

مبادرة
القراءة بالمجانة



الكتاب: كشكول شخصيات

المؤلف: محمد فايق

I.S.N.B: 978-977-800-043-6

رقم الإيداع: 2016 / 19680

تصميم الغلاف: محمد عبد القوي مصيلحي

مدير النشر: فتحي المزين / 01282288056

مدير التوزيع: منال المزين / 01270982908

دار ليان للنشر والتوزيع

شارع التحرير بالدقي، بجوار محطة مترو البحوث، الدور 19، شقة رقم 2002.

Email: layanpub@gmail.com layanpub@yahoo.com



جميع الحقوق محفوظة للناشر

وأي اقتباس أو تقليد، أو إعادة طبع أو نشر دون موافقة كتابية

يعرض صاحبه للمساءلة القانونية، والأراء والمادة الواردة وحقوق الملكية

الفكرية بالكتاب خاصة بالكاتب فقط لا غير.

محمد فايق

كشكول شخصيات







الفهرس

7.....	إهداء
9.....	مقدمة
13.....	الجزء الأول: مفاهيم وتعريفات
16.....	أرنب كيوت
57.....	الجزء الثاني: شخصيات سامة
89.....	الجزء الثالث - مقالات وقصص قصيرة
91.....	دبدوبي!
96.....	الانتصار القصصي
99.....	سيكولوجي البيتيفور
105.....	مراقبة لصيقة (بارانويا)



إهداء

إلى كل من قرأ لي وتابعني على فيسبوك عندما كان حلم نشر كتاب مجرد
خاطرة جميلة وأمنية بعيدة أستحضرها قبل أن أخلد إلى النوم فابتسم: أنتم من
جعلكم الله سبباً في كتابة ونشر هذا الكتاب.. شكراً.

إلى أسرتي كلها الذين آمنوا بي منذ البداية وشجعوني ووقروا لي الحالة
المزاجية اللازمة للكتابة: شكراً.

إلى أصدقائي الذين شجعوني في أحلك اللحظات: شكراً.

إلى الناشر المغامر الجريء الذي يراهن على نجاح هذا الكتاب برأس ماله:
شكراً.

محمد فايق



مقدمة

فكرة نشر كتاب فكرة مخيفة جداً للشخص اللي هيكتب.
كأنه عمل شبّاك في دماغه عشان الناس - كل الناس - تبص تشوف جوة
مخه في إيه..

وكمان الشباك ده هيفضل موجود حتى بعد الكاتب مايموت..
المرعب في الموضوع إن الإنسان تفكيره بيتغير.. ووجهات نظره بتتطور
وتتضح مع الزمن.. إيه اللي يضمن إن بعد سنة أو 5 سنين أو 10 سنين من
دلوقتي تفكيري مش هيتغير؟.. ساعتها مش هعرف خلاص أعيرّ وجهة نظري
اللي اتسجلت وانتشرت في كتاب موجود مع الناس.

بحاول أتغلب على الخوف ده إني أكتب بقدر الإمكان في "المنطقة الآمنة"..
أكتب عن أساسيات الحياة وأنماط السلوك والتفكير والمشاعر البشرية
الثابتة من مئات السنين.. عشان لو قرأت كلامي ده بعد سنوات من الآن،
يكون احتمال الندم أقل شيء - وإن كنت عارف إني لازم هندم لأن الكمال
لله وحده..

الكتاب ده 3 أجزاء..

الجزء الأول فيه تعريف بعلم النفس وتصحيح بعض المفاهيم، وفيه تعريف
يعني إيه شخصية، أو الناس بتقصد إيه تحديداً لما تتكلم عن "الشخصية".

الجزء الثاني هتكلم فيه عن الشخصيات والنظريات العلمية اللي بتحلل



شخصيات البشر المختلفة، وبعدين توضيح لبعض الشخصيات اللي طلعت من النطاق الطبيعي وبقت شخصيات مريضة.. أو شخصيات سامة..

والجزء الثالث مجموعة مقالات وقصص قصيرة جداً لوصف بعض السلوكيات البشرية اللي بنعيشها ونشوفها حوالينا.

الكلام عن أنواع وأماط الشخصيات البشرية – سواء الطبيعية أو المريضة – بإذن الله هيكون بناءً على آخر ما توصل له العلم في الموضوع.

بس قبل ما نبدأ، فيه سؤال مهم:

ليه معظمنا بيحب يقرأ عن الشخصيات وتحليلها؟

الناس كلها بيكون عندها فضول كبير إننا تسمع تحليل لشخصياتها وشخصيات اللي حواليتها.. نوع من أنواع المتعة الخفية إنك تسمع صفاتك وسلوكياتك من آخرين لا يعرفوك.. ومتعة أكبر إنك تسمع عن صفات الناس اللي حواليك.. أهلك.. أصدقاك.. زميلك.. إلخ..

متعة إنك تسمع صفة معينة أو ميل سلوكي معين عن شخص تعرفه وتقول: "فعلاً فلان ده كده!" أو "أبوّة صح جداً فلانة دي بتفكر كده أو بتتصرف كده فعلاً!"

البشر متعطشين دايماً للمعلومات الإجتماعية عن أنفسهم وعن الآخرين.. خصوصاً لما المعلومات دي تكون مكتسبة لصفة الخصوصية..

مثال: "شوفتي، هدى اتخطبت!" دي معلومة لطيفة بس مش ممتعة أوي..

لكن لو المعلومة: "شوفتي، هدى اتخطبت غصب عنها وناوية تقرف خطيها لحد ما تطفشه!" هتبقى مثيرة وممتعة أكثر لأنها اكتسبت صفة أكثر خصوصية.. وأثارت جزء الفضول الإجتماعي الموجود عندنا كلنا..

في ناس بتترفع وتستعلي عن مثل هذا النوع من المعلومات.. لأن في اعتقاد جواهرم إن ده فضول زائد.. ويحسوا شعور داخلي معين بالرقبي لما مايلاقوش جواهرم فضول للنوع ده من المعلومات.. بس ده مش معناه إن فضولهم الإجتماعي صفر.. بس هو بيكون متوجه لحاجات أعمق غالبًا..

مثال: ”شوفتي، هدى اتخطبت عشان باباها أصر إنها تتخطب.. وناوية تعيش حياتها زوجة فقط بدون مشاعر عشان ماتعاملش مشاكل معاهم“
أو: ”هدى اتخطبت لواحد مش لايق عليها خالص.. وصلت لمرحلة من التبلد إنها شايقة الجواز مجرد واجهة اجتماعية لازم تتحط وراها وخلص“
طبعاً دي مجرد أمثلة.. والمبدأ نفسه ممكن ينطبق على حاجات ومجالات ثانية كتير غير الجواز.

الفكرة إن البشر فيهم فضول أصيل مختلط بجيناتهم الأساسية.
إبليس دخل ل آدم من مدخل الفضول، وعلى الرغم من أمر الله المباشر الصريح إنه مايقربش من الشجرة دي تحديداً، إلا إن فضوله الذي ورثناه جميعاً دفعه دفعا إلى التهام الثمرة المحرمة.

مقدرش أقول على الكتاب ده علمي أكاديمي؛ لأني بكتب بلغة عامية ولأن الكتاب واخذ صفة ”الاجتماعي الساخر“ أكثر.. بس في نفس الوقت الكتاب مش مجرد سرد لوجهات نظر شخصية لكاتب.. الكلام اللي موجود كله علمي بس مكتوب بشكل خفيف يوصل لمعظم الناس بسهولة – أو على الأقل ده هدفي.

استخدام اللغة العامية ليس أبداً انتقاصاً لقدرة اللغة العربية عندي، لكن نظراً لأن كلنا بتكلم بالعامية حالياً، وجدت إن الرسالة اللي في الكتاب ممكن



توصل أسهل لناس أكبر لو اتكتبت باللغة اللي بيستخدمها المصريين في حياتهم اليومية.

و دلوقتي حان وقت الشكر لله تعالى على توفيقى في كتابة هذا الكتاب، وأدعو الله صادقاً من كل قلبي أن ينال هذا الكتاب رضاه وأن يجعله ذا فائدة حقيقية - ولو بسيطة - لكل من يقرأه.

محمد فايق

أغسطس - 2016

الجزء الأول: مفاهيم وتعريفات



(1)

– قبل ما ندخل في شرح الشخصيات بالتفصيل، هقول بعض المعلومات عن علم النفس عموماً..

المعلومات دي مكتوبة على شكل نقاط مكتوبة بأسلوب خفيف شوية.. بس كل المعلومات المذكورة في النقاط دي دقيقة إلى حدٍ كبير. ليه ده مهم؟

لأن دراسة الشخصيات هي فرع من فروع علم النفس ككل.. ومهم إن يكون عندنا وعي وفهم لعلم النفس لأنه من أكثر العلوم الإنسانية المفيدة جداً بس في نفس الوقت مظلومة.

معظم الناس لو سألتهم عن رأيهم في علم النفس هيقولوا إنه ”حلو“ بدون ما يعرفوا هو حلو ليه بالضبط؟

في أفكار عامة ضبابية وغير دقيقة عن علم النفس وبيتم اختصارها في كلمة إنه أكيد ”حلو“..

وفي ناس معتقدة – لنفس السبب العام والضبابي – إنه ”كلام فاضي“ أو مش مفيد أو كلام إنشا مش عملي ومش قابل للتطبيق.

ما بين مؤيد ومعارض، علم النفس تم إهدار دمه ومحدش عارف تحديداً إن كان مفيد فهو مفيد ليه؟

تعالوا نشوف هو ليه وازاي ممكن يكون مفيد وإيه الفرق بينه وبين (الطب النفسي) اللي معظمنا برضو واخذ عنه فكرة ضبابية غير دقيقة.



أرنب كيوت

- علم النفس مش بس فضفضة مع شخص غريب مايعرفكش على سبيل التحرر.. عايز تفضفض، وفر فلوسك وابتعت من أكونت fake إلى أي منتدى أو جروب.

أو اركب قطر لبنها وفضفض مع اللي جنبك - زي قصة أجاتا كريستي..
(بس القطر في القصة مكانش رايح بنها الصراحة)

- في فرق شاسع بين المريض العقلي وبين الشخص السليم اللي بيعاني من مشاكل في حياته مش عارف يحلها لوحده..

الأول محتاج طبيب نفسية وعصبية مع معالج

التاني محتاج معالج بس

- علم النفس مش بتاع "المجانين"

في شوية أمراض عقلية بيكون فيهم المريض مش مستبصر بحالته (مش حاسس ان في مشكلة يعني) وهما دول اللي الناس جزافا بتقول عليهم مجانين..

زي مرضى الذهان على سبيل المثال

والسكيزوفرنيا

ومرض تعدد الشخصيات

(و دول ٣ أمراض مختلفة بالمناسبة)

- اللي بيستعين بمعالج نفسي للتغلب على مشكلة في حياته، مش بنقول عليه "مريض" ومعظم اللي بيروحوا لـ **Therapist** (اللي هو المعالج يعني) مش مرضى.

- علم النفس ليس جزء من التنمية البشرية أو الإنسانية أو أي نوع آخر من الـ **Self-Help** أو تطوير الذات.. العكس هو اللي صحيح إن أي تطوير أو تنمية للكائن البشري ونفساويته هو جزء من علم النفس..

يعني مستحيل علم النفس هيقدر يرد على مشكلتك بكلمتين في رغيّف زي معظم ردود التنمية البشرية المعلّبة من الرف جنب علب السلمون.

مدربو ومدربات التنمية البشرية المحترمين، بيستعينوا بدراسات معينة من علم النفس في ندواتهم وكورساتهم لكن بيظل جزء من كلامهم مجرد كلام ليس عليه أدلة علمية موثقة.

- علم النفس فيه درجات علمية ودراسات عليا وتخصصات وليلة كبيرة.. بلاش تتوقع انك هتقرأ كتاب وتبقى خبير في علم النفس..

والإك ان ناس كتير وقرأت كتابين في الهندسة مثلا وبقوا باشمهندزين..

- لو اصحابك بيحجوا يحكولك على مشاكلهم وبيرتاحوا للكلام معاك عشان انت بتسمع كويس ومصدر ثقة، ده شيء جميل جدا!!.. الناس لبعضيتها..

بس أرجوك بلاش تفتكر انك كده بقيت معالج نفسي.. أرجوك بلاش..

- زي مافي طيب شاطر وطيب نص، في بردو معالج شاطر ومعالج نص نص.. ماتفقدش الثقة في العلم نفسه بسبب معالج نص نص.



- علم النفس مش مجرد رأي شخصي لواحد يعرف يتكلم كويس ومش مجرد خبرات فردية لأي شخص أيا كان.. علم النفس قائم على تجارب علمية اتعملت بشروط قياسية صارمة زي أي علم تاني..
- علم النفس مفيهوش نتائج ١٠٠٪ على الاطلاق.. وبالتالي مفيهوش تعميم ١٠٠٪.
- علم النفس لا يملك كل الأجوبة لكل الأسئلة لأنه "علم" زي أي علم قائم على المشاهدة ثم البحث والتجربة ثم توثيق النتائج.
- علم النفس مش سحر.. يعني ماتتوقعش انك تقول للمعالج مشكلة، يقوم يعدل النظارة في تؤدة وبيتسم في وقار ويطلعلك حل من البرنيطة على شكل أرنب كيوت..
- المعالج النفسي مش عَرَف.. بلاش تقوله معلومة غلط او تخبي عليه حاجة متعمدا عشان تختبره.. هتلبسوا انتو ال ٢ في جدار..
- المعالج النفسي مش مطيباتي ولا مطبباتي.. مش شغلته يقول "معلش".. لو روحت لمعالج وقالك معلش، استأذن بشياكة، ولف وأرجع تاني..
- علم النفس لا ولم يفصل عن الدين أبدا لأن "النفس" لا تستطيع الانفصال عن الدين او عن الروحانيات..
- متخافش..
- مش معنى انك لجأت لأخصائي نفسي، انك كده طلبت الراحة من حد غير ربنا..
- المسألة كلها أخذ بالأسباب..

زي لما ضرسك يسوس ويوصل للعصب وتروح لدكتور أسنان يحفرلك
ويرميلك صبة اسمنت في ال root canal
في فرع كامل من فروع علم النفس "الرسمية" في أمريكا وأوروبا اسمه pas-
tor psychology

وكثير من رجال الدين في أمريكا معاهم درجات علمية في علم النفس..
(و ياريت نشوفها في رجال الدين في عالمنا العربي)
- علم النفس لا يعترف بأي شيء غير قابل للتجربة والقياس.. ولكنه
يعترف بتأثير الروحانيات - أيا كانت - على النفس البشرية لأن تأثيرها
واضح وملمس وقابل للقياس..

- علم النفس فيه مدارس كثير.. منها القائم على طباع ميكانيكية ملموسة
تماماً زي علم النفس السلوكي (Behavioral Psychology)، ومنها القائم
على أشياء انفعالية وعاطفية زي تحليل العقل الباطن Psychoanalysis—
- علم النفس مش جلبية فيزون واسعة مطاطة ولا عباية مغربي XXL
نقدر نلبسها كلنا.

كل حالة بيكون ليها ظروفها الخاصة جداً.

يعني ماينفمش تبعت تقول: هو اللي عايز ينسى حد بيحبه يعمل إيه؟!
لازم المعالج يعرف أنت مين وظروفك إيه تحديداً عشان يقدر يساعدك.
- علم النفس مش كيس كتافاست ولا حقنة قولتارين أو أي مسكن
عضوي سريع المفعول.. علم النفس بيحجب نتائج بطيئة نسبياً ومحتاج وقت
طويل (٣ شهور على الأقل) عشان توصل للنتيجة اللي أنت عايزها.
- علم النفس يختلف عن الطب الفسيولوجي في نقطة أساسية جداً، ألا



وهي: الحل انت اللي بتعمله.. مش المعالج هو اللي بيعملهولك.

المعالج غالبًا يساعدك تعرف نفسك وتعرف التفاعلات اللي بتحكم تصرفاتك وافكارك وسلوك اللي حواليك ويشاورلك على الطريق ويمشي معاك شوية فيه..

- علم النفس لا يعتمد على الأدوية النفسية خالص.

بس في أمراض عقلية ونفسية معينة لازم تستخدم فيها دوا وصفهولك "طبيب" نفسية وعصبية.. زي الوسواس القهري والسكيزوفرينيا مثلاً.

- المعالج أو أخصائي علم النفس ليس طبيبًا.. وبالتالي لو مشكلتك فيها مرض عقلي أو نفسي يبقى لازم تبتيدي مع طبيب نفسية وعصبية أولاً وبعدين تتابع مع معالج.

- المعالج النفسي حريص على الثقة أكثر منك وليس له أي دافع خفي أو مصلحة إنه يفشي أسرارك أو يخون ثقتك.. أصلاً يبقى بينتحر مهنيًا لو عمل كده.

- الألم النفسي جزء من العقد اللي مضيناه بتاع الحياة البشرية.. مش كل ألم نفسي معناه إنك محتاج معالج..
مثال:

يعني لو حصلت حالة وفاة لحد بتحبه طبيعي جدًا إنك تحزن وتتألم.. أساسًا تبقى مشكلة لو ماتألمتش!

