

# كلمات تتسبب في فشل العلاقات (العادي والطبيعي والمنطقي)

## حقوق الطبع محفوظة

اسم الكتاب: كلمات تتسبب في فشل العلاقات (العادي والطبيعي والمنطقي)

تأليف: د. طارق أمين القطع: 14\*20

تصميم داخلي: سالم عبدالمعز سواح سنة النشر: 2024

الناشر: دار الزيات للنشر والتوزيع

تم الإيداع بدار الكتب والوثائق المصرية برقم: 29814 / 2024

الترقيم الدولي (ISBN): 6 - 575 - 844 - 977 - 978



دار الزيات للنشر والتوزيع

المشهرة قانوناً بسجل تجاري رقم / ٤٩٣٥١

ت: ٠١٠٦٦٧٣٦٧٦٥ - ٠١٠١٥٧٦٦٠١٤ / [shahnda71@gmail.com](mailto:shahnda71@gmail.com)

ISBN 978-977-844-575-6





---

# كلمات تتسبب في فشل العلاقات

---

العادي والطبيعي والمنطقي



بقلم

د. طارق أمين





## إهداء



إلى أهدي هذا الكتاب إلى أهم ثلاث نساء في حياتي:

الأولى: هي أمي التي لن توفيهما كل كلمات الأرض حقها والتي لا أملك إلا الاعتراف بفضلها.

الثانية: هي أختي وصديقتي التي صحبتني في رحلة العمر منذ الطفولة وحتى الآن ولم تبخل عليّ يوماً بنصيحة ولم تدخر جهداً لإسعادي.  
الثالثة: زوجتي التي تعلمت على يديها كيف يكون الحب وكيف يمكن تحويل الاختلاف إلى تناغم واكتمال.

وأهديه أيضاً إلى روح أبي الطاهرة رحمة الله عليه الذي شجعني منذ نعومة أظفاري على

والتعبير.



الإمساك بالقلم والكتابة



## فهرس

- إهداء ..... ٥
- مقدمة ..... ٩
- الاتفاق في الصفات قد يدمر العلاقات! ..... ١٢
- كيف تقتل كلمة العادي روح العلاقات؟ ..... ١٩
- إزاي كلمة العادي بتسبب لنا مشاعر مؤذية؟ ..... ٢٤
- هل فعلاً كلمة العادي بتقلل من تميزك؟ ..... ٣٤
- إيه رد الفعل العادي بتاعنا؟! ..... ٤٢
- إزاي كلمة العادي ممكن تخسرنا قيمتنا؟ ..... ٥١
- العادي وعلاقته بالملل ..... ٥٦
- الطبيعي: هل ما نعتبره طبيعي بيفسد علاقاتنا؟ ..... ٦١
- الشخصية الانطوائية: ازاي أعرفها؟ ..... ٧٣
- الشخصية الانبساطية: بين الفهم والالتباس! ..... ٨٥
- المنطق: هل بيدمر علاقاتك وأنت مش داري؟ ..... ٩٢
- جملة مش أقل من وتأثيرها السلبي ..... ١٠٧

- الفصل الرابع: الحلول ..... ١١٤
- أولاً التقبل! ..... ١١٤
- ثانياً الوعي: افهم حياتك بشكل أعمق. .... ١٢١
- توسيع دائرة الوعي من خلال التجارب الجديدة ..... ١٢٤
- الوعي بالعواطف وتأثيرها على التفاعل مع الآخرين .... ١٢٦
- ثالثاً: المرونة النفسية وسر التأقلم ..... ١٢٩
- المرونة في إعادة التقييم والتكيف مع التغيرات ..... ١٣٤
- رابعاً التقدير: كيف تحول العلاقات من عادية إلى استثنائية؟ ١٣٧
- خامساً الأمان: الأساس الخفي لعلاقات قوية ومستمرة. .... ١٥٢
- نهاية الكتاب - بداية لفهم أعمق لعلاقاتنا. .... ١٦٦

## مقدمة

مما لا شك فيه إن العلاقات الإنسانية كل ما تكون مريحة وسهلة ومرضية لأطرافها كل ما بتكون الناس أسعد في حياتها والعكس طبعًا صحيح العلاقات غير الناجحة والمتعبة والمجهدّة تسبب تعاسة بالغة لأطرافها وتأخذ منهم وقت طويل لكي يتعافوا من آثارها اللي ساعات بتفضل موجودة ومصاحبة للأطراف لغاية نهاية العمر.

ناس كتير بتشتكي إن علاقاتهم بتفشل ومش بتنجح مع الآخرين سواء كانت علاقات مع الأهل أو الوالدين أو أحدهما أو مع الأصدقاء أو الزملاء في محيط الدراسة أو العمل أو المديرين أو الأزواج... إلخ

والقواعد العامة اللي بتخلي أي علاقة تنجح واحدة في جميع العلاقات لكن أنا هنا اتكلمت في الكتاب دة عن العلاقات ما بين الأزواج.

وده أولًا؛ لأن العلاقات دي بتكون الأسرة اللي هي أساس المجتمع.

وثانيًا؛ لأن نسبة فشل الجوازات مؤخرًا أصبحت مقلقة وإن دلت علي شيء فهي بتدل على عدم قدرتنا على التعامل مع بعضنا البعض و تقبل فكرة وجود اختلافات بيننا وبين بعض.

في الكتاب ده اتكلمت عن بعض المشاكل اللي بتقابل المتزوجين بسبب سوء التفاهم وعدم قدرة الطرفين على التعامل مع الاختلافات سواء الشخصية أو الطبيعية الفطرية الجينية أو الاختلافات النابعة عن النشأة والتعود بمعنى أصح المكتسبة من اللي حوالينا ومجتمعنا.

الكتاب ده اتكلمت فيه عن الاختلاف وأثر كلمات بنردها كثير في حياتنا اليومية زي كلمات العادي والطبيعي والمنطقي وإزاي إن الكلمات البسيطة دي بتسبب لنا مشاكل كثير أوي وكبيرة أوي وبتزوّد عدم فهمنا لاختلافات البشر من حوالينا.

الكتاب اخترت إني أكتبه بالعامية المصرية عشان يبقى قريب منّا ومن الطريقة اللي بيتكلم بيها كل شخص مع نفسه فيبقي سهل وقريب منك عزيزي القارئ.

حاولت جاهدًا كذلك إني أخلي الكتاب قصير مش كبير مراعاة لوقت القارئ وحتى لا تمثل قراءة الكتاب عبئًا وبذلك تستطيع عزيزي القارئ أن تصل للفكرة بسهولة ويسر، مما يضمن عدم التشتت أو فقدان التركيز.

هذا الكتاب مبني على قواعد ونظريات علم النفس ولكنه ليس كتابًا موجهًا لطلبة كليات علم النفس ولكنه موجه لكل زوج وزوجة أو لمن هو مقدم علي الارتباط وقد حرصت أن يكون سهلًا وبسيطًا في شرح المفاهيم وأن تكون النصائح التي يقدمها الكتاب في إمكان القارئ حتى يستطيع كل من يقرأه أن يجد فيه الاستفادة وأن يساعد كل زوجين أو مقبلين على الزواج في الوصول للتفاهم والسعادة الزوجية.

وأخيرًا فإن هذا الكتاب لا يُعني عن زيارة المتخصصين في مجال الإرشاد الأسري ولا يكفي بنفسه دون الإرشاد والاستعانة بالمختصين في المجال النفسي، ولكنه ولا شك خطوة مهمة لتفهم أعمق للنفس البشرية..

تلك الآية التي أبدع الله سبحانه وتعالى في خلقها وتشكيلها وتصويرها.

وأخيرًا أرجو من الله أن يرزقني الإخلاص في هذا العمل وأن يجعله خالصًا لوجهه الكريم وأن ينفع به الناس ويسعدهم.

طارق أمين

أكتوبر ٢٠٢٢

# الاتفاق في الصفات

## قد يدمر العلاقات!

لا شك أننا جميعًا كبشر نتفق في أشياء ونختلف في أشياء.  
نتفق في خصال ونختلف في خصال...

يظن الناس أن العلاقات تفشل بسبب الإختلافات فقط وأنها  
تنجح بسبب تشابه الصفات وهذا ليس صحيحًا في كل الأحوال..

فليس كل اتفاق مريح وليس كل اختلاف مريح.  
يعني مثال: لو الزوجين بيتفقوا في صفة العصبية، هتلاقي إن  
الاتفاق ده بدل ما يساعدهم يتجنبوا المشاكل، لاء ده هو اللي  
هيسبب مشاكل.

لما الطرفين يتعصبوا في نفس الوقت، الدنيا بتولع بينهم، وبدل  
ما حد يمتص غضب الثاني، بيتحولوا لساحة حرب.

وده اللي بيخلي المشاكل الصغيرة تكبر وتاكل الأخضر واليابس في العلاقة، تصرفات وكلمات بتطلع في لحظات غضب، بيبقى صعب ننساها أو نتجاهلها بعد كده.

يعني لما الطرفين يتفقوا في نفس الصفة، الاتفاق ده ممكن يكون سبب في الخلاف وإنهاء العلاقة! يعني العلاقة تنتهي بسبب الاتفاق، مش الاختلاف!  
الاختلاف في الصفات!

نفس الفكرة هتطبق على كل الصفات تعالوا بينا نشوف مثال تاني:

يعني لو اتفق الطرفين في صفة رد الفعل والبعد عن المبادرة غالبًا في الحالة دي هنلاقي إن كل طرف بينتظر من الآخر التقدم واتخاذ القرار.

يعني هيفضلوا في مربع عدم اتخاذ القرار لفترات طويلة.  
يعني مثلاً: عندي حالة زوجين من النوعية دي لك أن تتخيل عزيزي القارئ إن لما بتحصل بينهم مشكلة وأكيد مفيش زوجين ما بتحصلش بينهم مشكلة..

لك أن تتخيل عزيزي القارئ إن كل طرف منهم يفضل مستني الطرف الآخر يبادر ويأخذ الخطوة وييجي يحل أو يصلح أو حتى يبتدي الكلام عشان يتصالحوا.

وطبعًا لإنهم مشتركين في صفة رد الفعل وعدم المبادرة ماحدث فيهم بياخذ الخطوة دي بسهولة أو ببساطة، وده لإن المبادرة وأخذ الخطوة الأولي من سمات الشخصية المبادرة مش من سمات الشخصية اللي بتتحلي برد الفعل.

وتخيل عزيزي القارئ إنهم يفضلوا متخاصمين بالشهور على حاجة أصلًا ماتخذش زعل ساعتين!

كل طرف مستني ومنتظر الآخر...

وكل ما الانتظار يزيد كل ما المعاني الوحشة بينهم تتوجد!

كل ما يتأخر عليها في المصالحة بتقول لنفسها جمل زي:

هو مجاش يصالحني يبقى ده معناه إنه مش بيحبني..

أنا بهون عليه ومش بتتطمر فيه عشرتي...

كرامتي بتوجعني وأحاسيسي ومشاعري من تصرفاته ورميته ليا

بالشكل ده...

إزاي مش بيتأثر ولا بيفتقد كل الحاجات الحلوة اللي بعملها في

حياتنا سوى؟

وغيرها من الجمل والأفكار والمعاني اللي بتوجعها...

وهو بيخلق معنى جوة دماغه لما بتتأخر عليه ومش بتيجي  
تصالحه من نوعية:

هي بتعند معايا ومش عاوزة تيجي تحط حد للنكد ده رغم  
انتظاري لمجيئها وهبقي مرحب جدًا لو جات!  
هي بتحب النكد أوي كدة ليه؟!

هي بتطول في المواضيع ومش فاهم هي بتعمل كدة ليه!  
أنا مش راجل في نظرها ولو كانت عاملة ليا قيمة واعتبار كانت  
جات وصالحتي...

الزوجين دول: اللي طوّل المشكلة بينهم وما أنهاش زعلهم كان  
بسبب اتفاقهم في نفس الطبع وعشان كدة محتاجين نبقي مدركين  
للنقطة دي كويس.

يبقى الخلاف بين الزوجين مش بس بيحصل بسبب الاختلاف  
زي ما هو شائع ومنتشر.

ولكن زي ما شوفنا ممكن يبقى بسبب الاتفاق في نفس الطباع  
أو الصفات.

وعموماً فإن الاتفاق أو الاختلاف في الخصال والطباع ليس هو العامل الأساسي في نجاح أو فشل العلاقات ولكن معرفة وتعلم المهارات التي تمكننا من إدارة علاقتنا مع أنفسنا ثم مع غيرنا هي العنصر الفعال الذي يصنع الفارق.

وهنتعرف في الكتاب ده على بعض الطرق والمهارات دي إن شاء الله.

طيب إذا كان الاتفاق في بعض الصفات ممكن يعمل مشاكل فما بالكم بالاختلاف في الطباع والعادات؟

كثير من الأزواج بيشتكوا من اختلاف طباع الشريك، ومش بيبقوا قادرين يفهموا دوافعه.

كثير من التصرفات المختلفة دي بنوصفها إنها (مش طبيعية) أو (مش منطقية) وكأن الطبيعي والمنطقي هو اللي إحنا بنعمله إحنا وبس!

استخدام كلمات مثل: (العادي - الطبيعي - المنطقي) بتبين إن السبب الحقيقي في فشل

العلاقات مكنش الاختلاف في الطباع والتصرفات بين الشريكين بقدر ما كان بسبب رفض كل شريك للاختلاف ده وعدم فهمه، بل

والحكم عليه من زاوية واحدة فقط... ألا وهي زاويته الشخصية والي مابتعبرش إلا عن وجهة نظر أحد الطرفين وطريقة التفكير الي بيستخدمها.

وإن ما يخالف تفكير الي بيشتكي وما يخالف التصرفات التي نشأ عليها تُوصَف ويُحَكَم عليها بأنها كلها غير طبيعية وغير عادية وغير منطقية

عشان كده أول مهارة وطريقة محتاجين نتعلمها مع بعض هي مهارة تعليية الوعي

يعني نبقي فاهمين وواعين إننا مجرد نمط...

نمط موجود زيه كتير في الحياة آه، بس برضو موجود غيره وساعات عكسه كمان في الحياة مش إحنا النمط الوحيد الموجود.

مش إحنا النمط الوحيد الصح أو العادي أو الطبيعي أو المنطقي والباقي المختلفين يبقوا غلط أو نحكم عليهم بانهم غلط.

فإن كنت عزيزي القارئ ممن يكثر من استخدام هذه الكلمات فإنك ولا شك تعاني من الدهشة التي تصيبك من تصرفات الكثير ممن حولك والتي

بالتأكيد لن تستطيع لها فهماً ولن تجد لها سبباً أو منطقاً.

وأرجو أن تجد بين سطور هذا الكتاب ما قد يفيدك ويساعدك في حل هذه المشكلة وتقليل معاناتك في التعامل مع الآخرين المختلفين عنك.

في الصفحات القليلة القادمة سنتعرض أكثر لتأثير هذه الكلمات الثلاث التي كثيرًا ما نستخدمها بدون وعي حقيقي لحجم تأثيرها السلبي على نفسنا وعلى علاقاتنا.

ودعونا لا نضيع مزيدًا من الوقت ولنذهب لنتعرف على تأثير كلمات:

العادي والطبيعي والمنطقي على نفسيتنا ومشاعرنا وعلاقاتنا.

## كيف تقتل كلمة العادي روح العلاقات؟

إيه المقصود بكلمة (عادي)؟

كثير بنستخدم كلمة (عادي) في حياتنا عشان نوصف حاجة بنعتبرها متوقعة، أو حاجة متعودين عليها بحكم العرف أو الثقافة السائدة في زمان أو مكان معين، يعني لما حد يقولك (ده عادي) غالبًا بيقصد إن ده اللي الناس متعودين عليه أو إن ده الطبيعي بالنسبة لهم.

بنستخدم الكلمة دي كمان لما نعبر عن تصرفات أو مجموعة من التصرفات اللي بنشوف ناس كثير بتعملها، فبنقول عليها (عادي).

لكن يا ترى مين فينا وقف عند الكلمة دي وسأل نفسه إيه أصلها؟ وإيه معناها الحقيقي؟  
كلمة عادي جاية من كلمة (عادة) واللي بترمز للتصرفات أو الأقوال اللي اتعودنا عليها.  
الحاجات اللي بنعملها من غير ما نفكر فيها،

أو اللي اتعودنا إن الناس يعملوها لنا.

تقول الدكتورة رايتشل كروز في تعريفها لكلمة العادة  
"هي كل ما يقوم به الأشخاص بشكل منتظم."

كل ما الفعل ده يتكرر، كل ما إحساسنا بيه (كعادي) يزيد ويبقى  
جزء من روتيننا اليومي.

يعني من كتر ماتعودنا على الفعل ده أو التصرف ده أو الرد ده  
بقينا بنعبر عنه بكلمة (العادي)

فعلى سبيل المثال لو سألت شخص وقولت له كلمني مثلاً عن  
يومك كتير ألاقي الشخص يقول ليا مفيش حاجة معينة يعني  
العادي بتاع كل يوم.

وتذكر د. رايتشل كروز في كتابها المترجم باسم (وهم المقارنة)  
تعريفًا آخر وهو:

"العادات هي تلك الأفعال التي تقومون بها دون الحاجة إلى  
التفكير فيها مثل رد فعل آلي على ما يجري من حولكم."

طبعا مش محتاج أقول إن العادي بتاع كل يوم ده بيختلف من شخص للتاني من أول مواعيد صحيان كل شخص لمجموعة العادات اللي بيعملها لما يصحي وترتيبها ومرورًا بالعادات المختلفة التي نمارسها على مدار اليوم وانتهاءً بالعادات اللي كل شخص بيعملها قبل النوم.

يعني العادي عند الشخص (س) إنه أول ما يصحي مثلاً يبص على الموبايل بتاعه ويتصفح الإخطارات Notifications اللي جات له سواء علي الواتساب مثلاً أو الفيسبوك والانستجرام أو غيرها من مواقع وتطبيقات التواصل الاجتماعي.

شخص تاني (ص) العادي بتاعه إنه لما يصحي يفضل قاعد في السرير شوية مش ببص في الموبايل ولا بيعمل حاجة غير انه مستلقي شوية بيحاول يفوق ويستجمع طاقته وتركيزه.

في حد العادي بتاعه إنه أول ما يصحي يولع سيجارة أو يروح المطبخ يعمل حاجة سخنة يشربها.

في حد العادي بتاعه إنه أول ما يقوم من النوم يقول بعض الأذكار وبعدين يجري يصحي أهل بيته وأسرته.

فالعادي بتاع كل شخص يبقي مختلف تمام الاختلاف عن العادي بتاع شخص آخر؛ وده لإن مجموعة العادات اللي بيعملها كل شخص بتبقى زي ما شفنا مختلفة عن الآخر.

إحنا كدة شفنا الاختلاف في لقطة واحدة بس من اليوم وهي لقطة في أول اليوم واللي هي لحظة الصحيان أو الاستيقاظ من النوم فما بالكم بالباقي!

طبعًا في مجموعة عادات بتبقى متشابهة في نطاق معين يعني كل بيت مثلاً أو كل مجال عمل ممكن تبقى له مجموعة عادات متشابهة بتشكّل ثقافة الأسرة أو الشركة أو المجتمع وهكذا.

بس ده مش معناه ان مجموعة العادات دي هي الصح الأوحده أو هي نفس العادات بتاعة الآخرين.

وعينا بالنقطة دي يبقي مهم جداً.

وعينا إن مجموعة العادات دي مش هي الصح الأوحده ولا إنها نفس العادات بتاعة الآخرين بتبقى نقطة مهمة جداً في تفهمنا للآخر وفي قدرتنا على استيعاب أن أصلاً في حاجة اسمها العادي بتاعي والعادي بتاع الآخر.

وإن اختلاف العادي ده ممكن جدًا ما يبقاش له علاقة بالصح والغلط لكن هو مجرد اختلاف يتوافق مع اختلاف الطباع والشخصيات والسن والنوع والظروف والمكان والزمان وغيرها من العوامل اللي لا حصر لها.

مرحلة الوعي دي بتساعد الواحد إنه لا يتفاجأ بتصرفات الآخرين أو يديها معاني سلبية تؤذيه.  
مرحلة الوعي دي كمان بتساعد الشخص إنه ما يحكمش على الآخر بمجرد ما يلاقي اختلاف.

ولما بنقول الوعي بنبقى قاصدين بالكلمة دي معني الفهم يعني أبقى فاهم ومدرك وعارف.

بكدة الوعي بيزيد.

يبقى مهم أبقى فاهم ومركز وعارف إن كلمة العادي بتعبر عن مجموعة العادات اللي اتعودت أنا عليها سواء كانت عادات أنا اللي بأعملها بنفسني أو تصرفات اتعودت الآخرين يعملوها لي.

## إزاي كلمة العادي

### بتسبب لنا مشاعر مؤذية؟

زي ما شوفنا في الصفحات اللي فاتت لما ببقى واعي إن كلمة العادي بتعبّر عن العادات اللي اتعودت أعملها أو تتعمل ليا فده بيحميني من فكرة عدم تقبل ورفض الاعتراف بوجود أي شكل آخر من التصرفات أو الكلمات غير اللي اتعودت عليها.

لو مش واعي بالفكرة البديهية دي وفضلت أستخدم كلمة العادي عشان أعبر بيها عن اللي أنا عارفه بس أو متعود عليه بس هيتكون جوّايا رفض (بشكل مش هبقى واعي بيه) لما تتعمل ليا حاجات غير اللي متعوّد عليها أو تيجي

الأحداث بشكل مغاير ومختلف عن اللي أنا متعوّد عليه.

والرفض بيؤذينا جدًّا جوّانا كبشر بيوجع نفسيتنا ومشاعرنا، وده هيبان لنا لما نشوف المعادلة اللي تحت دي واللي بتقول لنا إزاي إحنا كبشر بننتج المشاعر السلبية المؤذية جوّانا واللي بتضرنا

وتوجعنا، مشاعر بننتجها بنفسنا لما بنستخدم كلمة العادي وإحنا  
مش مركزين ولا واعيين بأثرها الكبير علينا.

خلينا فاكرين المعادلة دي كويس ونبقى واعيين لها ومنتهين  
لإنها بتتم جوانا في اللاوعي بتاعنا في جزء من الثانية من غير ما نبقى  
واخدين بالنا:

**رفض للتصرفات + معاني سلبية للتصرفات المرفوضة دي =  
مشاعر مؤلمة**

طب إيه علاقة المعادلة دي بكلمة العادي؟!  
تعالوا نشوف إزاي المعادلة دي بتشتغل ضدنا وبتضرنا لما  
بنربطها بكلمة (العادي).

في جملة كتير بنسمعها وفي مننا بيقولوها ومقتنعين بيها زي  
**(أنا مش بطلب غير العادي بتاع الناس كلها)**  
جملة زي دي لما حد بيقولها بيبقي بيقولها لنا عشان يوصل لنا  
قد إيه حاسس بأحاسيس مؤلمة.

بتحسسه إنه مش طالب كثير، تحسسه إن اللي قدامه مش  
عاوز يعمل له حتى العادي اللي هو أقل القليل، تحسسه بالهوان  
وما أقصى المعنى ده لما يوصل لنا.

تخلي الشخص رافض اللي بيتقدم له، تخليه رافض يستقبل من  
الآخر ده أي شكل غير اللي اتعود عليه أو بقى متعارف عليه في  
محيطه أو حتى جوا عقله.

أو يمكن تخليه رافض بينه وبين نفسه أي نسبة تزيد أو تقل  
عن النسبة اللي متعود عليها دي.

بكدة بنكوّن الرفض جوانا كجزء من المعادلة اللي فوق.

طب بنرفض وبس كدة؟

لأ بنكمل على نفسنا بلا أدنى هوادة أو رحمة!

آل يعني الرفض لتصرفات الآخر اللي مش متعودين عليها  
مكنش كفاية.

طب أمال بنعمل إيه كمان؟

جنب الرفض لتصرفات الآخر المختلفة بندي معنى مؤذي  
ومؤلم لتصرفات الآخر ده، يعني زي

ما شوفنا فوق كده إننا (بنهون) مثلاً على اللي قدامنا، زي إننا  
مش غاليين عند الآخر..

والمعاني دي بتلعب دورها في إنها تحسنا بالمعاناة فتصعب  
علينا نفسنا ونشعر بشعور الحزن اللي بيفسد علينا سعادتنا واللي  
ممكن يتطور مع الوقت والتفكير بالشكل ده لمرض الاكتئاب  
أعاذنا الله منه جميعاً وممكن نشوف إن المعاناة والمعاني القاسية  
دي كلها سببها العلاقات مع الناس واللي هيصورها لنا عقلنا على  
إنها حاجة مرهقة ومتعبة فيبقى الحل البديهي لينا إننا نبعد عن  
الناس ونعزل فنتعب أكثر وبكده تتحقق المعادلة اللي بنتنتج لنا  
مشاعر مؤذية ومؤلمة جوانا..

رفض لتصرف اللي قدامنا ومعاني سلبية مؤذية  
هتفرز لنا مشاعر سيئة هنعاني منها جداً جوانا وغالبا هتتحول  
لتصرفات بزانا تؤثر على شكل حياتنا وجودتها.  
كلمة الواحد مش بيبقى مديها أي وزن لكن  
بيبقى لها تأثير سلبي كبير جداً على نفسية  
الإنسان وبتبقى السبب في مشاعر مؤلمة كبيرة وعميقة بيشعر  
بيها النبي آدم.

العالم روس هاريس واللي طور طريقة من طرق العلاج النفسي للأفكار واللي مؤمن جدًا بمدرسة العلاج بالقبول والالتزام اتكلم كثير عن قوة تأثير الكلمة اللي الإنسان بيقولها لنفسه.

