

توقف عن كونك رجلاً لطيفاً

خُطّة مُشَبَّهة لِإِدْرَاكِ بُنْيَتِكَ فِي الْحُبِّ وَالْجِنْسِ وَالْحَيَاةِ

تأليف
روبرت أ. جلوفر

ترجمة
محمد مصطفى



متلازمة الرجل اللطيف! ما العيب في كون المرء رجلاً لطيفاً؟ كيف يمكن أن يكون اللطف شيئاً بالغ السوء؟!

هذا المصطلح (الرجل اللطيف) هو في الواقع مصطلح مُضلل؛ فإن الرجال اللطفاء غالباً ما يكونون أي شيء عدا كونهم لطفاء.

لعلنا حتى الآن لم ننتبه كثيراً لوجود الرجل اللطيف، لكنه موجود في كل مكان:

- إنه القريب الذي يسمح لزوجته بإدارة الأمور.
- إنه الصديق الذي سيفعل أي شيء لأي شخص، لكن حياته تغرق في حالة من الفوضى.
- إنه الرجل الذي يُحبّط زوجته لأنه يخاف من الخلاف للدرجة التي لا يصلح فيها حل أي شيء أبداً.
- هو المدير الذي يخبر شخصاً بما يريد سماعه، ثم يغير موقفه لإرضاء شخص آخر.
- هو الرجل الذي يسمح للآخرين بالتعدي عليه لأنه لا يريد إثارة المشاكل.
- هو الشخص الموثوق الذي لا يقول "لا" أبداً، ولن يرفض طلب أحداً أبداً حتى إذا كان يتنقل عليه.

هو الرجل الذي تبدو حياته تحت السيطرة، حتى تنفجر الأمور فجأة، فيفعل شيئاً يدمر كل ما بناه.

يُمدد. جلوفر الرجال في كتابه بألية التعافي من متلازمة الرجل اللطيف. لقد أرشد مئات الآلاف من الرجال إلى كيفية التخلص من العار السام، وتهدة قلقهم، ومواجهة مخاوفهم، والتواصل مع الرجال الآخرين، واحتضان شغفهم وهدفهم، وتجربة النجاح في العمل والمهنة. كما تعلم هؤلاء الرجال أيضاً كيفية وضع الحدود، والتعامل مع الصراعات، وجعل احتياجاتهم أولوية، وتطوير علاقات مرضية. توفر التمارين الواردة أدوات عملية للعمل على التغلب هذه المتلازمة.

لا يُعلم الكتاب الرجال كيف لا يكونوا لطفاء. لكن بدلاً من ذلك، كيفية قبول جميع جوانب أنفسهم: قوتهم، وروح الدعابة لديهم، وشجاعتهم، وأهدافهم، بالإضافة إلى مخاوفهم، ونواقصهم، وأخطائهم، وجوانبهم الخشنة.

أن تكون رجلاً بحق، لا كما يريدك الآخرون

هذا الكتاب ليس كتاباً ذكورياً، بل كتاباً لإيجاد التوازن في الحياة. وليس للرجال فقط، رغم أنه مكتوب للرجال.



المحتويات

الموضوع	الصفحة
الفصل الأول: متلازمة الرجل اللطيف	٧
الفصل الثاني: صناعة الرجل اللطيف	٣٩
الفصل الثالث: تعلم كيف ترضي نفسك	٧١
الفصل الرابع: أعط الأولوية لاحتياجاتك	١٠٣
الفصل الخامس: استعد قوتك الذاتية	١٣١
الفصل السادس: استعد رجولتك	١٦١
الفصل السابع: أدرك بغيتك في الحب: استراتيجيات النجاح	
للعلاقات الحميمة	١٩٣
الفصل الثامن: أدرك بغيتك في الجنس	٢٢٥
الفصل التاسع: أدرك بغيتك في العيش	٢٦٥

الفصل الأول

متلازمة الرجل اللطيف

«أنا رجل لطيف. إنني من ألطف من ستصادف على الإطلاق»؛ هكذا استهل جايسون حديثه في أولى جلساته في العلاج الفردي بهذه المقدمة. هو طبيب علاج طبيعي في منتصف الثلاثينيات من عمره. وصف جايسون حياته بأنها «مثالية» باستثناء مشكلة رئيسية واحدة: حياته الجنسية. لقد مرت عدة أشهر منذ أن مارس هو وزوجته هيدر الجنس، ولم يبدُ أن شيئاً سيتغير قريباً.

تحدث جايسون بصراحة عن زواجه وأسرته وحياته الجنسية. كان رجلاً ودوداً، وبدا أنه يرحب بفرصة التحدث عن نفسه وحياته.