أستعين بمعالج نفسي لو الألم النفسي استمر أكثر من ٣ شهور بعد الحدث المؤلم.

- علم النفس رحلة بتطلعها انت والمعالج في السوبر چيت عشان تنفرجوا على

نفسك من جوة أوي.. اعمل حسابك إنك هتعترف وهتقول كل حاجة.. ماتتكشفش..

- علم النفس مش تلاجة بتشتريها بضمان التوكيل..

النتائج ليست مطلقة ومختومة بختم النسر.

الضمان هو مدى "فهمك" والتزامك بخطة العلاج مع المعالج .

- علم النفس فيه فرع كبير تعليمي.

يعلمك مثلاً ازاي تربي أولادك بطريقة صح، ازاي تغير سلوك معين مش

عاجبك في نفسك.. ماتستكبرش..

- على مستوى العالم، معظم اللي بيلجأوا لعلم النفس ستات!

تقريباً في بعض الرجالة بيعتبروا علم النفس زي الشوينج كده.. حاجة

حريمي يعني..

لو مراتك طلبت منك إنكوا تروحوا لأخصائي نفسي سوا، ماتتريش عليها

وتعايرها في أقرب خناقة إنها "مجنونة".. ماتستكبرش بروضو.

- كل إنسان ليه "قصة".. وكل قصة بتتحكي من وجهة نظر صاحبها..

لازم تعرف كده كويس قبل ماتروح لمعالج نفسي.

لازم تعرف إنك بتتحكي قصتك من وجهة نظرك مش بتتحكي حقيقة

مطلقة.

- لو عايز نتائج حقيقية، ماتستعجلش.. ماتستعجلش..



(2)

يعني إيه "شخصية"؟

يعني لما تقول إن فلان شخصية متشائمة مثلاً أو فلانة شخصية مسيطرة
بيكون قصدك إيه؟

غالبًا بيكون قصدك إن فلان ده بيتصرف دائماً (أو في معظم الأحوال)
تصرفات تميل للتشاؤم أو إن فلانة دي دائماً تحب تكون ليها سيطرة على اللي
بيحصل حوالها.

أنت كده بتوصف "سلوك متكرر" لفلان أو لفلانة في مواقف مختلفة.

السلوك المتكرر ده ناتج عن "سمة" أصيلة في فلان أو فلانة.

طبعا مفيش شخص سلوكه بيكون ناتج عن سمة واحدة أو اتنين.. كلنا
عندنا مجموعة من السمات اللي بتخلي سلوكنا إلى حدٍ كبير متشابه أو ثابت
في المواقف المختلفة (وطبعاً في دائماً استثناءات).

يبقى تعريف كلمة شخصية: هي مجموعة السمات الأصيلة في كل شخص
والتي ينتج عنها سلوك معين بصورة متكررة في المواقف المختلفة

التعريف ده دُكر في كتاب *Psychology Applied to Modern Life*

الإصدار الـ 11 سنة 2014 لـ 3 من علماء النفس هم: Weiten, Dunn,

Hammer

طيب يعني إيه "سمة"؟

سمة يعني صفة أو ميل طبيعي أصيل في الشخص بيخليه يتصرف بنفس الطريقة غالبًا في المواقف المختلفة.

والتعريف ده برضو تم ذكره في نفس الكتاب السابق..

طيب يعني إيه كلمة "ميل طبيعي أصيل"؟

يعني حاجة ثابتة في الشخص وغالبًا بتكون مزيج من جيناته الوراثية زائد البيئة اللي نشأ فيها (ثقافي مجتمعه/مجتمعها) وطريقة التربية.

وفي أغلب الأحوال بتفضل معاه طول عمره..

في حاجة مهمة جدًا نعرفها عن الشخصيات قبل ما نبدأ كلام عنها..

مفيش حاجة اسمها أحسن وأسوأ في السمات البشرية؛ لأن كلها سمات موجودة فينا كلنا.. الفكرة إن لما الإنسان يعرف شخصيته وشخصيات اللي حواليه، هيقدر يفسر تصرفاته وتصرفات الآخرين صح.

لأن في ناس كتير بتعتقد إن فيه سمة سيئة ولازم يغيرها.. وده مش صحيح.. أي سمة بشرية لو اتوضعت في مكانها الصحيح هتكون مفيدة.. المشكلة بتحصل لما السمة تستخدم في غير مكانها..

مثال: شخص متكلم ومنطلق ويعشق التعبير عن نفسه Extrovert ماينفesch يشتغل محاسب مثلاً؛ لأن مهنة المحاسب ما فيهاش تفاعل مع الناس اللي هيخلي الشخص ده يستخدم السمة بتاعته صح.. لكن ممكن مثلاً يشتغل في المبيعات.. أو خدمة العملاء.. أو أي حاجة فيها تفاعل مع الناس.

العكس لو إنسان بيحب يتفاعل مع أفكاره الشخصية أكثر Introvert ماينفesch يشتغل حاجة فيها تفاعل كثير مع الناس..



وهكذا..

لازم برضو نفرّق بين السمة والسلوك.. السلوك هو الناتج الظاهر للسمة..

مثال: نهي شخصية متكلمة (دي السمة)

نهي بتعبّر عن نفسها وعن أفكارها واحاسيسها كويس جدّا بالكلام (ده السلوك)

السمات لا تتغير غالبًا لأنها حاجة أصيلة **Built in** في الشخص زي ما قلنا.. لكن ممكن السلوك يتغير تبعًا للموقف والخبرات اللي بيمر بيها الشخص ومدى ملائمة سلوكه لحياته وهل سلوكه ده مناسب ولا مسبيله مشاكل مع اللي حواليه..

والتغيير في السلوك مش معناه فقدان السمة دي في الشخص..

مثال: نهي عندها سمة الكلام والتعبير عن النفس والأفكار بنسبة 90% وده أحيانًا يبسبيلها مشكلة مع اللي حواليا عشان يبشوفوها بتتكلم عن نفسها كثير وده مزعج بالنسبالهم.. وبالتالي نهي قررت تغير "سلوكها" وتقلل شوية من تعبيرها عن نفسها مع الناس اللي بتتضايق من سلوكها ده.. لكن السمة هتفضل فيها وهتفضل نهي طول عمرها إنسانة متكلمة تجيد التعبير عن نفسها وأفكارها..

ثقافة كل مجتمع ليها دور كبير في إظهار سمات الناس في المجتمع ده.. بمعنى تاني، ثقافة وأعراف كل مجتمع بتوجه "سلوكيات" الناس ومدى تحكمهم في إظهار أو ممارسة كل سمة فيهم.

مثال: أحمد مصري وشخصية جريئة ومتكلم ومش بيخجل إنه يعبر عن وجهة نظره.. لو أحمد معترض على سلوك معين بيعمله أبوه مثلاً، مش هيقدر يقول وجهة نظره دي بوضوح ل أبوه لأن ده حرام وعيب.

نشوف بقى جون الأمريكي اللي هو برضو شخصية جريئة ومتكلم ومش بيخجل إنه يعبر عن وجهة نظره، يقدر بسهولة ومن غير مشاكل إنه يعبر عن وجهة نظره لأبوه عادي لأن ثقافة المجتمع الأمريكي تقبل ذلك.



(3)

في تقسيمات كثير للشخصيات.

قبل ما نتكلم فيها، في طريقين رئيسيين لوصف الشخصية.

الأول: طريق ال Traits أو "السمات" ..

سمات زي ما اتفقنا في التعريف يعني صفات معينة موجودة عند كل البشر

بس بنسب مختلفة..

يعني مثلاً نقول إن فلان جريء في تجربة الأشياء الجديدة بنسبة 40%

ممكن واحد تاني تكون الصفة دي عنده 80% مثلاً، وواحد تالت عنده

الصفة دي 10%، وهكذا..

التاني: طريق ال Type أو "النوع" .. وده معناه إن فلان عنده الصفة دي

أو معندوش..

مثال: أحمد إنسان حرفي أو Sensing، في حين تامر إنسان فكري أو

Intutive

بمعنى آخر، الصفة إما موجودة أو غير موجودة.. مش بنستخدم نسب

واحنا بنتكلم عن ال Type

الطريق الأول (استخدام السمات في التحليل):

أكثر واحد درس الشخصيات بصورة كبيرة مكثفة هو أخصائي نفسي بريطاني اسمه "Raymond Cattell"

ريموند كاتل درس الشخصيات فترة طويلة جداً بطريقة ال Trait أو السمات.. وعمل أبحاث كثير في الموضوع.. وأخذ الشغل بتاع عالم ثاني قبله اسمه Gordon Allport اللي حلل الشخصيات ووصل ل 171 سمة بتتحكم في سلوكيات البشر سنة 1937..

ريموند كاتل أخذ ال 171 سمة أو عامل دول وحللهم أكثر ووصل ل 16 سمة أو Trait أساسيين موجودين في البشر كلهم في العالم كله بس بنسب مختلفة.. كل سمة من ال 16 سمة دول ليها حد أقصى وحد أدنى وفي ناس في المنتصف وفي ناس تميل شوية للناحية دي وناس تميل شوية للناحية دي.. يعني مفيش أبيض وأسود بس.. عايزين نشوف الموضوع على إنه مقياس بيتتدرج من أقصى اليمين تدريجياً لأقصى اليسار والناس كلهم متوزعين على طول المقياس كله مش بس في أقصى اليمين أو أقصى اليسار..

مثال: صفة "الود" الحد الأقصى ليها إن الشخص يكون ودود جداً وحين ودافئ في علاقاته الإنسانية.. والحد الأقصى بتاعها إن الشخص يكون متحفظ وجاف في علاقاته الإنسانية.. وفي شخص تالت في المنتصف.. وشخص رابع يميل شوية للود، وشخص خامس يميل شوية للتحفظ، وهكذا..

بس في الشرح، التركيز هيكون على لأطراف لتوضيح المعنى بس.. لكن ده لا يمنع إن الناس اللي في المنتصف موجودين برود..



إيه هما ال 16 سمة؟

هكتبهم باللغة الإنجليزية الأول عشان دي اللغة الأصلية اللي اتكتبوا بيها،
وبعدين هشرح واحدة واحدة بلغتنا..

1. **Abstractedness:** Imaginative versus practical
2. **Apprehension:** Worried versus confident
3. **Dominance:** Forceful versus submissive
4. **Emotional Stability:** Calm versus high strung
5. **Liveliness:** Spontaneous versus restrained
6. **Openness to Change:** Flexible versus attached to the familiar
7. **Perfectionism:** Controlled versus undisciplined
8. **Privateness:** Discreet versus open
9. **Reasoning:** Abstract versus concrete
10. **Rule- Consciousness:** Conforming versus non- conforming
11. **Self- Reliance:** Self- sufficient versus dependent
12. **Sensitivity:** Tender- hearted versus tough- minded.
13. **Social Boldness:** Uninhibited versus shy
14. **Tension:** Impatient versus relaxed
15. **Vigilance:** Suspicious versus trusting
16. **Warmth:** Outgoing versus reserved

1. النظرة المجرد للأمور:

في ناس بتشوف الأشياء وتحكم على الناس والمواقف بطريقة حرفية..
مثال: طارق شاف صورة حصان عربي أبيض.. ولما طلبنا منه يوصف الصورة
قال إنها صورة حصان لونه أبيض وجسمه رشيق وشعر معرفته طويل ورجليه
باين فيها العضلات.. (طارق شاف التفاصيل العملية الحرفية للحصان)..
و لما طلبنا من سامر يوصف نفس الصورة قال إنها صورة حصان عربي
أصيل بكل روعته وجماله وإحساس الأصالة وروعة الخالق في هذا المخلوق
الجميل الرائع الرشيق.. (سامر وصف إحساسه بالصورة والأفكار اللي جت في
راسه لما شاف الحصان).

ده مش معناه إن طارق جاف وسامر رومانسي أو شاعري!

ده بس معناه إن طارق وسامر مختلفين في السمة دي.. كل واحد فيهم
بيشوف المواقف والأمور والناس والدنيا كلها من خلال "نضارة" أو رؤية
مختلفة..

واحد شاف الأشياء والتفاصيل المجردة بصورة عملية والتاني شاف الفكرة
اللي ورا الأشياء.

2. توقع الأشياء المستقبلية:

في أشخاص دائماً بيتوقعوا الأسوأ لما يفكروا في شيء أو قرار.. بيميلوا دائماً
للقلق والتوتر في فهمهم للأمور.

مثال: طارق عرف إن في مدير جديد جاي الشغل.. طارق بدأ يحس بقلق من غير
سبب ويتوقع إن المدير الجديد مكن يعمل معاه مشاكل أو مايعجبوش شغله.



سامر لما عرف إن في مدير جديد استقبال الموضوع بصورة عادية أو هادئة ومافكرش في الموضوع كثير أو بقلق.

3. السيطرة- المهادنة:

في أشخاص تلقائيًا يتضابقوا لو حد إدهم أوامر أو تعليمات.. حتى لو همل مقتنعين إنهما صح أو عادية مافيهاش حاجة.. مجرد سماع كلام يوحى بصيغة الأوامر أو التعليمات أو حتى النصائح، يحسوا بضيق وأحيانًا رغبة في الرفض تجرد الرفض.

وفي أشخاص تانية بتحس براحة لما حد يقولهم ويوجههم يعملوا ايه أو يتصرفوا ازاي أو ياخدوا قرار ايه..

الموضوع ليس له علاقة مباشرة بقوة وضعف الشخصية.. ده تفسير سطحي وغير صحيح.. الأشخاص اللي بيتضابقوا من الأوامر، بيحسوا بالأمان أكثر لما يقرروا بنفسهم عايزين يعملوا ايه (حتى لو تفكيرهم غلط).. وعادة بيلاقوا صعوبة إنهم يطلبوا المساعدة المباشرة من حد..

و الأشخاص اللي بيستعينوا بالآخرين كثير، بيحسوا بالأمان أكثر لما يتلقوا مساعدة في قراراتهم وأفعالهم من اللي حواليلهم.

مثال: منى لما تيجي تعمل شوبنج، قليل أوي لما تاخذ رأي حد من صاحبيتها.. لكن رانيا لازم تاخذ معاها واحدة أو اتنين من صاحباتها ومش بتشتري غير لما صاحباتها يوافقوا على الحاجة اللي هي هتشتريها.

4. الاستقرار الانفعالي:

في أشخاص دائماً يميلوا للسرعة في أداءهم وأفعالهم وقراراتهم.. تفكيرهم سريع وردود أفعالهم سريعة.. لما يتحمسوا لشيء سيكونوا شغلة من الحيوية والحركة.. انفعالهم ممكن تطلع بسرعة وممكن تنزل بسرعة.. نسبياً بتكون حالتهم المزاجية متقلبة وتتأثر بالأحداث بصورة أكبر وأسرع.. صبرهم عادة يكون قليل وبيزهقوا من الحاجات اللي بتأخذ منهم وقت طويل..

وفي أشخاص يكون ردود أفعالهم أبطأ وأهدأ كثير.. وياخدوا وقتهم في التفكير في كل شيء ومش مستعجلين.. كلامهم يكون أهدأ وقراراتهم أهدأ.. مش بيتأثروا بسرعة بالأحداث.. ويجبوا يدوا كل حاجة وقتها.

5. الحيوية والنشاط:

في أشخاص دائماً متحركين وحياتهم فيها نسبياً أحداث أكثر ويجبوا يعملوا أنشطة حياتية أكبر.. لما تكون حواليتهم تحس غن عندهم طاقة كبيرة ومتفجرة للحركة والتفكير والحياة عموماً (بس طبعاً مش كل الوقت).

و في أشخاص يفضلوا الهدوء والتأني أكثر.. مايجبوش الحركة الكثير والصخب والأحداث اللي محتاجة تفاعل كثير.

6. الميل لتجربة الأشياء والخبرات الجديدة:

في أشخاص عندهم ميل داخلي لتجربة كل جديد.. موضة جديدة.. موبايل جديد.. مكان جديد.. فكر جديد.. بيحسوا شعور أفضل في تجربة كل ما هو جديد.



و في أشخاص يحبوا يلتزموا أكثر بالأشياء المألوفة المحررة المضمونة.. يحسوا شعور أفضل لما أفعالهم وتجاربهم تكون متوافقة مع العرف أو المألوف.

7. السعي للكمال:

في أشخاص يرتاحوا أكثر لما نتائج أفعالهم ونتائج قراراتهم تطلع بالظبط زي توقعاتهم وخططهم ومقاييسهم.. ويتضايقوا لو الأمور مشيت غير توقعهم أو غير اللي هما شايفينه صح.. الكمال أو المثالية مش شيء مطلق هنا.. ده شيء نسبي تماما وخاضع لرؤية كل شخص وتفكيره ومبادئه ووجهات نظره الشخصية.. الأشخاص دول مش بيكون عندهم مرونة في تقبل نتائج تخالف الصح بتاعهم.. ويبجّلهم احباط ويحسوا شعور بالفشل..

