

نسخة ترويجية



من برة المنهج

طول جريئة للعلاقات الإنسانية

وائل عبد العزيز

من بره المنهج

بقلم

وائل عبد العزيز

إسم الكتاب : من بره المنهج

تأليف: وائل عبد العزيز

الطبعة الأولى : ٢٠٢٤

تصميم الغلاف : حلول



جميع الحقوق محفوظة

رقم الإيداع : ٢٠٢٤/١٧٥٩٩

الترقيم الدولي : 978-977-95-0144-4

إهداء

الحمد لله رب العالمين .. الذي جعل لكل شيء قدرا .. وجعل لكل
قدر أجلا .. وجعل لكل أجل كتاب.

من لم يشكر الناس لم يشكر الله .. فالحمد لله رب العالمين على
نعمه وعطاياه وعلى ما أعطاني من فضله.

وشكرا لكل صاحب حكاية فى هذا الكتاب على ثقته فى
شخصى

شكرا لوالدى رحمة الله عليه

شكرا لأمى بارك الله فى عمرها

شكرا لزوجتى وبناتى

المقدمة

كثيرا ما تجول بخواطرننا أفكار نعتقد أنها غريبة، نتعجب من إقتحامها لعقولنا . . وإصرارها على إجبارنا على التفكير فيها تجعلنا أحيانا ننعزل عن عالمنا وحياتنا من شدة سيطرتها على عقولنا، نتساءل عن كيفية وصول مثل هذه الأفكار لعقولنا والتي لا تمثل حقيقة شخصيتنا، أو كذلك نعتقد، وسرعان ما نحاول أن نتخلص من هذه الأفكار كما لو كانت جريمة لا يجب أن تحدث وهى فى الحقيقة ليست كذلك.

ما بين نشأة وثقافة، ورغبة واحتياج، ووسط قيود المظهر الإجتماعي والمعتقدات الدينية، ومن قلب ضغوط الحياة والتزاماتها وقيود المكانة الإجتماعية ومتطلباتها . . تقتحم حياتنا فكرة، ولا نجد لها تعريف سوى أنها حقا من بره المنهج.

عزيزى القارئ.. إذا كنت من أصحاب القلوب الضعيفة أو الشخصيات ذات الطبيعة السلمية والتي تحيا فى هذه الدنيا وشعارها (عيش نملت... تاكل سكر) فأرجو أن تتقبل إعتذارى عن ما يحمله هذا الكتاب من أفكار قد تبدولك بعيدة عن الواقع أو بعيدة عن معتقداتك ، لأن كثير من شخصيات هذا الكتاب

إن لم يكن جميعها ستبدو لك وكأنها شخصيات شريرة إن لم تكن شخصيات بلا مبادئ، ولكن هي بكل تأكيد شخصيات حقيقية بل ومن قلب حياتنا.

عزيزي القارئ للمرة الثانية أرجو أن تتقبل إعتذاري، ففي نهاية هذا الكتاب لن تجد أحكاما ترضى معتقاداتك، أو تقييما يوافق هواك، بل أنصح أيضا بعدم محاولة إصدار الأحكام أو التنظير على أبطال هذا الكتاب. فكلنا قد نعيش أدوارهم في أي لحظة وبدون مقدمات، ولن نقبل في هذه اللحظة أن يطلق الآخرين أحكامهم علينا من وجهة نظرهم، فأبطالنا هم شخصيات أرهقتهم الحياة والظروف على تقبل أفكارا لم يعتقدوا يوما أن يتقبلوها.

ولذا فلا تندهش أن تكون أول أفكار هذا الكتاب (من بره المنهج) "خليك في حالك لأن مفيش حاجة إسمها صح وحاجة إسمها غلط في المطلق.. فكل ما هو خارج الأوامر والنواهي الدينية يصلح أن يكون صوابا ويجوز أن يكون خطأ في نفس الوقت ولكن باختلاف الظروف".

وحتى لا نبدا الجدل مبكرا فثانى أفكار هذا الكتاب
(من بره المنهج) " فى محاولة البحث عن السعادة والراحة النفسية
والسلام الداخلى قد نخطئ، فأحيانا الأخطاء الصغيرة تصنع فارق
كبير على الرغم من أنها أخطاء، والأخطاء ليست نهاية الحياة ..
فقط إستمتع بأخطائك وادعى ربنا يسامحنا ويهدينا ويستر علينا"
بمنتهى البساطة والسهولة ومن غير رعى كثير.
وأخيرا من غير المنطقي أن يستعرض الكتاب نماذج من حياتنا
وأفكارنا المجنونة .. باللغة العربية الفصحى، ولذا إستعد عزيزى
القارئ فسوف تتوقف اللغة العربية عن السرد من هذه اللحظة
لنعيش مع أبطال الكتاب بلغتهم العامية.

