

إزاي تتجوز تاني!

(مقومات علاقة جديدة ناجحة)

عمرو عادل

إزاي تتجوز تاني! (مقومات علاقة جديدة ناجحة)  
المؤلف: عمرو عادل

تدقيق لغوي: محمد مصطفى  
تنسيق وإخراج داخلي: لخضر بن الزهرة  
تصميم الغلاف: مروة فتحي  
رقم الإيداع: 2019 / 23869  
الترقيم الدولي: 978/977-85607-0-1  
الطبعة الثانية: 2019  
رئيس مجلس الإدارة: أ. د. محمود محمد السعيد  
المدير العام: هالة البشبيشي



بريد إلكتروني: [info@alhalapublishing.com](mailto:info@alhalapublishing.com)

تليفون : 01110161117

العنوان: 26 ش 261 المعادي الجديدة

صفحة الفيسبوك: مركز الهالة الثقافي

<https://www.facebook.com/alhalapublishing>

جميع حقوق الطبع والنشر محفوظة للدار، ولا يحق لأي شخص أو مؤسسة أو جهة إعادة إصدار هذا الكتاب، أو جزء منه، أو نقله بأي شكل من الأشكال، أو وسيلة من وسائل نقل المعلومات، ولا يجوز تداوله إلكترونياً نسخاً أو تسجيلاً أو تخزيناً، دون إذن خطي من الدار.

جميع الآراء الواردة في هذا الكتاب تعبر عن رأي كاتبها، ولا تعبر بالضرورة عن رأي دار النشر.

إزاي تتجوز تاني!

(مقومات علاقة جديدة ناجحة)

عمرو عادل



«لا يُمكن للإنسان أن يتعلم فلسفةً جديدةً أو طريقًا  
جديدًا في هذه الحياة دون أن يدفع الثمن، ومن الحُمق  
أن يدفع ولا يتعلم»

—فيودور دوستويفسكي، بتصرف—

عمرو عادل

استشاري نفسي وأسري

«أي تجربة بتكررها بتنجح فيها، إلا الزواج الثاني بعد الانفصال، نسبة الفشل فيه ستكون أكبر - طبقاً للإحصائيات - لأنك بتخرج بسلبيات كثيرة، وبتتحول بعض مميزاتك الجميلة بدون وعي لسلبيات، وده تماشيًا مع مبدأ:

(اللي اتلسع من الشوربة بينفخ في الزبادي)

والزبادي ملوش ذنب إنك اتلسعت في علاقة قبله، خوفك من أنك تتلسع تاني ده بسبب لسانك الموجوع مش بسبب الزبادي، وأثر اللسعة مش هيخليك تعرف تتذوق طعم الزبادي».

## إهداء خاص

إلى...

كل امرأة اتلست في علاقة سابقة وجاءت تنفخ في وجهي، ممتن جداً  
ليكي.

وكل رجل كان سبباً في لسعة امرأة وهي معه في علاقة وبهدلها،  
فسدت وأفسدت يا رجل.

وكل امرأة لسعت رجل فذهب ينفخ في غيرها فظلمها، الظلم دائرة  
مغلقة يا شابة.

وأهدي كتابي إلى أبنائي وقررة عيني ورفقاء محنتي...

أنس عمرو- وسام عمرو

## المقدمة

قبل ثلاثة أعوامِ صنَّفت كتابي الأول - فن التواصل بين آدم وحواء- ووضعت به العديدَ من الفروق الدقيقة بين الرجال والنساء، وذلك كان بطريقةٍ ميسرةٍ ومعاصرةٍ وسهلةٍ التطبيق مع ضرب أمثلةٍ من الواقع بعيدًا عن التنظير الأجوف، وركزتُ في هذا الكتاب على توضيحِ الفروق التي اختلط على الناس فهمها ك(الفرق بين الحب والتعلق، والفرق بين فتى الأحلام وشريك الحياة، والفرق بين الحب والطباع، وأن الحبَّ عطاءٌ بمقابل، وأنه ليس كل من يصلحُ للحبِّ يصلح للزواج) ورغم صلاحية هذا الكتاب للمقبلين على الزواج لأول مرةٍ والمقلبين على الزواج لثاني مرة كذلك، ورغم ما ناله هذا الكتاب من ثناءٍ بعض المتخصصين وإعجاب الكثير من القراء، إلا أنني قد وجدتُ من الأفضل أن أضعَ للمنفصلين كتابًا خاصًا بهم - سواء أكان الانفصال خطوبة أو زواجًا - كتابًا يشتمل على كل ما يحتاجونه للنجاح في علاقةٍ جديدة، كتابًا يمثل لهم أفكارًا مكملًا لما وضعته من قبل في كتابي الأول.

ومما لا شكَّ فيه أن المتأملَ في الواقع الذي نحياه الآن سيجدُ مدةَ الزواج الثاني بعد الانفصال أقلَّ في الكثير من الزيجات عن مدة الزواج الأول لنفس الشخص، بل وكذلك تشيرُ الإحصائيات وتؤكد صدق ما تأملناه؛ ففي مصرَ تصل حالات الطلاق إلى 60% مع زيادة نسبة -العنوسة- تأخر سن الزواج، والعنوسة هنا تشمل الطرفين،

رجالاً ونساءً.

فكيف يمكن فهم تلك الإحصائية؟ كيف يمكن الجمع بين نسبة طلاق كبيرة جداً، وعلى الاتجاه الموازي نجد أن نسبة العنوسة كبيرة أيضاً؟ من الذي يتزوج إذاً؟

للإجابة عن هذا السؤال نعيد النظر في قراءة إحصائيات الطلاق لدولة مثل مصر، فنجد أن الكثيرين ممن قد تزوجوا وانفصلوا عادوا ليتزوجوا مرة ثانية وثالثة؛ فيتكرر الزواج والطلاق لنفس الشخص مما يترتب عليها تضخم نسبة الطلاق مع ثبات نسبة العنوسة، وكما قلتُ في أحد اللقاءات التليفزيونية منذ عامين: (اللي بيتجوز مرة مش يبطل جواز).

ومنذ ذلك الوقت وأنا أقدمُ دوراتٍ تدريبية تحت هذا العنوان (إزاي تتجوز تاني!)، وذلك بعد إدراكي لخطورة الحالات التي تكرر الزواج دون استقرار، وتفهمي لتبعات ذلك على الشخص وعلى أسرته، بل وعلى المجتمع بوجه عام.

وبالبحث عن وسيلة جديدة لنشر هذه الأفكار، ولكي تتخطى حدود الدول، لم أكتفِ فقط بتقديم الاستشارات والتدريبات، ووجدت سبيلاً مكملاً لنشر الوعي في -كتاب- والذي تجده أينما كنت، ويصحبك أينما رحلت، ليكون دليلك وصديقك الذي يصدقك بعد الخروج من علاقة مؤلمة، وليكون رفيقك في خوض علاقة جديدة ناجحة مع طرفٍ جديد دون أن تظلمه وتظنَّ نفسك مظلوماً؛ وذلك كله بسبب ما صادفته من ظلم سابق.

إزاي تتجوز تاني! (مقومات علاقة جديدة ناجحة)

في هذا الكتاب:

– أهُمُّ الأفكار التي تصحُّحُ لك مفاهيمَ قديمةً مغلوطَةً؛ فلا تقفُ مدافعاً عن أفكارك العتيقة قبل أن تعرضها على عقلك.

– خطواتُ إرشادية، فلم أكتفِ بتصحيحِ أفكارٍ وشوائبِ عالقةٍ بوعيكِ ونفسك، بل وضعت بين يديك حلولاً تناسب الجميع باختلاف أعمارهم، وبتباين مَحَمِّمِهم التي مروا بها من قبل.

– حكاياتٌ قصيرةٌ جدًّا توضح لك المعنى المقصودَ، حكاياتٌ واقعية لا تمت للخيال بصلة، ووراء كل حكايةٍ مجموعةٌ كبيرة من البشر لهم نفس الحكاية باختلاف أسماءهم، وأنبه هنا إلى أن الأسماء الواردة في كل قصة هي محض اختيار مَتِّي وليست حقيقية؛ فقد كنت حريصاً على سرية ما سمعته من الناس في الاستشارات، وبعُدت تمام البعد عن وضع الأسماء الحقيقية؛ كي لا يستشعر أصحابها الحرج.

– الحيلُ النفسية الدفاعية التي تمارسُها بطريقة لا واعية بعد الخروج من علاقة، والحيلُ الدفاعية التي تتبناها وتصحبها معك حين الدخول في علاقة جديدة.

– الشكوكُ والمخاوف التي تصيبك من العلاقة القديمة ومدى تأثيرها نفسياً عليك وعلى الطرف الجديد الذي سوف تشاركه حياتك.

– دورُ الأبناء إيجاباً وسلباً في الزواج للمرة الثانية: المشكلات والحلول.

– كيف تغيّرت، وما الجديد الذي اكتسبته دون أن تشعر، وما هي

---

الصفات الحميدة التي تركتها بعد أن تركت العلاقة السابقة، وكيف يؤثر ذلك كله في علاقتك الجديدة.

– الحيرة والخوف المرضي من الارتباط مرةً ثانية، بعد خروجك من علاقةٍ مرهقة ومنهكة ذاتياً.

– أزمة الاختيار بعد الانفصال، وتعدد الفرص التي لا تناسبك دون جدوى، ومحاولة الحصول على كل شيء، والجمع بين الفرص في شخص واحد.

– التعويض كحيلةٍ دفاعية، وكذلك النكوص – النكوص هو حيلةٍ دفاعية سنفرد لها فصلاً كاملاً – الذي يملكك في منتصف الثلاثينيات.

– إيضاح شافٍ لأنماط الناس بعد الانفصال، كيف يفكرون؟ وما هي أهدافهم؟ وهل تناسبك أو لا؟

– قدرتك على التحمل، بين النفاذ الذي استهلكك والشغف الذي يقوي رغبتك من جديد.

– الخطوات التي تقودك نحو هدفك، بعد تصحيح هدفك؛ للنجاح في علاقة جديدة.

– وضعتُ لك – عشرة – مقومات للنجاح في علاقة جديدة، هي بمثابة قواعد ثابتة تناسب الجميع مهما اختلفت مفاهيمهم وأجناسهم وثقافتهم.

هذا الكتاب يضع بين يديك حقائقٍ نفسيةً عن ذاتك قد لا تدريها، وهو خلاصة تجاربٍ للآلاف من البشر.

إزاي تتجوز تاني! (مقومات علاقة جديدة ناجحة)

صغته بكلمات واضحة لا لبس فيها، أوضح لك المشكلة فيه من جميع جوانبها، كما أوضح لك الطريق الذي يعينك على الوصول إلى غايتك، دون ملل أو تكرار، دون إسرافٍ في الشرح أو اختصار فيما ينبغي فيه الشرح.

لا تقرأه متعجلاً، تمهل وأمعن النظر، أعد قراءة الفصول مرةً بعد مرة، خلي معتقداتك عن نفسك حين تدخل علاقةً جديدة تخلياً مؤقتاً حتى تنتهي من القراءة.

الكتاب الذي بين يديك الآن هو الأول من نوعه، فلم أجد -فيما أعلم- أحداً من الكُتاب ولا المتخصصين قد تعرض لتلك الفكرة أو ناقشها رغم أهميتها وخطورتها على المجتمع بصفة عامة، وعلى الصحة النفسية للفرد بشكل خاص.

وكما قدمته لك محترماً ومقدِّراً لعقلك ووجدانك، وبذلت فيه كل ما أستطيع دون بخل ولا استعجال، دون إسفاف ولا إهمال، أريدك أن تأخذه أنت أيضاً على محمل الجد، وأن يتسع إدراكك ليتقبل قراءة أفكارٍ ربما تصدم وعيك أو تخالف ما آلفته نفسك، اقرأه بنية الإصلاح، فإن أصلحت ذاتك سينصلح لك العالم، وإن صححت أفكارك ستسير في الطريق الصحيح، وإن تقبلت النقد وقفت على الأخطاء والعيوب وعملت على تغييرها، هذا الكتاب ليس كما تظن يهدف لإصلاح علاقاتك بمن ستشاركه حياتك فقط، بل يهدف لإصلاح ذاتك أنت وفهمها في التعامل مع الطرف الآخر، فأنا أهدف للوصول إلى الغاية الأعظم، لا لمجرد علاقة ستدخل فيها أو تخرج منها رغم أهميتها لك بلا شك.

---

ولكنني أراك أنت المهمة العظيمة التي يجب عليك أن تنجزها على الوجه الأفضل، فلا تهملها وتوجه كل مجهودك وطاقاتك للبحث عمّن يتحملها بعيوبها التي لا تُطاق، فجميعنا ندفع مقابلًا باهظًا لمن يتحمل عيوبنا، ربما يكون الثمن أموالًا طائلة، أو سنوات من أعمارنا، أو نتحمل عيوبًا أكبر من الطرف الآخر مقابل تحمله لعيوبنا.

فالإصلاح أولى وأفضل، لكنه الأصعب، وأيسر الأمور على الإنسان أن يلقي على الطرف آخر اللوم، وأنه هو السبب في كل ما وصل إليه الطرفان، وأنه ليس إلا مجرد رد فعل تجاه ما يفعله الآخرون، وأن صلاح العلاقة بدايته عند الطرف الآخر، فإن أحسن إليك ستحسن إليه، وإن أساء إليك سوف تُسيء إليه، فأنت أيضًا الطرف الآخر عنده.

«إن مُمارسة لعبة (لولاك) تمكنا من التنصّل من مسؤولية  
مواجهتنا مخاوفنا أو أوجه قصورنا»

— من كتاب ألعاب يلعبوها الناس —

\*\*\*

عمرو عادل

استشاري نفسي وأسري

القاهرة – أبريل 2019

## أنت الآن في العلاقة التي تستحقها

(أنا اللي عملت في نفسي كده)

جملة يقرأها كل إنسان بما في داخله، فيقبلها بترحاب شديد الشخص الذي قرأها وهو في علاقة ترضيه، ويعارضها بشدة الذي يقرأها وهو في علاقة يعاني فيها ويتمرد عليها فيرفضها تمامًا.

(أنا السبب في كل اللي بيحصل)

للأسف هذه الجملة نردها فقط حينما يغمرنا الشعور بالندم، حينما نجلد أنفسنا بسبب إخفاق مر بنا، وبعد علاقة خرجنا منها دون تحقيق نتيجة مرضية.. نردها فقط في الحالات السلبية.

لكننا أيضًا يجب أن نردها في أوقات النجاح ولحظات السعادة التي تغمرنا، وحين أن نحقق إنجازًا في أي منحى من مناحي الحياة، وفي غالب الأمر فإن من يرددون تلك الجملة وقت جلد أنفسهم -أنا السبب في كل اللي بيحصل لي- لا يخطر على بالهم أن ينطقوا بها وقت النجاح؛ فهم مثلهم كمثل المرأة التي تكثر اعتذارها فقط عن الشيء الجيد التي تفعله فتقول مثلًا: (أنا أسفة أصلًا إني اهتميت ببيك) أو كمن يقول: (أنا أسف فعلاً إني حبيتك).

الذين يعتذرون عن العطاء ويعتذرون كذلك عن الحب وقت الخلاف مع شركائهم ويتندمون على ذلك هم نفس الأشخاص الذين

---

لا يستطيعون الاعتذار عن أخطائهم ويستكبرون عن الاعتراف  
بخطاياهم.

### عزيزي القارئ،

ثق تمامًا بأنك دائمًا في العلاقة التي تستحقها، في العلاقة التي تليق  
بك، تتناسب مع اختيارك ورغباتك وقت أن اخترت، وقبل كل ذلك  
فأنت في العلاقة التي تتناسب ومستوى وعيك ونمط تفكيرك تجاه  
احتياجاتك. ولربما تطور فكرك وزاد وعيك أثناء تلك العلاقة؛ فقررت  
تركها، فقد تركت ما تستحقه، لتظل وحيدًا تفكر وتدقق النظر في كل  
أفعالك السابقة، فوحدتك الآن هي ما تستحقه، أيًا كان أسبابها.

ثم.. وبعد تلك الفترة التي قد تطول أو تقصر قررت الدخول في  
علاقة جديدة تتناسب مع وعيك الجديد، وما اكتسبته من خبرات  
جديدة، وحصلت بعدها على السعادة والاستقرار، فأنت أيضًا الآن في  
العلاقة التي تستحقها، ولو أنك دخلت علاقة جديدة بآثارها النفسية  
السابقة وما فعلته بك تلك العلاقة، فأسقطت الماضي على الشخص  
الجديد، وألقيت عليه التهم، ووصمته بما ليس فيه، ثم فشلت في  
العلاقة الجديدة، فأنت أيضًا تحيا في النتيجة التي تستحقها.

شماعة القدر هروبًا من أخطائك:

– «لو كان خيرًا لبقني» ومن أدراك أن من رحل عنك كان شرًا لك،  
ربما كان خيرًا وأنت لا تستحقه فصرفه الله عنك بذنوبك وأصبحت  
في الحياة التي تستحقها، أو أن رحيله عنك كان لعدم رضاك وشكر  
نعمة الله عليك، وربما انصرف عنك بعد أن تألم منك وكره طبائعك.

إزاي تتجوز تاني! (مقومات علاقة جديدة ناجحة)

وقد يكون صرفه الله عنك؛ لأن به شرًا أيضًا، لكنك كيف تحدد ماهية القدر؟ ولم تُطوع حكمة القدر لأهوائك؟

أن ترضى بما قسمه الله لك شيء، وأن تطوعه لظلم الطرف الآخر إرضاءً لعيوب ذاتك شيء آخر.

متى تحدد إذًا، إن كان هذا الشيء أو ذلك الشخص خيرًا أو شرًا صرفه الله عنك؟

تحدد ذلك حينما تبذل جهدًا حقيقيًا في السبيل الصحيح لتحقيقه، وبنية طيبة مقترنة بعمل صالح وفهم ووعي دون تهور أو تسرع أو ملل، لا يكفي هنا أن تكون محبًا له، فالحب وحده لن يؤسس لعلاقة ناجحة إن غابت فيه الطبائع الجيدة، والتعامل الصحيح بما يناسب شريكك.

وكذلك...

– «ربنا أبعد عني وولد الحرام بسبب دعوة أمي، أصلها كانت دائما تقولي: ربنا يبعد عنك وولد الحرام يا ابني».

وماذا عنه حينما اقترب منك وكان حبيبًا وزوجًا لك؟ هل كانت تلك إرادة الله دون اختيارك؟ أم كان اختيارك أنت؟ أم كانت دعوة أمك؟

لو أنّ البداية كانت إرادة الله دون اختيار منك، والنهاية إرادة الله دون اختيار منك، وفي البداية وفي النهاية هو خير اقترب وشر انصرف عنك، فمن أنت؟ كيف تعيش؟ وأين دورك في الحياة؟

هل أنت من الأنبياء الذين يعيشون وسط البشر بوحى من الله، فيوحى إليهم بالخير ويوحى إليهم بالشر؟

هذا ليس إيماناً ولا يقيناً في الله، بل هو حمق في التعامل مع الأقدار، ونسبة كل فعل سيئ للقدر وتزيينه بأنه خير لنا تحت بند (ربنا ما يعملش حاجة وحشة لينا).. والدافع النفسي وراء ذلك هو الهروب من مواجهة عيوبنا، والرضى السليبي عن نتائج قراراتنا.

لا شك أننا ننسب الخير لله وننسب الشر لأنفسنا فقط تأدباً مع الله، ولكن الحقيقة التي لا مفرّ منها أنّ لأفعالنا أثراً مباشراً في أفعال الخير وأفعال الشر، وأن الذي يقدر علينا الخير هو من يقدر علينا الشر، والفرق الجوهرى هنا كي يتضح لك الأمر كله، هو إيضاح الفرق بين الاختيار والقدر.

فالاختيار كان واضحاً جلياً عندما رفض يوسف -عليه السلام- الوقوع في براثن امرأة العزيز، واختار السجن: ﴿قَالَ رَبِّ السِّجْنُ أَحَبُّ إِلَيَّ مِمَّا يَدْعُونِي إِلَيْهِ﴾، يوسف هو الذي اختار قدره.

والقدر هو المدة الزمنية التي قضاها الصديق يوسف -عليه السلام- في السجن، وهذا يوضحه ويعضده قوله -سبحانه وتعالى-: ﴿إِنَّا كُلَّ شَيْءٍ خَلَقْنَاهُ بِقَدَرٍ﴾ يعني: بوقت مقدر.

فزواجك هو اختيارك، وبعد الاختيار أصبح اختيارك هو قدرك، وطلاقك اختيارك -إن لم تكن مجبراً عليه- وبعد الانفصال أصبح الطلاق قدرك...

فأنت من تختار قدرك، باستثناء الأمور التي قضاها الله عليك قبل أن تأتي على الدنيا، فأهلك ليسوا اختيارك، وتلك النقطة يفهمها جميع الناس جيداً ويعبرون عنها بقولهم: (محدث بيختار أهله)، يتفق فيها

إزاي تتجوز تاني! (مقومات علاقة جديدة ناجحة)

أصحاب الأديان وغيرهم ممن لا يؤمنون بوجود إله.

وقد تنظر إلى غيرك من الناس وترى أنهم يحصلون على ما يستحقون، وأنهم محظوظون دون بذل جهد منهم ودون استحقاق لهذا الحظ العظيم، وكلما اقتربت منهم وزاد احتكاكك بحياتهم اليومية وما يعانون فيها أشفقت عليهم بسبب ما علمته عنهم من خفايا تلك العلاقة المؤلمة، والتي لا يظهر للآخرين منها سوى مميزاتها وامتيازاتها، فجميع البشر تصيهم المعاناة والآلام، ويدفعون ثمن كل متعة يحصلون عليها، وكلما كانت المتعة كبيرة كان المقابل أكبر، وكلما كان الغنم عظيمًا كانت الغرامة أكبر، كما الجميلة الحسنة يصيبها الألم وسوء الحظ - كما تعتقد بعض الجميلات - لكنها أخذت حظًا وافرًا من الجمال لم تحظ به غيرها من السيدات.

ساعتئذٍ، وبعد معرفة المعاناة التي يحصل عليها غيرك مقابل المتعة التي يحظى بها، ستعرف جيدًا أن غيرك في العلاقة التي يستحقها، يستحقها بعقله ووعيه وقدراته وتفكيره الجيد أو السيئ، يستحقها طبقًا لاختيار أولوياته في الحياة التي تتفق أو تختلف مع أولوياتك في شريك الحياة، وستعرف وقتها عمق المعنى الذي وصف حال العديد من المحظوظين حينما قيل عنهم: (المحظوظون أنفسهم لا يعترفون بالخطأ).

- إنَّ الفرد الذي يشعر -دائمًا- بأن الجميع عاجزون عن فهمه قد ينسحب ويحتجى خلف الدين أو التسامي والاحتماء بالقيم والمثل العليا التي تناسبه هو فقط، وهناك فإنه يستمر في طريقته دون تغيير، فإن الواحد منهم يشكو ويرثي نفسه ويرمي أحماله على إلهه

---

الكريم، وهو لا يفكر إلا في نفسه، ولكنه لا يفعل شيئاً حقيقياً ليساعد نفسه أو يحسّن أوضاعه، ينتقد ويجلد كل من حوله بسوط منقوش بالقيم الخالدة، والمعاني الراقية، والامثال للحق والعدل والفضيلة.

\*\*\*

«إن قدرتنا على فهم أنفسنا تزداد مع ازدياد قدراتنا على تحديد مصدر أفعالنا والآليات التي تعمل بها عقولنا».

—ألفريد أدلر—

«إنَّ الناس قد جعلوا الرَّبَّ شماعة يعلقون عليها خطاياهم»

—فريدريك نيتشة—

## (Oxytocin) كيميا الجسد في الحب وبعد الانفصال وآثارها

الحب ليس عقارًا طبيًا يمكن إعطاؤه في كبسولات، لكنه وبلا شك علاج معنوي، فالوقوع في الحب يغمر الدماغ بالمواد الكيماوية التي يمكن أن تحرك مختلف أنواع المشاعر، ابتداءً من الفرح، وصولاً إلى القدرة على التركيز الشديد على الأشياء والتعلق بها، ولكن الوقوع في الحب ليس في الرأس فقط؛ لأن هذه الكيماويات يمكن أن تُحدث ردود أفعالٍ وتفاعلاتٍ في كل أعضاء الجسم.

وهذا ما يمكن أن يساعد على شرح أسباب الشعور بالدوار وخفقان القلب عند رؤية العشاق لمن يحبون مثلاً، ولكن هذا ليس كل ما في الأمر، كما جاء في دراسة نشرتها جامعة (Toronto الكندية) مؤخراً بعد أن اختارت عينة من 700 رجلٍ وامرأةٍ في مختلف مراحل الحب، كيف يؤثر الحب في الدماغ والجسم؟

### 1- الشعور بالفرح والسعادة:

المراحل الأولى و(الهجومية) من الحب، تجعل الإنسان سعيداً، يكاد لا يلامس الأرض من فرط الفرح والبهجة، وقد أثبتت الدراسات العلمية وجود رابط وثيق بين الشعور القوي بالحب، وزيادة معدل إفراز هرمون (Norepinephrine) في الدماغ، ويعرف أيضاً

---

بـ) (Noradrenaline) وهو دواء يستعمل لعلاج الأشخاص الذين يعانون من انخفاض شديد في ضغط الدم، ويعد (Norepinephrine) دواءً مثاليًا لحالات تعفن الدم وهو ناقل عصبي أيضًا، ويتم أخذه ببطء عن طريق الوريد.

## 2- التخفيف من شدة الألم: الإلهاء العاطفي:

رؤية الحبيب قد تكون البلسم الذي يشفي من الألم، وكأنها تغطيها بطبقة عازلة تمنعه من أن يلحقه أذى، وقد أثبتت دراسة علمية أن إمساك مجسٍ ساخنٍ يمكن ألا يكون مؤلمًا بشكلٍ ملحوظ، إذا ما تزامن مع رؤية الحبيب، والتي يكون مفعولها أكبر وأكثر تأثيرًا من طريقة إلهاء الشخص بأشياء أخرى تُنسيه الألم.

## 3- سخونة واحمرار الخدين:

إن الإفراز السريع لمادة (Adrenaline) عند رؤية الحبيب يمكن أن تسبب في سخونة الخدين؛ لأن هذا الهرمون يساعد في تمدد الأوعية الدموية، ويزيد من تدفق (Oxygen) في الجسم، ويظهر في احمرار الخدين.

## 4- صحة القلب: نشاط القلب وتدفقه بالحب:

قلب العشاق المتزوجين بعد علاقة حب يكون أفضل حالًا من قلوب العزاب ممن لم يقعوا في الحب، كما أنهم أقل عرضة للنوبات القلبية، بغض النظر عن أعمارهم.

إزاي تتجوز ثاني! (مقومات علاقة جديدة ناجحة)

## 5- الشعور بالوخز الخفيف في كل أنحاء الجسم:

مشاعر الحب القوية عادة ما تغمر الجسم بهورموني (Adrenaline) و(Norepinephrine) اللذين يجعلان القلب يدق بوتيرةٍ أسرع، ويزيدان من النبضات، ويتسببان في تعرّق الكفين ودوار الرأس، وقد لجأت الدراسة إلى أن يضعوا أمام الرجال والنساء صور من يُحبون مع صورٍ مكبرةٍ لجسم الإنسان، وطلبوا منهم أن ينظروا لصورة الحبيب ثم يلونوا مناطق الجسم التي يشعرون بأنها تأثرت برؤية الصورة، وقد لون أغلبهم منطقة الصدر والمعدة والرأس.

## هرمون الحب Oxytocin:

وقد سُمي بالعديد من الأسماء الأخرى مؤخرًا مثل: هرمون العناق، عناق الكيمائية، هرمون النعيم... وذلك منذ بدأ الباحثون الكشف عن آثاره على السلوك بما في ذلك دوره في الحب، بالإضافة إلى الوظائف البيولوجية في الإنجاب لدى الإناث.

(Oxytocin) هو هرمون يتم تصنيعه في الدماغ، في منطقة ما تحت المهاد، ويتم نقلها، وإفرازه يتم بواسطة الغدة النخامية، والتي تقع في قاعدة الدماغ.

كيميائيًا يعرف باسم: (Sublimation Dipeptide) ويحتوي على تسعة من الأحماض الأمينية، وبيولوجيًا هو يعمل على حد سواء باعتباره هرمون كناقل عصبي في الدماغ، ويتم إفراز (Oxytocin) من الغدة النخامية.

## آثار الـ Oxytocin على العاطفة:

يتم تحرير (Oxytocin) في مجرى الدم؛ لإنتاج الآثار الكلاسيكية على الرحم والثدي، ولكن يتم تحريرها أيضًا من مناطق محددة من الدماغ، والتي تشارك في السلوكيات العاطفية والمعرفية والاجتماعية.

واكتشف أن (Oxytocin) قد جذب الانتباه الشديد له، وأن له مجموعة مذهلة من الوظائف السلوكية.

وهرمون (Oxytocin) هو أحد الهرمونات الرئيسية التي يفرزها المخ من منطقة (Hypothalamus) ليحل على الروح الأمن والطمأنينة، ويشمل الحب والسعادة الأسرة والمجتمع ككل.

فهرمون الحب هو المسؤول الأول عن الأمومة؛ إذ ينطلق هذا الهرمون في جسم المرأة أثناء فترة المخاض فيعين الأم على تحمل آلام الولادة، ويحفز إنتاج اللبن في الثدي.

ويغمرها هذا الهرمون أثناء عملية الرضاعة الطبيعية، فتصبر الأم على وليدها حولين كاملين، وعندما يمتص الطفل ثدي أمه فإن أعصابها تستجيب بإنتاج الهرمون بشكل كبير.

ولذلك فإن معدل تدفق الهرمون يتزايد أثناء الرضاعة؛ لأن الأعصاب المنتجة له تستثار معًا بشكل درامي متزامن مع الرشقات التي يقوم بها الرضيع.

كما أن نجاح الزواج مرهون بالـ (Oxytocin) فقد ثبت أن الحب

إزاي تتجوز تاني! (مقومات علاقة جديدة ناجحة)

عملية تبدأ بإفراز هرمون (Dopamine) عند الوقوع في الحب فيعطي الحبيب الإحساس باللهفة، والرغبة في تكرار رؤية المحبوب؛ فيصير حبه إدمانًا، ولذلك فمن الممكن القول بأن الغُدُد التي ينشطها المخ أثناء الوقوع في الحب هي نفسها التي تقود لإدمان المخدرات.

– يقول (إنغما نيومان): (Oxytocin) له تأثير على السلوكيات الاجتماعية والاستجابات العاطفية التي تساهم في جعل الإنسان أكثر استرخاءً، ويعزز ثقته بذاته، ويكسبه المزيد من الاستقرار النفسي.

(وبعد الانفصال تهتز أركان الاستقرار النفسي طبقا لاضطراب الانفصال الذي سنتحدث عنه قريبًا؛ مما يقلل عمل الـ(Oxytocin) في المخ لافتقاده الفرد شريك حياته، مما جعله يفقد الدفء والأمان الأسري، ويصاب الجسد بالإرهاق والخمول عند الكثيرين ممن تعرضوا للانفصال، وتصيبهم حالة من الأرق قد تدوم معهم عدة أسابيع أو شهور).

– ويشير استعراض آخر أن هرمون (Oxytocin) لا يصرف وحده في كيمياء الحب، ولكنه هو واحد فقط من عناصر مهمة من نظام كيميائي عصبي معقد يسمح للجسم بالتكيف مع الأوضاع بالغة الحساسية، وأن له تأثيرا قويا على الرعاية والأمومة والعدوان، والترابط بين الزوجين، والسلوك الجنسي، وكذلك له تأثير بالغ الأهمية على الذاكرة الاجتماعية.

ونقص (Oxytocin) بعد الانفصال في مخ الإنسان يزيد من استجابة الشخص للتوتر والقلق.

---

وقد نشرت واحدة من أهم الدراسات عمّا يسمى (هرمون الحب) في عام 2012، وبفحص مستويات (Oxytocin) في عشاق جدد في شعب واحد. وجد أن هناك مستويات عالية من هذا الهرمون في المراحل الأولى من اللحظات الرومانسية، وتظل مستمرة لمدة ستة أشهر.

وهذا يوضح لنا كيف تتم عملية الانفصال بين طرفين، ذلك بعد أن يبطل المخ في إفراز (Oxytocin) بسبب كثرة الصراعات والخلافات بين الزوجين، ويحدث الانفصال النفسي والجسدي قبل الانفصال الرسمي الفعلي؛ فيزيد التوتر، وتشتعل الشجارات، وتستخدم الخلافات حتى يصل كل طرف من أطراف العلاقة إلى تفضيل الانفصال، وإنهاء العلاقة الزوجية التي لم تعد تأتي بثمارها، بل والتي أصبحت عبئاً ثقيلاً على النفس، ويزيد من ذلك الانفصال الجسدي بين الطرفين قبل الانفصال.

ومن هنا يتضح لنا أهمية العلاقة الحميمة السوية بين الطرفين، ومدى تأثيرها على سير الحياة الزوجية، وذلك من خلال الحديث عن أهمية إفراز (Oxytocin) أثناء ممارسة الجنس:

ففي كل من الرجال والنساء، يكون الجماع محفزاً لإنتاج الـ(Oxytocin)، والذي يكون له دور في الانتصاب والنشوة الجنسية. لا يُفهم السبب في ذلك تمامًا، ولكن في النساء، يزيد من حركة الرحم لتساعد على حركية الحيوانات المنوية، ووصولها إلى تخصيب البويضة.

ويعتقد بعض الباحثين أن (Oxytocin) يلعب دورًا في النشوة الجنسية، ويقترح وجود علاقة بين تركيز الـ(Oxytocin) وشدة النشوة

إزاي تتجوز تاني! (مقومات علاقة جديدة ناجحة)

الجنسية.

وفي الدراسة التي نشرت في مجلة (PNAS) في نوفمبر تشرين الثاني عام 2013، فقد تم فحص المخ للرجال الذين تلقوا ال(Oxytocin) أو تلقوه بشكل وهمي عن طريق رذاذ الأنف، وقد وُجد ارتباط ال(Oxytocin) مع تنشيط مراكز المكافأة في عقول الرجال، ووجود مشاعر أكبر في جاذبية شركائهم من النساء.

فمستويات ال(Oxytocin) العالية المفرطة تؤدي إلى التأثير في مشاعر الآخرين.

(Oxytocin) يجعلك تشعر أنك أكثر انفتاحًا على الخارج، ففي دراسة بحثية في علم الأدوية النفسية عام 2011 أن ال(Oxytocin) يحسن التصور الذاتي في المواقف الاجتماعية، وتضخيم سمات الشخصية مثل الدفء والثقة والإيثار والانفتاح، وهذا التضخيم هو الذي يجعلك لا ترى الكثير من عيوب الطرف الآخر، وهذا ربما يبدو كنتيجة سلبية حين نضخم الصفات والسمات الشخصية، لكنه يدفعنا بلا شك للاستقرار وتحمل الكثير من الأعباء، ويقودنا للنجاح وتقبل الطرف الآخر.

وحين يقل ال(Oxytocin) في المخ، تظهر لنا العيوب والسمات الشخصية السلبية من الطرف الآخر مظهر الشبح الذي لا نستطيع التعايش معه، ولا تقبل أفكاره أو طاعة أوامره، وتحدث حالة من الرفض التام والكامل لكل ما يقدمه لنا من خير وشر، وربما قادنا هذا لهدم كل الصفات الإيجابية فيه، بل وهدم الذات؛ مما يدفعنا للانفصال عنه للتخلص منه.

## الـ (Oxytocin) والشك:

في مجال البحوث العصبية والكيميائية فإن هذا الهرمون يفرز في حالات الحب، الثقة، الهدوء.

كما أنه ظهر من خلال التجارب بأن ارتفاع نسبة هذا الهرمون في الدم لدى بعض الناس يزيد من قدرتهم على الثقة بالآخرين، وهذا يوضح لك سبب نقص الثقة وانعدامها عند البعض لا سيما عقب الخروج من علاقة منهكة، وكيف يؤثر ذلك اجتماعيًا في نظرتنا للأمور وللأشخاص، وهو ما قد يسبب لدى البعض حيرة شديدة أثناء الاختيار بين العديد من الأشخاص ليشاركونا الارتباط الجديد.

تأثر كيمياء المخ، وكذلك بنية الجسد، بالعلاقات التي ندخلها ونمضي فيها سنوات من عمرنا من أهم ما يمكن تقديمه لك في هذا السياق، وقبل الشروع في سرد تفاصيل المرحلة الجديدة، وذلك لتعلم جيدًا أن ما يمر بك من تغيرات بعد علاقة خرجت منها هي تغيرات جديرة بالاهتمام والدراسة، جديرة بالعلاج، واستعادة ثقتك بذاتك وبالآخرين، بل واستعادة نفسك التي فقدت جزءًا كبيرًا منها في تلك العلاقة، بغض النظر عن اتهام الآخر بأنه سبب كل ما آلت إليه حياتك بعد الانفصال.

تلك التغيرات تؤثر في وعي الإنسان بطريقة سلبية، وتدفعه لسلوك مجموعة من التصرفات السلبية، والتخلص من السلوك الإيجابي الذي كنت يسلكه في علاقة قديمة بدعوى أن تلك الإيجابيات والتضحيات لم تفلح مع هذا الشخص، وكانت هباءً منثورًا على أعتاب

\_\_\_\_\_ إزاي تتجوز تاني! (مقومات علاقة جديدة ناجحة)

بيت فاشل يقوده شخص أحرق.

