



# تعويذة شفتشي



(+2) 01066444204

(+2) 01000706014

dartoya2015@gmail.com

دار توياء للنشر والتوزيع dar.toya

@Dar Toya

@Dar\_Toya

٣٥ شارع النصر ..

المعادي الجديدة نوفمبر ٢٠١٧

الكتاب: تعويذة شفثشي

المؤلف: ندى ترك

تدقيق لغوي - إخراج فني:

www.sekoon.com سُكُون

رقم الإيداع: 2018 / 4913

ردمك: 978-977-6549-64-7

الطبعة الأولى: يناير 2018

المدير العام: هالة البشيشي  
المدير التنفيذي: شريف الليثي

ندى ترك

# تعويذة شفثشي

دار تويلا للنشر والتوزيع



## إهداء

شكرًا بابا.. د. م رجائي ترك..

علمتني فن الاستمتاع بالحياة..

شكرًا ماما.. م. أميرة احمد..

علمتيني فن تقبُّل الآخر..

شكرًا زوجي الحبيب أحمد قاسم.. ربنا يديك نعمة..

شكرًا أحمد ترك ومحمود ترك.. ديزاينرز حياتي

شكرًا هبة الصيفي.. شكرًا منة على رفقاء الطريق

شكرًا لكل فائز صفحة شففتني.. كل لايك وكل كومنت وكل دعوة

حلوة كانت سبب في ظهور كتاب شففتني منكموا.. وليكموا



## المقدمة

إحنا ماجيناش الدنيا عشان نعمل نفس اللي عملوه أهالينا  
بالظبط من غير ما نغير أي حاجة ونعيش نفس مشاكلهم..  
إحنا جينا هنا عشان نحط «ال touch بتاعنا»

إحنا اتضحك علينا.. جيل كامل من البنات ضحكوا عليه  
وخلّوه يعيش «جوة الصندوق» المقفول بعيد وما يصحش ولازم  
والمفروض..

جيل كامل كان «عايش ومش عايش».. طلّعونا رجالة  
وشايلين مسئوليات مش بتاعتنا.. نسينا أنوثتنا ولبسنا الجينز  
والكوتشي.. بس إحنا كبرنا وعرفنا إن «كيدكن عظيم» وإن  
«المسيطر اقتصاديًا» مسيطر سياسيًا فاشتغلنا ووصلنا لشغلانات  
جيلنا بس اللي وصلها.. إحنا غيرنا من نفسنا زي ما بنغير  
«الأسنان اللبينة»..

واكتشفنا إن «تعليم السواقة» سهل وبقينا بنسوق مسافات  
ووقت أطول من سواقين التاكسيات نفسهم.. وبنعمل بنفسنا  
«صيانة العشر تلاف»

ضحكوا علينا لما قالولنا إن معرفة الناس كنوز.. واحنا كبرنا  
واكتشفنا إن فيه علاقات «فيها سُم قاتل» بتهلكنا نفسياً وبتبعدنا  
عن سلامنا النفسي وال «Inner peace»

«سنة أولى جواز» ماطلعتش أحلى سنة.. ده إحنا خدنا سنين  
عشان نوصل لـ «الكتالوج» بتاع الرجالة الي كانوا مخبينه علينا  
وماحدش قالنا إنهم من كوكب تاني أصلاً..

ضحكوا علينا لما قالولنا إن الحب من أول نظرة هو الحب  
الحقيقي.. ومقالولناش انه شوية «دوبامين» زيادة ويروحوا لخالهم..  
وانك عشان تختاري «فتى أحلامك» صح وتندبسي عند  
«المأذون» لازم الأول تتخيلي حياتك «من ورا القدام» وشوفي  
هيبقى جد حنين وأب قوي وزوج مثالي ولا لأ وبعدين وافقي  
إنه يبقى خطيبك دلوقتي..

وضحكوا تاني لما قالولنا قناعاتهم الي «ما أنزل الله بها من  
سلطان» وفرضوا علينا فكرة إن «الرجالة كلهم زي بعض»  
و«أقرب طريق لقلب الرجل معدته»

ضحكوا علينا لما قالولنا إن مفيش «الزرار» الي هتدوسي  
عليه عشان «تغيري العالم» وإننا لازم نرضى بقليلنا ونستسلم  
ونبقى نموذج للست «قليلة الحيلة» وإن أحسن طريقة لـ «فن  
الطلب» إنك ماتطلبيش حاجة أصلاً.. عشان ما يقولش عليك  
«غيورة ولا مادية».

من «أيام ثانوي» وإحنا مستنيين «بكرة» نكبر لحد ما كبرنا

وهربنا كلنا من الواقع الأليم، وقررنا نعيش حياة موازية على الـ «فيس بوك» عشان يبقى لنا رأي وموقف وأصحاب وناس جديدة.. بقينا نجوم بجد بس جوة بروفايلاتنا.. بقى الواقع هو «الضيف» الثقيل اللي مستنينه يروّح عشان نرجع لعالمنا تاني.. عالم مافيهوش مايصحش تلبسي «الأحمر العنابي».. ومايصحش البنّت تبقى «ماهاش مزاج».. عالم مافيهوش «ماري منيب» اللي بتطلعنا كل شوية تقولنا هنفرح بيكي إمتى ومافيش حاجة جاية في السكة ولّا إيه..

عالم افتراضي fake.. بس بيدينا إحساس إنه كله «تحت السيطرة» وكله «في قبضة يدي».

بس مع الكتاب ده هتعرفي إن زي مادخلناه بمزاجنا نقدر نخرج منه ونعيش زي ما احنا عايزين في أي حنة.. وفي أي وقت.. وانتي ١٨ وانتي ٣٠ وانتي ٥٠ سنة تقدري تبدي من تاني.. وتعيشي من الأول..

نقدر نبعد عن «أكبر مصدر للطاقة السلبية».. ونهرب من كل الأفكار والمواريث اللي أفقدتنا معاني الأنوثة وحشرتنا في أدوار مش بتاعتنا.. توّهوا الحقايق وضاع مننا مفهوم الحقوق والواجبات.. جيل كامل اتربى بصور مشوهة.. و«طاعمة عمياء» لمواريث جاهلة ومقتنع إن «هذا ما وجدنا عليه آباءنا» جيل فاهم إن الحياة الزوجية كلها قيود وابتلاءات والشاطرة اللي تصبر.. بس الواقع إن الحياة الزوجية ربنا خلقها لنا عشان نستمتع بيها.. لو اتقلبت لنقمة يبقى تقصير منّا وعدم فهم

لدورنا ومسئولياتنا وحقوقنا.. وده كان سببه الإعلام والتربية  
الخاطئة والرسائل المجتمعية الهادمة..

ده مش الأول ولا هيكون «النداء الأخير».. بس دي دعوة  
على هيئة كتاب أنثوي من الدرجة الأولى اسمه «شفتشي»..  
ممكن تعتبره «تعويذة» لفك «الطلمس» وشفرة الحياة الزوجية  
والاجتماعية والمشاكل اللي بنقابلها في حياتنا.. واللي بين الأقواس  
ده أسامي مقالات الكتاب اللي هتقروه دلوقتي.. الكتاب  
باختصار عبارة عن دعوى نتعلم فيها حقوقنا وواجباتنا ونسترد  
فيها أنوثتنا.. دعوة نتعلم فيها إزاي تبقى نفسك وإزاي تبقى  
زوجة وأم أو إزاي تبقى «القوة الناعمة» اللي بتحرك المجتمع..  
إزاي عن طريق أفكارك اللي في دماغك ومعتقداتك الصحيحة  
ممكن تغيري الكون وتوصلي لأحلى عيشة وأحلى حياة.

