

عائزة تتجوزني وتترهني
تعالني اسمعي مني

تأليف

مرّوة الصعيدي



للنشر والوزع

اسم الكتاب/ عايزة تتجوزي وتتهني -
تعالى اسمعى منى

الكاتبة / مروة الصعيدي

الطبعة الأولى 2019

تصميم الغلاف : محمد محسن

المراجعة اللغوية : هند خطاب

رقم الإيداع : 2019/19244

الترقيم الدولي: 0 - 54 - 6727 - 977 - 978

التصنيف: مرآة

الناشر : السعيد للنشر والتوزيع

المدير : لمياء السعيد

برج الهادي - الدور الأول - 36 ش عبد الحميد الديب - شبرا مصر

01550096215 - 0222017260

elsaidpublisher@gmail.com





رأيي المتواضع إن الجوازة الناجحة مش الهدية الجبارة يوم عيد الميلاد.. ولا القلب الأحمر والعشا الرومانسي يوم الفالتين.. ولا هي شهر العسل اللي محصلش مش الهيبش والنحنة!

الكلام ده مهم وجميل جداً وكل حاجة بس لو مفيش علاقة أساسها صداقة وإحترام وترابط و«تناغم» في الحياة اليومية وإحنا بناكل وبنشرب وبنخرج وبنشتغل وبنكبر.. يبقى الحاجات دي مجرد مسكنات لأعراض علاقة بدأت تمرض

الجواز الناجح هو اللي فيه الإتين صحاب بيحبوا وبيهتموا ببعض.. اللي فيه الراجل بيفتكر معاد الدكتور بتاع مراته وبيكلمها من نفسه يسأل عليها... اللي فيه الست بتبقى حريصة تطبخ له الأكل بالطريقة اللي هو بيحبها عشان بتحب تشوفه مبسوط.. اللي فيها الراجل بيوصلها الكورس بتاعها بنفسه عشان عاوز يشجعها في طموحها.. اللي فيه الست بتهتم إنها تعمل علاقة جميلة مع أهله عشان هو مرتبط بيهم... اللي فيه الراجل يياخد الولاد عن

مراته شوية عشان هي تتراح لأنها بتصعب عليه بجد.. اللي فيه
بيستمتعوا بالرغي مع بعض وهما يبشربوا الشاي في اليوم العادي
جداً في حياتهم.. وحتى لو كانوا مشغولين ولا يبشوفوا بعض
قليل فهما حريصين إنهم يخلوا بينهم تواصل بأي شكل خلال
اليوم.. اللي في مشاركة وتعاون في ضغوط الحياة اليومية.. كأننا
إحنا الإثنين تيم واحد مش ضد بعض.. اللي يبشوفها زعلانة
فيحاول يراضيها ويأخذها في حضنه لحد ما تهدى.. وهي
بشوفه مهموم فبتقف جنبه.. اللي فيه كل واحد بيعرف يتعامل مع
الجزء «المجنون» اللي في شخصية الثاني ويحتويه بدل ما يحاول
يستفزه أكثر ويثير غضبه طول الوقت...

بلاش تنبهروا زيادة بالحياة الرومانسية الخيالية اللي في
الروايات واللي بيصدروها لنا المشاهير..

الحياة الزوجية الجميلة مش مجرد «مناسبات» بتتسابق إننا
نبهر بعض فيها!

إنما هي الإهتمام بالحياة «الواقعية» وتفصيلها واللفتات
الصغيرة اللي بتتخط في رصيد العلاقة!

طالما «حساب الحب» أصلاً موجود ومفتوح في البنك...
يبقى الرصيد ده إحنا اللي بنزوده في حياتنا اليومية إحنا اللي
بنزود الرصيد ده بإحتوائنا وإهتمامنا ببعض حتى في أصغر
التفاصيل.. الرصيد ده هو اللي بيسمح بتجاوز الخلافات اللي بينا

وإن أى مشكلة ممكن تعدى ونعرف نغفر ونسامح ونكمل
مع بعض..

قصص الحب الحقيقية مش هي اللي بتكتب يوم عيد
الحب.. أصلاً عيد الحب حرام ماهو مش هحتفل باليوم اللي
المقدس فالتنين إتخزوق فيه

سمعاعي ياللي مصمصتي شفايفك وقلتي ياريتة حتى يفتكر
المناسبات فضلاً عن إنه يبهرني فيها! وسامعة باقي الألس كمان
على فكرة..

علشان كده فى شويه حاجات لو بدأنا بنفسنا وعملناها
أكييييييد الطرف التانى هيهتم ويفتكر ووقتها هتشوفى حاجات
وإنبهارات وتكتبى رواية الحب الخاصه بيكى من أرض الواقع



أهلاً بكم فى رحلة من الأحلام الوردية لأرض الواقع مع
نصايح فوزيه:

* تعالى يا محتاسنة إنتى وهى خدى كام نصيحه من فوزيه
لجوازه هنيه

* صلى بينا كده على النبى وطقطقلى ودانك وفتحيلى
دماغك كده

* خيلنا متفقين إن الجواز رزق ونصيب وكلنا هنطل بالأبيض

* لازم تبقى فاهمه كويس أوى إن الحب مش معناه كلام حلو
وخرجات وفسح وهدايا وفرشات وقلوب بتطير من نظرة
عين وبس

* الحب يعنى الأمان والسند وتلاقى الشخص اللي بيكمل
قطعه البازل اللي ناقصه جوه روحك

* وبعد الجواز بيتحول لمودة وسكن وسكينه ورحمة

* الحب بكل أشكاله وأنواعه رزق كبير من ربنا بس إحنا
اللى بقينا نعمل كل حاجه غلط وحرام بإسم الحب ده

* أول حاجة لازم تبقى نعشه كده وفرفوشة متبقيش قفوشة

* إستنى أفهمك ألا تأفور منك والعريس يطفش

* إوعى تاخديه عشان بس بتحبيه صدقيني الحب لوحده
بيعمي عن تصرفات وسلوك ممكن مع العشرة والجواز
متقدر يش عليهم

* إياكى تسمحى لنفسك أو ليه إنه يحطك فى كفة وحد
تانى أو حاجة تانية فى كفة إنتى مش بديل ولا إستبن ولا
نمره 2 أو فى آخر قائمة

* خلى وجودك فى حياته ملوش بديل يعنى لو إختفيتى
يחס دايماً إن فى حاجة ناقصة وإنتى اللى بإيدك تعملى
ده بس مش بالغضب ولا بالخناق والتقل لاء بإن يكون
وجودك سبب سعادة ليه زى نسمة بحر فى حر الصيف

* اللى مش شايفك ويحبك على طبيعتك عمره ما هيشوف
مميزاتك أصلاً

* متسمحيلوش هو أو غيره إنه يعايرك بعيب فيكى أو يلعب
على نقطة ضعف عندك

* ونفس الشئ حضرتك يعنى متختار يش واحد وتقولى
هغيره لو بتحبى المانجة بيقى تستنى أو انها ومتاخذيش



برتقال وتقولى هضغط عليه علشان أغيره ويبقى مانجايه
علشان خاطرى

* شوفى مميزاته وعيوبه وفى عيوبه شوفى إيه اللى تقدرى
تستحمله وتتعايشى معاها

* نصيحة منى إحنا بنكون أحسن مع اللى عارف قيمتنا
ويحبنا زى ما إحنا مش زى ما هما عاوزين دول كمان
بيخلونا نحب نفسنا أكثر معاها

* لا يمكن لأى شخص مهما كانت درجة قربكم وحبكم
وإرتباطكم تخليكى تحسى إنك أقل منه إلا إذا إنتى
سمحتيله بكده وموافقة على كده

* خلو بالكم أوى أوى إن ذاكرة الكرامة لا تنسى الإحتقار
مهما كانت قوة الإعتذار

* فترة الخطوبة هى فترة الإهتمام بالتفاصيل يعنى بيحب
إيه... بيكره إيه... إيه اللى يسعده... إيه اللى يشجعه
وكمان إيه اللى بيخنقه

* ده بنك المعلومات اللى إنتى محتاجة تعلي الرصيد فيه
علشان تسحبى منه وتعلى رصيدك فى قلبه وفى عقله

* أى راجل فى الدنيا تسألوه إيه أكثر حاجه تكرهها يقولك
الرززززززز

* الزن هنا معناه الإلحاح فى الشئ والخنقه بالأسئلة الكثير
يعنى متقلبيش مامته وتهريه روجت فين جيت مينين كنت
مع مين ، كلت ، شربت ، نمت ، صحيت

* وأبوس إيدك بلاش خناقة مين عملتك لايك ومين
عملتك لاف سيى اللى تلايك تلايك واللى تلاف تلاف
وإبقى غيظيها بصورة حلوة ليكومع بعض

* يا ستى كفايه إنه إختارك من وسط كل دول

* إعملى ده بالعقل ومن غير زن من باب الإهتمام مش الخنقه

* إديله مساحته علشان ميخنقش عليكى إنتى كمان

* لو حسيتى إنه متضايق وعنده مشكلة لو قالك مفيش يبقى
متزعلش لأن ببساطة كلمة مفيش دى إختصار لجملة
(مفيش حاجه تقدرى تعملها دلوقتى)

* ولو إختفى ودخل الكهف بتاعه سبيه ياخذ وقته وإبعته
كل شويه رساله تظمنى عليه وهو أكيد هيقدرك ويرجع
يكلمك ويحكملك

* لو حالك مهمما كانت المشكلة إوعى تتفهى منها أو
تستهونى بيها ولو هو اللى غلطان مترزعيهوش نصيحة فى
خلقته تخليه يفلقك إنتى نصين ولو قالك إن يومه كان
كحلى مهيب ماتزايديش عليه وتتهميه بالكآبه قوليله فعلاً
معاك حق وكله بيعدى وأنا جنبك وإنت قدها

* فى الأول حسسيه إنها فعلاً مشكلة وإن معاه حق يتضايق
ويزعل وبعدها قوليله طب إيه رأيك لو عملت كذا او كذا

* فاجئيه برسالة حلوة الصبح أو قبل ما ينام سؤال لطيف
وقوليله طمنى عليك يومك كان عامل إزاي حاولى تعوديه
يشارك تفاصيل يومك ويومه بس متزنيش ومتلحيش لو
محكاش أول مره هيحكى بعدين

