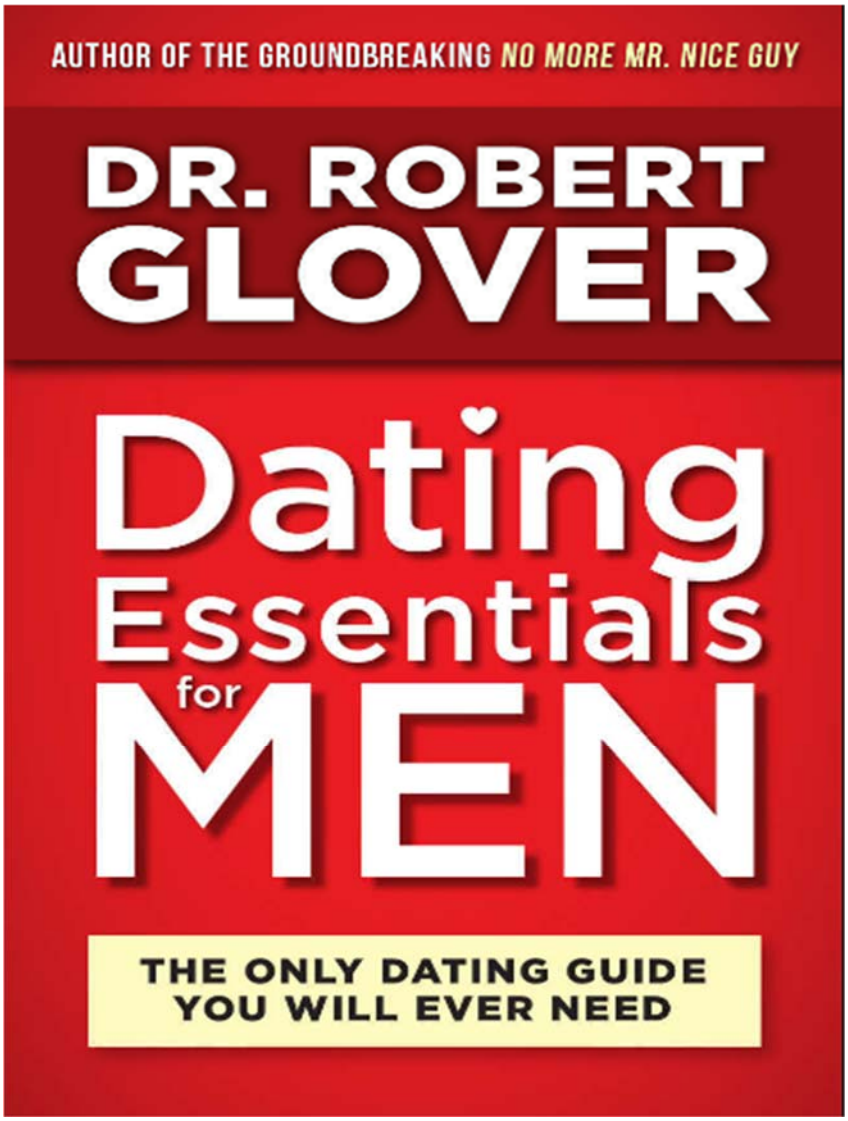
أساسيات المواعدة للرجال

د. روبرت غلوفر

ترجمة: علا رجب



إخلاء المسؤولية المهنيّة

على الرّغم من أنّك قد تجد المعلومات، المبادئ، التطبيقات والإشارات الواردة في هذا الكتاب مفيدة، إلاّ أنّها مُقدّمة على أساس أنّ المؤلّف لا يشارك في تقديم مشورة طبيّة، نفسيّة، عاطفيّة أو جنسيّة محدّدة. ولا يُقصد بأيّ شيء مذكور في هذا الكتاب على أنّه تشخيص، توصية، نصيحة أو علاج لأيّ نوع معيّن من المشاكل الطبيّة، النفسيّة، العاطفيّة أو الجنسيّة.

