

جوازة العمر

«اختيار شريك الحياة»

© حَقُوقُ الطَّبْعِ مَحْفُوظَةٌ

اسم الكتاب: جوازة العمر

تأليف: أحمد صابر

القطع: 21X14

سنة النشر: 2024

تصميم داخلي: سالم عبدالمعز سواح

الناشر: دار الزيات للنشر والتوزيع

تم الإيداع بدار الكتب والوثائق المصرية برقم: 27491 / 2024

الترقيم الدولي (ISBN): 978 - 977 - 844 - 558 - 9



دار الزيات للنشر والتوزيع

المشهرة قانوناً بسجل تجاري رقم / ٤٩٣٥١

ت: ٠١٠٦٦٧٣٦٧٦٥ - ٠١٠١٥٧٦٦٠١٤ / shahnda71@gmail.com

ISBN 978-977-844-558-9



جوازة العمر

«اختيار شريك الحياة»

أحمد صابر

علاقات

المحتويات

٩	الفصل الأول.....
٩	مفيش مقدمة.....
	أنا ليه قررت أعمل كتاب عن اختيار شريك الحياة وفترة
١٠	الخطوبة؟.....
١٣	التغير خسرنا كثير.....
١٥	قصة حيتها ليه.....
٢٣	الفصل الثاني.....
٢٣	اعرف نفسك أولاً.....
٢٦	المواجهة.....
٤٤	الاختبار.....

٤٤	تقدير الذات
٥٩	الفصل الثالث
٥٩	الحب
٦٥	الدوبامين اللذيذ:
٦٦	النورينفراين:
٦٨	السيرتونين
٧٩	الفصل الرابع
٧٩	فوبيا العلاقات
٨٠	أسباب فوبيا العلاقات
٨٧	الإحساس بالرفض
٩٩	الخدلان خلانا عميان
١٠٣	الخلاصة
١٠٥	الفصل الخامس
١٠٥	مرحلة ما قبل الاختيار
١١٢	بلاش جواز

ما تستعجلوش	١١٧
الفصل السادس	١٢٧
أنواع الاختيار	١٢٧
الاختيار المشروط	١٢٨
الاختيار غير المشروط	١٢٩
الفرق بين النقص و العيب	١٣٤
قصص الحب والمسلسلات وتأثيرها على العلاقة	١٣٥
الخلاصة	١٤٣
الفصل السابع	١٤٥
نصائح للرجل عن المرأة	١٤٦
نصائح للمرأة حول الرجل	١٥١
الفصل الثامن	١٥٧
جدول شريك الحياة	١٦٠
ألاقيه فين؟	١٦٧

- ١٧١ الفصل التاسع
- ١٧١ أسئلة تعرف بها شريك حياتك المناسب
- ١٧٥ إزاي أعرف عيوب الشخص اللي قدامي؟
- ١٧٧ الفصل العاشر
- ١٧٧ فترة الخطوبة
- ١٨٤ الصدمة الكبرى
- ١٨٦ التمثيل خسرنا كثير
- ١٩١ فكري كويس
- ١٩٤ فكر كويس
- ١٩٧ الفصل الأخير
- ١٩٧ المحطة الأخيرة بر الأمان

الفصل الأول

مفیش مقدمة

طول عمري من ساعة مابدأت قراية كتب، وأنا بكره المقدمات.. بحس إنها مش مفيدة، وكلها كلام وخلاص. ومعظم القراء اللي عرفتهم مش يبقروا المقدمات.

وفي كورس القراءة السريعة كانت أهم معلومة إننا مانقراش مقدمات علشان بتضيع وقت من غير ما تستفيد بيه... علشان كده قررت مش هعمل مقدمة... ندخل في الموضوع علطول.

بس كل اللي أنا عايز أقولهولك إن مش مهمتنا في الكتاب إنك تختار شريك حياتك فقط... لا... إحنا كمان مهمتنا إننا نساعدك تعيش حياة سعيدة وترتقي بنفسك أولاً... وبعدين تختار شريك حياة مناسب للإنسان الجديد اللي هتكون عليه.

السؤال المهم هو:

أنا ليه قررت أعمل كتاب عن اختيار شريك الحياة وفترة الخطوبة؟

الموضوع بدأ معايا بفيديو كنت بعمله عن الطلاق وأسبابه. أول ما ابتديت أبحث عن إحصائيات الطلاق والأسباب اللي بتؤدي إلى الطلاق... لقيت إننا وصلنا إن كل دقيقتين بتزيد حالة طلاق، وده كان بالنسبة لي رقم يخض... وإن ٨٥٪ من الناس اللي بتنفصل يكون انفصالحم بعد أول سنتين أو ثلاث سنين من الزواج.. ولما جينا نسأل معظم الناس اللي بتنفصل: إيه أسباب الانفصال؟ الاجابة كانت وبكل بساطة: إننا حسينا إننا ما نعرفش بعض أو اتصدمت فيه بعد الجواز أو اختياري كان غلط من البداية.

ولقيت إن الضوء متسلط على كيفية التعامل مع الزوج العصبي... الزوج البخيل... الزوج النرجسي.

ومن هنا جت لي فكرة الكتاب... قولت إن معظم الناس المتخصصة في العلاقات وعلم النفس بتتكلم عن كيفية التعامل بعد الزواج بعد ما بنكون اختارنا خلاص، فلو اختيارنا طلع غلط يبقى نحاول نتعامل مع الوضع. وهنا جه في بالي سؤال مهم جداً.

هو إحنا دلوقتي لو عندنا وباء أو مرض سرطان... الصبح إننا نستنى
ييجي لنا المرض ونحاول نعالجه، ولا نتعلم إزاي نحمي نفسنا منه علشان
المرض ده ينتهي من المجتمع أو على الأقل لو مانتهاش هيقول؟

وخصوصاً إن ٩٥٪ من سعادتك أو تعاستك في الحياة متوقفة على
مدى اختيارك الصحيح لشريك حياتك. وخليني أقولك إننا بنعيش
حياتين مش حياة واحدة... الحياة الأولى هي اللي إحنا ملناش اختيار
فيها اللي هي فيها بابا وماما وإخواتنا... الناس اللي إحنا بنعيش معاها
قبل الجواز ومش بنختارهم. بس الحياة الثانية بقى هي اللي بنختارها
وبإيدنا نحدد إذا كانت حياة فعلاً سعيدة ولا تعيسة؟

يصعب عليا الناس اللي بيكتشفوا إن اختيارهم كان غلط بس بعد
مايغرزوا ويتعلقوا...

الناس دي بتبقى عاملة زي اللي واقف على سور وعلى اليمين نار
وعلى الشمال نار... عاملين زي اللي بيبقوا واقفين في نص الطريق لو
رجعوا هيدوسوا على شوكة، ولو اتقدموا وكلوا هيغرقوا ويموتوا...

إحساس صعب أوي إننا نكتشف إن اختيارنا كان غلط بعد فوات
الأوان. بنحس إننا أد إيه كان مضحوك علينا ومش شايفين حقايق
كانت واضحة وضوح الشمس.

ساعتها قرارنا إننا نكمل ييبقى صعب، وقرارنا إننا نبعد ييبكون
صعب... ييبقى القرب عذاب والبعد عذاب.

علشان كدة اتعلموا إزاي تختاروا صح، اتعبوا في اختياراتكم بدل ما
تقفوا في نص الطريق وتبقى ماقدامكش غير خيارين ياترجع وتدوس
على الشوك ياتكمل وتغرق.

القرار قرارك.....

الموضوع كله محتاج شوية وعي وتعلم شوية مهارات تساعدنا إزاي
نختار شريك حياة مناسب.

التغيير خسرنا كثير

أنا هتغير علشانك...

كلمة بنسمعها كثير في بداية معظم العلاقات، وعلى أد ما الكلمة دي بتبقى طالعة بكل إيجابية وتضحية وطاقة حب جميلة، إلا إنها بتكون أكثر كلمة بتضر العلاقة وبتشوهها قبل ماتبتدي.

إحنا لما بنقول هنتغير علشان حد يبقى فعلاً نيتنا إننا نتغير علشان نحب الشخص ده، بس المشكلة إن التغيير مش سهل ويبقى محتاج طاقة وجهد كبير جداً علشان نعرف نتغير. والمشكلة الأكبر بتكون عند الطرف اللي مستنينا نتغير لإنه مش يصبر علينا لغاية ماتتغير، ويبقى مترقب أي غلطة أو وقعة لينا علشان يثبت لنا إننا متغيرناش في الوقت اللي إحنا بنبقى بذلنا كل الجهد في محاولة للتغيير علشانه.

هنا بقى الضغط بيبقى من الناحيتين؛ منّا من ناحية إن إحنا اللي بنحاول نتغير ومش عارفين أو بنقع ونقوم.

ومن الناحية الثانية من الشخص اللي بنحاول نتغير علشانه. وبدل ما يكون الداعم الرئيسي لينا علشان نتغير للشكل اللي هو حابه بيبقى أكثر

واحد ييضغطنا ويحبطنا ويحاول يهدنا بقلة صبره علينا وعدم تحمله لنا وقلة وعيه. ومن هنا يبيجي الزهق والملل واللا مبالاة...

وعلشان تدخل علاقة صحيحة وناجحة... فأول قرار لازم تاخده إنك لا تغير ولا تتغير علشان حد... مش معنى كده إنك متغيرش علشان نفسك... يعني من حق نفسك عليك إنك تعرفها كويس وتكتشف عيوبها وثقلها وتعرف مميزاتها وتبتدي تقوي المميزات وتحاول تغير العيوب وتحولها لمميزات. لكن مش من حق أي شخص عليك إنه يفرض عليك التغير ويجبرك إنك تتغير في سبيل العلاقة أو علشان خاطره لإنك كده بتيجي على نفسك وبتضغطها، وهو مش هيفهم ده وهيضغط عليك بزيادة.

قصة حيتها ليه

في يوم من الأيام من حوالي ٦ أشهر جاني صديقي محمد، وعينه
مليانة فرح وعلى وشه ابتسامة خفيفة فيها مزيج من السعادة والفرح.
دخل مكثي وجلس على كرسي الأنتريه، وفتح ذراعيه وقال..

- وجدتها... وجدتها.

أنا:

- هي إيه دي اللي وجدتها؟

محمد:

- اللي بدور عليها بقالي سنين شريكة حياتي وأم عيالي.

أنا:

- وياترى بقي لقيتها فين؟ كسبتها في كيس شيبسي ولا لقيتها

على ضرر غطا البيبسي.

محمد:

- (اختلفت نظرتة المرة دي لنظرة نرجسية بحتة)، وقال: إنت

إيش عرفك إنت بالمشاعر والحب يا متبلد المشاعر إنت... ما أنا غلطان

من الأول إني جاي آخذ رأيك في موضوع شبه ده، أنا غلطان إني جيت لك أصلاً أنا ماشي.

قال كده وأنا عارف كويس إنه مش هيمشي، لكن أنا حسيت إني سخرت من مشاعره، واتريقت عليه وأخرجته، وكان عليا إني أعتذر له على اللي حصل. ولكن أكثر حاجة بتستفزني إن شخص يبجي يقولي بحب حد من أول نظرة أو في مدة قليلة. (ودا اللي هانتكلم عليه في الفصل القادم، نرجع للقصة).

أنا:

- خلاص يا عم اقعد وماتزعلش مني. أنا آسف على اللي حصل بس قولي إنت عرفتها إزاي؟ وإيه اللي خلاك معجب بيها أوي كده؟

محمد:

- (بنظرة الزعلان رد وكأنه بيرد بالعافية) عرفتها من الشغل

الجديد.

أنا

- طيب إنت بقالك أد إيه في الشغل ده؟

محمد:

- أسبوع.

أنا:

- (بنظرة استغراب شديدة جداً) طب وانت شايف إن ده وقت
كافي علشان تعرفها وتعرف شخصيتها؟

محمد:

- (اتردد في الإجابة وبص لي بصة اللي اتسأل سؤال غير متوقع)
آه طبعاً فيها كل الموصفات اللي بدور عليها.

وهنا كذا السؤال المتوقع لمحمد واللي كان مستنيه.

أنا:

- طب وإيه بقى اللي شدك ليها أوي كده؟ وإيه مواصفاتها؟

محمد:

- افتحلي القوس كده بقي وتعالى (جميلة - إستايل - متكلمة -
طموحة - محبوبة جداً - أسلوبها كويس جداً مع الناس اللي حوالها
- روحها حلوة - متدينة) أقولك إيه بس ولا إيه؟ سيب القوس
مفتوح.

أنا:

- بس كل اللي إنت قولته ده حاجات ظاهرية إنت ماتعرفش شخصيتها الحقيقية أو عيوبها أو أي حاجة تدل على شخصيتها.

محمد:

- لا يا معلم إنت عارف إني ليا نظرة في الناس، وبفهم في الناس كويس، والإحساس اللي جوايه عمره ما يكون كذاب وهي كمان معجبة بيا واعترفنا لبعض.

أنا:

- خلاص طالما إنت مقتنع بيها أوي كده، وهي كمان يبقى على بركة الله.

قولته كده وأنا مقتنع إنه هيجيلي في يوم من الأيام ويندم إنه استعجل؛ لإني عارف كويس شخصية محمد، وعارف تربيته والبيئة اللي نشأ فيها، وعارف إن محمد مش يحب الست اللي بتشتغل.

بعد كام شهر من الخطوبة كان أول طلب لمحمد إنها تسيب الشغل، ومن هنا ابتدأت المشكلات لما رفضت طبعاً تسيب الشغل. ولما اضطر يقبل الشغل غصب عنه، طلب منها تغير استايل لبسها بحجة إنه بيغير

عليها؛ لأن استايل لبسها أوفر. وبعدين طلب منها ماتهرش مع حد في الشغل، وهي بتنازل بس علشان ماتسيبش شغلها. وجه في يوم وقالها يا أنا يا الشغل. وبما إنها شخصية طموحة ونفسها تحقق ذاتها... اختارت الشغل وسابت محمد وانتهت العلاقة بالفشل.

تفتكروا مين الي غلطان؟ ومين الي كان السبب في انتهاء العلاقة؟ هي ولا هو؟

بدون تفكير كثير في إجابة السؤال. الإجابة هي إن محمد الي غلطان، ومحمد السبب في انتهاء العلاقة قبل ماتبتدي أصلاً.

وهنا نيجي لأول سؤال سألناه الي هو عنوان القصة...
حييتها ليه؟

حييتها ليه وإنت عارف إنها شغالة وعندها طموح، وإنت مش عايزها بتشتغل؟

حييتها ليه وإنت كنت شايف استايل لبسها قبل ما ترتبط بيها وعجبتك، وإنت عارف إنك مش عايز الاستايل ده ومش حابه؟

حييتها ليه وإنت عارف إنها شخصية مرحة وبتحب تهزر وتضحك مع كل الناس، وإنت ما بتحبش ده؟

طب لما تخليها تبطل الحاجات اللي منورها اللي إنت أصلاً أعجبت
بيها علشانها... هتحبها إزاي بعد ماتبطلها؟

لما كل الحاجات اللي كانت بتبهرك في الأول إنت بتخليها تبطلها...
إيه اللي هايهرك تاني في العلاقة؟ حيثها ليه وانت عايز تطفئها؟

مشكلة معظمنا إننا لما بنيجي نختار شريك حياتنا مش بنختار اللي
إحنا عايزينه بنختار اللي نفصله على مزاجنا، ودي مشكلة كبيرة جداً...
أو بمعنى أصح إحنا مش بنختار... إحنا بنشغل قلبنا قبل عقلنا. ولما
بنشغل قلبنا بنتعمي عن أي عيوب. وبالتالي مش بندي لنفسنا حرية
الاختيار؛ لأننا بنغرز نفسنا في الأول. ولما بنفوق بنكتشف إن الشخص
ده مش مناسب لينا، وأفعاله مش مناسبة لحياتنا ولا شخصيتنا...
فبنبتدي إننا نعمله عملية تعديل... نعدل في سلوكه شوية... ونعدل في
طريقة لبسه شوية... ونعدل في أصحابه وفي حياته كلها... بس إحنا
وإحنا بنعدله بنطفئه، وفي الآخر نبصله كده، ونسأله السؤال المعروف
اللي بيتسأل في المرحلة دي: هو إنت اتغيرت ليه؟

- هو إنت اتغيرت ليه؟

عاملين بالظبط زي لما نكون دخلنا أوضة فيها لمبات كتير وكلها منورة، وابتدينا نطفي لمبة لمبة لغاية ما طفيننا كل اللمبات، وفي الآخر سألنا:

هي الأوضة ضلمت ليه؟

علشان كده دائماً اللي قلوبهم سابقة عقولهم بيغرزوا لغاية مايغرقوا. واللي عقولهم سابقة قلوبهم يبيقوا واقفين على الشط وخايفين يقربوا. تحس إن ييبقى عندهم فوييا القرب وعقلهم دائماً شغال زي المنظار نفسه يلاقي أي عيب علشان يبعد.

الصح إيه بقي؟

الصح إن عقلك يبقى سابق قلبك بخطوة... تدي مساحة لعقلك يفكر وتدي مساحة لقلبك يحس.

وأول ما تلاقي الشخص مناسب ليك دوس.

لكن تشغيل العقل لوحده بيعمل جمود للمشاعر أو تبدل.

وتشغيل القلب لوحده يخلق شخص ساذج ومش عارف يتحكم في نفسه ولا عارف هو عايز إيه.

مش بقولك اتعلق في الأول أو تحب بس لازم تحس.

فمن دلوقتي شغل عقلك في الأول اختار بعقلك قبل قلبك اختار
المناسب ليك مش اللي يعجبك اختار اللي تقدر تستحمله مش اللي
يقدر يستحملك.

عارف سؤالك اللي جاي هيكون إيه....

بس أنا غيرتها وهي اتغيرت إنت زعلان ليه؟

هقولك جملة صغيرة... اللي بيتغير علشان حد تحت أي احتياج
عاطفي هيبجي عليه وقت والإحساس بالاحتياج ده هيروح،
والاحتياج ده لما يروح التغيير بيكون مرفوض وتبتدي ترجع زي
الأول بدون أي مقدمات....

علشان كده...

في آخر الفصل ده هقولها لك تاني: إوعى تتغير علشان حد أو تغير
حد علشانك.

الفصل الثاني

اعرف نفسك أولاً

خد بالك من حاجة يا صديقي طالما إنت قرئت الفصل الأول من الكتاب ودخلت على الفصل الثاني ده خليني أقولك.

أولاً: الحمد لله على سلامة الوصول.

ثانياً: إحنا كده دخلنا في الجد ومحتاج منك شوية تركيز علشان الكلام اللي جاي مش هيساعدك إنك تختار شريك حياتك بس، لا، الكلام اللي جاي هيجير حياتك كلها لو قرئته وتمعننه وطبقت اللي فيه صح.

ثالثاً: لازم تعرف إن رحلتك معايا في الكتاب ده إنك تعرف نفسك هتخليك تكتشف حاجات كتير جواك إنت أصلاً مكنتش تعرفها عن نفسك، وأكد هتلاقي حاجات تغير لك حياتك بشكل جذري وتشقلب طريقة عيشتك.

حضر ورقة وقلم وتعالى بقى نبدأ بسم الله.

في مقولة جميلة بتقول: (الخراب حولك لا يضرّك - المهم ألا يكون الخراب في قلبك).

مشكلة معظمنا إننا منعرفش نفسنا.

منعرفش شخصيتنا نوعها إيه.

منعرفش إحنا مين وإحتياجتنا إيه وإيه نواقصنا.

وطول ما إنت مش عارف إنت مين، مش هتعرف إنت عايز إيه وإيه اللي يناسبك، وعمرّك ما هتعرف تحط أسس تخليك تختار شريك حياتك صح.

علشان كده... علشان تختار شريك حياتك صح لازم تعرف نفسك كويس، وتعرف شخصيتك وده هيوصلك إنك تعرف إيه هي الشخصية اللي تناسب مع شخصيتك.

ومعرفتك لنفسك مش هتساعدك تختار شريك حياتك بس، لا، دي كان هتخليك تعرف إيه مميزاتك اللي تقويها، وتعرف إيه عيوبك اللي تشتغل عليها كويس، اللي هتفيدك تحقق أي حاجة بتتمناها وهتساعدك تختار الناس اللي هتدخل حياتك بعناية شديدة جداً. وبالتالي هتوصل للراحة النفسية في جميع العلاقات اللي في حياتك

وتحقق أهدافك وهتبتدي تكتشف نفسك من أول وجديد، وتعرف
إيه اللي يرضيك الرضا الدائم مش الرضا اللحظي اللي إنت بتدور عليه.
والأهم من ده إن معرفة النفس بتزود النضج والوعي يعني ممكن
الحاجات الأساسية اللي إنت حاططها في شريك حياتك دلوقتي، بعد
ما تعرف نفسك، ونضجك ووعيك يزيد، تلاقيها اتغيرت تماماً
وأولوياتك واحتياجاتك تتغير....

ولازم تعرف إن أشد أنواع الجهل هو جهل الإنسان بنفسه.

لإن جهل الإنسان بنفسه بيولد جواه أمراض نفسية بتتفاقم من
غير ما يحس لغاية ما يلاقي نفسه عامل شبه اللي واقف في نص البحر
ومش لاقى بريرسي عليه، وتايه ومش شايف اتجاهات حياته وميعرفش
يفرق بين الحلو والوحش، ولا بين الميزة والعيب، حتى ميعرفش يفرق
بين حقيقة شعوره ولا يعرف يسميه، وميعرفش إذا كان حزن - فرح
- قلق.

وعلشان تعرف نفسك كويس هاديك شوية خطوات عملية بسيطة
تساعدك بشكل علي على معرفة نفسك علشان تعرف تحقق كل اللي
بتتمناه وتختار شريك حياة صح....

المواجهة

الخطوة الأولى:

لما جيت أدرس بيزنس علمونا إننا نعمل حاجة اسمها Swot analysis يعني لما ندخل على الشركة أو المؤسسة لازم نعمل تحليل عام للشركة علشان نعرف إيه المشكلات اللي بتواجه الشركة ونبتدي نحلها. وكلمة Sowt دي اختصار لأربع كلمات...

Strengths وهي نقاط القوة للشركة.

Weaknesses وهي نقاط الضعف للشركة.

Opportunities وهي الفرص المتاحة للشركة إذا كانت على المدى

القريب أو البعيد

Threats وهي المخاطر أو التهديدات اللي بتواجه الشركة لو

متصرفناش.

فقولت لنفسي حاجة جميلة لما نعمل للشركات تحليل بالأسلوب

ده... بس ما بالك بقي لو عملنا التحليل ده على نفسنا علشان نعرف

نفسنا أكثر؟

يعني إحنا لو عرفنا نقاط قوتنا ونقاط ضعفنا هنعرف نشوف الفرص
اللي قدامنا وإيه المناسب لينا وناخده. وفي نفس الوقت لو عرفنا نقاط
قوتنا ونقاط ضعفنا، هنعرف المخاطر اللي ممكن تقع فيها في المستقبل
وبالتالي هنعرف نتفادها ومن هنا جت لي فكرة

اعرف نفسك أولاً.....

وأول خطوة لمعرفة نفسك هي:

إنك تواجهها وخذ بالك إن مواجهة النفس شيء مش سهل لإن
مواجهة النفس بتبقى محتاجة حيادية وإنك تكون صريح جداً معها
بتبقى عامل زي اللي قاعد على كرسي وخرج نفسه من روحه وقعدها
على كرسي قدامه وابتدى يتكلم معها بكل صراحة.

هو أنا إيه عيوبني أصل مفيش إنسان مفيهوش عيوب.

طيب إيه مميزاتي وبرده مفيش إنسان خالي من المميزات؟

إيه الحاجات اللي بتسعدني؟

إيه الحاجات اللي بتزعلني؟

إيه الصفات اللي مش بحبها بشكل عام؟

إيه الصفات اللي بحبها؟
أنا كنت فين وبقيت فين وعاليز أروح فين؟
اكتب كل حاجة إنت تعرفها عن نفسك.
خلصت كتابة الحاجات اللي إنت تعرفها عن نفسك.
جميل ابدي بقى اسأل الناس اللي حواليك ... صحابك ... أهلك ...
الناس اللي إنت بتتعامل معاها بشكل يومي ودايم.
اسألهم:
إيه أكثر حاجة بتحبوها فيا؟
إيه أكثر حاجة مش بتحبوها فيا؟
اسألهم عن مميزاتك وعيوبك وابتدي اكتب كل الحاجات دي
لأن عاليزك تاخذ بالك من حاجة مهمة جداً.
إنت متعرفش كل حاجة عن نفسك ... فيه حاجات كثير ممكن
متكونش شايفها فيك إذا كانت ميزة أو عيب، والناس اللي حواليك
بتكون شايفها.
خلاص كده كتبنا كل حاجة عن نفسنا..... ندخل بقى على
الخطوة الثانية.

الخطوة الثانية

ابتدي هات نقاط قوتك ومميزاتك في ورقة لوحدهم، وابتدي فكر هتشتغل عليهم إزاي علشان تقويهم، واكتب جنب كل ميزة إيه اللي إنت محتاجه علشان تقويها.

أنا عارف السؤال اللي جه في دماغك دلوقتي.

هو أنا مش المفروض أشتغل على عيوبى الأول وابتدي أعالجها وبعدين ندور على المميزات؟

تعالى أقولك على حاجة صغيرة لما تشتغل على مميزاتك وتقويها هتبقى أكثر قوة. وبالتالي هيبقى عندك الإرادة والقوة إنك تشتغل على عيوبك وتغير من نفسك لكن لو اشتغلت على عيوبك الأول ممكن ميقاش عندك القدرة على التغيير. وبالتالي هتحبط فالأحسن ليك إنك تبتدي بنقاط قوتك علشان هي دي اللي هتحفزك على تغيير عيوبك قدام. ندخل على الخطوة الثالثة.

الخطوة الثالثة

العيوب بس خليني أقولك على حاجة مهمة جداً طالما إنت دخلت في حنة العيوب دي، وبجد من جواك عايز تتغير لازم تصبر على نفسك شوية؛ لأن التغيير مش سهل بس برضو مش مستحيل وأي إنسان ممكن يتغير للأحسن ويعالج عيوبه بس المهم إنه يكون هو عايزة ده من قرارة نفسه.