اتكلم كمان إزاي إن في علاقة مباشرة وقوية جدًا ما بين الطريقة اللي بنكلم بيها نفسنا عن طريق الأفكار والكلام اللي بنقوله وبنرده على مسامعنا Self Talks

وما بين المشاعر النفسية المختلفة اللي بنحس وبنشعر بيها جؤانا واللي زي ما شفنا بتبقى بسبب الكلام اللي بنقوله لنفسنا ده. وعشان كدة كلمة العادي دي بيكون ليها تأثير كبير جدًا علي نفسيتنا وبتسبب لنا في مشاعر كثير بنشعر بيها جؤانا.

زي ما شوفنا في السطور اللي فاتت كلمة العادي بتعبر عن الشيء السهل البسيط اللي بيتكرر وبنعمله بسهولة وسلاسة. ولما مش بنبقى واعيين إن العادي بتاعنا غير العادي بتاع غيرنا بنبقي حساسين أوي لما نلاقي غيرنا مستكتر علينا العادي السهل السلس البسيط ده.

أزواج كثير بيشتكوا مرور الشكوى من إحساس إنهم بيهونوا على شريك حياتهم.

والسبب وراء الشكوى دي جاي من إنهم شافوا الشريك مش قادر يعمل لهم العادي بتاعهم اللي اتعودوا عليه.

العادي السهل ده اللي بيتعمل ببساطة وبدون تكلف ده، العادي ده اللي بيبقوا فاكرين إن الكل بيعمله، فلو العادي السهل البسيط اللي الكل بيعمله ده جات لغاية عندي ومبقاش يتعمل ليا هحس بإيه كزوج ونفس الفكرة هتحس بإيه الزوجة لو لقت جوزها مش بيعمل لها العادي السهل البسيط ده؟

شايفين إزاي إن مجرد كلمة واحدة بيبقى لها تأثير سلبي كبير وعميق على مشاعرنا؟

شايفين ليه هاريس روس اهتم بتأثير الكلمة على أعصابنا؟ كلمة زي دي بالشكل ده بتخلي الزوج أو الزوجة يحسوا بمشاعر الإحباط والحزن واليأس، كلمة زي دي بتخليهم يفتكروا إنهم بيهونوا على اللي قدامهم وإنهم ملهمش قيمة عندهم. كلمة بتخلينا نروح لأحكام من نوعية إن الشريك مش بيحبنا أو إنه بيستغلنا أو زهق منا.

كلمة واحدة قد تسبب كم كبير من الدمار النفسي لو مكناش واعيين بحجم الاختلاف اللي وراها.

ولو رجعنا ثاني للمعادلة اللي ذكرناها فوق هنلاقي إن معنى زي الهوان علي شريك الحياة ده معنى سلبي وسيء جدًا لما بيختلط مع رفضنا لتصرف شريك حياتنا المختلف بينتج لنا مشاعر مؤلمة جوانا بنحسها، بنتوجع أوي بسببها، بتصعب علينا نفسنا لما بنفكر كده...

بنضايق أوي من الشريك اللي بنحمله مسئولية المشاعر دي جوانا وبتبتدي دماغنا تاخدنا في اتجاهات تانية مؤذية برضو وبنصدقها برضو، بنصدق إن الشريك مش بيحبنا أو بطل يحبنا، بنصدق إنه بتصرفاته دي يمكن عمره ما حبنا، بنصدق إن الشريك اتغير، بنشك إنه كان بيخدعنا، ساعات نوصل إننا نشك في نفسنا ويمكن نقول ما إحنا أصلًا ما نستحقش الحب!

ما يمكن ما أستحقش إن حد يعمل كده عشاني أصلًا! وغيرها من أفكار كتير أوي بتيجي وبنصدقها مع الوقت وبتسبب لنا أوجاع لا تنتهي.

كل ده لإننا بس مكناش واعين بمدلول الكلمة. ولا واخدين بالنا إزاي المعادلة بتشتغل في دماغنا وإحنا مش مركزين.

تخيلوا معايا كده لما زوجين بيجتمعوا تحت سقف بيت واحد وكل واحد منهم نشأ بطريقة وعنده عادات يرمز لها بالعادي وكل

واحد منهم جاي من خلفية مهما تشابهت مع شريك حياته بس  
أكيد فيها اختلاف..

تخيلوا لو كل شريك مؤمن بفكرة العادي دي ومش قادر يشوف  
أو يتعامل مع فكرة اختلاف العادات متخيلين كم المشاكل اللي  
ممکن تحصل بسبب كلمة بسيطة زي دي مش بنديها أي وزن ولا  
بنعيرها أي اهتمام يذكر؟!

من الأسئلة اللي بتتسأل ليا في الجلسات النفسية أسئلة زي:  
هو إيه الصعب في اللي بطلبه ده؟  
هو للدرجة دي شريك حياتي عاوز يوصل ليا إني شخصية مش  
طبيعية؟

طب إيه الاستفادة لما يحسني بكده؟

متخيل عزيزي القارئ قد إيه كلمة واحدة بتعمل فينا دمار نفسي  
كبير، وبتكون سبب في فشل  
علاقات كثير؟

متخيل إن حتى لو العلاقة مفشلتش بالكامل بسبب الكلمة دي  
فعلى الأقل متخيل هي سابت تأثير سلبي كبير قد إيه وعملت شرح  
كبير في  
العلاقة إزاي؟

يعني مثلاً لجأت ليا زوجة بتواجه مشكلة من النوع ده مع زوجها  
هي متعودة في بيت أسرته اللي نشأت فيه إن في أي وقت وفي أي  
مناسبة

الأسرة بتحضن بعضها لو معدية رائحة المطبخ وقابلت أختها  
في الطرقة تحضنها لو شافت والدتها في المطبخ يقوموا يحضنوا  
بعض ده شكل من أشكال العادي بتاعهم عادة احتضان بعضهم  
بتتكرر كثير في اليوم الواحد لحد ما بقى ده العادي بتاعهم.

لما جت اتجوزت زوجها وفي أوائل الجواز فوجئت على حد  
تعبيرها إنها بتعدي جنبه مثلاً في الريسبيشن و مش بيقوم  
يحضنها!

بالنسبة لها ده شيء غريب جداً مش عادي

خالص، محتاج تحليل ودراسة وفهم.

هو إزاي مش عادي كده؟

طب هو لو كده في أول الجوازة معقولة يكون مش بيحبنى آمال

اتجوزني ليه؟! مصلحة؟

طب ايه مصلحته ولا هي جوازة والسلام؟

ممکن كان يكون بيخدعني!؟

ولا هو أنا فيا حاجة غلط؟

نرجع تاني ونقول ونؤكد إن عدم الوعي بمعنى الكلمة دي ومدى تعبيرها عن عاداتنا إحنا فقط دون غيرنا عاداتنا اللي بتبقي مختلفة بيدمر العلاقات وبتؤذي النفس أذى كبير وعميق عدم وعيها بأثر الكلمة دي خلاها تشك في البداية إن فيها حاجة غلط دفعته يتصرف بطريقة غريبة (غير عادية)

أهم علاج لكل المشاكل المؤلمة والمؤذية أوي دي إننا نبقي واعيين ومنتبهين لمعنى كلمة العادي اللي بنستخدمها ونقولها دي وإننا بوعي منسيبش المعادلة دي تشتغل جوانا.

## هل فعلاً كلمة العادي بتقلل من تميزك؟

من المشاكل الكبيرة كمان لكلمة عادي دي إنها مش بتخلينا نشوف إننا متميزين في حاجات ما هو كله عادي رغم إن ممكن جداً تكون مجموعة العادات اللي أنا بأعملها دي عادات متميزة جداً

فلو أنا رمزت لها وعبرت عنها بكلمة عادي فالكلمة دي مش هتخليني أحس بتميزي ولا بفضل الله عليا ونعمته اللي أهداها ووهبها ليا.

ويمكن تمييزي مش بس في العادات اللي بعملها لكن كمان في محافظتي على العادات دي بشكل دوري ومنتظم سواء يومي أو أسبوعي أو شهري.

يعني مثلاً اللي متعود يصحى الصبح بدري ويروح الجيم يتدرب بشكل دوري ده عنده عادة متميزة وصحية جداً بس مع الوقت ومع التكرار ممكن يشوف إن ده العادي فيتعود عليه وما يبقاش حاسس بأهميته ولا يبقى حاسس بتمييز العادات دي.

ولو أصحابه ومجتمعه متبنين نفس العادات الصحية دي  
وبيعملوها وبيكرروها بشكل دوري كمان هيبقى شايف إن ده  
العادي عند معظم الناس.

العادي بتاعه إنه بيمارس هذه العادات الصحية بشكل منتظم  
بس كلمة (العادي) بالشكل ده نزلت من إحساس الشخص بقيمة  
العادة اللي عنده فمممكن تخليه مش ملاحظ النعمة الكبيرة اللي  
هو فيها دي فيألفها ويتعود على وجودها فما يعطهاش قيمة أو  
أهمية ولا تبقى ظاهرة على الرادار بتاعه فمابقاش شايفها أصلاً  
ولا واعي بوجودها ولا حاسس بيها.

لو الشخص المهتم بصحته ده خرج مثلاً على الفطار مع ناس  
ليها عادات تانية وسألوه تحب تفطر إيه وقال لهم أي حاجة  
العادي فراحوا جابوا له فطار من العادي اللي هما بيفطروه ممكن  
جداً ميبقاش ده العادي بتاعه، ممكن يتفاجئ إنهم مثلاً جايين له  
مشروبات غازية مليانة سكريات أو أطعمة مقلية مثلاً في الزيت  
وهو مش بيتناول الحاجات دي ومش متعود يفطر بالشكل ده.  
بس الفطار بالشكل ده هو العادي بتاع جدول حياة الناس اللي  
خرج معاهم واللي تصادف إن ليها عادات تانية.

يعني المشكلة هنا إن الشخص ده من كتر ما اتعود على شكل  
معين للتمرين أو الحفاظ عليه أو الانتظام فيه مبقاش شايف إن

العادة اللي اتحولت لشكل عادي متكرر دي هي حد ذاتها نقطة تميز كبيرة جدًا.

فلو الإنسان يفكر بالطريقة دي مع نفسه، طريقة إنه لما بيتعود علي الشيء مش بيحس بقيمته..

هنلاقيه وبدون وعي منه بيعمل كده مع شريكة الحياة فيقلل بدون قصد من المجهود المبذول وبيتدي يشوف إن اللي بتعمله مهما كان متميز فهو شيء عادي.

نفس الفكرة دي ممكن تخلي زوجات كتير مايحسوش بتميز أزواجهم ولا بالشكل المتميز اللي هما عايشين فيه لإنهم شايفينه عادي مش متميز.

أزواج كتير مايشوفوش إن الإلتزام ده أصلًا تميز!

يعني لو الزوجة بتقوم بأعمال منزلية بشكل يومي وبتحافظ على الشكل ده فالزوج مش بيشوف ده تميز بيقول إيه يعني ما ده المفروض والعادي؟

بيربط بين معنى المفروض اللي بيشوف إنه دور لازم شريكته تقوم بيه وبين إن ده العادي.

مش بيشوف أولًا إن الإلتزام والقيام بالمفروض ده بيخلي الزوجة توصل لدرجات تميز عالية ولا إن عدم القيام بالمفروض

ده كان هيخليه كزوج يحس بالتقصير واللي التزام شريكه حياته حماه من إنه يشعر بيه.

مش ببشوف ثانيًا إن مجرّد الحفاظ على العادة اليومية دي فده في حد ذاته تميز.

إن من كتر ما قامت بالفعل ده ومن كتر ما كررته فده اتحول لعادة بقى يُرمز ويُشار إليها بل ويُعبر عنها بكلمة العادي.

بيغيب على اللي بيفكّر بالطريقة دي إن الحفاظ على العادة وتكرارها بانتظام وإن اللي بيعمل المفروض بشكل متكرر فده تميز في حد ذاته.

ربنا أمرنا بالصلاة وفرضها علينا وماقالناش إن عشان ده المفروض فمالناش ثواب أو جزاء..

بل بالعكس أعطى للملتزم أكبر الثواب ووعدته بإنه ينول رضاه ويدخل جنته.

وطبعًا لله المثل الأعلى زي ما بنقول بس  
بنلاقي الأزواج مش بيمنحوا رضاهم للشريك لما يعمل أو تعمل  
المفروض!

بل يقولوا إن ده المفروض والعادي ومش أقل من كده وبالتالي  
ده ما يعطيش لشركاء الحياة حتى مجرد حق التقدير! حتى الرضا  
عن شريك الحياة بيستكثروه عليه!

كلنا أكيد فاكرين المرحلة الدراسية اللي عدينا عليها واللي كان  
المفروض نذاكر فيها ونستغل كل دقيقة عندنا عشان نحصل  
دروسنا.

اللي كان بيعمل المفروض عليه ده كان بيوصل إنه يحقق أعلى  
الدرجات وكان ممكن يوصل إنّه يبقى من المتفوقين وأوائل  
المدرسة اللي كان بيعمل أقل كان بيحقق أقل وهكذا...  
فاللي بيعمل المفروض عليه ده بيوصل لدرجات تميز عالية  
مش زي ما بنقلل منه في عقلنا ونقول ما هو مش بيعمل غير  
المفروض عليه أو مش بتعمل غير اللي عليها.

مرة تانية خلينا نقول إن عشان أعمل المفروض عليا في المذاكرة  
وأستغل كل دقيقة فده معناه إن كل دقيقة هتتكرر أنا هكرر فيها  
فعل الاستذكار وكل ما بأكرر فعل معين كل ما بيتحول لعادة  
وتبقى العادي بتاعي اللي بيشكل ويرسم شكل حياتي.

يعني كل ما شريكي يبقى ملتزم وبيعمل اللازم والمفروض عليه أو عليها كل ما ده بقى شكل الحياة العادي بتاعنا.  
وكل ما حافظنا على العادات دي كل ما كان ده دليل كبير على التميز الي واصلين له.

لما بنستخدم كلمة العادي للتقليل ونربطها بمعنى المفروض عشان ننكر على الآخر إنه أصلاً عامل حاجة أو ننكر عليه حقه كل ما كان ده ظلم كبير بيبوظ علينا حياتنا مع شركائنا وبيبوظ عليهم فرحتهم بتقديرنا لجهدهم بنوصل لهم إننا مش شايفينهم بسبب الكلمة الي من أربع حروف دي فبنحبطهم وبنحبط نفسنا، بنحرمهم يحسوا بأي جهد يبذلوه ومن قبلها حرمانا نفسنا من الإحساس بكل المجهود الي بيعملوه لينا وكل تميز حلو كان ممكن يسعدنا لو حسينا بيه وفضلنا شايفينه ومقدرينه.

طبعا إحنا هنا مش هنتطرق لإيه مفروض على الزوج وإيه مفروض على الزوجة لكن خلي في بالنا إن أيًا كان رأي كل واحد عن المفروض والغير مفروض إنه ما ينكرش على شريك حياته حقه في التقدير ولا يقلل منه فقط لأنه بيعمل المفروض ده.

خلينا نغير جوانا فكرة صغيرة أوي بس مضرة أوي وهي:

إننا لما نعمل المفروض فده يستلزم تقدير مش يعدي علينا مرور الكرام من غير حتى كلمة شكر.

التميز في المحافظة على العادة بالشكل ده لدرجة إنها اتحولت لشكل أوتوماتيكي آلي بيتكرر بدون تدخل عقلي أو بدون تفكير هو بالضبط تفسير وتعريف دكتور تشارليز دوهيج للعادات اللي ذكره في كتابه (قوة العادة) لما قال " حين تنبثق العادة فإن العقل يتوقف تمامًا عن المشاركة في صنع القرارات إنه يتوقف تمامًا "

وعشان نوضح الكلام أكثر خليني أسألك عزيزي القارئ هل بتحتاج للتفكير بشكل واعي ومنتبه ومركز في الطريق اللي بتسلكه أثناء ذهابك للعمل بشكل يومي ولا بتروح بشكل شبه آلي؟ بتسلك نفس الطريق لدرجة إنك ممكن تعبر عن ده وتقول السيارة أو العربية عارفة الطريق لوحدها؟

وإنا على Auto Pilot أو على نظام التشغيل الآلي.

لما تلاقي نفسك بتشتغل في حاجات معينة على نظام التشغيل  
الآلي فده معناه إنَّ في عادة معينة اتكوّنت جَوّاء وهي في الوقت  
ده اللي بتسيطر على فعلك بشكل أوتوماتيكي تلقائي.

## إيه رد الفعل العادي بتاعتنا؟!

العادي بتاعتنا بيعبر برضو عن شكل الاستجابة بتاعتنا للمواقف المختلفة

يعني مثلاً في السواعة بيحصل إننا نلاقي السائقين اللي حوالينا بيعملوا أخطاء.

يا ترى متعودين نواجه أخطاء قائدي المركبات والعربيات اللي حوالينا إزاي؟

في ناس متعودة إنها تتفاعل بشكل هجومي تصادمي مع كل سائق يغلط أي غلطة وبنشوف سلوكيات زي السب والشتيمة وفي أوقات بنشوف الأمور بتتطور للتشابك بالأيدي.

في ناس متعودة تستخدم أداة التنبيه أو الكلاكس للإعتراض على أخطاء السائقين حولهم.

بنشوف برضو أشخاص العادي بتاعهم إنهم مش بيتفاعلوا مع الأخطاء دي بطريقة اندفاعية أو هجومية وفي قائدي سيارات بيحتفظوا بهدوئهم بشكل يحسدوا عليه.

كل دي سلوكيات وتصرفات مختلفة لما بتتكرر بتتحول لعادة واللي مع الوقت بيبقى اسمها العادي.

يعني تيجي تسأل حد لو حد كسر عليك بتعمل ايه يقول لك: مش بأعمل حاجة زيادة أو over يعني بتصرف زي كل الناس العادية ما بتعمل في موقف زي ده، شايفين الجملة خطيرة إزاي؟ بيقول زي كل الناس العادية وكن الكل بيتصرف بنفس الطريقة! وكن مافيش اختلاف في اللي كل شخص متعود عليه!

فلو كنت عزيزي القارئ من الناس اللي ممكن تصدر عنها إجابات بالشكل ده فأكيد حضرتك بتعاني في حياتك معاناة شديدة وبتتفاجئ بردود أفعال غير متوقعة وبتشوفها غريبة ومش عادية لإنها غير اللي حضرتك متعود أو متعوده عليه.

وزي ما في أخطاء في السواقة بنلاقي برضو إن مفيش علاقة ما بتتعرض لأخطاء من الطرفين .

طب يا ترى العادي بتاع كل شريك بيكون شكله عامل إزاي من حيث الاستجابة للخطأ في التعاملات والإعتذار من الغير؟ يعني مثلاً لما حد بيغلط فينا العادي بتاعنا بيكون إيه؟ هل بنسامح بسرعة؟

هل مش بنزعل أصلاً وبنأخذ الموضوع ببساطة؟

هل بنقفش وبنزعل وبنطول في الزعل؟

هل مصالحتنا صعبة؟

هل بنتصالح من أول مرة؟ ولا بنحتاج محايلة وتكرار المحاولات عشان نحس إن اللي قدامنا جبر بخاطرنا مثلاً؟

العادي بتاع حضراتكم إيه؟

هل بنحتاج اعتذار صريح بكلمات زي آسف حقك عليا؟  
ولا بنتصالح بمجرد ما اللي قدامنا يعمل أي حاجة حتى لو لم يتلفظ بكلمات الاعتذار؟

العادي اللي بنبقى مستنيينه شكله إيه؟

يا ريت عزيزي القارئ قبل ما توصل القراءة تتوقف وتجاوب على الأسئلة دي.

الإجابات هتساعدك تعرف نفسك ونمطك وتوقعاتك والعادي اللي طلعت عليه أو شفته واستقر في وجدانك، طب وبعد ما عرفنا العادي بتاعنا، يا تري العادي بتاع شريك حياتنا إيه؟

العادي بتاع عيلته أو عيلتها إيه؟

هل تستطيع عزيزي القارئ أن تجيب عن هذه الأسئلة بالنيابة عن شريك حياتك؟ هل تعرفها لدرجة تمكنك من الإجابة على هذه الأسئلة؟

هل تعرفينه للحد الذي يمكّنك من معرفة إجاباته وتفضيلاته؟

ناس كثير قوي في الجلسات النفسية بلاقيهم بيشتكوا إن الشريك ماعتذرش.

"تخيل حضرتك حتى كلمة أنا آسف ما تتقالش!"

طبعا استخدام الكلمة (حتى) بتعكس قد إيه الشخص اللي بيتكلم شايف إن اللي متعملش أو متقالش ده كان أقل القليل، وإحنا شوفنا في الصفحات السابقة إزاي الفكرة دي

(فكرة إن أقل القليل ما بيتعملش من شريك أو شريكة الحياة) بتجيب لصاحبها مشاعر مؤذية ومؤلمة جدًا زي الإحباط والحزن والشعور إنه بيهون على حبيبه والخذلان وغيرها من المشاعر السلبية اللي بتنكد علي الزوجين عيشتهم وبتكدر سعادتهم.

طب إحنا كده شوفنا زاوية لما حد بيغلط فينا وبما إن مافيش إنسان ما بيغلطش طب يا ترى لما إحنا بقى بنغلط العادي اللي متعودين نعمله ساعتها بيبقى إيه؟

بنعمل ايه وما بنعملش إيه؟

بنشوف نفسنا بنغلط أساسًا ولا دايمًا عندنا مبرر لتصرفنا بغض النظر عن رأي شريك حياتنا؟

هل ممكن نعترف بالخطأ بسهولة؟

ولا إحنا من الناس اللي اعترافها بالخطأ صعب وبعيد؟  
طب لو لقينا إننا بنعترف بالغلط بتاعنا بنعمل إيه بعد كده؟  
بنبادر بالاعتذار؟ ولا بنحمل الشريك سبب غلطتنا وبندور على  
شماعات نعلق عليها أخطائنا ونبرر بسببها أفعالنا؟  
هل إحنا على وعي ودراية بالعادي بتاعنا في المواقف المختلفة؟

وبعد ما جاوبنا الأسئلة دي واتعرفنا على نفسنا هل يا ترى إحنا  
بس اللي بنعمل كده؟  
ولا أسرتنا وعائلتنا كمان بتتصرف بنفس الطريقة ومعتنقة نفس  
العادات؟

العادي بتاعنا وبتاع أسرتنا إيه؟  
مهم قوي نبقى عارفين العادي اللي إحنا متعودين عليه ده شكله  
إيه والعادي بتاع شريكنا عامل إزاي؟  
طب والعادي بتاع أسرة وعائلة شريكنا أو شريكتنا عامل إزاي؟  
هل إحنا في النقطة الفلانية زي بعضنا؟  
ولا لقينا نفسنا مختلفين وعاداتنا مختلفة؟  
وعينا ومعرفتنا ودرايتنا بالاتفاقيات دي أو الاختلافات دي  
هيجي علاقاتنا من الفشل.

زي ما شوفنا في ناس مثلاً متعوّدة إن لما يزعلوا لازم اللي بيحبهم وشافوه سبب في زعلهم يبجي يعتذر لهم أو يبدي أسفه أو أسفها عن اللي حصل.

في ناس بتحب المحايلة وتكرار المحاولات لإن ده اللي طلّعوا عليه وشافوه في حياتهم أو اللي اتعودوا يعملوه فعاوزينه يتعمل لهم فلو اللي قدامهم ما كررش المحاولة فده معناه عندهم إنه مش بيبدل أو مش بتبذل مجهود بالشكل الكافي أو مش بيتحبوا أو إن خاطرهم بيهون وغيرها من المعاني اللي اتعرضنا لبعض منها في الصفحات القليلة السابقة.

يا ترى إيه اللي شريك أو شريكة الحياة متعوّدين عليه أو طلّعوا ونشأوا وكبروا عليه؟

هرجع تاني وهقول وأفكرك عزيزي القارئ إن في العلاقات بيبقى مهم أوي إننا نتعرف على العادي بتاعنا والعادي بتاع شريك حياتنا عشان نعرف:

أولاً: احتياجاتنا اللي جوانا إيه.

وثانياً: نتوقع تصرفات ممكن تطلع منهم إيه.

إيه التصرفات اللي عاوزينهم يعملوها وهما بيتعاملوا معنا  
عشان تشبع احتياجات جوانا بقينا عارفينها.

ونعرف تصرفاتهم اللي بيعملوها معناها عندهم إيه مش  
معناها عندنا إحنا ايه عشان نعرف نستقبل ونترجم معاني  
تصرفاتهم زي ما قصدوا يرسلوها ويعبروا لنا بيها.

نبقى واعيين أوي بالفرق بين معانينا ومعاني أطرافنا وشركاء  
حياتنا وزى ما كل شوية هنقول في الكتاب ده الوعي بالاختلاف ده  
من أهم الأسلحة اللي محتاجين نتسلح بيها عشان نحمي علاقاتنا  
مع أطرفنا.

تعالوا نسمع مشكلة زوجة زي ما هي بترويهها وإزاي وعيها قدر  
يساعدها تتغلب على المشكلة دي..

مشكلتي إني لقيت زوجي وأسرته متعودين يتريقوا ويسخروا من  
كل شيء وأي شيء...

لدرجة إنهم لو ملقوش حاجة يتريقوا عليها بيتريقوا علي  
نفسهم!

أي حاجة يقللوا منها ويضحكوا منها أو عليها، أنا ما طلعتش في بيت شكله كده.

في بيتنا بنحترم بعض جدًا بنحافظ على مشاعر بعض جدًا وحرفيًا محدش بيتريق على حد.

لما دخلت في الجوازة في البداية مكنتش قادرة أفهم إزاي بيتريقوا عليا كده إزاي هو أصلا سامح لهم يعملوا فيا كده لغاية ما فهمت طباعهم وفهموا طباعي بس ده أخذ شوية وقت حلوين... شافوني نكدية لبعض الوقت قبل ما يعرفوني ويفهموا شكل هزاري وشفتهم مش حساسين وبيوجعوا لحد ما فهمتهم وعرفت أسلوب تعاملهم وإن زي ما بنقول

### Nothing is Personal

أو إن مش شخصي أنا اللي كان السبب في تصرفاتهم ولا التقليل مني كان هو المقصود. ولحد هنا وخلص كلامها.

