقل مما لو كنت ستبحثين عن رجل آخر به الصفة المرغوبة ألا وهى الحساسية المرهفة والمشاعر الجياشة . لا تهربى من مجال التعارف أسرع من اللازم إذا كان الرجل يتحلى بالكثير من الصفات التى ترغبينها .

١٠ . لا يتحمل الخسارة

ماهى هذه السمة ؟ لا أحد يحب أن يخسر ، لكن الرجال لا يطيقون الخسارة حقاً ! بسبب طبيعة الرجل التى تميل لحب المنافسة فإن القوة

والتحكم صفات مهمة للغاية فى رؤية الرجل لذاته . بالتأكيد يوجد استثناءات لبعض الرجال الذين لا يحبون المنافسة وينسحبون منها وينضمون لمجموعات تمارس أنشطة أهدأ لا تستلزم التنافس . لكن حتى هؤلاء أراهن أنهم يعملون على إظهار مجموعاتهم وأنشطتهم كأفضل شىء ! تركيبة الرجل النفسية الاجتماعية تجعله يقيس القيمة لأى شىء بمعيار مقدار القوة والتحكم والمال والشهرة ؛ وكل المكاسب المادية التى يحققها من خلال أى شىء - وليس بمدى حساسيتهم لدى الآخرين ومشاعرهم ، أو بمدى عمق ترابطهم مع الآخرين .

عندما يخسر الرجل أى معركة فإنه يأخذ هذه الخسارة بصفة شخصية ، لأن الأمر بالنسبة له ليس مجرد خسارة ، بل اختبار للإرادة والرجولة وقيمة الذات . بينما المرأة قد تخسر مباراة الشطرنج أو الكرة الطائرة ، ولا تزال تشعر بأنها رائعة ولا تهتز ثقافتها فى نفسها ، فإن الرجل غالباً يعتبر الخسارة ضربة موجهة لغروره كرجل .

قد يشعر الرجل أنه بخسارته لأى معركة قد يبدو ضعيفاً . إذا خسر فى نقاط لعبة الجولف مثلاً ، على الرغم من أن الجولف لا يرتبط بحياته بصفة خاصة ، تظل الخسارة عالقة فى ذهنه لمدة أسبوع على الأقل . هذا يفسر أن عدد الرجال ممن يمارسون الجولف أكبر من عدد النساء - لأنهم يحاولون استعادة كرامتهم المهذرة بالهزيمة !

ماذا يعنى ذلك بالنسبة لك؟ الأمر هنا يتعلق بك وبأنانية وغرور الرجل . عندما يتلقى الرجل ضربة موجهة لكرامته وأنانيته ، فإنه يحزن فى صمت ، ويظهر ذلك على فمه وتعبير وجهه لعدة أيام - وربما لوقت أطول . تجنبى بأى ثمن أن تجعلى الرجل يشعر أنه خاسر ، هذا سيجعله يشعر بالفشل فى العلاقة فينهيها . هذا لا يعنى أن تحترسى فى التعامل معه أكثر من اللازم ، ولكن مع الناس ، وخاصة الرجال ، من الأفضل أن تتعاملى مع المشكلة أو القضية ، ولكن لا تورطى نفسك فى إهانات شخصية توجهينها له وبذلك تقضين على شخصيته . الأمر هنا يتعلق بقواعد الجدل العادل المنصف العاقل مع الرجل . الهجوم الشخصى ينتهك هذه القواعد ، ويهدد بشدة علاقتك بالرجل .

ما لا يجب أن تقومى به



لا تستخدمى أبداً المعلومات التى تعرفينها من الرجل عن نفسه ضده فى الشجار . بالنسبة للمرأة فإن الحميمية تعنى القرب ، لكن للرجل تعنى الضعف . بالنسبة للرجل ، العلاقات بصفة عامة والحميمية بصفة خاصة تتعلق بالتخلي عن الأساليب الدفاعية ، وأن يكون المرء منفتحاً . هذا يعنى بالنسبة له الثقة الكافية بالناس لإعطائهم القوة لجرح مشاعره وهذا بالتأكيد ضد طبيعة الرجل تماماً .

لكى تنالى ثقة الرجل يجب أن تعلميه أنه عندما يكشف ضعفه أمامك فهذا يجعلك تحبينه وتحترمينه أكثر وليس أقل . أكبر خطأ قد تقعين فيه فى العلاقة أن تستخدمى المعلومات التى أعلنها عن نفسه فى الإعلانات المبوبة طلباً لشريكة حياة ، ضده فى أى جدال أو مشادة كلامية لتنتصرى عليه . إذا كشف لك عن مخاوفه واحتياجاته ورغباته وأسرار أخرى ، ثم استخدمت كل هذه ضده ، سيحدث شرخ فى العلاقة وجرح لا يندمل ، وربما ستنتهى تلك العلاقة فوراً .

كيف تستغلين هذه السمة ؟ عليك أن تتفهمنى طبيعة تلك الأداة القوية ، فإن ذات الرجل أو أنانيته ورغبته فى تولى مقاليد الأمور جزء لا يتجزأ من نظام احتياجاته الداخلى ، لذا عليك أن تختارى المعركة التى ستدخلينها بحكمة . فلا تحاربى من أجل أن تظهرى دوماً فى ثوب المحقة الصائبة ، وتتجاهلى احتياجات الرجل . **المرأة الذكية تعرف كيف تساعد**

الرجل على الحفاظ على حاجته للشعور بالقوة والتحكم بدون أن يأتى ذلك على حساب شخصيتها . الخلاصة هي أن تكونى فائزة كريمة ومتواضعة ، لكن لا تخلطى بين هذا وبين أن تدعنى للرجل وتدعيه يمشى بفخر لأنه انتصر عليك وحتى ولو كان على خطأ . إنه الفن الخفى المستور الذى هو أفضل صفات المرأة - يمكنك رؤية اللاعب الذى أمامك فى مجال الارتباط ، وتعرفين أن حركة واحدة خاطئة لا تعنى أنك خسرت المباراة .

الحصول على كل ما تريدينه من الرجل

بمجرد أن تفهمى وتستوعبى جيداً معلومات هذا الفصل ، أريدك أن تكونى أمينة مع نفسك : هل تريدين من الرجل أن يحبك حقاً أم يحبك بطريقة حبك لذاتك ؟ فكرى فى الأمر ، لأن الفرق مهم جداً . إذا كانت الإجابة هي الخيار الأخير : أى مثل حبك لذاتك ، يجب أن تذكرى نفسك بعدة طرق أنك تتعاملين مع رجل حقيقى وليس فارس الأحلام المثالى . لا تأخذى شخصيته المختلفة عنك بصفة شخصية - شخصيته كانت كما هي قبل أن تظهرى فى حياته ، وهو لا يسلك هذه السلوكيات ليصعب عليك حياتك ، بل لأن تلك هي سلوكياته منذ سنوات طويلة . كما قلت سابقاً ، قد يغير الرجل بضعة أمور ، لكنه سيحتفظ بشخصيته المستقلة عنك . إذا أصرت على التصرف وكأن كليكما شخص واحد مع الادعاء أن التفاهم سيحدث طبيعياً ، فلن تصلى إلى أى هدف .

الآن اسألى نفسك هذه الأسئلة :

١. هل أريد أو أتوقع أشياء غير صحيحة أو غير مناسبة ؟
٢. هل أخفقت فى إدراك أن الرجل الذى تعرفت عليه يعطينى بالفعل ما أريده ؟
٣. هل أطلب من أى رجل أقابله أشياء لا يملكها ؟
٤. هل أعمل على إنجاح العلاقة مع الرجل أم ضد ذلك الهدف ؟
٥. هل أحاول تغيير الرجل ليتناسب مع مواصفاتي التى أرغبها ولا أقبله كما هو ؟

نكاؤك الخاص بفهم الرجال

إن أجبت بـ " نعم " عن أى سؤال مما سبق ، فإن جزءاً من حل المشكلة فى يدك بشكل كبير ، إن أدركت ذلك ، سؤالك الجديد يجب أن يكون : " كيف أستغل المعلومات التى تعلمتها للتو عن نفسى وعن الرجال لإيجاد أفضل علاقة ممكنة ؟ كيف أفسر سلوكيات الرجل حتى لا أشعر بالإهانة ، وجرح مشاعرى طوال الوقت من جراء سلوكياته غير المقصودة ؟ " .

يبدأ إيجاد العلاقة التى ترغبينها بفهم طبيعة الرجل فهو ليس " وحشاً " كما تظنينه . من المهم أن تفهمى طبيعته ، وعاداته ، وسماته ، وميوله لكى لا تسيئى فهمه أو تأخذى ما يفعله بصفة شخصية ؛ لأنها ليست إهانات موجهة إليك ، بل ببساطة طبيعة الرجل الذى تتعاملين معه .

هذا لا يعنى أنه ينبغى عليك أن تحبى طبيعة الرجل وتقبلها كأمر مسلم به ، أو ألا تسعى لتغييرها فى حدود المعقول ، لكن على الأقل فإن فهمك لطبيعة الرجل سيمنعك من جرح مشاعرك بلا طائل . الخلاصة : الأمر دائماً يخصك أنت . الأمر قد يكون جيداً أم سيئاً ، لكن فى كلتا الحالتين تبقى الحقيقة كما هى - سلوك الرجل لا يحدث بسبب دائماً .

توقفى عن مقارنة الرجال بالكلاب الأندال ، وفكرى كيف أن الكلب يجرح مشاعرك إن لم تفهميه . إن استدار الكلب وتركك فى كل مرة تعطينه فيها شيئاً ليتناوله ولا تدركين أنه يفعل ذلك لحماية كنزه الثمين الذى أعطيته إياه وليس بسبب أنه لا يهتم بك وبصحتك أو لأنه يتخلى عنك ، فعلاقتك بهذا الكلب تتعرض لمشكلات خطيرة وبمجرد أن تدركى أنه يتصرف على سجيته وطبيعته ، حسب جيناته الوراثية ، ستهدئين وتعرفين ما ستفعلينه للحصول أكثر على ما تريدينه وأقل مما لا تريدينه .



الجانب المظلم

على الرغم من كل ما ذكرته عن الرجال في هذا الفصل ، فهناك شيء لم أذكره بعد . كنت أعرف رجالاً سيئين لفترة ما من فترات شبابي . هذا صحيح ، ما أقوله لك الآن هو أنك لست مجنونة - فالكثير من أسوأ شكوئك غالباً ما تكون حقيقية . الكثير من الرجال لديهم جانب مظلم في حياتهم . لن أكون منصفاً وعادلاً معك إن لم أخبرك بأنه يوجد حقاً عنصر محدد في الرجل قد يجعله يميل لاستغلال الآخرين وإيذائهم . احترسى من الأنواع الخمسة التالية من الرجال :

١. المندفع الهارب . مثل هؤلاء الرجال لا يحبون النساء لكنهم يستغلونهن قدر الإمكان ، وهم يرغبون في الجنس فقط ، وحاجتهم للحميمية وصحبة النساء تنتهي في الفراش فقط . هذا النوع من الرجال يفعل أي شيء لكي ينال غرضه من المرأة ولا يؤنبه ضميره على أي كذب أو ادعاء للحصول على هدفه . إن مثل هؤلاء الرجال ذئاب بشرية وسيتركون المرأة إن آجلاً أو عاجلاً حتى وإن كانت تروق لهم . احترسى من هؤلاء الرجال الذين يغلب عليهم الجانب الحسى في كافة تصرفاتهم .
٢. الثرثار الرومانسى . وهذه الفئة تخص الرجال الذين يتفاخرون كثيراً وهم مهتمون باقتناء المرأة كحلية بهدف وحيد وهو أن تكون لديهم قصص ومغامرات يروونها لأصدقائهم . على عكس الفئة السابقة ، ممن لا يهتمون بصورتهم أمام المرأة التي سيفترسونها على الفراش ، فإن رجال هذه الفئة لا يطيقون الانتظار للتباهى بك أمام أصدقائهم ثم يبتعدون عنك ، لكي يقصوا مغامراتهم العاطفية على أصدقائهم . إنها القاعدة القديمة عن " الرقم السحري " للرجل ، أي عدد النساء

ذكاؤك الخاص بفهم الرجال

اللائى رافقهن ، فعندما يبدأ الرجل فى التباهى أمامك عن صديقاته أخبريه بأن يغرب عن وجهك . الاهتمام الوحيد لهذا الرجل هو التباهى والتفاخر . لذلك لن يحاول التعرف عليك حقاً ، بل سيتفاخر ويتباهى بك أمام الناس لكونه محظوظاً لأن معه ما يستحق الفخر . حتى لو لم يمتلكك فعلاً على المستوى العاطفى .

٣. المتحكم الخانق . مثل هؤلاء الرجال تجتاحهم رغبة عارمة فى التحكم ، وإذا سمح لأحدهم بذلك سيفعل كل ما فى وسعه للتحكم فى حياتك تماماً . هذا النوع من الرجال يأمرؤن الفتاة فى كيفية ارتدائها للملابس ، وأماكن تواجدها ، وأماكن محظور عليها دخولها . مشكلة هذا النوع من الرجال أنهم لا يمكنهم التعامل مع الشك ويدققون فى كل تفاصيل حياتك وعلاقتك معهم . فى البداية قد تشعرين بالسعادة لأن الرجل غارق حتى أذنيه فى حبك ، لكن تحلى بالصبر لأنك سرعان ما ستكتشفين أنه ليس مهتماً بك بل مهتم بالتحكم بك . لا تخلطى بين التحكم الخانق والحب .

٤. المدعى . أى من يمثل دوره فى نص مكتوب سلفاً ، ولا يهتم بمن تؤدى الدور النسائى أمامه فى المسرحية الهزلية الرومانسية . إنه فقط يهوى لعب أدوار الفتى الرومانسى التى يمثلها باقتدار ، لكن ليس لديه أى نية للإقدام على أى خطوات أخرى للخطوبة والزواج ، وبمجرد أن يشعر أنه امتلكك ينتهى العرض التمثيلى ويختفى من حياتك ، لأنه لا يعرف ماذا يفعل معك ، وهذا شئ مخيف أو ممل ، لذلك ينطلق لاختيار ضحيته التالية .

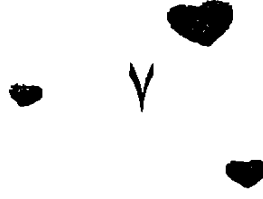
٥. ابن أمه : أى الفتى المدلل الذى لا يعمل ، ويسعى لرفقة النساء الثريات ليهتممن به عاطفياً ومالياً ، ومثل هذا النوع كما تعلمين يسعى لعلاقة أمومة وبنوة ! وبدلاً من رؤية العلاقات كفرصة لهم لكى يكبروا كرجال فإنهم ينظرون للنساء كأمهات يطعمنهم ويراعينهم ويصلحن ما يفسدونه . احترسى من هذا النوع من الفتيان المفلسين ، والذين يتوقعون منك دفع فاتورة العشاء ، ويقترضون منك الكثير من الأموال .

هذا رائع ، لقد وضحت لك خمسة وجوه مختلفة للرجال
السيئين لخمس فئات مختلفة ، وهذه الفئات متواجدة بكثرة في
المجتمع ، فاحترسى منهم .

ذكاؤك الخاص بفهم الرجال

١٧٣

**** معرفتي ****
www.ibtesama.com
منتديات مجلة الإبتسامة



خطة الحصول على الرجل المناسب

" لكى ينجذب الرجال إلى ،
أحرص على أن أبدو امرأة متجددة . "

" راي بارون " من كتاب : " Every Body Loves Raymond "

حتى هذه اللحظة تواصلت مع ذاتك الداخلية وعرفت مواصفات زوج المستقبل ، وعرفت بعض الأسباب التى جعلتك عانساً حتى الآن بينما صديقاتك يتزوجن من حولك طوال الوقت . الآن حان الوقت للسعى وراء الزوج المناسب المثالى . بدلاً من اعتبار نفسك كصياد أو قناص يتربص للهجوم على الرجل الذى هو فتى أحلامك ، عدلى من وجهة نظرك للأمر ، واعتبرى نفسك بمثابة مغناطيس يجذب فتى أحلامك إليك . كما هو الحال فى عدة أشياء أخرى فى الحياة ، فإن أفضل طريقة للقيام بأى شىء هى أن تقومى باستخدام استراتيجية محددة . مقابله حب حياتك لا يستلزم القيام بخطوة كبيرة واحدة ، بل الكثير من الخطوات الصغيرة فى الاتجاه الصحيح . هنا سنتحدث عن استراتيجية للقيام بكل الحركات الصحيحة واتخاذ الخطوات المناسبة للحصول على ما تريدينه .

الخطوة ١ : التواجد فى الأماكن المناسبة

ما سأقوله يبدو كالمقولة القديمة ، لكن الرجل المثالى لن يقع فى غرامك إذا كنت تجلسين فى منزلك وحدك ترتدين البيجاما والخف الحرىمى ذا الريش ، وتحترسين جالوناً من مشروبك المفضل . قصة " رابونزول " خيالية وتنتمى لنوع القصص الأسطورية لسبب مهم ، إنها غير واقعية بالمرّة . الرجل لن يحارب التنين ويسبح عبر مياه مليئة بأسمك القرش ، ويشق طريقه عبر الشجيرات الشائكة ليقتحم غرفة معيشتك ، ويخطفك على حصانه الأبيض إلى أرض الأحلام . ربما ستظلمين كالأميرة بالنسبة لوالديك لكن لا يمكنك أن تتوقعى من أى رجل أن يعاملك كأميرة بينما هناك نساء أخريات من السهل الوصول إليهن . الخطوة الأولى لإيجاد شريك الحياة المثالى هى الخروج من المنزل . عليك أن تقدرى مسألة أن النجاح خلاصته تنتج عن الحساب والتخطيط وليس السحر . الأقوال المأثورة سميت بهذا الاسم لأنها خالدة على مر العصور لأنها صحيحة فعلاً . فكما يقول المثل ، لا يمكنك الرقص بدون تحريك قدميك ، ولن تتمكنى من الصيد طالما أن طرف الصنارة لا يلمس الماء ، ولا يمكنك عبور البحر دون أن تبتل ملابسك . على الرغم من أننى لا أعرفك معرفة شخصية لكن هناك شيئاً واحد متأكداً منه وهو أن " الرجل المناسب " لن يطرق بابك من تلقاء نفسه ، أو يتجسد فجأة من الفراغ على الأريكة .

الحب لا يأتى إلى باب منزلك مثل خدمة توصيل الطلبات للمنازل .

فى هذا الجزء من الكتاب سأخبرك كيف تستجمعين همتك وقوتك لتتحركى وتدخلى إلى ساحة الارتباط . لكى تزيدى من فرصك لإيجاد الرجل المناسب عليك أن تتواجدى فى الأماكن المناسبة وتبذلى مجهوداً وتتأكدى من أنك فى مكان يمكن الآخرين من رؤيتك ، وأن يراك أكبر عدد ممكن من الرجال المناسبين الجدد ممن تنطبق عليهم المواصفات التى ترغبينها . الارتباط لعبة تعتمد على الأرقام ؛ كلما زاد عدد الرجال الذين تقابلينهم زاد احتمال عشورك على الزوج المناسب . هيا اخرجى

وانطلقى ، وإن كنت تتساءلين كالتالى : " إلى أين أذهب ؟ " فأليك بعض الأفكار :

المكان والتوقيت المناسب. الآن ولديك مسودة تعريف هوية فارس الأحلام فى الفصل الثانى من هذا الكتاب ، فكرى فى الأماكن التى يتواجد بها الرجل المناسب . أنا أطلق على هذه الأماكن مصطلح : " بيئة غنية بالأهداف " وأعنى بالأهداف هنا الرجال ، وأعنى بالبيئة الأماكن التى تمتلئ بنوع الرجال الذى تفضلينه وتسعين للزواج منه . لن تسعى لصيد الأفيال مثلاً فى جحور الأرناب ، فلماذا تبحثن عن رجال من العاملين فى البنوك ، والاستثمار فى سباقات السيارات السريعة الضخمة ؟ لست مضطرة أن تكونى وريثة لميراث مالى ضخم ، أو إنسانة اجتماعية من الدرجة الأولى لكى تقابلى وتتزوجى من رجل ناضج وقادر على رعايتك مادياً أنت وعائلتك ، لكن يجب أن تكونى فى المكان المناسب والتوقيت المناسب . كيف ستقومين بذلك ؟ يجدر بك التواجد فى أماكن يتواجد بها مثل هؤلاء الرجال . إذا كنت مثلاً تبحثن عن نوع الرجال الناجحين مهنيًا فتوجهى إلى الأماكن التى يرتادها ويتجمع فيها المدراء التنفيذيون الشباب ، مثل الحدائق العامة حول الضاحية التى تقع بها سوق البورصة والمال فى مدينتك ، أو أماكن الغداء التى تحظى بشعبية كبيرة . لا يمكنك تحمل نفقات الطعام فى المطاعم الفخمة ؛ هذا ليس عذراً مقبولاً ؛ تناولى فقط كوباً من القهوة ، أو أى مشروب آخر ، أو فاتح شهية .

أنت بحاجة إلى الخروج من منطقة الراحة الخاصة بك - لكى تزيد من احتمالات العثور على الزوج المثالى ، لا تستمرى فى الذهاب لنفس المكان بلا تغيير . يخسر الكثير من النساء فى لعبة الارتباط لأنهن يذهبن إلى نفس الأماكن المعتادة طوال الوقت . أعرف أن هذه الأماكن مريحة وآمنة ، وتعطيك مستوى محددًا من الراحة بينما الذهاب لمكان جديد قد يجعلك تشعرين بالقلق وعدم الأمان . لكن الحياة ليست كما تبدو من خلال مسلسل " Cheers " وأنت لا تريدين الذهاب لمكان يعرف فيه الجميع اسمك .

خطة الحصول على الرجل المناسب

(كما أن شخصية " كليف " فى المسلسل كانت شخصية مغرورة ، ويعيش مع أمه وشخصية " نورم " لرجل متزوج ومدمن و " سام " شخصية رجل يتلاعب بقلوب النساء أترين كيف كان حال الرجل هناك !) . بالتأكيد أنت ترغيبين فى الذهاب لأماكن جديدة لرؤية وجوه جديدة . إذا ذهبت لنفس المقهى أو النادى فى كل عطلات نهاية الأسبوع ، فأنت بالفعل تعرفين معظم الرجال هناك وهم يعرفونك ، وبحلول ذلك الوقت يجب أن تدركى أن مكانك المعتاد ليس مناسباً لإيجاد رجل فوق العادة ، ولو كان كذلك فلماذا أنت عانس حتى ذلك الوقت ؟ هذا لا يعنى أن تتجاهلى عنصر الأمان ، بل احصى عليه لكن وسعى أفقك .

أنا لا أقول إنك لا يمكنك الذهاب لمكانك المفضل القديم ، بل أقول فقط إنك يجب أن تزدى من عدد الأماكن التى تترادينها . اذهبي لأماكن مختلفة لأنه إذا ذهبت لأماكن من نفس الفئة - مثلاً الذهاب دائماً للمكتبات أو النوادى - فسوف تقابلين نفس النوعية من الرجال . اذهبي لأماكن مختلفة ومتنوعة ، واختارى من مجموعة كبيرة ومتنوعة من الأماكن . اذهبي لمطعم جديد وفخم فى إحدى اللىالى فى مدينتك ، وفى الليلة التالية اذهبي لحضور افتتاح معرض فنى . اذهبي إلى الحديقة العامة مع كلبك الخاص للتنزه فى عطلة نهاية الأسبوع ، وفى اليوم التالى اذهبي لصالة الألعاب الرياضية ، واحضرى كل المناسبات والمراسم الدينية فى دور العبادة ، وفى يوم آخر اذهبي لممارسة لعبة البولينج . زىدى من عدد الأماكن المختلفة التى تتردين عليها لأنك بذلك ستري مجموعة من الوجوه الجديدة وسيرونك .

والآن عندما أقول اذهبي إلى حيث يتواجد الرجال لا أعنى أن تفعلى ذلك على حساب وقت استمتاعك . تأكدى من أن المكان الذى ستتوجهين إليه به نشاط أنت مهتمة به كثيراً أيضاً . **اذهبي إلى أماكن ستستمتعين بوقتك بها ، وكأنك لا تبحثين عن حب حياتك .** إذا كنت لا تطيقين الرياضة فلا تذهبي إلى مباريات البيسبول . إن لم تكونى من متذوقى الفن ابتعدى عن الأمسيات الشعرية . أعرف إحدى السيدات لم تعرف سبب استمرار

مواعدها مع رجال لا يهوون سوى مشاهدة القنوات الرياضية التي لا تحبها ، ثم لا تقابل أيا منهم مرة ثانية أبداً . ثم نيهتها أختها إلى أنها تسعى للبحث عن الزوج المناسب في مقاهي الرياضة فقط ، وكانت تلك نتيجة متوقعة فمن كانت ستقابله غير محب للرياضة في ذلك المكان ؛ لذلك فلتفعلي ما تحبينه حقاً ، وبالتالي سترتبطين عاطفياً برجل بينك وبينه أمور مشتركة .

قاومي أن تضعي نفسك في مواقف تجعلك تبدين على غير طبيعتك ، لأن تمثيل هوية أخرى غير ذاتك ليست طريقة مناسبة للبدء في علاقة . بدلاً من التظاهر بالاهتمام بشيء ما لمجرد مقابلة أي رجل ، استكشفي الأنشطة التي تحبينها حقاً ، واجعلي ما تستمتعين به يكون خلفية لحياتك الاجتماعية . فكري في اهتماماتك وما هو مهم بالنسبة لك ، ثم حاولي إيجاد أنشطة تتماشى مع هذه الاهتمامات - سواء كان ذلك يعني الالتحاق بدروس الطهي ، أو الفن ، أو التطوع في حملة سياسية ، أو في عمل خيري لصالح الأطفال ، أو العمل في كواليس المسرح ، أو حضور مؤتمر ما في مجال عملك ، أو الانضمام لنادٍ رياضي في مدينتك ، فأنت حتماً ستقابلين الرجال ممن يشاركونك في إحدى أولوياتك على الأقل . الالتحاق بالجمعيات الاجتماعية الخيرية طريقة رائعة للتواجد في بيئة غنية بالأهداف . فكري في كيفية قضاء وقت فراغ لدى أخيك وأصدقائه وزملائك في العمل ، ثم إذا وجدت أنهم يمارسون نشاطاً أنت مهتمة به فافعلي مثلهم .

إليك الخلاصة : طالما أنك مهتمة حقاً بما تفعلينه ، ستشع منك ذبذبة جذابة ولافتة للنظر ، وتجعل منك هدفاً جذاباً للرجال .

لا يوجد ما هو أكثر إثارة وجاذبية من امرأة
مستمتعة للغاية بما تفعله .

خطة الحصول على الرجل المناسب



بيئات غنية بالأهداف

للحصول على شريك حياة مناسب لك ، اذهبي للأماكن التي يتواجد بها الرجال . بالطبع لا أقول إنك قد تقابلين زوج المستقبل في إدارة المرور في طابور طويل لتجديد رخصتك ، أو في صالون الباديكير والمانكير ، لكن هذه الأماكن ليست مناسبة للبحث النشط عن الزوج . إن مجموعة الأماكن لمقابلة الرجل المناسب تمتد بلا نهاية ، إليك أهم ٣١ موقعاً لتختارى من بينها :

- ١ . دور العبادة .
- ٢ . النوادي الرياضية .
- ٣ . افتتاح الدورات الرياضية (التنس والجولف مثلاً) .
- ٤ . مباريات البيسبول .
- ٥ . الأحداث الرياضية المهمة مثل دورة البولينج والمناسبات الرياضية المحلية والجامعية .
- ٦ . المقاهي الرياضية .
- ٧ . مقاهي التدخين .
- ٨ . متاجر الأدوات الرياضية .
- ٩ . الاحتفالات والمهرجانات الموسيقية .
- ١٠ . الحفلات الموسيقية .
- ١١ . معارض الفن .
- ١٢ . معارض السيارات .
- ١٣ . ملاعب الجولف .
- ١٤ . النوادي الاجتماعية .
- ١٥ . مقر عمالك .
- ١٦ . المطاعم الفخمة .
- ١٧ . الحديقة العامة .

- ١٨ . الإنترنت .
- ١٩ . صالة الجيم .
- ٢٠ . الجمعيات الخيرية .
- ٢١ . المنظمات السياسية والحملات السياسية .
- ٢٢ . سباق السيارات .
- ٢٣ . الطائرات .
- ٢٤ . المكتبات .
- ٢٥ . ملاعب التنس .
- ٢٦ . ملاعب الرماية .
- ٢٧ . برامج المسابقات .
- ٢٨ . ملاعب الكروكيه .
- ٢٩ . ملاعب الهوكي .
- ٣٠ . متاجر الكمبيوتر .
- ٣١ . ناقص

الخطوة ٢ : اختيار شريك حياتك

بجانب تنوع الأماكن التي تتوجهين إليها ، يجب تنوع الناس الذين تختلطين بهم . لا تذهبي دائماً مع عدد كبير من الصديقات ، أعرف أن هناك عنصر الأمان الذي يتوافر مع العدد (وليس عليك أن تكوني وحيدة أيضاً طوال الوقت بسبب ذلك) ، لكنك تريدين الارتباط برجل وليس فريق كرة سلة . **غالباً فإن الرجال لن يتوجهوا إليك إذا شعروا أن لديك زمرة من الناس حولك ، فهم لا يريدون أن تصديهم أمام ٤ أو ٥ نساء ينظرون إليهم .** ومع مجموعة كبيرة من الصديقات من السهل الاندماج في الثرثرة وعدم الانتباه إلى أي شخص خارج نطاق المجموعة . لقاء الصديقات شيء رائع - لكن في غداء يوم الأحد فقط ! اجعلي أفضل

خطة الحصول على الرجل المناسب

الأوقات لحياتك العاطفية وليس لحياتك الاجتماعية ، اجعلى المجموعة التى تصطحبك من الصديقات فى بحثك عن الزوج المثالى صديقه واحده ، أو اثنين على الأكثر - وهذا غالباً بديل سهل التطبيق . عليك بتنويع الصديقات اللاتى يخرجن معك أيضاً ، فغالباً الناس المختلفون يظهرون جوانب مختلفة من شخصيتك . ربما تظهر إحدى صديقاتك جانب الثرثرة داخلك ، مما يظهر كخشية انبساطية ، وصديقة أخرى قد تكون أكثر جرأة ، وتشجعك على الرقص فى الديسكو ، أو على تقديم نفسك للرجل المناسب . إذا خرجت دوماً مع صديقاتك المتزوجات ، أو الأصدقاء من الفتيان فقط ستبدين وكأنك مرتبطة بشخص آخر ، أو قد تظهرين بمظهر أنك لا تريدين أن يقترب منك أحد . تلك هى الضربة القاضية للارتباط - إنك لا تدعين أحداً للاقترب منك .

بالطبع ليس كل أصدقائك من الفتيان سيئين . أعرف إحدى السيدات تحلف بحياة أحد أصدقائها من الرجال وتقول إنه يوفر لها حراسة ممتازة وكأنه خادم ، حيث تخبره بالرجل الذى يروق لها وترى فيه شريك حياة مناسباً وفى غضون دقائق يفتح صديقها مجال الحوار معه أو مع مجموعته ، ويبعد عنها الرجال المزعجين لكى تتحدث بحرية مع الرجل الذى اختارته . هذه هى الصداقة الحقيقية .

الخطوة ٣ : الاقتراب من الرجل الذى يصلح كشريك حياتك

بمجرد أن قمت بتضييق نطاق الأماكن التى ستتوجهين إليها ومن سيأتى معك ، فعليك أن تعمل على صياغة استراتيجية لمقابلة الرجال فى هذه الأماكن ، وماذا ستفعلينه عندما يحدث ذلك . الاستعداد يضمن أنك لن تكونى فى حالة من الحيرة والتلعثم عندما يأتى الفتى الجذاب إليك . إذا عرفت ما يجب أن تبوحى به عن نفسك ، أو كيف تبدئين الحوار ، ستظهرين بمظهر مفعم بالثقة بالنفس . سيقبل خوفك من مواجهة

الناس الذين لم تعرفيهم من قبل أو الثرثرة معهم . من الأمور التي تعلمتها كطيار هي أن أخطر أوقات الطيران هي الإقلاع والهبوط . لا يحدث الكثير على ارتفاع ١٠ آلاف قدم أو حتى ٤٠ ألف قدم ، لكن قد يحدث أى شيء عندما تكون الطائرة مقتربة من الأرض . لذلك تعلمنا أداء كل شيء مبكراً قبل الاقتراب من الأرض لعدم الاصطدام بها ، وهذا هو كل شيء . هذا سبب أن لوحة المفاتيح للتحكم فى الطائرة بها مساحة مستطيلة مدون عليها بخط عريض : " حريق " وقائمة بأهم خمسة أمور تفعلها إذا احترق المحرك لكى لا تضيع الوقت فى البحث عن كتاب كيفية قيادة الطائرات . كل ما عليك فعله هو تنفيذ ما هو فى هذه القائمة : اقطع خط الوقود والكهرباء ثم كيت وكيت وكذا وكذا . نفس المنطق ينطبق على التعارف والارتباط ؛ لا تبتكرى خطأ تحت تأثير الضغط لأنها يجب أن تكون معدة سلفاً ، وهكذا يجب أن يكون استعدادك .

لكى تكونى متحدثه لبقه اتبعى هذه الخطوات :

اعرفى جمهورك - جزء من التخطيط سلفاً هو معرفة نمط الناس من حولك ومجال اهتماماتهم حتى لا تحترى وأنت واقفة بينهم وتتساءلى ما الذى يتحدثون عنه . إذا كنت تعرفين أن الناس فى المكان الذى ستوجهين إليه من مشجعى الرياضة ، مثل حضور حفل لاعبى البولينج ، فيجب أن تتعلمى بعض المعلومات الأساسية عن هذه الرياضة ، وبعض الأحداث الجارية الحديثة عنها أيضاً . أنا لا أقول إنك بحاجة إلى أن تصبحى خبيرة فى الرياضة ، لكن يجب أن يتوافر لديك قدر من الإلمام بأحدث أخبار الرياضة ، والفرق الرياضية مع توافر معلومات عنها لفتح مجال الحوار . يمكنك الحصول على تلك المعلومات عبر الإنترنت أو الجرائد . أنا لا أقول بأن تتظاهرى بما ليس فى شخصيتك ، أو أنك فجأة تدعين بأنك خبرة فى مجال ما وتلعبين دوراً لا يليق بك . لست بحاجة للادعاء بأنك مهتمة بكرة القدم ، أو السلة ، أو سباق السيارات ، أو أى لعبة أخرى لكى تقابلى الرجل المناسب (كما أنه لا ينبغى عليك ذلك لأن عدم

اهتمامك بالشئ سيظهر لاحقاً) . لكن ذلك لا يعنى أنه لا يمكنك أن تتحلى بالحساسية الاجتماعية ، والشعور بمن حولك بالقدر الكافى لمعرفة الموضوعات التى تهتم الجماعة التى تريد الاندماج معها . (بالمناسبة ، الرجال لا يحبون أن تقول المرأة إنها لا تفهم الفرق بين ضربة الجراء والضربة الحرة غير المباشرة فى كرة القدم) يجب فقط أن تكونى ملمة بالأمر ، وأن يكون لديك تعليقات وأسئلة تطرحينها حول موضوعات المناقشة وليس أن تتظاهرى بما ليس من صميم شخصيتك . إنها طريقة لفتح باب الحوار أو للارتياح للدخول فى حوار مع الجماعة . هذا غالباً أصعب جزء فى الأمر ، لكن إذا كنت مسلحة بعدد ضخم من الموضوعات للدخول فى الحوار فلا داعى للتوتر .

اعرفى أسئلة فتح الحوار. أصعب جزء فى مقابلة الناس هو إدارة دفة الحوار ، والحفاظ على استمراره . لذلك يجب أن تقومى ببذل بعض الجهد فى التحضير والإتيان بخمسة أو عشرة أسئلة توجهينها للرجل . من أهم الأمور التى يحبها الناس أن يكونوا محور الانتباه كالنجوم . إذا قضيت معظم الوقت فى التحدث عن نفسك فلن تشعره بالملل فقط ، بل سيبدو الأمر وكأنك تعرضين نفسك كسلعة للبيع . امنحى الرجل الاهتمام والانتباه الذى يتوق إليه ، ومن ناحية أخرى ، سيؤدى هذا إلى دخوله فى حالة مزاجية جيدة ، وسيشعر نحوك بمشاعر إيجابية . هذا سبب لأن تجعلى الأسئلة التى تطرحينها عنه تتراوح ما بين ٥ - ١٠ أسئلة .



الحديث عن الذات يجب أن يحتل ٢٥% من الوقت فقط . أما الـ ٧٥% المتبقية فيجب أن تكون للإنصات للآخر .