و في أشخاص مرنين أكثر في تقبل النتائج أيا كانت.. أكيد بيتضايقوا لو الأمور مامشيتش زي ما هما عايزين.. بس ضيقهم ده مش بيحسهم بالفشل والإحباط.. غالبا بيتكيفون مع الواقع أسرع من المجموعة الأولى..

8. الميل للخصوصية والكتمان:

في أشخاص بيميلوا أكثر للاحتفاظ بمعلوماتهم الشخصية الخاصة لنفسهم ومش يرتاحوا لمشاركتها.. طبعاً ده مش شيء مطلق.. الموضوع برضو نسبي.. يعني ممكن شخص يحكي عن نفسه لمراته لكن مش لزمايله في الشغل مثلاً.. بس بصفة عامة بيكون "كتوم" فيما يخص أموره الشخصية..

و في أشخاص يرتاحوا أكثر لما يتكلموا عن أمورهم الشخصية مع الآخرين.. الموضوع مالوش علاقة مباشرة بالثقة.. الموضوع ببساطة هو أفضلية للكلام مقابل أفضلية للكتمان..

الأمثلة طبعًا كثير.. كلنا قابلنا الشخص الكتوم اللي مش بيحب يشارك
أموره الشخصية وقابلنا برضو الشخص المنفتح اللي بيشاركنا أموره.

9. النظرة المحددة والنظرة الشاملة للأمور:

في ناس بتستقبل وتفهم الأمور والناس والأحداث والدنيا من حواليتهم
بصورة حرفية محددة وتفصيلية.. وبالتالي بيعبروا عنها بصورة برضو تفصيلية
حرفية..

و في ناس بتستقبل الأمور بصورة أكثر شمولية وفيها معاني وأفكار عامة أكثر
(زي مثال طارق وسامر ووصف صورة الحصان).

10. الميل للإلتزام بالقواعد:

في أشخاص عندهم ميل طبيعي إنهم يلتزموا بالقواعد الصحيحة (من وجهة
نظرهم) للقيام بالأشياء والأمور.. ويجبوا الأمور تتم كما قال الكتاب.. يبحسوا
براحة لما يكونوا متوافقين مع الصح أو النظام المتبع لفعل الأشياء.. لازم
نوضح إن النظام ده غالبا بيكونوا هما اللي واضعينه لنفسهم وبوجهة نظرهم..
وده طبعًا بيكون مصدره مبادئهم وتجاربهم في الحياة مع ثقافة مجتمعتهم وأسرتهم
مثلا.. وعادة يبحبوا عن الأمور تكون تحت السيطرة..

و في أشخاص بيميلوا لشوية لكسر القواعد ونوع من أنواع المرونة الفوضوية
في عمل الأشياء.. مش بتكون مشكلة كبيرة بالنسباليهم إن الأمور ماتعملش
كما قال الكتاب.. مفيش احساس بالضيق لو الخطط اتغيرت أو الأمور
خرجت شوية عن السيطرة..



11. الاعتماد على النفس:

في أشخاص يفضلوا إنهم يعملوا حاجتهم بنفسهم حتى لو حاجة بسيطة..
بيحسوا إن الأمور ستكون مطبوعة أكثر لو عملوها بنفسهم..
و في ناس تفضل إنهم يطلبوا من الآخرين إنهم يعملوهم حاجتهم.. والأفضل
لو من غير ما يطلبوا..

12. حساسية المشاعر:

في أشخاص لا إرادياً يفضلوا وضع المشاعر والأحاسيس كقاعدة لقرارتهم
وتصرفاتهم مع أنفسهم والآخرين..

و في أشخاص لا إرادياً برضو يفضلوا المنطق والعقل في القرارات
والتصرفات..

النقطة دي بتعمل أحيانا مشكلة أو سوء تفاهم بين الشخصين دول..
واحد منهم شايف الثاني عقلاي زيادة وجاف ومعدوش تقدير للمشاعر..
والثاني شايف الأول عاطفي بزيادة ومش بيستخدم المنطق كفاية.. المفاجأة إن
ال 2 صح!.. لو قدروا يتفهموا إنهم مختلفين في طريقة تقديرهم وحكمهم على
الأمر، هبدأوا "يقدروا" الاختلاف ده ويفهموا إن مفيش حد متعمد إنه يؤدي
أو يضايق الثاني.. الفكرة فقط في اختلاف شخصياتهم اللي ما لهمش يد فيه.

13. التعامل الإجتماعي:

في أشخاص عندهم القدرة على الإندماج السريع في أي دائرة اجتماعية جديدة..
ومش بيحسوا بأي "ضغط" نفسي من التعامل مع ناس جدد دخلوا حياتهم..

و في ناس يبحسوا ببعض الضغط من الدواير الاجتماعية الجديدة ويميلوا شوية للخجل وأخذ وقت عشان يكسروا حاجز الضغط أو الخجل ده.

14. التوتر:

في أشخاص بيتوتروا نسبيا أسرع لو اتخطوا في موقف محتاج صبر أو قرار أو فعل معين.. وعشان كده بيكونوا عايزين الموقف يخلص بسرعة وبأي طريقة حتى لو هيجوا على نفسهم شوية.. لأن طول ما الموقف موجود ومانتهاش، هما متوترين ومعهدهم صبر..

و في أشخاص بيكونوا أكثر استقرارا وهدوءا في المواقف دي ومش يبحسوا بأنهم محتاجين ينهوها بسرعة بقدر رغبتهم في إنهاها صح وبطريقتهم..

مثال: الناس اللي عندها قدرة على الفصال الطويل عند شراء شيء أو أي مفاوضات.. والناس اللي "بتزهق" بسرعة وممكن توافق عشان يتخلصوا من الموقف في أسرع وقت.

15. الوسوسة والحرص:

في أشخاص عندهم ميل طبيعي للشك والتفحيص والتنمحيص عند التفكير في أي أمر.. وتلقائيا بيحي في دماغهم احتمالات كثير لنهاية الموقف.. وعادة بيكونوا منتبهين و"مصححين" للأحداث من حواليتهم.

و في ناس عندها ثقة واحساس بالأمان نسبي إن الأمور هتنتهي نهاية كويسة.. وبالتالي مش بيدوا تفكير كبير أو كتير للي بيحصل حواليتهم.



16. الدفء في العلاقات والمعاملات:

في أشخاص يميلوا لشعور الدفء والود في علاقاتهم وتعاملاتهم مع الناس.. وعادة يكون عندهم "سهولة" نسبية في التعامل مع الآخرين وعلاقاتهم الشخصية والإجتماعية..

و في أشخاص يميلوا للتحفظ ووضع حدود للتعامل.. ويكونوا أميل للتعامل الرسمي شوية خصوصاً مع الناس اللي مالمش علاقة قريبة أو شخصية بيهم.

و ده شرح ال 16 سمة اللي وضعهم ريموند كاتل وصمم مجموعة من الأسئلة كاختبار لمعرفة كل شخص عنده نسبة كام من كل سمة من دول..

الإختبار موجود بسهولة على الإنترنت وغالبا النتائج كمان بتكون متاحة..

السؤال المهم:

نستفيد من النتائج دي ازاى؟

في رأيي إن مسئولية كل شخص تجاه نفسه وتجاه الآخرين إنه يفهم سماته الأساسية اللي مالوش يد فيها إيه هي.. عشان ده هيساعده كثير إنه "يفهم" تصرفاته ونزعاته والحاجات اللي بتضايقه والحاجات اللي بتبسطة.. ولما يفهم ده كويس، يحاول يوصل الفهم ده للناس المهمين في حياته..

لن تتخيلوا كم المشاكل وسوء التفاهم اللي ممكن تلافيه وتجنبه بسهولة لو كلنا فهمنا احنا مفاتيحنا إيه..

مثال: لو شخص عرف عن نفسه إنه متحفظ مثلاً ويميل لتقييم الأمور بطريقة عقلية أكثر، أكيد ده هيساعد اللي حواليه إنهم يفهموا إنه مش "متكبر" أو "جاف" أو معندوش مشاعر ولا أحاسيس.. لو فهموا كدة، ده هيساعدهم

إنهم يتقبلوا تصرفاته بصورة أقل حدة. وبدل ما يحكموا عليه حكم خاطئ، هيبداً أو يقدروا طبيعة شخصيته ويتعاملوا معاه بناء عليها..

ال 16 سمة دول فيهم سمات "بتليق" على بعض وعادة بتلافيهم في الأشخاص متجمعين..

مثال: عادة الشخص اللي بيكون متكلم ويبر عن نفسه، جريء وسريع في اتخاذ قراراته، ويفضل الاعتماد على نفسه، وعنده ميل لتجربة الأشياء الجديدة.

مثال آخر: الشخص الكتوم عادة بيكون متحفظ ومعدوش ثقة كبير في الآخرين ويحس بنجل شوية في المواقف الاجتماعية اللي فيها احتكاك بناس جدد.

و هكذا..

في نسخة مطورة ومختصرة من ال 16 سمة اسمها الخمسة الكبار أو The Big Five Personality Traits

النظرية دي بتقول إن الشخصية ليها 5 سمات أساسية كنوع من أنواع الإجمال لل 16 سمة

ال 5 سمات الأساسية دول ينطبق عليهم نفس الشرح اللي قلناه على ال 16 سمة:

1. الانفتاح على التجارب الجديدة - الميل للإلتزام بالمألوف والمتعارف عليه

2. الميل للإلتزام بالقواعد - الميل لكسر القواعد والمرونة والفوضى (النسيبة)



3. الميل للتعبير عن النفس والتكلم بانطلاق - التحفظ في الكلام وإبداء الأفكار الشخصية
 4. اللين والمرونة في الآراء - الصلابة والعناد
 5. الاستقرار الانفعالي - السرعة والتقلبات الانفعالية.
- لو شرحنا الـ 5 سمات دول بالتفصيل هنلاقي جواهرهم نفس الشرح بتاع الـ 16 سمة تقريباً.

و برضو الاختبار موجود على الإنترنت مع شرح النتائج..

* * *

الطريق الثاني (استخدام الـ Type في التحليل):

عالم النفس والطبيب الشهير Carl Jung هو اللي أنشأ النظرية دي سنة 1921..

بداية تفكير يونج كان محاولة لتفسير سلوكيات الناس وردود أفعالهم ووجهات نظرهم المختلفة وهل هي عشوائية ولا ليها نظام ثابت ممكن ندرسه ونوصل لاستنتاجات عنه نقدر نستخدمها في تحسين قدرتنا على التعامل والحياة.

بما إن كلنا بشر وبنشترك في حاجات كتير من ناحية الشكل الخارجي والاحتياجات والغرائز... إلخ، ليه سلوكياتنا وتفكيرنا مختلف أوي كده؟.. الإختلاف ده جاي منين؟

وده كان أول تفكير ليونج في نظرية الـ Type أو النوع.

لو كل شخص "بيستقبل" الأحداث اللي بتحصل حواليه بصورة مختلفة عن الآخرين، يبقى طبيعي جداً إنه يتصرف برد فعل مختلف عن الآخرين برضو.

ليه بنستقبل الأحداث والحياة حوالينا بصورة مختلفة عن بعض؟
زي ما قلنا، لأن جيناتنا مختلفة وثقافات مجتمعاتنا مختلفة وطرق تربيتنا
مختلفة.

زي ما اتنين اخوات بيكون شكلهم مختلف عن بعض لأن جيناتهم مختلفة
عن بعض.

هل في قواعد عامة بتحكم الاختلاف ده؟
أبوة فيه.

ويونج عرفهم وقسمهم في النظرية بتاعته..

في نفس الأثناء لما يونج نشر النظرية بتاعته، كان في مدرسة في أمريكا اسمها
كاثرين بريجز.. كاثرين عجبها نظرية يونج عن العوامل اللي بتأثر في سلوكياتنا
وقررت إنها تتوسع في فهم النظرية دي عن طريق ملاحظة وتحليل سلوكيات
وشخصيات التلاميذ بتوعها..

وجت من بعدها بنتها إيزابيل بريجز- مايرز كملت على الشغل بتاع والدتها
والموضوع أخذ شكل علمي جاد وبقت نظرية يونج ومن بعده إيزابيل هي أنجح
نظرية لتفسير سلوكيات وشخصيات البشر على مستوى العالم إلى الآن.

إيزابيل مايرز- بريجز ومجموعة من علماء النفس نشروا كتاب ضخمة سنة
1985 بيشرحوا فيه النظرية والأنواع بالتفصيل..

الكتاب اسمه: MBTI Manual

ومن الوقت ده في علماء كثير عملوا أبحاث ودراسات على الواقع عشان
يشوفوا هل فعلا الكلام ده ينطبق على الواقع بتاع البشر ولا لأ، وفعلا كان
منطبق بنسبة كبيرة جدًا.

نرجع بقى ليونج وياه هو الأساس العلمي اللي بنى عليه النظرية.
يونج قال إن في 3 عوامل أساسية بتحدد سلوك الشخص في أي موقف..
الأول: رغبة أو تفضيل الشخص ده في التعبير عن الاستنتاج اللي وصله
عن الموقف من عدمها..

التاني: طريقة استقباله للموقف.

الثالث: الاستنتاج اللي عقله توصل إليه بناء على استقباله للموقف.

مثال:



أحمد شاف صورة حصان عربي أصيل.

أحمد استقبالها بطريقة حرفية عملية.

أحمد وصل ل استنتاج عن الحصان إنه ليه عضلات ولونه أبيض وشعره
معرفة طويل.

وبعدين أحمد عبر عن استنتاجه ده بطريقة متكلمة ووصف كل اللي شافه
بطلاقة..

هيثم شاف نفس الصورة..

هيثم استقبالها بطريقة شاملة انطباعية (يعني انطباع عام).

هيثم وصل لـ استنتاج إن الحصان شكله رائع ويبرع عن أصالة وروعة الخالق وحس بشعور جميل.

هيثم ماعبرش عن استنتاجه (أو انطباعه) ده غير بجملة إن ”الحصان حلو“.
الطريقتين اللي تعامل بيهم أحمد وهيثم مع صورة الحصان مختلفة.. عشان أحمد وهيثم شخصيتين مختلفتين.

ايزابيل مايرز- بريجز أضافت عامل رابع على عوامل يونج وهو:
”الطريقة“ اللي هيعبر بيها الشخص عن الاستنتاج اللي وصله وطريقة رد فعله أو تصرفه..

طبعا الكلام لسه مش واضح أوي.. لكن عشان ده كتاب خفيف مش أكاديمي صارم، بلاش نقلق.. هنشرح كل عامل من العوامل بالتفصيل.

العامل الأول (الرغبة في التعبير):

العامل ده معتمد على رغبة الشخص أو تفضيله للتعبير عن أفكاره بصورة منطلقة كلامية (اللي هو ال Extraversion).

أو تفضيله إنه يحتفظ بالأفكار دي بينه وبين نفسه ويكتفي بتعبير بسيط غير منطلق (اللي هو ال Introversion)..

الرغبة أو الميل للتعبير بطلاقة وانفتاح بيكون الشخص عادة متكلم ويحب يعبر عن نفسه وعن أفكاره ويشرح ويوضح للآخرين حتى لو الآخرين دول مش أصحابه أو مش قريين منه.. زي ما يكون الشخص ده بيستمد طاقة جميلة وشعور حلو من إنه يشرح ويتكلم عن وجهات نظره وأفكاره.. والناس دول تقدر تعرفهم بسهولة لأنهم عادة بيكونوا متكلمين في أغلب المواقف



ودائماً ييلاقوا الكلمات اللي يوصفوا بيها مشاعرهم.. وده بنسميه الشخص

ال Extrovert

العكس بقى في الأشخاص اللي احنا بنقول عليهم ”ساكتين“ أو أحياناً بالخطأ بنقول عليهم ”انطوائيين“.. زي ما شرحنا في السمات الخمسة الكبار، هما مش انطوائيين ولا حاجة، هما بس مش يفضلوا التعبير عن نفسهم بالكلام ويبستمندوا طاقتهم وشعورهم الحلو من السكوت وتفاعل الأفكار بينهم وبين نفسهم.

للتسهيل، بنرمز للشخص المتكلم بحرف ال E والشخص المش متكلم

بحرف ال I

العامل الثاني (استقبال الأمور - أو ال Perception):

يعني إيه طريقة استقبال الأمور؟

حسب كلام يونج، في طريقتين البشر بيستقبلوا بيهم الأمور.

الطريقة الحرفية أو ال Sensing والطريقة الشاملة أو ال Intuitive

الطريقة الحرفية أو ال Sensing بتعتمد على استقبال المواقف والأحداث والكلام والحياة ككل بصورة مباشرة وحرفية على شكل معلومات محددة داخلية للمخ عن طريق الحواس الخمسة.

لما أحمد شاف الحصان، وعشان أحمد طريقة استقباله حسية أو حرفية، عين أحمد شافت طول الحصان ولون الحصان وشكل الحصان وعضلات الحصان ولون الخلفية والمكان اللي متصور فيه الحصان.. إلخ

هل ده معناه إن احمد معندوش حس جمالي ومشافش جمال الحصان وروعته؟

لأ طبعًا.. أحمد شاف وحس جمال وروعة الحصان.. بس لأن أحمد بيستقبل الأمور بطريقة حرفية لاإراديا، كان أفضل ليه إنه يشوف التفاصيل ومخه أهمل شوية الإنطباع العام.

