

كيف تقتل شريك حياتك

(من الحب)

عنوان الكتاب: كيف تقتل شريك حياتك  
هنن الحبيب  
التأليف: مصطفى محمد حنفي  
إخراج فني: عمرو سالم سواج  
تصميم الغلاف: باسم هـ دحت  
رقم الإيداع: 2019/ 22454  
الترقيم الدولي: 1- 75 - 6639 - 977 - 978  
الناشر: دار تويته للنشر والتوزيع

[www.facebook.com/Tweetforpublish](http://www.facebook.com/Tweetforpublish)  
[tweetpublishing2017@gmail.com](mailto:tweetpublishing2017@gmail.com)

أش محمد أبو العطا - محطة العريش - فيصل - الجيزة

رئيس مجلس الإدارة: م / أحمد عبد العزيز

المدير العام: أ / رشا العمري

 01017799799

01225762066

  
Tweeta  
للنشر و التوزيع

#غرد للعالم

جميع حقوق الطبع والنشر محفوظة

# كيف تقتل شريك حياتك ( من الحب )

مصطفى محمد حنفي

(الكاتب الفرغوش مرزوق)



## فہرست

- المقدمة ..... ۷
- الفصل الأول ( الشخلعه قبل الكلکعه ) ..... ۹
- أ- أنا عايز اتجوز ليه؟؟ ..... ۱۱
- ب- اختيار شريك الحياه ..... ۱۳
- ج- عيوب الرجل والست ..... ۲۳
- د- يا دبلة الخطوبة ..... ۲۷
- الفصل الثاني ( اخيرا تجوزت ) ..... ۳۱
- ۱- مراحل الجواز ..... ۳۱
- ۲- حياة زوجية سعيدة ..... ۳۵
- ۳- المشاكل الزوجية ..... ۳۸
- أ- الخلافات الزوجية: ..... ۳۸

- ب- تدخل الأقارب : ..... ٤٤
- ج- العقم : ..... ٤٥
- د- تنظيم النسل : ..... ٤٦
- ه- محاولة السيطرة : ..... ٤٧
- و- الخيانة الزوجية : ..... ٤٧
- ز- مشاكل أخرى : ..... ٥٢
- الفصل الثالث راجل في بيتي ..... ٥٣
- الفصل الرابع ملكه في بيت جوزي ..... ٥٩
- الفصل الخامس انا بحبك أكثر ..... ٦٩
- شوية كلام أتقال في الحب ..... ٧١
- الفصل السادس ( الشخلعه بعد الكلعه ) ..... ٧٣
- ١ - الطلاق ..... ٧٤

## المقدمة

بناءً على نسبة الطلاق الكبيرة أوي وإننا بقينا عايشين في بحر من المشاكل الزوجية سواء معنا في حياتنا أو في حياة الناس القريبين منا فقررنا نحن بالآتي :

نعمل كتاب بسيط جداً بأسلوب عامي سهل نتكلم في عن الجواز وازاي نوصل لا حسن صوره للعلاقة الزوجية ونخليها تدوم لحد آخر يوم في عمرنا

الكتاب خفيف جداً ومش هيخليك تمل وأنت بتقرأ حتى لو ملكش في الكتب

هتحمس أن أنت والكاتب صحاب وتعرفوا من زمان كمان

علشان كده اخترنا #الكاتب\_الفرفوش\_رزق

■ ■ كيف تقتل شريك حياتك من الحب

علشان وأنت بتقرا لو في أي جزء عجبك في الكتاب تنزله بالهاش

تاج ده

ولو في أي جزء حابب تتناقش فيه مع الكاتب هتنزله على

#الكاتب\_الفرفوش\_رزق

يله بقى نبدأ كتابنا ونروح مع بعض الرحلة الجميلة دي من الأول

خالص ونعرف مع بعض تفاصيل كتير جدا مكنتش واخذ بالك منها

أفصل عن كل حاجه حواليك وركز معايا في اللي جاي ده علشان

هيعجبك أوي

## الفصل الأول ( الشخلعه قبل الكلعه )

يا سلام على الحب لما يدق بابك فجأة  
الحب من أجمل المشاعر اللي ممكن تحس بيها وأكبر النعم من ربنا  
الحب يعني رجعوني عنيك ..  
الحب يعني جوابات زمان وتستنى ابن الجيران لما يعدي من تحت بيتها  
الصبح، الحب ده أحلى حاجه في الدنيا كلها  
من أول ما اتولدنا واحنا بنحب  
تقدر تتخيل حياتك من غير حب ؟؟  
الحب زيه زي الأكل والشرب ... لو بطلنا نحب نموت  
مفيش حد مبيحبش بس كل واحد بيحب بالطريقة اللي يقدر يعبر بيها  
عن حبه في اللي بيحب وبيعرف يعبر بالكلام .. وفي اللي بيحب وبيعرف يعبر  
بالأفعال .. وفي اللي بيحب ومش بيعرف يعبر خالص بس من جواه بيحب  
وبيحب بجد  
أول لما تحب هتلاقي قلبك دق بسرعه أوي وعينك اتحولت لقلوب،  
ووشك أحمر وتبدأ تلعب في شعرك وتحضن في كل حاجه حواليك ...  
بتبقى أحلى لحظه في حياتك  
لما بتحب مبتشوفش قدامك غير اللي حبيته وبس



## أنا عايز اتجوز ليه ؟

لازم لازم لازم تلاقي إجابته مقنعه على السؤال ده  
و هنا الإجابة مش لازم تبقى مقنعه للناس  
أهم حاجه أن هي تبقى مقنعه بالنسبة ليك أنت  
عايز اتجوز علشان دي سنة الحياه ... علشان نفسي أكمل مع شخص  
معين حياتي .. علشان الخلفه والبيت والأسرة .. علشان في حياه معينه في  
دماغي نفسي أطبقها في بيتي  
علشان الاستقرار ..... الخ

أيًا كان السبب فهو لازم يبقى سبب مقنع بالنسبة ليك  
لو ملقتش إجابته يبقى اوعى تاخذ خطوه زي دي لحد ما تلاقي اجابه  
مقنعه علشان متبقاش داخل وفاكر الجواز حب ومشاعر ونضرب بعض  
بالمخدرات الريش النعام ويحي ويحضني في المطبخ وانا بعمل الاكل ويقول  
عنك انتي يا حبيبي اقعدني استريحي وتتفاجئ بعد الجواز اننا بنضرب بعض  
بملل السرير

الجواز مسؤوليه كبيره جدا  
الجواز حياه كامله جايه .. عمر كامل قد اللي اتعاش هتقضيه مع  
شخص جديد

أنت وانتي بتتحول من شخص مسؤول من.. إلى شخص مسؤول عن..  
فلازم نعرف كويس جدا ده قبل ما نفكر ناخذ خطوه كبيره زي خطوه

الجواز



## ب- اختيار شريك الحياه

طيب الحمد لله عرفت أنت عايز تتجوز ليه لازم تعرف أو تعرفي بقى

هنختار إزاي

اختيار شريك الحياه :

البنات بقى تجمع هنا علشان هنعرف إزاي نختار مع بعض فارس  
الأحلام اللي هياخدنا على الحصان الأبيض أو علاء الدين اللي هياخدنا على  
البساط السحري  
بصي يا سمو الأميرة ياسمينا

١- التدين :

التدين ثم التدين ثم التدين

والتدين هنا (نسي) يعني بيختلف من ديانه للتانيه ومن مجتمع للتاني  
ومن مكان للتاني ومن دوله لدوله ومن أسره لأسره  
بس لازم يبقى في أساسيات التدين اللي تناسب معاكي علشان  
متتعيش معاه بعد كده

لأن باختصار جدا الشخص اللي بيخاف ربنا هو الشخص اللي هيقدر  
يحافظ عليك ويصونك وهيراعي ربنا فيكي  
فخلي بالك يا ست البنات من الحته دي كويس

■ ■ كيف تقتل شريك حياتك من الحب

## ٢- التكافؤ :

وهنا التكافؤ لازم يبقى من حيث المستوى ( العلمي - الاجتماعي -  
الاقتصادي - التربوي )

تعالوا بقى نمسك مع بعض واحده واحده كده ونعرف ليه لازم  
التكافؤ

### أ- التكافؤ العلمي :

واحد من السندريات هتطلع وتقولي لا على فكره مش لازم نبقي  
نفس المستوى العلمي بنات كتير كانت معاها دكتوراه واتجوزت رجاله  
معاها ثانويه عامه وعایشين زي الفل هقولك معلى بس اسمعيني للأخر  
وبعد كده اتكلمي خلينا متفقين أن لكل قاعده شواذ وأكد أني كلامك فيه  
جزء من الصح وأكد في علاقات كملت ونجحت

بس خلينا نتكلم بقى بشكل واقعي شويه وهو أن لازم المستوى العلمي  
يبقى متقارب ع الاقل أوي

لأن مهما كانت الحياه احنا شايفنها من بره ناجحه في تفاصيل احنا  
منعرفهاش بتبقى في الباطن

وهي بيبقى ممكن كلمه تبقى طالعه من زوجه في وسط الكلام بحسن  
نيه والزوج ياخدها بشكل شخصي علشان زي ما بنقول كده جت ليه على  
الجرح وهنا لو الست كويسه جدا ومبتكلمش معاه في حاجه ومش بتجرح  
مشاعره، بس بيفضل الراجل عنده حنت نقص كده صغيره جواه لأنه ديما  
حاسس ان الست اللي معاه احسن منه وده شعور وحش جدااا بالنسبة  
للراجل

ده غير ان هيبقى في مستوى في التفكير كبير جدا هتلاقي الست عايزه تتكلم في حاجات كتير أوي بس الراجل اللي معاها علشان مستواه العلمي أقل مش قادر يشاركها ده، وده بيبقى غصب عنه لأن في مستوى في الفكر ده غير أن هتلاقي إن هي طموحه وبتطور من نفسها ديما وهو ثابت مكانه مش بيتحرك

عرفتوا بقى أن من الأفضل ببقى المستوى العلمي على الأقل أوي متقارب

## ب- (المستوى الاجتماعي والاقتصادي):

خلينا نضم الاتنين دول مع بعض وهنا هيبقى الكلام متقارب شويه من الكلام اللي قابله في حنت ان هيبقى ديما في فرق لو الست أغنى من الراجل فهنا هيبقى الراجل ديما بيحارب علشان يعيشها في نفس المستوى اللي هي عايشه فيه وهيبقى صعب عليه وساعتها غالبا أهل البنت هيبدأوا أنهم يساعدوها ف هنا بتروح هيبة الراجل لأنه كده مش قادر يحقق ليها رغبتها وطلبها اللي بتفوق حدوده

ونطلع بقى من مسرحية المتزوجون شويه لأن صعب تلاقي بنت تسبب النعيم زي ليها وتروح تعيش مع مسعودي في أوضه صغيره الكلام ده بيحصل في الافلام والمسرحيات بس وطبعاً لكل قاعده شواذ

■ ■ كيف تقتل شريك حياتك من الحب

## ج-المستوى التربوي :

وده بقى مهم جداااااا

لازم يبقى المستوى التربوي متقارب لأن إنتي اللي هتتبعي بعد كده في التعامل معاه ومع الاهل وهتلاقى أن في حاجات كتير جدا إنتي كنتي رفضاها ومتربيه عليها هتلاقى الحاجات دي عندهم عادي  
مثال:

مثلا حضرتك خارجه من بيت مش بيتقال في أي ألفاظ خارجه والراجل اللي هتتجوزيه خارج من بيت كله اللفاظ خارجه والموضوع عندهم عادي جدا

أول لما يتقفل عليكم باب واحد هتتبعي بصدمه كبيره أوي بكم الالفاظ اللي بتتقال جوه البيت وهتفضلتي تحاولي تغيري في قد كده وهتتبعي جدا في العيشة معاه

خلينا بقى نقيس الكلام ده على أي حاجه ليها علاقه بالتربية  
ف علشان كده لازم تبقى التربية متقاربه

### ٣ - العفة والكرامة :

والشرط ده مهم جدااااا في اخيارك لشريك الحياه

لازم يبقى عنده عفة وكرامة، لازم يبقى عزيز، مينفعش يبقى ذليل ولا حتى ماشي بمبدأ ( أن كان ليك عند الكلب حاجه قوله يا سيدي ) لأنك هتتعبي جدااااا مع الشخصية دي  
ازاي هيقدر يصونك ويحافظ عليكى وهو مش قادر يحافظ على كرامته ؟؟

وهنا هيجي تحتها البخل والإسراف، حاولي تبعدى كل البعد عن الراجل البخيل أو الراجل المسرف بزياده لأنك هتتعبي معاه جدا.