ندى ترك

كل حاجة هتقريبها في الكتاب ده..  
كل معلومة.. كل نصيحة.. كل فكرة  
هي عبارة عن وجهات نظر.. توقعات.. أو خبرات  
سابقة لناس مختلفة تتحمل الصواب أو الخطأ.. وده  
ببساطة لأن مفيش حاجة اسمها «الحقيقة المطلقة» ولا  
«الصورة الكاملة»



# الفصل الأول

## الحياة.. بأعلى جودة

«ياصانك أن تعيش الحياة.. أو أن تعيش الحياة ألف مرة»

«عمر طاهر»



هي الحياة حلوة فعلاً.. ولأ آهي عيشة والسلام؟

إحنا ممكن نعيش ألف مرة بجد زي ما قال عمر طاهر كده.. ولأ الحياة صعبة والعيشة مُرة والدنيا مش مستاهلة أصلاً؟

في الدنيا ناس عايشين أحلى عيشة.. وناس عايشة ومش عايشة..

طيب ده حظ ولأ نصيب ولأ شطارة مننا..

الموضوع مالوش علاقة بالماديات.. ياما ناس على أد حالهم وعايشين بجد أكثر من ناس تانية كثير..

عشان حياتك تبقى حلوة بجد ماتضيعيش وقتك ومجهودك وتحاولي تظبطيها من بره بس..

في فرق بين الرفاهية والسعادة..

العربية والشقة والماركات مش بييجيوا سعادة..

العريس والفرح مش بييجيوا سعادة..

عشان توصلي لسعادة حقيقية ماتعتمدش على أي مؤثر خارجي، ولا حتى زوجك وأولادك، لو استيتي السعادة تجيلك من برّه مش هيبقى مصدر دائم هيبقى مصدر مؤقت وهيتغير بتغيير الظروف اللي بتمري بيها، ببساطة مش هتقدري تسيطر على سلوكيات زوجك وأولادك وأصحابك عشان تحافظي على مستوى السعادة اللي بيمنحوها لك.. ولا هتقدري تسيطر على ظروفك المادية طول الوقت عشان تضمني منسوب الرفاهية اللي في حياتك..

الطريقة المثالية اللي تخليكي تعيشي أحلى عيشة هي إنك تدوري عليها جواكي.. تجيبيها من أعماق معتقداتك وأفكارك.. طول ما الأفكار اللي بتدور في دماغك إيجابية وطول ما عنيك شي شايقة الحاجات الحلوة.. مشاعرك هتبقى إيجابية وحياتك هتبقى حلوة..

- طيب اللي عايز يعيش أوي ويستمتع أوي يعمل إيه؟  
إزاي ممكن أغير حياتي للأحلى؟

- عشان نستمتع أوي بحياتنا عايزين نعيشها بشكل أعمق..  
نعيشها 3D مش أبيض وأسود والصورة مهزوزة..  
عايزين نعيشها بجودة أعلى..

دي أول خطوة في طريق البحث عن جودة الحياة أو «quality of life»  
كل ما زاد مستوى جودة حياتي كل ما زاد إحساسي بالسلام  
النفسي والرضا والسعادة..

كل ما زادت جودة حياتي كل ما زاد مستوى إشباع رغباتي..  
وعشان أقيس مستوى الجودة في حياتي لازم في الأول أقيّم  
جوانب حياتي..  
علاقتي بنفسني:

علاقتي بنفسني شكلها إيه؟ بحبها؟ بدلعها؟ براعيها وألبي  
احتياجاتها؟ ولا بقسو عليها وبتجاهل طلباتها واحتياجاتها؟  
شايها قليلة ماتستحقش؟ بستخسر فيها؟ معيها في دايرة من

جلد الذات وتأنيب ضمير مستمر؟ ولا برحمها وأتفهمها؟  
حاسة بأنوثتي؟ فخورة بيها؟ ولا أتمنى طول الوقت لو  
كنت رجل؟ متصالحة معها ولا مكسوفة منها؟  
جاوب الأسئلة وظبطي علاقتك بنفسك صح.

### علاقتي بأهلي:

أهلي سبب سعادتي؟ بشكر بابا وماما على كل حاجة حلوة في  
حياتي؟ ولا محملهم مسئولية فشلي في أي حاجة؟  
بحس وسطيتهم بالأمان وبحب لمتهم وقعدتهم؟ ولا بهرب  
من تليفوناتهم وبتحجج بانشغالي عنهم؟  
زوجي.. سَكَن ورحمة؟ بحبه؟ بيحبني؟ يشجعني؟ بدعيه؟  
في تواصل وتفاهم بيننا؟ ولا سبب النكد اللي في حياتي؟  
أولادي.. زينة حياتي زي مارينا قال؟ ولا سبب شقايا وتعبي؟  
ظبطي علاقتك بأهلك وبكل الناس اللي حواليك.. حلي  
المشاكل اللي مضايكاكي.. استعيني بحد يساعدك حاولي تطلعي  
بأعلى مكسب وأقل خسارة.

### علاقتي بشغلي:

بحب شغلي؟ بلاقي نفسي فيه؟ بثبت ذاتي.. بنجح.. شايفة  
فيه مستقبلي؟ بتقدم؟ ولا أحسن من مفيش وبدل قعدة البيت؟  
راجعني أهدافك وارسمي طريقك.. وتوكلي على الله وانطلقني.

## علاقتي بأصحابي:

بحكي وأفضلض معاهم.. بوصل معاهم للقرارات الصح  
الي بترجيني وتفيدني؟ قعدتهم بتنسيني همومي ويبدوني طاقة  
عشان أكمل؟ ولا بنعد لبعض مين آخر واحدة كلمت الثانية  
ومين عزمتني ومين نسيت؟

لسه فيه فرصة ممكن نصفي فيها ونرجع أحسن من الأول.

## هوإياتي:

عندي وقت فراغ بقضيه مع نفسي لوحدي بعمل حاجة  
بحبها؟ في حاجة أنا شاطرة فيها بعملها بشكل مختلف وأصحابي  
والي حواليا بيكلموني ياخذوا رأيي فيها ويستشيروني؟  
بطبخ حلو؟ بفهم في الموضة؟ برسم.. بقرأ.. بلعب رياضة؟  
بطور من هوإيتي دي؟ بتدرب عليها؟ بقرأ عنها؟ باخذها  
كورسات؟ بسمع لها فيديوهات؟  
الحياة من غير passion بهتانة وماهاش طعم..

دوري على الهواية الي ترجعلك حماسك الطفولي وانتي  
بتمارسيها.

## الخير اللي في حياتي:

في خير بعمله في حياتي وفي إطار المجتمع بتاعي؟ ولا عايشة  
لنفسني؟ بقدم خير للي حواليا؟ بساعدهم.. بنصحهم.. بتابعهم

في مشاكلهم؟ بقضي وقت مع حد كبير في السن وأسيه يحكي  
ويعيد ويزيد ويكرر كلامه؟ بزور أيتام؟ بفرحهم؟ بزور عماتي  
وخالاتي وأولادهم بنفسي ولا بعرف أخبارهم من ماما ومن  
السوشيال ميديا؟

أي خير هتعمليه في حياتك هيتردلك خير ليكي انتي أو يمنع  
عنك شر.