لكلّ شخصٍ احتياجاته الفريدة، ولا يمكن لهذا الكتاب أن يأخذ هذه الفروق الفرديّة بعين الاعتبار. على كلّ شخصٍ أن يشترك في البرامج العلاجية، الوقائيّة، و/أو الصحّة العامّة فقط بالتشاور مع الأطباء والمعالجين المؤهّلين والمرخّصين و/أو غيرهم من المهنيّين المختصّين.

الإهداء

أساسيات المواعدة للرجال مخصصة لكلّ رجل يرغب في الخروج من منطقة الرّاحة الخاصّة به، وتحدّي معتقداته المشوّهة والّتي تحدّ من ذاته، وممارسة المواعدة الفعالة ومهارات العلاقات. عسى أن يجد هؤلاء الرجال كلّ الحب والجنس الّذي يرغبون به.

مقدّمة:

أساسيّات المواعدة للرجال

هذا سهل. أستطيع القيام بذلك!

هل أنت سيّءٌ في المواعدة؟ إذا كان الامر كذلك، فأهلاً بك في النّادي. هكذا كنتُ وكذلك معظم الرّجال الّذين يسيرون على هذا الكوكب. المواعدة والمغازلة ليسا في حمضنا النوّوي. لقد وُجِدَت فقط في الثقافة الغربية ولأجيال قليلة مضت. في الشرق فهي ليست موجودة إلى الآن. بالنسبة لمعظم الحضارات الحديثة، كان يتمّ ترتيب الزّيجات من قبل الأسرة والعشيرة. فكرة الحب الرومانسي تعود فقط لحوالي بضع مئات من السّنين. مع ذلك، نحن نعيش في عالم حيث تكون مهارات المواعدة أساسيّة للعثور على الصّحبة، الحب، الرّفيق، وبالطّبع، الشّركاء الجنسيّين.

أجد أنّ العديد من الرّجال يعاني في أبسط جوانب المواعدة والتّزاوج. بالنّسبة لمعظمنا، لا تأتي هذه المهارات بشكلٍ طبيعيّ. ولم يكن لدينا من يُطلعنا على الطّريق. الخوف من القيام بشيءٍ ما خاطئ، الظّهور بمظهر الأحمق، والخوف من الرّفض يتغلغل في ذهن معظم الرّجال بغضّ النّظر عن العمر، الشكل والمكانة الاجتماعيّة. عادةً ما يتجلّى هذا الخوف في المحاولات الخرقاء للاقتراب و/أو عدم القيام بأيّ شيء على الإطلاق. النتيجة الشّائعة للفشل المتكرر في العثور على الشريكة المناسبة تجعل الرّجال يشعرون بأنّهم معطوبين وغير محبوبين.

كنت هناك. معظم حياتي كنت فاشلاً مع النّساء. وافترضت أنّ النّساء الجيّدات اللّواتي كنت مهتمّاً بهنّ لم يكنّ مهتمّاتٍ بي. إلاّ أنّ كلّ هذا تغيّر. دعني احدّثك عن ذلك.

عندما أصبحت عازباً في منتصف الأربعينات من عمري بعد زواجٍ دام 25 عاماً، وجدت نفسي وجهاً لوجه مع حقيقة أنّني لم أقم بالمواعدة منذ الجامعة - وهذا أمرٌ لم أكن بارعاً فيه حينها حتّى. في العودة إلى المدرسة الجامعيّة والكليّة، عندما أردت أن أسأل امرأةً للخروج، كنت سأقضي أولاً العديد من الأسابيع أتخيّل كيف سيكون الحال في أن أكون معها. خوفي، إيماني المحدود بذاتي، وافتقاري للمهارات، كلّ هذا منعني من الاقتراب وطلب منها الخروج معي.

عندما استجمعت قواي أخيراً للاقتراب من امرأةٍ كنت مهووساً بها، كنت سأنتظر حتّى اللّحظة الأخيرة، أخطو نحوها بشكلٍ غريب، وأتمتم شيئاً مثل، "لا أعتقد أنّك سترغبين في الخروج معي اللّيلة، هل ترغبين بذلك؟" غالباً ما كانت تردّ بنظرة مفاجأة وتقول شيئاً مثل، "أوه، لدي بالفعل خطط." سأشعر عندها بالحماقة، سأتراجع ولن أعاود التحدّث معها أبداً مرّةً أخرى.