### ٤- حسن المظهر :

و حسن المظهر هنا مهم جداااا بس طبعا واحده هتطلع تقولي الشكل مش كل حاجه....

هقولها الشكل ده هو اللي هتعيشي معاه العمر كله وجملتك اللي بتقولها دلوقتي مش هتستحملي يوم واحد لو اكتشفتي أن هو بيبقى رحته وحشه في البيت

وحسن المظهر هنا مش معناها إن هو يبقى وسيم بقى وزى القمر .. لا الوسامه هنا نسبيه

ف مش هقولك غير أن هو شكله يبقى مريح بالنسبة لعينك أنتي مش لعيون الناس لأن ده اللي هتصحي من النوم كل يوم  
الصبح تشوفيه وهو ده اللي هتشوفيه كل يوم قبل ما تنامي

■ ■ كيف تقتل شريك حياتك من الحب

وهنا نضيف على حسن المظهر النظافة الشخصية  
وهنا النظافة الشخصية لازم يبقى بيهتم بنفسه وبنظافته الشخصية  
طول الوقت، يكون لبسه منمق ولايق عليه  
مش لازم يبقى كل حاجه بيستخدمها براند ونزيه زياده عن اللزوم في  
نفسه، بس على الأقل يبقى شكله كويس ولبسه لايق على بعضه وعليه،  
اللبس والشكل مش بالفلوس ولا بمركاته  
لأن في ناس كتير معاها فلوس وبرضه مش بتعرف تلبس ودول يتشأله  
من تحت بند حسن المظهر

٤- في المرحلة الأخيرة بقى حطي كل المواصفات الثانية اللي عايزاها  
من حيث الشكل والجوهر  
عايزاه طويل قصير، تخين رفيع، عازاه حنين، عازاه رومانسي، عايزاه  
حساس، عايزاه عنده جمود، عايزاه بيهتم بالتفاصيل ... الخ  
بس لازم تحطي المواصفات اللي تليق معاكي أنتي وتناسبك أنتي

اختاري صح يا ست البنات علشان أنتي تستاهلي، تستاهلي راجل بجد  
يصونك ويحافظ عليكي، تستاهلي إنك تتعاملي كملكة، فبلاش تسرع في  
الاختيار واختاري صح.



■ ■ كيف تقتل شريك حياتك من الحب

خلصنا بقى من البنات ندخل بقى على سيد الرجاله  
حضرتك عرفت أنت عايز تتجوز ليه تعالى بقى نعرف مع بعض  
هنختار ازاي..

وبما أن وراء كل رجل عظيم امرأه، ف أنت لازم تختار ست صح  
تصونك العمر كله غالبا صفات الزوجه المناسبة هي هي صفات الزوج  
المناسب من حيث:

١- التدين

٢- التكافؤ من حيث المستوى ( العلمي - الاجتماعي - الاقتصادي

- التربوي )

لكن اللي هنضيفه بقى بالنسبه للرجال نقطتين كمان وهم :

١- حفظ مال الزوج وحسن إدارته:

و هنا بقى لازم تعرف إنك مينفعش تختارها بخيله أوي ولا مسرفه  
أوي لأن في الحاليتين هتتعب جدا معاها  
لأن هي لو بخيله فهي هتقفل عليك الدنيا بشكل كبير جدا وهيبقى كل  
حاجه عايز تجيها.. لاء تجيها ليه؟! بس هو عامه قليل لما تلاقي ست  
بخيله.

المشكلة بقى الأكبر في الست المسرفه، وهي اللي هتلاقي إنها عايزه كل  
حاجه حتى لو ملهاش لازمه، عايزه تصرف وخلاص مفيش فلوس بتتعد في  
إديها، تديها فلوس الأكل والشرب تلاقيها صرفتها كلها في يوم وهنا هتتعب  
جدا لأنك مش هتلاحق على طلبتها ولو رفضت ليها طلب يبقى أنت اللي  
جبتة لنفسك

ففكر ديمآ في الست اللي تعرف تدير مال الزوج وتقدر تحافظ عليه وتعمل كل حآجه أنتم فعلا محتآجها بأقل التكاليف.

## ٢- تقدير الزوج احترامه :

هنا بقى خلينا نقول ان النديه في الزواج مش حلوه وهي أن الست تتعامل راس براس مع جوزها  
لا من أهم الشروط اللي لازم تبقى في الست اللي هتتجوزها هي احترام وتقدير الزوج

تقدر كلمته، تقدر غيرته عليها، تقدر خوفه عليها،  
يبقى الراجل بتاعها ليه احترامه في وجوده وغيابه  
في ظهره تصونه ترفع راسه وتبأهه بيه قدام الناس كلها مهما كان فيه عيوب فهو قدام الناس راجل.  
وأنت بقى لو لقيت الست اللي تقدرك وتصونك متسوقش فيها لأن في الأول والأخر دي مراتك وبنتك وهي بتعمل كده علشان بتحبك، ف احترامها وصونها



## ج- عيوب الرجل والست

العيوب بتختلف من شخص للتاني بمعنى أن ممكن تبقى حاجه بالنسبة لشخص عيب وبالنسبة لشخص تاني ميزه. وهنا خلينا نقول أن بعد ما عرفنا نختار صح نبدأ نشوف بقى الصفات الشخصية

ونكتب العيوب والمميزات بالنسبة ليا أنا، أشوف صفاته وأوصافها كلها وياه اللي ميزه بالنسبة ليا وياه العيب بالنسبة ليا مش بالنسبة للناس لأن أنت اللي هتعيشي مع الشخص ده مش الناس.

خلاص عرفنا كل المميزات والعيوب اللي في الشخص ده نشوف بقى بالنسبة للمميزات مفيش فيها مشكلة المشكلة بقى الأكبر في العيوب وهي اننا بنعرف العيوب كلها وأول حاجه بتيجي في بالنا هي ( هنجيها مع الوقت، هنجيها بعد الجواز )

خلينا نتفق كده على فرضيه صغيره أوي وهي أن محدش بيغير حد مفيش حد بيتغير غير لما يشوف أن هو محتاج يتغير أو لما بيقرر أن هو يتغير

فأكبر خطأ ممكن يقع في أي حد داخل على جواز هو إنه يبقى متوقع إنه هيغير الشخص ده

■ ■ كيف تقتل شريك حياتك من الحب

علشان كده نبص للعيوب ونشوف هنقدر نعيش معاها باقي العمر ولا  
لاء؟؟

لو لقينا نفسنا هنقدر نعيش معاها يبقى تمام جدا.  
لقت نفسك بتقول هتتغير يبقى أعرف إنك مش هتعرف تعيش مع  
العيب ده

وده بقى يخيلنا نفكر من الأول ونشوف أنا محتاج إيه ومواصفات  
عامله إزاي علشان مقعش في المشكلة دي أو الخطأ ده  
فلو مثلا عايز واحد محجبه يبقى مروحش لواحد بشعرها واقولها  
هتتججي؟؟

لا هو حضرتك لو محتاج واحد محجبه هتلاقي ولو محتاج واحد  
منقبه هتلاقي أي صفات أنت محتاجها في الدنيا هتلاقيها ف بلاش أروح  
ديما للصعب

وحضرتك مثلا لو عايزه واحد مش بيدخن مروحش لواحد بيدخن  
واقول هخليه يبطل السجاير

لا أنتي طلبك موجود وهتلاقي واحد مش بيدخن  
بلاش ديما نروح للأصعب مادام طلبنا موجود  
ونقيس بقى الكلام ده على أي صفات تانيه  
الفكرة كلها هي أننا مزروحش للصفة اللي رافضنها ونقول هنغيرها

بس خيلنا نتكلم كده عن اسوأ العيوب اللي ممكن تبقى موجوده  
سواء في الراجل أو الست وهي عدم الاعتراف بالخطأ

## الكاتب الفرفوش رزق

بص خليك كده شجاع لو غلطت أو غلطي اعترف بغلطي ده مش لازم اقاوح أو اثبت العكس احنا خلاص داخلين على جواز يبقى هنبقى واحد، يبقى إني اقاوح واكابر على الغلط حاجه مش هتزدوني بالعكس هتعمل مشاكل كتير أوي، وإني أعترف بغلطي حاجه عمرها ما تقلل مني بالعكس دي هترفع من شأني أوي وهتعلي مكانتي عند الطرف الثاني.

ليه لما بندخل أي مناقشه بيبقى كل طرف عايز يثبت وجهة نظره وبس ليه كده الطرفين ميدوش فرصه لنفسهم يفهموا كلام الطرف الثاني مش يمكن يطلع صح ؟؟

جرب كده أو جربي في وسط أي مناقشه أدى لنفسك فرصه تقتنع بكلام اللي قدامك واسكت شويه وقوله ( اقتعتني ) وبعديها شوفوا سحرها على المناقشة هيبقى عامل إزاي .. ولما تقولها قولها بصدق إنك فعلا اقتنعت بكلام اللي قدامك، مش لازم ننشف دماغنا على رأينا عادي المرونة في المناقشة حلوه احنا مش داخلين حرب



## د- يا ديلة الخطوبة

أهمية فترة الخطوبة :

الحب والرومانسية شيء جميل أول في فترة الخطوبة والهدايا والدباديب وكل ده جميل جدا بس مش هي دي بس فترة الخطوبة  
فترة الخطوبة اتعملت علشان نعرف إذا كنا هنعرف نكمل مع بعض  
حياتنا ولا لاء، علشان نعرف بعض أكثر، علشان نقرب أكثر، الأهل  
هيعرفوا يتعاملوا معاكم ومع بعض ولا لاء في تكافؤ وتوافق ولا لاء....  
فمش حاجه وحشه أبدا إن الخطوبة تتفسخ لأن هي اتعملت علشان  
نعرف بعض، ولو لقينا اننا مش مناسبين قررنا إننا مش هنكمل  
أنتي كويسه جدا.. وأنا كويس جدا بس مش مناسبين مع بعض..  
أنتي هتلاقي اللي مناسب معاكي وأنا هلاقي اللي مناسب معايا.

بس في شوية أسئلة كده لازم نلاقي لها إجابته في خلال فترة الخطوبة

١- أنت عايز تتجوزني ليه؟؟

لأزم تعرفني أو تعرف اشمعنا أنت بالذات .. إيه الي شد الطرف الثاني  
نحيتك أكيد في حاجه شافه فيك مميزه عن غيرك فقرر يختارك أنت  
بالذات ف ده من الأسئلة اللي مهم جدا توصل لإجابته لها خلال فترة  
الخطوبة

## ٢- إزاي بتتعامل أو بيتعامل مع أمه وأبوه وأهله؟؟

إزاي الراجل بيعامل الستات اللي في حياته وإزاي الست بتعامل اخوها وأبوها

لازم نعرف السلوك بتاع الطرف الثاني  
لأن هو لو بيعامل أهله كويس ف أتأكدني أنه هيعاملك كويس جدا  
و لو هي بتعامل أبوها كويس وبتحترم كلمته هتلاقها معاك كده  
لأن كل واحد بيستمر في الحاجه اللي هو متعود عليها في بيت أهله وده  
اللي بيدوم بعد الجواز

## ٣- عادات وتقاليد العيلة ودرجة الانفتاح.

لازم نتعرف على عادات والتقاليد ودرجة الانفتاح ولازم يبقى في تكافؤ  
بينهم علشان متجيش بعد كده تمنعها من حاجات وهي هتبقى بالنسبة ليها  
بتعملها عادي في بيت اهله .. ف أول كلمه هتسمعها ( هو أنت هتخاف  
عليا أكثر من بابا )

والعكس يبقى هو متعود على حاجه معينه في بيت أهله وأنتي تيجي  
تقوليله الحاجه دي غلط وهو مش هيبقى شايف إنها غلط لأنه متعود  
عليها عمره كله في بيت أهله.