### علاقتي بربنا:

راضية عن علاقتي بربنا؟ ولّا حاسة إني مقصرة؟ طيب هو  
سبحانه وتعالى راضي عني؟ بصلي وأدعيه وأفضفض معاه؟ ولّا  
بشتكي لني رايح والي جاي من حياتي عمّال على بطال؟ شايفة  
حكمته.. عندي يقين.. راضية بقضائه.. بحمده على نعمه؟  
قمة التوازن النفسي وبداية النجاح هو علاقتي بربنا سبحانه  
وتعالى.

فضي نفسك.. ركزي.. رتبي أفكارك.. اعملي جدول..

قيمي نفسك في كل نقطة من السبع نقط دول من صفر  
لعشرة.. اجمعي مجموع النقاط.. كل ما تقري من رقم 70 ده  
معناه إنك بتتمتع بجودة حياة عالية.. وكل ما بعدتي عن رقم  
70 ده معناه إن حياتك محتاجة منك شغل ومجهود في البنود الي  
درجتها ضعيفة عشان توصلي لمرحلة الاستمتاع بالحياه.. أيوة  
الاستمتاع بالحياة.

«عشان أرفع من كفاءة حياتي لازم أرفع من كفاءتي أنا  
الأول، وعشان أرفع من كفاءتي بيقه لازم أطور من نفسي وأغير  
منها للأحسن..»

وعشان أحدد التغيير المطلوب.. لازم أعرف نفسي الأول  
كويس أوي..

إزاي ممكن أعرف نفسي؟

إحنا بتعدّي علينا سنين كتير بنكتشف فيها حاجات ما كناش  
نعرفها عن نفسنا..

أنا ممكن ما أعرفش إني كنت أنانية في علاقتي مع شخص  
معين غير بعد ما أكون خسرت الشخص ده..

وممكن أفضل عمري فاكرة نفسي شخصية منغلقة ومش  
اجتماعية.. بس لما أغير شغلي اكتشف إني اجتماعية ومتكلمة..  
في واحدة بعد سنين كتير أوي اكتشفت إنها ممكن تعيش من  
غيره عادي.. وإن حياتها بقت أحلى كمان.

ما حدّش بيتعلم الرقص من الكتب.. بتتعلمه بس واحنا  
بتتفرج على حركات ايدينا ورجلينا قدام المراية..

عشان تفهمي نفسك لازم تتفرجي على نفسك وتراقبيها..

راقبي انفعالاتك.. أفكارك.. مشاعرك.. سلوكياتك.. ساعتها  
بس هتعرفي إيه هي احتياجاتك ورغباتك وأهدافك..

كل ما هتعرفي نفسك أكثر كل ما هتعرفي تتعايشي مع الناس  
والمجتمع والحياة اللي حواليك بشكل أفضل.

لما هتعرفي نفسك وتكتشفيها.. لما تتصاحبوا وترجعوا  
لبعض..

هتلاقي نفسك مش بتعملي حاجة إنتي مش مقتنعة بيها..  
مش بتعملي حاجة غصب عنك..

مش بتعملي حاجة إنتي مش محتاجة تعملها عشان بس  
تثبتي حاجة لحد أو عشان يقولوا عليكى حاجة معينة.. أو عشان  
مايقولوش حاجة.. أو عشان تردي موقف لحد عمله فيكي..  
دوافعك الذاتية بس اللي هتحركك.. مش الناس والمجتمع..

هتبقى الفعل.. مش رد الفعل..

هتعرفي نفسك أكثر وأكثر لما تعرفي إيه اللي يبسطك وإيه  
الي يبضايقك.. وتقربى أكثر من اللي يبسطك وتبعدي بالتالي  
من الي يبضايقك.. ركزي مع نفسك هتعرفي دوافعك وتحديدي  
اتجاهاتك..

ساعتها بس هتعرفي عملي update لنفسك.. وتوصلي لنسخة  
معدلة منك.. نسخة بتعرف تعيش وتستمتع بالحياة..

نسخة عرفت السر.. سر ال Quality of life.

\*\*\*

## عائش ومش عائش



عمرو دياب لما قال أنا عائش ومش عائش ماكانش بيهزر..  
عشان في ناس كتير فعلاً.. عائشة ومش عائشة..  
أصل الحياة مش أكل وشرب ونوم..  
لأ الحياة ليها معاني تانية كتير..  
الحياة يعني.. الحب  
يعني الضحك مع الصحاب من غير سبب..  
يعني لحظات الرومانسية..  
يعني المواقف اللي مابتتنشيش..  
الحياة يعني لمة العيلة..  
يعني شغلي اللي بحبه..  
روايتي اللي بنام وانا بقراها..  
يعني الملوخية من إيد ماما..  
يعني نجاح المشروع اللي بحلم بيه..

يعني ال surprise party اللي بعملها لحد بحبه ..  
الحياة يعني الهدية اللي أختي كانت نفسها فيها..  
يعني ال graduation party بتاعة ابني اللي في KG2..  
يعني الأغنية اللي بتفكرني بأيام ثانوي..  
الكشك اللي كنت بقابل عنده صحابي..  
يعني ذكريات آخر رحلة طلعتها مع صحابي..  
يعني الخير اللي بعمله من غير ما حد يشوفه..  
يعني المجهود اللي ببذله عشان أسعد اللي حوالياً..  
الحياه يعني المصيف مع العيلة..  
يعني ذكريات بيت جدي، وحواديتيه، وعبايتيه اللي بتدفي في  
الشتا..  
يعني رضايا عن نفسي..  
ورضا اللي بحبهم عني..  
الحياة هي الذكريات اللي إحنا بنعملها دلوقتي عشان نعيش  
عليها بعدين..  
من الآخر الحياة.. فن....  
عايزة فنان عشان يعرف يعيشها..  
الفنان بس هو اللي يعرف يعيش الحياة بأعلى جودة  
\*\*\*\*\*

## ال Touch بتاعنا



اعملوا دماغ..

واستمعوا بحياتكوا..

حبّوا الحاجة لحد ما تدمنوها..

عشان تعرفوا تستمتعوا أوي..

فيه ناس كده بنقابلها.. تقولها تشرب إيه.. يقولك أي حاجة.. طب سُكَّرْك إيه.. يقول أي حاجة.. هو أصلاً ما حبّش الحاجة أوي فمش فارقة معاه..

وفي ناس تانية بتستمتع بكل حاجة.. فبتستمتع أوي..

كوباية الشاي باللبن مقدسة أول مايفتحوا عندهم..

البن ماينفعش نشتره من أي حتة، لازم تحويجة معينة من واحد معين..

النسكافيه ليه ساعة محددة في اليوم..

الطعمية ليها واحد مخصوص..

في واحد ما يعرفش يتفرج على الماتش غير على القهوة..

وواحد بيستمع بالذاكرة الفجر..

وفي واحد بيضبط غداه الساعة أربعة عشان كوباية الشاي

تتظبط الساعة خمسة مع أغنية الست..

في واحد عمره ما اشتكى من الزحمة.. طول ما كاسيت

عربيته شغال والسيدات مالية التابلوه..

في واحد ما ياكلش البسوسة غير من محل معين في وسط

البلد..

وفي واحد ممكن يغير الطريق اللي بيمشي فيه كل يوم عشان

يشترى عقد الفل من الإشارة ويعلقه في العربية..

في واحدة ليها طقوس معينة في غسيل المواعين.. راديو في

المطبخ.. سماعات في ودانها.. بخور جنبها..

الناس دي إحنا بنقابلها كثير في حياتنا.. وساعات بنتريق

عليها وبنقول عليهم محسوكين..

الناس دي هي اللي بتذوق الحياة..

ناس حطت التاتش بتاعها وخلت للحياة طعم..

طب ما تيجي نجرب إحنا نبقى زيهم ونستمع بالحاجات

البيطة اللي في حياتنا..