\*\*\*

(إن أهم ما يجب أن نقدمه لأنفسنا بعد أي علاقة هو الحفاظ عليها  
من تغيرات طارئة تحولنا لشخص لا نعرفه ولا نحبه)

## انفصال أم هروب

(الشخص الذي يتحمّل عنك عيوبك المتكررة على الدوام، يُسعدك، لكنّه يُثبِّطك عن التغيير ويمنحك الاتكاء عليه، ثم يدفعك لعدم تحمل ذاتك، يجعلك تفرّ منه قبل أن ينفذ صبره عليك فيتركك، لذا فأنت ترحل عنه قبل أن يرحل هو عنك)

الفترة الأسوأ في حياة أي طرفين في علاقة زوجية هي فترة ما قبل الانفصال، ففي هذه الفترة يشتد الخلاف، ويصل الخلاف بهما إلى الصمت والحوار الذاتي -الخرص الزوجي-، والتخطيط الفردي المرهق للنفس، وينشغل كل طرف منهما بنفسه وما يريد تحقيقه وذلك قبل إتمام عملية الانفصال، وقبلها يزيد الشجار ويشتعل، تتكرر الأخطاء -ولو كانت صغيرة- فيُفقد الأمل في التغيير، وتتسع الفجوة، ويزيد النفور بينهما، وتبدأ مرحلة جديدة من التفكير المُلح بين الاستمرار والانفصال؛ فيزيد نشاط المخ ويتشتت الذهن.

في تلك المرحلة التي يستنزف فيها كل طرف ذاته وطاقاته دونما فائدة، وبعد أن يتخبط أحياناً وتصيبه الحيرة، ويصبح التردد هو السمة الغالبة في تلك الأثناء، وتدخل أي طرف للإصلاح لم يعد يجني

إزاي تتجوز تاني! (مقومات علاقة جديدة ناجحة)

ثماره، فتبوء العلاقة بالفشل، وتخفق كل مساعي الصلح أو التغيير أو التوفيق بين الطرفين.

فلا يجد الإنسان سبيلًا إلى إنهاء تلك المهزلة الأسرية إلا الانفصال عن شريكه، بعد أن تحمل شريكه كثيرًا - كما يظن - لأجل سلامة الأبناء نفسيًا واجتماعيًا...

وكطبيعة البشر، يحاول كل طرف إلقاء اللوم على الطرف الآخر، فمند بداية الخلافات وكل طرف منهما يبحث عن مبررات لأفعاله السيئة، ويرسخ لدى الطرف الآخر بأني (مجرد رد فعل لأفعالك) فلا يجد مبررًا أفضل من ذلك.

تلك حيلة نفسية دفاعية يستخدمها الإنسان في غالب الأزمات التي يمر بها، وبطريقة لا واعية، يلجأ إليها لتجميل أفعاله، فلو أنه وقف أمام عيوبه فسيلجأ للاعتذار عن أخطائه أمام الطرف الآخر.. (التبرير).

والاعتذار نجده يسيرًا على نفوسنا إذا قدمناه للغرباء عنا، أما إن كان فرضًا يجب أن نقدمه للأقرباء منا فهنا نجده ثقيلًا جدًا على النفس، ونخشى أن يصبح اعتذارنا بمثابة زلة يمسك بها الطرف الآخر ويلوح بها في كل خلاف، وبدلًا من أن يصبح الاعتذار حلًا مُرضيًا وراقيًا، يصبح إثمًا آخر في ميزان سيئات الطرف الآخر، يستشهد به في كل خلاف للتأكيد على أخطاء الآخر؛ فمن أجل ذلك كله نبتعد ونقاوم الاعتراف بالخطأ وتقديم الاعتذار بل ولا بد أن نلجأ للتبرير.

فزين ردود أفعالنا حتى وإن كانت لا تناسب الفعل الذي صدر

منه، نكرر ذلك، حتى نرى أخطاءنا وعيوبنا بدهيات طبيعية يجب على الآخر تحملها، ثم نراها بطريقة لا شعورية خطايا صغيرة جدًا كحسنت أولياء الله الصالحين مقارنة بما يفعله الآخر، وتكون المرحلة الأخيرة من تبرير الأخطاء هي (نحن على صواب) تحويل الخطأ لصواب، ونقول: (يكفيننا أننا نتحمل سخافات الطرف الآخر).

## سر خفي قد لا تدركه:

«قد تتحمل شريكك بكل عيوبه، وهو لا يتحمل عيوبه».

قد تعده في بداية العلاقة، وبما تحمله له من محبة بأنك ستتحمل عنه كل عيوبه، كالعصبية أو العناد، وتظل معه مدة ليست بالقصيرة، تبذل أقصى ما في وسعك لترضيه وتصبر عليه كي تصلا سويًا لتحقيق السكن والسكينة، فتقل عثراته، وتتجاوز عن أخطائه، وتظهر له المحبة والرحمة والعطف.

ولكن كيف سيكون مردود ذلك عنده؟

1- في البداية سيشعر بمحبتك الشديدة له، ويحمد الله على وجودك في حياته، وسيرى أن شريك حياته محب له، وصبورًا عليه، ويبرهن على ذلك بقوة صبرك.

2- ثم يكون ممتنًا لك، ويظهر هذا الامتنان بين الحين والحين، ويقدم لك الشكر بالكلمات أو الأفعال الطيبة.

3- ثم، وكتطور نفسي طبيعي لتحمل العيوب بدلًا من تعديلها -سيتملك عليك في حملها، دون محاولة حقيقية منه لإصلاح عيوبه،

إزاي تتجوز تاني! (مقومات علاقة جديدة ناجحة)

يستسلم ليريح عقله من عبء نشاط مضاعف لتعديل عادة سلبية اعتاد عليها - كالعصبية مثلاً- التي تمكنت وترسخت داخله منذ طفولته وتنشئته السيئة بالتدليل والإشباع السريع الذي حرّمته نعمة الصبر والتحكم في انفعالاته فأصبحت نفسه المُدّلة تتحكم فيه بدلاً من أن يتحكم هو فيها ويقودها.

4- في المرحلة التالية، سوف يتهمك بأنك سبب انفعاله وتوتره الدائم، وبأنك أصبحت عبئاً ثقيلاً عليه، وتلك نتيجة منطقية، فلو أنك مثلاً قابلت عصبية أي إنسان بهدوء واحتواء ستزيد من انفعاله وتوتره، لكن العجيب الذي سيدهشك هنا هو إلقاء اللوم عليك في كل موقف بينكما وأنك وراء توتره ومرضه..

5- وفي النهاية، سوف يلجأ لحيلة أخرى من الحيل الدفاعية بطريقة لاشعورية -الإسقاط-، فيتهمك بما في داخله، ويصفك بالشخصية العصبية التي لا تُطاق، كمدمن الخمر الذي لا يستطيع الوصول للنجاح في الدراسة مثل صديقه المقرب، فيحاول إقناعه بشرب الخمر معه، وإلا فيتهمه بسوء خلقه، وضيق صدره، وتهوره وضياح أهدافه وتشتته وأنه قد وصل لنفس النتائج التي وصل إليه مدمن الكحول.

ونتيجة كل ما سبق ذكره؛ سيحارب معك حرباً ضروساً وكأنك نفسه، يهرب منك بعد رميك بالنقائص كمحاولة للهروب من نفسه، ينفصل عنك ويسبك بأسوأ السباب، يلعنك بكل اللعنات، ويرميك بكل خطيئة؛ ربما لأن تحمّلك هذا قد كشف له العديد من عيوبه أثناء تلك العلاقة، فيحاول إرضاء ذاته بتحويل النتائج فيتهمك بأنك السبب

الرئيس لكل ما بدر منه أثناء العلاقة..

(أنا كنت جايلك مريضة وانت مرضتني أكثر وأكثر) وحقيقة الأمر هو أنه لم يعد يطيق نفسه، ولم يقوَ على الاعتراف بذلك، فسعى لهدمك قبل الانفصال عنك؛ هروبًا بنفسه من علاقة اجتماعية كشفت له عور شخصيته.

خرج منك نعم، ولكن لم تخرج منه نفسه، خرج من علاقته بك، وخرجت معه عيوبه تصاحبه في وحدته وتلاحقه إذا ما فكر في الارتباط مرة ثانية، فلربما تمنعه عيوبه الارتباط بآخر لفترة قد تطول وخلال تلك الفترة يسب ويلعن الارتباط والمرتبطين، أو لربما سارع في الدخول إلى علاقة جديدة محاولة منه استعادة ثقته بذاته وأنه الأفضل، وتعويض نقصه، وإشباع حرمانه؛ فيخفق إخفاقًا أسرع من علاقته الأولى فتزداد أموره سوءًا وتتعتق طبائعه السيئة أكثر وأكثر.

(بعد الخروج مباشرة من علاقة فاشلة، أسمع كثيرًا من المنفصلين، -أثناء الجلسات- كلمات توضح جزءًا كبيرًا من الأزمة مثل قول أحدهم: (هو أمرضني، ومستحيل أفكر في الزواج مرة ثانية).

ويكون ردي عليهم حتى ولو لم أنطق به: (هتتجوزي لما الفترة تطول وتنسي اللي حصل لك، أو هتتجوزي بسرعة علشان تنسي اللي حصل لك، هتتجوزي لما يزيد احتياجك للطرف الآخر ويقل خوفك من نفسك، لما احتياجك يغلب وحدتك، المهم متتجوزيش وانتي بنفس عيوبك؛ لأنها أصبحت متضخمة أكثر من الأول، وهتكون سبب هدم العلاقة الجديدة أسرع من القديمة، متتجوزيش قبل التعافي، إوعي

إزاي تتجوز تاني! (مقومات علاقة جديدة ناجحة)

تدخلي علاقة جديدة وبسرعة علشان تثبتي لنفسك إن الطرف الآخر هو اللي كان فاشل ومعرفش يعاملك كويس).

## اضطراب قلق الانفصال – Separation anxiety disorder:

– هو حالة نفسية يعاني المصاب بها؛ جراء القلق المفرط من الانفصال عن المنزل، أو عن الأشخاص الذين تربطهم به علاقة عاطفية قوية.

– ووفقا لجمعية علم النفس الأمريكية فإن اضطراب قلق الانفصال هو المبالغة المفرطة في إظهار الخوف، والضيق عند مواجهة حالات الانفصال عن العائلة أو عن شخص مقرب.

– ولهذا الاضطراب آثاره النفسية بعد الانفصال؛ لأنه يترك في النفس بقايا من الخوف، ويرفع نسبة القلق حيال العلاقات الجديدة خشية تكرار الانفصال، كمن خرج من علاقة مضطربًا ويخشى الدخول بأخرى كي لا يتكرر الانفصال فيتكرر الألم؛ لذلك عليك أن تضمد جراحك أولاً، وتعمل على رأب الصدع الذي أصابك.

\*\*\*

«الذكريات ليست ظاهرة اعتباطية في مخ الإنسان، ولكنها تعطي رسالة واضحة للتشجيع أو التحذير بطريقة لا واعية».

– ألفريد أدلر: الطبيعة البشرية–

## ما بعد الانفصال

مرحلة ما قبل الانفصال تأخذ منك ما لم تأخذه سنوات الزواج بأكملها، تستنزفك، ترهقك، وقد تشوهك نفسيًا، مثلها كسائر الصدمات التي يمر بها الإنسان، فتعمل فيك ما تعمله الصدمة من -جرح نفسي- أو هزة نفسية نتيجة دخولك في حالة نفسية بعد التعرض لحادث مؤلم، فتثير بداخلك الحزن والألم، وتسبب لك أحيانًا جرحًا مزمنًا، وتؤدي لدخولك في حالة غير طبيعية، قد تستمر لعدة شهور، وإليك بعضًا مما يتعلق بصدمة الانفصال:

### علامات الصدمة النفسية:

في البداية تظهر عليك علامات كالصراخ والبكاء، وفقدان الشهية والأحلام المفزعة، وسقوط الشعر وتجمعات دموية بالجسم لا سيما أثناء النوم.

ثم تهدأ نفسك قليلًا، ربما بعد عدة أسابيع، وتميل للعزلة والتفوق على ذاتك، وعدم الرغبة في التحدث مع الآخرين، وانعدام الشعور بالفرح، وادعاء القوة أمام الآخرين، وأنت تحمد الله لتخلصك من شريكك حياتك وانتهاء أيامه السوداء، ثم ادعائك أنك الآن أفضل حالًا، ولربما لجأت للشراهة في الشراء (هوس الشوبينج) والطعام والإفراط في استخدام الأشياء، والتعامل مع الكثير من الأشخاص،

إزاي تتجوز تاني! (مقومات علاقة جديدة ناجحة)

والدخول في العديد من العلاقات.

ثم، وبعد عدة أشهر، وحين تقلب في ذكرياتك مع شريكك ستتعجب من تطور الأمور والتي دفعت بكما للانفصال، وتندهش من تلك الخلافات التافهة، والتي أنهت حياتكما الزوجية، وأتلفت ما كان بينكما من شعور قوي بالحب والبقاء، ستندسى الكثير من الخلافات، وستتذكر الكثير من المشاعر الطيبة والأيام المُبهجة التي قضيتها معها معًا.

ربما يصيبك الندم بعد أن كنت تحتفل بالانفصال، وفك قيدك من علاقة مُرهقة.

ستتجاهل كل ما سمعته وأثر فيك حينها، وكان عونًا لك على الانفصال، وما سمعته من صديق أو قريب حرضك على الانفصال، بدعوى خوفه عليك ومحبته لك، وأنه أب يعرف مصلحتك مثلاً، أو بأنها أم تحبك أكثر من أي إنسان وتحب سعادتك.

سوف تعيد النظر في كل هذا، وكيف جذبك للانفصال، ولولاه ما فعلت ذلك، ولربما تجد أن بعض الأهل والأصحاب قد وجدوا فرصة رائعة وقت الخلاف بينك وبين زوجك لإشعال الأزمة، وتصفية الحسابات القديمة معه، مستغلاً خلافاً معه وغضبك منه؛ فسكبوا النار على زيت حتى تحولت الحياة الزوجية إلى رماد بعد أن التهمت النيران أركان البيت.

كل هذا سوف تنساه بعد بضعة شهور، وتعود لتفكر دون مشوشات نفسية داخلية، ودون مؤثرات خارجية.

وقد يكون الانفصال -رغم ندمك- هو الحل، لكنك ستعرف جيداً أن الأمور لم تكن بهذا السوء الذي رأيته أو ضخمه لك شخص ما، وأن التقصير كان من كلا الطرفين، وأنت كنت شريكاً في البناء وشريكاً في الهدم، وأن اللوم لا يجب أن يوجه كله على الطرف الآخر، وأنت لم تكن فقط رد فعل حيال تصرفاته، بل كنت فاعلاً، وكانت ردود أفعالك ربما أكثر بكثير مما يستحقه فعل الآخر.

وفي كل الأحوال ستهدأ نفسك بعد الخروج من علاقة طغت فيها الخلافات على الود مهما كان صغر حجم تلك الخلافات حينها وتحولها لكوارث لا تُحتمل، لكنك قد تخلصت من ضغط نفسي كبير سواء أكان السبب فيه الآخر أو كنت أنت سببه.

## كيف أصبحت «ليلي» بعد الانفصال؟

### هدم المرأة بدلاً من علاج الخلل الجنسي.

تزوجت ليلي وهي في منتصف العشرينيات برجلٍ يكبرها بعشر سنوات، كان يعمل مهندساً، وقبل ذلك كان طالباً مجتهداً، لم تكن له أية علاقة غرامية باستثناء حُب المراهقة الذي لم يأخذ من عمره سوى بضعة أسابيع، فقد غلبه هدفه على الانسياق خلف مشاعر لا فائدة منها، فلم يكن كأقرانه من الشباب في المرحلة الثانوية؛ وذلك لاهتمامه الشديد بالمذاكرة وتحصيل درجات تؤهله للالتحاق بإحدى كليات القمة، وبالفعل فقد تحقق له ما أراد والتحق بكلية الهندسة، وزاد اهتمامه وانشغاله بالمذاكرة، وضاعف جهده لكي يصل، لم يلتفت لأي فتاة كما يفعل زملاؤه، ولأنه تحول لآلة كتلك الآلات التي

\_\_\_\_\_ إزاي تتجوز تاني! (مقومات علاقة جديدة ناجحة)

يدرسها في الجامعة؛ فلم يعد هو أيضًا محط أنظار زميلاته الحسنوات.

سنوات الدراسة هي العمل الجاد، والهدف المحدد الذي لا يحدد عنه، ولا يصرفه عنه صارف، تخرج وأصبح (البشهندس)، ثم سافر لإحدى دول الخليج؛ لكي يحقق الجزء المادي من طموحه بعد أن حقق الجزء المهني، فكونه مهندسًا دون امتلاك سيارة أو شركة إنشاءات، أو حتى بيت للزواج أمر لا يتناسب مع أهدافه ومع وضعه الاجتماعي، فظل قُرابة الخمس سنوات يعمل ويجتهد دون الالتفات لأي أنثى، والبعد عن كل ما يُرغبه فيها.

والسؤال الذي أبحث له عن إجابة -دائمًا- في مثل هذه الحالات هو: أن هذا الشاب له غريزة جنسية لا يمكنه تجاهلها بلا شك، وقد تزوج وعمره 36 عامًا، فكيف قضى وطره، وفي أي اتجاه أفرغ شهوته طوال السنوات التي تسبق زواجه، ما هي عاداته التي اعتادها طول تلك الفترة؟ ولا تنس أن الإنسان أسير ما اعتاد عليه.

وجدتُ الجواب عند زوجته، وهو في الأصل سبب الخلاف الذي دفعها لحضور محاضرة لي عن (آدم وحواء) ثم طلب المساعدة، لقد كانت -ليلي- تعاني معه معاناة لا يابيه لها أسرتها، فالرجل عظيم، وذو مهنة محترمة، ومركز مرموق، وميسور الحال، فضلًا عن عضلاته المفتولة، ووجهه الوسيم، وأسرتة الطيبة الأصول.

معاناة متكررة، وحالة متكررة، عُرضت عليّ مئات المرات، فالزوج له ميول جنسية شاذة بالمقارنة لزوجته الطبيعية، والإنسان أسير عاداته، وهو قد اعتاد تفريغ شهوته الجنسية منذ شبابه عن طريق - العادة السرية- وهنا قد وجدت إجابة سؤالي، وكان يفعل

ذلك لسنوات طويلة، طول ال 36 عام لم يحب فتاة أو ينجذب إليها ليتخيلها، لم يلمس فتاة من الفتيات ليربط شهوته بالجنس الآخر، فكانت النتيجة أنه اعتاد لمس نفسه بنفسه ليستمتع بشهوته، وبعد الزواج كان يفعل ذلك أيضًا، لكن الوضع هنا قد تغير، فبعد الزواج أصبح بجانبه أنثى تحتاج منه الحب والثناء والمغازلة...

وأعظم أنواع المغازلة من زوج لزوجته هو التعبير عن شدة احتياجه لها كأنثى، فنحن إذا اشتدت حاجتنا للشيء مدحناه وعظمناه، لكنه يترك زوجته شهرين أو ثلاثة تنام بجانبه دون همس أو لمس، تتقلب يمينًا ويسارًا دون رغبة منه، فهو لا يحتاج جسدها، وإن فعل معها شيئًا مما يفعله الرجال مع النساء فلا يحصل له الإنزال إلا بعد أن يجعلها تمسك عضوه الذكري - فقط بيده لتحل محل يده هو، مهملاً غريزتها وشهوتها، رافضًا الالتصاق الجسدي بها، وفي كثير من الأحيان ينتهي قبل أن يبدأ، ينفلت منه ماء شهوته قبل أن يلمسها.

لا شك أن الكثير من الرجال يبحثون في العلاقة الحميمة عن النتائج، والكثير من النساء إن لم يكن كلهن يبحثن عن المقدمات والطقوس قبل النتائج، وزوج ليلى لا يقدم الطقوس التي تليق بغريزة الأنثى، ولا يحصل على النتائج معها كذلك.

«الطريق الذي تدرك نهايته، حاول أن تستمتع ببدايته، فمن لم ينعم في الرحلة فلن ينعم بالوصول»

تكرر الأمر، واستاءت الزوجة، وعضبًا عن معالجة الخلل الذي أصابه بدأ رحلة جديدة معها، معركة الإسقاط، ليدقق في جسدها، ويركز على العيوب، ويتصيد الأخطاء مما تتفوه به من انفعال وصراخ

إزاي تتجوز تاني! (مقومات علاقة جديدة ناجحة)

وغضب ناتج عن الضغط النفسي الذي تتعرض له، وظل يللم كل عيوبها في جعبته، ثم بدأ يقذفها بحجارة من سجين حجرًا تلو الآخر فيقول لها مثلًا: (جسمك وحش، انتي تخينه، وبطنك شكلها مش حلو، انتي طباعك وحشة، وست مسترجلة، أنا متجوز دكر واللايه).

كانت -ليلى- تقاومه في بداية هجومه عليها وتدافع عن أنوثتها تارة بالقول وأخرى بالتغيير، وتحاول أن تعزز ثقتها بنفسها، فتقص على أمها ما يقوله الزوج، دون إخبارها بالخلل الجنسي الذي يعتره، تمدحها أمها وتعزز ثقتها بنفسها، لكنها تتعجب من ذم زوج ابنتها لها رغم جمال وجهها وجسدها، فترشدها إلى بعض الطرق التي تفعلها المرأة لجذب زوجها وإثارة شهواته لكي يرغب فيها.

ثم، كانت النتيجة -مع دوام الذم- اهتزاز ثقتها بنفسها، وزيادة الضغط العصبي والنفسي، لحرمانها من الحب والإشباع واتهامها بأنها لا تصلح للعلاقة الحميمة، فزادت حدة الخلاف عامًا بعد عام.

انتهت العلاقة، وحدث الطلاق، خرجت ليلي فاقدة لثقتها في أنوثتها.

أصابها الخوف والقلق من الدخول في علاقة جديدة، لكنها سمعت صوتًا بداخلها يقول لها: «نعم لقد أكلتُ طعامًا مؤلمًا للمعدة، لكنني أريد الأكل مرة أخرى، فأنا في احتياج شديد لسد الجوع، وربما للاستمتاع بلذة طعام شهوي غير الذي كنت أكله من قبل وتقيأته».

لم تكن تعلم أن معدتها ما زالت ملوثة، لم تقدم على العلاج قبل الاقتراب من شخص جديد.

تحكي -ليلى- عن رجل آخر قابلته بعد تسعة أشهر من طلاقها

أحبها وعرض عليها الزواج، ولكنه بعد أسابيع قليلة تركها واختفى، لم تعلم سببًا واضحًا عن هذا الظهور المفاجئ وكذلك الاختفاء، لكنها قالت لي في حديثها معي أمرًا يفسر سبب الاختفاء، قالت إنه كان يقترب منها يومًا بعد يوم، ويحاول إقناعها بالزواج، وكلما غازلها ترد وتقول: «لا أنت ما بتحبنيش، هتحبني ليه يعني؟ هو أنا فيا إيه كويس؟ إنت بس بتجاملني.»

وكلما حاول إقناعها بأنها جميلة ورقيقة وأنثى لا يُشَق لها غبار، كانت تعارضه، وبدأت رحلة الشك، تشك في أنه يقترب منها لأجل الحصول على منفعة، أو كسب مصلحة، أو هروبًا من علاقة قديمة، المهم أنها لا تصدق أبدًا أنه يحبها، ولا تقتنع بإعجابه بها.

هذا الرجل حاول معها كثيرًا، فوجدها فاقدة الثقة بنفسها، فبدأ يتساءل عن أسباب ذلك، ثم -ربما- فكر كعادة الناس في مثل هذه الحالات أن فيها خللا عظيما خفيا لا يعرفه هو، لكنه يدرك أن هذا الخلل الخفي هو السبب في فقدانها ثقتها بنفسها؛ فقرر الابتعاد عنها خوفاً من خلل كبير تختبئ خلفه حتمًا سيظهر بعد الزواج.

- نحن نرسم صورة كاملة لمن نقترب منهم دون العلم بما مروا بها قبلنا، سيئًا كان أو جيدًا، جميلًا كان أو قبيحًا، تلك الصورة تكون رائعة لا شك خاصة وقت الحب، لكن اهتزازهم أمامنا في أهم جوانب الشخصية يجعلنا نضع علامات استفهام، وبغموض الطرف الآخر نقرر الابتعاد، فهل كان الأفضل أن نخبره عما تعرضت له قبل أن نتعرف إليه؟

إزاي تتجوز تاني! (مقومات علاقة جديدة ناجحة)

لا، لا يجب عليها فعل ذلك، وسأشرح لك الأسباب في فصل كامل، لكن يجب علينا أن نستعيد ثقتنا بأنفسنا وبالأخرين قبل الدخول في علاقة جديدة، وقبل الاقتراب.

لا تجعل اهتمامك عزيزي القارئ ينصب فقط على ما حدث لتلك الزوجة من أزمات، ولكن ركز على ما وصلت إليه، وكيف يؤثر في تعاملها مع الشخص الجديد، ففي القصة توضيح للأسباب والدوافع، وكذلك توضيح للنتائج، وكلنا نخرج من علاقاتنا السابقة بنتائج سلبية وإيجابية تؤثر في علاقتنا بشخص جديد تأثيرًا مباشرًا يعجل بانتهاء العلاقة الجديدة، ويضيع الكثير من الفرص، وقد يمنعنا الدخول في علاقة جديدة.

لنفس حالة -ليلي- وجه آخر، فقد يمرض هذا الزوج بالشك، لو لبست وتزينت له، سبها وانتقدها وأخرجها، ولو حاولت كسبه لتلبية احتياجاتها العاطفية والجنسية بالتغيير في مكياجها أو ملابسها، أيضًا اتهمها بالسوء وانحرف السلوك، وأدخلها دائرة الشك طول مدة الزواج خوفًا من تقصيره، ولشعوره القوي بتقصيره نحوها، وأن هذا التقصير حدث في أهم جوانب الحياة، وأن صبرها لن يدوم على تحملها، فيقابل ذلك كله بتخويفها الدائم، ووضعها موضع الشك، وتخرج -ليلي- من تلك العلاقة ومعها ظنون زوجها المريض، وإذا بدا من الشريك الجديد أي استفسار ولو منطقي، فسرتة على أنه اتهام وإساءة ظن فيها، فتظلمه دون وعي، وتضع أفعاله بجانب أفعال من كان قبله كمقدمات لنتيجة واحدة.

\*\*\*

---

«إذا أكلت طعامًا فاسدًا أصاب معدتك، فلا تتهم الطعام الجديد  
الشهي بأنه فاسد، أصلح معدتك أولاً».

«الذكريات التي تدوم قد تخرج من العقل اللاواعي وتظهر على  
شكل اتجاه أو مزاج عاطفي أو وجهة نظر فلسفية»

—ألفريد أدلر: الطبيعة البشرية—

## طاقتك أوشكت على النفاد

### (أعراض الفرهدة)

أنت لا تكتشف الخلل في العلاقات بقدر ما تكشف لك العلاقات التي تدخلها عن ذلك الخلل الذي يكمن بداخلك.. لكنك لا تنتبه

الارتباط العاطفي كأى علاقة قد ندخلها ونبدل فيها الكثير من الحب والعطاء، ويكون الحب بداخلنا للطرف الآخر، ولكنّ العطاء سلبي الذي قدمناه كان مضرًا بالآخر، عطاء سلبي نظنه يسعد الآخر وما هو إلا حالة من حب الذات والتعلق بالآخر ليحقق لنا ما نريده نحن لا ما يريده هو، -الفرق بين الحب والطباع-، كما أوضحت في كتابي الأول- فن التواصل بين آدم وحواء- وأنه ليس كل من يصلح للحب يصلح للزواج، وأن هناك فرقا كبيرا بين الحب والطباع، فقد أحب طفلي لكنني لا أستطيع تربيته تربية نفسية واجتماعية صحيحة، قد أحب زوجي وأسيء له بطبائعي السيئة، فنحن نحب بطبائعنا ولا نتطبع بحبنا.

(في مرة أعطيت التريزي بنطلون غالي عليا علشان يظبطه، كان واسع شوية، بذل فيه مجهود كبير، لكن النتيجة كانت سيئة جدًا، فقلت له: شكرًا جدًا أنا مقدر مجهودك الغلط اللي انت عملته في البنطلون).

---

فاهتمامك ومجهودك الكبير عزيزي القارئ يستدعي الشكر، لكنه قد يكون مجهودا يصاحبه الحمق وقلة الوعي وفقدان المهارة؛ فتضر غيرك بنيتك الطيبة نحوه، وخطأ غيرك هو اختياره لك.

وعلى كل الأحوال فقد بذلنا ما نستطيع، وما نملك، وأهم ما نملكه هي أعمارنا، فوضعنا كثيرًا من سنوات العمر في تجربة مريرة قد انتهت بالفشل وبذلنا فيها مجهودًا عظيمًا دون الحصول على الثمن، والفشل الحقيقي ليس في الانفصال، بل في الخروج من تجربة مؤلمة دون التعلم منها وكسب الخبرات، بل وبالخروج منها بآثار نفسية مرهقة.

وقد أصدمك -لأستثير وعيك- حين أخبرك بالطبيعة البشرية للإنسان كما قال عنها -ألفريد أدلر في كتابه الطبيعة البشرية- (أن الإنسان يكرر أخطائه عادة؛ وذلك لأن للإنسان نمط سلوك ثابت لا يتغير منذ الولادة وحتى الممات، ولم يفلح إلا القليل من البشر في تغيير أنماط سلوكهم)، لذا لا تتعجب إن كررت اختيارك الخاطئ أكثر من مرة.

والزواج الأول شأنه كشأن البدايات التي نحبها، ونتعلق بها، وقبل الحصول عليه نعيش سنوات نتمناه ونسعى إليه، وحين نحصل عليه نتشبت به ونبدل فيه الغالي والنفيس لكي يدوم، لا سيما إذا رزقنا الله فيه بأبناء أصبحوا لنا قُرة الأعين وبهجة الحياة، فيزيد تمسكنا بمنظومة الزواج مهما وجدنا فيها من خلل، أو بوصف أدق مهما أظهر الزواج الخلل الذي يكمن في شخصياتنا لكنه لم يكن له ليظهر بدون الزواج، وذلك رغبة في الاستقرار، حبًا في تربية أبناء أسوياء بين أبويهما، وخوفًا من الفشل، ونظرة المجتمع الحارقة للمنفصلين،

إزاي تتجوز تاني! (مقومات علاقة جديدة ناجحة)

وخوفًا من الوحدة بعد الزواج، وخوفًا من العودة لبيت الأسرة بعد أن اعتدنا الراحة والاستقرار، وحصلنا على المزيد من الخصوصية في مسكن الزوجية.

وقد يعترينا أيضًا الخوف من خسارة مادية فادحة أو مصدر رزق دائم ليس لنا سواه، والخوف الخفي الذي يكمن بداخلنا قبل الانفصال، هو الخوف من تكرار التجربة والبحث عن يتحملنا ونتحملة تماشيًا مع المثل الشعبي العتيق (اللي نعرفه أحسن من اللي منعرفوش)، والذي يزيد من خوفنا ويغلق علينا دائرة الأمان السلبي ويرعبنا من كل جديد، ويكأنه مغامرة تودي بأرواحنا حيث لا نريد.

لأجل هذا كله فنحن نقدم كل ما نملك إيجابيًا كان أو سلبيًا؛ فنستهلك الجزء الأكبر من نشاطنا وطاقاتنا في الزواج الأول.

فالزواج الأول يحظى منا بالنصيب الأوفر من الجهد وبذل الطاقة والتحمل، ويؤيد ذلك العديد من الإحصائيات التي تؤكد طول المدة الزمنية للزواج الأول عن المدة الزمنية للزواج ثاني مرة.

وعند الانفصال يتجاوز الإنسان بعضًا من تلك المخاوف، وقد لا يستطيع التغلب عليها؛ فيعود مرة أخرى لذات العلاقة -انتكاسة أو مراجعة للذات- وقد يغلب عليه الشعور المُلح بالعودة لعلاقة تؤذيه وقد قدم كل ما لديه -على افتراض أنه بالفعل قدم وتحمل، وأن كاهله لم يكن ضعيفا عن حمل الكثير والثقيل، وأنه لم يتأفف مع كل حمل قليل وتؤلمه كتفه عن حمل المسؤولية ويتعجل الهروب- بعد أن قدم كل ذلك ولم ينجح، فقد انفصل ولا يعود مرة أخرى مهما حدث.

## علامات الاستهلاك عند المرأة:

تراها وتسمعها في كلمات ربما تصدر بمزاح، لكنها تعبر عن الحقيقة الكامنة بداخلها، تلك الكلمات التي تكررهما تعبر وتصف ما وصلت إليه بعد خروجها من العلاقة وبدقة، مثل: (أنا معنديش نفس أبرر أفعالي ولا أدخل في علاقات مرهقة تاني، مش عايزة أبذل مجهود مع شخص مش فاهمني، ولا عايزة أوضح حاجة اتفهمت عني غلط، اللي عايز يقبلني بعيوبي أهلاً وسهلاً، واللي مش عاجبه براحتة، أنا عايزه اتبسط واتدلع، عايزه اللي يعوضني عن كل اللي شففته في حياتي).

«الجميع يجيدون تبرير أخطاءهم، وأنهم مجرد رد فعل، حتى إبليس كان يملك من المبررات لعصيانه ما يوافق منطقته».

كل هذا سنناقشه بالتفصيل في موضعه، ولكن علينا الآن أن نسأل سؤالاً هاماً: هل الرجال يتأثرون أيضاً بالانفصال أم أنهم الأقوى!

على عكس المتوقع فالرجل أكثر تأثراً بالطلاق من النساء غير أنهم يجيدون الإخفاء، هذا ما أكدته البريطانية المتخصصة بالعلاقات «د. بام سبور» في كتابها «كيف تعيش بعد الطلاق؟».

– تقول: «إن الرجال يواجهون مصاعب أكبر مما تواجهه النساء في التأقلم مع تداعيات الطلاق أو انتهاء العلاقة؛ لأنهم عاطفيون أكثر تجاه ارتباطهم بالبيت والأسرة التي ينشئونها.

– وكشفت – بام سبور – أن 37% من الرجال الذين فشلوا في حياتهم الزوجية قد توفوا بالسكتة القلبية نتيجة الاضطراب، وعدم الاستقرار الذي حاصرهم بعد الطلاق بعد إخفاقهم في التغلب على

إزاي تتجوز تاني! (مقومات علاقة جديدة ناجحة)

هذا الاضطراب، وما يصاحبه من أعراض نفسية.

– وأشارت إلى أنّ هؤلاء الرجال من مختلف المستويات الاجتماعية والاقتصادية يعانون أكثر من المرأة عند حدوث الطلاق، ولا سيما عندما تكون المرأة هي التي طالبت به، وأصرت على تنفيذه، ويعاني الرجل من اليأس والطعن برجولته أحياناً، لكنه يئن بصمت، ومن النادر أن يتحدث عن ذلك، بل على العكس غالباً ما يتفاخر بالقول: طلقته! رغم أن الزوجة هي الطالبة للطلاق لسبب أو آخر كي لا يظهر انكساره وضعفه.

– وأوضحت الدراسة المُشار إليها أنّ ما يؤكد تأثر الرجل بالطلاق إصابته بنوبات قلبية مميتة أكثر من المرأة؛ لأنه يكتب حزنه ومصابه، وتأثره في داخله، لكن المرأة أكثر تحملاً؛ لأنها لا تخفي ذلك مثله، وتظهره في عدة مواقف، وبالرغم من عدم وجود فروق في نوعية الأمراض الناجمة عن الاكتئاب والحزن عند الطرفين.

وفي كل الأحوال فإن تجربة الطلاق تتضمن صعوبات كثيرة تجعل المطلق يمر بعدة مراحل وهي:

1- مرحلة الصدمة: وفيها تتبدل المشاعر، ويكون الشخص في حالة ذهول، وغير مدرك لكل ما يدور حوله وكيف آلت الأمور لتلك المآلات وتطورت.

2- مرحلة الإنكار: حيث يشعر أنه في حلم وكأن ما حدث لم يكن في الحقيقة، بل هو مجرد وهم، ليحاول بذلك أن ينفصل عن الواقع المؤلم الذي يمر به.

3- مرحلة الغضب: غضب من الطرف الآخر الذي تسبب في الفشل، وغضب من الأهل الذين لم يساندوه بالقدر الكافي، ثم غضب من ذاته وأفعاله السلبية بداية من الاختيار الخاطئ، مرورًا بتحملة ما لا يجب أن يتحملة، أو تفريطه فيما كان ينبغي عليه أن يتمسك به، وانتهاءً بالانفصال المتعجل أو المتهور أو المتأنى جدًا، وكلّ حسب حالته.

4- مرحلة الاكتئاب: وتحدث حين تتحقق الوحدة والعزلة، ويسود الصمت الحياة الجديدة، ويتأكد الحرمان من أشياء كثيرة كان يحققها الزواج، أو كان يجب أن يحققها، وكيف يؤثر ذلك فيه، وشعوره بالفقد والخذلان.

5- مرحلة التعافي: وفيها يلتئم الجرح، ويواصل كل طرف حياته بشكل طبيعي أو شبه طبيعي، بعد مروره بالمراحل السابقة وتجاوزها في مدة زمنية قد تطول وقد تقصر على حسب قوته النفسية والعوامل الخارجية المؤثرة فيه.