ف لازم نشوف درجة انفتاح الطرفين مناسبه مع بعض ولا لاء

٤- اتخاذ القرار هيبقى بيد الزوج ولا الزوجة ولا بالمشاركة :  
لازم نتكلم في الموضوع ده ويبقى حاسم في فترة الخطوبة أيًا كان  
النتيجة بتاعته إيه.  
بس لازم من الأول نبقى عارفين القرار في إيد مين مننا ولا أي قرار  
هنتناقش فيه  
والنقاش هنا نسال نفسنا سؤال .. هنعرف ندير نقاش ولا أي نقاش  
بيننا هينتهي بمشكلة وخلاف بينا؟؟  
لازم الأمور تبقى واضحة من البداية علشان متنعيش مع بعض بعد  
كده.

## ٥- الاتفاق على تقسيم المهام:

تقسيم المهام؟؟  
آه تقسيم المهام .. لازم كل طرف يعرف هو عليه إيه وليه إيه..  
لازم كل واحد يعرف حقوقه وواجباته نحو الطرف الثاني  
عرفين ليه لازم؟؟  
علشان متنعش في مشكلة : أنا مستنيك تعمل ده من نفسك  
لا مستناش أن طرف يعمل ده من نفسه عادي لما نطلب من بعض  
أحنا كيان واحد لأن ممكن يبقى طرف مش واخد باله من حاجه زي كده  
ف ميعملهاش ويبقى سبب في مشكلة كبيره ( ما أنت المفروض تعمل كده  
من نفسك )

■ ■ كيف تقتل شريك حياتك من الحب

طبعاً الحاجات دي مش كل حاجه لازم نعرفها لا في حاجات أكثر من  
كده بكتير بس خلينا نقول أن دي أهم الحاجات  
و الأهم من كل ده هو إني أعرف هقدر أعيش مع الشخص ده بحلوه  
ومره طول العمر ولا هبقى عايش على أمل إنه يتغير؟؟

خلاص عرفت أنا عايز اتجوز ليه وعرفت اختار إزاي وعرفت العيوب  
كلها وعملنا لولولولي فرح ويا دبله الخطوبه عقبلنا كلنا ولقيت أن ده  
الشخص اللي طول عمري بحلم بيه وأنت لقيت سنديلا وأنتي لقيتي علاء  
الدين يله بقى نتجوز؟؟

## الفصل الثاني (اخيرا اتجوزت)

اتجوزنا بقى الحمد لله بس لازم بقى نعرف حاجه مهمه جدا احنا في الجواز بنعدي بمراحل كتير أوي تعالوا نمسكها بقى من أول مرحله إلى آخر مرحله وهنا بنقسم العشر سنين الأولى لأربع مراحل نشوف إيه اللي بيحصل في العشر سنين الأولى من الجواز وطبعا المراحل دي مش قوانين، لا وارد جدا إنها تتغير بس في الأغلب بنعدي بالمراحل دي.

### ١- مراحل الجواز

#### سنة أولى جواز:

أول شهور في السنة الأولى بتبقى شهور الدلع كله، شهور الرومانسية وشهر العسل وبتبقى حياتنا كلها عسل أنزل بقى بالمعاكسات، وأنزل بقى بالكلام الحلو والحب كله بس فجأة بعد الشهور الأولى بتبدأ المشاكل ...

و ده لأن بيبقى في الفتره دي كل واحد بان على حقيقته. دي الفتره اللي بنكتشف فيها بعض وهنا مش علشان الشخص بيتحول، لا ده علشان بيبقى في حاجات كتير أوي مش بنقدر نشوفها في

## ■ ■ كيف تقتل شريك حياتك من الحب

فترة الخطوبة والتعارف، مش هنشوف غير لما يتقفل علينا باب واحد ف بتبدأ بقى من هنا المشاكل والنقد المستمر على التصرفات اللي الطرف الثاني مش متقبلها

وغالبا المشاكل بتزيد في المرحلة دي مع جواز الصالونات والجواز اللي كان فترة الخطوبة بتاعته قصيرة

علشان كده مهم جدا أن كل واحد يدخل بيت الثاني قبل الجواز يتعامل مع الشخص ومع أهله على طبيعتهم خلال فترة الخطوبة في نوع بقى تاني من المشاكل بيحصل في أول سنة جواز بس ده بيبقى في الحالات اللي بيبقى فيها مثلا الزوجة وأم الزوج بينها خلاف من البداية أو العكس الزوج مع أم الزوجة .

وهنا بيبقى الست أو الراجل عايز يثبت بأنه أفضل والأهل عايزين يثبتوا أن هم أفضل

بس النوع ده من المشاكل مش بيحصل غير في حالات معينة ...

### سنة تالته جواز :

السنة التانيه من الجواز بيبقى خلاص الطرفين كل واحد فيهم عرف الثاني كويس وبيبقى تعب من الخلافات فبياخد هدنه كده شويه ويحاول طول الوقت أن هو يتكيف مع عيوب الطرف الثاني ويحاول يعيش معاها بس بيعي بقى في السنة التالته زي ما بنقول كده الصبر بينفذ ويحصل حاله من الملل واني مش قادر أعيش مع العيوب دي وغالبا في اللحظة دي بيحصل ندم ( يا رتني ما اتجوزت أنا كنت عايش حياتي برنس

في نفسي ) ومن هنا تبدأ تتجدد المشاكل تاني والضغوطات وبتزيد أكثر وأكثر لو في مشكلة مادية

### سنة خامسة جواز :

هنا بقى بتبقى غالباً العيال بدأت تكبر ومصاريهم زادت والمسؤولية زادت ويحصل حاله من التوتر في البيت بسبب الأطفال  
يبقى اتجاه تفكير الزوجين في الوقت ده أن إحنا عايزين نبي أسرة  
وبيت ومستقبل وعايزين نأمن مستقبلنا ومستقبل أولادنا وبيقول تفكيرهم  
في بعض لأن دخل ناس جديدة للبيت بقى لهم الجزء الأكبر من التفكير ف  
بيحصل حاله كبيرة أوي من الملل اللي هو خلاص حياتنا بقينا عايشين  
علشان خاطر نكبر ونربي والست تغير وتعلم وتزعق ومتعملش وأعمل  
وألبس وزن زن زن

و الرجل كل يوم طلبات وهات وبامبرز وأنت جي ومعرفش إيه خلص  
ولازم تجيبه وبتدخل في دوامه من الروتين مش بتنتهي أبدا  
ومن هنا تبدأ تتجدد المشاكل تاني بعد ما كانت بتبقى هدبت شويه في

السنة الرابعة بسبب فرحتهم بالطفل الجديد

بس في الوقت ده الرجل بيحمله شعور غريب مش بيبقى مفهوم  
بالنسبة ليه وهو انه مش قادر يفرح بالمولود الجديد ولا يصوت علشان  
اللي هو داخل عليه فبتجيلة صدمه ومش بيبقى فاهم حاجه في الوقت ده  
ف ياريت بلاش في الوقت ده تسألني جوزك مالك علشان هو لو فاهم  
ماله كان هيفهمك لوحده

■ ■ كيف تقتل شريك حياتك من الحب

## السنة السابعة جواز:

السنة السابعة دي بقى خرينا نقول أن هي السنة الفيصل ...  
سنة الانقلاب ...

لأن هي بتبقى جيا بعد أصعب فترتين وهي مشاكل السنة الثالثة والخامسة ف خرينا متفقين أننا لو عدينا الفترتين دول بسلام وقدرنا نعدي من كل المشاكل بتاعتهم من غير ما يحصل فتور ف هنا أضمن ليك حياة زوجية سعيدة لحد ما تموت لكن لو تجاهلنا أو سبنا المشاكل من غير ما نحلها بتبقى السنة السابعة دي سنة الخراب ودي بيبقى أكثر سنه بيحصل فيها حالات الطلاق والخيانة الزوجية  
لأن هنا الطرفين كل واحد فيهم يبسأل نفسه سؤال هو أنا هفضل كده لحد أمي؟؟

يبقى زهقوا خلاص من المشاكل والروتين ومن دور الأب والأم و بتتجدد المشاعر مره ثانية في الفترة دي فالمشكلة بقى بتحصل لو في فتور بين الطرفين لأن تجديد المشاعر ده مش بينفع مع الطرف الثاني بسبب الزهق فبيبدأ الطرف الأضعف يدور علي اللي هو عايزه ده بره في حد ثاني ومن هنا بقى بتيجي الخيانة والطلاق ولو الطرفين أقويا ومدوروش على المشاعر دي بره بتفضل محبوسه جواهرم وبتعمل كبت رهيب جداااا لأن هم مش قادرين يعبروا عن المشاعر دي فعلشان كده لازم نخلي بالننا كويس أوي واحنا بنعدي من الخمس سنين الأولى وبلاش نقع في فخ الزهق

## ٢- حياة زوجية سعيدة

طيب احنا كده عرفنا المراحل اللي بنعدي بيها عايزين نعرف بقى نعالجها إزاي وإزاي نوصل لحياة سعيدة ومستقرة كده وجميلة وقمر ....

### الأمان والاستقرار:

لازم كل من الطرفين يحس بأنه في أمان طول الوقت مش مهدد بالخطر سواء الخطر ده خطر نفسي ( الانفصال أو اضطراب العلاقة ) أو الخطر ده مادي.

طول ما أنا حاسس بالأمان طول ما هيبقى في جزء من المشاكل كبير أوي هنقدر نتخلى عنه لأنني خلاص حاسس بالأمان مفيش شعور بالقلق، لأن الشعور بالقلق ببسبب أزمة كبيره أوي وتوتر شديد واضطراب العلاقات

### الإخلاص:

لازم كل طرف يبقى حاسس أن الطرف الثاني مخلص ليه وبيحبه مش مهدد أن هو يخونه في أي وقت، لازم يبقى في وفاء وده هيدي شعور بالأمان كبير جدا فهيدي العلاقة ما بين الزوجين

■ ■ كيف تقتل شريك حياتك من الحب

## المساحة الشخصية:

يُجد من المفاتيح السحرية في أي علاقه هي احترام المساحة الشخصية كل واحد مننا ليه مساحته الشخصية اللي ميجبش حد يخترقها ايا كان مين فلما يببقى احد الطرفين متطفل ده بيسبب شعور مؤذي أوي للطرف الثاني وأن هو مش قادر ياخذ راحته في بيته.

حاسس طول الوقت أنه مش حر متقيد بالطرف الثاني

بس فكرة المساحة الشخصية فيها نقطة صغيرة جدا قادرة تهدم

علاقه كامله وهي فقدان الثقة

ف يا ريت لو الطرف اللي معاك سايبلك المساحة الشخصية بتاعتك

خليك قد الثقة دي ومتزودهاش ...

## الاحترام المتبادل :

العلاقة الزوجية اصلا من الأول قائمه على الاحترام والتقدير وغالبا

الاحترام أهم بكثير من الحب لأن من غير الاحترام والتقدير الزوجة

هتعصي كلام الراجل اللي معاها وهيبقى بالنسبة ليها شئ نكره

و الراجل من غير احترام وتقدي زوجته هينها حتى لو بالألفاظ

واعتقد أن حياة زي كده هتبقى مستحيلة

والاحترام هنا هو احترام كل حاجه من أول احترام الكلمة لاحترام

الرأي والرأي الأخر واحترام النفس وتقدير كل طرف لوجود الثاني.

## التفاهم في العلاقة الجنسية:

أغلبننا بيتعامل مع الكلام في الموضوع ده أنه عيب ومينفعش نتكلم فيه مع أن المفروض أننا نتكلم بكل صراحه في كل حاجه أحنا محتاجنها من الطرف الثاني ونطلب ونتفاهم لأن خلينا متفقين أن سبب من أسباب الجواز أصلا هي العلاقة الجنسية

فأي خلل فيها هيادي لانهيار علاقة الزواج لأن أنا هنا عمل خلل في عمود أساسي من أعمدة الجواز

في الآخر بقى خالص خلينا متفقين أن مشاكل الجواز ملهاش واصفه تجيها تطبقها بس كده المشاكل أتحت لا أحنا كل حاله غير الثانيه وكل شخص ليه طريقة تتعامل معاه بيها غير الثاني، بس خلينا نقول أن أفضل وصفه هي فهم كل طرف لاحتياجات الطرف الثاني

والمشكلة اللي بيقع فيها كتير من الناس هي أن واحده ست مثلا جربت طريقه معينه علشان تخلي جوزها يبطل تصرف معين ونجح معاه وجاب نتيجة، حكيت لصحبتها ونصحتها بنفس الوصفه السحريه اللي جابت نتيجة مع جوزها .. هوب صحبتها راحت جربت الوصفه دي يعيني اطلقت !!!