كلماتها بتعبر عن إن العادي بتاع الأستين كان مختلف العادي هنا له معاني وهناك له معاني تانية خالص، المعاني المختلفة دي كانت قادرة إنها تحطم الجوازة وتنسفها من الأساس بالرغم من حب الزوجين لبعض، تحطم كان هيبقى سببه اختلاف طريقة

تنشئتهم وعاداتهم المختلفة لكن وعيها وفهمها بالاختلاف وإن معاني تصرفاتهم غير معانيها وإن التصرفات التي اتعودوا يعملوها لحد ما بقت عادة غير التصرفات وردود أفعالها هي وأسرتها التي اتعودت تعملها، فهمها وإدراكها ده ساعدها تتكيف على الحياة مع شريك مختلف عنها في بعض العادات وحماها تبني وتكوّن معاني سلبية لتصرفاتهم كانت هتؤذيها بشكل مؤلم.

## إزاي كلمة العادي ممكن تخسرنا قيمتنا؟

من المعاني الخطيرة جدًّا لكلمة العادي دي واللي بنستخدمها ساعات في ثقافتنا معنى التقليل من حجم الانجاز المعمول أو من المشاعر سواء مشاعري أو مشاعر الغير.

يعني مثلاً كتير ألاقى الزوج بيقولي على زوجته:  
(عادي يعني هي ما عملتش حاجة ما كل الزوجات بيعملوا كده كلهم بيطبخوا وبينظفوا البيت وبيهتموا بالأولاد عملت إيه زيادة هي؟)

أو الزوجة اللي بتيجي تقول لي:  
(إيه يعني مضغوط من الشغل أو من المصاريف؟ ما كل الناس بتروح الشغل وبيبقوا مضغوطين عادي عمل إيه هو زيادة يعني؟)

الجمل الي من النوعية دي استخدمت كلمة عادي أو العادي للتقليل من انجاز أو معاناة شخص معين للتقليل من الشعور الي جواه أو جواها سواء كان شعور بالإجهاد أو بالضغط أو أيًا كان. والشخص الي قلل من شعور الآخر في المثالين الي فوق كان شريك الحياة سواء الزوج أو الزوجة واللي المفروض يكونوا مقدرين بعض ومقدرين تعبهم وجهدهم ومتفهمين معاناتهم أثناء سعيهم أكثر من أي حد تاني.

الكلام الي من النوعية دي واستخدام كلمة العادي للتقليل بتحسس الشريك سواء زوج أو زوجة بعدم التقدير وإن كل التعب والمعاناة دي بتذهب سدي بدون تقدير من الطرف الآخر وده بيسبب مشاعر سيئة جدًا للطرف الي مش بيتقدر وبينعكس ده طبعًا بشكل سلبي على الزوجين في حياتهم.

مشكلة عدم التقدير والإحباط والخذلان الي بيحس بيه الشريك سواء كان الزوج أو الزوجة من أكبر المشاكل الي بتسبب فيها كلمة عادي أو العادي لما بيتم استخدامها للتقليل من الجهد الي ببذله الشريك لإسعاد شريكه.

كلمة بنستخدمها وكإننا في موسم التخفيضات أو التزييلات السنوية أو زي ما بنسميه الأوكازيون أو وقت Sale.

بس التقليل هنا مش في ثمن البضاعة لكن التقليل جه في  
التقدير اللي كل طرف بيدعم بيه شريكه وبيقدمهوله.  
من آثار كلمة العادي بالشكل ده كان فسح خطوبة بين اتنين  
متحابين بس ماقدروش يحافظوا على حبهم بسبب الكلمة دي  
تحديدًا!!

تعالوا نسمع الخاطب بيقول إيه عن تجربته دي مع خطيبته..  
حضرتك هي دايماً كانت بتمثل ضغط شديد عليا ومش بتقدرني  
خالص وكل ما أعمل حاجة تقولي ما ده العادي ما الكل بيعمل كده  
أنت كده ما عملتش حاجة يعني علشاني شوف فلان ماهو عامل  
كده شوف علان ما هو منفذ اللي خطيبته بتطلبه، عمرها ما  
حست قد إيه بحاول أبذل قصارى جهدي عشانها، دايماً شايفة  
الي بعمله عادي و ما يستاهلش حتى جملة تقدير.  
ماقدرتش أفضل متواجد في الجو ده كله عادي وكله تقليل  
مفيش حاجة كبيرة أعملها إلا لما تتقلل.

طب أعمل في نفسي كده ليه! هي كانت فاكرة إن ده طموح وإنها  
بكدته بتشجعني وبتزقني لقدام وواقفة في ظهري بس ده حضرتك  
بالنسبة ليا كان ضغط مقدرتش أستحملة فانسحبت ومقدرتش  
أكمل.

شايف عزيزي القارئ إزاي كلمة العادي لما تم استخدامها بمعنى التقليل من الشيء المعمول والجهد المبذول كانت السبب الرئيسي في فسح خطوبة بين اتنين جمع بين قلوبهم في يوم من الأيام الحب؟

بس للأسف الكلمة دي لما تم استخدامها بمعنى التقليل كان ليها تأثير سلبي كبير وماقدرتش تحافظ على الحب ده وتصونه و تكبره.

كلمة كانت خطيبة المتحدث شايفاها بسيطة وملهاش تأثير لكن هي الكلمة دي اللي حطمت العلاقة ودمرتها وماخليتهاش تقدر تصمد وتكمل وتستمر، كلمة سببت الكثير والكثير من الإحباط والألم والمعاناة وكانت السبب في انفصالهما عن بعضهما البعض وعدم تكملة الطريق.

والهدف عزيزي القارئ من هذه القصص التي أسوقها إليك من الواقع العملي الذي عاصرته ومن واقع الحالات التي تعاملت معها ليس أن نقوم بالحكم على الأشخاص فلسنا في ساحة محكمة ولا نحن قضاة يقومون بالحكم على الأمور.

ولكن الهدف عزيزي القارئ هو أن نرى بأعيننا ونتفكر بعقولنا كيف أثرت كلمة بسيطة مثل هذه في كل هذا الدمار الذي حدث للعلاقات سواء لم تنجح هذه العلاقات في الاستمرار، وسواء

استمرت ولكن بألم وحزن ومعاناة كبيرة شعر بها أحد الطرفين أو كلاهما.

فلا تنساق عزيزي القارئ وراء إصدار الأحكام حتى لا يشتكك هذا الفكر عن تدبر المعنى الذي نحن بصدده أو يلفتك بعيدًا عن استيعاب الأثر المدمر لهذه الكلمة.

## العادي وعلاقته بالملل

العادي كلمة ممكن تكون في ظاهرها بسيطة وغير مؤذية لكنها بتلعب دور كبير في حياتنا بشكل ممكن ما نكونش واخدين بالناس منه، لما نعيش حياتنا داخل إطار (العادي) بنلاقي نفسنا بنتعرض لدوامة من التكرار والروتين اللي بيمتص مننا الطاقة والشغف اللي بنحتاجهم عشان نحس بالحياة وبالرضا.

العادي بيخلينا نحس إن كل حاجة حوالينا ثابتة، مفيش فيها جديد أو مفاجآت بنصحى من النوم كل يوم على نفس الروتين، بنعمل نفس الحاجات بنفس الطريقة، ولما ببيجي آخر اليوم بنحس إننا عشنا يوم عادي زي اللي قبله واللي قبله.

التكرار ده بيمسح ملامح الحياة اللي بتخلينا نستمتع بتفاصيلها الصغيرة، وبيخلينا نحس كأن الحياة بتعدي من غير ما نعيشها بجد المشكلة الأكبر إن العادي بيخلي الإنسان يفقد إحساسه بالشغف والحماس، كل يوم بيعدي بنكون أقل شغفًا من اللي قبله، وبنوصل لمرحلة نحس فيها إن حياتنا مجرد سلسلة من الأيام المتشابهة، بنبقى فاقدين للإحساس بالمتعة اللي كان ممكن نلاقيه في تجربة جديدة أو تحدي مختلف.

وده بيخلينا نقع في فخ الملل، الملل اللي مش بيحسنا بالوقت وهو بيعدي، بل بالعكس بيخلينا نحس إن الوقت ماشي ببطء قاتل.

الملل ده بيولد جواه شعور بالإحباط، والإحباط ده بيكون بداية لرغبة داخلية في الهروب، الهروب من الروتين، الهروب من العادي، الهروب من الحياة اللي بقت بلا معنى حقيقي وللأسف الهروب ده مش بيكون دايماً حل؛ لأنه مش بيبغير من حقيقة إننا محاصرين جوة دائرة (العادي).

إحنا كبشر محتاجين نحس إن في جديد بيحصل في حياتنا، محتاجين ننمي تجاربنا ونفتح باب للتحديات اللي بتخلينا نحس بالحياة بس لما بنرضى بالعادي بنقفل الأبواب دي، وبنحصر نفسنا في مكان صغير مفيهوش غير التكرار والرتابة وده بيخلينا نفقد حتى الدوافع اللي كانت بتخلينا نتحرك ونبدع ونبني لحياة أفضل.

بس زي ما شوفنا على مدار صفحات الفصل ده الناس مختلفة والعادي كلمة بيستخدمها كل نمط عشان يرمز لي اتعود عليه واللي بيكون مختلف عن العادي بتاع الآخر في نمط من الناس بيبقى سعيد جداً وفخور بقدرته على الحفاظ على الروتين على تكرر سيستم معين ونظام محدد متكرر بدقة شديدة لشكل الحياة وكل ما الشكل ده اتكرر واتحافظ عليه فده مش معناه عند النمط ده ملل ده معناه إنه بكده ناجح.

العادي بالشكل ده بالطريقة دي هيتسبب في شعور شديد  
بالزهق والملل للنمط العكسي اللي بيحب الاستكشاف والتجديد  
والتغيير.

هرجع تاني وأفكركم إن مافيش نمط صح ونمط غلط، لكن في  
وعي ومعرفة بالأنماط واختلافها في وعي بالنفس بمعنى أبقى عارف  
أنا بحب إيه وبزهق من إيه، فلو أنا كنت من النمط المستكشف  
اللي بيحب الجديد وبيحب يجرب يبقى عادة الروتين والسيستم  
وتكراره هيبقى نظام حياة غير مناسب ليا.

النمط المستكشف بيبقى سهل نعرفه من حاجات صغيرة  
وتصرفات بتتكرر زي مثلاً إنه هيبقى ميال يجرب مطاعم وكافيات  
كثيرة وجديدة مش نفس المطعم ولا نفس الكافيه ولو راح نفس  
المطعم غالبًا هنلاقه عايز يستكشف المنيو ويجرب حاجة  
جديدة مأكلهاش عنده قبل كده ويا سلام بقي لو كانت حاجة  
غريبة، على النقيض النمط اللي بيحب السيستم والتكرار والروتين  
خروجته محفوظة أكلته المفضلة معروفة هيطلبها من نفس  
المطعم هيروح نفس المكان غالبًا في نفس اليوم من الأسبوع  
وهكذا..

وكل ما كان النمط ده غالب كل ما كان التكرار بالنسبة للشخص ده أكبر وأسلوب حياة كل ما كان ده العادي عنده وده يرجعنا تاني لفكرة اختلاف العادي عند كل نمط حسب كل طبع.

طب إيه الحل عشان نكسر الملل؟

أولاً: لو كنت من النمط الروتيني واللي بيحافظ ع السيستم فغالبا مش هتسمي الحفاظ والتكرار ده ملل لكن خليك عارف إن الطرف الآخر لو كان من النمط العكسي فغالبا هو بيسمي شكل الحياة العادي ده ملل فخليك واعي بده بدون ما تضطر تقنع الآخر بأنه غلطان أو غريب.

وثانياً: هيبقى الحل لو كنا من النمط

المستكشف هو إننا نخرج من إطار العادي ونبدأ نكتشف تجارب جديدة، نخوض تحديات مختلفة، نغير من روتين حياتنا، ولو حتى بتغييرات صغيرة.

الخطوة الأولى ممكن تكون بسيطة زي تغيير طريقك للشغل، أو تجربة هواية جديدة الفكرة مش في حجم التغيير، لكن في إنك تخرج من دائرة العادي وتستعيد شغفك بالحياة.

الفكرة إننا أيًا كان نمطنا نبقي واعين باختلاف مدلول كلمة العادي زي ما دايماً بنقول في الكتاب هنا وبالتالي نبقي قادرين نتفهم وجهة نظر الآخر ومعانيه وليه شاف الموضوع من زاوية مختلفة.

وبهذا أكون قد انتهيت من عرض تأثير الكلمة الأولى التي من أجلها كتبت هذا الكتاب وهي كلمة العادي.

أرجو أن أكون قد نجحت في بيان تأثيرها وعرضت بعض الأمثلة التي ساعدتك عزيزي القارئ في تفهم خطر هذه الكلمة الدارجة على ألسانتنا في مجتمعاتنا العربية.

وأخيرًا إن لهذه الكلمة آثارًا أكثر بكثير مما ذكرته هاهنا في الكتاب ولكن حتى لا أطيل عليك عزيزي القارئ اكتفيت بما ذكرته من أمثلة في الصفحات القليلة السابقة ولكنني أتمنى منك حتى تحقق أكبر استفادة مرجوة من هذا الكتاب أن تدوّن لديك كل ما ترمز له في حياتك بالعادي وأن ترى كم الاختلافات بينك وبين شريك الحياة حتى يتسنى لك ألا تقع في هذا الخطأ وتسمي أي صفة عندك مختلفة عن شريك أو شريكة الحياة بأنها العادي فيتسبب لك هذا الوصف في كل المشاعر المؤلمة التي سبق وذكرناها.

والآن دعونا نرى أثر كلمتي الطبيعي والمنطقي على علاقاتنا حتى لا أطيل عليكم...

## الطبيعي:

### هل ما نعتبره طبيعي يفسد علاقاتنا؟

من الكلمات الي كثير بيستخدمها الناس كلمة الطبيعي والي بالتبعية بيبقى لها تأثير سلبي كبير على تقبل تصرفات الشخص الآخر المختلف.

كلمة الطبيعي بتعبر عن التصرفات الطبيعية الي بتطلع بحسب طبيعة الشيء.

ومن واقع جلساتي مع ناس كثير لقيت إن كثير مننا بيستخدم الكلمة دي خارج إطارها حبتين ثلاثة أربعة

تعالوا نشوف إزاي، يعني بدون وعي من الشخص بنلاقيه بيقيس تصرفات الناس علي نفسه وكأنه هو النمط الطبيعي فلو لقي إن تصرف الآخر مختلف أو بعيد عنه يحكم على الآخر ده بأنه مش طبيعي، والحقيقة إن ده كلام غير علمي بالمرّة ومش بيساعدنا في أي حاجة غير إننا نرفض الآخر المختلف عننا.

وإحنا شوفنا في الصفحات القليلة السابقة الرفض بيعمل فينا ايه وبيطلع من جوانا مشاعر بتؤذينا إزاي طبيعة الشخصيات بتختلف كتير في تصنيفاتها العلمية حسب نظريات علم النفس المختلفة فمثلاً بنقابل في الحياة الشخص الإنطوائي وعكسه الشخص الإنبساطي.

بنشوف طبيعة الشخص المبادر وعكسها طبيعة الشخص اللي بيلجأ وبيفضل رد الفعل.

بنلاقي الشخصية المعطاءة اللي بتلاقي سعادتها في العطاء واللي ممكن لما بيزيد الطبع ده توصل إنها تيجي علي نفسها وتضحى عشان غيرها وبنلاقي عكسها الشخصية المتمحورة حوالين نفسها واللي لما بتزيد في الطبع ده بتوصل لدرجات الأنانية المختلفة، وغيرها من التصنيفات الكثير اللي ليها علاقة بطبيعة الشخصية واللي بتتحكم في جزء منها الجينات الوراثية والجزء الآخر بيكون مكتسب من البيئة اللي بننشأ ونتربي فيها.

وكل شخصية ليها طبيعة فريدة زي بصمة الإصبع

فالتطبيعي للشخصية الانبساطية إنه يتكلم مع ناس كتير سواء يعرفهم أو لاء ومش بيكون عند الشخص الانبساطي مشكلة في إنه يبدأ في فتح مواضيع مع ناس غريبة ما يعرفهاش، في حين إن الطبيعي للشخصية الانطوائية المتحفظة إنها مش بتتكلم مع

الغرباء بارتياح ومش بتبادر بسهولة تجاه التحدث مع شخص ما تعرفوش.

فالتطبيعي بيختلف باختلاف طبيعة الشخصية، لكن في حياتنا اليومية معظمنا بيستخدم كلمة الطبيعي عشان يشير إلى تصرفات النمط اللي بينتمي إليه ويبقى فاكر بشكل خاطئ إن هو ده الطبيعي بتاع الناس كلها وإن اللي ما يعملش اللي هو بيعمله يبقى مش طبيعي.

فاستخدام الكلمة في حياتنا اليومية استخدام محرف ومشوه وبعيد كل البعد عن تعريف العلم وده ببساطة لإن استخدام الكلمة بالشكل ده بيعبر عن معنى غير معنى الكلمة الأصلي ومقصودها وزى ما شوفنا إن كلمة (العادي) بتعبر عن عادات كل شخص واللي بتختلف من شخص للآخر، فكذلك الطبيعي بتاع كل نمط وطبيعة شخصية يبقي مختلف تمام الاختلاف عن الطبيعي بتاع الأنماط والطبائع الأخرى ده وساعات يبقي عكسه وعلى النقيض تمامًا وعلى كده فالعادي والطبيعي زي ما شوفنا مش كلمة واحدة ومعناها مش واحد، واستخدامنا للكلمتين دول في حياتنا اليومية

مش استخدام منضبط وبيخالف المعنى الحقيقي اللي بترمز له  
الكلمتين.

أمال يعني إيه طبيعي؟

الطبيعي ببساطة شديدة دون الإخلال بالمعنى هو اللي بيناسب  
طبيعة الشيء يعني مثلاً طبيعة صوت المرأة إن طبقتة أرق وأرفع  
من طبيعة صوت الرجل الخشنة فهنا لو حكم كل طرف من  
منظوره وعمم القاعدة وقال إن الطبيعي إن الصوت الإنساني يكون  
ناعم يبقى ده حكم مش صحيح..

ولو حكم بالقياس على نوعه الذكوري وقال الطبيعي إن الصوت  
الإنساني بصفة عامة يكون خشن أو غليظ يبقى حكم مش موقِّع  
برضه وده لإن اللي أطلقه قام بالقياس على طبيعته هو أو هي  
وتجاهل تمامًا اختلاف طبيعة الطرف الآخر.

طبعا ده مثال بديهي جدًا محدش بيعمله لكن أنا ضربته بس  
لتوضيح المعنى ولتقريب الصورة للأذهان وهنشوف على مدار  
الأسطر القادمة أمثلة حياتية من حياتنا اليومية بتبين إزاي إننا لما  
بنستخدم كلمة الطبيعي للتعبير عن معنى تاني غير سليم ومشوه

بتؤثر على مشاعرنا بشكل سلبي ومؤذي وبتخلينا نطلق أحكام على الآخر المختلف عننا، أحكام بتكون بعيدة كل البعد عن حقيقة اللي نتعامل معاهم وبعيدة كذلك عن الواقع.

النظريات النفسية اللي قامت بتقسيم الشخصيات حسب طبيعة كل شخصية كثيرة ومتعددة وأكد لا مجال لذكر كل هذه النظريات المتخصصة في كتابنا هذا، لكن دعونا نأخذ مثلاً سهلاً يساعدنا نفهم الفكرة العامة ونطبقها على حياتنا اليومية.

هتكلم في الفصل ده على طبيعة الشخصية الانبساطية وعكسها الشخصية الانطوائية المتحفظة.

وهنستعرض السمات العامة المحددة لكل طبيعة شخصية ولكل نمط عشان نقدر نشوف الاختلافات الطبيعية الفطرية في تصرفات كل نمط دا من ناحية.

ومن ناحية ثانية إزاي لما بنحكم على الآخر المختلف من زاويتنا الشخصية وبالقياس على نمطنا وطبيعتنا بنكون مخطئين في حكمنا، وهو الأمر اللي بيبوظ علينا علاقاتنا وبيفسد علينا سعادتنا وفرحتنا.

طيب خلونا نبدأ على طول نشوف بعض المواقف اللي بتعدي علينا كلنا في الحياة ونشوف إزاي التفاعل مع كل موقف هيختلف حسب طبيعة الشخصية.

تعالوا نسترجع سوى كده ذكرياتنا عن الأطفال بعمر الشهور واللي لما كان بييجي حد يشيلهم أو يقرب منهم يلعب معاهم كانوا بيعملوا ردود فعل تتأرجح ما بين الخوف والبكاء والعياط بمجرد ما شخص غريب يقترب منهم، ورد الفعل المختلف للأطفال اللي كانوا يلعبوا ويتفاعلوا ويضحكوا في وشوش الناس القريبة والغريبة على حد السواء، الأطفال اللي بعمر الشهور دول اختلفت ردود أفعالهم تجاه الغريب اللي بيلاعبهم بسبب حاجات فطرية مولودين بيها واللي بنسميها طبيعة الشخصية.

الشخصية الانبساطية اللي بتبقى منفتحة للتعامل مع الجميع وبتحس بالراحة وعدم الخوف من التعامل مع الأغراب بيبقى ليها رد فعل منفتح ومرحب بالناس وبتواجهدهم على النقيض الشخصية الانطوائية أو المتحفظة اللي بتحس بعدم الراحة في التعامل مع شخص غريب بتدي رد فعل منغلق بسبب الخوف ده أو عدم الراحة دي.

فالتصرف الطبيعي بالنسبة للشخصية الانبساطية إنها تتعامل بانفتاح وبراحة مع الناس كلها سواء قريبة أو غريبة والتصرف الطبيعي بالنسبة للشخصية الانطوائية المتحفظة إنها تقفل على

نفسها و متحسش بالراحة في الانفتاح مع الآخرين بسرعة والراحة دي بتكاد تنعدم في وجود الأعراب.

الأطفال اللي بعمر أيام وشهور ماتعلموش حاجة عن الدنيا خلبيتهم يتصرفوا بالشكل ده سواء الانفتاح أو الانغلاق لكن طبيعة شخصيتهم وجيناتهم كانت هي المسيطرة وهي السبب في شكل السلوك والتصرف اللي عملوه.

لما الأطفال دي بتكبر بتكبر معاهم طبيعة الشخصية دي وبتفضل هي المسيطرة وهي الحاكمة في ردود الفعل المختلفة، الأطفال اللي بعمر الشهور دي بتكبر وبيفضلوا بنفس شخصيتهم إلى حد كبير ويبقى لهم زملاء دراسة وزملاء عمل وبيكونوا صداقات وبيتزوجوا، بس لو فهمهم لطبيعة الشخصيات مستوعبش الفروقات الأساسية دي فساعتها هيفضل حكمهم على الناس المختلفة عنهم إنهم مش طبيعيين.

وزي ما شوفنا من خلال السطور اللي فاتت عرفنا إن طبيعة الشخصيات بتختلف وإن كل نمط شخصية له طبيعة خاصة جدًا بيه.

لو ما فهمناش الاختلاف ده في الطبيعة مش هنفهم تفضيلات الناس المختلفة وهنقع تاني فريسة للرفض الداخلي جوانا لمن هم

ليسوا على شاكلتنا أو مش شبهنا وهنبقى أقرب لإعطاء معاني سلبية، وبفكرك تاني عزيزي القارئ بمعادلة تكوين مشاعر سلبية مؤذية جوانا واللي كانت أركانها الأساسية.

- رفض الآخر المختلف.

- إعطاء معنى أو معاني سلبية لتصرفات الآخرين المختلفة.

طيب وعلشان ما نبقاش بنتكلم بكلام في الهوى تعالوا بينا نتعرف من خلال الأمثلة التالية بشكل واضح إيه التصرفات اللي بتلائم كل طبيعة شخصية واللي بتكون طبيعية عند الشخصية دي واللي في نفس الوقت بتكون مش ملائمة لطبيعة الشخصية المختلفة والعكسية.

تعالوا بينا نفكر كام مرة اتعرضت علينا خروجات كبيرة فيها ناس كتير كتير وكانت ردود أفعالنا إيه تجاه الخروجة دي سواء قبلها أو بعدها.

هل بنتحمس للخروجات اللي فيها عدد كبير جدًا من الناس ولا بنفضّل عليها الخروجات اللي فيها صديق أو اتنين مقربين؟

يا ترى بنفضّل نخرج كل يوم، صبح وليل؟

ولا بنفضّل نخرج بعض الوقت ونخصص لفسنا بعض بقية الوقت؟

يا ترى بنفضّل نتكلم في مواضيع كثير كثير في الخروجة بشكل عام وسلس وسطحي كدة من على الوش زي ما بنقول وبدون الدخول في تفاصيل كل موضوع؟

ولا بنفضّل نتكلم في موضوع أو اتنين بالكثير بس نتناقش في كل موضوع بعمق وننزل فيه في التفاصيل ونبص عليه من كل زواياه؟ هل بنزهق لما نتكلم في مواضيع قليلة محددة ولا بنحس بالتركيز؟

هل لما بنتكلم في كذا موضوع بنحس بالتشتت ولا بنحس بالطاقة والسعادة والتغيير وعدم الملل؟

يا ترى بعد ما بنرجع من الخروجة بنبقى حاسين إننا محتاجين راحة ومنخرجش تاني إلا بعد فترة سواء كذا يوم أو أسبوع أو أسابيع؟

ولا عاوزين نخرج تاني وتالت ورابع بسرعة بسرعة وعلى طول؟ لو حد جه بعد الخروجة دي وقال لنا في خروجة تاني زيها تاني يوم علي طول بنبقى متحمسين ومش قادرين نستنى لتاني يوم ولا بنقول بينا وبين نفسنا هو كل يوم ولا إيه وبنرفض العرض؟

بعد ما تجاوب علي الأسئلة البسيطة جدًا دي عزيزي القارئ  
عاوزك تفتكر ذلك الشخص المختلف في حياتك، الزميل أو  
الصديق أو الشريك اللي إجاباته أو إجاباتها عكس إجابات حضرتك،  
الإجابات المختلفة دي يا عزيزي القارئ بتمثل النمط الآخر من  
الشخصية اللي ليها طبيعة مختلفة ومغايرة لطبيعة شخصيتك.