في حال نجحت في الحصول على صديقة، لأنّني لم أرغب في الاضطرار إلى تكرار عمليّة البدء في المواعدة من جديد (بقيت متزوّجاً من امرأتين لما مجموعه 25 عاماً في الوقت الّذي كنت لا يجب أن أخرج أكثر من ثلاث مواعيد مع أيٍّ منهما).

هذه المرّة، في منتصف الأربعينات، أدركت أنّه عليّ تعلّم القيام بالأمور بشكلٍ مختلف. إليك ما قمت بفعله: بدأت في قراءة والاستماع إلى كتب وأقراص مدمجة عن المواعدة والإغواء، بينما كنت أنتقي من الأفكار التي كتبت عنها في كتابي *Nice G .No More Mr*. ثمّ، والأهم من ذلك، بدأت في تطبيق تلك المبادئ لمعرفة أيّها الّذي نجح وأيّها لم ينجح. خضت المواعدة كما لو كانت بحثاً علميّاً.

لدهشتي، وجدت أنّ جعل امرأةٍ تتحدّث معي، تعطيني رقم هاتفها، تواعدني، وتمارس الجنس معي لم يكن أبداً بالصعوبة الّتي تخيّلتها. في الواقع، كنت مندهشاً من مدى سهولة وبساطة ذلك عندما قمت بتطبيق المبادئ الصحيحة. لاحظ العديد من عملائي أنّي كنت أنجح في مواعدة النساء (والحصول على الكثير من الجنس) وتوسّلوا إليّ أن أعلّمهم ما كنت أفعله. بناءً على هذه الطّلبات، وُلِدَ "أساسيات المواعدة للرجال".

في عام 2007، أطلقت أربع دورات تدريبيّة على الانترنيت عن أساسيات المواعدة للرجال مكوّنة من أربع أسابيع. كانت هذه الدورات عبارة عن تجميع لما تعلّمته من خلال التجربة والخطأ والكثيرة من التدريب اللّعين. حقّقت هذه الدورات نجاحاً فورياً لأنّها قدّمت شيئاً جديداً ومختلفاً عن البرامج الّتي تعلّم الرّجال أن يكونوا مغرورين، أو مواعدة العديد من النساء في وقتٍ واحد، أو استخدام أساليب الملاطفة المعلّبة. هذا الكتاب هو تحديث وتوسيع للدورات التدريبيّة الأربعة.

لو سألتني في أيّ وقتٍ قبل سنّ الخامسة والأربعين إذا كنت سأعلّم الرّجال كيفيّة المواعدة كنت سأقول أنّك مجنون. ولكن هل تعلم؟ إذا تمكّن شخص سيّءٌ في المواعدة مثلي من تعلّم كيفيّة التّفاعل بثقة مع النّساء - الحصول على أرقام هواتفهم، الحصول على الجنس، وإقامة علاقات رائعة - فبإمكانك أنت أيضاً ذلك**!**

في سعيي لأن أصبح مواعِداً مؤثّراً اكتشفت العديد من المبادئ الّتي تنجح والكثير منها لا ينجح. الكثير ممّا أعلّمه في **أساسيّات المواعدة للرجال** يتعارض مع ما تعتقد أنّه صحيح فيما يخصّ النّساء، المواعدة والجنس. هنا يكمن جمال منهج **أساسيات المواعدة للرجال**.

يجعل معظم الرّجال عمليّة المواعدة صعبة للغاية. من أكثر ردود الأفعال شيوعاً الّتي أحصل عليها من الرّجال على ما أقدّمه هو "هذا سهل. يمكنني القيام بهذا**!**" **أساسيات المواعدة للرجال** يجعل المواعدة أمراً ممكناً - وهذا ما يجب أن يكون عليه الأمر.

