

العادات العشر للأزواج الأكثر سعادة

د. غصون سالم الراوجي

كتاب ينقلك الى أفضل احتمال في علاقتك مع الشريك

الطبعة الأولى 2018
جميع الحقوق محفوظة

العادات العشر للأزواج الأكثر سعادة

كتاب رائع ينقلك الى أجمل احتمال في علاقتك مع شريك حياتك

ألطبعة الأولى 2018

جميع الحقوق محفوظة

الرقم الدولي ISBN 5 - 71 - 5770 - 967 - 978

يمنع نسخ أو استعمال اي جزء من مادة الكتاب بأي وسيلة نقل الكتروني أو تصويري دون اتفاق مسبق مع المؤلفة.

حساب الكاتبة على الفيس بوك د. غصون الراوجي

قناتنا على التلغرام <https://t.me/MaAjmal>

قناة المؤلفة على اليوتيوب

<https://www.youtube.com/channel/UCod7G58IAiVlj872lkkj1hQ>

اهداء

لابد أن في داخلك نية واضحة لتختبر السعادة في حياتك الزوجية... لذا فان كتابي هذا بين يديك الان ... لابد ن تعرف ان من حقك أن تنعم بحياة السعداء الذين أصبحت لديهم السعادة عادة ولم تبق مجرد حلم يطاردونه ويجهلون كيفية الوصول اليه.

السعادة من حقك .. اهدي كتابي اليك .. يا من اخترت أن تحيا حياة سعيدة

غصون

الفهرس

6	المقدمة
8	الجزء الأول: أنت أولا
9	أن تعرف المعنى
13	أن تكون مهتما
13	أن تكون مسؤولا
14	ان تقرر
14	أن تفهم نفسك
18	ان تكون لك خطتك
20	أن تسأل السؤال الصحيح
20	أن تعرف قصتك
22	قبل أن تقرأ
24	الجزء الثاني: العلوم الحديثة
25	قانون الجذب
25	الاعتقادات
29	الجزء الثالث: العادات العشر
30	الأزواج السعداء يمتلكون هوية السعداء
36	الأزواج السعداء لا يتكلمون عن مشاكلهم
43	الأزواج السعداء يرتدون النظارات الوردية
49	الأزواج السعداء لا يصفون شركاءهم بصفات سيئة
52	الأزواج السعداء يحتفظون بمزاجهم عاليا
56	الأزواج السعداء لا يقارنون شركاءهم بالآخرين
62	الأزواج السعداء لا يبحثون عن المثالية
64	الأزواج السعداء يلتقون عند النقطة الوسط

العادات العشر للآزواج الاكثر سعادة - د. غصون سالم

72	الأزواج السعداء لا يجعلون الشريك محورا لحياتهم
75	الأزواج السعداء ينتبهون للطاقت من حولهم
78	الخاتمة

المقدمة

لابد أن نتفق بأنه لا يوجد وصفة موحدة سحرية للسعادة, قد نرى أمثلة متنوعة لأناس ينعمون بكل ما في الحياة من ملذات ورفاهية وبرغم ذلك لم تقدم لهم تلك النعم مشاعر السعادة, بل تركتهم بعيدا لتصبح حليفة من هم أبسط حالا وأقل شأنًا.. ويمكننا أن نرى من هو سعيد فعلا .. وهناك من يتظاهر بالسعادة .. وهناك من لم يدرك معناها الحقيقي فلم يدرك ان كان سعيدا أم لا !

أضع بين يديك اليوم كتابي هذا... قد أخذ مني الكثير من الوقت والجهد ودقة الملاحظة وتدوين لتجارب حقيقية لاشخاص التقيت بهم واكتشفت أسرار سعادتهم وتعاستهم, يقدم لك كتابي هذا مبادئ مهمة للرفقي بعلاقتك مع شريك حياتك ... يصل بك الى الاستقرار الداخلي والروحي, ويجعلك في حالة سلام مع نفسك أولا... ومع أقرب الناس اليك ثانيا .. شريك حياتك. ستطلع على عادات وسلوكيات اذا عرفتھا والتزمت بها تحولت حياتك بالكامل الى حياة أفضل وأجمل مما هي عليه.

ان القصص المذكورة هنا حقيقية تم ذكرها دون ذكر الاسماء الحقيقة حفضا للخصوصية, كم اني اضفت للكتاب تجارب وتمارين عملية جوهرية واساسية لتطوير تجربتك الحالية. ربما قرأت الكثير عن السعادة الزوجية, وربما تكون قد حضرت دورات أو أخذت استشارات, لكنك برغم ذلك لازلت تعيش المعاناة في علاقتك بالشريك, أو ربما انك لم تصل الى المعاناة لكنك لم تصل بعد الى العلاقة المثالية التي ترجوها. ان هذا الكتاب سيجعلك على الطريق الصحيح لما تحب أن تكون عليه علاقتك بالشريك, وسيحل لك الكثير من الالغاز التي ربما لم تجد لها حلا في اصدارات اخرى.

في طيات هذا الكتاب ستدرك كيف أن عالمك هو اختيار من اختياراتك التي ليس لها حصر, وكيف أنك بتوجيه انتباهك يتغير واقعك, ستقرأ قصص حقيقة عن أزواج وقّرت لهم الحياة كل مقومات السعادة لكنهم لم يعيشوا حياة سعيدة, وكيف أن آخرين قررو العيش السعيد وحصلوا عليه بالفعل.

لا يمكنني خداعك وايهامك بان السعادة هي نصائح محدودة وخطوات يومية تتبعها ثم بعدها تتحول من شخص يعيش التوترات المتواصلة الى شخص سعيد, او انك بمجرد اقتنائك لكتابي أو كتاب آخر غيره ستملك العصا السحرية فتنحول حياتك الى نعيم دائم, لا يمكنني خداعك بهذه الطريقة الساذجة لان الموضوع أعمق من ذلك بكثير... انه يتعلق بما تريد أن تكونه وتحصل عليه في تجربتك !! من الاخطاء الشائعة عن السعادة ان البعض يعتقد بانها هدية ثمينة ستقدم له على طبق من ذهب وكل ما عليه فعله هو أن يلمسها لتتحول حياته الى نعيم مستمر!! لكن النجاح الحقيقي هو بان تختار أن تعيش السعادة برغم كل ما قد يبدو مناقضا لها, وتستمر في بناء عالمك الجميل الرائع.

خلال بحثي المستمر عن اسرار الازواج السعداء, عرفت المئات من الازواج, فيهم الحريص على انجاح زواجه والتمسك بشريكه رغم كل الظروف الصعبة والتحديات القاسية التي تواجهها العلاقة, وفيهم المستعد للتخلي عن العلاقة عند أول مشكلة تواجهه, فيهم من يعيش وهم السعادة والاستقرار برغم فقدانهما, ومنهم من يغمض عينيه عن جمال وروعة ما يعيش ويتناسى كل ما يحيطه من واقع رائع ليعيش دراما متواصلة, فيهم الاغنياء والفقراء, الناجحون والفاشلون, أغلبهم تائهون لا يعرفون ما المعنى الذي يريدونه ولا الخطة التي توصلهم اليه.

من خلال تجربتي الشخصية ومن خلال الاستشارات في مجال العلاقات خرجت بقواعد ادرجتها في هذا الكتاب والتي تلامس حياتنا جميعا. قد يكون حالك كحال الكثيرين الذين يشكون من كثرة المشاكل في حياتهم الزوجية أو الاضطرابات المستمرة التي لا تنفك تهدد استقرارهم في علاقاتهم مع الشريك ويتمنون الحل السحري لتلك المشاكل المستمرة, قد يستمعون الى نصيحة ما, او يأخذون استشارة عند اخصائي اجتماعي, وما تلبث ان تعود المشاكل الزوجية الى مطاردتهم من جديد ..

اذا كنت كذلك فاريد ان اطمأنك بان هذا الكتاب سيجعلك على الطريق الصحيح, وسيساعدك لتفهم دورك واسباب كل ما تواجهه في حياتك الزوجية, ويعطيك العادات التي ان حرصت على اتباعها فانها تنقل حياتك الى عالم اخر يمتليء انسجاما وسعادة.

غصون
أغسطس 2017
كوالالمبور

الجزء الاول

أنت أولا

أن تعرف المعنى

أن تكون مهتما

أن تكون مسؤولاً

أن تقرر ...

أن تفهم نفسك...

أن تكون لك خطتك الخاصة

أن تسأل السؤال الصحيح

أن تعرف قصتك؟

قبل أن تقرأ

أن تعرف المعنى

أقصى درجات الفشل هو النجاح دون الشعور بالسعادة

-توني روبنز-

قبل ان نبدأ بالحديث عن السعادة يجب ان نحدد تعريف واضح لها, لانك اذا أضعت تعريفك الخاص فانها ستضيع منك. لا يمكنك ان تصف نفسك بانك سعيد أو تعييس, أو أن تبدأ رحلة البحث عن الوسائل والطرق لتحصل على السعادة, أو تزداد سعادة قبل أن تعرّف مفهومك الخاص عنها, و ليس قبل أن تدرك ماذا تعنيه لك.

ان السعداء هم اشخاص عرفوا أولا ما تعنيه السعادة وحصلو عليه ثم استمتعوا بها وبالحياء الهنية. عندما لا يكون لك مفهومك الخاص عما تعنيه السعادة ستبدأ على الاغلب بالبحث على مقومات السعادة كما هي معرّفة لدى الاخرين, ولعل هذا هو السبب في رؤيتنا لاشخاص يملكون كل شيء ومع ذلك ليسو سعداء !

تعريف الزواج السعيد

دعني اوجه لك سؤالاً مهم عن تعريفك للسعادة الزوجية, كيف تعرّفها ؟ ما هو مفهومك عنها و ما هي شروطك لتكون سعيداً؟؟؟

يختلف الأشخاص في تعريفهم للزواج السعيد, البعض يعرفه بانه الزواج الذي يكون متضمناً مصلحة مادية كالزواج من شخص ثري أو شخص ينتمي لعائلة مرموقة, وهناك من يعرف الزواج السعيد بانه الزواج الذي يختار فيه الشريكين بعضهما بناءاً على مقاييسهما الخاصة بغض النظر عن التكافؤ الاجتماعي والثقافي, وهنالك من يعتبر ارتباطه بشريك ذو مواصفات فريدة كجمال اخاذ أو مال طائل الشرط الاساسي لزواج السعيد.

من الطبيعي ان يكون لكل منا تعريفه الخاص عن الزواج السعيد, وقد لا يتفق شخصين على ذات التعريف لكن دعني اخبرك بان أيا كان تعريفك للسعادة, فانها الشيء الذي بتوفره تصبح في حالة من الرضا عن وجودك في هذه التجربة, وتعريف هذه السعادة يساعدك بشكل كبير في فهم نفسك بالدرجة الاولى وفي التأكد مما تدور حوله حياتك مع الشريك بالدرجة الثانية. في هذا الكتاب سنعتمد المعنى الشامل للسعادة الزوجية وهو الانسجام والتناغم بين الشريكين. قد تعرّفها انت بطريقة مختلفة, لكنك حتما ستستفيد مما يطرح في هذا الكتاب.

السعادة هي محصلة ما يسعدك من مجموع ما تملكه ؟

من الغريب ان يملك البعض الكثير الا انه لا يزال تغيسا - غصون -

لن اناقش هنا مسألة الالتفات الى النعم التي تحيط بنا ومن ثم ادعو الى شكرها, أو عيش الامتنان تجاهها, انما ساناقدش مسألة مهمة جوهرية وهي تحديد ما تريده وما تملكه مما تريده ؟ ما الذي تريده وما الذي يسعدك من محصلة ما تريده؟ ان اول علامة من علامات الفشل هو ان تملك الكثير ومشاعر السعادة غائبة, هنا تعرف انك بعيد عن روحك, وان ما اردته وحقته لا يمت لروحك بصلة.

وقد تدرك فجأة وفي لحظة صدق مع الذات ان لديك الكثير مما اردت ومما يسعدك لكنك لم تنتبه لهذا الكثير! بدون ادراك هذه المسألة الجوهرية ستبقى تائها في مشاعرك فلا تعرف لم انت راض ولم انت ساخط ومتى ستصل الى حالة الرضا والاكتفاء بما عندك!

البعض يعيش حياته ضائعا لا يعرف مالذي يريد ومالذي يجعله سعيد وحين يتعرف على ما يسعده يجد انه يملكه بالفعل, اذن مالمشكلة؟ المشكلة انه لم يكن مدركا لنفسه ولما يسعدها بالفعل.

أن تكون مهتما

لن تنال ما لا يهملك ... وان نلته فستفقدته سريعا ... - غصون -

قد يسهل على البعض رؤية الأزواج السعداء ثم يحدثون انفسهم... يا ليتني كنت محظوظا مثلهم لانعم بالسعادة! ساختصر عليك هنا الكثير، سأوضح لك قاعدة وحقيقة أساسية تنفعك في كل جوانب حياتك المختلفة. ان ما تحتاجه للحصول على أي شيء في عالمك هو أن تكون مهتم وجاد في أن تحصل عليه... فقط ... هكذا هو الامر ببساطة

يحصل الاشخاص على ما هم مهتمين به فعلا وبشكل جدي, عندما تقترب من الاثرياء و تطلع على افكارهم ستجد ان الثراء شيء مهم جدا بالنسبة لهم فهم يعتبرونه مطلبا اساسيا في وجودهم, قد يبدو اهتمامهم بجمع المال بالنسبة لبعض بسيطى الحال طمعا وجشعا, لكن الامر لا يتعلق بالطمع بقدر تعلقه باهتمامهم الحقيقي والجدي بفكرة تحقيق الثروة المستمر والدؤوب, هذا كل ما هنالك, ولو أن أي شخص نظر للموضوع بنفس طريقة الاثرياء لأصبح ثريا مثلهم.

مباركة سعادة الاخرين تعني أحقيتك في الحصول

لن تشعر بالسعادة وانت لا تكف عن التذمر والغيرة كلما رأيت زوجين سعيدين, ولا يمكنك الوصول الى استقرار نفسي وروحي اذا لم تستطع التوقف عن اداء دور قليل الحظ المغلوب على أمره, ودعني اخبرك شيئا مهما, ان من تراهم سعداء لم ينالوا السعادة بالصدفة, هي أمر يهتمون به, وفي قائمة اولوياتهم, وفي الداخل يشعرون انهم يستحقون السعادة!!!! فقبل ان تشعر بانك تعيس راجع قائمة اهم خمسة اشياء في حياتك ... هل السعادة الزوجية من ضمنها ????

اذا كنت تريد السعادة, فلا بد أن تدرك اهمية علاقتك بشريكك, وتدرك أهمية الاستقرار في الحياة الزوجية وكيف انه يرتقي بك الى عالم جميل وانه يؤثر على تطورك في كل مجالات حياتك ويوفر لك الفرص ويفتح لك الابواب الى حياة هائلة. مهما بدت لك علاقتك بعائلتك, والديك, اقربائك, او اصدقائك مهمة, فلا يمكنك تهيمش العلاقة مع الشريك.

دعنا نسأل الان سؤالاً مهماً .. كم كتاباً قرأت عن السعادة الزوجية؟ وما هي عدد المحاولات التي حاولتها لتتعرف على الطريقة الافضل في تعاملك مع الجنس الاخر؟ جميعنا يريد أن يكون سعيداً، وقد يعاني من أجل الحصول على السعادة، لكن السؤال هو ماذا بذلنا فعلاً لنحصل عليها!!