و هنا لأن ولا أنتي صحبتك ولا جوزك جوزها ولا الوضع والتفاصيل ما بينكم واحد

كل واحد ليه مشكلته وكل واحد ليه أسلوبه وكل واحد ليه طريقة تفكيره وكل واحد ليه شخصيته ف بلاش ناخذ وصفات سحريه من صحابنا أو أهلنا.

### ٣- المشاكل الزوجية

المشاكل الزوجية كثير جدااا منها الخلافات اللي بتحصل بشكل مستمر ومنهم مشاكل تنظيم النسل ومنهم تدخل الأقارب والعقم والخيانة الزوجية وغيرهم كثير من المشاكل الزوجية خلينا كده نمسك نوع.. نوع منهم نتكلم عنه وأول حاجه هنتكلم فيها الخلافات اللي بتحصل بشكل يومي أو بشكل مستمر..

#### أ- الخلافات الزوجية:

خلافات الجواز كثير جدا ويتختلف من بيت للثاني بس في أسباب شائعة طبعا مع اختلاف تفاصيلها ف خلينا نمسك كده مشكله مشكله ونتكلم فيها.

#### ١- عدم التأقلم مع اختلاف الشخصية :

و زي ما اتكلمنا في المراحل أن بعد الكام شهر اللي في الأول بتحصل الصدمه واكتشاف كل واحد للثاني وهنا بنكتشف أن في بينا اختلاف كبير جدا وأننا مش شبه بعض في حاجات كثير وهنا نبدأ المشكلة بقى أننا منقدرش نتأقلم مع الاختلاف ده وهنا لازم تحط في دماغك حته ذكويه كده شويه أن سر التكامل في الاختلاف ...

ف استغل إنكم مش شبه بعض في إنكم تكملو بعض

## ٢- الاختلاف في التعبير :

كلنا يبقي في جونا كلام كثير جدا وممكن ببقى صح بس بنوصله بطريقه غلط لأن مش كلنا بنقدر نعبر زي بعض فغالبا بيحصل سوء فهم وكل واحد بي فهم الثاني غلط

فلازم نعالج النقطة دي بأننا نحاول نفهم بعض كويس ونفهم الثاني عايز يوصل إيه من اللي هو بيقوله ده وهنا هتفيدنا فرضيه مهمه جدا في البرمجة اللغوية العصبية وهي ( وراء كل سلوك نيه إيجابيه نفعيه ) ف هنلاقي فعلا أن ممكن كلمة تطلع تجرح شهور الطرف الثاني بس المقصود من الكلمة دي حاجه إيجابيه لأننا مش أعداء كل الفكرة إنه يبقي غلط في التعبير مش أكثر

فخلينا ديمنا نفهم الرساله من وره الكلام ده ونفهم الموضوع صح مش على مزاجنا

## ٣- صفات سلبيه :

### ١- العناد

من أسوأ الصفات اللي قادره تدمر أي علاقه والعند هو الرفض للرفض علشان محدش يتحكم فيا وغالبا بيبقى في الست

### ٢- حب السيطرة

حب السيطرة للسيطرة نفسها وهي أني أبقى عايز اسيطر لأن ده الطبيعي وهنا بصدر أحكام من غير أي أسباب لمجرد أني عايز كده وغالبا بيبقى في الراجل

■ ■ كيف تقتل شريك حياتك من الحب

### ٣- التسرع في الاحكام

و هو أني أصدر حكم سريع على أي تصرف بيحصل وأبدأ أتعامل على أساس الحكم ده إنه صح ١٠٠%

### ٤- العنف المباشر والغير مباشر

وطبعا العنف ده كارثة كبيره جدا وخلينا أن الصوت العالي زياده عن اللزوم، أو الألفاظ الخارجه أو الضرب ده ضعف، لان أنا دلوقتي عايز الطرف اللي معايا يسمع كلامي ومش قادر أعمل ده مش قادر أتحكم في، فاللحظة دي ثقتي في نفسي بتتهز، وبقى عايز أثبت رجولتي فبستخدم الصفة اللي ربنا ميزني بيها عن الست وهو قوة البنيان فبستخدم أسلوب الضرب

فعلشان كده أي تصرف من دول ما هو إلا ضعف

### ٥- عدم مشاركة الاهتمامات

ده من العناصر اللي قادره تخلي في فتور بين الطرفين لأن خلاص اهتمامتنا مش واحده أنا بحب حاجات وأنت بتحب حاجات تانيه، فبيحصل حاجه من الاتنين يا أما كل واحد بيتمسك باهتماماته فيبدأ يعملها لوحده فبيحصل فجوه ما بينهم، يا أما طرف منهم بيتنازل عن اهتمامته وساعتها بيزهق ويفقد الشغف

## ٦- النقد المستمر

النقد المستمر ده سيء جدا سواء نقد الصفات أو الشكل وبيخنق الطرف الثاني جدا تخيل معايا كده حد كل ما يشوف وشك يفضل ينتقد حاجات فيك حتى لو بهزار، أكيد هييجي عليك وقت وتتخفق من ده لو فيك أي صفه من دول حاول تتخلص منهم فورا لأنهم هما سبب رئيسي في إنك تعيش حياة جحيم طول العمر

طيب حلو جدا أنا دلوقتي عرفت الخلافات عايز أعرف أعالجها إزاي  
بقي؟؟

### ١- فوت :

إني أفوت وأعدي ليه دور مهم جدا لاستمرار العلاقه وتقليل المشاكل في مواقف كتير بنقف عندها مش بيبقى مستاهل أننا نعمل عليها مشكله أصلا وفي عيوب عادي ممكن نتعايش معاها مادام مش مسببه لينا أذى وفي مواضع ممكن ننهيا بعد الكلام فيها على طول ليه بنسيب الزعل يطول معانا بحجة اننا مش بزراير مع أن في مواضع خلاص أتكلمنا فيها بمجرد ما ننهي كلام فيها ممكن نتعامل بعديها عادي مع بعض من غير ما الزعل يطول مثال : طلبت من مراتي أن تصرف معين ده ضايقني وعاتبتهما وأتكلمنا ... ليه بقي افضل زعلان يوم أو يومين من التصرف ده ما خلاص التصرف حصل وأنا وضحت أن التصرف زعلني وخلاص الموضوع خلص، امتي بقي ازعل لو التصرف ده اكرر تاني.

■ ■ كيف تقتل شريك حياتك من الحب

فعاذي أننا نفوت ونعدي مش لازم نقف لبعض على الواحده في أمر كثير جدا ممكن نعيها من غير مشاكل أو من غير ما المشاكل تطول بلاش ندي للمواضيع أكبر من حجمها.

## ٢-تحكم في نفسك :

نحاول ديمنا أننا نفصل ومش كل ما نعدي بازمه أو مشكله خارجيه تخليها تأثر علينا وعلى مزاجنا وتفكيرنا ف نأثر على الطرف اللي معانا بالسلب.

ولازم نتحكم ديمنا في ردود افعالنا مع الطرف الثاني ومنقاش مندفعين كده مش ردود أفعالنا هي اللي نتحكم فينا، أدي لنفسك فرصه تفكر قبل ما تعمل رد الفعل هتفرق معاك كثير أوي.

## ٣-الثقة :

لو اختلت الثقة اختل الزواج كله

الثقة عمود اساسي من عمدان الجواز لو حصل فيها أي خلل يبقى اعتبر كده العلاقة خلاص باظت مش نافعها تاني حتى لو بعد خيانة أه في علاقات بتستمر بعد الخيانة بس عمرها ما بترجع زي الأول لأن هنا بيبقى خلاص العلاقة فقده ثقها

و هنا هندخل بقى مع بعض في الشك ..

شك الست طبيعي جدا، ف أنت كراجل متتعلمش مع شك الست بأنه شيء مزعج لأن الشك بالنسبة ليها مش زي الشك بالنسبة ليك

الشك بالنسبة للست طريقة تفكير طبيعية وبسبب عدم شعورها بالأمان وده طبيعة الست أنها بتحب ديما تحس بالأمان فتشك وبمجرد زوال الموقف بينتهي الشك ده

غير الراجل خالص، مش بيشك بسهولة بس يوم ما بيشك مش بهدى غير لما يثبت شكه ده صح ولا غلط ويفضل شاكك وساكت لفته كبره عكس الست مجرد ما تشك لازم تتكلم لأنه شعور عابر لكن الراجل يبقى بيقين

علشان كده نحاول طول الوقت نحافظ على الثقة علشان نحافظ على العلاقة

## ٤- تقبله زي ما هو :

و هنا بقى لازم نتقبل الشخص كله على بعض احنا مش بنقي عايزين ده ومش عايزين ده، احنا كلنا فينا عيوب ومميزات وهي بتبقى باقه على بعضها كده يا اتقبلها زي ما هي يا أرفضها زي ما هي

مثال : راجل بيحب التفاصيل ويبركز فيها

فهنا هلاقي أن هو يبركز في تفاصيل كل حاجه بتحبها ويعملها ليكي من غير ما تطلبها، وعلى النقيد الآخر هتلاقيه يبركز في كل تصرفاتك اللي بتضايقه

نقيس بقى ده في أي صفه، لكن الشخص التفصيل ده مش موجود ف بلاش تدور عليه كلنا فينا عيوب ومميزات

## ٥-التنازل :

و هنا التنازل مش أني أسيب حقوقي بس في هي قريبه من فوت شويه في أمور كده بسيطة ممكن فيها تنازل شويه وخصوصا في الخلافات، ولازم يبقى التنازل من الطرفين، مش طرف على حساب الثاني لا حاجه عليك وحاجه عليا

## ب- تدخل الأقارب :

مشاكلنا محدش يعرفها غيرنا ... بمجرد تدخل الاهل في أي مشكله حتى لو الأهالي كويسين جداا فالمشكلة بتكبر، لأن ساعتها بيطلع كل واحد برأي وكل واحد بيشوف الموضوع من وجهة نظره هو، ويبقى في جزء في صف الراجل وجزء في صف الست ويببدأ نقل الكلام، وطبعا الكلام بيتنقل ناقص أو زياده لكن عمره ما يتنقل مطبوط

وبسبب أن في حد يبقى في صفك بيزيد العند والأصرار على رأي والدنيا بتتقفل خالص وبتبقى المشكلة صغيره بس اتفرعت وفتحت مواضيع كتير في اللحظة اللي كل واحد بيحاول يثبت أن هو صح قدام الأقارب ده غير أن ممكن يحصل خلافات بين الأقارب نفسهم وليلة كبيره أوي سعادتك فعلشان كده نحاول ديما أن أي مشكله نحلها بينا وبين بعض وبيننا مقفول علينا وقدام الناس أحنا بنضحك ونهزر مفيش أي حاجه حتى لو المشكلة لسه موجوده ولما نرجع ويتقفل علينا باب واحد نبقي نكمل كلام في المشكلة

## ج- العقم :

مشاكل العقم من أكبر المشاكل اللي بتهدد العلاقة الزوجية وتبقى صعبه جدااااا على الطرفين وقليل من الناس اللي بيقدرو يتخطوا المرحلة دي لأن هي محتاجه قوة إيمان .