المبادئ والممارسات الّتي أشاركها ستتحداك بطرقٍ لم تختبرها من قبل. لكن، أن أُظهر لك كم هو من السّهل أن تتحدّث إلى النساء، أن تحصل على أرقام هواتفهنّ، تواعدهنّ، وتضاجعهنّ سيزيد من احتماليّة نهوضك وقيامك بذلك.

كن متيقّناً، لن أحوّلك إلى غريب الأطوار مهووس بالتقنيات، أقصد رجلاً يمكنه حفظ 32 من التقنيات الجاهزة، أو بناء تواصل، أو الحصول على رقم الهاتف - ومع ذلك لا يزال مرعوباً من النّساء ويفتقر للمهارات الاجتماعيّة.

المبادئ الّتي أعلّمها والأدوات الّتي أشاركها في كتاب **أساسيات المواعدة للرجال** ساعدت في تحويل عدد لا يحصى من الرّجال السيّئين في المواعدة إلى خبراء. كان كلّ هؤلاء الرّجال تماماً مثلي ومثلك، غالباً مع تاريخٍ من الفشل المتكرّر في المواعدة. من دون ذكر عدم الأمان والمعتقدات الّتي تحدّ من الذّات.

قد لا تكون المواعدة جزءاً من حمضنا النّووي، ولكن عندما تعلم ماذا تفعل وما الّذي ينجح، يكون الأمر سهلاً بشكلٍ مثيرٍ للدّهشة.

ما الّذي يمكن توقّعه من كتاب "أساسيات المواعدة للرجال"

وجدتُ أنّ معظم الرّجال الّذين يشترون منتجات أساسيات المواعدة للرجال (الفصول، ورشات العمل، البودكاست، إلخ...). يقعون تحت إحدى الفئتين:

- الرّجال الّذين لم يسبق لهم المواعدة جيّداً، وكان لديهم القليل من الصّديقات الحميمات، يمارسون القليل أو لا شيء من الجنس، أو
- رجال خرجوا حديثاً من علاقة طويلة الأمد وعادوا إلى المواعدة للمرة الأولى منذ سنواتٍ عديدة.

من حين لآخر، يشترك الرّجال في برامجي لأنّهم نجحوا نسبيّاً في مواعدة النّساء لكنّهم يريدون تحسين مهاراتهم ومواقفهم. بغضّ النّظر عن الفئة الّتي تنتمي إليها، ستعمل المبادئ الّتي أعلّمك إياها لمصلحتك.

سواء كنت ترغب في تعلّم وممارسة مهارات المواعدة الأساسيّة، أو تطوير الثّقة، الحصول على جنس أكثر أو أفضل، أو أن تقابل امرأة أحلامك، سيجعلك كتاب **أساسيات المواعدة للرجال** تتحرّك في الاتّجاه الصحيح - ويحقّق لك نتائج مؤكّدة**!**

سيساعدك **أساسيات المواعدة للرجال** على:

- تحديد أهدافك من المواعدة بوضوح - وتحقيقها.
- مواجهة مخاوفك وتهدئة قلقك.
- تعلّم مهارات جديدة وفعّالة في المواعدة، الارتباط والانفصال.
- تحدّي ذاتك للعمل وممارسة مهارات جديدة.

أساسيات المواعدة للرجال يركّز على مجالين اساسيّين في المواعدة:

التحكّم في عقلك: الأجزاء المتعلّقة بالتحكّم بالعقل في هذا الكتاب ستساعدك على إدراك - وتحدّي- المعتقدات المقيّدة من الذّات الّتي تبقيك عالقاً وحيداً في المنزل في كلّ عطلة نهاية الأسبوع.

إتقان ممارستك: الأجزاء المتعلّقة بإتقان الممارسة من هذا الكتاب ستعلّمك مهارات جديدة وروتين يومي لمساعدتك على لقاء النساء والحصول على كلّ ما تحتاج إليه في الحب والجنس.