إذا كنت تواجه مشاكل كثيرة في حياتك مع الشريك وبشكل مستمر فاعلم بانك لم تستعد بالشكل الصحيح والكافي للحصول على حياة سعيدة. قد تكون محاولاتك بسيطة ومحدودة، أو قد تكون قد بذلت جهداً متواضعاً في أن تعرف أكثر! لكن ما تحتاج أن تتأكد منه أنك عندما تجد صعوبة في الحصول على أمر ما، فاعلم أن جهودك المبذولة ليست كافية لتحصل عليه !!

يريد الجميع ان يتزوج .. لكن لماذا؟؟؟

البعض يبحث في الزواج عن حل لمشكلاته، يعتقد ان الزواج هو الجنة التي ستحول أيامه الى سعادة غامرة، ستنقله من كآبة الواقع ورتابته الى جنة الدنيا، أما الاخر فانه يريد أن يرضي المجتمع الذي يطالبه باستمرار بان يكون انساناً طبيعياً ويتزوج كالآخرين... أما الفتيات فقد يحاولن التخلص من ضغوطات المجتمع ومن الوصم بالعنوسة أو على الاقل يثبتن لانفسهن او للمجتمع انهن مرغوبات.

أياً كان السبب الذي يدفع الاشخاص للزواج، فستكون النهاية صدمة.. لن يكون هنالك جنة تنقلك نقلة كبيرة الى حلم جميل ... ستكون حياتك نفسها التي عرفتتها .. وأفكارك التي تفكر بها .. هذا كل ما هنالك ... وهذه الصدمة قد تكون هي السبب الاكبر لمشاكلنا الزوجية واخفاقاتنا في الانسجام والاستمرار.

لا يمكن ان ينجح زواجك اذا كان زواج هروبي... تهرب اليه من نفسك، أو من واقعك ومشاكلك، لن يكون حلاً اذا كانت لديك تراكمات قديمة لمشاكل معقدة، واقعك الذي تعرفه سيتكرر من جديد! ان هذا أشبه بشخص يعاني من الحمى ويحاول أن ينتقل بين الغرف معتقداً أن وضعه سيتحسن! يمكنك أن تلاحظ بسهولة ان الذين يعانون قبل الزواج لازالو يعانون بعد الزواج، واحيان كثيرة تتكرر في حياتهم نفس المشاكل او قد تكون مشاكل مشابهة لها، وان من كانوا ينعمون بحياة مستقرة قبل

الزواج لازالو ينعمون بها بعد الزواج, هل هذه صدفة ام ماذا؟؟ الامر ليس صدفة, الانسان هو الانسان نفسه مهما اختلفت احواله, اذا لم يحل مشاكله الداخلية ويواجهها سيبقى في هذه المعاناة و ستتكرر في حياته.

أن تكون مسؤولاً

ان المسؤولية هي النقطة الجوهرية في مسألة السعادة, بل في مسألة نجاحك بالكامل.... والمسؤولية ليست بالامر الهين, انها حالة مصاحبة للوعي المرتفع, عندما نتخلص من دور الضحية وننهض بحياتنا الى ما نحب ان تكون عليه.

دعني اخبرك شيئاً مهما يغير حياتك بكل المجالات, لن تجد انسان سعيد ومنسجم في حياته بشكل عام وفي الحياة الزوجية بشكل خاص وقد تقمص دور الضحية. ان ما يتكرر في الاستشارات الخاصة بالعلاقات الزوجية تكون معتمدة على فكرة واحدة وهي: يا ترى كيف سيتعامل الطرف المقابل معي و ما الذي سيمنحني اياه !

لا يمكنك ان تكون سعيدا ولا حتى مستقرا في علاقتك اذا كنت تسأل هذا السؤال! ان هذا السؤال يتضمن اقرار واضح بانك رد فعل لما يقوم به الاخر, وانك مستعد للعب دور الضحية! وان نتائج العلاقة انما تعتمد عليه بشكل كلي ! يمر الجميع بمشاكل عديدة في علاقته مع الشريك, وبرغم ذلك فليس هنالك أسهل من القاء اللوم على شريك الحياة عندما نفشل في حصولنا على مشاعر السعادة, وبالرغم من سهولة هذه الطريقة الا انها لن تصل بنا ابدًا الى ما نرجو من سعادة واستقرار. لا اعني بالتأكيد بالمسؤولية التحكم التام في ما يدور من احداث انما هو الادراك العميق كوننا جزء مهم مما يدور حولنا ويحدث معنا.

اولا وقبل ان تلقي باللوم على اي شخص او ظرف او حدث, يجب ان تتأكد ان كل شيء يحدث في عالمك انما يحدث من خلالك ولا يحدث لك. بمجرد فهمك لهذه المسألة ستتغير حياتك بالكامل, وستتوقف عن لوم الاخرين او الظروف...

كلما ارتقى الوعي عندنا كلما تنازلنا بسهولة وشجاعة عن دور الضحية, ويكون دورنا القيادة الفذة لما يدور حولنا! اقول شجاعة لان من الجبن لعب دور المغلوب على امره في اي سيناريو من سيناريوهات الحياة. ستدرك في لحظة ان الخيارات جميعها متاحة لك, بما فيها خيار السعادة, وانك البطل الرئيسي في فيلم حياتك, ولن يكون في داخلك اي لوم او تأنيب للشريك او لغيره, فاعلم من يعانون في حياتهم الزوجية تجدهم يحتملون الشريك مسؤولية اسعادهم ونجاحهم في الزواج واستمراره. ان تكون مسؤولاً يعني ان لا تكون رداً ففعلك تلقائية انما تكون افعال مدروسة بحيث انك تدرك كل جملة وفكرة و شعور وجملة والى اين يمكنها ان تصل بك!

أن تقرر

اذا كنت تريد ان تعرف سبب واحد لما يحدث في حياتك فهو القرار- كيفن هوكن -

بمجرد ان تقرر امرا ما, فسيبدأ كل شيء من حولك بالتغير ليخدم قرارك الحازم, وانتبه الى كلمة قرار فانا لم اقل امنية او رغبة بسيطة تضحل و تنتهي بمرور الوقت انما هو قرار !!!

أن تفهم نفسك...

عندما أنظر حولي .. كل ما أراه هو تعبير عن نفسي... - ديباك تشوبرا

ان فهمك لنفسك يستهل عليك تجاوز الكثير من الصعوبات, وفي اللحظة التي تفهم فيها نفسك, ستفهم عندها أسباب ما عشته وما سوف تعيشه. يجب أن تكون مدركاً لنفسك, صفاتك, اعتقاداتك عن نفسك ... والكثير ...

كانت شهد من عائلة مرموقة وقررت لها معيشة كريمة ومستوى عيش طيب, بينما جاءت بيدا من اصول قروية, عاشت في بيت متواضع لاب موظف وام متوسطة التعليم, وبرغم ذلك فقد تزوجت شهد من شخص يعيش في بيت بسيط الحال رضيت بالقليل في كل شيء, كان الأثاث قديماً

والمنزل متواضعا. ولطالما اشتكت هذه الزوجة من زوجها الذي قدّمت له كل السند في بداية حياته عندما كان معدما لتساعده في بناء مشروعه الجديد, وكيف أنه تتّكر لمعروفها, في الوقت الذي عاشت فيه بيدااء مشاعر الحب والامتنان لزوجها الذي أصّر على أن يملكها البيت باسمها وفاءا لما قدّمته من مساعدة في انشاء شركته. والسؤال الان لماذا البعض تكون أحداثه سعيدة والاخر على العكس بالرغم من تشابه البدايات؟

ان كلا من هاتين الزوجتين لها منظورها الخاص واعتقادها عما يمكن ان يقدّمه الزوج لزوجته وما يجب على الزوجة ان تقدم لزوجها , ان كل ما يدور في حياتهما الزوجية انما هو انعكاس لما هو في الداخل. يمكن معرفة ذلك بوضوح من النتائج التي حصلن عليها , واضح جدا بأن مفهوم شهد عن الزواج هو أن الزوجة تعطي وتبذل ولا يجب على الرجل مكافأتها, فهذا واجبها وعليها أن تقدم باستمرار دون مقابل, أما بيدااء فلديها اعتقاد راسخ بأن الزوج يكافيء زوجته الوفيه بكل ما يملك وأنه يبقى ممتن لها مدى الحياة لجميل صنعها ومساندتها له. وهذا ما جعلهم يحصلن على ما حصلن عليه !

اولى خطواتك نحو السعادة هي فهمك لنفسك... كيف تنظر لنفسك؟ كيف تنظر للشريك؟ ما هو فهمك للحياة الزوجية؟ ما هو اعتقادك وتوقعك؟ هل تدرك أنك المصدر؟ أم أنك تنتظر شريك الحياة ليعطيك ما تحتاجه؟ من اساسيات السعادة هي معرفتك أنك البطل لهذه المسرحية.

اذا كنت مصدرا لاسعاد نفسك وتقدير الاحترام والتقدير لها فان هذا يعتبر اللبنة الاولى لبناء علاقة سعيدة مع الاخرين من حولك بمن فيهم الشريك, أما اذا كنت تبحث عن يعطيك ويقدم لك ذلك الاحترام والتقدير دون ان تفعل انت ذلك ... فانها خطوتك الاولى نحو الفشل !! هل يعني هذا بأن الاشخاص لا يقدمون لبعضهم البعض الحب والاهتمام من ذات انفسهم؟ بالطبع هم يقدمون ويعطون لكن هذا لن يحدث اذا كنت لا تقدمه لنفسك أولا !!! قد نرى حالات يكون فيها العطاء مدفوعا بالايجو أو الانا ويقوده حب التفضل على الطرف المقابل أو قد يكون التجمل بصفة العطاء لكنه لن يستمر اذا لم يقابله حبك لذاتك وعطاءك لها !!

افكار تقدير الذات

ضروفك لا تصنعك.. انها تكشف عنك فقط -واين داير-

الخطوة الصحيحة الاولى تكون بتقدير ذاتك وتقدير ما لديك من صفات جميلة, لأن أفكارك هذه ببساطة هي ما ستبثه للعالم من حولك ومن ضمنهم شريك حياتك. هل سألت نفسك سؤال عندما ترى شريك سعيد يحظى بالحب والتقدير من شريكه: هل هو سعيد لانه يحظى بالتقدير والحب من قبل شريكه أم أنه يحظى بالتقدير والحب لانه سعيد بذاته وبما يملك من صفات؟

قد يتوقع البعض أن الشخص سعيد لان شريكه يقدم له التقدير والحب لكن المسألة في العمق على العكس تماما ! الشخص الواثق من نفسه والمقدر لذاته هو الذي سينال التقدير والحب من الجميع بمن فيهم شريكه كنتيجة لشعوره الداخلي بذلك, قد تخفى هذه الحقيقة على الكثيرين الذين يعتقدون بأن المسألة معاكسة, فنرى فلانة تطالب زوجها بان يقدم لها الحب كما يفعل فلان مع زوجته, أو قد نرى فلان يطلب من زوجته الاحترام والتقدير كما تفعل فلانة مع زوجها, لكن من يفهم السر لن يطالب شريكه باي من هذه الامور, هو سيقدمها لنفسه في الداخل ليحني ثمارها من الخارج

لا يفترض ان تكون خارقا لتكون سعيدا!

لا يشترط بأن تكون لك صفات فذة وشخصية مميزة لتنال السعادة الزوجية, هذا ليس منصب في السلك الدبلوماسي, كل ما تحتاجه هو العمل على المعتقدات. دأبت ثقافتنا الشرقية على أن تعد فتيات يتقن جميع امور ادارة البيت وعناية بالاطفال ولم يستطعن ادراك ان هذه الامور لا تتعلق بسعادة بناتهن واستمرار الوفاق مع ازواجهن. فكم من فتاة نعرفها ونعرف انها لا تتقن اي من اعمال البيت والعناية لكنها برغم ذلك تعيش حياة هائلة مع زوج همه الاول هو اسعادها ؟ وكم سمعنا من القصص ما هو عكس هذه الحال؟

دعني اخبرك امرا مهما ... يمكنك كشريك بصفات متواضعة من بين عشرات بل مئات الصفات المفضلة ان تكسب محبة شريكك و تعاطفه.

لن يعطيك الاخر ما لم تعط نفسك

السعداء لهم قوانينهم الخاصة - غصون-

أثار خبر خطبتها لشاب مميز في المدينة غيرة جميع الاقرباء والصدقات فلم تكن الاجمل ولا الاكثر تميزا في نظرهن, كيف استطاعت ان تحصل على شريك مميز ؟

عادة ما نستسلم لافكار حددت لنا من نحن وما هو اقصى ما يمكننا الحصول عليه, دون ان نناقشها او نشكك بها, لكنك قد تعيد النظر بهذه الافكار من جديد عندما تعلم ان فكرتك عن نفسك هي ما تحدد ما ستحصل عليه في علاقاتك, وفي حياتك بشكل عام, هذه هي الحقيقة التي قد نغفل عنها ولا ندرك مدى تأثيرها على حياتنا وعلاقاتنا. ستبقى اسيرا لهذه الافكار الراسخة ما لم تقم بتغييرها بوعي منك و ارادة قوية. ان اول خطوة نحو الحل هي ان تدرك كيف تنظر نفسك, كيف تقيّمها, ثم تنطلق من هذه الاجابة للتغيير .

قد تكون حبيسا في قفص واعي من حولك او واعي عائلتك او اسرتك, قد تكون مبرمجا على فكرة انك لا تستحق الشريك المثالي, لكن من المهم ان تدرك ان كل تلك الراء لا وجود لها الا في عقول اصحابها و عقلك اذا استسلمت لها. وقد تختار ان تتبنى افكار جديدة عن نفسك, تحتاج هنا الى شجاعة واستمرار لتصل الى نتيجة مرجوة, احيانا قد يملكنا الخوف من فشل افكارنا الجديدة فنضطر الى عيش الواقع الذي رسمه الآخرون لنا واقنعونا انه الواقع. ان افضل واجمل ما يمكنك تصديقه هو صفاتك المبدعة وجمالك الذي ليس له مثل فهذا من شأنه منحك حياة سعيدة مرضية.

لا يتعلق الواقع الذي يرسمه لك الآخرون حول ماهيتك وامكانياتك وما تستحق بل يتعداه الى واقع الحياة الزوجية باكملها فاذا كان واقع حياتهم سيء فهو ما يفرضون ان تناله انت ايضا, لا يمكنك التخلي عن الوعي الخاص بك في هذه المرحلة!

هل ترى نفسك تستحق شريك رائع ام؟

رفع سقف الطموحات

ان ما يميز الازواج السعداء عن غيرهم هو ان سقف طموحاتهم للعلاقة عالي جدا. فنراهم مهما حصلو على سعادة من خلال هذه الشراكة فانهم غالبا يطمحون الى تحسينها باستمرار وتوقع كل ما هو جميل منها.

لا بد ان تدرك ان العلاقة الزوجية لا يمكنها ان تستقر بنفس المستوى الذي بدأت به, ويمرور الايام اما انها تزداد جمالا ورقيا وقوة او انها تزداد ضعفا وفتورا. اذا اردت علاقة سعيدة مستقرة فلا بد من ان يكون لك خطتك الخاصة التي تضمن تقدم هذه العلاقة الى الافضل والاجمل, اما اذا تخليت عن تلك الخطة فان نهاية العلاقة ستكون الضعف. ان علاقتنا بالشريك لا تختلف عن اي مشروع مهم نحرص على نجاحه, اولى خطوات النجاح في اي مشروع انك تستثمر باكبر قدر ممكن, كلما كان الاستثمار ناجحا وفعّالا كلما زادت فرص نجاح المشروع وتطوره.