أول خطوة في تغيير عيوبنا هي إننا نتقبلها ونتقبل نفسنا بيها علشان نعرف نصبر على نفسنا لغاية ما نعالج العيب ده؛ لأنك لو مش متقبل نفسك بالعيب ده هتتعب وهتزهق وهتمل، مع أول وقعة أو أول انتكاسة هتقع فيها هتحس إنك كاره نفسك، ودي هتعملك مشكلة تانية كبيرة جداً؛ وهي إنك هتكره نفسك لدرجة إنك هتبتل تعالج العيب وتكره نفسك بيه يعني بمعنى أصح هيبقى سهل عليك اليأس يتمك منك.

لكن طول ما إنت قابل نفسك بالعيب هيبكون عندك مفهوم إيه يعني أديني عايش وبحاول ومفيش مشكلة إني أقع وأقوم تاني، وهتكشف إنك واخد الموضوع بتلقائية وصابر على نفسك لإنك متقبلها لغاية ما تلاقي العيب ده بح مبقاش موجود....

وتعالى ناخذ مثال زي العصبية.

لو إنت من ضمن عيوبك إنك شخص عصبي، والعصبية طبعاً من أكثر العيوب اللي بتخلي الناس تنفر منا. وخدها نصيحة من واحد كان عصبي أكثر منك لو إنت عندك العيب ده لازم تحاول تتخلص منه لأن الشخصية العصبية هي الشخصية اللي مش بتعرف تتحكم في انفعالاتها ومش بتعرف تتحكم في مشاعرها، وكان الشخص العصبي غلط ويجرح اللي قدامه من غير ما يحس، والناس مش بتحب تتناقش معاه أو تحل معاه مشكلة فما بالك بقى بشريك حياتك. والرسول على الصلاة والسلام بيقول في الحديث الشريف: (إن أشر الناس منزلة يوم القيامة من يتقيه الناس مخافة لسانه).

فالشخص العصبي اللي بيهن وقت عصبيته والناس بتتلاشاه أو بتخاف منه ومن لسانه فهو أشر الناس منزلة يوم القيامة، ويمكن ده سبب كافي يخليك تبطل عصبية....

إزاي بقى أبطل عصبية؟

تعالى أقولك على شوية قواعد تقدر من خلالها تبطل معظم العيوب اللي فيك.

لسة معاك الورقة والقلم هاتهم وتعالى نتكلم شوية.

أولاً: أول حاجة علشان تبطل أي صفة سلبية أو عيب فيك لازم تعرف إيه فائدة العيب ده يعني لو اتكلمنا في العصبية... العصبية دي بتكون ناتجة عن شعور بالغضب من شيء ما... صح؟ طيب هل للغضب فوائد... أيوة أي شعور في الدنيا في منه إيجابي وسلي. يعني الغضب الإيجابي هو الشعور بالغضب. مثلاً لأنك محللتش كويس فلامتجان ده شعور هيخليك بعد كده تذاكر كويس علشان تعرف تحل كويس بعد كده لأنه شعور يحفزك زي الشعور بالغضب من نفسك. مثلاً علشان بطلت صلاة، فالشعور ده هو اللي هيحفزك إنك ترجع تصلي تاني... اللي إحنا بنسميها النفس اللوامة اللي هو لما بتعمل أي حاجة ضد مصلحتك أو ذنب في حق نفسك تلاقي نفسك زعلان وغضبان جداً... ده اسمه الغضب الإيجابي بس الشعور ده بيتحول سلي أول ما تبتدي تأذي بيه نفسك أو غيرك... زي الغضب اللي بيوصلك للعصبية اللي بتخليك تجرح في اللي قدامك... زي ما تغضب من نفسك على ذنب معين وتفضل تأنب نفسك لغاية ما توصل لمرحلة جلد الذات.

يبقى السؤال هنا: هل للعصبية أو للشعور السلبي بالغضب فوائد؟

ثانياً: تاني حاجة علشان تحل أي مشكلة لازم تعرف هي جت منين أصلاً... يعني لازم تعرف إنت اكتسبت صفة العصبية منين؟ هل مثلاً من أيام الطفولة لما ماما كانت بتشيل من قدامك لعبة كنت بتصرخ وتهبد وتكسر لغاية ماتخذها؟ هل لما صاحبك في المدرسة كان يضايقك كنت بتتعصب عليه وتشتمه وتضربه لغاية ما يبطل يضايقك؟ هل بابا كان عصبي؟ ماما كانت عصبية؟ كل دي أسباب ساعدتك إنك تمارس صفة العصبية لغاية ما أصبحت جزء من شخصيتك بس لازم تقنّع بحاجة مهمة جداً إن العصبية دي صفة مكتسبة اكتسبتها عن طريق الممارسة ف ولدت جواك فكرة مغلوطة في عقلك اللا واعي إن السبيل الوحيد للهدوء وحل المشكلات هو العصبية وإني لما بتعصب برتاح إني طلعت كل اللي جوايا. وكل دي طبعاً أفكار مغلوطة في عقلنا اللا واعي.

بس تعالى أقولك حاجة مهمة....

إن زي ما العصبية صفة مكتسبة عن طريق الممارسة ف أنا أقدر أبطلها وأكتسب حاجة جديدة وأطرد الأفكار المغلوطة من عقلي اللا واعي وأزرع أفكار جديدة عن طريق الممارسة برضو.

وهنا نسال السؤال

هو أنا اكتسبت الصفة دي منين؟

.....
ثالثاً: تالت حاجة وأهم حاجة علشان تبطل أي صفة سلبية هي إنك تعرف أضرارها على نفسك وعلى علاقتك باللي حواليك وعلى علاقتك بربنا سبحانه وتعالى: ها أستفيد إيه لما أبطل العادة دي؟

١- أضرار العصبية عليك إيه؟ هتسببك أضرار كتير زي (السكر - الضغط - القلب - وأمراض كتير جداً علشان كده هسببك القوس مفتوح.

٢- أضرارها على علاقتك بالناس إيه؟ العصبية من أكثر الصفات اللي بتخلي الناس نتيك ونتيكي لسانك وتخاف نتيك معاك ومش هتلاقي حد متقبلك وقت عصبيتك وأكد الشخص العصبي بيتعصب على والديه. ودي من أكثر العيوب اللي ترمي الشخص في النار أصلاً؛ لأن أنت مطالب بير الوالدين، وبالتالي بتأثر على علاقته بأهله وأصحابه وشريك حياته وزميله.

٣- أهم حاجة أضرارها على علاقتك بالله سبحانه وتعالى

أول ضرر إنك هتكون أشر الناس منزلة يوم القيامة كما قال رسول الله (ص) في الحديث: (إن أشر الناس منزلة يوم القيامة من يتقيه الناس مخافة لسانه).

تاني حاجة إنك مش هتكون من المتقين زي ما ربنا قال في سورة آل عمران:

(وسارعوا إلى مغفرةٍ من ربِّكم وجنَّةٍ عرضُها السَّمَاوَاتُ وَالْأَرْضُ أُعِدَّتْ لِلْمُتَّقِينَ * الَّذِينَ يَنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكَاظِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ).

خد بالك من الكاظمين الغيظ لأن الكلمة دي جواها معني نفسي عميق جداً وهي مش إنك تغضب وبعدين تكظم غيظك إنت لو عملت كده ممكن تموت أو يصيبك مرض، ولكن كظم الغيظ الصحي هنا إنك متوصلش نفسك أصلاً لمرحلة الغضب... إنك تتحكم في مشاعرك وإنت اللي تقودها متخليهاش هي اللي تقودك... ومتبقاش ضعيف قدام مشاعرك؛ لأن المؤمن القوي خير من المؤمن الضعيف، والمؤمن القوي هنا هو اللي يقدر يتحكم في نفسه وفي مشاعره وفي حياته ككل...

بكتبتك للثلاثة أضرار دول إنت كده بتعمل حاجة اسمها إعادة
تقييم سلبية للعادة. وبالتالي بتزرع في عقلك الا واعي فكرة إن أد إيه
العادة دي سلبية ومضرة وبتأثر على حياتك وعلاقتك بالي حواليك
وعلاقتك برنا وبالتالي هيبقي سهل عليك تبطلها....

٤- إيه الإفادة اللي هستفيدها لما أبطل العادة دي؟

هتلاقي الإجابة عكس التلات إجابات اللي فوق بس لازم تكتبهم
وتجاوب على السؤال يعني أول استفادة صحتك... مش هيجيلك
أمراض ومش هتتعب نفسياً ومش هتنحسر الناس اللي حواليك
وهتبقى محبوب من الناس كلها وهيبقى فيك صفة من صفات المتقين،
وبالتالي هتسارع إلى جنة عرضها السماوات والأرض مش هتبقى أشر
الناس منزلة يوم القيامة وأكثر من كده بكثير.

يبقى السؤال هنا

إيه هي أضرار الصفة دي عليا؟ وإيه الإفادة اللي هستفيدها لما أبطل
العادة دي؟

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

(اختيار شريك الحياة)

أضرارها على علاقتي بالناس؟

.....

.....

.....

أضرارها على علاقتي بربنا؟

.....

.....

.....

إيه وجه الاستفادة من إني أبطل العادة دي؟

.....

.....

.....

لو جاوبت على نفسك بكل صراحة في الأسئلة دي كده إنت عقلك
اقتنع إنك لازم تبطل العادة دي وكم هيبتيدي يحفزك إنك تبطلها.

رابعاً: تعالى بقى أقولك على سر...

عارف إحساس الولا حاجة... صدقني لو محسّش الإحساس ده يبقى إنت فايتك كثير.

إحساس الولا حاجة ده إنك تاخذ من وقتك كل يوم نص ساعة مبتعملش أي حاجة في الدنيا سايب الموبايل سايب التلفزيون سايب كل حاجة من إيدك ومسترخي ومبتفكرش في أي حاجة خالص تصفي ذهنك وتاخذ نفسك بهدوء وعایش مع نفسك. شعور الوحدة والتمرین ده مش هيساعدك إنك تبطل عصبية بس لا... ده كان هيخليك تعمل إعادة ترتيب لأفكارك وهيرحك نفسياً جداً ويخليك تعيد حساباتك في أمور كثير في حياتك.

خامساً: إدي عقلك أوامر إيجابية تلقائية مسبقة؟

يعني إنك تحط خطة بسيطة تسمح لعقلك إنه يتصرف بتلقائية في المواقف اللي إنت مش بتعرف تسيطر عليه فيها يعني لو إنت شخص عصبي، أو بمعنى أصح إنك تخلي عقلك ياخذ قرار مسبق في المواقف اللي إنت مش بتعرف تسيطر فيها عليه، وعلشان تبطل عصبية هتقول لعقلك مثلاً: أنا لو حد حاول يعصبي تاني هاخذ نفس عميق وأطلع بهدوء وأبتدي أفكر في رد مناسب وهادي أرد عليه بيه، ولإن العقل

مش بيعرف يفرق بين الحقيقة والخيال فإنت لو اتخطيت في موقف يعصبك هتحس إنك اتخطيت في الموقف ده قبل كده بسبب التصرف المسبق اللي إنت فكرت فيه قبل كده واتصرفت بهدوء.

سادساً: التخيل

التخيل من أهم التمارين اللي هتساعدك إنك تتخلص من الصفات السلبية بسرعة. والتخيل هنا بنستخدمه في كذا طريقة:

أول طريقة: إنك بعد ما هتعمل كل الخطوات اللي قولنا عليها فوق هتقع وهتتعصب. لكن شطارتك بقى يا بطل لو اتعصبت بعد الموقف اللي مررت بيه بتبدي تعمل playback للموقف وتبدي تتخيل وتسأل نفسك هو أنا لو مكنتش اتعصبت كان إيه اللي هيحصل؟ شكلي كان هيبقى أحلى؟ المشكلة كانت هتحل؟ مكنتش هخسر حاجة؟

وابتدي أدور على الرد اللي كان المفروض أردده لو متعصبتش، وأتخيل الموقف تاني بالرد ده كان هيبقى عامل إزاي؟ إنت كده بتمرن عقلك إنك لو اتخطيت في الموقف ده تاني هتصرف إزاي؟

تاني نوع من أنواع التخيل: إنك تتخيل حياتك هتبقى عاملة إزاي بدون العادة دي؟

وتخيل أد إيه حياتك هتبقى أحسن، وأد إيه علاقتك بأهلك هتتحسن، وعلاقتك باللي حواليك وعلاقتك بربنا وطريقتك في الشغل هتبقى عاملة إزاي؟ وده هيترب عليه نجاح أد إيه في المستقبل لو طبقت ال ٦ تمارين دول على أي صفة سلبية في حياتك هتبطلها. بس الموضوع عايز شوية تعب وشوية إصرار، وأنا عارف إنك بطل وتقدر تتغير.

وبكده أقدر أقولك يا صديقي مبروك عليك ذلك الإنسان الجديد اللي اكتسبته.

شخص متقبل نفسه، وقادر يقوي نقاط ضعفه، وقادر يعالج عيوبه ويواجهها، وقادر يتحكم في حياته، ومسئول عن كل تصرفاته.

إعرف مكانك....

الخطوة الرابعة:

هي معرفة مكانك الآن. ودي خطوة مهمة جداً؛ لإنك لو عرفت إنت دلوقتي واقف فين هتعرف إنت جاي منين، وبالتالي هتبتدي

تكتشف إنجازاتك اللي إنت عملتها... إنت كنت فين وعملت إيه علشان تكون في المكان اللي إنت فيه دلوقتي. وده طبعاً هيحفزك إنك تعرف إنت رايح فين وإيه اللي ناقصك علشان توصل لهدفك وتبتدي تفرح بالإنجازات اللي إنت حققتها علشان توصل للمكان اللي إنت فيه دلوقتي، وتعرف إيه النواقص اللي المفروض تكملها علشان توصل للمكان اللي إنت عايز تروح له.

الخطوة الخامسة:

إنك تكتب الحاجات اللي بتحسك بالسعادة، لو الخروج واللّمة مثلاً بتحسك بالسعادة ممكن تخرج كل أسبوع أو كل شهر حسب دخلك. وسيني أنتهز الفرصة وأقولك على شوية حاجات بتفرز هرمونات السعادة عندك، وممكن تعملها بشكل يومي هتغير حياتك:

- الصلاة في مواعيدها
- التمرين
- تنظيم الوقت
- الحضن بس حضن الأب والأم والأخت والزوج/ة والأخ... الحضن اللي في الإطار الشرعي علشان شغل يا

بنت إنتي مراتي وأحمد صابر قال نحضن بعض والكلام ده
أنا بريء منك مش إنت تحضن وأنا ألبس.

- الشيكولاتة

الخطوة السادسة:

اكتب الحاجات اللي بتزعلك وحاول تتجنبها بالذات لو أشخاص
سلبية، في حياتك مواقف بتعرض لها بتزعلك، ذنوب بتعملها بتخليك
زعلان من نفسك... حاول تبطلها أو لو حاجة مفروضة عليك حاول
تتقبلها.

الخطوة السابعة:

وأهم خطوة لمعرفة نفسك هي صحابك. اكتب أسماء أكثر صحاب
ليك قريين، وحاول تشوف إيه وجه الاستفادة من صكوييتهم؟ وإيه
اللي مآثر على حياتك بوجودهم جنبك؟ وخليك صريح مع نفسك لو
تأثيرهم عليك سلبي دول ميقوش صحاب دول تسميهم معوقات نجاح
ولازم تتخلص من علاقتك بيهم.

سيب بس الصحاب اللي ليهم تأثير إيجابي على حياتك.

وخذ بالك... الصحاب هما المحرك الأساسي ليك إذا كان لقدام أو للخلف.

قولي مين هما صحابك وصفاتهم إيه؟ وأنا أقولك إنت هتبقى فين بعد خمس سنين. الصحاب من أكثر الناس اللي بتأثر على حياتنا. وعلشان كده لازم ننقيهم بعناية شديدة جدًّا؛ لأنك بتشوف الدنيا من نظرة الناس اللي في حياتك يعني لو شايفين الدنيا سودا هتشوفها أسود من قرن الخروب، ولو شايفينها جميلة ووردي وليهم أحلام وأهداف وعندهم طموح يبقى هنيا لك ياعم.

يبقى حاول تعيد ترتيب صحابك كويس، واعرف مين ينفع يقرب ومين لازم يبعد.

الاختبار

ولمعرفة نوع شخصيتك والتعرف على نفسك أكثر، فيه اختبار اسمه mpti test ادخل على جوجل واكتب mpti test هيطلع لك الاختبار ده، وهو مكون من ١٠٠ سؤال، لو جاوبت عليهم بكل صراحة هعرف نوع شخصيتك الحقيقية وصفاتها. وبالتالي هتعرف نتعامل مع نفسك بشكل أحسن. والاختبار ده مهم جداً للناس اللي مش عارفة هويتها أو اسم شخصيتها....

تقدير الذات

تعالى أقولك على حاجة مهمة...

عمرک ما هتلاقي شريك حياة مناسب إلا لما تعرف تقدر ذاتک کويس، وعمرک ما هتعرف تحب حد إلا لما تحب نفسك کويس، وعمرک ما هتعرف تقدم الدعم لى حوالیک إلا لما تكون بتعرف تقدم الدعم لنفسک کويس.

طب يعني إيه تقدير الذات؟ وإزاي أعرف إني بقدر ذاتي واحترمتها وأحبها ولا لا؟

طب لو أنا مش بعرف ومعنديش تقدير لذاتي... إزاي أقدر أعالج المشكلة دي؟

تعالى كده واحدة واحدة نعرف الأول يعني إيه تقدير الذات self esteem؟

تقدير الذات هو مصطلح دارج في علم النفس وهو عبارة عن مدى إحساس الشخص بذاته وقيمته الحقيقية ومدى حب الشخص لنفسه ومدى تقبل الشخص لعيوبه وطريقة حديثه مع نفسه وتقديره وإعجابه بها.

بس خليني أقولك الأول إن فيه نوعين من تقدير الذات؛ نوع صحي ونوع مرضي. والنوع المرضي ده بيتحول لشخصية نرجسية مع مرور الوقت ولازم تعرف الفرق بينهم علشان تعرف إنت أنتو نوع فيهم أو متحولش للنوع المرضي.

دائماً الشخص الواقف من نفسه بيتعرف بسهولة ومش يحتاج لعمل محاولات للفت الانتباه حواليه، وعارف يعني إيه توازن صحي بين النقص الشديد في القيمة الذاتية والإفراط في تقديرها... تعالى أقولك على العلامات الصحية لتقدير الذات.

الشخص الی عنده توازن نفسي في تقدير ذاته:

- يعرف الفرق بين الثقة والغرور والتكبر.
- ميخافش من ردود الفعل وآراء الناس فيه.
- مش بيرضي الناس على حساب نفسه.
- مش يخاف من الصراعات.
- قادر على وضع حدود لى حوالیه.
- قادر على التعبير عن احتياجاته وآرائه.
- حازم بس مش انتهازي.
- ليس عبداً للكمال.
- مش يخاف من الانتكاسات.
- مش يخاف من الفشل.
- لا يشعر بالنقص.
- يقبل الناس الی حوالیه.
- بيعرف يقول لأ.

باختصار احترامك لنفسك وتقديرك لها هو مختصر في رأيك في نفسك وقدراتك...

ممکن يكون تقديرک لنفسک عالی جداً و ممکن يكون متدني جداً و ممکن يكون متوسط.

وخيلني أقولك إن كل شخص ساعات كثير يبقي عنده شكوك في نفسه و ممکن يبجي عليه وقت وميعرفش يقدرها صح. وعدم تقديرك لنفسك هيكون سبب في عدم شعورك بالأمان والتحفيز الداخلي والإحساس بالسعادة ومزيد من القلق والتوتر والخوف...

تعالى بقى أقولك إزاي ترفع تقديرك لذاتك، وتعرف إزاي تحترم نفسك وتحبها.

١ - اتكلم مع نفسك باحترام:

إنت لما بتشوف حد إنت معجب بيه أو بيعمل حاجة كويسة وعجباك أكيد هتقوله كلام يعبر عن إعجابك بيه، وده بيدل على إنك بتقدره... بس لو ماشي تكلم الناس بطريقة سلبية وبتجبطهم وبتزعلهم أكيد الناس هتنفر منك ومش هتتعد معاك، ما بالك بنفسك إنت كلامك لنفسك وحديثك معاها له أثر أساسي في تقديرك لها كل ما هتقول لنفسك كلام حلو كل ما هتكافئ نفسك على حاجة كويسة إنت عملتها كل ما

هتقبل نفسك بكل العيوب اللي فيها كل ما تقديرك لنفسك هيزيد. ف الشيء الأساسي لتقديرك لنفسك هو إنك تكلمها كويس. الرسول (ص) بيقول الكلمة الطيبة صدقة وهي صدقة علشان بتدخل على قلب الشخص اللي إنت بتقولها له الفرح والسعادة، فإنت أولى بهذه الكلمة الطيبة ثم الآخرين. متبخلش على نفسك بالكلام الحلو. حدثها بإيجابية حاول تحارب أي أفكار سلبية. الصوت اللي جواك بيقولك إنت فاشل حاربه وقوله الفشل وسيلة للنجاح. ولو غلطت وإيه يعني، كل البشر بتغلط. تقبل غلطك وحاول نتعلم منه... اكتب كل فكرة سلبية بتجيك. كُتبتك للأفكار السلبية وتحليلك ليها هيساعدك تنزل على أرض الواقع علشان متقعش في فخ تهويل الأفكار السلبية... كلم نفسك زي ما بتكلم الناس. امدحها... الموضوع هيكون صعب في الأول، وهتحسه جنون بس مع الوقت هتشوف الفرق في تقديرك لذاتك بقى عامل إزاي

جرب: اكتب ٣ حاجات إنت بتحبها في نفسك:

١- قارن نفسك بنفسك.

٢- من الحاجات اللي بتقلل تقديرنا لذاتنا واحترامنا لنفسنا هي المقارنات. البنات اللي بتقارن نفسها بالمشاهير والموديلز اللي على أنستجرام عندها مشكلة في تقديرها لذاتها. الولد اللي بيقارن نفسه بالمشاهير

ولاعية الكورة وصحابه عنده مشكله في تقديره لذاته. ومعظم حالات الاكتئاب في العصر الي إحنا فيه هو بسبب مقارنة حياتنا بحياة مشاهير السوشيال ميديا. بس خليني أقولك على حاجة كل إنسان في الدنيا دي عنده مشاكل وأزمات مر بيها بس محدش هيطلع يصدر مشاكلكه على السوشيال ميديا... البنت المشهورة الي على أنستجرام دي مش حياتها الحقيقية. وأقولك على مفاجأة الصورة الي بتصورها مش حقيقية، والابتسامة ساعات كتير بتكون مصطنعة، والبنت دي فيه فريق عمل كامل بيشتغل علشان يطلع الصورة بالمنظر ده، والصورة بيتحطها تأثيرات وبتدخل على برامج علشان تطلع بالشكل الي إنتي بتشوفيه على السوشيال ميديا. وأقولك على حاجة مهمة وممكن تكون صدمة بالنسبة لك إنك لو عشيت حياتها وشوفتي مشاكلها ممكن متقدريش تعيشها فلازم نقتنع إن المقارنات بتأثر تأثير جذري على اختيارنا لشريك حياتنا، ولازم نقتنع إن مفيش حد خالي من المشاكل والابتلاءات ومفيش حد عايش سعيد على طول، مفيش حد حياته كلها فسح وخروجات. ونظرتنا للناس دي ومقارنة نفسنا بيهم بتخلينا نتعمي عن الحاجات الحلوة والإنجازات الي بنعملها في حياتنا، وبتصدر لنا إحباط وألم نفسي وضغط شديد جداً. فالصح إنك تقارن نفسك بنفسك...

إنت كنت فين وبقيت فين وعليز تروح فين؟ ده هيساعدك بشكل كبير جداً إنك تزود تقديرك لذاتك وتفرح بإنجازاتك.

تمرين: حاول كل يوم تكتب ٣ إنجازات عملتها خلال اليوم حتى لو كانت إنجازات صغيرة اكتبها وكافئ نفسك عليها وهات لنفسك شيكولاتة على حسابي.

٣- اتعلم تقول لا:

في شخصية في علم النفس اسمها The Helper يعني الشخص المساعد... الشخص اللي يحب يساعد كل الناس إلا نفسه... مبيعرفش يقول لأ لحد وطول الوقت ببيجي على نفسه علشان خاطر يرضي الناس بس الشخص ده مع مرور الوقت بيلاقي إن كل الناس اللي حواليه بتحقق نجاحات إلا هو... الناس كلها بتطلع لقدام إلا هو واقف مكانه إن لم يكن بيرجع لورا... الشخص ده دائماً بيستمد تقديره لنفسه من خلال نظرة الآخرين ليه ودائماً بيقول لنفسه:

هو أنا لو قولتلهم لأ هيقولوا عليا إيه؟

الشخص ده بيبقى سعيد جداً لما الناس بتثني عليه وبتقدره. بس تعالى أقولك على حاجة مهمة جداً: إنت كل آه بتقولها للناس فإنت بتقول لأ لنفسك... كل مرة بتسيب شغلك علشان تساعد حد في شغله

فإنت بتأخذ من حق نفسك عليك إنها تكون ناجحة وتدي له... كل نجاح بتتسبب فيه لغيرك على حساب نفسك هو فشل ليك فلازم نتعلم تقول لأ. وتعالى أقولك إزاي نتعلم تقول لأ

جرب:

- قرر إنك شهر بحاله تقول لأ لأي حد عايز منك مساعدة على حساب نفسك وحلمك.
- جرب تقول لأ لصاحبك اللي عايزك تنزل تقعد معاه وتسيب شغلك.
- جرب تقول لأ للخروجات اللي بتخرجها مع أصحابك وتسيب شغلك
- جرب تقول لأ للناس اللي لما بتحتاجهم يقولولك لأ.
- جرب إنك متجيش على نفسك وشغلك وحلمك علشان خاطر حد.
- جرب تقول لأ لأفكارك السلبية.
- جرب تقول لأ لمشاعرك المغلوطة والمشاعر الزائفة.

وافكر كويس إن كل لأ بتقولها للناس فإنت بتقول آه لنفسك ولتحقيق حلمك.

- جرب تقول لأ علشان الشخص الناجح بيعرف يلاقي شريك حياة مناسب بسرعة.

- إنك نتعلم تقول لأ ده هياساعد بشكل كبير جداً على زيادة تقديرك لذاتك.

٤ - ركز على ما يمكنك تغييره أو تحقيقه:

متعلقش نفسك بأشياء خارجة عن إرادتك لإن تركيزك على تحقيق الأشياء الخارجة عن إرادتك هتعميك عن الأشياء اللي إنت تقدر تعملها في الوقت الحالي... حاول تركز كل طاقتك على الأشياء اللي تقدر تعملها... الأشياء اللي تحت سيطرتك إنك تحققها، أما الحاجات اللي خارجة عن إرادتك في الوقت الحالي فحاول تعملها خطة طويلة الأمد علشان تحققها.