هذه نقطة مهمة . لا تطرحى سؤالاً ثم تصمتى حتى يجيب فتنتقلين للسؤال التالى فى قائمتك . سيبدو مظهرك كمديرة تسويق . انتبهى

واطرحى أسئلة لمتابعة ما قاله ، وأظهرى أنك تريد معرفة المزيد . قومي بإعداد ٥ - ١٠ أسئلة لكسر حاجز الصمت فى الحوار ، وهذا سيجعلك مستعدة ، ولا تضطرى للتفكير تحت ضغط أو فى حالة الحيرة أو الإحراج .

إذا كنت تعتقدين أن الحوار سيسير ويتدفق بشكل طبيعى وسلس فأعيدي التفكير فى ذلك . أنا وغيرى من المذيعات والمذيعين المشاهير نتحاور مع كل أنواع الناس فى مجال عملنا ، وكل منا يعد ويحضر الحوار سلفاً دائماً . القليل من الإعداد سيفيدك جداً فى التقليل من قلقك لأن لديك خطة . إذا تلقيت دورساً فى الإلقاء والخطابة فى المدرسة الثانوية أو الجامعة ستعرفين ما أتحدث عنه : بينما أنت لست مضطرة لقراءة أو حفظ كل الخطاب عن ظهر قلب ؛ لكن عليك بالتأكيد حفظ المقدمة التمهيدية عن ظهر قلب . هذا ما سنفعله هنا . بالطبع يمكنك إظهار رد فعلك ، وأن تطرحى أسئلة للمتابعة فى أى موضوع ، ثم تتحدثى بعفوية وفقاً لما تسمعيه عندما تتقدمين فى العلاقة ، لكن قومي بإعداد مقدمة تمهيدية قوية لكى تعرفى كيف تبدئين الحوار . عندما يكون استعدادك على هذا النحو ، فأنت بذلك تكونين قد خطوت الخطوة الأولى . لن تنهار أعصابك وستشعرين بالثقة . إليك بعض الأسئلة الأساسية لطرحها فى أول عشر دقائق فى اللقاء :

أسئلة لكسر حاجز الصمت

- ما أكثر الأشياء إثارة فى عملك ؟
- هل تحب عملك أم تعمل من أجل المال فقط ؟
- ما كتابك المفضل ؟
- ماذا تحب أن تفعل فى أوقات فراغك ؟
- ما مدينتك المفضلة التى عشت فيها ؟
- بعد يوم شاق فى العمل ، ما أول شىء تفعله ؟

من أقرب أفراد عائلتك لك ؟
ما أفضل حفلة موسيقية حضرتها ؟ (أو حتى ، ما هي أول حفلة موسيقية
حضرتها ؟)
ما هو فيلمك المفضل ؟
هل لديك حيوان أليف ؟
ماذا كانت أفضل إجازة قضيتها ؟ (هل تفضل الجبال أم الشواطئ ؟)

أسئلة " الجزيرة المهجورة "

هذا هو ما أطلق عليه سؤال الجزيرة المهجورة : " إذا كنت في جزيرة
مهجورة ومنعزلة ، ولم تتمكن من مغادرتها ، ويمكنك فقط الحصول على
أهم ثلاثة أشياء لك - وكريم ضد الشمس - فماذا ستأخذ معك ؟ أو من ؟ "
ربما طرح أحدهم عليك هذا السؤال من قبل ، ولنسبب وجيهه - إنه سؤال
مثالي لفتح باب الحوار :
إذا كنت تخطط لإقامة حفل عشاء فمن ستقوم بدعوته ؟ (سواء من الأحياء
أو الأموات)
ما أفضل خمس أغان تحبها في أى وقت ؟
إن كان السفر لأى مكان من اختيارك ، ويجب أن تسافر اليوم فما هو المكان
الذى ستختاره ؟
إذا كنت ستختار الاحتفاظ بإحدى حواسك الخمس ، وتفقد الباقي فأيهما
ستختار ولماذا ؟
ماذا تفضل من هاتين الحالتين : أن تعرف صديقين حميمين أم عددًا كبيرًا
من المعارف ؟
هل تتذكر أحلامك دائماً ؟ هل لديك أحلام متكررة ؟
ما أكثر شيء يثير حنقك ؟
إذا فزت بعشرة ملايين دولار فى اليانصيب فماذا ستفعل بكل هذه
الأموال ؟

فى الفصل التاسع ، عندما يحين وقت الانتقال لأسئلة فاحصة أكثر ، ستتعرفين على معدن الرجل الذى تكونين فى مرحلة التعرف عليه .

اعرفى مصدر قوتك لتصبحى نجمة المجموعة - سر سمة النجومية ليست أن تكونى مركز الضوء دائماً ؛ على العكس تماماً ، كلما زدت من أن تشعرى الآخرين بأنهم نجوم زادت سمة نجوميتك لديهم . طرح الأسئلة ورعاية شعور الآخرين بالإصغاء الفعلى لإجاباتهم هو كل ما تحتاجين إليه لتجعلى الآخر يشعر بأنه مميز ، وعندما ينتهى اللقاء يشعر بالرضا عن نفسه وعنك .

توجد قصة طريفة عن امرأة كانت تعمل كمساعدة لأحد رجال الدولة . كانت تعمل بكل جهدها لإتمام أحد المشروعات ، وعندما جاء موعد حفل عشاء رسمى ، ولم يتمكن رجل الدولة الذى تعمل لديه من الحضور أعطاها دعوته لتحضر هى بدلاً منه ، وكانت أكبر مناسبة فى حياتها ؛ حيث أعارها صديقاتها مجوهراتهن ، وابتاعت زياً جديداً وذهبت لمصفف الشعر ، وكانت من أول الحاضرين وآخر من رحل من الحفل . بالطبع فى اليوم التالى أرادت صديقاتها معرفة كل ما حدث البارحة فى الحفل فقالت لهن : " كان بجانبى سفير شهير كان يعرف كل أسماء رؤساء أمريكا فى العشرين عاماً الماضية ، وأمتعنى بأكثر القصص إثارة وتسلية ، وعلى جانبى الآخر جلس رجل آخر فأخبرته عنكن يا رفيقاتى " .

سألته صديقاتها : " هل كنت تفضلين السفير عن هذا الرجل ؟ " قالت لهن : " كلا ، بل فضلت الرجل الآخر لأننى بعد أن تحدثت معه شعرت وكأننى أكثر الأشخاص ظرفاً ، حيث إنه سألنى عن ذاتى وعن نفسى ؛ سألنى عن عملى ، ورأى والدى فى عملى ، وأين نشأت ، وبعد انتهاء حوارى معه شعرت كم أنا رائعة ، وجعلنى أشعر أننى متميزة . ما هو المغزى من القصة ؟ إن أردت أن تكونى نجمة الحفلة ، فابتعدى عن الضجيج . إذا كان كل من فى المكان يقولون " أنا ، أنا ، أنا ، وأنت تقولين للآخر : " أنت ، أنت ، أنت ، فأنت من سيلاحظك الجميع .

خطة الحصول على الرجل المناسب



حددي عبارة تعريف شخصيتك - عادةً عندما تقابلين شخصاً ما لأول مرة
تأتي الأسئلة المعتادة مثل : " ما عملك ؟ " و " أين نشأت ؟ " . استخدمى
عبارة تعريف شخصيتك التى قمت بصياغتها لنفسك فى الفصل الخامس
لكى لا تحتارى أبداً فى الرد على تلك التساؤلات الأساسية . كونى
إيجابية ومرحة فى ردودك على تساؤلات الآخرين . إذا قلت للآخرين : "
ياه ، عملى مزعج ومتعب وأنا أكرهه " فسقطهين أمام الناس كشخصية
تجلب الإحباط ، ولديها اتجاه سلبى للحياة . سيأسف الناس من أجلك
ويبتعدون عنك . لكن إذا تحدثت عن الأمور بتفاؤل وفخر وحب سينجذب
إليك الآخرون . مثلاً إذا كنت سكرتيرة تكرهين عملك جداً لكن تقولين
شيئاً إيجابياً عنه مثل : " أنا أعمل فى مجال الصفقات فى البنك مع
مجموعة رائعة من الناس " وإذا سألك الناس هل عملك ممتع قولى
لهم : " لا أعرف إن كان عملى ممتعاً أم لا ، لكن الناس فى عملى ممتعون
جداً " . أنت لست مضطرة للكذب بل قولى الحقيقة بكل مرح وحماس . إذا
كنت تحبين عملك ، فأخبريهم بالسبب . عندما تتحدثين عن مكان نشأتك
لا تحركى عينيك فى الأفق وتقولى إنك نشأت فى مكان ريفى ممل فى بلدة
صغيرة ، بل اذكرى قصة طريفة عن طفولتك أو مسقط رأسك .

جزء من امتلاكك لعبارة رشيقة توضح حياتك هو كونك مستعدة بقائمة
من ٤ - ٥ أشياء تظنين أنه من المهم أن يعرفها الناس عنك . ربما سيكون
فى القائمة عملك ، وهواياتك ، وديانتك ، وآراؤك السياسية أو شىء
غريب من مصادفات القدر فى حياتك ، وإذا أردت أن يهتم بك الرجل
فهذه العناصر الخمسة ستستحوذ على اهتمامه وتجذبه إليك . أو ربما قد
تجعله هذه العناصر ينفر منك ، وهذا يعنى أنه غير مناسب لك - وفى هذه
الحالة من الجيد أنك وضحت له هذه العناصر من البداية قبل أن ترتبطين
به عاطفياً .



حددي موضوعات الحشو - أعنى أن تحضرى ٤ - ٥ أشياء أو موضوعات
يمكنك التحدث عنها فى أى وقت مع أى شخص . يجب أن تعرفى هذه
الموضوعات تماماً ، وتأكدى من ارتياحك لها ، فهى ستنقذك عندما لا
تعرفين ماذا تقولين ، أو عندما يظهر حاجز الصمت فى الحوار بشكل

مخرج . موضوعات حشو الحوارات الجيدة قد تكون التحدث عن مكان إجازاتك الدائم ، أو هوايتك ، أو جانب مثير للاهتمام فى عملك ، كما أن من أفضل الموضوعات هى المبنية على الأحداث الجارية ؛ هذا سبب أنه من الأفضل أن تكونى ملمة بما يحدث حولك فى بلدك وفى العالم أجمع .

قبل الخروج اقرئى الجريدة ، أو تصفحى موقع الأخبار عبر شبكة الإنترنت ، واستعرضى أهم القصص الإخبارية لهذا اليوم . أو افتحى قناة CNN الإخبارية لتسمعى الأخبار بينما تستعدين للخروج . إذا انفجرت أزمة الإسكان التى يتحدث عنها الجميع فيجب أن تعرفى ذلك . إن كنت تعيشين فى " لوس أنجلوس " وتم انتخاب عمدة جديد لها فيجب أن تعرفى ذلك أيضاً . انتبهى لمعرفة ما يحدث فى العالم ، بحيث عندما يقول أحدهم : " ما رأيك فى موقف كوندوليزا رايس فى رفضها للشهادة فى المحكمة ؟ " لن تقولى : " من هذه السيدة ؟ " ، بالطبع أنت تعرفينها ؛ لكنك الآن فهمت مقصدى . فما أعنيه هو أن تكونى ملمة بالأحداث الجارية . هذه الاستراتيجية لا تجعلك أذكى فقط ، بل ستزودك ببدايات سريعة وحديثة لفتح الحوارات . بما أن معظم الناس يعرفون بعض المعلومات عن هذه الموضوعات فبذلك ستحققين الترابط الفورى معهم .

أؤكد لك أن الأخبار مثار للجدل ، لكن ليس عليك إبداء رأى ما ، أو الدخول فى جدال ساخن ، بل قولى شيئاً عاماً مثل : " هل تصدق ما يحدث فى سوق العقارات ؟ " فإذا سمع الآخر الخبر من قبل سيتمكن من التحدث عنه ، والإدلاء برأيه وتعليقاته . وإن لم يكن قد سمع الخبر ، ستبدين ذكية ، وملمة بالأحداث الجارية .

بالطبع يمكنك الرجوع لأسئلتك عنه ؛ لأنه غالباً سيكون الموضوع المفضل للرجل .

الخطوة ٤ : تمثيل الدور

ما تقولينه مجرد جزء مما يجذب الناس لك . الجزء الآخر هو الحركات غير اللفظية ، والسلوكيات التى تقول الكثير عنك وعن شخصيتك . إن أردت النجاح فى الارتباط ، أو أى مجهود ، أو سعى آخر فى الحياة ، فعليك الدخول فى حالة تشع منها الثقة . وهذا يشمل حوارك الداخلى مع نفسك (أفكارك التى تقولينها لنفسك) وملابسك ، ولغة جسدك والتواصل البصرى ، وحركة التنفس ، ومكان وقوفك إزاء الآخر ، أو الناس عامةً . لقد ناقشنا بالفعل كيفية الحفاظ على الحوار الداخلى السليم البناء فى الفصل الثالث ، لنناقش الآن الجوانب الأخرى لتقديم نفسك بشكل غير لفظى . لنبدأ بما يلى :

طراز ملابسك - الرجال يقعون فى الحب بعيونهم ، لذلك من الضرورى جداً أن يبدو مظهرك على أفضل حال ؛ لكن هذا لا يعنى أن ترتدى أو تفعلى أى شىء غير مناسب ، ولا يتوافق مع شخصيتك . على سبيل المثال ، إذا كنت ترتدين فستاناً ضيقاً يعوق تنفسك لمجرد أن تبدى بمظهر جذاب ومثير ، لن يهتم الرجل لتشبهك بنجمات الإغراء ، فسوف يشعر الرجل بالإحراج لعدم راحتك التى ستظهر من خلال طريقة سيرك ووقوفك . إذا كان المعطف يجعلك تشعرين برغبة قوية فى حك جسدك كالكلب الذى تعرض لهجوم البراغيث ، وبحاجة ماسة لطوق طارد للبراغيث ، أو أن حذاءك ذا الكعب العالى يجعلك لا تحافظين على توازنك وتسيرين على قدميك كالطفل الحديدى العهد بالمشى ، لن تتمكنى من التركيز مع الرجل الذى يتحدث معك وقد تفقدينه لأنه سيهتم بالفتاة الأخرى التى تشعر بالارتياح وهى ترتدى قميصاً عادياً وحذاء الجرى !

طريقة الحركة . حوالى ٩٠٪ من آراء الناس عنك تنبع من عيونهم التى تنظر إليك . لذلك مهما كانت درجة ثقتك أثناء الحوار ، فإذا كانت لغة

جسدك توضح أنك لا تشعرين بالأمان فسوف يلاحظ الجميع ذلك . عندما تندمجين فى الحوار تجنبى العادات التى تظهر التوتر مثل العبث بخصلات شعرك ، وتحريك جذع الجسم للأمام وللخلف ، وتحريك الأصابع بشكل عصبى . بدلاً من الاقتراب أكثر من اللازم ، أو التحديق بشدة للرجل ، قفى على بعد مسافة مريحة من الناس . الاقتراب أكثر من اللازم يعطى الشعور للرجل بأنك تقومين بغزو مساحته . والابتعاد أكثر من اللازم يجعلك تبدين غير موجودة ، وتحبين العزلة عن الناس ، ولا تثقين فى نفسك . ستضحكين على اقتراحى القالى ، لكى تتدربى على وقفتك ، وطريقة سيرك افعلى ذلك أمام المرآة ، وأمام صديقاتك المقربات ، وأتقنيها وبذلك ستحققين الفرق الكبير .

إذا شاهدت من قبل برنامج الواقع الخاص بالمسابقات الذى يسمى " العازب " " The Bachelor " حيث يتعرف الرجل على حوالى ٢٠ فتاة ويقلل من عددهن كل أسبوع حتى يصل إلى فتاة واحدة ، فلقد رأيت بالفعل أمثلة قوية جداً على تأثير لغة الجسد . كل أسبوع يحدث احتفال خاص لاستبعاد بعض المتسابقات ، حيث يقفن متجاورات بينما الرجل العازب أمامهن وفى يده باقة ورد . الفتيات اللائى يتلقين الزهور يستمررن فى الدورة التالية من البرنامج والأخريات يرحلن . بينما هؤلاء الفتيات ينتظرنه لكى ينادى أسماءهن ، كانت لغة أجسادهن عالية وواضحة . يمكنك بسهولة معرفة الفتيات اليائسات من الوصول للدورة التالية ، وستدمر نفسيتهن إن لم يحصلن على الزهرة ، ويمكنك أيضاً معرفة الفتيات اللائى لديهن ثقة كافية فى أنفسهن ليعرفن أنها ليست نهاية العالم إذا خرجن من المسابقة . وهل تعرفين ماذا حدث بعد ذلك ؟ غالباً الفتيات اللائى يظهرن اليأس يتم استبعادهن ، ويبقى اللائى يظهرن الثقة حتى نهاية المسابقة . لذلك تأكدى من أن لغة جسدك متوافقة مع الصورة التى تودين تقديمها للآخرين - هادئة ومحتفظة برباطة جأشك .

موقعك - موقعك فى القاعة فى أى احتفال أو مناسبة سواء كان المكان غرفة المعيشة عند صديقتك أو فى النادي ، يخبر الرجال بالكثير عن مدى كونك مستعدة للارتباط . لست بحاجة بالضرورة إلى مقعد المقاتل - أى مقعد



خطة الحصول على الرجل المناسب

ظهره للحائط وأمامه مائدة - حيث سيعانى الرجل لملاحظة نظراتك التى تقول : " هيا اقترب منى " من مكان على بعد عشرة أمتار عبر القاعة . إليك بعض المواقع الأخرى التى تصرخ بوضوح بهذه الرسالة : " ابتعدى عنى ! " .

- ♥ الجلوس فى أحد أركان القاعة .
- ♥ الوقوف وظهرك ناحية الجماعة .
- ♥ الجلوس فى مكان منعزل من الجانبين بعيداً عن الأنظار .
- ♥ الجلوس على الأريكة بينما كل الحضور واقفون فى الحفل .
- ♥ الوقوف مع عقد اليدين على صدرك مع النظر إلى الأرض .

وإليك المواقع التى غالباً ستجذب الرجال لك فى أقصر وقت ممكن :

- ♥ الوقوف فى منتصف القاعة بين الناس فى الحوار فى مكان مزدحم يمر به الكثير من الرجال .
- ♥ الجلوس عند مكان تقديم المشروبات فى الحفل .
- ♥ مواجهة الحضور ، والبحث حولك عن الفرص المتاحة للحديث مع رجل .
- ♥ الاختلاط ، والانتشار فى كل أرجاء المكان ليراك كل الحضور .
- ♥ الوضع السليم والصحيح للجسم مع الاسترخاء ، ووضع الذراعين بتراخ على الجانبين ، وخفض الكتفين قليلاً .

بالطبع لا يجب أن تفكرى طوال الوقت فى وضع جسدك ، وإلا سيعتقد الناس أنك مهووسة بتفقد عيوب جسدك طوال الوقت . الحيلة الجيدة لكى تنسى جسدك ، وتتصرفى بشكل تلقائى وطبيعى هى التركيز على البيئة التى تتواجدين بها . انظرى للناس من حولك ، وانهمكى فى الحوارات التى تدخلين فيها وتتمتعين بوقتك !



أمور يجب تجنبها في فترة التعارف

كشفت استبيان قام به مؤخراً أحد مكاتب الزواج " It's Just Lunch " النقاب عن أكثر الأشياء التي تضايق الرجال والنساء في فترة التعارف . أجاب عن هذا الاستبيان أكثر من ١٤٠٠ عازب وعانس وإليك ما قالوه :

- ♥ ذكر ٤٦٪ أن أكثر ما يضايقهم هو أن يرد الشخص الذي يواعدونه على هاتفه الخلوي أثناء الطعام .
- ♥ ذكر ٤١٪ أن أكثر ما يضايقهم هو أن يكون الشخص الذي يتعرفون عليه وقحاً في تعامله مع النادل في المطعم .
- ♥ ذكر ٢٦٪ من الرجال و٣٧٪ من النساء أنهم لا يطيقون أن يتحدث الشخص الذي يواعدونه عن نفسه أكثر من اللازم وعن نفسه فقط لا غير .
- ♥ اتفق ٣٠٪ من الرجال والنساء على أن التحدث عن الخطيب السابق ، أو الخطيبة السابقة أسرع طريقة لإنهاء العلاقة بعد اللقاء الأول وعدم لقاء ثان .
- ♥ ٤٥٪ من العزاب لا يحبون أن تتحدث المرأة في اللقاء الأول عن وزنها ، وأحدث الأنظمة الغذائية التي تتبعها ، و٥٦٪ من النساء يكرهن الرجل الذي يهتم بالضيافة في المطعم أكثر منهن ، ويتمادي في إظهار ذلك .
- ♥ ٧١٪ من الرجال سيقبلون لقاء ثانياً للتعارف مع امرأة أظهرت أحد الأشياء التي تضايقهم ، لكن تنخفض نسبة هذا القبول لدى النساء مع الرجال بنسبة ٤٢٪ .

خطة الحصول على الرجل المناسب



قدرتك على التواصل. عند التحدث عن الانهماك فى الحوارات ، فإنه لا توجد طريقة لكى تحافظى على تركيزك فى الحوارات وانهماكك فيها أفضل من التواصل البصرى مع الرجل الذى تتحدثين معه . المرأة التى تنظر للرجل فى عينيه ، وتمسك بيده لفترة أطول عند السلام باليد ، وتلمس ذراعه لتأكيد نقطة ما ، أو تستخدم اسمه أثناء الحوار عدة مرات تشجع الرجل على الاقتراب منها أكثر بلا خوف . هذا الترابط الزائد سيشعر الرجل بأنه راض عن نفسه ، وعن تجربته معك ، والأهم أنه سيرتاح إليك ، ويشعر بالرضا نحوك .

من المبادئ التى كنت معتاداً على تدريسها - عند تدريب الشهود قبل استجوابهم فى المحكمة - هو أنك إن أردت إقناع الآخرين بفاعلية فانتهى لتأثير سلوكك عليهم . بشكل أكثر دقة ، لقد قمت بتدريس ما تعلمته من خلال بحثى الطويل وهو : نحن نميل لتصديق من يعجبون بنا ونميل إلى أن نحب من نرى أنهم يحبوننا . نحن نحب الشعور بأن الآخرين يقبلوننا ، وإذا كان الشهود غاضبين أو متقاعسين خوفاً من الذهاب للمحكمة للإدلاء بشهادتهم ولا يحبون ذلك ، يظن أعضاء هيئة المحلفين أن هذا نوع من الرفض والنبذ ، ويكون رد فعلهم سيئاً للشهود ممن يتصرفون بطريقة لا تنم عن الود ، ويفرضون سياجاً حول أنفسهم لإبعاد الناس عنهم . يأخذ أعضاء هيئة المحلفين ذلك بصفة شخصية ، ولا يشعرون أنهم محبوبون من جانب الشهود فلا يحبونهم ولا يعتزمون تصديق شهاداتهم . نفس الشىء بالضبط ينطبق عليك . إذا كان الرجل الذى تتحدثين إليه يشعر بأنك تتقبلينه وتعجبين به فغالباً سيكون على استعداد كبير لمبادلتك الإعجاب . كنت أعلم الناس التحدث بود وحميمية مع هيئة المحلفين ، والاتصال البصرى معهم . اختارى شخصاً أو اثنين مثلك ، وتأكدى من النظر فى عيونهم مباشرة . مثلاً إذا كانت الشاهدة عمرها ٤٠ عاماً ، ولديها ٣ أطفال فى المنزل يجب أن تنظر للمحلفين رقم (٣) و (٧) لأنهما فى مثل مرحلتها العمرية . لا يجب أن تحاول إرضاء أعضاء هيئة المحلفين ، بل تتواصل معهم . هذا شىء حقيقى وليس بدافع الاستغلال . نفس القاعدة تنطبق على مجال الارتباط .


تقليد الشخص الذى أمامك مهارة أخرى مهمة جداً تجعلك فى مصاف النخبة الاجتماعية ، إذا انتبهت للاتصال غير اللفظى لمن يتحدث معك ، ثم قمت بتقليد وضع جسمه ونبرة صوته تماماً ستصنعين ارتباطاً فورياً معه . إذا كان الشخص غير ودود كونه كذلك لتجعليه يعرف نفسه . هكذا ستحققين ترابطاً لا شعورياً . **عندما يقلد الناس الآخرين يشعر الآخرون أن الناس تفهمهم** . أنصتى لكيفية وصف الرجل للأشياء ، وقلديه لفظياً وجسدياً ، وتحدثى بألفاظه وبلغته . صوتك وكلامك له أهمية خاصة أيضاً . عندما يشعر الناس بالتوتر غالباً يتحدثون بصوت خفيض ، وله نبرة واحدة لا تتغير ، لذلك تأكدى من أنك تتحدثين بوضوح ولا تخشين التعبير عن الحماس أو الإحباط أو السعادة ، أو أى انفعالات ملائمة من خلال نبرة صوتك . مرة أخرى هذا سيجعل الرجل الذى تتحدثين معه يشعر أنه يتعرف على شخصيتك الحقيقية . إن كنت لا تبخلين بمشاعرك وتعبرين عنها جيداً ستجعلين من يتحدث معك يشعر كأنه يعرفك جيداً منذ زمن طويل ، ولن يتعامل معك بشكل رسمى . حينئذٍ سيتحقق الترابط - لذلك لا تمثلى الدهشة عندما يعطيك بطاقة العمل الخاصة به ، أو حتى يطلب منك رقم هاتفك ويتصل بك فعلاً .

الخطوة ٥ : بدء التواصل والترابط

يفضل خطتك التى فكرت بها جيداً ، ونفذتها بدقة قابلت الرجل الذى لديه احتمالية الارتباط بك ، والزواج منك ، ولقد تواعدتما عدة مرات ، ومن الواضح أنه مهتم بك أيضاً . فى هذه المرحلة عليك بتطبيق استراتيجية محددة ، وخطه جيدة فى لعبة الارتباط . احترسى ، اجعلى تصرفاتك وسلوكياتك محددة وذات مغزى حتى تستخرجى من الرجل رد الفعل الذى تريدينه ، وتتجنبى أقل قدر ممكن من السلوكيات غير المرغوبة .

خطة الحصول على الرجل المناسب

في البداية لنتحدث عن الاتصال والتواصل . أنت وصديقاتك تتحدثن كثيراً للاطمئنان على بعضكن البعض مرة أو مرتين أو ثلاثاً في اليوم (على الرغم من أنني لا أعرف كيف يتوافر لكن كل هذه المعلومات للتحدث عنها) . لكن الرجال لا يفعلون ذلك . على سبيل المثال ، ذات مرة كنت أتحدث مع أحد أصدقائي الذي خطب فتاة منذ وقت قصير ، وسألته هل سيظن أن أصدقاءه وعائلته في شرق أمريكا سيندهشون عند معرفة ذلك الخبر فقال لي : " من لم يعرف منهم أنني كنت مرتبطة بهذه الفتاة قبل خطبتها سيندهش ! " . قد يكون ذلك مثلاً خيالياً أكثر من اللازم وغير واقعي ؛ لكنه ليس بمثابة صدمة كبرى ، تذكرى أن الاتصال ليس إحدى المهارات التي يتفوق فيها الرجال والضغط على الرجل بالإلحاح في الاتصالات قد يأتي بنتيجة عكسية غير مرغوبة ، وتمثل وسائل الاتصال اليوم تحدياً كبيراً بسبب كثرتها ، فهناك الكثير والكثير من وسائل الاتصال التي تمكنك من التواصل مع الآخرين ولنبدأ بالهاتف .

 **فن استخدام الهاتف** - إن الاتصال بالرجل في مقر عمله ، أو على هاتفه الخلوي عدة مرات في اليوم أكثر من اللازم ، أو الأوقات غير المناسبة " لمجرد أن تلقى عليه التحية " أو " التأكد أن كل شيء على ما يرام " لن يذكره بمدى افتقاده لك ، بل سيضعك أمامه في مصاف موظفي التسويق عبر الهاتف ، وسوف يتساءل هل ارتباطك به سيتحول إلى وظيفة لكل الوقت . الاتصال مراراً وتكراراً سيجعل الرجل ينفر منك ، وقد يفزع منك أيضاً ، ويجعله يتحقق من إظهار رقم الطالب في كل مرة يرن جرس الهاتف فيها ، وإذا وجد رقمك سيشغل هو خدمة البريد الصوتي ، ثم يلغى رسالتك الصوتية له .

إذا بدأ الرجل يشعر أنك تحتلين مساحة حريته ، أو تكبلينه بالقيود ، فهذا لن يظهر فقط بمظهر الفتاة اليائسة المحتاجة ، بل ستجعلينه يحاول إنهاء هذه العلاقة والتخلص منها . في الشهر الأول من العلاقة يجدر بك أن تسمحي له بأخذ زمام المبادرة في التواصل لنصف

الوقت على الأقل . بتلك الطريقة لن تقيدى حريته ، أو تضغطى عليه وأيضاً ستعرفين مستوى اهتمامه بك (أو عدم اهتمامه) . **تعاملى مع رغبتك الملحة فى الاتصال به ، وكأنها مثل رغبتك الجامعة فى تناول شىء ما ، وافعلى أى نشاط آخر لمدة ٣٠ دقيقة لكى تعرفى هل تلك الرغبة ستختفى أم لا .** مثلاً يمكنك الاتصال بإحدى صديقاتك أو مارسى رياضة الجرى (لكن لا تجرى نحو مسكن الرجل !) أو الأفضل أن تقلمى أظافرك ليصعب عليك الاتصال به . هذه الطريقة ستشغلك لوقت كاف لكى تدركى أنك اتصلت به هاتفياً أربع مرات بالفعل ، ولم يحن بعد موعد الغداء .

بالنسبة للهاتف الخلوى ، لاحظى كيفية استخدامه له . هل الجميع بداية من طبيب الأسنان إلى والده يتصلون به طوال الوقت ، أم أن هاتفه نادراً ما يرن ؟ هل يستخدم هاتفه للطوارئ فقط ؟ أسوأ شىء أن تتصلى به فى وقت غير مناسب كأن يكون فى دور العبادة ، أو فى اجتماع مهم مع أحد العملاء فى العمل . هذا سيحرجه وسيستاء منك . إذا اتصلت وشعرت أنه يود إنهاء المكالمة سريعاً فأنت بحاجة لاستراتيجية للهروب من هذا المأزق . إليك حيلة جيدة : كونى المبادرة بإنهاء المكالمة إذا شعرت أنك اتصلت به فى وقت غير مناسب تماماً فقولى له : " ياه ، يجب أن أنهى المكالمة لألحق بمواعيدى ، دعنا نتحدث عندما يتاح الوقت لكلينا " .

الخبرة والحنكة فى استخدام رسائل البريد الإلكتروني . استخدام البريد الإلكتروني ، ورسائل الهاتف الخلوى يجعل من السهل الحفاظ على التواصل بدون أن تظهرى له حماسك للقاءه بشكل أكثر من اللائق . أرسلى له سطرًا كل فترة عبر رسائل الهاتف الخلوى أو البريد الإلكتروني ، لكن لا ترسلى إليه النكات ، أو ترسلى له رسائل ٥ مرات فى اليوم ، أو تملئى هاتفه الخلوى بالنصوص المرحية . قد يبدو هذا شيئاً رائعاً ومرحاً بالنسبة لك أن ترسلى له رسالة مضمونها كالتالى : " لا يمر خمس دقائق دون أن أفكر فيك ! " ، لكن بالنسبة له هذا يعنى أنه يجب أن يفتش الشجيرات حول منزله كل ليلة ليتأكد من عدم اختبائك بداخلها فى انتظاره . سينصرف عنك سريعاً وسرعان ما سيحجب رسائلك من البريد الإلكتروني



خطة الحصول على الرجل المناسب

الخاص ، ويمنع طريقها للوصول إليه بأسرع من سد إحدى الطرقات التى هطل عليها المطر . عندما يرن على هاتفك الخلوى أو يرسل إليك رسالة عبر البريد الإلكتروني لا تردى عليه فى الحال ، بل اجعليه يتساءل ما الذى يشغلك عن الرد عليه . صدقينى ، إذا جعلته يقلق قليلاً بسبب ذلك الأمر ، سيسعده كثيراً أن تردى عليه وعلى مكالماته .

الخطوة ٦ : بداية ممارسة لعبة المواعدة

أنت الآن فى مرحلة تطوير العلاقة مع الرجل الذى تواعدينه بالفعل . إليك ما يجب القيام به لممارسة لعبة الارتباط باحتراف . قد يطلق الناس على ما أريدك أن تقومى به " التعزيز ، واصطناع التمتع عند وجود الرغبة " لكن الأمر أكثر من ذلك حقاً . أنت لا تريدين أن تسعى خلف الرجل كمطاردة النمر للغزال ؛ بل تريدينه أن يسعى إليك مثل أن يسعى الغزال لمن يطعمه .

بعد مرور المراحل الأولى من التواصل والتفاعل والتعارف ، يجب أن تظلى غامضة إلى حد ما بالنسبة للرجل . أنا لا أهتم بمدى حماسه فى إعلانه عن حبه لك ، أو مدى رغبتك العارمة لإظهار أنك تبادلينه نفس المشاعر ؛ يجب أن تأخذى حذرك ، ولا تلزمى نفسك بأمر أكثر من اللازم ، وألا تظهرى له مشاعرك كاملة فى بداية العلاقة . هذا يعنى ألا تظهرى حماسك وتلهفك أكثر من اللازم ، وألا تقولى دائماً إن لديك وقتاً فارغاً وأنت متاحة له دائماً فى أى وقت يتصل بك (حتى لو كانت مواعيدك ليس بها سوى الغسيل) . وبالتأكيد لا يعنى ذلك أن تقولى " نعم " لأى خطط خاصة به إذا تحدث معك هاتفياً فى الساعة الخامسة مساءً فى عطلة نهاية الأسبوع لتقضى أمسية حاملة . إذا كنت متاحة له دائماً فى كل الأوقات للخروج معه والاتصال به عبر الهاتف والبريد الإلكتروني فأنت تدمرين جانب الغموض بداخلك ، تنهين الجانب المرح الذى سيشعر به الرجل من عملية التعرف عليك . أنت بذلك تسهلين

عليه كل شيء فلا يشعر نحوك بالغموض والاهتمام اللازم . قد يبدو ما سأقوله شيئاً سخيفاً وكريهاً ، لكن ما أهمية أن يرتبط بك ، ويلتزم في العلاقة معك وهو يعرفك بالفعل عن ظهر قلب ؟ ما الذى سيسعى إليه بداخلك ؟ كلنا نرغب ونسعى لما لا نملكه . أنت بحاجة إلى أن تظلى كالجزرة على العصا . كوني مراوغة وصعبة المنال ، وبالكاد يمكن للرجل الوصول إليك . كل امرأة تخشى أن يأخذها الرجل كشيء معتاد أو مسلم به ، وما أقوله لك طريقة للوقاية من ذلك .



اللقاء الأول : افعلى ولا تفعلنى

لن تحصلى أبداً على الفرصة ثانية لتترك الانطباعات الأولى الدائمة لدى الرجل . تأكدى من عدم إفساد فرصتك الأولى ، واتبعى هذه القواعد :

لا تفعلنى ما يلى :

١. ♥ تأكدى من أنك تصفين إليه كما تتحدثين إليه أيضاً . اطرحى عليه الأسئلة وانتبهى جيداً لإجاباته ، ثم انتظرى دوره لكى يطرح عليك الأسئلة قبل أن تشرعى فى إطلاعه على حياتك ونفسك .
٢. ♥ ابتسمى عند تحيته ، واضحكى على نكاته ومداعباته . هذا سيجعله يشعر أنكما تقضيان وقتاً ممتعاً .
٣. ♥ حافظى على الاتصال البصرى بشكل جيد ، انظرى فى عيني الرجل لأن ذلك يزيد من انجذابه لك .
٤. ♥ استخدمى الأسئلة الحشو كلما ساد الصمت فى أثناء الحوار . هذا سيجنبك لحظات الصمت المحرجة ، وسيجعل الرجل يشعر أنك حقاً مهتمة بما يقوله .

خطة الحصول على الرجل المناسب

٥. حافظى على عنصر الأمان . تواعدى معه فى مكان عام ، ولا تختلى به إلا بعد الزواج .

افعلى فيما يلى :

١. لا تبقى مستيقظة طوال الليل قبل لقائك به لأنك ستبدين مجهدة وغير مشرقة ، وستفقدين تركيزك ، وتطلقين أحكاماً خاطئة .
٢. لا تهملى زينتك وأناقتك واستعدادك قبل لقائك كما للمواعدة . مجرد أن تظنى أنه ليس فتى أحلامك فى الحال لا يعنى أنه قد لا يروق لك ، أو لا يمكنه إسعادك . وإذا حدث ذلك واكتشفت أن ذلك الفتى بالفعل فارس الأحلام ، فأخريه تريدين أن تفكرى فيه هو : " اللعنة ! ياليتنى ارتديت زيا أكثر أناقة " .
٣. لا تذكرى الكثير من المعلومات الشخصية بشكل زائد على الحد . اجعلى الحوار إيجابياً وخفيفاً .
٤. فى حالة ارتباطك من قبل لا تتحدثى كثيراً عن خطيبك السابق ، وإلا سيظن أنك مازلت متعلقة به .
٥. لا تتأخرى عن موعد اللقاء ، لا تريدين بالطبع أن تبدئى العلاقة بمضايقة الرجل .