عندما ترى السعداء

السؤال الالهم ما هو شعورك عندما ترى الازواج السعداء, هل هو غيرة , ام انك تقدر ما هم فيه وتفرح لفرحهم؟ اذا كانت مشاعرك سيئة فهذا لن يجعلك تحصل على السعادة, ان حبك للسعداء وفرحك لما عندهم يجعلك في نفس طاقتهم, مما يسهل عليك ان تحصل على ما قد حصلو عليه...

أن تكون لك خطتك الخاصة

ابدأ والغاية في ذهنك- ستيفن كوفي

قد تحصل على شريك رائع .. وتحظى بعلاقة ممتازة ... الا ان عدم التخطيط لتطوير هذه الشراكة من شأنه دفعها الى نهايات مجهولة ...

إذا اردت ان تكون سعيدا لا بد ان تركز على طريقة حصولك على تلك السعادة, وتخطط للوصول ليها, فهي ليست امرا تناله بالصدفة ! من القواعد الجميلة التي يذكرها ستيفن كوفي في كتابه العادات السبع للناس الاكثر فاعلية هي ان تبدأ والنتيجة في ذهنك, وهذه القاعدة شاملة تنطبق على اي هدف تود انجازه, كعلاقتك المتنامية مع الشريك.

قد تكون قصتك مشابهة لقصص المئات بل الالاف وهي القصة التي تقول: لقد بدأ زواجنا سعيدا جدا, كانت جميع الامور تسير على ما يرام, الى أن حدث في يوم ما مشكلة كبيرة وكان هذا سببا في فشل علاقتنا !! لعلك تستغرب اذا ما اخبرتك بان هذه القصص وهمية... لان المشكلة الكبيرة لا تظهر فجأة, انها تدل على انك لا تملك خطة واضحة لادارة علاقتك. تحتاج خطة ومتابعة باهتمام لتتجنب الاخفاقات المفاجئة وتواجه اي تحدي.

نحن نرى الكثير من التعساء الذين لم يخططوا للتعاسة لكنهم حصلوا عليها لكن الامر مختلف بالنسبة للسعادة! أن تكون لك خطتك الخاصة للسعادة هذا يعني بأن تكون على دراية بنقاط الضعف والقوة في علاقتك بالشريك, وأن تكون مستعدا بأساليبك الناجحة لتطوير العلاقة والدفع بها بشكل مستمر لواقع أسعد وأجمل. عندما تكون لك خطتك فانك ستتخلص من الاسباب الرئيسية لفشل أي علاقة فانت لن تنفعل بطريقة غير مدروسة اذا استثرت بحدث مفاجيء ولن تصل لنتائج غير متوقعة في تفاعلك مع الشريك, وعندما يصادفك موقف سيء فانك ستعتبره حالة استثنائية وسيسهل عليك تجاوزها, أما العيش دون خطة واضحة فهو ما سيدفعك لتعاني من زواج غير سعيد وعلاقة مضطربة.

ان مشروع الزواج السعيد يحتاج ويستحق منك الى تخطيط جاد, ويستدعي ان توليه اهتمامك وتركيزك ويستحق ان تكون له خطتك الخاصة التي تطورها بين فترة واخرى, لن تنجح اذا تركت الامر للصدف والحظ.... اذا كنت تواجه مع شريك حياتك اليوم نفس المشكلة التي واجهها والداك منذ اكثر من ربع قرن فان هذه المشكلة لا بد لها من ان تحل بطريقة مختلفة عما تعرفه من طرق, لسبب بسيط وهي ان المشكلة قد ظهرت عندك لانك تتبنى وقناعات عفى عليها الزمن ولم تعد تناسبك

او تناسب شريك حياتك, انت بحاجة الى رفع قدرتك على ادراك المشكلة من زوايا اخرى وايجاد الحلول البديلة للحل الذي تملكه والذي قد لا يجدي نفعا.

أن تسأل السؤال الصحيح

جميعنا يسأل أسئلة كثيرة, لكن انتبه .. لكن يوجد فرق كبير في الاسئلة التي نسألها .. فهناك اسئلة توجه تفكيرك للافضل وهناك على العكس تماما تزيد من حزنك وحيرتك... يجول في خاطر الكثير ممن يعتقدون بانهم لم يوفقوا الى حياة زوجية سعيدة سؤال أو ربما عدة أسئلة, تلاحقهم دائما وتشعرهم بانهم ذوو الحظ الاقل في الحصول على السعادة, وفي ذات الوقت يمتليء عقل السعداء بالاسئلة لكنها من نوع آخر تماما ...

في الجدول التالي أسئلة السعداء أو من هم على طريق السعادة وأسئلة التعساء والتي لا تصل بهم الى اي نتيجة مرجوة....

اسئلة السعداء	اسئلة التعساء
ما هي خطتي لاحسن من جودة حياتي؟	لماذا أنا غير سعيد ؟
كيف ازيد من حظ السعادة؟	لماذا حظي تعيس دائما؟
ماذا اضيف لتصبح حياتي اجمل واسعد؟	لماذا لست محظوظا مثل السعداء؟

أن تعرف قصتك !

قد تعتقد في بعض الاوقات الصعبة انك بحاجة الى معلومات اضافية ودورات واستشارات اسرية أكثر لتصل الى ما تريد من استقرار وسعادة, لكن الحقيقة انك لا تحتاج ان تعرف المزيد بل تحتاج ان تعرف المعلومات المخزنة في ذاكرتك. اننا في علاقتنا بشريك حياتنا نواجه نفس التحدي, انه

تحدي أن لا تكون نسخة مكررة من والدك أو والدتك. البعض قد لا ينتبه الى هذه المسألة الخطيرة، وقد ينتبه البعض الآخر الى ما يدور في عقله من قصص قديمة وافتراضات ليمنعها من أن تحكم حياته وينقذ سعادته من فخ الفشل.

في ذاكرة كل منا قصص عن الزواج والازواج، قد يكون في ذاكرتك قصص عن أزواج يعيشون السعادة القصوى، أو قد تكون قصصك حزينة عن أزواج كانت حياتهم عبارة عن معاناة مستمرة. هذه القصص مصدرها العائلة، الوالدين أو الاقارب، وقد يكون مصدرها الافلام ومسلسلات التلفزيون التي تبرمجنا عليها منذ الصغر دون أن ندري! هذه القصص تلعب دور كبير جدا فيما نختبره في حياتنا الا اذا انتبهنا لذلك وقمنا بالتخلص من البرمجة الخفية التي تبرمجنا عليها.

اذا كنت قد نشأت في بيت يسود فيه التوتر العائلي وعدم الانسجام بين الزوجين، ففي الغالب ستحمل مفاهيم واعتقادات غير مناسبة للحياة السعيدة التي تريدها وتطمح اليها ! وقد تكون مبرمجا منذ الصغر على قصص المسلسلات والافلام الدرامية التي تعبر عن الحياة كأنها دراما ومشاكل مستمرة...

الخطوة الاولى نحو الحل هو أن تتنازل عن هذه القصص التي تتضمن المعاناة والصعوبات، ثم تبدأ بمتابعة قصص الناجحين في حياتهم الزوجية وتبدأ بالتركيز على الجانب الجميل الذي تحب أن تراه يتجلى في حياتك.

لابد أن تنتبه الى أن تأثرنا بالقصص التي سمعناها ورأيناها في حياتنا قبل الزواج لا يعني بالضرورة اننا سنكون نسخ مكررة من أبطالها، انما في بعض الاحيان نكون على النقيض تماما، فقد ينشأ طفل في بيت يكون الاب فيه هو المتسلط ويتجاهل مشاعر زوجته ، ليتحول الطفل بعد أن يكبر الى زوج ضعيف الشخصية همه الوحيد ارضاء زوجته وجعلها المتحكمة بكل ما يتعلق بالاسرة ! وقد تنشأ طفلة في بيت تكون فيه الزوجة سليطة اللسان فضة السلوك لتتحول هذه الفتاة الى زوجة خنوعة ضعيفة مستسلمة ! انتبه من أن تكون ضحية احدي هذه القصص !!

عانت هناء من علاقة سيئة لابوين عاشا سوية لفترة أكثر من ثمانية عشر عام, عانت الام من اضطرابات سلوكية بسبب مشاكل خلقية تعاني منها ابنتها, وكانت تعبر عن غضبها في كل وقت و بكل مناسبة, وفي الجهة المقابلة كان زوجها حنوناً عطوفاً يحتويها باستمرار ويعذرهما كونها تعبر عن حزنها على ابنتها بهذه الطريقة. انعكس هذا الواقع على هناء وعلاقتها بزوجها فيما بعد, فقد لعبت دور الزوجة المضحية والتي كانت مسؤولة عن اكثر المهام في المنزل, حتى تلك التي تقع على عاتق الرجل, لم تكن في داخلها ترفض ذلك, كانت في العمق تعوض اباهما عن ما تحمله من والدتها دون ان تعلم ذلك.

قبل أن تقرأ

يخشى الكثير ممن لم يرتبطوا بشريك حياة ان يكون زواجهم غير ناجح او غير سعيد, خاصة بعد ان تمتليء اذانهم وعقولهم بقصص معاناة الذين سبقونهم الى عالم الحياة الزوجية, ونسمع ونرى كثير من المتزوجين رجالاً كانوا ام نساء يصفون زواجهم بانه زواج غير ناجح.

ان هذا الكتاب يتضمن العادات العشرة الاكثر تأثيراً في تحويل اي علاقة زوجية تواجه تحديات صعبة الى علاقة اكثر استقراراً ونجاحاً, واسميتها عادات لانها ليست سلوكيات عابرة ومجاملات ظاهرة انما هي عادات قد تأصلت في نفوس ازواج تنعمو بالاستقرار العاطفي مع شركائهم وقد تغيب عن الكثيرين الا انها تؤثر بشكل جوهري على واقع ومستقبل اي علاقة.

فرصة المشكلة

ان المشكلة تكمن في الاسلوب الذي نراها به - ستيفن كوفي -

من حقك الانزعاج والتوتر عندما تواجهك المشكلات الزوجية, وهذا ما يحصل معنا جميعاً, لكن يمكنك ان تجعلها فرصة للارتقاء بالعلاقة. كل مشكلة تحدث لاحدى الاسباب التالية:

1- غياب النية والخطة الواضحة للعلاقة.

2- عدم وجود الاهتمام الجدي بن تنسجم مع الشريك .

- 3- الاعتقادات السلبية عن نفسك او الشريك او الزواج.
- 4- الشعور بان السعادة ليست من حقك.
- 5- الهوية الغير منسجمة مع ما تريد ان تكونه مع الشريك.
- 6- قصصك المخزنة في اللاواعي عن الزواج سيئة جدا.

ايا كان السبب في ظهور المشكلة, فان ظهورها يساعدك في شفاء العلاقة اذا استخدمت الاسلوب المناسب لحلها, وفي نفس الوقت اذا لم تستطع استثمار المشكلة لتكون سبب في تطوير العلاقة وجعلها أفضل فلن تكون فرصة.

الجزء الثاني

العلوم الحديثة

قانون الجذب

دور اللاواعي في الواقع

بماذا يمتليء خزان ذاكرتك

الاعتقادات

اعتقادك عن الزواج

اعتقادك عن الشريك

اعتقادك عن نفسك

اعتقادك عن السعادة

لقد غيرت العلوم الحديثة النظرة السائدة عن حياتنا وعلاقاتنا بالكامل, فلم يعد تطور العلوم الذي نشهده اليوم يسمح لنا بأن نعالج مشاكلنا بنفس الطريقة التي كان يتبناها المجتمع ليعالج مشاكله ويستنبط الحلول قبل عقد من الزمن. اصبحت اليوم بين ايدينا العلوم الحديثة على اختلافها والتي تقدم الحلول الجذرية لاي خلل في حياتنا ومن ضمنه علاقاتنا والتي تشمل علاقتنا مع الشريك.

قانون الجذب

اذا اردت ان تصبح غنيا فلا تقم بدراسة الفقر - والاس دي واليس -

يؤكد قانون الجذب ان كل ما هو في حياتنا انما جذبناه نحن سواء علمنا بذلك ام لم نعلم, ويندرج تحت هذه العبارة جذب شريكك وعلاقتك به ايا كان نوعها, وطبيعة حياتك الزوجية, فاذا كانت علاقتك مع الشريك معاناة وألم فهذا ما جذبته الى حياتك وستبقى تجذبه ما لم تدرك انك المسؤول عنه وتسعى الى تغييره بوعي.

دور اللاواعي في الواقع

ان تجاربك يؤثر عليها عقلك اللاواعي, وقد تسأل متى وكيف تبرمج اللاواعي؟ لقد تبرمج عبر عشرات السنوات, منذ اللحظة الاولى لوجودك بدأت لبرمجة, هل تذكر مسلسلات التلفزيون والقصص التي كنت تشاهدها في الافلام؟ قصص الحب والزواج... وكيف تنتهي العلاقات؟؟ كل هذه القصص انما هي مصدر من مصادر برمجة اللاواعي عندك, اضع الى ذلك خبرتك في حياتك مع الابوين ... هل عشت مع ابوين يتمتعان بعلاقة منسجمة؟ ام انك كنت تعاني مع المشاكل فيما بينهما؟؟ انتبه ... انه مصدر اخر ورئيسي في البرمجة. تجد في قناتي على اليوتيوب فيديو خاص لبرمجة اللاواعي على الحياة الزوجية السعيدة يمكنك مشاهدته قبل النوم و لعد الاستيفاض مباشرة, فهذه الاوقات خصه لبرمجة اللاواعي, سيساعدك كثيرا

https://www.youtube.com/watch?v=_Mj8Fug2QaI

بماذا يمتليء خزان ذاكرتك

جميعنا لدينا معلومات مخزنة في الذاكرة، وهي حصيلة تجاربنا الحياتية، دماغنا يربط الاشياء ببعضها، وكل الامور تؤدي الى امور اخرى، وهذا هو سبب توقعاتنا عن الاشياء والاشخاص والاحداث، وكما تقول الحكمة القديمة ان التوقع الجاد سر، فهو سر فعلا فنحن نحصل على ما نتوقعه في الغالب. عندما تلتقي باشخاص لاول مرة فان شكلهم وشخصيتهم وطريقة كلامهم تجعلك تتوقع كيف ستكون علاقتك معهم بالاعتماد على خبراتك وذاكرتك السابقة. ان الحال مشابه بالنسبة لشريك الحياة، فهناك مستلمات عن شركائنا نقر بها جميعا وتجعلنا هذه المستلمات قادرين على توقع ما الذي يمكن الحصول عليه من هذه العلاقة او مع هذا الشريك!!

قد يحرص بعض الرجال على الارتباط بزوجة مثقفة لانه يتوقع أن يكون الحديث معها شيق ويتوقع ايضا بان يكون اسلوب تربيتها لابناءه مميز وراقي، وقد يتغاضى عن بقية الصفات في سبيل تحقيق الصورة التي في خياله، لكن ما الذي يضمن هذه التوقعات؟ وقد نرى بعض العائلات تحرص على زوج ميسور الحال لبناتهن لحرصهم على ان يعشن بناتهن في مستوى معين حسب ما هو متوقع. لكن ما الذي يضمن ان لا يكون هذا الزوج بخيلا؟؟؟؟ لدى الجميع دائما توقع عما يمكن ان يقدمه الطرف الاخر، وعن ما يمكن ان تكون عليه الحياة معه!