حدودنا

قالت لى وهى منهاراة وصوتها طالع بالعافية من كتر الدموع والحزن أنا بقيت بخاف منه على نفسى ومن نفسى . . أى كلمتا أقولها ما تعجبوش يقوم يضرينى بمنتهى الغل كأنه بيتخانق فى الشارع بعد كل علقمة بفضل فى السرير يومين أو ثلاثمة علشان أعرف أقوم أقف على رجلى من شدة الضرب، ما بقدرش أروح شغلى من أثار الضرب اللى فى جسمى.

بقيت بخاف من نفسى فى مرة أضربه بحاجة تقتله وأدخل السجن و أولادى يتشردوا من بعدى، كل ما أطلب الطلاق يهددنى إنه هيعمل فضيحة فى كل مكان بروحه، هيقول إنى على علاقة بمديرى فى الشغل وهيجي يتخانق معاه علشان يرفدونى، هيروح مدارس العيال يعمل فضيحة علشان يخرجهم من المدرسة ويوديهم مدارس أقل.

١٥ سنة جواز على الحال ده، خلاص مش قادرة وعابيزة أنتحر. على المستوى الفكرى والاجتماعى الناس بتتصنف نوعين هم الأقوى والأكثر واقعية فى التصنيفات : ناس متعلمة . . وناس غير متعلمة.

ولعلاج أى مشكلة، ضرورى نعرف صاحب المشكلة ينتمى لأى فريق منهم، فى محاولة للوصول لجذور المشكلة و القضاء عليها بشكل نهائى.

وعلشان كده بيبقى نفسى فى إختراع يرجع بالزمن للوراء علشان أشوف شكل تربية الأب والأم لزوجته عايشة ١٥ سنة فى ذل وإهانتة من أول إسبوع جواز، والمفاجأة إنهم كانوا متعلمين.

مفاجأة لأن الشريحة غير المتعلمة من البشر بتطبق فى تعاملاتهم فى الحياة بصفة عامة وعلاقتهم الإجتماعية بصفة خاصة قانون الغابات، البقاء للأقوى.

فلو كانت صاحبة المشكلة من الشريحة غير المتعلمة فأكيد مش هتتكلم مع لايف كوتش. وكان زمانها ضربت جوزها من أول خناقته بينهم فى أول إسبوع جواز ردا على ضربه ليها وانتهت الحدوتة وقتها.

يعنى كانوا قدروا يحطوا قانونهم الخاص لعلاقتهم ببعض.

إنما تكون صاحبة المشكلة متعلمة، هنا السؤال اللى بيفضل شاغل تفكيرى وبقوة: هو إيه فائدة التعليم لو الإنسان ما عرفش ياخذ القرار الصح فى الوقت الصح؟

فى الندوات وجلسات العلاج التأهيلية، جملة شهيرة جدا بتتقال لكل بنت مقبلتة على الزواج، حاجتين ما تقبلش بيهم، ولو حصلوا لازم تنهى العلاقة فورا : الإهانة والخيانة.

أى مشكلتة من أى نوع بعيد عن الإهانة والخيانة، هيكون لها حل، هيكون مقبول فيها الإعتذار والتسامح.

الراجل هيحترم الست غصب عنه ومش بمزاجه لو من أول لحظة فى علاقتهم، رسمت له حدود التعامل معاها، والكلام ده مش معناه إن الراجل بيتنازل عن جزء من رجولته، بالعكس.

قوة الرجل بتزيد مع الست القوية، مش الست الضعيفة، وأكبر دليل على صحة الكلام ده، إن أعظم وأشرف الخلق سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم، لما نزل عليه الوحي أول مرة، رجع لبيته وكان خايف، رجع يتسند على زوجته السيدة خديجة رضى الله عنها ويطلب مساعدتها، غير مواقفها العديدة ومساندتها له فى بداية الدعوة.

والراجل بي فرض إحترامه على الست بتعامله معاها وتقديره ليها مش بإهانتها وكسرها.

أساسيات فى التربية والعلاقات الإنسانية لو زرعناها فى أولادنا وبناتنا، حياتهم هتبقى أسهل، بدل ما نربى طاغية ونرجع نشتكى من تصرفاته.

الأمان

كل واحد منا محتاج فى حياته لشخص واحد على الأقل يقدر يحس معاه بالأمان. يلاقى فى وجوده إحساس الراحة والسكون يلاقى فى وجوده الأمن والأمان مش الخوف من الناس والزمان. شخص يقدر يقوله على كل أسراره وغلطاته من غير ما يتكسف منه، يقدر يحكيه عن كل أفكاره اللى بتيجى على باله، مهما كانت غريبة.. مريبة.. أو مجنونة.