سيفنّد كتاب **أساسيات المواعدة للرجال** كلّ اعتقاد مشوّه لديك حيال نفسك والمواعدة، بينما يتحدّاك للخروج من منطقة الرّاحة لديك واكتشاف كم من السّهل أن تقابل وتواعد الكثير من النّساء الرّائعات.

لا يهمّ إن كنت ترغب في المواعدة للتدرّب، أو العثور على صديقة مع منافع (friend with bebefits)، أو مقابل امرأة أحلامك، هذا اكتاب سيعلّمك كيف تقوم بذلك.

صناعة المعجزات

أريد أن أتحدّاك لاستحضار أفضل أداء لديك هنا. مجرّد شرائه وتركه على جهاز الكمبيوتر لن يغيّر شيئاً في حياتك.

لا بديل لوضع مبادئ **أساسيات المواعدة للرجال** قيد التنفيذ. لا تحاول معرفة كيفيّة القيام بذلك *بالشكل الصحيح*. فقط اخرج هناك وقم بشيءٍ ما. ومن ثمّ اخرج هناك وافعل المزيد.

هذا ينجح بقدر ما تعمل عليه.

غالباً ما تنتج العلاقات نتيجة معجزات غير متوقّعة، وعادةً ما تحدث المعجزات حول **الناس!**

لا تحدث الكثير من المعجزات عندما تكون جالساً في المنزل تلعب الألعاب الإلكترونية، تشاهد التلفاز، أو تتصفّح الانترنت بحثاً عن المواد الإباحيّة. كما لا يحدث العديد من المعجزات عندما تمضي 60-70 ساعة أسبوعياً في العمل.

عليك الخروج من المنزل وتطبيق المبادئ الواردة في الكتاب لتحقيق المعجزات الخاصّة بك.

سيكون القيام بذلك مخيفاً، لكن في اللّحظة الّتي تواجه فيها وحشك، سوف تتغيّر.

هذا ما أقوله دائماً للرجال:

- اخرج من المنزل.
- قم بتوسيع نطاقك.
- تسكّع في الأماكن العامّة.
- تحدّث إلى النّاس في كلّ مكتن تذهب إليه.
- جرّب من أجل الفائدة.
- امشِ عبر الأبواب المفتوحة.

في الواقع، **أساسيات المواعدة للرجال تدور حول توسيع ذكائك الاجتماعي والعاطفي -** أنا فقط أستخدم رغبة الرّجال في الحصول على الجنس وإيجاد الحب كحافز لمساعدتهم على النمو وليصبحوا أشخاصاً مثيرين للاهتمام.

أثناء ممارسة المهارات الّتي أعلّمها في كتاب **أساسيات المواعدة للرجال،** ستعمل أيضاً على مهارات الحياة الأساسية التالية:

- أن تصبح مركزاً وأن تواجه المعتقدات المقيّدة للذات.
- أن توسّع نفسك وتخرج من منطقة الرّاحة لديك.
- التخلّي عن التعلّق بالنتائج.
- ضبط النغمة وأخذ زمام القيادة.
- الحصول على الرّفض بسرعة.
- أن تصبح جيّداً في وضع النهايات.

لن يساعدك هذا الكتاب على الحصول على الحب والجنس الّذين ترغب بهما فحسب، بل سيساعدك أيضاً على أن تصبح شخصاً أكثر كمالاً وثقة بالنفس.

إليك سرٌ صغير: عندما غيّرت حياتي العاطفيّة مستخدماً المهارات الّتي أعلّمها في هذا الكتاب، غيّرت أيصاً كلَّ جزءٍ آخر في حياتي:

- زاد دخلي.
- حدثت العديد من المغامرات غير المتوقّعة.
- تطوّر عملي. كوّنت صداقات جديدة.
- ارتفع رضائي العام في الحياة.

هل أنت جاهز للانضمام لآلاف الرّجال الّذين غيّروا بنجاح حياتهم العاطفيّة والرّومانسيّة؟

أنا أضمن لك أنّك ستحبّ نسختك الجديدة!

د. روبرت غلوفر