يعني إيه كلمة "أفضل ل أحمد"؟

مثال: أحمد عنده إيد يمين وإيد شمال.. ويستخدمهم هما ال 2.. لكن عشان هو أيمن، يفضل استخدام إيده اليمين في أغلب الحاجات اللي بيعملها.. لكن ده مش معناه إن إيده الشمال مش موجودة.. إيده الشمال موجودة ويستخدمها برضو.

شخص تاني أعسر، هيفضل استخدام إيده الشمال لكن برضو إيده اليمين موجودة ويستخدمها.

الطريقة الشاملة أو طريقة الانطباع العام أو ال Intutive بتعتمد على استقبال المواقف والأحداث والكلام والحياة ككل بصورة شاملة تعتمد على الإنطباع اللي وصل للشخص أكثر من التفاصيل المباشرة.

لما هيثم شاف الحصان، وعشان هيثم طريقة استقباله انطباعية، عين هيثم شافت جمال الحصان وروعة الخالق والإحساس العام الحلو اللي وصل ل هيثم لما شاف صورة الحصان.

هل ده معناه إن هيثم ماشافش تفاصيل الحصان وشكله.. إلخ؟

لأ طبعًا شافهم.. بس لأنه بيستقبل الأمور بصورة انطباعية لاإرادياً، كان أفضل ليه إنه يشوف الانطباع العام..

للتسهيل، بترمز للشخص الحرفي بحرف ال S وللشخص الإنطباعي بحرف

ال N



العامل الثالث (الاستنتاج أو الخلاصة):

يعني إيه الاستنتاج أو الخلاصة (Conclusion)؟

يعني بعد استقبال المعلومات، إيه الطريقة اللي المعلومات دي دخلت بيها مخ وإدراك الشخص؟

و برضو ليها طريقتين.

الطريقة الأولى هي التفكير المجرد أو ال Thinking والطريقة الثانية هي طريقة المشاعر والأحاسيس أو ال Feeling

طريقة الاستنتاج المجردة أو التحليلية أو ال Thinking بتعتمد على تحليل المعلومات اللي الشخص استقبلها بصورة منطقية تحليلية فيها موضوعية وعدم تأثر بالمشاعر إلى حد كبير.

وطريقة الاستنتاج اللي بتعتمد أكثر على المشاعر بيكون الاستنتاج أو الخلاصة اللي توصل ليها الشخص متأثرة بالقيم والأحاسيس ومش موضوعية أوي.

مثال:

مها كان عندها دور برد خفيف منعها إنها تروح مع أمنية المول يشترتوا لبس زي ما كانوا متفقين.

مها اتصلت بأمنية عشان تعتذر لأن عندها دور برد خفيف ومش هتقدر تروح معاها المول.

لحد كده تمام..

تاني يوم مها كانت متوقعة إن أمنية تتصل تتطمئن عليها.. بس أمنية ماتصلتس..

مها استنتجت إن أمنية اتقمصت عشان مها ماراحتش معاها المول (مع إن أمنية ما اتقمصتتش ولا حاجة) وعشان كده ماتصلتش تتظمن عليها.. طبعاً مها زعلت من أمنية.

لو جينا نستخدم نظرية يونج عشان نحلل موقف مها وأمنية، ممكن جداً نلاقي إن مها من النوع اللي بيفضل الطريقة بتاعت ال Feeling أو المشاعر والقيم في الوصول لاستنتاجات عن المواقف وعشان كده فكرت بالطريقة دي.. لأن مها معتقدة إن لو الموقف انعكس وأمنية هي اللي كانت تعبانة، كانت مها هتتصل بيها تاني يوم عشان تتظمن (يعني حكمت على أمنية بطريقة تفكيرها هي مش بطريقة تفكير أمنية).

من ناحية أمنية الاستنتاج كان مختلف.. أمنية من النوع اللي بيوصل لاستنتاجاته عن المواقف بالطريقة ال Thinking اللي بتفضل الموضوعية والمنطق.. وبالتالي أمنية اتصرفت على أساس إن ده دور برد خفيف هياخد يومين ويروح ومش مستدعي القلق.. (طبعاً أمنية مافكرتش كده بصورة صريحة وواضحة مع نفسها، أمنية اتصرفت بشكل تلقائي لإرادي لأن ده نوع شخصيتها).. وكمان لو أمنية هي اللي كانت تعبانة بدور البرد الخفيف ده، ماكانتش هتتوقع ولا هتزعل ولا هتاخذ بالها أساساً إن مها ماتصلتش تتظمن عليها (برضو أمنية حكمت على توقعات مها بطريقة تفكيرها هي مش بطريقة تفكير مها)..

وده تطبيق عملي وموقف بيتكرر كثير ويسبب ضغائن وزعل بين الناس وهو في الآخر مجرد اختلاف شخصيات..

للتسهيل، بنرمز للشخص الموضوعي بحرف ال T وللشخص اللي بيفضل المشاعر بحرف ال F



العامل الرابع (طريقة التعبير أو رد الفعل):

وده العامل اللي أضافته إيزابيل مايرز- بريجز للعوامل اللي اتكلم عليها يونج.. وهو مش عامل جديد أوي.. إيزابيل استنتجتة من عوامل يونج برضو. إيزابيل لاحظت إن طريقة تعامل الناس وتعبيرها عن نفسها وردود الأفعال بتكون بطريقتين.

الناس اللي نوعها يفضل الطريقة الأولى (و بنقول عليهم Judging) بيميلوا عادة لحسم الأمور والوصول لنتيجة نهائية للموضوع أو للشيء. يحبوا دائماً يوصلوا للاستنتاج النهائي ويقفلوا الموضوع.. سواء كان الوصول للاستنتاج النهائي ده بالطريقة التحليلية أو بالطريقة اللي بتفضل المشاعر.

والناس اللي بتفضل الطريقة الثانية (و بنقول عليهم Perceiving) بيميلوا عادة للمرونة وترك الأمور مفتوحة للتعديل والإضافة.. سواء كان تركهم للأمور مفتوحة معتمد على انطباع عام أو طريقة حرفية. مثال:

منة اتفقت مع أصحابها إنهم يروحوا ياكلوا بيتزا يوم الخميس اللي جاي.. منة ارتاحت لما اتفقوا على كل حاجة.. المكان اللي هيتجمعوا فيه.. الساعة كام.. والمكان اللي هياكلوا فيه البيتزا.. وخلص رمت التفكير في الموضوع من دماغها.. منة كده من النوع اللي بيحب يوصل لنتيجة واستنتاج نهائي (Judging)

يوم الخميس لما اتجمعوا، إسرائ فجأة اقترحت مكان جديد يروحوا ياكلوا فيه عشان جديد وأحلى و.. و.. إلخ..

منة طبعاً اتعرفت جداً وكانت هتروح وتسيبهم وتمشي!
ما احنا متفقين من أول الأسبوع يا إسرائ.. جاية تغيري المكان دلوقتي؟!
طبعاً إسرائ كانت مستغربة جداً منة متترفة ليه؟!
عادي ممكن نغير المكان طالما التغيير متاح!

اللي حصل إن إسرائ من النوع المرن اللي بيحب الأمور تفضل مفتوحة
لآخر لحظة.. وعشان كده، في الوقت اللي منة كانت رمت الموضوع من دماغها
بعد ماوصلت لنتيجة نهائية، كانت إسرائ سايبة الموضوع في دماغها مفتوح لأن
ده نوع شخصيتها.

لو منة وإسرائ عارفين يونج ونظريته، مكانش هيبقى فيه مشكلة ومنة
ماكنتش هتزعل من إسرائ ولا إسرائ كانت هتستغرب إن منة متترفة وكانوا
هيوصلوا لحل يرضيهم هما الـ 2 لأنهم فاهمين إن مفيش واحدة فيهم قصدها
تضايق أو تزعل الثانية وإن المسألة كلها اختلاف أفضليات في التعامل مع
المواقف تبعاً لأنواع شخصياتهم..

للتسهيل، بنرمز للشخص الحاسم بحرف الـ J وللشخص المرن بحرف الـ P

إيزابيل مايرز- بريجز بصت للأربع عوامل دول ووجدت إن كل واحد فيهم
يحمل نوعين عكس بعض.. وبالتالي عندنا في النهاية 8 أنواع أو 8 أفضليات
للشخصيات..

ليه بنقول "أفضليات"؟

لأن زي ما شرحنا إن كل شخص موجود عنده النوع وعكسه، لكن كل
شخص ليه نوع "مفضل" يفكر ويتعامل بيه تلقائياً.. زي ما الشخص الأيمن



يُفضل تلقائياً استخدام اليد اليمنى (والشمال موجودة ويستخدمها أحياناً في مواقف معينة) والشخص الأعسر يفضل تلقائياً استخدام اليد اليسرى (و اليمن موجوده ويستخدمها أحياناً في مواقف معينة)
نيجي بقى لتقييم الشخص ككل على بعضه..

مثال:

لو شخص نوعه متكلم أو E (من العامل الأول)، ويفضل استقبال الأمور بطريقة حرفية S (من العامل الثاني)، ويفضل استنتاجاته عن الموقف تكون موضوعية T (من العامل الثالث)، ويفضل المرونة والأمر المفتوحة P (من العامل الرابع)، يبقى كده لما نيجي نحلل شخصيته هنقول إنه من النوع:

ESTP

ودي الطريقة الرسمية المعتمدة في تحليل الشخصيات بطريقة ال Type

Theory أو نظرية النوع..

لو عملنا تباديل وتوافق بين ال 8 انواع، هنلاقي عندنا في الآخر 16 نوع:

ISTJ

ISFJ

INFJ

INTJ

ISTP

ISFP

INFP

INTP

ESTP

ESFP

ENFP

ENTP

ESTJ

ESFJ

ENFJ

ENTJ

بعد ما شرحنا كل حرف من الحروف دي بيرمز ليه، وعرفنا كل نوع بيفضل إيه، دلوقتي هنتكلم عن الشخص ككل..

هستخدم مثال تم ذكره في كتاب إيزابيل مايرز- بريجز اللي اتنشر أول مرة سنة 1985..

نفترض إن في شخص نوع شخصيته: ENTP، الشخص ده هيبكون عامل ازاي وتفكيره وتصرفاته واستقباله للأمور ازاي؟

لأنه شخص انطباعي N فهو بيفضل استقبال الأمور بشمولية وانطباعات عامة مش بطريقة حرفية.. ومش معنى كده إنه ماعندوش القدرة على ملاحظة التفاصيل بصورة حرفية، القدرة دي موجودة برضو بس الأفضلية تلقائيا لطريقة الانطباع العام.



الشخص ده بيتيق في انطباعاته عن الأشياء والأشخاص من حوالبه.. دائماً أهدافه في الحياة بتكون أهداف عامة مش أهداف خاصة محددة.. يعني مثلاً إنه يكون غني (مش مهم معاه كام بالضبط بس المهم الفكرة)..

وبيفضل الحكم على الانطباعات دي بصورة موضوعية منطقية مافيهاش مشاعر إلى حد ما لأنه T وده بيخليه شخص موضوعي لحد كبير.. ومش معنى كده إنه بلا مشاعر أو قيم، المشاعر والقيم موجودة بس الأفضلية للتفكير الموضوعي التحليلي.

غالبًا الشخص ده بيكون تأثير نوعه الانطباعي عليه أقوى من تفكيره الموضوعي في أغلب الأحوال.. عشان كده هنلاقي الشخص ده - على الرغم من إنه موضوعي - إلا إنه ممكن يحلم ويكون عنده أهداف عامة تبان لأول وهلة إنها مش منطقية.. لكنها بالنسبالة بتكون منطقية جدًا.

ولأن هو من النوع المتكلم E نلاقه دائماً بيعبر ويتكلم عن أهدافه وأحلامه ووجهات نظره ويحللها بصورة موضوعية منطقية.

ولأنه P يعني مرن ويحب الأمور والاختيارات مفتوحة طالما الموقف يسمح، نلاقه دائماً مشغول بمحاجات وأفكار وأهداف ومشاريع كتير بيبدأها وبعدين يلاقي صعوبة إنه ينهيها.

وهكذا نقدر نحلل كل نوع من ال 16 نوع ونعرف الشخص ده عمومًا بيتصرف ويفكر ويتعامل مع الناس والحياة ومع نفسه ازاى.

كتاب إيزابيل مايرز - بريجز كتاب رائع وفيه شرح ال 16 نوع كلهم بالتفصيل للي يجب يستزيد عن الموضوع باستفاضة.

بعد شرحنا لنظرية يونج واللي طوّرتها إيزابيل، نقدر دلوقتي نعرف شخصيات البشر - وبالتالي سلوكياتهم - مختلفة ليه.. وده هيساعدنا كلنا نفهم ونقدر تصرفات الآخرين ولنتمس لهم العذر أحياناً لما تكون تصرفاتهم بالنسبة لينا غير مبررة أو غير واضحة.

ممكن كمان نستخدم النظرية في مجال الدراسة والعمل، وإن كل واحد وواحدة فينا يختار دراسته ومجال عمله بما يتناسب مع شخصيته عشان يحصل على أقصى إنتاج أو إنجاز.

اختبار النوع أو ال MBTI - Myers- Briggs Type Indicator موجود على الإنترنت بسهولة ويقدر كل شخص يعمل الإختبار ويعرف نوع شخصيته إيه.



(4)

بعد ما شُفنا أشهر وأهم نظريات لتحليل شخصيات البشر، بنظرة موضوعية وواقعية، مش معقول هنطلب من كل اللي بنتعامل معاهم أو اللي حوالينا إنهم يعملوا اختبارات شخصية!

أو مثلاً كل شخص يمشي ومعاه اختبار في جيبه وكل ما يقابل حد يختبره.. أكيد في طريقة ممكن نعرف بيها السمات الأساسية على الأقل للناس اللي حوالينا من التعاملات اليومية من غير اختبارات..

طبعا مفيش طريقة معينة أو وصفة سحرية مثلاً.. بس لو ركزنا وقرأنا السمات بحدوء وحاولنا "نفهمهم"، مع مرور الوقت هيتكون عندنا "حاسة" لالتقاط السمات البشرية بسهولة نسبية من التعاملات العادية.

تعالوا ناخذ السمات الخمسة الكبار كمثال:

1- لو شخص بيعجب دائماً يشتري الحاجات اللي بتطلع جديد ويحب دائماً يكون مطلع على التطورات في الحاجات اللي هو بيعجبها ومش بيخاف من تجربة الجديد وعنده ميل للمخاطرة، يبقى منفتح على التجارب الجديدة (السمة الأولى).

وطبعاً على النقيض الشخص اللي يجب دائماً المضمون اللي متجرب ولو حاجة نزلت جديدة في أي مجال يستنى لحد ما الناس تجربها ويعرف رأيهم فيها وهل هي فعلاً كويسة ولا لأ، يبقى عنده السمة دي نسبتها قليلة.

تطبيق عملي:

لو عرفت بعد ماقرات الكتاب ده إن شخصيتك تميل لتجربة الجديد والمخاطرة وعرفت كمان إن صديقك أو أخوك أو زميلك أو مراتك أو... أو... أو.. من النوع اللي يجب يتعامل أو يشتري أو ياخذ قراراته بناء على المتعارف عليه والمضمون ومش بيحب يخاطر كثير بصفة عامة تتصرف معاه ازاي؟

أولاً: بلاش تحسسه إنه معقد وممل ومكلع وتطلق عليه أحكام خطأ مجرد إن شخصيته مختلفة عن شخصيتك.. لأن بنفس المبدأ هو ممكن يقول عليك متهور ومندفع وأهوج و... و... إلخ

ثانياً: لازم تتعامل معاه من منطلق إن دي شخصيته اللي بيكون مرتاح لما يتصرف بيها..

ثالثاً: بلاش تضغط عليه لو محتاج منه مثلاً يجرب معاك شيء جديد أو فكرة جديدة أو مكان جديد.. إلخ، واديله وقته إنه يفكر ويحسب حساباته من غير استعجال وأحكام زي ما قلنا في أولاً.

رابعاً: خلي في بالك دائماً إن أفضل شيء إنكم تتوصلوا لحل يرضيك ويرضيه من غير ما حد فيكم يكون ضاغط على نفسه.

2- لو شخص يجب دائماً أموره منظمة ومواعيده مطبوعة وملتزم بالنظام العام اللي هو وضعه لنفسه ويجب الترتيب والتنسيق حتى في أصغر الأشياء، يبقى واضح جداً إن شخصيته فيها كثير من السمة الثانية.. وفي المقابل شخص عنده مرونة عالية في التكيف مع الوضع الحالي حتى لو مخالف للقواعد والتنظيم والترتيب وبيميل شوية للفوضى، برضو بلاش أحكام وبردو حاولوا تتوصلوا لحلول حياتية ترضيكم سوياً.