لما مشاعره تكون زى البحر التائر فى منتصف الشتاء، يجرى عليه ويصارحه بصراع وتضارب المشاعر اللى فى قلبه، ومن غير ما يخاف من غدر صاحبه، أو يخاف على صورته أو قيمته فى عيون الشخص ده لأنه هيفهم مشاعره وكلامه صح من غير ما يقدم مبررات أو توضيحات.

يشعر فى وجوده بمساحة من القبول والتقبل لأفكاره وشخصيته المجردة من أى أفضة.

الشخص ده تقدر تعرفه من وسط علاقتك لما تلاقى نفسك بتجبه وترتاح فى وجوده وانت مش عارف سبب واضح لمشاعرك ناحيته.

الشخص ده لو موجود فى حياتك حافظ عليه لأنه كنز لا يقدر
بشمن، لأنه ببساطه بيقدم لك الإحساس بالأمان.
إحساس الأمان اللى بتتبني عليه علاقات كاملة وتستمر لفترات
طويلة لأنه حجر الأساس فى بناء الثقة فى العلاقات الإنسانية.
إحساس الأمان اللى بيتتم تصنيفه من أعلى منازل الحب فى العلاقات
فالعلاقات لا تقاس بالحب بقدر ما تقاس بالأمان
فغايتة الحب أن يمنحنا الشعور بالأمان.

لومش قدها .. ما تقربش منها

لو قابلت فى حياتك واحد أو واحدة الناس بتعتمد عليهم وتقدر تدخله فى الدائرة القريبة جدا منك .. من فضلك ما تترددش لحظة ولو ينفع تكمل حياتك معاه أو معاها، هتكشف إنك إخترت صح.

فى جزء فى حياتنا وعلاقتنا بنختار فيه الأشخاص اللى يبقوا قرييين منا، وطبيعى نقابل ناس ونفارق ناس بسبب تصرفاتهم وردود أفعالهم معنا، وطبيعى كمان إن فى بداية أى علاقة يسيطر علينا القلق من الصفات المجهولة للشخص اللى داخل حياتنا لغاية ما نكتشف حقيقة طباعه وصفاته ومعدنه، ونقرر وقتها نكمل معاه فى علاقتنا، أو نعيد تصنيف وجوده فى حياتنا.

وإذا كان قانون الحياة أُلزم الراجل بتحمل مسئوليات وأعباء الحياة كصفة "ذكورية" طبيعية بحتة، إلا إننا كثير بنقابل نماذج من الستات هى اللى شايطة المسئولية.

ما تقلقش من اللى الست اللى إتعودت تشيل المسئولية، لأن طلباتها قليلة بسبب إنها ما إتعودتس تطلب.

بس لو طلبت مرة واتخذت 😞 ، إنسى إنها تطلب أى حاجة ثانية مش هتستنى حد يعملها حاجة، أصل تحملها للمسئولية بيخليها تعمل لنفسها كل حاجة، مش كده وبس دى كمان بتبقى حساسة جدا... جدا جدا... زى أى راجل بيثيل المسؤولية هو كمان بيكون صعب عليه يطلب مساعدة أى حد.

الست اللى إتعودت تشيل المسؤولية بتبان للناس كلها إنها شخصية قوية، لدرجة إنها أحيانا بتتوصف إنها ب ١٠٠ راجل، وكثير بيتعاملوا معاها على إنها ست عنيفة يصعب الحياة معاها ويخرجوها من حسابتهم وتفكيرهم لما يقرروا يرتبطوا. مع إن فى الحقيقة إن الست دى فى حياة ناس كثير فرصة مثالية لأنها عاملت زى عروض الكومبو ١×٢ .

هى زى أى ست من جواها طفلة عاطفية بس مش لاقية اللى يفهم ويتعامل مع طفولتها على المستوى العاطفى واللى بالمناسبة يعتبر أهم إحتياجات "الأنثى"، وفى نفس الوقت يستحق إنها تشيل معاها مسئوليات الحياة.

الست دى مش بتندمج غير مع دايرتها المقربة جدا واللى واخده عليهم وبيشوفوا أنوثتها الحقيقية، وباقى علاقتها بتكون شبه علاقات العمل، المجاملات هى الصفة الطاغية فيها.

الدايرة دى بتختارها بعد وقت طويل علشان معندهاش قدرة على الجدل والنقاش الطويل، غالبا بتتصرف من دماغها وبتتحمل نتيجة قراراتها بمنتهى الشجاعة إستنادا لواقعيتها فى الحياة . . الشجاعة اللى بتتصنف على إنها عناد مبالغ فيه، وعادة اللى بيوصفها بالعناد بيكون هو نفسه شخص يفتقد للشجاعة.

عندها القدرة إنها تواجه أى حد بالحقيقة المجردة، لأن حياتها أبيض وأسود، أوزى ما بنقول "وشها زى قفاها".