ما تيجوا نطل نقول أهي عيشة والسلام..

ما تيجوا نحط التاتش بتاعنا..

إحنا مش هنبقى أول ناس .. فيه ناس كثير عايشة على المتع دي ..  
الي بيملك الفرشة في إيد وباللثة الألوان في الإيد الثانية ..  
مع أول ضربة فرشاة في اللوحة الي قصاده .. بيدخل في حالة  
متعة هو بس الي يعرفها ..

الي بيستنى البيت كله ينام ويمسك الرواية الجديدة لكاتبه  
المفضل .. من تالت صفحة بيدخل في حالة متعة هو بس الي  
يعرفها ..

الي بيحط الساعات في ودانه وي على الصوت  
وييدوس «بلاي» عشان يسمع شط إسكندرية يا شط الهوا وهو  
نايم على الشيزلونج قدام البحر .. بيدخل في حالة متعة هو بس  
الي بيحس بيها ..

الي يقفل عدّاد عربيته الساعة تلاتة الفجر على الدائري  
بيدخل في حالة متعة هو بس الي بيحس بيها ..  
إحساس المتعة والحضان بينظ من فوق الحاجز ..

إحساس المتعة والجسم بيخبط ويغوص تحت المية ويطلع  
تاني .. إحساس الحضان بعد غياب سنة ..

إحساسك وانتي ماشية حافية وأول مرة رجلك تلمس الرمل  
من آخر أجازة ..

إحساس نسمة الهوا الي بتيجي تطير شعرك وتخليكي  
تاخدي نفس عميق ..

أو ابتسامتك لما تشوفي بيبي أمّور ويختارك انتي بالذات  
عشان يضحلك أو يديكي برونته ..

إحساسك لما تفتكري أول كلمة حب سمعتها..  
إحساسك لما تلاقي الإيشارب الي كان ضايع منك ولاقيته  
بالصدفة..  
إحساسك لما تيجي الأغنية الي بتحبها في الراديو وانتي  
بتقلبي..  
إحساسك لما فنجان القهوة يطلع مطبوط..  
وإحساسك لما الخاتم الي عجبك ومفيش غيره يطلع  
مقاسك..  
وإحساسك لما تلاقي ٥٠ جنيه في الجاكت الشتوي..  
إحساسك لما تشوفي حد صدفة كان نفسك تشوفيه من  
زمان..  
إحساسك لما تروحي مكان كان فيه ذكرى حلوة عدي عليها  
سنين..  
إحساسك لما يجيلك هدية من حد بتحبها..  
إحساسك لما تقري كتاب ويطلع حلو ويعجبك..  
خلي أيامك كلها حلوة.. ومايعديش عليكى يوم إلا وتحسي  
حاجة حلوة زي الي فوق دول..

\*\*\*\*

## أيام ثانوي



### فاكرة أيام ثانوي؟!؟!

طيب فاكرة درس الفيزيا ورخامته؟

طيب فاكرة قعدتك مع العيال صحابك يومها.. وشناقتك

مع أخوكي على الريموت؟!؟!

عارفة عدى كام سنة من ساعتها؟

خمسناشر ولأا عشرين؟

يااه إزاي عدوا بسرعة كده؟

كأنا نمنا وصحينا.. طيب عارفة بقى لو نمنا وصحينا كمان

مرة كده هنلاقي إيه؟

أو مش هنلاقي إيه؟

مش هنلاقي حد يشخبلك على الحيطه :)

ولا يلغوص نفسه بالشوكولاته عند الناس..

ومش هنلاقي حد يخبط في رجلك وانتي نايمه طول الليل..

ولما تدخلني أوضتهم مش هتدوسي على اللعب الصغيرة الي  
بتوجع الرجل..

ولا هيعيطوا عليكى وانتي خارجة بعد منيمتهم..  
مش هيطلعوا عينك وانتي خارجة عشان مش هتثقلهم  
لبسهم تانى..

ومش هيشبطوا في كل حاجة في السوبرماركت...  
ده يمكن حتي مايرضوش يخرجوا معاكى عشان خارجين  
مع أصحابهم..

حتى رغيهم الي كان بيعملك صداع مش هيبقى ليكي  
هيبقى مع أصحابهم في التلفون..

مش هقولك لو نمتي وصحيتي تاني ممكن يحصل إيه  
لو حظك حلو وماسافروش برّه يمكن تشوفهم مرة كل أسبوع.  
بس اعملي حسابك هيبقوا مستعجلين عشان تمارين الأولاد..  
إلحقي استمتعي بيهم دلوقتي وماتفوتيش ضحكة ولا كلمة  
طالعة ملخبطة..

ولا حتى صورة تلحقي تخطفها قبل ما يجروا يكملوا لعب..  
أصل الصور دي الي هتفكرنا بالأيام الحلوة الي إحنا فيها  
قبل متعدي بسرعة..

كفاية تشتكي منهم.. وابدأي استمتعي بيهم.

\*\*\*

## ال Inner peace



كام مرة قعدتي تدوري على موبايلك وبعدين اكتشفتي إنك  
بتكلمي فيه؟

وكام مرة دورتي على نضارتك وانتي لبساها؟

ومفاتحك وهي في إيدك؟

طيب كم مرة نسيتي مواعيد مهمة وكام مرة خدتي الدوا  
مرتين؟

غير المواعيد اللي بنساها والشغل اللي بيدخل في بعضه..

الرسايل اللي بنبعثها بالغلط لناس تانية..

كام مرة قُلتِي أنا إيه اللي جانبي هنا وما افتكرتيش؟ وكام مرة  
خليتي اللي قُدَّامك يعيد كلامه من الأول عشان سرحتي منه..

وبنقعد نقول ده زهايمر.. لأ ده تركيز.. أصلي مش بنام  
كويس..

المشكلة الحقيقية إننا بقينا عايشين في عالين..

عالم حقيقي.. وعالم موازي  
عالم موازي جُوه دماغنا إحنا بس..  
العالم الحقيقي اللي فيه الناس والأماكن والأحداث..  
والعالم الموازي اللي فيه الذكريات والخطط والمستقبل  
والتخوفات والأحلام..  
إحنا بقى عندنا الصوت الموازي بقى أعلى كتير.. أعلى من  
أي حاجة حوالينا.. أعلى حتى من نومنا ومن أحلامنا.. ده اسمه  
«over thinking» فرط التفكير.

مشكلة ال over thinking دي إنها بتقتل الإبداع جوانا..  
بتضيّع علينا فرصة الاستمتاع بحياتنا.. وده لأنه مش بيخلينا  
نعيش اللحظة..

والأخطر من كده.. إنه مش بيخلينا نسمع نفسنا.. بيغلوش  
على الصوت اللي بييجي من جوانا عشان يوجهنا للصح  
والغلط.. ال inner voice بتاعنا اللي بيوجهنا ويعرّفنا مشاكلنا إيه  
وحلها ازاي..

طول الوقت في حاجة بتغلوش على الصوت الجميل ده..  
طيب تنكري إن أحسن قرارات في حياتك خديتها وانتي تحت  
الشدش.. أو على البحر.. صوتك ساعتها كان عالي.. أعلى من  
صوت الميَّة..