* متصغريش أهلك أبداً أبداً ومتحكيش كل مشاكل أهلك
معاكى أو مع غيرك

* متصغريش أهله كمان أبداً

* لأن من الأول متفقيين إن الجواز نصيب وقايم على تكافؤ
إجتماعى وأدبى وفكرى ومادى

* يبقى متقارنيش نفسك نهاللى بأخته لأن إنتى حاجه وهى حاجه



* أمه هي أمه وكلمتها على راسه ومدخل خطيبك هو أمه
أولاً لأنها دائماً شايفه إن إنها مش أى واحدة تستاهله
وذايماً شيفاه لسه صغير وهتيجى واحدة كبيرة كده تاخده
فراعى مشاعرها كأم متيقش أبداً ند بند

* متقريش نفسك ولا تقارنيه بأى حد فى عيلتك أو عيلته
كل حالة وشخصية وجوازة وليها ظروفها الخاصة ووقتها

* إنتى وهو مش زى أى حد لا إالى أعلى منك ولا إالى أقل منك

* لو إنتى مش غالية أوى وعالية عند نفسك عمرك
ماهتكونى كده عند غيرك هتفضلى تتنازلى وتنزلى فى
سعرك وتعملى تخفيض لحد ما ياخذك ببلاش

* لازم يتعب علشان يوصلك وتكونى معاه فى بيته ومش
معنى إنه يتعب إنى أحطه فى مفرمة واحمله فوق قدراته
كل شىء بميزان العقل والمهم إنه سعى وحاول فعلاً
وبقول (فعلاً) يعنى بجد حاول لكن مقدرش المرة دى
المهم إنه حاول علشانك

* قيمتك مش فى الشبكة اللى بتتقدمك ولا فى الشقة اللى
هتجيلك

* قيمتك فى معاملته معاكى فى سعيه إنه يرتبط بيكى
ويحافظ عليكى ويخاف على زعلك

* يعنى لو إتطلب منه شبكة عالية وحاول وإجتهد وقدر
يبقى ربنا يباركلكم لكن لو فعلا حاول ومقدرش يبقى
برده عاوزك لكن ما باليد حيلة وكفايه إنه جاب اللى يقدر
عليه علشان يفرحك بيه

* طب إسمعى منى دى يا ست البنات

* لو عندك شنطة عالية أوى وطلعت عينك لحد ما جبتها وشنطة
تانية عادية جيهاها من بواقى التصدير وكان عليها تخفيض كمان
* هتلاقينا كلنا بنحافظ أوى على الشنطة الغالية ونخاف
تتقطع ولا تتخربش لاء وكمان بنخرج بيها بس فى الأماكن
الشيك والمناسبات المهمة إنما الشنطة التانية يا عين
أمهما مترمطمة معاكى فى كل المشاوير وبترمى فى أى
حته ولما تتقطع يلا فى داهية خدت الشر وراحت

* هاااااااا عرفتى ليه بقولك عززى نفسك!!!!

* نجى بقا لفقرة الإبتزاز العاطفى والأسطوانة المشهورة
والمشروخة يا بت إنتى بتاعى ويا بت إنتى مراتى

* ويطلب منك حاجات علشان البيه يرضى عنك ولا يسمعك
كلمة حلوة

* يعنى إبعيتلى صورة بشعرك ولا صورة بلبس البيت ولا.....
(علشان الرقابة)

* إنتو فاهمين طبعاً وكل ده تحت مسمى الحب والخطوبة
وإنتى بتاعتى وكلها كام يوم وبقا فى بيتنا

* ده تديله بالشبشب وتلمى عليه الناس وتقويله صاحب
المزاج يستنى أوان المانجة لما أبقى فى بيتك

* لو قالك إنتى مش واثقة فىا وقلب بوزه قوليله أنا مش
واثقه فى الأيام مخبية إيه ولا النصيب فىن والأهم إنى
مخسرش تربيتى وثقة أهلى فىا

* أما بقا لو حضرتك حنيتى فى لحظة وإنسقتى ورا هبله ده
تأكدى تماماً!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!! إن تفكيره هيقرب فىكى شمال حتى
لو ميينش ده ومعاملته هتتغير بالتدريج وبيتدى ينفصلك
وعلى مهله أوى بقا إحنا ورانا إيه ما اللى عاوزه باخده
وأدينا مبسوطين

* مبالك بقا بالتجاوزات اللى أكثر من مجرد صور حتى لو
مكتوب كتا!!!!!!بك إسمعى منى

* الشك إحساس صعب تشرحه بيسيطر عليك ويخليك
تتخيل أوحش حاجه ممكن تحصل بيخنتك

* الشك فى شريك الحياه بيدمر العلاقة مهما كانت قوتها

* إعكسى تفكيرك وخليه دايمافى إن حياتكو مفيهاش شك
أو خيانه

* إيه اللى بيخليكى تشكى فى خطيبك؟

احكي لى:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

* هل جربتى تواجهيه ؟ ورد فعله كان إيه؟

احكي لى:

.....

.....

.....

.....

* خطيبك غير ولا شكاك؟

احكي لي:

* تفكرى إنتى السبب ولا هو طبعه كده؟

احكي لي:

- * فاجأيه بالحاجه اللى بيحبها واللى عرفتها لما ركزتى فى تفاصيله حتى لو تمشية حلوه على الكورنيش أو إنك تقعدى تسمعيه من غير ما تقاطعيه
- * لما يكون معاكى من وقت للتانى بصى فى عينه
- * سمعيه كلمه حلوه نفسك إنتى تسمعيها منه
- * بالتدريج هيتعلم يعمل زيك

- * فى تفاصيل بيتكم نقو كل حاجه إنتو الإثنين سوا محدش يدخل فيها لأن البيت ده هتعيشو فيه إنتو الإثنين بس سوا
- * متبالغوش ومتغالوش فى المظاهر البيوت بتأسس وتبنى بالحب والموده اللى بينكم



* يامااا بيوت غالية أوى وغنيه بس فقيره جدا فى المشاعر
وفى النهايه بتتحول بالتدريج لسجن حتى لو كان قصر

* لازم لازم يبقى عارف إنك مش تحت الطلب وإنك على
طول موجوده ومفرغه حياتك وعقلك كله ليه هو وبس
عشان ميقاش معاه ضمان إنه مهما عمل إنتى موجوده
وبالتدريج تتحطى على الرف وتنزلى فى ترتيب أولوياته
أنا عارفه ومتأكده إنها معادله صعبه بس إنتى الأذكى
وهتقدرى عليها

* متتنزليش عن حقوقك تحت مسمى الحب وإنه يرضى عليكى
* إنتى كمان ليكى حياتك وشغلك وهواياتك متلغيش
حياتك ومميزاتك اللى إختارك عشانها من البدايه
متتنزليش عن صفاتك اللى بتحبيها عشان ترضيه
* لأنه لو مكانك ممكن جدا ميعملش كده
* وكل ما تحبى نفسك وتعززيها هيحبك ويعليكى

* إوعى تفرطى فى حد بيخاف عليكى من قلبه... بيخاف
حتى على مشاعرك وان ممكن تزعلى أو تتوجعى

- * بيدور إنه يسعدك ويشوف الفرحة فى عنيكى..... بيدور
على الدقيقه اللى هيشوفك فيها
* ده تحافظى عليه وتشليه جوه قلبك وعني

- * إيه أكثر حاجه نفسك تكملى بيها مع خطيبك؟

احكي لى:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- * تتوقعى حياتكم هيكون شكلها إيه؟

احكي لى:

.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

* إليه الخطه والأفكار اللى حطتها ورسمتها عشان تعيش
معاه الحياه إالى بتحلمى بيها ؟

احكي لي:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

طلبى بالأبيض بازهره نيسان

- * خلاص حصل المراد من رب العباد وطيننا بالأبيض وشهر العسل خلص يلا بينا ننزل سوا أرض الواقع
- * أولا شخصية الراجل مش لو غريتمات معقده ومفتاح أى راجل فى كلمه حلوه وإهتمام وإحتواء وإحساس معاكى بالأمان وحنيه.....حنيه بزياده
- * غالبا بعد الجواز بيخرج من أحد الطرفين طفل صغير عاوز ياخذ وبس ويتدلع وبس ويبكون معتمد تماما على الطرف التانى وبصراحه شديد حاليما ومن كام سنه فاتو كان الطفل ده بيخرج من الراجل وده نتيجة نشأة وتربيته كده من الطفولة بإعتبار إنه ولد والولد لازم يتخدم دايمًا ومن هنا جت فكره إينك على ما تربيته وجوزك على ما تدلعيه
- * إسمعى منى الكلمتين دول وتعالى نفضفض مع بعض ماهو فى الآخر الستات ملهأش إلا بعض برضه
- * هنتكلم ونفضفض مع نفسنا ولنفسنا قبل أى حاجه تانيه
- * كلنا عارفين إن الست كائن سمعى والراجل كائن بصرى يعنى مدخل أى ست الكلمه الحلوه ومدخل أى راجل (بعد معدته طبعًا) الصوره والشكل وقبل ما تعترضى والنبي إنتى وهى هو ربنا خلقنا كده



* يعنى عشان جوزك يحبك أكثر لازم إنتى الأول تحبى
نفسك وشكلك وتهتمى بيها هتلاقيه هو غصب عنه بقى
يعمل زيك هيحبك ويهتم بيكى لما يشوفك بتعملى ده مع
نفسك وهيتعلم كمان يهتم بنفسه وبشكله عشان خاطرك

* (لاء مش هيبتل الفنله الحمالات فى البيت ..دى حاجه
ودى حاجه)

* وطالما قولنا إبنك على ما تربيه وجوزك على ما (تدليه)
أيوووه تدليه مش تعوديه وطالما هعوده يبقى أعوده
على الدلع والحنيه ماهو بالحنيه تاخذ عنيا

* على الأقل لما يزعلك ويتحرم من دلحك هيجرى
يصالحك (أه والله زمبؤلك كده)

* الست الذكيه أهم وأشطر ألف مره من الست الجميله لأن
الذكيه بتعرف إزاي تكون جميله ونغشه ودلوعه لجوزها
وإمتى تدى بزياده وإمتى تمنع لكن الجميله عامله زى
العرايس الباربي البلاستيك مفيهاش روح