الوضوح والواقعية فى حياتها بيخلوها تواجه أى حد بهما بالحقيقة، ولو مش مهم فى حياتها بتسيبه وتمشى، أصلها مش بتحب العتاب والشكوى والمناهدة.

لغاية ما تقابل الراجل اللى تثق فى قراراته، وقتها هى اللى بتجرى وتسلمه دماغها ومفاتيح شخصيتها، وبيكتشف وقتها إنها شقافة عكس ما بيان عليها.

الست اللى بتشيل المسئولية بتتحمل وصبورة أوى، ولو إحتاجت منها
أى حاجة فى أى وقت ما بتتأخرش، هتلاقىها موجودة وجنك، مهما
كانت مضغوطة أو تعبانة، علشان الصفة السائدة فى تركيبها
هى الجدة وما تقدرش تتأخر عن حد لو فى إيدها تساعد.

يوم ما بتدخل فى علاقة حب أو صداقة، بتبقى أم وأخت وصاحبة
جدة جدا، بس عند لحظة معينة زى أى حد .. بتنفجر 😞

ووقتها ما بتحسبهاش خالص، يعنى لو قررت تمشى .. هتمشى مهما
كانت النتائج، عمرها ما هترجع فى قرارها، علشان بتكون أخذت
وقتها فى القرار وحسمته، بتكون جابت آخر طاقتها فى كل
حاجة.

الإنسان اللى بيشيل المسئولية مش إنسان ألى بلا مشاعر، بالعكس
بيكون إنسان حساس جدا ووجوده إضافة فى حياة كل اللى
حواليه لو قدروا يحافظوا على وجوده فى حياتهم.

لو فى حياتك إنسان بتعتمد عليه إوعى تخليه يقرر يمشى، خليك
ممتن لو وجوده وهو مش محتاج أكثر من كده علشان يكمل.

المساحة الشخصية

من أسس العلاقات الزوجية الناجحة هي إحترام المساحة الشخصية الخاصة بين الزوجين، والتوازن الذى يحدثه هذا الإحترام فى العلاقات الزوجية الصحية هو ما يدعونا لإعادة التفكير فى واحد من المفاهيم الخاطئة فى العلاقات الزوجية.. المساحة الشخصية. بمعنى أنه مش المقصود بإحترام المساحة الشخصية بين الزوجين هو فرض نوع من الغموض على علاقتهم ببعض أو دعوة لعدم مشاركة جزء من المعلومات أو جزء من تفاصيل الحياة بين طرفى العلاقة. لأن الأصل فى العلاقة وواحد من أهدافها المشروعة هو التكامل مع شريك الحياة، ولكن المقصود بالمساحة الشخصية هنا على سبيل المثال، هو إحترام رغبة أى من الطرفين فى حاجته للإنفراد بنفسه فى لحظة ما.

وهنا لازم نتكلم عن واحدة من شكاوى السيدات من أزواجهم، وهى صمت الرجل وحب الإسترخاء المستمر، واللى غالبا بيكون أمر مستفز للزوجة.

مع إن الدراسات أثبتت إن دماغ الست بتقدر تنتج من ٦ آلاف إلى ٨ آلاف كلمة فى اليوم أما الرجل، فدماغه بتنتج من ألفين إلى ٤ آلاف

كلمة في اليوم، يعنى بحسبة بسيطة هنلاقى إن قدرة الراجل على الكلام أقل من الست ب ٥٠٪ تقريبا، الست بتزعل من جوزها وتتهمه بفقدان حبه وشغفه بيها، وبتنسى إن إنتاجية الكلمات دى عاملت كده زى شحن بطارية الموبايل، يعنى الراجل تقريبا بيخلص رصيده من الكلمات فى وقت أقل من الست ويقعد بعدها فاصل شحن، وطبيعى الست تتضايق لأن لسه عندها مخزون من الكلام عايزة تستخدمه.

ومن هنا بتحصل المشكلتة ما بينهم علشان الست بتتجاهل حقيقةتة مهمة وهى إن كل واحد له إحتياجات مختلفتة، يعنى فى الوقت اللى الست بطبيعتها بتحب تتفاعل ووتواصل مع الآخرين، الراجل بيجد جزء من سعادته فى الإنعزال والوقت الخاص به، وعلشان كده من الضروري الاعتراف بالحاجة إلى المساحة الفردية والاستقلالية لكل من الزوجين.

واحترام المساحة الشخصية لا يعنى بالضرورة إهمال الشريك أو الابتعاد عنه، بل هو تقدير لاختلاف الأشخاص وتنوع إحتياجاتهم. فعندما يتمكن الزوجان من احترام هذه المساحة

فإنهما يظهران لبعضهم البعض نوع من أنواع التقدير والإحترام، وده بالطبع بيساهم في تعزيز الثقة والتفاهم المتبادل بينهما.

