

LBRIS

We know
books

DR. HASAN ALMOZAYIN

**NU AM
FOST
CREAȚI SĂ
SUFÉRIM**

TRADUCERE ÎN LIMBA ENGLEZĂ DE
LINA FARE

TRADUCERE ÎN LIMBA ROMÂNĂ DE
DIANA BOTESCU

NU AM FOST CREAȚI SĂ SUFERIM
Dr. Hasan Almozayin

Traducere: Diana Botescu
ISBN 978-973-0-37412-4
Brașov, 2022

BRAȘOV, 2022

CUPRINS

INTRODUCERE	9
IUBIREA ȘI CĂSNICIA	11
FEMEIA	16
SE ÎNȚELEG BĂRBAȚII ȘI FEMEILE UNII PE CEILALȚI?	20
ACESTA ESTE BĂRBATUL ȘI ACEASTA ESTE FEMEIA. CARE ESTE PROBLEMA?	22
NEVOILE PSIHOLOGICE ALE FEMEILOR	25
NEVOILE PSIHOLOGICE ALE BĂRBAȚILOR	30
NEGLIJENȚA	36
TEMERILE FEMEILOR.....	41
UNDE GĂSESC FEMEIA PERFECTĂ?	46
ESTE CĂSNICIA REUȘITĂ O MINCIUNĂ?	51
CREȘTEREA ȘI EDUCAREA COPIILOR.....	55
CORECTITUDINEA PĂRINȚILOR FAȚĂ DE COPIII LOR	60
CREȘTEREA ȘI EDUCAREA COPIILOR ȘI „RRIMIDS”	64
CUM FACI FAȚĂ UNUI COPIL NERECUNOSCĂTOR	71

VEDETELE DE PE REȚELELE DE SOCIALIZARE: ÎNTRU ADULAȚIE ȘI OSTILITATE ABSOLUTĂ	85
REPREZINTĂ FILMELE PORNOGRAFICE O DEPENDENȚĂ?	90
MINTEA PRIMITIVĂ ȘI LEGĂTURA CU OBICEIURILE PROASTE	96
PSIHOLOG, PSIHIATRU, PSIHOTERAPEUT SAU ANTRENOR DE VIAȚĂ.....	102
STRESUL	108
POATE FI STRESUL UTIL PENTRU ORGANISM?.....	111
LEGEA ATRACȚIEI.....	113
IEPURELE MARE ȘI GALBEN.....	117
VAMPIRII DE ENERGIE	122
IDENTITATEA	126
NU TE DUCI NICIODATĂ LA CULCARE... CU INIMA FRÂNTĂ	132
GESTIONAREA DEZAMĂGIRILOR.....	141
CINCI REGULI DE AUR PENTRU GESTIONAREA PIERDERILOR.....	145
GESTIONAREA SENTIMENTULUI DE A FI IGNORAT	148
INTELIGENȚA EMOȚIONALĂ.....	152
PACEA INTERIOARĂ.....	155
BIOENERGIA	161
ȘCOALA VIEȚII.....	166
CEA MAI UȘOARĂ STRATEGIE DE A FACE O SCHIMBARE.....	169
MOTIVAȚIA	173
CREATIVITATEA.....	176
STIMULAREA GÂNDIRII CREATIVE: SCAMFEI	179

INTRODUCERE

Ațiunile omului sunt similare mișcărilor pensulei unui artist, iar viața lui reprezintă pânza albă. Perioada de finalizare a portretului începe odată cu vârsta maturității și se încheie odată cu moartea.

Unele persoane sunt atât de creative în portretizarea ignoranței și lipsei de conștientizare, încât vor face tot ce le stă în putință să reprezinte cât mai fidel genunea înapoierii lor.

Altele dau dovadă de creativitate în schișarea demnității lor sub forma unui lanț muntos și își vor portretiza bunele maniere drept culmile acelor munți.

Iar altele își pierd vremea gândindu-se la ce și-ar dori să portretizeze.

În cele din urmă, toată vopseaua se va usca și portretul vieții tale va fi finalizat.

Și astfel, portretele primului grup de persoane vor fi abandonate undeva în tomberoanele istoriei.

Portretele celui de-al doilea grup de persoane vor fi expuse în galeriile eternității și gloriei.

Iar portretele ultimului grup de persoane vor fi incluse fără nume și fără titlu în expozițiile uitării.

IUBIREA ȘI CĂSNICIA

Ce înseamnă iubirea? Există o legătură între iubire și ură?