* قوليلى بقا آخر مره دلعتى جوزك انتى إمتى؟

احكي لي:

* فاكهه رد فعله بعدها؟

احكي لي:

* طب طلبتي من جوزك قبل كده إنه يدلحك؟

احكي لي:



* إيه اللي خلاكى تطلبى الطلب ده؟

احكي لي:

* بالظبط كده ماهو عشان تعلمى جوزك إزاي يدلعك لازم
إنتى تعلميه ده وتعوديه عليه

* جاوبونى بقاليه مينفعش فى أى وقت؟

احكي لي:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

* طب الحقيقه الصادمه بقى ان جوزك مهما كبر وكشر
وزمجر فهو لسه طفل محتاج للحضن والحنان ده ويمكن
أكثر من الست كمان لأنه ميعرفش يعبر عن إحتياجه ده
عكس الستات

* بصى ياست الكل الحضن ده معناه بحبك * وحشتنى أوى
* إنت الأمان * أنا معاك * أنا جنبك * أنا محتجالك

* وأى حاجه ممكن تتخليها من مشاعر موجوده فى
المساحه اللى بين الكتفين

* يبقى لما يكون مخنوق أحضنيه

* لما يكون زعلان وعصبى..... أحضنيه

* وهو راجع من شغله أحضنيه عشان يرمى قرف الشغل
والطريق بره البيت

* واحده هتقولى لاء عيب ادم الولاد ولا تقولى لاء مباحش...
خدى دقيقه مع نفسك وفكرى وجاوبى

* متبحيش ليه؟ ايه اللى بيخلى حضنه بقى بيشوكك؟

احكي لي:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

* طب مين اللى قال إنه عيب وعيب ليه؟

احكي لي:

.....

.....

.....

.....

.....



.....
.....
.....
.....

* على فكره العيب والغلط انكوا تتخانقوا أدام الناس او أدام
ولادكوا لكن الطبيعى والصح إنك تحضنيه وتحتويه
وتعلمى ولادك معنى الحنان والموده

* ومش لازم هو اللى يبدأ او يبادر بالعكس لو هو مش متعود
يبقى جوزك على ما تعوديه وتدلعيه

* الحضن لو حده كافى يخلى شريك حياتك يتعلق بيكى
باقى العمر ويخليكى إنتى تحسى بسعاده لأيام جايه
لمجرد قربكم من بعض وعلى الرغم من إن الحضن هو
المسافه المعدومه بين إثنين لكنه هو البراح اللى كل واحد
فيكم بيرتاح فيه

* الحضن هو رمز من رموز الأمان والأحاساس بيه

* أهم شئ فى أى علاقه بين إثنين هو الأمان المتبادل

* الأمان ده إنك متتكسفيش من ظهور عيوبك أدامه
متخافيش ان يجى يومك ويعايرك بكلام قولتيه وقت
فضفضه

* متحرقيش نفسك من كتر التفكير ان ممكن يجى يوم
ويفضحك ادم أهله او أهلك

* الأمان إنك واثقه إنه مش هيجمى يوم يسبك أو حتى
يهددك بالبعد... السؤال هنا بقا

* هل انتى وجوزك مآمنين لبعض فعلا؟

احكي لي:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

* طب لو الإجابة لاء إيه سبب اللى وصل حد فيكم لده؟

احكي لي:

.....

.....

.....



* تقدرى توصفيلى إيه الأمان بالنسبه لك؟

احكي لي:

* وعلى فكره الأمان مش هو الفلوس والمصاريف والفسح

والهدايا.... الأمان أكبر من كده بكتير وأبسط من كده كمان

* الأمان هو ان كل واحد فيكو يبقى عارف إن التانى هيفضل

موجود وجنبه وقت إحتياج الطرف التانى ليه

- * الأمان هو نظرة عين محوطاك وبتقولك أنا هنا أنا موجود
عشانك أنا فاهمك صح اوى من غير ما تتكلم او تشرح
والأهم من كل ده أنا مستحيل أخونك او أخذلك الأمان
لاهو نحنحه ولا سهوكه ولا رومانسيه فارغه وأى كلام بيتقال
- * الأمان هو الحياة والثقة والتفاهم والإرتياح وأفعال كل
تفسيرها بيقول أنا دايمًا معاك
- * الأمان هو اللى هيخلى الطرف التانى يبيع الكون عشانك
ومش هيهمه غير رضاكى
- * يعنى الست لو حست بالأمان ده جوزها يملك كل ما فيها
قلبها وعقلها وكيانها كله
- * كل ما كانت عينيكى سكن ليه هتكون روحه ملجأك
- * أنا شخصيا لما سالت نفسى وغيرى السؤال ده إكتشفنا إن
إحساسنا غلط لأن الأمان موجود من وقت ما اخترت
شريك حياتى يبقى ليه مش حساه دلوقتى
- * (الحالات اللى بتكلم عنها ملهاش علاقه بحالات خيانة
الزوجه ده موضوع مختلف تماما)
- * ولو الجزء كبير منه يقع على الزوجه لكن ما علينا
|||||||
- * الحقيقة إحنا اللى إتغيرنا.... أيوه أنا وإنتى وأى ست
بتتلهى فى الدوامه بتاعة الخلفه والعيال والبيت ... تتلهى



فى العيال وتنسى أبوهم اللى هو إبنها البكرى.... تتلهى
فى البيت وطلباته وتنسى اللى فاتح البيت أصلا

* هتقوللى ما هو بىعايرنى ويقوللى شوفى بقا شكلك عامل
إزای ... هرجع وسالك ليه؟ بيلفت نظرك ليه؟

احكى لى:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

* عشان بقيتى تهتمى بكل حاجه حواليكى إلا نفسك
ونفسيك اللى بيها بيزيد إهتمامك بجوزك ونفسيته كمان

* فى الوقت ده تجاهلى نقده ومعايرته بس بإحترام من غير خناق
وخلى بالك بزياده من نفسك وصحتك ونفسيك وشكلك

* إهمنى بشكلك جوهر البيت عشانك إنتى الأول مش عشان حد

* حتى لو مخدمش باله أول ولا تانى مره فى الآخر هياخذ
باله ان إهتمامك بيه بدأ من رجوعك لإهتمامك بنفسك

* وتأكدى إنك لو فى يوم إتنازلتى عن نفسك عشان خاطر أى
حد تاكدى إن الحد ده هو أول واحد هيتنازل عنك حتى لو
ولادك اللى هما أصلا مش ملكك لأنهم ملك الحياة ونفسهم

* قوليلى بقا كل الحاجات اللى جت على بالك وكان نفسك
تعملها وإتنازلتى عنها ؟

احكي لى:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

* صاحبى جوزك.. أيوه صاحبيه او اتجوزى صديقك لان ده
أمر نتيجته عظيمه

* وقتها بتعرفوا تتناقشوا وتتكلّموا مع بعض بهدوء حتى وقت الخلاف وقتها بتعرفوا تفضفضوا من غير أحكام... وتحكو لبعض حاجات ممكن تزعل الأزواج لو هو جواز تقليدى وإنّوا بقيتوا أغراب عن بعض بس عايشين فى بيت واحد وتبقوا شايلين من بعض لكن لو إنتو أصحاب عمرها ما هتزعلكو هتلاقيه إتعود يحكيك وياخذ رأيك وكأن مفيش غيرك فى حياته وتقدروا تعرفوا إنطباعات بعض عن حاجات كتير من غير ما تتكلّموا حتى

* إتجوزوا أصحابكم أو صاحبوا أجوازكم لأن ده من أهم مفتاحين البيان المقفوله بينكم

* وعشان تعملى ده لازم تصاحبى نفسك الأول وتصالحيها وده اللى هيوصلكم لتفاهم حقيقى

* وعشان التفاهم بينكم يزيد لازم تمسحى من دماغك ومن لسانك جملة أنا مش عارفه أتفاهم معاك أو التفاهم معاك بقى صعب إمسحيتها بأستيكة الجملة دى

* لما يتكلم معاكى إوعى تقاطعيه ده إحنا مصدقنا فتح بقة وإتكلم فى حاجه ولازم تركزى معاه ومنتشغليش عن كلامه وتسمعى بقلبك وعقلك قبل ودانك حتى لو الكلام مش عاجبك

* حاولى دايمًا تاخدى رأيه فى كل حاجه وقوليله رأيك يهمنى ولو عاوزه حاجه معينه تطلبيها أو تعمليها إختارى

الوقت المناسب وتون الصوت الهادى وإنتى بتطلبها
وياريت قبلها بوقت كافى

* إسمعى منى الرجاله مبتحش الأمر الواقع أبداً..... ممكن
ساعتها يوقعك إنتى ويوظلك اللى بتخططيله

* خليكى إسترونج وإندبندنت وشخصية وهيبية وليلة كبيره
أوى سعادتك بره البيت وجوه البيت خليكى ست الستات
صاحبه الأنوثه الطاغيه والنظرة الحانيه والتون الهادى الرايق

* ها ياترى لما بتطلبى حاجه بتطلبها إزاي؟

احكي لي:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

* كنتى بتطلبى الحاجة دى إزاي وطريقتك كانت ايه؟

احكي لي:

.....

* عاوزه تغیری إیه فی العلاقه اللى بینکو عشان تكون
أحسن؟

احكي لي:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

* تفكری جوزك ممكن يتغير ازای عشان يكون أحسن من
وجهة نظرك إیه اللى ممكن یغيره؟

احكي لي:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

* نفسك جوزك يعاملك ازاي؟

احكي لي:

* طيب بعد ما فضفتى وطلعتى اللى فى قلبك ودماغك
تعالى أقولك حاجه مهمه أوى محدش بيتغير بأوامر من
حد أو علشان رغبة حد.... يعنى ايه؟

* بمتهى البساطه لما تشاورى على جوزك وتقويله إنت
السبب هتلاقى التلات صوابع الباقيه بتشاور عليكى إنتى
يعنى التغيير يبدأ من عندك ومن نفسك.

* العيب بيكون فينا وإحنا بنحاول نرمية ع أي حد غيرنا،
لكن مع أول إعراف مننا بإننا جزء من المشكلة دي، كده
هنبقى حطينا إيدينا ع أول الطريق، وبعد كده كله هيتحل
ف وقت قياسي وهتشوفي وقتها.

