لا حب، بل تعوّد

يوسف النصر

المقدمة

عزيزي القارئ، عزيزتي القارئة،

في البداية، علينا أن نتفق على بعض النقاط الرئيسية قبل أن نشرع معًا في هذا الكتاب لتحقيق أكبر قدر ممكن من الفائدة.

النقطة الأولى التي يجب أن أوضحها هي أنني شخص صريح جدًا، وأقدم الحقائق كما هي، دون مجاملات أو تزييف لذا، إن كنت ترغب في معرفة الحقيقة، فأكمل القراءة.

وإن لم تكن مهتمًا، فلن تخسر شيئًا، فهذا الكتاب متاح لك مجانًا، ولم تدفع فيه مالًا.

لكن تأكد أنك ستدفع ثمنًا باهظًا إن لم تقرأه، لأن هذا الكتاب سيغير حياتك إلى الأبد، وسيجعلك ترى الحياة من منظور مختلف تمامًا.

ستكتشف أنك كنت مخدوعًا، تسير مع القطيع بلا تفكير، وأنه كان من الأفضل لك أن تقرأ هذا الكتاب منذ زمن بعيد، لأن ذلك كان سيُحدث فارقًا كبيرًا في حياتك.

كان بإمكاني كتابة آلاف الصفحات حول هذا الموضوع، لكنني اختصرت لك كل النقاط الجوهرية حتى لا أضيع وقتك، ولكي تحقق أقصى فائدة ممكنة مما ستقرؤه هنا.

لو سألتك: ما هو الحب؟
ستجيبني بإجابة نموذجية، وستذكر أمثلة كثيرة عن الحب، مثل

روميو وجولييت

عنترة وعبلة

قيس وليلى

وربما إن تعمقت أكثر في التاريخ ستجد إيزيس وأوزوريس، أو أنطونيو وكليوباترا.

كل ذلك قصص حب تقشعر لها الأبدان ، وأنت مقتنع تمامًا بأن هذه القصص تجسد الحب الحقيقي.

لكنني اليوم أخبرك أن كل هؤلاء لم يحبوا بعضهم البعض حقًا.

لم يكن هناك حب، بل كان مجرد تعوّد.

هناك فرق شاسع بين الحب والتعوّد، وكل هؤلاء لم يحبوا، بل كانوا فقط متعوّدين.

لكي ندرك الفرق بين الحب والتعوّد، علينا أن نبدأ من الجذور، وأن نحدد الحب من المنظور الأساسي. في هذا العالم، هناك نوعان فقط من الحب الحقيقي.

1.حب الله عز وجل

2.حب العلوم والمعرفة

وهذا النوع ينطبق فقط على غير المؤمنين بالأديان، لكننا لن نخوض في ذلك الآن، ليس خوفًا، بل لأن هذا النوع من الحب ليس له أسس ثابتة حتى الآن

أما الحب الذي له أسس ثابتة، فهو حب الله عز وجل. لا يوجد شخص متدين، ولا أي دين سماوي، لم ينصّ على حب الله. وبعض الأديان تدعو أيضًا إلى حب الأقارب، والغرباء، وحتى الأعداء.

لكننا هنا لا نناقش القضية من الناحية الدينية، فنحن لسنا أنبياء لكي نستطيع أن نحب بهذا الشكل المطلق. نحن بشر، وسنتحدث في هذا الكتاب عن الحب البشري.

الإنسان في المرتبة الأولى يحب الله عز وجل، ثم، إن كنت شابًا، فأكثر من تحب بعد الله هي أمك، وإن كنت فتاة، فأكثر من تحبين بعد الله هو والدك. بعد ذلك، لا يوجد حب، بل هو مجرد تعوّد.

لذلك، علينا أن نفهم أولًا ما هو الفرق بين الحب والتعوّد، وكيف يبدأ التعوّد، وما الفرق بين حب الزوجة لأبيها والتعوّد على زوجها، وبين حب الزوج لأمه والتعوّد على زوجته. كل هذه الأسئلة سنجيب عليها الآن.