والمساحة الشخصية مش مجرد وقت كل واحد عايز ينفرد بنفسه وخلص، في جزء مهم جدا من المساحة الشخصية مرتبط بالهوايات ومقابلة الأصدقاء المقربين ومشاركتهم بعض الهوايات أو الأنشطة اللي بتنعكس بكل تأكيد على شعور الزوجين بالإستقلالية لبعض الوقت وبالتالي ييحققوا توازن داخلي مطلوب بقوة لإستمرار الحياة بدون ملل.

ومع ذلك، من المهم أن نؤكد على أن إحترام المساحة الشخصية لا يعني التجاهل أو الإبتعاد عن الشريك. بل على العكس، فإن الزوجين اللذين يحترمان هذه المساحة هما في الواقع أكثر قدرة على الإلتزام الحقيقي والعميق تجاه بعضهما البعض.

فعندما يشعر كل منهما بالأمان والحريية في العلاقة، فإنهما يكونان أكثر إستعدادا للتواصل الصادق والتضحية من أجل بعضهما البعض.

انتى عايزة ايه؟؟

من أغرب السيئشز اللى دخلتها كانت مع شابة مثقفة وخريجة كلية من كليات القمة.. غرابة السيئش مش بسبب الموضوع اللى كانت بتكلمنى عنه.. غرابة السيئش كان بسبب إصرارها على إنتزاع موافقة صريحة منى على طلبها، وكأنى ولى أمرها.

الطبيعى فى أى سيئش إن اللايف كوتش يساعد المستفيد إنه يزيد من وعيه وإدراكه بطبيعة المشكلة اللى بتقابله أو القرار اللى عايز ياخده، وعلشان كده كان غريب جدا إن الشابة المثقفة تبدأ السيئش والكلام معايا بسؤال مباغت ومباشر عن وجهة نظرى فى الجواز العرفى!!

اللى هو لو قلت لها حلو، تبقى السيئش خلصت بالنسبة لها ووصلت لهدفها.. ولو قلت لها وحش، يبقى يلا بينا نجرى ورا بعض فى الكلام لغاية ما توصل لهدفها، بس كل ده مش مهم، المهم أفهم اللى ورا السؤال.. أصل أحيانا المستفيد بيكون عايز يسمع كلام على مزاجه، عايز شماعة يعلق عليها نتائج المواقف اللى هتحصل ويبقى ضميره مستريح.. من الآخر بيهرب من وجع الضمير.

وبعد محاولات كثير إنى أعرف سبب السؤال والهدف منه، إبتديت أفهم، هى محتارة تقبل تكون الزوجة الثانية ولا ترفض؟ والجواز العرفى هل هو الشكل الأمثل لعلاقة هتكون فيها هى الزوجة الثانية ولا الجواز الطبيعى التقليدي؟

كان نفسها تتجوز، يمكن مستعجلة كمان على الجواز، بنات كثير شايفت فى الجواز حل لمشاكل وصعوبات كثيرة فى حياتهم، وده بيكون سبب رئيسى فى إختيارات غلط بيدفعوا تمنها باقى عمرهم.

قالت لى: معنديش مشكلة إنى أكون الزوجة الثانية وقالت لى: اللى يقدر ياخذ قرار إنه يتجوز على مراته مرة ثانية، يقدر ياخذ القرار مرة تالتة، وقتها مش عارفت هيكون شعورى إيه؟ أو حتى قرارى إيه أكمل معاه ولا أرفض أكمل حياتى معاه؟ قالت لى: مش متأكدة من وضعى فى حياته، يعنى هيعرفنى بعيلته ويقول لهم إنى مراته الجديدة؟؟ ولا هكون مراته بس بعيد عن حياته العائلية وعلاقاته الإجتماعية؟

قالت لى: طيب انا موافقة إنى أخذ نص زوج ونص حياة، تفتكر من حقى إنى أخذ القرار ده لأولادى؟ تفتكر هيكونوا مبسوطين إن ليهم نص أب؟

ولا أحرم نفسى من الخلفه علشان ما أظلمش ولادى؟
قالت لى أقولك سر.. أنا أصلا مش متأكدة إنى بحبه وهو بيحبنى
يمكن بحب وجوده فى حياتى وإحساس الإهتمام اللى باخده منه
أنا حتى ما سألتوش إيه اللى خلاه يحبنى، أنا فرحانة بالحب
وتفاصيله، مبسوطه فى العلاقة وعايشته أحلامها.. بس خايفه
أصحى على ضربه توجعنى وأنا معنديش طاقة أتخطى بيها أى
وجع.