وعلى فكرة الشخصية المختلفة دي طبيعية برضو رغم إنها  
جاوبت واختارت عكس اختياراتك يا ترى فإفكر أحكامك على  
الشخصية المختلفة دي كانت عاملة إزاي؟

الشخصية اللي كثير كنت مش بتبقى فاهمها وبتحكم عليها إنها  
مش طبيعية وده لإنها مختلفة عنك ويمكن مختلفة عن محيط  
أصدقائك ومعارفك يا ترى حكمت عليها بإيه تاني غير إنها مش  
طبيعية وكننت بتوصفها بإيه؟

هل قولت أحكام زي:

الشخصية دي قفيلة، كئيبة، مملّة، جد بزيادة، محتاجة تاخذ  
الموضوع ببساطة شوية، ولّا قلت الشخصية دي هي أحسن حد  
تعتمد عليه في الإلمام بالتفاصيل أو شوفتها شخصية تقدر تتسند  
عليها وقت الجد أو قلت يا ريتني كنت زي الشخصية دي جد ووقار  
واحترام.

يا ترى قولت أحكام زي:

شخصية سطحية جدًا، عشوائية، تافهة، ولّا مرحة وبتهزر علي طول، سهل التعامل معاها، شجاعة أو جريئة؟  
ولا اتمنيت لو كنت زي الشخصية دي في هزارها ومرحها وأخذها للأمور ببساطة؟

طيب بعيدًا عن أحكامنا واللي أتمنى إننا نتخلص منها بعد ما قرينا عن طبيعة الشخصيات خلونا نقول زي ما العلم بيقول إن الشخصية الانبساطية بتكون طبيعتها أكثر انفتاحًا وأكثر مرحًا من الشخصية الانطوائية المتحفة، وإن الشخصية الانطوائية المتحفة بتكون أكثر عمقًا وأكثر إلمامًا بالتفاصيل من الشخصية الانفتاحية، بس مش معنى كده إن الشخصية الانطوائية المتحفة شخصية كئيبة ولا إن الشخصية الانبساطية المنفتحة شخصية تافهة.

عدم تفهم طبيعة الشريك في العلاقة سواء كان صديق أو شريك حياة أو زميل عمل أو مدير أو غيرها من العلاقات بيخلينا نطلق أحكام اتكوّنت من خلال إننا قيسنا على نفسنا فقط بدون أي فهم لفكرة النمط أو النوع، سواء نمطنا أو نوعنا الشخصي أو النمط والنوع الآخر.

والأحكام الي كوناها من خلال القياس على نفسنا هي أحكام  
اتكونت أساسًا بشكل خاطئ.

فلما أطلقناها على الآخر كانت واحدة من أكبر أسباب فشل  
علاقتنا مع الآخر المختلف عننا، طيب إيه البديل لإطلاق  
الأحكام؟ وإزاي نقدر نحمي علاقتنا من الأحكام الخاطئة ومن  
رفض الآخر المختلف عننا؟

ببساطة لو عرفنا بعض العلامات البسيطة الي بتقول لنا عن  
نمط شريك حياتنا مش هنحتاج لكل الأحكام الغلط الي بنطلقها  
دي.

فتعالوا بينا نتعرف على العلامات الي لو شوفناها هنقدر منها  
نعرف طبيعة شخصيتنا وكذلك طبيعة شخصية شريك حياتنا،  
وبعد ما نعرف نمط الشخصية هنقدر نعرف تفاصيل كتير عن  
تفضيلات وعن توجهات كل نمط بشكل علمي مدروس مش بشكل  
يعتمد خطأ على القياس على النفس.

هنقدر نعرف كمان أفضل الطرق الي نتعامل بيها مع كل نمط  
وهنعرف أهم الطرق الي ما نعملهاش والكلمات الي ما نقولهاش.  
فيلا بينا نتعرف أكثر على العلامات البسيطة الي تعرفنا طبيعة  
شخصية الإنسان الي بنتعامل معاه.

## الشخصية الانطوائية: ازاى أعرفها؟

تعالوا بينا نشوف إيه التصرفات السهلة اللي في حياتنا اللي لو عدينا عليها وقابلناها هنقدر نعرف منها إن طبيعة شخصية شريك حياتنا هي النمط المتحفظ الانطوائى.

١ - عدد الأصدقاء ليس كبيرًا ولكنهم أصدقاء حقيقيون وذو جودة مرتفعة High Quality فهو يهتم بالكيف لا بالكم.

والمقصود بعدد الأصدقاء القليل هو صديق أو اثنين أو ثلاثة أو بالكثير يمكن عدهم على أصابع اليدين عكس الشخصية الانبساطية اللي بيبقى عندها عشرات بل مئات الأصدقاء.

٢ - الشخص الانطوائى المتحفظ يفضل دائرته الصغيرة المغلقة ولا يتحمس لمقابلة أشخاص جدد ولا يبادر بالتحدث مع الغرباء.

٣ - يفضل الأنشطة التي يقوم بها بمفرده على الأنشطة الاجتماعية التي تتطلب التعامل مع الآخرين فمثلاً نراه مقبلاً على القراءة أو الكتابة أو التأمل في الطبيعة ويفضل هذه الأنشطة على التجمعات الكبيرة أو الحفلات الصاخبة أو تراه في علاقة وثيقة

وقوية مع الموبايل أو الجوال ويمضي الكثير من وقته مع هاتفه أو جهاز اللابتوب الخاص به.

٤ - يفضل مناقشة مواضيع قليلة بشكل متعمق ولا يفضل المناقشات السطحية أو الانتقال السريع ما بين المواضيع.

٥ - قليل الكلام ويفضل الاستماع عن التكلم ونادراً ما يقاطع من يتكلم وهو مستمع جيد جداً.

٦ - قليل ما يبادر أو يشارك من تلقاء نفسه في إبداء رأيه بل ينتظر أن يتم سؤاله بشكل مباشر وأن يتم إفصاح المجال له من الآخرين لكي يتحدث فهو يتحرك من مربع رد الفعل لا المبادرة والفعل.

٧ - يحافظ على حدود الغير ولا يتجاوزها ويتوقع نفس الأمر من الآخرين وهو ما يسبب له الكثير من المشاكل.

طبعاً في محددات وعلامات أكثر من كده بكثير للشخصية المتحفظة الانطوائية لكن خلونا نشوف إزاي المحددات القليلة أوي دي ممكن لما نقرأها غلط تعمل مشاكل كبيرة وكثيرة تبوظ علينا علاقاتنا بالآخر، يعني مثلاً من المشاكل اللي كتير بتيجي ليا بسبب عدم فهم النمط بتكون مشكلة الحماة اللي بتقرأ شخصية زوجة ابنها أو زوج بنتها بطريقة خاطئة.

يعني زي ما شوفنا إن الشخصية المتحفظة ممكن تكون في الأول قليلة الكلام مع الأعراب.

فلو الأم الانبساطية شافت عروسة ابنها الانطوائية المتحفظة قليلة الكلام ممكن جدا تسيئ تفسير التصرف ده وتعتبر زوجة ابنها غير مرحبة أو متعالية أو كارهة أو غير راغبة في التواصل.

في حين إن النمط ده زي ما شفنا مش بتكون سهلة عليه فكرة إنه يتعامل مع الناس الغريبة عنه بانفتاح في البدايات.

فلو الطبيعة دي تم تفسيرها بشكل خاطئ هتعمل مشاكل كثير ملهاش علاقة بالواقع ولا بطبيعة الشخصية بقدر ما هتكون المشكلة دي ناتجة عن خطأ إدراك واستقبال الأشخاص اللي مش على دراية ولا وعي باختلاف أنماط الشخصية.

يعني بشكل أوضح لو الأم الانبساطية دي استقبلت تصرفات خطيبة أو زوجة ابنها زي إنها مش بتبادر بفتح مواضيع أو إنها بتتكلم بس لما تتسأل لو الأم استقبلت التصرفات دي بمعاني إن البنت بتبعد أو بتتعالى مش إن نمط وطبيعة شخصيتها إنها انطوائية محتاجة اللي يبادر ويسألها ساعتها الأم هتاخذ موقف من مرات ابنها أو على الأقل مش هتبقى مبسوطة بينها وبين نفسها من شخصية الزوجة دي.

نفس المشكلة بتحصل بالعكس يعني لو والدة العروسة حماة الزوج كانت شخصية انبساطية وشافت عريس بنتها قليل الكلام

مستمع أكثر منه متكلم قد تسيئ تفسير التصرف ده وتدي له معاني زي إن زوج بنتها مش واثق في نفسه أو إنه مش شخص مؤثر أو إنه مش طبيعي أو إنه مش دافئ ومش داخل معاهم ولا بيجاول يتقرب منهم وإنه بيصدهم بقصد عشان يستحوذ على البنت وياخودها بعيد عنهم!

وغيرها من الاتهامات اللي بتبوظ الدنيا وبتكون سبب في فشل العلاقات ما بين أفراد الأسرة وبتخلي الجواز والنسب يتقلب لحرب استحواذ وسيطرة وفرض كلمة أو دفاع مستمر عن اتهامات، وبدل ما يكون امتداد للأسر وتفهم للاختلاف وقبول وحب وسعادة وتكامل بيتقلب لساحة حرب الكسبان فيها خسران!

طبعًا نفس المشكلة كتير بتحصل لو أهل الزوج أو الزوجة من النمط المتحفظ الانطوائى والعريس أو العروسة كانوا شخصية انبساطية ممكن نلاقي العروسة مش حاسة بالترحيب أو تسيئ تفسير تحفظ حماها أو حماتها وتفتكرهم مش حاينها ولو العريس مش متفهم طبيعة الشخصيات وارد جدًا إنه يطلق أحكام ملهاش علاقة بالأهل.

طيب هل الموضوع ده بيحصل في بداية الجواز والتعارف فقط؟

بكل أسف الإجابة لأ تخيل عزيزي القارئ.

الزوج أو الزوجة بعد ما بيدخلوا في علاقة مع الأسرة ويببتدوا يتعودوا على الآخر اللي ما بقاش غريب خلاص بتبتدي تحصل برضو معاهم مشاكل بس من نوع ثاني فمثلاً المتحفظ اللي بينتظر إنه يتسأل وإن الآخر يديله فرصة عشان يشارك في الحوار وبالتالي مش بيشارك في الحوار من تلقاء نفسه ممكن يتشاف ثاني بشكل يسبب مشاكل، فيبتدي يعاني من اتهامات زي إنه مش عاوز يشارك أو مغرور أو قافش أو جاي غصب عنه أو عنها أو عاوزه تاخده بعيد عننا وتكرهه فينا أو يكرهها فينا، وغيرها من الاتهامات اللي ثاني هتبوط العلاقة وهاتفسدها وحتى لو استمرت فهتبقى علاقة مؤذية جداً لكل الأطراف على حد السواء.

تخيل كدة عزيزي القارئ لو ده هو الجو الأسري السائد والزوجين رايعين عزومة أو زيارة لأحد أقارب الزوج أو الزوجة، متخيل حال الجميع من جوة هيبقى عامل إزاي وكمية الشحن اللي هيبقى جوة كل فرد هيبقى حجمه ووزنه كبير جواه قد إيه؟

كثير بتعرض ليا مشاكل من نوع ثاني بيكون فيها طرف منتظر من شريكه إنه يبادر وياخود خطوة معينة، ولو الشريك ده كان من النمط المتحفظ والطرف كان من النمط الانبساطي فعالباً المتحفظ بيبقى قابع في خانة رد الفعل واللي قلما بتخليه يبادر أو يتصرف من تلقاء نفسه وكثير بيبقى الشريك مش واعي إنه بيعمل كده ولا بيبقى واعي إن الطرف الثاني منتظر منه إنه يبادر.

الطرف الي مشتاق ونفسه يحس بلهفة شريكة من خلال المبادرة مش بيبقى واعي إن لهفة الشريك الغير مبادر مش هيتم التعبير عنها من خلال المبادرة.

اختلاف الطبيعة هنا بتخلي الشريك المتحفظ يعبر دايمًا عن طريق رد الفعل، التعبير عن طريقة رد الفعل بيظهر في صورة إن الشريك مثلًا دايمًا بيقبل عروض الطرف المبادر ويبقى فاكر إنه طالما دايمًا بيقبل فالطرف الآخر أكيد مستقبل حبه وفاهم طريقة تعبيره عن الحب بالشكل ده مش بيبقى فاهم إن الطرف الثاني بيتمنى شريكه يبادر من تلقاء نفسه مش بس يكتفي إنه رد فعله يكون إنه بيوافق.

لما أحد الأطراف مش بيبقى فاهم طبيعة شريك حياته كثير بتلاقية بيسيئ تفسير انتظار وعدم مبادرة شريكه وببيدي معاني لسلوك شريكه مفادها أو معناها إن الشريك مش بيحبه ويمكن يشوف تعبير الشريك عن الحب إنه تعبير بارد!

وكتير الطرف بيتهم شريكه إنه مش بيحبه أساسًا وده لإن الطرف بيبقى فاكر بشكل خاطئ وبشكل قام فيه بالقياس على نفسه إن الطبيعي إن الواحد لما يحب يبادر.

يبقى مش واعي إن المبادرة شكل من أشكال الحب بيعملها الطرف اللي في طبيعة شخصيته المبادرة فبتبقى المبادرة سهلة وبسيطة عليه ومش بيعملها الطرف اللي يفضل رد الفعل لإن المبادرة مش بتبقى سهلة عليه ومش بتبقى أسلوب تعبير عن الحب عنده، فكرة إن اللي بيحب يبىادر مش بتبقى فكرة سليمة عن سلوك كل الأنماط والطباع البشرية المختلفة، فلما شريك بيقول الفكرة دي لنفسه عن شريك حياته بتزعله جدًا بجد ويبقى حاسس بمشاعر مؤذية جدًا جواه لكن للأسف المشاعر دي في كثير من الأوقات مش بتكون بتعبر عن الحقيقة ولا عن شعور الطرف الآخر الحقيقية، يعني الطرف اللي قال الكلام ده لنفسه شعر فعلاً بمشاعر مؤلمة جواه بس للأسف اتوجع على الفاضي، اتوجع جواه على حاجة مش موجودة في الواقع ولا في العالم الحقيقي، اتوجع جواه على حاجة افتكر إنها موجودة أو إنها حقيقة بس كان واهم وكل الوجود ده كان بسبب سراب هو بس اللي شايفه وخيال مش موجود غير في دماغه هو.

يعني لو الزوج كان من النمط الانبساطي والزوجة كانت من النمط الانطوائي ممكن جدًا نسمع الزوج بيشتكي من ملل الزواج والحياة والشكل الروتيني الرتيب المتكرر الممل للحياة ويشتهي من عدم إحساسه بإقبال زوجته عليه أو مبادرتها بعمل أي مفاجئة مثلاً أو تغيير أو تجديد أو تعبير له عن حبها ومشاعرها وإنها بتكتفي

بس بدور رد الفعل أو القيام بالعادي بتاع كل يوم وإنها لو كانت طبيعية كانت هتعمل كذا وكذا.

وطبعًا عزيزي القارئ أكيد حضرتك دلوقتي على وعي أفضل ودراية أعلى بطبيعة الشكوى دي وإزاي اتكوّنت جوة الزوج ذو الطبيعة الانبساطية لما قاس على نفسه ومفهمش طبيعة زوجته ولا فسّر تصرفاتها بالشكل السليم.

يعني العيب والخطأ كان في الترجمة مش في التصرف نفس المشكلة ممكن نسمعها من الزوجة الانبساطية لما تبقى مرتبطة بزوج إنطوائي، ممكن نسمعها بتشتكي من ضعف تعبير زوجها ليها أو من خروجاتهم النمطية المتكررة اللي قرّبت تبقى في نفس الأماكن أو من جدول حياتهم العادي اللي ما فيهوش تجديد وطريقة زوجها الهادية اللي بقت تشوفها باردة ما فيهاش حب وتقول لنفسها إنه لو كان بيحبها كان هيتصرف بطريقة تانية طبيعية زي أي إنسان بيحب!

ونرجع تاني ونقول الغرض الأساسي والهدف الأساسي من كتابة هذه السطور هو إننا نبقي واعيين وواخدين بالنأ أوي وإحنا بندي معنى أو بنفسّر تصرفات الآخرين وبالذات شركاء حياتنا.

التفسير الخاطيء أو الاستنتاج الخاطيء هيخلينا ندي معاني غلط لتصرفات شركاء الحياة ولما بنعمل كدة بنتأذى جدًا جوانا وبنتوقع

بشكل فعلاً مؤلم، وكل ده مع الوقت بيخلينا ناخذ قرارات بترسم  
وبتشكل شكل حياتنا ومحدث غيرنا بيعاني من الشكل ده.

ودلوقتي أرجوك عزيزي القارئ لو كنت من الناس اللي بتكثر من  
استخدام الكلمات دي (العادي والطبيعي)  
فابتدي لاحظ إن الكلمتين دول ليهم دور كبير في الأذى اللي  
بتشعر بيه جواك وبالمشاعر السلبية اللي بتملك.

ابتدي لاحظ إن تصرفات الآخر مش هي اللي سببت لك هذا  
الكم من الأذى ولكن طريقة استقبالك لتصرفات وكلمات الغير  
واستخدامك لمثل هذه كلمات أدت لهذا الأذى والألم النفسي  
العميق اللي حضرتك شعرت بيه الغرض من هذه السطور ليس  
تحميلك مسؤولية الأذى الذي تشعر به أو تبرئة الطرف الآخر  
وإعفاؤه من المسؤولية

ولكن الغرض تزويدك عزيزي القارئ بحل يكون في نطاق  
سيطرتك فليس في نطاق سيطرة مخلوق أو كائن من كان أن يمنع  
شخص آخر من التفوه بكلمات ما ولا يستطيع أحد أن يتحكم في  
تصرفات وأفعال الآخرين ولكننا جميعاً نستطيع أن نتحكم فيما  
نقول لأنفسنا وأن نسيطر على أفكارنا والمعاني التي نعطيها  
لتصرفات الآخرين وأفعالهم وأقوالهم.

وإن كنتم لا تستطيعون أن توقفوا سيل الكلام الذي تقولونه لأنفسكم فبمقدورنا أن نتعلم كيف نرد علي أفكار قد تعرض على عقلنا وتسبب لنا الكثير من المشاعر المؤذية، وعلشان كده هحتاج نتعلم بمساعدة متخصص إزاي نجابو على عقولنا وعلى الأفكار دي لما تجيلنا.

بمقدورنا جميعًا من خلال المساعدة المتخصصة أن نتعلم كيف نتحدث مع أنفسنا وكيف نجيب ونرد على حديث النفس الذي يحمل الكثير من الأفكار وفي بعض الأوقات الوسوسة التي تؤذي الإنسان بشكل عام.

إنك عزيزي القارئ لا تستطيع أن تمنع من أمامك من أن يقول كلمة معينة ولا تستطيع كذلك أن تجبر من أمامك على فعل تصرف ما أو قول كلام ما ولكنك تستطيع بالتأكيد أن تمنع نفسك من استخدام كلمات العادي والطبيعي بالشكل الذي يؤذيك ويمنعك من استقبال الحقيقة بمقدورك عزيزي القارئ أن تحمي نفسك من الآثار المدمرة لهاتين الكلمتين.

تلك الآثار التي عرضتها لنا الصفحات القليلة الماضية أنك تستطيع أن تفعل ذلك الآن عزيزي القارئ بعد أن زاد وعيك وازداد عمق فهمك لما تمثله هذه الكلمات من اختلافات.

وتذكر عزيزي القارئ أن رياضات الدفاع عن النفس كالكراتيه والتايكوندو لا تمد صاحبها بوسيلة لمنع الآخر من الهجوم ولكنها تساعد من يتعلمها أن يحمي نفسه ويكفيها شر الأذى الذي قد يلحق بها إن لم تستخدم مهارات الدفاع عن النفس التي تقدمها هذه الرياضات وكذلك فإن الصفحات القليلة الماضية هي المقدمة في امدادك بمهارات تفكير ومهارات الحديث مع النفس. وهذه المهارات كفيلة بحماية الإنسان لنفسه من الأذى النفسي الذي قد يلحق به إذا لم يتعلم كيف يفكر بأسلوب علمي يشخص التصرفات والأقوال على ضوء حقيقتها المجردة لا بالقياس على طبيعته الشخصية (والي بنسُميها وبنرمز لها زي ما شوفنا بالطبيعي أو على ما اعتادت عليه نفسه أو نشأ عليه والي بنرمز له بالعادي).

ويمكن الشيء الإيجابي في الفكرة دي إن إذا كنا نحن بني البشر لا نملك التحكم والسيطرة على ما يقوله و يفعله الآخرون إلا أننا نملك ونستطيع أن نختار الزاوية التي ننظر منها للأحداث ونستطيع بفهم ووعي أن نقي أنفسنا من الألم النفسي العميق الذي نشعر به إذا استقبلنا تصرفات الآخرين بغير فهم وبغير وعي.

طيب ودلوقتي وزى ما اتعرفنا على حاجات وعلامات بسيطة نقدر نعرف منها الشخصية الانطوائية المتحفظة فتعالوا بينا نشوف ونتعرف على علامات تسهل علينا التعرف على الشخصية

الانبساطية لما نقابلها في الحياة فنقدر نعرف معاني تصرفات  
الانبساطيين ومقاصدهم والأهم اختلافاتهم عننا لو كنا  
انطوائيين؟

يلا بينا نتعرف أكثر على العلامات البسيطة اللي تعرفنا طبيعة  
الشخصية دي عاملة إزاي.  
ونشوف المشاكل اللي ممكن تحصل والتفسيرات الغلط اللي  
ممكن نفسرها لو ما عندناش العلم بطبيعة الشخصية دي.

# الشخصية الانبساطية:

## بين الفهم والالتباس!

ودلوقتي تعالوا بينا نشوف إيه هي التصرفات الحياتية السهلة اللي لو عدينا عليها وقابلناها هنقدر نعرف منها إن طبيعة شخصية شريك حياتنا هي النمط الانبساطي المنفتح.

١ - عدد الأصدقاء كبير جدًا جدًا على عكس الشخص الانطوائي المتحفظ فهو يهتم بالكم لا بالكيف، أي حد ممكن يبقى صديقه ولا يمل من الناس ومن التحدث معهم.

٢ - الشخص الانبساطي المنفتح لا يقتصر على دائرة صغيرة مغلقة بل يبحث عن الناس ويتحمس جدًا لمقابلة أشخاص جدد وهو دائمًا المبادر بالتحدث مع الغرباء وهو متساهل ومتبسط جدًا في الحديث.

٣ - يفضل الأنشطة الجماعية التي تتطلب التعامل مع الآخرين ويكون في أوج حماسه وهو بين الناس وتتجدد طاقته وحيويته وهو معهم.

٤ - يفضل مناقشة مواضيع كثيرة بشكل سطحي بسيط عن التعمق في موضوع واحد، ولا يركز على التفاصيل ويفضل المناقشات السطحية والانتقال السريع ما بين المواضيع المتعددة المتشعبة.

٥ - يتكلم أكثر بكثير عما يسمع وكثيرًا ما يقاطع الناس من فرط حماسه وسعادته ولكن بدون قصد الإهانة أو عدم الاحترام.

٦ - يبادر بالحوارات ويشارك من تلقاء نفسه في إبداء رأيه ولا ينتظر أن يتم سؤاله بشكل مباشر أو أن يتم إفساح المجال له من الآخرين لكي يتحدث فهو دائمًا مبادر قل ما ينتظر.

٧ - يتكلم قبل أن يفكر وكثيرًا ما يندفع وكثيرًا ما يجعله ذلك يقع في مواقف محرجة يحب مشاركة المعلومات ويسأل كثيرًا، الأمر الذي قد يوقعه في مشاكل مع الشخص المتحفظ خصوصًا في بداية العلاقات.

طبعًا في محددات وعلامات أكثر من كده بكثير للشخصية الانبساطية المنفتحة لكن خلونا نشوف إزاي المحددات دي ممكن لما نقرأها غلط تعمل مشاكل كتير تبوظ علينا علاقاتنا بالآخر.

يعني مثلًا من المشاكل اللي كتير بتيجي ليا بسبب عدم فهم النمط بتكون مشكلة الحماية المتحفظة اللي بتقرأ شخصية زوجة ابنها أو زوج بنتها بطريقة خاطئة.

فتشوفه شخص مزعج كثير الكلام مندفع أو تشوفها ثرثرة غير  
متزنة أو غير وقورة وغيرها من الأحكام اللي مش بتضيف أي شيء  
للعلاقة لكن بتساعد اللي بيطلقها إنه يكون الرفض للآخر وسلوكه  
زي ما شوفنا قبل كده وتخليه يدي معاني سلبية مؤذية للتصرفات  
دي فمرة تانية وبدون وعي بتشتغل معادلة تكوين المشاعر  
السلبية المؤذية جَوَّانا.

من المشاكل اللي كثير بتجيلي لما بيكون أحد الأطراف شخصية  
انبساطية منفتحة والطرف الآخر شخصية انطوائية متحفظة  
بتكون مشكلة الحدود!

الشخصية الانبساطية زي ما شوفنا مش بتنتظر الإذن لتدلي  
برأيها وتشارك الناس أفكارها ولإن الشخصية دي بتحب المشاركة  
فكثير ممكن تقع في فخ سؤال الآخرين عن تفاصيل في حياتهم وده  
ساعات بيخلي الشخصية المتحفظة تشعر إن بيتم التدخل في  
خصائصها وتتشوف إن ده تجاوز من الآخر.