Sentimentele contradictorii sunt caracteristice aproape oricărui cuplu căsătorit încă din momentul în care cei doi se logodesc. Ce anume transformă acele sentimente puternice de iubire, nevoie, confort psihologic și dorință în ură, critică și senzație de sufocare? Toate acestea sunt cauzate de faptul că nu suntem capabili să ne înțelegem cu adevărat partenerul de viață.

Una dintre cele mai mari provocări cu care ne confruntăm în viață este reprezentată de faptul că trebuie să învățăm să gestionăm căsnicia complet diferit față de relațiile din trecut. Mai exact, trebuie să înțelegem că o căsnicie nu reprezintă iubire absolută și nici control complet. Viața de după nuntă nu urmează un tipar singular.

Căsnicia nu reprezintă o fotografie drăguță cu părinți și copii postată pe rețelele de socializare. În acea fotografie, oamenii nu văd decât zâmbete largi și fericirea de pe chipurile membrilor familiei. Cu toate acestea, de cele mai multe ori, aceea nu este starea adevărată în care se află familia înainte sau după momentul fotografierii.

Este absolut necesar să-ți pui o întrebare înainte de a lua decizia să te căsătorești: „Știi cu adevărat care este

motivul real pentru care vreau să mă dedic căsătoriei?” Răspunsul la această întrebare trebuie să fie complet sincer. La urma urmei, căsătoria reprezintă o modalitate legitimă de continuare a vieții.

Totuși, atunci când luăm această decizie, nu suntem cu adevărat conștienți de multe aspecte importante. Nu suntem cu adevărat conștienți de realitatea căsniciei și nici de adevăratele motive pentru care ne dedicăm unei astfel de relații.

Câteva dintre motivele pentru care oamenii decid să se căsătorească sunt:

- Faptul că se află zilnic sub presiune socială, în special în culturile în care fetelor, mai ales, li se spune constant, pe măsură ce avansează în vârstă, că ar trebui să se căsătorească și că este inacceptabil ca ele să îmbătrânească singure.
- În multe contexte culturale și religioase, căsătoria reprezintă singura modalitate legitimă de satisfacere a nevoilor sexuale și de întemeiere a unei familii.
- Unele persoane vor să se căsătorească deoarece au nevoie de stabilitate și sprijin financiar.

Toate acestea, plus multe altele, pun presiune pe oameni să se avânte cu capul înainte în căsnicii, fără a analiza problema în profunzime. Merită menționat că mulți oameni ajunși în acest stadiu nu se înțeleg pe ei înșiși cu adevărat și nu sunt conștienți de propriile nevoi! Drept urmare, cum s-ar putea aștepta cineva de la ei să trăiască și să înțeleagă nevoile partenerilor lor, dacă nu le cunosc nici pe ale lor? Cum ar putea ei să satisfacă nevoile celuilalt și să înțeleagă persoana de lângă ei, dacă nu se cunosc nici pe ei înșiși?

Între cei doi parteneri, ar trebui să existe o formă de armonie care să-i ajute să ajungă la un consens în ceea ce privește înțelegerea, acceptarea și mulțumirea. Suntem oameni. Nu suntem perfecți și nici infailibili. De asemenea, căutăm mereu în partenerii noștri ceea ce ne lipsește nouă. Oamenii caută persoane care să le completeze caracterul. Și acest lucru se întâmplă la nivel subconștient.

De exemplu, o femeie are nevoie de un bărbat care să-i ofere sentimentul de siguranță, deoarece aceasta este una dintre nevoile ei psihologice. În mod similar, un bărbat are nevoie de o femeie care să-i ofere sentimentul de virilitate. Drept urmare, atunci când oamenii se gândesc să se căsătorească, ei caută de fapt să-și satisfacă o nevoie din interiorul lor. Dar dacă nu sunt conștienți de propriile nevoi, ei nu fac decât să deschidă o cutie a Pandorei atunci când se aruncă cu capul înainte într-o astfel de relație.

Atunci când vrem să începem o relație cu cineva, tindem să vedem și să conștientizăm părțile bune ale acelei persoane. Cu toate acestea, după ce o „avem”, începem să observăm treptat și părțile ei mai puțin bune. Și în scurt timp, iubirea începe să se estompeze, iar noi ajungem să observăm doar aspectele negative și defectele. Haide să admitem împreună că în afară de Creatorul nostru, nimic nu este perfect. Drept urmare, este absolut normal ca oamenii să aibă defecte. Iar într-o relație precum căsnicia, trebuie să învățăm să trecem cu vederea o parte din aceste defecte. Trebuie să învățăm să ne înțelegem reciproc pentru a putea continua o căsnicie.