الرجال يقدرن الأشياء التى اجتهدوا من أجل الحصول عليها . وهذا المنطق ينطبق على كل شىء فى حياتهم ، فستجدين الرجل مهتما اهتماماً شديداً بسيارته الجديدة حديثة الطراز لأن حلمه كان الحصول عليها وتعب فى جمع المال من أجل شرائها وكانت صعبة المنال ، وستجدين أيضاً أنه شديد الإخلاص للنادى أو الفريق الذى ينتمى إليه إذا كان عليه اجتياز اختبارات صعبة ومجحفة كشرط لقبوله فى الفريق ، وستجدين أنه يحمل نفس المبدأ عند التعامل مع النساء . الرجل لا يقدر المرأة إذا لم يتعب للحصول على صداقتها ، ويجد فيها أموراً تثير إعجابه . هذا سبب أن الرجل

يسعى إلى الارتباط بالمرأة بمجرد أن يهتم بها رجل آخر بعد أن كان لا يكثر لها في البداية .

إطالة التوقع والترقب والحفاظ على عنصر الغموض قليلاً في شخصيتك يثير اهتمام الرجل بشكل كبير ، ويجعله ينجذب إليك . يجب أن يكون هناك ما يداعب خياله ويثير انتباهه . إذا قرأت آخر فصل من الرواية قبل أن تقرئي البداية فلن تقرئي باقى الرواية بحماس . يجب أن تكونى كالرواية المثيرة للرجل بحيث لا يدعها أبداً ، ويقلب كل صفحاتها اللامتناهية ، كونى شخصية لديها المزيد دائماً من المفاجآت ، والأشياء التى تقدمها للرجل لكى يظل فى حالة ترقب معك . سيقدرك الرجل أكثر لأنه استغرق وقتاً أطول لملاحقتك . أعرف رجلاً قابل امرأة من هيئة المحلفين فى المحكمة ، وقضياً معاً وقتاً طويلاً امتد لساعات ، وتحديثاً طوال مدة انتظارهما للانضمام لهيئة المحلفين . لم يكن مهتماً بها لدرجة كبيرة لكنه قرر أن يقابلها مرة واحدة ثم يتركها ؛ لكنها أحضرت من حقيبتها المفكرة الإلكترونية لكى ترى مواعيدها ، وكان جدول أعمالها ومواعيدها مزدحماً جداً لدرجة أنها لم تتمكن من مواعيدته إلا بعد أسبوعين . فجأة أصبحت هذه السيدة التى كان ينوى الابتعاد عنها بعد لقاء واحد ، هى أهم من يريد مقابلتها من النساء ، وكان يسعى لذلك بأقصى جهد لديه . اجعلى الرجل يلعب لعبة الانتظار . إن كان الرجل يريد اللقاء بك فى عطلة نهاية هذا الأسبوع فقومى بإرجاء اللقاء للعطلة القادمة فى الأسبوع القادم - دون تبرير ذلك . إذا طلب منك السبب ، وسأل عما يشغلك عنه فقولى له إجابة مبهمه مثل : " فقط إنه وقت غير مناسب " . أو " لدى خطط أخرى مع إحدى صديقاتى " . إذا كنت متاحة له طوال الوقت سيسأم منك ؛ لكن عندما يكون منهمكاً فى محاولات مستميتة من أجل إيجاد وقت له فى أجندة مواعيدك (ويتساءل هل تقضين وقتك مع رجل آخر أم لا) سيثير ذلك لديه حب المنافسة للاستحواذ عليك .

الانتظار سيجعل الرجل يرغب فى المزيد . يتوقع الرجل أن تقع المرأة فى حبه بسرعة لذلك لا تدعيه أبداً يفكر فى أنك امرأة سهلة السقوط فى

خطة الحصول على الرجل المناسب

شباكه حتى لو كنت كذلك بالفعل . أبعدى كلمة الحب فى حواراتك معه مؤقتاً ، وإلا سيشعر بأنك تضغطين عليه جداً ليعترف بحبه لك ، أو ليتحدث عن مستقبله معك كزوجين ، مما سيدفعه للابتعاد عنك . حتى لو كان لدى الرجل مشاعر قوية نحوك ، لكن الحقيقة أنك متفتحة أكثر من اللازم فى كل الموضوعات التى قد تشعره أن الأمور تسير بشكل أسرع من اللازم ، وسيرغب فى تركك للأبد وإنهاء العلاقة . فى هذه المرحلة ابتعدى عن الحوار الذى يقيم العلاقة هل هى صداقة أم حب ، فالرجال يخشون دائماً لحظة انتهاء الليالى الرومانسية ، واستبدالها بحوارات عن الزواج والارتباط . توقفى عن ذلك مؤقتاً ، واستمتعى بلعبة التعارف ، ولا تظهري كل الكروت مرة واحدة .



الصيد عن طريق " الشبكة "

" تعتبر شبكة المعلومات الدولية (الإنترنت) من أهم التطورات فى تاريخ الاتصال البشرى منذ اختراع خاصية انتظار المكالمات "

" ديف بارى "

هل جلست من قبل وأنت تشعرين بالإحباط إزاء حياتك العاطفية وفكرت : " لم أتمكن من صيد أى رجل بشبكة ! " ؛ حسناً هذا يبدو كمثلى قديم أن تحاولى إيقاع رجل ما فى الشبكة ، ويجب أن تتخلى عن هذا المثل مثلما تُلقينَ جرائد الأمس . بفضل مئات المواقع الخاصة بالتعارف والارتباط عبر شبكة الإنترنت ستتلقين الكثير من الرسائل من الرجال الراغبين فى التعرف عليك ، بعضهم قد يكون جيداً والبعض الآخر سيئاً . انضمى اليوم لأحد هذه المواقع ، وكل يوم ستجدين العديد من الرسائل من عدة رجال فى بريدك الإلكتروني . كانت عملية التعارف قبل اختراع الإنترنت بمثابة الصيد بصنارة واحدة فى بركة ماء صغيرة . أضيفى الإنترنت لترسانة أسلحتك فى مجال التعارف ، وبالتالى سيكون الأمر بمثابة إلقاءك شبكة الصيد فى محيط واسع ممتد بلا نهاية . (أنا سعيد لأن مواقع الزواج والمواعدة لم تكن متاحة قبل أن ألتقى بزواجى " روبين " ، لأنه مع وجود شبكة المعلومات العملاقة كانت ستتاح أمامها فرص واختيارات كثيرة ، وغالباً لم تكن ستتاح لى الفرصة لأتزوجها !) . بالتأكيد لديك صديقة أو حتى سمعت عن إحدى صديقاتك ممن جربن التعارف عبر شبكة الإنترنت ، وهن لسن الوحيدات ممن يفعلن ذلك .

خبراء التعارف عبر الإنترنت أخبروني أن هناك ٦١ مليون شخص شهرياً على مستوى العالم ينفقون ٤٧٣ مليون دولار على التعارف عبر الإنترنت . هذه الطريقة أصبحت شائعة لكى تقابلي أى شخص ، تماماً مثل التقاء الرجال فى المقاهى ، والتعارف المرتب سلفاً مع رجل لا تعرفينه ، وبالتالي يمكنك التواصل مع أناس مختلفين من كل الأعمار والديانات والمهن والمرجعيات الثقافية عبر جميع أنحاء العالم . التعارف عبر الإنترنت قد تكون أداة ممتازة لتوسيع قاعدة اختياراتك طالما أنك تتحلين بالذكاء والحذر ، وتتخذين إجراءات لأمنك وسلامتك ، والتي سنناقشها بالتفصيل لاحقاً فى هذا الفصل . إذا فعلت ذلك سيكون حاسبك الآلى طريقة فعالة للغاية للبحث عن رجال مناسبين للتعارف ، والبحث بينهم عن فتى أحلامك . هذا سيوفر عليك وقت ليلة طويلة ومملة مع رجل ممل جداً . غالباً الناس ممن يشتركون فى مواقع التعارف أناس عاديون مثلك تماماً ؛ قد يعمل بعضهم معك فى نفس مبنى العمل فى الدور الواقع أسفل دور الشركة التى تعملين بها لكنك لا تلتقين بهم أبداً بسبب أنك تصلين لعملك قبل وصولهم لعملمهم بخمس عشرة دقيقة مبكراً .

قد تظنين أن التعارف عبر الإنترنت طريقة غير مناسبة لك ، ولا بأس فى ذلك . لكن أحياناً يجب أن تقومى بشيء مختلف خارج نطاق ما اعتدت عليه ، وترتاحي إليه لكى تحصلى على ما تريدين . ربما التعارف عبر الإنترنت أمر يثير فضولك ، لكنك تظنين أن الأمر به وصمة عار ؛ لأن اليائسات والعوانس فقط يفعلن ذلك وتلك فكرة خاطئة . كان ذلك يبدو صحيحاً منذ بضع سنوات ، لكننا الآن فى مجتمع يهيمن عليه الكمبيوتر حيث دخل فى شتى المجالات ، وتعد طريقة التعارف عبر الإنترنت طريقة فعالة وسريعة ومثمرة جداً حيث يفعل الجميع كل الأنشطة عبر الكمبيوتر حالياً بشكل كامل . يثرثر البعض بتحفظات محددة إزاء المواعدة عبر الإنترنت ، ويرون أنها مجرد بديل ؛ لأنها ليست تقليدية ، وتبدو وكأن المرء يعلن عن نفسه كسلعة بحثاً عن شريك الحياة . لكن أليسبت الأماكن التقليدية لمقابلة الرجال مثل الحدائق والمقاهى والنوادي تؤتى نفس النتائج أيضاً ؟ ولكنها تستغرق وقتاً أطول ،

ولا تتمتع بالتنوع الذى يزخر به الإنترنت فلماذا إذن لا نلجأ للوسيلة الأسرع والأسهل ، وكذلك ربما يكون التعارف على الشخص ، والحصول على معلومات عنه عبر الإنترنت لا يشعرك بالحرع مثلما يحدث عندما تقابلين الشخص بالطرق التقليدية لأول مرة ، ولا أعتقد أن المعلومات التى ستحصلين عليها بالطرق التقليدية عند مقابلة شخص فى نادٍ أو حفل ، أو مقهى ، ستفوق تلك التى ستحصلين عليها عند تبادل الحوار عبر الانترنت .

ولكن هذا لا ينفى حقيقة أن لكل طريقة مميزات ، وميزة اللقاء العادى هو أنك تنظرين للرجل فى عينيه ، وتقومين بتقييمه من خلال التفاعل معه ، والتحاور معه مباشرة . لكن ميزة التعارف عبر الإنترنت أنك ترى صورته ومعلومات عنه وصفاته وما إلى ذلك وتقييمه قبل أن تقابليه بالفعل فيمكن أن يعتبر الإنترنت وسيلة تمهيدية أو تقييمية للشخص حيث يمكنك أن تتحاورى معه بالكتابة بشكل عقلانى ومعقول عبر الإنترنت لكى تختارى مقابله أو عدم مقابله ، وبالتالى ستعرفين عنه معلومات أكثر من الرجل الغريب الذى تقابليه مصادفةً فى النادى مثلاً . لكن ما جدوى الاعتماد على المعلومات عبر الإنترنت ؟ هذا أمر خلافى كثر فيه الجدل ، ويجب أن تتخذى احتياطات أمنية مهمة جداً لحماية نفسك من الانزلاق إلى الطريق الخاطئ .



قبل مقابلة الرجل الذى تعرفت عليه عبر الإنترنت وجهاً لوجه ، أوصيك بشدة أن تتحرى من صدق ما يقوله لك عن طريق استخدام محركات البحث فى الإنترنت من خلال حاسبك الآلى ، أو إن أمكن بواسطة طرف ثالث ، لكن يجب أن تقومى بذلك مهما كان المكان المحدد للقاء .

الصيد عن طريق " الشبكة "

يجب أن تفعل ذلك حتى إن كنت ستقابليه في مقر عملك ، أو في حفلة ، أو في أى مكان مهما بلغت درجة الأمان فيه يجب أن تفعل ذلك حتى لو كان الأمر مُرتباً سلفاً بواسطة صديقة مقربة أو إحدى قريباتك . أعتقد أنه من المهم ألا تأخذى أى شيء يظهر على السطح كأنه شيء حقيقى وفعلى أيضاً . العالم ملىء بالممثلين والمدعين والمخادعين الذين يتظاهرون ويخفون نواياهم السيئة ، وعليك تحمل مسؤولية سلامتك وأمنك الشخصى .



من يستخدم الإنترنت للتعارف ؟

كشف استبيان حديث عن هذه المعلومات القيمة :

- ♥ ٩٨٪ من الرجال العزاب يبحثون عن علاقة طويلة الأمد .
- ♥ ٩٤٪ من العزاب قالوا إنهم مستعدون للموازنة بين عملهم وعلاقة جادة .
- ♥ ٨٧٪ من العزاب قالوا إنه شيء مثير وجذاب أن يرتبطوا بامرأة دخلها أعلى منهم .
- ♥ ٧٩٪ من العزاب ساهموا مادياً فى الأعمال الخيرية فى العام الماضى ؛ وواحد من كل ٣ رجال يتطوع فى الأعمال الخيرية حالياً فى المجتمع الذى يعيش فيه ، والجمعيات الخيرية .
- ♥ ٧٥٪ من العزاب قالوا إن المرأة المثالية فى خيال كل منهم هى التى يمكنها أن تكون أفضل صديقة لهم ؛ والعطف والحنان أهم الصفات لديهم التى يجب توافرها فى شريكة الحياة فى المستقبل .
- ♥ ٥٨٪ من العزاب تعرضوا للخيانة من الطرف الآخر .
- ♥ ٥٧٪ من العزاب قالوا إنهم يؤمنون بالحب من النظرة الأولى .
- ♥ ٥٦٪ من العزاب يقولون إن الفتاة المتساهلة أكثر من اللازم يكون قضاء الوقت معها رائعاً لكنها ليست من النوع الذى يصلح للزواج .

الاستعداد

تحدثت إلى قادة وخبراء في مجال الانترنت ؛ لكي أحصل على معلومات عن خبايا وأسرار هذه الطريقة الجديدة نسبيا في التعارف وكذلك سألت عن مزاياها وعيوبها . إليك ما قالوه لي : **قبل أن تستعدى وتبدئي ، تأكدي من أن لديك الوقت الكافي لقراءة والرد على كل الرسائل التي وردت إليك عبر البريد الإلكتروني ، والتي ستحصلين عليها بعد نشر بياناتك عبر أحد مواقع التعارف والارتباط .** يقولون إن هذه الحالة تشبه كونك فتاة جديدة وافدة على مدينة صغيرة فتجذبين انتباه الجميع (وخاصة في المدن الصغيرة حيث لا يأتي أناس جديدون كل يوم) . تأكدي من التحقق من صحة المعلومات عن الرجل الذي يرغب في مقابلتك ، سواء تعرفت عليه عن طريق الإنترنت ، أو في أي مكان في المدينة . سجلي لنفسك بريداً إلكترونياً جديداً خصصيه لمواقع التعارف والارتباط ، ويكون منفصلاً عن بريدك الإلكتروني العادي الذي يعرفه الجميع في حياتك المعتادة . الكثير من المواقع تسهل عليك هذه المهمة عن طريق إعطائك مساحة لبريدك الإلكتروني خاص بك ومجاني كعضو مشارك في الموقع . هذا ليس جيداً فقط لفرز كل الردود التي ستصلك من الرجال ، بل أيضاً بمجرد أن يصلك رد من الرجل المناسب الذي ترغبينه لن تضطري للقلق بشأن العدد الكبير من الرجال الذين يسعون إليك ، وتكدس رسائلهم صندوق بريدك . حتى إن قررت عدم استخدام بريد إلكتروني جديد فبالأكيد لن ترغبين في التعارف عبر الإنترنت باستخدام الحاسب الخاص بك في العمل ، لأن بعض الشركات تراقب مدى استخدام الموظفين للحاسب الآلي . ينصحك الخبراء بتلك النصائح طلباً للحماية والأمان :

الصيد عن طريق " الشبكة "

الأمان فى استخدام الإنترنت



- ✓ تحققى من صحة المعلومات عن الرجل الذى ستقابلينه بشكل دقيق وموسع قدر الإمكان .
- ✓ سجلى لنفسك بريداً إلكترونياً منفصلاً ، وخصصيه للتعارف والارتباط عبر الإنترنت .
- ✓ احصلى على صندوق بريد خاص بك بدلاً من استخدام عنوان منزلك عند التسجيل فى مواقع التعارف . (افعلى ذلك مع كل المواقع التى تشتركين فيها ، وتستلزم كتابة العنوان) .
- ✓ اكتبى رقم هاتفك الخلوى وليس هاتفك المنزلى ، إذا كان الموقع يستلزم كتابة رقم هاتف .
- ✓ غيرى العنوان الذى ترسل إليك به فاتورة هاتفك الخلوى من عنوانك الحالى إلى صندوق البريد الخاص بك . بهذه الطريقة إذا حصل أحد الرجال المختلين عقلياً ممن يطاردون النساء على رقمك (من دليل هاتف يكون تبويبه بترتيب الأرقام) مع ذكر الاسم والعنوان بعد الرقم لن يعثر على عنوانك .
- ✓ عند كتابة الرسائل الإلكترونية عند تبادل الحوار معه اكتبى اسمك الأول فقط ، وليس اسمك بالكامل ، وداومى على ذلك حتى اللقاء الأول .
- ✓ يمكنك تحميل برنامج على حاسبك للتحقق من الخصوصية ، وأنه لا يوجد من يتجسس عليك عبر الإنترنت . هذا يجعلك تضعين معايير محددة للأمان والخصوصية لكى يتم تحذيرك عندما لا تتوافر هذه المعايير فى أحد المواقع الخاصة بالتعارف . تلك البرامج مجانية ، ويمكن تحميلها عبر الإنترنت .

مع وجود مئات المواقع الخاصة بالتعارف والارتباط ، وإنشاء المزيد منها طوال الوقت . فحتماً ستجدين على الأقل موقعاً واحداً يصلح لأغراضك . هناك مواقع خاصة مصنفة وفقاً للديانة والجنس الواحد وهناك مواقع دولية (لمن يحبون الزواج والمغامرات والسفر !) على سبيل المثال ، هناك مواقع للعزاب من الجنسيات المختلفة ، ولمن هم فوق سن الثلاثين وللموظفين العزاب ذوى المهن المحترمة . بعض المواقع بها قاعدة بيانات ضخمة جداً يمكنك البحث من خلالها ، وهناك مواقع أخرى تعدك بالعثور على شريك حياة مثالي عندما تملئين استمارة موسعة كثيرة التفاصيل بها استبيان يحدد مدى التوافق بين الرجال والنساء حسب الشخصية لكل من الجنسين . هناك مواقع مجانية وأخرى تكلف حوالى ٥٠ دولاراً كاشتراك شهري على الأقل ، وهناك مواقع اشتراكها أعلى ثمناً ، ما هو الموقع المناسب لك ؟ الطريقة الوحيدة لإجابة هذا السؤال هو الدخول على شبكة الإنترنت ، واستكشاف هذه المواقع . الكثير من المواقع ستمنحك فترة تجربة مجانية لكي تتفقدي فائدتها وخدماتها ، وتعتادى وتتكيفى على أنظمتها ومجموعة مميزات وخدماتها . فى الحقيقة ، أعرف إحدى النساء مرتبطة برجل تعرفت عليه فى فترة التجربة المجانية ولم تضطر للاشتراك فى سابقة هى الأولى من نوعها . (حصلت على صفقة رائعة وخطيب رائع فى نفس الوقت !) لاحظى المواقع التى تستلزم ملء بيانات مهمة عنك ، وتطرح كل الأسئلة المهمة جداً ، والمواقع الأخرى التى تستلزم أن تكتبى بنفسك ما تريدين . وتحذفى ما لا تريدين ذكره ، مما يعطى انطباعاً عاماً عن شخصيتك فيما تختارين كتابته ، أو عدم كتابته من بيانات مهمة . تحذير : يقول الخبراء إن هناك مواقع إباحية تدعو للدعارة والرذيلة تتخفى تحت مظلة مواقع التعارف والارتباط ، وسوف تكون واضحة تماماً لك ولكن احترسى .

بمجرد اشتراكك فى موقع للتعارف والارتباط - غالباً سيستلزم الموقع أن تبتكرى اسم المستخدم لنفسك مكوناً من (١) إلى (١٠) حروف . هذا الاسم أول ما يراه الرجال عندما يقرأون بياناتك . هذا ما سيترك

الصيد عن طريق " الشبكة "

الانطباع الأول ، ولذلك اجعليه يعمل لصالحك . حاولي أن تظهرى شيئاً عن نفسك فى هذا الاسم بدون أن يكون محيراً أو معقداً . لا تستخدمى اسماً مرحاً أكثر من اللازم ، أو يظهر المهارة بشكل أكثر من اللازم ، بل اجعلى الاسم من السهل تذكره ، ويظهر أحد جوانب شخصيتك مثل : " الفتاة العداة " أو " ماجى ماراثون " . **لكن لا تحاولى أن تظهرى أنك ذكية وماهرة فى اختيارك للاسم ، أو تحاولى إعطاء كل المعلومات فى اسم المستخدم ، فالمعلومات القليلة هنا تخبر عنك الكثير** . فاسم المستخدم " ساندى ١٤٣ " أفضل من " د . جميلة ورياضية اتصل بى حالاً " . اسم المستخدم قد يجذب ويثير فضول الرجال ، لكن المبالغة فيه ستجعلهم ينصرفون عنه مثل : " الباحثة عن زوج " أو " أنا وأنت للأبد " أو " أنا عروستك " . ربما تحاولين بتلك الأسماء وما شابهها أن تكونى مرحة وظريفة لكن معظم الرجال لن يفهموا هذا النوع من الدعابة .

خبراء مجال التعارف والارتباط عبر الإنترنت يخبروننى بأنهم عندما يبحثون عن الحب عبر شبكة الإنترنت فإن فى بياناتك أهم عنصر يجذب الرجال ، ألا وهو العبارة التى تتحدثين فيها عن نفسك ، ويقولون إن البيانات الناجحة تعكس شخصيتك فى أفضل صورة ، وتعطى لمحة للرجال الذين قد يحاولون الاتصال بك بما يتطلبه الأمر لكى يكسبوا حبك وقلبك . على الرغم من أنك تريدين توفير قدر كاف من المعلومات لكى تكونى مثيرة للاهتمام ، لكن عليك ألا تذكرى كل التفاصيل عن نفسك . هذا ليس شيئاً مملاً فقط ، بل لا يترك مجالاً لأمر أخرى يستكشفها الرجل بك . **اكتبى هذه العبارة عن نفسك بنفس طريقة كلامك ، وكونى محددة وصادقة وأمينة ، وأهم شيء أن تظهرى شخصيتك** . عودى للفصل الخامس لاختيار الصفات التى تعكس حقاً تعريف شخصيتك . ابتعدى عن الصفات العامة المبهمة مثل - " مرحة " ، " سعيدة " ، " ذكية " ، " رومانسية " - لأن هناك آلاف الفتيات يقلن نفس الصفات عن أنفسهن فى نفس الموقع .



نصيحة الخبراء : أظهرى ما تريدينه ولا تقوليه
صراحةً ، واذكرى قصصاً عن نفسك توضح هذه
الصفات التى تميزك . على سبيل المثال ، بدلاً من
أن تقولى إنك " ناجحة " قولى إنك " تسلقت السلم
الوظيفى عن طريق ثلاث ترقيات فى أقل من
عامين " . أو أنك " تحصلين على عمولات من
صفقات كبرى " . بدلاً من أن تصفى نفسك بأنك "
مرحة " اسردى قصة جعلت صديقاتك يتألمن من
كثرة الضحك . إذا كنت من هواة ممارسة
الرياضة تحدثى عن الماراثون ، أو الخمسة كيلو
مترات التى جريتها . قصة أو قصتان طريفتان عنك
ترسم صورة أكثر وضوحاً عنك بشكل أفضل من
سلسلة الصفات المتتالية .

إذا كنت تظنين أن وزنك يزيد عن الوزن المثالى لك بثلاثين رطلاً .
فكونى فخورة بأنك مميزة واضحة بين الفاتنات الأخريات . إذا كنت أمّاً
لأربعة أطفال ، وتبحثين عن زوج فاكتبى صفة " الأم المثالية " فى مجال
الصدارة فى قائمة صفاتك وإنجازاتك . بعض الرجال يستجيبون لذلك .
الأمانة مهمة جداً أيضاً . لا تتحدثى عن طول قامتك بينما أنت فى الواقع
لا يتعدى طولك خمس أقدام . فى النهاية ستضطرين لنشر صورتك فى
الموقع ، وستقابلين الرجل وجهاً لوجه ، وستكشف الحقيقة . لماذا
تضيعين وقتك ووقته ؟

لا تحذفى المعلومات المهمة حتى إن اعتقدت أنها ستقلل من عدد
الرجال ممن سيحاولون الاتصال بك . أخبرنى أحد خبراء التعارف عبر
الإنترنت ممن تحدثت إليهم عن رجل قابل امرأة عبر الإنترنت ، وبدت
وكانها مناسبة له تماماً ، وظلا لمدة أسبوع يتحاوران عبر البريد

الصيد عن طريق " الشبكة "

الإلكترونى ولم يطق الانتظار لكى يقابلها شخصياً . بعد ذلك قالت له الحقيقة وهى أن لديها طفلين وقالت إنها لم تذكر ذلك فى بياناتها ؛ لأنها لم ترغب فى إبعاد الرجال عنها . حسناً كانت تلك خدعة كبرى وشيئاً يجب أن تظهره السيدة بشكل واضح من البداية . هذا الرجل لم يكن مستعداً لتكوين أسرة فجأة ، ولم يرغب فجأة فى لعب دور الأب لطفلين ، ولم يكن متأكداً هل يريد الإنجاب أم لا ، وهكذا رفض الزواج منها .

عندما تتحدثين عن الصفات التى تريدينها فى الرجل الذى ترغبينه كشرىك حياتك ، كونى واضحة ومحددة ، لكن لا تجعلى هذه الصفات تبعد الرجال عنك ، أو ترسل إليهم برسالة خاطئة . قد ترغبين فى رجل طويل ووسيم وغنى ومناسب لشخصيتك ، لكن لا تكتبى صفات خيالية سطحية عن الوسامة والمظهر والثروة . بدلاً من ذكر " ثرى " اذكرى صفة طموح . بدلاً من أن تذكرى صفة " قوى البنية " اذكرى رغبتك فى أن يكون الرجل محباً لممارسة الرياضة . ربما تكونين متحمسة أكثر من اللازم للزواج ومتلهفة عليه ، لكنك لن تكتبى مثلاً : " أبحث عن أى رجل يرغب فى الزواج " . اقرئى تعريف الشخصية الذى كتبتة فى الفصل الثانى من هذا الكتاب ، واذكرى أهم هذه الصفات فى بياناتك .

يقول خبراء التعارف عبر الإنترنت إن كتابة بياناتك جهد يستحق وقتك لأنه فى النهاية سيساعدك على إيجاد النمط المناسب من الرجال الذى يصلح زوجاً لك ، ويساعد الرجال على أن يجدوك . قد تشعرين بعبء الاضطرار لكتابة بياناتك (خاصة أن آخر مرة كتبت فيها شيئاً كان فى المدرسة الثانوية) ، لكن حاولى وجربى . وإذا اعتقدت أنه من الأفضل أن تساعدك على كتابة بياناتك صديقتك المتخصصة فى اللغة الإنجليزية ، فأعيدى النظر فى الموضوع عندما تكتبين أى شىء يجب أن يعبر عن صورتك وشخصيتك ، وهذا يساعد على إيجاد الترابط مع الرجل بشكل أفضل من الكلام المنمق الذى لا يدل على شخصيتك الحقيقية (ويمكنك أن تطلبى من صديقتك قراءة بياناتك لتصحيح الأخطاء الإملائية) .



أسئلة يجب طرحها

يقترح الخبراء أن تطرحى هذه الأسئلة على نفسك قبل أن تكتبى بياناتك :

١. ما الشيء الخاص الفريد المميز المبهرفى شخصيتك أو قصة حياتك ؟
٢. ما تفاصيل حياتك ، أو التحديات الشخصية ، أو العائلية ، أو تاريخك الشخصى ، أو الناس ، أو الأحداث التى شكلت وجدانك ، وأثرت على أهداف حياتك ؟
٣. ما الذى تعلمته عن نفسك من علاقاتك الماضية ؟
٤. ما أهدافك من أى علاقة مع الرجل ؟
٥. هل اضطررت للتغلب على أى عوائق ، أو صعوبات غير عادية فى حياتك ؟ (على سبيل المثال ، عوائق عائلية ، أو مادية ، أو جسدية) ؟
٦. ما السمات الشخصية (على سبيل المثال ، الأمانة والرحمة والمثابرة) التى تملكينها وكيف تظهرين أنك تملكينها ؟
٧. لماذا تعتبرين نفسك مرشحة قوية دون باقى النساء فى الموقع ؟ ما الذى يميزك عنهن ؟
٨. ما أهم سبب مألح يمكنك إعطاؤه لرجل ما لكى يهتم بك ؟

التغلب على الخوف من نشر صورتك عبر الإنترنت

غالباً ما يكون أصعب جزء فى هذا الأمر هو استجماع شجاعتك ، وإلقاء نفسك فى خضم بحر واسع من التعارف عبر الإنترنت ونشر صورتك

الصيد عن طريق " الشبكة "

لكى تأتيك ردود كثيرة من الرجال ، وفقاً لما قاله الخبراء ، ويقولون أيضاً إن البيانات التي تأتي بدون صورة لا تحظى بردود كثيرة . قد يريحك أيضاً أن الرجال مروا بنفس التجربة الصعبة عند انتقاء صورة لنشرها لأنفسهم . الرجل بطبيعته لا يحب الوقوف أمام الكاميرا إلا إذا كان في وسامة الممثلين مثلما لا يحب التسوق ، من الأسباب التي تجعل الناس يخافون من نشر صورهم أن يراهم أحد معارفهم . عادةً هذا الخوف أسوأ من الشعور بالإحراج الذي سيشعر به المرء إن حدث ذلك فعلاً . فكري في الأمر بهذا الشكل : إذا رآك أحد معارفك في أحد المواقع فهذا يعنى أنه مشترك فيه بحثاً عن شريك الحياة أيضاً .

قام مجموعة الباحثين مؤخراً بفحص عدة مواقع للتعارف والارتباط ، وأجروا بحثاً عن الفئات المختلفة للنساء المشتركات . وكان الأمر المثير للدهشة هو العدد الكبير للنساء ممن يستخدمن صورة مبهمه وغير واضحة وبها إضاءة سيئة لكي تعبر هذه الصورة عنهن . الصدمة الكبرى هي أن عدداً كبيراً منهن يجعل الخلفية أو الحيوان الأليف هو محور اهتمامهن في الصورة . لن يحاول الرجال الاتصال بك عبر البريد الإلكتروني فقط لأنهم يحبون حيوانك الأليف ، أو مشهد غروب الشمس خلفك . يجب أن تظهر الصورة للرجل شخصيتك الحقيقية لكي لا تضيعى وقتك ووقته ، وإليك بعض القواعد الواضحة والأساسية لنشر الصور كما أخبرني بها خبراء التعارف عبر الإنترنت . بعض هذه النصائح تبدو بديهية لكن الباحثين الخاصين بي وجدوا أن هناك أشياء كثيرة تبدو بديهية ؛ لكن الكثيرات لا يعرفنها ومنها أشياء قد لا تتخيلين أن النساء لا يعرفنها (وبعض الأشياء قد لا تعرفينها أنت نفسك) .

لا تفعل ما يلي
.....

افعل ما يلي

اجعلي الصورة تبرز رأسك ♥ لا تستخدمى صورة لا يظهر بها وكتفك وتركز عليك وتكون سوى وجهك فقط .
الإضاءة بها جيدة .

استخدمى صورة حديثة جداً ❖ لا تستخدمى صورة أقدم من ستة أشهر ، أو تظهرك أكثر نحافة من الحقيقة الحالية .

ابتسمى فى الصورة . ❖ لا تعبسى بوجهك . تعبير الغضب (ستبتسمين لصورة تضعينها فى كارنيه النادى أليس كذلك ؟) . يجذب الرجال .

استخدمى صورة بها إضاءة جيدة ❖ لا تستخدمى صورة مبهمه ورديئة ولا تكشف عن جسدك أكثر من اللازم أو أقل من اللازم . لأنها تجعلك تظهرين وكأنك تحاولين إخفاء شىء ما .

ارتدى فى الصورة طراز الملابس ❖ لا ترتدى ملابس لا تعبر عن الذى ترتدينه دائماً . شخصيتك ، فالملابس ترسل رسالة لمن يراها عنك . اختيار الملابس غير المناسبة يرسل رسالة خاطئة عنك .

أظهري جزءاً من جسدك فأنت لا ❖ لا تختفى خلف أناس آخرين فى تبحثن عن أى رجل فحسب ، بل عن رجل يهتم بك فعلاً لما هو داخل شخصيتك وهويتك .

استخدمى صورة ملونة . ❖ لا تستخدمى صورة أبيض وأسود ، لأنها لا تكون بارزة وسط الصور الملونة الأخرى لفتيات أخريات .

اجعلى شخصاً آخر يلتقط لك ❖ لا تأخذى صورة لنفسك أمام الصورة (أو على الأقل استخدمى المرآة ! آلة التصوير ذات أداة ضبط التوقيت الذاتى لتصوير نفسك) .

كيف تقرئين بيانات الرجال ؟

الآن بعد أن أتقنت طريقة كتابة بياناتك ، حان الوقت كى تتعلمى مهارات قراءة بيانات الرجال فى مواقع التعارف . الباحثون الخاصون بى أخبرونى بأن معظم المواقع ستجعلك تضيقين نطاق بحثك على أساس السن والطول والرقم البريدي وهكذا . بمجرد أن تجمعى صفحة من الأهداف من الرجال المبتسمين عليك أن تبذلى جهداً لتحديد من سوف تتصلين به . بعض المواقع تسمح لك بتصفح صور الرجال دون أن يعرف الرجال أنك تتصفحين بياناتهم (حتى تتصلى بأحدهم إذا وجدت بينهم من يناسبك) . لكن هناك مواقع أخرى تعمل وكأنها مقهى للعزاب وقد يراك الرجل وأنت تطلعين على بياناته (وقد يقرر الاتصال بك أولاً) .

عندما تقرئين بيانات رجل ما ، فكرى فى أمرين أساسيين : أولاً ، لماذا يرغب الرجل فى توضيح وإظهار صفة أو سمة محددة بعينها ؟ ثانياً ، ما الذى قام بإغفاله ولم يذكره؟ يمكنك أن تحاولى قراءة بياناته كما تقرئين إعلانات بيع العقارات : " منزل طريف يحتاج لقليل من الإصلاحات معروض للبيع " تعنى أنه غالباً منزل قديم ومتهدم " . " سكن فاخر بسعر مناسب للغاية " تعنى أنه فى حى غير راق . لاحظى أى نقاط قوية تم إغفال ذكرها . إذا لم يذكر الرجل الطول مثلاً ، ربما هو حساس قليلاً لأنه قصير القامة . إذا لم يذكر الرجل مهنته ، ربما هو عاطل . لكن لا تزال هناك فرصة فى أن وصفه لنفسه صحيح للغاية وما حذفه لا يعنى أنه يخفى شيئاً ، فلا تكونى قاسية . يمكنك إرسال رسالة له عبر البريد الإلكتروني ، واسأليه عن هذه الأشياء .

بعد أن تجدى شخصاً يثير اهتمامك ، حان الوقت لكى ترسلى له رسالة عبر البريد الإلكتروني . عندما تقومين بذلك اذكرى أموراً محددة بشأن ما وجدته فى بياناته فهذا يوضح أنك بالفعل قرأت البيانات ، ولم ترسلى رسالة عامة لعدد كبير من الرجال فى الموقع . إذا كان هناك شيء مشترك بينكما فاذكره . أنهى الرسالة الإلكترونية بإعطائه شيئاً يجيبك

عنه ، ومن الطرق الجيدة للقيام بذلك هي أن تسأليه سؤالاً مثل : " لقد ذكرت أن مسقط رأسك هو شيكاغو ، وأنا أيضاً ، أين نشأت بالضبط ؟ " أو " لقد ذكرت أنك تحب هذا الكتاب . هل قرأت هذا الكتاب الآخر لنفس المؤلف ؟ " . تلك فرصة رائعة لكى تسأليه أسئلة محددة عن نفسه . اجعلى الأسئلة بعضها جاد وبعضها الآخر مرح مثل : " هل أنت قريب من عائلتك " و " لو كنت ثرياً جداً فماذا ستفعل فى حياتك ، وأين ستعيش ؟ " . كلما زادت المعلومات التى تحصلين عليها زادت سهولة تخمينك لتعرفى هل هذا الرجل المناسب الذى يستحق التعرف عليه أم لا .