جرب:

اكتب حاجة واحدة إنت مش سعيد بيها، و٣ طرق تقدر من خلالها تغير الحاجة دي.

٥ - حاوط نفسك بناس بتدعمك ومؤمنة بيك:

الدائرة المجتمعية اللي حواليك ليها أثر كبير جداً بتعزيز تقديرك لذاتك وثقتك وحبك لنفسك. ابعد عن الناس المحبطة المتنمرة اللي بيستهتروا بيك وبمشاعرك، وركز مع الناس الإيجابية، الناس اللي شبهك وعندهم حلم مشابه لحلمك، الناس اللي بتحب لك الخير وبتدعمك دائماً.

حاجة حلوة إنك يكون ليك ناس بيسألوا عليك رغم عدم سؤالك عليهم... الناس دول نعمة من عند ربنا، إوعى تخسرهم.

ناس بيقولوك كلام يشجعك ويقويك ويخليك تكمل رغم كل اللي بتشوفه.

ناس بتخلي الدنيا في عينيك وتعرفك إن الدنيا لسه بخير وتحس إنهم بيقولوك بأفعالهم لسه الدنيا بخير.

ناس مهما كانت المسافات بعيدة بينكم ومهما كان مفيش بينكم كلام كثير بس تحسهم قريبين منك في كل محنة ويطبطبوا عليك.

الناس السهلة اللي مش يزعلوا ولو زعلوا بيتصالحوا بكلمة.

الناس اللينة اللي قلوبهم بيضا بياض السحاب بياض نقي.

الناس اللي يحبونا بدون مقابل ولا مصالح.

لو عندك ناس من دول في حياتك يبقى إنت محظوظ بجدا امسك
فيهم بإيديك وسنانك.

٦- استمتع بكل لحظة في حياتك:

استمتع بكل لحظة في حياتك... طيب إزاي تستمتع بكل لحظة في
حياتك؟

يعني إنك تدي كل لحظة بتمر عليك حقها.

يعني مثلاً لما تكون خارج مع أصحابك متخليش حاجة تفصلك عن
صاحبك. حاول تسبب الموبايل من إيدك أصل الفيس بوك مش هيطير،
بس اللحظة اللي إنت فيها هتطير، وأصحابك بس اللي هيتمتعوا بيها،
وسيب الموبايل من إيدك.

لما تيجي تذاكر إدي المذاكرة حقها؛ لأن مستقبلك ليه حق عليك
أقفل موبايلك، وحدد وقت للمذاكرة ومتعملش حاجة في حياتك غير
إنك تذاكر بس وثأكد إن كل معلومة دخلت مخك مش هتخرج منه
وسيب الموبايل من إيدك.

لما تيجي تاكل كل كإن الأكل ده أول مرة ف حياتك تستطعمه
آه وسيب الموبايل من إيدك.

في التمرين ركز كويس أوي علشان تستفيد من التمرين. اتمرن كإنك
بتحضر لبطولة الصبح ومعلش سيب الموبايل من إيدك.
خصص وقت في اليوم تقعد فيه مع أهلك وحاول نتكلم وتهزر
وتضحك معاهم يا بني أنا مش قلت لك سيب الموبايل من إيدك.

٧ - ساعد الناس بس من غير ما تيجي على نفسك:

فكرة إنك تساعد غيرك وتتنى له الخير ده في حد ذاته خير ليك قبل
غيرك...

لإنك بتمتلك صفة إلهية مصغره يعني إنت لما بتساعد حد وتعينه بيبقى
فيك من اسم الله المعين فتلاقي إعانة ربنا ليك أكبر من إعانتك
للشخص اللي إنت ساعدته.

وقيس على كده بقى لو إنت كريم - رحيم - عفو - رءوف. كل
الأسماء دي لو فيك نفحة منها بتلاقي ربنا سبحانه وتعالى صاحب الاسم
الأعظم بيزودك بكل حاجة بتديها لغيرك.

إذا كانت رحمة بيرحمك، وإذا كانت صدقة بيرزقك، وإذا كانت
إعانة بيعينك، وإذا كان عفو يعفو عنك.

وطبعاً عطاء ربنا أضعاف أضعاف عطائك فمتحاولش تحسبها.
اشتغل على نفسك بس، وحاول يبقى عندك صفات من أسماء الله،
وشوف التغيير اللي هيحصل في حياتك...

الخلاصة

حاول دائماً تريج قلبك
حاول دائماً تحب نفسك
حاول دائماً تبدي نفسك على غيرك
حاول دائماً متجيش على نفسك علشان خاطر حد.
حاول دائماً تقول لأ لأي حاجة نتعبك.
حاول دائماً متحطش نفسك تحت ضغط علشان حد.
حاول دائماً تبقى إنت شكلك لبسك طريقتك متقلدش حد.
حاول دائماً تعرف نفسك كويس...
تعرف إيه اللي بيفرحك وتعمله.
تعرف اللي بيزعلك ومتعملهوش.

حاول تعرف نقاط قوتك وتقويها أكثر.
وتعرف نقاط ضعفك وتشتغل عليها.
حاول دائماً تعرف عيوبك وتقبلها.
وتعرف مميزاتك وتبقى نفور بها.
حاول دائماً تحب اللي حواليك.
بس الأول تحب نفسك؛ لإنك لو محبتش نفسك مش هتعرف تحب
غيرك.

ومفيش أحسن من إنك تخلي كل شعور ياخذ وقته معاك
كلنا عادي إننا نحزن وطبيعي إننا وقت الحزن نعط؛ علشان نفرغ
الطاقة اللي جوانا.
العياط والحزن مش عيب ولا حرام، ولا زي ما فهمونا وإحنا
صغيرين إن الرجالة مبتعيطش.
لأ، الرجالة بني آدمين بيعيطوا وقت حزنهم عادي.

وانت مش هتكون أحسن من نبيك صلى الله عليه وسلم لما حزن وعيط على فراق ابنه، وقال: (إن العين لتدمع وإن القلب ليحزن ولا نقول إلا ما يرضي ربنا وإنا لفراقك يا إبراهيم لمحزونون).

خد وقتك في حزنك وفي فرحك وفي كل شعور إنت بتربيته علشان ميعملش تراكمات جواك، بس أهم حاجة إن الوقت ده ميطولش.

كده عرفنا نفسنا واكتشفناها وعرفنا إحنا عايزين إيه وإيه مميزتنا وقويتنا وعرفنا إيه عيوبنا وتقيلناها وعالجناها وعرفنا نقدر ذاتنا ونحب نفسنا. كده إحنا بقينا مناسبين لشريك الحياة المناسب. يلا بينا نبتدي رحلة البحث عن شريك الحياة.

الفصل الثالث

الحب

ذلك الشعور غير قابل السيطرة عليه
ذاك الذي يخطف العقل
ثم يجلب السعادة القصوى
واللحظة التالية يجلب الحزن واليأس.

ما هو الحب بالنسبة لك؟

هل الحب عذاب وحيرة وسهر طول الليالي كما قالت شفيقة
ولا الحب حلو كما قال الأستاذ حمادة هلال
ولا الحب ليل وعذاب ودموع كمال قال الجهمذ مصطفى قمر
ولا زي ما جه الهضبة وبسطننا الموضوع وقال
هو الحب ايه غير نظرة من عينيه غير لمسة من إيديه غير قلب تخاف
عليه...

دائماً معنى الحب في الأدب والفلسفة وحتى في الأغاني الناس مختلفة
عليه

يعني مثلاً نزار قباني قال في الحب
الحب ليس رواية يا حلوتي بختامها يتزوج الأبطال
هو أن نثور لأي شيء تافها هو بأسنا
هو شكنا القتال
هو ذلك اليد التي تحتالنا ونقبل اليد التي تحتال
و عندك مثلاً شكسبير شبه الحب بالاله

وأحنا كبشر عاديين بختلف على معنى كلمة حب على حسب حالتنا
النفسية
أو على حسب مكتسباتك وخسارك اللي حصلت في حياتك بسبب
الحب

نخلينا نسأل كم سؤال كده ونحاول نجابو عليهم في الفصل ده:

١- هو إحنا بنحب إزاي؟

٢- إيه اللي يحصل جوانا لما بنحب؟

٣- هل فيه حاجة اسمها حب من أول نظرة؟

٤- هل فعلا الحب حلو ولا الحب عذاب؟

خلينا نعرف العلم بيقول إيه في الكلام ده.

خطورة الحب الهرموني

أولاً: إحنا بنحب إزاي؟

إزاي بحس إن أنا مشدود لشخص معين؟ الخطفة اللي بتيجي في الأول دي بتيجي إزاي؟

أولاً: محتاجين نعرف إن عقلنا بيصنف الناس لنوعين

ناس كويسين بيعجب بيهم وناس مش كويسين مش بيعجب بيهم

طيب التصنيفة دي بتيجي منين؟

من سن ٥ ل ١٢ سنة بنتعامل مع بشر كثير جداً..

عقلنا بيبتدي يصنف الناس جوانا من خلال ملاحظهم وسلوكياتهم
تجاهنا وعوامل تانية كتير على إنهم ناس كويسين أو ناس مش
كويسين..

يعني عموالي كان يجيب لنا الحاجة الحلوة وإحنا صغيرين ده ملامحه
من الناس المألوفة بالنسبة لنا..

الميس بتاعتي اللي كانت بتشجعني وبتحضني وبتعاملني كويس دي
ملاحظها وأسلوبها في الجانب الكويس عندي..

بابا لو إنتي متعلقة بباباكي أو متعلقة بمامتك ملاحظهم وطريقتهم
مألوفة بالنسبة لك...

والعكس بقى أي حد كان بيعاملك وحش ملامحه وأسلوبه بيتخزنو
جوه عقلك، وعقلك بيصنفه من الناس اللي مش كويسة.

فأول ما بتشوف حد عقلك بيبتدي يصنفه على أساس التصنيفة اللي
جواه دي

فلما بتشوف حد بتتشد له أو بتعجب بيه أو بتكون قابله ده معناه
إن هو فيه ملامح أو سلوكيات كويسة عقلك مخزنها جواه من سن ١٢
سنة.

يعني ده مش معناه إنه كويس ومش معناه إن الشخص ده مناسب
بالنسبة لك

فأول ما بتشوف حد وتتعجب بيه المخ بيتدي يفرز حاجة اسمها
فيرمونات

ودي لما المخ بيفرزها يخليك عايز تقعد مع الشخص ده أكثر ومرتاح
في القعدة معاه

وحاسس مشاعر طيبة تجاه الطرف الثاني ودي بنسبها الكيمياء
الصغرى...

فلو اخدت قعدتك ومشيت خلاص كل حاجة هتكون طبيعية جداً
وهتفضل المشاعر الطيبة دي تجاه الشخص ده موجودة لو قعدت معاه
ثاني...

طيب المشكلة هنا فين؟

لا... الحقيقة... المشكلة مش هنا.

المشكلة لما بندي الموضوع اكبر من حجمه الطبيعي إن دي مشاعر قبول تجاه الطرف ده والمشاعر دي بناءً على التصنيفة اللي جوه مخي وأبتدي أحط labels أو مسميات أكبر من المشاعر دي وأبتدي أدي الموضوع اهتمام أكبر زي مثلاً إني أقول إن دي مشاعر حب... زي مثلاً إني أروح البيت أبتدي أتخيل العلاقة معاه...

زي مثلاً إني أفتح السوشيال ميديا بتاعته وأبتدي أفتح الصور وأكبر وأصغر فيها وأركز في الملامح وأرسم صورة ذهنية للشخص ده من خلال بوستاته على السوشيال ميديا...

لو وقعت في الفخ ده بتدخل في دائرة الكيمياء الكبرى... وتعالى بقى معايا كده واحدة واحدة وركز في كل كلمة من الكلام اللي جاي ده لإنه مهم جداً.

لما بعمل الحاجات اللي قولنا عليها دي بحس إني محتاج أشوف الشخص ده أكثر وعاليز أقعد معاه أكثر وأبتدي أشغل وضع الطيران

(اختيار شريك الحياة)

وكما قالت الأستاذة وردة الجزائرية وأطير وأرفرف في الفضا واهرب
من الدنيا الفضا

فيبتدي مخي يدخل في مرحلة الكيمياء الكبرى.

الدوبامين اللذيذ:

وده هرمون من هرمونات السعادة

لما بتطلب قرب ثاني بتبتدي ترتفع نسبة الدوبامين في المخ وده ينتج
عنه تركيز الحب على المحبوب وده يخلق عنده حاجة اسمها دوافع حاسمة
وسلوك محدد الاتجاه

أنا كل أفعالي ومشاعري وسلوكياتي رايحة لاتجاه محدد ألا وهو
المحبوب.

علشان كده بتلاقي إن الناس اللي بتدخل في علاقات من النوع ده
دائماً في أول العلاقة بتلاقها بشكل لا واعي بتستبعد كل الناس اللي
حواليها ويبقى مركز مع الشخص ده.

انها شرارة الحب يا صديقي

و أزيدك من الشعر بيت إن إفراز هذا الكم الهائل من الدوبامين
يخليك تركّز بس على الإيجابيات اللي موجودة في الشخص وتتغاضى
عن اي سلبيات ومش بس كده

ده كمان ممكن الحالة دي تخليك توجد مبررات للسلبيات الموجوده
في الشخص اللي إنت قررت إنك تحبه...

بس الموضوع مش يوقف هنا لما بنوصل للمرحلة دي بنطلب قرب
تاني

ولما بنقرب أكثر بيتدي مخنا يفرز مادة ثانية ألا وهي ...

النوربينفرين:

ودي مادة مشتقة من الدوبامين والمادة دي بتعمل اضطراب في
المشاعر...

عارف لما تكون بتحب أو في أول العلاقة تحس إنك مبسوط على
قلقان على طاقة زائدة

على شوية أرق وفقدان للشهية وده بيكون بسبب كتر التفكير في الشخص اللي إنت بتجبه...

ودي كلها علامات الحب الرومانسي.

وهنا يا يحصل مشكلة كبيرة إن التفكير المنطقي عندك بيتعطل شوية وتبتدي مشاعرك تاخذ حيز كبير من تفكيرك فتشغل بالمشاعر ومتنشغلش بمعرفة الشخص.

تاني حاجة محتاج تعرفها إن المادة دي مرتبطة وبتترافق مع قوة الذاكرة للمؤثرات الجديدة...

وده يساعدك إنك تفهم إحنا ليه بنفكر كل التفاصيل الحلوة والأفعال الحلوة للشخص اللي بنجبه

وليه كله ده بيتخزن في الذاكرة لوقت طويل جداً... ومش بس كده...

فيه مادة تانية بتتدخل في مشاعر الحب واللي أنا بشوفها إنها أخطرهم...

مادة السيروتونين.

السيرتونين

أول ما بندخل في دائرة الحب ونبداً في التفكير المستمر في الشخص للدرجة اللي بتخلينا مش عارفين نوقف تفكير في الشخص ده... بتفكر فيه في كل وقت في الشغل في البيت وانت بتاكل وانت قاعد وسط صحابك. والمخ لما بيدخل في هذه الحالة من التفكير تبدأ تقل نسبة إفراز السيروتونين... طب وده خطورته فين؟ الخطورة هنا إن لما عملو أشعة FMRI على مرضى الوسواس القهري اكتشفوا إن دي نفس المادة اللي المخ يفرزها بشكل قليل عندهم وكان المادة دي لما بتقل لفترة طويلة بتسبب اكتئاب

والمادة دي بتشتغل بشكل عكسي مع الدوبامين والنورينفرين يعني كل ما نسبة إفرازهم زادت كل ما قلة إفراز نسبة السيروتونين.

طيب هل بنقف هنا؟؟ أكيد لا

لما بندخل في الحالة بنطلب قرب تاني فبنقرب أكثر ويحصل تقارب جسدي

وهنا المخ بيتدي يفرز هرمون جديد... ألا وهو

الأوكستوسين

هرمون الأوكستوسين واللي أنا بسميه هرمون الحزن
الهرمون ده بيتفرز لما يحصل تقارب جسدي أيّا كان نوع التقارب
إيه

قبات أو أحضان أو مسكة إيد أو علاقة جنسية... كل ده بيخلي
المخ يفرز كميات كبيرة من هرمون الأوكستوسين، والهرمون ده لما
ييفرز بنحس بالراحة والأمان والطمأنينة.

بنسكت على كده طبعاً لا...

وأخيراً الفازوبريسين

وبعدها المخ يبتدي يفرز هرمون الفازوبريسين
وده الهرمون الخاص بالارتباط والتعلق واللي بيخليك تطلب إنك
تكون مع الشخص طول الوقت.

لك أن تتخيل بقى انك بتدخل في هذه الحالة الإدمانية ومخك يفرز
كل الكميات دي من الهرمونات و كل المشاعر دي في أول العلاقة
وبدون معرفة حقيقية للشخص اللي إنت معاه

عارف سؤالك أنا

طيب افرض إني عيشت المراحل دي كلها والشخص طلع مناسب
في الآخر يبقى أنا مخسرتش حاجة؟

يؤسفني اقولك يا صديقي إن الكيمياء دي ليها عيوب حتى لو كان
الشخص مناسب...

طيب عيوب الكيمياء دي ايه بقى؟

الكيمياء دي ليها ثلاث عيوب مهمين جداً

أولاً: إن هذه الحالة أكثر من سنتين لأن المخ غير قادر على تحمل
هذا الكم من الهرمونات أكثر من سنتين... وساعتها يحصل حاجة من
الثلاثة

١ - اما الطرفين يهتمو بعض بالتغيير انت اتغيرت لا انتي اللي اتغيرتي

٢ - ان الطرفين يهتمو العلاقة نفسها انها بقيت مملة و روتينية

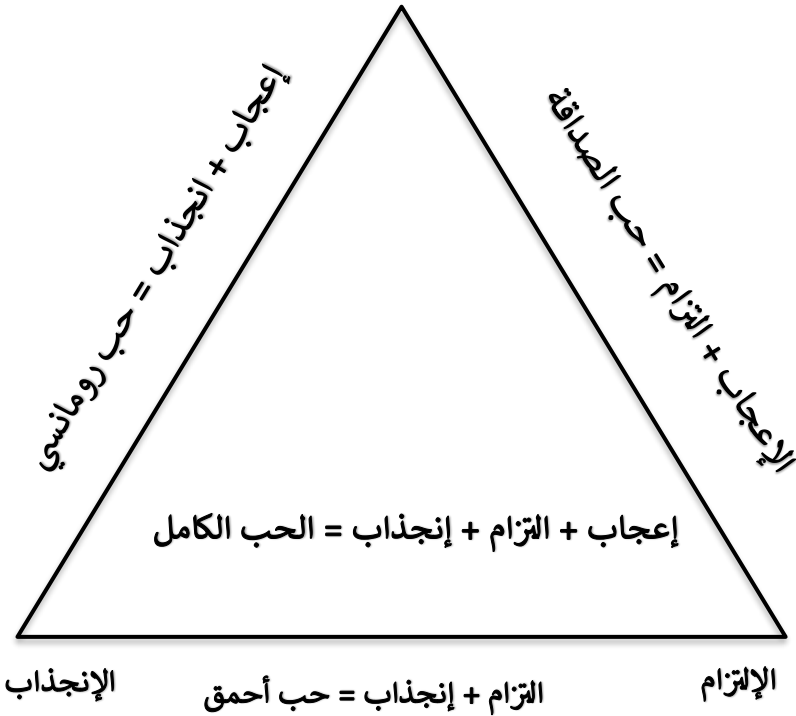
٣- ان كل واحد يبتدي يدور على الاثارة و الحالة دي مع شخص
تاني

ثانيا: ان الانسان لم يوصل لهذه الحالة مش بيشوف عيوب الشخص
و لو شاف عيوب يبتدي يطلعها مبررات او عقله يترجمها على انها
مميزات المشكلة بقى ان بعد كده الانسان يبتدي يشوف العيوب دي
و يقتنع انها عيوب و يعترف انه مش قادر يتقبلها او يتعايش معاها
ثالثاً: إن الحالة دي بتأثر على التفكير المنطقي والعقلاني وبتلاقي مع
الوقت إن كل قراراتك عاطفية وفي الغالب بتكون غلط.

سامعك دلوقتي وانت بتقول آمال نعمل إيه يعني؟ ونحب إزاي؟
وحاسك توهت مني
وفيه أسئلة عمالة تدور في دماغك أهمهم :
الحب بييجي إمتى؟

فيه عالم نفس محترم كده اسمه روبيرت ستيرنبرغ عمل نظرية محترمة
كده وسماها نظرية مثلث الحب

الإعجاب \ اللفة



طيب يعني إيه الكلام ده؟ والترتيب يبقى إزاي؟
لو بدأنا بالالتزام هنخطر إن مش هيكون فيه ألفة ولا إعجاب،
وبالتالي احتمالية فشل العلاقة بتكون كبيرة.
ولو بدأنا بالانجذاب مخاطرة أكبر لإن ممكن في الآخر أكتشف إن
مفيش إعجاب
فالمنطق يقول إن البداية بالإعجاب هي البداية الأقل احتمالية
للفشل.

بس المشكلة الكبيرة إننا بنسيب مشاعر الإعجاب تسوقنا لمشاعر
الانجذاب وبعدها بنقرر نلتزم... وهنا هيحصل شوية عيوب:

- ١- إن قرار الالتزام متأثر بالانجذاب وفي الغالب بيكون خطأ.
 - ٢- لما بكتشف إن الشخص ده مش مناسب ليا بعد الجواز ببتدي
ألوم الجواز نفسه وأبتدي أدور على مصدر تاني للهمونات أو للحالة اللي
كنت عايشها في الأول فأبتدي أدور على علاقة تانية.
- فالترتيب الصح في كل الأديان وفي العلم كمان لحماية نفسك من
الوقوع في علاقة مش مناسبة ليك واللي بتكون بأقل خسائر هو:

- ١- الإعجاب: إني أحس إني متقبل الشخص... متقبل شكله وطريقته... القبول مهم جداً علشان أحس بألفة بيني وبين الشخص.
- ٢- الالتزام: إني أتأكد إن الشخص ده ملتزم وقادر على تحمل مسؤولية بيت وعلاقة وبناء حياة جديدة.
- ٣- التوافق: خلاص فيه إعجاب وفيه التزام... تعالى بقى نشوف فيه توافق بينا؟

والمناسبة هل احنا مناسبين لبعض؟

سامعك وانت بتقول طيب ما ممكن نشوف إننا متوافقين مع بعض ولا لا قبل الالتزام ... هقولك مينفعش وده ليه؟

لأن فيه حاجات كتير عمركم ما تعرفوها عن بعض غير لما تدخلو بيوت بعض وتشوفو أهالي بعض ... ساعتها بيكون عندك صورة كاملة عن الشخص اللي هتكمل معاه حياتك.

- ٤- الانجذاب: ولما الانجذاب بيعجي في الآخر ليه فوائد كتير: -أولاً: إن احتمالية فشل العلاقة بيكون قليل؛ لأنك بتكون فكرت وتعقلت وعرفت تاخذ قرار بدون أي ضغط عاطفي عليك.

-ثانياً: إن حتى لو العلاقة منجحتش فإنت هتكون عارف الغلط كان
فين مش هتلم الزواج كله.

-ثالثاً: مش هتستنزف مشاعر في الأول وهتلاقي كل المشاعر بتيجي؛
لإن استخدام الغرام لتقوية العلاقة أحسن بكثير من استخدامه لبدء
العلاقة في وقت غير وقته... ويمكن في الآخر كل المشاعر دي نتكب
على الأرض لو الشخص طلع مش مناسب وده اللي يحصل في الغالب.
وهذه هي الطريقة الأنسب لحماية نفسك في أول العلاقة علشان
تعرف تشوف كويس وتفهم وتفكر وتتعقل وبعدين تحب.

يعني كده الموضوع بيحي من:

قرار عقلي

لنظرة وابتسامة

لتمادي في الموضوع

لكلام حلو ومسكة إيد

لإدمان

إدمان لشخص أنا معرفهوش

إدمان لشخص من غير ما يكون فيه ارتباط رسمي

إدمان لشخص ما أعرفش أهلي هيوافقوا عليه ولا لأ

إدمان لشخص معرفش أي حاجة عن شخصيته

إدمان لشخص معرفش مميزاته ولا عيوبه ومش عارفة هعرف

أتعاش معاه وأتقبل عيوبه ولا لأ.

السؤال هنا بقى:

هل ينفع تسمح لعقلك بإفراز الهرمون ده لأي شخص ماشي في الشارع؟

جاوب على السؤال ده قبل ماتكمل قراية

الحب مش بالنظرة

الحب مش بالكلمة

الحب مش بمسكة الإيد

الحب مش يجي في يوم ولا أسبوع ولا شهر

الحب عايز مواقف

عايز أزمات

عايز مشكلات

عايز اختبارات

عايز معرفة الشخص ده مين وإيه عيوبه وإيه مميزاته وهينفعني ولا لأ.

عايز حد يكون واعي يعني إيه علاقة حلال تكون في إطار شرعي.

عمرك ما هتعرف تنزل البحر وإنت مبتعرفش تعوم.

الفصل الرابع

فويا العلاقات

خلينا نعرف الأول إيه سبب فويا العلاقات.
بس قبل ما نعرف أسباب فويا العلاقات خليني أقولك على نوعين
من الناس عندهم فويا.

فيه نوع من الناس كده بسميه طماع المشاعر.
وطماع المشاعر ده الشخص اللي بيدور على أي حد يقوله كلمة حلوة
ويفرح جداً بيها ويبقى عايز يكتسب أي مشاعر من أي حد ولو شاف
حد مش بيمدح فيه أو يثني عليه ييزعل ويضايق ويبقى عايز يمشي من
المكان.... طماع المشاعر مش بيعرف يفرق بين الكلام الحقيقي
والكذب وبيمشي يدور على أي حد يقوله كلام حلو.
وفيه نوع ثاني اسمه نصاب المشاعر.

ونصاب المشاعر ده بيكون عكس الطماع يعني إذا كان الطماع
عايز يكتسب أي مشاعر من أي حد... النصاب هو اللي يحب يقول

الكلام الحلو المعسول المحشي كذب وخداع وفيه قاعدة كده جميلة بتقول الطماع رزق النصاب يعني النصاب ده بيشم ريحة الطماع من على بعد.

بس الغريبة إنك بتلاقي الإثنين بيدخلوا علاقات كتير جداً ويخرجو منها بسرعة بعد ما بيتسلب من الطماع حاجات معينة على حسب احتياجات النصاب.