الفرق بين الحب والتعود

الحب	التعود
شعور عميق وصادق ينبع من القلب دون سبب واضح	ارتباط ناتج عن التكرار والاعتياد على وجود الشخص
يبقى حتى مع البعد والظروف الصعبة	قد يزول عند غياب الشخص أو تغير الظروف
يولد مشاعر قوية مثل الاشتياق العميق والحنين المستمر	يولد فراغًا مؤقتًا يختفي مع مرور الوقت
غير مشروط ولا ينتظر مقابلًا	يعتمد على الاحتياج والاستفادة المتبادلة
يترك أثرًا دائمًا في القلب	يتم تجاوزه بسهولة عند وجود بديل
يزداد قوة مع مرور الوقت	يتلاشى تدريجيًا أو يتحول إلى روتين
اهتمام دائم حتى بدون وجود مبرر	اهتمام مرتبط بالعادة اليومية فقط
يشمل تقديم التضحيات دون تردد	التضحية محدودة وبحسابات عقلية
عاطفة مستقلة عن الظروف الخارجية	مرتبط بالحالة الروتينية والراحة النفسية
من الصعب نسيانه أو استبداله	يتم تعويضه مع الوقت بشخص آخر أو عادة جدي

تعريف الحب الرئيسي

الحب هو شعور عميق وصادق ينبع من القلب دون سبب واضح.

لكن، هل تحب شريكتك في الحياة أو الفتاة التي ترتبط بها، أو الشاب الذي ترتبطين به، دون أي سبب؟

فأنت مخطئ تمامًا! تأمل قليلًا، وستجد أن ما تشعر به ليس حبًا حقيقيًا، بل مجرد تعود.

في البداية، عليك أن تفهم ما هو التعود ؟

التعود يبدأ دائمًا بوجود شخص بجانبك بشكل مستمر، أو شخص تسعى لأن تكون بجواره، أو حتى شخص فُرض عليك التعايش معه. ومع مرور الوقت، تظن أنك أحببت ذلك الشخص مثال ذلك زواج الصالونات

فكثير من الأزواج يقول
لم نكن نحب بعضنا في البداية، لكن مع مرور الوقت بدأنا نشعر بالحب
أو على العكس، تحدث مشكلة كبيرة في العلاقة، فيجد كل طرف نفسه لا يطيق الآخر، لكنه مع الوقت يتأقلم ويظن أنه بدأ يحبه

وفي مواقف أخرى، قد تقول فتاة
لم أتخيل أن أجلس مع هذا الشاب يومًا ما، لكن بعد فترة وجدت نفسي أحبه ولا أستطيع الاستغناء عنه
وهنا الخطأ الأكبر! فكل هذه الأمثلة ليست حبًا، بل تعودًا

الفرق بين الحب والتعود

صديقك الذي يقف بجانبك في الظروف الصعبة لا يحبك، بل يخشى أن يفقدك لأنه سيشعر بالفراغ

الفتاة التي جلست معها وتحدثت معها كثيرًا، ثم تطور الأمر إلى مكالمات ومقابلات، وما بدا لك على أنه إعجاب، لم يكن إلا تعودًا

الشاب الذي تتحدثين معه أو الفتاة التي تتحدث معها، لستم في حالة حب، بل تعودتم على بعضكم البعض، وتخافون من خسارة العلاقة فقط بسبب الفراغ العاطفي

ولهذا السبب، عند انتهاء العلاقة، يشعر الكثيرون بالحزن، وعلاج هذا الحزن يكون البحث عن شخص آخر ليملأ الفراغ فقط

إذن أين هو الحب الحقيقي ؟

نقاط تحدد الحب الحقيقي

فهي مذكورة في الجدول بالأعلى، وسأوضحها بالتفصيل الآن

لكن قبل ذلك، دعنا نعيد تعريف الحب مرة أخرى

الحب هو شعور عميق وصادق ينبع من القلب دون سبب واضح، ويبقى حتى مع البعد والظروف الصعبة

بعد تعريف الحب هل انت تحب أم أنك فقط تعوّدت؟

دعنا نبحث في أعماق أنفسنا سويًا هل نحب حقًا، أم أننا فقط نتعوّد؟

الحب شيء عميق، يدفعك إلى التضحية بنفسك من أجله.