* وكلمة أخيرة.. أساس خراب أي شيء العند

* الست الفاشله فى بيتها هى الست العنيده اللى بتتعامل
بنديه وصوتها دايمًا على اللى معندهاش ذكاء عاطفى

* العند بيكون غباء لما تكونى فاهمه انك هتقفى فى وش
الريح من غير ما تكسرك ... ممكن تكسبى مره أو إثنين
لكن أكيد فى النهايه هتخسرى مكائتك فى قلبه وهتخسرى
بيتك قبلهم

* العند وسوء الظن وإني أوصل إحساس للى قدامي طول
الوقت ومن غير أي سبب إنه مش مهم بالنسبة ليا وسهل
إني أستغني عنه ومن تجاربى الكثير فى الإستشارات الزوجيه
لقت إن الست العنيده هى اللى بتوصل لمرحلة الطلاق مع
إن المرحلة دى فى قبلها 9 مراحل كامله لحد ما نوصلها

* الست اللي مؤمنه بمبدأ أنا أغلب وانت تخسر هي اللي
في النهايه بتخسر فعلا وبتهد نفسها قبل ما تهد بيتها

* خيلنا نشوف نفسنا الأول ونغيرها.

* الدنيا سهلة بكل ما فيها من حرب وخراب وتدمير
علاقات وقطع أوصال الرحم، والتغير اللي مش طبيعي
في أغلب شخصيات الناس.

* سهلة إزاي بقى.. ياني أكون أنا الإنسان اللي عاوزه أشوفه
فى جوزي، ياني أعامله وأدلعه بالطريقة اللي أنا عاوزه
يعامليني ويدليني بيها، وصدقيني جوزك هيجبك ويتمنى
رضاكى وسعادتك.

* إسمعي مني.. إبنك على ما تربية وجوزك على ما «تدلعيه».

* تعالى بقى نعرف مع بعض كده

* إمتي بتعندى وتمسكى برايك؟

احكي لي:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

* ايه اللى بيخليكى تتنزلى عن موقفك ده (العند)؟

احكي لى:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

* ايه الطريقه اللى بتصممى بيها وتنفدى اللى فى دماغك

مهما كان؟

احكي لى:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



* عوديه على كل الحاجات اللي هنقولها دي عشان هترجعلك
إنتي فى الآخر

* لما يجى نازل شغله ياريت توصليه للباب وتحضينه قبل
ما ينزل وتدعليه وظبطيله هدومه كمان

* وحتى لو نازل مشوار أو نازل لأصحابه على القهوه وإنتي
مش طايقه نزوله تانى معلىش جزى على سنانك وإفردى
وشك ووصليه للباب برده بس مترزعيش الباب وراه
عشان معناش فلوس نصلحه

* عوديه كل يوم على رساله حلوه منك بعد ما ينزل الشغل
وتقولي له فيها: صباحك زي قلبك، تقولي له: وحشتني.

* يا ستي إبعتي له كلمة بحبك حتى بس، وشوفي هيعمل
إيه، بس يحسها منك.

* متبقاش مبعوتة أو بتتقال عشان ليستة طلبات وراها (أجلى
الليستة، كده كده هنطلبها وهيحبها)، بس إختاري وقتها
الصح اللي تطلبه فيها.

* وقبل ما ييجي بشوية تبعتي ليه رسالة وتقولي له فيها:
أتأخرت ليه؟ وحشتني وكلنا مستنيينك. تفتكري لو حجر
صوان مش إنسان يقدر يزعل أو يكون شخص غبي مع
إنسان ييجبه كل الحب ده؟!!



- * في مرة قولي له إنك لسه بتحييه ويمكن أكثر م الأول.
- * فهميه إنك سعيدة معاه (عادي كدبة بيضة ربنا هيسامحنا عليها).
- * لو عيي (لا سمح الله) خليكى جنبه وعامله كأنه إبنك البيبي وعيي فجأة (حتى لو مزودها) هو محتاج أوي يحس بلهفتك دي.
- * إمسكي إيدته وإنتوا بره في مكان وحتى لو في البيت وقاعده جنبه.
- * لما يرجع م الشغل إجري عليه بوسيه وقولي له «حمد الله ع السلامة وحشتني».
- * كلميه مكالمة حلوة في نص يومه، ولو مردش إبعثها له في رسالة.
- * صحيه ببوسة حلوة وعوديه يصحى على كلمة «صباح الخير يا حبيبي، صباح السعادة على عيونك».
- * لو مرة سافرتوا عبّري عن فرحتك وسعادتك بالسفريّة مهما كانت بسيطة، وإن عمرك ما هتنسي الأيام الحلوة دي أبداً.
- * بصي في عينه ولو قال لك «مالك يا ولية في إيه؟ إنتي هتتحولي عليا ولا إيه؟»، قولي له بكل هدوء «أنا بحبك أوي



* قدام الناس إحترمي رأييه وكلامه حتى لو مختلفة معاه
(إديله برستيجه قدام الناس دايمًا وإبقي خديه ثاني لما
تروحو عادي).

* خلي صوتك دايمًا لما تتكلمي معاه هادي وأنثوي،
ومتعليش صوتك عليه (بلاش تون العساكر وأمنا الغولة
اللي بنستعمله مع العيال والنبي).

* عودي نفسك معاه دايمًا على كلمة «نعم يا حبيبي
وحاضر يا روعي» (حتى لو من تحت الضرس يا ستي..
معلش).

* بتنادى جوزك باسم دلع ايه؟

* لما يجييلك أي حاجة قولي له «شكرًا.. تسلملي.. ربنا
مبحرمنيش منك» حتى لو فتح لك علبة عصير.

* اخر حاجه جبتها لجوزك كانت ايه؟

* زي ما بتخرجي على سنجة عشرة لازم في البيت قدامه
تكوني كمان على سنجة عشرين.

* إظهري غيرة معقولة عليه، غيرة الحب مش غيرة التملك
(فرق كبير أوي بين الإثنين.. بين الحب والتملك).

* متقارنيش نفسك بحد ولا ظروفك بظروف غيرك

* متقارنیش بین جوزك وجوز فلانه وعلانه ومیقاش كل
كلامك معاه نقد لیه ولتصرفاته وتزرعی إحساس جواه إنه
مقصر مهما عمل

* مش هنكره الراجل فی العیشه واللی عیشنها أكثر ماهو
كارهها خلیکی فر فوشه ونعوشه متبقیش دایما قفوشه

* إمدحی فیہ دایما وفی تصرفاته حتی وقتها هیسمع منك
ویقبل النصیحه... إمدحیه فی الحاجات اللی عاوزه
تصلیحیها عنده یعنی مثلاً

* قولیه إنت منظم أوی بجد بس یا سلام بقا لو عملت كذا كمان

* او إسلوبك مع الولاد ومعاملتك لیهم حلوه وهتبقى أحلی
كمان لو عملت كذا أو جربت كذا

* معاملتك معایا حلوه بس نفسی كمان تعمل معایا كذا
أو نعمل سوا كذا

* برمجه علی طریقه حبك وحب الولاد والبیة

* ماتقولیش أبداً أبداً مساوی جوزك لأي حد مهما كان
ومهما حصل، لأنك متضمنیش الناس ونفوس البشر
ولا الظروف، وقتها إنتی شوهتی صورته وصورتك وصورة



* ايه اللى كنتى فعلا متعوده بعمليه من كل الحاجات دى؟

احكي لي:

* ايه اكرت حاجه بتلاقى رد فعل هاييل من جوزك لما بتعملها؟

احكي لي:



* الحياة الزوجية عمرها ما بتخلى من المشاكل والمناوشات، سواء كانت كبيرة أو صغيرة، وأحياناً من غير المشاكل دي بتكون الحياة مملّة،

* ولكن المشكلة تكمن في أن تسبب المشاكل أو المناوشات دي خللاً في العلاقة بين الزوجين بعد كده، عشان كده في شوية حاجات لازم الزوجة تنفذها بحذافيرها عشان تفضل عالية وغالية في نظر جوزها، ويفضل الإحترام رابط قوي بينهم.

* معظم المشاكل بتيجي من عصبية الرجل اللي غالباً بتكون عصبية دي نتيجة ضغوط المسؤولية والشغل، وهنا بتشتكي الزوجة إن جوزها بيطلع عصبية دي عليها، وكمان مبيعتذر لما يكون غلطان ولا حتى بيعترف بالغلط ده.

* هنا بقى هقول لك على الخطة اللي تخليه يعتذر لك فوراً!!!!!!.

1- إياك أن ترفعي صوتك عند الخلاف مع جوزك مهما كان الأمر ومهما حصل.

2- متلجئيش للهجوم أبداً عشان تدافعي عن نفسك، فمثلاً لو إتهمك بالتقصير أو الإهمال في شيء فمتقوليش أبداً «إنت مش أحسن مني، وتروحي راصة له القديم والجديد، لأن وقتها هو كمان هيجيب



القديم والجديد من أيام الملكية كمان، وساعتها الخناقة هتكبر أكثر وأكثر.

3- إياكي ثم إياكي يخونك لسانك وتقولي له إنك ندمانة على جوازك منه أو إنك مستحملاه بس عشان خاطر العيال، لأن دي الرصاصة اللي بتقتل أي علاقة، وحتى المشكلة لما بتتحل وينسى ويسامح لكن عمره الجملة دي ما بتتنسي، يبقى إستهدي باللة كده (خليها في شرك والنبي وإمسكي لسانك).

4- متفليش الباب بقوة (متطلّعيش عُلبك في الباب وترزعيه يعني في خلقتة) وإنتي داخله أو وإنتي خارجه، لأنه بيعتبره عدم إحترام نهائي. (معلش خليكى إنتي الأحسن يا بنت الأصول).

5- متطلّعيش عُلبك في العيال.. متطلّعيش عُلبك في العيال أرجوكي، يعني لا تضربهم ولا تصرخي فيهم لأنه هيلاقبها فرصة يهب فيكي تاني عشان يدافع عنهم (والأهم إنهم ملهمش أي ذنب فعلاً).