علشان كده حاول متكونش طماع وحاول تكتسب مشاعر السعادة من أفعالك مش من كلام الناس علشان ما تبقاش عرضة لأي نصاب لكي لا تصاب بفوبيا العلاقات....

أسباب فوبيا العلاقات

شخصية أبو العريف

أول سبب من أسباب فوبيا العلاقات هو إنك عامل فيها أبو العريف.

وأبو العريف ده هو الكائن اللي ماشي يصلح الكون بتلاقيه عايش دور الدكتور النفساني والمعالج النفسي واللايف كوتش في نفسه بس

هو مش دكتور نفساني ولا معالج نفسي ولا متخصص في أي حاجة وماشي يسمع في مشاكل الناس... وفي معظم الأحيان يبقى مسمي نفسه الخبرة ويقولك بالنص كده وهو بيقدم لك الحل (يا بني عيب عليك اسمع مني أنا خبرة) هو مستمع جيد جدًا ولو قاعد وسط ناس تلاقيه أكثر واحد بيركز مع أي مشكلة بتتحكي وبيبتدي يقدم حلول حتي لو الكلام مش موجه له حتي لو فيه متخصص قاعد يحاول يعلي عليه في الكلام والحلول ويمكن تكون الحلول دي غلط... عادي جدًا... المهم إنه يقدم حلول ويفضل عايش يسمع ده ويتأثر بده ويحل مشكلة ده. المشكلة إن ممكن يكون يفيد الناس وممكن يكون بيضرهم، بس الأكيد إنه بيضر نفسه وهو مش حاسس... تعالى أقولك إزاي... فيه قاعدة نفسية بتقول العقل بيتأثر بكل كلمة يسمعها فإنت لو مش متخصص وماشي تسمع في مشاكل الناس وتقدم في حلول وعامل فيها أبو العريف بعد إذنك كفاية

كفاية لإنك بتضر نفسك وإنت مش واخذ بالك.

كفاية لإنك مش عارف تكمل في ولا علاقة وإنت مش واخذ بالك.

كفاية لإنك بتخرب بيوت وإنت مش واخذ بالك.

كفاية لإنك بقى عندك فوبيا بقيت بتخاف تدخل أي علاقة بسبب
اللي بتسمعه وإنك مش واخذ بالك.

كفاية لإنك بقى عندك كلاكيع نفسية بسبب كتر سماعك للمشاكل
وإنك مش واخذ بالك.

كفاية لإن عقلك الباطن بقى فيه كم أفكار سلبية كفيفة بأنها تحولك
لمريض نفسي وإنك مش واخذ بالك.

إنت مش جامد زي ما إنت فاكر ولا خبرة ولا أي حاجة غير إنك
شخص سمعت مشاكل كتير والمشاكل دي ولدت عندك أفكار سلبية
في عقلك الباطن. الأفكار دي هي اللي إنت بتتصرف في أي علاقة
على أساسها وفي الآخر بقى عندك مشكلة نفسية وهي إنك بقى عندك
فوبيا من دخول أي علاقة بسبب وجود صوت داخلي جواك بيهمس
في ودنك بصوت واطي إنت بس اللي سامعه وبيقولك:

(مفيش علاقة بتكل - الستات كلها نكدية - الرجالة كلهم
خاينين).

وعلشان تقتل الصوت اللي جواك ده لازم تكلمه، لازم تطلع الفكرة
دي على أرض الواقع وتبتدي تحللها. وتعالى أقولك إزاي:

لسة الورقة والقلم معاك؟ كويس أوي... هاتهم وتعالى ناخذ فكرة
فكرة نحللها...

أول فكرة: مفيش علاقة بتكمل

وتبتدي تسأل نفسك هل فعلاً مفيش علاقة بتكمل؟ لأ فيه وكثير
جداً وتبتدي تجيب أمثلة لناس في حياتك علاقاتهم مكلمة وتكتب
أسماءهم، وحاول تركز على الناس دي وكل ما الفكرة دي تطاردك
تطلع الورقة وتقرأها. واحدة واحدة هتلاقى الفكرة اتشالت من عقلك
وبقى عندك فكرة جديدة إن فيه علاقات مش بتكمل طبعاً بس فيه
علاقات كتير بتكمل وعاشة حياة سعيدة... يبقى ليه أنا أحط نفسي
في زون العلاقات اللي مابتكملش أصلاً؟

تاني فكرة: الستات كلها نكدية

وهنا هنسأل شوية أسئلة مهمة؛ السؤال الأول: هل كل الستات
نكدية فعلاً؟ أكيد لأ ولو بصيت حواليك هتلاقى ستات كتير معيشة
الرجالة اللي مرتبطة بيهم حياة سعيدة ومستقرة.

السؤال الثاني: هل الستات النكدية بتتولد على الفطرة نكدية؟ لأ مفيش حد بيتولد على الفطرة فيه الصفة دي.

يبقى هنا نسأل السؤال الثالث والأهم إيه اللي بيخلي الستات نكدية؟ خيلنا نتفق اتفاق صغير إن لكل فعل رد فعل وإنت أكيد لو معملتش حاجة تعمل مشكلة مش هيبقى فيه نكد، يعني الست مش مجنونة علشان تنكد عليك من غير سبب بس الفكرة كلها إنك كنت بتسمع من ناس قصص من طرف واحد، وكلمة بتنكد عليا كانت بتتردد كثير، وده ولدّ عندك فكرة إن الستات كلها نكدية. ومحدثش بيطلع نفسه غلطان... كل واحد ملاك في قصته. والأكيد إن إنت أول ما عرفتها كانت بتضحك وتهزر ومكنتش نكدية. يبقى هنا المفروض تدور إنك عملت إيه علشان توصل العلاقة للنكد. ومن هنا تعالى أقولك على شوية نصايح مهمة جداً....

- ما تسمعش قصة من طرف واحد محدش يجب يطلع نفسه غلطان وصدقي لو سمعت القصة كاملة هتلاقي فيه أسباب كثير وصلتها لكده.
- ما تعممش لإن التعميم بيعملنا كلا كيع نفسية وبيولد أفكار جوانا إننا عمرنا ما هنلاقي حد مناسب لينا وده بيعمل فوبيا.

- اعرف إنت عملت إيه خلتها تنكد عليك. ساعات كتير الراجل مع مشاغل الحياة بيقل اهتمامه بالست ويبدأ يشتغل في أسطوانة الشغل وتعب الشغل والمصاريف ف ده طبيعي هيزعلها منك وإنت مش واخذ بالك، وطبيعي برضو إنها هتعتبر عن زعلها ده بالنكد. ومن هنا بتبدأ المشاكل ف خليني أقولك دور على الفعل بتاعك الي وصلها لكده.

- إن مفيش واحدة نكدية طول الوقت مفيش واحدة هاتعيشك في جحيم طول الوقت. والحياة زي ما فيها مشاكل ونكد أكيد فيها لحظات فرح وانبساط... ركز على اللحظات دي.

تالت فكرة: الرجالة كلهم خاينين

قبل ماتعممي تعالي نحلل الموضوع بأسلوب منطقي؛ لإن الموضوع ده عامل مشكلة كبيرة... هاتي ورقة وقلم وتعالي نتكلم شوية وسأحبيني هبقى قاسي معاكي شوية في الحقايق الي هقولها وإحنا بنحلل الموضوع... أولاً: لو الرجالة كلهم خاينين أكيد هتلاقي الستات كلهم خاينين؛ لإن الراجل مش يخون الست مع معزة أكيد يخونها مع ست زيه.

ثانياً: الراجل اللي في طبعه الخيانة مش بيعرف يخون مع واحدة بس
يخون مع أكثر من واحدة، وهنا لو جنبنا آلة حاسبة وعملنا حاسبة بسيطة
إن الراجل الخاين يخون مع اتنين ستات مثلاً، وده أقل رقم يعني
الستات الخاينة ضعف الرجالة الخاينين.

ثالثاً: إن التجربة خير دليل فهل حضرتك جربت كل الرجالة علشان
تعرفي إن كلهم خاينين؟ أنا عارف ردك على فكرة زمانك بتقولي أنا
مفيش واحدة عرفتها إلا والراجل اللي في حياتها خانها وهنا أرد عليكي
أقولك: هما كام واحدة عشرة - عشرين - مائة؟

ده مايدكيش حق تطبيق نظرية التعميم على الرجالة كلهم... الرجالة
مش ذنبهم إنك تعرفي ناس أساءوا اختيار شركاء حياتهم وخانوهم،
ومش هقولك أسطوانة الرجالة الخاينة ومبررات الخيانة؛ لأن الخيانة
ملهاش مبرر... الراجل الخاين هيخونك حتى لو قدتي له صوابك
العشرة شمع، لكن كلمة أنا خنتك علشان كذا دي بنقولها بس علشان
ننيم بيها ضميرنا اللي فاضل فيه جزء صغير صاحي....

الإحساس بالرفض

تأتي سبب من أسباب فوبيا العلاقات
وبما إنني بحب الشعر تعالي أقولك على أبيات قصيدة للشاعر الكبير
عمرو حسن بتوصف السبب ده
خلينا أصحاب
شايفاك إنسان طيب حساس
راجل ورقيق تنفع كصديق
لكن كحبيب عمري ما فكرت
تستاهل أحسن مني كتير
ولله ياواد لهاجيهاك
عايزين نفرح بقى بعيالك
وبحبك جدًّا صدقني وجوايا حاجات
بس إحنا خوات

في اللحظة دي الدنيا بتقف بينا وبنتمنى إن الأرض تنشق وتبلعنا
لحظة الرفض لحظة صعبة جداً على أي حد... ألم رهيب جوانا يخلينا
نستنزف نفسياً... وجع بيوصلنا لمرحلة إننا مش متقبلين نفسنا.

مشاعر الرفض من أكثر مسببات فوبيا العلاقات وخصوصاً لو
اتكررت كذا مرة بنخاف على مشاعرنا إننا نترفض تاني، وبالتالي نقرر
إننا ماندخلش علاقات تاني ونقول لنفسنا إحنا حلوين أوي كده بس
الصوت اللي بيبقى جوانا ويطاردنا طول الوقت بيفضل يسألنا أسئلة
متكررة. والأسئلة دي بتكون عبارة عن:
هو أنا وحش أوي كده علشان أترفض؟ هو أنا ليه بترفض؟ وبتوصل
لمرحلة إنك إنت اللي تكون بترفض بس بدل ما ترفض اللي حواليك
بترفض نفسك....

فيه ناس كتير بتدخل في اكتئاب بسبب مشاعر الرفض وفيه ناس
بتنتحر....

طيب والحل... تعالى أقولك الحل إيه...

١- نتقبل نفسنا لأننا لو ما اتقبلناش نفسنا كل الناس هترفضنا.
إحنا مخلوقين مكرمين وحقك إنك تبقى مقبول ومتقبل وكل موقف

رفض اتعرضنا له في حياتنا ليه حكمة لازم تعرفها. هتجيب ورقة وقلم وتبتدي تكتب كل موقف رفض اتعرضت له وإيه الحكمة منه.

2- إننا نزرع في عقلنا فكرة إننا مش هنعجب كل الناس لأن مش كل الناس بتعجبنا يعني أكيد لو حد قالك إنه معجب بيك وإنت شايف إنه مش مناسب ليك من حقك ترفض ومن حقك تقوله خيلنا أصحاب.

٣- حاول تختار الناس اللي تدخل حياتك بعناية شديدة وده هاتعرف تعمله لما تعرف نفسك زي ما اتكلمنا في الفصل الثاني.

٤- ماتوصلش نفسك لمرحلة جلد الذات كلنا فينا عيوب وكلنا بنغلط وكلنا بنعمل ذنوب ومن رحمة ربنا علينا إنه وهبنا نعمة الاستغفار. اذنب واستغفر وتذكر حديث الرسول عليه الصلاة والسلام (والذي نفسي بيده لو لم تذنبا وتستغفروا لذهب الله بكم وجاء بقوم يذنبون فيستغفرون فيغفر الله لهم) فالغفران موجود من الرحيم. ليه بقى نجلد ذاتنا ندخل نفسنا في مشاكل نفسيه إحنا في غنى عنها؟

واحدة تنسيك واحدة

ثالث سبب من أسباب فوبيا العلاقات هو إننا ندخل علاقات كثير.

كثر دخولنا في العلاقات وعدم وعينا لاختيار شريك الحياة المناسب سبب لنا فوبيا. من أكثر الغلطات المشهورة التي بنقع فيها إننا بنطلع من علاقات ندخل في علاقة. والمقولة الدارجة في الموضوع ده: واحدة تنسيك واحدة، وحبي غيره علشان ترتبني قبله وتقهره. والحاجات دي بتسبب لنا مشاكل نفسية كبيرة. ومع مرور الوقت مع كثر العلاقات واختلاف أسباب الفشل بنخاف ندخل علاقات جديدة ولو دخلنا بنبقى عارفين ومتأكدين إنها مش هتكل وبنبقى ماشيين ندور على عيوب الشخص ونبتدي نقارن الشخص ده باللي ارتبطنا بهم قبل كده وفي الآخر ينتهي بينا الطريق بالوحدة وحب شعور الوحدة...

تعالى أقولك على معلومة خطيرة جداً....

ماينفعش تدخل علاقة جديدة إلا لما نتعافى من العلاقة اللي قبلها وتحس إنك تناسيت الشخص اللي كان في حياتك ولازم تعرف إن فيه فرق بين التناسي والنسيان. إحنا مش بننسى ولكن بنتناسى.

والتناسي هو إنك توصل لمرحلة إنك تنسى الوجود الي الشخص ده سببه
ليك... تنسى وجع الفراق... إنك تشوف الشخص ده زي ما بتشوف
أي حد عادي، لكن مش تنسى الشخص نفسه. والتعافي من الارتباط
يباخذ من ٦ شهور ل سنة على حسب تعاملك مع نفسك في الفترة
دي.

إزاي بقى نتعافى من علاقاتك القديمة؟

وهنا بقى هتتصدم شوية صدمات بس الصدمات دي هتفوقك
وهتكون سبب إنك نتعافى.

معظمنا اتعرض لحالات انفصال... ومعظمنا لغاية دلوقتي مش
عارف ينسى قصة الحب الي كان فيها... ومعظمنا لغاية دلوقتي عايش
في عذاب كبير أوي بسبب قصة حب كان فيها وخرج منها ومش
عارف يرجع لحياته الطبيعية وده بيكون ليه تأثير كبير جداً على اختيارنا
لشريك حياتنا.

بس السؤال هنا:

هل الموضوع صعب لدرجة إنه ممكن يآثر على حياتي؟

والسؤال الأهم:

هل ينفع أرجع إنسان طبيعي زي الأول؟

كان فيه بوست منتشر على الفيسبوك من فترة...
حد بيسأل حد مشهور بيقوله: أخذ أد إيه وقت علشان أعرف أخرج
شخص من حياتي؟

والإجابة كانت صادمة بالنسبة لي، لأنها ملهاش أي علاقة بالواقع
ولا بالعلم ولا بأي حاجة غير إن الكلام ممكن يكون مؤثر بس...
والإجابة كانت كالتالي...

قاله ٣ أيام

-أول يوم أنام فيه وأصحي والشخص مبقاش موجود في حياتي
فأقتنع إني قدرت أنام من غير وجوده عادي.

ده على أساس إنك هتقدر تتحكم في عقلك وهرمونات عقلك وعدم
تفكيرك في الشخص ده وتنام عادي.

-تاني يوم أكل فيه كويس وأقتنع إني باكل وأشرب عادي من غير
وجوده.

نمت بقى كويس يبقى تاكل بقى والموضوع سهل جداً ومانعرفش أصلاً إن فيه ناس لما بتكون في مود اكتاب مش بتعرف تاكل أساساً -تالت يوم أقول لعقلي إن الشخص ده مبقاش موجود فشوف حياتك عادي علشان مش هتقف عليه

خلاص بقى نمت كويس وأكلت كويس ما الموضوع سهل أهو يا عم قول لعقلك بقى كمل حياتك ما الدنيا ماشية أهى.

بس للأسف الكلام ده والإجابة دي ممكن تدخل شخص في اكتاب حاد بسبب إن الشخص طبيعي مش هيعرف يعمل الكلام ده والموضوع مش بيبقى بالسهولة دي، وبالتالي هيفقد الأمل في نفسه وهيقنع بالعكس إنه فعلاً مش هيعرف يعيش بدون الشخص ده.... لأن موضوع الانفصال شبيه بالإدمان إنت عمرك شوفت مدمن اتعافى من الإدمان في ٣ أيام....

وتعالى أقولك في السطور اللي جاية صعوبة الموضوع وإزاي برضو نتعافى منه، بس عايزك تركز كويس أوي في اللي جاي...

علماء النفس اكتشفوا إن فيه تشابه كبير جداً بين الحب والإدمان والتغيرات اللي بتحصل في المخ أثناء الانفصال هي نفس التغيرات اللي بتحصل في المخ أثناء مرحلة إقلاع الإنسان عن الإدمان.

في بداية أي علاقة وهي الفترة اللي بسميها فترة الانبهار اللي هو كل طرف يحاول يبهر الطرف الثاني وكل طرف يحاول يظهر للطرف الثاني الحاجات الحلوة اللي جواه... في الفترة دي المخ بيتدي يفرز كمية كبيرة من النواقل العصبية والهرمونات اللي بتحسس الإنسان بالسعادة زي الدوبامين والأوكستوسين. بس مش دي المشكلة...

المشكلة الحقيقية بتحصل وقت الانفصال؛ لأن المخ بيتعود على إفراز الكمية دي من الهرمونات، وبالتالي مش بيلاقي مصدر يحسسه بالسعادة علشان يفرز الهرمونات دي. وهنا بتحصل الكارثة؛ لأن الهرمونات دي المخ بيستبدلها بهرمون خطير جداً وهو هرمون الكورتيزول، والهرمون ده المسئول عن الضغط والاكتئاب.

في سنة ٢٠١٠ صدرت دراسة من المجلة الفيسيولوجية العصبية بعنوان المكافأة والإدمان. وأنظمة كشف المشاعر المرتبطة بالرفض في الحب عملوا أشعة (fMRI) التصوير بالرنين المغناطيسي الوظيفي على رجالة وستات لسه خارجين من قصة حب جديدة في محاولة إنهم

(اختيار شريك الحياة)

يعرفوا إليه التغييرات التي تحصل في المخ أثناء الانفصال أو في أول مراحل الانفصال، وهنا كانت المفاجأة....

اكتشفوا إن المناطق التي بتنشط في المخ أثناء الانفصال هي هي نفس المناطق التي بتنشط أثناء إقلاع الإنسان عن الإدمان، ومش بس كده ده الأماكن التي مسئولة عن الألم الجسدي كانت بتنشط هي كمان، فالموضوع مش بيكون سهل، الموضوع بيكون بنفس درجة الإقلاع عن الإدمان، وده بيؤدي بالشخص لقرارات اندفاعية واكتئاب ومزاج غاضب وأمراض تانية كتير.

فالموضوع مايبقاش سهل، الموضوع بيكون بنفس درجة الإقلاع عن الإدمان.

زمانك بتقول الراجل ده سودها في وشنا وإحنا كده مش هنعرف ننسى الشخص اللي كنا بنجبه... سامعك أنا.... بس الكلام ده مش صح. إنت تقدر تتناسى الموضوع وترجع زي الأول وأحسن شوية لإنك أكيد هاتكون طلعت من التجربة دي بشوية خبرات حلوة تساعدك في اللي جاي.

اللي فات ده كانت إجابة السؤال الأول بس تعالى بقى للسؤال الثاني

هل ينفع أرجع إنسان طبيعي زي الأول؟

أيون ينفع....

تعالى أقولك على شوية خطوات لو عملتهم هتعرف نتعافى من أي شخص دخل حياتك وخرج منها.

١- إنك تصلي ركعتين شكر لربنا سبحانه وتعالى إنك طلعت من العلاقة دي وتدعيه إنه يقويك إنك تخرج منها وتنساها وترجع إنسان طبيعي زي الأول. القرب من ربنا في الفترة دي بالذات بيديك قوة فوق قوتك لأن ربنا بيقول: (لأن شكرتم لأزيدنكم) فإنت لما تشكر ربنا هيزيدك عزيمة وقوة وإصرار إنك ترجع إنسان طبيعي زي الأول.

٢- لو عايز نتعافى من أي إنسان دخل حياتك وخرج منها، امسح أي حاجة ليها علاقة بيه في حياتك، امسح أي حاجة ممكن تفكرك بيه؛ زي الصورة مثلاً الفيديوز أماكن كنتم بتروحوها إنتم الاثنين، الفيسبوك بتاعه، رقه، هداياه، أي حاجة ليها علاقة بالشخص ده انسفها نسف من حياتك.

٣- الأغاني الحزينة ودي من أكبر المشاكل اللي بتساعد هرمون الكورتيزول على الإفراز وخصوصاً تامر عاشور بلاش تامر عاشور في

الفترة دي بالذات بالله عليك وخليك في مود فرايجي كده علشان تعرف تتغلب على حزنك.

٤- المخ بعد فترة من الانفصال اللي هي بعد حوالي أسبوع أو عشر أيام بيتدي يفتكر الصفات الحلوة اللي كانت في الشخص ده، والكلام الحلو اللي كان بيتقال، والمحطات الحلوة اللي كانت في العلاقة، وده بيصعب علينا النسيان جداً. علشان كده لازم نعمل حاجة اسمها إعادة التقييم السلبية وهي إننا نجيب ورقة وقلم ونبتدي نكتب أسوء حاجة كانت في العلاقة، سبب الانفصال، وعيوب الشخص اللي كنا مرتبطين بيه، وعيوب العلاقة ككل، ده هيسهل على المخ لما بيتدي يفكر في الشخص ده أو في العلاقة ككل هيفتكرها بعيوبها وهيقنع بإن العلاقة دي مش هتنفع تكمل.

٥- أكثر وقت بنفتكر فيه في الشخص اللي كنا مرتبطين بيه هو وقت الفراغ. علشان ما تحسش بافتقاد الشخص ده. علشان كده لازم تقتل وقت فراغك. حاول تقضي وقت فراغك في الفترة دي إنك تعمل حاجة تكون بتحبها تقعد مع صحابك الإيجابيين... تروح أماكن تكون بتحبها وبترتاح فيها... تشتغل على نفسك وتحاول تاخذ كورسات وتطور

من نفسك. وخذ بالك معظم الناجحين نجحوا علشان عرفوا يقضوا وقت فراغهم صح ساعة الانفصال.

-٦-

نصيحة:

حاول تصون قلبك وتحميه من الكسر. حاول ما تدخلش أي علاقة وإنك عارف ومتأكد إنها مش هتكمل. حاول تبني جدار عازل حوالين قلبك وما تدخلش فيه غير الشخص اللي إنت عارفة كويس... قلوبنا زي المساجد بالظبط ما يدخلش فيها غير الطاهر النقي اللي عارف كويس هو داخل فين وهيتصرف جوه إزاي؛ لأن كسرة القلب وحشة، ووجعه محدش يستحمله، وكتر الحزن بيضعف القلب طبّقاً لمؤسسة القلب البريطانية إن وجع القلب يموت القلب والموضوع ده اتسمى بمتلازمة القلب المكسور؛ لأن وجع القلب بيؤدي إلى اعتلال في عضلة القلب، الجزء الأيسر من القلب عنق العضلة بيضيق والقاعدة بتكبر ويكون على شكل مصيدة فبالتالي القلب مش بيضخ الدم بالطريقة الصحيحة فيحصل وفاة، وده نسب إصابة الستات فيه أكثر من الرجالة علشان كده صون قلبك تصون روحك....

الخدلان خلانا عميان

من أكثر مسببات فوبيا العلاقات هو كثرة الخدلان

الخدلان إحساس وحش

كسرة القلب إحساس أوحش

كسرة الخاطر بتموت

كسر الثقة بيدبح

خيبة الأمل بتشرح نفسياً

الجرح اللي بيتفتح مش بيلم بسهولة.

فكرة إنك تثق في حد لدرجة إنك تسبب له نفسك خالص وفي الآخر

يسيبك... شبيهة بإنك تكون واقف على جبل عالي وماسك في إيد حد

ونجأة تلاقيه رماك من فوق الجبل... في اللحظة اللي مابيقاش فيه بينك

وبين الموت غير لحظات إنت مش بتفكر في الموت أد ما بتسأل ساعتها

سؤال واحد بس: ليه؟

ليه بعد ما وثقت فيك وسلمتلك نفسي تكسرنى؟

ليه تخذلني؟

ليه تكسر قلبي؟

ليه تسيب فيا جرح معلم ما يخنقش بسهولة؟

ليه بعد ما اتعلقت بك تسييني متعلق وتمشي؟

ليه تأذيني؟

الخذلان لما يبجي من أقرب حد ليك بيعميك.

الضربة اللي بتاخدها من أقرب حد ليك بتدوخك.

الكسرة اللي إتكسرتها بيبقي صعب تترمم بعدها تاني.

إحساس صعب إنك تحس إنك خسرت.

بس ساعتها الندم مش ييبقى على خسارة الشخص.

الندم ساعتها يكون علشان خسرنا نفسنا... خسرنا طاقة... خسرنا

وقت... خسرنا مشاعر... خسرنا كل حاجة.

كنا معمين عن الشخص عن الأفعال عن قلة الأصل والندالة

بس هل الخذلان ليه حل؟

هل ينفع بعد ما اتعمينا نرجع نشوف تاني؟

هل بعد ما اتكسرنا ينفع نجبر نفسنا تاني؟

الإجابة: آه ينفع

تعالى أقولك على شوية خطوات كده تعملها علشان تتخلص من ألم الكسر

الشخص المكسور في الغالب بيكون عنده حاجة اسمها اشمئزاز من النفس، ويحس إنه كاره نفسه ويفضل يأنبها باستمرار ويقعد يسأل نفسه:

أنا إزاي كنت مستحمل العلاقة دي؟

إزاي كنت ساكت على اللي كان يحصل؟

إزاي كنت معمي؟

إزاي ضيعت كل الوقت ده من عمري مش شايف الشخص على حقيقته؟

وبيتدي يدخل في حاجة اسمها جلد الذات وبعدها يكره نفسه علشان كدة.

أول حاجة: حاجة مهمة تعملها اسمها استرداد قيمة نفسك...
إنك تحمي اللي اتبقى منك تحمي الفواضل الحلوة اللي بقيالك فيك
تاني حاجة: التحجيم...

الشخص بعد كسرة القلب يبشوف الدنيا كلها سودة.
يبشوف الناس كلها وحشة.
يبشوف إن الخير انتهى من الحياة، وإن البقاء للأقوى وللأقوى
واللي قلوبهم سودا.
وبيفقد الثقة في كل اللي حواليه.