كثير جدًا أسمع من الطرف المتحفظ شكوى من تدخل الأهل  
ذو النمط الانبساطي أو شكوى من تجاوزهم لحدود الشخص  
المتحفظ.

والشكوي دي بسمعها بالعكس بقى من الشخص الانبساطي  
اللي بيبقى متضرر ومش فاهم تكتم الشخص المتحفظ ولدرجة إن  
الشخص الانبساطي ممكن يفتكر الشخص المتحفظ خايف منه  
لحسن يحسده!

تاني الرفض لتقبل النمط المختلف والمعنى السلبي اللي بنديه  
لتصرف الآخر بيكون جوانا مشاعر وحشة ومؤلمة أوي بتوجعنا  
وبتؤذينا بشدة.

الشخص الانبساطي شخص سهل ومتبسط مع الجميع،  
معندوش أسرار يخبئها ولا بيخلي لنفسه حاجة محدش يعرفها عنه  
وده عكس النمط المتحفظ اللي مش الكل يعرف عنه كل حاجة.  
ده وكمان عاوز أقول لكم إن بتختلف درجة الحاجات اللي  
بيعرفها الناس حسب درجة قريهم من الشخص المتحفظ...

طبعا مش محتاج أقول شكوي الطرف المتحفظ لما بيرتبط  
بشخص انبساطي بتكون بالمقام الأول إزاي أعرف إني قريب أو  
قريبة إذا كان الكل يعرف اللي أنا أعرفه؟ طب أحس بتميزي إزاي؟  
أو أحس إني special إزاي؟

وده لإن الطرف الانبساطي متساهل وبيحكي تقريبا كل حاجة  
ومعندوش حاجة يخبئها أو بمعنى أصح مش بيشيل معلومات  
خاصة لحبايبه وبيتكتمها مع الغرب الكل عنده تقريبا على درجة

واحدة من القرب وده بيسبب له مشاكل كثير مع الشخص الانطوائى الغير متفهم لطبيعة شخصية الانبساطي.

من المشاكل اللي كثير بتحصل ما بين الطرفين لما الشريك ذو النمط المتحفظ يلوم الطرف ذو النمط الانبساطي إنه قال أو قالت أشياء مكنش يصح تطلع برة.

وده طبعًا زي ما إحنا شايفين دلوقتي لإن النمط المتحفظ مش بيحب يشارك كل حاجة عنه بعكس النمط الانبساطي اللي تقريبًا حياته شبه كتاب مفتوح.

من المشاكل برضو اللي بتحصل بسبب عدم تفهم النمط بيكون الحزن اللي بيشر بيه النمط الانبساطي لما بيحس إن الشريك ذو النمط المتحفظ مقفل الدنيا ومصعبها أكثر مما ينبغي وإن ده بيحس وبيسبب نكد بلا لازمة، الشخص ذو النمط الانبساطي كثير بيحكم ويتهم شريكه من النمط المتحفظ إنه عنده سوء ظن كبير بالناس وإن الدنيا مش وحشة زي ما هو فاكرو زي ما هي فاكرة.

والأمثلة في الموضوع ده كثيرة ويطول شرحها لكن أنا حاولت أعرض بس عينة من المشاكل اللي ممكن تكون عدت أمام ناظرينك عزيزي القارئ أو سمعت عنها أو مرتت بيها شخصيًا.

لا تنسى عزيزي القارئ إن كل اللي اتقال ده كان في نمطين اتنين  
بس!

نمطين اتنين عكس بعض فما بالك بكمية الاختلافات اللي مش  
بنبقى عارفين عنهم وبالتالي عدم معرفتنا دي بتتسبب كثير في فشل  
علاقتنا، في مدارس كثير اتكلمت على إن نمط الشخصية  
الانبساطي أو النمط الانطوائي دي أنماط بتحكمها الجينات  
الوراثية فقط.

وفي مدارس اتكلمت إن التأثير بالبيئة المحيطة والمجتمع بيبقى  
لها تأثير.

وعموماً عزيزي القارئ فده ما يهمناش هنا  
الناس ليها رب هيحاسبهم على أفعالهم وتصرفاتهم  
لكن اللي يهمنا هنا هو إننا نقدر نخلي علاقتنا ناجحة سواء  
بالطرف الآخر أو بأبنائنا أو بالناس اللي بنتعامل معاهم أيًا كانت  
دايرة التعامل دي.

يبقى قبل ما ننتقل للكلمة الثالثة في كتابنا خلينا نتفق ونفتكر  
إن استخدامنا للكلمتي العادي والطبيعي هو استخدام مشوّه بيضرنا  
شديد الضرر قبل ما يضر اللي حوالينا بيبقى السبب الأساسي في  
فشل علاقتنا بمن حولنا بيتسبب زي ما شوفنا في تكوين الرفض  
جوانا للآخر المختلف وبيخلينا ننزلق نحو إعطاء معاني سلبية  
لتصرفات الآخرين بسبب عدم فهمنا وبسبب قياسنا على نفسنا

وكاننا النمط الوحيد الصح في الكون فبنتسبب في مشاعر مؤلمة  
جدًا نشعر بيها جوانا ونكتوي إحنا بناها، وبتخلينا نطلق أحكام  
على اللي حوالينا بيبقى فيها نسبة ظلم كثير بسبب عدم فهمنا  
لطبيعة الشخصية.

ودلوقتي وقبل ما نسيب الفصل ده وزي ما عملنا في الفصل اللي  
قبله هطلب منك عزيزي القارئ إنك تتوقف مع نفسك لدقائق  
وتراجع كل اللي كنت بتطلق عليه لقب طبيعي وتشوف وتفكر  
بينك وبين نفسك الأشخاص اللي متهمهم بإنهم مش طبيعيين  
وتبتدي تحاول تشوفهم من منظور فكري مختلف، منظور  
يساعدك تتحرر من كل مشاعر الغضب والحزن والإحباط اللي  
مالياك منهم يمكن تقدر تحرر نفسك من كل هذه المشاعر  
المؤلمة وغيرها.

## المنطق:

### هل يدمر علاقاتك وأنت مش داري؟

زي ما شوفنا إن كلمة العادي مشتقة من كلمة العادة وإن الطبيعي مشتقة من طبيعة الشخصية.

فكلمة المنطقي مشتقة من كلمة المنطق بمعنى طريقة التفكير اللي بنستخدمها في حياتنا طرق تفكير كثير جدًا جدًا معظمنا مش بيبقى واعي بيها.

لو سألت أي حد أو سألت نفسك إيه هي طريقة التفكير اللي بتستخدمها معظم الوقت مش هاتلاقي إجابة واضحة وده لإننا ماتعلمناش عن طرق التفكير.

أهالينا وهما يربونا ماقالولناش إحنا بنربك على طريقة تفكير كذا لإنها مناسبة أكثر من طريقة تفكير كذا، مش ده اللي بيحصل والأهالي بتربي أولادها ولا ده اللي بيعمله اللي عنده أبناء، ولا ده اللي بيحصل لما بنتناقش مع حد من أصحابنا مثلاً حوالين قضية محده كان لينا فيها رأي معين مش بنبقى واعيين لطريقة التفكير اللي استخدمناها عشان نكون الرأي ده...

بنلاقي نفسنا بنقول جمل زي ما هو المنطق بيقول كده أي حد طبيعي هيفكر كده، الناس العادية هتفكر بالشكل ده مش محتاجة يعني، وغيرها من الجمل اللي أكيد حضراتكم دلوقتي بعد ما قرئتموا الكام صفحة اللي فاتت بقيتوا عارفين إن مش كل الناس بتفكر زي بعضها ولا بيتصرفوا زي بعضهم

وإن مفيش حاجة اسمها العادي ولا الطبيعي

دلوقتي بقى يا ريت تضيفوا كلمة المنطقي كمان جنب كلمات العادي والطبيعي عشان نبقي واعيين وفاهمين إن مفيش حاجة موحدة الكل مجمع عليها وإن كل شخص من زاوية معينة بيشوف إن ده المنطقي، لكن لإن الناس مختلفين فالزوايا اللي بيبصوا منها للأمور برضو كثيرة متعددة ومختلفة.

## طيب إيه الأمثلة على طرق التفكير المختلفة واللي بنسميها المنطقي؟

ومن أمثلة طرق التفكير اللي بيستخدمها البعض هي طريقة التفكير العاطفي بمعنى إن العاطفة هي اللي بتكون مرجحة في اتخاذ القرار يعني اللي بيفكر بالطريقة دي بتكون المشاعر هي السبب الأساسي والدافع وراء القرارات اللي بياخذها وبيطبقها.

تعالوا نشوف إزاي..

كثير بنشوف ناس مش بتاخذ قرار بإنها تستبعد موظف معين أو حارس عقار أو الخادم أو الخادمة عشان ما يبقوش بيقطعوا رزق حد، بنسمعهم بيقولوا يا حرام ده عنده كوم لحم أو دي شايلة مسئوليات كتير في حياتها.

وبغض النظر عن أداء الموظف ده أو حارس العقار أو الخادم أو الخادمة يفضل اللي بيفكر بالطريقة دي محتفظ بالناس دي في شركته أو بيته.

شوفت ناس حافظت على موظف بيرتكب كوارث في الشغل بسبب طريقة التفكير العاطفية دي، بسبب إن وراه مسئوليات كتير أو ناس مسؤولة منه أو منها بيكفلهم أو بتكفلهم..

طيب ليه شخّصنا طريقة التفكير دي ووصفناها بإنها طريقة عاطفية؟

لإن السبب والدافع وراء الاحتفاظ بالموظف أو الخادم ده كان شعور المراعاة وعاطفة الشفقة اللي موجودة عند متخذ القرار، العاطفة دي بالشكل ده في الموقف ده كانت هي السبب وراء اتخاذ القرار ببقاء الموظف ده في عمله مش أي سبب تاني.

وإحنا هنا مش في مجال للحكم علي طرق التفكير لكن بنستعرضها عشان نفهم دوافع الناس المختلفة في اتخاذ قراراتها واللي بتكون جاية من طرق تفكير معينة استخدمتها الناس في ترجيح كفة عامل معين على حساب عوامل تانية...

اللي بيستخدم الطريقة العاطفية دي بنلاقيه بياخذ قراراته عند الشراء بنفس الفكرة يعني ممكن نلاقي قراراته نابعة من عاطفة الخوف مثلاً: فالأم اللي بتبقى خايفة على أولادها اللي لسه مش بيمشوا ولسه بيحبوا على أيديهم ورجليهم ممكن بدافع الخوف نلاقيها بتكثر من شراء مطهرات ومنظفات الأرض بشكل ممكن

يبقى مبالغ فيه فقط لأنها خائفة أو لإن حملة إعلانية معينة ضغطت على عنصر الخوف ده عندها.

الحملة الإعلانية دي خاطبت اللي بيستخدم طريقة التفكير العاطفي وضغطت له على عامل الخوف عشان تؤثر فيه وتقنعه يشتري المنتجات المعلن عنها ولو حتى من باب الاحتياط واتخاذ الخطوات الاحترازية.

كثير بنشوف ناس بتاخذ قرار بالإحجام والابتعاد عن تجربة معينة بسبب عاطفي فمثلاً: اللي بيخافوا من البحر ممكن نلاقهم خايفين ياخدوا مركب في النيل أو يركبوا لعبة من الألعاب المائية اللي بيقبل عليها ناس تانية ليها طريقة تفكير تانية، قرارهم بالابتعاد عن ركوب البحر والإحجام عن المشاركة في الأنشطة الترفيهية دي كان بسبب الخوف والخوف شعور فبالتالي القرار هنا بنوصفه بأنه شعوري عاطفي مش عقلائي عملي.

والأمثلة علي الطريقة دي أكثر من كده بكثير لكن هنكتفي بالكام مثال دول حتى لا تشعر بالملل عزيزي القارئ.

عكس الطريقة العاطفية دي بقى في التفكير بتكون الطريقة العقلانية اللي بتركز علي الحقائق المجردة دون التركيز على الجوانب العاطفية، يعني تلاقي ناس تانية بتتكلم عن العدالة

العمياء اللي مش بتشوف غير الحقائق المجردة دون الالتفات للمشاعر، يعني نلاقيهم بيطبقوا القاعدة اللي بتقول اللي يغلط غلطة معينة أو يكرر غلطات محددة بعد عدد فرص معين بيمشي بدون الاكترات أو الاهتمام لظروف الشخص اللي غلط ده، مش هو اللي غلط؟ يبقى العدالة تقتضي تنطبق عليه القاعدة؟

مش هي عارفة ظروفها ما حافظتش على أكل عيشها ليه؟ مش في حد زيه عنده نفس الظروف بس مقدر نعمة ربنا اللي جات له ومحتاج الفرصة دي نضلّمه ليه عشان خاطر شخص ما قدرش وماصانّش النعمة اللي في إيده؟! ماهو عنده ظروف زي ما هي عنده الآخر ظروف؟

تاني! إحنا مش هنا عشان نحكم على طرق التفكير دي ولا عشان نقول أنه مناسب وأنه مش مقتنعين بيه.

لكن إحنا هنا بنستعرض طرق التفكير المختلفة والمنطق بتاع كل طريقة تفكير علشان ما نغلطش الغلطة الأشهر في مجتمعنا ونقول كلمة المنطقي أو المنطق بيقول وإكأن طريقة تفكيرنا هي بس اللي منطقية والباقي مش منطقي وعلشان نبقي عارفين ما فيش طريقة تفكير دايماً هي الصح وعكسها دايماً غلط، لكن بيبقى مهم نعرف إمتى بنستخدم الطريقة دي وإمتى بنستخدم العكس وإيه

هي الظروف والملابسات اللي بتخلينا نرجح استخدام طريقة على حساب الطريقة الثانية.

مهم نبقي عارفين نمط شخصيتنا بيبقى قريب من أنهي طريقة ويبقى بعيد عن أنهي طريقة، وكذلك نبقي عارفين شريك حياتنا بيستخدم أنهي طريقة أكثر وإمتى بيستخدم الطريقة الفلانية وتحت أنهي ظروف.

المعرفة دي هتخلينا فاهمين ليه بنرجح زاوية على حساب زاوية ثانية...

ليه مثلاً حقيقة إن الموظف اللي أداؤه سيئ هسمح له يستمر بسبب ظروفه؟

وليه شخص تاني مش هيسمح لنفس الموظف يستمر بالرغم من تواجد نفس الظروف؟

هنفهم ليه أنا رجحت مراعاة ظروفه ولية الآخر رجح العدل في اتخاذ قراره.

بعد مرحلة الوعي دي بتيجي المرحلة الثانية واللي بتمدنا بمهارات تلافي الخلاف اللي ممكن ينشأ من هذا الاختلاف.

طيب ودلوقتي عاوز منك عزيزي القارئ إنك تتوقف لحظة عن مواصلة القراءة وتقف تفكر مع نفسك وتتعرف على طريقة تفكيرك...

يا ترى بتميل لاستخدام أنهي طريقة تفكير أكثر؟  
هل الطريقة العقلانية اللي بتتعامل مع الحقائق المجردة؟  
ولا الطريقة العاطفية اللي بتراعي العوامل العاطفية والمشاعر الإنسانية؟

عاوزك تفكر عزيزي القارئ هل دايماً بتستخدم طريقة تفكير واحدة في جميع الظروف؟  
ولا ساعات بتستخدم الطريقة دي وساعات تانية بتستخدم طريقة تانية؟

هل تقدر تتعرف على الأوقات اللي بتستخدم فيها الطريقة العقلانية؟ وعلى الأوقات اللي بتستخدم فيها الطريقة العاطفية؟  
هل في ظروف معينة لما بتحصل بتلاقي نفسك مايل لطريقة على حساب الطريقة التانية؟

فهمك لنفسك ولطبيعتك وإلمتى بتستخدم كل طريقة هتخليك عارف عن نفسك ووعيك هايزيد وبالتالى هتبقى عارف

ليه في أوقات معينة حكمك ممكن يبقى مختلف على أمور معينة  
وليه قراراتك ممكن تتغير.

فهمك ده هيخليك قادر برضو تشوف الآخر المختلف عنك  
بالذات لو كان شريك حياة عايش معاك تفاصيل حياتك بالكامل  
وله تأثير مباشر أو غير مباشر على قرارات حضرتك أو بيتأثر بشكل  
مباشر أو غير مباشر بقرارات حضرتك.

الفهم ده هيحمي علاقتك من مشاكل كتير بتحصل بسبب  
اللاوعي وعدم معرفة الإنسان بنفسه وعدم فهمه للآخر، وطبعًا  
مش محتاج أقول وأنبه إن أحد أكبر أسباب فشل العلاقات بيكون  
عدم تفهمنا لطرق التفكير المختلفة بل والحكم عليها من زاوية  
الرفض وعدم القبول وكن الطريقة الأخرى المختلفة غلط علي  
طول الخط ومستخدمها لا يمكن التعامل معه، ودي أكبر كارثة  
بنعملها في حياتنا بتبوظ علينا علاقاتنا.

طيب إحنا شوفنا على مدار الصفحات الماضية إزاي إن في  
طريقتين للتفكير مختلفتين عن بعض وهما الطريقة العقلانية  
والطريقة العاطفية وشوفنا إزاي إن اللي بيستخدم طريقة منهم  
بتبقى له ردود أفعال مختلفة عن اللي بيستخدم الطريقة الأخرى

وقولنا إن وعينا بالاختلاف ده هيساعدنا نتفهمة وبقينا شر  
الخلاف اللي ممكن يحصل.

لكن هل معنى كده إننا لو متفقين في طريقة التفكير مش  
هيحصل خلاف مع شريك الحياة؟

يعني هل لو أنا وشريك أو شريكة حياتي بنفكر زي بعض بالطريقة  
العاطفية أو بنفكر زي بعض بالطريقة العقلانية هنعيش في وئام  
وسعادة بعيداً عن الخلافات؟

هل ده معناه إن وقتها مش هنبقى محتاجين نبقى واعيين قوي  
ونجاوب على الأسئلة اللي فوق دي؟

وإن المختلفين بس هما اللي محتاجين يجاوبوها عشان يتلافوا  
أي خلاف قد ينشأ بسبب الاختلاف هو طبعاً قد يتبادر للذهن إن  
الإجابة على الأسئلة دي هي بالإيجاب لكن الحقيقة إن الإجابة  
عكس ما يتبادر للذهن هي النفي.

أحب أفكرك عزيزي القارئ إننا كُنَّا قولنا في أول الكتاب إن  
الاتفاق مش هو اللي بينجح العلاقة ولا الاختلاف هو اللي بيخليها  
تبوظ مننا؛ لكن وعينا بالاختلاف أو بالاتفاق هو أهم شيء نراهن  
عليه عشان نكسب علاقاتنا ونحس فيها بالفرح والسعادة.

الاتفاق في الصفات الشعورية مثلاً بسبب مشاكل من نوع تاني وهو إن الشعور بيزيد وبيتغذي وبيكبر! يعني زي ما قولنا لو الطرفين بيستخدموا الطريقة العاطفية في التعامل مع الأحداث وفرضنا إنهم همّا الاتنين على نفس درجة الشدة ممكن نلاقيهم بيوصلوا لدرجات خوف قد تصل لحد الهلع بسبب إنهم بيغذوا الخوف عند بعضهم البعض! فمثلاً لو الزوجة جالها تليفون مثلاً إن والدتها تعبت شوية ممكن نلاقيها خافت وابتدت تتعامل مع الموقف بكل المشاعر اللي حست بيها ممكن نلاقيها راحت بفكرها لكل السيناريوهات السوداء الوحشة اللي ممكن تحصل ولما تشارك زوجها الخبر بيتدي هو كمان ينزعج ويخاف وما يتصرفش بحكمة أو بعقلانية، وبدل ما يهديها ويطمئنها وينزلوا مثلاً ياخدوا خطوة يتطمّنوا بيها على الأم ممكن نلاقيه بيستسلم للقلق هو كمان ويبدأوا هما الاتنين يتوتروا وتتشل تصرفاتهم وتحركاتهم!

الخوف عمال ينتقل ما بينهم ويزود الشعور جواهرهم فبدل ما يستخدموا مثلاً سيارتهم للوصول للأم ينزلوا يدوروا على سيارة أجرة توصلهم لإّنه هو كمان مش قادر يتحمل ضغط الموقف فمش قادر يسوق لا هو ولا هي!

كل ده هيخليهم هم الاتنين مش متصلين بالعقل اللي كان ممكن يوفر لهم اقتراحات وحلول عملية سريعة يقدرُوا ينفذوها تقلل من خطورة الموقف أو تحميهم من الانسياق وراء شعور الخوف والهلع بلا أي فكر ينقذهم من التسارع اللي حصل ووصلهم لحدود توتر وهلع عالية.

إحنا سواء متوافقين ومتشابهين في استخدام نفس طريقة التفكير أو بنستخدم طرق تفكير مختلفة في الحالتين إحنا محتاجين نجاب على الأسئلة اللي سبق وفكرنا فيها عشان نبقي واعيين بإجاباتها فنتفادي حدوث مشاكل في علاقاتنا.

تعالوا نشوف مثال تاني علشان نشوف ازاي ممكن نبقي متفقين في نفس طريقة التفكير مثلاً لكن هنلاقي عوامل اختلاف جوة نفس الطريقة!

لو الشريكين متفقين في طريقة التفكير العاطفي مثلاً هنلاقي إن شدة الشعور بتختلف ما بين الأشخاص.

شدة الشعور ومدى قوته ده عامل بيختلف من شخص لآخر ومش بيبقى واحد عند الناس اللي بتستخدم نفس طريقة التفكير يعني اللي بيخاف في مواقف معينة زي الأم اللي بتبقي خايفة على ابنها أو بنتها لو لا قدر الله جالهم دور برد أو سخنوا أو أو... إلخ

ممکن نلاقي إن حجم وشدة خوفها أكبر من خوف الأب حتى لو كان برضو بيستخدم طريقة التفكير العاطفية وبالتالي فالاختلاف في شدة الشعور قد يؤدي لخلاف لو ماكانش على وعي ودراية بالنقطة دي.

الخلاف بيحصل لما الشخص مش بيتفهم اختلاف الآخر حتى لو كانوا متفقين في الصفة ظاهريًا!  
الخلاف بيحصل كمان لما طرف بينصب نفسه حكم وقاضي بيحكم على الطرف الثاني.

نقطة الحكم على شعور الآخرين دي هنبقى نتعرض لمناقشتها بعدين نظرًا لضررها الشديد على العلاقات.  
طيب يعني اللي فات ده معناه إن الشريكين ممكن يبقوا متفقين في الصفة الظاهرية للتفكير لكن يختلفوا في درجة الشدة (يعني الاتنين بيخافوا لكن حد بيخاف أكثر من الثاني)

ونفس القاعدة تنطبق على الأشخاص اللي بتستخدم طريقة التفكير العقلانية واللي بتتعامل زي ما شوفنا مع الحقائق المجردة.

يعني ممكن ألاقى شريك حياتي العقلاني وقعت منه تفصيلة معينة أو نقطة معينة ما أخذش باله منها لكن الزوجة كانت ملمة بيها أو العكس.

فبالرغم من اتفاهم في طريقة التفكير العقلانية إلا إن طرف معين قد لا تكون قدرته على الإلمام بالتفاصيل هي هي بعينها زي قدرة الطرف الثاني.

وقد يحدث في موقف ما إن حد ما يبقاش على نفس الموجة أو زي ما مهندسي الاتصالات والشبكات بيعبروا وبيقولوا: ما يبقاش على نفس موجة الإرسال Wave Length وده بيكون راجع لعوامل حياتية كتير قوي زي مثلاً:

- عامل الاجهاد.
- أحداث اليوم اللي عدى بيها الشخص قبل حدوث الموقف.

- أفكار الشخص في الوقت ده تجاه الموقف واللي بتحدد إلى حد كبير أسلوب تعامله مع الموقف.

وغيرها من العوامل اللي استحالة تبقى متشابهة طول الوقت أو تبقى واحدة طول رحلة العمر عشان كدة كل ما وعينا بالاختلافات بيزيد كل ما بتقل الخلافات.

مش معنى كده إن وعينا هيمنع الخلافات لكن معناه أن وعينا هيخلينا لما تحصل خلافات تبقى حدتها أقل لإن وعينا عالي وكبير. يبقى الخلاصة اللي عاوزين نطلع بيها هي إن الاختلافات قد تكون منذ البداية في طرق التفكير المستخدمة وإذا كانت طريقة تفكيري هي نفسها طريقة تفكير الشريك فإن الخلافات قد تنشأ إما بسبب التشابه الذي يغذي نفس الشعور ويرفع درجة حدته كما رأينا من مجرد خوف لمرحلة وشعور هلع أو قد تنشأ الخلافات بسبب الاختلافات التي تكون في عوامل داخل نفس طريقة التفكير زي ما شوفنا في المثالين السابقين (حدة الشعور - الإمام بالتفاصيل)

وعينا وفهمنا بهذه الاختلافات بيقي العلاقات من حدوث خلافات وفي حالة حدوثها بتكون حدتها أقل وقدرة الأزواج على احتوائها بتكون أكبر أهم حاجة نتفهمها ومانحكمش عليها من زاويتنا.

## جملة مش أقل من وتأثيرها السلبي

من الكلمات اللي كثير بنسمعها في حياتنا لما حد بيعبر عن ضيقه أو زعله لإن الطرف الآخر مش بيعمل الحد الأدنى أو minimum حد أدنى بيحدده كل شخص في عقله وبيكونه من تجاربه الشخصية وخبراته وعاداته المختلفة اللي نشأ عليها أو من طبيعة شخصيته.

وبرغم إن الحد الأدنى ده مش موجود في عالنا الخارجي ومفيش عليه اتفاق موحد إلا إننا بنلاقي الكلمة دي بتتقال كثير وبالذات في أوقات الخلاف.