ومن دون شك فإن عبور هذه المراحل يتفاوت من شخص لآخر؛ فهناك من لا يستطيع تجاوز هذه المراحل بسرعة، بل يتوقف عند كل منها فترات طويلة أو يقع فريسة لأحدها، كأن يظل في مرحلة الصدمة فترة من الزمن؛ مما يعوقه عن ممارسة حياته الطبيعية، أو يعبر لمرحلة الإنكار فالغضب، ثم يبدأ في التنفيس عن ذلك بالانتقام من زوجته السابقة، أو أبنائه بحرمانهم من أهمهم، أو يقوم بالانتقام حتى من نفسه.

كما تكمن المشكلة في أن يقع فريسة الاكتئاب، فيرفض العالم

إزاي تتجوز ثاني! (مقومات علاقة جديدة ناجحة)

ويعتزله ويصبح أسير المرض والعزلة، أما الوصول للمرحلة الخامسة وهي مرحلة التعافي فيلزمه قدر من النضج والوعي بأن الطلاق مجرد تجربة، وأن الحياة مستمرة، وأن هناك إيجابيات كثيرة يمكن الاتكاء عليها للبدء من جديد، ومن هنا كانت نقطة الانطلاق في هذا الكتاب للنساء والرجال على حد السواء، لمواجهة النفس بعيوبها، وإصلاحها، واستعادة الثقة بالنفس وبالآخرين.

ولا ننسى أن تلکم المرحلة ليست نضجًا كما يدعي أصحابها كمحاولة منهم لإضفاء صبغة جيدة على الاستلام للاستهلاك الذي أصابهم، والإحباط الذي أخذهم إلى قعر الهزيمة النفسية، نحن لسنا أمام حالة من حالات التغيير الإيجابي والتي نتجت عن كسب الخبرات، بل نحن في معترك الأزمات نسبح في الأعماق بطريقة دائرة؛ فنجد أنفسنا حيث بدأنا تدور حولنا دوامة الذكريات التي تحرك سلوكنا الحالي، لكننا نحاول تجميلها وتسميتها ب(مرحلة النضج).

\*\*\*

«كثيرا ما يكون ما يوحي ظاهره بأنه تغيير شخصي ما هو إلا مجرد انتقال من مرحلة في حياتنا إلى مرحلة أخرى»

-جيل شيهي: الممرات-

---

# أنماط البشر

## بعد الخروج من تجربة سابقة

(متعة بلا مشقة بعد مشقة بلا متعة)

النمط الأول:

(رجال يُحبون النساء ويكرهون الزواج)

(ونساء يُحبن الرجال ويكرهن الزواج)

لا يمكن مخالفة الفطرة السوية للإنسان ولو كرهنا الارتباط بالطرف الآخر لفترة من الزمن قد تطول وقد تقصر، فلقد فطر الله الإنسان على الاحتياج الاضطراري لشريك حياته، فأول ما خلق الله في أرضه كان آدم وأنسه بحواء التي لم تُخلَق وحيدة بلا حماية ولا أمان.

وكطبيعة الأزمات التي نمر بها نصدر رد فعل تلقائي بكرهية الطرف الآخر وأحيانًا نعبّر عن ذلك بكرهية النوع كله -الرجال أو النساء-، فقد كان أحدهم لنا بمكانة جميع الرجال، وكانت إحداهن تمثل له كل النساء، وهذا التضخيم الذي أراه منطقيًا متماشيًا مع طبيعة الأزمة سيعود يومًا ما إلى حجمه، وتعود الأمور إلى نصابها بعد مرور الأزمة، ويعود معها الإنسان إلى فطرته السوية، والاحتياج الفطري

\_\_\_\_\_ إزاي تتجوز تاني! (مقومات علاقة جديدة ناجحة)

للجنس الآخر، ربما يحاول الاستعاضة عنه بالعمل أو الأولاد-حيلة التعويض- وسنتحدث عنها بالتفصيل، لكنه يعود من فرط احتياجه إلى طبيعته البشرية وغريزته الإنسانية، والزواج ليس طبيعة بشرية كما يظن البعض حتى وإن كانت الغريزة الجنسية راسخة بداخله، لكن المنظومة ذاتها هي نظام اجتماعي اخترعه الإنسان، وقد يرفضه الإنسان بعد تجربة فاشلة مرّ بها، ورفض المنظومة لا يعني بالضرورة رفض الجنس الآخر، فرفض الإنسان للزواج لن يقتل الاحتياج الغريزي لديه تجاه الطرف الآخر الذي وُجد قبل وجود الزواج كمنظومة وإطار شرعي أو رسمي للجمع بين رجل وامرأة.

- بعد الانفصال يصبح أمام مجموعة من الرجال ومجموعة من النساء لا يحبون الزواج، لكنهم لا يستطيعون الحياة بدون الطرف الآخر، بصيغة أخرى:

(هو ميقدرش يعيش بدون ست، لكنه ميعرفش يعيش مع ست).

(هي متقدرش تعيش من غير راجل وبرزوه متقدرش تعيش مع راجل).

ذلك لأن أثر التجربة أقوى من أن يتجاوزها، والقرب من طرف آخر والتعامل معه فترة طويلة يحدث الألفة والمحبة، لكن الكراهية التي حدثت كانت في إطار الزواج كعلاقة تلزم الطرفين بمجموعة من الواجبات والمسؤوليات التي يلوم فيها كل طرف على الآخر لو أنه أهمل في أداء تلك الالتزامات أو أصابه التقصير، ولو خرجا ذات الطرفين خارج منظومة الزواج لربما استمر الود، وغاب العداء والشجار، بعد أن تلاشت أسباب الخلافات.

– كذلك بجانب بعض الأسباب الاجتماعية كظروف الأبناء والأهل والعمل، التي تعزز لديه رفضه للزواج مرة ثانية، لكنها لا تقتل بداخله البتة حبه لشريك الحياة، ورغبته في الأُنس به وتلاحمه معه.

هذا الصنف من البشر –الذين يحبون الطرف الآخر لكنهم لا يحبون الزواج– أخطر ما يكون على الآخرين في العلاقات، إذا ما صادفه نوع مغاير تمامًا له، نوعٌ يحب الطرف الآخر وأيضًا يريد الزواج منه، يريد المتعة ومعها تحمل المسؤولية، ولكنه إن صادف نفس نمطه ماذا سيكون الوضع؟

يعني لو أن هناك رجلًا –يحب النساء ولا يحب الزواج– صادف امرأة هي أيضًا –تحب الرجال ولا تحب الزواج–، فهنا قد اتحد الهدف واتحدت الفكرة، واستحدثت لأجل هؤلاء البشر طريقة جديدة من طرق الزواج أطلقوا عليها:

زواج الـ(Part-time) كنظام اجتماعي جديد يجمع طرفين (رجل وامرأة) دون شراكة كاملة في الحياة، ودون تحمّل الأعباء التي يتحملها الزوجان في منظومة الزواج المتعارف عليها، وفي هذه الطريقة الجديدة من طرق الزواج يعيش كل شخص في بيته مع أسرته أو أولاده أو حتى بمفرده، ولا يتحمل مسؤولية الطرف الآخر في أي شيء، كل ما يجمعهما فقط غرفة نوم ووقت استمتاع، ومكان للسهر والتنزه أحيانًا، وبغض النظر عن مدى مشروعية هذا الزواج دينيًا أو قانونيًا، فهذه الطريقة المستحدثة أثبتت فشلها في الواقع، وللأسف كعادة البشر حين يفشلون في الطريق الجيد؛ بسبب سوء سعيهم وكثرة تشتتهم يحمدون عنها، ويستبدلونها بطريقة غير جيدة، وهذا أيسر

إزاي تتجوز تاني! (مقومات علاقة جديدة ناجحة)

عليهم من تعديل عيوبهم، وتصحيح معتقداتهم للتعايش مع الطريقة الجيدة للزواج.

### نتائج زواج ال(Part-time):

1- الوضع لن يستمر كثيرًا على عكس ما يظن البعض، بل سيتحول لشجار وخلاف كبير وسينتهي حتمًا، ويضيف الزواج بهذه الطريقة لكل طرف منهما أزمة جديدة، والسبب في ذلك الخلاف هو أن طرف من طرفي العلاقة يريد الآخر بجانبه على الدوام، سيُخلف اتفاهه مع شريكه ولا بد، بعد أن أحبه حبا شديدا بعد الزواج فيريده معه على الدوام، ويحتاجه احتياجًا عاطفيًا واجتماعيًا ليس فقط احتياجًا جنسيًا ليشاركه حياته ويأنس به، فوجود طرفين في علاقة بدون تحمل مسؤوليات قد يدفعهما للألفة أسرع -كالمخطوبين- وتلاحمهما الجسدي يزيد من تلك الألفة التي تتفاوت نسبتها من طرف للآخر، وقد يكتفي أحدهما بما يجنيه من تلك العلاقة فهو الأقل حبا لشريكه، ولا يكتفي الآخر بما يأخذ بل يريد منه المزيد ويريد أن يعطيه كذلك المزيد من الحب والرعاية، وهذا التطور المنطقي الذي يحدث لطرف دون الآخر سيكون حتمًا -كما رأيت خلال الاستشارات- دافعًا لتحويل العلاقة من زواج جزئي لزواج دائم وبصورة معلنة أمام الناس لو أنه قد تم من قبل في الخفاء أو تكون النتيجة الأخرى هي الطلاق لرفض الطرف الأقل حبا تقديم المزيد.

2- ولو لم تتحول مشاعر كلا طرفي العلاقة، وارتضى الطرفان بما يحصلان عليه من متعة دون تحمل، واكتفيا بالوقت المتفق عليه بينهما، ومن زيارات متقطعة دون تعايش أو سكونة دائمة، فنحن هنا

لسنا أمام علاقة متوازنة كما تظن، بل أمام علاقة مؤقتة وستنتهي سريعاً، فنحن أمام طرفين لم يحصل لهما الحب الكافي لتطور علاقتهما، نحن هنا أمام طرفين لا يُشبعان بعضاً في أقل الاحتياجات، وأيضاً ستنتهي العلاقة، وإلا فلم يعيش أحدنا مع شخص لا يعجبه ولا يحبه ولا يكسر لأجله تلك الحواجز التي وضعها معه حين الاتفاق، فطبيعة الحب تُحتم علينا كسر بعض من الشروط التي قد وضعناها من قبل للموافقة على شريك الحياة، والالتزام المطلق بكل الشروط التي تنافي ماهية الحب دليل غياب الحب، وفي تلك الحالة -الالتزام بشروط الزواج الجديد- نكون أمام حالة من الحالات المؤقتة التي نُلبّي فيها بعض الاحتياجات الضرورية، أو حالة من حالات الفراغ العاطفي، وستزول العلاقة وتنقضي بالإشباع الذي نحصل عليه، ومن ثم ندخل في علاقة جديدة سريعة، وتنتهي تلك الأخيرة أيضاً وندخل في غيرها، وهكذا.

3- سهولة الارتباط والانفصال دون خلافات ولا نزاعات في هذا النوع من الزوج، ومما لا شك فيه أن هذا وضع إيجابي، لكنه يتيح للطرفين تكرار الزواج بهذه الطريقة عدة مرات، وربما دون توثيق، فنصبح أمام رجل أو امرأة لهما الكثير من العلاقات المتتالية في الخفاء، وفي كل مرة لا يدرك الشخص الجديد حقيقة من سيرتبط به وحقيقة ماضيه وعدد زيجاته، لن يعرف عنه سوى ما تم بطريقة رسمية وموثقة ومعلنة من علاقات سابقة، وهذا أقرب للتدليس، فمن أعرافنا وفي قوانيننا ضرورة عرض سابقة الزيجات للطرف الجديد عن الشخص الذي سوف ترتبط به.

(الأرملة نادية: أعرافها جيداً، هي أمام الناس جميعاً أرملة وتعول)

إزاي تتجوز تاني! (مقومات علاقة جديدة ناجحة)

طفلين، وحقيقة الأمر أنها تزوجت خمس مرات (Part-time) زواج وانفصال، رجلا تلو الآخر، ثم وجدت بغيتها وطموحاتها في رجل يكبرها بخمسة عشر عامًا، لكنه يمتلك الكثير من الأموال والعقارات، وسوف يؤمن لها حياتها وحياة أبنائها كما تظن هي، تزوجته لمدة ثلاثة أشهر فقط، ولخلل ما في العلاقة بينهما كرهته، وكره هو شغفها بالهدايا والأموال، ووجد أنها لا تحبه لشيء فيه سوى أمواله وممتلكاته؛ فطلقها وأطلقها بعيداً عن -شقى عمره- التي لم تكن سبباً فيه، ولا معيناً له وقت جمعه، وجدها لا تستحق أن تنعم معه بما بذل فيه عمره بجشعها واستغلالها، خرجت منه ببعض الهدايا فقط، كنت دائماً أسمعها وهي تنصح صديقاتها ب(الثري العربي) الذي سيحقق لها كل طموحاتها المادية، ثم تركه لتستمتع مع من تحبه بأموال هذا الثري، فذات مرة كانت تقول لصديقتها التي لا تختلف عنها في تفكيرها: (يا بت اتجوزيه شهرين واخليه لو معجبكيش واهو تبقي طلعتي لك بقرشين بدل قاعدة المطلقات اللي انتي قاعدها دي وجو الحب اللي عايشه تستنيه ده).

إن الذي أقصه عليك الآن ليس خيالاً، ولا حالة فردية استثنائية، بل هي نموذج لحالات عديدة في مجتمعنا نعيشها ونعايشها، والذي أردت أن أشير إليه في هذا السياق هو ما تم في الخفاء من امرأة أو رجل لعدد من الزيجات المؤقت والتي لا يعلم أحد عنها شيئاً، فمن حق الشخص الجديد أن يعلم بها أولاً، ثم يكون له القرار الحر دون تدليس عليه أو تلاعب به).

(ستجد نفسك بعد هذه التجربة تعود لتقول: لا يصح إلا الصحيح).

إن محاولة ترقيع نظام اجتماعي فاشل لا يختلف عن إحلال نظام اجتماعي غادر محل نظام مترابط قد تم هجره؛ لأننا عجزنا عن إصلاح ذواتنا فيه وفشلنا في التعامل معه، وإن وضع قيود كثيرة حول نظام صحيح تجعله مرفوضًا من الكثيرين، وتدفعهم للدخول في نظام منحل ليس فيه من القديم شيء سوى المسمى فقط، لإكسابه قوة وشرعية.

ونعود لنقول إن خطر هذا النوع على نفسه كبير، فهو يبحث عن المتعة دون التحمل، يريد أكل الحلودون أن تمسه النار، يريد مخالفة كل القوانين الحياتية والأعراف البشرية فقط ليستمتع.

ولا أخفيكم سرًا، هناك شعور خفي بعد الانفصال يدفعنا للبحث عن المتعة والراحة فقط، لكننا يجب ألا ننساق خلفها دون وعي بما سيصيبنا منها؛ كي لا نخرج من أزمة فندخل في أزمة أكبر منها، نعم كلنا نبحث عن السعادة، ولكننا يجب أن نتفطن للفرق الشاسع بين المتعة والسعادة، فالمتعة لحظية مؤقتة لا ألم فيها نتحملها، وبعد انقضائها نشعر بالآلام المضاعفة، وتترك الآثار المدمرة، والسعادة أدوم وأطول، لكنها تحتاج بذلا وعطاء وتحملا وإصلاحا للذات.

– كلمات لطالما تكررت على مسامعي أثناء الجلسات من رجال ونساء، وهم يقصون عليّ من نبأ شخص جديد تعرفوا إليه، ثم قرروا الابتعاد عنه فورًا ولاذوا بالفرار منه، والسبب في ذلك قولهم بأن الطرف الآخر: (جاي عاوز يتبسط ويستغلني وبس)، وعلى فرض صدق تحليله لأهداف الطرف الآخر، فأنا أيضًا أراه يبحث في الطرف الآخر عن المتعة والاستغلال العاطفي فقط، فكلانا يريد التمتع.

– التجارب السابقة في الزواج ليست بيئة جيدة لكسب الخبرات

إزاي تتجوز تاني! (مقومات علاقة جديدة ناجحة)

كما كنا نظن قديمًا، بل هي أقرب لجعل الناس غير أسوياء تسري بعروقتهم الأنانية وحب الذات، وبذلهم محاولات بائسة لكسب المُتَع دون تحمل، إلا من رحم ربي.

هذا الصنف من البشر –الذين يحبون الطرف الآخر ولا يريدون الزواج وتحمل المسؤولية– لهم علامات يتميزون بها وكما أوضحت لك عن غيرهم، لكن العجيب الذي ينبغي أن تنتبه له، هو أنت، فقد تمر أنت في مرحلة من حياتك بمثل هذه العلامات دون أن تشعر، خاصة في الفترة الزمنية التالية لانفصالك وخروجك من علاقة لم تتوفق فيها، فتصبح شخصًا يحب الطرف الآخر، ولا يمكنه الاستغناء عنه، وفي نفس الوقت لا تتقبل وجوده معك كشريك لك، تحب نفسك فيه، تحب حبه لك، تحب ما يعطيك إياه من مشاعر جميلة وود وأُنس، تحب ما يقدمه لك كعوض عما خسرتَه.

وهذا ما يدفع بعضهم لفعل تصرفات مع الطرف الآخر غير مفهومة له، كتلك الفتاة التي سألتني وهي في شدة الحيرة عن رجل مطلق يريد الارتباط بها، ولكنه لا يريد الزواج، يقترب أحيانًا ويبتعد أحيانًا آخر، يتلطف معها أحيانًا ويقسو عليها أحيانًا آخر، وتجزم لي وتقسم أنها على يقين من حبه لها.

نعم يا صغيرتي، هو يحبك دون شك، وفرق بين الحب والزواج، هو يفصح عن مشاعره بصدق بأنه يحبك، لكنه لم يفصح لك قط عن نيته الراسخة بداخله أنه لا يريد الزواج، لا لعيب فيك، هو فقط يخشى الزواج، خرج من علاقة سابقة منهكًا، ويخشى الارتباط مرة أخرى. هذا الصنف من البشر له نمط سلوك واحد وإن اختلفت

الحالات، وتبدو عليه علامات كثيرة لا يمكن حصرها في هذا الكتاب، لكن تلك العلامات كلها تصب في اتجاه واحد ألا وهو (أحبك وعندي ألف عذر يحول بيبي وبين الزواج منك).

ليس فقط في الرجال وحسب، بل وفي النساء أيضاً، كثيراً ما نجد تلك المرأة المنفصلة التي تخرج من علاقة لتدخل علاقة جديدة تبحث فيها عن الاستمتاع فقط، لا عن تبادلية المشاعر، تبحث بشراهة عن الأخذ فقط لا عن العطاء، تحاول الحصول على الاهتمام، وأنها محور حياة الطرف الآخر، دون الرغبة في الزواج، يندهش الرجل من أفعالها، يتساءل: كيف تفكر؟ ماذا تريد؟ أنا أجزم وأقسم أنها تحبني، لكن أفعالها لا تتماشى مع حبه لي، ولا أجد لها تفسيراً.

التفسير واحد كما ذكرت لك آنفاً، هي نعم تحبك، تحتاج إليك، لكنها لا تريد الزواج، تريد فقط المتعة التي لا ثمن لها، الحب الذي لا قيد فيه، الأخذ الذي لا مقابل له.

### أعري لك الواقع أكثر؟

هذا النوع من البشر، ممن قد خرجوا من علاقات فاشلة، يبحثون عن الطرف الآخر، ولا يمكنهم الاستغناء عنه فيرفضون الزواج منه رفضاً قاطعاً حتى وإن أدى ذلك الرفض إلى خسارة الطرف الآخر، في غالب الأحيان هم المخطئون في العلاقة السابقة، هم السبب الرئيسي في فشل الزواج السابق، وفي عقلمهم الباطن حب شريك الحياة، وكره المنظومة التي فشلوا في العمل داخلها، والتعامل مع الطرف الآخر في ظلها.

إزاي تتجوز تاني! (مقومات علاقة جديدة ناجحة)

هؤلاء لم تُساعدهم طبائعهم على المشاركة الناجحة في علاقة سوية، ورغم سبهم ولعنهم لمن شاركوهم الحياة السابقة إلا أنهم يعلمون جيداً صفاتهم الجميلة، ويعرفون حقيقة من عاش معهم وتحملهم، لكنهم لم يستطيعوا تحمل أنفسهم رغم تحمل شركائهم لهم، فخرجوا بحب الطرف الآخر لبحثوا عنه، وببغض الزواج لهربوا من نظام اجتماعي كشف لهم عورهم.

والحياة لا تعطي إنساناً واحداً كل شيء، لذلك نحن أمام خيارين لا ثالث لهما، إما أن نترك الزواج ونترك الطرف الآخر دون إيذائه، أو نعالج أنفسنا فنرغب في الطرف الآخر داخل منظومة تجمعنا، نعطي ونأخذ، نتحمل لننعم نتجاوز ونغفر لنحيا ونصل سوية متشابكين الأيدي إلى أرذل العمر.

## النمط الثاني:

(رجال يحبون الزوج ويحبون النساء)

(ونساء يحببن الرجال ويحببن الزواج).

– هذا النوع من المنفصلين، إذا التقى والنوع الأول سيكون هو الضحية، وسيتحمل أعباء لا يد له فيها، ولا طائل منها، وتزيد معاناته، لا سيما حين تعرف أنه النوع الذي بدّل بحق كل ما يمكن بذله في التجربة الأولى بذلاً حقيقياً، وليس مجرد ادعاءات أو وهمًا يحتال به على ذاته دفاعاً عنها وعن عيوبها، هؤلاء الذين ينرون الحياة ببريق أعينهم، وتضياء لهم الظلمات، وتُفسح لهم الطرقات، وتراهم في الزحام فتعرفهم، سيماهم في وجوههم، طيبون وليسوا سُدَّجًا، أذكيا

لا خبثاء، يقدمون وينتظرون المقابل حتى وإن كان ما يحصلون عليه أقل مما يعطونه، يحبون بطبائعهم الطيبة، الحب عندهم قوة وليس ضعفاً، عزاً وليس ذلاً، ينكرون على من كان به العيب قد استفحل دون تضخيم وبعد التحمل لسنوات طويلة، لا يعممون تجاربهم على الآخرين الذين لم يبدر منهم ما يسوؤهم، وإن احتالت عليهم أنفسهم واجهوها، وإن أخطأوا تداركوا، طيبون يثبت على جبينهم النباتات الطيب، وتجري ألسنتهم بالكلام الطيب، يفضحون سرائر شركائهم المرضى فيصيبهم السب واللعن وهم أبرياء من لعناتهم واتهاماتهم، يكتمون أسرار رفاقهم عند الفراق، يندم كل من فارقتهم لحسن ختامهم وعظيم أخلاقهم في النهايات، ينصرفون دون ضجيج أو فوضى، وتلوح حسنتهم في الآفاق وقت الانفصال، فيشتد الندم على من فارقتهم أكثر، لا يرون أنفسهم ضحية الآخرين، ولا يلعنون اختياراتهم وإن فشلوا في إنجاح العلاقة، يتركون بعد طول استمساك، يصنون الوعد والعهد والعشرة، يفارقون بالمعروف رغم تكالب الآخرين عليهم ويُسرحون بإحسان رغم تشويه صورهم.

ينهضون بسرعة، لا يستسلمون للأزمات، يبكون ويأنون لكنهم متوازنون، يخرجون من علاقة سابقة بتجارب تضي على عقولهم الحكمة، وعلى قلوبهم الرحمة، وعلى وجوههم النظرة، وعلى نفوسهم السلام بداخلهم مصدر السلام وفي قبضتهم عهد السلام فعلهم من الله المحبة والسلام.

– هؤلاء، رغم ما فيهم من خير إلا أنهم لا يستطيعون وحدهم استكمال علاقة فاشلة، فالعلاقات لا تنجح بفرد واحد؛ لأنها علاقة مكونة من طرفين، قد يتحمل الطرف الآخر، لكنه لا يملك إكمال

\_\_\_\_\_إزاي تتجوز تاني! (مقومات علاقة جديدة ناجحة)

النقص الذي يتركه الآخر، فلكل واحد منهما عمله الذي لا يمكن لغيره القيام به، ولكل واحد منهما دوره الذي لا يستطيع تأديته غيره.

– هذا النوع من البشر، يخرج من العلاقة رافضاً للطرف الآخر ومرحّباً بغيره، رافضاً لنظام اجتماعي يجمعه بشخص، لكنه يرحب بهذا النظام الاجتماعي مع غيره، يحب وجود الآخر ويحب الزواج منه إذا توافرت الشروط، واتحدت الأهداف، وكثرت الاهتمامات المشتركة بينهما.

نعم، تصيبه الشكوك والمخاوف كغيره من البشر، لكنه يدرك حقيقة مخاوفه، ويجيد لمّ شتات نفسه، ولا يلقي بكل أسباب فشله على الآخر، يتمهل بعد الانفصال، ولا يدخل في علاقة جديدة سريعة للهروب من علاقة سابقة قبل الشعور التّام بالتّعافي.

ولكّ الآن أن تسأل صديقي القارئ: وهل من الممكن أن يكون هناك نمط ثالث من البشر يحبون الزواج ولا يحبون الرجال، يحبون الزواج ولا يحبون النساء؟

لا، لا يوجد، إلا في حالة واحدة فقط، البنت التي لا تريد الزواج وقد أصابتها عقد كثيرة من الرجال ومن المنظومة كلها، لكنها تريد أن تحمل وتلد طفلاً لتربيته وتشبع أمومتها، وفي الرجال كذلك، رجل لا يحب النساء ولا الزواج، لكنه يتمنى أن يكون لديه ولد يربيته؛ لإشباع احتياج الأبوة، أو ليكون له سنداً وظهرًا، وهؤلاء صنف من البشر لا علاقة لهم بما نتناوله في الكتاب وهم قلة قليلة جدًّا، وواضحون فيما يريدون من الطرف الآخر، ولا يشترط أن يكونوا ضحية علاقة سابقة، وهم في النهاية لا يحبون الزواج ولا يحبون طرفًا آخر يشاركونهم

---

حياتهم، وهم نتاج عملية تنشئة غير سوية، ولن تدوم أفكارهم ما دامت تناقض غرائزهم.

– عليك أن تعي جيداً أننا لسنا كسائر الحيوانات حتى وإن بحثنا عن تلبية غرائزنا التي تتشابه مع غرائزهم، فنحن نبحث في الطرف الآخر عن الصداقة قبل العلاقة، فهي الأدوم، وهي ما تجعل العلاقة أنجح، وتلهب شغفنا تجاه الطرف الآخر.

\*\*\*

«إن الزيجات السعيدة تقوم على صداقة قوية، أي احترام متبادل من كلا الزوجين للآخر، واستمتاع بصحبته»

–جون إم. جوتمان: المبادئ السبعة لإنجاح الزواج–

«لا يقاس مدى نجاح العلاقة الزوجية بكثرة الأموال ولا الأبناء ولا طول المدة الزمنية التي يقضها الزوجان في العلاقة الحميمة، إنما يقاس بالمدى الزمني الذي يقضونه في حوار كأصدقاء دونما الخروج بالبُغض والنفور»

–عمرو عادل: فن التواصل بين آدم وحواء–

## أنت نتاج زواجك السابق ، لست فقط نتاج تربية والديك

(رفضك لأغنية لا تعجبك مع كثرة سماعها عند  
الآخرين، يدفعك لترديدها وندنتها دون وعي)

التجارب الحياتية التي نمر بها يمكنها أن تغير من طريقة عمل الدماغ وشكل المخ ذاته، وبالتالي تؤثر في الشخصية وبشكل واضح، وهذا ما قدمه العالم الألماني (Gerd kempermann) في محاولة منه لإثبات أن التجارب في الحياة يمكنها أن تغير من طريقة تفكير مخ الإنسان، وذلك من خلال أبحاثه وتجاربه الطويلة على مجموعات من الفئران ووضعهم في بيئة مختلفة، وعرضهم لتجارب حياتية مختلفة لمدة محددة، ثم متابعة السلوك لكل مجموعة على حدا، فوجد أن استجابة الفأر لهذه التجارب الحياتية الجديدة أصبحت تُحفز خلايا عصبية جديدة في المخ عن طريق عملية تُسمى (Neurogenesis) أو التخلق العصبي وهو العملية التي يتم من خلالها إنتاج خلايا الجهاز العصبي، والمعروفة باسم الخلايا العصبية، عن طريق الخلايا الجذعية العصبية (NSC)...

وهذه العملية تحدث في منطقة محددة من المخ وتسمى (Hippocampus) وتسمى بـ(قرن آمون أو حصان البحر أو الحصين)

هو مكون رئيسي لأدمغة البشر والفقاريات الأخرى، ولدى البشر والثدييات الأخرى زوج واحد من الحصين في كل جانب من الدماغ، وينتهي الحصين إلى الجهاز الحوفي، ويلعب أدوارًا مهمة في دمج المعلومات من الذاكرة قصيرة المدى مع الذاكرة طويلة الأمد، وفي الذاكرة المكانية التي تمكن الشخص من التجوال. يقع الحصين تحت القشرة المخية (القشرة البدائية).

ومن هنا أثبت (Gerd kempermann) أن التغييرات العصبية الناتجة عن التجارب الحياتية التي يمر بها الإنسان تحدث تغيير في الشخصية، وتغيير نمط السلوك.

## فاكر ليلي؟

ما لا تعرفه عنها أنها نشأت وترعرعت بين والدين علاقتهما متماسكة، تعلمت من أبيها القيم والمثل العليا، وأن تحافظ على نفسها منذ أن كانت طالبة جامعية، منحها أمها الحنان والرعاية الكاملة، علمتها كيف تكون طالبة مجتهدة وفتاة راقية، عاشت الحب والدفء وسط أخواتها، أخوها الأكبر كان الصديق الشهم الذي يهتم لأمرها، وأختها الصغيرة كانت لها كابنتها، الأسرة لم تتخلف قط عن صلة الرحم والود لجميع أفراد العائلة، تربت على العطاء والتسامح وعزة النفس، لم تكن الفتاة المدللة التي تكثر من احتياجاتها فتُلبي لها على الفور، بل عوداها أبواها على تحمل المسؤولية ومساعدة الآخرين، في كل عام كان لها نشاط تطوعي ما بين دور المسنين والأيتام ومساعدة الفقراء.

إزاي تتجوز تاني! (مقومات علاقة جديدة ناجحة)

تربية سليمة قويمة لا غبار عليها، وبعد انفصالها عن زوجها، أضحت امرأة خائفة مرتعدة، فاقدة لثقتها بنفسها، عصبية متسرعة في ردودها، مترددة في اختيارها، لا تثق بالآخرين فهي لا تثق بأنوثتها ولا قدراتها، أصبحت أم مهملة لتربية أولادها، لا تحسن رعايتهم، ولا تمنحهم ما كانت تأخذه من أسرتهما وما تربت عليه.

لا شك أنك تعلم كيف تحولت (ليلي) لتلك الشخصية، وأسباب ذلك التحول من قراءتك للجزء الأول من الحكاية، وأنا هنا لا أعيد سرد الأسباب، بل أشير فقط لنقطة مهمة تغيب عنا حين نقرر الارتباط بأنثى مطلقة، أو حين تقررين الارتباط من رجل مُطلق، ولا يختلف الرجال عن النساء كثيرًا فيما ذكرته لك.

فلا يختلف (رؤوف) عن ليلي، فلقد كان يأتيني كل شهر مرة أو مرتين، يقص عليّ ما يحدث بينه وبين زوجته الهمجية -على حد تعبيره- وكيف أنها تهكم عليه وتسخر من كل أفعاله وآرائه، ولا تحترم له فكرًا ولا تؤيد له قرارًا، كان يعاني معها طيلة خمس سنوات الإهانة والسب والشتم، اعتاد منها ذلك، في بداية الزواج كان يعترض ويصرخ ويضجر منها، يقاومها ويشتكيها لأُمها التي لا تختلف عنها، يلجأ لوالدها لينصره فيجد الوالد في حال أسوأ من حاله، فالأم كانت تردد لابنتها، وترسخ بداخلها أهم قواعد التعامل مع الأزواج في جملة شهيرة عاشت في مجتمعنا عصورًا طويلة (ابنك على ما تربيته، وجوزك على ما تعوديه)، فقامت الزوجة سالكة كل السبل للسيطرة على زوجها، تقصص له ريشه، تستنزفه ماديًا، وتضعه بجوار -كرسي الصالون- مرتديًا الروب الكاروهات الكلاسيكي والحذاء الفرو، كقطعة ديكور لا تختلف عن أي قطعة في البيت.

وبإمعان النظر وجدتُ في رؤوف النهاية التي أرادتها الزوجة المتسلطة له، وجدت فيه ضعفًا ووهنًا، ارتخاءً وتهدلاً، فأصبح كما عودته زوجته حتى بين زملائه في العمل وأصدقاء المقهى طفلاً مطيعاً.

هو بذاته لم يعد قادرًا على اتخاذ أصغر القرارات إذا خولته زوجته اتخاذها، فيعود إليها كالطفل البائس المهتز، مرتعشًا يسألها: (أعمل إيه مش عارف؟)، فتجيب الزوجة كالأم المتسلطة التي خيبت ابنها، وهي غاضبة: (إنت كده عمرك ما تعرف تعمل أي حاجة لوحدك، جتك الوكسة محسوب عليا راجل على الفاضي).

انفصال رؤوف عن زوجته شبه مستحيل بلا شك، فهو لا يستطيع التفوه ببنت شفة معها في مثل هذه الأمور المصيرية، هو لا يملك قراره، فاستسلم ورضخ لتسلطها حيناً من الدهر، وبعد عامين توفاهها الله -الله يرحمها كانت مفترية-، ولأن رؤوف قد اعتاد وجود الزوجة، والأمان معها رغم تسلطها، وقد تركته مثلاً للزوج الابن، فما كان أمامه سوى الزواج سريعًا بامرأة أخرى، وإن شئت فقل بأم أخرى، تزوج بامرأة أصغر منه بخمس سنوات، امرأة حسناء الطبع وليس فقط الوجه، امرأة تظن أنها قد تزوجت رجلًا كأبيه أو أخيه التي تعرف عنهما كل خير من مجاورتها لبيت عائلته منذ انتقالها مع أسرتهما قبل عشر سنوات في ذات الحي، وكانت الصدمة التي لم تتوقعها، فقد وجدته ضعيفًا هزيلًا يحتاج كثيرًا من الحب والأمان، يحتاج من يحمله ويقدم له، من يصرخ بوجهه ويسيطر عليه، أصابه الوهن والعجز وهو في الأربعين من عمره، يمارس حياته ممارسة تشبه إلى حد كبير حياة العجائز، أو الأطفال المكتئبين -من علامات الاكتئاب أنك ترى الطفل عجوزًا، والعجوز طفلًا هزيلًا- فكان رؤوف ابنًا لزوجته

إزاي تتجوز تاني! (مقومات علاقة جديدة ناجحة)

المفترية - ألفت رحمة ونور عليها - وطبقت عليه تعليمات أمها (جوزك على ما تعوديه)، صار شخصاً آخر غير ذلك الذي خرج من بين رحاب أسرة طيبة متماسكة.

ليلي ورؤوف، في كل بيت، هم نتاج أي علاقة، باستثناء بعض الأشخاص المؤثرين، وهم قلة قليلة، هؤلاء يقاومون، ويرفضون التغيير السلبي رغم معاشتهم له، وتلك المقاومة تأخذ من صحتهم النفسية الكثير والكثير.

والأكثرية يتأثرون بمعاشرتهم أزواجهم، يتأثرون بكل ما فعلوه معه إيجاباً وسلباً، يدخلون منظومة الزواج بشخصية ويخرجون بشخصية جديدة مغايرة تماماً لما كانوا عليه قبل الزواج، وكل هؤلاء لا بد لهم بعد الانفصال من وقفة طويلة، وإعادة نظر ضرورية في علاقاتهم السابقة وما فعل بهم خلالها، حتى يقفوا على ما أصابهم دون تبرير أو تزيين؛ ولكي يستطيعوا تعديل تلك الشوائب وتغييرها، وتنقية نفوسهم من شوائب بداخلهم عالقة.

## وها هنا سر خفي قد لا تدركه!

(ربما تتمسك بمن قد عاشرتة مدة طويلة رغم ما يفعله بك من مصائب، فقط لأنه هو الوحيد الذي سيتحمل منك نتيجة ما فعله بك، حتى وإن كان تحمله لك مؤقتاً، من صنعك هكذا سيتحملك هكذا، كالأم التي تربي طفلها بالتدليل المفرط والإشباع الدائم، فلا يقنع ولا يشبع ولا يتكيف مع الآخرين، فيصير نافذ الصبر متعجلاً، أنانياً مخادعاً، شكاءً بكاءً، فيصيبه اليأس في طرقات الحياة ويتعثر بقدميه

الهزيلتين، ثم يعود إليها ليرتمي بين أحضانها، مرددًا في وجه العالم: «لا أحد يحبك ويتحملك إلا أمك». والحقيقة أنه لن يتحمل طباعك السيئة إلا من وضعها فيك، ورسخها بداخلك سواء كانت الأم هي من فعلت أو الأب، وربما الزوجة -كزوجة رؤوف- أو الزوج -كزوج ليلي- وما زرعه فيك من سوء له دوافع نبيلة لديهم، زرعه بدافع الحب، والحب وحده لا يكفي إذا جاء معه سوء الطبع).