وأغلب اللي بيبقى عندهم عقم بيبقى مسبب لهم مشاكل نفسيه كبيره أوي بتخلي تصرفاتهم مش متزنة فخلينا نشوف إيه المراحل اللي بتعدي بيها شعوريا بمجرد ما تعرف أن في عقم

١- الإنكار : وهنا بيبدأ الطرف المصاب بإنكار وجود العقم ومش بيبقى مصدق وبيرفض أن هو يصدق حاجه زي دي وبيبقى شعور مؤلم جدا  
٢- الغضب الشديد : وغالبا الغضب ده بيحي معاه أسئلة زي ( اشمعنى أنا )

٣- الحزن الشديد : وهنا ممكن لو الشخصية ضعيفة يتحول معاه الموضوع لاكتئاب شديد وممكن يبقى في رغبه بالانتحار

٤- زيادة المشاكل بين الطرفين : وهنا بتبدأ تزيد المشاكل بشكل مبالغ في بسبب اضطراب النفسية

٥- الترقب ( بالنسبة للست ) : بتبدأ الست تلاحظ نفسها كتير وتتابع وخصوصا في الفترة بتاعة الدوره الشهرية والموضوع بيبقى مؤلم نفسيا جدا لها.

■ ■ كيف تقتل شريك حياتك من الحب

طبيب حل المشكله دي بيبقى صعب شويه على الطرفين وحله هيبقى حاجه من الاتنين، يا أما طلاق يا أما الرضا باللي ربنا كاتبه لينا مع محاولات العلاج وخصوصا أن الطب اتقدم أوي دلوقتي

## د- تنظيم النسل :

تنظيم النسل من المشاكل اللي بتواجهنا بشكل مش قليل بس في نفس الوقت مش بشكل كبير لأن نوعا ما الناس بقى عندها وعي بالحته دي، فالمشكلة كلها بتبقى في الناس اللي الوعي بحتت تحديد النسل قليل وهنا بيطلع شوية مشاكل

١- رغبة طرف من الطرفين بالعدد الكبير وهنا أن طرف بيبقى عايز عدد لاعتقاده أن العيال عزوه والطرف الثاني بيبقى عايز يقوله كفايه كده.

٢- زيادة الأعباء الماليه وهنا أن كل ما العيال زادت كل ما مصريفهم زادت وبيزيد المشاكل علشان الفلوس بتقل في البيت.

فعلشان كده لازم من فترة الخطوبه نبقى متفقيين احنا ناوين نخلف كام طفل

## ه- محاولة السيطرة :

و هنا مشكله بيقع فيها كتير مننا وهي أني عايز أربي الطرف اللي معايا من جديد ودي من المشاكل اللي بتهدد أي علاقه لا احنا زي ما أتكلمنا في أكثر من نقطه يا أتقبله زي ما هو يا أرفضه زي ما هو ويبقى السيطرة لها مبرر مش مجرد السيطرة للسيطرة نفسها.

## و- الخيانة الزوجية :

الخيانة الزوجية دي من ابشع المشاكل اللي بتهدد أي بيت بس قبل ما نحكم على ان التصرف ده خيانة ولا لا لازم نعرف ان مفهوم الخيانة بيختلف من حد للتاني في حد الخيانة ليه هو ان طرف يتجوز على التاني أو يقوم بعلاقه غير شرعيه وحد تاني معنى الخيانة بالنسبه ليه أن مجرد أنك تبادل حد غيره بمشاعر حلوه يبقى دي خيانه، في حد تاني الخيانة بالنسبة ليه هو دخول طرف ثالث في العلاقة بدون علم الطرف الأول حتى لو كان الطرف ده صديق، حد بالنسبة ليه المعاكسة خيانة المجاملة خيانة فقبل ما تحكم على الطرف التاني حكم خاين لازم تعرف إيه معنى كلمة خيانة بالنسبة ليك وبالنسبة للطرف التاني و ده علشان نتفادى اننا نقع تحت حكم الخاين من وجهة نظر الطرف التاني .

## ■ ■ كيف تقتل شريك حياتك من الحب

مثال : الست من وجهة نظرها وجود صديقه للزوج دي تعتبر خيانة، ومفهوم الصداقة بالنسبة للزوج أن دي مش خيانة فهو هنا هيبداً يعمل التصرف ده على أنه تصرف طبيعي أو تصرف عادي وهي هتبقى حكمت عليه ان هو خاين

فلازم الطرفين في بداية العلاقة يفهموا إيه معنى الخيانة من وجهة نظر كل واحد منهم

طيب خيلنا بقى نتكلم على أسباب الخيانة بشكل عام أو الشكل الشائع للخيانة

### - أسباب الخيانة عند الرجل :

١- أن يبقى الرجل أصلاً وارث فكر معين كده أن الرجل سيد على الست وهنا يبقى عنده معتقد أن أنا رجل وأعمل اللي أنا عايزه ( النوع ده ربنا يحفظنا منه ويبعدنا عنه )

٢- زيادة الخلافات ما بينهم وده بيأدي لأيه بقى ؟؟

الجنس عند الست مرتبط بالعاطفة أكثر من الرجل فبمجرد ما يحصل فجوه ما بينهم الست بتصد الرجل لما بيطلب العلاقة الجنسية أو بتتحول لأن هي علاقه حلوه بين اتنين لأن هي علاقه علشان ده واجب ولازم ناديه فيحصل فيها ملل فهنا بيتجه الرجل لأنه يخون

٣- عدم تشابه الفكر :

لما يحصل فجوه بين الاتنين بسبب اختلاف أفكارهم وثقافتهم وأهتمامهم وده بيخلي نهاية أي نقاش ما بينهم خناقه كبيره ف هنا بيتجه الرجل لأنه يدور على حد شبيهه ليه في الفكر يتكلم معاه.

- ٤- الأصدقاء : الأصدقاء لهم دور مهم جدا في أن هم يقدرُوا يَأثروا على الرجل في أنه يخون ويطلعوا ليه بدل المبرر عشر مبررات للخيانة.
- ٥- ان الرجل مييقاش فاهم هو التقصير من مراته سواء تقصير معاه أو تقصير في اهتمامها بنفسها ده نتيجة إيه ممكن يكون المشكلة في هو فهي بطلت تهتم بنفسها فهو مش بيحاول يعرف سبب تقصيرها ده فبيتجه لأنه يخون على طول.
- ٦- ان الرجل فشل في إثبات رجولته مع مراته فبيبدأ يحاول يعيد التجربة مرة تانيه مع شخص تاني
- ٧- النرجسية : والنرجسية ساعات بتلعب دور مهم جدا في الخيانة الزوجية في أن الرجل يبقي عايز يرضي غروره .
- ٨- ان الرجل يدور على إزاي يكسر الروتين اللي بقى عايش فيه فده مبرر ليه للخيانة.
- ٩- في حالات بقى بتبقى سبب عقده نفسيه أو مرض نفسي عند الرجل وده يبقي ممكن نتيجة سوء علاقة الرجل بأمه فبيحاول بعد كده ينتقم من مراته أو ممكن بسبب أنه أتعود على العادة السرية قبل الجواز بشكل مستمر ومراته مش قادره تليي ليه رغبته بشكل دائم فبيبقى مبرر لأن هو يخون.
- طيب كده احنا عرفنا مع بعض الرجل بيخون ليه  
طيب تفتكرو بقى الست بتخون ليه ؟؟

■ ■ كيف تقتل شريك حياتك من الحب

## - أسباب خيانة الست :

- ١- البرود أو الضعف الجنسي للرجل
- ٢- الجواز القسري وهو الجواز اللي الست بتبقى مجبره عليه فالعلاقه مش بتبقى بالشكل اللي الست محتاجاه .
- ٣- غياب الزوج فتره طويله عن البيت.
- وهنا الغياب ممكن يبقى الحاضر الغايب موجود بس مش موجود وده بيبقى أخطر من غيابه الحقيقي.
- ٤- الست اللي مش بتبقى مقتنعه أن هي بتتقدم في العمر وهنا جوزها هيبدأ يكبر في السن وهي هتبقى رغبتها هيا هيا فمش هيقدر يلبي لها رغبتها فهتبتدا تدور عليها بره.
- ٥- ممكن الخيانة تبقى رد فعل لخيانة الرجل، هو خانها فهي حلفت لتخونه زي ما خانها.
- ٦- البحث عن الماده وهنا يبقى الرجل مش قادر يكفي طلبات مراته الماديه فتبتدا تدور على حد تاني تاخذ منه فلوس مقابل الخيانة .
- ٧- لما الرجل ينزل من عين مراته لماتحس أنه مش راجل أصلا وأنها أقوي منه بتكون محتاجه راجل تاني في حياتها يحسسها أنها أنثي لأنها تعبت من أنها راجل البيت.

ايا كان السبب اللي عندك ف ده مش مبرر لانك تخون ابدًا مادام قدامك محاوله انك تقنع الست اللي معاك بانك تستعمل شرع ربنا في انك تتجوز.

## الكاتب الفرفوش رزق

او لو العيشه معاها بقت صعبه ومش قادر تكمل فرينا حلل ليك الطلاق والكلام برضه لست لكن مفيش أي سبب في الدنيا يدريك الحق للخيانة.

طيب دلوقتي حصل اللي حصل وتمت الخيانة خلاص تفتكرو بقى النتائج بتاعة الخيانة إيه؟؟

- ١- انعدام الثقه
- ٢- الشك المرضي
- ٣- القلق والتوتر طوال الوقت
- ٤- الاكتئاب واهتزاز الثقه بالنفس
- ٥- العنف الأسري
- ٦- الطلاق
- ٧- و طبعا الأثر النفسي على الأطفال والأبناء لو في.



## ز- مشاكل أخرى :

في بقى مشاكل تانيه لو دخلت حياة الراجل والسنت بتأثر عليهم جدا بالسلب زي العصبية المفرطة والغيرة الزيادة وغيرهم من مشاكل قادرة أن هي تدمر حياة أي حد.

علشان كده رسالتي ليكم في آخر الفصل ده هو التوازن في كل حاجه، حتى في الحاجات الحلوه نبقى متوازنين.

الكون كله اتخلق على التوازن لولا التوازن مكنش هيبقى زمانا قادرين نعيش توازن نسبة المايه مع اليابس وتوازن نسبة الغازات في الجو وتوازن نسبة المايه في جسم الانسان وتوازن الطاقات

فلازم احنا كمان يبقى عندنا توازني نفسي والاعتدال هيحل معانا كتير أوي من المشاكل.

## الفصل الثالث

### راجل في بيتي

في رمضان ٢٠١٩ كنت قاعد بتسحر عند عم علي بتاع الفول فعدي  
عليا واحد صحي جي يجيب فول فعادي زي بقيت المصريين لازم أعزم  
عليه واقوله اتفضل تعالي كُ

بس رده عليا كان غريب شويه ...

لقيته بيقولي أنت عايز المدام والعيال يعلقوني لازم اتسحر معايم  
مش هيتسجروا من غيري

ومع كلامنا مع بعض لقيته قالي في وسط الكلام جملة غريبه أوي  
جملة عدت في وسط الكلام بهزار بس لما مشي قعدت أفكر فيها كتير أوي ع  
قد ما كانت الجملة بسيطة خارجه من راجل بسيط جدا على قد ما معناها  
كبير أوي لقيته بيقولي ( أنا أغسل آه، أنشر لا )

الجملة دي لو فكرنا فيها هنلاقي أن جوه البيت مفيش حاجه اسمها  
راجل وست مفيش حاجه اسمها أنا راجل معملش كده ...

جوه البيت احنا كيان واحد شخص واحد الست تقوم بمهام الراجل  
والراجل يقوم بمهام الست جوه البيت محدش ليه دعوه إيه اللي بيحصل  
بيننا ولا مين بيعمل إيه وكل ده قايم ع مبدأ الاحترام والتقدير مش العافيه.  
أما بقى بره البيت فالراجل راجل والست ست وهنا لما بقول كده مش

## ■ ■ كيف تقتل شريك حياتك من الحب

بقلل من الست لا خالص لأن دور الست ميقلس أهميه خالص عن دور  
الراجل ومفيش حد احسن من حد بالعكس احنا الاتنين مكملين بعض  
ولا الراجل يقدر يعيش من غير الست ولا الست تقدر تعيش من غير  
الراجل احنا الاتنين بنكمل بعض

فعلشان كده لازم كل واحد يعرف هو دوره إيه في حياة الشخص اللي  
معاه ،ايه اللي ليه وأيه اللي عليه واجباته وحقوقه.