3- الشخص الساكت أغلب الوقت مش معناها إنه شخص مش فاهم أو مش مستوعب أو بطيء في ذكائه.. وبرضو الشخص المتكلم المعبر عن نفسه بطلاقة مش معناها إنه ذكي بالضرورة؛ لأن عادة ده الانطباع التلقائي اللي بناخده عن السميتين دول.. لكن الواقع بيقول إن أغلب العلماء مثلاً كانوا من النوع الصامت اللي مش بيحب يعبر عن نفسه اللي يعطي للآخرين انطباع إنه "انطوائي" أو خجول.. في حين إنه/إنها بيكونوا أكثر قدرة على ملاحظة الأشياء الصغيرة اللي ممكن عادة تفوت من الشخص المتكلم لأن تركيز الشخص المتكلم بيكون على نفسه وطريقة تعبيره أكثر.

4- برضو سوء تفاهم وانطباع خاطئ شهير عن الشخص اللين اللي عادة يوافق الناس ويكره التصادم والصدام والمواجهات الكلامية العنيفة أو ردود الأفعال اللاذعة وببميل للهدوء والموادعة إنه شخص "ضعيف" أو معندوش تفكير مستقل.. هو بس بيفضل عدم الصدام لأنه بيستمد شعور بالرضا والسلام الداخلي لما تكون الأمور ماشية بسلاسة ومن غير مشاكل.. وده لا يمنع إنه ساعة الجدد ولو لزم الأمر ممكن يكون قوي وحاسم.. وعادة لو تصادم بيكون تصادم عنيف جداً.. بلاش نستغل حب الشخص ده للتوافق مع الآخرين وكرهه للصدام في إن اللي حوالية يضغطوا عليه دائماً لقبول أشياء هو رافضها مجرد إنه عايز الأمور تمشي بسلاسة بدون صدام.

على النقيض، الشخص المشاكس اللي بيان "مستفز" وديماً يرد ردود سريعة لاذعة مش شخص شرير أو سيء.. هو بس شخصيته تميل للصلاية والعناد.. وغالبًا بيكون سريع الغضب لكن سريع الروقان برضو.. قدرته على الصدام مش معناها كراهية أو غضب بقدر ما هي طبيعة شخصية لأنه شايف رأيه هو الصح.. طريقة التعامل الصحيحة مع الشخص ده هي عدم وضع

النقاش في وضعية المعركة أو الحرب اللي فيها منتصر وخسران.. ببساطة لو نبرة النقاش هادية والتأكيد على إن الهدف هو الوصول للأصلح مش الهدف هو الانتصار في المعركة لأنها مش معركة، هنلاقي استقبال الشخص ده للأمور أهدأ بكثير..

5- الشخص اللي دائماً متسرعج وشوية مندفع وسريع في قراراته وسريع في طريقة كلامه وسريع في ردود أفعاله مش معناها إنه أرعن أو أهوج.. والشخص ده محتاج يتدرب على تبطئة ردود أفعاله والتأني في اتخاذ قراراته وخصوصاً القرارات المهمة.

و على النقيض الشخص المتأني اللي عنده استقرار انفعالي كبير مش معناها إنه ”بارد“ أو معندوش إحساس.. هو بس بياخد وقته في معالجة المعلومات والأحاسيس داخلياً قبل ما يبدأ/تبدأ في إظهار رد الفعل أو اتخاذ القرار.. وهنقول برضو إن الشخص ده محتاج يتدرب على السرعة شوية لما يكون الموضوع محتاج قرار سريع.

ملحوظة:

كلمة ”يتدرب“ هنا معناها أولاً إدراك إن دي سمة شخصية وليست ”عيب“ أو نقص في الشخصية.. وثانياً معناها مراقبة النفس في المواقف المختلفة ومحاولة اكتساب السلوك المناسب للموقف حتى لو ده هيسبب عدم راحة في الأول.. لأن مع مرور الوقت هيصبح الشخص عنده قدرة - بإذن الله - على التصرف المناسب للموقف المناسب.

ونفس الكلام ينطبق على نظرية النوع..

بنظرة مدققة لتصرفات كل شخص، نقدر مع مرور الوقت نفهم هو نوع

شخصيته إيه؟



هل هو متكلم ولا يفضل السكوت؟
هل يستقبل الأمور بطريقة انطباعية ولا بطريقة حرفية؟
هل يواصل لاستنتاجاته بطريقة تحليلية منطقية ولا يفضل استخدام المشاعر
والقيم ومراعاة أحاسيس الآخرين؟
هل يفضل الحسم ونهايات الأمور ولا يفضل المرونة وبدايات الأمور
وتركها مفتوحة لأطول وقت ممكن؟
ولما نعرف، هنالقي إن تدريجيًا تعاملتنا مع الناس والحياة وحتى نفسنا بدأت
تتغير وبدأنا نتقبل اختلافنا بصورة أعمق وأهدأ.
معظم - إن لم يكن كل - خلافات البشر يكون أصل فيها سوء التفاهم
الناج عن عدم معرفتنا وعدم تقديرنا لاختلافات شخصياتنا.
كل شخص فينا يبحكم على كلام وتصرفات وسلوكيات الآخرين من وجهة
نظره الشخصية وبناء على أفضلياته وطبيعته أو نوع شخصيته.. وطبعاً لأننا
مختلفين، عادة الحكم بتاعنا يكون خاطئ وبينتج عنه فعل أو رد فعل خاطيء
برضو.

الجزء الثاني: شخصيات سامة



(5)

قبل ما نتكلم عن أنواع الشخصيات اللي جاين دول، لازم نعرف شوية حاجات:

1- الشخصيات دي سامة وبتمتص طاقة اللي حواليتها.. يعني مش ده الطبيعي.

2- ممكن كلنا نلاقي فينا صفة أو اتنين من شخصية أو أكثر.. ده طبيعي.

3- لازم كل الصفات المشروحة "أو الأغلبية العظمى منها" تكون موجودة في الشخص عشان نقدر نقول إنه الشخصية دي؟؟

4- لو فيه في حياتك أحد هذه الشخصيات أو أكثر، حاول تفهم الكلام المكتوب كويس وطرق التعامل معاهم.

5- تم تصنيف الشخصيات دي على إنها شخصيات مريضة وتحتاج إلى علاج.



الشخصية الأولى:

دكتورة نسا بتبص في سونار بتاع مريضة: ممممم.. شوفي يا مدام منى، أنا عندي ليكي خبر حلو وخبر وحش.. تحي تسمعي ايه الأول؟
منى: يا ساتر يارب، قولي الوحش الأول يا دكتورة!
الدكتورة: الجنين اللي في بطنك مات..
منى (بانهيار): مات؟؟!!.. وإيه ممكن يكون الخبر الحلو بعد الخبر ده بس يا دكتورة!!؟

الدكتورة (بفخر): أنا خسيت خمسة كيلو!

شخصية الدكتورة في السيناريو اللي فوق ده، هي الشخصية النرجسية.
الشخصية النرجسية ممكن يكون راجل أو ست طبعًا.. بس للتسهيل
هتكلم بصيغة المذكر.

مواصفات الشخصية النرجسية:

١ - متسنتر حوالين نفسه (Self-centered) ..

هو بس اللي مهم والباقي فرز تاني..

٢ - الآخرين موجودين بس عشان خدمته.. ولازم الكل يكون مستعد لتلبية طلبات الباشا في كل وقت.. وإلا بيقوا ولاد تيت خونة..

٣ - بيبكون مقتنع ومصداق أوي إنه عالمي.. وعالي.. ومكانه مش هنا مع الرعاع اللي مش مقدرين موهبته (inflated sense of self) ..

٤- مقتنع برضو إنه أكيد هيوصل في يوم من الأيام للنجاح الأعظم والزهر هيلعب معاه لأنه عبقرى!.. هي مسألة وقت بس.. (ده غير الطموح الطبيعي المحبب لأن الشخص النرجسى مش بيسعى ولا بيعمل أي حاجة مفيدة للوصول لطموحه ده)

٥- بيتصرف على أساس إن نوعية خاصة ومتقدمة فقط من البشر هي اللي تقدر تفهمه وتقدره (و غالبًا بيكون مقتنع إنهم مش موجودين!)

٦- الشخصية النرجسية بتتغذى وتقتات على المدح وإظهار الإعجاب والانبهار.. أكثر جمل تبسطه:

انت رائع - انت ماحصلتش- انتي جميلة جدًا - انتي شيك اوي وستايلش - انت عبقرى -الخ

٧- إحساس داخلي دفين إن القواعد لا تنطبق عليه.. عادي يجي الشغل متأخر ويتنزفز أوي لو مديره علّق على التأخير.

النرجسى ممكن يغلط في أي حد عادي لأنه بيعتبر ده "نقد بناء"، بس يبقى يوم أسود لو حد غلط فيه أو انتقده.

٨- يجب يدي تعليمات ويمشي الناس على مزاجه.. واللي مايمشيش على مزاجه يبقى حمار مايفهمش.

٩- مفيش أي نوع من أنواع التعاطف أو التقدير لمشاعر الآخرين (in-consideration - lack of empathy)

مشاعره بس ومواضيعه بس هي اللي مهمة - زي ما شُفنا في النكتة اللي فوق بتاعة الدكتورة والمريضة مني..

ممكن واحدة متضايقه تفضل تنتع في قلبها يا عيني وتحكي عن اللي مضايقتها لواحدة صاحبها نرجسية، وفي الآخر صاحبها النرجسية ترد رد زي:



مممم.. شفتي الفستان الجديد اللي هروح بيه فرح إيمان؟

١٠- حقود وحسود جداً وقلبه يتملي سواد لو حد تاني غيره نجح أو بقى أحسن منه.. ومع ذلك طول الوقت يتهم اللي حواليه إنهم غيرانين منه ويحسدوه.

جدير بالذكر اننا نقول ان الشخصية النرجسية مرض (Narcissistic Personality Disorder)...

وجدير بالذكر أيضاً إننا نقول إن الشخصية النرجسية مش هتتغير.. في حالات نادرة جداً جداً لناس نرجسين اتغيروا "شوية" لما حصلت لهم سلسلة متوالية من الابتلاءات والمصائب الشديدة.. غير كدة، انسى.. الشخصية النرجسية دائماً هتتحسك إنك مش كفاية.. إنك مش كويس.. إنك غبي.. إنك تحت أوي.. إن مهما عملت هتفضل دون المستوى. الشخصية النرجسية هتخليك دائماً متوتر ومضايق ومضغوط ومش طايقها ولا طايق نفسك..

الشخصية النرجسية بقت كده ازاي؟

- جزء جيني وراثي غير مفهوم طبيًا إلى الآن.
 - التدليل المستمر من الوالدين وتلبية كل طلبات الطفل ومكافأته وتشجيعه على أي شيء مهما كان تافه:
- (ابني عبقرى.. نجح في ٢ ابتدائي بمجموع كبير!)

عشان أنت طلعت الأول على ال desk بتاعك، هجيبك بلاي
ستيشن!4)

(برافو حبيب ماما راجل.. بقى عندك ٧ سنين وبطلت تلبس بامبرز
لوحدك!)

وإعطاء إحساس للطفل إنه متميز وأحسن من الناس كلها بلا وجه حق
(تف على عمو - اشتم طنط... إلخ)

- ضعف ثقة بالنفس للارتباط الشديد والاعتمادية الشديدة على الوالدين
منذ الطفولة.. وبالتالي احتياج مستمر لآخرين يخدموه ويخلصوه مصالحه وأموره
زي ما كان بابا وماما بيعملوا.

و احتياج مستمر للمدح والتأكيد على انه متميز ومفيش زيه.. برضو زي
ماكان بابا وماما ومس انتصار بيعملوا..



الشخصية الثانية:

- (أنهيار وصراخ): محمود أنت لو سبتني أنا هموت نفسي!!.. فاهم يعني إيه هموت نفسي!!

* (ببصّ حواليه ويوطي صوته): يا مريم اهدي بس!.. إحنا شخصياتنا مختلفة خالص ومكانش المفروض نرتبط أصلاً!.. والله هنبقى بنظلم بعض لو كملنا!

- (تفجر باكية وتصرخ): هموت نفسي بقولك لو فكرت بس تسيبني!! هموووت نفسسسسسسي!!!

* (بارتباك): طيب طيب أرجوكي اهدي الناس بتتفرج علينا!.. خلاص خلاص.. ماشي.. نكمل وإن شاء الله نكون أحسن.. بس أرجوكي حاول تبطلي الدراما والمراجيح المزاجية اللي انتي معيشانا فيها ليل نهار

- (البكاء يقل تدريجياً): دراما؟؟.. مراجيح مزاجية؟؟.. قصدك إيه يا محمود؟؟

* (تنهيدة غلب): يا مريم انتي بمليون مزاج في الساعة!.. وكل حاجة بتحصل، رد فعلك بيكون أوفر أوي!

- (اختفاء البكاء ليحل محله غضب): نعمعمم؟؟.. أنا برضو يا محمود؟؟.. أنا درامية؟؟.. أنا؟؟؟؟.. أنا عندي تقلبات مزاجية؟؟!!.. ليه إن شاء الله عملتلك إيه؟؟؟

* (نظرة فأر في مصيدة): طب خلاص أنا آسف يا مريم مش قصدي.. أنا

بس مضغوط في الشغل شوية!

- (نظرة حب ورومانسية وحنان): طب يلا بقى قوللي هنروح فين في الفالانتاين؟

ستووووب!.. كات!.. هايل يا ست الكل!..

انزلي يا ابني بالشوت اللي بعده..

الشخصية السامة الثانية اللي هنتكلم عليها هي الشخصية الهستريونية
(Histrionic Personality)

الشخصية الهستريونية (او الدرامية) شخصية مسلية جداً
الشخصية الدرامية تحس إنها دائماً عايشة في دور كبير في مسلسل مستمر..
الشخصية الدرامية ممكن تكون راجل أو ست.. بس هنتكلم بصيغة المؤنث
للتسهيل..

تتميز هذه الشخصية بالموصفات التالية:

١- اهتمام شديد بلفت الأنظار عن طريق الجسم واللبس والاكسسورات:
فكر في البنت اللي ممكن تليس ضيق أوي ومفتوح، أو ألوان بغباوية
صارخة، أو ٣ كيلو معادن وفلزمات مختلفة كمجوهرات أو زينة عموماً.. طبعاً
مش هنتكلم عن المكياج بتاع الشخصية دي وأسيبه لخيال القارئ النشيط!
وفكر برضو في الشاب اللي ممكن يحط نص كيلو جيل ويحدد السوالف
بالمल्ली (وممكن فتلة لحواجهه مفيش مانع) ويلبس تي شرت مجسم عشان



عضلات الباي والبنش بيانو.. وتحس انه ماشي في البلاتوه ومستني يوقع اتوجرافات !

٢- تبديل الأحوال المزاجية بمعدل سريع نسبيًا.. روفان وبهجة يتبعها اكتئاب وملل.

مع أفكار جديدة ممكن تطلع كل ساعة عادي.. (و دي حاجة كويسة في الشخصية دي) بس بدون تنفيذ أو عمق..

٣- شخصيات جذابة ظاهريا وعندها طاقة احتفالية وزقطة عالية أغلب الوقت..

لو ربنا رزقك بواحدة منهم بأي شكل من الأشكال (زوجة - بنت - أم - صديقة) ممكن تفرهذك من كتر التنطيط والحركات.. وتمتص كل طاقتك في خلال ٦ ساعات زي حرب أكتوبر كده.

٤- المبالغة والتهويل واستخدام ألفاظ مسرحية درامية عند التعبير والوصف والكلام..

الهدف غالبًا بيبكون شد انتباه المستمع وعشان "يندمج" مع المتكلم الهستريوني..

٥- بتفترض قرب وهمي في العلاقات.. وتديها الأمور دايماً أكبر من حجمها..

يعني إيه؟

يعني مثلاً ممكن في الجامعة أو الشغل واحد قالها: صباح الخير يا آنسة..

تروح تحكي لصاحبها إن فلان يموت فيها ويحضر لشهر العسل بتاعهم
في المالديفز..

جدير بالذكر إن الشخصية المستيرونية مش شايقة نفسها أوفر أو درامية
خالص على فكرة.

وجدير بالذكر برضو إن العلم لسه مايعرفش الشخصية المستيرونية بتنحصل
ازاي وليه.

أهم حاجة، لو عندك شخصية هستيرونية في حياتك، بلاش تركب معاها
المراجع الدرامية وتتأثر بكل كلمة بتقولها.

لأن لو ده حصل هتبقى زي محمود اللي في السكريبت اللي فوق.

وهتفرهد وهتسخسح وهتحس انك مصدع وهفتان



الشخصية الثالثة:

عارفين الزوجة اللي جوزها نرجسي أو سيكوباتي ويضربها ومستعبدها ومع ذلك لو حد جابلها سيرة الطلاق تلطم وتصوت ويجيلها كرشة نفس؟! عارفين الزوجة اللي كل الناس شايفين إن جوازها ميت إكلينيكيها وجوزها متعدد العلاقات ولما حد يقولها ماتسيبي جوزك بتقعد تقول:

- بس أنا بجه!

- هصرف منين؟

- هعيش ازاي؟

- الناس هتقول عليّ ايه؟

طب عارفين الزوج اللي:

- مراته قليلة الأدب ولسانها منقوع في سم أفاعي.

- ويتعامل أهله زبالة.