كل ما أراد جايسون هو أن يكون محبوباً. كان يرى نفسه شخصاً معطاءً بالغ الكرم. كان يعتز بقلّة تقلبات حياته وأنه لم

الفصل الثاني

صناعة الرجل اللطيف

لقد اختتمت الفصل السابق بالسؤال التالي: «لَمْ قد يبدو منطقياً لشخص أن يحاول إخفاء أو التخلص من بعض الجوانب في شخصيته محاولاً أن يصبح شخصاً مختلفاً عما هو عليه إلا إذا كانت هناك أسباب ملحة تدفعه لذلك؟ لماذا يحاول الناس تغيير ما هم حقاً عليه؟».

بعد قضاء سنوات في دراسة «متلازمة الرجل اللطيف» من كل زاوية ممكنة، ليس هناك إلا إجابة منطقية واحدة فقط لهذا السؤال: لأنه ليس لصبي أو رجل أن يحظى بالأمان أو القبول إذا كان على طبيعته. أن تصبح رجلاً لطيفاً هو وسيلة للتكيف مع المواقف التي لا يشعر فيها الصبي أو الرجل بالأمان أو القبول لكونه على طبيعته. بالإضافة إلى ذلك، الشيء الوحيد الذي قد يجعل الطفل أو الراشد يضحى بنفسه ويحاول أن يصبح شيئاً

الفصل الثالث

تعلم كيف ترضي نفسك

«أنا أشبه بحرباء»، هكذا صرح تُود، وهو رجل لطيف أعزب في الثلاثين من عمره. «سأصبح أي شيء أعتقد أن من أمامي يريدني أن أكونه لأحظى بحبه. مع أصدقائي الأذكاء أتصرف بذكاء وأستخدم مفردات كثيرة. في وجود والدتي، أظهر بمظهر الابن المحب المثالي. مع والدي، أتحدث عن الرياضة. مع الرجال في العمل ألعن وأسب . . . أي شيء يتطلبه الأمر لأبدو رائعًا. في قرارة نفسي، لست متأكدًا من هويتي الحقيقية أو ما إذا كان أي منهم سيحبني لما أنا عليه. إذا لم أستطع معرفة ما يريد الناس مني أن أكون، أخشى أن أكون وحيدًا تمامًا. بيد أن الطريف هو أنني أشعر بالوحدة معظم الوقت على أي حال».

الفصل الرابع

أعطِ الأولوية لاحتياجاتك

«أريدك أن تعلم أنني أشعر حقًا بالانزعاج تجاه ذلك الشيء الذي تحدثنا عنه الأسبوع الماضي».

بدأ لارس، وهو مدير تنفيذي مشحون بالقلق، جلسته الثانية من الاستشارة بهذا البيان. لقد جاء لارس لرؤيتي بتشجيع من زوجته. وذكر أنه كان، بشكل عام، مكتئبًا وغير سعيد منذ وقت طويل. في الأشهر الأخيرة، وجد صعوبة في النوم ليلاً وكان يعاني من الصداع النصفي بشكل منتظم. على الرغم من أن كل شيء في حياته بدا «جيدًا» -وظيفة جيدة، منزل لطيف، عائلة،.. إلخ- فإنه لم يبدو سعيدًا أبدًا.

في جلسة الاستشارة الأولى، أباح لارس أنه كان لديه تخیلات مستمرة حول «التخلي عن كل شيء» والاختفاء في مكان آخر من العالم. أشعرته هذه الأفكار بالذنب، لذلك احتفظ بها لنفسه.

الفصل الخامس

استعد قوتك الذاتية

في صباح أحد أيام السبت قبل بضع سنوات، كنت أنا وزوجتي إليزابيث منخرطين في مناقشة حادة حول شيء قمت به. ومثل العديد من مناقشاتنا، شعرت إليزابيث بالعجز عن إقناعي بإنكاري. وفي الوقت نفسه، شعرت بالاضطهاد ظلمًا. وأخيرًا، عندما وصل الجدال إلى ذروته العاطفية، صاحت إليزابيث بإحباط:

«إنك لست سوى امرئ واهن!».

غادرت إليزابيث الغرفة وانسحبت أنا إلى الحمام لغسل عيني.

بعد بضع دقائق من التفكير في الأمر، طرقت إليزابيث باب الحمام. افترضت أنها ستعود لمحاولة أخرى لطعن فريستها الجريحة. لكنها، بدلًا من ذلك، اعتذرت.