علشان كدة التحجيم مهم جداً إنك تحجم المشكلة وتقتنع إن
مشكلتك مع الشخص اللي كسرك بس مش مع كل الناس وإن مش
الدنيا كلها سودة وإن الحياة زي ما فيها الشر فيها الخير.

ثالث حاجة: إنك تحاول تقرب من الناس اللي يحبوك الناس اللي
حواليك اللي يحبوك بجد وتبتدي تطلب منهم مساعدة إنهم يخرجوك
من اللي إنت فيه ولو محتاج تروح لمتخصص روح اتخلص من الكبرياء
اللي جواك مش عيب إنك تطلب مساعدة.

رابع حاجة وأهم حاجة: ساعد الناس حاول تعمل خير كثير قال رسول الله (ص): «إن الله في عون العبد ما دام العبد في عون أخيه» فأنت لما بتساعد حد إنت بتستمد المعونة الإلهية وهو قادر يجبر كسر ك حتى لو خذلك كل الناس وما تنساش تدعيه كثير

بعد ما تعمل الخطوات دي كلها هتبتدي تشوف الحكمة من ورا اللي حصل، وهنتعلم من الدرس القاسي اللي حصل، وهتخرج أقوى، وافتكرك كويس الجبر بعد الكسر بيقوي.

الخلاصة

- ابعد عن نصايين المشاعر ومتبقاش طماع.
- ما تعملش فيها أبو العريف لأنك بتضر نفسك وبتضر الناس.
- المخ بيتأثر بكل حاجة بيسمعها أو يبشوفها زي ما بتستنصف الأكل اللي بتدخله معدتك، استنصف القصص والحكايات اللي بتدخلها لمخك.

- ما تعممش وما تحكمش على كل العلاقات من خلال اللي إنت بتسمعه ولا الستات كلها نكدية ولا الرجالة كلهم خاينين ولا العلاقات كلها بتفشل. امسح عدسات نظارتك وإنت تشوف الدنيا بعين ثانية.

- تقبل الإحساس بالرفض واعرف إيه الحكمة اللي وراه وقول لنفسك دايمًا أنا مش هعجب كل الناس لإن مش كل الناس بتعجبني.
- تقبل نفسك وقدرها؛ لأنك لو متقبلتش نفسك مفيش إنسان هيتقبلك.

- سيبك من جلد الذات اللي رفضك ده شخص زي أي شخص هو كمان فيه عيوب، ورفضه ليك مش معناه إن إنت إنسان سيء.. معناه إن فيك عيوب مش هيعرف يتعامل معاها بس أكيد هتلاقي اللي يحبك بعيوبك.

- قلبك مش للكسر حاول تصونه وتدخل فيه الناس اللي تستاهل إنها تكون جواه.

- ما تدخلش علاقة جديدة غير لما نتعافى من العلاقة القديمة؛ لأنك هتظلم نفسك وهتظلم الشخص اللي دخل معاك العلاقة....

الفصل الخامس

مرحلة ما قبل الاختيار

نظف عقلك

إحنا اتفقنا إن الكتاب ده قبل ما يساعدنا إننا نختار شريك حياتنا إنه يساعدنا إننا نكون إحنا شركاء حياة ناجحين، وبعد ما عرفنا نفسنا وعرفنا عيوبنا وعالجناها وعرفنا نقاط قوتنا واشتغلنا عليها وقويناها أكثر وعرفنا إزاي نقدر ذاتنا وعرفنا قيمة نفسنا وعرفنا الفرق بين الحب والإعجاب وإن مفيش حاجة اسمها الحب من أول نظرة واتعرفنا على فوييا العلاقات وأسبابها وطرق علاجها... فاضل بقي إننا ننظف عقلنا من شوية حاجات قبل ما نبتدي نختار شريك حياتنا.

مشكلتنا إن معظمنا اتريينا على شوية أمثلة كده رسخت في عقولنا شوية أفكار عايزة النسف. أنا حاولت أجمع لك شوية أمثلة أو أفكار. الأفكار دي عملت لنا حالة من الحول الفكري ويمكن مانكونش بنقولها بس كتر سماعنا ليها خلانا ماشيين بيها وإحنا مش حاسين إننا بناخد بيها ودي طبعا مشكلة أكبر.

علشان كده تعالى نتعرف على شوية أمثلة ونقول بتأثر إزاي على
طريقة تفكيرنا وطريقة اختيارنا لشريك الحياة ونبتدي نخرجها من
عقلنا علشان نعرف نشوف إحنا أصلاً عايزين نتجوز ليه وإزاي يكون
الزواج ناجح... يلا بينا.

أول مثل أو فكرة:

-الراجل مايعيهوش إلا جيبه

ودي طبعاً كدبة كبيرة كدبناها وصدقناها.

أنا معاكم إن الفلوس ليها تأثير كبير ومهمة جداً.

بس لما نلغي كل حاجة ونبص على الفلوس بس يبقى كده إحنا
عندنا مشكلة؛ لأن الجيب سهل يتملي بالفلوس

لكن النفس صعب تتملي بالأخلاق وده عيب.

القلب صعب يتملي بالإيمان وده عيب.

العقل صعب يتملي بالوعي وده عيب.

العين صعب تتملي بالقناعة وما تبصش لغيرها وده عيب.

ممکن تتجوزي راجل جيبه مليون بس نفسه ضعيفة...

ممکن تتجوزي راجل جيبه مليون بس معندهوش أخلاق...
ممکن تتجوزي راجل جيبه مليون بس عقله فاضي...
ممکن تتجوزي راجل جيبه مليون بس ناقص رباية...
الراجل بيعيبه كل حاجة إلا جيبه... بيعيبه أخلاقه وقلة إيمانه وقلة
وعيه وقلة قناعته وقلة تربيته.

-مراية الحب عامية-

مفيش حاجة اسمها كده. إحنا اللي بنعمي نفسنا بتصرفاتنا... بنعمي
نفسنا بطريقة تفكيرنا... بنعمي نفسنا بسوء اختيارنا لشريك الحياة
المناسب بسبب إننا بنسيب نفسنا في الأول لغاية ما نغرز ونبقى موقفين
عقلنا وشغالين بقلبنا بس.

والمثل ده في الغالب بيكون حجة البليد اللي اختار غلط ومش عايز
يحمل نفسه المسؤولية أو يتحمل نتيجة اختياره فيعلق فشله على شناعة
مراية الحب، بس اللي إنت ماتعرفهوش إن مراية الحب مش عامية،
إحنا اللي بندشدشها بسبب إننا مش بنشغل عقلنا في الأول وبنعمي
نفسنا وفي الآخر نلوم مراية الحب.

-خدي اللي يحبك ماتحديث اللي تحبيه

ودي طبعا على أد ما هي حكمة جميلة معظم اللي بيقولها لنا بيبقى فعلاً خايف على مصلحتنا وعائزنا نعيش مرتاحين إلا إنها أكبر غلط ممكن تقع فيه في حياتنا لأن عمرك ما هتحيي بطعم للحياة إلا مع شخص تكوني فعلاً بتحييه، عمرك ما هتعرفي عيشة سوية نفسياً مع شخص إنتي مش بتحييه، عمرك ما تعيشي سعيدة إلا مع الشخص اللي إنتي بتحييه. اللي مش بتحييه هتعيشي معاه دور المضحية بنفسها من أجل إسعاده وده طبعا أسوء حاجة في الدنيا.

-خد الحلو واقعد قبالة وإن جعت شاهد جماله

هل الجمال يبشبع؟ طبعا أكيد طبعا لا... الجمال مع مرور الوقت بنتعود عليه. ولما بنتعود عليه بنهمله لأننا ملكناه خلاص عامل بالظبط زي اللي يحب البسبوسة... هل هيفضل طول عمره بياكل بسبوسة؟ أكيد هيبجي يوم ويزهق منها ويدور على حاجة أحلى علشان يجربها. ف اللي بيبص للجمال فقط في الغالب العلاقة بتاعته مش بتستمر لأنك ببساطة إنت مش بتعيش مع شكل إنت بتعيش مع بني آدم كامل مكون من شكل وطباع وشخصية وطريقة معاملة.

-المحلة ما تجمعش اثنين حلوين

لا والله بتجمعهم عادي بس الحلو حلو الطبع... حلو في المعاملة حلو في المودة والرحمة... حلو في الشخصية. الحلاوة مش شكل بس، فيه ناس كتير جميلة ومش بنص لها حتى بسبب عجرقتها وتقل دما ومساخة شخصيتها.

-ادبح لها القطة

والمثل ده بيتقال من معظم الصحاب لبعض. اتنين صحاب قاعدين مع بعض في القهوة... واحد يكون لسه مرتبط فبياخد نصيحة من صاحبه الخبرة اللي مقطع السمكة وديلها، وأول كلمة صاحبه يقولها له بص يا صاحبي إنت لسه في الأول ولازم تدبح لها القطة علشان تسيطر لازم تحسسها إنك بايع وإنها مش فارقة معاك؛ علشان تعرف تسيطر، أصل إنت لو ماسيطرتش عليها هي هتسيطر عليك، وكده إنت مش هتبقى راجل. زعق لها وتيمها معيطة وماتصالحهاش، طنشها يوم اتنين ثلاثة لغاية ما تعرف إن الله حق وتيجي تتأسف لك. غير كده يا صاحبي تبقى الرجولة في خطر.

السؤال هنا

-اكسر لها ضلع يطلع لها ٢٤...-

-الحب عذاب

وده بقى بنقوله لما بناخد على قفانا بسبب سوء اختيارنا... بنلوم على الحب بس تعالى أقولك على مفاجأة صغيرة. العيب مايبقاش في الحب. العيب فينا إحنا... العيب في سوء اختيارنا... العيب في الغشاة اللي كانت على عينينا... الحب أحلى حاجة في الدنيا بس لما يبيجي في الوقت الصح ومع الشخص الصح.

الاهتمام ماينطلبش... الجملة دي سبب مشاكل كتير بين أي اتنين مرتبطين وسبب خراب البيوت في العصر اللي إحنا فيه. جملة سبب في انفصال أي اتنين عن بعض. وبغض النظر إننا معظم الوقت بنقولها بهزار بس هي فعلاً في عقلنا اللا واعي ومترسخة جواه وبنعمل بيها، والمصيبة إنها بتقال بصيغة طلب للاهتمام بس المفاجأة بقى إن والله العظيم الاهتمام بينطلب عادي بس تعالى أقولك على حاجة: ساعات كتير يبقى الطرف الآخر اللي قلل اهتمامه بيبقى مسحول في دوشة الحياة، فلازم نكون المنبه في حياة بعض علشان نحافظ على العلاقة. العتاب كلمة مابقيناش بنستخدمها علشان الاهتمام ماينطلبش

بس تعالى أقولك على نصيحة مهمة جداً: طول ما إنت باقي على الشخص عاتبه، العتاب جزء من المحبة، لما بعاتبك بقولك أنا باقي عليك ومش عايزك تزعلني، لما بعاتبك بقولك أنا مش عايز زعلنا يطول، لما بعاتبك بقولك أنا مش عايز أخسرک، لما بعاتبك بقولك أنا بحبك ومش عايز أزعل منك.

كلمة عتاب كلمة على أد ما هي صغيرة بس بتحمل كل معاني الحب علشان كده لو لقيت الاهتمام قل اطلبه عادي وماتكسفش.

الخلاصة

نصف عقلك من كل الأمثال وكل الأفكار السلبية اللي اتربينا عليها وبنعمل بيها وسابقانا وإحنا مش حاسين، وحاول تحلل الأفكار والأمثال اللي بتسمعها وبتتردد قدامك كل شوية وهتلاقي إنها فعلاً سبب في خراب بيوت ونسف علاقات كانت ممكن تكون ناجحة.

بلاش جواز

بلاش جواز لو إنت شايف إن قطر الجواز فاتك؛ لإن الجواز
ماهلوش قطر؛ لإنك لو استعجلت القطر هيدوسك.

بلاش جواز لو إنتي شايفة إن الجواز فرح وستان وكوافير وليلة
حلوة... هتكسي ليلة حلوة وهدفني تمنا حياتك.

بلاش جواز لو إنتي شايفة إنك لازم تتجوزي علشان كل صاحباتك
اتجوزوا وشكلك بقى وحش قدامهم. محدش هينفعك فيهم لو فشلت في
علاقتك الزوجية ولا نظرتهم ليكي هيبقى ليها قيمة ساعتها.

بلاش جواز لو إنت شايف إنك عايز تتجوز علشان تجيب ابن يشيل
اسمك. هتجيب ابن يشيل اسمك بس مش هيشيل همك لو اختارت
زوجة مش مناسبة.

بلاش جواز لو إنت بتتجوز علشان تفرح أهلك بس. أهلك هيفرحوا
يوم وإنت هتزعل بقية حياتك وهما هيزعلوا عليك.

بلاش جواز لو إنتي شايفة إنك اتخطبت كثير وماينفعش ترفض
حد تاني. أصلاً الخطوبة اتعملت علشان نشوف مين مناسب ومين مش
مناسب ف طبيعي إنك تتخطبي كثير.

بلاش جواز لو إنتي شايفة إنك لازم تتجوزي علشان كلام الناس.
كلام الناس مش هيعيش معاك ولا هيعيشك سعيدة لو ما اخترتيش
شريك حياة مناسب.

بلاش جواز لو الجواز بالنسبة لكم علاقة حميمة فقط لا غير.
بلاش جواز لو إنت شايف عيوب في الشخص اللي هترتبط بيه
مش هتتماشي معاك ومش هتعرف نتعايش معاها.

بلاش جواز لو إنت في دماغك إن اللي هتتجوزها دي هتتحكم فيها
وفي شغلها وفي طموحها وأحلامها وتقعدها في البيت> إنت متجوز
إنسانة زيها زيك ليها حق تحلم وتشتغل وتحقق طموحها وأحلامها.

بلاش جواز لو شايفة مشاكل في شريك حياتك وبتقولي هيتغير بعد
الجواز وهيتغير علشان، محدش بيتغير علشان خاطر حد.

بلاش جواز لو إنت شايف إنك خلصت تعليم وجيش والمفروض
تتجوز، الجواز مالهوش وقت معين.

بلاش جواز لو إنتي شايفة إنك عايشة في بيت أهلك في سجن وعازبة
تخرجي وتحرري من السجن ده؛ لإنك هتخرجي من سجن تدخل سجن
أسوء منه.

بلاش جواز لو إنتم شايفين إن الجواز زي الأفلام والمسلسلات التركي والريش اللي بيطيرو من المخدرات.

بلاش جواز لو إنت شايف إنك عندك نقص في حطة معينة وهتكمل النقص ده بعد الجواز لإنك ببساطة لو ماعرفتش تتخلى عن النقص ده قبل الجواز عمرك ماتعرف تعوضه بعد الجواز.

بلاش جواز لو هتتجوز علشان تنسى علاقة قديمة مفيش حاجة اسمها واحدة تنسي واحدة. إنت كده بتظلم نفسك وبتظلم أي حد يدخل معاك العلاقة.

بلاش جواز لو إنتي خايفة من الطلاق لإن لو خايفة من فشل العلاقة هتفشلي لإن اللي يخاف من العفريت بيطلع له. وده هيعمل عليكي ضغط نفسي رهيب جدًا وهيجبرك تقبلي أوضاع وتضحى بحاجات كتير علشان ماتبقيش مطلقة. تقبلي نفسك.

بلاش جواز لو إنت شايف إن إنت هتتجوز جارية تطبخ لك وتمسح لك وتكنس لك وتشبع غريزتك الشهوانية وتعيشك دور سي السيد اللي إنت نفسك تعيشه وإنت مفكر إن هي دي الرجولة. وخليني أنتهز الفرصة وأكلمك شوية عن الرجولة... الكلمة اللي مهدور حقها في المجتمع اللي إحنا عايشينه.

والله الرجولة ملهاش علاقة بإنك تستكثر تغسل معاها المواعين.

الرجولة ملهاش علاقة بإنك ترفض تساعدنا في شغل البيت وتغسل وتنضف معاها. بالعكس ده واجب عليك أصلاً إنك تعمل كده ومش هتيجي احسن من النبي عليه الصلاة والسلام.

الرجولة ملهاش علاقة بإنك تتحكم فيها وتقولها متخرجيش م متروحيش عند اهلك و متشتغلش. إنت لو واثق فيها هتسيبها تعمل اللي هي عايزاه.

الرجولة ملهاش علاقة إنك تجبرها على حاجة هي مش عايزة تعملها. الرجولة ملهاش علاقة بإنك تفتش وراها وتمسك الموبايل بتاعها وتفتش فيه.

الرجولة ملهاش علاقة في إنك تقولها تصاحب مين وماتصاحبش مين.

لو إنت بتعمل الحاجة اللي فوق دي يبقى إنت عندك مشكلة في مفهوم الرجولة وعندك نقص كبير جداً في شخصيتك وبتحاول تعوض النقص ده بالتحكم وممارسة السلطة على إنسانة أقل ما يقال عنها إنها

سلمتكَ نفسها واستأمنتكَ عليها وإنت بتدفعها ضريبة ده بنقصك
وجهلك بمفهوم الرجل الحقيقي.
من الآخر ...

الجواز علاقة إنسانية بين اتنين مبنية على المودة والرحمة واللين في
المعاملة.

الجواز هو الأمان وعدم الخوف من أي مشكلة ممكن تواجهها.
الجواز هو التحرر من أي قيود ممكن تكون مقيدانا ومأثرة على
حياتنا.

الجواز هو القبول... قبول الشخص بكل ما فيه من مميزات وعيوب.
الجواز هو حبل الثقة المربوط بين الطرفين... حبل الثقة اللي بيدينا
الحرية لإنك لو واثق فيها هتسيبها تعمل اللي هي عايزاه.
الجواز هو عدم الإحساس بالنقص اللي إنتم فاكرين إنكم هتعوضوه
بعد الجواز.

الجواز هو الشراكة اللي بين اتنين مبنية على الثقة والتفاهم والتناغم
والتراحم.

الجواز هو اللين في المعاملة.

(اختيار شريك الحياة)

الجواز هو إن كل شخص يحاول يصلح من نفسه مش من الشخص
اللي مرتبط بيه.

الجواز هو محاسبة النفس قبل محاسبة الغير... أنا عملت إيه؟ وإيه
اللي وصلنا لكده؟

الجواز هو العقد مفتوح المدة الذي ليس به أي بنود أو شروط أو
قيود.

الجواز ليس نصف الدين، فاكتمال الشخص بدينه أو نقصه لا
يتعلق بالزواج ولكن يتعلق بالمعاملة.

ما تستعجلوش

وهنا تبجي قصة عبد العزيز صديقي العزيز الذي يبلغ من العمر ٢٣
عاماً.

عبد العزيز شاب زي كل الشباب خلص تعليمه، والتحق بكلية
التجارة شعبة محاسبة.

خلص مدة التجنيد بتاعته، وقعد سنة من غير شغل لغاية ما باباه جاب له وظيفة في بنك بمرتب مكانش يحلم بيه.

عبد العزيز كان حلمه إنه يتجوز وهو صغير علشان يفرح أهله اللي كانوا مسببين له ضغط بسبب موضوع الجواز وإنهم عايزين يفرحوا بيه ويشيلوا عياله، وهو كمان كان عايز يتجوز صغير علشان يخلف ويفرح بعياله وهو صغير.

وابتدى مشوار البحث عن عروسة العروسة التي ليس لها أي مواصفات في دماغ عبد العزيز إلا إنها فقط تكون عايزة تعيش وتكون متدينة والشرط الأهم إنها تكون بتسمع الكلام ومطبعة.

وفي يوم من الأيام الساعة ٧ الصبح وهو رايح البنك وهو في كامل أناقته -البدلة السوداء الساعة البراند البرفيوم ذو الرائحة الفاتحة النظارة الشمسية السوداء- يفتح باب الأسانسير لقي أسماء جارتهم الجديدة التي تبلغ من العمر ٢٠ عاماً وفي كلية تربية اللي لسه ساكنة في العمارة من أسبوع واللي نفسها تخلص من ضغط أهلها عليها وتقيدهم ليها في اللبس والخروجات والتحكات، وكانت دائماً تقول لصحابها: أنا نفسي أخلص من السجن اللي أنا عايشة فيه. إمتي بقى يجي الراحل اللي يحبرني منه؟

عبد العزيز: (بص لها وابتسم) صباح الخير.

أسماء: صباح النور.

عبد العزيز: حضرتك جديدة هنا في العمارة؟

أسماء: أيوه إحنا جيرانكم الجداد اللي في الدور اللي فوقكم لسة ساكنين هنا من أسبوع.

عبد العزيز: (بابتسامة خفيفة) إنتو بقى اللي عمالين تهبدوا علينا من فوق. الواحد مش عارف ينال منكم بصراحة.

أسماء: (ردت بكسوف وبنفس الابتسامة) آسفين والله بس إنت عارف بقى العزال والتوضيب على العموم إحنا خلاص رصينا حاجتنا ومفيش هبد تاني.

عبد العزيز: لا أنا بهزر ده والله العمارة نورت.

أسماء: ميرسي العمارة منورة بكم والله.

وهنا الأسانسير وصل بيهم.

عبد العزيز: على العموم أنا اسمي عبدالعزيز ساكن في الشقة اللي تحتكم على طول لو احتاجتي أي حاجة تحت أمرك.

أسماء: ميرسي جداً يا أستاذ عبد العزيز طبعاً الجيران لبعضها أنا اسمي أسماء.

عبد العزيز: إتشرفت بمعرفتك.

أسماء: الشرف ليا.

وهو راح ركب عربيته وأسماء كانت مستنية صاحبتها بعريتها اللي هتيجي تاخدها من تحت العمارة...

رجع عبد العزيز من الشغل وهو ملهوف على أمه، وقالها أما أنا لقيت حنة عروسة يا أم عبد العزيز.

مامته: بجد ألف مبروك يا حبيبي. مين هي؟ وساكنة فين؟

عبد العزيز: ساكنة فوقينا جيرانا الجداد.

مامته: وانت شوفتها فين يا حبيبي؟

عبد العزيز: في الأسانسير الصبح وأنا رايح الشغل واتعرفت عليها اسمها أسماء وشكلها محترمة ومتدينة وطريقة لبسها شيك ومحتشمة.

مامته: خلاص يا حبيبي سيب الموضوع ده عليا وأنا هجيب لك قرارهم.

عبد العزيز: بس ماتطوليش يا ماما علشان عايز أخلص من موضوع الجواز ده والنبي.

مامته: يا حبيبي أنا عايزة أفرح بيك قبل منك بس اتقل شوية إحنا لسه مانعرفهمش ولا حتى نعرف البنت مرتبطة ولا لا
عبد العزيز: لا يا ماما مش مرتبطة أنا بصيت في إيديها مش لابسة دبله.

مامته: خلاص أنا هطلع أتعرف عليهم وأبص عليها واتكلم مع مامتها شوية، واللي فيه الخير يقدمه ربنا.

تاني يوم في نفس الميعاد عبد العزيز بيفتح الأسانسير لقاها نازلة
عبد العزيز: لا أنا حظي حلو بقى كل يوم أصطبح على وش القمر ده.

أسماء: (ترد بمزيج من الابتسامة والكسوف) ميرسي. (وتحط وشها في الأرض من الخجل).

عبد العزيز: أنا آسف والله مش قصدي أكسفك بس بجد اليوم كان حلو معايا إمبارح علشان اصطبحت بوشك ففرحت لما شوفتك النهاردة تاني.

أسماء: متشكرة جداً يا أستاذ عبد العزيز.

عبد العزيز: العفو على إيه بس المهم إنتي بتدرسي ولا بتشتغلي؟

أسماء: لا، أنا بدرس في كلية تربية قسم لغة عربية سنة تالته.

عبد العزيز: وأنا خريج كلية تجارة وشغال محاسب في بنك.

أسماء: ربنا يوفقك.

عبد العزيز: وإنتي كمان... تحبي أوصلك أنا المجمع على سكتي.

أسماء: لا ميرسي جداً لذوقك، صحابي بيعدوا عليا بالعربية وبنروح

سوا.

وطبعاً مامة عبدالعزيز ما كدبتش الخبر وطلعت نتعرف على جيرانها

الجداد، وطبعاً شافت أسماء عجبتهما جداً وعجبها أسلوبها وطريقتها في

التربية.

وفي مدة لا تقل عن أسبوع من الكلام والمقابلات في الأسانسير

والزيارات، عبد العزيز قرر يطلب إيد أسماء ويتجوزها. وطبعاً أسماء

وافقت بحجة إنها تخرج من السجن اللي هي عايشة فيه، وفي نفس

الوقت عريس مناسب مرتاح مادياً متعلم متدين ووسيم.

ولإنهم مستعجلين هو عايز يفرح أهله ويخلف وهو صغير، وهي عايزة تخرج من السجن اللي هي عايشة فيه، اتفقوا على الجواز في ٦ شهور اللي في خلاهم هيكون اشترى شقة ووضبها وفرشها وطبعاً في الوقت ده الاتنين كانوا مشغولين في الشقة وتوضيبها وفرشها. وده كان سبب كافي إنهم مايلحقوش يعرفوا بعض كويس.

اهتمامتهم طريقة تفكيرهم ثقافتهم عيوبهم مميزاتهم طريقة معاملة كل واحد فيهم شخصياتهم... رموا كل ده ورا ضرهم واهتموا بس بالبيت اللي هيتهد على دماغهم بعد شوية.

الشقة اتوضبت والمدة خلصت والفرح اتعمل وفرحوا وأهله فرحوا بيه.

وخلصوا شهر العسل وعبد العزيز رجع الشغل وأسماء رجعت الكلية. من هنا ابتدت المشاكل... عبد العزيز محتاج يخلف، وأسماء عايزة تأجل الخلفة بعد ما تخلص جامعة. عبد العزيز عايزها تقعد في البيت وماتشغلش بعد الكلية، وأسماء عايزة تشتغل بعد الكلية. عبد العزيز راجل بيتوتي مش يحب الخروجات، وأسماء عايزة تخرج وتفسح وتشوف الدنيا وده السبب اللي سابت بيت أهلها علشان. عبد العزيز عايزها ماتكلمش صحابها وماتخرجش معاهم، وأسماء كانت مرتبطة جداً

بصحابها وبحبهم وماتقدرش تستغنى عنهم. عبد العزيز مش يحب الصوت العالي في الخناق، وأسماء عصبية جداً وصوتها يعلل في كل مرة يتخاق معها. عبد العزيز ماستحملش يفضل سنة كاملة من غير خلفه وقرر إن أسماء يا تخلف الولد اللي هو عايزه يا تسبب الكلية، وأسماء عاندت وقالت مش هسبب الكلية وهأجل الخلفة، ووصلوا مع بعض لحيلة سد. عبد العزيز اكتشف إنه اتجوز واحدة مش عارف يتعامل معها، واكتشف إنه علشان يفرح أهله بيه ليلة زعل بقيت حياته. عبد العزيز اكتشف إنه عايش مع واحدة مش عارفها ومش راضية تلبى له احتياجاته اللي هو أصلاً اتجوزها علشانها.