استعدادات ما قبل التعارف

كما ذكرت من قبل ، إنها حقاً فكرة رائعة أن تتحققى من صحة المعلومات التى حصلت عليها عن الرجل قبل مقابلته وجهاً لوجه . يجب أن تفعلى ذلك قبل مقابلة أى شخص - سيدة أم رجل - سواء تقابلت مع الشخص عبر الإنترنت ، أو فى مباراة كرة سلة ، أو فى الحديقة العامة ، أو من خلال صديق مشترك . أنت مدينة لنفسك بهذه المعلومات فهى من حق نفسك عليك من أجل سلامتك .



الحصول على معلومات كثيرة عن الرجل الذى نتحدثين معه عبر الإنترنت يساعدك على التمييز بين الأوغاد والرجال الحقيقيين ممن سيحافظون عليك .

الميد عن طريق " الشبكة "

معرفة إذا كان الرجل يخفى شيئاً قد يمنع مستقبلاً أى مشاعر محبطة ، ويحافظ على سلامتك وحياتك .

كما يجب أيضاً أن تبحثى عن معلومات عن اسم الرجل باستخدام محرك البحث الشهير عبر الإنترنت (جوجل) " Goggle " وهذا سيخبرك بمعلومات عنه ظهرت فى وسائل الإعلام المختلفة أو عبر الإنترنت . من يعرف ماذا سيحدث ؟ ربما لا تجدى شيئاً ، أو قد تجدى معلومات مثيرة أو مرعبة فتسعين لمعرفة قبل مقابلته ، أو اتخاذ قرار بعدم مقابلته . لكن هناك أموراً محددة يجب أن تفكرى فيها . المعلومات التى قد تجدىها قد تكون خاطئة أو تخص شخصاً آخر (فى حالة تشابه الأسماء) . كلما قلت المعلومات التى تقومين بإدراجها فى البحث زاد احتمال حصولك على معلومات خاطئة . يجب أن تكتشفى أيضاً مدى صحة المعلومات فى الوقت الحالى ، وأن الحال لم يتغير . ربما أنه قد أفلس منذ ١٢ سنة عندما ترك عمله لرعاية والديه المريضين . قصاقيص وأجزاء المعلومات لا تخبرك بالقصة كاملة ، كما أنه من الصعب أن تجدى معلومات وأخباراً جيدة مقارنة بالأخبار السيئة .

لا تعطى الرجل سوى اسمك الأول فقط قبل اللقاء وجهاً لوجه . عندما يتعلق الأمر بآليات اللقاء الأول وترتيباته اختارى مكاناً عاماً مألوفاً لديك - مثل السوق التجارى المحلى أو المقهى أو المكتبة ، وهكذا - ليس منزلك أو منزله ، وأحضرى صديقة معك . إذا لم تتمكنى من إحضار صديقة فلا تذهبى لمواعده حتى لا تتقابلان على انفراد أو فى مكان مغلق أو منعزل . **تأكدى أن تخبرى من تثقى بها بكل تفاصيل العلاقة وزمان ومكان اللقاء مع الرجل ، وأعطيتها صورته واسمه الذى يستخدمه عبر الموقع على الإنترنت .** خططى مع هذه الصديقة لكى تساعدك وتطمئن عليك فى وقت محدد أثناء اللقاء . أنا لا أحاول إخافتك من الناس لكنى أريدك أن تتأكدى من سلامتك . بالطبع إذا شعرت بعدم الاطمئنان لأى شىء بخصوصه عندما تقابلينه ، أو أحسست بشعور غامض وغريب بأنه ثمة ما يسوء ، أو ما ليس على ما يرام فلا تتجاهلى ذلك الشعور ، بل ثقى بمشاعرك الداخلية ، وغادرى المكان فى الحال .

اجعلي المقابلة نهراً من باب الأمان . إليك أمراً مهماً يجب أن تفكرى فيه : مهما كان مدى انجذابك للرجل فى اللقاء الأول ، فلا تركبى سيارة معه ، أو تذهبى لمنزله ، أو أى مكان خاص به واجعلي اللقاء قصيراً زمنياً أيضاً ، وأخبرى الرجل سلفاً بأن اللقاء سيستمر لمدة ١٥ دقيقة . ثقى بى ، إن لم يكن الرجل المناسب لك ، ستمر الربع ساعة ببطء وكأنها الدهر . إذا كان رجلاً رائعاً ، سيتفهم الأمر ويحترم رغبتك فى أن تحمي نفسك . مع كل موعد تلو الآخر يمكنك تخفيض محاذيرك شيئاً فشيئاً لتكونى على طبيعتك ، لكن عليك الدخول فى العلاقة بحذر وببطء ، قابلى أصدقاءه وأفراد أسرته وزملاءه فى العمل . الحقيقة هى أنك حساسة وضعيفة مع أى شخص لكن باتخاذ الإجراءات الأمنية ستحافظين على سلامتك .

اللقاء على أرض الواقع

اجعلي توقعاتك واقعية بالنسبة للقاء الأول . فى البداية ، قد لا يكون بالضبط نفس الشكل كما ظهر فى الصورة على شاشة الحاسب الآلى . وذلك على عكس التعارف بالطريقة المعتادة ، فإن التعارف عبر الإنترنت يظل بلا أسماء حقيقية حتى تقررا المقابلة وإظهار نفسك . **الاختباء خلف شاشة الكمبيوتر يجعل من السهل على الجميع أن يكذب بعض الأكاذيب البيضاء** . بعض الرجال (والنساء أيضاً) يقللون أعمارهم بضعة أعوام أو ينشرون صوراً لأنفسهم قبل ١٠ أعوام من أعمارهم الحقيقية ، أو قبل أن يزيد وزنهم ٢٠ رطلاً ، أو يزينون الصور ببرامج الفوتوشوب والجرافيك فمثلاً يضعون شعراً على الرأس الأصلع .

بالنسبة لبعض الناس ، تتحول المراسلات عبر الإنترنت إلى حياة واقعية ، ويحدث التواصل والترابط . كانت إحدى المنتجات لبرامجى قد قالت لى إن الرسائل الإلكترونية والمكالمات الهاتفية مع الرجل الحالى فى حياتها جعلتهما مترابطين جداً لدرجة أن اللقاء الأول بينهما بدا وكأنه

الصيد عن طريق " الشبكة "

اللقاء العاشر . لم يكن هناك خجل التعارف لأول مرة ؛ لأنهما تعارفا جيداً عبر الإنترنت . لكن مرة أخرى أكرر ، مهما كانت درجة توافقتك مع الرجل عبر الإنترنت ، أو الرسائل الإلكترونية أو الكمبيوتر ، أو المحمول ، أو المكالمات الهاتفية كل ذلك لا يغني عن التفاعل أو الكيمياء الخاصة باللقاء الفعلي ، ومزج الصورة والصوت والرائحة عندما تقابلين الرجل وجهاً لوجه لذلك لا تندهشى أو تحزنى أكثر من اللازم عندما لا تشعرين بالإثارة لرؤيته فى أول لحظة من اللقاء ، لأن ذلك لا يعنى أنه غير مناسب لك . أثناء التعارف بالرسائل الإلكترونية تتواجد درجة من الحميمية العاطفية التى تحدث عندما يشعر المرء بالحماية بعدم ذكر اسمه فى عالم الإنترنت . إذا كان الرجل يبوح بالكثير عن نفسه قد يشعر أنه قد أوضح كل شيء ، وتكون المقابلة الفعلية بها قليل من التوتر (نفس الشيء ينطبق عليك) . أعطى الرجل فرصة ليألف الوضع ويهدأ . ومن ناحية أخرى ، قد تشعرين بحماس رائع للتعرف عليه عبر الإنترنت لكن عندما تقابلينه لشرب القهوة معه تقولين : " ما الذى كنت أفكر فيه ؟ كان ساحراً ومرحاً عبر الإنترنت ، لكن فى العالم الواقعى يبدو عديم النفع . بالتأكيد هو صاحب أعمال حرة ؛ لكنه أخفق فى أن يذكر أن عمله هو بيع القصص الفكاهية من قبو منزل والديه - حيث يسكن " !

وأيضاً قد لا يبدو الرجل مهتماً بك بدرجة كبيرة ، ولا أحد يحب أن يرفضه الطرف الآخر ، لكن ذلك قد يحدث أحياناً . لذلك لا تذهبي للقاء الأول مع مثل هذا الرجل وأنت تعتقدين أنك ستقابلين حب حياتك . إذا لم تثيرى اهتمامه ، فلا بأس ، لا مشكلة فى ذلك ، ومن الجيد أن تعرفى ذلك مبكراً قبل أن تتورطى فى العلاقة معه . إذا لم يثر الرجل اهتمامك ، ستكونين قد فقدت ساعة من وقتك وثمان القهوة فقط . بالتأكيد قد تشعرين بالإحباط ، لكن لا تدعى ذلك يقف فى طريقك فى لعبة الارتباط . ركزى على ما يمكنك القيام به ، وهو التحرك للخطوة التالية لمقابلة الرجل المناسب عبر الإنترنت . لا تدعى التجربة السيئة - إن حدثت - تعوقك عن أن تعيشى حياتك لأقصى درجة حتى الثمالة ، يمكنك أن تعيشى حياتك حتى فى حالة عدم الثقة فى الآخرين ، ولكن

هذا لا يمنعك من أن تحبى الخير للجميع ولنفسك ، وتضحكى وتأخذى
الأمور بشكل ساخر ومرح .
الخلاصة هي أنه طالما أنك تتصرفين بحذر ، ستكون شبكة الإنترنت
وسيلة فعالة ومنتجة ومثمرة ومثيرة لكى تكون بيئة غنية بالأهداف : أى
الرجال المناسبين لك . وستفعلين كل هذا فى منزلك على راحتك وأنت
ترتدين ملابس المنزل : الخف ذا الريش والملابس المريحة الفضفاضة .
وماذا سيكون أفضل من هذه الحالة فى بحثك عن فتى الأحلام ؟

الصيد عن طريق " الشبكة "

٢٢١

**** معرفتي ****
www.ibtesama.com
منتديات مجلة الإبتسامة

التعارف بالأشعة تحت الحمراء

" يمكنك معرفة الكثير عن شخصية أى فرد بملاحظة
طريقته فى تناول الحلوى "

الرئيس الأمريكى السابق " رونالد ريجان "

هذا هو المختصر المفيد ؛ عندما تجلسين مع الرجل فى بداية فترة
التعارف ، وتتناقشان عن المتسابق الذى سيتم استبعاده من المسابقة التى
يقدمها أحد البرامج التليفزيونية وما شابهه من المسابقات التى تعرض فى
التلفاز ، فإن ما يهمنى حقاً من هذا اللقاء ليس آراءه عما يقدمه التلفاز من
برامج ، بل إن ما تريد معرفته حقاً هو : " هل أحبه قليلاً أم كثيراً ،
وهل سيتزوجنى إذا كان هذا ، وماذا عن رأيه ، وما أريده فى مسألة
إنجاب الأطفال وهل سيعاملنى معاملة حسنة ؟ " أليس ذلك صحيحاً ؛
بالتأكيد يمكنكما أن تتحدثا عن أى موضوعات أخرى ، وتتعرفين على
أى اهتمامات وأنشطة مشتركة بينكما وذلك إذا كان الرجل جاداً فى أمر
الزواج ، لكنى لا أهتم بمدى وسامة أو دماثة أخلاق الرجل وكم هو مرح
ومتوافق معك إذا لم يكن الزواج ضمن قائمة أولوياته ، فإذا قال لك : " لن
أتزوج أبداً ، لا الآن ولا بعد عشر سنوات " فغالباً لن تهدرى وقتك
وطاقتك فى محاولة إنشاء علاقة معه .

إذن كيف تعرفين أن الرجل جاد فى الزواج دون أن تقولى له مباشرة
عبارة مثل : " كفى ثرثرة يا رفيقى ، لا أهتم بالبرج الذى تنتمى إليه من
أبراج الفلك ، أو هل أنت رومانسى أم لا ! ما رأيك فى الالتزام فى

العلاقة والزواج ؟ ” . هذا هو ما أسعى إليه لكي أساعدك فيه : سأطلعك على الإرشادات والأسئلة ، والملاحظات التي ستقودك لما تريدين معرفته ، وسأخبرك كيف تحصلين على المعلومات بصورة يعتمد عليها بأفضل وأسرع طريقة ممكنة . هذا هو موضوع الفصل الذي تقرئينه الآن - تزويدك بالقوة من خلال أساليب جمع المعلومات التي ستنشئ حواراً حقيقياً وبناء ومهما وتؤسس مواقف مهمة تتيح لك ملاحظة الرجل لكي تعرفى إلى أى مسار ستحول هذه العلاقة بشكل واقعى .

لقد قمت بصياغة سلسلة من الأسئلة والإرشادات التي يمكنك استخدامها ، والاعتماد عليها بشكل كبير للتنبؤ باتجاهات وآراء الرجل إزاء القضايا التي تهتمك حقاً - الزواج والأسرة والاحترام والقيم . الفرق بين هذه الأسئلة والأسئلة السطحية مثل : ” ما موقعك المفضل عبر الإنترنت ؟ ” ، ” ما نوع الموسيقى التي تفضلها ؟ ” ، ” ما نوع السيارة التي تقودها ؟ ” ، هو أن الأسئلة فى هذا الفصل ستنجز أهم مهمتين فى وقت قصير : الأولى ، ستزودك بنوع الإجابات والملاحظات السلوكية التي يمكنك تحليلها لمعرفة هل هذا الرجل الذى تتعرفين عليه لديه إمكانية إقامة علاقة على المدى الطويل والزواج ، أم أنك وقعت فى طريق مسدود . المهمة الثانية هى أن تلك الأسئلة ستؤدى لمناقشات وملاحظات تساعدك على معرفة هل لديه عيوب خطيرة أم لا ، وهل سيحسن معاملتك أم لا ، وهل سيكون أباً جيداً لأطفالك القادمين أم لا - لأنك لن ترغبى فى رجل يقول لك : ” أريد الزواج منك وإنجاب الأطفال منك ، وسأعاملك وكأنك ملكة ؛ لكن لا تعارضى إدمانى اليومي للكحوليات ولا تعارضى نوبات جنونى وغيرتى الشديدة وسلوكى غير العقلانى ! ” .



أعرف أنه أمر صعب ، لكن من الأمور التي يتعلمها المرء بسرعة في مهنة الطب النفسى أن يقضى الكثير من الوقت لسماع ما لا يقال من المريض مثلما يسمع ما يقوله تماماً . أنت أيضاً يجب أن تقضى بعض الوقت فى ملاحظة ما يفعله وما لا يفعله الرجل لكى تحددى متى يتوافق سلوكه مع كلامه ، أو هل هناك تعارض بين ما يقوله وما يفعله أم لا .

عملت لمدة خمسة عشر عاماً كمستشار نفسى فى المحاكم ، وكان جزء من المهام الخاصة بى يشمل اختيار أعضاء هيئة المحلفين . كان يجب أن أقوم بتقييم مواقف الناس إزاء القضايا المهمة على أساس المعلومات المحدودة . كانت محدودة بسبب أن القاضى يسمح لى ولزملائى بطرح الأسئلة على المحلفين ، وملاحظة سلوكهم فقط لفترة قصيرة قبل أن نختار من بينهم من ينضم لهيئة المحلفين . كما هو حالك تماماً عندما لا تستطيعين سؤال الرجل مباشرة ما إذا كان جاداً فى الزواج أم لا ، لم أستطع أنا أيضاً أن أطرح على الشخص المرشح للانضمام لهيئة المحلفين السؤال الذى أود معرفة إجابته حقاً بشكل مباشر ، فلا أستطيع بالطبع أن أسأله سؤالاً مثل : " إذا اخترتك للانضمام لهيئة المحلفين هل ستصوت لصالحنا ؟ " ولكن كان يجب أن أخفى هذا السؤال عن طريق طرح أسئلة أخرى تبدو فى الظاهر لا علاقة لها بالسؤال المطلوب لكنها ستؤدى مباشرة لمعرفة ما أريد معرفته - وطوال الوقت لم يفطن أحد من المحلفين أو ممثلى النيابة أو المحامين لما عرفته عنهم . كان على أن ألاحظ سلوك المحلفين مع بعضهم البعض ومع المحامين ، هل يتفاعلون بشكل مختلف مع المحامين من الرجال ومن النساء ؟ هل السن تحدث فرقاً ما بالنسبة لهم ؟ هل العرق أو الأصول أو الجنسية تحدث فرقاً ما ؟

التعارف بالأشعة تحت الحمراء

هل أعجبتنا إجاباتهم عن الأسئلة ؟ هل تعجبنا خلفياتهم الثقافية ؟ كيف يتعامل المحلف من الرجال مع زميلاته من النساء فى هيئة المحلفين ؟ هل كان طيباً وعطوفاً أم متعالياً ، ويتعامل بجفاء كأنه أفضل من غيره ؟ هل كان يتمتع بروح قيادية أم كان سهل الانقياد ؟ هل يتحلى بالذكاء أم لا ؟ هل كان مهندياً أم مهملاً فى مظهره ؟ فكل هذه معلومات أحاول معرفتها أو جمعها عن المحلف حتى أتمكن من الحصول على إجابة للسؤال الذى لم أقم بطرحه على سبيل المثال ، بإجراء بحث ما قبل المحاكمة ، والحصول على نتائج لم يحصل عليها الطرف الآخر ، يمكننا ربط الأسئلة التى طرحناها بالأسئلة التى لم يكن من المسموح لنا طرحها . ثم يمكننا ذلك من التنبؤ بنسبة كبيرة من المصادقية أن الأشخاص ممن أجابوا بـ " نعم " على السؤال (٢) سيجيبون بـ " نعم " لعشرة أسئلة أخرى لم يكن من المسموح لنا كخبراء نفسيين طرحها . علاوة على ذلك ، من خلال انتباهى الشديد للاتصال غير اللفظى للمحلفين ، مع الإصغاء لما قالوه بالفعل ، أحصل على صورة واضحة ومحددة بدقة عن نوع الشخص الذى أتعامل معه . نحن نعلم بحكم خبرتنا باستعدادات ما قبل المحاكمة ، ومن خلال الأبحاث هل سنحتاج للمرجعية المهنية للشخص أم لا ، وهل الثراء عامل مفيد أو مضر لمهنة المحلفين أم لا ؟ وهكذا . نحن نعرف كل هذا بسبب أننا نؤدى عملنا كمستشارين نفسيين كما يجب . التخطيط المسبق مع المعلومات والمعرفة الأساسية تمكننا من إيجاد نوع الأشخاص المناسبين للانضمام لهيئة المحلفين .

إنها قصة طويلة - لكن من الممكن تطبيقها بالنسبة لى ، كذلك بالنسبة لك الآن . لا تملكين بالطبع فريق بحث مدرب (والدتك لا تصلح لهذا الدور) ولكن عن طريق التخطيط المسبق المحكم ، سنتوصل أنا وأنت إلى صياغة الأسئلة التى ستستخدمينها ، والملاحظات التى ستخبرك بالكثير وفى أسرع وقت .

بعد أن أشبعت فضولك ، وقررت أن الرجل الذى تتعرفين عليه يناسبك واجتاز كل هذه المراحل بنجاح ستتوصلين لقرار إزاء مشاعرك نحوه بناء على كل المعلومات التى حصلت عليها ، وإلى أى مدى تنطبق

عليه مواصفات فتى الأحلام التي حددتها في " تعريف شخصيته " في الفصل الثاني ، وتفكرين أيضاً في الكيمياء التي تحدث بينكما كلما نظرتما وحدقتما لبعضكما البعض . الخلاصة : ستعرفين هل يجب أن تبذلي جهداً و طاقة أكثر لتطوير هذه العلاقة أم حان الوقت لإنهائها واعتبارها من ذكريات الماضي .

لكن قبل أن نتطرق إلى الحديث عن كيفية معرفتك لما يريد الرجل بالضبط ، إليك هذا التحذير : الأسئلة وصياغتها ظاهرياً تبدو وكأنها لا تتعلق بما تريدين معرفته حقاً . هذا في الحقيقة شيء جيد ، لأنك لن تتنازلي عما تودين معرفته وستختصرين الوقت وستجعلينه يقول ما تريدين معرفته بشكل غير مباشر في النهاية ، أو يمكنك أن تجعله يجرى نحو الباب هرباً منك إذا أمطرته بوابن من الأسئلة المباشرة . لذلك ، لا أريدك أن تفحصي هذه الأسئلة والتحذيرات ثم تتركها بعد ذلك لأنها تبدو تافهة . عليك أن ترهفي سمعك بحثاً عن الأمور الخفية . قد تكون الأسئلة التالية مؤشرات ومجسات جيدة لكنها ليست مضمونة ١٠٠٪ لكي تكشف النقاب عن كل شيء ، لذلك يجب أن تعتمدى على المعلومات المتاحة لك - ملاحظتك عن نبرة حديثه ولغة جسده وسلوكه . **ثقي تماماً في غريزتك و فراستك . أعرف أن النساء اللاتي يركزن حقاً على شيء ما لديهم درجة كبيرة من الفطنة والبصيرة ، لذلك عندما تنتبهين جيداً ، كما أعلم أنك ستفعلين ، أرهفي كل حواسك وأصفي جيداً لأفكارك ومعتقداتك .**

لاحقاً ، سنتحدث عن كيفية طرح الأسئلة وجمع البيانات التي قمت بملاحظتها بطريقة لا تجعلك تبدين بمظهر المحقق الذي يحقق مع شاهد مزعج وغير متعاون في محاكمة ساخنة وطويلة ، أو بمظهر من يسعى للاستحواذ على الرجل كالقناص . أما الآن سنناقش الجوانب الخمسة المهمة التي يجب أن تهتمي بها جانباً تلو الآخر ، ولنبدأ بأهمهما :

التعارف بالأشعة تحت الحمراء

هل سيتزوجني أم أنه يخشى الارتباط الجاد ؟

على الرغم من رغبتك الشديدة فى أن تقولى للرجل : " حسناً ، ما هى نواياك بالضبط يا سيدى ؟ " تعرفين جيداً أن مثل هذا السؤال لن يجعلك تنجحين سوى فى إخافته ، وأن يهرب منك . بدلاً من ذلك اطرحى عليه بعض الأسئلة غير المباشرة "والهادئة " التى ستخبرك بالكثير عن أفكاره عن الزواج دون إخافته . يمكنك أن تكونى صريحة ، وأن تأخذى زمام المبادرة من أى نقطة حوار تختارينها ، لكن إن أردت الإحساس الحقيقى والفعلى بقيمه ، وإذا أردت ذلك فى البداية لتعرفى هل ستضيعين وقتك معه لعدم احتمال استمرار العلاقة الجادة على المدى الطويل فيجب أن تستفسرى عما يلى :

حياته الاجتماعية : لا يجب أن تمثل لك أى مشكلة أن تجعلى الرجل يتحدث عن أصدقائه ، والأنشطة التى يقوم بها . إذا لم يكن يعتقد أن حياته الاجتماعية مثيرة لما كان سيقوم بهذه الأنشطة أليس كذلك ؟ أسأليه : " ماذا فعلت فى عطلة نهاية الأسبوع الماضى ؟ " و " ما الذى تفعله عادةً لقضاء وقت ممتع ؟ " ثم انتبهى جيداً لما يقوله . لاحظى جيداً هل يستخدم كلمة " نحن " كثيراً أم لا (وأقصد هنا " نحن " التى تشير إليه مع أصدقائه وليس أنت وهو) . إذا كان من النادر أن يقول " أنا " عندما يناقش أنشطته وأفعاله ، فاعتبرى ذلك مؤشراً يدل على أنه ينتمى بشدة لجماعة أو لوسط اجتماعى محدد ، مثل أن يقول : " ذهبنا للمباراة مع " روب " ثم للصيد مع صديقين آخرين " . فإن هذا يختلف تماماً عن الرجل الذى يقول : " هبنا إلى وسط المدينة ، ولم نجد هذا النادي ، وقضينا الليلة فى التجول بالسيارة ثم قضينا بقية السهرة فى منزل تونى " . هذا يعتبر مستوى أو درجة تكيف خارجى غير ناضجة ، وتعتبر غالباً عن استعداد ضعيف للالتزام الجاد والارتباط بالزواج . ربما مررت بنفس المرحلة عندما كنت فى المرحلة الثانوية أو منضمة لجماعة من

الفتيات أو الأخوات المرشدات . مرة أخرى أكرر ، قد يبدو ذلك أمراً تافهاً لكن أؤكد لك أنه ليس كذلك .

إذا كنت تتحدثين مع رجل يستخدم ضمير الجمع دائماً (نحن) ، فغالباً أنت على الأرجح لا تتحدثين مع رجل قادر على أن يلتزم بعلاقة جادة معك ويتزوجك . لقد دخلت إلى حياته في توقيت خاطئ ؛ لأنك تقيمين شخصيته في الوقت الذي يقيم هو فيه شخصيته بمدى قبوله لدى مجموعة أصدقائه . إذا كان الرجل يحب مجموعة أصدقائه فليده الصلبة بالفعل ولا يحتاجك فهذا ما تريدين أن تقدميه له ، والأمر بهذه البساطة ، فالرجل بالفعل جزء من جماعة ، وقد يستغنى عن صحبتك والارتباط بك لأن ولاء لجماعته التي تشبع حاجته الاجتماعية والعاطفية في الارتباط مع الناس . إذا كان ولاء الرجل وانتماؤه للجماعة فقط سيرك كخطر يهدد حياته الاجتماعية الحالية . الرجال الذين يتحدثون بهذه الطريقة يتأثرون بأقرانهم جداً ، لذلك إذا كنت تبحثين عن شريك حياة يكرس حياته لك وحدك ، فإن أجراس الإنذار تدق هنا بشكل مدو . رجل كهذا قد يستعد لحفلة بها رجال عزاب فقط وليس لحفل زفاف - ولن يتزوج . بالطبع المسألة هنا تحدث بدرجات متفاوتة بين الرجال ، لا يوجد ما يشين في أن يكون للرجل أصدقاء وأحياناً ينتمى إليهم ، ويتحدث بصيغة الجمع . أنا أتحدث هنا عن الرجل الذي يظل على هذه الحالة كأسلوب حياة عام .

يمكنك استخدام نفس المعلومات لتعرفي هل الرجل مستعد لمرحلة جديدة من حياته وهي الزواج أم لا ، فربما تجددين أن الرجل قد ظل مع نفس الجماعة لفترة طويلة وقد ملَّ منها وتعبد من صحبتها وانصرف عنها ، وبالتالي فإن قبول الجماعة وتأكيدا وتعزيزها فقد بريقه بالنسبة له . يمكنك أيضاً معرفة هل بدأ يبتعد عن أسلوب الحياة الجماعي مع الأصدقاء أم لا ، ويتضح ذلك عندما يتوقف الرجل أو يقل استخدامه للضمير " نحن " فحينها يكون قد فقد اهتمامه بالجماعة ، فبدلاً من الالتزام مع جماعة ما أكثر من اللازم ، يهدأ كل أفراد الجماعة ، وتخف حماسهم ، وحينها يشعر الرجل بالحاجة إلى الحميمية بعد الوحدة ، وانفصال أفراد الجماعة ، وبالتالي سيجدك ضالته المنشودة ، ولن يسعى

للقبول من أى جماعة بل سيسعى إليك لأنه يرغب فى الاستقرار . وهذا ينطبق أكثر على الرجال ممن أفراد جماعاتهم يخطبون ويتزوجون ، وبالتالي تتفكك الجماعة . إذا كان أصدقاؤه يواعدون ويخطبون ثم يتزوجون والأمور تتغير ، فيمكنك التأكد من أنه يبحث عن الاستقرار ودخول القفص الذهبى - ربما معك . ومثل هذا الرجل يدخل منحنى جديداً فى حياته الاجتماعية . ومن هنا يمكن أن تعرفى أن الرجل الذى يستخدم ضمير الجماعة " نحن " يكون فى مرحلة مبكرة من هذا المنحنى ، ويزيد لديه الإحساس بسحر الانتماء والقبول لدى جماعة الأصدقاء . أما الرجل الذى يستخدم كلمة " أنا " يكون فى وضع انحدار من هذا المنحنى ، والتوقيت ملائم للارتباط به إذا كنت متوافقة معه وهو متوافق معك . تذكرى ما قلته عن الرجال الراغبين فى الاستقرار وهم يميلون للتعامل مع الأمور كل منها على حدة - لذلك التوقيت هو أهم عامل فى مرحلة التعارف .

♥ ماضى الرجل : رددى العبارة التالية : " أفضل مؤشر للتنبؤ بسلوك الرجل فى المستقبل هو سلوكه فى الماضى المرتبط بجوانب محددة " . معرفة تاريخ الرجل ومواقفه إزاء قضايا محددة أقوى وأكثر قدرة على التنبؤ من أى اختبار نفسى يمكنك إجراؤه معه . التزامه النهائى معك يمكن التنبؤ به بملاحظة أنماط الالتزام الأخرى فى حياته . هذا يعنى أنك يجب أن تعرفى سلوكه المتعلق بالالتزام فى الماضى ، اطرحى عليه الأسئلة التالية :

- ♥ منذ متى وأنت فى هذه الوظيفة ؟ (أو فى مجالك المهنى ؟) .
- ♥ هل لديك حيوان أليف ؟
- ♥ ما هى المدة التى تستقر فيها فى منزل واحد ؟
- ♥ ما هى المدة التى تحتفظ فيها بنفس السيارة ؟
- ♥ منذ متى وأنت تعرف أصدقاءك المقربين إليك ؟

- ♥ هل التزمت بعلاقة جادة من قبل مع فتاة من قبل ؟ كم من الوقت استمرت هذه العلاقة ؟
- ♥ لماذا ، وكيف انتهت هذه العلاقة المهمة ؟
- ♥ هل لديك حساب مصرفي خاص بالتقاعد عن العمل ؟

تذكرى أنك لست من ضمن فرق التفتيش الأسبانية ، لا تنجرفي لحالة استجواب بطرح كل قائمة الأسئلة عليه مرة واحدة ، بل أدرجى هذه الأسئلة ضمن الحوار بشكل متقطع ، وانتبهي جيداً لإجاباته . إذا كان هذا الرجل ينتقل من وظيفة لأخرى طوال الوقت أو غير حياته المهنية ثلاث مرات في عدة أعوام أو لا يمكنه رعاية نبات أو حيوان أليف ، وينتقل من منزل لآخر كثيراً ، فهل أحتاج إلى أن أخبرك بأنه لا يبحث عن زوجة أو شريكة حياة أو حتى علاقة دائمة ؛ حتى إذا كان كذلك ، لن يكون أفضل نمط من الشخصيات ممن يتكيفون مع علاقة جادة على المدى الطويل . أنا لا أقول إن الناس لا يتغيرون ، لكن هذه المعلومات مهمة وقد تدعم أو تدحض الرأي القائل بأن هذا الرجل يصلح للالتزام الجاد والزواج . تاريخه المتعلق بهذه الأمور ينبئك بتوجهاته في المستقبل . قد تبررين أو تفسرين أو تأخذين تاريخه بشكل عقلائي بأي طريقة ما ، لكن إذا أردت معرفة ما الذي سيفعله في العام القادم فإن أفضل طريقة هي معرفة ما الذي فعله في العام الماضي .

أنا متزوج منذ ٣٠ عاماً ؛ لكنني عرفت زوجتي منذ ٣٥ عاماً . الجميع يعرف هذه الحقيقة عني ، لكن ماذا لو لم يعرفها أحد ، كيف كانت الأسئلة السابقة ستكشف عن أبعاد حياتي ، وإلى أي مدى كانت ستقنّباً برغبتى ، وقدرتى على الالتزام الجاد في الزواج ؟
إذا كنت أعزب ، ويقابلني الناس ويطرحون هذه الأسئلة عني ، سيكتشفون هذه المعلومات :

- ♥ منذ متى وأنت في هذه الوظيفة أو تلك الحياة المهنية ؟ - لدى حياة مهنية واحدة منذ ٣٠ عاماً ، وحالياً أنا في ثالث موقع وظيفي خاص

في هذه الحياة المهنية ، والوظيفتان السابقتان استمرت الواحدة منهما من ١٢ - ١٥ عاماً .

♥ ما هي المدة التي تستقر فيها في منزل واحد ؟ - لدى عدة منازل ما زلت محتفظاً بها طيلة ٣٥ عاماً الماضية ، ومكثت في كل منها حوالي خمس سنوات في المتوسط .

♥ ما هي المدة التي تحتفظ فيها بسيارة واحدة ؟ - أنا أحتفظ بالسيارة لمدة تتراوح ما بين ٢ - ٣ أعوام .

♥ منذ متى وأنت تعرف أصدقاءك المقربين إليك ؟ إنهم يلعبون دوراً حيوياً في حياتي طوال ٣٠ - ٣٥ عاماً الماضية وحالياً أيضاً .

♥ هل التزمت من قبل في علاقة جادة ؟ وكم من الوقت استمرت ؟ - هذه الإجابة واضحة ، لأن الجميع يعرفون أنني متزوج منذ ٣٠ عاماً .

♥ لماذا وكيف انتهت هذه العلاقة المهمة ؟ - لقد واعدت " روبين " لعدة سنوات قبل أن أتزوجها منذ ٣٠ عاماً (ومن الواضح مرة أخرى أن العلاقة لم تنته !) .

♥ هل لديك حساب مصرفي للتقاعد ؟ - بكل تأكيد .

يمكنك إدراك كيف أن تلك المعلومات ستفيدك في التنبؤ بالضبط بالنمط الذي أنتمى إليه من الرجال . ألن تكون هذه الأسئلة وإجاباتها علامة إيجابية لك لتحددى هل الرجل الذي تتعرفين عليه لديه القدرة على الالتزام بعلاقة جادة أم لا ؟

♥ **الناس المهمون في حياته :** اسأليه عن الناس المهمين في حياته مثل والديه والكبار المحترمين في حياته وأخواته وأصدقائه المقربين ، لتعرفى مدى التزامهم . ستعرفين ذلك بطرح السؤال ببساطة : " ما عمله (عملها) ؟ هل هو (هي) متزوج (متزوجة) ؟ " وذلك كلما يتحدث عن أخ أو أخت أو صديق . تلك المعلومات مهمة جداً ؛ لأن هؤلاء الأشخاص لهم تأثير عليه ، هؤلاء الأشخاص هم القدوة والمثل الذي يحتذى به وهم غالباً من يشكلون قيمه ، ويؤثرون على آرائه عن الالتزام في العلاقة

والزواج . يتعلم المرء من الواقع الذى يعيش فيه ، لذلك أنت بحاجة إلى فهم خبراته عن الالتزام مع الآخرين ، وكيف كانت أحواله فى هذا الشأن . إذا كان والداه قد حظيا بزيجة سعيدة ، فهذا غالباً سيؤثر على أفكاره عن الزواج . إذا كانا يتشاجران طوال الوقت ثم وقع الطلاق ، فتلك علامة سيئة لأنه سيحتفظ بفكرة أن الزواج ليس أمراً ممتعاً ولا يدوم . أيضاً حاولى معرفة هل أصدقاؤه المقربون متزوجون أم لا . إذا كان من يصاحبهم يقدرون الزواج فغالباً يؤثرون عليه ، ويشكلون عليه ضغطاً غير مباشر للزواج - هذا يزيد من فرصك للارتباط به .

هل سيكون أباً محبباً ومراعياً لأطفالي ؟

إذا كنت لا تبحثن عن مجرد الاستقرار مع الرجل ، بل تريدين تكوين أسرة والإنجاب ، فأنت بحاجة إلى معلومات إضافية متعلقة بهذا الشأن . أو ربما لديك أطفال بالفعل ، وتريدين معرفة هل هو ينوى تربيتهم وسيكون بمثابة الأب لهم أم لا . أو ربما تعرفين عن يقين أنك لا تريدين تحمل عبء التربية بأكمله بمفردك عندما تنجبين منه ، وأن زوج المستقبل لن يظن أن دوره في الإنجاب يبدأ وينتهى بالجماع فقط . الاستفسار عن هذه الأمور مبكراً فى بداية العلاقة سيفيدك لتعرفى هل ستستمرين فى العلاقة معه أم لا . مرة أخرى ستحصلين على هذه المعلومات المهمة عبر أسابيع من التعارف وليس خلال شهر - أو إذا كانت الإجابات والاتجاهات الخاطئة ظهرت مبكراً وهدمت العلاقة - فستوفرين على نفسك الكثير من الوقت الضائع بطرح هذه الأسئلة والإصغاء جيداً للإجابات :

تأثير الأسرة : يجب أن تعرفى المزيد عن خبرته مع أسرته ، ونوع علاقته بأبويه - وخاصة والده . قد ينظر الرجل لأمه كنموذج مثالى يبحث

التعارف بالأشعة تحت الحمراء

عنه فى الزوجة القادمة لتكون أم أطفاله ، لكنه يعتبر سلوك أبفه معياراً
عاماً لكيفية سلوك الرجل فى المنزل .