أنا الآن أناقش معك واقعًا يمر به الكثيرون من البشر، لا أقول بصوابه، فليس من الصواب أن تستسلم للتغير السلبي، وتحيا كريشة في فلاة تقلبها الرياح كيفما شاءت، بل ولا بد أن تكون مالكًا زمام أمورك، متماسكًا أمام كل من أراد بك السوء ولو كان يفعله معك من سوء بدافع الحب. فالحب لا يعطيك ضمانا الوصول لهدفك، وإلا لفعلت الأم بحمها الشديد لابنها كل خير، فهي قد تسيء تربيته بدافع الحب.

ونحن لا ننكر عليها هذا الحب حتى وإن أضر بأبنائها، وكذلك لا نؤيد ما فعلته من أخطاء في تربية أبنائها بدعوى أنها أم.

تنشئة الأسرة لا تنفك عنا بلا شك طيلة حياتك، وهي الأساس الذي تربينا عليه جميعنا وننطلق من خلاله، جيدًا كان أو سيئًا، لكن الزواج له أثر كبير في نفوس الأزواج، وطول مدته يكسبنا عادات جديدة تحل محل العادات القديمة بلا وعي.

وتمحيص العادات أمرٌ ضروري، لنميز الجيد منها عن السيئ، فنستكمل المسير بالجيد منها، ونقف لنعدّل السيئ قبل إلصاقه بشريك جديد اقترّب منا، وظن فينا الخير الذي رآه من أسرتنا وإخوتنا

\_\_\_\_\_ إزاي تتجوز تاني! (مقومات علاقة جديدة ناجحة)

دون الانتباه لما طرأ علينا من تغيرات جديدة سلبتنا طبائعنا الحميدة في علاقة سابقة، وحولتنا لوجهة غير تلك التي كنا عليها من قبل.

\*\*\*

وإن لم تستطع الخروج بغنائم تسعدك فلا تخرج بجروح تقتلك،  
(فأنت أسير وعيك الحالي).

---

## إزاي تتجوز تاني!

الخطوات الأهم نحو علاقة جديدة...

«إن اتخاذ خطوة جديدة، والتلفظ بكلمة جديدة، هو أكثر ما  
يخشاه الناس»  
-دوستويفسكي-

## الهدنة

### (لا تفرّ فتضل!)

الذين يهرعون من علاقاتهم متعجلين.. دونما صبر أو تحمل يضلون الهدف، كمن استطال الطريق عليه وتعبت أقدامه ورفض تخطي العوائق، فأفلت يده من يد شريكه متذمرًا وغاضبًا؛ فتأه بين طرقات عديدة متخبطًا ومتسرعًا حتى وجد نفسه وبعد سنوات طويلة ساقطًا متعبًا على أعتاب البداية كما لو أنه لم يبدأ بعد، طال به العمر في العدو في دائرة أولها كآخرها.

الكثير من الناس يخرجون من علاقة بعلاقة، يهربون من حب الحب، يتداوون من جرح بجرح، يتركون علاقة وقلوبهم معلقة بها فيدخلون أخرى؛ ليحاولوا قطع العلائق ولا يستطيعون. هم فقط يظلمون غيرهم بلا رحمة.

قد تكره وجودك مع شريك حياتك، لكنك ما زلت تحبه، وقد ترفض حياتك معه، وكذلك يرفض قلبك الحياة بدونه، في هذه الحالة أنت حر فيما سكن قلبك، لكنك لست حرًا في الاقتراب من غيره وارتباطك به لأجل منفعة خفية لا يدركها هو، بل ويحسن الظن بك ويعطيك الأمان والحب. لا تفعل مثلما فعل بك فقد ذقت مرارة التعلق بلا فائدة، وألم الظلم بدافع الحب.

---

بداية عليك أن تتعافى تمامًا من آثار ذلك الحب، وسأرشدك لبعض النقاط المختصرة لأجل تحقيق ذلك:

1- عليك أن تدرك جيدًا أن القلب يحب أكثر من مرة، وأن الحب الأول كالحب الثاني والثالث، الأهم هو الحب الحالي الذي تجدك فيه في علاقة تبادلية، تعطي وتأخذ، فلا تفي بحب شخص قد رحل عنك أو رحلت عنه، وألا لتحول إلى حب من طرف واحد، فحين تنقطع الصلة والمودة والتبادل بينكما فلا تعلم هل ما زال يحبك أم لا؟ حتى وإن تأكدت من بقاء حبك بقلبه، فلا بد أيضًا أن تثق بضعف هذا الحب أمام الطبايع السيئة، والظروف المضنية التي لم ينتصر فيها الحب على كسب المعركة وتجاوز الأزمات.

2- لا تهرب من مواجهة الذكريات كما ينصحك البعض، فتهرب وقتًا قصيرًا ثم تعود لتبكي وتحن وتشتاق، عليك أن تواجه كل شيء يذكرك به كي تتعافى، المواجهة صعبة لا شك، ففي البداية ستشاهد الصور التي كانت تجمعكما معًا وتبكي وتئن، كرر المشاهدة ستبكي أقل، كرر أكثر ستتوقف عن البكاء، ثم تتوقف عن الحزن، ثم تصبح الصور مجرد ذكرى في العقل لا في القلب، اذهب إلى تلك الأماكن التي كنتما تذهبان إليها وتستمتعان فيها، كرر الذهاب وحدك أو مع صديق واحد في كل مرة ليرتبط المكان بذلك الصديق، اتفق معه أن تلتقيا هنالك، في ذات المكان، ستبكي أول مرة وتئن، كرر الذهاب مع ذات الصديق أكثر وأكثر، ولا تنتكس فتعود لتحديثه، كرر الذهاب وفرغ مشاعرك تجاهه دون أن يعرف عنك شيئًا، لا تتوقف عن الذهاب إلا في المرة التي تدرك فيها بأن الذهاب هناك لم يعد يذكرك به، بل يذكرك بصديقك الجديد الذي تقابله هناك كما اتفقتما من قبل،

إزاي تتجوز تاني! (مقومات علاقة جديدة ناجحة)

واجه كل الذكريات، ولا تتعامل مع مشاعرك بقسوة الكبت أو حرج الإخراج أمام صديق مقرب لك، لا تتوانى ولا تتكاسل عن المواجهة ليتم الشفاء ويكتمل التعافي.

3- زاحم المشاعر السلبية بمشاعر إيجابية؛ لتقلصها بالتدرج، وتقلل أثرها في حياتك اليومية، افعل شيئاً جديداً - لا تقترب من شخص لتحبه، اشغل عقلك بمهنتك أو بممارسة موهبتك، أو بالرياضة، اقترب من أصدقائك - من نفس نوعك وليس من الجنس الآخر - شاركهم أفراحهم وشاطرهم أحزانهم، ولا تكثر الحديث عن حبك القديم إلا مع شخص واحد يقوم بدور المعالج، يسمع منك ويربت على كتفك، ثم يشد من عزيمتك لتكمل ما بدأت، وثق صلتك بأهلك وأقاربك، وأكثر من زيارتك العائلية، ولا تنس مواجهة الذكريات كل يوم لتعجل الشفاء.

4- حدد هدفاً جديداً وضع لإنجازه مدة زمنية قصيرة، واسع لتحقيقه دون أن ترجع للخلف.

5- إن كان حبك القديم صديقا لك على أحد مواقع التواصل الاجتماعي، فلا تحظره كما ينصحك البعض، واجه وجوده بكل قوة حتى تتجاهله فيصبح كغيره بعدها احظره أو الغ صداقته.

6- لا تتعمد تتبع أخباره وجديده، وإن جاءت لك الأخبار صدفة فلا تهتم لمعرفة تفاصيل الخبر، ولا تغتم لما وصلك عنه، لا تدع فضولك يدفعك لذلك وإلا قتلك الفضول.

7- لا تقطع صلتك بمن يصلونه، لكن لا تطلب منهم نقل شيء من

---

أخباره، ولا تجارهم في سرد الأخبار، تعامل وكأنه إنسان لا تحبه ولا تكرهه.

8- أكثر من قراءة الكتب.. إن كنت تحب ذلك.

9- لا تتعمد ذكره بالسوء، أو التشهير به فهذا وجه آخر للحب.

10- لا تتحدث على -الفييس بوك أو غيره من مواقع التواصل الاجتماعي- وتكتب عن القوة، ولا تكتب عن التجاهل؛ فهذا هو الوجه الآخر للضعف والاهتمام.

11- لا تكثر من نشر صورك الشخصية على مواقع التواصل الاجتماعي كما يفعل الناس بعد خروجهم من علاقة حب، كن أكثر ذكاءً.

«إذا عرفنا كيف نولد انفعالات إيجابية من خلال أفكار معينة، - خاصة اللاعقلانية منها- فسنعرف سر التحرر من التعاسة للأبد»

-مارتن سيليجمان: السعادة الحقيقية-

قالت له ذات يوم: (إنت واخذني مرحلة).

(أفعالك معايا كلها واضحة جدًا، لا بتحبني ولا بتحب تسبيني في حالي، وكل ما أقرب منك بتخاف أزمك بالجواز مع إن ده الطبيعي، وكل ما أبعد عنك ترجع تاني تقربني بكل الحيل بتاعتك، إنت عايز مني إيه؟ على فكرة إنت لا بتحبني ولا بقيت تحبها هي كمان، هي أخذت منك كل حاجة، أخذت حتى قلبك، سبيني في حالي ومتحاولش تقرب مني ولا من أي بنت لأنك هتظلمها معاك، أقولك، ارجع لها أحسن لك،

إزاي تتجوز تاني! (مقومات علاقة جديدة ناجحة)

روح خد حقك منها بدل ما انت بتطلع الي عملته فيك على ناس ملهاش  
ذنب).

ما أفسدته امرأة لن تصلحه أخرى، فالنساء يدركن حقيقة  
المشاعر جيداً، رغم سوء ظنهم في الكثير من الأحوال، إلا أن الواقع  
يثبت صدق حدسهم في الأحوال الطبيعية تجاه مشاعر الطرف الآخر  
وما يبطنه، وبعض الرجال أيضاً لديهم من الحدس ما يجعلهم يدركون  
حقيقة المشاعر، ونحن نحاول هنا أن نرتقي لا أن نخشى حدس  
الآخرين في كشف كذب قد حاق بنا، وعلى أحسن تقدير، كشف  
مشاعر داخلية لا ندركها نحن عن أنفسنا، نعم، قد لا تفهم نفسك  
جيداً، ولا تعي حقيقة مشاعرك بعد الخروج من أزمة حب، وتظن  
أنك قد نسيت ما فات، وتعافيت من كل المشاعر تجاه الطرف الآخر،  
ثم تجد نفسك:

– لا تستطيع الحب.

– لم تعد كما كنت من قبل في الزواج الجديد.

– عطاؤك قد توقف أو قل تجاه الشريك الجديد.

– طبائعك الجيدة تعطيه الأمان وضمانة الاستقرار، لكنك غير  
سعيد.

– موت شغفك تجاه ما كنت تحب.

– تقلص دور المشاعر في أبسط الأمور اليومية تجاه شريكك  
الجديد.

---

- اتساع دور العقل -المادي- ليضفي على حياتكما لونا ثابتاً لا يتغير.

- فقد الاشتياق لشريكك الجديد إن غاب عنك، وغياب الفرحة العارمة إذا عاد، والتحول من الضعف مع مَنْ كان قبله للعنف معه وتظن أنها قوة.

- وقد تجد نفسك فقط حين سماع الأغاني التي تلامس قلبك، وقرأة القصائد التي تعيد لك مجدك كبطل في رواية يعشق محبوبته ويضحي لأجلها.

هل تعجلت! تسرعت في تلبية احتياجاتك الأساسية التي ألجأتك للدخول في علاقة أساسها وأركانها العقل المحض!

إن كنت قد فعلت ذلك، فستعود قريباً لنقطة البداية، سترحل مرة أخرى حين يعود لقلبك ماؤه العذب فيلين، الزواج ليس صفقة ولا فرصة نستغلها قبل أن تضيع، الصفقات يعقدها الإنسان في كل شيء من حياته إلا في العلاقات الإنسانية...

ومن يعقد الصفقات في الزواج فهو خاسر لا شك، كمن يريد زوجة وأما ماهرة في شئون البيت، تربي وتعود وتحسن للأبناء، وتهتم ببيتها وبزوجها وتعيّنه على نوائب الدهر، وبعد عدة سنوات من حصوله عليها، يبحث عن عشيقة ليمارس معها العشق الذي فقده مع أم أبنائه؛ بسبب انشغالها بأشغال البيت الشاقة المؤبدة.

وكتلك التي تخرج من علاقة لتبحث عن أخرى، تبحث عن رجل يحقق لها طموحاتها المادية بسخاء، وتلهث خلف آخر في ذات الوقت

إزاي تتجوز تاني! (مقومات علاقة جديدة ناجحة)

لتمارس معه الجنس.

المجتمع فيه من كل الأصناف، ونحن لن نغير شيئاً للأفضل ما لم نُعري الواقع الذي نعيشه.

زن الأمور بميزان العقل، والعقل يقتضي منك حضور القلب في علاقتك الجديدة، فحين تقبل على علاقة جديدة لا بد أن تفكر بعقلك، وأن تتأكد من خلق قلب من الشوائب القديمة؛ ليصبح متاحاً للشريك الجديد.

الهدنة تمنحك الوقت الكافي لترتيب أفكارك وتنقية مشاعرك، تعطيك الوقت لتعيد تفكيرك وتحسن اختيارك، بشرط أن تعدل وعيك.. فالوقت دون وعي كالصبر دون جدوى.

«إن كل الظواهر المتعلقة بوجودنا النفسي يمكن اعتبارها على أنها مجرد استعدادات لموقف سوف يحدث في المستقبل» ألفريد أدلر – الطبيعة البشرية.

## المدة الزمنية الكافية للتعافي:

لا توجد مدة محددة يقررها العلم للتعافي من الطلاق أو الانفصال النهائي بين طرفين، فهناك عدة اختلافات منها:

– الرجال أقرب للتعافي من النساء؛ فالمرأة كائن عاطفي يحتاج وقتاً أطول من الرجال ليصبح مهيئاً لاستقبال شريك جديد.

– الذين قرروا الانفصال بدراسة وتخطيط أقرب للتعافي من

---

الذين رفضوا الانفصال وتمسكوا بالحياة الزوجية.

– طبيعة الشخصية؛ فالشخصية الحساسة تتأثر بالانفصال أكثر من غيرها من الشخصيات، وتحتاج وقتاً أطول للتعافي.

– بداية الزواج، هل كان الزواج عن حب أو زواج كلاسيكي، ولا شك أن الأزواج الذين تزوجوا عن قصة حب يكونون أكثر تأثراً بالأزمة النفسية للطلاق، ويحتاج كل واحد منهما وقتاً أطول للتخلص من تلك الآثار بخلاف غيرهم ممن تزوجوا زواج تعارف كلاسيكي.

– هل كان الطلاق فقط لكثرة الخلافات بين الطرفين، أو بسبب أن هناك أسباباً قهرية فوق إرادة الزوجين، في الحالة الأولى يتعافى الزوجان أسرع عن تعافيمهم من طلاق تم بقوة قاهرة رغماً عنهما.

– طلاق ثاني مرة، يختلف عن الطلاق لأول مرة لنفس الطرفين؛ ففي المرة الأولى يكون أقسى ثم يعودون، وبعد مدة زمنية قد تطول أو تقصر يتكرر الطلاق وفي هذه الحالة –الثانية– يكون التعافي أسرع، وفي الثالثة لا شك يكون أسرع من الثانية.. فالإنسان لا يتأثر بتكرار نفس الصدمة تأثراً كبيراً.

– الصراع المادي يؤثر بشكل أو بآخر في مدة التعافي من الطلاق، فلو تم دون ضرر مادي كبير لبعض الناس لا سيما في الحالات التي يعول أصحابها أطفالاً، يكون التعافي أسرع عن غيرهم ممن لحقتهم أضرار مادية، وفقدوا مصدر دخل وبنفقة؛ فلجأوا للزواج وبتسرع لكسب مصدر دخل جديد وهم غير متعافين، بل ويحتاجون لوقت أطول عن غيرهم وترو في الاختيار.

إزاي تتجوز تاني! (مقومات علاقة جديدة ناجحة)

وهناك الكثير من الأمور التي تؤثر في فترة التعافي لا يمكن حصرها، والنتيجة المتفق عليها في كل الأحوال أنه ليس هناك مدة متفق عليها بين المتخصصين ولا العلماء للدخول في علاقة جديدة، كل ما في الأمر أن كل حالة تختلف عن الأخرى ولو تعرضت لنفس الظروف.

والتعويل يكون دائماً على إدراك الفرد لذاته، ووعيه بما يمر به والحالة التي تعتريه والشعور التام بالتعافي حتى لو اضطر أن يلجأ لأحد المتخصصين ليساعده في فهم التغيرات التي مرّ بها وحقيقة الأزمة النفسية ومدى قدرته على التعافي.

\*\*\*

«لا يوجد فردان يخرجان بالاستنتاج نفسه إذا ما حدثت لهم  
الخبرة نفسها»

—أدلر: الطبيعة البشرية—

## الخوف من الزواج مرة أخرى

(الخوف الطبيعي من الآخر، والخوف المرضي من نفسك)

إنه من الواجب علينا أن ننظر للارتباط مرة ثانية من وجهة نظر الشخص الخائف نفسه؛ حتى نعرف السبب الذي يجعله يتصرف بالطريقة التي يتصرف بها، فإن موقفه الأساسي مرتبطاً ارتباطاً وثيق الصلة بوجهة نظره، والتي توجهه بطرق تختلف عن غيره، ومن أمثال هذه الطرق:

1- (الخوف الطبيعي من الآخر): الموقف المتفائل من الحياة والذي يشوبه القليل من التشاؤم، وفيه يكون الشخص واثقاً من حل المشكلات التي تعترض طريقه في العلاقة الجديدة، وتحت هذه الظروف ستظهر جميع الخصائص والمميزات التي تميزه وبقوة، وتجعله يرى مهام الحياة الزوجية سهلة وفي حدود قدراته، ويرى هو ذاته ينمو ويتطور عقلياً في الاتجاه الصحيح والذي يناسب شجاعته وصراحته مع ذاته، وقدرته على تحمل المسؤوليات، وقدرته على منح الحب للآخر وتدفق عطائه تجاه الشريك الجديد...

غير أنه يخشى تكرار الخطأ باختيار شريك يقمعه ويسخر منه في

\_\_\_\_\_ إزاي تتجوز تاني! (مقومات علاقة جديدة ناجحة)

كل حوار يدور بينهما، يخشى من الطرف الآخر أن يكون مشوبًا بأفكار عن ذاته سيئة ومضمحلة، ونحن هنا أمام حالة من حالات الخوف الطبيعي؛ خوف من الفشل دون النظر لما يعتنقه المجتمع من أفكار ضبابية، واعتقادات مجحفة تجاه الشخص الذي يصيبه الإخفاق في علاقته الزوجية، الخوف الطبيعي من تكرار الإخفاق فيحاول أن يتمهل، ويجتهد في البحث عن المشاركه الآمله وآماله، أفكاره وطموحاته، سعادته وكآبته، فهذا الشخص لا يبحث عن حياة زوجية بلا خلافات - فهذا مستحيل - لكنه يبحث عن شريك يجد عنده سعة وبراحا ليتقبله ويحاوره؛ ليصلا إلى حل الخلافات دون تضخيم أو تحقير.

2- (الخوف المرضي هو خوف من الذات): وهنأنحن أمام موقف عكسي لشخص متشائم من الحياة الزوجية برمتها، فدعنا نتخيل هذا الشخص الذي لا يتمتع بالثقة في قدراته على حل المشكلات، إن عالمه لا بد أن يكون موحشًا وكئيبيًا، وسنجد أنه خائف من كل شيء، ولا يثق في أي شخص يقترب منه، هو لا يثق في ذاته وقت التعامل مع الآخرين، ويميل إلى الاستبطان وإساءة الظنون ورمي الآخر بالتهم وإثارة الشكوك، يحاول دائمًا فحص أفكار الآخر ودوافعه ومشاعره دون أساس سليم لفحص ذلك، يستخدم كل الخصائص والمميزات التي يستخدمها الضعفاء في الدفاع عن أنفسهم للهروب من المواجهة، ويبدو له أن أهدافه مع الآخر غير ممكنة التحقيق؛ لأنه يتخيل دون إفصاح أن هدفه يتجاوز حدود قدراته التي لا يثق فيها، وسيظل هذا الهدف بعيدًا عن أولوياته، بعيدًا عن الخطوط الأمامية حيث تدور رحى المعركة الحقيقية للحياة.

## نموذج متكرر

شريف، رجل أربعيني مرموق المركز، اقترب من امرأة قد انفصلت عن زوجها لمدة تزيد عن العامين، كانت تغلق كل السبل أمام أي مار أو عابر، وتتمهل جداً قبل أن تسمح لأحد بالاقتراب، تحاول أن تصحح اختيارها، وتحافظ على مشاعرها وعلى جسدها من عبث الأيدي والأعين، في أحد أيام العطلة وأثناء وجودها بالنادي وجدته مع ولدين صغيرين يجلسون وحدهم، وفي كل مرة تراه هكذا ويراها مع ابنتها وحيدتين، تبادلنا النظرات والهمسات، اقترب منها أكثر وأكثر حتى تم التعارف بطريقة بطيئة لا تناسب وسرعة هذا الزمان، لكنها طريقة تليق بهما، شخصيته مميزة؛ فهو وسيم وأنيق ومرح للغاية مع الأطفال، وجاد في كل أفعاله مع الآخرين، ذو خبرة واسعة وثقافة مبهرة، زاد الإعجاب وتفاعل الأدرنالين في مخها حتى بات يسري في عروقها حين أمسك بيدها ووعدتها بالبقاء دون تصريح بالزواج.

هاتفني تقص عليّ من نبأ أسطورتها التي طالما كانت تبحث عنها، وأنها وجدتها أفضل مما تخيلت.

بعد ما يقرب من خمسة أشهر هاتفني مرة أخرى وهي تنوح وتبكي كما ينوح الحمام الذي فقد عشه، تئن من أفعاله المهيبة لها، لا تجد إجابة على استفهامها من دخوله المفاجئ وخروجه الناعم الذي يسبب لكرامتها... أخبرني بجزء من أفعاله معها، وكنت أنصت إليها كعادتي، لكنني أنتظر حتى تنتهي لأوجه لها أسئلتها التي ستكشف لي سره الذي غاب عنها.

إزاي تتجوز تاني! (مقومات علاقة جديدة ناجحة)

العلاقة بينهما بدأت بالحب والهدايا، بالاهتمام والاحتواء، بحب ابنتها والتودد إليها، وباصطحاب الأم لحفلات -عمر خيرت-، وانتهت بكلمتين فقط: (مش هتجوزك)، يفعل كل ما يفعله المحبون، ويقترّب منها في كل وقت، ويملاً حياتها بلا انقطاع فيضفي عليها البهجة والنعيم، ولا يطلب منها الزواج، ثم يحوجها أن تطلبه منه تلميحًا وتصريحًا بلا فائدة.

سؤالي لها عن علاقته بأمناء التي طلقها... كيف كانت؟

أخبرتني أنها ابتعدت عنه منذ عام ونصف، تركته في بيته وحيداً، وكل ما بينهما الآن فقط زيارات تكاد تكون نادرة لأجل الحفاظ على سلامة الأبناء.

- سألتها سؤالاً يبدو ساذجاً: تفتكري مراته سابته ليه؟

مش عارفه بس هو قالي إنها عصبية ومش مريحة وكل واحد مننا بينام في غرفة لوحده.

- تفتكري إيه اللي يخلي ست تسيب راجل زي ده، راجل ثري وجميل ومركزه محترم وطباعه هادية ولطيفة وجينتل مان زي ما انتي بتحكي لي عنه؟

- اممم، صحيح ليه؟

- هقولك ليه؛ لأن عنده خلل كبير بيخفيه، مشكلة محدش يعرفها غيره هو ومراته، بيقترب من بنات كتير زي ما انتي قولتي أنهم بيطلقوا عليه أخو البنات، ممكن بقي نقول أختهم مش أخوهم، فهمتي؟

---

معقول؟ هو ممكن يكون كده فعلاً، واللّا انت بتحاول تهديني  
وتقول إن العيب عنده؟

– معقول طبعاً، مش هو دائماً يقولك بتمنى واحدة زيك تكون  
مراتي؟

آه دائماً يقولي كده.

– طيب إيه يمنعاه؟ فلوس ومعاه، صحة ومعاه، بيت وشغل  
ومنصب ومعاه، منفصل ومحدث هيقف قصاده لو قرر يتجوزك،  
سنه مناسب ليكي جداً، وبيحبك وكل يوم بيدشوفك ومش بيمل منك،  
كل ده وفي الآخر مش عاوز يتجوزك وبيترعب أصلاً من فكرة الجواز.

آه فعلاً، ليه هو كده؟

– هسألك سؤال خاص شوية، وإجابته هي إجابة سؤالك وكل  
أسألتك، علاقته الجسدية بيكي عاملة ازاي؟ يعني، بيحاول يتجاوز  
معاكي وانتوا في العربية أو لما كنتوا في الساحل؟

لا لا خالص، هو محترم جداً.

– طب وانتي، أكيد محترمة أنا عارف لكن مشاعرك ناحيته  
محترمة؟

– أكيد لا.

– هو مبيقربش منك مش علشان محترم، ده كان راجل متجوز  
أصلاً ومتحرر كمان، هو مبيقربش لأن عنده مشكلة خاصة جداً هي

إزاي تتجوز تاني! (مقومات علاقة جديدة ناجحة)

سبب بُعد مراته عنه رغم كل مميزاته.

هو خايف من نفسه مش زي ما بيقولك إنه خايف من الزواج تاني، ولا لأن عنده فوبيا من الارتباط وتحمل المسؤوليات، ما هو كل يوم معاكي وبيعملك كل حاجة ومتحمل مسؤوليتك ومسؤولية بنتك، وزى ما بتحكي لي كمان انه أب رائع مع ولاده وبيربهم كويس.

– خوفنا من الارتباط مرة أخرى قد يكون خوفا مؤقتا لظروف نمر بها لا تسمح لنا بالارتباط، لكن الخوف المرضي والملازم معنا هو خوف من أنفسنا، أحيانًا نكون ذئبًا في صورة بشر، نقرب من الطرف الآخر اقترابًا ناعمًا يوقعها في حبنا، ويزيده شغفا بنا لا سيما ونحن نتناقل في الإفصاح عن رغبتنا في الزواج منه – كما يظن هو أنه تقل – لكننا في الحقيقة نخشى أنفسنا.

هذا الرجل الذي أخبرتك عنه – شريف – لا يُستبعد أن يكون هو بذاته زوج ليلي الأول، الذي انفصلت عنه لممارسته العادة السرية وهجره لها، فهذا النوع من البشر إذا انتهت علاقته الأولى يصل إلى ما وصل إليه – شريف – إذا ما فكر أن يقترب من النساء.

الخوف من التعري أمام الآخر، الخوف من تكرار المأساة، يجعلنا نفعل ذلك، وقد يتبادر لذهنك سؤالًا منطقيًا: طيب هو خايف يكرر المأساة ومش عاوز يتعالج هو حر دي حاجة ترجع له، فين المشكلة؟

– المشكلة تكمن في اقترابه ممن لا ذنب لهم، والإيقاع بهم في مصيدة الحب، ثم الهرب دون مبررات واضحة للطرف الثاني.

## العلاج:

- بتوضيح أسباب الخوف، والتفريق بين الخوف المرضي والخوف الطبيعي، وبحثهما بحثًا دقيقًا نجد أنفسنا أمام جزء كبير من العلاج، فعلاج الخوف يبدأ من معرفة أسبابه، والعلم بعلاماته ودلالاته، والوقوف على دوافعه، والنتيجة التي يفعلها بنا.

والخوف المرضيُّ أو ما يُطلقُ عليه علميًا (الفوبيا) أو (الرهاب)، هو حالةٌ تشيرُ إلى الخوفِ المُفرطِ وغير المناسبِ تجاه موضوعٍ أو شيءٍ أو موقفٍ مُعيَّنٍ يشعُرُ فيه الشَّخصُ بأنه فاقدٌ للسيطرةِ على هذا الإحساسِ المُفرطِ بالقلقِ والخوفِ، ولا يستطيع التوقُّفَ عنه، وهذا الخوفُ مُرتبطٌ بمثيراتٍ مُتنوعَةٍ تُؤدِّي إلى حصوله... وفي الحالة التي نحن بصددِها -خوف الإنسان من نفسه- يصيبه الرعب كلما اقترب من شخصٍ وأحبه أو تعلق به، يخشى أن تظهر عيوبه القاتلة والتي حتمًا ستجعله يبتعد، فيصاب بفوبيا الفراق.

## 1- مواجهة الخوف:

مواجهة الشخص لمخاوفه الخاصَّة، وعدم تجنُّبها أو تجنُّب المواقف التي قد تحرك شعور الخوف فيه، فأحيانًا لا تكون المواقف التي يتجنُّبها الشخص بالسوء الذي يتوقعه، لكنه يضخمها فيشعر بأثر ذلك التضخيم دون وعي، ويترك خوفه ليملاً قلبه، وشعوره هذا مرتبط بأفكاره التي نتجت عن علاقة سابقة يعممها على أي علاقة يريد الدخول فيها.

إزاي تتجوز تاني! (مقومات علاقة جديدة ناجحة)

## الإنكار Denial:

الإنكار هو حيلة دفاعية لا شعورية، إنكار الأشياء التي تسبب قلقًا أو إنكار كل ما يهدد الذات واستبعاده عن دائرة الوعي، وقد يكون الإنكار خياليًا في بعض الأحيان؛ يحاول به الفرد بناء أوهام قائمة على إنكار الواقع، ومن ثم التصرف في ضوء هذه الأوهام الذاتية بغض النظر عن مدى تناقضها مع الواقع، مثل رفض الشخص لما حدث له من انفصال وما مر به من آثار، وأنها مرحلة مؤقتة أو هدنة ستمر ويعود الأمر كما كان، وأن شريكه سيعود إليه عمًا قريب؛ وذلك لعدم قدرة الشخص على مفارقة شريكه وتقبل الواقع.

والإنكار يختلف عن الكبت، فالكبت يحدث عندما يحاول الدافع الغريزي أن يكون شعوريًا، أو يعبر عن نفسه في حالة شعور بينما الإنكار يجعل الشخص جاهلاً بحادث معين، ولكن لا يمنعه من التعبير عن دوافعه الغريزية ومشاعره.

وقد يؤثر الإنكار بشكل سيئ في الشخص إذا لم يتم استبداله بالتقبل، مثل إنكار الشخص خوفه من الارتباط وأثار ذلك عليه، وبأنه يستطيع الدخول في أي علاقة جديدة دون قلق أو شك، لكنه لا يريد ذلك.

## 2- اعرف نفسك:

معرفة الشخص لنفسه، فيجب أن يقوم الشخص باستكشاف نفسه ومعرفتها، ومعرفة المزيد عن مخاوفه والقلق الذي يشعر به، يمكن ذلك عن طريق الكتابة مثلًا عند الشعور بالخوف والقلق

---

لمعرفة ما حصل وتوقيت تسلسل هذه المشاعر لنفس الشخص، ويمكن أيضاً تحديد الشخص خطوات صغيرة نحو الارتباط لتعيينه على اتخاذ الخطوة الأكبر.

### 3- اعلم أن الشيء الذي تخاف منه ليس فيه ما يخوفك:

الخوف من الفشل خوف داخلي يعتريك؛ بسبب تجربتك أنت فقط، حتى وإن تعددت التجارب الفاشلة في مجتمعك، فلا يزال هناك نماذج ناجحة تستحق النظر إليها ووضعها في الحسبان، المرأة التي تخاف من القطة لا يمكنها التخلص من ذلك الخوف إلا إذا تعاملت معها -العلاج بالغمر- وإلا فالقطة لا تخيف أحداً؛ فهي غير مفترسة أو سامة، فاعلم أنك أنت الذي تخاف، وأن الارتباط علاقة اجتماعية يتوقف نجاحها على حسن اختيارك، فلا تخشى اختيارك بعد أن صححت مسارك.

(إيمان، امرأة بلغت من العمر 37 عامًا، وقد انفصلت عن زوجها، وظلت لسنوات تخاف من تكرار التجربة -الزواج الثاني- وبعد أن كبر أولادها وشعرت بشيء من الوحدة زاد توترها وأصببت باكتئاب، -فكلما اشتد احتياجنا للشيء الذي نريده زاد خوفنا منه-، قلت لها ذات يوم: إنني دلوقتي مكتئبة صح؟

- أيوه جدًا كمان.

- مكتئبة لأنك وحيدة وعازبة تتجوزي بس خايقة تفشلي، طيب لو فشلت في الزواج لتاني مرة إيه اللي هيحصلك؟

إزاي تتجوز تاني! (مقومات علاقة جديدة ناجحة)

– لا تاني إيه بس، دي أول مرة قضت عليا، ولو فشلت تاني هكتئب جدًا.

– تمام، يعني النتيجة واحدة، إنتي دلوقتي مكتئبة ولو فشلتني هتكتئبي طيب خايضة من إيه بقى؟

– إزاي يعني؟

– يعني إنتي بتقدمي الاكتئاب المتحقق على الاكتئاب المظنون، إنتي دلوقتي في اكتئاب ولو اتجوزتي إما هتعيشي سعيدة أو هتكتئبي يعني هناك احتمالين، لكن دلوقتي مفيش غير احتمال واحد بس مجبرة عليه، وأقولك حاجة كمان مهمة جدًا، مفيش حد بيتصدم من نفس الصدمة مرتين، تأثيرها تاني مرة بيكون أقل، خرينا نفكر بشكل مختلف شوية، نفكر في نتيجة الفشل تاني مرة ونحسبها مع بعض نفسيًا، هتلاقها أهون ألف مرة من فشل التجربة الأولى، صح؟

– أظن صح.

– لا متظنيش ده صح جدًا، كمان احنا بنتكلم عن أضرار الفشل بعد الزواج لتاني مرة، ووارد جدًا إنك تنجحي وتستقري وتلاقي الونس والشريك اللي يفهمك وترتاحي معاه.

قديمًا قالوا: الشيء اللي تخاف منه اعمله علشان ميكونش في شيء مخوفك... هي فكرة جيدة للتخلص من الخوف، لكنها من وجهة نظري مشروطة بمدى تدريبك لنفسك وتعديلك لأفكارك السلبية، وتطوير ذاتك بما يؤهلها لخوض التجربة.

#### 4- تعزيز الإيجابية:

تعزيز الإيجابية، فيجب على الشخص تعلّم كيفية زيادة المشاعر الإيجابية والتركيز عليها، حيث إنّ الخوف يعود الشخص على تذكر وملاحظة الأحداث السلبية والتركيز عليها، ممّا قد يعكس لديه فكرة أنّ العالم مكان مرعب، وأن الارتباط بشخص آخر هو ضعف ذل، ومن الأمثلة على الأمور الإيجابية التركيز على المشاعر الجميلة التي قد يشعر بها الشخص عندما يرى شخصًا يحبه، أو مرافقته في التسوق، والجلوس معه فترات طويلة لمشاهدة فيلم أو التنزه، والشعور الإيجابي المنبثق من تخيل حوار ناجح بينك وبين الطرف الأخر واقترابكما كأصدقاء يتشاركون الحياة، والتمتع بعلاقة حميمية ترضيكما، ووفقًا لبحث قامت به (Barbara Fredrickson) حسيما ذكر مقال منشور على الموقع الإلكتروني لجامعة: (University of Minnesota) تقوم الإيجابية بتوسيع منظور الفرد، الذي بدوره يتيح لعقل الشخص المزيد من الخيارات، وخلق مرونة تتيح العمل حتى في الأوقات العصيبة، وتساعد بشكل مباشر على التخلص من مخاوفه.

#### 5- طلب الدعم النفسي:

اللجوء لأحد المتخصصين النفسيين أو الأسريين ليس بالسوء الذي يتخيله المجتمع، بل هو خطوة إيجابية يجب علينا اتخاذها للسير في الطريق الصحيح، والتحدث عن المخاوف والقلق والمشاعر السيئة التي تدهم الشخص مع صديق، أو شريك، أو مع العائلة، وإذا استمرت مشاعر الخوف فيمكن للشخص التحدث إلى أحد المتخصصين، وهذا يساهم في حل المشكلة، وانتهاء حالة التردد الناتجة من خوفك تكرار

\_\_\_\_\_إزاي تتجوز تاني! (مقومات علاقة جديدة ناجحة)

التجربة والزواج مرة ثانية على أسس سليمة، والهدف من التحدث مع متخصص ليس فقط الفضفضة بسرية وأمان وإنما الحصول على الدعم النفسي والعلاج المعرفي لمجموعة من الأفكار المغلوطة، وكذلك اكتشاف الإنسان لذاته.