ماكانش فيه رنة الماسنجر.. ولا صوت رسائل الواتساب..  
الموبايل ماكانش متشعلق في ودانك.. العيال كانوا silent



ساعتها هتجذبني الناس اللي زيك .. ناس صحيحة نفسياً ..  
شريك حياتك .. صديقتك .. أولادك .. كلهم هيبقوا زيك ..  
متصالحين مع نفسهم .. أصحاب .. مستمتعين بحياتهم ..  
افصلي ما بين أصوات الدوشة اللي حواليك وصدى صوتها  
الي في دماغك .. واسمعي صوتك انتي ..  
حددي طريقك .. وهدفك .. أحلامك .. وانطلقني في الطريق  
الي قلبك يقولك عليه ..  
ساعات كتير بنحس إن قلبنا مقبوض من شخص وبعده  
شويتين بنفهم ان إحنا فعلاً كان معنا حق ..  
ساعات بندخل أماكن بتتخفق ..  
وساعات قرارات ما بنستريحلهاش ..  
ساعات آراء الناس بتلخبطننا وبتبعدنا عن الصح .. بتغلوش  
على صوت الحق الي جوانا ..  
ولما بنسكتهم ونسمع صوتنا إحنا بس من غير أي مؤثرات  
بنكتشف إن إحنا صح ..  
ونفتكر قول سيدنا النبي عليه الصلاة والسلام «استفت  
قلبك ولو أفنوك»  
إدِّي فرصة لقلبك إنه يتكلم .. واتعلمي تسمعيه .. وتفهمي  
لغته ..  
إوعي تصدقي الي يقولك مش هتعرفني .. ربنا خلقنا كاملين ..  
مش ناقصنا حاجة عن أي حد ..

مفيش حاجة صح في المطلق ومفيش حاجة غلط في المطلق..  
دي عملية نسبية.. اختاري اللي يناسبك واللي تستريحيله..  
معتقداتك بس هي اللي بتتحكم فيكي وفي سعادتك وفي  
حياتك.. طورها عشان توصلي للي انتي عايزاه..  
الوقت ده وهم وقيود.. إلغي كل تخوفاتك من المستقبل وكل  
ذكرياتك السيئة في الماضي.. وعيشي اللحظة واستمتعي..  
وسامحي عشان تتحرري من كل اللي موقّفك مكانك..  
وعشان توصلي لقمة السلام الداخلي ال inner peace .

\*\*\*\*

## الفصل الثاني

### اكسر تابوه

«الذين لا يستطيعون تغيير نسيج أفكارهم لن يكونوا قادرين على تغيير الواقع، ولن يحرزوا أبداً أي تقدم»

محمد أنور السادات



أي update هتعمله لنفسك ولأفكارك ومعتقداتك وسلوكك ..  
هيساعد إنك تغيري الواقع الي انتي فيه وتغيري حياتك  
للأحلى.

لو سيطرتي على «نسيج أفكارك» من المعتقدات الغلط  
والتابوهات المجتمعية الي مأخرانا وجايانا ورا وحطيتي بدالها  
المعتقدات والسلوكيات الي تخدم احتياجاتك الفعلية هتبقى  
وصلتي للـ best version of you

وكل ما قدراتك ارتفعت كل ما هتعرفي توصلي لأقصى درجات  
جودة الحياة Quality of life

إنك تتحرري من القيود الفكرية الي المجتمع زرعها جوانا ..  
دي من أعلى درجات الوعي .  
من أول الفصل ده في مرحلة جديدة من الوعي إحنا هنوصلها  
إن شاء الله ..

أول ما بندرك إن سلوكياتنا هي الي بتتحكم في حياتنا ..

السعادة والرضا .. سلوك

العصبية والسخط .. سلوك

النجاح .. نتيجة السلوك الجيد

الفشل .. نتيجة سلوكيات خاطئة

طيب ومين الي بيتحكم في سلوكياتنا أصلاً؟

معتقداتنا ..

أيوه معتقداتنا اللي اتربينا عليها واتزرعت فينا..  
معتقداتنا اللي هي أصلاً عبارة عن تابوهات من المجتمع  
ومعتقدات الناس اللي حوالياً اللي معتقدين فيها ويتعاملوا  
معاها على إنها حقائق مطلقة..

معتقدات ومواريث شكّلت حياتنا وانطباعاتنا عن كل حاجة  
في حياتنا.. فيها الصّح وفيها الغلط..

فيها اللي يناسبني وفيها اللي خلى أطفال يطلعوا معتقدين  
نفسياً بسبب تعديّ والدهم على أمهم بالضرب.. اللي هي  
أصلاً كانت معتقدة إن ده حق زوجها عليها..  
وجيل بيسلمّ جيل..

إيه الفرق بين واحدة سعيدة في حياتها وواحدة تانية لأ  
إيه اللي يخلي سيدتين يمرروا بنفس الظروف ونفس المحنة زي  
وفاة الزوج مثلاً أو طلاق وواحدة حياتها تقف تماماً.. وواحدة  
حياتها تبقى أفضل..

لو ثبتنا الظروف كلها زي المستوى المادي وارتباطهم  
بأزواجهم وعدد الأطفال..

واحدة هتكتتب وتحسر حياتها ومستقبلها وتعيش على  
مضادات الاكتئاب وتهمل أولادها..

وواحدة هتحزن شوية وتقوم تعافر وتكمل وتبتدي من أول  
وتنجح..

الفرق بينهم هو الاستسلام والرضا..

الزوجة الي استسلمت للأمر الواقع أفكارها عن الموت  
أفكار سلبية كلها زي إنه خراب بيوت..

والزوجة الي رضيت بقضاء الله أفكارها عن الموت قضاء  
الله.. وإن ربنا مايجيش حاجة وحشة..

فراحت تدور على الحلو الي هيجيلها بعد الحزن.. والخير  
الي ربنا شايلها..

الأفكار جوانا بتتحول لمعتقدات.. والمعتقدات بتتحول  
لعادات وتقاليد.. يعني سلوكيات.

حقيقة الموت واحدة.. أفكارنا ومعتقداتنا بس هي الي بتتحكم  
في إحساسنا به.. هي الي بتخلينا نشوفها إيجابية ولأ سلبية..

الفكرة في حد ذاتها مجردة..

مجردة من حُكْمنا ومن مشاعرنا تجاهها..

إحنا الي بنقرر نتعامل معاها إزاي.. نفرح ولأ نزعل..  
نتضايق ولأ عادي..

لما واحدة حماتها تقولها «أصل انتي مش ست بيت»

في واحدة هتتعامل مع الفكرة على إنها إهانة وتقليل من  
شأنها.. فهتتكد على جوزها وتخاصم حماتها.. أو ممكن تسبب  
شغلها عشان تتفرغ وتثبت إنها ست بيت شاطرة.. وتفضل  
تعزم في أهل زوجها عشان يشكروا فيها وفي أكلها..

واحدة تانية لو اتقالها انتي مش ست بيت، إدراكها لمفهوم  
وفكرة ست البيت مختلف.. فمن الأول خالص ممكن تقولها

معاكي حق أنا فعلاً زوجي وأولادي واخدين كل وقتي وبفكر  
أدور على واحدة تساعدني في شغل البيت..

هي هي نفس الجملة، بس مشاعرنا وأفكارنا هي الي  
بتتحكم في سلوكياتنا وردود أفعالنا..

إدراكي للفكرة لو إدراك إيجابي يبقى فرصة حياة أحسن ولو  
إدراك سلبي يبقى نقمة وبداية مشاكل في حياتي..

مفيش حاجة حلوة في المطلق ومفيش حاجة وحشة في  
المطلق.. أي فكرة مجردة واحنا الي بنقرر نتعامل معاها إزاي..

حتى موت الولد حاجة ما يختلفش عليها اتنين.. في اعتقادنا  
كلنا إن دي أسوأ حاجة ممكن تحصل لبني آدم.. بس حتى ده  
مش مبدأ مطلق.. لا ممكن يبقى خير برضو.. وكلنا عارفين  
قصة سيدنا خضر والغلام.