أسماء اكتشفت إنها خرجت من سجن دخلت سجن أصعب منه سجن أسواره أعلى وعليها سلوك شايفة والحاكم بتاعه أشد. اكتشفت إن بيت أهلها أرحم ألف مرة من البيت اللي عايشة فيه مع واحد ماتعرفهوش. اكتشفت إنها مش عارفة تعيش كل الحاجات اللي سابت أهلها علشان تعيشها... مش عارفة تعيش حريتها... مش عارفة تخرج... مش عارفة تدرس... مش عارفة تشوف صحابها.

والموضوع انتهى بهدم البيت اللي اتبنى في ست شهور في ثلاث شهور بس البيت اللي اتبنى من غير أساس البيت اللي اتبنى على الاستعجال

البيت اللي اتبنى من ورق بيت هش فاضي من جوه من غير عمدان
يقف عليها.

البيت اللي شوية هوا جم وقعوه والأثنين طلعا منه خسرانين.
هي أهلها سجنوها أكثر من الأول علشان أصبحت تحمل لقب مطلقة
اللي ماينفعش تروح ولا تيجي ماينفعش تخرج ماينفعش تعيش حياة
طبيعية بسبب كلام الناس. اللقب اللي الناس بتعتبره حاجة عيب في
مجتمعاتنا العربية.

وهو مش عارف يرجع لحياته الطبيعية بعد الانفصال؛ لأنه ببساطة
فشل في إنه يفرح أهله ويفرح بعياله وكل ده بسبب الاستعجال.

علاقات كثير في حياتنا بتنتهي بسبب الاستعجال.

الاستعجال بيلهينا عن حاجات كثير أوي؛ أولهم عيوب الشخص
اللي هعيش معاه... هل هتقبل العيوب دي؟ ولا مش هعرف أتعاش
معاه؟

بيلهينا عن إننا ندرك مدى توافق الشخص معانا فكرياً وثقافياً
 واجتماعياً.

بيلهينا عن إننا نعرف إذا كنا بنحب الشخص ده ولا لا.

ومش بنكتشف كل الكلام ده إلا بعد فوات الأوان بعد الفاس
ما تقع في الراس.

بنكتشف ساعتها أد إيه كنا مغيين... ملهين... معمين.

ونرجع للكلمة الشهيرة اللي بنقولها في المواقف دي:

كلمة ياريتني

ياريتني ما كنت استعجلت

ياريتني كنت اخترت صح

ياريتني كنت سمعت كلام بابا وماما

ياريتني كنت سمعت كلام صاحبي

ياريتني ما اتجوزت من الأساس.

بس على رأي المثل اللي بيتقال في المواقف اللي زي دي:

(كلمة ياريت مش بتعمر بيت).

علشان كده ماتستعجلوش... ماتستعجلوش... ماتستعجلوش

الفصل السادس

أنواع الاختيار

أؤكد إنت راكب معايا من أول الرحلة ومرينا في الرحلة دي مع بعض على محطات كثير؛ أولهم كانت محطة معرفة النفس واتكلمنا فيها عن إزاي نعرف مميزاتنا ونقويها، وإزاي نعرف عيوبنا، وإزاي نغيرها واتعلمنا الثقة بالنفس، وإزاي نقدر ذاتنا.

ودخلنا بعدها على محطة كدبة الحب من أول نظرة، وعرفنا يعني إيه حب، إن مفيش حاجة اسمها الحب من أول نظرة وإزاي تحمي نفسك من الوقوع في الغرام قبل ماتعرف الشخص وترتبية العلاقات الصح بتكون ازاي.

وبعدھا دخلنا على محطة فوبيا العلاقات وعرفنا أسباب الفوبيا، ولو عندنا فوبيا إزاي نعالج نفسنا منها، وعرفنا كمان إزاي نتعافى من آلام الانفصال.

وكانت المحطة اللي بعدها محطة ما قبل الاختيار، وقولنا فيها إزاي ننصف عقلنا من الأمثال والأفكار الموروثة اللي بتهدم بيوت وبقينا مش مستعجلين خلاص وهنختار على مهلنا.

ووصلنا مع بعض للمحطة دي، والمحطة دي مش هنقعد فيها كتير بس محطة مهمة جدًّا، وهي اللي على أساسها هتعرف تقيّم أي علاقة ناجحة في حياتك.

لازم نتفق مع بعض على حاجة مهمة إن الاختيار نوعين أساسيين؛ أول نوع هو:

الاختيار المشروط

وده الاختيار اللي بيكون قائم على كلمتين (بس ولكن) بعد كلمة انا عايز ارتبط بيكي...

أنا عايز ارتبط بيكي بس لازم تغيري لبسك

أنا عايزة ارتبط بيك لكن لازم تبطل عصبية

أنا عايز ارتبط بيكي بس لازم تلبسي طرحة

أنا عايزة ارتبط بيك لكن لازم تغير طريقة لبسك.

الإختيار لازم يكون مبني على شروط، والشروط هو إن الشخص
اللي بأختره لازم يتغير علشان أحبه والعلاقة تستمر.
فاكرين قصة حبيبته الي حكيناها في أول فصل. أهى القصة دي
بتمثل بالطبط نوع الاختيار ده.

بس خليني أقولك على حاجة مهمة إن العلاقات الي مبنية على إختيار
مشروط مش بتكل أبداً وبتهدر كم كبير من الطاقة والجهد، وفي الآخر
برضو مش بتتغير ولا بتعرف نغير، فالأولى بالتغيير ده هو نفسنا إحنا.
تاني نوع من أنواع انواع الإختيار هو:

الإختيار غير المشروط

وده بقى أرقى أنواع الإختيار... الإختيار الي مش مبني على بس
ولكن... الإختيار الي مش مبني على شرط...

أنا إختارتك علشان متقبلك

قابلك زي ما إنت بكل حاجة فيك

الإختيار ده بتاع الناس الواعية الراقية

الناس الي بتشوف نواقصنا زي مزاينا

الناس السهلة الهينة اللينة

الناس الي عندها مفهوم كلنا فينا نواقص

الناس الي مقتنعة إننا بشر بنصيب ونخطئ

الناس الي بتختارنا زي ما إحنا ومش عايزة تغيير فينا حاجة

الناس الي هي بتغير من نفسها علشان تعرف تتعامل مع نواقصنا

هما دول الناس الي بتعرف تختار إختيار غير مشروط.

خليك من الناس دول

بلاش تكون الناس الثانية... الناس الي مصنفة الناس لنوعين؛

ملايكة وشياطين. لو إنت بتغلط وفيك نواقص هما مش قابلينها يبقى

إنت شيطان ولازم تتحول وتصلح من نفسك علشان تبقى الملاك الي

هما عايزينه.

بس نسيوا حاجة مهمة جداً.

نسيوا إن ما بين الملايكة الي مايغلطوش وكلهم مميزات والشياطين

الي كلهم عيوب... في حد اسمه (بشر) يحمل مزايا وعيوب. وعلشان

أقصر عليك الطريق هقولك على حاجة: لو عايز حد ملاك ومفيهوش

نواقص يبقى مارتبطش في الدنيا خليك سينجل؛ لإنك مش هتلاقي
الشخص ده في الدنيا... الشخص ده موجود فوق بس في الجنة...
لإنك ببساطة

عمرك ما هتلاقي الكمال في أي حاجة في حياتك
عمرك ما هتلاقي الكمال في صحابك
عمرك ما هتلاقي الكمال في شريك حياتك
عمرك ما هتلاقي الكمال في أهلك
عمرك ما هتلاقي الكمال في نفسك.

الرضا والقبول و التغافل من أهم علامات السعادة واستمرار
العلاقات

كل الحاجات اللي حواليك ناقصة ومش هتكل غير برضاك ومفيش
ليك سلطة عليها إنك تغيرها وانت مش مطالب إنك تتغير علشانها.
الرضا عن الأشياء أو الأشخاص يخليك عارف تتعامل معاهم على
نواقصهم.

القبول من أهم علامات السلام النفسي والسواء إنك نتقبل اللي حواليك بمميزاتهم ونواقصهم بكل حاجة فيهم.

ارضى واقبل علشان تعرف تكمل الحاجات اللي ناقصة في حياتك.

الخلاصة

الإختيار زي القهوة

لو بتشربها زيادة وجت لك مضبوط ماينفعش تجيب معلقة سكر وتحطها في الفنجان وتقلب وتشرب، كده القهوة تبوظ.

ولو بتشربها مضبوط وجت لك زيادة ماينفعش تزودها مياه علشان نتظبط.

في تلك الحالتين لازم يا تشربها زي ما هي وتحاول تستمتع بيها.

يا ينزلك فنجان جديد بقهوتك اللي بتحبها

كذلك الاختيار فيه نوعين مالهمش تالت.

فيه حاجة اسمها إختيار مشروط:

بالظبط زي المثل اللي فوق ده... اللي هو إنت نزلتها لي زيادة بس
أنا بشر بها مضبوط بس عايز نفس القهوة والفنجان وتزود لي شوية مياه
وطبعاً القهوة كده هتبوظ.

الإختيار المشروط اللي هو فيه شوية حاجات مش عجباي عايز أغيرها
في الشخص اللي إختارته علشان أعرف أكل معاه؛ زي مثلاً أنا بحبك
بس عايزك تغيري لبسك... بحبك بس عايزاك تغير من شكلك
وأسلوبك... بحبك بس مش عايزك تشتغلي... بحبك بس عايزاك تكمل
تعليمك.

معظم العلاقات اللي مبنية على إختيار مشروط بتفشل فشل ذريع؛
لإن باختصار محدش بيتغير علشان خاطر حد. والتغيير في حد ذاته
صعب جداً، فبالتالي محدش هيصبر على حد لغاية ما يتغير.

فيه بقي النوع الثاني اللي هو الإختيار غير المشروط:

ودي العلاقات اللي بتستمر اللي هو أنا إختارتك علشان متقبلك
مش عايزاك تغير من نفسك... إختارتك زي ما إنتي بعبلك بمشاكلك
بروحك بضحككتك بسلطاتك ببابا غنوجك...
إختارتك زي ما إنت بشكلك وطريقة لبسك وطريقة تفكيرك وكل

حاجة فيك... إختارتك بدون شروط ومش عايزة أغير فيك أي حاجة
أنا حبيتك زي ما إنت وهكمل معاك زي ما إنت.
علشان كده إختار من غير شرط... إختار الإنسانية اللي إنت عايزها
مش اللي تاخذها وتفصلها على مزاجك.
نجيب محفوظ ليه مقولة جميلة جداً، يقول:
"اقبلونا كما نحن أو اتركونا كما نحن. فلا أنتم تملكون حق تغييرنا.
ولا نحن نملك رغبة التبرير".
فلو قهوتك زيادة يا تشربها زيادة يا تحاول تستمتع بالمضبوط لكن
ماتبوظهاش.

الفرق بين النقص و العيب

كلنا عندنا نواقص لكن مش كلنا عندنا عيوب طيب وإيه الفرق
... الفرق كبير جدا بين الاثنين

النقص هو مشكلة موجودة عندي بس مش بتأذي الطرف الثاني
نفسياً و النواقص دي بتكون زي شخص مش إجتماعي

(اختيار شريك الحياة)

شخص قلق - شخص ملول كل دي نواقص يمكن التعامل معاها بدون ان تأذى نفسيا

لكن العيب هو مشكلة موجودة عندي بتأذي الطرف الثاني نفسيا و دي يجب على الانسان تغييرها قبل الدخول في العلاقة

زي مثلا العيبة دي عيب واحد سليط اللسان واحد مش يحفظ سر واحد بخيل

يعني مينفعش تقول اللي عايز يتقبلني يتقبلني على عيبي لا يافندم بنستأذن حضرتك لو عاجل عيوبك و عاجل مشاكلك قبل ماتفكر تدخل علاقة و تأذي حد لإن انت المسؤول عن تغيير عيوبك مش انا المسؤول عن تقبلها و التعامل معاها لإن انا مش متخصص....

قصص الحب والمسلسلات وتأثيرها على العلاقة

يمكن أكثر سؤال بيعجي لي على الصفحة بتاعتي هو:

ليه قصص الحب اللي في الواقع مش زي قصص الحب اللي في المسلسلات والأفلام؟

ولما دخلت على جروب علاقات وكتبت سؤال:
كل ولد وبنت يكتب مواصفات فتى أحلامها أو فتاة أحلامه ونفسه
يبقى شبه مين؟

- هقولكم على شوية إجابات من حوالي ١٥٠٠ تعليق:
- أنا نفسي فتى أحلامي يبقى شبه شاروخان ويكون رومانسي شبهه.
 - أنا نفسي يبقى شبه مهند لإني بحبه جداً وبتابع كل مسلسلاته.
 - عايزها تبقي شبه أنجلينا جولي.
 - أنا نفسي بس تركيا تحتلنا واحنا نبقي نختار على مهلنا.
 - عايزاه شبه تامر حسني ونفس الدقن والفورمة بتاعته.
 - مش مهم الشكل، المهم المواصفات يكون يخاف ربنا وبيتقي ربنا فيا.
 - نفسي تبقي شبه أمينة خليل.
 - المهم يكون عنده أخلاق ويحبني.
 - أنا بكراش على ليفاندوفسكي لاعب بايرن ميونخ

- أنا نفسي أجيب خلط وأخط فيه أنجلينا جولي مع إيلسا على هيفاء وهي وأخط معاهم ياسمين صبري وأضربهم في الخلط تطلع لي فتاة أحلامي.

- نفسي يبقى في جمال سيدنا يوسف وأخلاق سيدنا محمد.

- عايزها تبقى شبه كيم كاردشيان.

- أنا نفسي يبقى مشهور زي محمد صلاح.

- أنا بكراش على بنت في الكلية بالظبط شبه إلهام شاهين وبجد نفسي أرتبط بيها.

- مش مهم الشكل، المهم الطباع والتدين والتربية.

- أنا مش هتجوز شكل أنا هتجوز طباع وأخلاق.

- أنا نفسي تبقى روحها حلوة وشكلها مقبول بس مش أكثر.

- أنا علشان أهلاوية نفسي يبقى فيه شبه من محمد الشناوي جون

الأهلي.

- أنا عايزها شبه إيلسا.

ودي كانت بعض التعليقات من حوالي ١٥٠٠ تعليق معظمها شبيهة بالتعليقات دي. وده أثار عندي فضول إني أسأل سؤال تاني في الجروب نفسه:

تجربوا قصة حبكم يبقى شكلها إيه؟

وفي السؤال ده كانت ٩٥٪ من الإجابات مقتبسة من أفلام ومسلسلات هندي وتركى ومصرى.

السؤال هنا بقى: هل ده بيبقى ليه تأثير على علاقتنا الحقيقية؟

تعالى أقولك على مفاجأة كبيرة... إنتم تعرفوا إن كل علاقات الحب اللي في المسلسلات والأفلام علاقات غير صحيحة للمشاهد؛ لأنها ببساطة علاقات غير حقيقية، علاقات مزيفة، علاقات مكتوبة على إيد بشر مفصلينها على مزاجهم. عايزك تتخيل معايا كده لو قولت لك هات ورقة وقلم واكتب قصة الحب اللي إنت نفسك تعيشها هتكتب إيه؟

أكيد بتتخيل دلوقتي المغامرات اللي شوفتها في أي فيلم أو مسلسل والريش اللي بيطير والسفر والهدايا والجري تحت المطر والمفاجآت اللي بيعملوها لبعض في الأفلام، وكان هتتخيل شريك حياتك ظاهر بالجمال اللي بيظهروا بيه في المسلسلات التركى والشعر السايب والميك أب.

لكن عايزك تكون مدرك حاجة مهمة... إن الناس اللي بتمثل الأفلام والمسلسلات دي هي أصلاً حياتها الطبيعية مش كده. مفيش علاقة خالية من المشاكل، مفيش علاقة فيها الست بتفضل طول الوقت بالميك أب وفساتين السهرة، ومفيش راجل يبقى مسشور شعره طول الوقت.

المشهد ده علشان يتعمل شوف كام واحد يشتغل عليه علشان يطلع بالشكل اللي إنت بتشوفه ده. المشهد ده يحتاج لبس ويحتاج ميك أب أرتيست ويحتاج إضاءة وكاميرات وفريق عمل كامل علشان يطلع المشهد ده، علشان البنت تطلع بالجمال ده والولد يبقى بالشكل ده. الواقع غير الأفلام، حتى مع الممثلين والمشاهير، واقعهم غير المشاهد اللي بيمثلوها.

كل قصص الحب اللي في المسلسلات تزييف للواقع... مشاهد منافية للحقيقة.

الواقع إن العلاقة فيها مشاكل فيه مشاغل فيها تعب وشقى. الواقع إنك هتشوفها وهي لسه صاحبة من النوم من غير ميك أب.

الواقع إنك هتشوفيه وهو لسه صاحي من النوم من غير ما يغسل وشه بعماصه.

الواقع إن فيه أطفال وفيه تربية.

الواقع مش شبه المسلسلات، وأكثر أسباب الانفصال في العصر اللي إحنا فيه بسبب تخيلنا لقصص حب بتتعاش في المسلسلات استحالة تطبق في الواقع، فبالتالي ببقى مش متقبلين العلاقة اللي إحنا فيها بسبب إنها ما طلعش شبه اللي في خيالنا.

وهنا بقي نيجي للمصطلح المستحدث وهو مصطلح الكراش. والمصطلح ده كان سبب في خراب بيوت كتير وانفصال علاقات كتير. لما بنكراش على ممثل أو ممثلة أو مشاهير الأنستجرام والفيسبوك ده يبسبب لنا حالة عدم رضا عن الشخص اللي بترتبط بيه بسبب إنه مش شبه الكراش، ومش بس كده إحنا كمان بنحاول إننا نحول شكل الشخص اللي مرتبطين بيه لشكل الكراش، وبنبقى عايزينه نسخة مستنسخة منه...

زي...

حبيبي إنت لازم تربى دقنك علشان أنا بحب الرجل اللي بدقن.

حبيبتى إنتى لازم تخسى شوية علشان مش بحب البنت التخينة
حبيبتى تسريحة شعرك لازم تغيرها مش عجبانى هوريك تسريحة تعمل
زيها.

حبيبتى إيه رأيك لو تغيري طريقة لبسك للطريقة دي هتبقى أحلى
بكثير.

حبيبتى لازم تروح جيم وتعمل فورمة علشان شكل جسمك كده
مش حلو.

لو دورنا ورا سبب التغيرات فى الشكل والجسم واللبس اللي إحنا
بنحاول نغيرها فى بعض هنلاقي سببها إن فيه كراش فى الموضوع، كل
واحد عنده كراش فى دماغه عايز الشخص اللي مرتبط بيه نسخة مصغرة
منه.

بس المفاجأة بقى إن حتى بعد ما بنغير برضو مش بنبقى راضيين
عن بعض، وطبعاً معظم العلاقات بتنتهي بسبب عدم رضانا عن شكل
بعضنا علشان كده ربنا سبحانه وتعالى أمرنا بغض البصر.

بسبب الكراش حولنا بعضنا لتماثيل بنحاول نتختها ونرممها على شكل الكراش اللي في دماغنا اللي أصلاً مهما عملنا عمرنا ما نعرف نطلع نفس النسخة.

آه ونسيت أقولك على حاجة مهمة إن ده من الأسباب الفسيولوجية اللي بتحصل من خلالها كدبة الحب من أول نظرة.
يلا بينا على المحطة اللي بعدها.

الخلاصة

إختار من غير شروط... تقبل الإنسان اللي هترتبط بيه زي ما هو من غير ما تغير فيه أي حاجة ماتحاولش تفصله على مزاجك ولا على مقاسك.

مش بقولك اقبل أي عيب أو تعالى على نفسك بس ارتبط بالشخص اللي إنت نتقبل عيوبه ومميزاته هتقبله من غير ما تضغط على نفسك ولا عليه، حاول تخلي العلاقة متحررة من أي تغيير.

حاول تنصف عقلك من كل الشوائب دي وترتقي بوعيك وتدرك إن كل العلاقات اللي في المسلسلات والأفلام علاقات غير صحية وغير واقعية وعلاقات ناتجة عن كتابة بشر وإن يضاف لها موسيقي وتأثيرات وفرق عمل كاملة بتشتغل على الممثلين علشان تطلع بالصورة والشكل اللي إنت بتنهر بيه ده. وده طبعاً بيكون مدمر لصحتنا النفسية وحياتنا بشكل عام.

افهم كويس إن مفيش حاجة اسمها كراش، وإن المصطلح ده مصطلح غير صحي بالمرّة ويدخلنا في متاهات، وإنه سبب فشل معظم

العلاقات، وإن الشخص اللي هترتبط بيه مش مهم شكله وطريقة تسريحته أد ما مهم أخلاقه وتوافقه معاك.

افهم كويس إن مفيش علاقة مفياش مشاكل مفياش تعب مفياش مجهود.

بس لازم تفهم حاجة مهمة اوي الاختيار غير مشروط لكن الحب وإستمرار العلاقة مشروط بالمجهود اللي إنتم الإثنين بتبذلوه علشان العلاقة تستمر

الفصل السابع

طيب خيلنا في الأول نقول إحنا بنقدم النصائح دي ليه قبل ما ندخل على مرحلة تحضير مكونات الطبخة... عمل الكالوج اللي هنختار من خلاله شريك حياتنا؛ بسبب إننا ساعات كتير جداً بنقابل شريك الحياة المناسب وبنضيعه من إيدنا بسبب عدم وعينا بكيفية التعامل معاه. السيكلوجية بتاعته مهمة علشان كده جمعت لكم معظم النصائح اللي من الحياة الواقعية لفهم سيكلوجية الرجل والست وتفادي الوقوع في مشاكل بسبب الانفصال.

حالات كتير بتيجي لي ومشاكل وأسئلة بتتبع لي على صفحة الفيسبوك، معظمهم بيكونوا على أو طريق الانفصال، وبفهمهم بعض النصائح دي. وبفضل الله العلاقة بتكمل؛ لأن مشكلة معظمنا إننا طول الوقت كل واحد يفكر في نفسه ويفكر في احتياجاته واهتماماته ومش يفكر هو بيعمل إيه مع الطرف الآخر ولا يحط نفسه مكانه ولا يبيقى

فتعالوا كده نتعرف على شوية نصايح تقدر من خلالها تفهم سيكولوجية الإنسان اللي إنت بتعامل معاه وتعرف هو يفكر إزاي.

نصايح للرجل عن المرأة

- ١ - حاول تعرف شخصيتها كويس... بتحب إيه؟ مش بتحب إيه؟ الست في طبيعتها بتحب المفاجآت حاول تفاجأها بالحاجة اللي بتحبها.
- ٢ - الست كائن حساس جداً فبلاش تستهزئ بمشاعرها مهما كانت بالنسبة لك تافهة ممكن تكون بالنسبة لها حاجة كبيرة فحاول تقدر زعلها مهما كان السبب.
- ٣ - حاول بقدر الإمكان تفتخر بيها وتمدحها قدام الناس، بلاش تتريق عليها أو على لبسها أو شكلها، أو تحسسها إنها قليلة قدام أي حد أياً كان.
- ٤ - اتعلم إزاي تتعامل مع النواقص اللي فيها بدل ما تغيرها إنت مش هتفصلها على مقاسك.
- ٥ - حاول دايماً تحتويها بعد أي مشكلة.

٦- أكبر مشكلة يقع فيها الرجال هي إنهم يحاولوا دائماً يحسوا الست إنها مش فارقة معاهم، وإنه ممكن يسيبها في أي وقت عادي. وده بيعملهم حالة من عدم الإحساس بالأمان، فحاول دائماً تحسسها بالأمان.

٧- حاول دائماً تشجعها على الحاجات اللي بتعملها مهما كانت بالنسبة لك تافهة، وكان حاول تساعدنا فيها. صدقني الموضوع ده بيفرق معاهم جداً.

٨- ماتبقاش حاجز بينها وبين أحلامها وحاول تكون إنت الداعم الأول ليها.

٩- إديها مساحتها الشخصية كاملة، خليها تخرج مع أصحابها وتتكلم معاهم. بلاش تعزلها عن الدائرة المجتمعية بتاعتها. ده حقها.

١٠- الاهتمام ثم الاهتمام ثم الاهتمام... حاول دائماً تهتم بأدق تفاصيلها. ودي طبعاً حاجة مش سهلة بس عد الاهتمام بيزعل الستات جداً.

١١- بلاش تعيش دور سي السيد يعني حاول تعيش دول الراجل شوية.

١٢- التوقيت... الستات يفرق معاها أوي إن كل حاجة تبقى في وقتها يعني ماينفعلش تحتفل بعيد ميلادها بعدها بأسبوع - كلمة أنا جنبك لو ماتقالتش في وقتها ملهاش لازمة - كلمة أنا آسف لو ماتقالتش في وقتها ملهاش لازمة - كلمة بحبك لوجت بعد فوات الأوان ملهاش لازمة. الست يفرق معاها أوي التوقيت فحاول تظبط فرق التوقيت بينك وبينها، ودي طبعاً حاجة مش كل الرجالة بتعرف تعملها.

١٣- إياك ثم إياك ثم إياك تسيبها وقت زعلها وتقولها هسيبك تهدي، خليك معاها لغاية ما تهديها علشان تحس إنها مطمنة.

١٤- حاول تراعي مشاعرها في كل حالاتها. الست في طبيعتها بتتأثر بأي حاجة بتحصل حوالها فحاول تقدر ده.

١٥- إوعى تعاملها زي ما بتعامل الناس العادية، حاول دائماً تحسسها إنها مميزة.

١٦- الانتقاد الكثير بيهز ثقتها في نفسها، فحاول ماتنتقدش كل تصرفاتها أو تهاجمها.

١٧- الست في طبيعتها كائن يجب بودنّه، حاول دائماً تقولها كلام حلو بس فيه فرق بين الكلام الحلو والكلام الملقق بس فحاول تقولها

كلام حلو باستمرار تمدح في لبسها وشكلها وتصرفاتها وأكلها، ده بيفرق معاهم جداً.