## 6- الشك في الآخرين يجعلهم عند ظنك بهم:

في إحدى محطات حياتي سافرت للعمل بإحدى دول الخليج، جاءتني دعوة لتقديم تدريبات لمدة أسبوع، في هذه الأثناء كان بيني وبين فتاة علاقة عاطفية وكانت تعمل هي الأخرى في هذه الدولة، كان إعجابها بما أقدمه من أفكار في مجال الإرشاد الأسري كبيراً، كانت شغوفة جداً بمتابعة لقاءاتي التليفزيونية لا سيما وأنني أظهر بشكل دوري على إحدى المحطات الفضائية العربية والتي تتابعها باستمرار، وجدت الفرصة عظيمة لمقابلتها أثناء وجودي هناك وأخذ خطوة جادة في الارتباط بها، بالفعل جلسنا عدة أيام وزاد إعجاب كل طرف بالآخر ومددت فترة إقامتي ثلاثة أسابيع أخرى، ولكنني وجدت فتاة دائمة الخوف والقلق من الآخرين، حين تسير بسيارتها تنتقد جميع المارة لتسرعهم، وذات مرة انفعلت انفعالاً شديداً على سائق إحدى السيارات المجاورة لها وهي تقول: عايز يخبطني الغبي، وكأنها مستهدفة من الآخرين، وتكررت مثل هذه المواقف واتضح ردود أفعالها، كانت ناعمة ولطيفة معي في البداية، ثم، وأثناء الحوار بيننا تقول لي: «أنا خايفة تسافر ومترجعش تاني»، كنت أندهش، وسبب اندهاشي هو أنني كما يقال دائماً عني- شخص يثق به الآخرون بسرعة، ويمنح الآخرين الأمان بطريقة لا واعية، ولأول مرة في حياتي أسمع كلمات

شك وقلق من أحد، وتكرر الشك كثيرًا، وكانت تعرب عنه بالتلميح تارة وبالتصريح تارة أخرى، بالمزاح أحيانًا وبالكلام الجاد أحيانًا آخر، كانت دائمة الخوف والقلق من كل شيء وكأن مؤامرة عظيمة تحاك ضدها من قبل العالم كله...

رحل اندهاشي كله حين علمت تجربتها الأولى والتي لم تصل لمرحلة الزواج، كانت فقط خطوبة، وقامت الحرب في دولتها وكان الفراق، ثم اضطرت للسفر حين صدر قرار بنقلها مع منظمة الأمم المتحدة التي تعمل فيها إلى دولة خليجية بعد انتهاء الحرب بعدة أعوام، كل تلك المخاوف التي قد علمت أسبابها ليست هي التي لأجلها أسرد إليك حكايتي معها، لكن أثر تلك التجربة هو المقصد، أثار ما مرت به جعلها تشك في كل إنسان وفي كل شيء، وكأنها مازالت تعيش حالة الحرب التي قد انتهت منذ عقد من الزمان، كبرت وبلغت منتصف الثلاثين من عمرها، وهذا سر قد أخفته عني ولم أعرف بعمرها إلا في اليوم الذي قررنا فيها الذهاب إلى المحكمة لإبرام عقد الزواج، وبدأت سلسلة هائلة من الأحداث التي تفسر وتحقق لها شكوكها في رحيلي عنها، لم أعد أتعجب من ظنونها، فلها تجربة مؤلمة مع رجل قبلي، وعاشت حربًا قد مرت بها دولتها وهي صغيرة، وبعد انتهاء الحرب التي دامت سنوات طويلة سافرت إلى دولة غير موطنها، الفتاة فعلت كل شيء لتخسرني، ولو أنها تتعمد ذلك لما أجادت في فعله، الشكوك تحولت لواقع صنعتها بيدها بعد أن بلورت أفكاره في رأسها، المخاوف كلها أصبحت واقعًا بتفاصيلها، صغيرة كانت أو كبيرة، عُدت إلى موطني بعد حوالي شهر وأنا لا أتذكر سوى حزمة من التهم الملقاة عليّ، وكيف تحققت دون رغبة مني ولا منها...

إزاي تتجوز تاني! (مقومات علاقة جديدة ناجحة)

الشكوك التي نفكر فيها طول الوقت تجاه موقف أو شخص ستُحقق حتمًا، المرأة التي تظن برجل أنه خائن ستجده خائنًا ولا بد، لا لأنه في الحقيقة خائن، ولكن لأنها ستفسر كل موقف وكل كلمة وكل فعل منه على أنه يؤيد ظنّها وأنه سوف يخون، وكذلك الرجل الذي يظن بامرأة أي ظن سيئ كخيانتها له، أو هجرها له عن قريب، سيتحقق؛ لأنه سيفسر كل فعل طبقًا لما في ذهنه عنها...

### تقصد قانون التوقع؟

لا شك أن قانوني التوقع وقانون الجذب يعملان عمل العقل مترابطًا بالواقع، تتوقع الشيء فتجذبه فيتحقق، وبرهانًا على ذلك ما ورد في سورة يوسف، وفي قصته الكثير من العبر، ففي توقع يعقوب عليه السلام أن أبناءه سيذهبون بيوسف ويعودون من غيره ليقولوا (أكله الذئب) تحقق ما توقعه يعقوب، فلقد عادوا وقالوا: ﴿قَالُوا يَا أَبَانَا إِنَّا ذَهَبْنَا نَسْتَبِقُ وَتَرَكْنَا يُوسُفَ عِنْدَ مَتَاعِنَا فَأَكَلَهُ الذِّئْبُ وَمَا أَنْتَ بِمُؤْمِنٍ لَنَا وَلَوْ كُنَّا صَادِقِينَ﴾، ثم كان توقعه بحسن ظنه في ربه أن يوسف سيعود بعد أن ابيضت عيناه حزنًا من طول فراقه فقال لأبنائه: ﴿وَلَمَّا فَصَلَتِ الْعِيرُ قَالَ أَبُوهُمْ إِنِّي لَأَجِدُ رِيحَ يُوسُفَ لَوْلَا أَنْ تُفْتِنُون﴾ وبالفعل قد عاد يوسف وتحقق له ما قد ظن أنه سيتحقق.

الخوف هو الدافع لإساءة الظن في الآخرين، واهتزاز الثقة بالنفس هي أكبر عامل من عوامل فقدان الثقة في الآخرين، والله عند ظن عبده به والمستقبل في يد الله فلم تسيء الظن في مستقبل بين يدي رب كريم.

---

«ثق في الناس ولا تثق في الشيطان الذي بداخلهم، ثق في ذاتك ولا تثق أنت أيضًا في شيطانك»

إن حسن الظن في الآخرين لا يكون حد السذاجة، بل إن إحسان الظن حتى يثبتوا العكس نابع من قوة شخصيتك وثقتك بذاتك ولن يثبتوا العكس ما دمت أنك أحسنت الظن فيهم، وإن أثبتوا عكس ما ظننتم بهم فلقد جعلت لهم ولنفسك مسافة لا بأس بها لذلك حين وثقت بهم ولم تثق بشيطانهم، كي لا تصيبك صدمة من جراء أفعالهم.

وكما قيل: (من كثرت شكوكه وجبت خيانتة) وجبت هنا بمعنى اقتربت، وكثرة الشكوك لا تأتي إلا من الشخصية الضعيفة التي يلازمها الخوف أينما رحلت.

لا تقييم إنسانًا لم تتعامل معه بأفعال شخص آخر، اجعل حكمك على الشخص منصبًا على أفعاله هو لا على أفعال من أساء لك من قبل، كيف تفعل ذلك؟

بعد طرد خوفك تجاهه، وطرد الخوف يحصل بعد تعديل أفكارك وتنقية ذاتك من شوائب عالقة جرّاء تجربتك القديمة.

\*\*\*

«لا ينبغي أن نتوقع أن نظل سعداء بصورة دائمة، فمن الصعب ألا يصاب المرء بمرض بدني، ومع ذلك فمن الممكن أن نتحرر من المخاوف الانفعالية والذهنية إذا آمننا بهذا وعملنا على تحقيق ما نؤمن به»

—ألبرت إيليس: دليل الحياة العقلانية—

## طي الصفحات القديمة

(لا تخبره بتفاصيل ما تعرضت له من أذى في العلاقة  
السابقة)

ذات ليلة كنت أجلس في -كافيه- وبالخلف يجلس رجل وامرأة، في منتصف الثلاثينيات من عمرهما على ما أظن، الموسيقا صاخبة، وأنا أحتسي القهوة وحدي وأدوّن بعضاً من أفكارى، طلبت من -النادل- أن يخفض صوت الموسيقا قليلاً، استجاب على الفور وخفض الصوت خفضاً يصل لحد الصمت، وحل مكان الموسيقى حوار بين المرأة والرجل اللذين يجلسان خلفي، تقص عليه من نبأ مطلقها، وكيف كان قاسياً معها وشديد البخل، والرجل يتمتم مغلقاً شفتاه بقوة، منصتاً لها حتى أصابه الضجر على ما أظن، يقاطع حديثها بين الحين والحين بجملة واحدة متكررة: (معقول عمل فيكي كل ده!)، وتلك الجملة تكفي لسحب جرعات أكبر وأعمق مما بداخلها من تفاصيل لا داعي لذكرها، إظهار الرجل للاستياء من أفعال مطلقها كانت تشجعها أكثر وأكثر، في البداية حاولت أن أبدل موضعي كي أركز في أفكارى، وجدت جميع الأماكن مشغولة، فقررت استكمال القهوة، وترك الكتابة، فلقد أصابني ما أصاب الرجل من ملل وضجر، وودت لو أني ألتفت إليهما وألقمها -حجرًا- في فمها وأقول لها: (والله ما هيتجوزك، ولو اتجوزك هيبهدلك بسبب اللي بتحكيه ده).

## كيف يفكر الرجال في مثل هذه المواقف؟

قد ينصتون بكل جوارحهم لحديث امرأة تسب وتلعن وتفشي أسرار رجل كان يومًا زوجًا لها وخلاً لها، وقد يظهرون التعاطف بشدة، ويشاركون المرأة وجدانًا أثناء الحديث معها، ويرغبونها في الاسترسال كنوع من أنواع الاهتمام، وأيضًا ليفهموا كيف تفكر المرأة، كيف عانت، والأهم من كل هذا، فهم التربية الزوجية التي تربت عليها، وكيف أثر الظلم فيها، فلو كانت -مثلًا- تحكي عن زوج متعدد العلاقات كثير الخيانات لها، فلا شك أنها ستصبح شخصية شكاكة تسيء الظن فيمن بعده، ولو كان الزوج قاسيًا يبرحها ضربًا، فلا شك أنها اعتادت تلك المعاملة، أو لربما كانت هي زوجة مستفزة لا تستجيب إلا بالضرب، أو أنها رأت والدها يضرب والدتها ورغم رفضها لأفعال الوالد إلا أنها عايشت ذلك فلم يعد يخيفها أن يفعلها الزوج، وأصبح الوسيلة المثلى للعقاب، ومثل هذه المرأة لو تزوجت برجل آخر واحتدم الخلاف بينهما وعلا صوته ربما هرعت منه خوفًا أن يضربها مثلما كان يفعل الآخر، رغم أن هذا الآخر لم يمسه بسوء، أو ربما لن تستجيب لزوجها الجديد وقت الخلاف إلا بالضرب... هكذا يفكر الرجال، ربما دون وعي منهم، لكنهم على كل حال يؤسسون لقناعات داخلية تختلف تمامًا عن تلك التي تظهر للنساء بعد أقاصيص ألف ليلة وليلة التي تكون الزوجة فيها شهرزاد ومطلقها هو المحكي عنه وهو البطل الظالم لها.

- وقد يعايرها الزوج الجديد وقت الشجار بما قصته عليه آنفاً، فيقول لها: «أه ما انتي مبتجيش غير بالضرب، ما هو عودك تبقي

إزاي تتجوز تاني! (مقومات علاقة جديدة ناجحة)

حيوانة؛ تضربي علشان تسمعي الكلام».

– كذلك لو ذكرت المرأة للشخص الجديد ما كان يفعله الزوج من خيانة، في وقت السماع سيظهر استياؤه، لكنه بعد ذلك سيخشى على نفسه من كثرة الشك، ولو سألته سؤالاً عابراً عن شيء يخصه بعد الزواج ربما رماها بسوء الظن، وعابرها بما قصت عليه من قبل، فيقول لها: «لا يا حبيبتي أنا مش زي السافل اللي كنتي متجوزاه علشان تسألني الأسئلة دي...».

– وربما دارت في رأسه دون أن يخبرها أفكار مريبة عنها، كالتفكير في سبب خيانة زوجها لها، وقد تكون هي السبب في هذا الخوف والشك الذي كان يعترى الزوج السابق، وقد تكون هي زوجة مهملة في ملابسها ونظافتها ولا تزين له، أو أنها أنثى مسترجلة، أو أنها لا تصلح للاستمتاع بها، أو لأي سبب آخر.

– حين تلتقي شخصاً تحبه وترتاح معه لا شك أنك ترغب في الفضفضة معه، وكأنك تقول له: «فاتك الكثير عن حياتي قبلك، ولم تشاركني تلك الأيام المؤلمة فأنا أخبرك بما تعرضت له قبلك»، فتقص عليه كل شيء دون وعي منك بتبعات تلك الحكايات، وتفتح على نفسك وعلى الطرف الجديد باباً مؤلماً للذهن أنت في غنى عنه، باباً يدفعه للشك أو للمن، وقد تهتز صورتك أمامه، بعد أن رأك بصورة جيدة، ورسم لك ماضياً جيداً، ولم يتوقع قط أن يعاملك شريكك القديم بمثل هذه القسوة والدونية، فتتبدل الصورة وتنقلب.

– تخيلي لو أنك خرجت من العلاقة المؤلمة وبعد التعافي بدأت خطوة جديدة تجاه شخص جديد تاركة خلفك الماضي بأفراحه

وأطراحه، وإذا سألكِ الشخص الجديد عن هذا الرجل الذي انفصلتِ عنه قلتِ له: «ده كان لطيف معايا وبيقدرني وبيحترمني جدًّا لكن حصل فجوة كبيرة بينا في التفاهم، وفي تفاوت كبير بينا في الاحتياجات، هو كان متمسك بيا وأنا برضوه حاولت كثير أصلح الأمور بينا وأقرب المسافات بس لاقينا أنه مستحيل نتفق تاني، فاتفقنا على الانفصال ومهدوء، والحمد لله هو كمان ممتن ليا إني مكنتش زي أي ست بتنفصل وتهد الدنيا، أنا مؤمنة جدًّا إن النهايات أخلاق، ومفيش مشكلة طالما إن الانفصال هو حل المشكلة.

بتلك الكلمات القليلة سوف تزيد من احترامك أمام الطرف الآخر، وتزيد من جمال صورتك التي قد رسمها لك من قبل.

فالرجال يا صغيرتي ليسوا كالكثير من النساء، عفوًا، فهم لا يحبون سماع السب والشتم واللعن في رجل كان معك قبله، ولا يحبون إفشاء أسرار رجل كان زوجًا لك، كذلك لا يحبون سماع كلمات الاحترام المبالغ فيها -لزوجك السابق- والتي تظهر لمن سبقهم المحبة والود الذي يوحى بالندم على رجل كان مع حبيبته في زواج سابق.

حافظي على الصورة التي رسمها لك الرجل الجديد، ولا داعي لذكر تفاصيل يُساء فهمها، أو مواقف يتضح منه سوء تصرفك وردود أفعالك المتهورة، هذا ليس كذبًا أو حتى تجملاً، هذا منطق العقلاء والأذكى الذين يبحثون عن بداية جديدة دون النظر للوراء، وسرد مواقف مُشينة تظهر معها انفعالات تلعو وجهك فتفضح ما يكمن بداخلك وليست في صالحك، فجميعنا نقرأ ونفهم ما بين السطور، بل ونسمع المشاعر قبل الكلمات، رجالًا كنا أو نساء.

إزاي تتجوز تاني! (مقومات علاقة جديدة ناجحة)

## كيف تفكر النساء في مثل هذه المواقف؟

— ستنصت إليك بكل جوارحها أيضًا، بل وبشغف أكبر من شغف الرجال حين السماع للنساء، ولن تقبل منك المدح أو الثناء في امرأة أخرى كانت معك يوما ما، بل وأزيدك أكثر، بعض النساء يريدن بقوة سماع السب واللعن في تلك الأخرى، —بعضهن وليس جميعهن—، وهؤلاء جميعهم يعطونك نفس النتيجة، ألا وهي: الانتقاص من شأنك بعد التعاطف معك وقت السماع، بل وقد تأخذك في أحضانها وتربت على كتفك وتعاملك كالطفل بين يدي أمه، أو كالجندي العائد من معركة حربية وقد شق قميصه وجدع أنفه وأصابته الويلات وهي تنصت إليك، هذا فقط في البداية، ستجد منها تعاطفًا وتألّمًا كبيرًا لما أصابك قبلها، وهذا ليس ادعاء منها، لكنها مشاركة وجدانية وقتية وستزول، كمحاولتك أن تضغط بقدمك على الدواسة وأنت تجلس بجوار سائق متهور لإيقاف السيارة، أو كبكائك لبكاء طفل في مشهد من المشاهد التي تراها في —التلفاز— رحمة به وتعاطفًا معه، أو كارتجافك رعبًا لمشهد أروع البطلة في أحد الأفلام السينمائية، هذه بعض الصور للمشاركة الوجدانية المؤقتة والتي ستزول بعد أن يزول سببها، ويحل محلها مثل ما حل بالرجل السابق الذي كان يسمع من حبيبته أقاصيص ألف ليلة وليلة عن مطلقها، ستتغير صورتك في ذهنها عن تلك الصورة التي رسمتها لك من قبل، حتى وإن كنت تحكي لها عن تحملك وصبرك عليها، ستتساءل: «وهو إيه اللي خلاه يتحمل كل ده منها، أكيد فيه عيب كبير هي كانت متحملاه أو متحمل منها كل ده علشان ميزة أو مصلحة بياخدها منها».

سوف تمنُّ عليك ولا بد، يومًا ما بما أخبرتها عنه، فإن كانت تلك المرأة السابقة تسيء إليك وتتجاوز معك في النقاش وتصرخ وتسب وتلعن، فلربما في أول خلاف بينك وبين المرأة الجديدة تراها غاضبة منك بشدة، وربما تسمع منها: «ما هو إنت مكانش ينفع معاك واحدة بنت ناس زيي، إنت مينفعلش معاك غير واحدة زي اللي كنت متجوزها واحدة سافلة وتربية شوارع وقليلة الأدب، هي دي اللي تعرف تتعامل معاك».

– لو أنك أخبرتها عن تلك الشكوك التي كانت ترميك بها زوجتك السابقة، فلربما تقول لك الزوجة الجديدة في إحدى الخلافات: «ما هي كان عندها حق تشك فيك وتتجنن من عمايلك السوداء، تلاقيك إنت اللي كنت مطلع عينها ومخليها تلف حوالين نفسها منك ومن أفعالك».

نحن نعلم جميعًا أن الناس ضعفاء النفوس في غالب الأحوال، فهم ليسوا ملائكة، ومعظمنا كذلك، فلا داعي أن تعطيهم ما يفسدوا به حياتك وحياتهم، لا داعي لذلك البتة، ولو على سبيل الفضفضة، فألق ما فات خلف ظهرك، وتحدث عن تلك المرأة السابقة أمام الجديدة بالخير دون المدح والثناء، أخبرها أن طليقتي كانت تقدرني وتحترمني، كانت تتودد إليّ، بل كانت ترعاني وترعى الأسرة وتقوم بواجباتها، ثم أصاب بيتنا ما يصيب جميع الأسر من خلل لا يمكن لنا معالجته، رغم محاولتنا للإصلاح، وهي كانت تشهد لي بالطيبة والكرم وحسن المعشر، لكن الخلافات اشتدت وطالت بسبب سوء الفهم.

قلّ لها: حاولنا كثيرًا الحفاظ على البيت، لكنّ كثرة الشجار أضاعت الحب وأفسدت الود، ومرت بينا شهور أو سنوات ونحن في بيت واحد

إزاي تتجوز ثاني! (مقومات علاقة جديدة ناجحة)

كصورة مثالية أمام الناس، لكن الداخل غير الظاهر، فقررنا توثيق الانفصال بالطلاق.

وإن ألحت عليك في سرد التفاصيل مدعية بأن هذا سيجعلها تستفيد من أخطاء مطلقتك، أو أن التفاصيل تلك ستجعلها تلمس لك العذر في طلاقك لها، قل لها: دي واحدة كانت زوجتي وإفشاء أسرارها لا يناسب رجولتي حتى لو هيرحك أو يسعدك، وإن كان على اللي بيسعدي أو بيضايقني أنا هقول لك عليه من غير ما أحطها في جملة مسيئة لها لأن ده فيه إساءة ليا أكبر.

هذا ليس نفاقًا اجتماعيًا، بل هو ذكاء اجتماعي، وصون للعشرة، وغاية الاحترام بعد انتهاء العلاقات، فالعلاقات لا تنتهي بالانفصال فقط، بل تنتهي أيضًا بكتمان أسرارها، لا سيما إن كانت بين زوجين.

ثم أن تلك الطريقة ستحفظ لك كرامتك، وتعين بها شريكك الجديد على إسعادك واحترامك، وتبعده عن شوائب ماضية أنت تحاول نسيانها، فلا داعي لتشاركه صفحة من حياتك تريد طيها.

لا تصطحب النار التي أحرقتك قديما إلى حياتك الجديدة وتظنها خمدت وبقي رمادها، فحتمًا ستشتعل مرة ثانية على يد شخص آخر تحبه ويحبك، تظنه عوضًا من الله عمّا أصابك من قبل.

\*\*\*

«الفرض الوحيد عليكما حين الارتباط هو إخبار كل طرف لشريكه بما كان من زواج أو خطوبة تمت في السابق فقط، فلا خير في إخبار الآخر بقصص حب ماضية ولا تفاصيل مضية»

---

# اللي هيسندك شغلك وفلوسك مش الرجالة

## (حيلة التعويض)

هذا الفصل من الكتاب ينطبق على الرجال والنساء بعد الانفصال، ولكنه موجه للنساء أكثر لطبيعة المخ الأنثوي، ونمطية تفكيره بعد الخروج من الحياة الزوجية.

(هو أنا ليه بضيع عمري كل شوية في حاجة، وكل ما أظن إنها هتسعدني، أبذل كل جهدي علشان أحققها وبعد ما أحققها ألاق نفسي مش مبسوفة برضو).

تلك كانت مقولة (ندى) لي في بداية اتصالها التليفوني من (أمريكا) وبعد سفرها ببضعة أشهر، أنا أعرفها منذ ست سنوات تقريباً تزامناً مع أزمة الطلاق التي مرت بها، جلسنا معاً ما يقرب من خمس جلسات، في الجلستين الأوليين كنت أسمع منها فقط (سحب تدريجي)... هي كانت تعاني مع زوجها معاناة كبيرة كما تظن هي، أنجبت منه ثلاثة أبناء، وبعد مراحل كثيرة مرت بهما قررا الانفصال، وبعد الطلاق أصيبت باكتئاب حاد، كانت (ندى) شخصية حساسة للغاية، وكما أن لها ما يميزها عن الأخريات من إيجابيات عظيمة، إلا أن تلك الشخصية

إزاي تتجوز تاني! (مقومات علاقة جديدة ناجحة)

تنكسر بسهولة، وقد تنكسر بلا سبب منطقي، ويجب أن يتحسس أقرب الناس لها وقت التواصل معها، حاولت أن أوضح لها نقاط القوة ونقاط الضعف في شخصيتها، وبعد الارتياح والاقتران وجدت سهولة في تعديل أفكارها، وجدت طريقاً جيداً لأحدثها عن نفسها التي لا تعرفها، عن المجتمع الذي تعيشه وترفضه، عن الزوج الذي تظنه مجرماً وكانت هي ضحيته، لا شك أن للزوج أخطاء وبه عيوب كأي إنسان، لكنها تجيد التضخيم، وتثار شكوكها بسهولة وبسرعة من أبسط المواقف الحياتية، تفقد مهارة التعامل معه، تحيا بالقلق والتوتر الناجمين عن تنشئة اجتماعية غير منضبطة جعلتها هكذا، ونحن إن أردنا معرفة كل ما وصل إليه الإنسان بسهولة ندقق جيداً في طفولته، فالفرق بين الطفل والبالغ أن الطفل لا يمكنه إخفاء اضطراباته أما البالغون فيجيدون ذلك، كما أن الفرد الواحد يمارس نمط سلوك واحد منذ طفولته وحتى الممات لذلك يكرر أخطاءه، عرفت عن (ندى) الكثير من السمات بعد سماع العديد من المواقف، وحاولت معها عدة جلسات أخرى أن تتعافى وتصحح المسار، رحبت جداً بكل ما قلته لها، ورحبت أكثر حين وضعنا هدفاً يجب أن نحققه في مدة زمنية محددة، لكن أصعب شيء على الإنسان هو التغيير، لذلك فنحن نعجب بالتائبين الخطائين أكثر من القديسين؛ لأنهم خاضوا تجربة الفشل ونجحوا غير أن القديسين لم يخوضوا أي معركة مع الفشل أو الشرور والآثام، فنحن نرى في الخطائين الذين تابوا ما عجزنا نحن عنه ألا وهو التغيير لذلك نُفتن بهم.

وبعد انقطاع دام قرابة العام، هاتفني (ندى) لتطمئن عليّ وتشكرني على ما قدمته لها، علمت منها أنها تركت فكرة الزواج تماماً،

---

وأخبرتني أنها تحضر للماجستير، ولم أتعجب وقد لا تتعجب أنت أيضًا عزيز القارئ، فمن الجيد أن يقوم المرء واقفًا وبسرعة بعد الأزمات التي تحل به، ويجتهد للحصول على نجاح في الحياة العلمية والمهنية ويعزز من مركزه الاجتماعي، لكنني رأيت ما فعلته قبل أن تفعله، بل ورأيت ما ستفعله خلال عدة أعوام قادمة، وأخبرتها بذلك فقلت:

– فكرة جميلة كملني واستمري وانجعي.

– أيوه أنا لازم أحقق ذاتي وده كل اللي شاغل تفكيري دلوقتي ولا جواز ولا قرف.

– هي دراسة الماجستير تحقيق ذات؟ وهو الشغل تحقيق ذات؟

– آه طبعا آمال إيه اللي بيحقق لنا ذاتنا؟ الزواج!؟

– لا طبعا، لا الزواج ولا الشغل بيحقق لنا ذاتنا، يعني اللي متجوزش مش محقق ذاته، طيب واللي بياخذ أجازة من الشغل أو بيتعثر في أنه يلاقي شغل، أو اللي بيطلع معاش كل دول بتضيع ذاتهم؟

– مش فاهمة، بس عايزة أفهم.

– يا ندى الزواج والعمل والفلوس والصحة وعلاقتك بربنا وبأسرتك وأولادك كل دي أركان بتشيل الذات، لو ركن وقع الذات بتميل على باقي الأركان، ولو ركن موجود لكن فيه خلل فده طبيعي جدًّا وصحي، لما نكون شغالين ويحصل مشاكل في الشغل، لما نكون متزوجين وفيه خلافات بيننا وبين الطرف الثاني، لما نكون بنصلي ونقطع، بنود أهلنا وأحيانًا ننساهم، نقابل أصحابنا ونتفاهم معاهم

إزاي تتجوز تاني! (مقومات علاقة جديدة ناجحة)

وأحياناً نختلف معاهم، كل ده دليل وجود الأركان والاختلافات دليل الاتفاق، والتعب أو المرض دليل الصحة، المهم أن الأركان كلها موجودة، لكن لما نهمل ركن منهم ونقرر نسيبه طول العمر فباقي الأركان هتميل جداً وده موضوع يطول شرحه، لكن المهم أي زي ما عودتك أنا مش بحلل ليكي اللي إنتي فيه دلوقتي وبس أنا بقولك على اللي هيحصل لك في المستقبل.

– طب قولي ولو حصل هرجع لك وأقولك إنه حصل، بس قبل ما تقول أنا متأكدة إني هنجح وهحقق أحلامي في نفسي وفي أولادي وهكون ست عظيمة يندم عليها أبو ولادي.

– وأنا متأكد إنك هتنجحي جداً، هتنجحي في تحقيق هدف وبعد ما تحقيقه هتقولي أنا مش سعيدة بالماجستير، مش مبسوسة بالشغل ونفسي أرتاح وأعيش هانم، مش مبسوسة إني عايشة بدون مسؤوليات راجل ولا متحملة همومه، حتى ولادك لما يكبروا ويقعدوا بالساعات مع أصحابهم على (موبايلاتهم) هتحسي إنك وحيدة ولما يكبروا ويتجوزوا هتجلديهم وتقولي لهم أنا ضحيت علشانكم ورفضت أتجوز، وهما هيقولوا لك يا ريتك كنتي اتجوزتي مع أنهم دلوقتي بيرعبوكي من فكرة الجواز، بس إنتي مش هتوصلي لمرحلة إنهم يتجوزوا أو حتى يدخلوا الجامعة، لا هتقررري إنك تتجوزي بعد ما يموت شغفك بكل الحاجات اللي بتهربي فيها وبتعوضي فيها فشلك في الزواج، متزعليش من كلمة فشل، هي كلمة كبيرة بس حقيقة بلاش نهرب منها.

– طيب ماشي لما أوصل لكل اللي بتقوله ده مع إني أشك أصلاً إني أوصل له، ساعتها هروح اتجوز، ايه المشكلة بقي؟

– المشكلة؟ لا دي مشاكل كثير، أبسطهم أنك هتكوني ضيعتي من عمرك مش أقل من خمس ست سنين مع إنك ممكن تكملني الماجستير وتربي الولاد وتتجوزي وتبقي بتحقيقي أهداف متوازية كلها مع بعضها، كمان ولادك هيكونوا كبروا وطبعًا الأفضل تتجوزي وهما صغيرين علشان يلحقوا يتعودوا على شخص جديد، كمان لما تتجوزي دلوقتي هتلاقي شخص تعملوا مع بعض رصيد بدري، وبرضو لما تاخدي ماجستير وكمان دكتوراه هتبقي ست الدكتوراة اللي سقف طموحاتها بقى عالي ومش هتقبلي بأي شخص حتى لو محترم، لكن هتحتاجي نفس المستوى الاجتماعي، وهتعودي طول الفترة دي على انك لو حدك ومفيش رجل ملزم منك ولا إنتي مسؤولة منه، يعني مش هتقدري بعد كده تتأقلمي مع شريك حياة يفرض عليك حاجات مش عجاكي ولا كمان هتكوني له الأنثى اللي محتاجاه الاحتياج الطبيعي لأنك هتكوني اتعودتي إنك تعتمدي على نفسك بشكل كبير جدًا، وساعتها هيحصل صدام بسبب كل ده.

بعد أربعة أعوام فقط من عمر هذه المكالمة الطويلة، تحقق جزء كبير جدًا مما توقعته، عادت (ندى) لتسأل السؤال الذي بدأت به تلك القصة: (هو أنا ليه بضيع عمري كل شوية في حاجة وكل ما أظن إنها هتسعدني، أبذل كل جهدي علشان أحققها وبعد ما أحققها ألاقي نفس مش مبسوطة برضوه!).

الحياة سلسلة من الأهداف اللانهائية، والمرأة تختلف عن الرجل في نظرتها للهدف، هي تمتاز عن الرجل في أنها لا تستطيع الحياة من أجل تحقيق هدف واحد تتوقف معه كل الحياة، فالكثير من الأزواج يندهشون من إصرار زوجاتهم على الانفصال ولو خلغًا، حين يتوقف

\_\_\_\_\_ إزاي تتجوز تاني! (مقومات علاقة جديدة ناجحة)

الرجل عند هدف واحد وإن كان جيدًا، لكنه يهملها كأنثى لأجل تحقيقه، كهدف العمل وجمع الأموال لأجل الأولاد وتعليمهم تعليمًا جيدًا وتأمين حياتهم بعد الممات مثلاً، هنا ستشعر الزوجة بالموت داخل تلك العلاقة، وتتساءل: لم لا نسير في ذلك مع الاهتمام بحياتنا الزوجية، واشتعال الرغبة وتجديد الشغف بالحياة، لم لا نفرح ونمرح ونسهر ونسافر ونعيش حياتنا، وأيضًا نحقق للأبناء ما نستطيع تحقيقه، لم نقتل حياتنا ونحن أحياء لأجل الأبناء، والزوج يفكر بطريقة مغايرة تمامًا. فيتساءل: وأين الوقت لكل هذا وذاك، مستحيل أن أجمع بين الهدفين، لا طاقة ولا مجهود عندي لهذا وذاك.

والرجال في طريقهم لتحقيق الأهداف يمتازون عن النساء أيضًا في أن الرجل كلما اكتمل له هدف فيحاول الحفاظ عليه ويتجه نحو الآخر ليحققه، فبعد الزواج يتجه لهدف آخر مثل العمل بجهد لشراء سيارة أو عقار، تلك سياسة الجمع بين الأهداف، لكن ما يعيب الرجال هنا هو إهمال رعاية الهدف الذي قد تحقق واكتمل فامتلكه وبعد امتلاكه تكون خسارته أحيانًا بالإهمال.

**الأسئلة التي تتبادر لذهنك بعدما سمعت من ندى ما سمعت:**

1- لم لم تحاول ندى مرة أخرى في تجربة جديدة بدلاً من الهروب؟

2- لماذا تهرب في الحياة المهنية والعملية وتلعن الزواج؟

3- كيف تحولت من أنثى طبيعية لمجرد أم وهي في الأربعين من

عمرها؟

---

إجابات كل هذه الأسئلة وأكثر تجده في التفسير النفسي للحيلة الدفاعية الهروبية التي لجأت لها، وهي:

**التعويض** حيلة نفسية دافعية -هروبية- يمارسها الإنسان بطريقة لا واعية، وهي من آليات الدفاع النفسي التي نلجأ إليها بعد الخروج من أي تجربة فاشلة، نحاول بها التخفيف من حدة التوتر الناتج عن تلك التجربة، وللهروب من الصراع الداخلي، وبدلاً من مواجهة أنفسنا بالأخطاء والنقائص الداخلية، فلو واجهنا أنفسنا بذلك سيصيبنا شعور بالنقص وإحساس بالفشل والإحباط.

**والتعويض** يختلف عن استبدال الأهداف في عدة أمور:

- استبدال الأهداف يتم بطريقة واعية، بإدراك وتخطيط وتقديم هدف على آخر له أسبابه المنطقية عند الفرد، ويتمشى مع فقه الأولويات لديه، وتأتي مرحلة استبدال الأهداف في ظروف نفسية مستقرة دون الشعور بالنقص، كتغير هدف (شراء سيارة) بهدف آخر مثل (امتلاك منزل) ولا يصاحب عملية الاستبدال شعورًا بالفشل أو الضعف.

- أما التعويض فيتم بطريقة لا واعية وبلا إدراك حقيقي من الفرد، ويصاحبه إحساس بالفشل والنقص في هدف والهروب لتحقيق هدف آخر بشراسة وعدائية لإنقاذ الذات من السقوط واثبات النجاح للآخرين، ويظل الفرد في تحد مرهق مع المجتمع وعقد مقارنات دائمة معهم، كالفشل في علاقة اجتماعية والهروب لعلاقة أخرى، أو الفشل في علاقة زوجية والهروب للحياة المهنية.

إزاي تتجوز تاني! (مقومات علاقة جديدة ناجحة)

– لا شك أن للحيل الدفاعية دورًا عظيمًا في إنقاذ الذات من الإحباط وتجاوز الأزمة، لكن السقوط فيها وممارستها على الدوام هو الأزمة الخفية العظيمة التي لا يدركها الإنسان إلا بعد ضياع سنوات طويلة من العمر.

ففي حيلة التعويض يلجأ الإنسان إلى عدة أمور منها:

– تشويه الهدف الجيد، فيقلل من قيمة الهدف الذي فشل فيه، مثل تقليله من أهمية الارتباط وهدم دور شريك الحياة وإبداء القدرة على الاستغناء عنه بمنتهى السهولة، والسبب الحقيقي وراء كل ذلك هو عجزه عن تحقيق هدفه، وإنجازه على الوجه الذي ينبغي أن يكون، أو فشله في التكيف مع منظومة الهدف (الزواج) وتحمل عبء المسؤوليات، والفشل في الزواج لا يعد فشلًا حقيقًا من الناحية النفسية إذا ما خرج الفرد من الحياة الزوجية بخبرات تعينه على النجاح في زواج آخر، الفشل يعد فشلًا إذا ما خرج من تلك التجربة يسب الجميع ويلعنهم، بل ويلعن نظامًا اجتماعيًا يجب أن يكون متماسكًا، نظامًا اجتماعيًا أحلته وشرعته كل الأديان، ووضعت كل الدول له قوانين تنظمه وتحكمه، واعتبره علماء الاجتماع هو أساس الأمم والدول، وأقرته منظمة الأمم المتحدة للصحة النفسية بأنه من أهم أركان الاتزان النفسي عند الفرد، ونجد أيضًا في حالات فشل بعض العلاقات العاطفية أن الشخص الذي تعرض للرفض يحاول تشويه الطرف الآخر بقوة، مستخدمًا حيلة نفسية دفاعية أخرى مع التعويض تسمى التبرير – سنتحدث عنها بشكل مفصل – وذلك هروبًا من مواجهة ذاته بعيونها.

---

– تحسين الهدف السيئ، أو المبالغة في تعظيم الهدف الجديد ولو لم يكن شيئاً، حيلة التعويض تعتمد على تضخيم الفرد لقيمة الهدف الذي وصل إليه بعد فشله في هدف آخر، والتضخيم هنا لا ينصب على إظهار نجاح، وتعظيم هدفه أمام الآخرين فقط، بل هو في حالة خداع نفسي أيضاً فيوهم نفسه بعظمة ما حققه.