تحدثى معه عن أسرته وحياته العائلية . كم مرة يتحدث مع والديه ؟
كم مرة يزورهما ؟ هذا سيخبرك عن مكان عائلته فى أولوياته بشكل عام ،
وهل لديه مقومات رب الأسرة أم لا ؟ أيضاً تأكدى من ملاحظة ما يفعله فى
حالة حدوث أزمة عائلية . هل يجعل علاقته الأسرية فى محل الصدارة ،
ويعمل على حل الأزمة ، أم يشعر بالاستياء والضغط النفسية ؟ هل
يستقطع جزءاً من وقت عمله لزيارة والده الذى أصيب بأزمة قلبية ؟ إذا
كانت والدته تعاني من أزمة توتر وضغط حاد فهل يتوقف عما يفعله
ليصغى لآلامها ؛ باختصار كيف يمكنه ترتيب أولوياته فى الأحداث
الجارية فى أسرته وعائلته بصفة عامة ؟

لكى تديرى دفة الحوار اسأليه : " ما سمات شخصية والدك ؟ " ؛ أو
" ما الذى كنت تحب أن تفعله مع أببك عندما كنت طفلاً ؟ " ثم أصغى
جيداً لتعرفى مدى إدراكه لدور أبفه أو زوج أمه كوالدين له . لاحظى كل
الإرشادات والتلميحات وما يبوح به ، كيف يندرج تحت أى فئة من
الفئات التالية :

♥ هل يعتقد أن أباه استمتع بمسئوليته كأب ؟ هل كان والده
يأخذ المسئولية على محمل الجدية ؟ - هذا سيجعلك تعرفين ما إذا
كان هذا الرجل يسعى للأبوة وهل يراها بشكل إيجابى كتجربة
ممتعة أم لا ؟

♥ هل كان والده دائماً حاضراً ومتواجداً ، ويفتخر بإنجازاته مع
أبنائه ؟ - إذا كان الأمر كذلك فيمكنك أن تتنبئى بأن هذا الرجل
سيكون حاضراً ومتواجداً لأطفالك ، وسيصطحبهم فى المباريات
الرياضية ، والحفلات الموسيقية ، وسيكون متواجداً لمساعدتهم فى
أداء الواجب المدرسى ، ويلعب معهم بالكرة فى الحديقة الخلفية .

- ♥ هل كان والده عنيفاً؟ متسلطاً منتقداً؟ هل كان يستخدم أساليب العقاب البدنى؟ - الإجابة ستخبرك عن نوع أساليب التهذيب التى سيتبعها عند التعامل مع أطفاله منك - أو أطفالك من زواج سابق .
- ♥ هل كان والده يجعله يشعر بالرهبة أم الاحترام أم كليهما معاً ، أم ليس هذا ولا ذاك ؛ يريد الرجال أن يُظهِرَ لهم أبنائهم الطاعة والاحترام ، يرغبون فى أن يصغى إليهم أبنائهم وأن يتركوا بصمتهم فى حياة أبنائهم ، إذن فكيف سيجعل ذلك الرجل كل ذلك يحدث؟ هل سيخيفهم حتى يطيعوه ويسمعوه أم سيلعب دور البطل فى حياتهم أم سيقدم لهم رشوة ومكافآت من أجل طاعتهم له؟
- ♥ بوجه عام ، هل كان والده نموذجاً وقدوة يحتذى بها؟ - طريقة حكمه على الأسلوب التربوى لأبيه ستؤثر على ما إذا كان سيحذو حذو أبيه أم لا . على سبيل المثال كان والدى مدمن كحوليات ، وبينما كنت أحبه ، لم أكن أعتبره مثلاً أعلى لى - لذلك قمت بصياغة نموذج خاص بى ، وأسلوب حياة مختلفاً تماماً عن أسلوبه .

هذه الإشارات المهمة يجب أن تأخذوها فى الاعتبار ؛ لأن إدراكه لدور والده سيؤثر بشدة (سلباً أم إيجاباً) على رغبته وقدرته على أن يكون أباً .



إذا لم يرغب الرجل فى اتباع خطوات أبيه فسيحاول وضع دور جديد مختلف تماماً عن دور أبيه . لكن السير ضد التيار يستلزم قدرًا كبيرًا من الطاقة والجهد المكثف ، لذلك يجب أن تكونى على وعى بأن الأمور ستكون صعبة بالنسبة له قليلاً مقارنة بمن نشأ فى بيئة عائلية يريد تقليدها .

بما أن التربية تقوم على المشاركة فى الأسرة ، يجب أن تحاولى معرفة آرائه إزاء علاقة والديه معاً ، لأن تلك الشراكة هى التى سيرتاح فى تكوينها معك عندما يقرر تكوين أسرة جديدة . إذن حاولى معرفة طبيعة العلاقة التى كانت تربط بين والديه بعضهما البعض . هل كان والده يسيطر على الأسرة كرب المنزل ؟ هل كانا يقومان بحل مشاكلهما واختلافاتهما أمامه ، أم خلف الأبواب المغلقة ، أم لم يقوما بتسوية خلافاتهما أساساً ؟ مرة أخرى عليك أن تفهمى أن ما ينشأ عليه المرء يبدو طبيعياً بالنسبة له ، والابتعاد عنه أو تغييره يحتاج لعمل شاق . إذا لم ينشأ فى جو أسرى متآلف يجب أن تترقبى ما يقول لتعرفى هل يبدو راغباً وقادراً على إنشاء جو أسرى متآلف أم لا .

ردود أفعال الرجل : اصطحابه إلى أحد المطاعم التى يجلس بها الكثير من الأسر والأطفال الذين يتسببون فى ضجيج وجلبة كبيرة لمعرفة رد فعله إزاء الأطفال . أو قدميه لبعض صديقاتك ممن لديهن أطفال لتشاهدى كيف يتعامل معهم . سواء كان مبتعداً عنهم أو متضائفاً أو منهمكاً فى متعة ودهشة براءة الطفولة ، اعتبرى هذا إشارة لسلوكه ورد فعله تجاه الأطفال عموماً .

أيضاً انتبهى لكيفية معاملته مع الحيوانات الأليفة . إذا كان لديه كلب أو قط فهل هو مسئول عن رعايتهم ؟ راقبى معاملته مع حيواناتك الأليفة أيضاً . هل يرفض تمشية كلبك فى الحديقة ، أم يوافق وهو صبور ، أم يشعر بالضيق وهو يجذب طوق الكلب ؟

أفكاره العامة عن التربية : اطرحى عليه الأسئلة التالية ، أو على الأقل اذكرى له قصصاً ومواقف تمثل إجابات لهذه الأسئلة أو أخبريه بملاحظات عنها لتعرفى دور الأب الذى يسعى ليكون عليه .

♥ ما مسئولية الأب تجاه سوء سلوك طفله ؟ (قد يبنى السؤال على أحداث جارية) هل يعتقد أن الآباء مسئولون عن الأطفال المتنمرين فى المدارس ؟ - بغض النظر عن موقفه إزاء أى قضية ، الحوار الذى

- تبادرين به سوف يخبرك بالكثير عن مدى أهمية دور الأب بالنسبة له إزاء سلوك واتجاهات الطفل .
- ♥ هل تعرض من قبل لممارسات القنمر عندما كان صغيراً فى المدرسة ؟ - هذا السؤال مهم لأنه سيخبرك عن مدى تعامله مع مشكلات الأطفال بشكل عام .
- ♥ كيف سيتعامل مع الطفل الذى يؤذى نفسه أو إذا سقط مريضاً ؟ - هل سيتجاهله لكى يتعلم بمفرده ، أم ينهملك فى الإفراط فى تدليله ؟ الإجابة عن هذا السؤال ستخبرك هل سيدلل أطفاله حتى يفسدهم أم يضربهم تأديباً لهم حتى يصلوا لسن البلوغ ، أم أنه سيسلك طريقة وسطى بين هذا وذاك .

كما هو واضح لا توجد إجابة " صائبة " وأخرى " خاطئة " هنا ، لكن إجاباته ستوضح نوع أسلوب التربية الذى يروق له وينوى اتباعه . مرة أخرى أعرف أنك لن تستجوبى الرجل المسكين ، لكن ببعض المهارات الاجتماعية ، والتعامل مع المواقف بشكل لائق ، ستندهبين من كم المعلومات التى ستحصلين عليها .

هل سيعاملنى بشكل جيد ؟

قد يحسن الرجل لعب دور الأب لأطفاله لكن لا يزال يدفع زوجته للجنون بشكل يومى . قبل توقيع عقد الزواج يجب أن تعرفى هل الرجل الذى تنوى الزواج منه سيعاملك معاملة حسنة أم لا . هل سيحترمك ؟ هل سيحبك بالقدر الذى تبغينه ؟ هل سينصت إليك عندما تريدين منه ذلك ؟ هل سيكون لديه حب التملك ، ويغير عليك بشدة ، أم سيحتفظ برباطة جأشه وهدوء أعصابه واستقلاله ؟ لحسن الحظ ، يمكنك استخدام بعض هذه الملاحظات التى حصلت عليها لتعرفى نوع هذا الرجل كزوج فى المستقبل . ابدئى بتحليل ما يلى :

التعارف بالأشعة تحت الحمراء

♥ **حياته الأسرية :** بعض المعلومات التي عرفتتها عن عائلته يمكن تطبيقها في هذا الجانب . من الأمور التي يجب أن تعرفيها هي كيفية معاملة الرجل الذي أنت بصدد الارتباط به لأمه ومعاملة أبيه لزوجته . تعود أهمية ذلك لما ذكرته سابقاً ، لأننا نتعلم قيمة أدوار الأب والأم من النماذج الأولى في حياتنا : أي أبويننا . إذا أظهر أبوه الاحترام لأمه ، وطالب أبناءه باحترامها أيضاً ستجدين الابن يقلد السلوك المحترم . إذا كان أبوه يتجاهل أمه ومشاعرها وأحلامها ، فهذا سيكون السلوك الذي سيقلده الابن .

مرة أخرى أكرر ، انتبهى لعلاقة أبويه ، وتعاملهما مع بعضهما البعض .

♥ **كيف يحل والداه المشكلات بينهما ؛** - لدى الناس عدة طرق لحل النزاعات ، قد يتشاجرون لمعرفة من على حق ، أو يتشاحنون على صغائر الأمور ، ويتجنبون مواجهة القضايا الأهم التي هي أساس الشجار . أحياناً يتجنبون كل المشاحنات والقضايا والشجار ، ويفضلون تجاهلها عن المواجهة ، وفي أوقات أخرى يجدون طرقاً بناءة لتسوية الخلافات . ضعى في اعتبارك أن أبويه سيكونان النموذج والمثل الأعلى له لطرق تسوية الخلافات وحل النزاعات عندما تتزوجينه .

♥ **هل كان أبواه يتحاوران جيداً ، أم كان الصياح هو العرف السائد في المنزل ؟** - هذا يتعلق أكثر بأساليب التواصل التي تعرض لها الرجل في منزله . إذا كانت معظم حوارات أسرته تنحدر إلى مستوى الصياح والمشاحنات ، فسوف يعبر عن نفسه بالصياح . تلك علامة لا تدل على الضعف بقدر ما تدل على عدم معرفته بالأسلوب اللائق أو الصحيح . لذلك إذا كنت قد تعلمت أساليب التحاور والتواصل بشكل أفضل فيجدد بك أن تعلميه السلوك المناسب في الحوار .

♥ **هل كان أبواه يدعمان بعضهما البعض ، أم كانا يقللان من شأن بعضهما البعض ؟** يجب أن تعرفي ذلك لأنه ستأتى أوقات عليكما قد

تتشاحنان وتتنافسان فى العراق ، وستريدين معرفة هل سيؤيدك ويدعمك حتى لو كان ذلك على حساب نفسه أم لا .
♥ هل كان أبوه فخوراً بأمه ، أم ينتقدها طوال الوقت أم يسخر منها ؟
- مرة أخرى فإن الرجل سيقلد السلوك الذى كان يتبعه أبوه مع أمه عندما يتعامل معك .

صديقينى ، إذا كان الرجل ينحدر من أسرة لا يتشاجر فيها أحد ، والهدوء يسود المنزل ، فسيكون الرجل هادئاً ولن يتشاجر إلا فى الحالات القصوى كأن يقع حريق كبير مثلاً . من ناحية أخرى إذا كان يأتى من منزل السائد فيه هو الصياح والصراخ فاشترى لنفسك سدادات للأذن ، لأن هذا هو ما يجب أن تتوقعيه منه عندما ينشب خلاف بينكما . تلك معلومات مهمة وقوية لذلك انتبهى جيداً لما تعرفينه عنه .

السلوك الخاص بالتعامل مع الآخرين : هذا الجانب يتعلق بسلوكه معك . هل ينصت إليك عندما تتحدثين إليه ؟ هل يقول لك كل يومين : " لم تخبرينى بذلك من قبل " ؟ . هل تشعرين أن مشاعرك وأفكارك مهمة بالنسبة له ؟ أعرف امرأة أنهت علاقة دخلت فيها من أول لقاء مع الرجل لأنه ضحك وسخر منها لأنها بكثرت أثناء مشاهدة فيلم رومانسى ، وكان يعتقد أنه فيلم سخيف . علمت لحظتها أنه لن يقدر آراءها ولن يتسامح مع مشاعرها .

هل يحاول الرجل أن يفهم احباطاتك ومصادر سعادتك ؟ الكثير من الرجال لا يفهمون لماذا تحتفل النساء بالأمور التى ينجحن فى القيام بها ، لذلك انتبهى جيداً لمشاركته فى حزنك وفرحك ، أم أنه لا يشاطرك فيهما ؟ هل يستقطع من وقته لكى يشاطرك الأحزان والأفراح أم لا ؟ إذا بدأت تقعين فى حبه ، قد يكون من الصعب أن تجيبى عن هذه الأسئلة بأمانة - لكن هذا سبب ادعى لتكونى أمينة مع نفسك بشدة قدر الإمكان .
أيضاً عليك أن تنتبهى لمدى سهولة انصراف ذهنه عنك وعن قضاياك . إذا كنت تكررين نفسك طوال الوقت وكلاكما يتحدثان بنفس اللغة فهناك مشكلة حقيقية . قد يكون من الصعب له أن يركز عليك وهو

التعارف بالأشعة تحت الحمراء

لديه الكثير من القضايا والأمور التي تشغل باله ، لكن إذا حاول فتلك نقطة مهمة تحسب له . هل يتذكر ما تقولينه له - سواء كان ما قلته هو أن قطتك مريضة ، أو رئيسك فى العمل كان وقحاً معك ، أو أن سيارتك أخذت مخالفة ، أو أنك أصبت بنزلة برد ؛ هذا ما يجعلك تشعرين بأهميتك لديه . إذا اتصل وقال : " يا ، نسيت أنك كنت فى المستشفى " فتلك علامة واضحة على أنه لا يفكر فيك كثيراً ، ولا يهتم بك . إذا كان يقع فى هذه الأخطاء الآن فسيقع فيها عندما تتزوجينه . من ناحية أخرى ، إذا تذكر كل شيء بدءاً من نكهتك المفضلة فى الحلوى المثلجة إلى إجازة أحلامك ، فسوف تعرفين أنه يفكر فيك طوال الوقت .

إليك أسئلة مهمة إضافية لكى تطرحيها عليه ، لكى تفتح عينيك على المعلومات المهمة عنه :

- ♥ ماذا سيكون قرارك عندما يعرض عليك عمل ممتاز فى مدينة " سياتل " بينما أنا أعمل فى " نيويورك " ؟ - رد فعله سيخبرك بالكثير عن إدراكه لأدواركما فى الحياة وهل يؤمن بالمساواة بين الزوج والزوجة أم لا .
- ♥ " إذا لم توافق أمك على تصرفنا فى مسألة عائلية تخصنا معاً ، كيف ستتعامل مع هذا الموقف ؟ " - ترقبى علامات الولاء المنقسم ، فإنك تريدينه أن يحترم أمه ، لا أن يخاف منها .
- ♥ هل سيكذب عليك " أكاذيب بيضاء " لمجرد أن يشعرك بتحسناً ، ويرفع روحك المعنوية المنخفضة مثل أن يقول : " تبدين جميلة اليوم " أو " يبدو أنك فقدت وزنك " ؟ - هذا سيخبرك إلى أى مدى سيكون صديقك عندما تحتاجين لمن يرفع روحك المعنوية ، ويجدد ثقتك بنفسك .

♥ **علاقاته مع النساء :** انظري إلى النساء فى حياته ، وعلاقاته مع صديقاته وزميلاته وأخواته لتعرفى مدى ارتياحه مع النساء . إذا كان لديه أخوات فبالأكيد قد مر بتجربة تكوين علاقة جيدة مع أنثى أخرى . تلك التجربة

ميزة إضافية (حتى إن لم تكن إيجابية) لأنه تعلم منها كيف يعيش تحت سقف واحد مع أنثى ، ويتبارى معها ، ويتنافس لكي يستحوذ على انتباه والديه .

كيف يعامل أمه الآن ؟ انتبهى لطريقة حديثه الهاتفي معها . هل يستقبل مكالماتها أم لا يكثر لها ؟ هل يتحدثان طويلاً ، وما مدى تكرار الحوار بينهما ؟ ما اللهجة التي يستخدمها للحوار معها هاتفياً ؟ هل يتحدث معها بحب أم بجفاء ؟ هل ينصت إليها أم فقط يتحدث إليها ؟ كما شرحت لك فى الفصل السادس ، هذا سيخبرك بالكثير عن معاملته لك إذا تزوجته .

هل لديه صديقات ؟ إذا لم يحظ بصديقة من قبل فهذا معناه أنه لا يثق فى النساء . فى تلك الحالة قد يخاف منك ، وغالباً سيهرب منك أو يتصارع معك . إذا كان لديه زميلات فى العمل ، انتبهى كيف يتحدث عنهن ، أو يتعامل معهن . هل يعاملهن كعضوات عاديات فى فريق العمل ، ويتعامل معهن كزملائه من الرجال أم يحتقرهن ويهرب من صحبتهن ؟

هل لديه أية أخطاء كبرى ؟

إن التعرف على رجل مخادع أمر قد تقعين فيه مثلما يقع فيه غيرك . هناك عدد كبير من الرجال المخادعين ممن يتحدثون بلباقة ، ويقولون بالضبط ما يريد النساء سماعه . الكثير من النساء خدعن ، وسرقن ، وتعرضن للهجر ، والنبيذ ، والإفلاس ، والمعاناة الشديدة على يد رجال كانوا يعرفون بالضبط الطريقة المثلى للتعامل مع كل امرأة حتى يحصلوا على ما يريدون . هذه الأسئلة ستساعدك على معرفة هل الرجل الذى تلتقين به دمث الخلق ، أم مخادع وسيكون أسوأ كوابيسك بعد ٣ شهور من العلاقة .

لمعرفة التوازن النفسى للرجل ، لاحظى ما يلى :

التعارف بالأشعة تحت الحمراء

♥ **اتجاهه إزاء علاقاته :** ابحثى عن أية آثار باقية ورواسب داخله من علاقاته السابقة . إذا شعرت أنه تعرض لظلم ما من جانب صديقاته السابقات أو عائلته فسيحاول الانتقام فى شخصية الفتاة التى معه الآن : أى أنت ! سيعطى لنفسه الحق فى إيذائك ، وجرح مشاعرك أنت وغيرك . سيشعر أنه بذلك ينتقم لنفسه من الظروف والعالم من حوله سواء كانت مشكلته فى المال ، أو الاهتمام ، أو الشهرة .

إذا شعر أنه يستحق شيئاً ما فى الحياة ولم يحصل عليه ، فهو يعانى من مشكلة نقص حادة . يمكنك التحقق من ذلك بفحص علاقاته بأصدقائه وأفراد عائلته . هل يغار منهم ؟ هل يقترض منهم الأموال ؟ هل يحقد عليهم ؟ إذا شعرت أنه يعتقد أن هناك من هو مدين له بشيء ما فسوف يفرغ فيك إحباطه المكبوت وستتحملين وطأة ذلك .

♥ **عاداته مدمرة :** إذا كان مدمناً للخمور ، أو يدخن بشراهة ، أو يدمن المخدرات ، فتلك علامة كبرى تحذرك أنه لا يتحلى بعقلية سليمة لتحمل المسئولية . فى العادة ، فإن من يعانون من عادات مدمرة للذات لا يعانون من سلوكيات مدمرة لأنفسهم فحسب ، بل يتصرفون دون تحمل للمسئولية تجاه من حولهم ومنهم أنت ، هذا قد يعنى أن يكذب عليك ، أو يخدعك ، أو يسرقك أو يعرضك للأذى ، ويمكن أن يفقد أعصابه ويستخدم العنف معك ، ومن يظهر انعدام التحكم فى نزواته التدميرية ونزعاته للعنف يجب تجنبه تماماً . أنت لن تعالجييه ولن تسعى وراء الإصلاح من شأنه . أسأليه ما يلى :

♥ " ما الذى تفعله لتحسن حالتك المزاجية بعد يوم بائس ؟ هل تتعاطى المخدرات ؟ هل تسرف فى الأكل ؟ هل تحتسى الخمور ؟ هل تمارس الرياضة ؟ هل تسرف فى الإنفاق ؟ " - هذا سيوضح هل عادته لتخفيف حدة التوتر والضغط بناءة أم هدامة . إذا قال إنه يتناول $\frac{1}{8}$ جالون من الأيس كريم كل ليلة مثلاً فهذا يشير إلى مشكلة ضبط النفس ، والتحكم فى الذات - وأراهن أنه يعانى من تسوس أسنانه .

♥ " هل تقول الحق دائماً حتى لو بدا مظهرك سيئاً أو حتى إذا كان ذلك سجرح مشاعري ؟ " - هذا سيوضح أمانته وصراحته أو الالتزام بقيمه ومثالياته حتى إن لم يكن ذلك سهلاً عليه فى بعض الوقت .

القضايا الأخلاقية : فى مسار أى علاقة ، حتماً ستواجهين مواقف تسمح لك بملاحظة كيف يتعامل الرجل مع المسائل الأخلاقية - حيث يكون فى موقف اختيار بين أن يفعل الصواب أو ما يريده حتى إن لم يكن أخلاقياً . قد يكون الأمر بسيطاً ظاهرياً مثل تحديد هل سيحضر مناسبة عائلية أم يكذب ليختلق عذراً لعدم الذهاب ، أو موقفاً آخر مثل التوقف لمساعدة شخص فى محنة ، أو مواصلة طريقه بأسرع ما يمكن للوصول إلى حيث يريد ، أو موقفاً آخر مثل أن يتحدث بوقاحة مع موظف المخزن أو يتحكم فى أعصابه . *ترقبى الأنماط الدائمة للسلوك* . على سبيل المثال ، هل يلجأ دائماً لتزييف الحقيقة للحصول على ما يريد وتنفيذ إرادته ؟ هل دائماً يرغب فى أن يبدو على صواب - حتى لو على حساب علاقتكما ؟ وما رد فعله إزاء ما يقابله من إحباطات عند عدم تنفيذ مشيئته (سواء معك أو مع شخص آخر) ؟ هل يستعين بأساليب عنيفة وغير مسؤولة للضغط على الآخرين - مثل التهديد بمغادرة المكان ، أو استخدام لغة بذيئة أو أن يلح على الآخر أو يشكو ويتذمر ؟

عندما تلاحظين نمطاً سلوكياً يدعو للتساؤل والمناقشة ، تأكدى أن مشاكله لن تتركه أبداً . فإن العيوب الخطيرة فى الشخصية إذا تركت بدون علاج تستفحل وتتحول للأسوأ ، ويجب أن تكونى واضحة تماماً إزاء سياستك فيما لا تتحملينه تماماً ولا تتقبلينه . فى البداية ، قد تكون العلاقة معك فى مقدمة أولويات الرجل ، ولكنه عندما يرتاح إليك سيميل لإظهار ميوله المدمرة غير المسؤولة باستمرار متزايد . مرة أخرى ، بدون تدخل لجهد علاجى أو جهد مكرس عن وعى لعلاج هذه المشكلة ، فإن هذا النوع من السلوك لا يختفى فجأة . حتى الرجل العجوز وزوجته اللذين ترينهما يتشاجران فى السوبر ماركت يعلان ذلك منذ ٥٠ عاماً كنمط سلوكى لحياتهما .

التعارف بالأشعة تحت الحمراء

إلى أى مدى ينطبق عليه تعريف شخصية فتى أحلامى ؟

إذا كنت تتذكرين الفصل الثانى حيث استطعت بصعوبة وجهد أن تصيغى احتياجاتك ورغباتك التى تريدينها من الرجل ، ومررت بالخمسة جوانب : الشخصية ، والمهارات الاجتماعية ، وأسلوب العلاقات ، والتوافق الروحى ، والمظهر - لكى تتوصلى لنمط الرجل الذى سيكون " شبه مثالى " بنسبة ٨٠٪ .

لقد اجتزنا معاً هذا التمرين لسبب مهم : لكى نتعرف على احتياجاتك ورغباتك الخاصة ، ومعاييرك ، وصفات شريك حياتك ، وأنتك لن تبحثى عنه وأنت تفكرين : " أريد أى رجل يتزوجنى فحسب " . هذه المرة سنعيد ما قمنا به مع الفرق أنه هذه المرة أنت مع الرجل بالفعل على المائدة فى لقاء التعارف سواء يمكنك أن تتخيلى نفسك زوجة له أم لا ، فإن ذلك يعتمد على المشاعر التى يمنحها لك ، ومدى انطباق مواصفات فتى أحلامك على شخصيته . على وجه العموم ، يجب أن تشعرى أن هذا الرجل يستحقك ، ويتمتع بمواصفات أكثر من تلك التى تتمنينها فى شريك حياتك ، ولديه فى شخصيته صفات سلبية أقل من تلك التى لا ترغبينها . للتحقق من هذه المشاعر والمعتقدات ، يجب أن تقومى بتقييمه بناء على مميزاته . لذلك ذكرى نفسك بتلك الفئات الخمس وقاعدة (٨٠٪) وانتبهى للعناصر التالية جيداً :

حياته بدونك : ملاحظات الآخرين عنه ستكون مصدراً مهماً لك . س يظهر أفضل ما لديه فى وجودك ، ولذلك ستريدى ملاحظته من على بعد مسافة ما بعيداً عن المشاعر والعاطفة التى تجعل الصورة غير واضحة لتشاهدى الصورة الحقيقية .

لمعرفة المزيد عن شخصيته ومهاراته الاجتماعية قومى بدعوتك لحفل أو لأمى تجمع عائلى فى منزلك ، ثم ابتعدى عنه ، وراقبى تفاعله مع

الجميع . بما أن أفراد عائلتك قريبون منك فسوف يتمكنون في الحال من معرفة هل سيرتاحون إليه بمرور الوقت أم لا . بالطبع ، بانتهاء الحفل ستمكنين من أخذ آراء الجميع لمعرفة هل سيرحبون به أو ينبذونه .

سيرة حياته : معظم الرجال سيحاولون إقناعك أن كلاً منهم أذكى الأذكى لكن سواء كان هذا صواباً أم خطأ فعليك البحث عن الدليل الذى يؤيد ذلك ، والمواصفات التى تدعم ذلك .



♥ حاولى معرفة مستوى تعليمه . هل كان فاشلاً فى المرحلة الثانوية وترك التعليم ؟ - هل لم يحصل على شهادة تخرج ؟ إذا كان هذا هو الحال فما السبب ؟ هل لأنه ذهب للجيش أم بسبب حالته الاقتصادية ؟ هل السبب مسئوليات ملحة ، أم أنه يتجنب أى مسئوليات ؟ هل ترك التعليم من أجل الحفلات والمخدرات ، والأسوأ أنه غير نادم على ذلك ؟ إذا كان الأمر كذلك فستعرفين أنه بلا دافع وبلا نظام فى حياته إلا إذا ظهر دليل دامغ ومحاييد يدل على نضج شخصيته .

♥ ما مدى نجاحه فى عمله ؟ - بعد اختياره لمجال مهنى محدد ، فما مدى نجاحه فيه ؟ هل يشعر بالرضا أم السخط ؟ هل يشعر أن إمكانياته للنجاح محدودة ؟ مشاعره إزاء عمله وخططه للمستقبل ستنبئك بالكثير عن إمكانياته فى الحياة .

♥ ما مدى نجاحه فى تحقيق أهدافه ؟ - سواء يمكنه وضع الأهداف وتحقيقها أم لا ، فإن ذلك سيخبرك بالكثير عن قوة شخصيته . إذا كان يحلم بأمر مستحيل ولن ينفذها أبداً سيظل فى حالة ركود ولن يتقدم ، وسينتظر حتى تأتية الفرصة وتطرق بابه ، وسيظل فى انتظار دائم لضربة حظ مفاجئة تحقق له الثراء . لكنه لا يعرف حقاً كيف يكون ناجحاً . أنت تريدين رجلاً ناجحاً فى أى مجال لأنه سيبدل نفس الجهد فى إنجاح العلاقة معك .

بعد وصولك لسن منتصف العشرينات تبدئين فى كتابة سجل لمسرحياتك . كما فعلنا وناقشنا فى الفصل السابق ، ابحتى عن اسم الرجل باستخدام محرك البحث الشهير عبر الإنترنت جوجل " Goggle " وستحصلين على معلومات كثيرة - بعضها صحيح والبعض الآخر خطأ - لكنها معلومات على أية حال . إذا علمت أنه حاول افتتاح خمس شركات وفشل ستعرفين أنه لا يمتلك صفة المثابرة . هناك ملايين الأعذار للإخفاق ، وقد يكون حقيقياً ، لكن عليك البحث عن أنماط الفشل هل هى متواجدة فى حياته أم لا .

لن تصدقى عدد المرات التى سمعت فيها النساء يقلن : " عندما قابلته كان يبدو ذكياً ، وقال لى ما كنت أريد سماعه ، لكنى لا أصدق كيف اتضح لى أنه شخصية مزعجة وغبية " . لا تخدعى نفسك ؛ من الطبيعى أن تصدقى أموراً محددة . أرينى امرأة لا تريد أن تصدق أن الرجل الذى يحبها هو أعظم رجل فى العالم ، سأقدم لك امرأة لا تستطيع أن ترى الحقيقة ولو حتى بمنظار مكبر . الحب أعمى والمحبون حمقى ولذلك يجب أن تبحتى عن الدليل المادى والبيانات الحقيقية .

القيم الخاصة به : حاولى أن تعرفى بعمق أكثر مدى توافقه ، أو عدم توافقه مع تعريف شخصية فتى أحلامك عن طريق التحقق من تلك المعلومات الكاشفة.



♥ إذا كان بمقدوره تغيير شىء ما فى حياته فما هو ؟ - هذه فرصة لكى يعترف بأخطاء الماضى ، وفرصتك لمعرفة ما الذى تعلمه من أخطاء الماضى .

♥ هل هو متدين ويسلك سلوكاً قوياً ؟ - هذا سيجعلك تعرفين مدى جديته ، وثبات معتقداته ووعيه ومدى جدية هدفه فى أفعاله اليومية .

♥ هل يظهر الاحترام لأصدقائه وعائلته بالحضور فى الوقت المناسب عند الحاجة إليه ، ويفى بوعوده معهم والتزاماته تجاههم

ويساعدهم ؟ - إذا كان يستقطع من وقته لكي يساعد الناس ممن حوله على حساب وقته فغالباً سيظل هكذا معك فى حالة زواجه منك .

حالاته المزاجية : يبدو المرء على ما يرام عندما يشعر أنه على ما يرام ، أى عندما لا يكون هناك ما يعكر صفو حياته ، أو يغير من حالته المزاجية . لكن الشخصية الحقيقية تظهر عندما يشعر المرء بأن هناك ما يسود . عندما تقضين يوماً شاقاً يجعلك فى حالة سيئة ومن الصعب التعامل معك فكيف يكون رد فعله وتجاوبه معك ؟ هل يتحلى بالصبر والجلد لتحملك ، ويحاول أن تجعلك تبتسمين وتضحكين ؟ ماذا عندما يكون هو فى حالة مزاجية سيئة ؟ كيف يتعامل معك ؟ هل يتراجع وينغلق على نفسه ؟ هل يتفوه بحماقات وأمور بذيئة إليك لكي لا تتحدثى معه ؟ أم يحاول التغلب على حالته المزاجية السيئة ليظهر أهميتك لديه ؟ انتبهى أيضاً لما يحدث عندما تختلفان ، وكلاكما يكون فى حالة مزاجية سيئة . كيف تتجادلان وتحلان المشكلة ؟ هل فى تلك اللحظة تزيد ضحالة العلاقة أم يزيد عمقها . إذا حانت الفرصة حقاً ستكتشفين الطبيعة الحقيقية لهويته وهويتك وطبيعة العلاقة . لذلك بدلاً من أن تحتجى عنه عندما تفاجئك المتاعب النفسية المصاحبة للدورة الشهرية ، أو عندما تكونين قد قضيت يوماً صعباً وشاقاً فى عملك ، قد تكون هذه فرصة جيدة لمعرفة هل سيؤازرك ويقف بجوارك أم لا ، وتلك فرصة رائعة لبناء علاقة جيدة صلبة ليست مبنية على المشاعر فحسب .



معرفة كل ما تريدينه بسرعة اليزر؟

إن أردت أن تغضى الطرف عن مدى إبهار الرجل لك وجاذبيته المذهلة ، وأردت معرفة شخصيته الحقيقية بسرعة ، فهناك أنواع من الأسئلة والملاحظات لتحقيق ذلك . بمجرد أن تعرفى الأسئلة التى يجب طرحها ، وما يجب أن تترقبه من علامات وإشارات وردود أفعال ،

التعارف بالأشعة تحت الحمراء

يمكنك تقليل الوقت اللازم لمعرفة الرجل ، وتبنى الأساس للعلاقة أسرع مما كنت تفعلين من قبل - وأفضل مما كنت تتصورين من قبل .
العبارات والتعليقات المهذبة العامة السطحية بلا فائدة فى لعبة الارتباط ، وبينما من المستحيل منع هذا النوع من الثروة تماماً لكن يجب الإقلال منه قدر الإمكان .



كونى على طبيعتك

نصيحة : بعد أن تعلمت الأسئلة ، وعرفت ما يجب أن تبحثى عنه ، لا تذهبي للموعد التالى بهذه القائمة لتمطرى الرجل بوابل متواصل من الأسئلة دفعة واحدة فأنت لست محققة شهيرة . الأمر لا يتعلق بإحباط الرجل أو إغضابه أو أن تجعليه يبكى حزناً ! إذا ظن أنه سيخضع لاختبار شفهي سيخبرك فقط بما يظن أنك تريدين سماعه لذلك استخدمى الحنكة فى التعامل معه ، وكونى على طبيعتك وهذا هو العامل المهم .
طريقة طرح الأسئلة على نفس القدر من الأهمية للأسئلة نفسها . إذا كنت تسعين فقط وراء الحقيقة وليس القصص التى يرويها عن نفسه ليفتخر بها من بنات أفكاره ليبهرك بها ، ويسلب قلبك ويمتلكك ، فأنت بحاجة إلى هذه النصائح :

♥ تحدثى عن نفسك : أخبريه عن عارض يحدث لك فى العمل أو مع عائلتك ، ثم توقفى وقولى له : " كفى كلاماً عنى ، ماذا عن عمك ؟ " أو " أخبرنى عن عائلتك " وبالتالى سيسعد الرجل بحصوله على فرصة للتحدث .
♥ أظهرى ضعفك : وفقاً لقواعد التبادل ، فإذا أظهرت خطأ ما وقعت فيه فى حياتك فغالباً سيفتح الرجل قلبه وعقله لك عن تجاوزاته وأخطائه .

♥ اطرحى الأسئلة بشكل طبيعي حسب كل موقف يطرح نفسه .
هذه الأسئلة يجب أن تتخلل حوارك مع الرجل بمرور
الوقت ولا يجب طرحها كلها مرة واحدة .
♥ بعد أن تطرحى أى سؤال اصمتى وأصغى إليه جيداً : الكثير من
النساء يملن لعدم الارتياح لفترات الصمت ويملأنها بالثرثرة
الفارغة - ربما حتى قد يصل بك الأمر إلى الرغبة فى أن تجيبى عن
السؤال بنفسك بدلاً منه . قاومى تلك الرغبة العارمة بأى ثمن .