لكن، تخيّل أنك في موقف يطلب منك الاختيار بين حياتك وحياة أحد والديك.

لن تتردد في التضحية بنفسك، لأن حب الوالدين مغروس في الفطرة

لكن ماذا لو أُعيد عليك السؤال، وكان الاختيار بين حياتك وحياة زوجتك؟

إن كنت شابًا، فبنسبة كبيرة لن تختار زوجتك، إلا إذا كان لديك أطفال، وحينها قد تضحي من أجلهم ليبقوا مع أمهم، لأنك تحب أطفالك، لا لأنك تحب زوجتك. في الغالب، الرجل لن يضحي من أجل زوجته، بل سيتركها تواجه مصيرها، ثم يتزوج بأخرى، وينجب منها أطفالًا آخرين، وقد يرى في ذلك أنه أنقذ أبناءه من تلك الأم

أما بالنسبة للمرأة، فالوضع مختلف قليلًا إذا خُيّرت بين موت ولدها أو موتها، فسوف تختار نفسها دون تردد.

لكن إذا انقلب الأمر وطُلب منها التضحية بنفسها من أجل زوجها، فاعلم يا عزيزي أنك في طريقك إلى الهلاك.

لأن المرأة لن تضحي من أجلك.

وليس هذا فحسب، بل لو خُيّرت المرأة بين زوجها وابنها، ستختار ابنها بلا شك. وفي بعض الأحيان، إذا خُيّرت بين زوجها وحيوانها الأليف، قد تختار حيوانها الأليف نعم هذا حقيقي

ومع ذلك، نستمر في خداع أنفسنا، ونقول إننا نحب بعضنا البعض. كفى كذبًا!

نحن لا نحب بعضنا، بل حتى لا نعرف كيف نحب أنفسنا

هل تعرف كيف تحب نفسك؟

اسأل نفسك هذا السؤال لا تجب فورًا، بل تأمل قليلًا... ربما حتى تترك هذا الكتاب وتسرح بأفكار

إن كنت تظن أن حبك لنفسك يعني الأكل الجيد، والراحة، والفسح، فأنت مخطئ. أنت لا تحب نفسك ، بل أنت فقط متعود علي نفسك

وفي النهاية، لن أطيل عليك أكثر...

أنت لا تحب نفسك او الاخرين ، بل تعوّدت

وإن كنت تتفق معي، فتابع القراءة...

وإن كنت لا تتفق، فاترك هذا الكتاب وابحث عن شيء آخر تقرؤه

علامات التعود عند الزوج لزوجته و علامات التعود عند الزوجة لزوجها

أولًا: علامات التعود عند الزوج لزوجته

1. تعود قائم على المسؤولية والحماية

يشعر الرجل بأنه مسؤول عن رعاية زوجته وحمايتها، لكنه في الحقيقة لا يفعل ذلك بدافع شي ، بل لأنه تعوّد على وجودها في حياته.

هو لا يريد أن يخلّ بالروتين الذي أصبح جزءًا منه، فهو لا يحميها لأنها غالية عليه، بل لأنه يرى في ذلك واجبًا اعتاد عليه، تمامًا كما يعتاد الشخص على أداء مهامه اليومية دون تفكير في معناها الحقيقي.

2. يعبر الزوج عن التعود بالأفعال أكثر من الكلمات

يعبر الزوج عن ذلك التعود بالأفعال، مثل العمل الجاد لتأمين حياتها، والخوف من الفقر أو نقص المال، ليس بدافع شي، بل لأنه لا يريد أن يُترك وحيدًا.

فهو يخشى الشعور بالوحدة بعدما تعوّد على وجودها بجانبه

3. يرى الزوج التعود كالتزام طويل الأمد

التعوّد بالنسبة للرجل هو الاستمرار في العلاقة رغم الصعوبات، ليس بدافع شي ، بل لأنه يخشى التغيير أو فقدان الاستقرار الذي اعتاد عليه. قد يتحمل الخلافات والمشاكل، ليس بدافع العاطفة، بل لأن الانفصال يعني الخروج من دائرة الراحة التي تعوّد عليها.