Nu există bine suprem, la fel cum nu există nici rău suprem. În fiecare om există atât bine, cât și rău, dar în proporții diferite. Tocmai de aceea, atunci când percepem o persoană ca fiind infailibilă sau perfectă, în scurt timp, ajungem să fim dezamăgiți, iar această dezamăgire este cauzată de faptul că ne așteptăm ca acea persoană să nu

greșească niciodată. În mod similar, atunci când percepem o persoană ca fiind rea, sau chiar diabolică, suntem nedrepti, ba chiar opresivi. În ambele cazuri întâmpinăm probleme, deoarece ne formăm în minte niște imagini iluzorii cu privire la oamenii din jurul nostru, inclusiv cu privire la sufletul nostru pereche. Atunci când oamenii văd sau simt dezamăgirea noastră, ei devin din ce în ce mai încăpățânați și adoptă un comportament plin de grosolanie, resentimente și răceală.

Cuplurile ar trebui să fie capabile să-și împărtășească motivele pentru care se iubesc. Soțul ar trebui să-i poată spune soției sale în mod clar de ce o iubește și la fel ar trebui să poată face și soția. Acest lucru este esențial. Dacă cei doi nu sunt capabili să identifice motivele pentru care se iubesc, vor începe să apară probleme care se vor agrava cu timpul. Trăsăturile pozitive ar trebui să fie clare de la bun început. Cei doi ar trebui să comunice și să discute cu plăcere. Mai exact, pe lângă sentimentele puternice pe care le au unul față de celălalt, relația lor ar trebui să se bazeze și pe rațiune și discuții.

Una dintre regulile psihologiei prevede că orice trăsătură de caracter recunoscută și laudată va prevala în comportamentul unei persoane. Dacă îi spui unei persoane că o iubești pentru că este generoasă, acea persoană va continua să fie generoasă, cel puțin în relația cu tine.

Numărul tot mai mare al divorțurilor și căsnicilor eșuate este foarte alarmant și trist. Acesta este un indicator clar al faptului că ceva este în neregulă. Iar noi trebuie să identificăm cu exactitate ce anume este în neregulă. Primul pas pentru remedierea acestei probleme este conștientizarea de către persoana care se căsătorește că, de una singură, iubirea nu este suficientă pentru a avea o căsnicie reușită. De asemenea, este important ca partenerii să se cunoască foarte bine reciproc. Relația trebuie să fie foarte sinceră și

deschisă. Fiecare ar trebui să se întrebe: voi putea să-mi accept partenerul? Voi putea atinge un echilibru între ceea ce îmi place și ceea ce îmi displace la partenerul meu? De fapt, aceste întrebări sunt esențiale.

Atunci când o persoană își declară și își acceptă defectele, acestea devin mai ușor de acceptat pentru partenerul său sau, cel puțin, partenerul va dispune de libertatea de a alege, de la bun început, între a accepta sau a refuza să se implice în acea relație. Acesta este opusul unei relații care începe cu complimente și în care afișarea celor mai bune maniere și aparențe este esențială. Dacă nu ne acceptăm propriile defecte și părți negative și nu le împărtășim partenerilor noștri, relația se va confrunta cu numeroase probleme și certuri și va conduce la distrugerea familiei și dezrădăcinarea copiilor.

La urma urmei, am fost creați să învățăm și să ne adaptăm, nu să suferim.

FEMEIA

Este aproape imposibil să vorbim despre esența vieții fără a vorbi despre femeie. Ea este mereu percepută drept sursa vieții. Cu toate acestea, ar trebui să definim mai întâi conceptul de „femeie”. Ce înseamnă „femeia” pentru tine? În general, în multe culturi, oamenii dau un răspuns de tipul: femeia reprezintă jumătate din societate și ea este cea care crește cealaltă jumătate. În plus, ea este o ființă frumoasă și darnică. De asemenea, s-ar putea să mai auzi oamenii definind-o drept mamă, soră și soție. Și adevărul este că ne-am obișnuit să auzim aceste definiții.

Dar eu aș vrea să propun un alt set de întrebări: De ce avem conceptul de „femeie puternică” sau „femeie independentă”? De ce există culturi care își asumă responsabilitatea de a proteja femeile din alte culturi? De ce auzim mereu sloganuri despre eliberarea femeilor și emanciparea lor și așa mai departe? Femeia este o prizonieră care trebuie eliberată? Care sunt puterile unei femei? Care sunt punctele slabe ale unei femei? Femeia se bucură de respect pentru ceea ce este și pentru simpla ei identitate?

Din nefericire, culturile care au cerut eliberarea și conferirea de drepturi femeilor sunt chiar culturile care au distrus femeile. Ele au prezentat femeia drept un produs și au exagerat atât de mult încât au trecut de la o extremă la alta. Ele au trecut din punctul în care femeile nu dețineau

niciun fel de drepturi, la punctul în care ele pot fi comercializate, ba chiar sunt dispuse să accepte asta.