– الانتقاص ممن يحاولون تحقيق الهدف الذي فشل فيه هذا الشخص، باتهامهم مثلاً بالنقص والفراغ، وقلة الوعي والخبرة، وتهميش دور هذا الهدف في الحياة، والسخرية من كل من يحاول الشروع في تحقيق هدفه الذي فشل فيه.

وهذا ما حدث مع (ندى) ومع الكثيرين من السيدات والرجال بعد الخروج من علاقة فاشلة، والهروب من إصلاح الذات ومواجهة العيوب، الهروب المؤقت قد ينجي النفس من الغرق والإحباط، لكن ممارسته ممارسة دائمة بلا وعي تشكل سلوكاً جديداً وتحول غير ملحوظ للشخص نفسه تجاه ما يضره.

\*\*\*

«إننا نفعل أي شيء تقريباً لتجنب الألم والحفاظ على شعورنا بذواتنا، وهذا الاضطرار غالباً ما يؤدي إل خلق آليات دفاع نفسية»

– إريك بيرن: ألعاب تلعبها الناس –

\*\*\*

إزاي تتجوز تاني! (مقومات علاقة جديدة ناجحة)

«تعمل الأنا في كل مواقف الصراع على التنصل من جزء من أجزائها، وبذلك فإن ما يكون آليات الدفاع النفسي والقوة الغازية المكبوتة دائمًا ما يكونان شيئًا واحدًا، والعوامل المتغيرة هي الدوافع التي تجبر الأنا على اللجوء لآليات الدفاع، وفي النهاية فإن كل تلك الآليات تستهدف حماية الأنا وتجنبها الإحساس بالألم»

—أنا فرويد: الأنا وآليات الدفاع—

\*\*\*

«إن النشاط النفسي ما هو إلا مجموعة معقدة من آليات الدفاع والهجوم غرضها النهائي هو ضمان استمرارية الكائن الحي، وهدفها أن تعطيه القدرة على النمو والتطور بأمان»

—ألفريد أدلر: الطبيعة البشرية—

«أسوأ أنواع الخداع، خداع النفس»

—أرسطو—

# فريسة ساذجة

## (الألعاب النفسية)

بعد خروجك من الانفصال وانتهاء علاقتك بشريك حياتك تخسر العديد من المكاسب المادية أو المعنوية التي كنت تحظى بها رغم ما كنت تعانيه معه من آلام جراء الخلافات الحادة بينكما، والهدم، والسخرية، ورميك بالعديد من التهم؛ فتصبح فريسة سهلة، لست فريسة للذئاب ولا للكائنات المتوحشة، فأنت بلا شك في مرحلة رفض لكل من يقترب منك أو يسحبك لعلاقة جديدة، لا سيما وقد أصابتك العلاقة السابقة بالعديد من المخاوف، لكنك تصبح فريسة سهلة دون أن تدري لهؤلاء الذين يقدمون لك الدعم دون أن تطلب منهم الدعم -نفسياً كان أو مادياً- لكنهم يقدمونه لك في وقت أنت فيه بحاجة شديدة إلى ما يقدمون لا بحاجة إلى هؤلاء الأشخاص تحديداً ثم تقع فريسة (رد الجميل).

- في أثناء طريقي للعمل وأنا أقف في إحدى إشارات المرور كنت أنظر في هاتفي لبضع ثوانٍ وخالني شخص أمام السيارة، فوجدت شاباً قد وضع قطعة من القماش -فوطه- وشرع في تنظيف زجاج سيارتي، لم أوقفه عن التنظيف حينما رأيته لا سيما أنه قام بتنظيف أكثر من نصف الزجاج وبذل مجهوداً دون طلب منه، لكنه في النهاية

إزاي تتجوز تاني! (مقومات علاقة جديدة ناجحة)

بذل مجهودًا يجب أن يكافأ عليه، وقدم خدمة دون طلب، لكنه يستحق مقابلاً لما قام به، ولو افترضنا أنه جاء ليسألني عن مدى رغبتني في السماح له بتنظيف الزجاج قبل الشروع في ذلك ربما رفضت وانتهى الأمر، لكنه بادر دون طلب ثم جاء بجانبني ينتظر المقابل والذي دفعته بالفعل دون تردد.

ثم جلست أدقق في هذا الفعل، وحاولت أن أجد له تفسيرًا نفسيًا أو اجتماعيًا، كيف استطاع أن يأخذ مني أجرًا لخدمة لم أطلبها منه، وكيف دفعت المقابل دون تردد وأنا ممتن له.

فوجدت تفسير ذلك في أحد فروع علم النفس – علم نفس التأثير والإقناع – تحت عنوان (قانون التبادل) أو دفع المقابل ورد الجميل، وهو من أهم القوانين التي تؤثر في الآخرين لإقناعهم بدفع مقابل لخدمة لم يطلبوها، ونحن في حياتنا اليومية نخضع لهذا القانون ونُخضع الآخرين لنا عن طريق ممارسته دون تخطيط أو عمد أو بتخطيط وعمد.

ولهذا القانون أيضًا فرع أكثر دقة سيوضح لك كيف يتم التأثير فيك لدفع مقابل ورد جميل لشخص لم تطلب منه الدعم، وهو – التبادل بالتنازل – فبعد أن أعرض عليك بشكل مباشر شراء شيء وترفضه أقدم لك شيئًا آخر أقل في الثمن. وحين تراني قد تنازلت تشعر بالزام منك تجاهي بالتنازل وشراء الشيء الآخر.

وهذا ما وقعت فيه حينما كنت أجلس في سيارتي أنتظر صديقًا لي وجاءتني سيدة تبلغ من العمر 30 عامًا تقريبًا، مهندمة الثياب، وجهها بشوش يعلوه ابتسامة بائع محترف لتعرض عليَّ شراء قمصان رجالي

بسعر مناسب، بادرت بالرفض لأسباب كثيرة، وهي تعلم جيداً أن حالة الزبون لا تناسب أبداً ما تعرضه؛ فلن يشتري قميصاً من بائع متجول لرداءة الخامة المصنوع منها القميص؛ ولأن الشراء لن يتم إلا بعد تجربة القميص للتأكد من مقاسه، هي تعلم ذلك جيداً، لكنها تقدم شيئاً لا تريد بيعه، وبعد سماعها رفضي المنتظر، قالت على الفور: طيب اشتري مني شرابات، رخيصة وخامتها كويسة.

على الفور وافقت ودفعت 100 جنيه واشترت منها ستة جوارب لست في حاجة إليها.

في هذا المثال تجد أن المرأة الماهرة قدمت عرضاً لا تريد إتمام الصفقة بشأنه، ثم تنازلت عنه وقامت ببيع ما تريد فعلاً بيعه، طبقاً لقانون التبادل بالتنازل، واستطاعت أن تشعرني برد الجميل والامتنان لها لتنازلها عن عرضها الأول ثم شعوري المبالغت برد الجميل وتقديم التنازل أيضاً. لتفاصيل أكثر حول هذا القانون اقرأ كتاب (علم نفس التأثير والإقناع).

– بعد انفصالك عن شريك الحياة تصبح تربة خصبة لزرع مثل هذه الأفكار والقواعد لتثمر عطاءً مفروضاً عليك دون وعي، وقد يورطك في علاقة غير مناسبة؛ لأنك ملزم برد الجميل.

يأتي إليك أحد المقربين في تلك المرحلة ويسانئك ويتودد إليك، ويظهر لك أنه لا ينتظر منك المقابل، وبعد قربته منك لفترات قد تطول ومساعدته لك أثناء تلك الفترة، وامتنانك لما يفعله من أجلك دون مقابل، قد يقع هو في أزمة تستوجب عليك مسانדתه ودعمه كما فعل معك، وقد تكون هذه الأزمة التي تستوجب رد الجميل أنه تعلق

إزاي تتجوز تاني! (مقومات علاقة جديدة ناجحة)

بك وأحبك وإن فارقته سيتألم، سيظهر لك ذلك بطريقة تجعلك تتعاطف معه، وتشعر بمدى خستك لو ابتعدت وتأنيب ضميرك إذا رفضت، لا شك أنك لم تطلب منه منذ البداية دعمك لكنك قبلته، وحن وقت الرد.

الأمر الذي ستدركه حينها هو أن رد الجميل ودفء المقابل سيكون أكبر من الجميل نفسه، ما ستقدمه لمن قدم لك الدعم سيكون أكبر مما أخذته، أكبر من الدعم نفسه.

هذه واحدة من أخطر الألعاب التي يلعبها الناس معنا بوعي وقصد أو بطريقة لا واعية، لكنهم في النهاية يلعبون.

## تحليل الألعاب Game Analysis

في كتاب (ألعاب يلعبها الناس) يصف (بيرن) اللعبة بأنها: «سلسلة مرتبة ونمط متوقع من المعاملات، تكون معقولة في ظاهرها، ولكنها تخفي في باطنها دوافع كمينية غايتها الوصول في النهاية إلى نتيجة محددة ومتوقعة».

الألعاب أيضًا هي وسائل اعتيادية، ولكن خبيثة، يتخذها الإنسان لاكتساب الملاحظات من الناس، وهم غير مدركين حقيقة أنهم جزء من اللعبة التي يُدبّرُها، ولذلك فهم بعض الناس أنها حيل وليست ألعابا، ولكن بالطبع لم يكن (بيرن) يقصد القول إن الإنسان يقوم بخداع الناس والتلاعب بهم عن وعي، وتعهد أن يوقعهم في هذا الموقف المُربك.

توقع (بيرن) أن يتطور مجال تحليل الألعاب تدريجيًا مع التوسع المستمر في المعرفة، فقام بوضع ستة عناصر نظرية أساسية لتحليل الألعاب، كما وضع كذلك عدة أنظمة لتصنيفهم، وهذه العناصر هي:

1- الافتراض. 2- الهدف. 3- الأدوار.

4- التفاعل. 5- المثال. 6- التصرفات.

وإذا تحققت هذه العناصر توجد النتيجة. ثم لاحقًا في عام 1972، وضع (بيرن) معادلة أساسية لوصف أي لعبة، واعتبر أن أي سلسلة من المعاملات تتوافق مع تلك المعادلة فهي لعبة، ولا تكون كذلك إذا حادت عنها. أما المعادلة فهي كالآتي:

خ (خدعة) + س (سذاجة) = ج (استجابة) ← ت (تحول) ← ن  
(نتيجة)

الخدعة هي أول خطوة يقوم بها البادئ باللعبة، شخص «أ».

و(س) هي ال سذاجة وهي التي دفعت الطرف الآخر، «ب» لأن يقع في خدعة «أ» ويستجيب لها.

(ت) تمثل تحول «أ» من حالة ذات إلى حالة أخرى.

و(ن) هي النتيجة، وهي شعور مفاجئ يشعر به «أ». للتوضيح أكثر، دعونا نستعين بمثال «جونى»، الطفل الكاذب:

عندما كانت أسرته تشرب القهوة حول طاولة المطبخ، ظل جونى ذو الخمسة أعوام يجري داخلًا وخارجًا من وإلى الغرفة، وهو يجر

إزاي تتجوز تاني! (مقومات علاقة جديدة ناجحة)

سيارته اللعبة المفضلة خلفه، فجأة يسمع الكل صوت شيء ينكسر في غرفة المعيشة، فذهبت أمه لتتفقد الأمر، وإذا بها ترى زجاج الزهرية متناثرًا على الأرض إثر سقوطها من على الطاولة. سألت الأم الطفل «من فعل هذا؟»، فرد الطفل «الكلب».

فاحمر وجه الأم غضبًا، فهي متأكدة أنها قد قامت بإخراج الكلب من المنزل قبل خمس دقائق، ثم ضربته قائلة: «لا أقبل أن يكون لدي ولد كاذب».

لقد كان أمرًا واضحًا وبدیهيًا أن الطفل هو الذي قام بكسر الزهرية، ولكن سؤال الأم «من فعل هذا؟» يعتبر ظاهرًا خطوة تقليدية يقوم بها الإنسان الراشد للاستفسار عن حقيقة ما، ولكن في باطنه، ومن منظور علم النفس، فهو دعوة للطفل لأن يكذب، وقد كذب بالفعل. عند احمرار وجه الأم كان ذلك تحولًا من حالة (ذات الراشد) إلى حالة (ذات المُربي)، وكانت النتيجة النهائية هي شعورها المفاجئ بحالة من الغضب. في المثال السابق، لعبت الأم لعبة يسميها -بيرن-:

«الآن تمكنت منك يا ابن العاهرة!»... أو:

«Now I Got You، You Son of a Bitch!» (NIGYSOB)

ومن الجدير بالذكر أن الأم لم تتعمد أن «تتمكن من ابنها» لتضربه، بل على العكس، ما دفعها على ذلك هو الارتباك والغضب نتيجة كذب الطفل، الذي يمكن القول بأنه هنا قد لعب لعبة: «اضربي!» أو «Kick Me».. فلو صدق الطفل وقال «أنا الذي كسرتها» من البداية، لم يكن هناك لعبة.

## كيف نلعب؟

عندما يبدأ شخص بلعب لعبة، يقوم باستبعاد التفكير في حقيقة ما، ويوجد أربعة أصناف من الاستبعادات:

الأول: استبعاد التفكير في وقوع مشكلة.

الثاني: استبعاد التفكير في مدى خطورة المشكلة.

الثالث: استبعاد التفكير في أن المشكلة قابلة للحل عن طريق شخص ما.

الرابع: استبعاد التفكير في أن المشكلة قابلة للحل عن طريق أي أحد.

فلقد قامت والدة (جونى) باستبعاد التفكير في حقيقة وجود الكلب خارج المنزل، حيث كانت ترى جونى متلبسًا بفعلته، وترى حطام الزهرية على الأرض بجواره.

كما استبعدت التفكير في حماية طفلها من حطام الزهرية كما ينبغي، فكان من الأفضل أن تقول «ابتعد عن الزجاج وإلا جرحت نفسك» أو «اذهب فأحضر المكنسة».

### فكرة مثلث الدراما:

في أواخر الستينيات، واستكمالاً لدور (بيرن) في تحليل الألعاب، ذكر (ستيف كاريمان) أنه في أي دراما لا بد من وجود ضحية، ولكي توجد ضحية لا بد من وجود منقذ أو مؤذٍ، ولكي تستمر الدراما

إزاي تتجوز تاني! (مقومات علاقة جديدة ناجحة)

تظل شخصياتها في التحول بين الأدوار بالنسبة لبعضها بعضاً، وقد تتدخل كذلك شخصية من طرف ثالث، وبذلك ينشأ مثلث درامي من التفاعلات.

وأنت كذلك حينما تكون ضحية ويأتيك المنقذ ليقدم لك المساعدة ثم يطالبك برد الجميل، وقد تتحول لمنقذ حين يطلب منك رد الجميل بمبادلتة الحب أو الزواج منه فتنقذه من أن يصبح ضحية حبه لك.

### الألعاب تمارس لأجل الابتزاز العاطفي:

في 1977، ذكرت (فانيتا إنجليش) أن الألعاب تنشأ عندما لا يجد شخص ما شخصاً آخر ليعطيه ملاطفات مماثلة للتي كان ينالها في طفولته الباكورة؛ للتعبير عن الأحاسيس التي تبرر أحاسيس المحرمة (الابتزاز العاطفي)، ونتيجة لذلك يقوم بالتحول بين حالات الذات، واستنتجت أن هناك ثلاثة أنماط كبرى فقط لذلك:

(NIGYSOB): حيث يتحول الشخص من حالة ذات الطفل البائس أو العاصي إلى المربي.

اضربني: حيث يتحول الشخص من حالة ذات المربي المُساعد أو المتسلط إلى الطفل.

الاهتياج: حيث يتحول كلا الطرفين بين الحالات في نفس الوقت.

وفي هذا الشأن، وبعد أن تم نشر كتاب (ألعاب يلعبها الناس)، تحدث بيرن عن ال(الثياب السيكلوجية)، فقد تقرأ على الثوب من

---

الأمام شيئاً مثل «أجبتني من فضلك» ولكن عندما يستدير صاحب الثوب، قد تقرأ على ظهره «ليس أنت، أيها الغبي».

في هذا الفصل حاولت أن أضع لك بعض المعايير التي تقيس بها الألعاب التي تمارس ضحك لا سيما وأنت تمر بأزمة نفسية أو اجتماعية، لكنني لا أحبذ لك التدقيق المبالغ فيه في تعاملك مع الآخرين، بل أحاول جاهداً ألا تسقط فريسة للابتزاز العاطفي أو تصبح لعبة في يد أحدهم.

## دفع فاتورة غيرك

(التهيئة السلبية، هي السر الخفي لفشل الزواج الثاني)

بعد انفصالك عن شريك حياتك، وبعد تخطي عقبات الخوف من الارتباط، ولرغبتك في حياة جديدة أكثر سعادة من تلك التي خسرت فيها سنوات من عمرك، تبحث عن شخص آخر ليكون ضحيتك دون أن تعلم شيئاً عن تلك النية، فكيف يحدث ذلك؟

هناك ثلاث أفكار تصيبك، وتشكل وعيك بطريقة سلبية حينما تدخل في علاقة جديدة:

الأولى: لن أكرر خطئي بأن أتنازل وأضحى، لن أعد كما كنت سابقاً.

الثانية: لن أقدم خيرًا قبل أن أرى منه الخير أولًا، فهو محل شك حتى يُثبت لي عكس ظني به.

الثالثة: أنا أنتظر من يعوضني عن كل ألمٍ ألمَّ بي من قبل.

الفكرة الأولى: وهي التوقف عن منح الطرف الجديد ما عندي من إيجابيات، فلقد خرجت من علاقة مرهقة بعد أن كنت أقدم فيها كل ما أملك، نعم عندي سلبيات وعيوب، لكن مميزاتي لم تشفع لي عند شريكي القديم، لم تأتِ بنتيجة جيدة، هو استغل طيبتي وكرمي معه

---

وحسن ظني به، وهذا سبب أدعى في تغيير كل ذلك حين الدخول في علاقة جديدة، فالناس يحبون من يؤلمهم ويجلدهم ويحرمهم، لا مَنْ يعطيهم ويضحي لأجلهم ويعاملهم بالحُسنى.

– هل أحببت من شريكك الألم الذي أصابك به، هل كنت لطيفًا وقت أن كان يجلدك، فلم تفكر بإيذاء غيرك!

– ما الذنب الذي اقترفه الطرف الجديد كي تتوقف عن منحه ما تملك من خير فتقبل عليه بعيوبك وتنتظر منه تحملها، وهل نتحمل عيوب شريك حياتنا إلا لأجل مميزاته التي تجعلنا نغفر له خطاياها ونتجاوز بها عن عيوبه (حاجة بتشيل حاجة)؟

حين تفشل في أي علاقة أو وظيفة فتأكد أنك لم تفشل لأجل مميزاتك وقدراتك وموهبتك، بل فشلت بسبب عيوبك وعيوب الطرف الآخر، فأنتما تتقاسمان النجاح بمميزاتكما، وتتقاسمان الفشل بعيوبكما التي أعاقت مسيرة الحياة عن النجاح، وقد تتفاوت نسبة الخطأ وحجم العيوب بلا شك، إلا أنه وفي كل الأحوال عليك أن تعي جيدًا أسباب النجاح ومبررات الفشل.. وعليك أن تعي أيضًا أن النفوس متغيرة والأهداف تتبدل من وقت لآخر وأن الإنسان يصيبه الملل بغض النظر عن عيوبكما أو مميزاتكما.

لن يذهب الموظف بعد إنهاء عقد عمله في الشركة التي كان يعمل بها إلى شركة جديدة بنقائضه وعيوبه وينتظر النجاح والترقي والحصول على مقابل من المال عظيم، لا شك أنه تعلم من تجربته الأولى وخرج بالعديد من الخبرات التي ستؤهله بجانب قدراته ومميزاته الأساسية للنجاح والتقدم.

إزاي تتجوز تاني! (مقومات علاقة جديدة ناجحة)

فكيف به لو ذهب إلى المؤسسة الجديدة وقال لهم: أنا كنت ماهراً في أداء وظيفتي في تلك المؤسسة القديمة، ولم أحظ بالمقابل الذي أستحقه؛ لذلك أنا سأعمل معكم بمهارة أقل وعطاء أقل وكفاءة أقل ووقت أقل وأنتظر منكم أيها السادة أنت تعطونني أجراً أكبر مما كنت أتقاضاه في عملي السابق.

**الفكرة الثانية: إساءة الظن في الآخرين إلى أن يثبتوا العكس،** وهنا تجد تحولاً كبيراً لأهم ميزة قد يتميز بها الإنسان السوي، يتحول من الثقة بنفسه والثقة بالآخرين إلى إساءة الظن في الجميع، فيقف مشاهداً لا مشاركاً، ينتظر من الآخر تبرئة ساحته من تهمة منسوبة إليه دون أن يدري هذا الآخر عنها شيئاً، فتبدأ علاقة جديدة ببداية سيئة للغاية، وما بُنيَ على باطل فسيظل باطلاً، وما بُنيَ على الشك وإساءة الظن سهُدَمَ سريعاً وقبل أن يبدأ، فمن أساء بك الظن دون دليل من أفعالك على ذلك الظن فإنه قد ظلمك أعظم ظلم، وافتري بأكبر فرية، ومهما حاولت تبرئة ذاتك وتبرير أفعالك التي يسيء فهمها عنك فستظل شخصاً مريباً لديه، تخضع لعملية عقاب بسبب أفعال غريمك السابق، ودون جدوى، ولا تفرح صديقي العزيز بمن تقول لك (أنا بشك في كل الرجال إلا إنت، إنت غيرهم كلهم، أنت خلتنى أثق فيك وأحبك) فيوما ما ستدخلك غرفة الرجال المشكوك بهم، فالإنسان إن لم يطمئن نفسه ويثق بذاته لن تدوم ثقته بأي إنسان آخر مهما قدّم له، وكما قيل: صلاة بدون طهارة خير من صلاة على شك.

**الفكرة الثالثة: البحث عن العوض.** حينما صبر الموظف لسنوات طويلة في عمله وتحمل الأجر القليل الذي يتقاضاه، وصبر على غطرسة مديره وزملائه، وأعطى كل ما لديه من قدرات ومهارات،

وبذل جهدًا مضاعفًا لأجل النجاح في عمله، ولم يجد تقديرًا مناسبًا ترك وظيفته وبحث عن أخرى في منظومة أخرى يحكمها العدل ويسودها التقدير، ذهب إلى إحدى المؤسسات وتقدم لشغل الوظيفة التي تناسبه، وحينما علم بالأجر المحدد لتلك الوظيفة رفض وقال لهم: «أنا ضحيت كثير واتحملت وصبرت سنين كثيرة على أمور مرهقة ومتعبة في الشركة التي كنت شغال فيها، واستحق منكم أجر أكبر من الأجر المحدد للوظيفة».

فكان الرد عليه وبمنتهى العقلانية: حضرتك صبرت واتحملت كثير فعلاً بس مش عندنا، إنت صبرت على مدير ديكتاتور وظالم في شركة تانية، واحنا عندنا العدل ومش بنظلم حد، بس برضو مش بنعوض حد عن تعب وظلم وجهد وصبر بذله في مكان تاني.

من ظلمك يعوضك، أو ابتغي من الله العوض وأحسن نيتك، وأحسن لمن تريده شريكًا لحياتك وعاونًا لك في طريقك الجديد، وستجد من الله العوض، لا تبدأ العلاقة الجديدة بالظلم وانتظار المقابل من شخص لم يرتكب أي جرم في حقك، ولم يستهلك طاقتك ولم يستنزف عمرك، لا تخرج من الظلم لتظلم، لا تهجر المعاناة لتنتقم، لا تنتظر قبل أن تُقدم، فهذا ظلم إن كنت تدري وإن كنت لا تدري فالظلم أعظم؛ لأنك تظلم بسداجة.

تفشل العلاقات الجديدة سريعًا بعد الخروج من علاقة سابقة إذا تلاقى طرفان كل واحد منهما يبحث عن الشخص الذي يعوضه عما فاته وخسره ماديًا أو معنويًا.

\*\*\*

إزاي تتجوز تاني! (مقومات علاقة جديدة ناجحة)

«يجب أن نتحمل نحن نتائج أفعالنا واختياراتنا، لا أن نبحث عمن يتحملها عتاً ويعوضنا عن خسائر لم يفعلها».

---

# النكوص

من أهم أسباب الحيرة والتردد في اتخاذ القرار لثاني مرة.

## 1: تعدد الفرص يضيع منك كل الفرص:

يتشتت ذهنك ويرهقك التردد ما بين هذه وتلك، وما بين هذا وذاك، وقد كنا نظن أن سهولة التواصل وكثرة وسائل التعارف في عالمنا التكنولوجي المعاصر ستكون دافعاً قوياً لتحديد الأهداف، وسهولة اتخاذ القرار في اختيار شريك الحياة الجديدة، لكن وعلى خلاف ذلك تماماً، تعددت الفرص فأصابنا التشتت؛ وذلك لأننا:

1- نبحث عن الأفضل لا الأنسب، والأفضل قد لا يناسبنا، ولا يتمشى مع الظروف الجديدة التي أحاطت بنا بعد الانفصال.

2- نقارن بين الكثير من البشر، ولكل إنسان ما يميزه عن غيره، وحين نقارن بينهما نتشتت.

3- نحاول الجمع فلا ندركه، ننتظر الشخص الذي يجمع كل الصفات الجيدة التي رأيناها في الفرص التي أمامنا ومتاحة لنا الآن فلا نجد.

4- نخدع أنفسنا بالتسامي والاستعلاء، بكلمات نقولها تناقض ما بداخلنا مثل: أنا عارف إن محدش فيه كل حاجة، أنا طلباتي بسيطة

إزاي تتجوز تاني! (مقومات علاقة جديدة ناجحة)

جدًا وأهم حاجة عندي الحب، أنا بسيط جدًا في اختياري ومش بدور على كل حاجة.

وحقيقة الارتباط بشريك الحياة ليست في أنها مجرد فرصة يجب أن نستغلها، الارتباط علاقة إنسانية، وليست صفقة لكسب المال أو لاستغلال عاطفي وجنسي.

ويعينك في اختيار شريك حياتك فهمك للسمات والظروف:

**فالصفات:** تلك السمات الشخصية التي تميز فرد عن غيره، والتي تناسبنا، وقبل أن ننظر في الطرف الآخر إلى ما عنده من سمات حميدة نحبا يجب علينا أن ندقق في العيوب التي نستطيع تحملها، ولأننا جميعا ذوو عيوب فقدرتنا على تحمل نفس العيب تختلف من شخص لآخر، فاختر العيوب التي تستطيع التعايش معها قبل أن تختار المميزات التي تحبها في شريك حياتك.

**والظروف:** هي كل ما يحيط بالفرد من جوانب اجتماعية كمهنته ومستواه المادي والاجتماعي وما إن كان عازبًا أو منفصلاً، يعول أو لا يعول، أكبر منك أم أصغر.

ولتعلم عزيزي القارئ أن الصفات لا تتغير إلا بصعوبة بالغة، فصفات الإنسان السيئة التي تظن تغييرها فيه قد لا تتغير طوال حياته، وأيضًا عليك أن تعلم بأن الظروف هي التي ستتغير ولا بد، فمن كان فقيرًا قد يصبح ثريًا، ومن كان غنيًا قد يصيبه الفقر، والسمينة قد تنحف، والنحيفة قد تسمن و...

في النهاية أنت ستحيا مع صفات شريك حياتك أكثر من حياتك

---

مع ظروفه، والصفات الجيدة هي التي تضمن لك السعادة، الظروف الجيدة لا تحقق ذلك، بل أن الحب ذاته لا يضمن لك السعادة.

لا بد من إحداث توازن جيد بين السمات والظروف، بما يتناسب معك لا بما تفضله نفسك وتشتهيه.

ومن خبرات الحياة الكثيرة أقول لك: (لو لاقيت شخصا ظروفه جيدة جداً بشكل أكثر من رائع فتوقع إنك تلاقى عنده عيبا قاتلا يصعب عليك تحمله، ولو لاقيت إنسانا صفاته ماهرة وجميلة فتوقع إنك تلاقى عنده ظروفًا صعبة تحملها).

## 2: محاولة الجمع بين ما تركته وما تريده: إكمال النقص

فبعد أن تخرج المرأة من علاقة كان فيها الزوج رجلاً ثرياً، لكنها تعاني معه؛ بسبب انشغاله الدائم وانهماكه في عمله وتعامله معها بطريقة عملية حتى في التعبير عن مشاعره، ولا شك أن معظم الأثرياء يجتهدون ويقدمون معظم أوقاتهم في العمل، ويبدلون الجهد البدني والعقلي كله في البحث عن الصفقات والانشغال بنتائج ذلك، وجمع الربح والحفاظ عليه، وهذا النجاح يتطلب تركيز الاهتمام على خطواته والسعي الدؤوب لإنجاز مهامه، تجد الزوجة نفسها أمام حالة من الرفاهية التي تهرها في السنوات الأولى، ثم تضجر من هذه الحياة وتملها، وتنفصل عنه بعد محاولاتها البائسة في التغيير، والرجل ينظر هنا نظرة جادة وواضحة فيتعجب من تحولها، حتى إن بعض الرجال يرددون: (طيب وأنا هعمل الفلوس اللي إنتي بتستمتعي بيها دي كلها امتي لو هفضل قاعد جمبك مركز مع تفاصيلك ومشاعرك).

إزاي تتجوز ثاني! (مقومات علاقة جديدة ناجحة)

أنا هنا لا أبحث الأسباب ولا الدوافع، ولا أناقش من فيهم على الصواب، لكنني أخذ من تلك القصة المتكررة نتائجها.

تخرج الزوجة من تلك العلاقة، ثم وبعد مدة تريد الزواج، وتظن أنها شبعت من الرفاهية، وعليها أن تجد من يشاركها الحياة، ويعطيها من وقته وحبه واهتمامه ما يشبع رغباته العاطفية والجنسية، لكن الواقع مختلف تمامًا حد الذهول، هي نعم تبحث عن رجل يبادله العاطفة، لكنها لا تتنازل عن نفس المستوي المادي الذي كانت تعيشه في غالب الأمر، فالكثير - وليس الجميع - من البشر يحاولون الجمع واستكمال النقص، لا يفكرون أبدًا في أن الصفات التي تبحث عنها في شريك حياتك من الصعب أن تجمع بينها وبين ظروف الشريك الأول، تلك معادلة نادرًا ما تتحقق، تلك معادلة البحث عن تحقيقها يدعو أصلًا للسخرية.

إن كنا نفكر بهذا المنطق رجالا ونساءً، فما الذي تعلمناه إذا من التجربة الأولى؟ ولم لم يتطور الوعي بشكل أكثر إيجابية، كيف لم ندرك أن الحياة لا تجمع لنا في شخص واحد كل ما نريد؟

الإجابة على ذلك - إن كنت لا تعرفها - هو أننا لا نملك كل شيء كي نسعى للحصول على شريك حياة فيه كل شيء.

**نبذة من الواقع:**

(شوفت كتير جدًا من الرجالة والستات، اللي هما عاوزين كل شيء من الدنيا، الراجل متجوز واحدة بتربي العيال وعلى علاقة بواحدة بتمنحه السعادة الجنسية والحب، وممكن واحدة تالته تمنحه

---

الفلوس، وعلى الجانب الآخر شوفت كتير من الستات على علاقة برجلين أو تلاتة، واحد للحب والجنس، وواحد بيخلص لها مصالحتها، وواحد بيصرف عليها...

– قصدك تقول إنها خاينة؟

لا، أعوذ بالله هي أصلاً مش متجوزه ولا واحد فيهم، دي مجرد علاقات.. لكنها في النهاية (سينجل)، لكن اللي متجوزه وانحرفت دي وضع تاني خالص أكيد سمعت من صحباتها جملة «متطليش وخليكي مع جوزك وولادك لكن ممكن تصاحبي زي ما احنا بنصاحب».

– طيب بعيد عن الحلال والحرام الناس دي عايشة كده ازاى؟

الناس دي مضطربة نفسياً، وبتعاني أكثر من غيرهم بكتير، الناس دي في النهاية مش بيطلعوا بحاجة لأنهم عاوزين كل حاجة.

### 3: النكوص (Regression):

حيلة نفسية دفاعية (تقهقرية) يمارسها الإنسان بطريقة لا واعية – أحياناً– بعد خروجه من علاقة، وقد تحدث أيضاً في مرحلة عمرية متقدمة حتى وإن كان في زواج دائم.

يعني، قد نخرج من علاقة وقد فقدنا فيه جزءاً كبيراً من أعمارنا، وتبدلت ظروفنا، ونريد الدخول في علاقة جديدة دون الاعتداد بتلك المتغيرات، نهمل أننا أصبحنا أكبر سنًا، وأنا خرجنا بأطفال لهم جزء كبير من أموالنا ورعايتنا، سوف يتشاركون مع الشريك الجديد فينا، في أوقاتنا وجهدنا وطاقتنا وأموالنا.

إزاي تتجوز تاني! (مقومات علاقة جديدة ناجحة)

ننسى كل هذا أو نتجاهله، وتصبح أفعالنا كأفعال من هم أصغر منا سنًا كي نحظى بنفس ما يحظون به، وتعود اختياراتنا للوراء لمرحلة ما قبل الزواج الأول، وكأن شيئًا لم يتغير، ظنًا أننا سنبدأ مع الشريك الجديد من نقطة البداية بنفس القوة والطاقة، وبدون أبناء أصبحوا جزءًا لا يتجزأ من اهتماماتنا.

ترى مدرسة التحليل النفسي أن النكوص يتضمن وجود نقاط في تطور الفرد ثبت عندها الإشباع الغريزي (نقط التثبيت) يعود إليها الفرد كلما أصبح الإشباع محالًا في المستوى الأعلى الذي بلغه.

أوضح لك هذه الحالة أكثر؛ لأنه من الأهمية إيضاها:

– النكوص، هو الارتداد أو التقهقر في النشاط النفسي إلى مرحلة سابقة من مراحل تطور البناء والتكوين النفسي عند الإنسان، وهو يعني أيضًا الرجوع إلى الخلف (إلى مرحلة سابقة من مراحل العمر) في التعامل، أو السلوك مع الآخرين في مواقف الحياة العديدة.

– النكوص هو حيلة (آلية- ميكانيزم) دفاعي يعود بها الفرد إلى الأساليب الطفلية في ثورته وانفعالاته حين يواجه أزمة أو مشكلة أو ضغط يؤثر في مسار حياته، يستعصي إزاحته أو تحييده، ولأن الإحباط يولد قلقًا شديدًا لا طاقة بالنفس على مواجهته، فإنه يغير سلوك الفرد، ويرجع به إلى مرحلة الطفولة حيث تكونت أولى ملامح الشخصية، فالثورة والانفعال والرفض هي السمات السائدة في سلوك الأطفال، نرى البعض من الرجال أو النساء يمارسون نفس السلوك وهم كبار، فالطفلية إذًا لم تغادر سلوك البعض من الناس.

---

– التقهقر يعود بالفرد ليس فقط لمرحلة الطفولة، بل لمرحلة سابقة كتقهقر المرأة العجوز لمرحلة الشباب، وكذلك تقهقر الرجل المُسن لمرحلة الصبا – يتصابي – ليحظى بمميزات تلك المرحلة، وتؤثر هذه الحيلة بعد التقهقر في عملية الاختيار، بل وفي جُلّ قرارات الفرد، فرفض الإنسان للمرحلة العمرية أو الظروف الاجتماعية التي وصل إليها تجعله يتردد لعدة سنوات ماضية.

وهذا ما يثير دهشة البعض حين يرون من الطرف الآخر (نكوصًا) رفضًا للواقع الذي يمرون به وعلى أساسه ينفصلون عن شركائهم، وفي الزواج للمرة الثانية نرى ذلك كثيرًا، بعض الناس يرفعون سقف طموحهم في اختيار شريك الحياة كما لو أنهم لم يتزوجوا من قبل، وبعضهم بعد الاختيار أو الموافقة (المبدئية) على الارتباط يضعون حزمة من الشروط والضمانات المادية والمعنوية تماشيًا مع أعراف المجتمع بطريقة غير منطقية؛ ليتساووا مع من لم يسبق لهم الزواج، في الزواج للمرة الثانية يجب ألا نتجاهل أنفسنا ونحسن اختيارنا لا نكرر أخطاءنا بصورة مختلفة، فنجد نفس النتيجة وإن اختلفت الوسيلة.

\*\*\*

«لا يمكنك العودة إلى وعيك بدون ألم»

–كارل يونغ–

## فرص غير مكتملة

في اختيارك لشريك الحياة - في الزواج الثاني - تظن أنك تُحسن اختيارك، تسمح أخطاءك، وتصحح أفكارك بعد تحديد ما يناسبك وبدقة، والحقيقة أنك لا تصحح اختيارك، بل تكرر خطأك ولكن بصورة مختلفة، فتحاول الوصول للشخص الأفضل، أفضل ممن كان معك في علاقة قديمة، وتصحيح الاختيار لا يعني أبداً البحث عن شخص أفضل مقارنة بمن سبقه، فما تركته وانفصلت عنه قد يكون به مميزات تناسب غيرك وطبائع تتماشى مع غيرك، وعيوب قد يتحملها عنه غيرك، وأنت لم تستطع تحملها، فالأنسب لك هو البحث عن من يناسبك أنت دون وضعه في مقارنة مع من سبقه، فحين تجد شخصاً جديداً لا يحمل تلك النقائص والعيوب التي أصابتك من قبله، فيبدو لك أنه شخص رائع، لكنك لن تدخل معه في علاقة جديدة قبل أن تقارن ظروفه الاجتماعية، أو بعضاً من صفاته التي يشترك فيها مع من سبقه، فتجد أن الطرف القديم يفوقه بالعديد من المميزات، فربما ترفض الشخص المناسب لك بعد أن تقارن مزايا من كان قبله بمزاياه فتطب كفة ميزان الشخص السابق.