ربنا سبحانه وتعالى قال: «وأما الغلام فكان أبواه مؤمنين  
فخشينا أن يرهقهما طغياناً وكفراً»

فرق كبير بين الرضا بقضاء الله الي هي مشاعر إيجابية وبين  
الاستسلام للحزن واليأس والأفكار الي هي مشاعر سلبية..

المشاعر الإيجابية نجاح.. وبداية حياة حلوة.. والمشاعر  
السلبية فشل وبداية حزن.

سبت الشغل.. خسرت ناس.. اتطلقت.. اتنصب علياً»

كلمات مجردة مجرد ما نتحكم في أفكارنا فيها بالشكل ده يبقى  
هنتحكم في مشاعرنا تجاه أي حاجة تحصلنا في حياتنا وأي مشكلة

هتقابلنا هنعرف نخليها فرصة لنجاح أو حل مشكلة تانية  
وبالتالي فرصة حياة أحلى.

ده معناه إن أي سلوك غلط بعمله في حياتي سببه في الأساس  
معتقد غلط.. والمعتقد سببه أفكار سلبية.

الزوج الشكاك

الزوجة الغيورة

الأب العنيف

الشك والغيرة والعنف سلوكيات سببها معتقدات اتكونت  
نتيجة أفكار سلبية..

وأكبر مثال على الكلام ده هو الزواج.. «منظومة الزواج»  
كلها مستهدفة بقناعات خاطئة..

«اللي ما اتجوزتش فاتها القطر واللي اتجوزت داسها القطر».. فكرة

«ربي يا خايبة للغايبة».. فكرة

«يا مأمنة للرجال.. يا مأمنة للمية في الغربال» فكرة

«الحما عما».. فكرة

«الجواز شر لأبد منه».. فكرة

كل معتقد غلط جوانا هو حبل بيربطنا في واقع إحنا مش  
عايزينه وطول الوقت بنشتكي منه ونفسنا نهرب منه.. تحرُّرنا  
من قيود الأفكار الغلط هو اللي هيغير الواقع وحياتنا.. للأحلى.

## ما أنزل الله بها من سلطان



«تابوه» دي كلمة بنسمعها اليومين دول كتير في برامج ال talk show وعلى ال social media ..

لو حاولنا نترجمها ممكن تبقى «مواريث» أو أفكار سلبية ويفرضها علينا المجتمع عن طريق زراعة الأفكار دي بكل الوسائل المتاحة..

في حقيقة بتقول: «الناس لا تستطيع التفرقة بين صحة المعلومة وشيوع المعلومة.»

فبالتالي لما كل الناس تقول إن الطفل الرضيع لما يجيله زغطة تبقى معدته بتكبر.. تبقى بسم الله ما شاء الله معدته بتكبر من غير نقاش..

ولما يضحك وهو نايم تبقى الملائكة بتلاعبه..

رجله وجعته.. يبطول معروفة.. واحلقوله بالموس وكحلوه يوم ما يتولد..

لما كل الناس تقول اكسر للبنت ضلع يطلعها ٢٤.. يبقى  
هيطلعها.. بالرغم إن سيدنا النبي عليه الصلاة والسلام قال  
«رفقاً بالقوارير» بس اكسر برضو دي كل الناس بتقول كده.  
لما كل الناس تقول إن الفلوس ما بتشترش سعادة وإن الأغنيا  
تعساء في حياتهم يبقى أكيد اللي ساكن في الفيلا الي هناك دي يا  
إما عنده مرض يا إما مراته بتخونه يا إما ما بيخلفش.. يبقى  
ما بيخلفش.. بس ده عنده ابن فعلاً.. لأ ماهي مراته بتخونه  
انت نسيت ولا إيه..

لما كل الناس تقول إوعى تخاطر بوظيفتك وخليك في  
المضمون.. وفلوسك وفرها.. والقرش الأبيض ينفع في اليوم  
الأسود.. ولازمته إيه ده كله.. والشغل الي تعرفه أحسن من  
الشغل الي ماتعرفوش حتى لو ما بتحبوش.. يبقى نمشي جنب  
الحيط وما نعيش حياتنا وما نجربش أي حاجة لحسن تطلع حلوة  
ونتسط..

وأكيد دلق القهوة خير.. خصوصاً لو على البوتاجاز الي  
لسه مراتك دعكاه.. والخير جاي أهو في السكة على هيئة  
عفاريث بتتنطط في وش المودام..

وكله كوم و«ادبلها القطة» بقى دي كوم تاني.. حاجة كده  
بتفوّر التيستوستيرون في الدم يخليه يرزعاها كف وهما لسه في  
شهر العسل عشان ما عزمتمش على أمه تبات عندهم اسبوعين  
بقلب جامد..

وفيه معتقد «للذكر مثل حظ الأنثيين» فيجي يدي الولد  
مصروف ضعف البنت.. ولبس العيد طقمين للولد وطقم  
للبنت.. تقوله يا حاج ده في الميراث فقط.. يقولك إنت هتتكر  
كلام ربنا..

وفيه «انتي ست إنتي اللي تستحملي» وانتي ست لازم  
تضحى.. وانتي ست لازم ترضي بأسوأ الأوضاع عشان تبقي  
بنت أصول.. إنما هو راجل.. إيه اللي يجبره؟ ويرجعوا يقولوا  
أصلهم ناقصات عقل..

من الآخر كده كل حاجة مقتنعين بيها وبنفذهها من غير  
تفكير.. لازم نعيد التفكير فيها تاني.. ونتحرر من كل تابوه  
مبوظ حياتنا.. التابوهات دي والمعتقدات الخاطئة بتسبب مشاكل  
كثير في بيوتنا.. إحنا في غنا عنها.. بيوت كثير فيها مشاكل أد  
كده وناس بيتفرقوا رغم حبهم لبعض عشان فاضين على  
نفسهم قيود.. ما حدش فرضها عليهم غيرهم.. قيود كده.. ما  
أنزل الله بها من سلطان..



## المسيطر اقتصاديًا



فيه مشاكل كثير أوي ممكن تتعرض لها الست مالهاش حل..  
زي إن جوزها يتجوز عليها ويعيشها في مستوى أقل عشان  
مرتبته يكفي يفتح بيتين..  
وزي إن الست يكون جوزها بيعتدي عليها بالضرب  
وماتقدرش تطلب منه الطلاق عشان مالهاش بيت تاني  
تروحله..  
أوزي إن الست تكون بتتحمل أذى مبالغ فيه من مرات  
أبوها عشان مضطرة تعيش معاها بعد ما اتطلقت..  
أوزي إنها تكون مضطرة تعيش مع زوج بخيل بيصرف  
بالقطارة..  
واللي سابت حبيبها واتجوزت واحد جاهز عشان ظروف  
أهلها المادية مش هتسمح غير بكده..  
أو مضطرة تعيش في مستوى أقل من مستواها عشان الزوج  
بيصرف على أمه واخواته..

وفيه اللي جوزها قالها إحنا أولى بفلوس الشغالة اللي عايزة  
تجيبها وهي أصلاً معاها أربع أطفال بتذاكرهم وتطبخلهم  
وتنصف وتكنس وتمسح ومفيش أي وقت ليها خالص..

واللي جوزها مسافر طول السنة ومابتشوفهوش غير شهر في  
السنة ونفسها جوزها يبقى معاها.. وشايلة كل المسؤولية لوحدها  
وأحلى سنين عمرها بتعدي وهو بعيد عنها..