فى الحقيقه مشكلتها كانت متكررة وبسمها كثير جدا
كمان، مشكلتها ما كنتش فى شكل الجواز يبقى عرفى ولا
شرعى، ولا حتى مشكلتها كانت فى فكرة إنها تكون زوجة
تانية ولا لأ، مشكلتها كانت بتتلخص فى إنها مش عارفتة هى
عايزة إيه؟ مش قادرة تقرر هدفها إيه؟ عندها صراعات ما بين
أحلامها والمتاح، ما بين توقعاتها والواقع اللى عايشاه، ما بين ضغوط
المجتمع واحتياجاتها النفسية والعاطفية.

وعلشان كده بدأت أسألها

هو إنتى هدفك من الجواز إيه؟

هل هو إحتياج وبس؟

هل إنتى عايزة تعيشى أجواء الأسرة الطبيعية؟

هل إنتى عايزة تهربى من ضغوط إنتى عايشة فيها بسبب تأخر

جوازك؟

حسب هدفك هنقدر نتحرك ونرسم طريقنا، سألتها إنتى عارفتى

مشاكل الطرف الثانى اللى هتخليه يتجوز مرة تانية وكمان

بيفكر إن جوازه التانية تكون عرفى؟

طيب هل أفضل بالنسبة ليكى إنك تعيشى نص حياة؟

الزوجة الثانية حياتها بتكون بالشراكة مع حياة واحدة تانية

ويمكن مع حياة أسرة تانية . . إجابات الأسئلة ودى غيرها هى

الملامح الرئيسية لقرارك.

لو قدرتى تقنعى نفسك بالمتاح . . هتقدرى تاخدى القرار . .

لو قدرتى تحسى بالسعادة مع الواقع، ممكن جدا يبقى بالنسبة

ليكى أحلى من الأحلام . .

لو قدرتى تتجاهلى نظرة الناس لقرارك . . هتقدرى توصلى لهدفك.

عيشى حياتك بالطريقة التى إنتى شايفها مش اللى الناس شايفين
إنك لازم تعيشها من وجهة نظرهم . . عيشى بالطريقة اللى
تخليكى مبسوطة مش اللى تخليهم راضيين عنك وعن حياتك . .
لأن العمر والسنين اللى إنتى عايشها بتاعتك إنتى، والأيام اللى
بتخلص وتعدى منك مش هترجعلك تانى.

حياتنا رحلتا . . كل خطوة فيها مكتوبه، مفيش فى رحلتنا
مكان للإرتجال أو العشوائية، قراراتنا ما هى إلا خطوة من خطوات
رحلتنا . . إتأكدى إن مفيش حاجة هتفوتك، خليكى فاكرة
الحكمة اللى بتقول:

ما كان لك سوف يأتىك رغم ضعفك . . وما لم يكن لك لن تناله
مهما بلغت قوتك.

مشكلتك حلها فى إيدك . . بشرط إنك تعرفى إنتى عايزة إيه . .
تعرفى سعادتك علشان تجرى عليها . . إنسى كلام الناس وبلاش
تفكرى لسنين كتير قدام . . محدش عارف بكرة شايل لينا إيه.

لطلب نسخة كاملة من الكتاب أو للتواصل مع المؤلف
إمسح الكود



للتواصل عبر الواتس آب

لحجز الجلسات والتواصل مع
الكوتش والحصول على
نسخة مطبوعة من الكتاب

إمسح الكود

الحلو حلو

لما نيجى نتكلم عن الجمال .. هينط فى وشنا مجموعة من العبارات
التقليدية اللي كبرنا واتربينا عليها زى :

الجمال جمال الروح مش الشكل

لولا إختلاف الأذواق .. لركدت "بارت" السلع

وغيرها من الجمل والعبارات اللي تنفع تتكتب على ظهر
توكتوك أو عربية نقل مش تبقى قواعد فى حياتنا. . و حقيقى
مش قادر أعرف هدف اللي إخترع العبارات دى وإيه سر سعادته فى
إنه يكون سبب فى تغفيل أجيال وأجيال ..

صحيح إن الجمال نسبي . . وده تم إثباته فى دراسات إتعملت فى
جامعة أوسلو النيرويجية لقياس شعور الإنسان بالجمال
واكتشفوا إن إحساسنا بالجمال يعتمد بشكل كبير على
تركيبات كيميائية فى المخ يمكن تحفيزها أو الحد منها والتأثير
عليها بمؤثرات خارجية.

المؤثرات دى اللي خلت أجدادنا يقولونا قبل الدراسات دى بسنين
كتير . . إن القرد فى عين أمه غزال . . يعنى تأثير مشاعر الأمومة

بيخلى الأم تشوف أولادها أحلى من أى حد تانى حتى لو الناس مش شايقتا كده.

وبالعودة للدراسة هنلاقى إن شعور السعادة والراحة لما بنشوف حاجة حلوة، سواء كانت منظر جميل أو صورة حلوة أو بنت جميلة، بيكون سببه إن الجمال بينشط مركز المكافأة فى المخ وده نفس الشعور اللى بيسيطر على الإنسان بعد النجاح أو الفوز فى أى تحدى أو حتى بعد تناول المواد المخدرة.