وعلشان كده نتيجة دراستي لعلاقات كتير وايه أكثر الحاجات اللي  
الست محتجاها من الراجل اكتشفت ان في حاجات بتختلف من ست  
للتانيه وفي حاجات اتفق عليها معظم الستات.

حاجات لو عملتهم أضمن ليك ان الست اللي معاك دي تعيشك ملك  
زمانك وتعيش مبسوطه معاك

وخلينا متفقين برضه إنه من أحد اسباب سعادة أي راجل لو كانت  
العلاقة مع مراته متزنه وحلوه وسعيد فيها

فعلشان كده أول حاجه تقدر تخطف بيها قلب الست اللي معاك هي  
الأهتمام

من أجمل اللحظات اللي عند أي ست لما تحس ان جوزها قاعد  
بيسمعها باهتمام محسسها أن مشكلتها هي مشكلته حتى لو شايف أن  
المشكلة دي تافهه .

ويا سلام بقى لو باصص في عنيتها كمان وهي بتتكلم ومركز معاها  
كويس أوي ساعتها الست بتحس بقيمتها وأن في حد معاها مش مجرد خيال  
مآته قاعده بتكلم في نفسها وخلص.

ومش بس اهتمام بكلامها لا أهتمام بالحاجات اللي بتحتها، تشاركها  
اهتمامها علشان كده في الأول قولنا نختار حد نفس اهتماماتك علشان  
الموضوع يبقى سهل عليك  
والأهم بقى إنك تهتم بالتغيرات اللي بتعملها في نفسها ياااه هتكسب  
رضاهها والله

تاني حاجه بقى تقدر تخطف بيها قلب الست اللي معاك هي السند  
الست مهما كانت قويه وعائشه في دور الاندبنت ومن ف هي برضه  
كائن غير مستقل

بتحب تحس طول الوقت أن لها ظهر ولها سند  
والسند ده ركن اساسي عندها في الحب  
من أول دعمك لها قدام أهلها ولما الأهل يخذوا عنك فكره أن بنتهم  
معاها راجل بجد مش حيطة مايله هي هتحس بالفخر بيك قدامهم ،  
لحد دعمك لها قدام صحابها ودعمك لها في مستقبلها وشغلها وأنك  
ديما تطمئنها اعلمي ومتخفيش أنا هلحقك سيها تتصرف لوحدها بس تبقى  
مطمئنه أن وقت الجد في راجل في ظهرها.

طمئنها طول الوقت، حسسها بوجودك، ساعدها ومتحسسهاش أنها  
بتعمل كل حاجه لوحدها متقولهاش .. يووووه هو أنا هعمل كل حاجه  
بنفسي، وصلها وهاتمها وجيها وخليك معاها وطمئنها.

الست بتحب ديما تحس بالأمان، تحس أن هي مع الشخص الصح ..  
أن مفيش حاجه في الدنيا دي كلها تقدر تيجي عليها طول ما هي معاها

## ■ ■ كيف تقتل شريك حياتك من الحب

الراجل بتاعها، طمنها حتى لو بالكلام قولها متخفيش، أنا جنبك، مش هسيبك، حسسها أن أنت موجود مش وجودك زي عدمك؟؟  
لما تقولك وصل العيال المدرسة لما تقولك شيل معايا علشان دراعي وجعني، لما تقولك تعالي خدني من الحته الفلانيه لما تقولك أي حاجه من الكلام ده متكسفهش لو مطلبتش الكلام ده كله منك هتطلبه من مين؟؟  
حسسها بالامان ومتبقاش بخيل عليها بمشاعرك

تالت حاجه بقى تخطف بيها قلب الست هو الاحترام ..  
وفي نوعين من الاحترام، احترام جسدي ولفظي  
يعني ولا تهينها بالأيد ولا تهينها باللسان ..  
بجد عايز تشوف الست اللي معاك في اسوء حالتها عرضها للإهانة  
وبعد كده ترجع تشتكي أن هي مش مهتميه بنفسها  
و بعدين إزاي يجيلك نفس اصلا تهين الكائن الجميل ده؟؟  
حط نفسك مكانها أن حد هانك وشوف احساسك هيبقى عامل إزاي  
و الإهانة هنا لها اشكال كثير أيًا كان شكلها فهي من أسوء أنواع  
المعاملة

خليك كده راجل وجرب تعامل الست اللي معاك باحترام، عامل الست  
اللي معاك أن هي وطنك، أن هي كل حاجه في حياتك، ان هي دنيتك، أن هي  
كل حاجه في حياتك وبعدها أطلب منها أي حاجه أنت عايزها وأطلب  
حقوقك كلها وشوف رد فعلها هيبقى إيه؟

جرب فرحها وابسطها حتى لو بكلمه، لو بمفاجأه صغيره من غير مناسبه

جرب اسعدها بجد واحترمها وشوف هي هتشيلك فوق راسها إزاي

رابع حاجه بقى الست محتاجاها ومهمه أوي ركز معايا جدا في اللي جاي ده

الست محتاجه تحب نفسها؟؟

اه الست محتاجه تحب نفسها ..

حبيها أنت بقى في نفسها، قولها مميزتها، عاكسها، قولها كلام حلو، قولها كل حاجه حلوه أنت شايفها فيها، بلاش طول الوقت تنتقدها وتحسسها انها بقت وحشه بعد الجواز، لا على فكره هي احلوت لازم تشوفها حلوه في عينك علشان أنت المرايه بتاعتها.

متحسسهاش أنها كبرت، بلاش تتهمها بالتقصير طول الوقت، بلاش تحسسها بأن هي دورها في الحياه أن هي تخدمك وبس لا ...

الست عمرها ما هتديلك اللي أنت محتاجه والحب اللي أنت عايزه والاهتمام والتقدير والاحترام غير لما تخلها تحب نفسها

الست لو حبت نفسها روحها هترجع ليها تاني وهتحس بقيمتها معاك .

بلاش تكرهوهم في نفسهم وفي عشيتهم علشان أنت كده بتطفها.

وتخيل كده معايا أنت بتطفي اللمبه اللي في حياتك؟؟

تفتكر حياتك هتبقى عامله إزاي؟؟

## ■ ■ كيف تقتل شريك حياتك من الحب

بجد الست هي النور اللي أنت ماشي بيه في حياتك لو أطفئت هتلاقي حياتك بدأت تبقى ضلمه وبهتاننا وملهاش طعم .

خامس حاجه بقى الست محتاجاها هي الحنيه والاحتواء ..

لازم تبقى أحن واحد في الدنيا عليها، حتى قسوتك عليها تبقى بحب الست تحب اللي يحتويها ويحسسها أنها لسه طفله، أحتوي مشاكلها، أحتوي مزاجها المتقلب.

أحتوي هرموناتها ..

أحتوي زاعلها وشاركها فرحها وحسسها بأنوثتها

لو قدرت تعمل للست الخمس حاجات دي هضمن ليك حياه سعيدة مستقرة كلها حب وسعادة.

الست على قد ما هي كائن مش مفهوم بس أغلب من الغلب والله وتقدر تكسبهم بكلمه باهتمام وباحتواء باحترام

قدر الست اللي معاك وعاملها أن هي ست بجد هديك كل حقوقك كراجل وهتحسسك أنك فعلا راجل بجد.

## الفصل الرابع ملكه في بيت جوزي

ست البنات وملكة اوانها  
خلينا بس كده نتفق انك متجوزيش غير لما تلاقي الراجل اللي يعيشك  
ويحسس إنك ملكه في بيته  
بس زي ما هتكوني ملكه في طلباتك وحقوقك..  
لأزم كمان تبقي ملكه في واجباتك ..  
كل العلوم الحديثة بتشرح طريقة تفكير الراجل والست بس محدش  
درس المفاتيح السحرية اللي تخليكي تكسبي قلب أي راجل في الدنيا كلها  
وساعتها هيعاملك انك فعلا ملكه.  
الراجل أكثر حاجه تقدري تاكلي بيها وبعقله حلاوه هي التقدير  
الراجل بيحب اللي يقدره..  
وأزاي الراجل يدملك عنيه لو بس حس بالتقدير وأن ثقة الراجل في  
نفسه بتزيد من كذا حاجه ع رأسهم تقدير حبيته ليه  
ورقه وكلم معايا يا ست البنات واكتبي معايا المقادير اللي تحسي  
الراجل بالتقدير..

١- أول حاجه معانا انهارده فعلا بتحسس الراجل بالتقدير هي احترام مساحه من الخصوصيه ليه ولأفكاره ولتصرفاته "جون جريب" ليه مقوله جميله أوي بتقول " دربي جوزك وعلميه إزاي يسمعك بالاتفاق معاه في توقيتات معينه للنقاش"

احترام الجزء ده بيحسس الراجل بالتقدير الكبير أوي .

الراجل مش بيحب اللي يدخل في كل تفاصيل حياته ويحقق معاه طول الوقت.

الراجل بيحب يحس بان الست اللي معاه واثقه فيه وسيباله مساحته وحريره ، مش على طول خانقه عليه ما هو مش عايش مع وكيل نيابه وخصوصا أن كل العلوم الحديثه قالت على طريقه تفكير الراجل بأن هي صندوقية التفكير

يعني ميقدرش يفكر في اكر من حاجه في نفس الوقت .

الراجل عنده كل حاجه ليه صندوق..

صندوق الشغل - صندوق البيت - صندوق المدام - صندوق العيال - صندوق الصحاب - صندوق الترفيه ... الخ

ميقدرش يبقى في صندوقين في نفس الوقت لا لازم يخرج من صندوق يدخل في الثاني..

وأهم صندوق عند الراجل صندوق الولا حاجه وهو لما تلاقيه كده قاعد مشغل التلفزيون وباصص عليه تيجي تسأليه بتفزع ع إيه يقولك معرفش ف تشتغلي عليه بقى مالك مالك مالك لحد ما يقتنع ان في حاجه فعلا مضايقه

و هو فعلا في اللحظة دي مبيقاش بيفكر في حاجه.  
على العكس تماما من طريقة تفكير الست وهي بنسبها الاخطبوط.

علشان تلقى بتتكلم في الموبيل وشايله ابنها ع كتفها وتعمل الأكل  
وتزق لابنها الثاني ومركزه مع طريقة عمل المسقعه باللحمه المفرومه في  
التلفزيون

و اللي يجننك بقى أنها مركزه في كل حاجه في نفس الوقت متعددة  
المهام يعني.

فعلشان كده لازم نحترم المساحة الخصوصية للراجل علشان هو مش  
زيك دماغه بتجيب أكثر من حاجه في نفس الوقت.  
فنحاول اننا لما نلقيه سرحان نسيبه لوحده.  
نحاول مندخلش في تفاصيل كثير هو مش عايز يقولها.  
مادام قلبك مطمئن ووثاقه في ما تسببه برحته.

٢- تاني حاجه بقى بتحسس الراجل الراجل بالتقدير هي احترام  
الست لقيادة الراجل للبيت

الراجل بيدي للست عنيه لما يحس أن كلمته لىها وزن.  
وطول ما أنتي مقدره حاجه زي كده والله ما هيقولك لاء على حاجه  
خليكي ذكيه وخليه ينفذ ليكي طلباتك بذلك  
جربي كده تبقوا متخنيين وفي وسط الخناقه تعتذري ليه بتواضع  
وشوفي ساعتها هيحب وره وهيقلب حنين ولا لاء

■ ■ كيف تقتل شريك حياتك من الحب

ومش تعتذري علشان أهو يله خليفها عليا لاء  
خليفها بذكاء حسسي الراجل أنها من قلبك فعلا.

على فكره أي علاقته ناجحه في الدنيا كلها يببقى وراها الست مش  
الراجل

لأن الست ربنا خلقها فيها مرونة أكثر من الراجل  
وده علشان طبيعة حياة الست والراجل الطبيعية.  
الراجل ربنا ميزه بالجمود علشان بيتعامل مع العامل الخارجي أكثر من  
الست فلانم يببقى عنده جمود علشان يواجه متاعب ومشقات الحياة  
على عكس الست عندها نسبة المرونة احلى لأن ربنا ميزها بلبين القلب  
علشان هي هتبقى أم ودي أول صفة من صفات الأم علشان تقدر تتعامل  
مع ابنها أكثر.