هو لا يرى في زوجته حب حياته، لكنه يرى فيها جزءًا من حياته اليومية التي لا يريد أن يفقدها، تمامًا كما يعتاد الشخص على بيته القديم رغم أنه لم يعد يعجبه، لكنه يخشى فكرة الانتقال إلى مكان جديد مجهول.

4. قد يكون التعود عند الزوج أقل تعبيرًا عن مشاعره

يميل الرجال إلى التعبير عن التعود بأسلوب عملي أكثر من استخدام الكلمات العاطفية.

يظهر ذلك في التزامهم بالمسؤوليات، مثل تأمين المعيشة، وتحمل الأعباء، والاستمرار في العلاقة رغم فتور المشاعر.

ولا يعني ذلك بدافع شي حقيقيًا، بل هو تمسك بما اعتادوا عليه، حيث تصبح الشراكة مجرد روتين مألوف يصعب التخلي عنه، تمامًا كما يعتاد الشخص على وظيفته، حتى وإن لم يعد يجد فيها شغفًا.

5. يرى الزوج التعود مرتبطًا بالتقدير والاحترام

يحتاج الرجل إلى أن يشعر بالاحترام والتقدير من قبل زوجته ليستمر في التعود، فهذه المشاعر تمنحه إحساسًا بالاستقرار والأمان العاطفي، حتى وإن لم يكن التعود هو الدافع الحقيقي وراء العلاقة.

هو لا يبحث عن شغف متجدد، بقدر ما يحتاج إلى الشعور بأنه في مكانه الصحيح، حيث يُقدَّر دوره ويُحترم وجوده.

فبدون هذا التقدير، قد يبدأ في الشعور بالاغتراب داخل العلاقة، ليس لأنه فقد التعود ، بل لأنه فقد الإحساس بالروتين الذي اعتاد عليه.

6. يضع زوجته في مكانة خاصة

عندما يتعود الرجل، يحرص على أن تشعر زوجته بأنها الوحيدة في قلبه، ليس بدافع شي عميق، ولكن لأنه يرى في ذلك استقرارًا يضمن استمرار العلاقة.

قد يستخدم الكلمات الرومانسية أحيانًا، أو يُظهر الاهتمام بطرق عملية، لكنه في الحقيقة يفعل ذلك لأنه اعتاد وجودها في حياته، وليس لأنه لا يستطيع العيش بدونها.

فهو يدرك أن الحفاظ على هذا التوازن يمنحه راحة البال، ويجنّبه التغيير الذي قد يربك روتينه المعتاد.

7. قد يظهر الزوج التعود بالغيرة والحرص الزائد

قد يظهر الرجل التعود من خلال الغيرة والحرص الزائد، حيث يعبر عن اهتمامه أحيانًا بالسؤال عن تفاصيل حياتها أو مراقبة تصرفاتها، وهذا ليس بدافع شي، بل لأنه اعتاد امتلاك هذا الدور في حياتها.

هو لا يريد أن يفقد السيطرة على ما تعوّد عليه، فيرى في الغيرة وسيلة للحفاظ على الاستقرار الذي اعتاده، وليس لأنها شخص لا يمكنه العيش من دونها.

فهي بالنسبة له جزء من منظومة حياته اليومية، وأي تغيير فيها قد يسبب له شعورًا بعدم الأمان، حتى لو لم يكن مرتبطًا بمشاعر صادقة.

8. يدافع الزوج عن زوجته أمام الجميع

لا يسمح الزوج لأحد أبدًا بإهانت أو التقليل من شأن زوجته أبدًا ، وهذا ليس بالضرورة بدافع شي ، ولكن لأنه يرى في ذلك مساسًا بما يخصه.

فهي جزء من عالمه الذي اعتاد عليه، وأي انتقاص منها ينعكس عليه شخصيًا.