كل الكلام ده كان ماشى فى دماغى وأنا بسمع مشكلتة الفتاة العشرينية، ذات الملامح الأوروبية الجميلة.

كانت بتحكى إن جمالها كان سبب فى إهتمام الجميع بيها من صغرسنها ولغايتة النهاردة، وزى ما الجمال نعمتة من عند ربنا، أوقات كثير بيتقلب ويبقى نقمتة على صاحبتة، أحيانا بسبب تفكيرها المحدود إعتادا على جمالها، وغالبا بسبب تعامل اللى حواليتها معاها ومع جمالها بطريقة بتأثر على طريقة تفكيرها واستقبالها لمشاعر الناس بشكل غلط، وبالتالي بتأخذ قرارات غلط وبتدفع تمنها.

صديقتنا الجميلة كانت بتشتكى إنها أول مرة فى حياتها يكون نفسها هى اللى تكون قريبة من راجل مش العكس، ومش عارفة.

من أول يوم خلى قلبها يدق .. باهتمامه بيها مع إنهم لسه متعرفين على بعض .. بتقول :

كان بياخد باله من تفاصيل فى حياتى محدش قبله كلمنى عنها، قدر يخلينى أتشد ليه من غير ما يحسنى إنه يببذل مجهود أو بيمثل شخصية غير شخصيته.

لغاية ما فى يوم حصل له مشكلتة فى شغله، وابتدى ياخد جنب وانا كنت مش فاهمة هو بيعمل كده ليه، سألته إنت مالك؟

قالى عندى مشكلتة فى الشغل

ما صدقتوش وضغطت عليه، قعدت أتهمه إنه مش عايزنى، وإنه خلاص قرر يعيش حياته مع واحدة تانية غيرى.

حاول يفهمنى إن دى طبيعته لما بيكون فى مشكلتة .. بياخد جنب من العالم كله .. بيحتاج وقت وهدوء علشان يقدر يتعامل مع المشكلتة وخصوصا إنه ما بيعرفش يحكى ويتكلم عن مشاكله.

طول الوقت كان بيدينى المشاعر اللى انا بحتاج لها، ولما حصلت المشكلت، ما بقاش عنده طاقة يعمل كده، بس أنا ما كنتش مقتنعة بالكلام، ودماعى مسوحانى.

بعد فترة صغيرة رجع يبقى كويس معايا، بس أنا ما بقتش عارفتا أتعامل معاه زى الأول، لدرجة إنى أحيانا كنت بخترع مشاكل معاه، أو بتخانق معاه على أسباب تافهة، لغاية ما هو وصلنى إحساس إنه إبتدى يتردد فى علاقتنا ببعض.

أول ما حسيت بكده .. قلت له إحنا مش هينفع نكمل مع بعض قررت أنهى علاقتنا ببعض، وهو إحترم رغبتى.

بعدها حسيت إن حياتى ناقصة حاجة .. إتكلت مع والدتى وحكيت لها .. أقنعتنى إنه شخص كويس وانى لازم أرجع أكلمه.

وفعلا نزلت وقابلته وكنت مرتاحة جدا، حسيت بالراحة بشكل غريب، كنت مفتقدة وجوده ومشاعره، وهو إتعامل معايا كويس جدا وكان بيحتوينى .. فترة قصيرة بعد رجوعنا حسيت إنى ضعيفت .. وأنا ما بحبش إحساس الضعف، قلت لنفسى إن هو

سبب إحساسى بالضعف .. وعلشان كده قررت تانى إنى أسببه
علشان إحساسى بالضعف يختفى.

ودلوقتى أنا نفسى أرجعله ومش عارفتة .. حاولت وهو رفض .. من
فضلك قولى أعمل إيه علشان أرجعه .. أنا فعلا بحبه.

قلت لها إنتى وقعتى فى فخ إساءة التعامل مع النعمة اللى ربنا أنعم
عليكى بيها .. كنتى فاكرة إن السبب الوحيد اللى يخلى أى
شخص يقرب منك أو يتعامل معاكى هو جمالك .. فقدتى الإيمان
بباقى تفاصيل شخصيتك.

أول مرة إتخليتى عنه كان بسبب كبريائك .. إزاي واحد ممكن
يبعد عنك وعن جمالك .. قلتى لنفسك أنا هسيبه قبل ما هو
يسببنى.

وتانى مرة رفضتى تعترفى لنفسك باحتياجك له، بحجة إنك ما
بتحببش تبقى ضعيفتة، ونسيتى إن ضعف الست قدام الراجل أكبر
مواطن جمالها وقوتها، نسيتى إننا بشر، وكل البشر بيحى عليهم
لحظات ضعف وبيحتاجوا اللى يطبطب عليهم.