فالست الذكيه بقى هي اللي تستغل مرونتها دي في نجاح العلاقة  
خلينا متفقين أن قرار يببقى في البيت يببقى وره القرار ده الست مش  
الراجل.

يبقى أي المشكله لما أنتي تبقي صاحبة القرار وتسيبي مساحه للراجل  
أن هو اللي ياخذ القرار !!؟  
والله ببفرح أوي وبيحس بنفسه كده وأن هو ليه لازمه في البيت مش  
ضل راجل ولا ضل حيطه.

ساعتها والله الراجل هيحس بالتقدير كده وهيحس قد إيه الست اللي  
معاه عظيمه ويحس ان هي أحسن واحده في الدنيا كلها.

٣- تالت حاجة بقى هي الاهتمام بعينين الراجل .  
الراجل لما بيحب عنيه هي اللي بتحب الأول.  
ولما الست تهتم بنفسها قدام الراجل بتوصل ليه رساله أن هي حريصة  
أن هي تبقى حلوه طول الوقت قدامه فبيحس بالتقدير  
وأنتي يعني كست من حقت تحسي إنك جميله في عين حبيبك.  
مفيش مبرر في الدنيا كلها يخليكي متهميش بنفسك..  
فاهتعي بنفسك وبجمالك ونظافتك علشان تعيشي ملكه في بيت  
جوزك

طيب ده كده خلاص حسسنا الراجل بالتقدير وقدرناه.  
عايزين نعرف بقى الراجل محتاج إيه تاني علشان يعيشك ملكه في  
بيتك

تاني حاجة بقى الراجل محتاجها هي الدلال والحنان..  
الراجل ديما بيميل للست اللي يعاملها على إنها بنته، ولو الدنيا جت  
عليه تعامله أنها أمه  
الراجل بيبقى محتاج يحس بحنان جداااا، بس مشكلته انه مش زي  
الست بيعرف يبين ده

لكن مهما كان الراجل قوي فهو مع حبيبته بيبقى طفل صغير.  
الراجل بيحب الست اللي تجامله، اللي تقوله كلمه حلوه، حتى لو  
مبينش بس هو من جواه بيبقى فرحان جدا  
لما تلاحظي حاجة جديده عليه أو يعمل حاجة جديده لازم تبيني ليه

■ ■ كيف تقتل شريك حياتك من الحب

إنك خدتي بالك

لأن الرجاله طول الوقت بتبقى عايزه تثبت للست اللي معاهم أن هم  
بيبدلوا مجهود علشان يحسن من نفسه علشانها بس بيعمل ده بطريقته،  
يطور نفسه في الشغل أو ينزل جيم.

وبيبطل يعمل ده من نفسه لما ميلاقيش منك اهتمام أو لما تحسسيه  
أن عادي يعني ما ده الطبيعي أو عادي أنت بتعمل ده علشان نفسك  
علشان كده اهتبي ديما أنك تقولي لي كلام حلو، كلام يفرحه، خليكي  
حنيه عليه.

تالت حاجه بقى إيه المشكلة لما تشجعيه انه يقضي وقت كده شويه  
لنفسه ؟

الستات غالبا بيطلبوا طول الوقت من أجوازهم أن هم يفضوا نفسهم  
لهم، ويبطل يخرج مع صحابه أو يسافر ويقضي أي وقت فراغ بالنسبة ليه  
معاهم.

لكن أنتي لازم تبقي فاهمه أنه محتاج يقضي وقت مع نفسه مع  
صحابه وقت بحريه علشان ميزهقش أو يمل من العلاقة  
اقتري أنتي عليه أنه يسافر يوم، يخرج مع صحابه، يقضي يوم مع  
نفسه بلاش تحسسيه أنه أتخلق علشانك وبس وإنه ملوش حق يعمل أي  
حاجه تاني..

الراجل بيعحب يحس بالحرية.

رابع حاجه بقى أحضنيه !!  
آه أحضنيه قبل ما ينزل من البيت ولما يرجع ..  
الحضن بيداوي كثير أوي من المشاكل ويفرز هرمون السعادة  
ومش عيب ولا حرام خالص إنك تحضني جوزك  
الرجاله بطبعهم بيقدروا اللفتات الصغيره دي حتى لو مبيش لكن  
بيحبوها جدا .

خامس حاجه اطلي منه النصيحة..  
ايه المشكله لما تبقى العلاقه بنكم في بعض الاوقات علاقه صداقه  
تشاركيه معاكي، تخدي نصيحتة عملي إيه أو تتصرفي إزاي ، تخدي  
رأيه في حاجات كثير في حياتك  
الرجاله بتحترم ده جدا وبيحس أن رأيه ونصيحتة ليها أهميه عندك  
وأن قيمته كبيره عندك، الرجاله عموما بطبعها بتحب تحس ان هي  
وبس. . أنه الملجأ ليكي.  
وأنتي إيه المشكله لما تحسسيه ده، في أي مشكله أو واحد تجري عليه  
هو تحكيه..

وطبعا ده يا سيد الرجاله مش هيحصل غير لما تكون محسس الست  
بالأمان وأن هي تحكيك علشان حابه تشاركك مش علشان خايفه منك ..

## ■ ■ كيف تقتل شريك حياتك من الحب

سادس حاجه اشكريه..

مفيش أي مشكله خالص ولا حاجه تقلل منك انه لما يجيب معاه حاجات وهو جاي إنك تقويله شكرا وتسلم إيدك بحب الرجاله بتحب ده جدا وبتسيب أثر حلو عندهم وبيخليه يعمل الحاجه دي بعد كده بحب علشان يسمع منك كلمه حلوه و لما تيجي تطلي منه حاجه ممكن حاولي تغيري أسلوب طلبك للحاجه يعني بدل ما تقويله هات " لين وأنت جي "، ممكن تقويلي " حبيبي تقريبا كده اللب خالص إيه رأيك لو لقيت نفسك مش تعبان تجيب وأنت جاي "

الأسلوب بيفرق والله يا جماعه وهتلاقيه راح جري يجيبك اللي عايزاه..

لما تيجي تطلي منه حاجه ويقولك مش قادر وكده مش لازم تقفشي وتقويله خلاص برحتك أنا مش عايزه منك حاجه أصلا وتعملي فلم لأنه في الآخر هيقولك اخبطي راسك في الحيطه ولو عمل ده هيعمله وهو مش طابق نفسه.

ف ممكن ساعتها بكل سهوله تقويله

علشان خاطري ..

بيضعفوا قدامها ..

سابع حاجه بقى هي احذري الندية ..  
بلاش طول الوقت تتعاملي مع الراجل راس براس الراجل بيحب  
يتعامل مع الست على أنها ست مش راجل زيه  
و هنا هقولك.. أه.. الراجل راجل والست ست.  
بس هنا مش بقولها بالمعنى اللي بعض الرجاله بتقوله أو بقلل من  
قيمة الست.

لاء .. زي ما الست ليها حقوق وواجبات، الراجل كمان ليه حقوق  
وواجبات..

لازم كل واحد منهم يحترم حقوق وواجبات الطرف التاني..  
فالراجل مبيحبش أبدا الست اللي بتتعامل معاه بندية، وعندها طاقة  
رفض رهيبه على كل حاجه هو بيقولها بحجة أن هو محدش يتحكم فيا  
او أن الراجل يحس ان الست اللي معاه عايزه تسيطر عليه  
حاجه زي كده عقل الراجل بيرفضها ومبيقبلهاش، فعايزه تكسبي  
جوزك أتعاملي معاه إنك ست..

الراجل بيحب يتضحك عليه، اضحكي عليه بكلام حلو بحنيه، بخفة  
دم، بحب

الراجل لو عاملتيه إنه طفل وفي نفس الوقت انه الراجل بتاعك اللي  
محتاجاه والسند والأمان ليكي هتقدري تكسبيه بسهولة جدا وهيديلك  
عنيه الأثنين..

كيف تقتل شريك حياتك من الحب ■■

## الفصل الخامس

### انا بحبك أكثر

أتكلمنا على مفتاح الست وأتكلمنا على مفتاح الراجل نتكلم بقى شويه  
عن الحب نفسه وإيه هي مفاتيح العلاقة الزوجية الناجحة  
لما بنسال نفسنا إيه هو الحب، بتبقى الإجابة مختلفة بين حد والتاني.  
وكل واحد بيبقى شايف تعريف للحب من وجهة نظره..  
بس خيلنا نقول أن الحب هو الكيمياء اللي بتحصل فجأة كده بين  
اتنين من غير ما يخدوا بالهم أو وهم وخدين بالهم أيهما أقرب  
فالحب هي عملية الانجذاب اللي بتحصل دي عارفنها؟؟  
وده بيبقى نتيجة هرمون اسمه الأوكسيتوسين وده هرمون أول لما  
تقابل حبيبك بيتفرز على طول وهو ده اللي بيحسسك بالحالة اللي أنت  
بتبقى فيها ساعتها  
والحب هنا مش معناه حب الحبيب لحبيه بس..  
لاء هو حب الأم والأب والاخوات والصحاب وحب نفسك.  
آه... زي ما بقولك كده حب نفسك .. من غير ما تحب نفسك مش  
هتقدر تحب حد. نفسك ليها حق كبير جدا عليك.  
تخيل كده حد كل ما يشوفك يفضل يقولك في كلام سلمي وينتفضك  
ويضايق فيك

■ ■ كيف تقتل شريك حياتك من الحب

والتاني كل لما يشوفك يفضل يقولك في كلام حلو يدلحك ويعملك كل  
حاجه أنت بتحبيها

الأولاني هترفض إنك تتعامل معاه وكل ما تشوفوا هتحس أن يومك  
أثقل

والتاني كل ما تشوفه ... لا ثانيه كده، ده أنت هتطلب طول الوقت  
إنك تشوفه أصلا

نفس الموضوع نفسك، نفسك لو بتقولها كلام حلو طول الوقت  
نفسك هتحبك

طول ما أنت بتحب نفسك طول ما أنت هيبقى عندك عطاء

مش هيبقى عندك مشاعر سلبيه ناحية حد..

وطول ما أنت بتحب نفسك طول ما أنت هتعرف تملئ شريكك بالحب

٥٥

## شوية كلام أقتال في الحب

- الفلاسفة كان لهم شوية كلام في الحب كده
- الحب أعى ( افلاطون )
  - الحب وردة ( والمرأة شوكتها )
  - الحب للمرأة كالرحيق للزهرة ( تشارلز ثوب )
  - ما الحب إلا جنون ( شكسبير )
  - الحب ربيع المرأة وخريف الرجل ( هيلين رونالد )
  - الحب يستأذن المرأة في أن يدخل قلبها، وأما الرجل فانه يقتحم قلبه دون استئذان، وهذه هي مصيبتنا ( برنارد شو )
  - إذا شكى لك شاب من قسوة امرأة فاعلم أن قلبه بين يديها ( برنيس )
  - الحب دمعة وابتسامه ( جبران )
  - الحب هو الأكثر عنوبة والأكثر مرارة ( اوروبيديس )
  - كلما ازداد حبنا، تضاعف خوفنا من الإساءة الى من نحب ( جورج صاندا )
  - الرجال يموتون من الحب، والنساء يحيين به ( ديبريه )

كيف تقتل شريك حياتك من الحب ■■

## الفصل السادس ( الشخلعه بعد الكلکعه )

خلاص بقى عرفنا نختار إزاي واتخطبنا ويا دبله الخطوبه محدش قدنا  
وبعديها اتجوزنا وعملنا لوي فرح وعرفنا نتعامل إزاي ومفلحناش ومفيش  
فايده

ننفصل بقى ها ننفصل ..