قد يدافع عنها بشراسة، ليس لأنه لا يستطيع العيش بدونها، بل لأنه يعتبر ذلك واجبًا اجتماعيًا أو امتدادًا لصورة الاستقرار التي بناها لنفسه.

فالأمر بالنسبة له ليس عاطفة خالصة، بل حفاظ على ما أصبح جزءًا من حياته اليومية.

9. يرتبط التعود عند الزوج بعطاء مادي ومعنوي

يحب أن يعبر الزوج عن "التعود" بتوفير حياة كريمة ومريحة لها، لكنه في الواقع يفعل ذلك بدافع التعود وليس اكثر .

فهو يرى في توفير الأمان المادي والاستقرار نوعًا من المسؤولية التي اعتاد عليها، وليس مجرد وسيلة للتعبير عن مشاعر عميقة.

بالنسبة له، العلاقة الناجحة تعني الاستمرار في أداء دوره التقليدي، بغض النظر عن وجود مشاعر أو غيابها، لأن التعود يمنحه إحساسًا بالالتزام والروتين الذي لا يرغب في تغييره.

10. يحب أن يشعر الزوج بأنه مصدر سعادت زوجته

يحب أن يشعر الزوج بأنه مصدر سعادتها ويحرص على رؤيتها سعيدة ومطمئنة، لكن ليس دائمًا بدافع شي، بل لأنه اعتاد أن يكون في هذا الدور.

إحساسه بأنه قادر على إسعادها يمنحه شعورًا بالإنجاز والرضا عن نفسه، وكأن العلاقة بالنسبة له اختبار للنجاح في مسؤولياته، وليس مجرد مشاعر خالصة.

فطالما أن الأمور تسير كما اعتاد عليها، يشعر بالراحة والاستقرار، حتى يكن التعود هو المحرك الأساسي لكل ذلك.

11. قد يتأثر التعود بالمشاكل اليومية

قد يتأثر التعود بالمشاكل اليومية، حيث يواجه بعض الرجال صعوبة في التعبير عن تعودهم أثناء الأزمات أو الضغوط.

في هذه اللحظات، قد يبدو وكأن المشاعر قد تراجعت، لكنها في الواقع مجرد انعكاس لطبيعة التعود، الذي يعتمد على الاستقرار والروتين.

عندما يختل هذا التوازن بسبب التوتر أو المسؤوليات المتراكمة، قد يبتعد الرجل أو يصبح أكثر صمتًا، ليس لأنه لم يعد مهتمًا، بل لأنه ببساطة غير معتاد على التعامل مع العواطف في ظل الضغوط، ويفضل التركيز على حل المشكلة بدلًا من التعبير عن مشاعره.

12. يحتاج الزوج إلى التقدير ليستمر في التعود

يحتاج الرجل إلى التقدير ليستمر في التعود، فهو يرى في التقدير تأكيدًا لدوره المعتاد في العلاقة.

إذا لم يشعر بالتقدير، قد يقل شغفه واهتمامه بزوجته

13. يحب أن يشعر الزوج بالقوة والمسؤولية

يريد أن يشعر الزوج بالقوة والمسؤولية حيث يرى أنه يجب أن يكون السند والداعم الأساسي للبيت.

فهذا الدور يمنحه إحساسًا بالاستقرار والقدرة على السيطرة على مجريات حياته.

فهو يجد في تحمل الأعباء والتخطيط لمستقبل أسرته تأكيدًا لذاته، حيث يعتبر ذلك جزءًا من هويته وليس مجرد التزام عابر.

ثانيًا: علامات التعود عند الزوجة لزوجها

إذا وصلت إلى هنا، فهذا يعني أنك مقتنع تمامًا بأن ما نعيشه ليس سوى تعوّد، وأن المشاعر التي نعتقد أنها أعمق ما في الوجود ليست سوى نتيجة للاعتياد.

ولكن، هل تساءلت يومًا كيف يكون التعود عند المرأة؟

في هذا الجزء، ستكتشف حقائق صادمة عن تصرفات الفتيات مع أزواجهن، تصرفات كنّ يعتقدن أنها نابعة من المشاعر، بينما هي في الواقع مجرد تعود!