١٨- هي مش هتقولك مالها غير بعد ٩٩٩ مرة مالك، فحاول تكون صبور معاه؛ لأنها في الحالات اللي زي دي بتكون بتختبر صبرك عليها.

١٩- إوعى لما تقولك نسيب بعض تقولها موافق. دي لعبة يا برنس إوعى تقع فيها، الطلب ده بيكون وراه سؤال إنت باقي عليا أد إيه.

٢٠- كن مستمعاً جيداً. حاول دائماً تسمعها وقت زعلها، وتركز معاه من غير نصايح ولا تنظير، هي بس بتبقى محتاجة تفضفض، ماتخسرش رصيدك معاه وتخليها تنفر منك وماتتكلمش معاك، حاول تسمعها بإنصات.

٢١- حاول دائماً تقابلها بالشكل اللي إنت عليه علطول؛ علشان تحبك زي ما إنت ماتخليهاش تحب واحد مصطنع.

٢٢- الست عندها حاسة فريدة من نوعها، وهي القدرة على كشف الكذب بطريقة غريبة، والست مش بتحب الراجل الكذاب، فحاول دائماً تكون صادق معاه علشان ماتسقطش من نظرها.

٢٣- الست بتحب الراجل اللي قريب من ربنا بتحس معاه بالأمان أكثر.

٢٤- خليك تقيل، الست بتحب الراجل الثقيل الناضج اللي مش بيضحك على الفاضية والمليانة. مش بقولك تمثّل ولا تتجمل طبعاً علشان هتتكشف ف الآخر بس اتعلم إزاي تبقى تقيل.

٢٥- خليك طموح وعارف إنت عايز إيه الست بتحب الراجل الطموح اللي عارف هو رايح فين.

وعايز أقولك على حاجة في الآخر إن أسوء خصال الرجل مش البخل ولا الخيانة ولا الكذب... أسوء خصال الرجل ضعف النفس... الراجل اللي نفسه ضعيفة بخيل، والراجل اللي نفسه ضعيفة خاين، والراجل اللي نفسه ضعيفة كذاب، فحاول تقوي نفسك وتقوى بيها؛ لأن كل الخصال دي خصال كريهة للست، وده بالإجماع، خليك قوي.

تعالوا بقى نعرف إيه النصايح اللي بننصحها للستات.

نصائح للمرأة حول الرجل

١- أغلب الرجال لما يدور على ست يرتبط بها أول حاجة في أول مقابلة هو الجانب المادي، وده مش معناه الفلوس أقصد بالجانب المادي اللي هو الشكل وطريقة اللبس وطريقة التعامل، فحاولي على أد ما تقدري تظهري بطيعةك قدامه، وماتلبسش غير استايلك وبشكلك اللي بتقابل بي به كل الناس علشان لو هيعجب بيكي يعجب بيكي زي ما إنتي بس ده طبعاً مش كل الرجال بس معظمهم.

٢- الرجل مش بيبين نقطة ضعفه للست الشريكة حياته، فلو اعترف لك بيها أو إنتي عرفتيها من نفسك إوعي تستغليها وتعايري به لإن ساعتها هتخسري كل رصيدك معاه.

٣- الرجل مش يحب يعترف باحتياجاته ومش يحب يظهر نفسه إنه محتاج فحاولي ماتحسسيهوش إنه محتاج أو قليل الحيلة.

٤- الرجل بيقرر إنه يرتبط بشريكة حياته من نفسه مش يحب الست اللي بتتحايل عليه علشان يرتبط بيها أو تحطه تحت ضغط فحاولي خليه هو اللي يجي يقول من نفسه.

- ٥- الراجل يحب الست اللي شخصيتها قوية بس يخاف من عدم احتياجها له حسسيه دائماً إنك محتاجة له وإنه سندك وضررك.
- ٦- الراجل أحادي التفكير بيركز دائماً على حاجة واحدة وهي الحاجة اللي بيعملها في إيده غير الست اللي ممكن تكون بتذاكر وبتكلم في التليفون وبتغسل المواعين وبتكلم مامتها في موضوع مهم في وقت واحد، فحاولي تختاري الوقت اللي تنكلمي معاها فيه مايكونش مشغول بحاجة علشان يركز معاكي.
- ٧- الراجل يحب يتعب علشان يوصل لشريكة حياته ويخاف من الست المبادرة اللي بتصرح بحبها وبمشاعرها قبله، فخليكى ثقيلة.
- ٨- الراجل يمشي بمبدأ نفع واستنفع يعني باختصار حاولي تكافئيه على الحاجات الحلوة اللي بيعملها معاكي ممكن تكون المكافأة دي عبارة عن كلمة حلوة بس مش شرط تكون حاجة مادية بس على الأقل حسسيه بقيمة اللي بيعمله.
- ٩- افهمي دائماً إن عدم اهتمامه ده مش إن حبه قل ولا إنه مابقاش يحبك ولا لأنه عايز يضايقك ويزعلك ممكن يكون مسحول في الشغل وعنده مشاكل ومش عايز يقولها علشان خايف على زعلك، حاولي تقدري.

١٠- تفهمي سلوكه كويس واعرفي إن مش كل حاجة بيعملها قصده منها إنه يزعلك، هو بس بيكون سلوكه كده فحاولي تفهميه.

١١- ماتبقيش إنتي المبادرة بالتواصل والسؤال طول الوقت.

١٢- إياكي ثم إياكي ثم إياكي تحطي نفسك في مقارنة بينك وبين أصحابه أو أهله؛ لأنه ساعاتها حتى لو يجبك أكثر منهم هايتخارهم. ماتظلميش نفسك وتقللي منها وسيتك من المقارنات مع أي حد في حياته.

١٣- سيبني له مساحته الشخصية، سيبنيه يخرج مع أصحابه ويتكلم معاهم، ماتعزليوش عن كل الناس.

١٤- اتعودي دائماً تقابليه بعد الشغل بهدوم شغله وهو متبهدل لإن في الغالب ده الشكل اللي هتشوفيه بيه معظم الوقت.

١٥- حاولي دائماً تهتمي بيه وتحتويه، الاهتمام مش ليكوا إنتوا بس، الراجل برضو يحتاج اهتمام.

١٦- خلي دائماً في حدود للعلاقة ماتسمحيش ليه إنه يتخطاها أثناء فترة الخطوبة... حدود في الكلام وطريقة التعامل واللبس

وكل حاجة يبقى ليها حدود. الراجل يخاف من البنت اللي بتسيب نفسها، إوعي تفتكري إنك بالشكل ده بتقريبه منك وبتكسبيه، بالعكس إنتي بتضيعي وبتضيعي نفسك وبتزعلي ربنا منك وبتخلي الراجل حابب العلاقة بدون زواج، فحاولي تعملي حدود علشان هيفهمك غلط وثقته بيكي هتقل.

١٧- إوعي تكذبي عليه مهما كانت الظروف. شعرة الثقة عند الراجل أرفع من شعرة الراس ممكن نقطع من أصغر كدبة، خليكي صريحة دائماً مهما كلفك الأمر.

١٨- أهم حاجة اتأكدي إنك متقبلة العيوب اللي فيه؛ لإنك ببساطة عمرك ما هتحي كل حاجة فيه، حاولي تتقبله زي ما هو.

١٩- حاولي تقدريه وتحسسيه إنك مفتخرة بيه قدام الناس وامدحيه دائماً قدام أهله وأهلك.

٢٠- حاولي تقدري عصبيته وقت غيرته، الراجل لما بيغير يبقي يقولك بحبك بس بطريقته، فحاولي دائماً تعذريه وقت غيرته عليك.

٢١- ماتبقيش زنانة، الراجل مش يحب الست الزنانة وبينفر منها.

٢٢- ماتبقيش عندية، العند بيوصل لحيطة سد، حاولي دائماً توصلي معاه حل وسط يرضيكي ويرضيه.

٢٣- حاولي تقوي علاقتك بربنا مش علشانه بس علشانك إنتي.

٢٤- ماتبقيش بخيلة في المشاعر والكلام الحلو.

٢٥- حاولي دائماً تاخدي رأيك في معظم الحاجات اللي تخصك ماتحسسهوش إنه على الهامش ورأيك مش مهم.

من الآخر فيه حاجات كتير ممكن تزعل الست وماتقولش عليها وماتبوحش بيها، وكذلك الراجل ودول معظم الأسئلة اللي اتجاوب عليها بعدما عملنا استفتاء بين ستات ورجالة كتير ومتخصصين دي كانت كل الإجابات والنصائح المشتركة بينهم فحاولوا دائماً تعملوا بيهم.

يلا بينا بقى نحضر الطبخة.

الفصل الثامن

جينا بقي لأهم محطة في الكتاب...

من أول ما بدأنا في الكتاب وإحنا بنقول إن الهدف الأساسي من الكتاب هو إننا نشتغل على نفسنا ونغير من نفسنا علشان نكون شركاء حياة ناجحين ولو قرئت وطبقت كل الكلام اللي قولنا في الفصول السابقة فإنت دلوقتي وصلت معنا لأنك تكون شخص قادر على البحث عن شريك حياة مناسب.

بعد ما بقيت شخص عارف نفسه

لقيت نفسك في الحاجة اللي بتجها

عرفت إنت عايز إيه

بقيت واثق من نفسك وعندك تقدير للذات

عرفت إزاي تتخلص من فوبيا العلاقات وإيه هي أسبابها

لو مررت بتجربة فاشلة عرفت إزاي تتعافى منها وترجع إنسان أقوى من الأول

نضفت عقلك من كل الأمثلة والأفكار الخاطئة الموروثة المرسخة في
عقلك الباطن

مابقيتش شخص مستعجل وبقيت واعي وناصح وعارف إمتى الوقت
المناسب لخوض هذه التجربة

بقيت واعي وناصح وعارف إيه اللي يحصل في عقلك وإزاي تتحكم
في عقلك علشان مايدخلش أي علاقة والسلام

عرفت إن مفيش حاجة اسمها الحب من أول نظرة وإن ده اسمه
إعجاب أو تعلق

عرفت خطورة المسلسلات على عقولنا وطريقة تفكيرنا ومين هو
الكراش

لو إنت راجل عرفت سيكولوجية الست وإزاي تتعامل معاها
ولو إنتي ست عرفتي سيكولوجية الراجل وعرفتي إزاي تتعامل
معاها...

كده إنت وصلت معايا للمحطة الأهم والسبب اللي إنت بتقرا الكتاب
ده علشانته.

(اختيار شريك الحياة)

وهي تحضير جدول شريك الحياة أو تكوين شخصية شريك الحياة
اللي في دماغه اللي أنا شايفه مناسب ليا بس في الأول تعالى نتفق
اتفاقين صغيرين:

لما تختار شريك حياتك اختار شريك الحياة المناسب ليك مش
للمجتمع.

لما تبجي تعمل الجدول اكتب فيه كل الصفات اللي إنت عايزها في
شريك حياتك، من حقك تكتب أي صفة إنت عايزها مهما كانت
تافهة لغيرك ممكن تكون بالنسبة لك مهمة حتى لو إنت عايز ترتبط بحد
عينه زرقاء ده حق مشروع ليك فحاول تكتب كل الصفات اللي إنت
عايزها في الشخصية اللي إنت هترتبط بيها.

يلا بينا نخضر هذا الكائن...

جدول شريك الحياة

قبل ما نعمل الجدول ونكتب فيه كل ما يخص شريك الحياة المناسب تعالوا أقولكم على حاجة مهمة جداً وهي إن شريك الحياة أو الجواز عموماً رزق من ربنا ومكتوب لنا في الوقت المناسب لينا.

وطالما هو رزق يبقى لازم نطلبه من الرزاق فحاول بقدر الإمكان تدعي إن ربنا يرزقك بالزوجة الصالحة ويرزقك بالزوج الصالح

قال رسول (ص): "خير متاع الدنيا الزوجة الصالحة". فالدعاء من أهم الأشياء اللي تخليك تلاقي شريك الحياة المناسب فحاول في كل صلاة تصلّيها تدعي ربنا إنه يرزقك بشريك الحياة المناسب ليك، وده جزء مهم جداً من التوفيق في اختيار شريك الحياة.

يلا بينا نخش على الجدول...

فاكر الورقة والقلم اللي اتكلّمنا عنهم في أول الكتاب يارب يكونوا لسه معاك هاتهم وتعالى. هنعمل جدول من ٦ خانات.

أول خانة: الموصفات الشكلية

هنبتي نكتب فيها الموصفات الشكلية، ودي طبعاً حاجة مهمة جداً علشان الشخص اللي هيكون شريك حياتنا لازم نكون على الأقل متقبلينه شكلياً وطبعاً من حقك تكتب كل الموصفات اللي إنت عايزها في شكل شريك حياتك المستقبلي... طويل - قصير - أبيضاني - أسمراني - تخين - رفيع - لون عنيه إيه - وشعره مكتكت ولا مفروود... حقك ودي حاجة مشروعة جداً فحاول تكتب الموصفات الشكلية اللي إنت عايزها فيه اللي هتكون متقبله فيها.

ثاني خانة: الموصفات الشخصية

وهنا هتكتب الشخصية اللي إنت عايزها يعني مثلاً لو عايز شريك حياة (مرح - جاد - اجتماعي - انطوائي - عاطفي ورومانسي - عملي - درجة وعيه - مثقف - مفكر - تلقائي - بيتكلم ولا قليل الكلام - درجة تدينه - مغامر ولا حد يحب الروتين - قيادي - تابع) اكتب كل الموصفات الشخصية اللي عايزها في شريك حياتك.

ثالث خانة: الموصفات التعليمية والمهنية

هل عايزة خريج كلية معينة؟ فيه حد مثلاً خريج كلية طب ويبقى
عايز شريك حياة خريج نفس الكلية بتاعته.

هل درجة التعليم أصلاً مهمة بالنسبة لك ولا مش مشكلة؟

هل ممكن ترتبط بحد أقل منك في التعليم ولا لا؟

هل شرط يكون عامل دراسات عليا ولا لا... يعني معاه ماجستير
أو دكتوراه؟

-المهنة اللي إنت عايز شريك حياتك يشتغلها إيه؟ فيه ناس بتحب
شريك حياتها يبقى شغال نفس شغلها إذا كان دكتور أو مهندس أو
عامل حتى... أياً كانت الوظيفة اللي إنت عايزها في شريك حياتك لو
إنت ولد ومش عايز شريكة حياتك تكون بتشتغل بردو من حقك إنك
تختارها مابتشتغلش كل الموصفات اللي إنت عايزها بالنسبة للشغل

وطبعاً مش محتاج أفكرك ثاني إن أي حاجة هتكتبها مهما كانت
تافهة بالنسبة لغيرك فهي مشروعة جداً ليك ومن حقك تختار الشريك
اللي إنت شايفه مناسب ليك.

رابع خانة: الموصفات العائلية والاجتماعية

المستوى الاجتماعي للأب والأم والأخوات

المستوى التعليمي والمهني للعائلة

مكان سكن العائلة وكل حاجة ليها علاقة بالمستوى الاجتماعي للعائلة.

والخانة دي طبعاً مهمة جداً جداً جداً.

خامس خانة: الموصفات المادية

ودي بقي من أهم الخانات ومن أكثر الأسباب للانفصال بعد الزواج هو عدم اختيار شريك حياة بمستوى مادي مناسب، وسيبك بقي من موضوع الفلوس مش كل حاجة وأنا أعيش معاه في عشة فوق سطوح، وكل الكلام الجميل اللي بيتنسي وقت المشاكل لإن الخانة دي من أكثر الأسباب اللي يحصل بسببها انفصال وبتكسف نتكلم فيها بس برضو من حقك تختار المستوى المادي المناسب لشريك حياتك.

وهنا هتكتب مثلاً لو عايز شريك حياة بدخل شهري معين ثابت...

أو عايزه يكون يشتغل شغل حر... يعني أي حاجة ليها علاقة
بالمستوى المادي تكتبها هنا.

سادس خانة: الاهتمامات والمواصفات الخاصة

ودي خانة بتعتبر شخصية شوية بس مهمة جداً وماينفعش تسيبها
فاضية.

لازم تكتب فيها على الأقل اهتمام واحد يجمعكوا سوا زي مثلاً
الرياضة أو الكورة أو الكمبيوتر أو القراءة أو السفر أو الرحلات.
خلاص كده حضرنا الجدول وكتبنا كل حاجة.

ملحوظة

مش شرط تكتب الجدول ده في يوم ولا في ساعة زمن... لا...
ممكن تكتبه على فترة. ممكن تخلي الورقة معاك وكل ما تفتكر صفة
تكتبها لغاية ما تحس إنك فعلاً كتبت كل حاجة عن مواصفات شريك
حياتك.

إزاي بقى أعرف إني عملت الجدول صح أو أقرب ما يكون للصح؟

إن كل خانة على الأقل تكون كاتب فيها صفة واحد يعني ماينفعش
الصفات يكونوا أقل من ٦ صفات وماينفعش يكونوا كتير أكثر من
٣٥ صفة يعني كل خانة تكون بتحتوي على أقصى حد ٤ صفات؛
علشان لو قل أوي فإنت كده مش هيبكون عندك معايير واضحة لشريك
حياتك، وده هيبكون سبب في اختيار شريك حياة غير مناسب ليك.
ولو زاد أوي عن ٣٥ صفة فإنت كده هتكون شخص انتقائي أوي،
وده طبعاً هيبكون فيه صعوبة في إنك تلاقي شريك حياة بكل
المواصفات دي.

خلاص خلصنا الجدول زي ما إحنا عايزين... تعال بقى أقولك
هتعمل إيه بالمواصفات دي...

هتبتدي تعمل عملية فلتره أو إعادة ترتيب للمواصفات بحسب أهميتها وأولويتها بالنسبة لك، ودي أهم خطوة تعملها بعد ما تكتب الأول أولويات وترتيبهم على حسب ما إنت عايز هتدخل على الخطوة اللي بعدها وهي بقى السؤال المهم.

أختار مين؟؟؟

ببساطة هتختار الشخص اللي فيه من ٧٠ إلى ٨٠٪ من المواصفات دي على حسب ترتيبك ليها، وإوعى تفكر إنك هتلاقي الشخص اللي فيه ال ١٠٠٪ لأنك كده هيبقى عندك حاجة اسمها بريفيكشنيزم، ودي طبعا مشكلة نفسية كبيرة أوي بتكون عائق لنا في اختيار شريك الحياة، وكان مش هتلاقي شخص أحسن من اللي فيه ٧٠ أو ٨٠٪ من المواصفات دي ولا أقل من كده ولا زيادة عن كده فلو لقيته ماتترددش ثانية واحدة. بس خد بالك من حاجة إن ال ٢٠٪ اللي ناقصين في الشخص ده مايكونوش من أولوياتك اللي إنت كتبتهم في الأول، لازم يكونوا آخر الأولويات.

ألاقيه فين؟

هي مش قاعدة بس حاجة مهمة برضو لازم تعرفها وده بيكون على حسب شريك الحياة اللي إنت عايز ترتبط بيه يعني مثلاً: لو نفسك شريك حياتك يبقى رياضي أكيد هتلاقيه في الجيم أو في النادي... لو نفسك شريك حياتك يكون من نفس مهنتك هتلاقيه في الشغل بتاعك... لو نفسك شريك حياتك يكون مثقف حاول تتواجد في المكان اللي فيه ناس بتقرا زي المكتبات والندوات الثقافية، حاول تتردد على الأماكن اللي إنت نفسك شريك حياتك يكون منها.

ونصيحة بلاش ترفض مبدأ جواز الصالونات أصلاً مفيش حاجة اسمها جواز صالونات؛ لأنه مش حاجة عيب ولا حرام. إدي نفسك مساحة وفرصة تعرف الشخص اللي قدامك مهما كان بقي عرفته فين سواء جاي عن طريق حد معرفة أو في الشغل أو في البيت، مش شرط المكان أد ما شرط إني أعرف الشخص ده مناسب ليا ولا لا؛ لأنه ببساطة ممكن يكون الشخص ده هو المناسب ليك وإنت برفضك للبدأ اللي مالهوش أي مبرر تخسره.

وكمان خليني أقولك على حاجة مهمة مش شرط الانجذاب للشخص يجي في الأول؛ لأن فيه ناس كتير بتنجذب للشخص الغلط. لازم

تحكم عقلك في الأول؛ لأن أوقات كثير أوي إحساسنا يخونا ويكون غلط.

-يبقي إحنا كده عملنا الجدول صح.

-رتبنا أولوياتنا وعرفنا إن مش هنلاقي شخص فيه ال ١٠٠٪ من الأولويات دي. وعرفنا إن ترتيبنا للأولويات دي على حسب دماغنا إحنا والصفات اللي تريخنا يعني لو عايز أهم حاجة مثلاً إن شعرها يكون أصفر دي حاجة من حقي وشرعية جداً.

-عرفنا نختار مين ونلاقه فين

كده فاضل أهم خطوة ممكن نعملها واللي بسببها بتحصل مشاكل كثير جداً والسبب الرئيسي في الانفصال؛ وهي السلبيات.

تحديد السلبيات

لازم تكتب السلبيات الي إنت تقدر تستحملها في شريك حياتك وتقدر تتعايش معاها، وتكتب السلبيات الي استحالة تقبلها في شريك حياتك.

لأن من أهم عوامل نجاح أي علاقة هي القبول. والقبول مش هيتهم غير وإنت قابل سلبيات الشخص الي قدامك وتكون تقدر تتعايش معاها.

وممكن تكون السلبيات دي عيوب فيك مثلاً، أو عيوب في حد صديق ليك إنت مش قابلها، أو عيوب في حد من أسرتك إنت مش عارف تتعايش معاها.

اكتب كل السلبيات الي استحالة تتعايش معاها. ولو لقيت شخص فيه كل المميزات الي إنت عايزها وفيه عيب واحد إنت مش هتقدر تتعايش معاها ده بيكون سبب كافى إنك تعرف إن الشخص ده غير مناسب ليك إطلاقاً.

وبكده نكون خلصنا كل حاجة ليها علاقة بمواصفات شريك الحياة المناسب لينا بس فاضل حاجة واحدة.

لو لقيت شريك الحياة المناسب ليك وفيه الحاجات اللي قولنا عليها دي كلها يبقى فاضل إنك تستخير ربنا في الشخص ده.

صلاة الاستخارة من أهم الخطوات اللي المفروض نتعمل مش في اختيارنا لشريك حياتنا بس، لا، دي نتعمل لاختيارنا لأي حاجة بنعملها في حياتنا؛ لأن ببساطة ربنا علام الغيوب وهو اللي عارف إيه اللي المناسب لينا أكثر مننا، وعارف إيه اللي هيحصل في المستقبل فإنت لما بتستخيره بتقوله يا رب أنا معرفش حاجة أنا عملت كل حاجة بالنسبة لبشر إنه يعملها فاكتبلي الخير.

عارف يعني إيه تاخد رأي ربنا في الحاجة اللي إنت هتعملها... يعني أكيد لو فيها خير ليك ربنا هيكتبها لك، ولو فيها شر ربنا هيبعدها عنك وبينور بصيرتك للحاجات اللي إنت ممكن ماتكونش شايفها ويسهل عليك اتخاذ القرار.

فتنساش بعد كل اللي إنت عملته ده إن صلاة الاستخارة هي أساس كل شيء في حياتك.

الفصل التاسع

أسئلة تعرف بها شريك حياتك المناسب

خلينا نتفق إن علماء النفس أجمعوا على ثلاث قواعد أو ثلاث أركان لازم يكونوا متوفرين في العلاقة علشان تبقى علاقة ناجحة.

الثلاث قواعد دي هنطلع منها ٧ أسئلة وإجابات، الأسئلة دي هتكون ب نعم أو لا، وكل سؤال إجابته بنعم يخليك تقرب أكثر وتعرف إن الشخص ده مناسب ليك.

أول قاعدة هي الإعجاب والانجذاب

وهنا هنسأل نفسنا سؤالين مهمين جداً هما:

١- هل الشخص ده فعلاً متوفر فيه الموصفات الشكلية اللي أنا بحلم بيها في شريك حياتي يعني الموصفات اللي أنا كاتبها في الجدول؟

٢- طيب لو الشخص ده مفهوش الموصفات الشكلية اللي أنا كنت محددها في الجدول، هل أنا فعلاً قابل شكل الشخص ده يعني الشخص ده بتشعر بالانجذاب لما بتبص له وحاسس فعلاً إنك عايز تقرب منه؟

وخذ بالك من حاجة مهمة جداً موضوع قبول الشكل ده حاجة مهمة جداً ومش شرط يكون شخص جميل علشان تقبل شكله في ناس كثير بتكون شكلها جميل وبنبقى مش متقبلين شكلها لكن على الأقل يكون فيه قبول للشكل اللي إنت هتعيش معاه، وده طبعاً حاجة من حقل ومشروعة ليك.

لو إجابتك ب نعم فده هيضيف point على كل سؤال في صالح الشخص ده.

تاني قاعدة هي الأمان والثقة

ودي أهم قاعدة في الثلاث قواعد؛ لأن عدم إحساسك بالأمان مع شريك حياتك دي حاجة بتؤدي إلى هدم العلاقة.
وهنا هنسأل سؤالين:

١- هل إنت بتثق في الشخص ده أثناء تعاملاته مع الجنس الآخر
لو إنت قريب منه أو بعيد عنه؟

٢- هل بتثق في الشخص ده بحيث إنك تعتمد عليه كشريك حياة
أساساً ولا لا؟

وبرضو الإجابة هنا هتكون بنعم أو لا.

ثالث قاعدة عن الراحة والأشياء المشتركة

١- هل فيه حاجات مشتركة بينك وبين الشخص ده أو ميول حتى لو كانت قليلة؟

أي حاجة مشتركة بينك وبينه بتزود من رصيده عندك.

٢- وده سؤال مهم جداً لو الشخص ده من نفس جنسك هل كنت هتحب تصاحبه؟

ولا مكنتش هتحب إنك تعرفه من الأساس، وده سؤال مهم تجاوب عليه؛ لأنه هيعكس مدى توافق الشخص ده مع شخصيتك؛ لأن كل واحد يحب يصاحب اللي شبهه في الطباع والمشاركات ويبرتاح معاه.