و الله الانفصال ليه حاجتين يا أما طلاق يا أما أترمل

أما الخلع بقى فملناش دعوه بيه

الترمل دي بتبقى حاجه غصب عننا وملناش يد بيها لأن ده قدر ربنا  
أما بقى بالنسبة للطلاق فأدينا في إيد بعض كده وتعالوا نشوف إيه  
اللي بيحصل قبل ما نطلق وبعد

## ١- الطلاق

الطلاق عمره ما يبجي فجأة مفيش حد بيتجوز انهارده ويطلق بكره.. لازم الأول بنعدي بخمس مراحل بالتدرج سواء بشعورهم أو لاء فنركز كده مع بعض في اللي جاي علشان نلحق نفسنا ومنوصلش للخطوة دي

أول مرحله من الطلاق حاجه اسمها الانفصال الفكري.. أولاً لما الاقي التفكير بدأ يبعد عن بعضه أعرف أن هم كده دخلوا في المرحلة دي

بنبدأ بقى الاختلاف المستمر في وجهات النظر وفي الأهداف والأفكار وبتبدأ من هنا المشاكل بقى والخلافات علشان كده بتعتبر المرحلة الأولى من أخطر المراحل علشان من هنا بتبدأ يحصل الفجوة الفكرية بين الطرفين.. خلاص أفكارنا بقت مختلفة وكل يوم مشكله ومش عارفين نتناقش مع بعض ومش عارفين نوصل لحل وبقت حياتنا كلها كتيبه وكل واحد عايش لوحده وبأفكاره

ساعتها بقى بندخل في المرحلة الثانية.. وهي الانفصال العاطفي لأن أساس المشاعر هي المشاركة، نشارك بعض في كل حاجه نشارك بعض بأفكارنا

نشارك بعض بمشاعرنا، نشارك بعض في المرقب الحلو..  
نواجه مع بعض صعوبات الحياة ونسعى مع بعض علشان نحقق  
أهدفنا

وطبعا كل ده بيروح بعد ما بيحصل المرحلة الأولى وهي الانفصال  
الفكري

فبالتالي بيحصل بعديها الانفصال العاطفي..  
بيحصل تبدل للمشاعر، وهي دي اللحظة اللي بنقول فيها أنا حاسس  
أن هي أو هو مبقاش يحبني زي الأول، أول لما تلاقي نفسك بتقول الجملة  
دي أعرف أن أنت اللي مبقتش بتحب الشخص ده زي الأول..

أنت اللي مشاعرك قلّت من ناحيته، ف زي ما بنقولها كده القلوب  
عند بعضها

دايما الشعور اللي بنحسه اتجاه الطرف الثاني يببقى غالبا الشعور ده  
خارج من جوانا احنا

يعني لو حاسس أن اللي قدامك مش بيحبك أعرف أن أنت اللي مش  
بتحبه

لو حاسس أن اللي قدامك بيتخنى منك أعرف أن أنت اللي بتتخنى  
منه..

وحاجه زي دي بتوصله وللأسف لما بتوصل ببداً ببادلك نفس  
الشعور

فهنا بقى تخيل معايا أنت عايش مع حد كل المشاعر الحلوة اللي ما  
بنكم بتقل

■ ■ كيف تقتل شريك حياتك من الحب

يوم بيوعي ويحبب الثاني ومع كل خلاف ومشكله ويوم بيوعي  
مشاعرك بتقل وتبدأ تكمل علشان معندكش حل بديل وعايذ تحافظ على  
البيت لأخر لحظه، بس بتعمل ده وأنت مجبر..

وأكيد بعد ما يبقى مفيش أي عواطف وبعد ما بيحصل الانفصال  
العاطفي

أكيد مش هيبقى في علاقه جنسية.

فبتنقل للمرحله اللي بعدها

وهي الانفصال الجسدي

لأن العلاقه الزوجية قائمه على المشاعر

تبقى نتيجة حب، ومن غير الحب والمشاعر مش هتم العلاقه  
الزوجية

حتى لو تمت، هتبقى علاقه غير إنسانيه قائمه على الشهوة وبس...

ساعتها هيبقى إيه الفرق بينك وبين الحيوان !!؟؟

وغالبا هتنتهي كل مره بخناق

وتزيد المشاكل وتفضل تزيد أكثر وأكثر لحد ما ندخل في المرحله اللي  
بعدها

وهي الانفصال الشرعي

وهي أن الرجل ينطق الطلاق سواء من نفسه، أو بالاتفاق بينهم، أو

بسبب الحاح الست عليه ( طلقني طلقني )

بس دي مش المرحله الأخيرة.. لأن الشرع أباح للراجل والست أنهم

يفضلوا مع بعض خلال فترة العدة

يمكن يشوفوا بعض يندموا حد فيهم يقول للتاني كلمه حلوة، حد فيهم يحن فيتنازل هو

ف يراضوا بعض ويحاولوا يوصلو للتفاهم وترجع المايه لمجارها..  
لكن للأسف لما بيحصل الطلاق كل واحد يبروح لحاله والطرفين يبيعدوا تماما عن بعض

وساعتها بقى بندخل للمرحلة اللي بعديها..

- هو لسه في مرحله بعديها؟؟

- آه ..

وهي الانفصال النفسي..

بعد الطلاق بيفضل في مشاعر وندم لحد ما يجي في لحظة بقرار من حد منهم بمسح جميع ذكريات التجربة دي من حياته  
و هنا أقدر أقولك أن يبقى تم الطلاق  
علشان كده لازم نعرف ونفهم أحنا في أنهي مرحلة  
لازم نفهم علشان نلحق نفسنا ومنوصلش للطلاق  
هو آه الطلاق حلال، بس أبغض الحلال عند الله الطلاق..  
ف بلاش نسيب نفسنا لحد ما نوصل لكده.

لازم فترة هُدننه نريح فيها وبعديها نتكلم مع بعض نحاول نوصل لحل  
ربنا قادر يحيي الحب حتى بعد ما مات، علشان كده متفتكرش أن  
حبك مات

شوفو ودوروا واعرفوا أنتوا في أنهي مرحله ساعتها انتوا محتاجين  
مواجهه

■ ■ كيف تقتل شريك حياتك من الحب

نسال نفسنا سؤال..

أحنا إيه اللي وصلنا لكده ؟

نشوف إيه طلبتنا وايه اللي محتاجينه..

نقدر نعمل إيه علشان نرجع أحسن من الأول ؟

يبدأ كل طرف يغير من نفسه علشان خاطر التاني..

لازم يحصل تنازل، والتنازل هنا مش من طرف على حساب التاني..

لاء.. لازم يحصل تنازل من الطرفين، هو يتنازل عن حاجات وهي

تتنازل عن حاجات

مفيش حد احسن من التاني ولا أنت صح ١٠٠% ولا هي صح ١٠٠%

لا أنتوا الأثنين غلطانين.

لازم لحظة مواجهة، لازم تكملوا...

\*\* طيب حصل اللي حصل بقى واطلقتوا عايزين نعرف هنتصرف إزاي

بعد القرار المصيري ده...!؟

خلينا متفقين أن قرار زي ده مش سهل، في يوم وليله بتلاقي الحياه

بتتشقلب

فلازم نبقى مستعدين لخطواتنا بعد القرار ونبقى عارفين هنعمل إيه

ونتصرف إزاي؟؟

ف خلينا نقول شوية نصايح كده هتفيدكم جدا في المرحلة دي..

بالنسبة للرجال بتبقى مشكلته أقل خطورة من مشكلة الست

ف نصيحتي ليك هي إنك بلاش تاكل حق مراتك الشرعي وبلاش تهبدلها  
وخصوصا لو في أطفال  
أديها حقها كامل بالاتفاق معاها ومش معنى إنكم اطلقتوا أن خلاص  
كده مينفعش تتكلموا، وبلاش وسيط يدخل ما بينكم وينقل الكلام لأنه  
غالبا هينقل الكلام يا ناقص يا زيادة يا هينقل الكلام غلط...  
تاني حاجه هي احترام النهايات، وقعت الطلاق خلاص حصلت وكل  
واحد فيكم راح لحاله، يبقى بلاش نستخدم أساليب غير مهذبه في التعامل  
بعد الطلاق.  
أقولك على حاجه حلوة، لما تيجي سيرتها في أي مناقشه أذكرها ديما  
بالخير  
النهايات أخلاق.

طيب بالنسبه لست بقى ...  
ورقه وقلم واكتبي معايا يا ست الكل  
١- خدي هدنه بعد الطلاق..  
خدي كده فترة أجازة أو راحة أفصلي بيها عن كل المشاكل اللي عدت.  
اجازه تعيدي فيها تفكيرك وتخدي قرارات جديده وترتبي نفسك ناويه  
تعملي إيه بعد الفترة دي.  
الطلاق مش نهاية الدنيا الطلاق بداية لحياه جديدة أفضل.  
فاقعدي مع نفسك كده شويه وأعرني أنتي ناويه على إيه..؟

■ ■ كيف تقتل شريك حياتك من الحب

٢- دوري على مصدر دخل جديد..

لو أنتي ست بتشتغلي فالخطوة دي خلاص بالنسبة ليكي  
لكن لو كنتي ست بيت لازم تبدأي تفكري هتصرفي منين وهتعيشي  
منين؟؟

لازم تحسبها كويس أوي وتعرفي الدخل بتاعك هيبقى منين؟  
تدوري على شغل، تفتحي مشروع، تستغلي مهاره عندك في إنك عملي  
حاجات يدويه وتبعيها أو تستغلي شغل حر  
أيًا كان مصدر الدخل بس لازم تفكري في الموضوع ده كويس.

٣- حوشي

دلوقتي أنتي بقيتي بطولك ف لازم تبدأي تشيلي قرشين للزمن  
لازم تحوشي مبلغ تنسندي عليه لو اتحطيتي في أي مشكلة

٤- تحسين صورة الزوج قدام الأطفال، لو في اطفال يبقى لازم

تحسني صورته قدامهم

لأن في الأول والأخر ده باباهم مينفعش يطلعوا بيكرهوه، بالعكس لازم  
تحبيهم فيه لأن يوم ما يحصلك أنتي أي حاجه مش هيبقى لهم في الدنيا  
غيره ده غير أن المشكلة حصلت بينك وبينه مش بينه وبينهم فالازم نفصل  
ومنكرهش العيال في أبوهم .

٥- ملكيش دعوه برأي حد

أول لما تطلقي هتبدأي تحسي أن نظرة المجتمع لأنك مطلقه مبقتش لطيفه

ملكيش دعوه بالكلام ده كله، الطلاق عمره ما حاجه تقلل منك بالعكس

حصل عدم توافق بين طرفين فقرروا ينفصلوا..

لكن اللي ممكن يقلل منك هي تصرفاتك بعد الطلاق فخلي بالك منها كويس وبلاش تعيشي علشان تثبتي أي حاجه جواكي لأي حد أو أنك تنفسي عن خنقة سنين في علاقه غير ناجحة بشوية تصرفات غلط.

٦- أبعدي عن شعور إنك ضحيه ..

هو أنتوا انفصلتوا علشان وصلتوا لحيطه سد مش علشان أنتي ضحيه وهو جه عليك

لاء زي ما هو كان عنده غلطات فأنتي كمان كان عندك غلطات ف أنتي مش ضحيه.

٧- مترديش على السؤال اللي ميعجبكيش..

بعد الطلاق هيتوجه ليكي أسئلة كتير محرجه من المجتمع اللي حواليك

أنتي مش مجبره أبدا إنك تجاوبي على الأسئلة دي

■ ■ كيف تقتل شريك حياتك من الحب

#### ٨- متبصيش على خطواته

من أكبر الغلطات اللي بتقع فيها الستات هي أنها تراقب خطوات طليقها وتبدأ تشوف تصرفاته وبيععمل إيه خليني أقولك إنك بالطريقة دي انتي مش بتاذي غير نفسك لاء.. مادام الصفحة اتقفلت والانفصال تم يبقى لازم الكتاب يتقفل بكل اللي كان فيه..

#### ٩- جددي ثقتك بنفسك

زي ما قولنا الطلاق حاجه متقللش منك فخليكي واثقه في نفسك لأنك داخله على مرحله جديده لو ثقتك في نفسك اتهزت حياتك اللي جايه هتبوظ.

#### ١٠- لو قدامك الفرصة تتجوزي تاني متردديش وجربي اعتقد

اختيارك المرة دي هيبقى أفضل من الاختيار الأولاني

وده مش فرض لا أنتي اللي في أيديك الاختيار إنك تتجوزي تاني ولا لاء.. بس الأفضل ليكي لو في فرصه متردديش بس اختاري بتأني.



"كنت مبسوطاً بالشوبة التي  
قعدناهم مع بعض دول."