- وجيرانها وأهلها وممكن عياها بيتحاشوها.

- ويتعمد إذلاله وسط الناس.

- وعمومًا الناس بتعتبرها شطاء وساحرة شريرة من ساحرات العصور

الوسطى.

ومع ذلك تحسه متكيف وفخور بيها؟

طب عارفين الصديقة أو الأخت اللي:

- لو حيت تشتري تيشرت أو شراب أو توكة لازم تاخذ رأيك كذا مرة وتوافقي الأول؟

- ماتعرفش تاخذ أي قرار غير لما حضرتك توافقي عليه وتكوني مرتاحة ليه.

- ماعندهاش ثقة في نفسها ولا قدراتها لدرجة إنها لو جت تعمل كوابية شاي بتكون مقتنعة إنها ممكن تطلعها سحلب.

- ماتعرفش تعيش لوحدها ولا تعتمد على نفسها وتستمد سعادتها من سعادة الآخرين.

- ماتقدرش على زعل حد ولو حد زعل منها ممكن تبوس رجله عشان تراضيه.

- ممكن تعمل أي حاجة وتهد جبال عشان خاطر حد بتحبه.. (وهنا قمة التناقض إنها أصلاً ماعندهاش ثقة في نفسها إنها تعمل حاجة "لنفسها"، لكن في قمة العطاء والكفاءة والثقة لو هتعمل "لغيرها")

- خاضعة وخنوعة ومستكينة ومطبعة أغلب الوقت.

- ماتعرفش تعترض حتى لو حد أخذ حقها عادي هتسكت، حتى لو حد أهانها هتسكت.

- تكره المواجهات وتتجنب الصدمات والمناقشات الحادة.
مين دول بقى؟!!

الزوجة دي والزوج ده والصديقة أو الأخت دول.

هما دول الشخصية الاعتمادية: (Dependent Personality)



طبعاً مش محتاجة شرح الشخصية الاعتمادية بقت كده ازاي..

بالإضافة - كالعادة - للاستعداد الفطري والجينات.

بابا وماما أو أخويا الكبير أو أختي الكبيرة هما اللي بيعملوا كل حاجة.

همّ اللي بيواجهوا بدالها، همّ اللي بيعملوا الواجب بدالها، همّ اللي بيتحملوا

عواقب أي شيء بدالها.

بتكبر الشخصية الاعتمادية وهي ماتعرفش تعمل لنفسها حاجة ومعندهاش

أساساً ثقة إنھا تقدر تعمل لنفسها حاجة.

وبالتالي لازم تدورّ على شخص قوي تعتمد عليه.. ولما تلاقي الشخص ده

بتلرزق فيه وتبقى زي العيل اللي ماسك في ديل فستان أمه.

الشخصية الاعتمادية بتعمل (Clinging) أو تعلق زائد بالشخصية أو

الشخصيات اللي هي معتمدة عليهم..

من المفارقات العجيبة والجديرة بالذكر والتي تغيظ الصراحة، إن الشخصية

الاعتمادية الكيوت دي، بتفضل تلف تلف لحد ما تقع في شخصية نرجسية

أو شخصية سيكوباتية..

ولما ده يحصل، بتبقى عبارة عن علاقة استغلالية استعبادية بسيطة.

النرجسي محتاج حد يمجده فيه ويخدمه والاعتمادية محتاج يمشي ورا حد

يسوقه..

و دي نماذج بنشوفها كثير لناس اعتماديين بيستحملوا بلاوي من اللي

حواليهم خوفاً من إنهم يتسابوا ويبقوا لوحدهم..

ليه؟

لأن عندهم قناعة إنهم هيموتوا لو بقوا لوحدهم.

طب والحل:

- سبيوا أولادكم يعتمدوا على أنفسهم أحياناً عشان خاطر ربنا.. بلاش نشوف واحدة ابنها في أولى ثانوي وبتفصله السمك والفراخ وتأكله في بؤه!
- لازم نعرف أهمية مساحات التنفس في حياة الآخرين.. بلاش انتي كاعتمادية تكبسي على أنفاس جوزك باحتياجاتك لحد ماتطفشيه.

وبلاش أنت كاعتمادية تكبسي على نفس مراتك بطلباتك ومتطلباتك لدرجة انك لو تطول، ممكن تبدل مثانتك معاها عشان هي اللي تروح بدالك الحمام.

- الاعتمادية أو الاعتمادية لازم يفهموا إنهم مش هيموتوا لو بقوا لوحدهم.. فكروا معايا بالمنطق: انتوا فعلياً بتبدلوا مجهود رائع وفي منتهى الكفاءة للغير صح؟.. يعني عفاريت أهو وبتعرفوا تعملوا كل حاجة!.. ليه بقى ماتعملوهاش لنفسكو؟

- في أسلوب كده بنتبعه في علم النفس اسمه (Graded Assignments) لعلاج الاعتمادية.. يعني إيه؟
يعني مش لازم نبدأ نتعلم نعلم على نفسنا في حاجة معقدة من أول طلعة.. واحدة واحدة.

نبدأ مثلاً بسلق البيض.. وبعدين نقليه.. وبعدين ممكن نعمل رز.. وهكذا لحد مانوصل لقمة الأداء الفني المعقد اللي هو معروف طبعاً - محشي ورق عنب "صغير" وملوخية بشورية لحمه بلدي بتقلية توم ومتخرطة تخريط قياسي عشان ماتسقطش.



الشخصية الرابعة:



أولاً: بعنذر عن الصورة.

ثانياً: الكلام عن الشخصية دي هيكون جاد جداً بدون نزعة الكوميديا اللي اتكلمت بيها عن الشخصيات السابقة.

شخصية هي الأكثر انتشاراً وتحتل المركز الثاني في الخطورة بعد الشخصية السيكوباتية.

هنتكلم عن ال (Borderline Personality) أو الشخصية "الحدية".

الشخصية الحدية موجودة في المجتمع بنسبة (2.7%).. يعني من كل 100 شخص حواليك، ممكن يكون في 3 تقريباً عندهم هذا النوع من اضطراب الشخصية.

الشخصية الحديدية ممكن تكون راجل أو ست.. للتسهيل هتكلم بصيغة المؤنث.

لازم يتوفر على الأقل 5 نقط من اللي مكتوبين تحت دول عشان نقول إن دي شخصية الحديدية:

1- ممكن تعمل أي شيء (حرفياً أي شيء) عشان تتجنب إنها تترفض أو تتساب.

ترفض أو تتساب هنا بنقول عليها (Abandonment)..

واللي يرفضها أو يسبها ده ممكن يكون صديقة أو حبيب أو خطيب أو زوج أو حتى صاحب عمل يرفضها.

فكر في البنت اللي فعلياً ممكن تبلع شريط دوا عشان تنتحر لو خطيبها قالها نفرکش..

2- التطرف الشديد في كل علاقاتها الشخصية (أصدقاء - أهل - زوج)..

إما حب شديد وتعلق زائد وإما كراهية وعداوة توصل لحد الحرب!

3- عدم استقرار الهوية..

الشخصية الـ Borderline دائماً مش عارفة هي عايزة إيه؟.. عايشة دائماً في حالة من الفوضى العاطفية. مفيش أي شيء واضح وكله متلخبط في كله.

4- الشخصية الـ Borderline ليها سلوكيات فجائية مندفعة.. خصوصاً لو اتعرضت لأي نوع من أنواع الضغط العصبي أو العاطفي.



فكر في البنت اللي لو اتضغطت (ممكن تكون زهقانة بس) تدخل أي موقع تتعرف على شباب.

أو تاكل بطريقة مش طبيعية.

أو تخرج تعمل شوينج وتصرف فلوس كتير في حاجات ملهاش لزمة..

5- نركز مع بعض في النقطة دي: ال Borderline أول ما تتعرض لضغط تلاقي فوراً في دماغها أفكار تدور حول الانتحار.. ونسبة كبيرة من الشخصيات ال Borderline بتحاول الانتحار فعلاً.

وحاجة تانية غير الانتحار، الشخصية دي بتحاول تؤذي نفسها عمدًا.. أكثر صورة من صور الأذية دي هي إنها تجرح نفسها.. تجرح نفسها بجد.. بسكينة أو موس.. (زي الصورة كده).. ويمكن دي الحاجة المميزة جداً في تشخيص الشخصية ال Borderline

في حالة الجروح دي مش بيكون قصدها الانتحار.. بيكون قصدها (لا شعوريا) استخدام الألم الجسدي عشان تغطي على الألم المعنوي!

الشخصية ال Borderline شخصية حساسة جداً جداً للألم المعنوي والضغوط العصبية لدرجة إنها تلجأ للألم الجسدي الشديد كطريقة لتشتيت العقل عن المشكلة المعنوية!!

6- الشخصية ال Borderline ممكن تنفجر من الغضب بدون أي سبب كافي.. أقل شيء ممكن تلاقيها انفجرت في غضب خارج نطاق التحكم.. وممكن خلال نوبة الغضب دي، تخسر أي حد بدون أي اعتبار لأي شيء.

7- ونركز مع بعض تاني: ال Borderline ساعة الضغط العصبي الشديد

(سواء حزن أو غضب أو أي شعور سلبي قوي) ممكن يجيلها احساس رهيب
بعدم الأمان وإن الناس بتتأمر عليها.

وحاجة كمان مهمة جداً: ساعات تحس أعراض كده زي ماتكون بتتفرج
على نفسها من بعيد!

كأنها مثلاً اتقسمت شخصيتين وواحدة منهم طلعت برة وبتتفرج على
الشخصية الأولى..

الأعراض دي بتحصل للناس اللي بيعملوا ما يسمى بالإسقاط النجمي
وبيتوهوا إنهم دخلوا عالم موازي مثلاً!

..الأعراض دي اسمها (Dissociative Symptoms)..

ازاي ال **Borderline** بقت كده؟

تعالوا نمسك القصة من أولها..

كالعادة العلم بيقول إن في دور للجينات، لكن أنا شخصياً رأيي إن جزء
الجينات مش هيشغل غير لما يتوفر له البيئة المناسبة..

إيه هي بقى البيئة المناسبة لل **Borderline** ؟

- لما الأب والأم يحطوا مطالب وتوقعات كبيرة على الطفل من سن صغير
(زي مثلاً التزام بسلوك معين - درجات معينة في المدرسة في ابتدائي) ولو
الطفل خالف توقعات الأب والأم، يتم عقابه.



في مرة معلمة بعثتلي عن طالب متفوق عندها في 3 أو 4 ابتدائي مش
فاكر .. بينعاقب "بالضرب" لو نقص درجة في أي مادة من المواد!!

- لما الأب والأم مايسمحوش للطفل بأي نوع من أنواع التنفيس العاطفي
أو النفسي.

يعني إيه؟

كل ما الطفل يعبر عن ضيقه بأي صورة، يقوم الأب أو الأم يطنشه تمامًا
أو يعاقبه عقاب شديد.

اللي بيحصل إن الطفل بيسكت ويكتم عشان يتجنب العقاب.

بعد شوية الطفل ينفجر وتصرف مش طبيعي فيه أذية لنفسه.. وساعتها

بس الأب أو الأم يدوله اهتمام وحنان!

يرسخ في العقل الباطن للطفل إن احتياجاته العاطفية وال نفسية لن يتم

الالتفات ليها إلا بالانفجارات النفسية والتصرفات العنيفة اللي فيها أذى ليه.

- لما الأب والأم يكون تهديدهم وعقابهم دائماً بالحبس والرفض والمقاطعة

العنيفة للطفل (واحدة مرة قالتلي إن جوزها حبس ابنها اللي عنده "سنتين" في

أوضة وقفل عليه بالمفتاح لمدة ساعتين)..

ده بيخلي الطفل حساس جداً جداً لأي حاجة فيها رفض من الناس ليه..

سواء الرفض ده في علاقة اجتماعية أو عاطفية.. وبيكون رد فعله دائماً عنيف.

الشخصية الـ Borderline غالبًا بتكون شخصية ملفنة للنظر وجذابة.

بتقرب منك أوفر في وقت قصير..

ولو حسنت منك بأقل اهتمام هتلتزق فيك حرفيًا!

وبعد كده لو حسنت منك بأي نوع من أنواع عدم الاهتمام حتى لو كان مش قصدك (كنت في الحمّام مثلا وماردتش على مكالمة أو رسالة منها)، بيتحول حبها وعشقها الشديد لك إلى كراهية ورغبة في تدميرك!

الشخصية الـ Borderline ممكن تشتكيك شكوى رسمية أو جنائية على أتفه الأسباب.

أغلب المدمنين شخصيات Borderline.. لأن المخدرات بتوفرهم حاجتين:

- هروب من الواقع ومن الألم النفسي

- تدمير للذات

ازاي نعالج الـ Borderline؟

مش أنت اللي هتعالجها.

وديها لأخصائي نفسي "شاطر" وبلاش تحاول أساسًا..



الشخصية الخامسة:

في نكتة قديمة أوي بتقول إيه:

اتنين ماشيين في الصحرا وتايهين بقا لهم كام يوم وخلص هيموتوا..

فجأة لقوا مصباح علاء الدين!

المهم دعكوا المصباح طلعلهم واحد جني وقا لهم شيبك لبيك..

وبعد التعارف، قالمهم إن كل واحد فيهم ليه طلب واحد فقط لا غير..

أول واحد كان خلاص منهار ومعندوش أمل في الحياة..

وبمنتهى البر وبصيرة اللحظات الأخيرة قال للجني والدموع في عينيه:

- طلبي الوحيد إني أشوف أمي قبل ما أموت..

التاني برضو كان منهار وييموت، بص للجني وقال:

- طلبي الوحيد إن الواد ده مايشوفش أمه!

النكتة بتعبر عن نوع الشخصية اللي هنتكلم عنه دلوقتي..

الشخصية ال Passive Aggressive

شخصية كارهة للغير عمومًا ولأبي خبير ممكن يجي للغير.. ويتعبر عن هذا

الكره بتصرفات وسلوكيات سلبية كيدية بدون عنف ظاهري.

عشان نقول على شخصية إنها passive aggressive، يبقى لازم تتميز

ب ٤ صفات من الصفات التالية:

١- مش ملتزم بأي واجبات اجتماعية أو وظيفية أو منزلية لأنه شايء انه اعلى من الحاجات الحقيرة دي.. وبالتالي دائما يطنش ويأجل..

٢- معترض دائما على أي شيء ويتبسط ويتكيف أوي لما يسخر ويسفه من رموز السلطة في حياته (أبوه أو امه - مديره في الشغل - الدكاترة بتوع الجامعة- وهكذا...)

تلاقيه دائما يتريق عليهم ويتهمهم بالتخلف لانهم مش فاهمين كلامه ولا تصرفاته ولا عمرهم هيفهموا..

٣- حاطط على وشه تعبير كئيب أغلب الوقت ويستمتع بالخلاف والجدال..

يجي واحد يقوله مثلاً:

- الجو بقاله كام يوم حر أجوي.. اخيرا اتماردة اتظبط شوية!..
يرد عليه:

- جو ايه يا ابني بس!!.. إيه التفاهة اللي أنت فيها دي!.. إحنا أيام زفت امتحانات وأنت تقولي الجو!

و لو واحد تاني قاله:

الواحد قرفان ومخنوق يا أخي من الامتحانات الزفت دي!
يرد عليه:

ماتبطل بقى السلبية دي!.. حاول تبقى إيجابي مرة واحدة في حياتك وتستمتع بالجو الجميل يا سلبي يا متخلف!



- ٤ - شايف إنه مش واخد حقه وإن الناس مش بسهولة بتفهمه.
- ٥ - دائماً تحس في كلامه بقليل من الحقد والحسد لأي حد متميز أو أي حد ربنا كرمه بأي حاجة..
- ويحاول يقلل من شأنهم وشأن نجاحهم ويحبطهم..
- ويبقى منشكح داخلياً جداً لما ينزع بسمه أو ضحكة من على وش حد ويشوف بدالها غيظ وقهر..
- واحدة مثلاً تشتري جزمة وشنطة ماركة وفرحانة بقي وكده..
- تيجي واحدة passive aggressive تقولها مثلاً:
- إيه ده! انتي جايباهم ب ١٥٠٠ جنيه؟! .. ده سهى بنت خالتي جابت زيهم بالظبط وبالمللي من نفس المحل في ال sale ب ٢٠٠!
- أو
- هما مش وحشين.. بس انتي محتاجة تخسي جامد عشان الألوان دي مش بتليق على التخان!..
- مثال تاني:
- واحدة اتخطبت لمهندس مثلاً وفرحانة وكده..
- تيجي واحدة passive aggressive تباركلها، تقوم تقولها:
- أخيراً!!!! اتخطبتي!
- أو

- ما لقيتيش غير مهندس! .. دول بيشتغلوا طول اليوم ولا هتعرفي هو فين ولا بيعمل إيه!

أو

- وهو ماخطبش واحدة دكتورة ولا مهندسة زيه ليه؟

أو

- ربنا يتمملك بخير ومايطفش زي خطيبك الأولاني!

لاحظوا معايا إن التعليقات دي (ظاهريا) هدفها مصلحة الشخص وبتاع..