أعتقد إنك دلوقتي عزيزي القارئ تقدر تحدد لوحدك حجم الضرر اللي ممكن تسببه جملة زي دي (مش أقل من كذا...) وكذلك تقدر تحط إيدك على خطأ توصيفها

زي ما شوفنا على مدار الصفحات الماضية الناس مختلفة جداً في عاداتها وفي طبيعة شخصيتها وفي طرق التفكير اللي بتستخدمها وبالتالي الدفع بوجود حد أدنى بيحدده كل شخص بناء على كل ما سبق بيكون تحديد بيضايق بيه الشخص نفسه دون أن يدري

وبيتسبب له في أذى نفسي شديد لما يحس إن الطرف الآخر  
بیتجاوز حتى الحد الأدنى ده أو مش بيقدمه ولا بيعمله.

من الحاجات المهمة لنجاح العلاقات إن يتم الاتفاق ما بين  
الزوجين أو Couples اللي ناويين يدخلوا في علاقة على فكرة الحد  
الأدني دي يا ريت كمان لو يقدروا يحدوها مع متخصص  
يساعدهم يكتشفوا أنماط شخصيتهم ويفهموا نفسهم قبل ما  
يطالبوا الآخر إنه يفهم اللي هما مش فاهمينه عن نفسهم ولا  
واعيين بيه أو عارفينه.

من مخاطر جملة مش أقل من أو الحد الأدنى يحصل كذا كذا  
إن لما بنقول لنفسنا كده بنبقى بنحط زي شرط مينفعش نقل عنه  
أو نتهاون فيه الشرط ده بيبقي عامل زي اللغم اللي بنزرعه في عقلنا  
ويينفجر جوانا بمجرد ما حد يدوس عليه ويتخطاه!

وللأسف المشاعر اللي بتتولد من انفجار اللغم ده كلها بتكون  
مؤذية أذي شديد وبيتوجع منها الشخص اللي لغم دماغه أكبر  
الأذي.

Conditioning أو وضع شروط للموافقة على التصرف وإلا  
يتم رفضها بتضر صاحبها جدًا قبل ما تضر اللي حواليه أو اللي  
بيتعاملوا معاه.

من أمثلة الجمل اللي ممكن نقولها لنفسنا وبتبقى مثال صارخ  
ل Conditioning اللي بيلغم دماغنا جمل زي:

مش أقل من إنها تتصل

مش أقل من إنه يبادر

مش أقل من إنها تكلم أوميًا ولو خمس دقائق!

مش أقل من إنه كان يقول كذا

مش أقل من إنه يحس بيا

Minimum يعني أو الحد الأدنى إنه كان يراعي نقطة زي دي.

وغيرها وغيرها كثير كثير من جمل بتحدد جوة دماغنا الحد  
الأدنى اللي المفروض الطرف الآخر ما ينزلش عنه ولما بيخالف  
الحد الأدنى ده بتبقى ليلته مش فايتة زي ما بنقول بالمصري،  
بنحاسبه حساب الملكين وساعات نحكم عليه وكل ده أصلاً لإنه  
أو لإنها اخترقت حدود تم تحديدها مسبقاً جوة دماغنا بسبب اللي  
اتعودنا عليه أو طلعلنا عليه أو طبيعتنا أو طريقة التفكير اللي  
بنستخدمها كل ده ويمكن مش قايلين للطرف الآخر ولا كنا متفقين  
معاه أو معاه.

طبعا دلوقتي عزيزي القارئ أصبحت أكثر وعيًا بطرق التفكير  
المختلفة وطبيعة الشخصية

فلو مثلاً قام أحد الشخصيات الذي يتسم بالطبيعة الانطوائية  
بتحديد الحد الأدنى لوجدناه يحدده على أساس شخصيته  
وبالقياس على نفسه  
الحد الأدنى في الحالة دي ممكن ياخذ شكل:

- مش أقل من إن الشخص يراعي الحدود الشخصية للآخر.
- مش أقل من إن فلان يحترم اللي بيتكلم ومايقاطعوش في الكلام.

وطبعًا عزيزي القارئ أكيد هتبقى قادر تشوف الآن كيف قام  
هذا الشخص الانطوائي بوضع شروط Conditions رَمَز وأشار  
إليها لنفسه جوة عقله على إنها الحد الأدنى ولكنها كانت كلها  
تحدث عن طبيعة ونمط شخصيته.

المشكلة زي ما شوفنا قبل كده إنه عمل حقل ألغام جوة عقله  
بشروط وضعها هو بشكل استباقي قياسًا على نفسه وألزم الجميع  
بينه وبين نفسه علي الالتزام بهذه الشروط واعتبرها الحد الأدنى  
دون مراعاة لاختلافات الآخرين وطبعًا ولإنها مش اشراطات واقعية

لازم هيجي شخص ذو طبيعة مختلفة ويخالفها ويتجاوزها ويدوس علي الألغام دي واللي مش هتنفجر في أي حته إلا في الشخص الانطوائى في المثال ده هو اللي لغم نفسه بالأفكار دي والإنفجارات اللي هتحصل جواه هتاخذ صورة مشاعر مؤلمة مؤذية تسبب له الأذي والألم وطبعًا تحت تأثير الألم ده وارد جدًا تكون تصرفاته مش في أحسن وضع ولا كلامه اللي هيتكلم بيه أحسن كلام ولا في أفضل Tone  
كل دي خسائر هتحصل في العلاقة بسبب اللغم اللي اسمه (مش أقل من) أو (الحد الأدنى)

الشخص الشعوري كذلك لو حب يحط حد أدنى للي بيتعاملوا معاه هنلاقيه ممكن يحدد حدود زي:  
- مش أقل من إنهم يراعوا مشاعري.  
- مش أقل من إن الشخص ما يجرحش اللي قدامه.  
- الحد الأدنى إني أراعي كلامي وموجعش بيه اللي بتعامل معاه.  
وغيرها برضو من الحدود اللي هيرسمها في دماغه وهتبقى متوافقة جدًا مع طباعه الشخصية وصفاته وتركيبته لكن هتبعي مختلفة كل الاختلاف عن النوعيات والأنماط الأخرى.

وبرضوزي ما شوفنا الحد الأدنى ده بالشكل ده بيمثل اللغم اللي  
بيزرعه الشخص في عقله ويبقى مستعد للانفجار جواه بمجرد ما  
حد يتعدي الحد الأدنى ده

conditioning أو زراعة اللغم أو الاشتراط اللي بيتعمل في  
الدماغ بالشكل ده بيخلي الإنسان بتوجع جدًا ويتعب أوي في  
علاقاته

مشكلة اللي بيستخدم الأسلوب ده إنه مش بيبقي. عارف  
الغلطة فين ولا بيبقي فاهم ليه الناس بتعمل كدة فبيتعب زيادة  
ومش بيلاتي للسؤال ده جواب وبيفضل محتار وتعبان طول عمره  
من الناس اللي بيهاجم نفسه ويقول أنا اللي حساس بزيادة ولازم  
مازعلش والمفروض أكبر دماغي وأعدي وأفوت ويرجع يتعامل تاني  
مع الناس من غير ما يغير جوة دماغه فكرة الاختلاف فبرضه  
يتعامل وفكرة الحد الأدنى زي ما هي فيرجع يتوجع تاني ويزعل من  
الناس فبيفضل عايش في دايرة مفرغة بيلف فيها بشكل بيسبب  
له ألم لا ينتهي...

طيب دلوقتي أعتقد بقينا عارفين المشكلة بتيجي منين وبقينا  
فاهمين إزاي كلمات زي العادي والطبيعي والمنطقي بتتسبب في  
مشاكل كتير وتأثير استخدام جمل زي:

- مش أقل من.

- أو على الأقل.

- الحد الأدنى إن كان يحصل كذا والجمل اللي زيها أو على  
شاكلتها، بس الحل إيه؟

تعالوا بينا نستعرض في الصفحات القليلة المتبقية بعض  
الحلول.

## الفصل الرابع: الحلول

### أولاً التقبل!

شوفنا على مدار الصفحات اللي فاتت تأثير كلمات زي العادي، والطبيعي، والمنطقي.

شوفنا بعض معانيهم وازاي الناس بتستخدمهم عشان يرمزوا لمعاني تانية مختلفة، واتعرفنا على معادلة تكوين المشاعر الضارة، ومساوئ استخدام الرفض واللي بيدمرنا داخلياً.

وفي الفصل ده هنتكلم على معنى مهم أوي، هنتعرف عليه ونهضمه؛ لأنه أحد الحلول المهمة جداً لكل اللي فات ده.

معنى التقبل:

والتقبل ككلمة أول ما بتتقال، قد يتبادر للذهن إن معناها إننا لازم نوافق على كل اللي بيحصل، أو إن مش من حقنا حتى مجرد الاعتراض، والحقيقة إن التقبل بعيد كل البعد عن المعنى ده.

أمال يعني إيه التقبل لو مش معناه الموافقة؟  
التقبل معناه إننا عارفين إن في حاجة اسمها كذا... بغض النظر  
عن رأينا فيها، وبغض النظر عن موافقتنا عليها، أو رفضنا نعملها...  
مجرد إننا معترفين إن في حاجة في الدنيا اسمها كده.  
التقبل معناه اعترافنا وإقرارنا بوجود شيء.  
التقبل عكس الإنكار اللي بيرفض يعترف حتى بمجرد وجود  
الشيء.

يعني مين فينا بيحب القتل، أو السرقة، أو الظلم، أو الغش، أو  
غيرها من التصرفات الخاطئة المسيئة، لكن مش معنى إننا مش  
بنحب التصرفات دي إننا نرفض نعرف بوجودها للأسف في عالمنا  
وحواليها.

فالتقبل: معناه الاعتراف إن العالم الخارجي فيه الحاجات دي.  
معناه الاعتراف إن في ناس طيبة وفي ناس مش كده.  
معناه إن الظلم موجود وإن الجشع موجود.  
وبكده نقدر نفهم إن الاعتراف بالوجود حاجة،  
والموافقة عليها أو رفضها حاجة تانية خالص.

الإنكار وهو عكس التقبل ومعناه إننا نقول مفيش حاجة اسمها  
ظلم.

مفيش حاجة اسمها حظ وتوفيق، أو فشل، أو حظ سيئ، وغيرها من الحاجات اللي ممكن ننكر مجرد وجودها.

والإنكار بالشكل ده مش بيساعدنا نشوف حاجات موجودة بالفعل، بيخلينا نبقى زي النعام اللي بيدفن راسه في التراب عشان مايشوفش اللي مش عاوز يشوفه، أو خايف يشوفه أو يواجهه.

بالتصرف ده، وبالإنكار ده الشيء ماختفاش من الوجود، أنا بس اللي مش هشوفه لما أمارس الإنكار وأتجنب التقبُّل، في حين إن التقبُّل على الناحية الثانية هيساعدني أعرف إن فيه حاجة اسمها اختلاف، اسمها في الآخر المختلف عني من غير ما أنكر وجوده، من غير ما أقول مفيش حاجة اسمها كده، أو محدش يفكر كده، أو محدش بيتصرف بالطريقة دي أو يقول كده.

يبقى التقبُّل معناه تقبل وجود الشيء فقط، دون أن يمثل هذا التقبُّل موافقة، أو رفض.

التقبُّل بالمعنى ده هو نقطة الوسط اللي بيرتكز عليها الميزان دون أن يميل للموافقة أو يرجح الرفض.

التقبُّل بالمعنى ده هيحمينا من الإنكار اللي بنعمله على مستوى عقلنا اللاواعي.

الإنكار اللي بيخوض شكل رفض الاعتراف بوجود الشيء، واللي زي ما شوفنا في المعادلة اللي ذكرناها في أول الكتاب، أنه جزء من معادلة بتخلينا نكون المشاعر السلبية المؤذية للإنسان.

الإنكار بيخلىنا نرفض نعترف بوجود الشيء، نرفض نعترف بوجوده، والرفض بيمثل عنصر من عناصر تكوين المشاعر المؤلمة جوانا.

التقبُّل لما نيجي نطبقه في إطار اللي قرأناه في الكتاب، هيبقى معناه إننا نتقبل وجود الآخر المختلف عننا، لا نرفض وجوده أو نعتبره مش عادي أو مش طبيعي، أو مش منطقي، نتقبل إننا مش النمط الوحيد اللي موجود في الحياة، لكن نبقى عارفين إن فيه آخرين موجودين عايشين معانا،

كإننا بنتعامل مع كائنات فضائية عايشة معانا على الأرض، ولكن بقوانينهم وطبيعتهم المختلفة، نتقبل إنهم بيشبهونا في حاجات، لكن بيختلفوا في حاجات تانية، حاجات ممكن نبقى شايفينها من وجهة نظرنا أساسية أو بديهية أو basic

بس الشيء الوحيد البديهي اللي ممكن نتفق عليه هو إننا مختلفين.

البديهي إني مهما تشابهت مع اللي قدامي، فأنا مختلف في حاجات زي ما هو مختلف عني في حاجات.

لما أتقبل فكرة إن البديهي عندي، غير البديهي عند غيري مش هنزعل من بعض، ولا هندي كل المعاني الوحشة السلبية لتصرفات غيرنا، واللي بتكون السبب الرئيسي ورا كل الوجد اللي بنحس بيه، معانينا هي السبب الأكبر في الوجد اللي حصل جوانا.

موقف وتصرف وكلام الآخرين أكيد له تأثير، لكن لا يتعدي الـ ٢٠٪

اللي بنقوله لنفسنا عن تصرف اللي قدامنا بيبقى مسؤول على الأقل بـ ٨٠٪ عن كل المشاعر اللي شعرنا بيها جوانا، المعني ده أنا عارف إنه مش سهل، وبياخد وقت في هضمه، وفي الجلسات النفسية اللي بعملها، بشوف قدام عينيا ناس بتاخذ شهور على ما تقدر تطبق المفهوم ده بشكل يخليها عايشة براحة كبيرة أوي مع المختلفين عنهم.

زي ما قلنا الكتاب ده لن يغنيك عن الاستعانة بالمتخصص عزيزي القارئ، واللي هيقدر يساعدك تنتقل للمستويات الصحية من الصلابة النفسية، وتتغلب على الهشاشة النفسية اللي بتسبب ليك الألم والمعاناة.

## طب ازاي نتفاعل بشكل عملي مع التقبّل؟

التقبّل مش مجرد فكرة بنقراها ونفهمها، التقبّل هو حاجة لازم نمارسها ونعيشها يوم بيوم في حياتنا، إحنا مش بنتقبل عشان نتخلي عن اللي بنؤمن بيه، أو نرضى بأي حاجة بتحصل حوالينا، لكن بنتقبل عشان نقدر نعيش بسلام أكثر مع الواقع اللي حوالينا، حتى لو مش دايماً على هوانا.

خلينا نتكلم بصراحة، كلنا بنواجه مواقف في حياتنا بتخلينا نتوتر، نتضايق، أو حتى نغضب، المواقف دي بتكون زي اختبارات صغيرة، وكثير منّا بيرسب فيها بسبب التمسك بالرفض أو محاولة الهروب منها، لكن التقبّل بيدينا قوة جديدة، بيدينا القدرة على إننا نتفاعل مع الموقف بشكل أكثر هدوءًا واتزانًا.

طيب نعمل إيه عمليًا؟

أول خطوة هي إننا ندرك إن مش كل حاجة لازم تتغير، مش كل موقف محتاج تدخل فوري أو رد فعل عنيف، أوقات كثير التقبّل بيبقى هو القوة الحقيقية اللي بنحتاجها، لما نقابل موقف مختلف عن اللي كنا متوقعينه، بدل ما نرفضه أو نحاول نغيره بالعافية، ناخذ خطوة لورا ونسأل نفسنا: إيه اللي أقدر أتعلمه من الموقف ده؟

الفكرة هنا مش إننا نستسلم، لكن إننا نفهم، نفهم إن في حاجات بتحصل مالهاش علاقة بقدرتنا على التحكم فيها، وإن محاولتنا للسيطرة على كل حاجة حوالينا بتكون أحياناً سبب في تعبنا ووجعنا، لكن لما بنتقبل، بنفتح باب للتغيير الحقيقي، التغيير اللي بيبدأ من جوانا.

التقبُّل كمان مش لازم يكون نهاية المطاف، التقبُّل بيدينا فرصة نفكر بهدوء ونقرر ازاى ممكن نتعامل مع الموقف بشكل أكثر ذكاءً، يمكن الموقف ما يتغيرش، لكن إحنا اللي بنكون اتغيرنا، وده في حد ذاته خطوة كبيرة.

حاجة أخيرة لازم نفتكرها: التقبُّل مش ضعف، التقبُّل هو الشجاعة إنك تواجه الحياة بكل ما فيها، وتتقبل وجود الأمور اللي مش تحت سيطرتك، وفي نفس الوقت تقدر تركز طاقتك على الحاجات اللي تقدر تغيروها فعلاً، دي مش مجرد حكمة، دي إستراتيجية حياة.

في النهاية، التقبُّل مش هو الهدف النهائي، لكنه الطريق اللي بنمشي فيه عشان نوصل لراحة نفسية أكبر، وقدرة على مواجهة التحديات بكل ثبات وقوة.

## ثانيًا الوعي: افهم حياتك بشكل أعمق.

ذكرنا على مدار صفحات الكتاب كلمة الوعي دي، وزى ما شوفنا  
فإحنا محتاجين إننا نبقى واعيين بمدلول كلمة العادي وبفكرة  
اختلاف العادات اللي بتبقى مصحوبة مع الكلمة دي.

الوعي ككلمة ليها تعريفات كتير، لكن أبسط تعريف ذكره العلماء  
لكلمة الوعي: هو الإحساس أو الدراية بالوجود الداخلي والخارجي.  
الدراية في حالتنا دي إني أبقى عارف أنا فكرت في الموضوع ازاى؟  
بصيت له من أنهي زاوية؟ رجّحت إيه أو اديت وزن لإيه؟ وما  
رجحتش إيه وقللت وزن إيه؟ كل دي دراية داخلية أو فهم بإيه  
حصل جوايا.

محتاج كمان أكون على وعي ودراية بالعالم الخارجي المحيط  
بيا، بالناس اللي بتعامل معاهم، بطرق تفكيرهم، بإيه بيحبوه  
وبيفضلوه؟ بإيه بيختاروه وبيدوله قيمة وإيه مش بيفرق معاهم،  
بيبصّوا للأمور ازاى، العادي اللي اتعودوا عليه وطلعوا عليه كان  
إيه، طبيعة شخصيتهم زي في إيه ومختلفة عني في إيه، المنطق

اللي بيستخدموه في التفكير بيمشي ازاى ويا ترى شبه المنطق بتاعي ولا مختلف عن طريقة تفكيرى!

كل دي عناصر وعوامل محتاج أبقي واعي وفاهم وعلى دراية بيها عشان تساعدني أتعامل مع الناس بدون ما أبقي تعبان منهم، وبتخلينا أكثر اتساعًا وتفهمًا لأشكال الحياة المختلفة، بدل ما بنقفل على نفسنا وعلى الشكل الأوحى اللي بنعيشه، بدل ما نبقي عايزين الكل يعيش بطريقتنا إحنا وبس، ونرفض كل أشكال الحياة الأخرى.

نقولها بطريقة ثانية، يعني من أسهل الطرق لزيادة الوعي بالاختلاف، إننا نركز في تفاصيل التصرفات والأفكار اللي بيعتنقها شريك الحياة وأسرته، أو متعودة عليها شريكة الحياة وعائلتها، والتركيز يكون بغرض الاستكشاف مش بغرض الحكم على شريك أو شريكة الحياة أو انتقادهم أو الحكم عليهم.

وعشان الوعي يزيد محتاجين ندخل العلاقة وإحنا متقبّلين فكرة إننا هنشوف عادات وطباع مختلفة مش داخلين نفرض أسلوبنا إحنا وبس، زي ما قلنا في الفصل اللي فات على طول.

القناعة الفكرية دي لو عندنا هتساعدنا وإحنا بنستقبل تصرفات وكلمات شريك الحياة، نخلي بالننا قوي وإحنا بنستقبل تصرفات وكلمات شركاء حياتنا من المعاني اللي بنديها للتصرف ده أو الكلام اللي بيتقال ده.

المعاني دي هي في الحقيقة معانينا إحنا، واللي مش شرط تكون الصح الوحيد، أو التفسير الوحيد للتصرفات اللي بنستقبلها.

ساعات كتير لما بنسأل اللي اتصرف بالشكل اللي استقبلناه عن سبب تصرفه أو تصرفها نكتشف إن كان في دوافع ونوايا تانية خالص، ويمكن عكس اللي وصلتنا تمامًا؛ فده معناه إننا محتاجين نتخلي عن فكرة المعنى الواحد وجملة "مالهاش غير معنى واحد" أو "هي ما تفهمش غير كده"

من الحاجات اللي محتاجين نعلّي وعينا بيها كمان، فكرة مهمة نبقى منتبهين ومركزين فيها وهي إن العدسة اللي بننظر من خلالها للأحداث بتحدد إلى حد كبير الشكل اللي بنستقبله.

يعني النظارة اللي بنبقى حاطينها على عينينا بيبقى فيها عدسات بتكبر أو بتصغر الشيء اللي بننظر ليه،

بتقرب منه منا أو بتبعده، العدسة اللي بنبص منها وبننظر من خلالها للشيء بتعكس لنا الحقيقة حسب اللي العدسة دي بتعمله.

زي الفلتر كده اللي بقى منتشر في معظم برامج التواصل الاجتماعية، واللي بيغير شكل الشيء اللي بننظر ليه من خلال هذا الفلتر، أو من خلال العدسة دي.

دي يا عزيزي القارئ كانت فكرة غلاف الكتاب، وسبب وجود نظارات مختلفة بتعكس اختلاف عدساتنا اللي بنسميهم "عادي أو طبيعي، أو منطقي، عند كل واحد منا" اختلاف باختلاف العدسة اللي بنركبها وبنلبسها وبننظر على الأشياء من خلالها.

مهم أوي نبقى منتبهين وواعين لفكرة العدسات اللي بننظر من خلالها للأشياء، لفكرة الزوايا اللي بنبص منها؛ لأنها بتبقى مسؤولة بشكل كبير عن الإدراك اللي بيوصل لنا.

## توسيع دائرة الوعي

### من خلال التجارب الجديدة

الوعي كمان مش بس إنك تكون واعي بتصرفاتك وأفكارك، أو حتى تكون فاهم تصرفات وأفكار اللي حواليك.

الوعي كمان بيكبر لما نفتح نفسنا لتجارب جديدة ونوسع دائرة معرفتنا ومعلوماتنا وحياتنا.

التجارب الجديدة هي اللي بتخلينا نكسر الروتين ونتعرف على جوانب مختلفة من الحياة، جوانب ما كناش شايفينها ولا فاهمينها قبل كده.

تخيل نفسك عزيزي القارئ، لو فضلت طول حياتك بالتعامل مع نفس الناس، بتروح نفس الأماكن وبتعيش نفس التجارب طبيعي هتبقى رؤيتك للحياة محدودة، لأنك مش بتشوف غير زاوية واحدة منها.

لكن لما تفتح نفسك على تجارب جديدة، بتبدأ تشوف جوانب ثانية من الحياة، بتتعلم حاجات ما كنتش تعرفها، وبتفهم إن في طرق ثانية للعيش والتفكير غير اللي كنت متعود عليه ده معناه إن الوعي بيكبر لما نخلي نفسنا متقبلين لفكرة التجديد والانفتاح.

مش معناه إنك تغير كل حاجة في حياتك، لكن معناه إنك تسمح لنفسك تستكشف حاجات جديدة، تتعرف على ناس مختلفين عنك، تشوف أماكن ما كنتش تعرفها وتسمع لقصص وتجارب غير اللي أنت عارفها.

كل تجربة جديدة بتمر بيها بتضيف طبقة جديدة لوعيك، بتخليك تشوف الحياة من زاوية أوسع وده مش بس بيساعدك تفهم شريك حياتك أو الناس اللي بتتعامل معاهم بشكل أفضل، لكن كمان بيساعدك تفهم نفسك بشكل أعمق بتعرف ليه بتتصرف بطريقة معينة، وبتلاقي طرق ثانية ممكن تكون أنسب ليك، الموضوع مش معقد، ببساطة جرب تتعلم حاجة جديدة، أو

اتعرف على ناس من خلفية مختلفة، أو حتى خد قرار إنك تزور مكان جديد. التجارب دي هتغير نظرتك للحياة وهتوسع دائرة وعيك بشكل كبير وفي نفس الوقت، هتلاقي نفسك قادر تفهم وتتعامل مع الاختلافات اللي بينك وبين الآخرين بشكل أذكى وأكثر هدوء.

في النهاية، الوعي مش حاجة بتكتسبها مرة واحدة وخلص، الوعي هو رحلة مستمرة كل يوم بتضيف فيها طبقة جديدة، وكل تجربة بتمر بيها بتساهم في تشكيل الوعي ده. ومن هنا بنوصل لمرحلة جديدة من التفهم والتقبل، مش بس لنفسنا لكن كمان للناس اللي حوالينا.

## **الوعي بالعواطف وتأثيرها على التفاعل مع الآخرين**

كثير مننا بيعتقد إن الوعي هو بس فهم التصرفات والأفكار، لكن الحقيقة إن جزء كبير من الوعي بيبدأ من إدراكنا لمشاعرنا وعواطفنا.

العواطف هي اللي بتحركنا في المواقف المختلفة وهي اللي بتحدد ردود أفعالنا.

لكن السؤال هنا: هل إحنا دايماً واعيين بمشاعرنا وتأثيرها على سلوكياتنا؟

الوعي العاطفي معناه إنك تبقى عارف أنت حاسس بآيه في كل لحظة، وتقدر تفرق بين مشاعرك وتفهم سببها لما تحس بالغضب، الاحباط، أو حتى الفرح، مهم إنك توقف شوية وتسأل نفسك: أنا حاسس كده ليه؟ إيه اللي خلاني أوصل للشعور ده؟ لما تبقى واعي بمشاعرك، بتقدر تتحكم فيها بشكل أفضل مش معناه إنك تكبت مشاعرك، لكن معناه إنك تبقى مدرك ليها، وتفهم أزاى تتعامل معاها بشكل سليم.