6- مهما كانت المشكلة كبيرة إوعي تنامي في أوضة تانية عشان متعودوش على الانفصال ومشاعركم تجاه بعض يصيبها فتور، ده غير إن وجودكم جنب بعض كفيل ينهي أي مشكلة. (فاهماني طبعاً).

7- في ستات بقى للأسف لما تبقى متخانقة مع جوزها تهمل نفسها وتسبب البيت يضرب يقلب وتبقى مبهدلة في نفسها قال بقى بتعاقبه أو نفسيتها زفت. (كده إنتي إديله تلكيكة جديدة)، لأنه ببساطة هيتخانق تاني، يبقى عملي إيه؟ ولا إنا حاجة حصلت وتاخدي بالك من ولادكو، أكلك وبيتك، وقبلهم نفسك.

8- متغيريش من عاداتك اللي بتحبيها أبداً، يعني مثلاً لما ينزل شغله أو يروح شغله لو متعودة توصيله للباب برده إعملي كده، وصدقيني لازم هيرجع يكلمك قال إيه بيظمن عليكي، وممكن يقول لك أي سبب تاني للمكالمة. (متقلقيش ده بيكابرس).

9- لو إفتراضنا إنه عزم حد من أهله أو من أصحابه في البيت، وإنتي لسه على خلاف، لازم إنتي تقومي بواجب الضيافة على أكمل وجه، وضيفك ميحسش نهائي بأي خلاف، وصدقيني إنتي كده بتخرجي جوزك إنه لسه مصالحش بنت الأصول وهيشيلك على راسه فعلاً.

* كل اللي أنا قلته ده مش معناه إنك تتصرفي كأن مفيش حاجة حصلت، وإنك نسيتي غلطته في حقك، بالعكس أنا عاوزاكي



لوضحك متضحكيش معاه، هي يادوب إبتسامه باهته كده تبين إنك لسه زعلانه لكن بتعملي اللي عليكي، ولما يكلمك أو يسألك على حاجة يبقى الرد على أد السؤال بسسس، ولو إنتي عاوزة تسألني على حاجة يبقى سؤال مباشر و مختصر.

* رجالة كثير بتكون عارفة إنها غلطانه بس غروره وكبرياه (لأن للأسف الرجالة بتتربى إنه راجل مبيغلطش.. بس ما علينا) بيمنعه يعترف بغلطته بشكل مباشر، وبيلجأ لطرق ملتوية عشان يصالحك، بس من غير ما يتنازل ويتعطف ويعتذر حسب تفكيره إن ده هيقبل من رجولته (بالعكس والله ده بيبقى سيد الناس في نظرنا).

* أحياناً تصرفاته هتكون في منتهى الطفولية، ده ممكن يعمل نفسه عيان، وقتها بقى إعملي نفسك مصدقاه وإتخذي كمان عليه (أما نشوف آخرتها إيه) وهو هيفرح أوي برد فعلك، ويصالحك وكده. إنتو إتصالحتو من غير ما يعتذر وقتها إنتي لازم تقولي له إنه زعلك وجرحك ولولا حبك ليه وخضتكم عليه مكنتيش سامحتيه (مع قليل من المياصة.. هيفيد جداً في الحالة دي).

* ومرة بعد مرة هتلاقيه بيبصالحك بشكل مباشر (مش قلنا المياصة بتتفع والله إسمعي مني بس).

* أصلي إكتشفت إن معظم الرجالة ليها مبدأ «بالحنية تاخدي عنيا».

* أطول فتره زعل بينكم كانت أدايه؟ وكان سببها ايه؟

احكي لي:

* هل بيقدر يراضيكى بسرعه ولا زعلك وحش؟

احكي لي:

* ايه اللى بيدور فى على عقلك فى الوقت ده؟

احكي لي:

* ايه أول رد فعل ليكى لما تهدي؟

احكي لي:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

* بتفضلى الإنسحاب من الخناق ولا بتكلمى لحد ما تكون
الكلمه الأخيره فى الخناقه ليكى ؟

..... احكي لى:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

طيب فى النهايه كده فى إختبار بسيط ممكن تجربى عمله
وأكيد هيفيدك

هااااا.....جاهزه يلا بينا

مقياس السعادة الزوجية

دى مجموعة من الأسئلة تستفسر عن بعض جوانب الحياة
الزوجية اقرئها كويس أوى وجاوبى على كل سؤال وإدى نفسك
درجة بناء على الإجابة دى

وخليكى فاكراه إن الصراحه مع نفسك أهم من الدرجه
العاليه محدش هيشوف إجاباتك دى غيرك فلازم تصارحى
نفسك بيها،

* إذا كانت الإجابة سعيدة جدا: 5 درجات

* إذا كانت الإجابة سعيدة إلى حد ما: 3 درجات

* إذا كانت الإجابة سعيدة قليلا: درجة واحدة

* إذا كانت الإجابة غير سعيدة: صفر

* هل أنت سعيدة بإختيار زوجك؟

* هل تشعرين بالسعادة وأنت تستعيدين مع زوجك ذكريات
التعارف والخطوبة؟

* ما مدى سعادتك بفهم زوجك لك؟

* ما مدى سعادتك بإخلاص زوجك لك؟

* ما مدى سعادتك بوفاء زوجك لك؟

* هل تشعرين بالسعادة وأنت عائدة إلى البيت لتلقى زوجك؟

* هل تسعين بقضاء الوقت مع زوجك؟

* هل تسعين بالحديث مع زوجك؟

* هل تسعين بصحبة زوجك في السفر؟

* هل يسعدك الدعاء لزوجك في الصلاة؟

* ما مدى سعادتك باتفاقتك مع زوجك حول حياتكما اليومية؟

* ما مدى سعادتك بعلاقتكما الجنسية؟

* ما مدى سعادتك وأنت تمارسين نشاطا مشتركا مع زوجك؟

* ما مدى سعادتك برعايته لك ولأبنائك؟

* ما مدى سعادتك وأنت تشتري لزوجك هدية في أحد المناسبات الخاصة به؟

* ما مدى سعادتك بمجمل علاقتكما الزوجية؟

* بالمقارنة بزيجات أخرى هل تقيمين زواجك من حيث السعادة بأنه:

- أفضل (خمسة درجات)

- مثل غالبية الزيجات (ثلاث درجات)

- أقل من غالبية الزوجات (درجة واحدة)

- أسوأ الزوجات (صفر)

* بالمقارنة لحالتك الزوجية منذ ثلاث أعوام من حيث السعادة هل تقيمين حالتك على أنها تتحسن (خمس درجات)، ثابتة كما هي (ثلاث درجات)، أو تسوء لحد ما (درجة واحدة)، تسوء جدا (صفر).

* ما مدى سعادتك بمشاعر الحب المتبادلة بينك وبين زوجك؟

* ما مدى سعادتك بأن يكون زوجك معك في الجنة تعيشان حياة أبدية؟

جمعي درجاتك وهتئينك مستوى سعادتك الزوجية وكل ما النتيجة قربت من 100 فإنتي سعيدة جدا ولو قربت من الستين فإنتي سعيدة إلى حد ما أما العشرينات فإنتي سعيدة من 20 لغايه صفر يبقى تتأكدى إنك مش سعيدة

طيب تعملى إيه لو درجاتك فوق الستين هنا تقفى وقفه مع نفسك وجوزك عشان تداركوا الأمر وتدوروا على حاجات



جديده تسعدكم سوا لوالتيجه تحت الستين يبقى إقرى الكتاب
تانى وشوفى ممكن تعملى إيه من كل الحاجات اللى فيه وإيه
مدى التغيير اللى هيحصل بعدها أما بقالو نزلت عن
العشرين لغايه الصفر فجوازك كده فى غرفه الإنعاش ومحتاجه
متخصص أو إستشارى علاقات زوجيه عشان يساعدكم بشكل
تفصيلى متخصص أكثر فى نقط الضعف اللى وصلت علاقتكم
للدرجه دى

للاسف معظم الناس بيتأخرو ست سنين قبل اللجؤ لحل وناس
كثير بتستخدم العلاج لاللاجؤ لاستشارى متخصص للخروج من
العلاقه بدل الحل الفكره انهم بيكونو رايعين معندهم ش امل
ودورتا كمتخصصين اننا نوريهم الامل ده ويقتنعوا بيه

دان ويل فى كتابه (after the honeymoon) عام 1988 بيقول ان
اختيار شريك حياتنا هو اختيار مجموعه من المشاكل ... اه والله
ده حقيقلى الراجل مغلطش يبقى لازم نختار المشاكل اللى نعرف
نتعامل معاها او على الاقل نتعايش معاها

وللعلم 69٪ من المشاكل ملهاش حل

فى مشاكل فعلا حلها انها تعدى سببها تعدى او تعتاد عليها
واللى بتتحل بيكون من عند ربنا ولطفه بينا

اعتبر ان الجواز مجموعته من المشاكل على شكل بوكيه ورد كل ما بنمر بيها يا بتزود الارتباط بينا يا بتزود المسافه والفجوه اللى بينا والاختيار غالباً فى ايدك لكن معظمنا بيلجأ للحل السهل مش الحل الصح

لان فعلا فى اسوأ الصراعات اللى بتواجه الزوجين هنلاقى اعظم الفرص اللى تقربهم من بعض وتزود بينهم الحميميه بس للى بيشوف ده او يفهمه

ودى شويه اختبارات بمقاييس جوتمان العالميه هتوضح شويه نقط مهمه ممكن تخليكى تحطى ايدك فعلا على اساس المشكله

استبيان منزل العلاقة السليمه

هتقرى كل جملة وتحطى جنبها صح او غلط فى الـ 12 نقطه الجايين اللى بيمثلو 5 بنود
يلا نبتدى

1- خريطة الحب

- استطيع اخبارك بعض من احلام شريك حياتى
- استطيع اخبارك باقارب شريك حياتى الذين لا يحبهم

- اعلم جيدا مخاوف شريك حياتى الحالیه وما يقلقه
- استطیع اخبارك بجميع تطلعات وامنیات شريك حياتى بالحیة
- ان شريك حياتى على علم بجميع الضغوطات التى اواجهها حالیا

2- الولوج والاعجاب

- ان شريك حياتى حقا يحترمنى
- اشعر بالحب والاهتمام والرعايه فى هذه العلاقه
- ان علاقتنا مازالت تنعم بالرومانسيه بالتاكيد
- عندما ادخل الى مكان جلوسه يسعد شريكى لرؤيتى
- ان شريك حياتى يقدر ما افعله بعلاقتنا