لكن في الحقيقة هي تعبير عن (Resentment) أو احتقار وكرهية من الشخص ال **passive aggressive** للمستمع.

٦- دائما بيشتكي من سوء حظه الفطيع وازاي الأمور بتمشي مع كل الناس إلا هو..

٧- دائما نفسيته تتأرجح بين إحساس التمرد والرفض، وبين الندم على تصرفاته..

ليه ال **passive aggressive** بقى كده؟

في تفسيرين.

التفسير الأول:

عنده صراع جواه بين الاعتمادية والاستقلالية، بيخليه حاسس أحيانا بالاحتياج لبعض الناس والاستغناء عن البعض..



وده بيخليه حاسس بالاحتقار ناحية اللي مش محتجهم لأن مالمش لزمة في وجهة نظره..

وبيكون حاسس بصفة عامة إن معظم الناس أغبياء مايستاهلوش.

بيكون برضو غالباً كاره لنفسه وللحياة وعشان كده مش عايز يشوف حد حواليه مبسوط حتى لو انبساط بسيط.. بس في نفس الوقت مايقدرش يقول كده صراحة.

الصراع ده بيولد غضب مستمر مكتوم جوة الشخص ال -passive aggressive ده وبيطلع على شكل كلام سخييف وردود محبطة.. ظاهرياً كلامه عادي ومش عنييف، لكن معنى كلامه دائماً بيكون هجومي خفي من تحت لتحت..

التفسير الثاني:

التفسير ده قاله اتنين..

واحد اسمه Oldham والتاني اسمه Morris..

وقايم على شيء اسمه Leisurely Style

والتفسير ده ببساطة بيقول ان الناس ال passive aggressive مقتنعين انهم "يستحقون افضل من ذلك بكثير"

وانهم لازم يبقوا مرفهين ومن حقهم يعيشوا حياة أحسن من أي حد بس من غير تعب ووجع دماغ..

يعني مش عايزين حد يطالبهم بحاجة مش على مزاجهم..

هما يعملوا اللي على مزاجهم وبراحتهم وعلى مهلهم أوي في كل حاجة..
بس في نفس الوقت ياخدوا مقابل عالي للي بيعملوه.
جدير بالذكر إن ال passive aggressive مش شايف نفسه غلطان ولا
عنده أي مشكلة.

وغالبًا بيكون إنسان مش محبوب من معظم الناس اللي حواليه..
وهو بيفسر ده إنهم أقل من مستواه عشان كده سابوه، أو إنهم أغبي من
إنهم يكونوا حواليه وفي حياته.

نتعامل ازاي مع الشخصية ال passive aggressive؟
ماتسمحش للشخصيات دي تمتص طاقتك الإيجابية ويجرقوا دمك..
إوعى تشاركهم أي خبر حلو أو تشاركهم فرحة في حياتك أو تناقش معاهم
طموحك..

لأنهم هيبوظوا عليك فرحتك بأي تعليق قدر محبط سخيف..
أفضل شيء هو التجاهل التام.. طب لو مش هينفع؟
يبقى تتعامل معاهم بالورقة والقلم وحقى وحقك..
لأنك لو عاملتهم برقي وعتاء وشياكة، هيحسوك إن ده واجب عليك
أساسًا وغضب عنك كنت لازم تعمله..

مواصفات الشخصية السيكوباتية:

١- عدم الإحساس بأي نوع من أنواع الندم أو الذنب أو الضمير أو محاسبة النفس.. ممكن يأكل كبد وقوانص بتاعت طفل صغير ويهضم بعدها ب ماونت ديو ويجبس بحجر سلوم عالقهوة عادي جداً.

٢- كذب كذب كذب.

السيكوباتي بيكذب للاستمتاع.. هواية محببة.. مش لازم يكون في مبرر للكذب.

الكذب بالنسبة له رياضة زي المشي والجيم كده.

٣- مخالفة القوانين وعدم الانصياع لأي أعراف أو أديان بيسبيلهم سعادة... ٧٥٪ من المجرمين اللي في سجون العالم شخصيات سيكوباتية.

٤- مايجبوش يفكروا أو يخططوا خطوة واحدة قدام.. المنعة اللحظية هي الدافع المفضل لأفعالهم (Impulsivity)

الشخصيات السيكوباتية كمان مايعرفوش يصبروا عشان ياخدوا حاجة كويسة (يذاكر ويتعب مثلاً عشان ينجح آخر السنة).. هو عايز يلعب ويتمتع دلوقتي.

(Inability to delay gratification)

٥- عادة يفشلوا في أي حاجة محتاجة التزام (عمل - علاقات)

٦- ماهمش أي علاقات شخصية قوية إلا لو كانت علاقة استغلالية.

٧- مش كل السيكوباتيين مجرمين.



في منهم أذكاء كثير يعرفوا يخالفوا القانون ويكسروا القواعد والأعراف من غير ما يتفقشوا أو حد يمسك عليهم حاجة..

٨- شخصيات جذابة براقا وغالبا عندهم (Charisma) عالية بيستخدموها في خداع الضحية والسيطرة عليه.

٩- يميلوا للتصرفات الخطرة بدون مراعاة سلامة الآخرين ولا حتى سلامتهم الشخصية.

فكر في اللي بيعملوا خمسات وعرز في وسط صلاح سالم أو الدائري أو الاتوستراد بمنتهى الاستمتاع وسط الناس.

فكر في اللي بيضربوا نار في الافراح بدون مراعاة ان ممكن رصاصة ترشق في دماغ إنسان تفلقها نصين.

١٠- أي نوع من العقاب أو العواقب لا يؤثر في الشخصية السيكوباتية إطلاقاً.. لأنه ببساطة معدوش لا قلب يخشع ولا ضمير يوخز ولا إحساس يتألم.

ازاي السيكوباتي بقى سيكوباتي؟

في عوامل وراثية مهمة نص ونص، وفي عوامل بيئية وتربوية مهمة جدا..

ازاي؟

- وجود العنف المستمر في البيت (مش هتفرق مين بيضرب مين) بينشط الجزء السيكوباتي عندنا كلنا..

- الفقر والحاجة مع غياب الدين والقدوة الحسنة..

- المعاملة الجافة الخشنة وغياب الحنية..

لو في طفل عنده استعداد يبقى سيكوباتي، بالضرب والعنف والقدوة السيئة وضرب الأم، نضمن إنه هيكون سيكوباتي..

وممكن بالحنية والبيئة الصحية اللي مافيهاش عنف وفيها دين وقدوة حسنة مايقاش سيكوباتي حتى لو عنده استعداد..

جدير بالذكر إن نسبة وجود السيكوباتيين في الدنيا هي ٣,٨٪

يعني من كل ١٠٠ شخص حواليك، ٤ منهم غالبًا هيكونوا سيكوباتيين..

وجدير بالذكر بقى إن أي محاولات علاج نفسي أو مجتمعي مع السيكوباتي مش بس مش بتجيب نتيجة، لأ دي بتخليه أكثر مهارة في الإجرام.

ليه؟

لأنه بيتعلم ويعرف هو مطلوب منه إيه عشان يبان طبيعي؟

وطبعًا بمنتهى البساطة بيمثل الدور المطلوب منه ببراعة وحنكة واقتدار ويستخى ومايانش سيكوباتي..

المفاجأة بقى إن في ٢٥٪ من السيكوباتيين بيتعدلوا لوحدهم كده لما يكبروا شوية في السن (بعد ال ٤٠)



نتعامل ازاى مع السيكوباتي؟

أول حاجة ياريت تنفذ بجلدك..

طب لو حضرتك أم وابنك أو بنتك سيكوباتيين؟

حاوي تكوي حنينة معاهم وبلاش الضرب المستيري المتخلف..

وبلاش طرق العقاب القذرة اللي ابليس نفسه يتكسف منها..

وبالنسبة للأزواج اللي بيضربوا زوجاتهم وعيالهم كنوع من أنواع الترفيه

العائلي، أحب اقول ل حضرتك أنك بتري سيكوباتيين صغيرين.. ولما يكبروا

ويبقوا سيكوباتيين كبار، أنت أول واحد هيطلعوا عينه!..

الجزء الثالث: مقالات وقصص قصيرة



(6)

دبدوبي!

غاب عنها يوماً طويلاً..

ولما عاد منهكاً مستهلكاً، طلبت منه طلباً واحداً..

لم تطلب مالاً أو هدايا..

لم تطلب كلمات حب وغزل..

بل طلبت منه طلباً أدهشته بساطته..

طلبت منه أن يحضنها!

طلبت منه أن تستشعر ضمة ذراعيه واستكانة جسدها بينهما..

ولم تكن تلك هي المرة الأولى التي تطلب منه زوجته أن يضمها ولو في

صمت..

وبين ذراعيه أحس استكانتها ورضاها وأمنها، كاستكانة رضيع التقم صدر

أمه..

وعلى صدره، هدأت طبول قلبها واستراحت أوتار ذراعيها وتفككت

شداؤها.



وبعد برهة، تساءل الزوج العائد عن سر عشق النساء للإحتواء الجسدي..

فكما رأى من زوجته مراراً، هو عشق "احتياج" وليس عشق "رفاهية"

بعد المقطوعة اللطيفة الرومانتيكية التأهيلية اللي فوق دي،

هنتكلم في المقال ده عن الحضن!

الموضوع فعلاً مثير للإنتباه..

كلنا ملاحظين إن الأطفال (سواء ولاد أو بنات) بالأضافة للبنات الكبار
والستات، عندهم احتياج عالي للأحضان بطريقة مش طبيعية..

وآن الآوان بقى إننا نشوف العلم بيقول إيه في الموضوع ده..

سنة 1958، في راجل محترم اسمه: (Harry F. Harlow) في جامعة
ويسكنسون في أمريكا، قرر إنه هيدرس فوايد "الحضن" عند الببيها بتاعت
نوع من أنواع القرد اسمه (macaque monkey) لقوا إن في تشابه
بينه وبين الرضع من بني آدم في بعض السلوكيات..

الراجل ده عمل إيه؟

خد القرد اللي لسه مولودة من أمهاتهم الطبيعيين وعملهم نوعين من
الأمهات الصناعية:

نوع حديد وسلك من غير أي بطانة إسفنجة أو غطا.. ونوع تاني متغطي
بسفنجة وناعم.. وخلي النوعين أد بعض في الحجم بالظبط زي الصور كده..

الجميل بقى في الراجل العظيم بارلو ده إنه خلى الأم السلك الناشفة متوصل بيها بيرونة عشان تأكل القرد، والنوع التاني الطري الناعم المتبطن مش متوصل بيرونة..

يعني من الآخر: نوع ناشف بيقدم غذاء بس ونوع طري بيقدم إمكانية إن القرد الصغير يحضنها!

بارلو اكتشف إن القرد الصغير بيروح للأم السلك يرضع بس لكن معظم الوقت بيقضيه يحضن ويتمسح في الأم المتبطنة!

ولما كان بارلو بيعمل أي صوت مخيف للقروود الصغيرة، كانت فوراً بتجري تحضن الأم المتبطنة..

نيجي بقى للكبار وفوايد الحضن العلمية.

على مدار السنوات تم التأكد من الحقائق التالية:

1- الحضن أو البوسة من أو إلى شخص بنحبه حتى لو لوقت بسيط بيرفع هرمون ال (Oxytocin)

الهرمون ده بقى حكاية!..

لقوا إن مستويات ال Oxytocin العالية في الجسم بتخلي الإنسان حاسس بالحب والثقة في الشخص اللي قدامه وحاسس بالأمان والقرب.. وعشان كده الاسم الشائع والمتداول لهذا الهرمون هو ”هرمون الحب“

جدير بالذكر إن في دراسات ربطت مستويات ال Oxytocin بعدم الخوف من الموت.. ومستوياته بتعلى عند الناس الكبار مع التقدم في العمر (عشان

كده جدو وتيتة بيكونوا حنينين أكثر من أبوك وأمك)

و جدير بالذكر برضو إن في نوع فئران اسمه (Prairie vole) لقوا إنه فصيلة الفئران الوحيدة اللي الذكور بتاعتها (Monogamous) - يعني بتفضل مخلصه للإناث طول العمر وتساعد في تربية العيال وكدة - ولما درسوهم أكثر عرفوا إنهم محلصين كده عشان عندهم مستويات عالية من هرمون الـ Oxytocin .

2- الحزن والتلامس الجسدي يقلل هرمون الـ Cortisol اللي لما بيعلى بيكون مرتبط بأعراض التوتر والضغط العصبي.. وعشان كده الأسم الشائع للـ Cortisol هو: "هرمون التوتر"

3- في عدة دراسات لقوا إن الأشخاص اللي أهلهم لم يحضنوهم كفاية وهما صغيرين، بيكونوا أكثر توتر وأقل قدرة على تحمل الضغط العصبي لما يكبروا ويدخلوا في علاقات مع آخرين.

المفاجأة بقى يا جماعة إن التأثيرات بتاعة زيادة الـ Oxytocin وتقليل الـ Cortisol مش محتاجة حد معين هو اللي يحضن! (أكيد طبعاً عند البشر الحزن هيبكون أحسن بكثير جداً لو من شخص بنحبه أو قريب منا)

علمياً أي حزن من أي حد هيادي الغرض (فكر في لحظات الكوارث أو الأزمات الشديدة أو الفرحة الشديدة ازاى ممكن 2 مايعرفوش بعض يحضنوا بعض).

وعشان الكلام مايتفهمش غلط من الشباب الطايش، في عالمة مشهورة اسمها (Temple Grandin) كانت مصابة بالتوحد ومش بتقدر تتواصل مع أي مخلوق جسدي ولا حتى أمها.

من كتر احتياجه لحضن من أي حد أو أي "شيء" يضمها ويحضنها،
اخترعت "حضانة"!!

اخترعت بتاعة كده أد التلاجة أو الدولاب، تاخدها بالحضن وتدوس
على البدال تقوم تاخذك هي كمان بالحضن وتضم عليك بدراعين خشب
ومتبطين.. وكل ما ضغطت البدال أكثر كل ما حضنتك أكثر.

هنختم المقال بشوية توصيات عملية:

- احضنوا عيالكو الصغيرين كتير، والكبار كمان وبالذات البنات،
ماتتكشفش يا بابا تحضن بنتك الكبيرة حتى لو متجوزة ومخلقة.. انت ماتعرفش
الحضن ده ممكن يحسسها بشعور حلو أد ايه.

- في شعرة بين ال Oxytocin والمياصة السخيفة.. ياريت مانقطعهاش..

- كفاية بقى تريقة على الشباب الخاطين اللي بتشيل على قلبها دباديب
في الفالانتاينز وأعياد الميلاد وتديها للبنات.. دي ناس بفطرتها عرفت مصاحتها
فين.. الدبدوب ممكن ينقذك من خناقة تنكد عليك يومين تلاتة.

- لو حد يا جماعة يعرف حد في الصين، محتاجين نصنع دبدوب كبير بحجم
بني آدم كده.. ويكون بيحضن ودراعاته كبيرة.. وياريت لو في إمكانية إنه يكون
ليه بطارية بتتشحن.

- لما الصين تصنع الدبدوب اللي بيحضن، هات لمراتك دبدوبين.

واحد في ال Living عشان لما يكون في ماتش تسيبك تتفرج وتتلهي في
الدبدوب، وواحد في المطبخ عشان لما المواعين تكبس عليها وتبدأ تعيط.



(7)

الانتصار القصصي

في عشرينيات القرن العشرين، حصل كساد اقتصادي وأزمة كبيرة في امريكا..

وناس انتحرت وناس اترفدت من شغلها وناس اترمت في الشارع..

بعدها بكام سنة واحد في ولاية أوهايو ابتكر شخصية سوبرمان..

الرجل الخارق اللي يقدر يعمل أي حاجة..

في الوقت ده طبعا مكانش في إمكانيات يعملوها فيلم..

لكن جه واحد رسام كاريكاتير وحول الشخصية لرسومات..

قصص سوبرمان المصورة انتشرت في جريدة وبقت كل الناس تقرأها..

ف تحليل لانتشار قصص سوبرمان، الأمريكان نفسهم قالوا ان انتصار

سوبرمان القصصي عوض انهزام الشعب.. ادا لهم شعور بالانتصار ولو قصصي

واهم.

واحد هيسأل ازاي؟؟

أقوله إن النَّفس البشرية العجيبة بتتوحد مع الخيال وتعيشه جواها..

عشان كده لما نقرأ رواية أو نشوف فيلم ويأثروا فينا بنحس بشعور داخلي كويس.. عشان بتتوحد مع ابطالها ونعيش الإحساس اللي بيوصلهولنا الكاتب.

نيجي بقى لشخصيات إبراهيم الأبيض وعبد مودة وناصر الدسوقي وكل هؤلاء الشخصيات اللي ظهرت في الإعلام المصري في العقد الأول والثاني من القرن الواحد والعشرين.

أشك طبعًا إن منتجي هذه الأفلام فاهمين الكلام اللي فوق بتاع الانهزام الداخلي والانتصار القصصي والتوحد مع الأبطال وكده.. كل اللي همّ عملوه إنهم قدموا للمشاهد الجمعان وجبة رديئة لكنها مليانة بحارات انتصار قصصي.. في ظل جوع الانهزام، كانت الشخصيات دي ملجأ لينا كلنا عشان نشعر بانتصار قصصي..