مثلاً لو حسيت بالغضب في موقف معين، بدلاً من إنك تسبب الغضب يسيطر عليك ويخلّيك تتصرف بعصبية، الوعي العاطفي بيساعدك توقف وتفكر: إيه اللي هيحصل لو اتصرفت بشكل هادي؟ هل الغضب ده هينفعني؟

الوعي بالعواطف كمان بيساعدك تفهم مشاعر اللي قدامك لما تبقى واعي بمشاعرك، بتبقى قادر تستشعر مشاعر الآخرين وتتعامل معاها بحساسية، ده بيخلق مساحة من التفاهم بينك وبين شريك حياتك، وبينك وبين الناس اللي حواليك.

لما بتعرف إن شريك حياتك مثلاً حاسس بالتوتر أو القلق،  
بتقدر تتعامل معاه بطريقة تهديه بدل ما تزود من توتره.

وفي النهاية، الوعي العاطفي بيخلق توازن بين اللي بتحسه وبين  
اللي بتتصرف بيه بيخليك تدير مشاعرك بشكل حكيم، وتخلي  
مشاعرك تشتغل لصالحك مش ضدك ده بيأثر بشكل كبير على  
جودة حياتك وعلاقاتك، وبيخليك إنسان أكثر اتزانًا وثباتًا.

## ثالثًا: المرونة النفسية وسر التأقلم

وإحنا بنتعامل مع الشريك محتاجين يكون عندنا مرونة نفسية بمعنى مش قافلين دماغنا على شكل واحد وخلص ولو حصل غيره يبقى الشكل الآخر ده من الكلام أو التصرفات مرفوض ومش مقبول وله معنى أو معاني سلبية.

محتاج أبقى قادر أستقبل كلام وتصرفات شريكي المختلف عني بطريقة إيجابية متفهمة منفتحة محتاج برضو إني أطالب الشريك بأنه يتعلم أسلوب في التعبير والتصرف وهو بيتعامل معايا وإنه يراعي النقطة دي فيتطبع بجزء من طباعي وعاداتي وهو بيتعامل معايا.

نفس القاعدة دي محتاج أطبقها علي نفسي فأبقى منفتح ومتقبل ومرن في تطبيق الأسلوب اللي بيفضله شريك حياتي في تعاملاتي معاه.

وطبعًا التغيير بياخد وقت فمحتاجين نصبر على بعضنا سواء علي شركاء حياتنا وهما بيتطبعوا بطباعنا وبيتعودوا على عاداتنا وعلى نفسنا وإحنا بنتطبع بطباعهم وبتعودوا على عاداتهم، بلاش

أزعل وأقفش وأهد المعبد على اللي فيه لو اتكرر تصرف قلت له أو قلت لها عليه مرة أو كذا مرة قبل كده.

من الحاجات اللي تساعدنا نكتسب المرونة النفسية هي إننا ندرج التصرفات والحلول اللي ممكن نعملها.

طب يا ترى نقدر نعمل ده ازاى؟

يعني يبقى عندنا أكثر من حل مش حل واحد والسلام أو فكرة واحدة بس لا نرضى عنها بديلاً.

الجمود النفسي بييجي من إني بأشترط طريقة واحدة أو أسلوب واحد وبس في التعامل معايا، على العكس المرونة النفسية بتتحقق لما منفتح للتعامل معايا أو مع غيري بأكثر من أسلوب وأكثر من طريقة.

أتدرج مع نفسي في التفكير في التصرفات والكلمات والتصرفات، أشوف إيه أفضل حل بالنسبة ليا وأحط كذلك حلول البديلة واللي هتبقى أقل إرضاءً آه لكنها أكيد أفضل من مفيش..

أخلي بالي إن لو منفعش الحل الأفضل بالنسبة لي ما أرفضش بقية الحلول كلها...

وأبقى مش متقبل وجود أي حلول أخرى ولا فكرة إن ممكن أرضي نفسي ولو جزئيًا.

هحتاج نتخلى في بعض الأوقات عن فكرة الحل اللي بيرضيني بشكل كامل وبنسبة ١٠٠٪ وأوجد جوة دماغي حلول وتصرفات وكلمات تانية ممكن تبقى مرضية بنسبة ٩٠٪ أو ٨٠٪ أو ٧٠٪

آه مش أفضل من الحل اللي بيرضيني بالكامل ولكن أكيد ٧٠٪ أفضل من صفر، لما بقول لعقلي هي يا إما كذا يا إما مفيش بقفل على نفسي بشكل لاواعي، كل الحلول اللي كان ممكن تنفعني وتخليني سعيد برضو حتى لو مش كانت أفضل حل ممكن. وزى ما قولنا أي حل مهما قولت نسبته فهو أكيد أفضل من لا شيء على الإطلاق.

لما بنبقى بنفكر في الحياة من خلال حلين اتنين بس بنبقى عاملين زي اللي بيتفرج على تليفزيون أبيض وأسود، مش بيعرض غير اللونين دول وبس

ده بالتبعية بيخلينا نفقد كل الألوان اللي مش بيعرضها التليفزيون ده، كل اللي بيعرض لنا أو بنشوفه، بنشوفه بس من خلال اللونين الأبيض والأسود فقط لا غير.

كل ألوان الجنائن والحدايق والزرع الأخضر الورود وألوانها المبهجة بنشوفهم بس باللونين الأبيض والأسود دي مش حقيقة الأشياء اللي بنشوفها لكن حقيقة التليفزيون أو الشاشة اللي بتعرض لنا اللونين دول بس.

اللونين دول هما فلتر دماغنا اللي بيخلينا ندرك حقيقة الأشياء من حوالينا على غير حقيقتها بنشوف الأشياء التصرفات الكلمات بالفلتر ده ومن خلال العدسة دي.

يا إما بالشكل اللي يرضينا، يا إما بالشكل اللي نرفضه مش بنشوف غير الحلين دول غير اللونين دول..

كل الحلول الأخرى مش بندركها، كل الألوان التانية المختلفة مش بنشوفها.

الرفض اللي بنعمله على رؤية كل الألوان والحلول الأخرى بتخلينا جامدين، متحجرين، يعني مش مرنين.

المرونة مش بنقدر ننتجها لما بنفكر وندرك الأمور بالشكل ده ولا وإحنا بنبص من المنظور الفكري أحادي المعنى بالشكل ده،

ولإننا بنتكلم في حاجات زي ما بنقول مطاظة فمهم إننا نحط التصرفات والسلوكيات قدامنا ونبتدي نحط لها زي وزن نسبي كده يعني هقبل التصرف الفلاني بنسبة كذا..

هبقى واعى للاختلاف اللي الناس بتبقى عليه وبالتالي مش هقول لنفسى فلان المفروض يرد عليا ويقول كذا لأن بكده أنا ببقى عاوزاه يتصرف زيي ويتكلم زيي وأنا مش واعى.

بقيس على نفسى وبالتالي برفض كل التصرفات المغايرة اللي ممكن اللي قدامي يعملها وأحنا شوفنا في الصفحات القليلة الماضية قد إيه الرفض بيضرنا وبيخلينا ننتج من جوانا معاني مؤذية ومشاعر سلبية كبيرة بتضرنا.

وشوفنا كمان ازاي لَمَّا بنقيس على نفسنا باعتبارنا النموذج الأوحى الطبيعى ده بيخلينا مش قادرين يبقى عندنا تقبل لوجود ردود أفعال مختلفة أو لنماذج آدميه أخرى وبالتالي كل ده بيضرب المرونة فى مقتل وبيحوّلنا لأشخاص عندها جمود كبير بيضرنا قبل ما يضر علاقاتنا والمحيطين بينا.

## المرونة في إعادة التقييم والتكيف مع التغيرات

المرونة النفسية مش بس إننا نكون منفتحين على أساليب وأفكار مختلفة، لكن كمان إننا نكون قادرين نعيد تقييم مواقفنا وقراراتنا بشكل مستمر، الحياة مش ثابتة، والعلاقات كمان بتتغير مع الوقت.

عشان كده، مهم نكون مستعدين نتكيف مع التغيرات اللي بتحصل حوالينا، سواء كانت تغيرات في شريك حياتنا أو في الظروف اللي بنعيشها.

خلينا نتفق إن أي علاقة، حتى لو كانت مستقرة، مش هتفضل زي ما هي طول الوقت ممكن يحصل تطور في تفكير شريك حياتك، أو يتغير بسبب تجارب جديدة، أو حتى الظروف الخارجية تفرض تغيير في سلوكياته.

المرونة هنا بتظهر لما نقدر نعيد تقييم الأمور بشكل دوري، ونتكيف مع التغيرات بدل ما نقاومها، التكيف ده مش معناه إننا نتنازل عن مبادئنا أو نقبل بأي حاجة، لكنه معناه إننا نقدر نميز بين اللي ممكن يتغير واللي مش ممكن يتغير، ونتعامل مع ده بذكاء. ممكن نلاقي إن اللي كنا بنعتبره مهم في مرحلة معينة من حياتنا، مبقاش بنفس الأهمية في مرحلة تانية هنا بييجي دور إعادة

التقييم: نسأل نفسنا، (هل اللي بطلبه أو بتوقعه لسه بنفس الأهمية؟ هل في مساحة لإعادة النظر في الأولويات؟) مثلاً، لو كان في بداية العلاقة التركيز على وقت معين تقضوه مع بعض هو الأهم، ممكن مع الوقت الأولويات تتغير بسبب ضغط الشغل أو تغيرات في حياة الشريك.

بدل ما نزعل أو نحس بالاحباط، المرونة النفسية بتخلينا نعيد تقييم الوضع ونشوف إذا كان في طرق جديدة للتواصل والتفاهم بدون ما نتمسك بالقديم وكمان المرونة بتظهر لما نقدر نلاقي حلول بديلة مع كل تغيير بيحصل.

يعني بدل ما نتمسك بفكرة إن في طريقة واحدة بس صح للتعامل مع موقف معين، نفتح دماغنا لفكرة إن في أكثر من حل، وأكثر من طريقة ممكن تنجح.

المرونة هنا بتخلي العلاقة دايماً فيها تجديد، وفيها مساحة للتطور بدل ما تفضل محبوسة في إطار ثابت بيخنقها.

الجمود مش بس بيخلينا نرفض التغيير، لكنه كمان بيخلينا نبقى أسرى لتوقعاتنا اللي ممكن ما تبقاش واقعية.

على العكس، المرونة بتخلينا نشوف الصورة الكبيرة، ونفهم إن اللي بيحصل حوالينا ممكن يكون فرصة لتحسين العلاقة بدل ما يكون تهديد ليها.

في النهاية المرونة النفسية مش بتخلينا نتكيف مع التغيرات بس، لكنها كمان بتخلينا نكون مستعدين لإعادة التفكير في كل حاجة حوالينا، نغير اللي لازم يتغير، ونتمسك باللي يستاهل نتمسك بيه، وده اللي بيدي العلاقات القدرة على الاستمرار والنمو في كل الظروف.

## رابعًا التقدير:

### كيف تحول العلاقات من عادية إلى استثنائية؟

محتاج أبقى مقدر جدًا التعب والجهد اللي ببذله الشريك وما أقللش منه ولا أقارنه وأنتصر لغيره، لو كل الستات بتطبخ وبتنظف البيت فده ما يقللش من المجهود اللي بتبذله زوجة حضرتك ولا يخلي قيامها بالدور ده شيء عادي لا يستحق التقدير أو المدح، لو كل الأزواج بيتعبوا وبيجتهدوا لتوفير لقمة العيش ورغد العيش لأسرهم فده ما يقللش من حجم المجهود اللي ببذله الزوج في سبيل تحقيق هذا الهدف.

التقدير الخارجي اللي بيقوم بيه كل طرف تجاه شريك الحياة بيهون كثير أوي من المتاعب والمعاناة اللي بيقابلها كل طرف في سبيل القيام بواجباته والتزاماته ده غير إنَّها بتحسس كل شريك إن له قيمة ووجوده له أثر إيجابي عند شريك الحياة ودي بتبقى نقطة مهمة جدًا محتاج كل طرف إنه يعملها عشان يحافظ على مستوى جودة حياته مع اللي بيحبها أو بتحبه.

لما بنحس بالنعمة وهي بين إيدينا ده بيفرق جدًّا في مستوى السعادة اللي بنحس بيه عشان كدة مهم ما نبقاش زي الناس اللي بتقول إنهم مش بيحسوا بالنعمة إلا بعد ما بتروح منهم، أصل لما بنحس بالنعمة بعد ما بتروح مننا ده مش بيولد عندنا وجوانا غير إحساس الحسرة والندم ودي أحساسيس مؤلمة ومش بتساعدنا أبدًا نبقى سعداء.

ما سمعتش أنا عن حد قدر يشعر بالسعادة عشان كان بين إيديه نعمة وراحت منه خلاص!

لما بحس بالنعمة بعد ما بتروح من بين إيديّاه معناه إن عندي إدراك متأخر للإحساس بالنعمة

لو إدراكي توقيتته سليم ومخليني أحس بالنعمة وهي بين إيديا هقدر أبقى شاكر ومقدر لوجودها سعيد بيها وقادر أستمتع بيها في وقت تواجدها مش بعد ما تروح منيّ.

طيب نعمل إيه عشان نعلي إحساسنا بالنعمة اللي بين إيدينا وما نستناش لغاية ما تروح مننا وبعدين نقعد نتحسر عليها؟

في طريقتين نقدر نعليّ بيهم قيمة التقدير جوانا للي معانا. تعالوا بينا نتعرف عليهم بشكل بسيط وبدون تعقيد ونشوف نقدر نعملهم ويا نفسنا إزاي قبل ما نلجأ لمساعدة الأخصائيّ

النفسي اللي أكيد بيبقى دارس الطرق دي ويقدر يساعدنا بشكل أفضل في جلسات الكوتشينج أو الجلسات النفسية لكن تعالوا بينا نشوف إزاي نقدر نعمل ولو جزء بسيط بيننا وبين نفسنا.

أول طريقة بتكون ببساطة إننا نبتدي نتفكر في كل المزايا للعلاقة اللي إحنا فيها وبتوفرها لنا...

شخص بتكلم معاه بعيش الحياة معاه أو معاها بفهمها وبتفهمني، لينا أنشطة اجتماعية أو تربوية أو رياضية أو ترفيهية بتجمعنا، وغيرها من عناصر التفكير اللي أبتدي أفكر فيها وأشوف شريك حياتي أو شريكة حياتي بتوفرها لي وبتديها لي.

مهم جدًا وأنا بتدرب على الطريقة دي إني ما أروحش أفكر في كل اللي ناقص أو مش لاقيه ومفتقدة من شريكة حياتي؛ لإني بكدة مش هكون جوايا شعور بالتقدير، لأ ده أنا بكده هحس بالخنق وهتتكون جوايا مشاعر سلبية تجاه شريكي أو تجاه شريكتي مش هتخليني مقدرها أو مقدره خالص.

بمعنى أصح أتدرب إني أركز فكري على الموجود، بدل ما بركز فكري على المفقود، إحنا كبني البشر صعب جدًا إن ماكانش مستحيل نقدر شيء مش معانا!

فلو ركزنا تفكيرنا على المفقود أو على الشيء اللي مش لاقية من شريكة حياتي فأنا كده مش هفرز من جوايا شعور التقدير خالص، على العكس بقى لو ركزت تفكيري إني ألاقي الأشياء اللي بتقدمهالي شريكة حياتي هقدر أنتج جوايا شعور بالتقدير والعرفان واللي هيخليني أشعر بالسعادة جوايا قبل ما أعبر وأشكر أو أقدر اللي حواليا.

من العناصر البسيطة اللي ممكن أقولها لنفسي مثلاً كزوج عشان أزود جوايا شعوري بالتقدير تجاه زوجتي أفكار ممكن تاخذ الشكل الآتي:

- لو فكرت في كل المجهود اللي بتبذله زوجتي داخل المنزل، فمثلاً لو خدنا المطبخ على سبيل المثال لإن معظم الزوجات بيقتضوا وقت في المطبخ للاعتناء بأسرهم

يعني مثلاً ممكن أفكر في عناصر زي:

١ - جودة الطعام المقدم.

٢ - الجهد المبذول.

٣ - سخونة الأكل.

٤ - تكرار الطبخ بشكل دوري أو يومي.

٥ - الوقت اللي بتقضيه لإنجاز مهمة الطبخ.

٦ - الحرص علي إرضاء أذواقنا في الأكل.

وغيرها من العناصر اللي لو فكّرت فيها هلاقي نفسي مقدر لها تعبها أو على الأقل شفته بدل ما كنت بتجاهله أو بديله مسمى عادي زي ما شوفنا قبل كدة سواء كان عادي كتكرار للعادة فاتعودت على وجودها، أو عادي كتقليل من حجم الإنجاز وحجم الجهد المبذول.

دي تفصيلة واحدة بسيطة وصغيرة جدًا لعادة متكررة تقريبًا في معظم بيوتنا، لتفصيلة قيام الزوجة بالاهتمام بتجهيز الطعام أو الإشراف على الخادمة عشان تقدم الطعام لأسرتها لمن تملك خادمة تعينها وتساعدوها.

فلو الأزواج قدرّوا بينهم وبين نفسهم الأول التفاصيل الموجودة في القيام بالدور ده بس هنلاقيهم قادرين يحسّوا بالتقدير جواهرهم لزوجاتهم وللتفاصيل الكثيرة اللي بيهتموا بيها علشان يقدموا لأزواجهم ولأسرتهم طعام الافطار أو الغذاء أو العشاء.

وبعد ما الأزواج يقدرّوا بينهم وبين أنفسهم هذا الأمر ننتقل  
ساعتها لثانيًا وهي الطريقة اللي نعبر بيها ونحسس بيها زوجاتنا  
بالتقدير طبعًا أسهل حاجة هي إننا نذكر هذا الأمر ونقوله ونتفوه  
بيه بشكل منطوق، نقوله وإحنا على السفارة، نقوله بمدح وإشادة  
قدام أسر زوجاتنا في أثناء الزيارات الأسرية أو الخروجات العائلية.

متخيلين الفرحة اللي ممكن نسبها لزوجاتنا لو بين الحين  
والآخر شكرناهم على المجهود المبذول أو علّقنا على عنصر واحد  
أو كذا عنصر من العناصر اللي ذكرناها فوق دي، جملة زي بتتبعي  
أوي يا حبيبتى تسلم إيديكي الأكل لذيذ وطعمه يجنن، أكلك  
السخن اللي بتقدميه كل يوم ده حاجة ممتازة.

جمل من النوعية دي حاجة سهلة وبسيطة على الزوج ومش  
صعبة تتقال لكن هيبقى ليها أثر كبير أوي على الزوجة لما تسمعها  
وطبعًا لما تسمعها من زوجها بينهم وبين بعض وكمان في بعض  
الأوقات أمام أسرته هتبقى الكلمات دي ليها تأثير كبير أوي وهتهوّن  
عليها الجهد الكبير اللي بتبذله.

الكلام الجميل الطيب ده هيبقى له انعكاس على الزوج برضو..  
أولاً لأنه لما هو شعر بالمجهود اللي زوجته بتبذله له فده  
إحساس طيب وبيساعده على إنه يستقبل شكل من أشكال حب  
الزوجة له وكلنا كبشر بنحب نحس بالحب بدرجات متفاوتة زي

ما شوفنا في الكتاب وحسب طبائع الشخصية آه لكن مجرد الإحساس بالحب ده شيء مهم جدًا لبني البشر ذكورًا وإناثًا. الكلمات دي كمان هيبقى ليها تأثير وانعكاس إيجابي جدًا على الزوجة واللي هتحس بتقدير زوجها وشكره ورضاه فهتبادلته وهتزود العطاء وهتبقى حريصة على إسعاده، وده بالتالي هيبقى له انعكاس إيجابي جدًا على الزوج أولًا ثم على جودة شكل حياتهم الزوجية.

طبعا لما بنقول لنفسنا العكس بقي..

يعني جمل من نوعية ما كل الزوجات بتعمل كده.

الجملة دي زي ما شوفنا مش بتخلينا نقدر الجهد المبذول من الزوجة دا أولًا وثانيًا بتخلينا ما ننتبهش لحاجة بسيطة أوي وهي إن لو كل الزوجات بيعملوا كده لأزواجهم ولأسرهم فكل الزوجات دول مش بيقدموا لي أنا حاجة!

هما بيقدموا اللي بيقدموه ده لأزواجهم ولأسرهم يعني أنا برضو مستفدتش حاجة من إن كلهم كده استفادتي الشخصية اللي عادت عليا أنا ماجاتش إلا من زوجتي أنا اللي عملت كده ليا أنا! فأنا محتاج أبقى مقدر ده لزوجتي بغض النظر كل الزوجات بتعمله أو ما بتعملوش من الأساس.

التعبير عن التقدير مش شرط يبقى بالكلام فقط لا غير التعبير عن التقدير ممكن برضو ياخذ شكل الهدية اللي بتتقدم من الزوج عشان يعبر لزوجته عن تقديره لمجهودها ده وطبعًا لما بنقول كلمة هدية بعض الأزواج بيشفوها تكاليف وإرهاق مالي، مهم نبقي عارفين إن الهدية مش لازم تبقى حاجة مرتفعة الثمن فيصعب تقديمها ولو اتقدمت مرة هيبقى صعب تتكرر، الهدية البسيطة للي فيها فكرة بتبقى قيمتها مش في ثمنها المرتفع لكن في فكرتها!

يعني لو قدّمت لزوجتك هدية مثلاً عبارة عن تمثال بسيط مكتوب تحته أفضل زوجة أو أمهر طباحة وغيرها من الكلمات الرقيقة هتبقى دي فكرة بسيطة لكن فيها تقدير للزوجة اللي بتحب تستقبل الهدايا كنوع من أنواع التقدير، أو لو جبت لها لاصق مغناطيسي تحطه على الثلاجة يبقى قدام عينها تفكرها دايمًا بتقدريك مش هتتكلف كثير لكن المعنى هيبقى عميق وتأثيره كبير وهيولد جواها أحاسيس كثير إيجابية كل ما تشوف هديتك، أو لو عملت لها تي شيرت طبعت عليه صورتها أو كتبت لها عليه اسم دلح ليها بتناديها بيه دايمًا أو صفة إيجابية حابب تمدحها ممكن كل ده يلمس معاها ويحسسها بتقدريك لجهدا ويخليها وهي بتقوم بنفس الدور يوم بعد يوم بتقوم بيه وهي حاسة إنك

شاييف دورها ومجهودها فيهنون عليها تعبها ويبقى له قيمة أحلى وأحلى.

ولو الزوجة كانت من النوع اللي بتستقبل فيه التقدير من خلال التلامس الجسدي يبقى كزوج هتحتاج توفر لها وقت تحضنها فيه أو تطبط عليها فيه بشكل طويل عميق ومؤثر، يعنى مش مجرد طبطبة لمدة ثانيتين واقلب..

ممكّن تفكر تقّعدها وتحط دماغها على رجلك وتطبط عليها أو تمشي إيدك على شعرها بشكل يحسسها بالأمان وبحيث إنك تخليها تاخذ وقت تحس فيه بحنانك وتقديرك من خلال تواصلك الجسدي معاها، كل دي أفعال من شأنها إنها تحسسها بحبك وبتقديرك لتعبها ومجهودها ووقتها اللي بتتفانى في تقديمه لإسعادك وإسعاد أسرتك.

طيب يبقي دي الطريقة الأولى اللي نقدر بيها نعّلي إحساسنا وتقديرنا لشريك حياتنا زي ما قولنا إننا ندور على المزايا اللي بيقدمهالنا، طيب لو الطريقة دي ما نفعتش معانا تعالوا بينا ندور على طريقة تانية نستخدمها مع نفسنا تخلينا نقدر نعرف نحس بالنعمة وهي بين إيدينا.

الطريقة الثانية هي على العكس تمامًا من الطريقة الأولى  
تخيلوا؟

الطريقة الثانية فكرتها ببساطة إننا ندور على كل العيوب اللي  
بيعاني منها الآخرين اللي وضعهم غير وضعنا يعني الغير متزوجين  
العيوب أو الشيء أو الأشياء الناقصة اللي بتخليهم يفكروا يتجوزوا  
بسببها، العيوب دي أو الأشياء الناقصة دي هي بالضبط النعم اللي  
بين إيدنا واللي ممكن بحكم التعود والتكرار والروتين ما بقيناش  
حاسين بيها ولا مديتها قيمة.

أشياء ناقصة مثلاً زي الوحدة اللي بيعاني منها الأعزب أو عدم  
وجود شريكة أو شريك حياة يتشاركوا معاهم في ظروفهم وحياتهم  
وأنشطتهم.

محدث يسهر معاهم يتفرج على برنامج مفيش شريك ولا ونيس  
يقعد يشاركهم ويحكي لهم عن يومه أو يومها ويسمعوه، ولا شريك  
يسمع شريكته وهي بتفضفض معاه عن أحداث يومها واللي حصل  
فيه.

العزوبية بتفتقد الزوج الحبيب والزوجة القريبة اللي بنقدر  
نشارك معاهم ذكرياتنا ونحكي لهم على أسرارنا اللي مش بنحكيها  
غير للمقربين، معنى المشاركة في تفاصيل حياتنا الدقيقة مع شريك  
العمر من أكبر المعاني اللي مش بتبقى متحققة في العزوبية، إني

أبقى قادر لما تيجي زوجتي تحكي لي إني أسمعها وأفهمها وأستوضح منها اللي مش قادر أفسره بطريقتي دي نعمة...

إني أستكشف وأعرف عنها وعن طريقة تفكيرها وحكمها على الأمور زي ما قولنا بانفتاح مش بغرض الحكم عليها أو انتقادها لكن بهدف فهمها والاقتراب من شخصها وفكرها كلها أمور محروم منها الأعزب لكنها متوفرة في الزواج.

ودي من النعم الكبيرة اللي موجودة وبيوفرها إطار الزواج، غياب النعمة دي في حياة ما قبل الزواج بيخلي ناس كتير يقبلوا على الزواج عشان يلاقوها.