الفرص غير مكتملة، ولن تكتمل إلا في حالة واحدة، هي حالة الرضى، إن رضيت بما اخترت من البشر، إن تقبلت نقائصه وحاولت إكمالها، أو رضيت دون إكمالها، هنا تشعر باكتمال الفرصة إنها تناسبك، وفي هذا الفصل نتناول بعض الفرص غير المكتملة...

## زواج المرأة برجل أصغر منها:

عامل العمر هو أحد العوامل الأساسية التي يجب أن تنضبط بمعيار نفسي وصحي يتيح الاستقرار بين الطرفين، فالمتغيرات التي تطرأ على المرأة في نفس المرحلة العمرية تختلف عنها عند الرجل، ولا مجال هنا لسرد تلك المتغيرات بالتفاصيل، ولن أزعجك بنقل أبحاث علمية تشتت ذهنك، لكنني سأضع لك أهم النقاط -وجهة نظري- والتي تناولتها من قبل في عدة لقاءات تليفزيونية حول هذا الموضوع:

- إن كانت المرأة أكبر في مرحلة العشرينيات فيصعب التوافق بينها وبين شاب أصغر منها في علاقة عاطفية ثم زواج، يعني لو أن الفتاة 25 عام وارتبطت بشاب 22 مثلاً، فهي تكبره بثلاث سنوات فقط، ولكن الفتاة أكثر نضجاً في هذه المرحلة؛ فالفرق طبقاً لمرحلة النضج هنا بمثابة سبع سنوات ويزيد، وليس فقط ثلاث سنوات، ومن هنا سيحدث تصادم كبير جداً، ومهما كانت تربية الشاب وتنشئته الاجتماعية وثقافته إلا أن مستوى نضجه يقل عنها بكثير، ففي الخلافات سيظهر ذلك جلياً، وفي القرارات المصيرية، ووقت الضغط العصبي والنفسي، وفي التعامل خارج إطار الأسرة ستجد كذلك الفتاة نفسها أمام طفل متسرع وعصبي وضعيف، لم يشهد عوده ولم تنضج خلاياه.

- في مرحلة الثلاثينيات، قد تكبر المرأة بأربع سنوات ويصير الزواج ناجحاً لا سيما إن كانت المرأة في أواخر الثلاثين من عمرها فتبلغ مثلاً 39 من عمرها والرجل 35 عاماً، ففي هذه المرحلة يزيد

إزاي تتجوز تاني! (مقومات علاقة جديدة ناجحة)

نضج الرجل العقلي، وتنضج المرأة عاطفيًا فيحدث التلاقي والتوافق، تقوم المرأة بدور جوهرى واضح في احتوائها العاطفي للأزمات التي تمر بالكيان الأسري، وكذلك يظهر دور الرجل جليًا وقت الخلاف وقدرته على تجاوز الأزمات، في هذه المرحلة تتقارب الأفهام وتتشابه، وقد تتحد الاهتمامات بين الطرفين لتمييزهما بالمرونة، وفي غالب الأحوال يكونا قد مرا بتجارب أكسبتهما خبرات عديدة، شريطة أن تتحول تلك التجارب لخبرات حقيقية تعينهما على فهم الحياة، أما إن تحولت التجارب لأزمات نفسية -والتي بسببها صنفنا هذا الكتاب- فلا شك أن التجارب ستكون عامل هدم قوي لأي علاقة جديدة بغض النظر عن الفرق العمري بين الرجل والمرأة.

- ما بعد الأربعين، مرحلة الفوران العاطفي والتدفق عن المرأة، وعند الرجل تعميق الوعي والنضج واستهلاك جزء كبير من الطاقة -السلبية- وتقبل أفكار الغير، وترك التشبث بالسلوكيات القديمة التي تعيق حركة النمو العقلي والتطور، فتكون المرأة في الـ45 والرجل 40 عامًا، أو أنها 43 والرجل 38، وتكون العلاقة بينهما ناجحة، ولن تشعر المرأة بفرق العمر، فكلما كبرت المرأة زادت طفولتها ورغبتها في الحياة وزاد نضجها العاطفي وحبها للحياة، وكلما كبر الرجل زاد وعيه ونضجه العقلي فيقوم بدور الأب كما ينبغي.

في تلك المرحلة قد تعترى المرأة بعض المخاوف التي يجب توضيحها والتي يجب عليها أن تدرك حقيقتها جيدًا، ومنها:

1- قد لا يشعر الرجل بفرق السن بينه وبين زوجته التي تكبره، وهي كذلك لا تجد ذلك مؤثرًا عليهما، لكن الشعور الخفي عند المرأة

بواقعية فرق السن، وأنه ربما تظهر آثاره في المستقبل قد يخيفها من تخلي الطرف الثاني عنها بالترك والذهاب لأنثى أصغر، وهذا الشعور الخفي لا يظهر واضحًا في أفعالها، بل يظهر في كثرة الشكوك ورميه بالتهم، الناتج عن اهتزاز ثقتها بنفسها حتى وإن كانت تملك نصف جمال العالم، وهنا يجب أن تنتبه المرأة جيدًا؛ كي لا تعكر صفو الحياة، يجب أن تتخلص من مخاوفها، وتعلم أن زوجها يحب نضجها العاطفي، ويفضل عمرها عن الفتيات الصغيرات، وأنها كلما كبرت هي فهو أيضًا سيكبر معها، ولن يتوقف الزمن عنده، ومع طول مدة الزواج سيضع كل طرف عند الآخر رصيدًا كبيرًا من الحب والتضحية والعطاء، وكل هذا سوف تنتجه المواقف والأزمات الحياتية التي ستمر بهما.

1- ينبغي على المرأة ألا تهمل طموحات الرجل إن كان طموحًا، ولا تقف عند حد الاستمتاع بالحياة ورعاية أبنائها، لا سيما وإن لم يكن بينهما أبناء مشتركون، فيجد الرجل زوجته التي تكبره تعيش معه مرحلة من مراحل المتعة فقط، وإن كل اهتمامها ينصب على رعاية الأبناء، والاهتمام بمستقبلهم، ودعمهم المادي أو النفسي، والفرح لفرحهم، والحزن لأوجاعهم، وأنها تشاركهم كل جوانب حياتهم، ومع زوجها تصبح طفلة المدللة والتي لا تعبأ بمستقبله ولا نجاحه، هي فقط تبحث عن متعتها الشخصية معه.

2- يجب على الزوج أن يكون حريصًا ألا يثير شكوكها تجاه الأخريات، وأن يراعي فرق العمر بينهما ليس فقط في المرحلة الحالية فالمرأة تفكر وتثور وتقلق بشأن المستقبل منذ الآن، وعليه ألا يضع نفسه في مقارنات مع أبنائها خاصة لو أن هناك ولد شاب، فغيرة الأزواج من الأولاد تظهر بوضوح وتؤثر في سير الحياة أكثر من

إزاي تتجوز تاني! (مقومات علاقة جديدة ناجحة)

غيرتهم من بنات زوجته، وتلك نتيجة طبيعية لاتحادهما في نفس النوع البشري كذكور.

3- وكذلك يجب على الزوجة أن تنتبه جيدًا؛ لعدم تفضيل ابنها على زوجها حينما تهتم به وبملبسه ومأكله ومشربه وتهمل زوجها، لو أن هذا الولد ابنه ما رضي ذلك فكيف يرضى بذلك وهو ابن رجل آخر.

4- لا داعي أن يزيد فرق السن عما أوضحتها؛ كي لا تتفاقم المشكلات، فيتحول الزوج الأصغر من زوجته -كما رأيت كثيرًا في الاستشارات- إلى طفل أهوج أرعن يشاكس ويعذب زوجته التي تعيش رغما عنها دور الأم لزوج مدلل يصرخ ويسب، وربما يضرب زوجته ويستغلها عاطفيًا، وربما -ماديًا- وفي هذه الحالة وفي غالب الأمر تعاني الزوجة من -النكوص- وهي حيلة دفاعية شرحناها بالتفصيل فيما سبق، وهذا ما يدفعها للتعلم بشباب يصغرها بما يقرب من عشر سنوات لتحظى بمشاعر الفتاة الصغيرة، وتدخل نطاق تلك الفتاة مع الشاب الصغير ومجتمعه الذي يناسب سنه؛ فتتحول حياتها كما تظن من مرحلة عمرية ترفضها لتتقهقر في مرحلة عمرية أصغر.

خلاصة الأمر..

إن زواج المرأة برجل أصغر منها يختلف باختلاف المرحلة العمرية، وتؤثر تلك المرحلة في نجاح الزواج من عدمه، وتحسين العلاقة أو الإضرار بها، وفي كل الأحوال لا بد أن نركز في احتياجاتنا، وألا تكون غير واقعية، وأن نركز في احتياجات الطرف الآخر لنجد إجابة عن أهم الأسئلة التي تؤثر في القبول أو الرفض:

---

«أنا عاوز إيه من الزواج»

و«هو عاوز إيه من الزواج؟»

تحديد احتياجاتنا واحتياجات الطرف الثاني من الزواج وبدقة دون سذاجة ودون إساءة ظن يوضح لنا ما سيكون عليه المستقبل، ويتيح لنا القبول أو الرفض عن شدة وعي وفهم.

## زواج المرأة برجل أكبر منها

- لا بأس في ذلك بل وهو المتعارف عليه في الزواج، حينما يكون فرق السن من سنتين وحتى ثماني سنوات، وإن زاد عن ذلك فكان الزوج أكبر بعشر سنوات مثلاً، ربما يحدث الهجر والانفصال حين تصبح المرأة أربعينية وهو خمسيني، فتتباين المرحلتان وتظهر الفجوة بينهما، وتختلف الاهتمامات، بل وينظر كل منهما للحياة بشكل مختلف تمامًا، فتختلف الأهداف ويتعارض الطريق.

- زواج الرجل المسن لثاني مرة من فتاة صغيرة -أد بناته- هذا الرجل يعيش مرحلة النكوص، نحن لا نحرمه حقه في الحب، يحب من يشاء وقتما يشاء، لكن الزواج يختلف عن الحب، فله معايير تختلف، وهو بنفسه سيعاني كما يعاني الكثير ممن جلست معهم وسمعت منهم.

فكان أحدهم وبعد انفصاله عن زوجته الأربعينية التي رفضت الاستسلام كما استسلم زوجها الخمسيني لمرحلته العمرية، بل وكان يعيش ويكأنه يبلغ من العمر ستين عامًا، فأصبح كل همه الأولاد وتأمين مستقبلهم والسعي بقوة لذلك، وأصبح يشاهد أكثر مما

إزاي تتجوز تاني! (مقومات علاقة جديدة ناجحة)

يشارك، يبحث عن الهدود ويتعد تمامًا عن أي إزعاج، يكره التصاق زوجته به كطفلة مدللة، يتركها تخرج مع صديقاتها ليتخلص منها ومن -زنها- فانفصلت عنه لتفاوت الأهداف والمشاعر، وبسبب الرغبة والشهوة التي اختلفت تمامًا بينهما، كان يقول لي: كل ما واحدة تقرب مني تقولي تليفوني مكسور وعايز يتغير، أو عليا إيجار وعايزه أدفعه، أو عايزه أشتري حاجات ومش معايا فلوس، رغم إنهم حلوين وزي القمر بس للأسف مفيش واحدة بتقرب مني علشان نفسي بيقربوا علشان عاوزين فلوس دايمًا.

حتى وإن وجد من تحبه لذاته قد لا يقتنع هو بذاته ففراق زوجته له أصابه بفقدان ثقته بنفسه، وأسباب ذلك:

- اقترابه من الجميلات الصغيرات، فهو يبحث عن الأفضل لا الأنسب.

- فرق السن الكبير والذي لا ينتبه له؛ لأنه يعاني وبشدة فلجأ لحيلة -النكوص- كما أوضحنا آنفًا.

كل هذه الأمور جعلت منه شخصًا يعاني.

- أن ينتبه الإنسان لما يمر به من تغيرات، ويعترف بما وصل إليه، ويتفهم طبيعة المرحلة التي تعثره، لا يتعارض البتة مع طموحاته، فالارتباط بين الواقع الذي نعيشه والمأمول الذي نبتغيه قد يوقع بنا إذا اتسعت الفجوة النفسية.

(قد يفقد الابن منذ طفولته حنان أمه ورعايتها، فيبحث حين يصير شابًا عن زوجة تكبره كي تقوم بهذا الدور الذي يتألم لافتقاده).

---

(قد تفتقد الفتاة وهي طفلة لحنان أبيها ورعايته وإنفاقه عليها والاهتمام به؛ فتحاول الاستعاضة عن ذلك عند زوج يكبرها بالسن كثيرًا لتحظى عنده بكل ما افتقدته من قبل).

الزواج الثاني أو الأول هو علاقة بين طرفين للتكامل لا للتفاضل ولا لتعويض ما فاتنا منذ طفولتنا، الزواج علاقة تبادلية، وليس علاقة مرحلية لتحقيق الطموحات المؤجلة، فحدد بدقة ما تريده من الزواج بعد تصحيح وعيك ومعرفة ما فقدته من سنوات عمرك.

\*\*\*

«إن لم تختَر ما الذي تزيده من الحياة فإن شخصاً آخر سيختار لك ذلك»

—سيغوند فرويد—

## لا تسأل عن أسباب الطلاق، سل كيف كان الطلاق؟

### (النهايات أخلاق)

كلنا نبحث في ذات الاتجاه، نفتش وراءه عن أسباب الانفصال، ولقد أرشدتك من قبل إلى عدم سرد تفاصيل حياتك السابقة للشريك الجديد، وأوضحت لك الأسباب، وما ستكون عليه الأحداث بينكما في المستقبل بسبب ما قصصته على شريكك.

والآن أرشدك في علاقتك الجديدة إلى ما سيضعك أمام أهم النقاط والتي ستوضح لك الكثير عن هذا الشخص الذي ستشاركه حياتك.

لا شك أنك قد خرجت من علاقة سابقة مرهقة، وتبحث في العلاقة الجديدة عن الحب والاستقرار والسلام الداخلي.

لذلك أقول لك: لا تبحث عن أسباب الانفصال، ولا تترك فضولك لذلك، ولكن ابحث عن الطريقة التي تم بها الانفصال.

الصراعات الكثيرة بين طرفين قد انفصلا لابد وأن تشتعل تلك الخلافات في مرحلة ما قبل الانفصال، وقد يبدو لك أن أحدهما مظلوم وهو في الحقيقة ظالم لأنك سمعت من طرف واحد، حتى وإن

سمعت الحقيقة دون تبديل أو تحريف من طرف واحد، فقد تكون سمعت الحقيقة المليئة بالتبرير والتجميل، والتي يشوبها وجهات النظر الفردية، فنحن أحياناً نقول ما نشعر به -الاستجابة- ولا نقول ما قيل لنا بالفعل أو ما فعله الطرف الآخر بنا.

النهايات أخلاق: غالب الناس يتقنون التجمل أثناء العلاقات، ونُدّر منهم من يتقن أدب إنهاء العلاقات، والنهاية جوهر العلاقة، فلا يُحكم عليها حقيقة إلا عندما تبدأ نهايتها.

ولكل إنسان مبرراته في كل أفعاله السيئة، فإبليس ذاته كان يملك أقوى المبررات لعصيانه ربّه، ﴿خَلَقْتَنِي مِنْ نَارٍ وَخَلَقْتَهُ مِنْ طِينٍ﴾، ورغم قوة مبرره إلا أنه لم يشفع له؛ والسبب في ذلك أن المثير واحد لمجموعة من الملائكة، ولكن الاستجابة تعددت، فالأمر بالسجود لآدم كان أمراً موجهاً للجميع، ﴿فَسَجَدُوا إِلَّا إِبْلِيسَ﴾ أطاعوا إلا إبليس عصى، ثم جاء بمبرراته.

- والتبرير حيلة دافعية لا شعورية يلجأ إليها الإنسان عندما يقع في أزمة؛ كي لا يواجه عيوبه فيصيبه الإحباط والاكئاب، وقد تكون تلك الحيلة -التبرير- ناجحة ومفيدة للإنسان إذا استخدمها في موقف ما، ولكن الإسراف فيها يؤذي الإنسان دون أن يدري، فيكثر من تبريره واستحلاله لكل أفعاله، ومنها تبرير الانتقام ضد شريك الحياة وقت انتهاء العلاقة، فلا ينصرف بسلام ويحفظ الأسرار، ويصون الود، وإن فعل ذلك وقت انتهاء العلاقة فربما -كما رأيت كثيراً- يعود الطرف الآخر إليه باكياً نادماً على ما فعله بحق شريكه -المحترم- والذي لم يفشي سره، ولم يشهر به.

إزاي تتجوز تاني! (مقومات علاقة جديدة ناجحة)

– شدة الانتقام في حد ذاته توضح لنا عجز الطرف المنتقم عن التمسك بشريكه وإصلاح عيوبه الذاتية، وأنه السبب الأكبر في فشلها، فيبدي سلوكا عكسيا من فرط غضبه، كما يظهر الشخص بكاءه حين تغمره الفرحة الكبيرة، وكما يتألم الإنسان من شدة المتعة في علاقة جنسية فيعلوا وجهه مشاعر العذاب، كذلك مشاعر الانتقام والغیظ مع اصطحاب كل المبررات لما يفعله، فالانتقام هنا مشاعر عكسية بدلاً من الخضوع والاعتذار عما كان يفعله من أخطاء أدت لإنهاء العلاقة مع بقاء حبه لنفس الشخص الذي ينتقم منه.

– كان اليشكری من أصدقاء الحجاج بن يوسف وصاحب سرّه وأمين مجلسه، شاعرًا من شعراء الخوارج، وقد حصل خلاف واختلاف بينهما لا رجعة فيه، خلاف صار على أثره متقاتلين بعد أن كانوا رُوحًا واحدة بين جسدين، فانضم اليشكري إلى ابن الأشعث بعد أن ثار على الخليفة عبد الملك بن مروان والحجاج بن يوسف، وكان اليشكري من أشد الناس تحريضًا عليهما، وطال سجال الحرب حتى قُتل اليشكري وأُحضرت رأسه مقطوعة بين يدي الحجاج، فلما نظر إليه -رُغم ما كان بينهما- قال لجلسائه متأثرًا: كم من سرّ أودعته هذا الرأس، فلم يخرج منه حتى أتيت به مقطوعًا.

ورُغم ما في المشهد من ألمٍ ووجع، وتبدُّل الأحوال من صداقةٍ ووفاقٍ إلى شقاقٍ وقتالٍ، وما قد يُحدثه تباين الآراء واختلاف الأفكار بين الرفاق، وما يكون من النمامين من الرجال والنساء على السواء من إفساد القلوب وشحنها بالبغضاء، إلا أن ثمة وفاء لا يمكن القفز عنه، فذلك وفاء الرجال وأخلاق الأوفياء، فرُغم تباين الطرق واختلاف السُّبل فقد بقيت أسرار الحجاج أسرارًا في رأس اليشكري، وبقي

الحجاج رغم قتاله اليشكري معترفًا له بنبيل أخلاقه.

- حينما تعرف كيف كانت النهاية مع شريك حياتك، ومدى تعامله مع تلك الأزمة ستعرف جزءًا كبيرًا من شخصية هذا الإنسان الذي تريد الارتباط به، ستعلم حينذاك مع من ستعيش، ومدى استجابته الداخلية للخلافات الكبيرة بغض النظر عن حقيقة الفعل نفسه.

- نحن لا نبحث عن النهاية، لكننا في الزواج الثاني قد نتوقع حدوثها، وهذا غاية النضج في العلاقات، ففي الزواج الأول لم نتوقع قط أن يحدث الانفصال، لذلك أصابتنا الصدمة في أبشع صورها وقت الانفصال، ولكن الميزة هنا هو أننا بذلنا الكثير من أجل إنجاح علاقة أولى لا نتخيل أبدًا نهايتها. وفي الزواج الثاني نتوقع ذلك بسبب حدوث الفعل من قبل، وهذا التوقع كما أنه يخفف من حدة الصدمة إلا أنه يقلل من شدة تمسكنا بالطرف الآخر دون أن ندري، فقد كسرنا حاجز الخوف من الانفصال في أول مرة، والعاقلة هو الذي يجمع بين الأمرين عن وعي وحكمة، فيأخذ من التوقع فائدته النفسية العظيمة بعدم تكرار الصدمة - وقد تتكرر لا شك إذا تعلق بشريكك الجديد - وبالتمسك بشريكه الجديد وإصلاح عيوبه السابقة والتي كانت سببًا لإنهاء تلك العلاقة.

- في كل الأحوال، أنت محكوم عليك من أفعالك وقت الانفصال، لا من أفعالك في البدايات، ولا أثناء العلاقة، وفي هذا الصدد حكايات كثيرة لا داعي لذكر تفاصيلها، فأنت تعلمها جيدًا وقد سمعت كثيرًا عنها وعن أفعال أصحابها وقت الانفصال، حكايات عشتها بذاتك أو عايشتها مع غيرك، كالقتل وقت الانفصال، أو السرقة، أو عن تلك

إزاي تتجوز تاني! (مقومات علاقة جديدة ناجحة)

القضايا الأسرية التي تكتظ منها ساحات المحاكم، وكلها تشير لمعنى واحد وإن تفاوتت نسبته ألا وهو الانتقام والتشهير والتشويه.

\*\*\*

«وكما أن الأعمال بالخواتيم، فكذلك النهايات بالأخلاق، فيُخْتَم للمرء بما عاش عليه، وينتهي علاقته بأخلاقه التي عاش بها، لكنها في النهاية تتجلى بقوة، إيجابية كانت أو سلبية، قبيحة كانت أو حميدة»

## ليس كل ما يتمناه المرء يدركه

«أنا طلعت من التجربة اللي فاتت وعارف كويس إن الحياة أحلى من كل اللي عشته، ولازم أعيش حياة أحسن معاكي، أنا هسعدك وأسعد نفسي، وهنعمل بيت مستقر وهادي، احنا لازم نعيش الباقي من حياتنا واحنا مرتاحين وأنا هعمل كل ده معاكي، نفسي أوي أعوضك عن كل اللي شوفتيه».

وكم من مرید للخير ولم يبلغه، فالإنسان يتمنى، ولا حجر عليه في أمانيه، لا نهمه هنا بالكذب على الطرف الآخر، بل على العكس تمامًا، هو صادق جدًا فيما يتمنى، ولكن...

– قد يكون عاجزًا عن تحقيق ذلك، كالطفل الذي يعد أباه بقيادة السيارة، ويلح في طلب ذلك مؤكدًا لأبيه أنه يستطيع، لكنه بلا أدنى شك سيفشل وهذا الطفل هنا في إحدى مراحل التعلم والتي نصّفها بـ:(لا يدري أنه لا يدري)، الطفل هنا لا يدرك أنه لا يمتلك من القدرات والمهارات ما يؤهله لقيادة السيارة لكنه يتمنى، وكذلك هذا الرجل وتلك المرأة التي تعد بكل حب وصدق بإسعاد الطرف الآخر، وعدم ارتكاب نفس الأخطاء التي فعلتها من قبل، وأنها قد تعلمت الدرس جيدًا من العلاقة السابقة، وتظهر شغفها الحقيقي للدخول في علاقة جديدة ناجحة تكون هي أهم أركان نجاحها، لكنها لا تمتلك مقومات نجاحها، فليس كل ما نتمناه –في الزواج أو غيره– نستطيع تحقيقه،

إزاي تتجوز تاني! (مقومات علاقة جديدة ناجحة)

إلا إذا وقفنا على مقومات تحقيقه وعملنا على بذلها بجهد وجد وصبر.

– قد تمتلك مهارة القيادة لكنك مرهق بما لا يجعلك تقود السيارة على النحو الصحيح، الإنهاك من علاقات سابقة واستنفاذك طاقة كبيرة من مخزونك، وعدم استعادت تلك الطاقة قبل محاولة قيادة السيارة يجعلك تقودها بتخبط وخمول ويفقدك الوصول. أنت تتمنى الوصول وبقوة لكن واقعك أضعف من الوصول، فجدد طاقتك واشحذ همتك، ثم ابدأ بالدخول في علاقة جديدة.

– قد تمتلك المهارة والقدرة والقوة للقيادة، لكنك ما زلت لا تعرف كيف تصل، حين تخرج من علاقة وتدخل في أخرى تدخل بسلبياتك القديمة متوقعًا عن تقديم إيجابيات القديمة كما أوضحت لك سابقًا، تبحث عن السعادة، عما يسعدك أنت بعد أن حاولت إسعاد الشريك القديم ولم يرضي عنك، فتعاقب الجديد بذلك وتهمل ما يسعده هو، وتقدم له ما يسعدك أنت لا ما يسعده هو، فتضل طريق السعادة الحقيقي، فلو أسعدت نفسك فقط دون النظر لسعادته وهو بجوارك أثناء القيادة وأثناء الرحلة فلن تنعم بالوصول وبجوارك شريك تعيش، تغضبه فيصدر ردود أفعال تعيق مسيرتك، تؤلمه وأنت تفرح وتمرح وحين النظر في وجهه تراه باكيًا متألّمًا فينعكس ذلك عليك، قرار إسعاد شريكك ليس قرارًا اختياريًا، بل هو فرض عليك كي تصل.

– قد تملك كل ما سبق من مهارة وقوة وشراكة حقيقية بينك وبينه لكن الرحلة مجرد مرحلة، تستمتع بها معه دون تخطيط جيد للوصول، دون توضيح جميع الأمور المتعلقة بكل طرف، وبأبنائك كما

—في حالة وجود أبناء من أطراف أخرى— فهم ولا شك جزء من حياة كل فرد فيكم، ولهم دور كبير في نجاح الحياة الجديدة أو فشلها، فتدخل العلاقة الجديدة وقد تعلمت الدرس جيدًا واكتسبت الخبرات، وعززت الإيجابيات التي تمتلكها، وعملت على إصلاح عيوبك وأحسننت الاختيار، ومع كل هذا لم تنتبه لشيء هام للغاية ألا هو:

## (دور الأبناء في نجاح الزواج الثاني ودورهم في فشله)

منذ خمسة أعوام تعرف صديقي المقرب إلى امرأة مطلقة ولديها ولد (يوسف) عمره 16 عامًا بنت (فريدة) عمرها 10 أعوام، وذلك بعد انفصاله عن زوجته بحوالي عام ونصف، كان صديقي يربي ولديه بعد أن تركتهما طليقتة ورحلت، محمد 12 عامًا وأحمد 8 أعوام.

كان اللقاء الأول بين صديقي (شريف) وحبيبته (نهلة) لقاءً حارًا، تلاقى أعينهم بشغف وأرواحهم بحب، وخلال أيام معدودة قررا الزواج، وكان الاتفاق فيما بينها أن يعيشوا جميعًا في بيت واحد باستثناء (يوسف) ابنها الكبير، فلقد اعتاد أن يعيش بلا قيود بلا سيطرة، وقبل هذا كله فالولد —المراهق— سيرفض زواج أمه لشعوره بأنها ملك له بعد أن انفصلت عن والده وظلت ثلاث سنوات بدون شريك حياة، فشاركته كل حياتها حتى أصبح هذا الشاب المراهق رجل البيت والمسيطر والوحيد على الأسرة الصغيرة، واكتفى الأب بأن يكون مصدر دخل ممتاز للأسرة: مجرد ممول.

تم الزواج بين شريف ونهلة بحضور أهلها، ولكن الأم والأخت الصغيرة كانا ضد الزواج، والسبب كما قالوا لنهلة: (ولادك هيتأثروا

إزاي تتجوز تاني! (مقومات علاقة جديدة ناجحة)

بالزواج وطلاقك ممكن يبطل يدفع لولاده مصاريفهم أو يقصر معاهم وهما اتعودوا على مستوي معين مينفعش ينزلوا عنه)، وبعد الزواج بأسبوع - خلال هذا الأسبوع أخبرت ابنها أنها ستسافر إلى الإسكندرية لزيارة أخيها - حاول شريف أن يقترب من الشاب المراهق، وافتعل موقفًا يجمعهما بأحد - الكافيات - وتودد له حتى عرض عليه الزواج من أمه وكأنهما لم يتزوجا، لم يوافق ولم يرفض، وبعد أسبوعين اجتهد شريف لأخذ يوسف حيث يعيشون جميعًا، وبالفعل رحب يوسف ووجد من الجميع ترحيبًا به، ومحاولة لكسب رضاه.

دام الوضع بشكل جيد حوالي شهر ونصف تقريبًا، ثم بدأت الخلافات، يوسف يرى نفسه شابًا ورجلاً ويجب أن يكون مسيطرًا، صوته العالي وسيطرته على الأطفال الصغار أصبح مزعجًا لشريف، ضربه لمحمد وتعنيفه له أصعب من أن يتحملة الأب، تدخل نهلة كان يصب دائمًا في مصلحة رجلها الابن المدلل المسيطر، اشتدت الخلافات وظهرت غريزة الأم بطريقة حيوانية لا تليق بالحوار والتفاهم وقدسية الزواج، احتواء شريف للمراهق لم يزد المراهق سوى غطرسة وسيطرة، رحل الابن لبيت جدته بسبب كثرة النزاعات، ثم طلبت منه الأم مرارًا وتكرارًا أن يعود وهو يصر على الرفض، فقالت له في إحدى المكالمات: (إنت مش عاوز تيجي وبتتلكك علشان تفضل عند جدتك وتاخذ فلوس أختك اللي بيعتها أبوها وتصرف براحتك، مش قاعد هناك علشان زعلان لأن إنت اللي غلطان، إنت بس مريح دماغك وبتعمل اللي انت عاوزه).

وبعد حوالي تسعة أشهر من الزواج، وبعد استعطاف الابن لأمه قررت الأم الانفصال، وبمعنى أوضح قررت الهروب، خرجت صباحًا

مصطحبة ابنتها وذهبها وكل ما يلزمها في غفلة نوم الزوج، وبكل غدر رحلت، وأغلقت الأبواب، وأخذت المفاتيح كي لا يلحق بها واختفت لمدة يومين بسيارته، لا يعرف عنها شيئاً، وأهلها يدعون كذلك كذباً أنهم لا يعرفون عنها شيئاً، وبعد اليومين ظهر الأخ الأكبر لنهلة ليأمر الزوج بالطلاق، وبعد صراعات دامت شهرين تم الطلاق.

عادت نهلة تبكي بعد أن هربت وهدمت البيت والحب وكل شيء، تريد العودة من جديد بعد أن تخلى عنها يوسف كعادته، فهو كل يوم مع أصحابه يسهروا ويمرحوا، ويأتي فقط ليأكل وينام، ثم يرحل مع أصحابه في اليوم التالي وهكذا دواليك، وجدت نفسها وحيدة مع طفلتها، وجدت نفسها هدمت كل شيء لا لأجل شيء، وبعد عدة شهور عادت لشريف وتزوجا ويوسف في بيت أمه -شقة منفصلة- ودام الزواج ثلاثة أشهر فقط، في تلك الأثناء حاول شريف ان يعود مجددًا للتقرب والتودد من يوسف وأن يدعوه للعشاء في البيت، وفي كل أسبوع يأتي يوم أو يومين يقضي وقتاً قليلاً معهم ثم يعود لبيته الخاص، وبدأ الابن المراهق من جديد يتهم الأم بالإهمال وتركها له وحيداً، مع العلم أن هذا الوضع كان قراره هو، هو من قرر يعيش في بيته ورفضه الاندماج مع الأسرة الجديدة، ثم عاد ليجلد الأم فيقول لها: (إنتي سيباني علشان راجل، وعائشه معاه بتخدميه وتخدمي عياله، ولا بتطبخي لي ولا بتأكليني)، فاستجابت الأم على الفور وبعد حديث طويل مع شريف قال لها: (مفيش مشكلة روجي له كل يوم اعلمي له الأكل وكل حاجة وتعالى باتي في بيتك).

وأصبح الوضع كأن نهلة متزوجة من رجلين ابنتها يوسف وزوجها شريف، وتعبت من الجهد المبدول بين البيتين، شريف يرحب بوجود

\_\_\_\_\_ إزاي تتجوز تاني! (مقومات علاقة جديدة ناجحة)

يوسف ويوسف يرفض كل طريق يساهم في حل الأزمة، مصطلحته فقط هي ما يريد تحقيقها، وحدث الانفصال بنفس الطريقة، عاد شريف من العمل فلم يجد نهله ولا بنتها، ووجد ولديه في البيت، أرسلت له رسالة تقول: (أنا تعبانة وهريح كام يوم مع يوسف في البيت وبعد كده نشوف الوضع هيكون إيه، لكن من فضلك ابعت لي كل هدومي علشان مفيش حاجة هنا ألبسها).

حاول شريف التواصل معها وهي لا تجيبه، فقرر أن يذهب إليها ويعطيها كل ملابسها ويحاول معها في التوصل لحل، وحين وصل لبيتها لم تفتح له فترك حقائب كبيرة بها كل ملابسها ورحل، وبعد حوالي يومين طلبت الطلاق... هناك أحداث لا داعي لذكرها فعلتها نهلة وأمها وأختها؛ لأنها لا تفيد فيما نحن بصددده ولبشاعتها أيضاً.

تم الطلاق لثاني مرة وانتهت الحياة الزوجية لأجل يوسف، وبعد ستة أشهر عادت نهلة لتواصل مع شريف بشتى الطرق، تحاول الوصول إليه وهو يرفض، وبعد إلحاح جلس معها فوجدها تطلب العودة مرة ثالثة بعد أن سافر يوسف إلى إنجلترا ليكمل دراسته عند أبيه.

كانت ترى الأزمة قد انتهت، ولم تدرك أن ابنتها تشبعت من طباع الابن، وأصبحت أشرس منه بسبب ما رأته من أفعال الابن، وما كانت تسمعه من حوار الأم مع جدتها وخالتها وقت الانفصال، كانت نهلة تبرر انفصالها وفشلها فتسيء لشريف، وتؤكد أنها أضرت بمصلحة يوسف وأخته، فثبتت الأفكار في ذهن البنات بأن زوجها مضر للأسرة، وأنها لن تتقبل وجود زوج الأم.

---

ولم تدرك نهلة ما سيحدث حينما يعود يوسف ليقضي إجازته السنوية -أربعة شهور كل سنة- وإجازته النصف سنوية -عشرون يومًا- وما سيحدث في هذه الأثناء من خلافات.

## تحليل القصة:

شريف:

حاول الاحتواء كثيرًا والتودد لابن زوجته المراهق (يوسف) فأتعب نفسه وأتعب أولاده معه، حاول إرضاء زوجته على حساب أبنائه... حاول التأقلم على الوضع الجديد مع نهلة حين عادت إليه، لكن الشاب المراهق لعب على مشاعر الأم ففشل الزواج لثاني مرة.

قلة خبرته في الحياة دفعته لمحاولة تحقيق نتائج بعيدة تمامًا عن الواقع... شعوره بوجود مراهق كشعوره بوجود رجل معه يشاركه قيادة الأسرة وبحمق المراهقين، وتناول المراهق عليه أمام أبنائه جعل أبنائه الصغار يتناولون عليه.

نهلة:

الأم الضعيفة التي فشلت في تربية ابنها منذ البداية فكان يتناول عليها، وأحيانًا يدفعها بيده للحصول على ما يريد... حينما تزوجت زادت سيطرة (المراهق) ابنها بالعنف تارة وباللعب على مشاعرها تارة أخرى لاستعطافها.

تألمت وعانت بين زوج تحبه وابن تحبه بشدة، بين زوج يشاركها حياتها كما تحب وتتمنى، وبين ابن يبحث عن مصالحة الشخصية

إزاي تتجوز تاني! (مقومات علاقة جديدة ناجحة)

فقط، ويتركها وحيدة، وإن احتاجت له في مرض أو شدة يتركها ويذهب مع أصحابه ليستمتع بوقته... تتمنى الحياة الزوجية السعيدة، لكن الظروف المحيطة بها لم تعنها، وشخصيتها الهزيلة كذلك فعلت بها.

أنهت الحياة مرتين بكل قسوة وانتقام —وذلك لما أعرفه من تفاصيل لم أذكرها— وأساءت وشهرت بزوجها؛ لأنها فشلت معه، ولم تواجه نفسها بما فيها من عيوب.

يوسف:

الشاب المراهق ضحية أب مستهتر ضعيف فشل في تربية ابنه فدلّله، ولجى له كل ما يريد منذ أن كان طفلاً فكبر، وأصبح أنانياً لا ينظر لأبيه ولا لأمه بعين الرحمة، كل همه فقط مصلحته الشخصية ولو على حساب العالم كله.

التدليل المفرط يدفع ثمنه زوج الأم والأم، والآن يدفع ثمنه الأب، وغداً سيدفع ثمنه الشاب نفسه حينما يتزوج ويسيء لزوجته كفتى مدلل لا يستطيع حمل مسؤولية زوجة وأبناء.

أهل نهلة:

يبحثون عن مصالحهم الشخصية، كما قالت نهلة، عند بنتهم المطلقة التي تفتح لهم بيتها لحل نزعاتهم واستقبالهم، بل وإقامتهم عندها بالأيام والشهور ما بين أخ يعود لمصر في إجازة عمله فيقضي وقته عندها، وأم تعيش بمفردها فتقيم معها عدة أسابيع، وأخت لا تمتلك سيارة؛ فتعمل نهلة لها عمل سائق التاكسي فتقضي لها

حاجاتها، هي تفعل ذلك كما تقول: (بشكري ونسهم بجهدتي وتعبي وراحتي وفلوسي، وعارفة إنهم بيستغلوني وعمرهم ما بيقفوا جمبي ولا بيسألوا عني إلا لو ليهم مصلحة).