خطبت ام كريم لابنها الوحيد فتاة من عائلة مرموقة، وكانت من عائلة ذات سمعة طيبة، وعندما رزق كريم بولد كانت تشتكي زوجته من ان والدة زوجها لا تتقبل غضبها على ابنها، فهي تتوقع من زوجة ابنها المثقفة ان تكون اكثر هدوءا واكثر احتواءا لمشاكسات الطفل الصغير، قالت لي المشكلة انهم يتوقعون مني السلوك المثالي!!

الاعتقادات

ان ادراك اهمية الاعتقادات وتأثيرها على واقعنا يلعب دور في ما سنعيشه. هل تعلم بانك تواجه في علاقتك مع الشريك اعتقاداتك عن الزواج و عن الشريك.

اعتقادك عن الزواج

اذا كنت تعتقد ان الزواج شر لا بد منه وانه عبارة عن مشاكل مستمرة وفقدان الخصوصية والحرية فسيكون كذلك ولن يصل بك كتابي هذا ولا اي كتاب غيره الى اي سعادة ترجوها, اما اذا كانت اعتقاداتك عن الزواج انه تجربة جميلة ورحلة لطيفة وان الشريك هو رفيق في هذه الرحلة فانك تملك الاساس المتين للحياة السعيدة وقد تحتاج بعض الاضافات لتنتقل الى حياة رائعة.

اعتقادك عن الشريك

كنت في فترة الاستراحة ما بين المحاضرات عندما شكت لي زميلتي من مشكلة حدثت مع زوجها, فقد حدث خلاف بينها و بين زوجها لانها لم تهتم بترتيب المنزل, حاولت مواساتها وشرحت لها طرق اعتقدت ان فيها الحل لهذه المشكلة.

في اليوم التالي وفي طريقي الى كافتريا الكلية كانت برفقتي زميلة اخرى لي في نفس القسم الذي اعمل فيه, تجاذبنا اطراف الحديث, ابدت اعجابها بابيها الذي كان عوناً وسنداً لوالدتها طيلة حياته, فهو يساعدهم في كل اعمال المنزل!! لم استطع حينها الكف عن التفكير في هذين الواقعيين!!! لماذا هاذين الشخصين يملكان كل هذا التناقض مع انهما يسكنان البلدة نفسها والمفروض انهما يتبعان ثقافة مجتمع واحد. كيف حصلت زميلتي الاولى على شخص يعاكس بصفاته الشخص الثاني ??? ولماذا ؟

اعتقادك عن نفسك

ان ما يحدد ما انت عليه هو اعتقاداتك, كلما اضفت اعتقادات جميلة عن نفسك كلما كان النجاح والسعادة اقرب اليك, والعكس صحيح ايضا.

اعتقادك عن السعادة

اذا كنت تعتقد ان السعادة امر صعب المنال وان الانسان خلق في هذه الحياة ليشقى فستجد صعوبة بالغة في الحصول عليها سواء في علاقتك بالشريك أو في جوانب حياتك الاخرى. اذا كنت تعتقد ان السعادة لها اشخاص محددون وانت لست اهلا لها فهذا المعتقد لوحده كفيل بان يجعلك تعيش التعاسة بكل معانيها حتى وان كنت تمتلك مقومات السعادة. يمكنك تبسيط الموضوع على نفسك بان تتبنى اعتقادات جيدة عن السعادة بأن تعتقد ان السعادة امر ميسر للجميع وبوسع أي من ان ينعم بالسعادة مهما كانت امكانياته او ظروفه.ب

الجزء الثالث

العادات العشر

العادة الاولى

الازواج السعداء يملكون هوية
السعداء

ما هي الهوية؟

الهوية: هي الصورة الذهنية لما انت عليه وهي شخصيتك التي تمثلها في علاقتك مع الشريك, والتي تمثل ما انت عليه وتمثل دورك في قصة زواجك...

الهوية .. هي من أنت؟ وكيف تنظر لنفسك؟ وكيف تفترض ان يعاملك الشريك, انها ببساطة تعكس مدى احترامك لذاتك؟ ومستوى استحقاقك, هل تشعر بالداخل انك تستحق شريك يقدم لك افضل ما يمكنه ليسعدك؟ وما مدى ايمانك بأن السعادة ممكنة لك وانك اهل لها؟ هل ترى نفسك قويا لدرجة تجعلك قادرا على مواجهة التحديات في علاقتك مع الطرف الاخر؟ ام انك ستستسلم من اول تحدي؟ قد يكون هذا الامر غريبا عليك, لكن كل هذه الامور هي ما تحدد ماستواجه في حياتك مع الشريك.

قوة تغيير الهوية

قد يكون لاختيار الهوية المناسبة الاثر الاكبر على واقعنا وعلاقتنا بالشريك, عندما تقرر ان تكون لك هويتك الواضحة والدور الذي تحب, فستنال الحياة التي تريد. ان هويتك تحدد ما ستحصل عليه في سيناريو حياتك مع الشريك, اذا كنت واعيا لهذه المسألة فانك ستختار هوية السعيد الذي يعيش البهجة وينعم بالحب والانسجام مع شريك حياته, اما اذا كنت غير محدد لهوية معينة فانك ستكون في مهب الريح, وستكون هويتك متذبذبة وغير مستقرة, فستكون في يوم ما سعيد, وفي يوم اخر حزين.

ان أهم مسألة في الهوية كما يذكر فريدرك دودسن هو معرفتك ان أية هوية عند أحد الشريكين سيقابلها هوية تناسبها عند الشريك المقابل, وفي اللحظة التي تغير انت فيها هويتك فان هوية الشريك ستتغير بالتأكيد, قد يأخذ هذا الامر بعض الوقت, لكنه يحدث. هل لاحظت كيف ان بعض الأزواج تبدأ تصرفاته وشخصيته بالاختلاف تماما بعد الزواج؟ وقد ترى العكس ان شخصية الزوجة تختلف تماما بعد زواجها!

الهوية والوعي

يكون الوعي هو المحرك الرئيسي لاختيارنا لدورنا وهويتنا في الحياة بشكل عام ومع شريك حياتنا بشكل خاص, ان هويتنا قد نختارها بوعي منا أو بدون وعي, نحن نقلد أحيانا هويات آباءنا أو امهاتنا, ومن المهم ان تعرف أنك غالبا تكون غير راضي عن علاقتك بشريكك لانك تتخذ هوية لا ترغب بها, وتشعر حينها بانك كالقطار الذي يسير على سكة ولا يمكنه ان يخرج عنها, وفي كل مرة تكون راضيا عن زواجك فان هويتك ترضيك تماما, وهذه الهوية هي التي تكون فيها حياتك مستقرة ومنسجمة.

انواع الهويات

هنالك عشرت بل مئات الشخصيات ساذكر منها هنا :

هوية الحزين الذي يعاني

هوية الصابر المحتسب

هوية الغير منسجم المتذمر

هوية المسؤول وامضحي

هوية السعيد المحظوظ

وغيرها الكثير يا ترى من انت من بين هذه الهويات ؟؟؟؟

ان امر تحديد الهوية يجب ان يكون بوعي تام منك, يجب عليك ان تختار الدور الذي تحب ان تكونه في قصة حياتك, من حقلك ان تختار اي قصة تحب وأي دور يتلائم مع ما في داخلك. ان تغيير الهوية هو سر كبير لا يعرف قيمته الا من جرّب أن يغير هويته بالفعل, وقطف ثمار ذلك التغيير.

ان اي سلوك مزعج من قبل الشريك انما هو نتيجة لهوية معينة له والتي تتناسب مع هويتك التي قد تقمصتها, اذا ادركت هذا الامر فانك ستكون حريصا على انتقاء هويتك بعناية فائقة لتقابل في شريكك الشخص الذي تحب ان يكونه.

اختيارك للهوية التي تريد يعني انك ستتنازل عن الهوية الغير مرغوبة, لو أردت أن تتقمص هوية الشريك السعيد فان الشركاء السعداء لديهم طريقتهم الخاصة بالتفكير والسلوك, لهم مظهرهم الجميل الجذاب, وتراهم مبتسمين متفائلين, حتى ان علاقاتهم تكون منتقاة بعناية, هم ينتقون الجميل من الافعال لشركائهم, ويحرصون على التركيز على جمال الحياة وروعته.

وراء كل تصرف هوية

تعاني كريمة من مشكلة مع زوجها احمد, فهو في العادة لا يسمع لها ولا ينصت لما تتحاور به معه او تقص من احاديث, يا ترى ما هي الهوية التي قد اختارتها ليكون سلوك زوجها بهذا الشكل؟ ان هوية كريمة هي هوية الغير واثقة من نفسها, قد تكون في العمق تعتقد ان كلامها وآراءها غير مهمة, او انها لا تستحق الاهتمام من الاخرين, كل هذه المشاعر الداخلية تكّون هوية الزوجة التي لا ينصت لها زوجها ولا يلقي لها بالا.

متى يغضب الشريك ؟

تعاني هناء من مشكلة وهي ان زوجها يغضب باستمرار من اخطائها البسيطة, فهوية زوجها هو الغاضب المتوتر والمعاتب, ما هي الهوية التي تمتلكها هناء لتكون هوية زوجها بهذا الشكل؟ كيف تنظر هناء لنفسها؟ وكيف تعامل نفسها ليعاملها زوجها بهذه الطريقة؟

انها هوية التأنيب, انها في الداخل تجلد ذاتها على اي خطأ او اي تقصير ترتكبه, تشعر انها مقصرة وغير مؤدية لما يجب ان تؤديه, فمن الطبيعي ان تكون هوية الشريك الغاضب والمؤنب لها, بان يعكس تأنيبها لنفسها !!

قد تتبنى هناء هذه الهوية بوعي او من غير وعي, الا انها بكل الاحوال تقدم لنفسها في البداية ما يقدمه الشريك لها في النهاية!

ان سر النجاح والسعادة هي الاختيار وبوضوح الهوية التي تريد ان تكونها, عندها سيتلاشى كل ما لا يتلائم مع هويتك المختارة, قد يأخذ هذا الامر بعض الوقت الا انه في النهاية سيحدث. ولعل هذا ما يفسر كيف يقع البعض فريسة للفشل في العلاقات او يعاني من عدم الانسجام مع الشريك, لانه لم يحدد ما يريد ان يكونه ولم يقم بالغاء ما لا يريد ان يكونه!

تحديد هويتك المزعجة

في داخل كل منا مشاعر واعتقادات داخلية ونظرة خاصة لذاته ادت الى ان يكون بهويته الحالية وواقعه الذي يعيشه, قد تسأل كيف يمكنني معرفة خصائص الهوية التي تسبب لي مشاكل وعدم انسجام في حياتي مع الشريك؟ ان اكثر صفة في الهوية يجب عليك ان تغيرها هي التي يزعجك انعكاسها وتكون سببا في حدوث مشاكل مستمرة لك مع الشريك.

تمرين للتعرف على اكثر هوية مزعجة

عد بذاكرتك الى الوراء, قد تكون الفترة التي تعود اليها شهر او عدة اشهر وابحث في اكثر المشاكل تكررا مع الشريك, قد يكون عدم الانصات لك او اهمالك, او عدم الاهتمام لمشاعرك, قد تكون هوية المتحكم المتسلط, وابدأ بدراسة الهوية التي تتبناها والتي تجعله يتصرف بهذه الطريقة, ثم قرر ان تختار هوية معاكسة لها.

عزيزتي الزوجة, لو كنت تقومين بدور هوية الزوجة الضعيفة المغلوبة على امرها, فابحثي في معتقداتك الراسخة عن الاسباب التي تجعلك تشعرين انك يجب ان تكوني مظلومة ومسلوبة الارادة, ثم تخلصي من تلك المعتقدات واستبدليها باخرى جيدة ترفع لديك قيمة الاعتزاز بالذات وحق العيش الكريم*.

المشاكل مع الشريك	السبب المزعج في المشكلة (هوية الشريك)	ما هي هويتك التي تنسجم مع هوية الشريك (تعاكسها)

العادة الثانية

الازواج السعداء لا يتكلمون عن
مشاكلهم

ان البيت هو المكان الآمن للشريكين ومستودع أسرارهما, فمن غير المعقول أن يُنقل كل ما يحدث خارجا ليتحول الى نشرة أخبار يمكن للجميع الاطلاع عليها. من النادر أن ترى شركاء سعداء ينشرون مشاكلهم ويجعلون من حياتهم الخاصة قصصا تتداولها الالسن.

الان دعنا نتحدث من وجهة نظر علمية, ان حديثك عن مشاكلك ومحاولة لفت الانظار لها يندرج تحت ما يسمى انشاء البندولات, يمكنك أن تلاحظ ببساطة كم من المشاكل الصغيرة التي قد تحدث بين الازواج ما تلبث ان تتحول الى مشاكل كبيرة لا يمكن السيطرة عليها بعد ان تم نشرها والاعلان عنها للاخرين لانها تحولت الى بندولات طاقة ضخمة يغذيها الآخرون باهتمامهم وطاقاتهم وتركيزهم.

ما هو البندول؟

البندول هو فكرة قد تلاقى لها معارضين او مؤيدين فتأخذ طاقة المهتمين بها فتتحول الى كائن من الطاقة, قد تكون هذه الفكرة من عندك أو تكون فكرة خارجية تثار من قبل شخص أو عدة اشخاص ثم تبدأ الآراء تنهال ما بين مؤيد ومعارض لها, وكلما زاد الانتباه الى ذلك الكائن الطاقى كلما زادت طاقته الى ان يتحول الى دوامة طاقية, و تستمر هذه الدوامة بسحب الطاقة من كل من يعارضها او يؤيدها. ان مشكلة البندول تكمن في انه يمتص الطاقة منك فيضعف تركيزك وتحقيقك لاهدافك.

وهذا بدوره يفسر الحكمة وراء عدم نشر المشاكل الخاصة بين الشريكين, لانها اذا وجدت البيئة من اهتمام المحيطين فهي ما تلبث أن تتحول الى بندول لا يمكن ايقافه, ويستمر بالتغذي والازدياد بالكبر, ولا يمكن عندها التخلص من تلك الدوامة المزعجة, يكون الامر مختلفا عند السيطرة على نشر المشاكل و الذي قد ينهي طاقتها تماما ويجعلها كأنها لم تكن, طبعا لا يعني هذا أن نهمل مشاكلنا ونطوي الجرح دون معالجة, فالنتيجة ستكون سيئة جدا, انما نعالجها بطرق حكيمة وسليمة بعيدا عن اثاره البندولات.

عادة عندما يكون البندول بعيدا عن دائرة اهتماماتك فان افضل طريقة للتعامل معه والحفاظ على طاقتك هو تجاهله وعدم اعطائه المشاعر والاهتمام, لكن كيف تتعامل مع بندول يمس بك شخصيا, كأن يثار موضوع حولك وحول حياتك مع الشريك؟ هنا نحتاج الى خطوة مدروسة وسليمة.