**الحديث عن الأمور المهمة لن يعزز العلاقة فقط بإيقاع سريع ، ولكن سيعززك
لديه كفتاة مهمة . إذا كنت مللت من إضاعة المجهود والطاقة فلقد حان
الوقت للتعلم أكثر ، والإسراع فى حياتك العاطفية . هذه الأسئلة ستفتح
موضوعات ذات مغزى للحوار وبالتالي ستعرفين كيف تجدين الرجال
المناسبين لأهدافك ومواصفاتك . بمجرد أن يتحدث الرجل عن طفولته
معك فلقد حققت بذلك مستوى الحميمية المطلوب فى العلاقة ، وهذه
خطوة إيجابية فى تطور العلاقة ؛ لأنك ستكتشفين التفاصيل الحميمية
والدقيقة عن حياته ، وأنه لن يحاول إبهارك بسياراته وملابسه وبطاقات
كبار الزوار لأماكن فخمة أو الحفلات الموسيقية . بدلاً من ذلك سيشعر
أنك ستعرفين شخصيته الحقيقية ، وأنت أيضاً ستطلعينه على شخصيتك
الحقيقية . ما ستفعلينه بتلك المعلومات متروك لك .**

الجميع وأنت منهم يحب التحدث عن نفسه ، لكن قاومى الإسراف
فى ذلك فى الوقت الحالى ، وركزى على التعرف عليه أكثر بدلاً من
التحدث عن نفسك . إذا أصغيت إليه جيداً وحسب ، فلن يخبرك فقط
كيف توقعينه فى حبك ويتزوجك ، بل سيساعدك أيضاً على معرفة هل
سترغبين فى الزواج منه أم لا فى المقام الأول .

التعارف بالأشعة تحت الحمراء

**** معرفتي ****
www.ibtesama.com
منتديات مجلة الإبتسامة

كيف تجعلين الرجل يطلبك للزواج ؟

" إذا حكم النساء العالم فلن يكون هناك حروب ،
بل مباحثات حادة فقط كل ٢٨ يوماً " .

" روبرين ويليامز "

حسناً هذا هو الفصل الذى سيجعلك تجنين ثمار جهدك . هذا هو
الفصل الذى كنت تنتظرين لتعرفى كيفية اصطاده كزوج لك . قابلت الآن
فتى أحلامك ، قد لا يكون الفتى المرشح الأول ، لكنه من أعلى خمسة
مرشحين للزواج بك ! إنه الرجل المناسب إلى حد كبير ، ولا يمكن
تجاهله فى شاشة رادار قلبك ، أو من ذاكرة هاتفك وكتيب عناوين
معارفك وخلايا ذاكرتك فى مخك . أنت تفكرين كالتالى : " ربما سيكون
هذا زوج المستقبل ، ستنجح هذه العلاقة التى استمرت لفترة طويلة . إنه
مرشح قوى يستحق بذل الجهد للاستحواذ عليه كزوج " . أو ربما أنت
فى طريقك للتحدث معه لكى لا يعرف نساء غيرك ، وتكونين صديقتة
الوحيدة وهو صديقك الوحيد . ربما تطورت العلاقة بالفعل إلى أكثر من
ذلك وقد اتفقتما على أن يكون لديكما نفس صندوق البريد وَقُرَشُ الأسنان
مختلطة معاً فى كوب واحد فى الحمام ! الآن حان الوقت لإتمام الصفقة
ويتم الزواج . المشكلة هى أنه كلما قضيت الوقت معه ترغبين فى الانتقال
للمرحلة القادمة فى العلاقة . تريدان أن تسير الأمور فى مجراها الطبيعى

وأن تستثمرى فى العلاقة معه ، كما - وهذا هو الأهم - هو يرغب فى استثمار العلاقة معك ، ويريد إتمام الزواج .

هل هو جاد فى العلاقة وعلى مشارف تكليلها بالزواج ؟ استجمعى شجاعتك ، واسألى نفسك هذا السؤال بأمانة : " هل هذا الرجل هو الزوج المثالى ، أم أنه يظهر على ذلك النحو الآن فقط ، وبعد الزواج سأجد شخصاً مختلفاً ؟ " بالتأكيد الآن أنت متيمة ومبهورة به (أو على الأقل تظنين ذلك) وأنه مثالى (أو على الأقل تظنين ذلك) . حسناً ، لتتأكد فقط من أن اعتقادك هذا قائم على أسباب صحيحة وصائبة - لأن أسوأ ما قد يحدث هو أن تتزوجيه وتذهباً إلى جزر هاواى من أجل شهر العسل ، ثم تكتشفيه على حقيقته ، وتملى منه بعد أن تذهب الإثارة والإبهار به . قد تقولين لنفسك : " إنه لم يعد نفس الرجل الذى أحببته ؟ هل تم استبداله فى المطار ؟ هل تحول من الرجل المثالى الرائع إلى رجل لم أعرفه على حقيقته ؟ كيف أحببته وما الذى كنت أفكر فيه ؟ إنه ليس من أردت وليس به المميزات التى أردتها " . حسناً ، قد يحدث ذلك إذا رأيته من خلال نظارة الحب الأعمى وليس النظرة الواضحة المحايدة . أو ربما خدعت وتسرعت من فرط إحبائك وخوفك من شبح النعوسة . من أسوأ ما يمكنك القيام به هو اختيار أى رجل للزواج ليس بسبب انجذابك له ، بل لأنك مللت النعوسة العالية . بالتأكيد لا تريد أن تتزوجى أو تقيمي علاقة جادة مع رجل مجرد الهرب من حالة اجتماعية لحالة أخرى . مثل هذه الأخطاء فى إصدار الأحكام هى بالضبط ما أريد مساعدتك على تجنبه الآن . إليك بعض المحظورات التى يجب ألا تقعى فيها :

❖ لا تحركى العلاقة للمستوى القالى من الالتزام الجاد بالزواج وأنت تظنين أن العيوب أو الاختلافات الكبيرة التى لمستها بشكل وقتى سيتم حلها بالزواج ، لأن الزواج لن يحل أى مشاكل أو صفات غير مرغوبة موجودة بالفعل . إذا كانت العلاقة الجزئية بها مشاكل فإن علاقة الزواج الدائم لن تخلو من المشاكل الكبرى . فكرى فى الأمر كالتالى : الصفات السيئة التى يتم تجاهلها عن قصد ومتعمدة فى مرحلة الخطبة أو التعارف ستكدر صفو

حياتك عند الزواج ، كما تفعل البراغيث مع الكلب ، عند الزواج . إذا كنت متزوجة بالفعل وتعانين من مشكلات محددة ، فعليك تحمل عبء حلها لكن لا تتطوعى للقيام بذلك بمفردك بدون زوجك .

لا تظنى أن الأمور ستتحسن بعد الزواج ؛ خاتم الزواج لا يجعل المشاكل تختفى من تلقاء نفسها .

لا تظنى أنك ستتمكنين من التعايش مع المشكلات فى العلاقة ؛ لأنك ستجدين جوانب أخرى فى حياتكما لتعويضك ، أو لجعل حياتك الزوجية سعيدة ، أو لمجرد أنك ستسعين عندما تقولين إنك متزوجة ولديك أطفال ، وستشترين منزلاً جديداً .

لا تظنى أن الزواج مثل مرحلة الخطوبة ولكن الفترة طويلة . بالتأكيد عندما تقابلينه يكون فى أحسن هندام قبل الزواج لكن صدقنى ليس هذا شكل الرجل عندما يستيقظ من النوم يوم الإجازة بعد أن تتزوجيه وتنتهى حداثة العلاقة . هناك فرق كبير بين أن تكونى فى حالة حب وأن تقعى فى الحب ، وهناك فرق أكبر بين أن تكونى فى حالة حب وأن تتمنى لو كنت فى حالة حب . هناك فرق أكبر أيضاً عندما تقيمين علاقة مع رجل أنت لا ترغبينه .

الخلاصة : إذا ساءت الأمور الآن ستسوء أكثر بعد الزواج فلا تخادعى نفسك .

بمجرد أن تتفحصى حالة العلاقة بكل صراحة وشجاعة وتقررى أن الأمور على ما يرام ، وأنت مستعدة للارتباط به ، كيف ستعرفين أنه يريد الزواج بك ؟ لنواجه الأمر ، العديد من الرجال لا يسعون للزواج والارتباط الجاد بشكل متلهف كالنساء . بعض الرجال لديهم فكرة واحدة عن الالتزام فى العلاقة ، وهى البقاء معك طالما تقضيان وقتاً ممتعاً مع بعضكما البعض عند لقائكما كل فترة بين الحين والآخر ، أما الدخول فى علاقة أبدية أو طويلة الأمد فهو أمر مختلف تماماً ! أنت تعرفين ما أتحدث عنه : عندما تتحدثين مع الرجل عن علاقة جادة طويلة الأمد قد يصاب بحالة هياج عصبى وقد يبتعد عنك . بعد أن تسعى للتغلب على تردده وعصبيته

انتبهى جيداً لرد فعله واستجابته لما تفعلينه ، ولمدى تقدم العلاقة من عدم تقدمها . أنا أقول ذلك لأن موقف الرجل من الارتباط الجاد والزواج سيظهر بعدة طرق مختلفة ، وعلامات الالتزام ، وعلامات عدم الالتزام - وهى الأهم - قد تأخذ أشكالاً غير معتادة .

كمثال يوضح ذلك ، إحدى العلامات التى كانت تدل على التزمى مع زوجتى " روبين " بينما كنا مازلنا فى مرحلة التعارف ، وقد حدث هذا التعبير عن الالتزام أو العلامة بشكل غير مألوف جداً ، ربما لم تدركه هى نفسها . كنا قد ظللنا فى مرحلة التعارف لفترة طويلة ، وكنت مستمتعاً حقاً بذلك ، ولم أفكر فى التزم جاد لفترة طويلة ، لكن نحن أو على الأقل أنا ، لم نفكر فى جدية العلاقة ، فلم تكن القضية الرئيسية ، بل كنا فقط نستمع بوقتنا (من أشهر الكلمات الأخيرة لإنهاء العلاقة !) ثم فى إحدى أمسياتنا معاً أغضبتنى " روبين " بشدة من خلال موقف ما (كان الأمر عميقاً ومهماً فى وقتها ؛ لكنى لا أتذكر الموقف بالضبط) . كنت متضايةً حقاً ؛ لكنى قررت بسرعة أننى لا أملك الحق فى إلقاء اللوم عليها لأننا لسنا مرتبطين بشكل رسمى ، ولم يكن هناك أى التزم من جانبينا . فإنك حينها تفكر فى أنه إذا لم تجد أن العلاقة مستمرة بشكل دائم فعلام القلق بشأن الغد ؟ وكأن الأمر بمثابة تجديد منزل ليس ملكاً لك .

بما أننى لم أكن أنوى الالتزام بعلاقة جادة معها حينئذ ، فسكت عما أغضبنى وركبت سيارتى ورحلت ، لكن بعد أن مشيت لمسافة ميل واحد غمرنى شعور جارف . لقد أدركت أننى أحبها حقاً ، وكنت أريد الالتزام معها فى علاقة جادة ، وأخذ الخطوة التالية . عدت بالسيارة ووجدتها وأخبرتها بما يضايقنى وقمنا بتسوية الأمر معاً .

المشكلة أن الناس بشكل عام والرجال بشكل خاص يظهرون الالتزام فى العلاقة بطرق كثيرة مختلفة جداً . هذه كانت إحدى الطرق الخاصة بي لأنتقل للمستوى التالى فى العلاقة . كانت تظن هى حينئذ أنها كانت خلافاً لكن بالنسبة لى كانت علامة فارقة لأننى كنت أقول : " أريد بذل مشاعرى وطاقتى فىك ونطور علاقتنا ونتزوج " (أعلم ، أعلم أنك تظنين

أنها غالباً كانت تخطط للإيقاع بى كالصياد الماهر الذى يصطاد السمكة) . لذلك كونى متيقظة وترقبى العلامات مهما كانت خفية وغير تقليدية .

أتمنى أن تكونى قد قرأت فصول الكتاب بالترتيب دون القفز من فصل لآخر مع تجاهل فصول أخرى ؛ لأن الكثير من الأشياء التى تحدثنا عنها حتى الآن مهمة جداً ، وسيتم تنفيذها وتفعيلها فى هذه المرحلة ، وستقومين بتنفيذ هذه الخطة لمعرفة هل الرجل لديه ٨٠٪ من الصفات المرغوبة لكى تتزوجيه أم لا .

الحل هو أن تسأل نفسك : " هل أعرف عنه ما يكفى لكى أعرف أن به ٨٠٪ من الصفات المرغوبة ؟ " إليك طريقة معرفة ذلك . ابحثى وتفحصى فى الجوانب المهمة لتعرفى ما يتمتع به منها وما لا يملكه منها . تذكرى أنه لا بأس فى ألا تتوافر فيه كل الصفات (أى الـ ٢٠٪ المتبقية التى سنتناولها لاحقاً) . كما قلت سابقاً ، لن يصل رجل لمستوى ١٠٠٪ أبداً ، لذلك اطرحى على نفسك الأسئلة المذكورة فى الفصل الثانى وأجيبى عنها بأمانة (لن يرى أحد إجابتك ، فالأمر بينك وبين نفسك فقط) .

حسناً ، لقد طرحنا على نفسك الأسئلة المناسبة ، واكتشفت أن الرجل يقل عن نسبة ٨٠٪ . هذا لا يعنى أن تنبذيه كما تتخلصين من مجلة قديمة ، بل اعلمى على تسوية مخاوفك المتبقية وهل سيعوضك عن الأمور الناقصة فى نسبة الثمانين بالمائة . ربما كان لديه الإمكانات ليتقدم حتى هذه النسبة . عودى للفصل التاسع ، حيث أعطيتك الكثير من الأسئلة لكى تقومى بتقييم الرجل فى المراحل الأولى من التعارف ، والآن ستتخذين القرار بشأن شريك حياتك ، فحان الوقت للنظر إليه بنظرة أكثر قرباً وأكثر جدية وتفحصاً ، وفجأة سيكون الأمر واضحاً وبيئناً بالنسبة لك . ستنتقلين لمستوى جديد وسوف تقيمين الرجل بمعيار مختلف . الأمر يشبه شراء منزل جديد ، فى البداية ستفحصين ١٠ منازل ثم تقولين : " هذا المنزل غالباً سأسكنه ١٠ سنوات ولذلك سأفحصه مرة أخرى " . ثم تعودين إليه وتلقين نظرة متفحصه عن قرب ،

كيف تجعلين الرجل يطلبك للزواج ؟

وهذا ما يجب أن تفعله مع الرجل . لتحقيق ذلك عليك أن تهينى
الفرص له لإظهار ما لديه لك . تذكرى أن الأفعال أهم من الأقوال . قد
يكون الرجل متحدثاً لبق ولكن إذا أعددت مواقف محددة لملاحظة سلوكه - ولا
تخبريه بالضرورة أنها اختبارات له . ستكون ملاحظتك قيمة وأهم من خاتم
الخطوبة الذى سيحضره لك . ما يجب أن تفعله هو أن تنتبهى جيداً لأى
بيانات تسعين لمعرفةا ، وكذلك لأى إشارات خفية .

على سبيل المثال ، لنفترض أن التدين من أهم الصفات فى القائمة
لديك عن زوج المستقبل ، فلا تسأليه فقط عن رأيه فى الأمر ، بل اذهب
معاً لدور العبادة . إذا رفض وأشاح بوجهه بعيداً أو ذهب معك وأخذ
يتساءل طوال الوقت متى سترحلان وتغادران المكان ، ستعرفين موقفه من
التدين ومدى قربه من الصفة المهمة بالنسبة لك . اطلبى منه الالتزام
بالصلاة دون الدخول فى مناقشات دينية معه ، وراقبى رد فعله .

إذا كانت الرومانسية والمشاركة الوجدانية من أهم الصفات المرغوبة
لديك ، فامنحيه الفرصة لعرض جانبه فى هذا الأمر ، فمثلاً اتصلى به
هاتفياً لتشكى له من مشاجرتك مع رئيسك فى العمل وراقبى رد فعله .
هل ينصت لك وأنت تنفسين عن شكواك وغضبك ، ويناقشك فى الأمر
ليهدئ من أعصابك ؛ هل يأتيك بأسرع ما يمكن ؟ (أعطيه نقاطاً إضافية
إذا أحضر لك طعامك المفضل ليريح أعصابك) . أو يقاطع حديثك
ليخبرك أنه فى اجتماع ، وسيتحدث معك لاحقاً ، وربما تكون العاطفة
هى الجانب الأكثر أهمية بالنسبة لك . اختبريه عن طريق مد يدك إليه
تحت المائدة على العشاء لتعرفى هل سيمسك يدك أم لا ، ولتعرفى مثلاً
هل تتشاركان فى مفهوم المتعة أم لا ، اطلبى منه أن يصطحبك إلى فيلمك
الكوميدي المفضل ولاحظى هل يضحك معك أم لا ، قومى بأى حماقة
وراقبى رد فعله - سواء كانت الرقص فى المطبخ أثناء إعداد الغداء أو
الغناء مع المذياع (حتى لو لم تكونى تحسنين الغناء) هل يشاركك الغناء
أم يقول إنك يجب أن تكبرى قليلاً ؟ ، وإذا كان من المهم لك إنجاب
الأطفال ، فقومى برعاية طفل صديقتك أو قريبتك معه ، راقبى هل
يلعب الطفل أم يظل يسألك متى سيعود والداه ؟ ، ربما من أهم أولوياتك

أن يكون الرجل اجتماعياً ، لتختبريه قومي بدعوته للقاء الأسرى القادم داخل عائلتك . هل يتحدث مع أفراد عائلتك ، ويبذل جهده للتعرف عليهم أم يلوذ بالصمت ؟ واطلبى منه أن تصطحبيه فى خروجه مع أصدقائه ، هل يفخر لكونك بجواره أم يرفض طلبك تماماً ويتظاهر بالجفاء ؟

إلى هنا لقد فهمت ما أتحدث عنه ، لقد أعطيتك أمثلة جيدة عن العناصر التى قد تكون جزءاً من نسبة الـ ٨٠٪ من الصفات المطلوبة ، وسوف تتمكنين من اختبار الرجل فى أى جانب غير واضح بالنسبة لك . اكتبى قائمة برغباتك واختبريه بنفس الطرق فى مواقف تقومين بإعدادها مسبقاً لتلاحظى رد فعله حيالها . (قد يقوم معك بنفس الشيء !) تذكرى أن تعريفك لنسبة ٨٠٪ شىء شخصى وفريد ولا يوجد به مجال للصواب والخطأ . ويجب أن تتضمن قائمتك أى شىء مهم بالنسبة لك ، لكن أقترح المزيد من التفكير لمعرفة موقف الرجل إزاء قضايا مهمة مثل الأسرة ، والأطفال ، والأصهار ، والجنس ، وعمل المرأة ، والمال ، وتقسيم المهام ، وغيرها من القضايا .

تذكرى أنه قد لا يتجاوب بالشكل الذى تريدينه أو قد يكون رد فعله أهوج أو أخرق . لا بأس فى ذلك ، لأنه على الأقل يجعلك تعرفين موقفه إزاء أحد الجوانب المهمة لك . هناك الكثير الذى يجب قوله عن موضوع تقبل كل طرف للطرف الآخر . لا تشغلى بالك بالكلمات بل لاحظى الأفعال . هل يحاول إراحتك ؟ هل يحاول تحسين حالتك النفسية ؟ هل لو لم يكن يفعل ما تريدينه فهل ما يفعله يمكن أن يحقق الهدف المنشود ؟ (وإذا كنت فى انتظار رد فعل محدد يشغل ذهنك ، فحاولى نسيانه ، لأنك ستنتظرين لوقت طويل ، الرجال لا يعرفون قراءة أفكار المرأة) . مرة أخرى ، فالمثل يقول : الأفعال أهم من الأقوال .

ماذا عن الـ ٢٠٪ المتبقية ؟ إنه سؤال جيد ويجب أن تفحصى هذا الأمر جيداً ومعرفة أى إشارات تدل على ما إذا كنت ستستمرين فى العلاقة أم لا مع غياب هذه السمات . كما ذكرت لك من قبل ، هناك أمور قليلة قد تفسد العلاقة ، وليست ضمن الـ ٢٠٪ وهى تشمل الإدمان للمخدرات أو

الكحوليات أو القمار ، أو الخيانة وعدم الأمانة والعصبية والإيذاء اللفظي والبدني .

علامات تحذيرية



إذا رأيت إحدى العلامات التالية لا تستمرى فى العلاقة وأنهىها على الفور ، فهذه أجراس إنذار لأنها تدمر أى علاقة سليمة فاهربى من الرجل بأسرع ما يمكن لتصلى لبر الأمان .

- ✓ إذا كان مدمناً للكحوليات أو المخدرات .
- ✓ إذا كان يلجأ للإيذاء اللفظي أو البدني .
- ✓ إذا كان عصبياً أكثر من اللازم .
- ✓ إذا كان غيوراً أكثر من اللازم .
- ✓ إذا كان لا يتحلى بالأمانة ومراوغاً ومخادعاً .
- ✓ إذا كان متحكماً أكثر من اللازم ؛ بأن يخبرك مثلاً ما الذى ترتدينه ومن تصاحبينه .
- ✓ إذا كان مدمناً للقمار .
- ✓ إذا قال لك : " لا أستطيع أن أعيش من دونك " فى اللقاء الثانى بينكما فقط .
- ✓ إذا كان عمره ٣٥ عاماً أو أكثر ، ولا يزال يعيش مع والديه .
- ✓ إذا قال لك إنه منفصل عن زوجته التى لم يطلقها بعد .
- ✓ إذا لم يكن يتواصل معك بصرياً عندما يتحدث إليك .
- ✓ إذا لم يكن يقدمك للآخرين عندما تخرجين معه .
- ✓ لا يقف بجوارك فى الأزمات .

وبالنسبة لك ٢٠٪ المتبقية ، فهي أمور يمكنك العمل على إيجادها لاحقاً . (مثل أن يكون الرجل غير مهندم ، أو لا يستبدل ورق الحمام) . أو أمور لا تحبينها فيه لكن يمكن تقبلها (مثل أن يكره الرياضة وأنت تعشقينها) . **صديقين لن تحبى كل شيء فى الرجل ، إذا كنت تعتقدين أنك تحبين كل جوانبه فأنت تنظرين للحياة بمنظار وردى خيالى وتخدعين نفسك وتعيشين فى الوهم .** لا يهم أن تشتركا معاً فى كل شيء لأن ذلك سيبعث على الملل الشديد ، لن تتزوجى بالطبع ممن يشبهك ١٠٠٪ فى كل الجوانب ؛ وكأنك متزوجة من نفسك ، بل تريدين الزواج من رجل ذى شخصية واهتمامات وعالم منفرد وخاص به . بعد إلقاء نظرة متأنية وفاحصة على الرجل إذا اكتشفت أنه لا يرقى لمعاييرك فما العمل إذن ؟ حان الوقت للانفصال عنه . كونى أمينة مع نفسك . لا تضيعى وقتك سدى إذا لم يكن هناك فائدة . الأسوأ من قضاء ستة أشهر فى علاقة عقيمة سيئة هو أن تستمرى فى علاقة عقيمة وسيئة لمدة ستة أشهر ويوم !

أدوات القوة لإتمام صفقة الزواج

هناك أدوات محددة وأساليب للتفاعل ، والتي عندما تستخدم بشكل مناسب ستؤثر على سلوك الرجل بشدة . قد تروق لك هذه الأمور أو لا تروق لك ، وقد تظنين أنها طرق ملتوية واستغلالية وتحكمية . إذا شعرت بذلك فلا تستخدمها ، لكن سواء كانت طرقاً صحيحة أم خاطئة أم أنك لا تكثرين لهذا ، فأنا أؤكد لك أنها أدوات قوية فى التأثير على ما يفعله وما لا يفعله الرجل . هذا هو وقت الحوار والإقناع ، وإتمام صفقة الزواج . إليك هذه الطرق :


تطرقى لمباحثات الزواج بروح معطاءة. لكى تتفاوضى بشكل جيد حاولى معرفة ما يريده الرجل ، وركزى على احتياجاته



كيف تجعلين الرجل يطلبك للزواج ؟

كما تركزين على احتياجاتك . أول قاعدة للمفاوضات بالنسبة لى بكل **تأكيد فى العلاقات هى أن أسأل نفسى : كيف أوفر للطرف الآخر معظم ما يريدده ؟** " الأمر يشبه عندما تتفاوضين مع أبويك على موعد عودتك إلى المنزل ليلاً . أنت مخطئة لو أعتقدت أنهم يريدون عودتك الساعة ١٢ فى منتصف الليل . بل هم يهتمون حقاً بسلامتك وأمنك . الكثير من الأطفال يتشاجرون حول هذه المسألة وقد كنت أنا كذلك أجادل والدى عندما كنت شاباً لأننى لم أكن أعلم أهمية سلامتى لدى والدى .

حددى رغبات الرجل . ألقى نظرة متفحصه لمعرفة رغباته

حقاً ، ثم قررى هل يمكنك توفيرها له أم لا من خلال  العلاقة . على سبيل المثال ، إذا خاض الرجل تجربة سابقة سيئة للغاية جعلته متشككاً فى النساء وقدرتهن على الأمانة والثقة والإخلاص . فى تلك الحالة ستكون أهم أولوياته ليست الصحبة اليومية أو العواطف الرومانسية ، بل الإخلاص ، فهذا هو أهم شىء بالنسبة له ، ربما يكون ردك الأول هو أن تقولى : " لا مشكلة ، سأخبره فقط أننى لن أخونه أبداً أو أجرحه وسأعده بذلك " . لكن هذا بالضبط ما قد قالته زوجته السابقة . هذا الوعد مهم لكنه لا يكفى ، فالفتى تعرض للخيانة ويشعر أنه مجروح وخائف . الأقوى من الوعد أن تقولى له : " أتفهم وأقدر ما حدث لك ، وهو شىء بشع ، وأريد مساعدتك على علاج جراحك " فإنك بذلك تظهرين له أنك لا تستخفين بمشاعره ، وأنك لا ترين أنه يبالغ فيها .

إنه يريد امرأة تتفهم أهمية الإخلاص له ، ومدى خطورة الأمر بالنسبة له ، ولذلك عليك أن تجعليه يشعر أنك مستعدة لأن تجعلى ذلك من أولوياتك . **لديه مخاوف كبيرة ولن يتجاوزها أبداً إلا بعد أن يفهم أنك تتفهمين حالته ، وأنك أصغيت إليه وستساعدينه .** أقسمى له كالتالى : " لو لم أكن أريد علاقتنا ، لن أخونك بل سأفترق عنك ، لا تقلق بشأن اقترافى أى خطأ لا يجب أن أفعله . فلا تقلق أنا أفهمك جيداً " . بمجرد أن يعرف ذلك ستتحسن فرصتك للمفاوضات حول شأن الزواج .



عودة للأساسيات

جميعنا لدينا احتياجات ، وجزء من العلاقة أن يشبع لنا الطرف الآخر رغباتنا ، ويلبى احتياجاتنا . هناك سبع فئات عامة للاحتياجات .

- ♥ الحياة : ماذا لديك لتوفير الحياة المثلى للرجل ؟ كان أحد أصدقائي يقول لي إنه انجذب لزوجته ؛ لأنها كانت لديها منزل مؤسس بروح أسرية هادئة ، ورغب في الاستقرار معها بدلاً من الحياة الصاخبة .
- ♥ الأمان : إنه يريد أن يعرف هل ستكونين مخصصة له أم لا ، وأنت لن تخونيه أبداً ، وهل أنت بمثابة الصدر الحنون له أم لا .
- ♥ الحب : يجب أن تظهرى له الحب بطرق متنوعة كما يريد ، من الهدية البسيطة إلى الرومانسية والنظرات الدافئة .
- ♥ تقدير الذات : يريد الرجل أن يتأكد من أنك فخورة به .
- ♥ العرفان : إنه يريدك أن تصفى إليه وأن يعرف أنك تقدرين رأيه .
- ♥ المقدرة الذهنية والذكاء : يريد الرجل أن يعرف أنك تثقين به وبيدكائه .
- ♥ الهدف والمغزى من الحياة : يريد الرجل أن يعرف أنك ستساعدينه على القيام بأمور لن يتمكن من أدائها بمفرده ، ما يجعله يشعر أنه يضيف إلى رخاء العالم من حوله .



كيف تجعلين الرجل يطلبك للزواج ؟

هذا مجرد مثال عما أتحدث عنه ، لكنه ينطبق على الكثير من المواقف . يجب أن يفهم الرجل أنك تفهمينه وتعرفين ما هو مهم بالنسبة له وستجعلينه فى أولوياتك . فى بعض الحالات لن تقبلى ذلك مثل أن تتقربى من الرجل لتدركى مثلاً أنه يريد المرأة كتابع وخادم له ، وأن تفعل ما يأمرها به فقط ولا تطرح عليه الأسئلة ولا تناقشه عندما يعود الساعة الثانية بعد منتصف الليل بعد الزواج - أى امرأة تعرف " مكانتها " وموضعها الحقيقى فى المجتمع . إذا كانت تلك هى الحالة ، وأنت لن ترغبى فى أن تكونى فى هذا الدور الهزيل فإما أن يغير الرجل رأيه عن هذا الموقف وإلا ستركينه حتماً .

هدئى من مخاوفه . فى أى وقت تحاولين إتمام صفقة الزواج ، سيكون هناك اعتراضات وعوائق . العائق الأول الذى ستعانين منه لدى الرجال هو تخوفهم الكبير من المجهول . **الرجال بشكل خاص يريدون الشعور بأنهم يتحكمون فى مسار حياتهم ، وأن كل شىء فى حياتهم متوقع ، وخاصة بشأن الاستقرار المادى والمالى . المجهول والمبهم يؤرقهم ويزعجهم ويهدد استقرارهم . فهم يتساءلون : " كيف ستنجح الزيجة ؟ كيف وأين سنعيش ؟ كم من الأموال سننفق ؟ ماذا عن السيارات والإجازات و حياة الأسرة والأطفال ؟ " يجب أن تهدئى من مخاوفه من المجهول وعالجى مخاوفه وواجهيها بثبات .**

اجعلى حلوك واضحة . من مخاوف الرجل أيضاً تكلفة الارتباط ، وتسوية كل جوانب حياته ، وتغيرها بشدة من أجل الزواج بك . ببساطة ووضوح فإن الخلاصة هى أنه سيتساءل : " أنا أريد الزواج منها - حسناً كم سيكلفنى ذلك ؟ ما الذى سأتخلى عنه فى أسلوب حياتى ؟ أنا أمارس الرياضة كثيراً ، وأحب سيارتى الرياضية ، وأمارس صيد السمك كل يوم سبت ، وصيد البط فى رحلات سفارى مع أصدقائى ، وكان ذلك نظام حياتى طوال الخمسة عشر عاماً الماضية ، فما الذى سأتخلى عنه عندما أتزوج ؟ " إنها مشكلة كبرى لدى كل الرجال . لكى تجعليه يرتاح لفكرة الزواج ، وتسوية جوانب حياته كونى واضحة بما يجب أن يتخلى عنه لتلبية

احتياجاتك ، وكوني أمينة جداً في ذلك الأمر . لا تقولى على حساب نفسك كلاماً مبهماً لا يحدد موقفك مثل : " حسناً ، لا بأس فى لعبة الجولف كل أسبوع " . لا تقولى ما لا يعبر عن أفكارك ومشاعرك ، امنحى الرجل مقدارا مما يريد به حيث يكون مناسباً لك ، وستكتفين معه حقاً - ليس أكثر من هذا ما تريدينه من الرجل .

حاولى إيجاد الرغبة الملحة . كل صاروخ يحتاج لوقود ، والوقود الذى سيدفع بمباحثاتك حول الزواج هو الرغبة الملحة . معظم الرجال لا يخافون من الالتزام الجاد بالزواج ، ولكنهم ببساطة ليست لديهم رغبة قوية مثل رغبة النساء فى الزواج . ليس معنى ذلك أن الرجال لا يريدون شريك حياة على المدى الطويل ، بل أحياناً لا يدركون السبب المنطقي للزواج الفورى أو فى الحال . المشكلة تتلخص فى المثل القديم : " لماذا نشترى البقرة مادمننا نحصل على اللبن مجاناً ؟ " . الأبحاث الحالية تؤكد هذا الاتجاه لدى الرجال .



وفقاً للتقرير القومى عن الزواج الصادر عن جامعة
" راتجرز " ، فإن السبب الأول لعزوف الرجال عن
الزواج هو أنهم يمكنهم الدخول فى علاقات بدون
زواج .

يجب أن تمارسى شيئاً من المراوغة والفتنة ، وأن تتعلمى متى وكيف تتحكمين فى أفكار وأفعال الرجل . الأمر مثل المضاربة ومعرفة ما تقولينه وما ستخفينه عن نفسك . غالباً أنت تقولين لنفسك : " إن لم أمنحه ما يريد فهناك عشرات الفتيات ممن سيعطينه ما يريد ، فما الذى سيحفزه على البقاء معى ؟ " . هذا الكلام صحيح وينطبق على العلاقات غير الجادة فقط وليس على الزواج . إذا كنت تسعين وراء الزواج ، فتعاملى

مع الرجل بحرص وحاولى تسوية الجوانب ، لأن معدل أو نسبة المخاطرة ستكون فى صالحك عندما يفكر الرجل فى الزواج .

لقد سمعتنى أقول لك من قبل إنه يجب أن يكون هناك جانب غامض فى حياتك بالنسبة له ليثير فضوله . قد تكونين رومانسية أو دافئة أو حسية ، لكن إذا لم تخفى شيئاً لتطلقى العنان لخياله لن يكون هناك دافع له ليدفع بالعلاقة للمستوى التالى ، أى أنه لا توجد رغبة ملحة . كيف ستتواجد لديه الرغبة الملحة وهو يشبع كل احتياجاته ؛ هل سيتزوجك لمساعدتك فى الأعمال المنزلية ؟ أوكد لك أن ذلك لن يحمسه للزواج . **يجب أن تخفى شيئاً احتياطياً للمستوى الأخير من العلاقة ، وإلا سيقبل حماسه وتقل دافعيته للانتقال للمستوى الأخير (أى الزواج) .** هناك عدة أمور يمكنك إخفاؤها احتياطياً حتى يعرب الرجل عن رغبته فى الالتزام الجاد بالزواج فى نهاية الأمر ، والعلاقة الحميمة من تلك الأمور . أكرر : إذا وجد الرجل أنك متساهلة معه ، أو سهلة المنال قبل الزواج فغالباً لن يتزوجك ، بل ستكونين علاقة عابرة أو نزوة فى حياته ! لا تخدعى نفسك ، أنا لا أحاول أن أبعدو وكأنى متزمت ، أو أبالغ فى تقدير الأمور ، لكنى أقول لك كيف يفكر الرجل . سواء هذا يروق لك ويتناسب مع أخلاقياتك أولاً ، فعليك إدراك أنه إذا لم يكن الرجل يعرف أنه ثمة ما سيستمتع به لديك فلا يوجد مبرر له ليرتبط بك .

ما هى الأمور الأخرى التى يجب إخفاؤها احتياطياً ؟ مزايا دخوله وتطرقه لحياتك . تذكرى عقلية الإنسان الأول أو رجل الكهف الذى ذكرتها فى الفصل السادس : سلوك الرجال لا يتغير بوجود تنافس قليل بل تنافس كبير وشرس ؛ من الأساليب الفعالة جداً أن تجعليه يشعر أن هناك رجالاً آخرين يسعون لكسب ودك . هذا لا يعنى أن تعرفى عدة رجال فى وقت واحد ، بل عليك أن تجعليه يعرف أنك لست متاحة له فى كل وقت . إذا كنت متاحة له خلال أربع وعشرين ساعة فى اليوم وسبعة أيام فى الأسبوع لن يشك أبداً أنك ستظلين جالسة فى المنزل فى انتظار مكالمته الهاتفية ، فأنت سهلة جداً ومتاحة بالنسبة له فى أى وقت - كلعبة كرة سلة بسيطة للأطفال ذات سلال منخفضة . الرجل لن

يعبأ أو يكثرث بالمرأة المتاحة دائماً . يجب أن يفهم أنه لو غفل عنك للحظة قد يخسرك .

كيف تجعلين نفسك غير متاحة ؟ استثمري وقتك في أنشطة كنت تريدين القيام بها لكن لم تتح لك الفرصة سابقاً للقيام بها . قومي بعمل تطوعي يوماً في الأسبوع ، أو تلقى دروساً تعليمية فنية أو اعملي لساعات إضافية لتحصلي على الترقية . **عندما تكونين غير متاحة للرجل دائماً ولا تجلسين في انتظاره طوال الوقت ، ستمنحين نفسك قيمة وقوة لا يستهان بها . لا تدعى ما ليس فيك أو تكذبي ، بل اشغلي نفسك حقاً .** فإنه حقاً أمر مطلوب أن يشعر الرجل بإثارة مطاردتك وملاحقتك . أحياناً يحتاج الرجل لمطاردة المرأة والسعى إليها ليعرف مدى احتياجه لها ، وسيدفعه ذلك للقيام بأى فعل . الرجال يحبون التنافس بطبيعتهم ، وإذا أدرك الرجل أنه يمتلك المرأة فعلاً ، ولا يوجد أى شيء من عناصر الغموض والإثارة - فلن يعيرها أى قيمة ، إلا إذا تحققت تلك العناصر . بالتأكيد تريدين أن يعرف الرجل أن جدول أعمالك ليس خاوياً أو مفتوحاً له . أنت امرأة مشغولة وفي حالة حركة وتنقل دائمة ، يجب أن يسعى وراءك لا أن تسعي وراءه . لن يسعى وراءك طالما أنه مطمئن إلى حقيقة أنه امتلاكك ، لا تسمحي له أن يأخذ ذلك كأمر مسلم به .

أخبري الرجل بموقفك في العلاقة : هذه طريقة أخرى لكى

يلتزم معك بعلاقة جادة تؤدي للزواج ، وهى أن تعلنى بصراحة عن موقفك في العلاقة ، ثم السماح له بمقابلتك بعد ذلك إن رغب فى ذلك . هذا سيبنى بداخله الرغبة الملحة (وإذا لم يحدث ذلك ، فهذه هى إجابته ، وهو لا يصلح لك كزوج) . لكن يجب ألا يكون إعلانك عن موقفك إنذاراً أو تحذيراً - فالجميع لا يتجاوبون مع التحذيرات - لكن عليك مجرد الإفصاح عن رأيك وموقفك . هذا هو الفرق : الإنذار هو أن تقولى : " إذا لم تفعل (أ) فسأفعل (ب) " . إعلان موقفك عن العلاقة هو أن تقولى : " أنا على وشك أن أفعل (ب) " وإذا أراد أن يناقش الأمر أو يفعل شيئاً فليفعل ، لكن مرة أخرى عندما



تعلنين عن موقفك ، لا تدعى أو تتظاهرى بما ليس فيك ، بل استعدى
للتحرك للخطوة التالية .



لماذا يعزف الرجال عن الزواج ؟

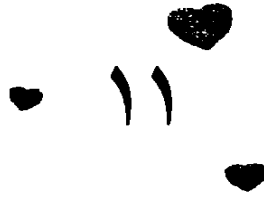
وفقاً للبحث القومى عن الزواج الذى تم فى جامعة " راتجرز " فإن هذه أهم عشرة أسباب لعزوف الرجال عن الزواج :

١. يمكنهم الدخول فى علاقة بدون زواج بسهولة أكثر من ذى قبل .
٢. يمكنهم الاستعانة بمديرة منزل تدير شئون المنزل مثل الزوجة بلا زواج والتزام .
٣. يريدون تجنب الطلاق والمجازفات المادية .
٤. يريدون الانتظار حتى يكبروا سنّاً ثم يتزوجون وينجبون الأطفال .
٥. يخشون أن الزواج سيستلزم بالضرورة بعض التغييرات والتضحيات فى حياتهم .
٦. ينتظرون توأم الروح ، ولم تظهر فى حياتهم بعد .
٧. لا يواجهون ضغوطاً اجتماعية كافية تدفعهم للزواج .
٨. لا يريدون الزواج من امرأة لديها أطفال .
٩. يريدون امتلاك منزل أولاً قبل الزواج .
١٠. يريدون الاستمتاع بالعزوبية لأطول فترة ممكنة .

وضع الأساس المتين للعلاقة

الآن أنت تعرفين كيف تتفاوضين على الحصول على ما تريدين ، فحاولي معرفة احتياجاته ، وقارني بينها وبين احتياجاتك لتعرفي ما الذي سوف تشبعينه من احتياجاته بل ويكون ذلك بناءً على رغبتك أيضاً . أنت تعرفين الآن كيفية التعبير عن احتياجاتك ومعرفة رأيه إزاءها . وتعرفين الآن ما الذي يرغب الرجل في إعطائه لك وما لن يمنحه لك . هل هذا يتوافق معك ؟ تأكدي من ذلك جيداً . الأمر هنا لا يتعلق بأن تقولي للرجل ما يريد سماعه ، (أو سماع ما تريدين سماعه منه فقط) ، مهما كانت درجة إجادتك للمفاوضات ، فأنت لا تريدين إتمام صفقة الزواج ، ثم تكتشفين أنه ليس الرجل الذي كنت تريدينه ؛ الخلاص منه حينئذٍ لن يكون سهلاً . هدفك هو إيجاد علاقة مناسبة لك وله ، حيث يشعر كلاكما بالأمان ، وتلبية احتياجات بعضكما البعض ، وأن التضحيات المتبادلة التي قمتما بها تستحق الجهد لما تحصلان عليه في المقابل . إذا كانت هذه هي الحالة ، فلقد وضعت بذلك أساساً متيناً للعلاقة التي ستبني عليها طريقك للزواج السعيد .

**** معرفتي ****
www.ibtesama.com
منتديات مجلة الإبتسامة



حالة ارتباطك العاطفى

" إذا صار فى الرجل كل شىء تظن المرأة أنها تريده فى الرجل المناسب لها ، فغالبا ستكف عن حبه " .

د . " فيل ماكجرو "

ذكرت من قبل أنه هناك فرقا كبيرا بين أن تكونى فى حالة حب وبين أن تقعى فى الحب . فكرى فى هذا الفرق . عندما تقعين فى حب الرجل ، يبدو كل ما يفعله صحيحا وظريفا وممتعا ومثيرا ، يبدو الترابط بينكما مذهلا ، وكأنكما يمكنكما قراءة ذهن بعضكما البعض ، ويمكنكما أن تسهرا طوال الليل لمجرد التحدث وتبادل الحوار ، وتجدين أن هناك تفاهما كبيرا بينكما بشكل مدهش لدرجة أنكما تنهيان عبارات بعضكما البعض . ياه ، الأيام الخوالى التى كانت مليئة بالعواطف والرومانسية والسعادة الدائمة سبعة أيام فى الأسبوع وأربع وعشرين ساعة فى اليوم كما نشاهد فى الأفلام ، حيث تظهر السعادة الأبدية فى خلال ساعتين هما مدة عرض الفيلم ! **الإغراق فى الرومانسية العالمة المفردة شىء رائع ، لكن لو كان الواقع كذلك لكف محامو الطلاق عن العمل .** فى النهاية ستفقيين من الحلم الوردى والأجواء الرومانسية وتعودين لأرض الواقع . بعد عدة شهور من الزواج ، عندما تكونين فى حالة حب ، على عكس الوقوع فى الحب أثناء فترة التعارف ، قد تشعرين بتغيير كبير فى الأحوال . فى البداية لم تطيقا الابتعاد عن بعضكما البعض ، وكان دائما يستقبلك بقبلة حارة ، وكانت دقات قلبك تسرع بمجرد التفكير فيه . الآن بعد الزواج بعد انتهاء الوقوع فى الحب تقدرين وقتك الخاص الذى تمضيته على

انفراد . كان من الرائع فيما مضى أنه ينهى هو عباراتك ، والآن سيكون اتجاهك هو : " توقف عن مقاطعتي أثناء الحديث ! " .

هل هذا يعنى أنه بعد الزواج لم يعد للحب وجود ، أو هل من المحتمل أنه لم يكن هناك حب من الأساس ، وكان كل ما أشعر به مجرد وهم ؟ بالطبع لا ، لكن هذا يعنى فقط أن الدهشة والإثارة والسعادة المتناهية وكيمياء الحب والانجذاب التى تحدث فى بداية العلاقة ، قد تتحول لحب آمن ومريح ومتوقع وهادئ نوعاً ما . إنه مجرد اختلاف لكن ليس للأفضل أو للأسوأ . هكذا الحياة تأخذ الجميع فى دوامة ؛ تنجيبين الأطفال وتغيرين عملك ، وقد تتعرضين لموقف مرض ، أو وفاة أحد أقاربك من أسرتك أو عائلتك الكبيرة ، أو قد تشعرين بالوحدة والفراغ وتتقاعدین عن العمل ... إلخ . هناك أمور أخرى لها تأثير عليك أيضاً : على سبيل المثال ، التغيير البدنى (كأن تفقدى وزنك أو يزيد ، وكذلك الحال بالنسبة لزوجك) أو التغيير الروحى (كأن يتجه أحدكما إلى شدة التدين) . هناك الكثير من السيناريوهات المتوقعة للتغير ، لكنك فهمت مقصدى الآن . الحب يتغير بطبيعته ، لكن هناك مزايا لهذا الحب الهادئ الخالى من الإثارة نسبياً . يمكنك الخروج والتنزه كل عطلة نهاية الأسبوع ، وحيث يكون هناك زوج يتفقد أحوالك يومياً ، وينتظرك لدى عودتك من العمل ويقلق إذا تأخرت عن موعدك ، كما ستكونين محظوظة لتمتعك بالدفء عندما يحتضنك زوجك الذى تحبينه كل ليلة وأنت نائمة بجواره : والقائمة لا تنتهى بالنسبة لمزايا الحب الهادئ بعد الزواج .

نأمل أن يتخلل الحب الهادئ المريح المتوقع لحظات أو حتى أيام من الحب العنيف الجارف ذى المشاعر الحارة الجياشة المشابهة لتلك التى كانت فى فترة الخطوبة والتعارف ، ولكن ومع ذلك سيكون هناك اختلاف ، فإننا هنا بصدد التعرض للمشكلة التى تحدث عندما يصبح الحب الهادئ بعد الزواج حباً هادئاً بشكل مبالغ فيه ، عندها يتحول هذا الحب إلى وجود عبثى بلا حماس ، أو اهتمام ، أو اكتراث وبلا مشاعر حيث لا يتم التركيز على نوعية العلاقة المثالية . ولعل ما يجذب الحب بعد الزواج إلى هذا المنحدر هو مشكلات الأطفال ، والمشكلات

المالية ، والحياة المهنية واختلاف الهوايات ، والأقارب ، والأصهار ، والرتابة والملل يوماً تلو الآخر ، وكل هذه العوامل تقضى على عوامل إنجاح العلاقة ، وتفسد الحياة العاطفية . المسألة هي أن نيران الحب الخامدة تحتاج لجذوة تشعلها مرة أخرى . لقد وصلت لمرحلة تأخذين العلاقة الزوجية وزوجك كأمر مسلم بها لا تتمتع بأى روح أو إثارة وكذلك الحال بالنسبة للزوج ، وسواء كنت حالياً فى طريق مسدود فى العلاقة أو تريد أن تحولى دون الوصول لهذه الحالة ، وتحافظى على جذوة الحب المشتعلة فواصلى القراءة .

لا تخافى أو تفزعى الآن بسبب أن الأمور لم تعد كما كانت فى أول العلاقة . هذا لا يعنى بالضرورة أنك وقعت فى خطأ فظيع ، وستذهبين للمحكمة طلباً للطلاق (أو الانفصال) فهذا ليس أمراً مطروحاً فلا تدعى ذلك يقلقك بأن ثمة خطأ فظيماً قد وقع .



عندما تعيشين مع رجل فترة تعارف وخطبة طويلة ثم تتزوجان ، فمن الطبيعي أن الأمور ستتغير .

هذا يحدث عند مزج حياتين معاً (فما بالك بمزج مجموعتين من الأسطوانات الموسيقية) فالأمر بمثابة تحدٍ ؛ فكلكما ستتشاركان بالمكان ، والزمان ، والمال ، والجهد ، والطاقة والعمل لإنجاح العلاقة . يجب أن تحدث بعض التضحيات وأنصاف الحلول ، فإنكما ستستكشfan جميع جوانب شخصيات بعضكما البعض - وليس فقط أفضل الجوانب التى كنتما تظهرانها لبعضكما البعض فى بداية العلاقة ، بل ستشاهدان جوانب سيئة أخرى ، وأنا لا أتحدث فقط عن رائحة الفم السيئة عند الاستيقاظ من النوم ، وشكل الرجل عندما يصاب بالأنفلونزا ، بل أتحدث أيضاً عن التوتر والقلق والضغط وتقلب المزاج والحزن والغضب الذى سيظهره زوجك - أحياناً قد يظهر كل ذلك فى يوم واحد . وهذا

حالة ارتباطك العاطفى

شىء إيجابى لأنك إذا كنت فى مرحلة الزواج وكل ما ترينه من زوجك هو ابتسامته ، فأنت متزوجة من مانيكان أو دمية وليس رجلاً .

إحياء العلاقة الزوجية

قبل أن تواصلى قراءة كل ما سأوصيك بالقيام به ، أود أن أخبرك بالسبب الذى دفعنى لأن ألقى على عاتقك كل مهام إنقاذ العلاقة من التدهور معك حالياً ، فأنت التى تقرئين هذا الكتاب الآن ، وأنت الشخص الوحيد الذى أتواصل معه من خلال هذه القراءة الآن ، وأريدك أن تقبلى هذا العبء الثقيل لأنك من يتحكم به وحدك . **يمكنك أن تكونى مصدر إلهام لزوجك ، ويمكنك أن تؤثرى على زوجك ، لكن لا يمكنك أن تتحكمى فيه .**

الخبر السار عن تغيير العلاقة هو أن الزوجين لا يجب بالضرورة أن يعملوا معاً فى نفس الوقت لإحداث تغيير كبير . بالتأكيد سيكون الأمر أفضل إذا كان كلاكما يسعى لذلك ، لكن عندما تتدهور العلاقة ، وتصل إلى طريق مسدود ، لا يهم من يبدأ فى تحريك المياه الراكدة فى العلاقة طالما أن هناك من سيفعل ذلك . بمجرد تحسن الأمور وبمجرد أن تشعرى أن الإيقاع الطبيعى لحياتك عاد ، وأنت على الطريق الصحيح ، فلا يهم من بدأ بإحداث التغيير فإذا بدأت فيه بطريقة تستحوذ على انتباه زوجك من خلال تعديل سلوكك ، وأسلوب حياتك ، وأنماط معيشتك - تغييرات بناءة - فسيسترعى ذلك اهتمامه ، وسيعامل معك بشكل مختلف .

أعرف امرأة كانت تعمل من منزلها أمام شاشة الكمبيوتر ، وكان زوجها دائماً يجدها على هذه الحالة عندما يعود للمنزل ، فبالكاد ترفع رأسها عن لوحة المفاتيح وتقول " أهلاً " بطريقة فظة ، ولا تقوم أبداً لتحيطه ، وأحياناً تعمل لمدة ساعة أو ساعتين قبل أن تجمعهما غرفة النوم (لا عجب فى أن العلاقة فى طريقها للانهييار !) . لكن فى يوم من الأيام قررت أن تنهض من تلك الحالة البائسة ، وعندما سمعته يأتى من

الباب قامت بالفعل وألقت التحية وقبلته ثم عادت لاستئناف عملها . على الرغم من أن ذلك لم يأخذ سوى أقل جهد ووقت ممكن ، لكنها قالت إن علاقتها تحسنت بزوجهما . مجرد التواصل البصرى ، والتفاعل ، والثرثرة جعلها تشعر أنها مرتبطة بزوجهما ، وبالتالي شعر هو بذلك بكل وضوح وصار أكثر دفئاً فى معاملته لها ، وحاول بكل جهد أن يعاملها بنفس المودة . بعد عدة أسابيع تحدثا عن موضوع تحيتها له فاعترف الزوج أن قيامها ونهوضها من أمام الكمبيوتر جعله يشعر بتحسن العلاقة ، لأنها بدلاً من تجاهله بدأت تعترف بوجوده ، وأهميته فى حياتها . أنا لا أقول إنهما فجأة عاشا فى سعادة أبدية بسبب أنها تحببه بقبلة عندما يعود للمنزل ، بل إنها كانت من أخذ زمام المبادرة لإصلاح العلاقة - وبالتالي عندما تفعلين ذلك سوف تجددين رد فعل وصدى طيباً لى زوجك .



أنا وزوجتى " روبين " لدينا قاعدة اسمها " الدقائق الأربع " : فمنذ أول دقيقة لدخولى المنزل أتوجه إليها وألقى التحية ونتحدث عن يومنا وكيف قضاه كل منا ، تلك الدقائق الأربع مهمة جداً ، وتضبط إيقاع باقى الليلة . حاولى أن تفعلى ذلك مع زوجك وسيحدث فرق كبير فى نوعية العلاقة الزوجية .

لديك حقاً القوة الهائلة للتأثير والتغيير فى العلاقة ، ولا توجد طريقة ستحل الأزمة إذا جلست فى انتظاره ، وهو أيضاً يجلس فى انتظارك لتقومى بذلك ، فهذه العلاقة تحتاج لبطل لينقذ ما يمكن إنقاذه حالاً . تذكرى أن أهم شىء هو : إذا لم تفلح أى طريقة لإنقاذ العلاقة فغيرى الخطة . أحياناً التغييرات قد تكون سطحية أو عميقة وقوية . بينما نستمر فى تناول هذا الموضوع ، سأقترح عليك قائمة بالأمر الموجهة

حالة ارتباطك العاطفى

لتحريك المياه الراكدة لتقومى بها مع زوجك . إذا رفض المشاركة فلا بأس ؛ قومى بها وحدك ، فالفرصة كبيرة فى أنه سيتعاون معك لاحقاً . مرة أخرى أكرر أن العلاقة تحتاج لبطل لينقذها ، وبما أنك من تقرأ هذا الكتاب ومسلحة بذكائك الخاص بالرجال من الفصل السادس فإن هذه المهمة موكلة إليك .

بعضكن بالتأكيد يقرأن هذا الفصل ليذكين جذوة نيران الحب فى العلاقة الزوجية ، والأخريات يقرأنه ؛ لأن ثمة خطأ ما فى العلاقة . قد تفكرين كالتالى : " كنا نحب بعضنا البعض ، لكن الحب اختفى الآن ؛ ولا يوجد أى متعة أو عاطفة متقدة أو طاقة ، نحن فى حالة انفصال عاطفى وكأننا مجرد زملاء غرفة واحدة ! " .

عندما تصلين لتلك المرحلة فأنت تستسلمين لمجموعة أفكار مثل : " هذه كيفية سير الأمور ويجب أن أرضى بالأمر الواقع " أو " الأمور سيئة للغاية فلماذا نحاول تحسينها ؟ " . ها هو الخطأ الكبير ، فأنت لديك الحق فى أن تحصلى على السعادة ، وأن تحسنى من علاقتك بزوجك . العلاقة لا تكون أبداً فى حالة ركود دائم بلا تغيير ، ولذلك لا تستسلمى أبداً . اجعلى تحسين علاقتك بزوجك من أولوياتك مهما كانت قائمة مهماتك فى الحياة ، ومهما كان تفكير من حولك ، فى الواقع ، آراء الآخرين لا يجب أن تلعب أى دور فى عملك لتحسين العلاقة . لا تشعرى بالخجل أمام صديقاتك وأفراد عائلتك ؛ لأن علاقتك بزوجك اختل توازنها ، فهؤلاء ليسوا من يشعرون بالحزن وعدم الترابط فانسى آراءهم . لا تستسلمى إزاء تحسين علاقتك بزوجك مهما قابلت من صعوبات ، ولا تتركى الأمر برمته بكل بساطة - قلباً وقالباً - بدون المحاولة بأقصى جهدك ، فهذا هروب من المسئولية ، وفى النهاية لا تقومى بحيل على زوجك فى محاولة لتحسين العلاقة ، لأنها تزيد الأمور سوءاً .

الحيل التي يقوم بها الناس



عندما لا تسير الأمور على ما يرام ، من السهل جداً أن تتصرفى بشكل صبياني ، وتقومى بحيل على زوجك . ثقى بى - هذا لن يؤدى لأى شيء . إن الحيل تجعلك تركزين على المشاكل بدلاً من الحلول وتحسين الأمور .

❖ لا تتظاهرى بأنك مستاءة ولا تقولى أشياء تجرحين بها شعور زوجك .

❖ لا تركزى على تصيد العيوب فى كل ما يفعله زوجك .

❖ لا تركزى على حفظ من فعل كذا ومن لم يفعل كذا .

❖ لا تتشاجرى معه على أمور تافهة مثل الشجار حول ورق الحمام ، لكى تغطى على القضية الحقيقية .

❖ لا تختلقى أذكاراً مثل : " أعانى من صداع فظيع ، لفتحدث عن ذلك مرة أخرى " أو " أنا أعانى من اكتئاب حاد ، ولا أريد مناقشة ذلك الآن " .

❖ لا تنساقى وراء " مخربى العلاقات " وأعنى الصديقات ممن يعانين من نفس المشكلات مع أزواجهن فيثرتن معاً ، لأن تغيير أحوالك سيجعلك تخافين من أن تخسرى مكانك معهن .

حالة ارتباطك العاطفى

كما ذكرت من قبل ، يمكنك البدء بالعمل على إحياء علاقتك ، وإحداث التغييرات اللازمة بدون تدخل من زوجك . ذات مرة سألت امرأة متزوجة منذ ٥٠ عاماً عن سر نجاح زواجها فقالت : " لم أفقد الحب أنا وزوجي معاً أبداً ، بل كنت أشعر أنا بذلك فيقوم هو بإصلاح الأمر والعكس كان يحدث . لكننا الآن أسعد حالاً مقارنة بأيام خطبتنا قبل الزواج " . النقطة التي أريد توضيحها الآن هي أنك وزوجك لا يجب بالضرورة أن تكونا على نفس الخط طوال الوقت ، أو على نفس المنوال أو خط التفكير لتكون العلاقة سليمة وصحية وآمنة ، ويغلفها الحب والوثام . أعتقد أنك لديك ما تمنحينه لزوجك . **إذا قمت بتغيير طريقة إدارتك للعلاقة فستغير استجابة الرجل معك** . لذلك افعل ما تريدينه ، واستيقظي كل صباح واسألي نفسك : " ماذا على أن أفعله لأجعل علاقتنا يغلفها الحب ؟ ولأرفع مستوى الطاقة ؟ وأعيد إشعال جذوة الحب ؟ " بدلاً من الشكوى والتذمر لأنه لا يحضر إليك الزهور كما كان يفعل ، والاكتفاء بالتمنى بأن يعود كما كان قبل الزواج ، فاجعلي الأمور تسير قليلاً بالقيام بأشياء صغيرة لإظهار حبك له ، وهذه الأشياء الصغيرة سيقدرها زوجك ويبادلك بأمور مشابهة . حددي ما تريدينه ، فإذا كنت مثلاً تريدين أنشطة جيدة في علاقتك الزوجية ، اكتبي قائمة بها ، وأدرجها في حياتكما . إن أردت المزيد من الحياة الاجتماعية ، أو هواية مثيرة ، أو المزيد من السفر ، أو أى تجارب جديدة أخرى حدديها بالضبط ، وأعدى خطة لتنفيذها ، إذا أردت إثراء الجانب العاطفي والرومانسي في حياتكما بطرق أكثر إثارة فابتكري طرقاً حسب رغباتك ، وخصصي وقتاً محدداً للتفكير في ذلك الأمر .

معادلة الحب الأبدى

عندما يُشبع كلا الطرفين احتياجاتهما ، فإن العلاقة ستنتجح ، لكن لن يتمكن أحد من إشباع رغباتك إذا كنت أنت نفسك لا تعرفين ما هي

رغباتك ، ومعرفتها تستلزم استكشاف الذات (مثلما فعلنا فى الفصل الثالث) وعليك أيضاً معرفة ما تقدرينه فى زوجك بالضبط ، وما الذى سيشبعك منه من صفات أو أفعال (كما تحدثنا فى الفصل الثانى) . هل من المهم للغاية بالنسبة لك أن يفتخر زوجك بك ؟ وأن تشعرى بأنه يقدرك ويحترمك ، ويرغبك ؟ كونى أمينة بشأن احتياجاتك العاطفية ، والجسدية ، والروحية ، والاجتماعية ، ولا تشعرى أنك مجبرة على تبريرها . فهى ليست صحيحة أو خاطئة ، بل مجرد احتياجات عادية ، والتعامل معها بواقعية شىء مهم جداً وخطوة أولى نحو إرشاد الزوج لكيفية إظهار حبه لك كما تريد .

بمجرد أن تتوصلى لما تريدينه ، اطلبه من زوجك ، وأخبره بسبب أهميته لك . لا تفترضى أنه يعرف سبب أهمية ذلك بالنسبة لك من تلقاء نفسه . الأمور لا تعنى نفس الشىء بالنسبة للرجل والمرأة . على سبيل المثال عندما يُخرج الزوج القمامة ، أو يساعد فى نقل الأطباق من المائدة فأنت تشعرين أنه يحترمك ، لكن بالنسبة له فإن غسيل الأطباق وإخراج القمامة مجرد مهام يقوم بها من أجل ذاتها ، وأراهن على ذلك ، ولن يجول بخاطره المعنى العميق لذلك ، فاذكرى له ذلك ، لأن الرجال بأمانة لا يعرفون ذلك أو يفهمونه ، فهم ليسوا أذكىاء فى تلك الأمور ، فإنك قد تعتقدين أن قولك لعبارة مثل : " إن عدم تحدثنا فى أى موضوع بجدية بجرح مشاعرى " ، سوف تحدث فرقاً كبيراً فى سلوك زوجك ، وتظهر له أن عليه أن يصبح على طبيعته عند التحدث معك أكثر ، وأن يبوح عما بداخله أكثر ، ولكن للأسف معظم الرجال لا يفهمون هذه العبارات المبهمة . **وإذا ظننت أنك لا يجب أن تخبرى زوجك بكل شىء بشكل مباشر فلا بد أنك قرأت الكثير من الروايات الرومانسية .** زوجك لن يتمكن أبداً من قراءة أفكارك ، إلى أن تكونى واضحة بشأن رغباتك ، لأنه من الصعب جداً له أن يتعامل مع ما تريدينه طالما أنه لا يعرفه . تخمينه لن يقوده لأى شىء - وليست هذه طريقة جيدة لبناء علاقة سليمة . قد تظنين أن زوجك وقح أو لا يكثرث لمشاعرك ، لكنه بالتأكيد لا يعرف احتياجاتك فحسب .

حالة ارتباطك العاطفى

لا تظنى أن إخبار زوجك بطرق إسعادك خطوة غير ذات أهمية ،
فالحب ، والمودة ، والرعاية والأفعال التى تراعى شعور الطرف الآخر لها
مغزى إذا كانت نابعة من قلبه حتى إن لم تكن من بنات أفكاره . من
يكثرث لمعرفة صاحب الفكرة طالما أنه يشبع رغبتك فى الحب والاحترام
بالطريقة التى تريدينها ؟ كفى عن الشكوى والتذمر عما لا تريدينه ،
واسأل نفسك بكل دقة ما الذى تريدينه . لا تقولى له : " لا أريدك أن
تلعب الجولف كل أسبوع ! " بل بدلاً من ذلك قولى له : " يجب أن
تقضى معى ومع الأولاد عطلتين كل شهر ، ويمكنك أن تمارس الجولف
فى الأسبوعين الآخرين " . استخدمى فعل الأمر ليفهم قصدك بشكل
أفضل كثيراً . نحى مخاوفك جانباً ، وعبرى عن توقعاتك من زوجك .
عندما يفعل ما يروق لك تأكدى من أنك تمدحين سلوكه لكى يعرف ما
يسعدك . على سبيل المثال ، إذا أخرج القمامة وقلت له : " أخيراً
فعلتها وتركت المبراة التى تشاهدها لتساعدنى ! " فإن مساعدته ستدوم
لمدة دقيقتين لكنها لن تتكرر أبداً بعد ذلك . لكن إذا قلت شيئاً إيجابياً
مثل : " شكراً لك ، هذا يعنى لى الكثير أن تساعدنى دون أن أطلب منك
ذلك " فغالباً سيستمر على هذا السلوك ، وسيخرج القمامة وسترتاحين
منها - فعلياً أو مجازياً .

حاولى القيام بنفس الشيء له ، وأنا أتحدث هنا عن اكتشاف خبايا
روح زوجك ، وبمجرد تحقيق ذلك ستعرفين عنه ما لا يعرفه الكثيرون
وبالتالى ستفكرين فى أن تفعلى له أموراً لن يفعلها أحد له . كيف
ستقدمين له الدعم ، والحماية ، والسعادة وأن تشعره بأنه كامل ولا
ينقصه شيء .

اشرحى له أنه من المهم لك أن تشعرى أن زوجك يحتاج إليك ، لكن
استخدمى لغة تهون عليه ذلك الأمر حتى لا تجرحى كرامته . بدلاً من
قول : " ماذا تريد منى ؟ " قولى : " ما الذى تقدره بداخلى ، ما الذى
أقوله وأفعله ومهم جداً بالنسبة لك ؟ " .



جزء من التحدى هنا هو أن معظم الرجال يعتقدون أن الاعتماد على الآخرين وخاصة من الناحية العاطفية ، علامة تدل على الضعف ؛ فحتى يصبح الرجل أميناً مع نفسه ويعترف باحتياجاته ويحددها ، سيكون من الصعب عليه أن يعاملك بحميمية .

سواء اعترف الأزواج باحتياجاتهم مع أنفسهم أو لزوجاتهم أو لم يعترفوا بها على الإطلاق ، فإن العديد من الرجال فى حاجة ماسة لسماع أن زوجاتهم فخورات بهم . أنا أيضاً أريد ذلك ، على الرغم من الدعم المعنوى والمديح الذى أتلقاه من قرائى ومشاهدى برنامجى ، لكن كل ذلك لا يرقى لأهمية معرفة أن زوجتى فخورة بى لما أفعله ولشخصيتى . قبل أن نناقش كبرياءها ، لم تكن تفهم أهمية ذلك بالنسبة لى . ربما من الصعب أن تجعلى زوجك يحدد احتياجاته بدقة ؛ وفى هذه الحالة قدمى له دعمك ومساندتك بشكل عام . إذا كان يشبه معظم الرجال الذين تحدثت عنهم ، فإن أفضل طريقة لكى يشعر بالفخر وبالرضا عن نفسه كزوج وأب ورجل وعائل للأسرة هو أن تقولى له إنه يؤدى عملاً رائعاً بكل دقة و طاقة .

يعتبر التواصل الجيد جزءاً مهماً جداً لتقوية العلاقة الزوجية . جزء من تنمية مهارات التواصل الجيد هو أن تتعلمى الإنصات الجيد لزوجك ، وبالتالى سيشعر بالأمان للتحدث معك فى أى شىء . من الصعب على الرجال أن تجعلهم يتحدثون عن أنفسهم واحتياجاتهم ، لكن إذا أشعرت الرجل بالأمان والحماية فبالإكيد سيقول كل ما يريد بدون أن يشعر أنك ستهاجمينه ، أو تطلقين عليه الأحكام ، وبالتالى سينفتح معك بالفعل . عليك إظهار التعاطف معه ، وكونى أمينة وصريحة معه . يجب أن تشعر به بأنه يمكنه أن يطلعك على كل أفكاره

حالة ارتباطك العاطفى

العميقة ، ومخاوفه بدون أن يشعر بالخجل من نفسه . بالنسبة للنساء من الطبيعي جداً أن يفصحن عن مشاكلهن أو مشاعرهن مع الآخرين . فى الواقع ربما لديك مجموعة من الصديقات اللائى تتحدثين معهن باستمرار من باب الفضفضة . لكن الرجال ليسوا كذلك ، فهم لا يبوحون بما بداخلهم للناس ، ولا يرسلون رسائل البريد الإلكتروني إلى أصدقائهم للتحدث عما يضايقهم أو يتقابلون مع صديق لاحتساء القهوة معه وبث الشكوى واليكاء طلباً للراحة النفسية . لذلك أنت بحاجة إلى أن تكونى أمانة سر زوجك ، وسكنه الذى يلجأ إليه للتخلص مما يضايقك كاهله . صدقيني ، عندما يشعر الزوج بذلك سيكون ترابطه معك جيداً ومتيناً . ستكونين الملاذ وحصن الأمان والصدر الحنون له - ولا يوجد شيء مريح أكثر من ذلك . **يجب أن تكونى الملاذ والواحة الغناء الأمانة لزوجك ضد الضغوط والإرهاق العصبى والتوتر الذى يملأ عالمنا المعاصر . من عمله ورئيسه وعائلته وأصدقائه . وكل ما يضغط عليه بشدة .** فاجعليه يشعر أنه معك لن يقلق بشأن هذه الأمور ، وعندما تتحدثان عن أمور صعبة أو مشاكل ركزى على الحاضر وليس الماضى ومشكلاته ، ولا تذكرى له بغضب قائمة ما اقترفه من أخطاء فى حقك طوال العام الماضى . لا تهاجميه وهو يتحدث معك ، وأظهري أن ما يخبرك به لن تستخدميه ضده لاحقاً .

إليك طريقة للبدء فى التحدث والبوح والفضفضة مع بعضكما البعض . ابدئى بروتين لكتابة الخطابات الغرامية الملتهبة ، اكتبى تلك الرسائل لبعضكما البعض مرة كل أسبوع ، ولا تجعلى تلك المهمة تستغرق أكثر من ١٠ دقائق . موضوع الخطاب اجعليه كما تريدان ، وهذا يشمل كل شيء من متعة جمع التفاح من الغابة معاً إلى شيء ما قاله زوجك وجرح مشاعرك . لا تردى على خطاب زوجك بخطاب آخر أبداً ، بل اقرئيه وأخبريه شفويًا برأيك فيما كتبه وقولى : " أعتقد أن ما جاء فى خطابك " واملئى مكان هذه النقاط . عن طريق القيام بذلك وستتأكدين من أنك تقرئين ما يقصده وتفهمينه جيداً . قد يبدو الأمر سخيفاً لكن غالباً ما نفسره وقد

لا يكون هو مقصد الطرف الآخر فعلاً . وزوجك أيضاً على أية حال سيرد على خطاباتك شفويًا . هذه المناقشات لا يجب أن تزيد على ٢٠ دقيقة على الأكثر (مع كل خطاب منك أو من زوجك) لا يجب أن تستغرق العملية وقتاً طويلاً ، لكنها ستقربكما من بعضكما البعض ؛ لأنكما ستحدثان عن موضوعات لم تكونا تتحدثان عنها من قبل وستنصتان حقاً لبعضكما البعض ، وهذا يجعلكما تخصصان وقتاً محدداً لتظلا معاً . هذا يساعد على تجنب مشكلات محتملة في المستقبل ، هذا يشبه أن تقومى بقياس وزنك كل أسبوع ، وستعرفين هل زاد وزنك رطلاً أو رطلين فتعملين على التخلص من الوزن الزائد ، لكن إذا قمت بتأجيل عملية قياس الوزن لعدة شهور ، فسوف يتسلل لجسدك عشرة أرطال من الوزن الزائد دون أن تشعرى ، وأن تفقدى ١٠ أرطال أصعب كثيراً من رطلين من الوزن الزائد .



رسم بياني لإعادة الترابط

مهما كان موقفك الشخصى مع زوجك حالياً ، اتبعى بشكل عام نفس الاستراتيجية لإعادة الترابط معه ، وهذا سيؤدي لنتيجة مريحة لكلا الطرفين . إليك الخطوات المحددة :

١. ابدئى بفتح باب الحوار الذى يؤدي لإعادة الترابط .
٢. صفى العمل الذى تقومين به لإعادة الترابط .
٣. تحدثى عن الأكاذيب والأفكار الخاطئة المنتشرة عن العلاقات ، والتي ستجدينها فى جزء لاحق من هذا الفصل .
٤. تحدثى مع زوجك عن معادلة النجاح فى العلاقة الزوجية .
٥. حددي احتياجات زوجك منك .
٦. اذكرى له احتياجاتك الشخصية ومخاوفك .

حالة ارتباطك العاطفى

مع هذا الحوار الأسبوعي ، فإن المشكلات الصغيرة لن تترك لكى تتراكم وتتفاقم وتصبح مشكلات كبرى . بل لن يكون الحوار عن المشكلات دائماً ، بل كما ذكرت قد تكون موضوعات إيجابية أو سلبية أو محايدة . من أكبر الأخطاء التى يقع فيها المتزوجون هى أنهم لا يدخلون فى حوارات ذات مغزى إلا فى حالة وقوع كارثة ، فهذا يؤدى للتشاجر ، لكن روتين كتابة خطابات الحب سيجعلك تستغلين أوقات الهدوء الخالية من التوتر والقلق . عندما تفعلين ذلك أعدك أن طريقة تواصلكما معاً بشكل عام ستتحسن لمصلحتكما معاً ، وكذلك نفس الشيء ينطبق على علاقتكما معاً أيضاً . كلما بدا لك الشيء الغريب ، تزيد حاجتك للتجربة ، وإذا كنت تتساءلين هل الناس يفعلون هذا النوع من الأمور فالإجابة هى نعم !

الحفاظ على العلاقة الزوجية الناجحة

إليك بعض الأساليب المهمة التى تدفعك للقيام بأفعال محددة لتقوية الترابط بينك وبين زوجك .