الفرق إن عبدة مودة وناصر الدسوقي مش بيطيروا ولا بيطلّعوا أشعة إكس وليزر من عينيهم..

عبد مودة وناصر الرفاعي معاهم سلاح أبيض وبنادق آلي وبيقتلوا ناس حقيقيين وبيغتصبوا حق الغير تحت مظلة ظلم المجتمع..

الولد المراهق اللي نازل يتحرش في العيد والبننت اللي لابسة فيزون مبتدل والشاب اللي لف كام چوب حشيش وضرب كام ازازة بيرة توحدوا مع أبطال الانتصار القصصي عشان يداروا انهزامهم الداخلي..

منتجو هذه الأفلام والمسلسلات بتوع بيزنس.. والتوحد مع البلطجية بقى مطلب شعبي حاد وبيحيب فلوس.



لنفس السبب نجح فيلم زي "هييتا" ومن قبله الرواية وسط شريحة عمرية صغيرة نسبياً.. توحدوا مع الأبطال وأكلوا وجبة رومانسية مركزة على جوع عاطفي قارص.

لنفس السبب توحدت الشريحة اللي أعلى ثقافياً مع الأفلام الأمريكية وبقى عادي نبقى **couples** ونصاحب ونمارس حرية هرمونية وعقائدية واحيانا الشذوذية.

كلامي مش نقد..

كلامي تحليل..

ليه؟؟

عشان لما تلاقي نفسك توحدت مع بطل أي عمل أدبي أو فني تبقى "فاهم" إيه اللي بيحصل جواك..

(8)

سيكولوجي البيتفور

- سراج (بينده): ليلى..

* (بترد من جوة): أيوة يا سراج!؟

- تعالي شوية.

* يا سراج مش قادر تستحمل يوم واحد مع سارة؟ أصبر انا لِسَّه قدامي
أربع خمس ساعات على الاقل!

- يا حبيبي عايز أتكلم معاكي شوية.

* يا سراج عشان خاطري بس خلي قاعد مع سارة لحد ماخلص اللي بعمله!

- يا ليلى أرجوكي محتاج أتكلم معاكي!

* حاجة مهمة يعني؟؟

- يا ليلى طول رمضان واحنا مش عارفين نتكلم!

انتي طول الوقت يا نايمة يا في المطبخ!

نفسى أتكلم مع مراي شوية.. نفسى نقعد نتفرج على فيلم سوا!



*مين اللي بيتكلم ده!!!.. مش سراج جوزي ده!

عايز تقعد تتفرج معايا على فيلم؟

لا استنى بقى طالعالك!

*ليلي بتطلع من أوضة النوم على وشها ابتسامة عريضة والرولو (رول أون)

عامل هالة من البلاستيك حوالين راسها*

*انا جيت اهو!.. كمل كنت بتقول إيه؟

- انتي كنتي بتعملي إيه جوة كل ده؟!

*حاجات ستات ماتشغلش بالك، كمل بس كنت بتقول إيه؟

- كنت بقول إني عارف ايني مقصر في حقلك يا ليلي.. ومش عايزك تفتكري

ايني مش شايف ومش مقدر اللي بتعمله مع سارة.. والله عارف انتي بتتعي

أد إيه..

* (بترفع حاجب): عايز إيه يا سراج انجز خليبي ادخل اكمل عشان ألحق

أخلص قبل صلاة العيد!

- شُفتي؟

مش بتديني فرصة اقولك كلام حلو!

دائماً كده تصديني!

* (بتبتسم بجنينة): طب ماتزعلش.. بس بصراحة حسيت انك عايز حاجة

أو زهقت من القعدة مع سارة وعايز تنزل تسهر مع اصحابك عشان اتحادرة

الوقفة..

- يا حبيبي مش عايز حاجة.. بس قعدتي مع سارة طول اليوم خلتنني اشوف انتي بتتعي معاها أد إيه..

بجد يا سراج!

- أبوة بجد والله يا حبيبي..

*يااه.. أهى دي أجمل عيدية والله يا سراج!

- ربنا يخليكي ليا يا حبيبي.. وأنا آسف إني ماقدرتش أشارك معاكي في تنضيف البيت.. انتي عارفة الشغل كان عامل ازاي آخر كام يوم في رمضان.

*عارفة ومقدرة يا حبيبي ربنا يخليك لينا يارب!

وكفاية إنك رضيت تقعد بسارة انهاردة والكلمتين دول.

- لا يا ليلي بجد أنا حاسس بتأنيب ضمير لأنيّ برجع من الشغل مش بساعدك ورامي حمل العيال كله عليك!

*يا حبيبي ما أنت بتتعب علشان مين؟.. ماهو عشاننا برضو.

- بجدك يا ليلي والله.. وعارف إني بقالي كتير ماقولتكيش بجدك أد إيه.. بس إوعي تشكي لحظة في حي ليكي مهما الظروف شغلتنني عنك.

* (بتروح تحضنه وتعمض عنيه): أنت مش متخيل أنا فرحانة دلوقتي أد إيه يا سراج!.. ياااه يا حبيبي!

- (ببمزح واحدة رولو على جنب كانت هتدخل في عينه): لما بشوفك مبسوة يا ليلي، بحس إن البيت كله مبسوط.. ربنا يديم عليك الانبساط يارب.



*انا مبسوطة طول مانت بتحبني وبتاخديني في حضنك كده.

- طب يللا يا حبيبي روحي خلصي اللي وراكي.

*لا خلاص انا هفضل قاعدة معاك يا حبيبي.. أبقي أكمل بكرة..

- طب عايزك تحضرينا طبق كحك وبيتيفور بقى من اللي عملتهم بإيدك
الحلويين دول وترصيهم رصة حلوة كده تفتح النفس زي بتوع المحلات نتسلى
فيهم واحنا قاعدين.

* (بفرحة): ماشي.. هفك الرولو واجيب الكحك وآجي..

(بتدخل تفك الرولو وترص طبق مليون كحك وبيتيفور وتحبيه وتقعد جنبه
على الكنبه)

* بعد ربع ساعة- موبايل سراج بيرن*

سراج (بيص على الشاشة): إيه ده؟.. عماد بيتصل دلوقتي ليه؟!

(بيرد على الموبايل)

آلو.. أيوة يا عماد ازيك..

فين؟

لأ مش هقدر آجي

لا لا مش هينفع..

مين؟

عبدالوهاب نزل من السعودية؟!

لا لا مش هينفع أنزل من البيت انهاردة..

خلاص سلملي عليهم كلهم..

تمام..

مع السلامة..

ليلي: أنا مش مصدقة! سراج جوزي ساب قعدة القهوة مع أصحابه يوم

الوقفه عشان يقعد معايا!!

سراج: برضو مش مصدقاني يا ليلي؟ يا حبيبي أنت معنديش أغلى منك

انتي وسارة!

ليلي: يا حبيبي يا سراج!

بعد ربع ساعة

ليلي: سراج.

سراج: أيوة يا روحي

ليلي: أنا ضميري بيأنبني!

سراج: ليه يا حبيبي؟

ليلي: عشان أنا عارفة أنت أد ايه بتحب قعدة اصحابك.. انزل روحلهم

واتبسط يا حبيبي..

سراج: لا يا حبيبي مفيش مشكلة.. اهم حاجة انتي تكوني مبسوطه!

ليلي: هكون مبسوطه لما تكون مبسوط.. يلا قوم أليس وروح لأصحابك..



(بيوسها بوسة خفيفة): انتي بجد؟!!

ليلي (بتضحك بدلال): أعمل إيه عشان أثبتلك إني بجد؟

سراج: تلفيلي طبق الكحك والبيتفور ده آخذه معايا وأنا رايح لعماد والشباب.

سراج في القصة دي استخدم بدكاء احتياج مراته للتقدير.. ولما حسنت بالتقدير الحقيقي، قدرت تفوت إنه هيسببها وينزل يسهر مع أصحابه من غير ما تتقمص وتنكد عليه.

(9)

مراقبة لصيقة (بارانويا)

- يووووو أووففففف!!.. موبايلي الزفت فصل شحن وهو في الشنطة!
البطارية الزفت دي!!

*طب يا بنتي عادي، مالك متترفة أوي كده ليه؟

- محمود زمانه بيتصل طبعًا وهبلاقي الموبايل مقفول هيعملي حوار ابن
تيت!!..

تعالى يا سمر ربنا يخليكي نقعد في اي مكان نشرب حاجة وأشحن الموبايل!
*خلينا نخلص بقى ونشترى الطرحة بالمرة قبل ما نقعد!

- معلى يا سمر ربنا يخليكي عشان محمود هينكد على اهلي لو الموبايل
فصل مقفول!

*يا منة كلها ساعة ونخلص!.. هو مش عارف انك مع صاحبك في المول
بتشترى حاجات؟!

- ايوة عارف ووافق بالعافية أصلاً!.. بس هو شكاك اوي!.. لازم يتصل
كل شوية يتأكد انا فين!



*انت مش مستأذنة من طنط!؟.. ايه علاقة محمود يوافق ولا ما يوافقش!؟

- و حياة ابوكي مش طالباكي انتي كمان!.. ماهو خطيبي!.. ولازم استأذنه قبل ماخرج!

*لازم ليه بقى، هو جوزك!؟.. طالما لسه في بيت أبوكي يبقى تستأذني من أبوكي!

- يا ستي مش دي المشكلة دلوقتي!

*أومال إيه المشكلة!؟!

- المشكلة اني عايزة كهربا!.. عايزة أشحن الزفت!

*انتي متوترة أوي من ساعة ماخرجنا يا منة!..

عشان محمود!؟!

- (بتوتر) أيوة عشان محمود!.. مش عايزة نتخانق على الموضوع ده.

* و تتخانقوا ليه!؟.. هو مش عارف انك في المول؟

-أيوة بس مش هيصدق إن الموبايل فصل شحن!

*مش هيصدق ليه؟

- هو كده!.. مش بيصدق حاجة إلا لما أديله دليل!

*إيه الهبل ده!.. دليل!؟!!.. وربنا كنت هقولك كلمة قبيحة!

- طب بطلي هري بقى وتعالى نشوف مكان أشحن فيه الموبايل!

*انتي بقيتي خنيقة أوي في لما بشوفك بعد ماتخطبتي!..

دائماً متوترة ومنتكدة في أي خروجة!

ما أنا متجوزة بقالي سنتين أهو ومفيش التوتر والقلق ده!

- انتي جوزك مش طبعه كده يا ستي!.. إنما محمود شكاك بدرجة فطبيعة!

*أقسم بالله لولا إنك صاحتي، ماكنتش هفتح بقي وياكش تولعي انتي
ومحمود.. بس كده أوفر أوي..

سوري يعني هو بيشك في ايه؟؟!!.. إنك بتخونيه مثلاً؟!

- (بضيق ونرفزة) بصي مش عايزة أتكلم في الموضوع ده!

بيقربوا من كافيه

*انتي حرة خلاص أنا آسفة.. تعالي نقعد هنا نشرب حاجة واشحني يا ستي
الموبايل!

منة بتحط الموبايل في الشاحن وتفتح الموبايل

منة: إيه ده!!؟

*ايه؟

- محمود اتصل ٣٦ مرة!!

*نهار ازرق، ٣٦!!؟

- ابوة!

* (بتضحك) بتهزري!!.. اتصل بيكي ٣٦ مرة!!؟

عشان كده الموبايل فصل طبعاً!

- (على وشك البكاء) انتي بتضحكي!.. مش هيصدق إن الموبايل كان في



الشنطة وما سمعتوش!

*مش هيصدق ليه!.. هو...

مويايل منة بيرن

*منة (بتوتر شديد): بيتصل اهو!..

(بترد عليه): آلو؟

- محمود (بغضب): كتي فين؟!.. بتصل بيكي مش بتري وبعدين

المويايل اتقفل!!!

* (بتوتر وخوف) ايوة انا آسفة والله.. المويايل كان في الشنطة واحنا بنلف

في المول وبنقيس حاجات وكدة وما سمعتوش..

- يا سلام واتقفل ازاى وهو في الشنطة!؟

* (بصوت ضعيف) والله العظيم فصل شحن!

- يا سلام!!.. وماروحتيش أي مكان تشحنيه ليه!؟

ممر بتتفرج على الموقف وهي متغاظة وعلى وشها علامات غضب

* والله والله ماخذت بالي غير من شوية ويادوب لِسَه قاعدين اهو وبشحن!

- انتي بتكذي!

**منة بتاخذ المويايل وتقوم تروح على التواليت عشان ماتعبطش قدام

الناس**

* (بتبدأ في العياط) والله العظيم ما بكذب يا محمود! عشان خاطري بلاش

خناق عشان مش عايزة أعيط قدام الناس!

- خاطرك إيه وزفت إيه!! لا انتي بتكذبي!.. وبلاش بقى الدمعتين وشغل التمثيل ده!!

*منة (و هي بتعيط): والله العظيم مش بمثل!.. والله العظيم ماكذبت!!
- لا بتكذبي وفاكراني اهل وهصدقك!!.. انتي بني آدمة كذابة ومايتوثقش فيكي!!

١٠٠ مرة قلتلك لما اتصل بيكي تردي على الزفت!!.. ومع ذلك برضو مارديتيش.. يبقى بتعملي حاجة مش عايزاني اعرفها!!

*منة (و هي لسه بتعيط): والله العظيم في المول مع سمر وماسمعتش الموبايل!!
- صوتك اتغير!.. انتي فين؟!!

* (بتعيط) روح التواليت عشان ماعيطش في الكافيه قدام سمر!
*في التواليت؟!.. انتي كذابة!.. قولي انتي فين؟!!

- (بعياط هستيري): والله العظيم في التواليت!.. والله العظيم في التواليت والله العظيم في التواليت!!

* (بغضب وصوت عالي) انتي كذابة!.. كذابة وخاينة!!..
على الأقل خليكي صريحة وقولي لي انتي فين ومع مين!!!

- (عياط هستيري ومش بتزد)
*مش قادرة تردي طبعًا!.. عشان خاينة وكذابة!!!

- (عياط مستمر) أنت بتعمل في كده ليه؟!.. حرام عليك!! حرام عليك!!
**سمر بتيجي ورا صاحبها التواليت وتشوفها بتعيط بحرقه وتقف لحظة

وبعدين تخرج تاني**



* (محمود بغضب) أنا اللي حرام عليّ؟! حرام عليّ عشان عايزك تبقي
محترمة ومش كداية؟!؟

- (عياط بحرقة شديدة) أنا مش كداية.. مش كداية!!

* لا انتي كداية وستين كداية.. وعلى طول بتكدي وتلاقيكي مقضياها
وفاكراني بقرون!!

(منة بتعيط ومش بترد)

**سمر رجعت وبتاخذ منة من ايديها تخرجها برة التواليت.. وبتاخذ الموبايل
من ييد منة المنهارة وتديه لشاب كان واقف برة وشكله مش فاهم حاجة**

- الشاب اللي مش فاهم حاجة ييمسك الموبايل ويحطه على ودنه: آلو.

* (محمود يبسمع صوت راجل يبشيط ويمنتهى الغضب يقول): كمان بتدي
الموبايل للحيوان اللي بتخونيني معاه؟!؟

وحياة امك هجيبك يا ابن ال *****!!!!

- الشاب: في إيه يا ابني أنت؟! أنت مين أصلاً؟!؟

*محمود: أنا اللي مين يا *** يا ابن ال *****!!!

منة لسه منهارة وبتعيط ومابتنطقش

- الشاب: أنت قليل الأدب ومش متربي!! (بيقفل السكة في وش محمود
ويتلفت لسمر: في إيه يا مدام؟؟ ومين الحيوان ده؟؟)

*سمر (بتاخذ الموبايل تشيل منه البطارية): حيوان بيعاكس صاحبتك كل
شوية والمرة دي انهارت زي ما حضرتك شوفت كده.. وكان لازم راجل يرد

عليه يوقفه عند حده.. أنا آسفة جداً إني حظيت حضرتك في الموقف ده.. أنا
متشكرة أوي إنك وافقت تيجي معايا!.. حضرتك أنقذتنا والله!

الشاب: بس ده كان بيتكلم كأنه يعرفكوا!

سمر: قلة أدب وبجاجة بعيد عنك!

الشاب: طب الحمدلله.. عموما خلوا بالكوا من ولاد الحرام دول!

سمر: أيوة طبعا!.. أنا متشكرة أوي..

الشاب بيمشي

سمر (بتطلع مناديل وتاخذ منة في حضنها وتمسح لها دموعها): نجيب أم
الطرحة عشان نروح بقي؟!!

لو أنت شكاك: اتعالج مش عيب

لو معقد وتعمل إسقاط وتطلع عقدك على بنات الناس: اتعالج مش عيب.

لو مقتنع إن البنات وحشة ومش مرتيبة: فركش الخطوبة مش عيب.

بس أبوس إيدك مش شغلتك تربيها عشان المفروض أهلها ربوها..

واوعى تنكد على ٢ ستات خارجين يعملوا شوبنج!!