البندولات في الحياة الزوجية

قد تكون حياتك خالية من اي بندول مزعج وهذه الحالة قد تكون غير موجودة او نادرة الوجود لان حياتنا كلها عبارة عن بندولات, او قد تكون حياتك فيها بندولات لكنها لا تمس مصالحك, في هذه الحالة كل ما عليك فعله هو عدم اعطاء المشاعر لها. وقد يكون في حياتك الزوجية بندول او عدة بندولات تقوم هذه البندولات بسحب الطاقة و الاهتمام منك معظم الوقت, تسرق تركيزك وانتباهك باستمرار بحيث لا يمكنك ان تطور نفسك الى واقع افضل وتبقى محاصرا في واقع وحيد, تفقد عندها قدرتك على التركيز على ما تريد, اذا كنت في هذه الحالة, فعليك باتباع الخطوات التالية لتتخلص من تأثير البندول السيء:

اولا: عدم اعطاءه اي مشاعر (بأن لا تكون معه أو ضده), وبذلك تضمن الاحتفاظ بطاقتك وتركيزك وهي حالة الفراغ.

ثانيا: لا تدخل في معركة مع البندول خاصة اذا كان بندولا قويا, لانه سيأخذك الى احتمال سيء جدا من احتمالاتك الممكنة, واعلم انك كلما حاربت ما يزعجك سيزداد ويكثر في عالمك.

ثالثا: التقدم خطوة نحو البندول بوعي وذلك بان تبدأ فعليا بعمل شيء ما ينفي عنك تلك الحالة المزعجة لكن الالم هو التصرف بروية.

رابعا: غير السيناريو واكسر الروتين, في الوقت الذي يجب عليك اتباع سيناريو معين توقف وافعل شيئا جديدا. ستتحول كل طاقة البندول لك لتصبح اقوى! عندما يفشل البندول في سرقة طاقتك.

كيف تنشئ بندولك المخلص؟

كما ان البندول يكون سببا رئيسيا لتوسيع الخلاف مع الشريك, يمكنه أيضا ان يكون أداة تستخدمه للوصول لما تريد, يمكنك انشاء بندولات مفيدة جدا في علاقتك بالشريك وهي على نوعين:

استخدم البندول لحل مشكلتك

يمكنك استخدام البندول بذكاء بدل أن تستخدمك هو, عندما يكون هنالك سوء فهم بينك وبين الشريك أو قد يكون هنالك نقد اثير ضدك بشكل يزعجك ويسبب لك توتر مستمر. والسؤال الان ... كيف؟ يمكنك أن تنشئ بندول معاكس تماما للبندول الذي سبب المشكلة او سوء الفهم, يخدم هذا البندول الفكرة التي تريدها أن تظهر وتكون, وتعاكس فكرتك الفكرة المسببة لسوء الفهم, وبنفس الوقت يساعدك في اظهار الواقع الذي تحب ان يكون !

أهزم البندول ببندول معاكس

تعاني سامية من مشكلة تؤرقها في علاقتها مع زوجها, حيث انه يعتقد انها لا تحسن الاهتمام بالاطفال ولا تعتني بهم كما يجب, قد أثرت هذه الفكرة من قبل احدى القريبات, ثم بدأ الاقارب والاصدقاء بالحديث وتبادل الآراء حول هذه الملاحظة, الى أن تحول الامر الى بندول يتغذى باهتمامهم وملاحظاتهم المستمرة, ان المؤيد والمعارض يغذي البندول ويزيد من طاقته. ان هذا يزعج سامية بشكل كبير ويخرجها باستمرار, لانه يمس بشخصها ويجعل زوجها باستمرار في حال مراقبة ومتابعة لاي تقصير أو سهو قد يكون غير مقصود, وبما ان زوجها يراقب هذه الفكرة ويركز عليها فهو ما سيجده باستمرار, مما يثير النقاشات التي تشحن الاجواء بينهما بشكل دائم وتثير توترات دائمة.

كيف يمكن لسامية ان تحل مشكلتها باستخدام البندول ذاته لانهاء هذه المشكلة؟
يمكنها ان تنشئ بندول معاكس...

ستستخدم سامية فكرة معاكسة تماما للفكرة الموجودة, ثم تثير اهتمام المحيطين حولها, سواء كانوا مع الفكرة ام ضدها, الى ان تتحول الى بندول معكاس ينهي البندول الاول المزعج ويقضي عليه.

تبدأ سامية بلفت أنظار الاقارب والاصدقاء الى اهتمامها باولادها في كل مرة تجتمع فيها العائلة, والتأكيد على فكرة مراعاتهم والحرص على القيام بمتطلباتهم, وتستمر سامية باثارة هذه الفكرة المعاكسة للفكرة الاولى التي انشأت البندول الاول الى ان ينتهي البندول ولا يمكنه أن يأخذ من اهتمام أي شخص. ان البندول الثاني الذي انشأته سامية في هذه الحالة كان معاكس تماما للبندول الاول, وهو يخدمها بدرجة كبيرة. بعد فترة ستتحوّل سامية الى أفضل أم تعتني باولادها بدلا من أن تكون الام المهملة المقصرة في حق بيتها واولادها.

البندول لتحسين العلاقة

يمكنك أن تثير بندولك الخاص لفكرة تحب أن تكون موجودة في علاقتك مع الشريك.

التكتم على المشاكل !

قد تمر بك لحضات مزعجة جدا تضطر معها ان تتكلم عن مشاكلك في حياتك الزوجية, حالة تشعر معها بالاختناق ولا يمكنك الاستمرار دون ان تبث شكواك, لابد من ذلك, لكن يجب ان تكون حذرا جدا عندما تبث شكواك للاخرين ولا تنسى الفوائد الكثيرة لاختفاء مشاكلك, منها:

اولا: هنالك دائما اشخاص يحاولون الاصطياد في الماء العكر, قد تكون معرفتهم بالمشاكل التي بين الزوجين فرصة تفسح المجال للطمع في انتهاء هذه العلاقة, لذا فان الحفاظ على هذه الخصوصية يضمن حماية هذه العلاقة من اطماع اصحاب النوايا الغير طيبة.

ثانيا: الحفاظ على المكانة المحترمة وخصوصية هذه العائلة, فلا يجتمع احترام الذات والخصوصية مع افشاء اسرار البيوت, قد يحدث في البيوت الكثير, لكن من يريد ان يصون بيته وسمعته لن يبث اسرار بيته لهذا وذلك, قد يثير استغرابك ان البعض بات مستهترا لدرجة نشر خلافاته الزوجية في وسائل التواصل الاجتماعي!!!

يحكى عن رجل لما سأله الناس عن زوجته وسبب خلافه معها فاجاب لا افشي سر زوجتي, ولما سأله الناس عنها بعد ان طلقها, قال لا افشي سر زوجة غيري... هذه هي المروءة التي تضمن للبيوت العيش باحترام وثقة.

استشر الشخص المناسب

اذا اردت ان تكون سعيد فاستشر الشخص السعيد

لا يوجد اسهل من اسداء النصائح, وهي المهنة التي يمتنها البعض بغض النظر عن محتوى النصائح التي يسدونها للآخر, وهي مهنة قد تبدو مجانية لكنها ليست كذلك, انها تغذي الأنا عند الآخر, فهي تصريح غير مباشر منه اني اعرف اكثر مما تعرف وانك بحاجة لما املك من خبرة, -انا انصحك اذن انا اعرف اكثر منك- هذا ما يحتويه سلوك الناصحين الذين نعثر عليهم هنا وهناك.

قد تبدو النصيحة مجانية ولا تكلفك شيء, فهي ليست كالاستشارات التي تحصل عليها بعد دفع مبلغ من المال للاستشاريين الاسريين, لكنها قد لا تكون مجانية كما يعتقد البعض, انها قد تكلفك خسارة حياتك الزوجية اذا اخذتها من الشخص الغير مناسب.

قد يمتلأ فركك بالتوتر والانزعاج, وتمر بك اوقات لا يمكنك الاستمرار بالكتمان أكثر, وقد تسأل كيف لي ان اصل الى حلول للمشاكل اذا كنت لا اتكلم عنها واسأل عنها الاخرين؟ هنا يأتي عامل مهم جدا وهو اختيار الشخص المناسب, من هو مخلص في رأيه ذو تجارب ناجحة ومن هو مهتم بمساعدتك لتصل الى الحلول الناجحة, وتذكر انه مهما بلغت مشاكلك مبلغها, فان هذا لا يعني ان تجعل منها نشرة أخبار يتناقلها الناس ويبيدي كل منهم رأيه الذي ربما يكون ذا تأثير سلبي اكثر من كونه ايجابي.

نصائح سامي

كان سامي على خلاف دائم مع زوجته وفي النهاية قررا الانفصال, وانتهت التجربة بذكريات مزعجة ومشاكل غير محلولة, وعلاقة مشوهة مع الطرف الاخر. كان سامي صديقا مقربا لاخيه فؤاز, فقد كان بينهما علاقة جميلة من الاحترام و المودة, وبعد ان تزوج فؤاز كان يحرص على استشارة سامي بكل ما يصادفه في حياته الزوجية, لثقتة المطلقة به و حبه العميق له. والغريب ان اراء سامي لم تثمر خيرا برغم حبه العارم لاخيه الصغير وتمنيه الخير له لكن ... لماذا؟

ببساطة لان الاخرون يعطوننا حصيلة تجاربهم ولا يعطوننا الحقيقة ! يجب عليك ان تعرف انه مهما بلغ حب الاخر لك وتمنيه الخير لمستقبل علاقتك فانه لن يقدم لك اكثر مما يعرف هو عن تلك العلاقة, لذا فلا بد لك من ان تستشير من هو مستقر في زواجه ناجح مع شريكه ليعطيك الخبرة المفيدة.

اذا كنت تريد السعادة لا بد لك ان تستبعد الاشخاص الذين لديهم مشاكل في علاقاتهم الزوجية من قائمة مستشاريك ومن يقدمون لك النصيحة, فمهما كان حبهم لك وحرصهم على سعادتك, فلن تتصل بك اراءهم للسعادة التي ترجوها.

تحصل باستشارتك الاشخاص السعداء على خبرات لا تقدر بثمن قد تجعل السعادة مرافقة لحياتك ومرافقة لها, فهم يعطونك زبدة تجاربهم وخلاصة خبراتهم التي مرت عليهم والتي لا يمكنك المرور عليها جميعا, وعلى الجانب الاخر قد يكون رأي صادر من شخص عانى في حياته الزوجية وفشل في ادارتها سببا في هدم بيتك السعيد.

العادة الثالثة

الازواج السعداء يرتدون النظارات
الوردية

بدلا من ان تغير الشريك يمكنك تغيير النظارة التي تضعها على عينيك

اذا اردت ان تتغير حياتك لابد لك ان تنظر لها بنظارات جديدة! لا يوجد شريك مثالي, كما انه لا توجد علاقة مثالية, لكن هنالك زوايا مختلفة تنير لك مساحات في فكرك لم تلق لها بالا من قبل.

البوم السعادة

لا يهم كثرة المواقف.. المهم هو ما يبقى عالقا في ذاكرتك - غصون -

مهما بدا أي زواج غير سعيد أو بدت الامور غير مستقرة بين الشريكين, فلا بد من وجود لحظات جميلة او مواقف رائعة اثبت فيها احد الشريكين انه الافضل كشريك وشعر فيها الزوجين بالسعادة والرضا. هذه اللحظات والمواقف السعيدة هي ما نستطيع تسميته سيناريو السعادة او عدسة السعادة والتي يمكن التوقف عندها ورؤية الحياة الزوجية من خلالها.

هل تقدر اللحظات الرائعة التي تقضيها مع الشريك وتثبتها في شريط ذاكرتك؟ ام انها تمر بسرعة وبعدها تثبت الفلم على اللحظات الحزينة المزعجة لتتحول حياتك الى مشكلة مستمرة ليس لها حل. نملك جميعا مكتبة افلام فيديو او اقراص مضغوطة (CD) تحتوي على ما نفضله من افلام او اغاني وموسيقى, فعندما نشعر بالضيق او نحب ان نلطف الاجواء من حولنا فانا نختار منها ما يسعدنا و نشاهده لينقلنا الى واقع جميل ولطيف, ان الامر مشابه لما يحصل في سيناريو السعادة, نستطيع بتركيزنا المستمر ان نكوّن مكتبة في مخيلتنا تحتوي جميع المواقف الرائعة التي تتعلق بحياتنا الزوجية مع شريك حياتنا ويمكننا ان نوجه افكارنا لها في بعض الاوقات الحرجة والتي تمتحن علاقتنا بالشريك, ونحن بذلك نفعل قانون التركيز والذي يجعلنا نرى المزيد والمزيد من كل ما هو جميل في هذه العلاقة.

ان كل شيء يبدو لنا كما نراه نحن فقط, عندما تستخدم نظارات سوداء لرؤية الواقع فانك ممكن ان تراه من خلال نظارات وردية, وان اختيار لون النظارة هو من يحدد واقعنا بكل ما فيه من سعادة او حزن, وهو امر يقع على عاتقك انت وانت فقط !!

استطعت خلال ملاحظة بعض الازواج السعداء رؤيتهم وكيف انهم يركزون على اللحظات الجميلة والاقوات السعيدة ويتمسكون بها لتنقلهم دوما الى مشاعر السعادة. بهذه الطريقة يقودون واقعهم الجميل ويمكنهم رؤية الاحداث المستمرة من السعادة والفرح.

عن ماذا تبحث ؟

مهم ان تدرك أنك ستجد ما تبحث عنه سواء كان خيرا أم شرا, ستجد كل شيء كما يمكنك ان تجد نقيضه, احرص في علاقتك بشريك حياتك أن تبحث عن الحب, اللطف, الجمال, الرقة... وكثير من المعاني الجميلة, في اللحظة التي ستبدأ في البحث عن الحب سيزول انتباهك عن المواقف التي تثير فيك البغض, وعندما تبحث عن اللطف سيزول انتباهك الموجه لمشاعر الاستياء, عندما تبحث عن جماله ستنسى كل ما لا يعجبك فيه, وسيزداد ما تلاحظ دون توقف فادخل ببساطة مملكة السعادة اللامنتهية.

التفاصيل الصغيرة !

في ايام دراستي في الجامعة, كانت لدي زميلة قد تزوجت حديثا, كانت تشاركنا بعض من تفاصيل حياتها اليومية, بالرغم من ظروف زواجها المتواضع, كنت لاحظ وباستمرار الفرحة في عينيها والابتسامة تملأ وجهها. كنت انصت لها باستمرار لاصل الى سر سعادتها ومرحها, كنت لاحظ ان كل اسباب سعادتها الغامرة ماهي الا امور اعتبرها انا ويعتبرها غيري عادية جدا وليس فيها ما يدعو للانبهار أو السعادة....

كنت ارى السرور يملأ قلبها ببسط الاسباب !! كانت تفاصيل من النادر ان ارى احدا يهتم بها او يعطيها تركيزه. وبرغم ذلك جعلت منها هذه الفتاة مادة للسعادة والامتنان, وفي كل مرة كنت التقيها كنت اراها قد ركزت على مسالة وان كانت تبدو صغيرة لكنها قد حولتها الى مادة للسعادة والامتنان. يا ترى كم من الاشخاص الذين قررو ارتداء النظارات السوداء ليفسدو على انفسهم متع الحياة من حولهم وليكون تركيزهم فقط على السوء, وكم من الجمال والروعة حجب عنهم اختيارهم؟

السيناريو الاخر !!