واللي اضطرت تتجوز أول واحد يتقدم لها عشان تريح أمها  
وأخوها من مصارينها بعد وفاة باباها..

وغيرها و غيرها كثير.. بس لو قرينا الأمثلة دي تاني كويس  
هنلاقي حاجة مشتركة بينهم كلهم..

الفلوس..

أيوه الفلوس هي سبب كل المشاكل دي.. عشان كده البننت  
اللي ليها مصدر دخل مستقل فرصتها في حياة كريمة أكبر  
من اللي مستتية حد يديها مصروفها ويتحكم فيها وفي حياتها  
وقراراتها.

لكل بنت لسه بتدرس.. ذاكري كويس واتدربي في الصيف  
عشان تتخرجي تشتغلي على طول.. وخدي كل الكورسات  
اللي تأهلك تنجحي في مجالك وحياتك.. وخططي كويس أوي  
لحياتك..

ولكل بنت لسه ما اتجوزتش.. اشتغلي قبل ما تتجوزي..  
واعملي C.V جامد خلي العريس يبجي يلاقي ليكي شغل وكيان

يُحترمه ويتقبله .. وبعدين إبقى سببي الشغل لو عايزة .. بس  
تبقى عارفة إنك في أي وقت ولما تحتاجي هتدوري على شغل  
هتلاقي .

لكل واحدة ست تجوزت .. وحتى لو عمرها ما اشتغلت  
قبل كده .. لسه عندك فرصة يبقى ليكي مصدر دخل مستقل ..  
بُصي حوالكي ادخلي على جروبات البنات على الفيس بوك  
هتلاقي بنات يشتغلوا من بيوتهم ويبيعوا أي حاجة في كل  
وقت .. وبيزلوا أوبن دايز ومعارض وبيتعرفوا على ناس  
وعايشين حياتهم على مزاجهم وما عندهم ش قيود من حد ومش  
خايفين من حاجة ولا من حد طول ماليهم مصدر دخلهم ..  
خليكي فاكرة .. المسيطر اقتصادياً .. مسيطر سياسياً ..

إوعي تهيني نفسك وتقبلي بوضع اتني مش عايزاه بس  
عشان تلاقي حد يصرف عليك وعلى عيالك ..

الرزق على الله



## جُوه الصندوق



عارفين يعني إيه نعيش جُوه صندوق مقفول علينا من ست  
جهات؟

يعني مانشوفش نور..

نفضل بخبراتنا السابقة وأحاسيسنا اللي جربناها قبل كده..

إحنا فعلاً عايشين جوه صندوق..

صندوق من أفكار عقيمة مسيطرة على حياتنا..

صندوق مش عارفين نستمتع بحياتنا بسببه ولا نشوف نور..

صندوق يقول إني عشان أتجوز لازم أكتب قائمة ومؤخر  
وشبكة وفرح وفتتان وأوضة سُفرة ونيش وملايات وفوط  
وبيجامات كتييير وأربع أطقم حلل ومصور فوتوجرافي  
مخصوص وشهر غسل وناس يبجوا يهدوا حيلي في أجازة الجواز  
عشان يتفرجوا.. قصدي يباركوا..

صندوق يقول إني لازم أشتغل شغلانات صعبة وأنسى

نفسى وصحتى وآجى على ولادى ومزاجى ووقتى اللي بهتم فيه بشكلى وأنوثتى وهواياتى وأوفر حتى فلوس الشغالة اللي هتيجى تساعدنى فى شغل البيت.. عشان أدخّل ولادى المدارس اللي بكذا.. وأدفع قسط العربية اللي بكذا.. وأسافر كل شوية مصيف مش أقل من كذا.. وأجيب اللانش بوكس والشنطة والكوتشى ماركة كذا وكذا.. وأعمل عيد ميلاد بكذا.. وأجيب لبس الهالوين من كذا.. والتابلت والموبايل ماركة كذا وكذا وكذا..

صندوق بيقول إني لازم أدرس حاجة مش بحبها عشان أدخل كلية تانية مش بحبها وأشتغل شغلانة مش بحبها وأعيش حياة مش بحبها.. عشان برسيتيجي قُدام الناس اللي أصلاً مش بحبها..

صندوق بيقول الواجب والمفروض والأصول.. وحبى اللي ماتعرفيهوش.. وزورى اللي مايبحبكيش.. وجاملى اللي ما بتطقيهوش.. وعلاقات مفروضة وواجبات ملزومة.. وكلها اجتماعيات مالهاش علاقة بالدين..

صندوق بيقول إن الراجل يشتغل طول الأسبوع عدد ساعات خرافى ويسوق فى الزحمة ساعتين عشان يوفر الاقساط والجمعيات والدروس والخروجات ويفضل حاطط نفسه تحت ضغط نفسى وعصبى عشان يجهز عياله ويأمن مستقبلهم اللي هُمّا لسه فى ابتدائى.. وينسى يفسحهم ويخرّجهم ويبنى شخصياتهم.. وينسى إن فيه زوجه نفسها تسمع كلمتين حلوين.. أو حد يهزر معاه.. أو حتى يسمعها ومزاجه رايق..

وفيه صندوق «مايصحش»

مايصحش تبقي كده.. ومايصحش تضحكي هنا..  
ومايصحش تروحي لوحدك.. ومايصحش تدرسي ده..  
ومايصحش تتكلمي في ده.. ومايصحش تقولي من حقي..  
ومايصحش تقولي محتاجة.. ومايصحش تعوزي.. ومايصحش  
ماتتنازليش.. ومايصحش تحبي..

وصندوق «مش هقدر».. وماعنديش وقت.. مش هقدر  
أتعلم حاجة جديدة.. مش هقدر أوصل حلمي.. مش هقدر  
أعمل كل ده مع بعض.. مش هقدر أعيش غير كده.. مش  
هقدر أغير حياتي.. مش هقدر عشان الولاد.. مش هقدر  
أنساه..

ومش هقدر أسامح..

ومش هقدر أصحى بدري.. ومش هقدر أبطل أكل..  
ومش هقدر أبقى حاجة كويسة..  
ممكن نخرج برّه الصناديق دي كلها..

ممكن نعيش زي ما احنا محتاجين.. وزى ما احنا قادرين..

ممكن مانضغطش على نفسنا لا مادياً ولا معنوياً..

ممكن مانتجاهلش احتياجاتنا.. لا الجسدي ولا الفكري ولا  
العاطفي..

ممكن نستمتع بحياتنا..

ممکن مانجيش على صحتنا وعلى وقتنا اللي بنقضيه مع  
اجوازتنا أو أولادنا واحنا في أحلى سنين عمرنا حتى لو عشان  
مستوى معيشة أعلى شوية.. أو عشان شوية مظاهر نأجل فرحنا  
ونتنازل عن سنة زيادة مع بعض..

ممکن ن shift حياتنا للأحلى؟

\*\*\*\*

## مش هتغيري العالم



هيقولوك يعني هو انتي اللي هتغيري العالم؟  
إوعي تفكري في كلامهم وتراجعني بسببهم..  
لأنك فعلاً تقدري تغيري العالم بشوية قرارات تاخديها بينك  
وبين نفسك وتنفيذها..  
ساعتها هتعرفي تغيري العالم.. العالم بتاعك انتي..  
إنتي أصلاً مش محتاجة تغيري العالم بتاعهم.. ولا مسئوليتك..  
إنتي بسهولة تغيري العالم بتاعك بإنك تغيري شوية معتقدات  
وقناعات جواكي..  
بإنك مثلاً تشوفي أي مشكلة تمر بيها عبارة عن فرصة  
جديدة في حياتك..