طيب أنا أكاد أسمعك عزيزي القارئ أو أرى ما يحصل بداخلك وفكرك بيقول مفيش الكلام ده في الزواج، خلينا نتفق إن غياب النعمة دي في إطار الجواز بيكون في كتير من الأوقات بسبب عدم قدرتنا إحنا على النقاش أو لإننا بنحكم على الطرف الآخر وبننتقده ويمكن بنسخر منه أو بنضحك على طريقته وغيرها من التصرفات اللي بتحرمننا الاستمتاع بالنعمة دي اللي بيوفرها لينا إطار الزواج.

أتمنى بعد ما وصلت للصفحة دي عزيزي القاري تكون كونت  
حصيلة معرفية تمكّنك من تقبل الآخر المختلف واكتشافه بغرض  
الفهم لا بغرض الحكم أو النقد، طبعًا مينفعش ما أذكرش إن كثير  
من المتزوجين بيشفوا النعم اللي في العزوبة مش اللي في الجواز  
وييتحسروا عليها.

نعم زي مثلاً قلة المسؤوليات أو إن الشخص بيكون حر نفسه  
أو خفيف الحركة أو غير مكبل بأعباء مالية وغيرها أكيد من المزايا  
اللي بتبقى موجودة فيما قبل الزواج، لكن خلينا نتفق إن مفيش  
وضع كامل بنسبة ١٠٠٪

كل وضع له مزايا وله في النفس الوقت عيوب  
فلو كانت النقاط دي بتمثل مزايا مرحلة ما قبل الزواج  
فمحتاجين نبقى عارفين إن ده جزء من الثمن أو التضحية اللي  
بنضحي بيها عشان نحصل على المزايا اللي بيقدّمها لنا الزواج.  
وخلينا فاكرين وواعيين إننا لو بنفكر في مزايا وضع إحنا مش  
فيه أو فارقناه ده مش هيحسنا بالتقدير للي إحنا فيه الآن، لكن  
هيحسنا بالحسرة على اللي فات وراح منا وخسرناه.

فبالتبعية مش هنبقى مقدرين أي تعب أو جهد يبذله شريك  
الحياة أو بتقدمه شريكة الحياة وطبعًا عدم التقدير ده هينعكس  
سلبًا على شعورنا وعلى حياتنا ومقدار سعادتنا...

يعني لو عاوز أحسس نفسي بمزايا الوضع اللي أنا فيه محتاج  
أبص علي عيوب الوضع الآخر

عيوب الوضع الآخر زي ما قولنا هي بعينها مزايا الوضع اللي أنا  
فيه والنعم اللي ممكن أبقى واخدها بس مش حاسس بيها، وزى ما  
قولنا مش عاوزين ننتظر لغاية ما تضيع مننا النعم اللي كانت بين  
إيدنا علشان نبتدي نحس بيها ونندم عليها ونتحسر على فواتها  
وضياعها، من أكثر الحاجات اللي ممكن تساعدنا نتعرف علي  
أحلام الغير متزوجين هي إننا نسألهم يا ترى بتدوروا على إيه في  
الزواج؟

حاجات كتير من اللي بيدوروا عليها دي يا إما هنلاقيها عندنا في  
إطار الزواج يا إما هنلاقي إن في استطاعتنا فعلها أو تفعيلها

Activation

محتاجين نفعلها ونكررها علشان تبقى عادة في حياتنا علشان  
تتحول للعادي اللي كنا بنحكي عليه في أول الكتاب علشان نحقق  
الحياة اللي عاوزين نعيشها ونوجدها على أرض الواقع.

من العيوب اللي بتبقى موجودة مثلاً خارج إطار الزواج عنصر الوقت، بمعنى مهما بيعدي علينا وقت وإحنا مع أصدقائنا فإحنا برضو لازم بنسيبهم وبنرجع لبيوتنا لكن في إطار الزواج الزوج يبقي مع حبيبته معظم الوقت والزوجة بتقدر تتواجد مع زوجها حبيبها معظم الوقت، بتجمع ما بينهم ظروف وملابسات وأحداث كثير ودي ميزة كبيرة للي بيستقبل الحب من خلال تمضية الوقت مع اللي بيحبها أو مع اللي بتحبه.

من مزايا الزواج واللي مش بتبقى موجودة بالشكل ده في غير إطار الزواج هي فكرة ارتباط المصير بالشريك، بمعنى اللي بيحصل في حياتنا بيؤثر علينا إحنا الاتنين لإننا شركاء ارتبط مصيرنا ببعضنا فبقى قلبنا على قلب بعض ومصيرنا بقي مرتبط بمصير بعض، أصبحت قراراتنا المالية مثلاً مشترك وليها تأثير مباشر على شكل حياتنا سوى.

هنسافر، هنشتري، هنستثمر، هنبني، هنبيع، هنقضيه أي حاجة... إلخ، كلها قرارات بيقررها الاتنين المرتبطين سوى علشان يوصلوا لأهدافهم وأحلامهم سوى.

طبعا دي مش كل المزايا ولا كل العيوب أكيد لكن دي مجرد أمثلة تخلي كل واحد فينا يفكر فيها أو أمثلة على شاكلتها ممكن تبقى لامسة الشخص أكثر أو ليها معنى أهم أو أعمق عنده.  
المهم نعرف ننتج ونفرز الأفكار والمشاعر اللي من شأنها أن تحسسنا بالتقدير لما بين أيدينا من نعم وبالتقدير للطرف الآخر.

## خامسًا الأمان:

### الأساس الخفي لعلاقات قوية ومستمرة.

يبحث كل من الرجل والمرأة عن الأمان، الإنسان بشكل عام بيدور على الأمان.

الاحتياج للأمان يبيح في المرتبة الثانية حسب نظرية ترتيب الاحتياجات التي قدمها العالم الشهير ماسلو في سنة ١٩٤٣ والتي اشتهرت بهرم ماسلو للاحتياجات.

الهرم ده قسّم فيه العالم ماسلو احتياجات البشر لخمس مستويات مترتبة حسب أهميتها.

النظرية وشرحها بالكامل لأي حد حابب يقرأ عنها موجودة في كتاب ماسلو التي صدر سنة ١٩٥٤ باسم (الدافع والشخصية).

وسريعًا كده وبشكل مختصر لي ما سمعش عن هرم ماسلو ففي المستوى الأول توجد الاحتياجات الضرورية لحياة الإنسان زي الأكل والشرب والتنفس والنوم.

والمتطلبات دي هي التي الإنسان محتاجها بشكل أساسي عشان يحافظ على حياته ويحميها من الموت.

والاحتياجات دي سماها الاحتياجات الفسيولوجية أو  
بالإنجليزية Physiological Needs

وفي المستوى الثاني يبجي الاحتياج للأمان اللي هو موضوع  
الفصل بتاعنا هنا واللي هنتكلم عنه بالتفصيل إن شاء الله في  
السطور القليلة القادمة.

في المستوى الثالث بتبجي الاحتياجات  
الاجتماعية للإنسان زي الاحتياج لتكوين صداقات والعلاقات  
الأسرية الناجحة واللي سماها  
بالإنجليزي Social Needs

وفي المستوى الرابع وضع ماسلو حاجة الإنسان لتقدير الذات  
والثقة والاحتياج ده بيقدر يحصل عليه الإنسان من خلال الهيبة  
والمكانة الاجتماعية والشعور بالإنجاز واللي سماها بالإنجليزية:  
Self Esteem & Respect

وفي قمة الهرم أو المستوى الخامس بتبجي الحاجات لتحقيق  
الذات أو Actualization Self  
ده كده ببساطة وبشكل موجز فكرة نظرية ماسلو أو هرم ماسلو  
للاحتياجات.

خلونا ما نضيعش وقت وتعالوا نتكلم عن حاجة الإنسان  
للشعور بالأمان.

يا ترى إيه اللي بيخلي الإنسان يشعر بالأمان؟ هل نقصد هنا  
الأمان المادي ولا الأمان المعنوي؟

وهل الأمان في سلامة الصحة الجسدية والنفسية للإنسان؟ ولا  
الأمان في الانتماء لجماعة؟

ولا في تأمين وظيفة تساعد الإنسان على تلبية احتياجاته  
الفسولوجية اللي بتيجي في المستوى الأول للاحتياجات زي ما  
شوفنا في هرم ماسلو؟

ولا الأمان نقصد بيه الأمان الأسري والاستقرار العاطفي؟

يا ترى إيه الأمان المقصود اللي بنعبر عنه وبنرمز إليه لما بنبقى  
بنستخدم كلمة الأمان؟

خلينا نتفق يا عزيزي القارئ إن الأمان يشمل كل ما سبق!  
لكن زي ما شوفنا في الكتاب إن في ناس هترجّح معاني معينة  
للأمان أكثر من معاني تانية.

يعني مثلاً الإنسان المستريح مادياً ومتعود إن ده بقى شكل حياته ممكن نلاقيه بيدور على الأمان العاطفي أو الأسري لأنه أشبع الأمان المادي أو مابقاش ده الشيء الناقص عنده اللي بيدور يشبعه، وممكن لأنه بقى متعود على الأمان المادي فممكن نلاقيه بيدور عليه لأنه مش متخيل إنه يقدر يعيش في مستوى أقل من المستوى اللي وصل إليه حالياً.

اللي بيبقى منتبه لفكرة الأمان في الصحة وبتبقى صحته أو صحتها أولويه عنده أو عندها هيبقى بيدور على الأمان في الحفاظ على صحته.

هنلاقيه بياكل بشكل صحي ومركز على النقطة دي لأنها بتشغل فكره وباله.

وهنلاقي بالتالي تصرفاته وأفعاله وأقواله بتخرج بشكل أساسي من النقطة دي فدايمًا بيفكر في نوع الأكل اللي هياكله أو بتحافظ علع صحتها ورشاقتها فبتحسب كل أكله قبل ما تفتح بقها.

وبتبقى طبعًا دي توقعات في العقل اللاواعي للزوج أو الزوجة بيبقى منتظرين الطرف الآخر ياخد باله منها ويراعئها.

فالزوج مثلاً ممكن يبقى متحفظ أو متضايق من تصرفات زوجته أو طبيخها اللي مش بيراعي أهمية الحفاظ على الصحة واللي ممكن

يخبط في الأمان اللي متمثل في الصحة الجسدية زي ما شوفنا  
وممكن العكس.

بس يمكن أخطر أنواع الأمان اللي بيدور عليه كل من الزوج  
والزوجة بيكون في الأمان من الأحكام واللوم والعتاب والانتقاد  
والإتهام، وده تحديدًا اللي بيمثل الأمان النفسي اللازم والضروري  
للتكيب الوجداني لكل من الزوج والزوجة.

كلنا عارفين أكيد إن الإنسان خطأ وإن الخطأ لازم بيحصل  
سواء بشكل متعمد ومقصود أو بشكل عفوي غير مقصود أو زي  
ما شوفنا عبر صفحات الكتاب بسبب الاختلافات في الشخصية  
اللي ممكن تخلينا نسيء تفسير تصرفات الآخر المختلف، بس في  
كل الحالات رد الفعل بتاع كل زوج أو زوجة لما الطرف الآخر  
يخطئ أو يسيئ التصرف بيبقى عليه عامل كبير أوي في تصدير  
شعور الأمن بين الزوجين.

شكل الانتقاد لو حصل انتقاد بيفرق أوي.

يعني هل تتوقع عزيزي القارئ إن الزوج لو قام بالشخط  
والزعيق وصوته بقى عالي، من كون صوته عالي على زوجته إن  
التصرف ده هيساعدها تحس بالأمان؟

هل ده هيجليها تبقي متصالحة مع فكرة إن جوزها هو أول شخص هتلقأ إليه وتستخبي جواه وتتطمئن بيه لو حصلت حاجة غلط؟

ولا تصرف الزوج في الحالة دي هيدفعها بعيدًا عن اللجوء إليه؟ ويمكن كمان يكون آخر شخص تروح تقول له عشان تتفادي رد فعله.

هل تستطيع الآن عزيزي الزوج أن تستشعر أو تتخيل سبب إن زوجتك بسبب خوفها من ردة فعلك قد تبالح في اخفاء بعض الأمور عليك تجنبًا لوقوع الخلاف؟

أنا هنا برضو مش في سياق إني أبرر فعل أو أقول هو صح ولا غلط لكن بحاول أخليك عزيزي القارئ تحط نفسك مكان الآخر اللي بيتلقى الفعل أو التصرف أو بيسمع كلام بصوت عالي أو بتتقال له كلمات وقوعها سيئ على الكرامة والشعور وتخيل الشخص ده ممكن يشعر بآيه جواه وبالتالي نقدر نتفهم هو ممكن يتصرف بأنهي طريقة نكون إحنا اللي بندفعه ليها بسبب تأثير ردود أفعالنا.

هل عزيزي الزوج لو مديرك في الشغل كل شوية بتلاقيه يشخط وينظر زي ما بنقول في المصري أو بيعلي صوته أو بيوبخك لفترة

طويلة عند حدوث مجرد خطأ، هل تصرفاته دي في الشغل هتخليك تحس بالارتياح لفكرة إنك تروح تقول له علي شيء غلط حصل أو خطأ وقعت حضرتك فيه؟

ولا ممكن بسبب هذه التصرفات اللي بيعملها وردود الأفعال منه تلاقي نفسك بتفكر في اخفاء الأمر عليه طالما الأمر لا يستدعي إنه يعرف حتى تقي نفسك وفريق عملك ردود فعله؟

كثير من الزوجات يبقي الأمان عندها في تواجه الزوج جنبها وجنب ولادها مش بيفضلوا إنه يسببهم ويسافر يشتغل برة المكان اللي عايشين فيه، علي عكس الزوج اللي ممكن يبقى بيدور في الحالة دي على توفير الأمان المادي لأسرته المتمثلة في زوجته وأولاده.

اختلاف تفسير الأمان في الحالة دي مش تفسير غلط لكن زي ما شوفنا هو مجرد اختلاف في ترتيب الأولوية.

الزوجة اللي الأمان عندها بيتحقق بتواجه زوجها معاها وحماتها من الوحدة ومن إنها تعيش أحداث الحياة وحدها هتبقى بتدور على تفاعل الزوج معاها ومشاركته ليها في أحداث الحياة اللي بيعيشوها.

في كثير من الأحوال لما الزوج مش بيبقى فاهم النقطة دي عند زوجته بيتهمها بإنها نكدية وبتحب الزعل وبتجيب النكد لحد باب بيتهم أو يتهمها بإنها مش عارفة تتصرف وإنها Needy بمعنى إنها كثيرة الاحتياجات.

مش هيبقى مدّي وزن لأهمية تواجهه جنبها ولا هيبقى عارف إن المشاركة في تفاصيل يومها ويومه هو شكل الأمان اللي بتدور عليه، الشكل اللي هتستخلص منه وهتستقي منه إحساسها بالأمان.

بعض الأزواج الرجال لما مش بيبقوا عارفين أهمية تواجههم في تفاصيل حياة زوجاتهم أو وجودهم حتى بأجسادهم جوة البيت بيتدوا يعملوا تصرفات تحسس زوجاتهم بالخوف وعدم الأمان.

تصرفات زي إنهم يخرجوا كل يوم مع أصحابهم ويسيبوا زوجاتهم فترات طويلة بدون ما يخصصوا لهم وقت، تصرف قد يبدوا بسيطًا وتافهًا في أعين الكثير من الأزواج لكن مش بيبقوا عارفين قد إيه تصرف زي ده بيضر العلاقة بينهم وبين زوجاتهم ضرر كبير وبيضر العلاقة في مقتل.

أزواج آخرين بيعاقبوا زوجاتهم بإنهم يتقمصوا ويختفوا من حياتهم بالأسابيع!

نرجع تاني ونقول الزوجة اللي بتدور على الأمان في الوجود والتواجد بتاع زوجها وفي مشاركتة هل كده هتشعر بالأمان؟

بتصرفك ده يا عزيزي الزوج أنت بتعوّد مراتك وبتدربها تعيش  
الحياة من غيرك من غير الأمان

بعد فترة هتبقى مش محتاجك في حياتها وبعد فترة هيبقى سهل  
عليها إنها تسيبك، الأمر اللي كان في يوم من الأيام مستحيل حتى  
تقدر تتخيله خليتها أنت بتصرفك تعيشه مش بس تتخيله أو تفكر  
فيه.

عاشت شكل الحياة الغير آمن اللي مافيهوش الأمان متمثل في  
حبيبها وزوجها ورفيق رحلتها، ومين اللي هدد الأمان ده، الزوج  
بتصرفه بالطريقة دي!

متخيل عزيزي القارئ إزاي عدم فهمنا لنقط بسيطة أوي ممكن  
يعمل كوارث تتسبب في انتهاء العلاقة؟

الزوجة اللي بتيجي تطلب من زوجها يتكلم معاها ويحكي لها علي  
تفاصيل يومه هي مش بتشك فيك أو بتتجسس عليك.

معاني سلبية زي دي + رفضك لتصرفها هي المعادلة اللي اتكلمنا  
عليها في أول الكتاب وقلنا إنها هتفرز مشاعر سلبية سيئة أوي  
هنحس بيها جوّانا.

لكن الزوجة اللي بتيجي تطلب منك تتكلم معاها وتحكي لها عن تفاصيل يومك بتبقى في أغلب الأوقات بتدور على الونس في وجودك وعلى الأمان بتواجدك.

عاوزاك تحكي ليها عشان تعيش معاك تفاصيل حياتك وتحس بقربها منك وبقربك منها، تصرفاتها بتقول بشكل غير مباشر إن الأمان عندها نسبة كبيرة منه بتتحقق في تواجدك جنبها في علاقتكم الطيبة بينكم وبين بعضكم في معرفتكم تفاصيل عن بعضكم.

أزواج كثير من الرجال بما بيغفلوا عن أهمية تواجدهم وقيمة وجودهم جنب زوجاتهم وبين أولادهم بينصرفوا لتأمين الجانب المادي فقط للزوجة وللأولاد ويرجعوا يشتكوا الشكوى الشهيرة لكثير من الرجال إنهم أصبحوا في نظر زوجاتهم وأولادهم زي ماكينة ATM مهمتهم يوفروا الماديات فقط!

ده أصبح الاحتياج الوحيد للزوجة والأولاد منهم والشكوى دي على قساوتها إلا إننا نحن الرجال اللي صنعناها بنسبة كبيرة بسبب انشغالنا بتأمين الجانب المادي فقط دون النظر لأهمية تواجدنا علي مستوى الأسرة.

اختصرنا واختزلنا دورنا ليقصر فقط على الجوانب المادية وأغفلنا أدوارنا المهمة في تحقيق وقت طيب ذا جودة عالية لزوجاتنا وأبنائنا نشعرهم فيها بوجودنا وبتفهمنا نتناقش معهم فيها.

نهتم فيها بما يقومون به وبهواياتهم واهتماماتهم، نكوّن في هذه الأوقات شكل ثقافة أبنائنا بدلاً من أن نتركهم لهواتفهم المحمولة وأجهزة الكمبيوتر والتلفاز لتشكّل وعيهم وثقافتهم، الأمان من العقاب الأمان من التوبيخ واللوم الأمان من الهجوم الي بيخلي المتلقي في وقع دفاعي كلها معاني مهمة للأمان.

مهم نتعلم إزاي تصرفاتنا ما تحرمش الطرف الآخر من إنه أو إنها تحس بالأمان جوّة العلاقة وإلا هنبقى حرماً الطرف الآخر من احتياج يعتبر واحد من أهم الاحتياجات الموجودة في الدنيا.

الأمان ككلمة النقيض بتاعها أو العكس بتاعها هو كلمة الخوف. يبقى عشان شريك الحياة أو شريكة الحياة يحسوا بالأمان، الطرف الآخر محتاج مش يحسسهم بالخوف. بديهي ولا إيه؟

وعلشان الخوف كشعور ما يتسللش للزوج أو الزوجة الطرف الآخر محتاج يخلي باله من تصرفات بتوصل شعور الخوف ده.

### من التصرفات اللي بتخوف وتضيع الأمان

ومحتاجين نركز في إنها ما تبقاش هي العادي اللي بيتكرر مننا ده تصرفات زي:

- ١ - الصوت العالي والزعيق والشخط والعصبية.
- ٢ - التهديد.
- ٣ - الإهانات.
- ٤ - الانتقادات.
- ٥ - الهجوم ووضع الآخر في موقف دفاعي.
- ٦ - العقوبات بأشكالها المختلفة بما فيها الصمت العقابي
- ٧ - اللوم والعتاب والتوبيخ.
- ٨ - المقارنة والتقليل والإذلال.
- ٩ - السخرية والتهكم والتنمر.
- ١٠ - الضرب والإيذاء البدني.

كل الحاجات دي بتبقى في صورة تصرفات وأفعال بتتعمل أو كلمات بتتقال بتوصل للمتلقى شعور بالخوف مش بالأمان، لما بيبقى الشخص عارف إنه لو غلط مش هيخلص أو مش هينجو من واحدة أو أكثر من ردود الأفعال اللي فوق دي فمش هيحس بالأمان ولا هتحمس بالأمان مع شريك الحياة.

البديل في الحالة دي هيبقى إن الزوج أو الزوجة هيلجأوا لصديق أو زميل أو فرد في العائلة مش بيعمل ردود الأفعال دي وبالتالي هيبقى في شعور بالأمان في حالة اللجوء إليه عوضًا عن الزوج أو الزوجة.

أحد أكبر أهداف الزواج هو حالة الإعفاف اللي بيوفرها الزواج للمتزوجين لو الأمان مش موجود بسبب التصرفات اللي فوق دي فلازم نبقى عارفين ان إحنا كده بنفتح باب فتنة شديد أمام الطرفين سواء الزوج أو الزوجة اللي بالتأكيد ممكن يميلوا قلبيا لأي حد بيديهم وبيحسهم بالأمان.

الأمان اللي الشخص بيحس بيه لإنه واثق في اللي معاه بيبقى شعور جميل ولا يوصف علشان كده الكذب واللف والدوران

والتخبية والمرادغة والخيانة كلها تصرفات بتخبط في الثقة بشكل عنيف وبتهز الشعور بالأمان.

إزاي طرف ممكن يحس بالأمان مع شريك:  
بيكذب، بيخبي، بيلف وبيدور، مش بيقول الحقيقة، ومخادع،  
مراوغ، وبيخون؟  
لو دايماً عندك شك وخوف إن الشريك بيخدعك أو بيضحك  
عليك هل ده هيخليك واثق في كلامه؟

هل هتقدر تحس بالأمان إنك تصدقه وتثق في وعوده لو قدم  
لك أي وعود في المستقبل؟  
تصرفات بيبقى سهل أوي نتجنبها لكن لما بنعملها ويتم  
اكتشافها بيبقى صعب أوي العلاقة ترجع زي الأول.  
طب ليه نهدد أمان علاقاتنا اللي هي نعمة من ربنا اعطها لنا؟

## نهاية الكتاب - بداية لفهم أعمق لعلاقتنا.

وبكده عزيزي القارئ نكون وصلنا لنهاية رحلتنا في الكتاب ده... حاولت إني أخليها مختصرة بقدر المستطاع عشان لا تمل مني ولا تكون مطولة فتشتت مني بفعل التفاصيل عزيزي القارئ.

دي كانت نيّتي وأتمنى أكون نجحت في عرض الموضوع اللي فيه كلام كتير ده بشكل مختصر مش ثقلي على القراء.

استعرضنا خلال صفحات هذا الكتاب بعض التأثيرات السلبية والضارة لكلمات نستخدمها بكثرة في حياتنا اليومية مثل كلمات العادي والطبيعي والمنطقي، شوفنا ازاى عدم وعينا بالاختلافات الكامنة وراء هذه الكلمات ممكن يتسبب في مشاعر مؤلمة عميقة بنحس بيها جوانا وبتنعكس على تصرفاتنا الخارجية واللي بيستقبلها اللي حوالينا واللي بنتعامل معاهم.

أنا حطيت في الكتاب ده القليل من الأمثلة لإيّ لو حاولت أحط كل اللي بيحصل لم تكن لتتسع صفحات هذا الكتاب لها ولكنني حرصت على أن أوضح بالأمثلة والشرح بعض ما نقوم بفعله بشكل لا واعي في حياتنا اليومية.

أتمنى منك عزيزي القارئ أن تتوقف مع نفسك بعد قراءة هذه الصفحات وأن تتفكر وتتذكر ما يشابه هذه الأمثلة في حياتك الشخصية أو المهنية، تذكر ما تقوله لنفسك و لمن حولك وشوف لو فيه من الجمل اللي بتعتمد بشكل لا واعي على ما تم ذكره وبيان ضرره في هذا الكتاب.

وحاول أن تقوم بتعديله حتى لا يفسد عليك صفو حياتك مع من حولك ويعكر سعادة حياتك.

وقبل أن ننهي عزيزي القارئ تذكّر أن القاعدة الأساسية في الحياة أن الأمر مهما بدى لك طبيعيًا بديهيًا عاديًا أو منطقيًا فإنه لا يوجد إجماع واتفاق عليه وأنتك دائمًا ما سترى الأشخاص والأناس يختلفون من حولنا حول كنهه

ما يبدو سهلًا بسيطًا لك قد يكون معقدًا شديد التعقيد لغيرك.

وأخيرًا أرجو منك أن لا تمل من إعادة قراءة هذا الكتاب بين  
الحين والآخر لتزيد الاستفادة وحتى تزداد هذه المفاهيم الفكرية  
تعمقًا وهضمًا بداخلك.

ونحن إذا كنا وصلنا لنهاية هذا الكتاب فإني أرجو أن نكون وصلنا  
بعد قراءته وفهمه لبداية حقيقية في علاقاتنا في ضوء ما تعلمناه  
سويا أثناء رحلتنا معًا في صفحاته.

وفي النهاية أسأل الله أن يجعل هذا العمل خالصًا لوجهه الكريم  
وأن يرزق الناس الاستفادة بما فيه.