ان كل سيناريو سيء تراه في حياتك هنالك الآف السيناريوهات الاخرى التي فيها ما يرضيك ويسعدك, لكن ما هو السيناريو الذي تختاره لهذا اليوم؟

كانت لدي زميلة في العمل تشكو دائما من مشاكلها في حياتها الزوجية, ومن ام زوجها التي تتدخل في حياتها ومن زوجها الذي يطيع امه وأباه في كل الامور بحيث يفسد تدخل الابوين عليهما الحياة ! كنت اضطر في قضاء معظم وقت الاستراحة في الاستماع لشكواها, بالرغم من عدم حبي للدراما, لكنني كنت افعل ذلك مجاملة لها, ومحاولة مني لمواساتها.

في الداخل كنت اشعر بالاسف لمشاكلها المستمرة! وفي يوم من الايام التقيت بزوجها في احدى المناسبات, فاذا به انسان في منتهى الاحترام واللطف, فقررت للحظة ان اتوقف عن النظر للقصة التي ترويها عن نفسها, وابدأ بالنظر الى واقع مختلف عما ترويها وابدأ بمراقبة قصة مغايرة بعدسة مختلفة ...

لقد رايتها متزوجة من رجل محترم وكريم, كان هذا الشخص من عائلة كريمة ومعروفة في المدينة, يعيش مع والديه في حي راقى وهو ابن بار بهما, ابي ان يفارقهما الى منزل منفرد حرصا على تلبية حاجتهما, وبرغم كل هذه الصفات, اجد صديقتي لا ترى في حياتها الا مشاكل لها بداية وليس لها نهاية, قد حولت حياتها الى جحيم مستمر, والتي كان من الممكن اعتبارها مشاكل بسيطة !!! رأيت بوضوح النظارات السوداء التي ترتديها والتي منعته من رؤية واقعها الجميل الذي تتمناه أي امرأة اخرى, سجت نفسها في سيناريو ممل ومزعج من التركيز المستمر على ما لا تحب, ومن الطبيعي ان يصعب عليها ملاحظة كل تلك الصفات وركزت فقط على المشاكل البسيطة التي تضخمت باعطاءها الاهمية المبالغة.

سعادتك تبدأ عندما تقرر وضع النظارات الوردية على عينيك, لايمكن لاي احد ان يجعلك ترتديها اذا لم ترغب انت بذلك !! اذا بحثت في واقعك ستجد عشرات السيناريوهات السعيدة في واقعك

والتي تدفعك دفعا نحو السعادة, وكل تلك المشاعر الطيبة ستجلب مشاعر مشابهة لها وستستمر عجلة السعادة بالدوران.

اين تركز؟

كان يعمل زوج صديقتي مها خارج البلدة, مما يجعله يتغيب عن البيت فترات طويلة, فكانت هي من تتحمل مسؤوليات البيت لوحدها فترة غيابه, وعندما كنا نلتقي بها, ونسألها كيف لها ان تتحمل كل تلك الضروف لوحدها, لكننا تفاجأنا بنظرتها للموضوع بشكل مختلف تماما. كانت ترى في سفره فترة استراحة لها من واجباتها الزوجية والبيئية, كانت ترى في تلك الفترة فرصة لها لزيارة عائلتها وصديقاتها.

تمرين عملي (1)

التمرين التالي من التمرينات المهمة والملهمة, يساعدك على ان تنتبه الى تركيزك واين توجهه في علاقتك مع شريك حياتك. لديك في الجدول التالي عمودين, املأ العمود الاول بكل الصفات الحسنة التي تراها وتنتبه لها عند شريكك, وفي العمود الثاني ابدأ بسرد صفاته الغير مرغوبة. ثم وجه لنفسك السؤال التالي: الى اين اوجه تركيزي في علاقتي؟ هل تركيزي على الصفات الايجابية ام على الصفات السلبية؟ قرر من اليوم ان تركز على الصفات الايجابية, فهذا سيعطيك المزيد منها, فقط استمر ...

الصفات المميزة التي يملكها الشريك	الصفات الغير مرغوبة التي يملكها الشريك

تمرين عملي (2)

عد بذاكرتك الى اخر مشكلة او موقف فيه توتر مع الشريك وانتبه الى اين كنت توجه تركيزك والى اين كان يمكنك ان توجهه؟

العادة الرابعة

الازواج السعداء لا يصفون شركاءهم
بصفات سيئة

ان اخطر ما يمكنك فعله في علاقاتك مع الاخر هو الحكم عليه, هذا الحكم الذي يأخذك الى خطوط حياة (من بين الخطوط العديدة) سيئة جدا بعيدة جدا عن احتمالك الافضل. ان الاحتمالات جميعها موجودة لكل الاشخاص, واننا بالمراقبة والتركيز نقوم بتغذية أي احتمال نختاره منها. لذا فاننا بمجرد حكمنا على احد المحيطين بنا فنكون بذلك قد سجنناه في احتمال معين, ولا يمكن له ان يكون في احتمال اخر افضل, ان حكمنا عليه يقيدته تماما. عندما يصدر من شريك حياتك تصرف لا يعجبك فانك وبحسب قانون التركيز بتركيزك عليه سيستمر ويزداد بحيث انك نستطيع رؤية الكثير منه, بينما اذا قررت في داخلك ان تتوقع الخير منه فانك بذلك تعطيه فرصة ليكون احتمال اخر أفضل.

ان لكل منا احتمالات ليس لها نهاية ممكن لنا ان نختار أي منها, والافكار بحد ذاتها هي طاقة, وهذه الطاقة هي من تحدد ماذا نستقبل من احتمالاتنا الكثيرة جدا. أي فكرة نفكر فيها فاننا نرسلها كطاقة تعود علينا باحتمال مشابه لتلك الطاقة, بافكارنا السعيدة منها والحزينة نقدر ان نوجه واقعنا حيث شئنا. ان تقبل واقعك الحالي وتوقفك عن الاعتراضات هي الخطوة الاولى نحو التحول لواقع افضل. يمكنك ان تختار أي احتمال تريده, ومن ثم يمكنك ان تنتقل اليه ولكن تنازل عن الاعتراض اولاً!!!

فخ الرفض

قد ترفض بعض صفات شريك حياتك, وان كان ذلك الرفض متفاوتا في نسبه من حالة لاخرى ومن ازواج لاخرين, وقد يكون هذا الرفض هو السبب الاكبر لخسارة سعادتنا. يظهر رفضنا لصفات الشريك على شكل رغبة في تغيير صفاته وننسى ان التحدي الاكبر يكمن في تقبل تلك الصفات, قد تكون هذه العقبة الاكبر وهي بنفس الوقت الباب الاكبر الذي يمكّننا من اختيار الاحتمال الافضل لنا ولحياتنا.

ان رفضك لصفات الشريك انما هو قيد تقيده به وتجعله في احتمال واحد فقط والذي قد لا يكون هو الافضل بالنسبة لك وله, يعلق بعض الازواج في هذه المصيدة!!!

جارتنا المسنة

لا زالت تلوح في مخيلتي صورة جارتنا المسنة التي كانت تشكو دائما من زوجها كلما التقينا بها، مع ان الجميع كان يراه انسان يتمتع بسمعة جيدة واحترام كبير، كانت تبث شكواها باستمرار، كنت الاحظ ان اغلب شكواها تتعلق باحداث الماضي، وكانها قد توقفت عند مشهد سيء جدا في الفلم وبقيت حبيسة ذلك المشهد (او الاحتمال). كنت اتسائل دائما كيف يمكن ان تكون كل تلك الصفات السيئة لزوجها، هل يعقل ان يكون بالسوء الذي تذكره به؟ اما انها تعيش مع نسخة اخرى منه؟؟؟

العادة الخامسة

الازواج السعداء يحتفظون بمزاجهم

عاليا

ان المحافظة على المزاج العالي هو عادة الناجحين, ليس فقط الناجحين في علاقتهم بشركاءهم بل في كل نواحي حياتهم. صوّف العالم هاوكينز المشاعر التي يختبرها الانسان, وحدّد ما يقابل كل شعور من مستوى وعي يقابله على سلم الوعي, فكانت البهجة توازي الوعي بمستوى 540 وهي درجة عالية.

ان اغلب المشاكل مع الشريك تنشأ عندما يكون احد الطرفين او كلاهما في مزاج سيء, فتتطور احداث بسيطة لتصبح مشكلة كبيرة. ان مهارة قيادة الحياة السعيدة لا تكمن في العيش باللحظات الجميلة فقط, انما في مهارة التغلب على الصعوبات عندما يكون الوضع متأزماً. ولاحظ مسالة مهمة وهي عندما يكون احدكما في مزاج سيء, فصمام الامان يكون غالبا بيد الطرف الاخر, في تلك اللحظة اذا استطعت السيطرة على مزاجك جيدا في الاوضاع السيئة والمتوترة بينك وبين الشريك فسيكون بمكانك توجيه الاحداث كما تحب لها ان تكون غالبا.

ان اتزانك الداخلي واستقلالك الشعوري عن شريك حياتك يجعلك ساحل الامان الذي يلجأ اليه عندما تعصف به الاحداث والمواقف المزعجة فتكون انت له بر الامان والشاطيء الذي ترسو سفنه عنده, اما اذا لم تستطع المحافظة على الاستقلال الشعوري فانك ببساطة ستكون رد فعل لانفعاالاته التي قد تكون مفاجأة وغير متوقعة ولن تصل بكما الى نهاية مرضية.

مصدر المزاج السيء

المزاج السيء اما ان يكون مصدره احد الزوجين او ان يكونا الاثنين معا في نفس الوقت, وفي كلا الحالتين فان السيطرة على مجريات الامور هو ما يضمن سير الاحداث على افضل ما يرام.

الازواج السعداء يتفهمون المزاج السيء للشريك فلا يربطون مزاجهم بمزاجه, بل هم مستقلين بوعيمهم ومشاعرهم تماما. عندما يكون احد الطرفين بمزاج سيء فهو يحاول احيانا اثاره انتباه شريكه له بشكل او بآخر, ربما بتعليق مستفز, او مناقشة لمسألة شائكة في وقت غير ملائم او انتقاد لاذع, وغالبا هو يفعل ذلك دون وعي منه, انما يود ان يتّفس عن مشاعره السيئة التي تزعجه ويريد ان

توليه اهتمامك وعنايتك, وهنا تقع على عاتقك مهمة عدم مسايرة الشريك فيما يحاول اثارته من توتر, اولا, واعطاءه الاهتمام والتركيز الكافيين الذين يخففان من توتره ثانيا.

هو المصدر

عندما يكون شريكك مصدر للتوتر, فقد تكون لديه مشكلة في العمل او ضرف عائلي سيء, ولا يريد الكلام عنه, فستجده فجأة في مزاج سيء, في هذه الحالة كل ما عليك فعله هو الاستقلال بمشاعرك عنه, فلا يجب عليك اطلاقا ان تتوتر اذا كان متوتر, او تنزعج اذا كان منزعج. تجنب النقاش معه واحرص على عدم الاستجابة لاي استفزاز, ستهداً العاصفة لوحدها وينتهي توتره بمجرد عدم انتباهك له. يمكنك منحه الاهتمام بوعي, فهو بتصرفاته المستفزة انما يريد اثاره اهتمامك, فلا بأس بان تحيطه بنوع خاص من العناية والتركيز, ستلاحظ سرعان ما يتوقف عن التوتر ويرجع الى حالة الهدوء.

انت المصدر

الحالة التي تكون فيها انت مصدر التوتر, وهنا يجب عليك فعل التالي:

- ✓ احرص على تحجيم المشكلة وحصرها, فاذا حصلت لك مشكلة في العمل مثلا فلا تنقلها معك الى البيت, وان حصلت المشكلة في البيت فلا تنقلها الى محيط اكبر كالاقارب او العمل.
- ✓ يجب ان تدرك انك الان في مشاعر منخفضة والافضل لك وللآخرين تقليل التفاعل.
- ✓ اجعل تلك المشاعر تقف عندك ولا تحاول ان تنقلها للآخرين كالشريك او الاطفال مثلا فهم لا ذنب لهم بما تعاني.
- ✓ القيام ببعض الامور التي قد تخفف من مشاعرك السلبية كالتأمل أو أخذ حمام فاتر أو سماع موسيقى هادئة.

تطبيقات عملية

التمرين الاول

حاول ان تتذكر موقف كنت فيه سيء المزاج ونقلت انزعاجك الى الشريك كأن تكون صنعت دراما او توتر ونجحت في جعله سيء المزاج مثلك, تأمل كيف انه كان من الممكن ان تجعل الانزعاج يقف عندك دون ان تكون سبب في نشره للاخر! حاول ان لا تعود لهذا مرة اخرى

التمرين الثاني

تذكر في مرة كنت جيد المزاج وسعيد وكيف قام الشريك بمزاجه السيء بالتأثير عليك سلبا بحيث جعلك تكون في مزاج سيء مثله, حاول ان تركز في المرة القادمة وتحافظ على مزاج مستقر متوازن.

العادة السادسة

الازواج السعداء لا يقارنون
شركاءهم بالآخرين

قانون التوازن والمقارنة

من القوانين الرئيسية في علوم صناعة الواقع هي التوقف عن المقارنات, لان المقارنة تذهب بنا الى خط حياة غير مرغوب به من خطوط الحياة اللامتناهية.

لماذا المقارنة ؟

قد يتبادر الى ذهنك لماذا المقارنة بالذات بالرغم من وجود الكثير من الممارسات التي يتجنبها السعداء ويدأب على فعلها التعساء؟

شريكك يحب ان يكون اجمل شخص في عينيك, قد يبدو لك احيانا ان ما يقدمه متواضع وبسيط الا انه يطمح دائما ان ينال اعجابك وتقديرك, في اللحظة التي تبدأ بمقارنته مع آخرين فانه سيدرك انه لم ينل هذا الاعجاب الذي يطمح اليه منك واقل ما يمكن أن يشعر به هو الاحراج والانزعاج, اذا كان واثقا من نفسه, اما ان لم يكن واثقا من نفسه فستبدأ سلسلة الغيرة والشك الغير منتهية والتي تجعل الاجواء بينكما مشحونة باستمرار.

هل تعلم انك تظلمه عندما تقارنه مع الاخرين؟؟؟

قبل ان ترتبط بشريك حياتك كانت لك شروط اساسية قد تكون أربعة أو خمسة أو حتى ان شئت عشرة, لكنها أساسية بالنسبة لك, وتوفرها عند الشريك جعلك تقبل به كشريك, فهل يعقل انك كلما رأيت صفة أعجبتك عند الاخرين طالبت به بأن يملكها ويكونها, ان هذا الفعل أبعد ما يكون عن العدالة, انه الظلم بعينه. ان الشريك حاله كحال البشر, انسان له مميزاته وخصائصه الفريدة, كما ان له عيوبه الغريبة ! لا تتوقع من صفاته ان تتحدث باستمرار كبرامج الحاسوب الآلي حسب رغبتك.

أضف الى ذلك انك عندما تقارنه وتطالبه بصفات غير موجودة فانك تبخسه حقه, لانك ببساطة تغفل عن صفاته الجميلة ومحاسنه التي يملكها و يتمنى ان تعجبك, والتي قد يفتقر اليها الكثيرين.