فى كل مرة كنتى بتفكرى فى نفسك وبس .. وكأنه شئ من
ممتلكاتك مش إنسان له مشاعر وشريك ليكى فى الحياة.

لما سألتيه إنت واخذ جنب ليه . . شرح لك بمنتهى الوضوح والأمانة
بس لأنك متعوده إن الناس تقرب منك مش تبعد عنك . . عقلك رفض
يصدقه.

يا بنتى أنا أسف إنى أقولك إن دروس الحياة تمنها صعب ويوجع . .
وانتى دفعتى تمن الدرس . . صحيح التمن كان غالى وخسرتى
إنسان كل المؤشرات بتقول إنه كان إنسان كويس . . بس خلاص
لازم تتعلمى الدرس.

الحياة بتدينا فرص ما بتتعوّضش، خصوصا لما إحنا بنفرتكها
بايدينا . . يمكن لو ظروف خارجت عن إيدينا ضيعت الفرصة . .
ربنا يكرمنا بفرصة جديدة . . بس فى حكايتك إنتى اللى
إتخليتى عن فرصتك بايدك.

مش هقدر أقولك غير إنك تحاولى مرة وإثنين وعشرة إنك ترجعيه . .
عرفيه بكل الطرق إنك بتحبيه وندمانت على تصرفك معاه . . مش
عيب إنك تعترفى للإنسان اللى بتحبيه إنك غلطتى فى حقه وتطلبى
منه يسامحك . . خلى طريقة رجوعك له علاج لكسر قلبه . .
راضيه علشان ربنا يراضيكى.

وانا متأكد إنك لو عملتى كده بقلبك وبمشاعر حقيقية وصادقة
لو حس إنك ندمانته بجد .. وبتحبيه بجد .. ومقدرة وجوده ودوره
فى حياتك بجد .. هيرجعلك .. أصل اللي بيخرج من القلب بيوصل
للقلب. خلى والدتك تتكلم معاه بعد ما توصليله مشاعرك
الحقيقية، دورها هيكون مؤثر.

يا بنتى الرجالتا قلبها ضعيف وخصوصا مع اللي بيحبوهم.
ولو رجعلك .. حافظى عليه .. قلبه هو اللي باقى ليكى مش
جمالك، أصل الجمال الحقيقى مكان ما بيرتاح القلب.

آخر تحديث : رجعوا لبعض بالفعل وبيجهزوا لفرحهم.

الفهرس

٤	المقدمة
٨	حدودنا
١٢	تعمل إيه
١٤	علشانك
١٨	الخلافات الزوجية
٢٤	حلاوة البدايات
٢٦	التلقيح فى العلاقات
٣٠	أسرى أفكارنا
٣٢	انا مش قطعته شطرنج
٣٦	الأمان
٣٨	مش هدافع
٤٢	لو مش قدها .. ما تقربش منها
٤٦	باكيدج
٥٠	الصفات الذكورية والصفات الأنثوية
٥٤	الونس
٥٦	أصعب قرار
٦٠	غالبا كده .. قربت
٦٤	تطور العلاقات

٦٨	عقلية الضحية
٧٢	فرق كبير
٧٦	المساحة الشخصية
٨٠	قاتل العلاقات
٨٦	إنتى عايذة إيه؟؟
٩٢	الحلو حلو
١٠٠	فقدان الرغبة
١٠٤	هات وخذ
١١٠	الراجل الجامد
١١٤	كان معكم خيرة العلاقات السامة
١١٨	الكبت
١٢٤	الإستبن زوون
١٢٨	السعادة
١٣٢	خلانى أكلم مامته
١٣٦	نقابل ناس
١٣٨	الضمان
١٤٢	الصراحة راحة
١٤٨	دقة قلب نشاز

فى طريق الحياة نصادف مواقف غريبة وأناس . . . أكثر غرابة
نخوض مواقف تفقدنا الإتران . . وقد تصيبنا بالحيرة الشديدة
شخصيات ليس لها دليل متفق عليه للتعامل معاها
لدرجة قد تفقد البعض ثقته بنفسه وبمعتقداته ومبادئه
نفقد فى حضرتهم كثير من طاقتنا وصحتنا الذهنية والنفسية
ليظل السؤال الأبرز فى عقولنا عندما نمر بمثل هذه المواقف
أو نعاصر بعضاً من هذه الأحداث
كيف السبيل للتعامل معهم؟

ولذا كانت هذه المحاولة للتححرر من أفكار لم تعد صالحة للإستخدام
محاولة للتفكير بصورة غير تقليدية للوصول لقرارات تشعرنا
بالراحة فى مواجهة التساؤل المنطقى . . محاولة للخروج بإجابات

من بره المنهج



للتواصل عبر الواتس آب