والأكثر إثارة، أن الرجال سيصدمون حين يكتشفون الوجه الحقيقي لتعود المرأة على زوجها.

أما الفتيات، فسيجدن لأول مرة تفسيرًا واضحًا لتصرفاتهن التي كنّ يقمن بها دون إدراك حقيقتها.

استعد، فالآتي ليس مجرد كلام عابر، بل كشف للواقع كما لم تره من قبل.

فلقد وصلت الآن إلى البوابة

البوابة التي تقودك إلى عالم مليء بالحقائق التي لم يخبرك بها أحد من قبل! أنت الآن تعلم ما يكفي ليجعلك ترى الأمور من زاوية مختلفة، لكن ما ينتظرك في الصفحات القادمة سيفتح أمامك أبوابًا جديدة من الإدراك والفهم

إذا كنت مستعدًا للخوض في الأعماق وكشف المزيد من الأسرار الصادمة، فالتكملة بانتظارك!

لا تدع الفضول يتركك معلقًا هنا اطلب تكملة الكتاب الآن من خلال التواصل مباشرة مع الكاتب عبر الصفحة الرسمية للكاتب يوسف النصر

[https://www.facebook.com/Youssef.Al.Nasr.not]

أو تحميل تكملة الكتاب من الموقع الرسمي للكاتب من هنا

[https://youssef-al-nasr.renderforestsites.com]

أو التواصل عبر الواتساب

واتساب بريد القراء
[01155030513]
واتساب فريق الدعم

[01555670701]

أو التواصل عبر البريد الإلكتروني
www.youssef.go.2024@gmail.com

لا تتردد، فالمعرفة الحقيقية ليست لمن ينتظر، بل لمن يسعى خلفها

ويمكنك أيضًا قراءة الأعمال الكاملة لنفس الكاتب، حيث ستجد كل رواية تأخذك في رحلة مختلفة داخل عوالم مشوّقة ومليئة بالإثارة

رواية المهدور (دراما واقعية)

رواية نظرية الفرفطة (تعالج قضية الانتحار)

رواية رهيفة هانم ادريس (رعب – قصة حقيقية قصيرة)

رواية ينوم (رعب وإثارة – قصة حقيقية طويلة)

رواية حرام في حرام (الجانب المظلم من الحياة)

رواية نعم انا غبي (كوميديا سوداء)

رواية بنت الجلنف (دراما اجتماعية)

رواية 8 ساعات حب (دراما رومانسية)

رواية حرب 3 م (حرب ومغامرات)

رواية انا رجل يا حنان (اجتماعي جريء)

رواية كن انسان (رسالة إنسانية عميقة)

رواية تحدي ليه (تحليل نفسي وفلسفي)

كل ذلك باقة من أفضل الروايات التي أعدك بأنك ستستمتع بها، وتعيش داخل أحداثها بكل تفاصيلها، وتسافر عبر صفحاتها إلى عوالم مليئة بالإثارة والتشويق

وأود أن أوضح أن كافة الروايات متاحة بالكامل، وأعتذر عن عدم نزول هذا الكتاب دفعة واحدة، وذلك لأنه يحمل بين صفحاته الكثير من الحقائق والخبرات العميقة !

احصل على رواياتك المفضلة الآن واطلب نسختك من خلال التواصل عبر الواتساب أو من الموقع الرسمي للكاتب مجانا

كما أن الروايات متوفرة للتحميل المجاني على أكثر من 15 منصة مكتبة إلكترونية على جوجل

ابحث عن روايتك المفضلة، قم بتحميلها، واستمتع بقراءتها

فنحن في هذه الحياة نتعلم أن لا شيء يأتي بسهولة، لذا أطلب منك أن تبذل القليل من الجهد وتتواصل معنا لطلب تكملة الكتاب. فهذا ليس فقط تقديرًا لمجهودنا في إعداده، بل أيضًا فرصة لنسمع بي رأيك الكريم حول الجزء الذي قرأته، لنشاركك رحلة الاكتشاف حتى نهايتها.

فنحن في انتظارك، لأننا لم ننتهِ بعد.....

يوسف النصر