Drepturile sunt necesare pentru a-ți desăvârși identitatea. Dacă ești bărbat, este dreptul tău să îți spui opinia, să muncești, să ai realizări, să te însori, să te simți în siguranță și să-ți protejezi familia. Dar dacă ești femeie, care sunt drepturile tale? Ei bine, în mintea unora, singurele drepturi ale femeii sunt să fie slabă, slugarnică și o victimă a tuturor oamenilor cruzi din jurul ei!

Problema noastră constantă este că, în loc să tragem infractorul la răspundere pentru faptele sale, noi învinovățim victima ca fiind cauza săvârșirii infracțiunii. Ea este percepută drept persoana care a determinat infractorul să se gândească la comiterea infracțiunii. Tocmai de aceea, atunci când vine vorba despre un caz de hărțuire sexuală, primul lucru pe care îl auzim este „din cauza ei s-a întâmplat”. De ce s-a dus acolo? De ce a ieșit din casă? Pare că uităm că femeia poate fi hărțuită sexual chiar dacă este foarte respectuoasă și modestă. În mod cert, **nu** din cauza ei se întâmplă! Mai degrabă ar trebui să tragem la răspundere hărțuitorul pentru acțiunile sale.

Care este problema?

Problema o constituie neînțelegerea femeii și nerespectarea ființei ei. Problema culturilor în care femeile suferă este „conștiința colectivă”. Aceasta nu este doar o problemă a bărbaților, ci și a femeilor. O femeie își poate distruge energia feminină încercând să-și dobândească drepturile în mod greșit și oferind astfel un exemplu negativ.

Nimeni și nimic nu acordă mai mult respect femeilor decât o fac religiile. Toate religiile prețuiesc femeile

și le-au conferit drepturi. Religiile nu fac diferența între femei și bărbați. Dar asta nu înseamnă egalitate în sensul simbolului matematic (=) ci, mai degrabă, respectarea drepturilor femeii și a ceea ce este necesar pentru ființa și entitatea ei. Ea nu ar trebui să joace fotbal pentru a fi egala bărbaților și nici nu ar trebui să depună eforturi fizice extenuante. Ea ar trebui să se bucure de respectul destinat special abilităților ei și nevoilor ei de desăvârșire a propriei identități ca femeie.

Conform științei energiei, este evident că o femeie trebuie să dispună de cel puțin 70 – 80% energie feminină și 20 – 30 % energie masculină pentru a-și atinge echilibrul. Pentru bărbat procentele sunt inversate. Când o femeie se simte privată de drepturile ei, ea încearcă să se asemene mai mult unui bărbat. Astfel, energia ei masculină crește, iar cea feminină scade. Din nefericire, dacă femeia reușește să-și dobândească drepturile în acest fel, ea va resimți mai devreme sau mai târziu efectele negative ale dezechilibrului energetic asupra entității și ființei ei. Ea nu a fost creată să fie bărbat, ci să fie femeie.

Pe de altă parte, dacă nivelul energiei feminine este de 100%, acest lucru va avea și el un impact negativ asupra echilibrului ei. Ea nu va mai fi capabilă să-și gestioneze relațiile cu alte persoane și, astfel, își va pierde rolurile în viață.

Există programe de formare în cadrul cărora oamenii pot afla cât de echilibrați sunt din punct de vedere al energiei feminine și masculine. Acest lucru se poate realiza prin identificarea anumitor caracteristici ale unei persoane.

Pe scurt, femeia reprezintă o parte principală a societății, indiferent dacă ne place acest lucru sau nu. Ea reprezintă jumătate din societate. Mesajul meu pentru femeile din ziua de azi este următorul: este important să știi că cel

mai frumos lucru care te face puternică este delicatețea ta. Delicatețea ta este ceea ce mișcă un bărbat adevărat. Nu poate exista un bărbat puternic fără o femeie. Și aceasta este femeia care a dat dovadă de toleranță și răbdare, care a adus și a menținut căldura în casa lui. În același timp, ea a fost punctul său de sprijin. Ea a fost cea care i-a dat puterea să meargă mai departe. Acestea nu sunt niște simple sloganuri și afirmații, ci realitatea. Când o femeie își găsește echilibrul, și bărbatul și-l va găsi și invers. Acest lucru se aplică indiferent dacă este vorba despre mama, sora, fiica sau soția aceluși bărbat. Pentru a atinge acest echilibru avem nevoie de răbdare, înțelegere, cunoaștere și conștientizare...

Nu uita că am fost creați să învățăm și să ne adaptăm, nu să suferim.