هل تعلم بأن المقارنة هي السبيل الأسهل والأقصر لخراب أي علاقة بين شريكين خاصة بعد الانفتاح الكبير وتحول العالم الى قرية صغيرة, الذي يمكّنك من رؤية كافة الجنسيات على اختلاف اصولها وألوانها وطباعتها, وانتبه الى مسالة مهمة اذا كنت تقارن شريكك, ان المقارنة لن تنتهي اطلاقا, فكل جميل هنالك من هو أجمل منه, وكل ما هو جذاب هنالك ما هو أكثر جاذبية منه ... الخ, فالمقارنة لا تأتي بخير اطلاقا.

انواع المقارنة

المقارنة العلنية

وهي المقارنة التي تصارح فيها شريكك بشكل واضح ان فلان افضل منك, أو انك لا تشبه فلان, كأن يقارن الرجل طبخ زوجته بطبخ والدته التي تطبخ منذ اكثر من ربع قرن, او ان تقارن الزوجة زوجها الموظف ذو الدخل المحدود بزوج اختها التاجر صاحب الملايين. انها مقارنة ظالمة وقاسية ولا تؤدي الا الى الاحباط, فكيف تطالب الشخص ان يتحول الى شخص آخر ذو كفاءة عالية ومواصفات فريدة في مسائل لم تلق لها بالا عندما قررت الارتباط به. ان اثر هذا النوع من المقارنة هو التوتر الشديد في العلاقة, وقد يؤدي الى المشاكل المستمرة, وشحن الاجواء بالتوترات.

المقارنة المكتومة

وهي التي تجريها أو يجريها الشريك داخليا مع ذاته ونفسه, فتكون مقارنة صامتة مكتومة لكن نتائجها خطيرة جدا, فاذا كانت المقارنة العلنية تشحن الاجواء بالتوتر, فان هذه المقارنة تجعل صاحبها يشعر بانه الضحية والمظلوم, يشعر انه الاسوأ من بين الناس وان الاخرين افضل منه. نتائج هذا النوع من المقارنة هو ان يمتلأ صدرك على شريكك او يمتلا صدره عليك باللوم والعتاب, بحيث ان اي تصرف غير مقصود من قبلكما قد يؤدي الى مشكلة كبيرة.

كيف يمكنك ان تستفاد من المقارنة؟

قد تعتقد للحظة ان المقارنة فعل سيء ولا يأتي بخير، لكنها تساعدنا في فهم انفسنا، قد نرغب بامور، ونحب ان تكون موجودة في حياتنا لكننا نهمل رغباتنا ونكبتها أو ننساها، ثم عندما نرى رغباتنا قد حصل عليها الاخرون، تظهر الرغبة المكبوتة على شكل غيرة او حسد او مقارنة فلا نعرف بالضبط ماذا نريد او لماذا شعرنا بتلك المشاعر.

متى تقارن؟

ليس عيبا ان تقارن.... لكن يجب ان تعرف كيف ومتى تقارن؟

انت تقارن عندما ترى شيء يعجبك لدى الاخرين وتريده لنفسك، ان هذه المقارنة انما هي تعبير عن حاجات داخلية قد كبته ومنعتها من ان تظهر لك كرغبة حقيقة، لم تعرفها لانك لم تعرف نفسك جيدا، او انك قد عرفت نفسك ورغباتها وحاجاتها لكنك اهملتها. فعندما ترى ان الاخرين يملكون ما طمحت اليه نفسك تبدأ المشاعر المكبوتة بالظهور، وتظهر على شكل مقارنة والشعور بانك ضحية ومظلوم وان الشريك يهملك ولا يعطيك حقوقك. لايعني حديثنا عن المقارنة انها سيئة ولا يمكن الاستفادة منها!! يمكنك ان تعتبر ان هذه المشاعر المكبوتة هي فرصة لتعرف حاجات نفسك ورغباتها وبذلك تكون قد تعاملت مع المقارنة بطريقة ذكية. يمكنك الانتباه لتفكيرك واين يذهب بك كلما بدأت تقارن نفسك مع الاخرين؟ ثم اسأل نفسك ما الذي اريد ان اضيفه الى حياتي لتصبح مرضية وسعيدة أكثر بالنسبة لي؟

الحاجات الداخلية المكبوتة!

شعرت سميرة بامتعاض شديد عندما علمت بان زميلتها في العمل قد اخذت اجازة لمدة اسبوعين للسياحة في اوروبا, وبدأت تسال نفسها :لماذا حظي بهذا السوء ؟ لماذا لم اسافر ايضا في اوروبا ؟؟ لم الاخريات يعيشن السعادة بينما اقضي السنة باكملها في العمل المستمر !!!

الان سنقوم بمتابعة دورين مختلفين لسميرة بالاعتماد على درجة وعيها ومسئوليتها في تحسين حياتها.

أولا: نسخة سميرة المظلومة

تعود سميرة الى البيت وقد ملأتها مشاعر الغيرة والحسد
لماذا لم أسافر الى اوروبا ؟

كيف لي ان اسافر وزوجي لا يهتم بذلك ..

ثم تجيب نفسها !! زوجي همه الوحيد قيامي بشؤون البيت, هل رتبت البيت ام لا ؟ هل تابعت شؤون الاولاد ام لا ؟ بينما تنعم الاخريات بالسفر الى اوروبا !!! يا الهي ...لماذا حظي بهذا السوء ؟؟؟؟

هل تلاحظ الاسئلة التي تسألها سميرة؟ هل لاحظت السيناريو الحزين المكتئب الذي قررت استخدامه وكأنه احد سيناريوهات المسلسلات الحزينة؟! الان سميرة تتجهز لبدء معركة مع زوجها عندما يعود الى البيت لتؤنبه وتشعره كم هو ظالم لها, وبالفعل يعود الزوج من العمل لتبدأ قصة حزينة لا تنتهي من اللوم والعتاب والاحزان المستمرة قد يتلوها دموع ومعاناة.

نسخة سميرة الواعية

ستتفاجأ سميرة بنفسها وهي تنزعج من خبر سفر زميلتها, فهي تحبها وتود لها الخير, اذن ما الذي حدث لتنزعج؟ انتبهت سميرة انها لم تهتم براحتها ومتعتها كما تفعل الاخريات, فهي لم تفكر بالسفر منذ فترة, او انها كانت تفكر لكن انشغالها بالاطفال والعمل منعها من اخذ موضوع السفر بجدية.

لكن سفر زميلتها حفزها فعلا, واعطاها اشارة الى انها تحب السفر ايضا ولا بد من اضافة السفر الى فعاليات الحياة لتتمكن هي ايضا من الاستمتاع كما فعلت زميلتها. ان انتباهك الى الاتجاه الذي تسير به مشاعرك وافكارك هو المفتاح الاول لارتقاء حياتك. انظر الى سميرة الواعية ... ليس هنالك دور سميرة المظلومة .. لا وجود للدراما .. هنالك وعي وانتباه وارادة...
في الجدول التالي اثنين من السيناريوهات المختلفة, تابع تسلسل الافكار في كلا الحالتين:

التفكير السلبي	التفكير الايجابي
انا دائما مظلومة في هذا الزواج	فكرة السفر رائعة ساضيفها لقائمة الاهداف
زوج زميلتي كريم وانا زوجي بخيل	زوجي انسان طيب ويحبني ساخبره اني احب السفر وسيفعل ما يسعدني
الناس كلها تسافر وانا فقط من يعاني	احب السعداء واحاول اشبههم بما يفعلون

العادة السابعة

الازواج السعداء لا يطالبون
بالمثالية

السؤال الالهم هنا : هل يمكنني الحصول على زواج مثالي ؟

نشاهد جميعنا الافلام والمسلسلات التي تصور لنا الحياة الزوجية على انها سلسلة احداث رومانسية رائعة فيها كل المثالية والكمال, فبهذا تيرمجنا على ربط فكرة المثالية بالنجاح والسعادة, فاذا كنت انسان ناجح فان زواجك يجب ان يكون مثالي, فاصبحنا جميعا كازواج يسعى كل منا الى زواج مثالي, ونعتقد ان السعادة هي في الحالات المثالية, وعند عدم وصولنا لتلك المثالية نشعر اننا غير سعداء او ان علاقتنا الزوجية ليست على ما يرام او ليست كما يجب لها ان تكون.

بالاعتماد على نظريات صناعة الواقع الحديثة, فان فكرة المثالية والحرص عليها تخلق فائض احتمال وتأتي بقوى التوازن لتحارب تلك المثالية وتزيلها. يمكنك ملاحظة الكم الهائل من العلاقات الفاشلة التي كانت تبحث عن المثالية في كل شيء.

ان اكثر ما يؤرق البعض في علاقتهم بالشريك هو نواقص قد لا يلتفت اليها احد او يلقي لها بالا, لكنها تترك اثرا سيئا في نفوسهم وسبب هذا الاثر هو رغبتهم في الحياة المثالية. في الزواج يريد الشريك الفوز بشخص مثالي له من الجمال ما يفوق الحد ومن النسب ما يتباهى به ومن الأتكيكت والذوق ما يجعله يعيش في جنة على الارض ومن المال ما يغنيه ويغني اولاده واذا كان محظوظ ووجد ما يتمناه في شريك معين فانه يفرض ان ذلك الشريك يجب ان تكون الامثل في هدوءه وطيبته, واذا ما غابت بعض صفاتها فانه يكون في حالة صدمة وعدم رضا عن حاله.

تمرين

خذ ورقة وقلم وابدأ بتذكر عدد المرات التي انزعجت بها لان الامور لم تكن مثالية في حياتك مع الشريك ثم :
اقبلها ...اسمح لها بالعبور ..
اطلق مشاعر الانزعاج

اختر العيش بسعادة حتى وان لم تكن حياتك مثالية.

العادة الثامنة

الازواج السعداء يلتقون عند النقطة
الوسط

اننا نختلف احيانا عن اقرب الناس لنا، نختلف مع أخواننا واخواتنا والذين تربينا معهم في بيت واحد ولسنوات طويلة، فمن الطبيعي جدا أن نختلف عن الشريك والذي قد تكون بيئته مغايرة لبيئتنا بالكامل، من المهم ان تعرف بان الأزواج السعداء هم الذين يتقنون باحتراف فن الالتقاء عند النقطة الوسط.

الانسجام واسبابه

من الطبيعي أن يختلف الشركاء في الامور التي تتعلق بحياتهم الزوجية، ومن ضمن هذه الامور هي ما يحب كل منهما أن يقدمه له الطرف المقابل، والامور التي تجعل كل منهما سعيد . نجد من النساء من تحب زوجها الذي يغرقها بالهدايا الثمينة والمجوهرات الباهضة، ومنهن من تحب أن يشعرها زوجها بانها أهم شيء في حياته، ومنهن من تحب أن يكون زوجها مصدرا للمشاعر الفياضة والقلب الممتليء بالحب في جميع الاوقات. ومما لا يختلف عليه اثنان ان هدية معينة قد تنال اعجاب زوجة، بينما قد لا تحرك ذات الهدية أي مشاعر استحسان عند زوجة اخرى، وهذه فطرة طبيعية فطر الله الناس عليها من الاختلاف.

وفي الجهة المقابلة، نرى من الرجال من يحب المرأة التي تعتني بمظهرها دائما وتتابع آخر صيحات الموضة، بينما يفضل آخر المرأة التي تقضي معظم وقتها في متابعة امور المنزل والعناية بالاطفال وواجباتهم المدرسية، ومنهم من يفضل صاحبة الثقافة الواسعة والتي يأنس للنقاش معها وبيادلها الافكار والحوارات. وكلنا رأينا و نرى باستمرار بان فلانة من الناس التي يعتبرها زوجها النعمة المهداة له من السماء قد تكون أسوأ اختيار لرجل اخر!

لا نختلف على أن الشريك السعيد هو من يحظى بشريك ذكي متفهم يهتم بما يحب شريكه ويقدمه له باستمرار، اما الشريك الذكي فهو الذي يدرك انك عندما تقترب من الاخر فانك تساعد في الحفاظ عليه وعلى كسب وده.

ان الالتقاء عند النقطة الوسط تضمن للطرفين الراحة والانسجام, قد يخيل اليك في لحظة من اللحظات ان زواجك سينجح وستنعم بالسعادة اذا ما كنت اكثر اقترابا لشريك حياتك وكلما ابتعدت عن نقطة ارتكازك الشخصية, لكن هذا للأسف لن يؤدي بك الى ما تطمح اليه!!

لا داعي ان يكون نسخة منك

البعض تبدأ مشكلته مع شريك الحياة عند أول اختلاف, ويبدأ بالبحث عن طرق يحاول فيها ثنيه عن اختلافه وتحوليه الى نسخة مشابهة له!!

ان القبول هو الركيزة التي يقوم عليها الزواج السعيد, لا تطلب من شريكك ان يكون نسخة منك, البعض يعتقد ان السعادة في التشابه بين الأزواج, بينما قد تختبيء في الاختلاف بينهما, فالعلاقة السعيدة هي التي يكمل فيها احدهما الاخر, وهذا التكامل انما يكون بالاختلاف وليس التشابه.

الاقتراب للوسط

ان الاقتراب الى نقطة وسط في العلاقة بين الشريكين تضمن حياة مستقرة, هانئة وسعيدة للطرفين, وهي خطوة يجب ان يقوم بها الشريكين معا.

ان الاقتراب الى نقطة مشتركة من قبل احد الشريكين دون الاخر يؤدي الى ذوبان شخصية احدهما في الاخر, بالطبع ان هذا التصرف في ظاهره سيبدو مريح لاحد الطرفين على حساب الطرف الاخر, الا انه في حقيقته مؤذي لكليهما, لان الشريك الذي يبذل ويستمر بالبذل على حساب نفسه لا بد وان ينتهي به الحال الى التذمر والارهاق ولن تكون هذه المشاعر مريحة لشريكه.

الشركاء في الالتقاء في نقطة مشتركة ثلاثة انواع

الشريك المضحى

وهو الشريك الذي يقدم كل ما لديه من اجل ان يصل الى نقطة قريبة من شريكه, قد تصل به الدرجة الى حد الذوبان في شخصية الشريك. اذا كنت تؤدي دور المضحى من اجل راحة شريكك, فلا تتوقع نتائج مرضية تقودك الى حياة سعيدة !! ان هذا الشريك الذي تبذل كل شيء لتساعده وتنسى نفسك وما تريد لا تتوقع منه ان يكون حريصا على رضاك, لانك ببساطة توحى له باستمرار انك غير مهم وليس هنالك حاجة لتلبية طلباتك, فلا تجزع بعدها اذا صادفت اهمالا او عدم اكتراث من قبله.

اكثر شكاوى تأتي من الزوجات هو اهمال ازواجهن لهن وعدم الاهتمام بهن وبطلباتهن والسؤال الاول الذي نوجهه للمرأة في هكذا استشارات:

✓ هل اعتنيت بنفسك في المقام الاول؟

✓ هل اهتممت بها وبما تطلب وتريد؟

ام انك تهملين نفسك من اجل الزوج والاطفال وتلعبين دور الشمعة التي تحترق من اجل ان تضيء؟! ثم تطلبين بعد ذلك الاهتمام والعناية ؟ من الوعي ان تدرك انك في كل تصرف يتصرفه الشريك معك انك من يوحى له بفعل ذلك سواء بوعي منك او من دون وعي, لذا فاحرص على ان تكون تصرفاتك وما توحى اليه تناسب الحياة التي تريد ان تعيشها معه!

الشريك ذو الموقف الثابت !