♥ **اعمل على تحسين العلاقة الزوجية باستمرار** . أعتقد أنه من الأمور المثيرة للسخرية أن الناس يقضون الوقت ، وينفقون الأموال باستمرار على إصلاح السيارات ، وتجديد منازلهم ، والاشتراك فى الصالات الخاصة بالألعاب الرياضية للمحافظة على لياقتهم ، لكن عندما يتعلق الأمر بعلاقتهم الزوجية يظنون أنها مستقرة وثابتة ، وأمر مسلم به . إذا استمر الحال هكذا معك ولم تفعل شيئاً فستصطدمين حتماً بمطبخ على طريق الحياة الزوجية . هل تذكرين عندما كنت تمارسين الرياضة أو تذهبين للنادى عندما كنت فى المرحلة

الثانوية ؟ هكذا كان الأمر يستلزم التزاماً كبيراً وعملاً شاقاً . يجب أن تفعل نفس الشيء عندما يتعلق الأمر بعلاقتك مع زوجك ؛ ابذلي كل الجهد والطاقة لإصلاح علاقتك به . لا تفعل ذلك عندما تسوء الأمور فقط . ربما زرعت بالفعل بذور الحب الحقيقي عندما تقابلت مع زوجك لكنك لم تعتني بحديقة حياتك جيداً ، وسرعان ما تفشت فيها الحشائش الضارة .

♥ **لا تأخذي بعضكما البعض كأمر مسلم به** . قد يتصل بك زوجك أثناء الغداء في عملك ، وبدلاً من أن تقول له " أهلاً بك " فأنتك تبدئين في سرد قائمة مشاكلك اليومية : رئيسك في العمل أغضبك ، القطة هربت ، الأطفال رسموا علامات لا تمحى على الأريكة . أو قد تفعلين عادات سيئة ينفر منها زوجك مثل أن تتجشئي أثناء تناول الطعام ، أو تستخدمى الحمام مع عدم غلق الباب . أو بدلاً من أن تشكريه على استلام ملابسك من الكواء ، تسألينه لماذا لم يذهب لاستلامها مبكراً بالأمس . أحياناً قد تعاملين النادل في المطعم بأفضل مما تعاملين زوجك . نفس المواقف السابقة قد تنطبق على الزوج . أنا أريد أنؤكد هنا على الخيط الرفيع بين الشعور بالارتياح والإهمال المتعمد . تجاوز حدودك مع زوجك قد يرسل له إشارة أنك تأخذينه كأمر اعتيادي مسلم به ولا تهتمين به أو تكثرئين له بعد الآن . لا يجب أن تكوني رسمية في التعامل مع زوجك ، لكن عامليه كما تعاملى أى صديق أو زميل فى العمل ، وخذى من وقتك دقيقتين لإلقاء التحية عليه عند اللقاء وعند الوداع .

♥ **أظهري الاهتمام بزواجك واجعليه يظهر اهتمامه بك** . أثناء فترة الخطبة ، كنتما تمضيان الوقت لإسعاد بعضكما البعض بعمل أشياء جميلة ومفاجآت عديدة . عندما مثلاً كان يقول لك إنه يحب التنس كنت تقترضين المال لشراء تذاكر له لحضور افتتاح دورى التنس الأمريكى . عندما مثلاً كنت تذكركين له أنك تفضلين نكهة محددة من الآيس كريم كان يحضر لك كمية كبيرة منه تملأ ثلاثتك . إنها أمور بسيطة لكنها تعبر عن أشياء كثيرة . لا يجب أن يتغير ذلك بعد

الزواج والاستقرار ، فإظهار الحب يعنى الاهتمام بالأمر البسيطة التي يمكنكم القيام بها لتحسين حياتكم . اسأل نفسك كيف يمكنك تحسين حياة زوجك . هل توجد طريقة لتخفيف توتره وضغط أعصابه ؟ اجعليه يشعر بحبك له ، سواء بكتابة رسالة حب ، ووضعها في جيب قميصه لكي يجدها فيما بعد ، أو الاتصال به في العمل لمجرد التواصل معه . داومي على مدح زوجك ؛ أخبريه كم مظهره رائع في هذا البنطال ، أو كم هو زوج رائع لك ، سيكون وقع هذه العبارات ذا أهمية خاصة للرجل عندما تصدر عن زوجته ، وليس عندما تصدر من الآخرين . حتى ولو شيئاً بسيطاً مثل كسح الثلج عن زجاج سيارته في الصباح قبل أن يذهب للعمل سيظهر له أنك تريدين تحسين حياته ، وتضحكين بوقتك وجهدك من أجل ذلك . إذا فعلت أموراً كهذه سيرغب الرجل في رد الجميل إليك ؛ فقط دعيه يعرف ماذا تريدين ، هل تريدين مثلاً أن تذهبي للاستحمام والاستمتاع بحمام منعش ريثما هو ينظف المطبخ بدلاً منك ؟ أم أن يجعلك تسترخين بينما يساعد هو الأطفال على النوم ؟ تلك اللفتات والأمر البسيطة تتراكم مع مرور الوقت وتوجد مناخاً إيجابياً يدفع بالعلاقة الزوجية إلى الأمام .

♥ **لا تنسى الاهتمام بالعلاقة الحميمة .** في البداية في أول الزواج لا يتوقف الزوجان عن التفكير في العلاقة الحميمة ، لكن مع ازدحام الحياة ، قد تكون العلاقة الحميمة هي آخر ما يفكر فيه الزوجان ، وهذا خطأ فادح ، كما أنك بذلك تضعين على نفسك شيئاً ممتعاً من مباحج الحياة ، وتفقدين الحميمة الجسدية التي بدورها عنصر مهم جداً في العلاقة الزوجية . العلاقة الحميمة نمط سلوكي ، ويحتاج للتكرار بشكل منتظم ومستمر وإلا سيختفى تحت وطأة زحام الحياة بالمسئوليات والمهام الأخرى . كما يشير القول المأثور : " إن لم تستخدم الشيء فقدته " ، وفقدان ممارسة العلاقة الحميمة شيء مرعب وخاصة للرجال . توقفي عن التفكير في العلاقة الحميمة كنزف زائد عن الحاجة . واجعليها في مقدمة أولوياتك . الحاجة

إلى الإشباع الجنسي وإلى أن تشعرى أن زوجك يرغبك جنسياً جزء صحى ومشروع فى العلاقة الزوجية ، ولكن هذا لا ينفى أن إيقاع ممارسة العلاقة الحميمة يتغير وكذلك احتياجاتهم تتغير . ربما الممارسة كانت ممتعة لك فى بداية الزواج أكثر من الآن (ربما نفس الشئ بالنسبة لزوجك) . التحدث مع الزوج فى هذه الأمور سيحافظ على الإشباع فى العلاقة الزوجية الحميمة .

♥ **عيشى حياتك** . قد يبدو ما سأقوله متناقضاً مع ما ذكرته سابقاً وما تفكرين فيه ، لأنك قد تعتقدين أنك إذا كنت تنعمين بحياة سعيدة مع زوجك سترغبين فى البقاء بجواره طوال اليوم وفى كل لحظة ، أليس كذلك ؟ لكن هذا المفهوم خاطئ . لدى كل فرد أمور يستمتع بها دون شريك الحياة - ربما تحبين أنت التزلج على الجليد وهو يكره البرودة ، أو أنك تحبين الفن وهو لا يطيق المتاحف ويفضل أن ينتزع شعر جسده على أن يذهب إليها . الخطأ الذى نقع فيه هو أن نتخلي عن اهتماماتنا وهوايتنا لإرضاء شركاء حياتنا . قد يكون ذلك مقبولاً فى بداية الحياة الزوجية ، ولكن قد تملين حياتك وتستائين من زوجك إذا استمر ذلك . فإن القيام بكل الأشياء فى حياتكما معاً سوف يجعلك فى النهاية تشعرين بالسأم والاختناق ، كما قلت مئات المرات ، ليس من الجيد أن يتزوج المرء بمن يشبهه تماماً فأنت لا تريدين أن تتزوجى بشخص يشبهك . يجدر بك الزواج ممن لديه شخصية مستقلة ، واهتمامات ، ومعتقدات ، وأسلوب حياة مختلف . قضاء بعض الوقت منفصلين عن بعضكما البعض للتركيز على اهتماماتكما يسمح لكل منكما بنمو شخصيته على انفراد ، وهذا النمو سيحسن العلاقة الزوجية .

♥ **كفى عن المقارنة** . تجنبى مقارنة زواجك بزيجات الأخريات مثل قريباتك وصديقاتك : ترين أن زوجك قد لا يكون رومانسياً مثل زوج قريبتك ، أو لا يعتمد عليه مثل زوجها ، ومثلاً قد تجدين أن زوجها يصحبها للتنزه مرة كل أسبوع بينما لا يفعل زوجك ذلك ، وهذه قد أحضر لها زوجها ساعة ثمينة فى عيد ميلادها ، وهذه

حالة ارتباطك العاطفى

زوجها يتحدث معها بلطف وذوق ، وهكذا تستمر الأمثلة فى قائمة بلا نهاية ، فإنك بمثل هذه المقارنة تقارنين واقعك مع القناع الاجتماعى الزائف لدى الآخرين . هذه المقارنة لن تكون أبداً لصالحك ، وكأنك تقارنين التفاح مع البرتقال . أنت تعرفين خبايا علاقتك الزوجية - الجوانب الجيدة ، والجوانب السيئة ، والجوانب القبيحة - وتقارنين بينها وبين جانب واحد صغير من علاقات الآخرين وهو الجانب الذى يظهر أمامك فقط ، ولا تعرفين باقى طبيعة علاقاتهم والجوانب الأخرى المختلفة وراء القناع الاجتماعى . تذكرى المثل القديم : " لا يعرف المرء أبداً ما يحدث خلف الأبواب المغلقة " ، وتذكرى القصص الإخبارية عن الجيران الذين لم يعرفوا أن جارهم قد يكون قاتلاً أو مغتصب أطفال ويقولون : " كان رجلاً لطيفاً وأباً مثالياً يلعب الكرة مع أطفاله ، وكان يرتاد دور العبادة بانتظام وكان يساعدى فى جز الحشائش " . حسناً مثل هؤلاء الجيران لم يعرفوا حقاً طبيعة جارهم القاتل ، فكل ما شاهدوه فقط هو الجانب الاجتماعى ، لذلك ذكرى نفسك أنك لا ترين سوى الجانب الظاهرى لعلاقات صديقتك أيضاً .

♥ **اجعلى الحياة ممتعة .** بالتأكيد التوتر ، والعمل ، والأطفال ، والفواتير عوامل تعوق تحقيق العلاقة المثالية ، لكن إذا لم تخصصى وقتاً محدداً للمتعة والتسلية لن تحدث أى إثارة لتحريك المياه الراكدة فى العلاقة الزوجية ، لذلك تولى زمام المبادرة ، وخططى لأمسية حالة مع زوجك ، واستمتعى معه ، وتذكرا معاً أيام الخطوبة لمثيرة . هل كنتما تذهبان للسينما أم للمباريات ؟ هل كنتما تتواعدان على الغداء فى أيام العمل ؟ هل كنتما تتنزهان بالسيارة بدون وجهة محددة تبغيان الوصول إليها ؟ مهما كان ما كنتما تفعلانه أثناء الخطوبة ، حاولا أن تقوما به مرة أخرى .

خرافات العلاقة الزوجية - المثالية "

من الأمور الأخرى التي قد تؤثر سلباً على العلاقة الزوجية الناجحة هو الاعتقاد في الخرافات عن العلاقة المثالية " السعيدة " والاعتقاد في أفعال أو سلوكيات معينة يفعلها الأزواج " السعداء " الذين يعيشون حياة مثالية ، وعندما تبدئين في مقارنة علاقتك بهذه العلاقة المثالية تقتنعين تمام الاعتقاد أن علاقتك ليست على الدرب الصحيح .

الخرافة : الزوجان السعيدان لهما رؤية واحدة للأمور .
الواقع : مستحيل أن ترى الأمور مثل زوجك أو العكس ، فأنتما لستما شخصاً واحداً بل شخصين مختلفين جينياً ، ونفسياً ، وبدنياً ولديكما تجارب وخبرات مختلفة ، وأنت امرأة وهو رجل والتركيبية النفسية والذهنية ليست متشابهة .

الخرافة : الزوجان السعيدان يستمتعان بكثير من الرومانسية .
الواقع : يخلط معظم الناس بين المشاعر المبهجة التي تجعل الرأس يدور في بداية العلاقة ، وبين الرومانسية . هذه المشاعر تسمى " الإعجاب " وسرعان ما تزول ، الحب الرومانسي يأتي بدافع العاطفة ، والإثارة والإبداع ؛ ولكن الرومانسية ليست بالضرورة ما يحافظ على العلاقة .

الخرافة : الزوجان السعيدان لا يختلفان على شيء أبداً .
الواقع : ستظل دائماً هناك موضوعات أساسية ستختلفان فيها ، ولا بأس إذا لم تتغير أفكاركما بها ، فقط عليكما أن

تتفقا على الاختلاف .

الخرافة : الزوجان السعيدين لديهما اهتمامات مشتركة .
الواقع : هذا شيء إضافي وليس إجبارياً ولا بأس إذا لم يكن هذا العنصر متوافقاً وكان كل منكما لديه اهتمامات مختلفة . إذا كنتما تركزان على الأنشطة المشتركة ولكن لم ينتج عن هذا سوى التوتر والضغط والصراع والخلافات فلا داعي لكل ذلك !

الخرافة : الزوجان السعيدين لا يتشاجران أبداً .
الواقع : الصراعات حقيقة من حقائق الحياة فى معظم العلاقات - طالما أنها أمور ليست هدامة ، أو تمحو شخصية الآخر - وبالتالي ليست سلبية . على العكس ، فالشجار من وقت لآخر يفيد العلاقة الزوجية ؛ لأنه ينفس عن التوتر مما يجلب إحساساً بالسلام الداخلى والهدوء والثقة النابعة عن معرفة أنه بمقدورك أنت وزوجك التعبير عن مشاعركما بدون الخوف من الإهانة أو الهجر ، كما أن الشجار يساعد أحياناً على الاستعداد لممارسة العلاقة الحميمة .

الخرافة : الزوجان السعيدين يبوحان بكل شيء لبعضهما البعض .
الواقع : البوح عما يختلج بصدورنا شيء مهم لكن ذكر أى شيء بتسرع تحت وطأة اللحظة قد يعرضك لخطر تدمير العلاقة الزوجية للأبد . العديد من العلاقات تنتهى لأن هناك طرفاً لا يمكنه التسامح مع شيء حدث أو قيل أثناء البوح بكل خبايا النفس بلا رقابة . فكرى جيداً قبل أن تقول شيئاً قد تندمين عليه .

الخرافة : السعادة الزوجية ليست لها علاقة بالعلاقة الحميمة .

الواقع : العلاقة الحميمة الممتازة تقرب الزوجين أكثر ، وتجعل كلا الطرفين يسترخيان ويشعران بالقبول والمودة . اجعلى العلاقة الحميمة فى مقدمة أولوياتك .

الخرافة : الزوجان السعيان يتفقان على حالة مزاجية واحدة فى وقت واحد أثناء ممارسة العلاقة الحميمة .

الواقع : هذا يحدث فى أول أيام الزواج عندما كانت العلاقة الحميمة تمارس على أساس يومى ، لكن إنه لأمر عادى وطبيعى أن تختلف حالتكما المزاجية ، ولا تتوافق أحياناً فى وقت واحد .

الخرافة : الزوجان السعيان يعرفان الطرق الصائبة والخاطئة لجعل العلاقة ممتازة .

الواقع : لا توجد طريقة واحدة محددة لإنجاح العلاقة الزوجية ، ولا يوجد كتاب عن فن الحب بعد الزواج ، المهم أن تتواصلا معاً لأسلوب وطريقة مناسبة لكليهما معاً .

العلاقات لها أسلوب إدارة ، وليس لها علاج

للمحافظة على خط سير علاقاتك الزوجية ، عليك أن تدركى أنك وزوجك مبرمجان سلفاً على الصراع والشجار . أنت تحاولين مزج حياتك مع شخص مختلف عنك تماماً جسدياً ، وذهنياً ، وانفعالياً . وكنتييجة لذلك عندما تنشأ الخلافات وإذا لم تتعاملى معها بدرجة كبيرة من الوعى فسوف تتفاقم حتى تصل للقاع . بالتأكيد حققت بعض التقدم فى هذا الصدد ، لكن لا تنسى أبداً أنه يجب عليك التجديف ضد التيار مدى الحياة حتى تحافظى على علاقتك . حددى أهدافك ، وضعى خطة للحفاظ على العلاقة الزوجية ، واستمرى وداومى على ذلك وعلى ما ينجح العلاقة التى حققتها بعد معاناة وتعب واجتهاد .

حالة ارتباطك العاطفى

أول طريقة لإدارة زواجك الحديث هي الانتباه جيداً لأولوياتك . **يجب أن تكون دافعتك عالية لتكون العلاقة الزوجية ناجحة ومميزة** . وهذه هي أولوياتك . قاعدتي هي : إذا اكتشفت أنك فى أى وقت تفعلين أى شىء مناهض لأولوياتك فتوقفى على الفور ، وافعلى ما يتوافق مع أولوياتك . المهمة التالية هي إدارة العلاقة بطريقة تجلب السعادة . قد تبدو هذه فكرة قديمة ، ولكن حتى يتحول ذلك التظاهر إلى حقيقة . يمكنك جلب السعادة ببساطة عن طريق التصرف بطرق تدل على مفهوم السعادة لك فى سياق العلاقة الزوجية . على سبيل المثال ، إذا كنت تحبين ابتسامة زوجك لك ، أو ضحكاته فافعلى ما يجعله يصدر هذه الاستجابة كلما يراك . افعلى ما تريدينه لإيجاد ما تريدين بالضبط (لاستكشاف المزيد عن هذا الجانب اقرئى كتابى : " Relationship Rescue " .

كجزء من إعادة برمجة العلاقة الزوجية ، يجب أن تتوافر لديك خطة محددة للتعامل مع أضعف جانب فى العلاقة من وجهة نظرك . قد يكون هذا الجانب هو الشجار ، أو الانسحاب ، أو الركود فى منطقة الراحة مما يثير الملل . مهما كان الجانب الذى يمثل لك مشكلة - وأنا متأكد من أنك تعرفين هذا الجانب - فأنت بحاجة إلى " أهداف " وخطة محكمة ومعدة للتغلب على نقاط الضعف الواضحة والظاهرة . على سبيل المثال ، إذا كانت نقطة الضعف هي العلاقة الحميمة فقومى بإعداد خطة لتغيير هذا الجانب . بكل بساطة اجعلى ممارسة العلاقة الحميمة تتم وفقاً لمواعيد محددة وعدة مرات كل أسبوع . على غرار ذلك أعدى خططاً مماثلة لبناء أهم نقاط القوة فى العلاقة الزوجية . على سبيل المثال ، إذا كان قضاء الوقت معاً فى عطلة نهاية الأسبوع هو أهم شىء فى حياتك ، فكُونى أهدافك للتأكد من تحسين مدى كيفية الوقت الذى تكونان فيه معاً .

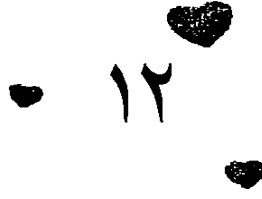
بعد ذلك ، يجب عليك تحديد الأهداف ووضع الخطط بشكل مناسب . إن أى زوجين لديهما اختلافات كبرى ، وليس هناك مجهود سيعدل من هذه الهوة ، وكننتيجة لذلك ، تعلمى إدارة علاقتك الزوجية على الرغم من وجود الاختلافات . الأكثر من ذلك أنه يجب أن تقدرى

قيمة هذه الاختلافات ؛ الرجل والمرأة ليسا متشابهين بل مختلفين منذ بدء الخليقة . انظري لأوجه النظر المختلفة بينك وبين زوجك إزاء نفس المواقف ، وانظري إلى أساليبكما المختلفة للتعبير عن الأفكار . إن إدارة هذه الاختلافات لا تعنى أن يرى أحدهما الموقف من خلال عيون الآخر ، بل تعنى فقط أنه لا بأس من الاختلاف ولا داعى إلى أن يكون سبباً أو مصدرًا للإحباط .

فى النهاية ، هناك فن إدارة الإعجاب بشريك حياتك . لقد ذكرت من قبل أنك إذا كان كل ما تتحدثين عنه بخصوص علاقتك الزوجية هو المشكلات ، ولديك مشكلة كبيرة فى إدارة علاقتك الزوجية ، وأنه ثمة خطأ ما وأنك عندما تصدقين أن علاقتك الزوجية تسودها المشاكل ، ولا شىء إلا المشاكل ستضلين الطريق الذى ينتهى بك لتحسينها . إذا انصب كل تفكيرك على العيوب والنقائص لدى زوجك فمن السهل إغفال المواطن التى تستحق الإعجاب فى شخصيته . ضعى خطة لتذكير نفسك بصفات زوجك الحميدة التى تدعو للإعجاب ، وذكرى نفسك بأن الصفات السيئة القليلة لن تمحو ما سواها . التزمى عن وعى منك بتغذية وتنمية إعجابك بزوجك ، وكونك أكبر مؤيدة له ومشجعة لمسيرته ، وبالتالى ستختارين - بشكل تلقائى - التركيز على مزاياه الفريدة التى ستكون مصدر إلهام لك .

حالة ارتباطك العاطفى

**** معرفتي ****
www.ibtesama.com
منتديات مجلة الإبتسامة



معايشة مشاعر الحب

" يولد الحب الكبير فى طرفة عين ، وفى لحظة واحدة تستمتع بالحياة بشكل جديد ، وفى اللحظة التالية تتساءل كيف عشت حياتك قبل أن تقابل توأم روحك " .

الممثل " ويل سميث " فى فيلم " Hitch "

عندما قمت بشراء هذا الكتاب كان ذلك دليلاً على اعترافك بأنك تريد شيئاً ما أن يحدث فى حياتك - شيئاً لا تملكينه الآن . أول شيء أخبرتك به هو أنك لن تحصلى أبداً على أى شيء تريدينه فى حياتك إلا إذا اعتقدت وآمنت أنه من حَقك . قد يقول بعض الحاصلين على الجوائز إن هناك غيرهم الأحق بها منهم لكنهم لن يتنازلوا عنها ، ولا يجب أن يفعلوا ذلك لأنهم يستحقونها بالفعل بشهادة الجميع . هذا سبب أننا نقضى وقتاً طويلاً فى التركيز على هذه الحقائق : **عليك أن تقررى أنك رائعة وتستحقى الأفضل و عليك أن تعتنقى أفكاراً إيجابية عن شخصيتك .** يجب أن تحبى نفسك قبل أن يقع الرجل فى حبك ؛ إذا كنت رجلاً على فرض خيالى ، ولا تقبلين الارتباط بامرأة مثلك ، فما الذى سيدفع أى رجل لذلك طالما أنت نفسك لا تشعرين باستحقاقك لهذا ؟ هذا هو السبب الذى يجعلنا نحلل علاقاتك السابقة ونخضعها للتشريح ؛ فإننا بحاجة لأن نعرف أنماط علاقاتك السابقة حتى نفعل شيئاً ما لتغيير تدفق حياتك . ذكرت ذلك أثناء تحديد تعريف شخصية الرجل ، وركزنا بنفس القدر من الأهمية على شخصيتك واستكشافها جيداً .

ولأننى أعرف أنك لا تريدين إهدار وقتك ، ركزت على وقايتك من إهدار الأسابيع أو الشهور مع رجل ليس مرشحاً فعلياً لدور الزوج ، وهذه مهارة فى غاية الأهمية تعلمتها لتجنب إضاعة الوقت والجهد مع ما لا يستحقهما ، وما قلته أساساً مجمله ما يلى : **إن أردت الاستحواذ على زوج فعليك أن تقعى فى حب نفسك أولاً** ، وعليك أن تحددى مواصفات " المنتج الخاص بك " : أنت . إنه التعريف المحدد الجامع الشامل لكل صفاتك ، وسماتك ، ومميزاتك ، وميولك ، بشكل يعكس بعمق هويتك وشخصيتك . إن محاولة التطبع بطباع ليست بداخل شخصيتك ، أو محاولتك لإرضاء كل الناس ستصيبك بالحيرة والضياع ولن يساعدك أى شىء وستضيعين وقتك فى منعطف بعيداً عن طريق الحب بلا داع . لست بحاجة لتقليد أحد ، أو تدعين الاهتمام بأمور لا تحبينها ، لأن هناك الكثير من الرجال سيهتمون بك كما أنت على طبيعتك عندما يدركون كم أنت متحمسة وعاشقة للحياة .

هذه فلسفة جيدة ، لكنى أردت أيضاً أن أمنحك مهارات محددة ومهمة أنت بحاجة إليها للدخول فى لعبة التعارف والحصول على زوج ، وهذا مهم لأننى أردت أن تعرفى ما عليك القيام به للحصول على النتائج المرغوبة . **أنا أومن منذ سنوات طويلة بالمعادلة أو الصيغة التالية : كن - وافعل - واحصد :**

كن ملتزماً بما تريد ؛

افعل ما يستلزمه الأمر للحصول عليه ؛

احصد النتائج المرجوة فى النهاية .

هذا ينطبق على أى مجال أو جانب من جوانب حياتك ، وخاصة فى حياتك العاطفية ، وأردت منحك الخطوات اللازمة المحددة ، والأفعال الضرورية لإعادة تعريف نفسك فى الساحة الاجتماعية . لا أريدك أن تهدرى الوقت ، وأعرف أن الساعة البيولوجية تنبهك إلى تقدم فى السن وتفزعك للغاية . ولذلك شعرت أنه من المهم تزويدك بالمهارات اللازمة

لتحديد مواصفات الرجل المناسب ومعرفته جيداً فى أقصر وقت ممكن فى بداية العلاقة لكى لا تضيعين من ستة إلى ثمانية أشهر ثم تكتشفين أنكما غير متوافقين .

لديك الآن مفاتيح لفهم شخصية الرجال ، ومعرفة سبب قيامهم بشيء ما وعزوفهم عن القيام بشيء آخر . هذه المعلومات مهمة للغاية لأنك بحاجة لفهم الرجل الذى تسعين للزواج منه ، ومعرفة كيفية التفاعل معه . لا يتعامل الرجال مع المواقف مثلك ، لكن فهم طريقة تعاملهم مع المواقف مهمة ، وتتعلق بعلاقاتهم معك ، وبالتالي فهى معلومات قيمة لك .

إن معرفة كيفية التفاعل مع الرجل تعد جزءاً كبيراً جداً من استراتيجيتك للاستحواذ على الرجل كزوج لك . بمجرد معرفتك بهذه المهارات ، تدريبي عليها جيداً حتى يتسنى لك تطبيقها ، والحصول على النتائج المرغوبة . بهذه المعرفة الصحيحة عن التواصل ، معه ستتمكنين من معرفة كيفية الاستحواذ على عقل الرجل بطريقة واقعية ، وحقيقية جسدياً ، وذهنياً وعاطفياً . **ستكونين فتاة رائعة الجمال** . وكل فتاة لديها تحدٍ خاص بها ومهارات فريدة تخصها وحدها . منذ البداية حذرتك من إغفال حقيقة أنك لست مضطرة لأن يكون فى حياتك رجل للشعور بالسعادة . لكن إذا كنت تريدين الحصول على زوج على الرغم من كل شيء ، فلقد منحتك بالفعل الأدوات اللازمة لتحقيق ذلك .

كل فرد مسئول عن إيجاد ما يريد فى الحياة ، وذلك عن طريق الإيمان بأنفسنا وبما نريد . هل مللت من تكرار كلماتى هذه ؟ رائع . أتمنى أن يعنى ذلك أنك استوعبتها ومستعدة لكتابة قصة حياتك ذات النتائج المرغوبة . هدفى كان أن أعلمك لعبة الحب والارتباط ، وأعرف أنك بمقدورك تغيير عقليتك لتكونى الفائزة دائماً ، لأنك كذلك بالفعل . قد وصلت إلى نهاية هذا الكتاب وأتمنى أن تبدئى حياة أكثر إشباعاً . طوال صفحات هذا الكتاب دفعتك للعمل بكل جهد لتحسين نفسك وحياتك العاطفية ، ربما لم يعجبك طوال الوقت أن تنظرى لنفسك نظرة أمينة أو حتى قاسية . ربما كان من الصعب عليك قبول الحقيقة المجردة

الصريحة عن نفسك . لكننى أراهن أنها فتحت عينيك على الواقع . لقد ذكرت مراراً وتكراراً أن الفرق بين الفائز والخاسر هو أن الفائز يفعل ما لا يريد أن يفعله الخاسر . إذا اتبعت إرشادات هذا الكتاب فلقد فعلت حقاً الكثير من الأمور التى تقوم بها الفائزات فى مجال الارتباط ؛ فلقد فحصت نفسك بدقة شديدة وصارمة ، ووجهت أسئلة صعبة جداً لنفسك ، وبحثت ونقبت فى أعماقك لكى تعثرى على الإجابات . كما أنك كنت أمينة مع نفسك بشأن ما تريدينه وما لا تريدينه وما لن تتحمله تماماً . لديك رؤية محددة لحياتك ، وأراهن أنك تعرفين نفسك الآن أكثر من ذى قبل عندما كنت تقفين فى الطابور لشراء هذا الكتاب من المكتبة . بعد أن تفعلى كل ذلك ستتغير طبيعة علاقاتك - ليس مع الرجال فقط بل مع نفسك أيضاً .



سوف تستكشفين جوانب فى نفسك يرغبها أى رجل ، وتبرين قيمة ذاتك ، فأنت تستحقين الأفضل ، ولن تتنازلى عما تستحقين ، ولن تقبلى أقل من ذلك لمجرد أنك تريدين من الرجل - أو أى شخص آخر - أن يرغب فى استكمال حياته معك .

إنك الآن تعرفين أنه لمن الهراء أن تزعمى أن هناك رجلاً على وجه الأرض " سيكمل " شخصيتك ، لأنه لا أحد يكمل شخصية أحد ، بل كل فرد يجب أن يكمل نفسه وليس عن طريق شخص آخر . فإذا أدركت هذه الحقيقة ، فإن حياتك قد تغيرت بالفعل وذاتك أيضاً قد تغيرت بصرف النظر عن وجود زوج لك أو لا .

استعدى ! سيتجاوب الناس معك بشكل مختلف وستجذبين الرجال المناسب إلى حياتك . أنا واثق من أنك ستجدين رجلاً شخصيته تتوافق مع شخصيتك ، وسينجذب إليك وستجدين أنه مناسب لقيمة شخصيتك

كما قلت من البداية ، هدفى هو مساعدتك على التوقف عن التعرف على الرجال الأوغاد وعدم إهدار وقتك معهم ، فلقد عانيت منهم ، والدليل شراؤك لهذا الكتاب . ربما أثناء قراءتك له وجدت فارس أحلامك أو رجلاً يستحق هذه المكانة فى قلبك ، وإنه رجلك بنسبة ٨٠٪ . هذا شىء رائع لك ، وأنا سعيد من أجلك وسأحضر حفل زفافك . لكن إذا لم يحدث ذلك بعد ، فديك الطرق والخطط لإيجاد الرجل المناسب . أيضاً وجدت أنه من الضرورى أن أحدثك عن الأدوات اللازمة لتقوية العلاقة والتي تساعدك أيضاً على تحريك المياه الراكدة إذا توقفت أو تأزمت حياتك الزوجية . إن عالم التعارف والارتباط لم يصبح أسهل ولم يتغير عند بدء قراءتك لهذا الكتاب ، ولكنك أنت الآن من تغير كثيراً وأنت تعترفين بذلك ، وتعترفين الآن أيضاً كيف تحصى على ما تريدين ، وقد حصلت كذلك من خلال الكتاب على تدريبات كافية ولديك بصيرة نافذة وخطة للاستحواذ على الرجل كزوج لك .

إننى أومن إيماناً راسخاً بما ذكرته لك فى أولى صفحات هذا الكتاب : أعتقد عن يقين أنه يوجد رجل خاص سيعجب بصفاتك وسيعرفك جيداً **ويتزوجك . يقول الناس : " الزواج يتم فى السماء أولاً " ، وهذا قد يكون صحيحاً وإلى حد ما ولكن العلاقات يتم إدارتها على كوكب الأرض .** وأنت تعيشين على سطح هذا الكوكب ، ويمكنك أن تحددى شكل علاقتك . الخلاصة هى أن الحب بذكاء يعنى أن تؤمنى بنفسك وبقيمتك ولا تتنازلى عما تستحقينه وترضى بما هو أقل منه . تذكرى أنك لو آمنت بأنك هدية أو جائزة للرجل الذى سيتزوجك ، فسوف تعثرين على الرجل الذى يعتقد نفس الشىء عن نفسه وسيقدرك هو أيضاً . هذه هى طريقة رفع مستواك فى لعبة الارتباط لكى تمارسيها بشكل صحيح . لقد أصلحت كل ما ينبغى إصلاحه فى حياتك العاطفية ومجال العلاقات ، وستكون مسيرة حياتك أسهل كثيراً من ذى قبل ، أنت قائدة مسيرة حياتك ولن تنتظرى حتى يبادر الرجل لأخذ زمام حياتك ، استمتعى بحياتك وانعمى بسعادة دائمة مباركة .

حتى الكلب فى لىالى الشتاء الباردة ينبح مناجياً
القمر الذى يلوح فى كبد السماء .

**** معرفتي ****
www.ibtesama.com
منتديات مجلة الإبتسامة

♥ **إلقاء نظرة على طبيعة الرجال.** المعرفة قوة، وسيطللك د. «فيل» على أسرار الرجال التي لن يخبروك بها لأنهم لا يريدونك أن تعرفيها. احتياجاتهم العميقة ومخاوفهم (نعم. لديهم مخاوف أيضاً حتى ولو أنكروا ذلك)، وكيف تفسري أفعالهم وأقوالهم.

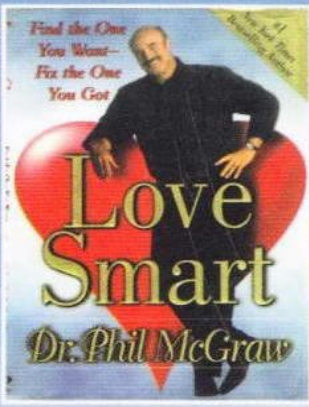
♥ **اتخاذ الخطوات الصحيحة.** بمجرد أن تتعلمي إظهار أفضل ما لديك، يجب أن تذهبي إلى الأماكن المناسبة لمقابلة أناس مثيرين للاهتمام يدعون للتفاعل معهم. لا تظلي قابعة إلى جوار الحائط، بل اظهري نفسك للناس وانهمكي في التفاعل والتحاور معهم، وإذا كنت مرتبطة بالفعل، فسوف تتعلمين كيفية تنمية ما لديك لبناء علاقة أكثر متعة وحميمية.

♥ **كيفية الحصول على زوج بسهولة.** بمجرد اتخاذك للخطوات المناسبة لن يحول أي شيء دون وصولك إلى هدفك! د. «فيل» سيشرح لك كيف تتفاوضين في العلاقة التي تريدينها، وكيف تبرمين الاتفاق وتتزوجين الرجل المناسب.

♥ **الخروج من حالة الفتور في العلاقة.** عندما وقعت في الحب لأول مرة كان قلبك يخفق لرؤيته أو التفكير فيه، ولكن مع دوامة الحياة اليومية والضغوط والمشاكل المالية والعمل.. إلخ تأثرت علاقتك الزوجية بالسلبيات وفترت علاقتكما. وهذا لا يعني أن الحب اختفى بينكما، بحيث يوضح د. «فيل» كيف يمكنك تقييم حالة زواجك والارتقاء بعلاقتك الزوجية إلى مستويات أعمق.

يقول د. «فيل» لا توجد استثناءات: هناك شريك حياة مناسب لكل امرأة، والجميع يستحقون علاقة مفعمة بالحب والإشارة، وهذا الكتاب يقدم لك خطة محكمة، ليس لمجرد خلق أي علاقة، بل علاقة مفعمة بالسعادة والحب والجدية التي كنت في انتظارها طوال حياتك.

يعد د. «فيليب س. ماكجرو» مؤلف الكتب الأكثر مبيعاً وفقاً لجريدة «نيويورك تايمز»، ومن مؤلفاته: Family First: Your Step-by-Step Plan for Creating Phenomenal Family, The Ultimate Weight Solution, Self Matters, Relationship Rescue, Life Strategies كما أنه مذياع شهير لبرنامج يومي يذاع لمدة ساعة يسمى د. «فيل»، وهو واحد من أهم الخبراء على مستوى العالم في مجال التفاعل البشري، ويعيش د. «ماكجرو» مع زوجته في حالة من الحب الذكي لأكثر من ثلاثين عاماً ولديهما ابنان ناضجان يعكسان ذلك الحب الذكي.



**** معرفتي ****

www.ibtesama.com

منتديات مجلة الإبتسامه

ببساطة يعتبر التعرف على الرجال بمعناه الدارج من أكثر الطرق العشوائية غير المثمرة أو الفعالة، بحيث يجعلك تخطئين في إصابة الهدف عند محاولتك تحقيق أحد أهم أهداف حياتك.. حان الوقت لكي تفعلي شيئاً مختلفاً.

- د. فيل

موقع د. فيل عبر الإنترنت www.drphil.com