3- الاقتراب والابتعاد

- استمتع حقا بالمناقشات مع شريك حياتى
- لدى كل منا الكثير ليخبر به الآخر دائما
- نستمتع ونمرح سويا كثيرا فى حياتنا اليوميه
- لدينا امور كثيره مشتركه
- نحب القيام بالكثير من نفس الاشياء

4- تجاوز المشاعر السلبيه

فكرى فى آخر أسبوعين أو 4 اسابيع او اخر مناقشه مع شريك حياتك فى مشكله موجوده بالفعل وبعدها اعملى صح او غلط على الجمل اللى جايه

- لقد شعرت بانى برئ من اللوم بهذه المشكله
- لقد شعرت بانه تم اتهامى ظلما
- شعرت بانه تمت مهاجمتى
- شعرت بالانتقاد الغير عادل
- لقد اردت ان يتوقف هذه المشاعر السلبيه فقط

5- بدايه قاسيه

- ان المجادلات والمعارضات و كأنها تنشئ دوما من لاشئ
- يبدو انى دائما من يلام على المشاكل
- ان شريك حياتى ينتقد شخصيتى
- لقد تم تعكير صفونا فجاة
- ان سلبيهه شريك حياتى مثيره للاعصاب ومزعجه

6- تقبل التاثير

- عامه اريد ان يشعر شريك حياتى بأنه مؤثر بالعلاقه

- استطيع الانصات الجيد لشريكى ولكن لدرجه معينه

- لا ارفض اراء شريك حياتى دون مناقشته او التفكير

- ان شريك حياتى يقدم مساعده عظيمه حيث انه بارع
فى حل المشكلات

7- محاولات الاصلاح

- نحن بارعون فى اخذ وقت للاستراحه عندما نحتاج
للامر

- عندما نتحدث او نتجادل نستطيع الحفاظ على حس
فكاهى مضحك

- نحن منصتون جيدون جدا حتى عندما يختلف موقف
كلمنا تجاه الامور

- ان تصاعدت المشكله عادة نستطيع الانسحاب وتغيير
الامور

- ان شريك حياتى جيدا فى تهدئتى عندما اشعر
بالاحباط

8- التوصل لحل وسط - تفاهم

- عادة نكون جيدين فى تسوية خلافاتنا

- ان الخضوع للسلطه ليس امر صعب بالنسبة لى
- اثناء مناقشه المشكله عادة نستطيع التوصل لاتفاق مشترك
- كلانا مؤمن بالتفاهم مع الاخر لنصل لحل وسط عندما نختلف
- ان الاخذ والعطاء بعملية اتخاذ القرارات ليست مشكله بهذه العلاقه
- اثناء مناقشه المشكله، عادة نستطيع التوصل لحل وسط عندما نختلف

9- الوصول لطريق مسدود بالمشكلات الدائم

- لا اشعر بالاحترام عندما نختلف
- يتصرف شريك حياتى غالبا بطريقه انانيه
- شريك حياتى لديه قائمه طويله بعدة طلبات غير عقلانيه
- عندما نتناقش بمشكلاتنا الجوهريه باى وقت يقوم كل منا بجرح الآخر
- عندما نناقش مشاكلنا يتصرف شريك حياتى وكنانى على خطأ تماما وانه على صواب تام

10- الفرسان الاربعة

- غالبا اشعر ان شريك حياتى لا يقدرنى
- لست مذنبه بكثير من الامور الموجهة لى
- ان شريك حياتى لا يواجه الامور بعقلانيه ونضج
- ان شريك حياتى لا يستطيع ان يكون عقلانى ومنطقى
-
- يجب ان اذافع عن نفسى لان الاتهامات الموجهة
ضدى غير عادلة

11- الطوفان

- مناقشتنا دائما تشتعل
- اواجه صعوبه بالهدؤ
- احدنا سوف يقول شيئا نندم عليه
- اقول لنفسي ليه مش بنتكلم بمنطقبه وهدؤ
- شريك حياتى عنده قائمه طويله من الطلبات الغير
منطقيه

12- الانفصال العاطفى والوحدة

- لا يوجد قرب كافي بيننا
- غالبا اجد نفسي محبطه فى العلاقات

- احيانا اجد نفسي نفسي وحيد تماما فى هذه العلاقه

- لقد تأقلمت مع الكثير بهذه العلاقه ولست متأكدة ان

كانت فكرة جيدة

- من الصعب ان تجد مشاعرى العميقه الانتباه والاهتمام

الذى تحتاجه بهذه العلاقه

تعالو نشوف مع بعض احنا لاي درجه بنثق فى شريك حياتنا

كل جمله من اللى جاينين دول نقراها كويس ونختار الاجابه

الاقرب لاعتقادنا واحساسنا

يلا بينا نبتدى.....

* هناك بعض الاوقات الهامه بحياتى وشريك حياتى لم يكن

بجانبى عاطفيا عندما احتجت له فعلا

1- لا اوافق اطلاقا

2- لا اوافق

3- لاهذا ولا ذاك

4- اوافق

5- اوافق تماما

* شريك حياتى بعلاقه عاطفيه مع شخص آخر او كان على
علاقه وده يعتبره خيانه

- 1- لا اوافق اطلاقا
- 2- لا اوافق
- 3- لاهذا ولا ذاك
- 4- اوافق
- 5- اوافق تماما

* شريك حياتى كان بعلاقه جنسيه مع شخص اخر او هو الان
مما يعتبر خيانه مؤكده

- 1- لا اوافق اطلاقا
- 2- لا اوافق
- 3- لاهذا ولا ذاك
- 4- اوافق
- 5- اوافق تماما

* فى مه لجات لشريك حياتى حينما كنت بحاجه لدعم
عاطفى ولظروف خارجه عن ارادته انتهى بى الحاه محبطه
جدا مع احساس بالوحده

- 1- لا اوافق اطلاقا

- 2- لا اوافق
- 3- لاهذا ولا ذاك
- 4- اوافق
- 5- اوافق تماما

* احيانا بحس انى مش مهمه لشريك حياتى

- 1- لا اوافق اطلاقا
- 2- لا اوافق
- 3- لاهذا ولا ذاك
- 4- اوافق
- 5- اوافق تماما

* قام شريك حياتى باجبارى على القيام بأشياء مخالفه لمبادئ أو أمور بالنسبه لى بكرهها او منفره

- 1- لا اوافق اطلاقا
- 2- لا اوافق
- 3- لاهذا ولا ذاك
- 4- اوافق
- 5- اوافق تماما

* شريك حياتى بيكدب عليا كثير

1- لا اوافق اطلاقا

2- لا اوافق

3- لاهذا ولا ذاك

4- اوافق

5- اوافق تماما

* اصابنى بجروح نفسيه معتقدش انها ممكن تلتئم بسهولة

1- لا اوافق اطلاقا

2- لا اوافق

3- لاهذا ولا ذاك

4- اوافق

5- اوافق تماما

* لا اشعر باننى من اولى اولويات شريك حياتى

1- لا اوافق اطلاقا

2- لا اوافق

3- لاهذا ولا ذاك

4- اوافق

5- اوافق تماما

* فى الاوقات الصعبه اللى بنعدى بيها مش بحس انى اقدر
اعتمد عليه وانه ممكن يقف جنبى او يدعمنى

1- لا اوافق اطلاقا

2- لا اوافق

3- لاهذا ولا ذاك

4- اوافق

5- اوافق تماما

* شريك حياتى مبيعتبرش الوعود اللى بينا شئ مقدس او
ملزم ليه

1- لا اوافق اطلاقا

2- لا اوافق

3- لاهذا ولا ذاك

4- اوافق

5- اوافق تماما

* بحس انه بيخدعنى بطرق مختلفه

1- لا اوافق اطلاقا

2- لا اوافق

3- لاهذا ولا ذاك

4- اوافق

5- اوافق تماما

* لما بتعب بيبعد عنى

1- لا اوافق اطلاقا

2- لا اوافق

3- لاهذا ولا ذاك

4- اوافق

5- اوافق تماما

* لا استطيع الاعتماد على شريكى فعلا

1- لا اوافق اطلاقا

2- لا اوافق

3- لاهذا ولا ذاك

4- اوافق

5- اوافق تماما

* ان كانت لدى ازمات ومشاكل ماليه فان تلك الازمات

تخصنى وحدى مقدرش اعتمد على شريكى بانه يساعدى

1- لا اوافق اطلاقا

2- لا اوافق

3- لاهذا ولا ذاك

4- اوافق

5- اوافق تماما

* شريك حياتي مش مخلص ليا بنسبه 100 %.