آخر سؤال والسؤال الفيصل في الموضوع وأهم سؤال

هل تعرف عيوب الشخص ده؟

وخذ بالك من حاجة إنك كل ما هتعرف عيوب الشخص اللي قدامك فإنت هتعرف:

هل هتعرف تتعامل مع الشخص ده في المستقبل ولا لا؟

هل هتتقبل عيوبه وتعرف نتعايش معاها ولا لا؟
ومعلومة مهمة جداً إن أي علاقة في الدنيا علشان تكون ناجحة لازم
يكون الطرفين متقبلين عيوب بعض وعارفين يتعاملوا معاها.
أنا معظم الأسئلة اللي بتيجي لي على الصفحة بتكون عن ناس
مابقيتش عارفة نتعامل مع شركاء حياتهم بسبب العيوب اللي فيهم،
فلازم تحاول تعرف عيوب شريك حياتك علشان تعرف هل هتتقبل
العيوب دي وتقدر نتعايش معاها ولا لا؟
وهنا بقى نيجي للسؤال اللي جه في دماغك دلوقتي:

إزاي أعرف عيوب الشخص اللي قدامي؟

لإن أكيد مفيش شخص هصرح لك بعيوبه أو بكل عيوبه بنفسه
وكان معظم العيوب مش هتعرفها غير بعد الارتباط - الخطوبة.

لإن في الوقت ده بيكون التداخل بينكم أكثر يعني بتدخل بيته
وتخرجي معاه بتكلموا كتير مع بعض وده طبعاً يبين عيوب الشخص
اللي قدامك.

وده اللي هتعرفه في المحطة اللي جاية... يلا بينا.

الفصل العاشر

فترة الخطوبة

وهنا يجي السؤال اللولبي:

ليه اتعملت فترة خطوبة؟ أو بمعنى أصح هي الخطوبة اتعملت ليه أصلاً؟

الخطوبة ماتعملتش علشان الخروجات والفسح والهدايا.

الخطوبة ماتعملتش علشان الشيكولاته وأعياد الميلاد.

الخطوبة ماتعملتش علشان الفستان ولا عزومة الصحاب.

الخطوبة ماتعملتش علشان الدبلة وبوكيه الورد.

الخطوبة ماتعملتش علشان جلسات التصوير.

الخطوبة ماتعملتش علشان الكلام آخر الليل في الموبايلات.

أنا معاكم إن لازم يكون فيه جزء رومانسي وهدايا وفرحة وكل الكلام اللي فوق، بس ماينفعش يكون ده الجزء الأساسي في الخطوبة، ونسيب الجزء الأهم؛ وهو إن الخطوبة اتعملت علشان نعرف بعض.

الخطوبة اتعملت علشان نعرف عيوب بعض، ونعرف هنعرف
نتعاش مع العيوب دي بعد الجواز ولا لا.

الخطوبة اتعملت علشان نختبر بعض ونعرف طباع بعض.

الخطوبة اتعملت علشان نعرف فيه توافق فكري بينا ولا لا.

وهنلاقي لغة حوار بينا وبين بعض ولا لا.

الخطوبة اتعملت علشان نسأل بعض كل واحد عايز التاني إزاي بعد
الجواز، ونسأل بعض عن الشغل؛ يعني هل إنت موافق إنها تشتغل ولا
لا، ولو موافق إيه هي طبيعة الشغل اللي تناسب معاك وإيه المواعيد
اللي تناسب معاك.

وعلشان تعرف إنت هيكون عندك مشكلة لو بتشتغل طول اليوم
ولا عندك.

وممكن توافق إنها تشتغل جزء من الوقت ولا لا.

وحدودها مع زملاء العمل من الجنس الآخر عايزها تكون عاملة
إزاي. هل تحب إن العلاقة بينهم تكون محدودة ومقتصرة على الشغل
وبس؟ ولا تحب تعرفك عليهم وتكونوا أصدقاء.

الخطوبة اتعملت علشان نسأل بعض عن الدراسة يعني لو هي لسة عايزة تكمل تعليمها، هل عندك مشكلة إنها تكمل تعليمها؟
هل عندك مشكلة لو حبت تعمل دراسات عليا زي الدكتوراه والماجستير.

الخطوبة اتعملت علشان نسأل بعض عن الخلفة... هل تحب تخلف بعد الزواج علطول، ولا تحب تأجل موضوع الخلفة لوقت معين تكون حقت فيه هدفك أو وصلت لمكانة معينة في شغلك.
الخطوبة اتعملت علشان نسأل بعض عن الترية... يعني مثلاً تحب ناخذ كورسات للتربية علشان نعرف نربي عيالنا صح.
تعليم أولادنا نفسك يبقى عامل إزاي؟

الخطوبة اتعملت علشان نسأل بعض عن الماديات... هل معنديش مشكلة لو اشتركتي معاه في جزء من مرتبك في البيت ولا مرتبك كله؟
وعلى هذا الأساس نقرر هينفع نكمل مع بعض ولا لا.
ده الهدف الأساسي من فترة الخطوبة هي معرفة هذا الكائن... وهقدر أتعاش معاه ومع مطالبه ولا لا.

وخذ بالك من حاجة مهمة جداً إن كل ما عرفت عيوب الشخص
اللي قدامك قبل ما تغرز كل ما هيكون في إيدك القرار إنك تكمل
ونتقبل العيوب دي، ولا لا. فحاول بقدر الإمكان في فترة الخطوبة
تعرف عيوب الشخص اللي قدامك.

إزاي بقى أعرف عيوب الشخص اللي قدامي؟

أول طريقة لمعرفة عيوب الشخص اللي قدامي هي السؤال المباشر:
إيه هي عيوبك؟

هو فيه ناس مش بتصرح عن عيوبها وفيه ناس ماتعرفش معظم
عيوبها أصلاً، بس فيه ناس عارفة نفسها كويس زيك إنت طبعاً لو
قريت الكتاب من أوله هتبقى عارف عيوبك كويس.

لو ابتدى يقولك أنا عيبى إني طيب وقلبي أبيض والكلام الطري ده
اعرفي إنه يبسرح بيكي وش كده ومش هيقولك على عيوبه.

لو قالك إنه عيبه إنه عصبي فتسأليه: طيب وإنت لما بتتعصب بتعمل
إيه؟ وهتبتدي تقري إذا كنتي هتعرفي نعايشي مع العيب ده ولا لا؟

ثاني طريقة هي سؤال الناس القريبة منه لو بينكم أصدقاء مشتركة هو متداخل معاهم ويتعامل معاهم على طبيعته أكيد هيقولك على بعض العيوب اللي فيه.

ثالث طريقة ودي مهمة جدًا كل واحد يشوف تعاملات الثاني مع أهله عاملة إزاي.

يعني لو راجل تعاملاته مع أخته وأمه عاملة إزاي هل يحترم أخته ويعاملها بكل حب ومودة وأدب ولا بيضرها ويشتمها ويتعصب عليها؟

يعامل مامته إزاي؟ هل يحترمها ولا ييزعق لها ويتعصب عليها؟

ولو بنت بتعامل باباها وأخوها إزاي؟ هل بتعامل معاهم باحترام ولا بتحس إنها بتحب فرض السيطرة والعصبية والزعيق؟

كل دي حاجات مهمة جدًا لازم تاخد بالك منها في فترة الخطوبة لأنه زي ما بتعامل أهلها في البيت هتعامل أهلك وهتعاملك، وزى ما بيعامل أهله هيعاملك وهيعامل أهلك فبلاش تمروا على الكلام ده مرور الكرام... لأن دي أكثر الحاجات اللي تعكس شخصية الشخص اللي قدامك.

رابع طريقة هي لما بتخرجوا برا بيعامل الناس إزاي؟

هل بيعامل الويترا اللي بيقدم القهوة في الكافيه زي ما بيعامل الناس العادية وأصحابه بكل أدب ولا بيعامله بتكبر وتعالى؟

هل لو حد خبط فيه وهو ماشي معاكي بيتعصب عليه ويتخاقل ولا بيقوله أنا آسف حتى لو هو اللي خبطه؟ كل دي حاجات صغيرة بس بتعكس شخصية اللي قدامك.

خامس طريقة وهي الكلام عن الحياة العامة والطريقة دي بتعرف من خلالها إذا كان شخص سلبى ولا إيجابى؟ هتشوف نظرتة للحياة عاملة إزاي؟ هل هو شخص متشائم ولا شخص عنده أمل، عنده طموح ولا لا؟ كل ده هتتعرفوا عليه من الكلام عن الحياة والأسئلة عن المستقبل.

ودول أكثر خمس طرق لمعرفة عيوب الشخص اللي قدامك ولازم تحاول تعرفهم في أول الارتباط قبل ما تقع في الغلطة الكبرى وهي حفرة الانبهار.

علماء النفس سموا أول فترة الخطوبة اللي أول ثلاث أو ست شهور بفترة الانبهار.

والفترة دي اتسمت بفترة الانبهار بسبب إن كل طرف في الطرفين يحاول ييهز الطرف الثاني، ويحاول يظهر أحسن ما عنده. وساعات كتير بنمثل على بعض؛ علشان نداري عيوبنا ونظهر في أحسن صورة صورة الملاك اللي ما بيغلطش.

والفترة دي على أد ما بيكون فيها أمتع اللحظات وأجمل الأحاسيس ولذة الحب اللي ما تتوصفش إلا إنها بتكون فترة مزيفة من العلاقة. وأكبر غلطة بنقع فيها بعدم وعي منّا إن الفترة دي هي سبب نكستنا وانفصالنا قدام، وهي سبب صدمتنا في بعض بعد ما نعرف بعض على حقيقتنا؛ لأن في الفترة دي مع اللحظات الجميلة والرومانسية بيتدي المخ يفرز كمية كبيرة من النواقل العصبية والهرمونات اللي بتحسس بالسعادة زي الأوكستوسين والدوبامين ويمكن اتكلمنا عنها بالتفصيل في الفصول السابقة.

بس الخطورة هنا إننا في الفترة دي بنكون اتعلقنا بالشخص ده وبقينا عمي وخرس وطرش...

عمي عن كل العيوب اللي في الشخص ده...

طرش عن كل الناس اللي خايفة علينا وبتحذرنا إننا هنغرز...

خرس عن إننا نتكلم في الحاجات المهمة اللي هتفيدنا في حياتنا

ونبتدي نفوق بعد فوات الأوان بعد ما وقعنا في الحفرة العميقة اللي
مش عارفين نطلع منها. وده بسبب التمثيل علشان كده وبعد الفتر دي
ما تعدي ندخل على...

الصدمة الكبرى

خلاص فترة الانبهار عدت وده لإن محدش بيعرف يمثل على الثاني
العمر كله، فبعد الفترة دي يبتدي كل واحد يتعامل على طبيعته وكل
واحد يبتدي يظهر عيوبه وكل واحد يشوف الثاني على طبيعته ويبتدي
يسأل نفسه سؤال واحد:

مين ده؟

مش ده الشخص اللي إنت عرفته في أول العلاقة.

مش ده الشخص اللي كنت شايفه ملاك.

مش ده الشخص اللي كان بيقولي حقك عليا ماتزعليش لما يزعلني.

مش دي اللي كانت بتسمع الكلام في الأول وكل حاجة أقولها لها
تقولي حاضر.

مش دي اللي كانت بترضيني وبتحاول تهون عليا.
مش ده اللي كان يخرجني ويحاول يفرحني.
مش ده اللي كان بيهتم بيا.
مش دي اللي كانت بتصحى الصبح مخصوص علشان تصحيني.
مش ده اللي كان يحاول يسهر رغم شغله وتعبه علشان يفضل
معايا أكبر وقت ممكن.
ويبتدي كل واحد فيهم يتهم الثاني إنه اتغير ومبقاش يحبه. بس
الحقيقة مش إنهم اتغيروا، الحقيقة إنهم رجعوا لطبيعتهم
الحقيقة إنهم نزلوا من السما لأرض الواقع
الحقيقة إنهم قلعوا وشوش الملائكة اللي كانوا لابسيناها لبعض
الحقيقة إنهم رجعوا بشر زي ما كانوا
الحقيقة إنهم كانوا متغيرين ودلوقتي رجعوا على حقيقتهم
وفاقوا بعد ما خسروا حاجات كتير.

التمثيل خسرنا كثير

التمثيل خسرنا إننا نقصر على بعض الطريق ونشوف عيوب بعض
ونعرف هنعرف نتعايش مع بعض ولا لا؟

التمثيل خسرنا كم كبير من المشاعر اللي طلعت في وقت مش وقتها.
التمثيل خسرنا إننا بقينا واقفين في نص الطريق، لا مننا عارفين
نسيب ولا مننا عارفين نكل.

التمثيل خسرنا إننا بقينا عايشين مع حد منعرفهوش، وبقينا مجبرين
على العيشة معاه بسبب تعلقنا بيه.

علشان كده إوعى تمثل أو تتجمل في أول العلاقة.

حاول دائماً تظهر بشخصيتك الحقيقية...

حاول تظهر كل عيوبك...

حاول تكون على طبيعتك وخصوصاً في أول العلاقة...

حاول تظهر أسوء ما فيك وأجمل ما فيك...

حاول تمسح التراب اللي على عدسة نظارتك، وتشوف العلاقة بشكل
أوسع وأشمل...

حاول تظهر بلبسك وبشكلك وبأسلوبك وبطريقة تعاملك.
صدقني ده هيقصر عليك الطريق، وهيمنعك من الوقوع في حفرة
الانبهار.

هذا الجزء لا ينصح بقراءته المتزوجون

إمتى تعرف إنك مع الشخص الغلط؟

خليني أقولكم حاجة مهمة... فيه بعض التصرفات العامة اللي لو
حصلت في العلاقة، تعرف إنك في العلاقة الغلط وإنك بتضيع وقت
على الفاضي وإنك عاجلاً أم آجلاً هتتفصل، فلازم تعرف الحاجات
دي؛ لأن كل ما كان الانفصال بدري كل ما كانت الخسائر قليلة.

هقولكم على بعض التصرفات العامة اللي لو اتكررت في العلاقة بشكل
مستمر يبقى يفضل الانسحاب من العلاقة. وهقولكم بعض التصرفات
بالنسبة للبنات والشباب لو اتكررت باستمرار تعرفوا إنكم في المكان ومع
الشخص الغلط.

الجزء ده على أد ما هو صادم وقاسي بس مهم؛ لأنه هيفوقك لو
الحاجات دي بتتعمل معاك وإنك معندكش الوعي الكافي إنك تقراها.

أولاً بعض التصرفات العامة الي ممكن تحصل من الطرفين وتاني
بأكّد إن التصرفات دي لو اتجمع معظمها واتعملت باستمرار
سيبوا بعض.

-لو السؤال من طرف واحد وانت الي بتبذل مجهود لاستقرار
العلاقة، يعني لو طرف بيبذل مجهود وهو علطول الي بيسأل ويبيهم
يبقى في الغالب الطرف الثاني مش مقتنع بيك أو مش مرتاحلك.
-لو معندهوش الشغف إنه يشوفك أو يتكلم معاك والموضوع مهم جداً
لأنه هيكون نفس السبب الي فوق.

-لو دائماً بيتراجع عن الوعود الي وعدھا لك وبيتأخر على المواعيد
ويهرب من المناسبات الي بتخص عيلتك الي هو لازم يحضرھا. كل
الحاجات دي بتكون مؤثر قوي لإنك متكملش في العلاقة.

-لو شخص مودي شوية يكون كويس معاك وشوية تلاقية قلب
٣٦٠ درجة. ده في الغالب بيكون لسه مقتنعش بيك ومكمل معاك
نتيجة ضغط الأهل.

-لو شخص لوام بيلومك كثير وبيعاتبك على كل حاجة بتعملها ودايمًا حاطك في زون أنا آسف وحقك عليا وفي الآخر مش بيقبل الأعذار ... متكلمش لإن الشخص ده هيحطك تحت ضغط طول الوقت.

-لو الشخص ده بينتقدك كثير.

-لو مبتحسش معاه إنك شخص جذاب ومرغوب فيه، ومش واثق من نفسه... ده برضوا مؤشر قوي إنك تسيبه.

-لو الشخص ده قراره مش من دماغه ودايمًا فيه حد بيأثر عليه بخصوص علاقتكم ببعض سواء كان الحد ده من الأهل أو الأصدقاء.

ل-و بيتهرب منك باستمرار

-لو يحسك دايماً بالإحباط وخيبة الأمل وبيكسفك قدام الناس.
-لو بتكون دايماً متردد إنك نتكلم معاه.

-لو مش أد كلمته معاك وبيقول الكلمة ويرجع فيها.

-لو مش بيتحملك وقت غضبك وزعلك وعصبيتك ومريضك واحتياجك ليه.

-لما يكرر الحاجات اللي بتزعلك عن عمد ده مؤشر قوي إنك تسيب العلاقة.

-لو هو شريك اللحظات السعيدة فقط ووقت الحزن والزعل ماتلقيهوش.

-لو مش حاسس إن فيه كيميا بينكم ومفيش انجذاب ومفش إحساس بالارتياح...

-لو مفيش لغة حوار بينكم ومش بتعرف تتكلم معاه ولا تتناقش معاه في مواضيع تخصك أو لو مش في نفس مستوى ثقافتك.

-لما تحس إنك بتنقي كلامك وإنت بتتكلم معاه وبتخاف تغلط ودائماً كلامك بيكون بالشوكة والسكينة.

-لو عنده لا مبالاة دائماً في كل حاجة بتطلبها منها.

-لو مش يحس بيك وقت زعلك ووقت احتياجك.

-لو فيه مشاكل كتير بتحصل بينكم في فترة الخطوبة... ده مؤشر قوي بعدم التوافق مع شريك الحياة .

-لما تحس إن أي حوار بينكم يسبب لك عبء وضغط نفسي... اعرف إن ده مؤشر قوي إنك تسبب العلاقة.

-لو الشخص ده عايز يغيرك ويفصلك على مزاجه... سيبه فوراً بدون تردد.

الكلام الي جاي للبنات...إمتى تفكري كويس قبل ماتقرري تتجوزي
شريك حياتك؟

فكري كويس

-لو هو ابن أمه وقراراته دائماً مش هو الي بياخدها، لو دائماً رأي
أمه هو الي بيشي، لو مش بيعرف ياخذ قرار لوحده.. فكري كويس
-لو عايز يتحكم في كل حاجة في حياتك صحابك ولبسك وطريقتك
ودراستك وشغلك.

-لو عايز يعزلك عن العالم الي حواليك والدائرة المجتمعية بتاعتك زي
صحابك وأهلك... في الغالب الشخص ده بيكون غير سوي نفسياً
وعايزك دائماً محتاجة له هو وبس ومش مديكي مساحتك الخاصة.

-لو يخليكي تعطي كتير ودايماً مزعلك ومنكد عليكي... ده مؤثر
قوي إنك تفكري كويس.

-لو بتخافي منه وقت انفعاله ومش عارفة آخر رد فعله إيه، لو غلاط
وقت انفعاله بيعضرب ويدشتم ومش بيهمه شكلك قدام الناس... إنك
تفكري كويس.

- لو يحاول يقارنك ببنات تانية؛ لإن ده في الغالب مهما عملتي مش هيعجبه ولا هيقدر ودايمًا شايفك في نقص وعازي يكمله بإنه يبص على بنات تانية.

- لو طلباته كثير ويحطك تحت ضغط ودايمًا مش عارفة تعملي حاجة لنفسك بسبب طلباته.

- لو بخيل على نفسه وعليكي والشخصية دي طبعًا بتعرف نفسها بنفسها مش محتاج أقولك تعرفها إزاي.

- لو دايماً إنتي الغلطانة في كل المشاكل اللي بتحصل بينكم، ودايمًا يعمل عليكي إسقاط، ودايمًا هو اللي عنده حق وإنتي اللي لازم تعتذري.
- لو إنتي آخر أولوياته بعد شغله وأصحابه وأهله... ده مؤشر قوي إنك إنك تفكري كويس.

- لو عازي يوصلك لمرحلة إنك ماتقدريش تستغني عنه ويحسك دايماً بإنك تابعة ليه وكل قراراتك من دماغه... ده مؤشر قوي إنك تفكري كويس.

- لو دايماً يبسخر منك ومن كلامك ويقلل منك قدام الناس وييجي شخصيتك... ده مؤشر قوي إنك تفكري كويس.

- لو بتحسبه بيزعل لما بتتقدمي أو بتترقي أو بتحقي أحلامك... ده في الغالب بيكون شخص نرجسي سبيه واجري علشان ده هيكون عائق بينك وبين أحلامك في المستقبل.

- لو شخص ديكتاتوري أحادي التفكير ودايمًا بيعمل اللي في دماغه دون الرجوع ليكي.

- لو بييدي احتياجاته على احتياجاتك فده في الغالب بيكون شخص أناني مش بيفكر غير في نفسه... وده مؤشر قوي إنك تفكري كويس.

- لو شخص اعتمادي.

- لو شخص نرجسي.

- لو شخص سيكوباتي.

- لو شخص سام.

كل الشخصيات دي شخصيات مريضة لا يمكن التعايش معاها فلو عنده مشكلة نفسية واضحة إنك تفكري كويس.

زي ما اتكلمنا عن البنات وقولنا إزاي تقرا المؤشرات أو التصرفات
اللي لو الراجل بيعملها تسببه جه بقى جزء الرجالة، إمتى تقرر تنهي
علاقة الخطوبة وتعرف إنك في المكان الغلط؟

فكر كويس

- لو مش بتحس بنفسك وقيمتك معاها... فكر كويس.
- لو هي شخصية مادية وكل حاجة عندها المادة والشوينج والسفر.
- لو بتفضّل أصحابها واهتماماتها عليك باستمرار ومش حاسس إن
إنت ليك أهمية بالشكل اللي يرضيك... فكر كويس.
- لو دائماً مش راضية باللي إنت بتعمله علشانها ومطاليها كثير
وبتحملك فوق طاقتك وبتسبب لك عبء كبير.
- لو بتقارنك بغيرك دائماً مثلاً بتقارنك بزواج أختها أو زوج صاحبها
أو أي حد... فكر كويس.
- لو دائماً بتبترزك عاطفياً وتستغل مشاعرك وتجبرك بحاجات تعملها
غضب عنك علشان صعبانة عليك لو ده بيتكرر باستمرار... فكر كويس.

- لو بتستخدم نظرية دموع التماسيح... كل حاجة تعيط علشان إنت
تلين وتوافق على أي حاجة أو تتأسف وإنت مش غلطان.

- لو مش مهتمة بالحاجات اللي بتحبها واللي مش بتحبها.

- لو سطحية وكل أفكارها عن الزواج فستان وفرح ومعايير وعربية
ودائماً عينها على التفاهات.

- لو مش مستمعة جيدة مش بتسمعك وقت مشاكلك.

النقطة دي مهمة جداً لو دائماً بتحاول تلفت انتباه الآخرين ليا
خصوصاً الجنس الآخر. لو بتعمل كده انسحب فوراً.

- وآخر حاجة هقولها لك بلاش ترتبط ببنت أعلى منك مادياً أو
اجتماعياً أو ثقافياً بفارق كبير علشان هتبدل مجهود كبيييير جداً وهي
مش هتشوفه وهتسبب لك عقدة نقص كبيرة جداً، فنصيحة أخيرة
من أخوك بلاش ترتبط بواحدة فارقة عنك بكثير.

وبكده إحنا يمكن غطينا معظم التصرفات العامة والخاصة واللي دائماً
يحصل بسببها مشاكل وانفصال بعد الزواج علشان كده لو لقيت
المؤشرات دي بتكرر بشكل مستمر اعرف إنك في العلاقة الغلط.

الفصل الأخير

المحطة الأخيرة بر الأمان

لو إنت وصلت معايا لغاية هنا فأنا بجد بحبيك من قلبي وفرحان
بيك جدًّا.

من أول ما بدأنا في الكتاب وإحنا بنقول إن الهدف الأساسي من
الكتاب هو إننا نشتغل على نفسنا ونغير من نفسنا علشان نكون شركاء
حياة ناجحين، ولو قرئت وطبقت كل الكلام اللي قولناه في الفصول
السابقة، إنت دلوقتي وصلت معنا لآنك تكون شخص قادر على البحث
عن شريك حياة مناسب.

بعد ما بقيت شخص عارف نفسه...

لقيت نفسك في الحاجة اللي بتحبها...

عرفت إنت عايز إيه...

بقيت واثق من نفسك وعندك تقدير للذات...

عرفت إزاي تتخلص من فوبيا العلاقات وإيه هي أسبابها...

لو مررت بتجربة فاشلة عرفت إزاي نتعافى منها وترجع إنسان أقوى
من الأول...

نضفت عقلك من كل الأمثلة والأفكار الخاطئة الموروثة المرسخة في
عقلك الباطن...

مبقيتش شخص مستعجل وبقيت واعي وناضج وعارف إمتى الوقت
المناسب لخوض هذه التجربة...

بقيت واعي وناضج وعارف إيه اللي يحصل في عقلك، وإزاي تتحكم
في عقلك علشان ماتدخلش أي علاقة والسلام...

عرفت إن مفيش حاجة اسمها الحب من أول نظرة وإن ده اسمه
إعجاب أو تعلق...

عرفت خطورة المسلسلات على عقولنا وطريقة تفكيرنا ومين هو
الكراش...

لو إنت راجل عرفت سيكولوجية الست وإزاي تتعامل معاها...
ولو إنتي ست عرفتي سيكولوجية الراجل، وعرفتي إزاي تتعاملي
معاها...

عرفت إزاي تحضر جدول شريك الحياة...

عرفت إيه الهدف الأساسي من الخطوبة...
وكان اتعلمت تقرا شخصية اللي قدامك وتعرف عيوبها وتقرر إذا
كنت هتقبلها ولا لا...
عرفت إيه هي حفرة الانبهار واتعلمت إزاي تتفادها ومتتعش
فيها...
اتعلمت إمتى تعرف إن العلاقة اللي إنت فيها دي مش مناسبة ليك
وإمتى تنسحب من العلاقة وتقرر إنك متكلمش...
ووصلت معايا لآخر محطة وصلت لبر الأمان...
وصلت معايا إنك بقيت شخص عارف يعني إيه علاقة سوية...
علاقة خالية من الشروط والقيود...
علاقة خالية من الضغط النفسي...
علاقة خالية من الاستعجال...
علاقة خالية من الأمراض النفسية...
علاقة خالية من التفكير الزائد...

علاقة صحية بتساعدك إنك تبقى إنسان أحسن وأنتى ومرتاح
نفسياً...

علاقة مريحة مع شخص مريح فيه كيميا بينكم وفيه توافق فكري
 واجتماعي ومادي وعائلي.

بس خليني أنصحك آخر نصيحة في الكتاب:

مفيش علاقة خالية من المشكلات بس الفرق إتنا بقينا ناس واعية
عارفة يعني إيه مشكلة، وإزاي تتحل، وإزاي طول ما إحنا مع بعض
ومتقبلين بعض نقدر نحل أي مشكلة وندوب أي زعل يحصل بينا.

دتم بخير، ولا تنسوني من دعائكم.

جزاكم الله خيراً.

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته.