

عينة من الكتاب: المقدمة والفصل الأول

مش لعبة

دليل البنت عشان تفهم اللي بيحصل
قبل ما تتأذي

جوه العينة دي

قبل ما تقلبي الصفحة

إنتي مش غبية، إنتي بس كنتي بتحبي بصدق

اتفاق بيني وبينك

الفصل الأول: كل ده ليه من الأول؟

الأول كان حلو أوي، وده اللي خلاي تتعلقي

هو بيحب بجد، ولا بيحب الإحساس؟

أنا اللي بتخيل؟ ولا فعلًا في حاجة اتغيرت؟

أربعة أسباب حقيقية ورا اللي حصل

الغلطة اللي كلنا عملناها (ومحدثش قالنا)

أنا حاسة بيكي... بس لازم تلاعبيه

وليه لسه بحبه؟ ومش عارفة أسبابه

تمرين: ارجعي لورا شوية

الكتاب بيتكلم عن تصرفات بتتكرر كثير، مش عن كل الشباب. وهدفه إنك تشوفي الصورة أوضح، وتأخدي قراراتك بنفسك.

إنتي مش غبية. إنتي بس كنتي بتحبي بصدق.

مقدمة

لو الكتاب ده وصلك، فأنا عارفة إنتي كنتي فين.

كنتي ماسكة الموبايل وبتبصي على «آخر ظهور» كل خمس دقائق. بتقولي لنفسك «مش هبص تاني»، وبعد شوية تلاقي صباغك راح لوحده. كنتي بتقري رسالة من ثلاث كلمات عشرين مرة، وبتحلي كل حرف فيها: ليه كتب «تمام» وماكتبش «حاضر»؟ ليه مردش على الجملة اللي في النص؟ ليه الرسالة اللي كانت بتيجي الصبح بقت بتيجي بالليل؟

وكنتي بتصوري الشات وتبعيته لصاحبك وتسألها: «إنتي شايفة إيه؟»، وهي تقولك رأيها، وإنتي مش مقتنعة، وتصوريه تاني لصاحبة تانية.

وبعد كل ده، لما تسأليه بهدوء، بيقولك: «إنتي بتفكري كتير».

الكتاب ده مش هيقولك إنك بتفكري كتير. هيقولك إنك كنتي شايفة صح.

حدسك كان شغال من الأول. اللي ماكنش موجود هو حد يقولك إزاي تقري اللي بتحسي بيه، وإزاي تصدقيه من غير ما تحسي إنك مجنونة أو متطلبة.

ليه الكتاب ده؟

أنا مش دكتورة نفسية، ومش خبيرة علاقات. أنا واحدة سمعت قصص كتير، وعشت حاجات منها، وفضلت أسأل نفسي نفس الأسئلة اللي إنتي بتسألها. وفي مرحلة قلت: لو حد كان قالي الكلام ده من الأول، كنت وقّرت على نفسي سنين من التفكير والبكا والشك في نفسي.

فكتبت الكتاب ده زي ما كنت هحكي لصاحبتني المقربة، من غير تجميل ومن غير محاضرات.

هتطلعي من الكتاب بإيه؟

- هتفهمي اللي حصل معاكي قبل كده، مش بس اللي جاي
- هتفرقي بين اللي مهتم بجد واللي بيمثل الاهتمام
- هتعرفي إيه اللي بتعمله من غير ما تاخدي بالك، وبيخلّيه يرتاحوا إنك دايماً موجودة
- هيبقى عندك كلام تقوله وحدود مش هتتكسفي منها
- هتعرفي إمتى تمشي من غير ما تعيشي في الذنب

اتفاق بيني وبينك

١. **هنتكلم بصراحة**، حتى لو الكلام وجّع شوية. الوجد المؤقت أحسن من سنة كاملة من الانتظار.

٢. **مفيش «كلهم كده»**. فيه ولاد كويسين بجد، وهدفي إنك توصليهم وتعرفيهم لما يظهروا.

٣. **القرار قرارك**. أنا هقولك اللي شايفاه، وإنتي اللي تقرر.

الكتاب ثلاث أجزاء. الجزء الأول (سبعة فصول) بيّفهمك اللي بيحصل. الجزء الثاني فيه أدواتك: السوشيال ميديا، وست حكايات كاملة، ومكتبة ردود جاهزة. والجزء الثالث بيساعدك تكملي بنفسك: خطة ثلاثين يوم، وأسئلة وأجوبة. وفي الآخر ملحقين: قاموس ودفتر تمارين تتطبع. كل الحكايات متجمّعة من مواقف كتير، مش عن حد بعينه. اقري الجزء الأول بالترتيب، لأن كل فصل بيبنّي على اللي قبله، وبعد كده روجي للي محتاجاه. جاهزة؟ يلا نرجع للأول خالص.

الجزء الأول

افهمي اللي بيحصل

كل ده ليه من الأول؟

عن الأول الحلو، واللحظة اللي حسيتي فيها إن حاجة اتغيرت

الحكاية دي متجمعة من مواقف كتير، مش عن شخص بعينه.

الأول كان حلو أوي، وده اللي خلاكي تتعلقي

سارة عندها اتنين وعشرين سنة، واتعرفت على **أحمد** من خلال صاحبة مشتركة. في أول أسبوعين كان كل حاجة بتتمناها.

كل يوم الساعة تسعة الصبح: «صباح الخير يا قمر». بيسألها عن الامتحان اللي حكتله عنه من ثلاث أيام، حتى اسم المادة فاكده. بيبعتلها أغنية ويقولها «دي فكرتني بيكي». وفي اليوم الرابع عشر كتبلها:

عمري ما اتكلمت مع حد كده

سارة قعدت تبص في الجملة دي ساعة.

وبعد ثلاث أسابيع، من غير أي خناقة ولا أي حاجة حصلت، الصبح اتأخر. وبعدين بقي يجي الظهر. وبعدين بقي يجي بالليل. واللي كان بيسأل عن تفاصيل يومها بقي يرد بـ«تمام» و«حلو».

سارة سألته أخيرًا:

هو في حاجة؟

لا مفيش، إنتي بتفكري كتير

بعدها بدقيقتين

آسفة لو ضغطت عليك

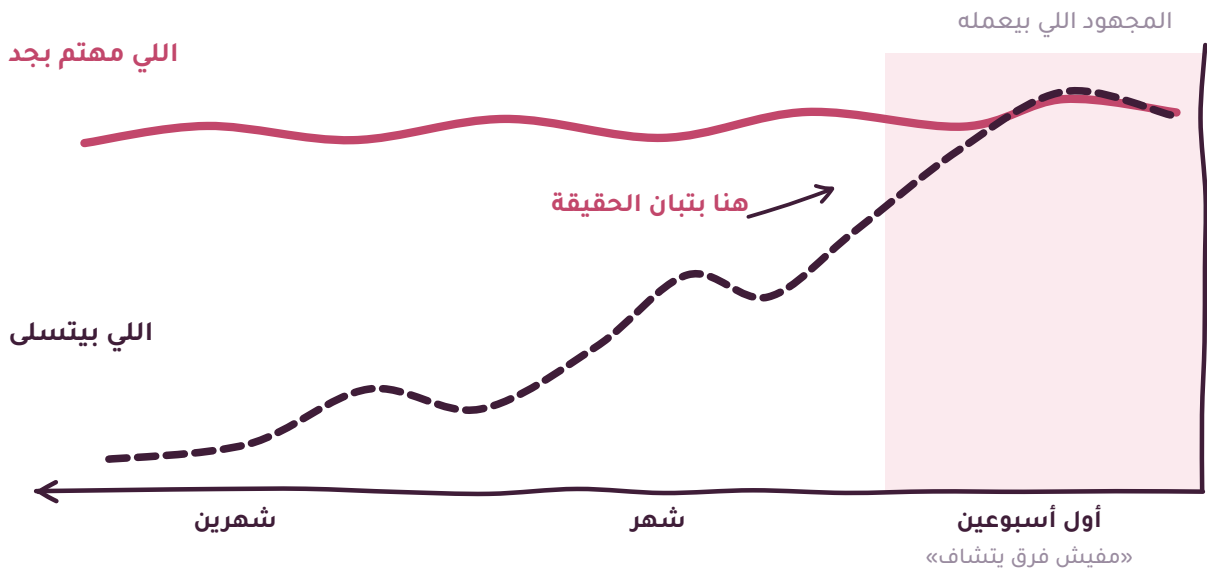
خدي بالك من الجملة الأخيرة. سارة ماعملتش حاجة، ولسه اعتذرت.

لو ده حصل معاك، أو حاجة قريبة منه، فإنتي مش لوحدة. دي من أكثر القصص اللي بسمعها. وخلينا نفهم إيه اللي حصل بالضبط.

هو بيحب بجد، ولا بيحب الإحساس؟

أول أسبوعين في أي معرفة بيبقوا أحلى وأسهل أسبوعين. كل حاجة جديدة، وكل كلمة فيها حماس، ومفيش حاجة لسه اتختبرت. الحماس ده بيحصل مع الكل، حتى مع اللي مش هيكمل.

الحماس بيبان في أول أسبوعين. الثبات بيبان بعد شهرين.



في الأول الاثنين شبه بعض. الوقت هو اللي بيفرق.

اللي بيفرق مش شكل البداية. اللي بيفرق هو اللي بيحصل لما الحماس يهدى ويبقى لازم يختار: يكمل وهو واضح، ولا يسحب الموضوع يبرد ويستنى إنتي اللي تفهمي. وفي أسباب كتير ممكن تخلي واحد يبدأ جامد ويهدى. هنوصلها بعد شوية. بس الأول عايزاكي تفهمي حاجة: **البداية الحلوة مش دليل على حاجة.** هي بس بداية.

أنا اللي بتخيل؟ ولا فعلاً في حاجة اتغيرت؟

ده أصعب جزء، لأن اللي بيحصل مش واضح. محدش قالك «أنا مش عايزك». محدش اختفى خالص. هو لسه بيرد، بس مش زي الأول. ولسه بيقولك «وحشتيني»، بس بعد ما بيختفي يومين.

فتقعدي تسألني نفسك: «أنا اللي بزود؟ أنا حساسة؟ هو فعلاً مشغول وأنا اللي مش فاهمة؟»

خليني أقولك حاجة لازم تحفظيها: **لما بتسألني سؤال بسيط وواضح، وبترجعلك إجابة عنك إنتي مش عنه، دي علامة.**

جمل زي:

- «إنتي بتفكري كتير»
- «إنتي حساسة زيادة عن اللزوم»
- «مفيش حاجة أصلاً، ليه عاملة موضوع؟»

إنتي سألتني: «هو في حاجة؟». السؤال كان عنه وعن اللي بيحصل بينكم. والإجابة بقت عن طريقة تفكيرك. ده بيخليكي تنسي السؤال الأصلي، وتبدئي تدافعي عن نفسك. ومش لازم يكون بيعملها عن قصد، ساعات هو فعلاً مش عارف يقول إيه. بس التأثير عليكي واحد: بتبقي أقل ثقة في إحساسك.

أربعة أسباب حقيقية ورا اللي حصل

مفيش سبب واحد. وساعات بيبقى أكثر من سبب مع بعض. بس دي الأسباب اللي بتتكرر:

١ الإحساس عنده مربوط بالضعف.

كتير منهم اتربوا على جمل زي «بلاش تعييط» و«خليك راجل» و«ماتبينش إنك محتاج حد». فلما يحس بحاجة قوية ناحية واحدة، بيتلخبط. مش عارف يعبر، فبيهرب أو بيسكت.

بيان إزاي: بيبقى قريب جداً وبعدين يبعد فجأة، بالظبط لما الكلام يبقى عاطفي.

٢ خايف من الجد.

لما العلاقة بتبقى حقيقية، بيبداً يفكر في شقة وفلوس وجواز ومسؤولية، وهو مش جاهز. وبدل ما يقول «أنا لسه مش جاهز»، بيسيب الموضوع معلق، وإنتي اللي بتستني. **بيان إزاي:** بيتهرب من أي سؤال عن المستقبل، حتى لو كان بسيط.

٣ مَطْمَن إِنَّكَ مَوْجُودَةٌ.

ده سبب محدش بيقله. لما بيحس إِنَّكَ مش هتمشي مهما حصل، المجهود اللي كان بيعمله في الأول بيقُل. مش لأنه بَطَل يحبك، لكن لأنه حس إن مفيش حاجة هتضيع.

بيبان إزاي: كل ما تكوني متاحة أكثر، هو يبقى مجهوده أقل.

٤ مش مهتم بجد.

وده أصعب سبب، بس أهم واحد. لو مش مهتم بجد، مفيش كلمة هتقولها ولا تصرف هتعمله هيجيّر ده. وده مش عيب فيكي ولا في شكلك ولا في طريقتك. **بيبان إزاي:** بيدّيك أقل حاجة تخليكي مستمرة، وبختفي لما تطلي أكثر.

وخلي بالك: السبب الأول والثاني والثالث ممكن يفسّروا، لكن **مفيش سبب فيهم بيدّيله حق إنه يوجعك**. إِنَّكَ تفهمي ليه حصل ده بيحميكي، مش بيخليكي مضطرة تتحملي.

افتكريها دايماً

إِنَّكَ تفهمي ليه عمل كده، مش معناه إِنَّكَ تقبلي اللي عمله.

الغلطة اللي كلنا عملناها (ومحدثش قالنا)

مش هلومك، لأنني عملت نفس الحاجات. بس لازم تشوفوها، لأنها هي اللي بتتكرر معاك من علاقة للتانية.

١. اعتذرتي عن حاجة ماعملتيتهاش.

زي سارة بالضبط. «آسفة لو ضغطت عليك»، وإنتي ماضططيش. بتعتذري عشان الجو يهدي، بس اللي بتتعلميه وبيتعلمه هو إن أي سؤال منك يتحسب غلط.

٢. بقيتي متاحة على طول.

بتردي في ثانية، وبتلغي خططك عشان تبقي فاضية لو كلمك. ومن غير ما تقصدي، بتعلميه إن وقتك دايماً ملكه.

٣. شرحتي مشاعرك في فقرة طويلة.

كبتني رسالة من عشرة أسطر عن اللي حاسة بيه. هو قراها بسرعة وقالك «ماتقلقيش». المشاعر الكثير مش بتخلي حد يفهمك أكثر، ساعات بتخليه ينسحب.

٤. قلتي «عادي» وإنتي مش عادي.

اتأخر في الرد وقلتي «ولا يهملك». نسي يكلمك وقلتي «معلش». وكل مرة جواكي بيتكسر حاجة صغيرة. وكل «عادي» كده بيقوله إن ده سعر عادي ومقبول.

٥. استنيتي إنه يتغير بدل ما تقري اللي بيعمله.

قلتي لنفسك «هو بس مضغوط، هيرجع زي الأول». وفضلتي تستني وعد ماتقالش. اللي بيحصل قدامك هو الصورة الحقيقية، مش اللي كان في الأول.

أنا حاسة بيكي... بس لازم تلاعبيه

الكتاب اسمه «مش لعبة» لأن مشاعرك مش لعبة. بس خليني أصارحك: هو ممكن يكون بيلعب، ولو إنتي ماعرفتيش القواعد هتفضلي تخسري وإنتي مش فاهمة ليه.

وأنا لما بقولك «لأعبيه» ما قصدش تمثلي ولا تتحكمي فيه ولا تعمللي عليه ألعيب. قصدي: **ماتديش كل حاجة قبل ما تشوفي هو مين.** يعني تدي الوقت لنفسك. ودي القواعد:

١. **سببيه يبدأ.** لو فضل أسبوعين وإنتي اللي بتبدئي كل مرة، شوفي إيه اللي هيحصل لو سكتي يوم واحد. هتعرفي كثير من رد فعله.

٢. **ماتحكيش كل حاجة في أول أسبوعين.** الثقة بتتبني بالوقت، مش بالجرأة. وكل حاجة حلوة بتتحكي بعدين أحلى.

٣. **ردي بنفس إيقاعه.** مش أبطأ عشان تعاقبيه، ومش أسرع عشان تثبتي حاجة. بس بنفس المجهود اللي بياخده منك.

٤. **ماتلغيش خططك عشانه.** صاحباتك وشغلك وهواياتك مش «لو فاضية». دي حياتك، وهو بيدخل فيها، مش بيحل مكانها.

٥. **لو اختفى، ابعتي رسالة واحدة واضحة وبس.** مش عشر رسائل. رسالة زي: «ملاحظة إنك بعيد الفترة دي. لو في حاجة قولي، ولو مش عايز نكمل برضه قولي.» وبعدها استني. اللي بيستاهل هيرد.

ولو لقيتي نفسك بتعملي حسابات وخطط عشان تتحكمي فيه، وقفي. الهدف مش إنك تكسبيه. الهدف إنك **تشوفيه على حقيقته**، وتقرري بعدين إنتي عايزاه ولا لأ.

وليه لسه بحبه؟ ومش عارفة أسببيه

لأن المشاعر مش زرار بتقفل فيه. وإنك لسه بتحبيه مش معناه إنك ضعيفة، ومش معناه إنه يستاهل.

فيه فرق بين إنك **تحبي حد** وبين إنه **يعاملك كويس**. ممكن الاثنين يتجمعوا، وممكن لأ. ولو إنتي بتحبي وهو مش بيعاملك كويس، ده مش دليل إنك لازم تحبي أكثر. ده دليل إنك محتاجة تبصي على الموضوع كله من برا.

مش مطلوب منك تقرري دلوقتي. بس ابدئي تلاحظي.

تمرين: ارجعي لورا شوية

هاتي ورقة وقلم، ومتعجليش. جاوبي بصدق، حتى لو الإجابة وجعتك:

١. افكري آخر مرة اتوجعتي. إيه أول علامة ظهرتلك وقتها، وإنتي حسيتي بيها
بس ماصدقتيش حدسك؟

٢. إيه الجملة اللي اتقالتلك وصدقتيها، وإنتي جواكي عارفة إنها مش صح؟

٣. إيه اللي بتعمله تلقائي أول ما تحسي إن حد يبعد؟ (تبعتي؟ تعتذري؟ تتجاهلي؟
تتصني إنك مش فارقة؟)

٤. لو صاحبك كانت مكانك بالضبط، كنتي هتقوليلها إيه؟

لو لقيتي نفسك بتتعرفي على نفسك في أكثر من سؤال، ده طبيعي. ومش معناه إنك غلطانة. معناه إنك بدأت تفهمي.

وفي الفصل الجاي هنتعلم أول مهارة لازم تبقي شاطرة فيها: **الفرق بين اللي بيقوله واللي بيعمله.**

صفحة أمانك

الكتاب ده نصايح وتجارب وأفكار عامة. مش استشارة طبية ولا نفسية ولا قانونية. ومش بديل عن الطبيب أو المعالج النفسي. اقربها كلها مرة، وخليها قريبة.

لو حد بيعستغلك أو بيبتزك أو بيهودك أو بيعتفك

كلمي **المجلس القومي للمرأة** (مكتب شكاوى المرأة) على الخط المختصر **15115**. ما تستنيش، ومش لازم تتكلمي لوحك. لو الابتزاز بصور أو رسائل: **ما تمسحيش حاجة**. واحتفظي بكل حاجة كدليل.

لو إنتي في خطر دلوقتي

الشرطة **122** · الإسعاف **123**. ابعدي عن المكان لو تقدر، وكلمي حد قريب منك ويعتمد عليه.

لو الحزن أو القلق تقيل عليك بقاله فترة

ده سبب كفاية تكلمي متخصص نفسي. الخط الساخن للأمانة العامة للصحة النفسية: **16328** أو **08008880700** (لو واحد مشغول جري الثاني).

لو جاتلك أفكار إنك تأذي نفسك

ما تفضليش لوحك. كلمي حد قريب منك دلوقتي، واتصلي بالإسعاف **123** أو بخط الصحة النفسية **16328**. إنتي تستاهلي مساعدة، والمشاعر دي بتعدي لما حد يسمعك.

الكتاب بيساعدك تفهمي اللي بيحصل، لكن مش بيحل محل إنسان متخصص يسمعك. وده مش ضعف، ده أسرع طريق للأمان.

الأرقام صحيحة وقت إعداد الكتاب (أكتوبر ٢٠٢٦). لو رقم اتغير، دوري على الموقع الرسمي للمجلس القومي للمرأة أو وزارة الصحة.