1- لا اوافق اطلاقا

2- لا اوافق

3- لاهذا ولا ذاك

4- اوافق

5- اوافق تماما

* ان ثقتي بهذه العلاقه قد ضاعت تماما

1- لا اوافق اطلاقا

2- لا اوافق

3- لاهذا ولا ذاك

4- اوافق

5- اوافق تماما

نیجی بقا لموضوع الالتزام بینک و بین شریک الحیاه و برده
هنختار الاجابه بعد ما نقرا کویس ونشوف الاقرب لاحساسنا
وحالتنا

یلا بینا نبتدی

* عندما اشعر بالسؤ یرید شریک حیاتی ان یلبی لی احتیاجاتی

- 1- لا اوافق تماما
- 2- لا اوافق
- 3- لا هذا ولا ذاك
- 4- اوافق
- 5- اوافق تماما

* انا واثقه ان شریک حیاتی هیفضل متمسك بالعلاقه دی حتی
واحنا بنمر باصعب الظروف

- 1- لا اوافق تماما
- 2- لا اوافق
- 3- لا هذا ولا ذاك
- 4- اوافق
- 5- اوافق تماما

* لا يهددني شريك حياتي بالتخلي عني او هجري باى خلاف
ييحصل بينا

1- لا اوافق تماما

2- لا اوافق

3- لا هذا ولا ذاك

4- اوافق

5- اوافق تماما

* انا متمسك بهذه العلاقه

1- لا اوافق تماما

2- لا اوافق

3- لا هذا ولا ذاك

4- اوافق

5- اوافق تماما

* اعتبر ان علاقتى صادمه وقويه

1- لا اوافق تماما

2- لا اوافق

3- لا هذا ولا ذاك



4- اوافق

5- اوافق تماما

* سوف اقوم ببعض التضحيات الجوهرية من اجل شريك حياتي حتى وان كانت هذه التضحيات عكس احتياجاتي

1- لا اوافق تماما

2- لا اوافق

3- لا هذا ولا ذاك

4- اوافق

5- اوافق تماما

* احرص ان يشعر شريك حياتي بانني احبه

1- لا اوافق تماما

2- لا اوافق

3- لا هذا ولا ذاك

4- اوافق

5- اوافق تماما

* عندما يمرض شريكي اعتبر ان الاهتمام والاعتناء به امر مهم جدا جدا وله الاولويه الاولى عندي

- 1- لا اوافق تماما
- 2- لا اوافق
- 3- لا هذا ولا ذاك
- 4- اوافق
- 5- اوافق تماما

* عندما اتفاوض معه لا اشعر بانه يسيطر على او يتلاعب بي

- 1- لا اوافق تماما
- 2- لا اوافق
- 3- لا هذا ولا ذاك
- 4- اوافق
- 5- اوافق تماما

* طالما احنا مع بعض ده اهم من احتياجاتى انا الخاصه

- 1- لا اوافق تماما
- 2- لا اوافق
- 3- لا هذا ولا ذاك
- 4- اوافق
- 5- اوافق تماما



* اشعر ان الامان المالى لشريكى جزء من مسؤوليتى انا ايضا

- 1- لا اوافق تماما
- 2- لا اوافق
- 3- لا هذا ولا ذاك
- 4- اوافق
- 5- اوافق تماما

* بعد اى مشكله او جدال لا يخطر ببالى انى ممكن اكون
اكتر سعاذه مع شخص اخر

- 1- لا اوافق تماما
- 2- لا اوافق
- 3- لا هذا ولا ذاك
- 4- اوافق
- 5- اوافق تماما

* لا اهدد شريك حياتى بمغادرته اثناء الخلاف

- 1- لا اوافق تماما
- 2- لا اوافق
- 3- لا هذا ولا ذاك

4- اوافق

5- اوافق تماما

* لا انتظر ان يظهر شخص افضل فى حياتى

1- لا اوافق تماما

2- لا اوافق

3- لا هذا ولا ذاك

4- اوافق

5- اوافق تماما

* اريد البقاء مع شريك حياتى للابد

1- لا اوافق تماما

2- لا اوافق

3- لا هذا ولا ذاك

4- اوافق

5- اوافق تماما

* مهما حصل مبفكرش ابدى فى الانفصال او الطلاق

1- لا اوافق تماما

2- لا اوافق



3- لا هذا ولا ذاك

4- اوافق

5- اوافق تماما

* مهما حدث من مشاكل لا اشتاق ابدا الى ايام سابقه كنت فيها مش مرتبطه

1- لا اوافق تماما

2- لا اوافق

3- لا هذا ولا ذاك

4- اوافق

5- اوافق تماما

* بحب جدا الاوقات اللي انا وشريكي بنحلم فيها سوا بالمستقبل

1- لا اوافق تماما

2- لا اوافق

3- لا هذا ولا ذاك

4- اوافق

5- اوافق تماما

* لا اتخيل ابدا كيف كانت ستبدو حياتي مع شريك اخر

1- لا اوافق تماما

2- لا اوافق

3- لا هذا ولا ذاك

4- اوافق

5- اوافق تماما

* احب التفكير فينا وازاي هنكبر ونعجز سوا

1- لا اوافق تماما

2- لا اوافق

3- لا هذا ولا ذاك

4- اوافق

5- اوافق تماما

بصى بقايا ست الكل الفقره اللى جايه دى عباره عن 19
جانب من جوانب حياتكم اللى فيها مشاكل دايمًا وهنشوف سوا
اذا كان محتاج حل ولا هو تمام ولا محتاجين مساعده من حد
فاهم ومتخصص



ملحوظه مهمه اوى ليكى لكل بند من البنود 19 دول اكتبى
 تعليقك فى اخر البلوك نوت وان كانت الامور على ما يرام
 اوصفى كانك بتحكى معايا مثلا ازاي بتتعاملى مع الجانب ده من
 حياتك ولو لا قدر الله مش تمام اوصفى برده العوائق اللى خلتها
 كده وايه اللى ممكن يخليها احسن

يلا بينا نبتدى

1 - الجانب العاطفى

* بتتكلم سوا

1- ليست بمشكلة

2- مشكلة

* بنحافظ على التواصل العاطفى بينا

1- ليست بمشكلة

2- مشكلة

* اشعر بانى مضمونه

1- ليست بمشكلة

2- مشكلة

* لا اشعر ان شريكى يعرفنى جيدا

1- ليست بمشكلة

2- مشكلة

* شريكي (أو انا) منفصل عاطفيا

1- ليست بمشكلة

2- مشكلة

* بنقضى وقت سوا

1- ليست بمشكلة

2- مشكلة

* دلوقتى بقا هل انتو متواصلين عاطفيا ولا متباعدين عاطفيا

احكي لي:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2 - التعامل مع الضغط والعمل بفاعليه

* بنساعد بعض لتقليل الضغوطات اليوميه

1- ليست بمشكلة

2- مشكلة

* بنتكلم هن الضغط ده مع بعض

1- ليست بمشكلة

2- مشكلة

* ينصت شريكي لما اشعر به من ضغط وخوف بتفهم

1- ليست بمشكلة

2- مشكلة

* يقوم بتنفيس ضغط العمل أو أى ضغوطات اكثر بوجهي

1- ليست بمشكلة

2- مشكلة

* يقوم بتنفيس ضغط العمل واى ضغوطات أخرى بوجه
الآخرين

1- ليست بمشكلة

2- مشكلة

* هل بتتعاملو مع الضغط بفاعليه ولا انتوعى حافة بركان
منفجر من الضغط ؟

احكي لي:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3 - التعامل مع المشاكل

* الاختلافات زادت بينا لدرجة انها اصبحت امر اساسى

- 1- ليست بمشكلة
- 2- مشكلة

* تلك الاختلافات على ما يبدو غير قابلة للحل

- 1- ليست بمشكلة
- 2- مشكلة

* نحن نعيش بجروحنا يوميا

- 1- ليست بمشكلة
- 2- مشكلة

* موقف كلمنا يصبیح عدائيا

1- لیست بمشکله

2- مشکله

* یبدو انی مشحصل علی اللى بتمناه

1- لیست بمشکله

2- مشکله

* انا قلقانه جدا ان المشاكل دی تدمر علاقتنا

1- لیست بمشکله

2- مشکله

* هل بتتعاملو مع المشاكل دی بشكل جيد ولا بتواجه
وطریق مسدود بمشکله او اکثر؟

احكي لي:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

4 - الرومانسيه والشغف

* لم يعد شريكى عاطفيا فى كلماته

1- ليست بمشكله

2- مشكله

* قل تعبير شريكى عن الحب او العاطفه

1- ليست بمشكله

2- مشكله

* نادرا ما نتلامس

1- ليست بمشكله

2- مشكله

* شريكى (أو انا) لم يعد يشعر بالرومانسيه

1- ليست بمشكله

2- مشكله

* نادرا ما نتعاقق

1- ليست بمشكله

2- مشكله



* لحظات الحنان والرومانسيه بيننا قليله

1- ليست بمشكله

2- مشكله

* هل علاقه فى تقديرك بها رومانسيه وشغف ام قل
الحماس وتلاشى وانطفئ؟

احكي لي:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

5 - حياتنا الجنسيه

* عدد مرات العلاقه الحميميّه

1- ليست بمشكله

2- مشكله

* الرضا او الاشباع الذى اشعر به من العلاقه (انا او شريكى) القدره على التحدث عن المشكله الجنسيه

1- ليست بمشكله

2- مشكله

* كل منا يرغب بامور جنسيه مختلفه

1- ليست بمشكله

2- مشكله

* مشاكل الرغبه

1- ليست بمشكله

2- مشكله

* قدر الحب بممارستنا الجنسيه

1- ليست بمشكله

2- مشكله

* هل حياتك الجنسيه جيده ام توجد مشاكل فى هذا الجانب؟

احكي لى:

.....

.....

.....

.....

.....



6 - حدث مهم (تغيير مسكن او وظيفه او فقد وظيفه او فقد احد الاحياء او مرض)