وهو الشريك الذي يطالب شريكه بالاقتراب الى نقطته هو وليس الى النقطة الوسط , ليس مستعدا لفكرة التكيف, بل يطالب شريكه بان يذوب في شخصيته وينسى هويته, نجد هذا النوع غالبا على

بعض ثقافاتنا التي تبجل حقوق الرجل وتحاول تناسي حقوق المرأة المستضعفة. قد يبدو هذا الشريك محظوظا، لكن يا عزيزي لا تسعد بهذا الدور كثيرا، فبعد العديد من التضحيات، سيبدأ شريكك بالتذمر والتوتر وسينتقل اليك توتره مما يعيق الحياة السعيدة، فالحياة التي تبنى على سعادة احد الطرفين هي ليست سعادة حقيقة وسرعان ما تزول وتتحول الى تعاسة للطرفين.

الشريكين المقترين الى النقطة الوسط

وهي صفة للازواج السعداء اللذان يحرصان على الاقتراب كليهما الى نقطة وسط ترضيهما الاثنين معا. هنا لا تضحية ولا توتر ولا غضب، الاثنين راضيين تمام الرضى عن حياتهما مع الشريك.

هل تقدم ما يحتاجه منك الشريك؟؟؟

احد اساسيات العلاقة الناجحة الفعالة هو ان يلتقي ما تقدم مع ما يحتاجه شريك حياتك، وقد يكون أحد اسباب ظهور المشاكل بين الازواج هو انعدام هذا الالتقاء. كلما ارتفعت في سلم الوعي كلما ارتفع ادراكك لما يسعد شريكك ووجدت سهولة في الاقتراب من نقطة الوسط المرضية لكليكما.

هدية مأمون

كانت اول هدية يقدمها مأمون لزوجته غادة هي مبلغ مالي وقدره... كانت هذه الهدية بالنسبة لغادة صدمة كبيرة، فهذه الهدية ابعد ما تكون عن الرومانسية التي تراها في الافلام والمسلسلات، فقد كانت تتوقع من زوجها ان يقدم لها عطراً مميّزا او باقة ورود، او ربما خاتما او عقدا ثمينا، اما المبلغ المالي فانه لا يحمل اي مشاعر في داخله، انها مجرد نقود.. تمتعت بهدوء غير راضية عن هذه الهدية

....

وظيفة احمد

بعد أن أنهى أحمد دراسة البكالوريوس في كلية الهندسة, بحث جاهدا عن فرصة عمل كمهندس لكنه وجد صعوبة كبيرة ففرص العمل كانت محدودة جدا, بعد فترة من الزمن وجد نفسه مضطرا للعمل كمدرس لمادة الرياضيات في احدى مدارس البلدة. لم تكن هذه الوظيفة ترضي طموح أحمد كمدرس, في داخله كان يشعر بأنه يمكنه أن يقدم اكثر بكثير من كونه مدرس, في كل يوم كان يذكر نفسه ومن حوله بأنه مهندس بارع, وأنه بإمكانه تصميم الخرائط الرائعة ذات المواصفات الفريدة, في ذات الوقت, لم يكن أحمد مبدعا في عمله كمدرس, فهو لا يملك الخبرة الكافية للاتصال الفكري مع طلاب الثانوية, وقد واجه انتقادات عدة من مدير المدرسة التي كانت تحمل بين طياتها فكرة: نحن نريد مدرسا محترفا ولا نكثر كثيرا بشهادة الهندسة التي تملك !!!!

هذه الحالة تحدث كثيرا بين الشركاء عندما يعتز أحد الشريكين بما يملك من صفات فريدة بينما تكون هذه الصفات لا تعني الكثير بالنسبة لشريكه. ان هذه الحالة هي اكثر اسباب الخلافات بين الشريكين. تقدير ما عند الطرف الآخر من مميزات تضيف للعلاقة متانة واستقرار, اما اذا كان احد الشريكين لا يكثر لما عند شريكه من صفات, فان هذا الامر يحد ذاته من أكبر اسباب المشاكل بين الشركاء, ومن ناحية اخرى عندما تركز على ما لديك من صفات جميلة, قد ينسبك هذا التركيز مسألة التفكير في ما هي صفاتي التي تسعد شريكي اذا كنت امتلكها؟ لا يتعلق هذا الامر بثقتك بنفسك, او اعتزازك بذاتك, انما يتعلق بتقديم ما يسعد المقابل ويتاغم معه.

تطبيقات عملية

التمرين الاول

العادات العشر للزواج الاكثر سعادة - د. غصون سالم

هذا التمرين جميل جدا ومسلّي, انه يساعدك في معرفة كيف ترى نفسك وكيف يراك الشريك, انه يجعلك ترى نفسك بعين شريك حياتك لا بعينك, بعد الانتهاء منه سيمكنك تحديد ما الذي ينقص علاقتك لتزداد انسجاما و ودا .

في الجزء الاول من التمرين ستكتب الصفات التي ترى انها ممتازة فيك وتعتقد انك مميز لاجلها وتجعلك تفخر بنفسك, ثم امام كل صفة اكتب رقم من واحد الى عشرة يحدد كم هي هذه الصفة مهمة عند الشريك.

اهتمام الشريك بها (من 1 الى 10)	الصفات المميزة التي املكها	

في الجزء الثاني من التمرين اكتب الصفات المهمة عند الشريك والتي يحب ان تكون فيك , وعلى الجهة المقابلة حدد رقم من واحد الى عشرة, يحدد كم تملك انت من هذه الصفات فعلا. اذا وجدتها عندك بكثرة فاعلم انك في وضع جميل جدا ومستقر مع الشريك, واذا كنت تفتقد لها او لاکثرها فالأفضل أن تضيفها الى صفاتك, فان لها تأثيرا مذهلا في تحسين حياتك مع الشريك.

امتلاكي لها بالفعل (من 1 الى 10)	الصفات التي يهتم الشريك ان تكون عندي

التمرين الثاني

انه تمرين جميل جدا, يوضح لك اين هو انتباهك في علاقتك مع الشريك, في الجدول التالي اذكر اهم الصفات التي تحبها ان تكون في شريك حياتك, ثم اذكر امام كل صفة ثلاثة مواقف تصّرّف بها الشريك بطريقة تؤكّد وجود هذه الصفة الجميلة عنده. ثم في الخانة المجاورة اذكر ثلاث مواقف تصرف فيها الشريك بطريقة تؤكّد انه لا يملك هذه الصفة ..

الصفات التي تحب ان تكون في شريك الحياة	مواقف تؤكّد انه يمتلك هذه الصفة	مواقف تؤكّد انه لا يمتلك هذه الصفة

العادة التاسعة

الازواج السعداء لا يجعلون الشريك
محورا لحياتهم

ان قانون التوازن يؤكد على اهمية الاهتمام المتوازن للحصول على افضل النتائج في كل مجالات الحياة, فكلما اولينا اهتمامنا بشكل مفرط لامر ما فان النتيجة لن تكون مرضية. ان الحياة الهائلة بكل احتمالاتها السعيدة تتعلق بمسألة التوازن بشكل كبير.

التوازن يعني اننا نعطي اهتمام متساوي لجميع جوانب الحياة دون ترجيح جانب على اخر, فكلما كان الاهتمام بناحية من نواحي حياتنا كبير وعلى حساب ناحية اخرى, كلما كان هنالك خلل في التوازن, والذي بدوره يجلب قوى التوازن ليحدث حدث ما ويرجع التوازن الى حياتنا, قد يكون الحدث المسبب للتوازن غير مرغوب بالنسبة لنا, قد ياتي على شكل مشكلة, او تأخر وتعرقل للهدف. يأتي هذا الحدث فقط ليجعلنا نحول انتباهنا عن الامر الذي اوليناه اهتمام مفرط وعناية مبالغ فيها ويجعل التوازن يسري في حياتنا. اننا ببساطة بتقليل الاهمية نستطيع الحصول على كل ما نريد في حياتنا. وهذا ينطبق على حياتنا الزوجية, فاذا كان الزواج هو الحدث الالهيم في حياتك والشريك هو محور للحياة فالغالب ان تفشل هذه العلاقة او تتعرض للصعوبات والتحديات المستمرة.

تعال لنلق نظرة على الأزواج الذين ينعمون بحياة زوجية مستقرة, سنراهم يوزعون اهتمامهم على مختلف جوانب الحياة ولا يجعلون الزواج او الزوج محورا للحياة, وعلى الجانب الاخر يمكنك بسهولة ملاحظة فشل العلاقات التي يجعل فيها احد الشركاء شريكه محورا لحياته ويصب جل اهتمامه عليه ويهمل جوانب حياته الاخرى.

قصة وسن

جعلت وسن زوجها محورا لحياتها, كانت تعطي اهتمام كبير بكل ما يقوله ويفعله زوجها, كانت حريصة عليه بشكل كبير, وكان لتصرفاته وسلوكه الاهمية البالغة في حياتها, بحيث انها لا تتحدث عن امر غير زوجها, وماذا يحب و ما الذي لا يحب, و بعد فترة فاجأ الجميع خبر طلاقها. اثار انفصالها عن زوجها الاستغراب في اوساط الاقارب والاصدقاء, فقد كانت وسن ذات مواصفات مميزة

وخصائص رائعة تجعل اي رجل يتمنى العيش معها ويحرص على رضاها, الا ان كل تلك الصفات الجميلة واهتمامها الفائض بالزوج لم يمكّنها من النجاح في هذه العلاقة.

تطبيقات عملية

تمرين

خذ ورقة وقلم ثم:

- ✓ ابدأ باحصاء الامور التي تعتبرها مهمة في حياتك وتعطيها طاقتك وانتباهك.
- ✓ تأكد من انك توزع الاهتمام بشكل متوازن عليها.
- ✓ اسأل نفسك: هل يمكن اضافة امور اخرى اهتم بها تضيف لحياتي قيمة؟ ما هي؟ وكيف يمكن ان اطور نفسي من خلالها؟

العادة العاشرة

الازواج السعداء يحيطون انفسهم
بآخرين سعداء

احط نفسك بالسعداء لتسعد

ان الطاقات من حولنا تعدي, وان المثل الشعبي القديم (من جاور السعيد يسعد) لم يكن مجرد كلام انما هو حقيقة, فكم مرة كنت في مزاج ممتاز ورائع ثم قابلت من هو في مزاج سيء فأدى ذلك الى تعكر مزاجك ونزول مستوى طاقتك للادنى, وكم مرة حصل معك العكس, كنت متضايقا فقابلت صديق مرح ولطيف فاذا بمزاجك يرتفع ويتحسن.

وكذلك الحال بالنسبة لعلاقتنا, نحن غالبا نتشارك في طبيعة علاقتنا مع المقربين منا, كلما ازدادت معرفتك بشركاء سعداء في حياتهم ومنسجمين مع شركائهم كلما زادت فرصك في سعادتك مع الشريك . احرص على ان تحيط نفسك بالازواج السعداء الذين يتمتعون بعلاقة مستقرة وناجحة, لان طاقتهم ستصل اليك وتؤثر فيك سواء علمت بذلك ام لا!

الاقارب والاصدقاء المقربين

قد تسأل كيف اعزل نفسي عن الاقارب السلبيين او الاصدقاء المقربين؟
لا تحتاج ان تعزل نفسك.... يكفيك ان تحمي طاقتك وتقوي هالتك.

كيف نحمي انفسنا من الطاقات السلبية؟

تحيط باجسامنا المادية اجسام اثيرية طاقية تسمى الهالة. تعمل كحارس لنا من الطاقات السلبية التي قد تحيط بنا، كالأفكار والمشاعر الخارجية، كذلك هي تحافظ على طاقتنا من الضياع ، اذا كانت الهالة الخاصة بك ضعيفة فانها ستحتوي على ثقوب ونقاط ضعف, مما يزيد من تاثيرك بالافكار

والطاقات الخارجية المحيطة بك. هذه الثقوب في الهالة سببها قد يكون التوتر، الصدمات النفسية، الاكتئاب، العلاقات السيئة والإصابات الجسدية أو الأمراض... الخ.

كلما اختلطت وتعاملت بشكل مباشر مع الناس كلما تأثرت هالتك والمجال المحيط بك بتلك البيئة التي تحيط بك او بهالات الناس المحيطين من حولك, فاذا كانت بيئتك ايجابية فسوف تؤثر عليك ايجابا, اما اذا كانت سلبية فانها ايضا ستؤثر عليك لكن هذه المرة سلبا .

قد تتأثر هالتنا بالمحيطين سواء كان يقصد منهم ام بغير قصد. فقد يؤدي اختلاطك باشخاص غاضبين او حزينين الى تحول مشاعرك الى غضب او حزن بشكل تلقائي, وقد يؤدي اختلاطك باشخاص حاسدين او حاقدين يتمنون الشر لك الى اختلال في طاقة جسمك اذا لم تكن هالتك محمية بشكل جيد.

بعض الطرق المهمة لحماية وتقوية الهالة

- ✓ تصور غلاف سميك من المعدن او الحديد يحيط بكل جسمك يحميك من اي فكرة خارجية او شعور غير مرغوب, وهذه الفكرة تكون كدرع حماية لك يحميك من الخارج وتأثيراته.
- ✓ الدش البارد مع نية التنظيف للهالة المحيطة بالجسم مع تخيل ان الطاقة السلبية تزول مع نزول الماء على الجسم.
- ✓ استخدام الزيوت العطرية لدهن الجسم بعد الاستحمام مثل زيت خشب الصندل او حمام الملح الخشن لزيادة الطاقة الايجابية .
- ✓ التأمل ويعتبر من ادوات الشفاء المؤثرة وكذلك من طرق الحماية , يمكنك في وقت التأمل اغماض العين وتخيل ضوء ابيض يغلف جسدك ويحميك من الطاقات السلبية الخارجية.
- ✓ التعرض للشمس يقوي ويوسع الهالة.
- ✓ الاستحمام بماء البحر يقوي وينشط الهالة فاذا لم تتمكن من ذلك فيمكنك اسخدام ملح البحر لفرك البشرة قبل الاستحمام, ان المياه المالحة تطهر الهالة وتخلص الجسم من الارهاق.

✓ التقليل من التعرض للاجهزة الكهربائية والهواتف المحمولة لان الإشعاع والترددات المنبعثة من الاجهزة الكهربائية تؤثر سلبا على الهالة وتضعفها. فان لم تستطع التقليل منها فاجعل غرفة نومك خالية من الموبايلات والاجهزة الكهربائية الغير ضرورية

الخاتمة

اسعدني حصولك على هذ لكتاب فهو خطوة جادة منك ورسالة واضحة للقدر تقول فيها بانك تستحق السعادة

ان السعادة .. الجمال.. النجاح...لنمو ... التطور ... ما هي الا مسميات ولا يمكنك ان تحصل عليها دون ان تعرّفها في البداية

الهدف هذا الكتاب هو ان تدرك انك بطل الفلم في حياتك... حدد اليوم دورك .. وما تريد .. وسيعيد العالم تشكيل نفسه ليعطيك ما اردت

فقط اعلن .. ولتكن عندك ارادة تمنعك من الاستسلام...

وتذكر انك تستحق السعادة ...انت اهل لها ...

غصون

قدمت المؤلفة الكثير من المواد التنموية المجانية في مجال الوعي و التطوير
الذاتي

يمكنك زيارة قناة اليوتيوب لمشاهدة الفيديوهات على الرابط التالي
<https://www.youtube.com/channel/UCod7G58IAiVlj872lkkj1hQ>

كما يمكنك الاشتراك بقناة التلغرام على الرابط التالي
<https://t.me/MaAjmal>