الفصل السادس

استعد رجولتك

على عكس المشاعر السائدة في العقود الأخيرة، فما زال مقبولاً أن يكون الرجل رجلاً. إن الرجال الذين ولدوا بعد الحرب العالمية الثانية عاشوا في فترة فريدة في التاريخ الغربي الحديث، حيث لم يكن دائماً يُنظر إلى كونك ذكراً على أنه أمر إيجابي. يرجع ذلك بشكل أساسي إلى تغييرين كبيرين في الأسرة والمجتمع في حقبة ما بعد الحرب: انفصال الأولاد عن آبائهم ونماذج الذكور الصحية الأخرى، وإجبار الأولاد على السعي لنيل استحسان النساء واعتناق تعريف أنثوي لما يعنيه أن تكون ذكراً.

نتيجة لهذين العاملين، بدأ العديد من الأولاد والرجال يعتقدون أنهم يجب أن يخفوا أو يقمعوا أي صفات ذكورية سلبية (مثل تلك التي كانت لدى آبائهم أو غيرهم من الرجال «السيئين»

الفصل السابع

أَدْرِكْ بغيتك في الحب:

استراتيجيات النجاح للعلاقات الحميمة

«أنا ضحية لاضطرابها».

استهل كارل، وهو رجل أعمال ناجح في منتصف الثلاثينيات، جلسته العلاجية الأولى بهذا التحليل لعلاقته مع زوجته دانيلا. على الرغم من أن طوله يزيد عن ستة أقدام وأنه يرتدي بدلة داكنة وربطة عنق، فإن كارل بدا كطفل صغير وهو جالس على الأريكة في مكنتي. كانت إحباطاته وعجزه بشأن علاقته الأكثر حميمة واضحة بشكل لا لبس فيه.

مع استمراره في الحديث عن زواجه، صار واضحًا أن كارل كان يشعر بالخوف من زوجته دانيلا. ادعى أنها «غاضبة

الفصل الثامن

أَدْرِكْ بَغِيَّتَكَ فِي الْجِنْسِ:

استراتيجيات النجاح لممارسة جنسية مُرضية

خذ كل ما كتب عن الرجال اللطفاء في هذا الكتاب: خزيهم، تضحيتهم بأنفسهم، سعيهم لنيل الاستحسان، قيامهم بعكس ما ما يُفلح، غموضهم، رعايتهم للآخرين، عقودهم المضمرة، سلوكهم المتحكم، خوفهم، عدم أمانتهم، صعوبة استقبالهم، علاقاتهم المختلفة، فقدانهم للطاقة الذكورية. الآن، ضع كل هذا في وعاء كبير، ورجه جيداً، ثم افتح الغطاء، وانظر بداخله، وستحصل على فكرة واضحة عن كيفية ممارسة الرجال اللطفاء للجنس. بالنسبة لهؤلاء الرجال، الجنس هو الجانب الذي تتجلى فيه كل تجاربهم في الهجر، والخزي السام، وآليات البقاء غير الصحية وتتضخم. أعتقد أنه من الآمن

الفصل التاسع

أدرك بغيتك في العيش

اكتشف شغفك، وهدفك في الحياة،
والعمل، والسلك المهني

- إذا لم تكن هناك حدود لحياتك :
- أين ستعيش؟ .
 - ماذا ستفعل في وقت فراغك؟ .
 - ما نوع العمل الذي ستمارسه؟ .
 - كيف سيبدو منزلك ومحيطك؟ .
- عندما تنظر إلى واقع حياتك، اسأل نفسك سؤاليين :
- أولاً : هل تصنع الآن الحياة التي تريدها؟ .
- ثانياً : إذا لم تكن كذلك، فلمَ لا؟ .

- قرر ما يبدو لك صحيحًا، ثم افعله.
- تقبل عواقب أفعالك.
- كن طيبًا مع نفسك.
- لا تدع أي شخص يعاملك بشكل سيئ لا أحد! أبدًا!
- توقف عن اللوم. الضحايا لا ينجحون أبدًا.
- فكر في «الوفرة».
- اخرج من المواقف السيئة بدلًا من انتظار تغيّرها.
- لا تفعل أي شيء في السر.
- واجه المواقف الصعبة والصراعات وجهًا لوجه.
- لا تتسامح مع ما لا يطاق. أبدًا!
- ابدأ الآن.
- كن مستعدًا للتخلي عما لديك لتحصل على ما تريد.
- استمتع. إذا لم تكن مستمتعًا، فهناك خطأ ما.
- التحكم وهم. تخلّ عنه. دع الحياة تجري.
- امنح نفسك مساحة للفشل. لا توجد أخطاء، بل تجارب تعلم فقط.
- لقد آن أوان حصولك على ما تريد. إن التحرر من «متلازمة الرجل اللطيف» سيمكنك من اكتشاف شغفك الحقيقي وإمكاناتك الكاملة. وبتحمل المسؤولية في بناء الحياة التي تحلم بها، يمكنك أن تصبح كل ما كان مقدرًا لك أن تكونه.