سعيهم الدؤوب لطلاقها واستقلالها بعيدًا عن بيت زوجها كان مغلقًا بدافع الحب والخوف عليها من زوجها، والخوف على أبنائها من المعاناة والإرهاق النفسي.

### زوج نهلة الأول (أبو الولاد):

دائم التحريض للابن (يوسف) ضد أمه؛ لأنها انفصلت رغمًا عنه بعد أن سئمت سفره أكثر من ثلاثة عشر عامًا لا يلتقيها إلا شهرا كل عامين... زاد تحريضه للابن بعد أن علم بزواجها كي يفسد عليها حياتها.

ترك الابن والبنت مع أمهما حينما تزوجت، ولم يقبل بأخذهما لوقت قليل - مجرد زيارة - لعلمه أن وجودهما مع الأم سيعجل بالطلاق.

بعد طلاقها وسفر يوسف إليه كي يستكمل دراسته طلب أخذ البنت ليعاقب الأم، وبعد شهرين أعاد البنت ولم يتحملها، واتصل مرات عديدة يشكي للأم من سوء فعل ابنتها المدلل.

وفي النهاية رفضت نهلة عرض شريف بأن يتزوج امرأة تربي معه الأبناء لتصبح نهلة زوجة ثانية له في محاولة منه لإقناعها أن هذا هو الوضع الأنسب للجميع، ورفضت أن تعود إليه وتقضي يوما في بيتها مع ابنتها ويومًا معه في بيته وقالت: (لا أنا مقدرش أستغنى عنك ولا أبات بعيد عنك حتى لو مش متجوز عليا).

إزاي تتجوز ثاني! (مقومات علاقة جديدة ناجحة)

دائمًا تكرر: (أنا آجي على نفسي آه واتحمل، لكن ما ينفعش آجي على ولادي ولا أعمل حاجة على حسابهم).

وكان الرد من شريف: (لكن تيجي عليا وعلى حياتي وعلى أولادي، وده اللي دايمًا كان بيحصل بينا وأنا مش هكرر الوضع ده ثاني).

سافرت نهلة لإنجلترا لتعيش مع أبنائها بعد رفض شريف للحياة معها بنفس الأخطاء القديمة المتكررة، والتي كانت سببًا في إنهاء الحياة، ظلت فقط أربعة أشهر ثم عادت لمصر بعد أن أتعبتها الغربية وأرسلت له تقول: (أنا هربت من البلد كلها هربت من حياتي ومن ضعفي، قرفت من كل حاجة، حاولت أعيش وأربي ولادي وخلص، لاقيت نفسي في غربة لوحدي، ولادي مع نفسهم ومفيش راجل معايا يشاركني حياتي، أنا عايشة حياتي هناليه، الناس المتغربة بيكونوا هنا زوجين إيديهم في إيد بعض، بيتعبوا ويتحملوا علشان هدف مشترك بينهم، أنا بضيع عمري ليه، ليه أمي وأهلي وعيالي عاوزني أعيش دور الست العجوزة وأنا لسه عندي 39 سنة، ليه عاوزيني أفني شبابي وحياتي علشان عيلين في الآخر هيسيبوني وعلشان أهل كل همهم يستغلوني، أنا اتعلمت كتير أوي ودفعت تمن كل حاجة اتعلمتها من عمري وصحتي ونفسي، ودفعتك تمن حاجات ملكش ذنب فيها، ذنبك الوحيد هو أنك حبتني واتحملتني، وأنا طول الوقت براضي الناس كلها على حسابك، أنا أسأت كتير ليك بس بحبك، عذبتك كتير بس والله عذبت نفسي أكثر منك، إنت طول عمرك بتقولي عن اللي وصلت له النهارده وأنا مكنتش بصدقك، إنت كنت كمان بتقولي أنا نفسي طويل وممكن أتحمل أي حاجة علشان هدف وإن مفيش حد بيتحمل بدون هدف، وأنا مش عاوزه تعبك معايا يروح على الفاضي، مش عاوزة

---

صورتني الأخيرة تكون عندك بالشكل ده، إديني فرصة أخيرة أعتذر لك فيها قدام أهلي وولادي وقدام الدنيا كلها، وأكون حبيبتك ومراتك وأعوضك عن اللي كل اللي عملته فيك).

بعد عودة نهلة لمصر بشهرين عادت لشريف وتزوجا، حدث ذلك أول ديسمبر 2018 وحتى الآن هما زوجان، -وربنا يستر ويكملوا ويكون حبهم أقوى من أي تحديات بتقابلهم- لم تنته القصة حتى الآن كي أنقل لكم نهايتها..

(لكن اللي فيه طبع للأسف مبيغيروش، واللي بيحب نفسه مبيعرفش يحب شريكه).

هل ما زلتم تبحثون عن إجابة أو إفادة عن دور الأبناء في الزوج لثاني مرة؟

هل ما زلتم تحتاجون إرشادات لتخطي عقبة الأولاد وإيجاد حلول لذلك؟

هل عرفتم من السبب في الفشل؟ إذا، فقد عرفتم كيف يكون النجاح في ظل وجود الأولاد.

نهلة وشريف ليست قصة واقعية وحسب، بل هي نموذج لحالات كثيرة تختلف في أمور قليلة وتفصيل صغيرة، فقد تجد (شريفًا) قاسيًا ومتهورًا وغيورًا ومضطربًا، وقد تجد نهلة واعية تقود أبناءها، قد تجد من يسير في تحقيق الهدفين: تحقيق مصلحة الأبناء بنسبة 50%، وتحقيق مصالحتك في الزواج بنسبة 50%.

إزاي تتجوز تاني! (مقومات علاقة جديدة ناجحة)

لا تضحي بسعادتك لأجل أبنائك، فتجلدهم بتلك التضحية،  
وحيثما تكبر وتجددهم يذهبون لأزواجهم وإن كانوا يبرونك فبرهم لن  
يكفيك ما دمت ضحية وقدمت لهم عمرك.

ولا تضحي بأبنائك لأجل مصلحتك ومنفعتك الخاصة، فزوجة  
شريف الأولى تخلت عن أبنائها ولو قصصت عليك من أخبارها  
لتعاطفت مع أحوالها المؤلمة التي تستحقها لا شك.

---

## أُسِّس بناء علاقة جديدة سليمة

(لأجل سلامة نفسك أولاً)

(إذا أردت الذهاب لحج بيت الله دون تعلّم مناسك الحج فلن تغنيك نيتك الطيبة إذا فسدت مناسكك، وإذا تقدمت لوظيفة تعجبك دون اكتساب المهارات اللازمة فلن تنجح فيها ولو بذلت مجهودًا عظيمًا، فتعلم قبل أن تخوض التجربة لا سيما في المرة الثانية)

\*\*\*

## مقومات علاقة جديدة ناجحة

### (الجواز بالفهولة، الجواز مش محتاج كتاب)

لابد من فهم الواقع قبل الحديث عنه، وواقع الناس في الزواج للأسف يشير إلى أنهم لا يدركون أهمية فهم الزواج وتعلمه، فهم الطرف الآخر وكيف يفكر، وكيفية عمل الدماغ، واحتياجاته وميوله التي تختلف عن الجنس الآخر.

رغم أنني قد قدمت منذ ثلاث سنوات كتابي الأول عن (فن التواصل بين آدم وحواء) ووضعت فيه جهدًا ودراسة كبيرة، وخبرات هي نتاج مجموعة كبيرة من الاستشارات، إلا أن الناس لا يهتمون بالقدر الذي يناسب أهمية العلاقة مع الطرف الآخر وما يترتب عليها من آثار نفسية واجتماعية واقتصادية، وما يصيب الأطفال من تبعاتها.

الزواج الأول عند غالبية البشر يكون بالفهولة، وكل طرف يرى من نفسه إمامًا في هذا المجال، وقائدًا يجب أن يُتبع، ويتضح لي ذلك عندما أدقق النظر في نوعية الذين يطلبون الدعم الأسري، وهم لا يخرجون عن ثلاثة أنواع:

1- شخص كبير عمره وفاته قطار الزواج -على حد تعبيرهم- ويشعر بضيق العمر ويصطدم كثيرًا إذا اقترب من الطرف الآخر.

2- شخص خرج من علاقة طويلة بأزمة نفسية ويريد الدعم.

3- شخص دخل في علاقة جديدة وفشل، أو على وشك الدخول في علاقة جديدة لثاني مرة ويريد النجاح.

ولا تجد من بين هؤلاء ولا هؤلاء شخصًا يريد الدعم والتوعية قبل الدخول في الزواج لأول مرة -إلا القليل جدًا- فغالب الناس يتكئون على وعيمهم وقدرتهم وعلمهم بالزواج، وأنه علاقة لا تتطلب تعلم ولا فهم، هي فقط تحتاج فهلة.

إن كنت ممن يعتقدون أن الزواج ب(الفهولة) فهذا الكتاب لا يناسبك أبدًا، وإن كنت تريد الحياة الزوجية والعاطفية الناجحة، وفهم ذاتك في الارتباط واحتياجاتك أنت وشريكك، فهذا الكتاب يؤهلك. فالعلم يكسبك الوعي، وتعلم المهارة والتدريب عليها يكسب التطبيق الناجح، والابتعاد عن الكتب التي تبث وجهات نظر أصحابها تزيد أزمته.

## أولاً: الحب وحده لا يكفي

كلنا نتمنى ونصدق النية فيما نتمناه، لكن قدراتنا في الكثير من الأوقات تخذلنا، وكما قيل «وكم من مرید للخير ولم يبلغه».

كانت تتساءل عن أفعال زوجها العجيبة، إذا تركته ركض خلفها كالمجنون متمسكًا بها رغم تقصيره الكبير معها، فيحاول إقناعها بالعودة ويقدم الوعود المقترنة بالأيمان المغلظة، وبعد أيام قليلة من عودتهما معًا، يرتد الزوج إلى الوراء ليمارس نفس الأفعال التي لا تطيقها الزوجة، ثم تأتيني لتقول: (هو واحد كداب ودموعه دي كلها

\_\_\_\_\_ إزاي تتجوز تاني! (مقومات علاقة جديدة ناجحة)

كذب، بيضحك عليا ويقول ي هتغير وابقى كويس ويقعد يحلف ويعيط وبعد ما أرجع له يرجع هو لنفس أفعاله اللي بتخنقني وتموتني، أنا مبقتش قادرة أفهم ليه بيعمل معايا كده).

زوج هذه المرأة لا يكذب ولا ينافق، بل يعد الزوجة بما لا يستطيع، وبما لا يناسب طبائعه وعاداته التي تأصلت وترسخت، فليس كل ما يتمناه المرء يدركه.

الحب مشاعر تمنحك السعادة المؤقتة والشغف بشهوة مؤقتة،  
والطبائع تعطيك الضمانة الحقيقية في الزواج.

### ثانيًا: الرغبة الصادقة هي البداية

رغبتك في كسب الطرف الآخر هي القوة التي تحرك نحوه وتجعلك تتقبله، وهي التي تمنعك عن الرحيل فتساعدك على الصبر.

إن كنت تملك مهارة التواصل وفن التعامل مع الآخر فقد ملكت نصف النجاح، ونصفه الآخر الذي لا ينفك عنه هي رغبتك الحقيقية في كسبه.

ذات مرة كنت أستمع لامرأة أربعينية، وهي تحكي ما تعرضت له مع زوجها من خلافات عنيفة حتى خيم عليهم الصمت بظلاله لبضعة أشهر، وأنها تعاني معه، وبعد سماع تفاصيل كثيرة قلت لها: يعني واحدة زيك في ثقافتك وعلمك وذكائك وخبرتك متقدرش تكسب زوجها؟

— قالت على الفور: أقدر طبعًا، بس قفلت منه، مش عاوزة أكسبه ولو اتغير برضوه مش هتقبل منه التغيير ده لأنني مبقتش أحبه).

إن الشوق لمعرفة أنفسنا ومعرفة رفيقنا قد عبر عنه الشعار المرفوع فوق معبد (دلفي) «اعرف نفسك»، فإنه ينبوع الرئيسي لكل السيكولوجيا كما قال (إريك) وحتى لو عرفنا أنفسنا آلاف المرات فلن نصل أبدًا إلى الأعماق، سنظل أحجية في نظر أنفسنا وبالمثل سيظل رفيقنا أحجية في نظرنا، والطريق الوحيد للمعرفة الكاملة يكمن في فعل الحل، إن هذا الفعل يتجاوز الفكر، يتجاوز الكلمات، إنه الانغمار الجريء في تجربة واحدة.

«فالحب هو الطريق الوحيد والذي يرد على تساؤلاتي في فعل الوحدة، في فعل الحب، في فعل إعطاء النفس، في فعل النفاذ إلى شخص آخر، أجد نفسي، أكتشف ذاتي، أكتشف الإنسان، وتتولد الرغبة»

-إريك فروم-

ثالثًا: تخلص من آثار التجربة القديمة (أن تتحول التجربة لخبرات تعينك لا أمراض تصيبه وتصيبك)

ولأجل هذا كان تصنيف الكتاب الذي بين يديك، فلا تحمله آثار الشريك القديم، ولا تطالبه بالتعويض عن خسائر لحقت بك جراء علاقتك السابقة، ولا تدخل معه وقد نفذت طاقتك، فتجدك تبحث فقط عن المتعة دون تحمل وعن الأخذ دون عطاء.

العطاء عند الشخص المنتج له معنى مختلف تمامًا عما يفهمه غيره، العطاء هو أقصى تعبير ضد العقم، إنني في الفعل ذاته للعطاء أعيش قوتي ثروتي قدرتي، وهذه المعايضة للحياة القصوى

إزاي تتجوز تاني! (مقومات علاقة جديدة ناجحة)

والإمكانية القصوى تملأني بالفرح، إنني أعيش نفسي كشخص يفيض وينفق ويحيا، ومن ثم أعيش نفسي كإنسان سعيد، فالعطاء أكثر ابتغاءً للفرح عن التلقي.

والمثل الصارخ لذلك والذي ضربه (إريك فروم) في كتابه (فن الحب) في مجال الجنس كان واضحاً، فإن ذروة الوظيفة الجنسية الذكرية تكمن في فعل العطاء، إن الرجل يعطي نفسه، يعطي عضوه للمرأة، وفي لحظة القذف ساعة الجماع يعطي منيه للمرأة، وهو لا يستطيع أن يمتنع عن إعطائه ما دام قادراً، أما إذا لم يكن قادراً على الإعطاء فهو عَيْنين، وبالنسبة للمرأة لا تختلف العملية وإن كانت معقدة أكثر نوعاً ما، إنها تعطي نفسها أيضاً، إنها تفتح البوابات لفرجها الأنثوي وهي في فعل التلقي إنما تعطي، وهي إذا كانت عاجزة عن فعل الإعطاء هذا، إذا كانت قادرة على التلقي فحسب فإنها تكون مصابة بالبرود الجنسي، وعدم العطاء أمر مؤلم.

ويقول ماركس: (إن الحب قوة تنتج الحب، فإذا أحببت دون أن تبتعث الحب، إذا لم تستطع العطاء، إذًا فإن حبك عقيم تعس).

### رابعاً: تحمل عيوب الآخر بالقدر الذي يصلحه

لا تحب عيوبه وإلا كنت مغالطاً لذاتك ومضللاً له، تقبل عيوبه فكلنا أصحاب عيوب، ولا تكثر احتواء العيوب وإلا استنفدت طاقتك دون نتيجة، وأعطيته المبرر القوي، والدافع النفسي المباشر للمتماذي في عيوبه التي لن يتقبلها هو في نفسه.

---

## خامسًا: لا تتحمل منه تقصيره الكبير ومنعه إعطاءك حَقَّك مقابلًا لسلبك حقه:

(كانت تسيء إليه كثيرًا، وتنفعل عليه وتسبه، وعلى حد قوله: «أنا  
بتحمل منها عيوب مستحيل راجل يتحملها»). وكنت أسأله: إيه اللي  
يخليك تتحمل ده كله؟

– يمكن علشان ابني أو علشان عاوز البيت يستقر وخلص.

– لاء، إنت عندك عيب كبير جدًّا هي متحملاه منك.

– بصراحة عندي مشكلة في العلاقة الجنسية بينا.

في هذه الحالة وجدتُ ما قد توقعته، فبعض الناس يضلُّون  
أنفسهم بأنهم يتحملون من الطرف الآخر عيوبًا كارثية بدافع: الحب –  
العشرة – الأبناء – الاستقرار، والحقيقة الخفية هي أنهم يتحملون ما  
لا يتحملة غيرهم من البشر؛ لأنَّ بهم عَوْرًا أو عيبًا عظيمًا يتحملة عنهم  
الطرف الآخر، فتصبح العلاقة بين طرفين كل واحد منهما يتحمل عن  
شريكة عيبه كمقابل لتحمل الآخر أيضًا عيبًا قد يكون أكبر، قد تبدو  
لك العلاقة متوازنة وعادلة، ولكن الواقع عكس ذلك تمامًا، فأحدهم  
سينقلب ويرفض الاستمرار في هذه العلاقة ويحاول إصلاح عيوبه  
بدلًا من تحملها وتحمل غيره.

«تبادلية العلاقة بالمنح والعطاء توطن الترابط وتزيد المحبة،  
وتبادلية العلاقة بالمنع والتحمل تعمق العشرة السلبية وتصيبك  
بالاضطرابات.»

إزاي تتجوز تاني! (مقومات علاقة جديدة ناجحة)

«تحمل أزمات الحياة المادية وإصابة الآخر بمرض هو تحمل إيجابي لا بد منه، لكنَّ تحمل العيوب الكبيرة في الشخصية مقابل حرمانه من حقه ليس تحملاً بل منع مقابل منع، حرمان مقابل عصبان».

إن الشخص السادي شخص تابع معتمد على الشخص الخاضع له شأنه في هذا شأن خضوع الأخير له، كل منهما لا يستطيع أن يحيا بدون الآخر، الاختلاف الوحيد هو أن الشخص السادي يستغل ويؤذي ويذل، وأن الشخص المازوخي ياتمر ويُسْتغَل ويتأذى ويُذَل.

وهذا اختلاف كبير بالمعنى الواقعي، وبالمعنى الانفعالي الأعمق ليس الاختلاف كبيراً بالنسبة لما بينهما من اشتراك الاندماج بدون تكامل.

فإذا فهم الإنسان هذا، فإنه لا يدعو إلى الدهشة، أيضاً أن نجد أنَّ الشخص يتصرف بكلا طريقتي السادية والمازوخية تجاه الموضوعات المختلفة.

«إن هتلر يتصرف أساساً بطريقة سادية نحو الناس، لكنه يتصرف بطريقة مازوخية نحو القدر والتاريخ و«القوة الأعلى» للطبيعة. ونهايته- الانتحار وسط دمار العالم- لها دلالتها وهي نفس دلالة حلمه بالنجاح: الهيمنة الشاملة».- إريك فروم.

وهذا هو الشكل السلبي الواضح للتكافل بين طرفين، فنجد أن العلاقة تمثل خضوعاً وإذعاناً لشخص وسيطرة وتحكماً لنفس الشخص، طبقاً لتبادلية العيوب والحرمان.

## سادسًا: اتحاد الهدف يعينك على تخطي العقبات

لأجل علاقة جديدة ناجحة لا بد من تحديد هدف الطرفين، فالمرأة التي تهدف للاستمتاع بالحياة دون تحمل مشقة البناء لا تتفق أهدافها مع الرجل الذي يبحث عن زوجة تعينه على بناء حياة متوازنة بجانب المتعة.

والرجل الذي يدخل علاقة جديدة للاستمتاع الجنسي فقط بالمرأة لن يتفق أبدًا مع المرأة التي تريد من الرجل أن يكون لها بمكانة شريك الحياة والصديق والزوج (الضهر والسند).

وبسبب اختلاف الهدف الأساسي من الزواج، تظهر خلافات ونزاعات كثيرة جدًّا لا يفهم الطرفان أسبابها ولا دوافعها، وسببها الرئيس هو اختلاف الأهداف.

«لن ننعم بالرحلة معًا إن لم يكن هدفنا واحد، لن نصل ما دامت الوجهة مختلفة».

## سابعًا: أنت حر ما لم تتزوج

طبائعك وسماتك الإيجابية أو السلبية تخصك وحدك، وقد تمارسها بمنتهى الحرية وأنت وحدك، لكن إن أقبلت على طرف آخر وقبلت أن يشاركك الحياة، فلست حرًّا في عصابيتك، أو عنادك، أو غرورك، أو أي عيب سيؤثر في شريك بالسوء، كحامل المسك ونافخ الكير، فحامل المسك يصيبك من عطره، ونافخ الكير -الحداد الذي يضع مادة على النار تصدر رائحة كريهة- يصيبك أيضًا بالسوء،

إزاي تتجوز تاني! (مقومات علاقة جديدة ناجحة)

وكذلك الطبايع، إن كانت جيدة فستؤثر في الطرف الآخر بشكل جيد، وإن كانت سلبية فسيضرر منها، وفي حالة تعدي الضرر فلن يُقبل منك قولك: (أنا كده وطبايعي كده وعاجب نفسي).

قد لا تتفهم أن وحدتك تريحك أكثر؛ لأن كثيرًا من سلوكك لا يظهر إلا في الزواج، فالإنسان كائن اجتماعي ولا يمكن تقييمه منعزلًا عن الآخرين، بل والأعجب أن سلوكك الذي هو سبب نجاحك المهني قد لا يجعلك ناجحًا في الارتباط، بل وليس برهائًا على أن الطرف الآخر هو المخطئ.

### ثامنًا: ابحث عن الأمان بداخلك

ابحث عن سبب سلبك الأمان في أسرتك أو تنشئتك منذ الطفولة، واعمل على تقوية إيمانك بنفسك، وثقتك بذاتك قبل البحث عن يمنحك الأمان، فلو أصبح أمانك مرتبطًا بشخص، فكذلك مخاوفك ستكون رهن هذا الشخص، وستحمله بأعباء كبيرة لا ذنب له فيها، ستظلمه وتظلم ذاتك.

وجود الأشخاص الطيبين يعزز ثقتك وإيمانك لا شك، ودخولك علاقة مع شخص سيء لك، ويعمل على هدمك سيقبل من أمانك تجاه هذا الشخص وضياح ثقتك فيه، لكنه ينبغي ألا يصل إلى الحد الذي يضيع معه إيمانك بنفسك.

«قلل من توقعاتك تجاه الآخرين وتوقع من نفسك الكثير، واعلم أنه لن يستطيع أحد أن يخذلك ما لم تكن معتمدًا عليه في أن يمدك بالرفاهية والأمان والنعيم»

## تاسعاً: المرونة تضبط لك ردود أفعالك

مرونتك مع ذاتك في التغييرات التي ستحدث بينك وبين الطرف الآخر، مرونتك في تقبل بعض الأوضاع التي لم تعتد تقبلها وتقاومها، وكما قيل (إن جاءك الغضب اعمله بالرضى) مثل شعبي رائع يشير إلى مفهوم نفسي أكثر روعة، أن تضيق دائرة الغضب، ولا تضع كل فعل لا يناسبك موضع الغضب والاضطرار لفعله، وذلك يتيح لك التعامل مع الكثير من الأفعال بمرونة كبيرة بدلاً من أخذه مأخذ الكبرياء، بلا من ممارسة العناد تجاه الكثير من الأفعال التي لا ترضيك، فالشخصية العنيدة لا تقدم قرارات من تلقاء ذاتها، بل إن قراراتها ما هي إلا قرارات عكسية تضاد قرارات الطرف الآخر وتصدر غالباً وقت الانفعال فتضر بك، وربما به هو أيضاً.

المرونة في التعامل مع الطرف الآخر لا تعني التضحية أو السذاجة في التواصل، بل هي التي تجعلك واثقاً من ذاتك لا تبالي بالطريقة ولا تكثرث، الأهم عندك هو تحقيق النتيجة، فالكثير من أهدافنا تضيع حين تتجمد عقولنا ونتحول لشخصيات صلبة تصر على آرائها وقراراتها فتضيع أهدافها.

## عاشراً: أسوأ ما فيك

لا تتحايل على ذاتك تجاه ردود أفعالك السيئة كمن يقول: (يستفزونك ليخرجوا (أسوأ ما فيك) ثم يقولون هذا أنت، قل لهم: لا يا عزيزي لست أنا، إنما هذا ما أردت أن تراه مني).

هل تستطيع قراءة ما بين القوسين فقط (أسوأ ما فيك) فهؤلاء

إزاي تتجوز تاني! (مقومات علاقة جديدة ناجحة)

البشر الذين يستفزونك لم يخرجوا منك شيئاً لم يكن فيك من قبل، لكن أفعالهم كانت السبب المباشر لتعرف ما فيك وقت الخلاف ومدى استجابتك للأفعال التي تثيرك.

لو أن رجلاً سب ثلاثة رجال، وهؤلاء الثلاثة في حالة مزاجية موحدة، فلا شك أن رد فعل كل رجل منهم على تلك الإساءة سيختلف، فواحد منهم قد يرد السب بالسب، وآخر يسامح ويتجاهل ويمضي، والثالث يضرب الشخص الساب ضرباً مبرحاً، بغض النظر عن مدى قوة الشخص الأخير وبنائه القوي، أو الضعيف مقارنة بالشخص الساب، والذي بدأ بالخطأ.

الاستجابة مختلفة باختلاف (ما فيك)، فلكي تنجح علاقتك الجديدة مع الطرف الآخر عليك أن تضبط استجابتك وقت الانفعال، فالناس جميعاً رائعون وقت الحب والعشق، لكننا نبحت فيهم وقت الشجار والخلاف عن ردود أفعال قوية لا تصل لحد العنف، مرنة دون ميوعة وتهاون، فهذا أصلح لنا ولهم.

«مَنْ لا يعرف شيئاً لا يحب أحداً، ومن لا يستطيع أن يفعل شيئاً لا يفهم أحداً، ومن لا يفهم شيئاً لا قيمة له، ولكن من يفهم فإنه أيضاً يحب ويلاحظ ويرى، وكلما ازدادت المعرفة بشيء عظم الحب، وأن أي إنسان يتصور أن جميع الثمار تنضج في الوقت نفسه الخاص بنضج الفراولة لا يعرف شيئاً عن العنب»

—بارا سيلوس—

---

## خاتمة الكتاب وبداية جديدة لك

وفي نهاية المطاف...

أرجو من الله أن يكون كتابك هذا - وليس كتابي لأن كل واحد منكم جزء منه - دليلاً نفسياً يعينك على فهم ذاتك في العلاقات، يصحح لك بعضاً من المفاهيم المغلوطة، ويضع نصب عينيك حلاً ناجعاً لبعض المشكلات التي تناولتها.

ولتعلم عزيزي القارئ أن كل ما قدمته لك في هذا الكتاب لن يفيدك ولن يحقق هدفه المرجو إذا ما قمت بتطبيقه على الآخرين قبل أن تبدأ بذاتك، وأن كل نجاح مرهون برغبتك في التطبيق.

وأشير قبل أن يتوقف قلبي عن الكتابة إلى أمور هامة لا بد من ذكرها:

- القاعدة الوحيدة التي ليس لها استثناء أن لكل قاعدة استثناء، وحديثي في كل موضوع منصب على الأغلب، بلا تعميم، ولكل قاعدة شواذها، ثم أنني هنا لا أضع قواعد، بل هي علامات ودلالات نهتدي بها معاً لنصل.

- وضعت في هذا الكتاب خبرتي على مدار سنوات عديدة من تقديم الاستشارات الأسرية دون التأثير بشخصيتي وميولها أو آرائي الفردية، فمثلاً وعلى المستوى الشخصي فقد رزقني الله بقوة تحمل

إزاي تتجوز تاني! (مقومات علاقة جديدة ناجحة)

واحتواء للطرف الآخر مهما فعل، لكنني أثناء الكتابة لم أتأثر بذلك كي لا أجمال طرفاً على حسب آخر، وكي لا ألقى على كاهل أحد الطرفين ما لا يناسب طبيعته البشرية ونمط تفكيره.

– عزوت الكلام لأهله قدر المستطاع، وبعض المقولات المنقولة للاستدلال أو الاسترشاد كتبتهما من ذاكرتي.

– هذا الكتاب لا يحمل الكمال لا شك، وقد ترى به كغيره نقصاً أو عيباً أو تقصيراً، لكنني بذلت جهدي كله ولم أبخل عليك...

وكل ما أعدك به هو أن الأفكار التي قدمتها لك – في كتابنا هذا – توافق العلم والوعي بقدر كبير، وأني أبحث جيداً عن مدى صحة الفكرة قبل أن أطرحها عليك، فأعدك أنك لن تجد تعارضاً بين ما كتبت وبين العلم، لن تجد تعارضاً بين تلك الأفكار وما قدمته لك من قبل في كتابي (فن التواصل بين آدم وحواء) أو كتابي (ذات)، فأنا حريص منذ البداية أن أدقق جيداً وأبحث كثيراً عن صحة الفكرة قبل طرحها والاستدلال عليها.

– هذا الكتاب، بمكانة دليل إرشادي لا يتعارض مع احتياجه للحديث مع أحد المتخصصين، وقد لا يكفيك وقت الأزمة النفسية التي تصيبك بعد الانفصال، لذلك إن وجدت ذاتك في حاجة للدعم فلا تتردد (وتعال لي).

– حاول أن تمسك بقلمك وتسجل نقاط القوة والضعف، سلبياتك وإيجابياتك، حدد ما تريده من الزواج لثاني مرة، وأجب عن الأسئلة التي ستجدها بين ثنايا السطور.

---

وفي النهاية، أنصحك بأن تأخذ نسخة من هذا الكتاب وتعطيها لمن تريد منه أن يشاركك حياتك؛ كي يقف على ذات الأفكار والمعاني التي وقفت عليها أنت بعد انتهائك من قراءة الكتاب.

\*\*\*

عمرو عادل

استشاري نفسي وأسري

## عن الكاتب

- ماجستير الصحة النفسية ومهارات التواصل.
- دبلوم العلاج النفسي.
- دبلوم الإرشاد الأسري.
- مدرب محترف في البرمجة اللغوية العصبية.
- عضو المعهد الأمريكي الدولي للتدريب والاعتماد.
- مدير وحدة التدريب بمركز بازل الإقليمي التابع لهيئة الأمم المتحدة.
- عضو نقابة التربية الخاصة.
- محاضر في مجال الصحة النفسية لدى قطاع تدريب منطقة سجون طرة.
- قدم العديد من الدورات التدريبية في المغرب ومصر والكويت، والعديد من الجامعات المصرية.
- له العديد من اللقاءات على المحطات الفضائية المصرية والعربية وشبكات الراديو.

---

– والعديد من المقالات بالصحف المصرية.

من أعماله:

كتاب فن التواصل بين آدم وحواء.

كتاب ذاتك.. كتاب إزاي تتجور تاني.

للتواصل مع الكاتب وحجز استشارة

[www.facebook.com/DrAmroAdel](http://www.facebook.com/DrAmroAdel)

[amradel12@yahoo.com](mailto:amradel12@yahoo.com)

[www.facebook.com/trainer.amradel](http://www.facebook.com/trainer.amradel)

00201013030840

لمشاهدة ومتابعة اللقاءات التلفزيونية

<https://www.youtube.com/user/traineramradel>

## فهرس

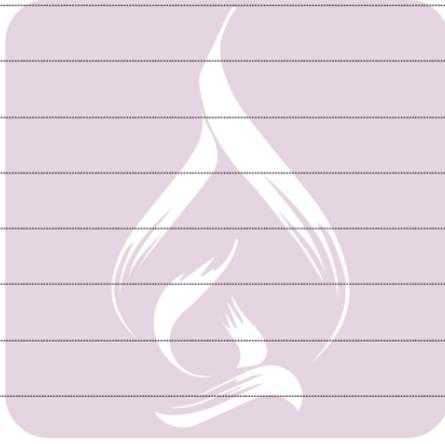
- إهداء خاص ..... 7
- المقدمة..... 9
- أنت الآن في العلاقة التي تستحقها..... 15
- شماعة القدر هروبًا من أخطائك: ..... 16
- (Oxytocin) كيميَا الجسد في الحب وبعد الانفصال**
- وآثارها..... 21**
- 1- الشعور بالفرح والسعادة: ..... 21
- 2- التخفيف من شدة الألم: الإلهاء العاطفي: ..... 22
- 3- سخونة واحمرار الخدين: ..... 22
- 4- صحة القلب: نشاط القلب وتدفعه بالحب: ..... 22
- 5- الشعور بالوخز الخفيف في كل أنحاء الجسم: ..... 23
- هرمون الحب Oxytocin: ..... 23
- آثار الـ Oxytocin على العاطفة: ..... 24
- الـ (Oxytocin) والشك: ..... 28
- انفصال أم هروب ..... 30**
- سر خفي قد لا تدركه: ..... 32
- اضطراب قلق الانفصال Separation anxiety – disorder: ..... 35
- ما بعد الانفصال..... 36**
- علامات الصدمة النفسية: ..... 36
- كيف أصبحت «ليلي» بعد الانفصال؟ ..... 38
- طاقتك أوشكت على النفاد ..... 45**
- علامات الاستهلاك عند المرأة: ..... 48

- أنماط البشر بعد الخروج من تجربة سابقة ..... 52
- النمط الأول: ..... 52
- النمط الثاني: ..... 61
- أنت نتاج زواجك السابق، لست فقط نتاج تربية  
والديك ..... 65
- فاكر ليلي؟ ..... 66
- وها هنا سر خفي قد لا تدركه! ..... 69
- إزاي تتجوز ثاني! ..... 72
- الهدنة ..... 73
- المدة الزمنية الكافية للتعافي: ..... 79
- الخوف من الزواج مرة أخرى ..... 82
- نموذج متكرر ..... 84
- العلاج: ..... 88
- 1- مواجهة الخوف: ..... 88
- الإنكار Denial: ..... 89
- 2- اعرف نفسك: ..... 89
- 3- اعلم أن الشيء الذي تخاف منه ليس فيه ما يخوفك: ..... 90
- 4- تعزيز الإيجابية: ..... 92
- 5- طلب الدعم النفسي: ..... 92
- 6- الشك في الآخرين يجعلهم عند ظنك بهم: ..... 93
- طي الصفحات القديمة ..... 97
- كيف يفكر الرجال في مثل هذه المواقف؟ ..... 98
- كيف تفكر النساء في مثل هذه المواقف؟ ..... 101
- اللي هيسندك شغلك وفلوسك مش الرجالة ..... 104

- 114 ..... فريسة ساذجة
- 117 ..... تحليل الألعاب Game Analysis
- 120 ..... كيف نلعب؟
- 120 ..... فكرة مثلث الدراما:
- 121 ..... الألعاب تمارس لأجل الابتزاز العاطفي:
- 123 ..... دفع فاتورة غيرك
- 128 ..... النكوص
- 128 ..... 1: تعدد الفرص يضيع منك كل الفرص:
- 130 ..... 2: محاولة الجمع بين ما تركته وما تريده: إكمال النقص
- 131 ..... نبذة من الواقع:
- 132 ..... 3: النكوص (Regression):
- 135 ..... فرص غير مكتملة
- 136 ..... زواج المرأة برجل أصغر منها:
- 140 ..... زواج المرأة برجل أكبر منها
- 143 ..... لا تسأل عن أسباب الطلاق، سل كيف كان الطلاق؟
- 148 ..... ليس كل ما يتمناه المرء يدركه
- 150 ..... (دور الأبناء في نجاح الزواج الثاني ودورهم في فشله)
- 154 ..... تحليل القصة:
- 160 ..... أسس بناء علاقة جديدة سليمة
- 161 ..... مقومات علاقة جديدة ناجحة
- 162 ..... أولاً: الحب وحده لا يكفي
- 163 ..... ثانيًا: الرغبة الصادقة هي البداية
- ثالثًا: تخلص من آثار التجربة القديمة (أن تتحول التجربة لخبرات تعينك لا أمراض تصيبه وتصيبك)
- 164 .....

- 
- رابعًا: تحمل عيوب الآخر بالقدر الذي يصلحه ..... 165
- خامسًا: لا تتحمل منه تقصيره الكبير ومنعه إعطائك حقه مقابلًا  
لسلبك حقه: ..... 166
- سادسًا: اتحاد الهدف يعينك على تخطي العقبات ..... 168
- سابعًا: أنت حر ما لم تتزوج ..... 168
- ثامنًا: ابحث عن الأمان بداخلك ..... 169
- تاسعًا: المرونة تضبط لك ردود أفعالك ..... 170
- عاشرًا: أسوأ ما فيك ..... 170
- خاتمة الكتاب وبداية جديدة لك ..... 172**
- عن الكاتب ..... 175**
- من أعماله: ..... 176
- للتواصل مع الكاتب وحجز استشارة ..... 176
- لمشاهدة ومتابعة اللقاءات التلفزيونية ..... 176

كما نثق بكتابنا نثق بصوتك / هنا نصغي إليك!



الهيئة للنشر والتوزيع

AL HALA PUBLISHING & DISTRIBUTION



تواصل معنا، ونحن نسمعك!

<https://www.facebook.com/alhalapublishing>

[info@alhalapublishing.com](mailto:info@alhalapublishing.com)