* آرائنا مختلفه كثيرا فى طريقه التعامل مع هذا الامر

1- ليست بمشكلة

2- مشكلة

* هذا الحدث جعل شريكى متباعد جدا

1- ليست بمشكلة

2- مشكلة

* هذا الحدث جعل شريكى حاد الطباع سريع الغضب

1- ليست بمشكلة

2- مشكلة

* انا قلق حيال ما ستؤول اليه الامور

1- ليست بمشكلة

2- مشكلة

* هذا الحدث ادى الى عدة خلافات

- 1- ليست بمشكلة
- 2- مشكلة

* نحن الآن موافقنا مختلفه تماما

- 1- ليست بمشكلة
- 2- مشكلة

7 - مشاكل اساسيه تخص الاطفال

* رأينا حول الأهداف الخاصة بالأطفال مختلفة كثيرًا

- 1- ليست بمشكلة
- 2- مشكلة

* ما الذى سيلتزم بيها الاطفال وينضب طوبه امر نختلف عليه كثيرا

- 1- ليست بمشكلة
- 2- مشكلة

* تختلف آرائنا جدا حول تربيته الابناء

- 1- ليست بمشكلة
- 2- مشكلة

* لدينا مشاكل حول كيفية التقرب من الابناء

- 1- ليست بمشكلة
- 2- مشكلة

* لا نتحدث عن هذه المشاكل جيدا

- 1- ليست بمشكلة
- 2- مشكلة

* يوجد الكثير من المشاكل والتوتر والغضب حول هذه الاختلافات

- 1- ليست بمشكلة
- 2- مشكلة

8 - مشكلة اساسيه وجذريه تتعلق بالاقارب والاهل

* اشعر بالرفض عدم القبول من أهل زوجي

- 1- ليست بمشكلة
- 2- مشكلة

* احيانا اندهش من عائلة شريكي

- 1- ليست بمشكلة
- 2- مشكلة

* لا اشعر بالقبول من عائلتي

- 1- ليست بمشكلة
- 2- مشكلة

* هناك توتر دائم بيننا بسبب ما يحدث

1- ليست بمشكلة

2- مشكلة

* هذه المشكلة تسببت بالكثير من الانفعال والتعصب

1- ليست بمشكلة

2- مشكلة

* انا قلق بسبب ما سوف يحدث بسبب هذا الامر

1- ليست بمشكلة

2- مشكلة

* هل علاقتكم تسمح بالتعامل الجيد مع الامر ام ان هناك
مشاكل بسببه؟

احكي لي:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



9 - الانجذاب الى الاشخاص الآخرين

* ان هذا الامر مصدر للآلام كثيره

- 1- ليست بمشكله
 2- مشكله

* هذا الموضوع مصدر للمخاوف وانعدام الامان

- 1- ليست بمشكله
 2- مشكله

* لا استطيع التعامل مع الكذب

- 1- ليست بمشكله
 2- مشكله

* من الصعب استعادة الثقه

- 1- ليست بمشكله
 2- مشكله

* يوجد لدى شعور بالخيانه

- 1- ليست بمشكله
 2- مشكله

* من الصعب جدا معرفة كيفية التعافى من هذا

- 1- ليست بمشكلة
- 2- مشكلة

* الانجذاب الى اشخاص اخرين او الغيره ليست مشكلة
بيننا؟

- 1- ليست بمشكلة
- 2- مشكلة

* شريكى شخص كثير المغازلة او قد يكون هناك علاقة
عاطفيه غير شرعيه؟

- 1- ليست بمشكلة
- 2- مشكلة

10- علاقة غير شرعيه (اوشك بوجود علاقته)

* سبب الم نفسى شديد

- 1- ليست بمشكلة
- 2- مشكلة

* هذا الامر تسبب فى مخاوف وانعدام الامان

- 1- ليست بمشكلة
- 2- مشكلة

* لا استطيع التعامل مع الخداع والكذب

1- ليست بمشكلة

2- مشكلة

* من الصعب استعادة الثقة

1- ليست بمشكلة

2- مشكلة

* لا استطيع التعامل مع غضب شريكي

1- ليست بمشكلة

2- مشكلة

* اريد ان ينتهى الامر ولكن على ما يبدو ان لانهايه له

1- ليست بمشكلة

2- مشكلة

* تعبت من تكرار الاعتذار

1- ليست بمشكلة

2- مشكلة

* من الصعب الثقة مجددا

1- ليست بمشكلة

2- مشكلة

* اشعر بان علاقتنا تدمرت

- 1- ليست بمشكلة
- 2- مشكلة

* من الصعب معرفه كيفية شفاء هذا الامر

- 1- ليست بمشكلة
- 2- مشكلة

11- عندما تظهر خلافات او مجادلات نقوم بحل المشكله
جيدا ام تحدث نزاعات قويه

* المشكلات زادت الان

- 1- ليست بمشكلة
- 2- مشكلة

* يبدو ان المشاكل تحدث بلا سبب

- 1- ليست بمشكلة
- 2- مشكلة

* لقد تسرب الغضب والازعاج الى علاقتنا

- 1- ليست بمشكلة
- 2- مشكلة

* لقد اصبح كل منا يجرح الاخر ويؤذيه

1- ليست بمشكلة

2- مشكلة

* لا اشعر بالاحترام مؤخرًا

1- ليست بمشكلة

2- مشكلة

* اشعر بالانتقاد الدائم

1- ليست بمشكلة

2- مشكلة

12- ان قيمنا واهدافنا متزامنه؟ ام بعض الاختلافات بهذه الجوانب

الحياتية او اسلوب الحياة المرغوب بدات بالتصاعد؟

* لقد نشأت بيننا اختلافات بخصوص المعتقدات الهامه

1- ليست بمشكلة

2- مشكلة

* يبدو ان كل منا يرغب باشياء مختلفه بالحياة

1- ليست بمشكلة

2- مشكلة

* كل منا ينمو باتجاه مختلف

1- ليست بمشكلة

2- مشكلة

* لا احب طبيعة شخصيتى مع شريكى كثيرا

- 1- ليست بمشكلة
- 2- مشكلة

13- هناك احداث قاسيه وصعبه قد حدثت بالعلاقه (مثلا

عنف او مخدرات او علاقہ غير شرعيه) نعم ام لا ؟

* كان هناك او عنف جسدی بيننا

- 1- ليست بمشكلة
- 2- مشكلة

* توجد مشاكل كثيره خاصه بشرب الكحول او المخدرات

- 1- ليست بمشكلة
- 2- مشكلة

* ان علاقتنا تتحول لعلاقه لم اكن لآتمناها ابدا

- 1- ليست بمشكلة
- 2- مشكلة

* ان علاقہ زواجنا ملامحها تتغير

- 1- ليست بمشكلة
- 2- مشكلة

* بعض رغبات شريك حياتى اصبحت اجدها محبطه او كريهه



1- ليست بمشكلة

2- مشكلة

* انا الآن اشعر بخيبة امل بهذة العلاقه

1- ليست بمشكلة

2- مشكلة

14- نعمل في حياتنا معنا كفريق واحد ام لم نعد كذلك

* لقد اعتدنا على القيام بالاعمال المنزليه سويا

1- ليست بمشكلة

2- مشكلة

* يبدو ان كل منا الآن يندفع بالاتجاه المعاكس

1- ليست بمشكلة

2- مشكلة

* ان شريك حياتى لا يشارك باى اعمال منزليه اوعائليه

1- ليست بمشكلة

2- مشكلة

* ان شريك حياتى لا يتحمل مسؤلية شئوننا الماليه

1- ليست بمشكلة

2- مشكلة

* اشعر بالوحده فى ادارة شئون الاسره

- 1- ليست بمشكله
 2- مشكله

* ان شريك حياتى لم يعد يراعى شئ

- 1- ليست بمشكله
 2- مشكله

15- نتعامل جيدا مع المشاكل المتعلقة بالسلطه والنفوذ فى المنزل ام بها مشاكل

* لا اشعر بالتاثير فى القرارات التى نتخذها

- 1- ليست بمشكله
 2- مشكله

* شريك حياتى اصبح مسيطر جدا على كل شئ

- 1- ليست بمشكله
 2- مشكله

* لقد اصبحت كثير المطالب

- 1- ليست بمشكله
 2- مشكله

* شريك حياتى اصبح سلبى

1- ليست بمشكلة

2- مشكلة

* لقد اصبح شريكى غير واقعى ألم يصبح بقوه مؤثره
بعلاقتنا

1- ليست بمشكلة

2- مشكلة

* لقد بدأت اهتم اكثر من يدير شؤون العلاقه الآن

1- ليست بمشكلة

2- مشكلة

16- نقوم بحل مشاكل الامور الماليه جيدا (نعم- لا)

* انا وشريكى لا نجنى المال الكافى

1- ليست بمشكلة

2- مشكلة

* نختلف فى كيفية انفاق المال

1- ليست بمشكلة

2- مشكلة

* لدينا ضغوط كثيره بسبب المال

1- ليست بمشكلة

2- مشكلة

* ان شريك حياتى يهتم بنفسه ماديا اكثر منا معا

1- ليست بمشكلة

2- مشكلة

* نتحد سويا بادارة شؤوننا الماليه

1- ليست بمشكلة

2- مشكلة

* ليس لدينا تخطيط مالى

1- ليست بمشكلة

2- مشكلة

17- نستطيع الاستمتاع والمرح وقضاء أوقات سويا

* يبدو انه لم يعد لدينا الان هذا الوقت

1- ليست بمشكلة

2- مشكلة

* نحاول ولكن لا نستطيع الاستمتاع بقوتنا سويا

1- ليست بمشكلة

2- مشكلة

* نمر بضغط كثيره فلا نستطيع الاستمتاع

1- ليست بمشكلة

2- مشكلة



* اهتماماتنا مختلفه جدا الآن لذلك لا يوجد اشياء ممتعه
نفعلها سويا

1- ليست بمشكله

2- مشكله

* ان العمل ياخذ كل وقتنا هذه الايام

1- ليست بمشكله

2- مشكله

* نخطط للقيام بامور ممتعه ومرحه ولكن لا ننفذ الخطط
ابدا

1- ليست بمشكله

2- مشكله

18- نشعر بالقرب او عدمه بيننا المجتمع على اعتبار اننا جزء
منه سويا

* المشاركه مع الاصدقاء واشخاص آخرين او جماعات

1- ليست بمشكله

2- مشكله

* الاهتمام بالمؤسسات التي تبني وتعمر وتساعد المجتمع

1- ليست بمشكله

2- مشكله

* استثمار وقت بمؤسسات المجتمع (المدارس، دور
الايتم والمسنين، جمعيات خيريّه)

1- ليست بمشكلة

2- مشكلة

* القيام بمشاريع واعمال خيريّه

1- ليست بمشكلة

2- مشكلة

* القيام باعمال خير اخرى لافراد المجتمع

1- ليست بمشكلة

2- مشكلة

* تولى منصب قيادي او تطوعى بخدمة المجتمع

1- ليست بمشكلة

2- مشكلة

19- الجانب الديني والروحاني

* لدينا نفس المعتقدات

1- ليست بمشكلة

2- مشكلة

* نتفق على نفس الافكار والقيم الدينيه

1- ليست بمشكلة

2- مشكلة

* هناك مشاكل خاصه بدور العباده (المسجد، الكنيسه)

1- ليست بمشكلة

2- مشكلة

* نتواصل سويا بخصوص الامور الروحانيه

1- ليست بمشكلة

2- مشكلة

* مشاكل روحانيه تخص العائله

1- ليست بمشكلة

2- مشكلة

الفهرس

3	مقدمة لابء منها
22	طلى بالأبيض يا زهرة نيسان
61	مقياس السعادة الزوجية
66	استبيان منزل العلاءة السليمه

المرجع

Gottman method assessment questionnaires

الاعداد والتعريب تحت اشراف
الكوتشش محمود فؤاد

للتواصل مع الكاتبة

marwaelseidy@gmail.com

<https://www.facebook.com/marwa.elseidy.7>