حتى لو اللي بتمر بيه ده نقمة مش مجرد مشكلة..  
الست اللي بتفقد الزوج سواء بالطلاق أو الوفاة أو الزواج  
بأخرى.. ممكن تنهار نفسياً ويحيلها اكتئاب وتعيش على

المهدئات وتعتزل العالم والناس وتفضل نايمة طول الوقت ..  
وتكتشف بعد سنين طويلة إنها نسيت أولادها في محتها دي  
ونسيت نفسها أصلاً ..

في حين إن في واحدة غيرها مرت بنفس ظروفها بس قدرت  
تغير العالم بتاعها .. بدل ما تستسلم قوت نفسها بشغل  
وبصحاب وأهل .. خافت على ولادها لما يتربوا من غير أب ..  
بدأت تقرأ كتب وتدرس عن التربية الفردية single parenting لحد  
ما بقت أستاذة في المجال ده وبدأ الناس يجولها مخصوص يطلبوا  
استشاراتها .. غيّر العالم بتاعها.

وفيه اللي شركته قفلت وصفت شغلها فقعد يستلف ويتداين  
ويبيع العربية وبعدين الشقة ومستواه فضل ينزل لحد ما بقاش  
عارف يدفع الإيجار ..

في حين إن زميله اللي في نفس الشركة استغل تخصصه وعمل  
صفحة على مواقع التواصل الاجتماعي يقدم فيها نصائح وأفكار  
جديدة متطورة في مجاله .. الناس عرفته واتعرض عليه فرصة  
عمل في شركة أفضل من شركته القديمة .. غير العالم بتاعه .  
إحنا بس اللي بنقرر إن الظروف اللي إحنا فيها دي نقمة لما  
بنستسلم لها ..

واحنا برضو اللي بنقرر نتحكم في مشاعرنا ونعرف نرضي  
بقضاء ربنا ومانستسلمش للوضع المؤلم ..

الاستسلام مشاعر سلبية .. بتسيطر علينا وتجربنا لعالم سلبي  
كله فشل ..

إنما الرضا مشاعر إيجابية بتخلينا متأكدين إن ربنا لازم هيرضينا  
بعديها.. فبنسيطر على كل المشاعر السلبية اللي في حياتنا.. ونوجه  
تفكيرنا وطاقتنا كلها للنجاح..

فبنعرف بسهولة جداً.. نغير العالم..

دماغنا هو العالم اللي بنعيش فيه.. أفكار.. قرارات.. حقائق..

لو عرفتي تشوفي الأمر أو الحدث مجرد من حكم الناس  
عليه.. ساعتها هتقدري توظفي الفكرة أو الحدث لصالحك..  
وهتحرري من فكرة إن في حاجة وحشة حصلت وهتقدري  
توظفيها كبداية نجاح وتغيير لصالحك..

ديكارت بيقول «مش كفاية يكون عندنا عقل جيد.. الأهم  
إن إحنا نعرف نستخدمه استخدام جيد..»

بس إحنا اتوجدنا في مجتمع بيخاف من التغيير.. أول ما  
بنقول محتاجين نغير حياتنا.. نلاقي مواجهة من كل الأشخاص  
الي حوالينا.. قريب مننا أو بعيد عننا..

كلمة التغيير بتشير جواهرهم حقد وخوف.. وقلق إن هُما كمان  
حياتهم تتأثر بالتغيير اللي هنعمله في حياتنا..

أول ما تقولي بس أنا هعمل أو هدرس حاجة جديدة..  
تلاقيهم بذلوا مجهود و طاقة كبيرة جداً عشان يبرروا عدم  
صلاحية أفكارك الجديدة.. مش عايزين يسمعوا ولا يشوفوا  
غير أنفسهم.. عايزين تجارهم في الحياة تُعمّم وتُدّرّس.. من  
غير أي update.. خايفين لا التغيير اللي هتعميه يبين تقصيرهم أو  
سليبتهم أو تأخرهم..

مدارس ولادهم أحلى مدارس.. نوع عربيتهم أنسب حاجة ليكي.. طريقة تربيتهم لأولادهم دي أفضل حاجة.. تشتغلي ليه ما أهى ما اشتغلتش ومبسوطة.. تشتري دي ليه ما هُما عايشين من غيرها.. إشمعنى انتي مابتضربيش ولادك.. كده يبقى مش هيتربوا.. إنتي هتلبسي من المحل الغالي ده ليه.. ماكلنا بنجيب من الحتة الفلانية.. سفر إيه وبتاع إيه تشتري ليه وتصرفي ليه.. عاملين حظر على تفكيرهم.. خايفين يخرجوا برّه خط السير اللي المجتمع رسمه وفرضه عليهم..

طيب تعرفوا إن مش المجتمع بس اللي بيخاف من التغيير؟ ده مُحنا نفسه بيخاف من التغيير.. فيه جزء معين في المخ اسمه اللوزة الدماغية أو Amygdala ده وظيفته بس إنه يخاف من التغيير.. عشان كده أي قرار بالتغيير في حياتنا تلاقينا نقعد نأجله.. ونأجله ونتحجج قبله كثير.. وندرسه وننقده.. ونشوف مين عمله قبلنا وحصله إيه.. ونتوتر ونخاف.. وفيه اللي بيعرف ياخذ قرار التغيير وفيه اللي يبلغه أسهل من دماغه.. لدرجة إن فيه ناس عندها استعداد تتحمل وضع مؤلم في حياتها أخف من ألم التغيير..

ده نفسياً اسمه «الأمان المشوّه في الألم المعتاد»

يعني اللي نعرفه أحسن من اللي مانعرفوش..



# بُكْرَة



«بكرة».. دي الخدعة اللي كلنا اترينا عليها.. الخدعة اللي  
سرفت منا حاجات كتير قبل مانستمتع بيها..  
ياما هدمو اتشالت في الدولار لحد موضتها ما راحت  
وأستكها ساح من الحر.. عشان أشيلها لبكرة..  
ياما فلوس كتير اتشالت وحرمنا نفسنا من متع النهارده  
عشان «بكرة»  
ياما وقت كتير اشتغلناه زياده من صحتنا ومن وقت  
استمتعنا عشان نأمن «بكرة»  
ناس كتير رحلوا عن ديانا قبل ما نفضى ونروح نشوفهم  
بكرة..  
حاجات كتير كان نفسنا نتعلمها ونجرها.. بس أجلاها  
لبكرة.. خروجات وصحاب وأماكن جديدة.. بس خليناها  
لبكرة..

عشان نوصل لجودة حياة أعلى من اللي إحنا عايشينها..  
محتاجين بس اننا نعيشها.. ومانأجلش حاجة لبكرة..

الحاجة لما بتأخر مايبقاش ليها طعم..

الشاي لما بيبرد مايتشربش..

والآيس كريم لما بيسيح.. برضو مايتاكلش..

ابتدي من دلوقتي واعملي كل اللي انتي عايزاه.. ماتفتكريش  
إن هو ده انتي وبس.. لأ انتي فيكي مهارات كتيرة جداً جواكي  
وطاقات مخزونة ما استخدمتش.. إنتي ماتعرفيهاش أصلاً.. لازم  
تجربي ويقتي عندك وقت عشان تطلعها.. وتعيشيها..

إنتي مش محتاجة تكوني مبدعة عشان تعيشي حياة حلوة..  
إنتي بس محتاجة توقفي المقاومة اللي جواكي إنك ما اتعيشيش  
النهارده وتأجلي كل حاجة حلوة لبكرة..

إحنا مش هنعرف نرجع إمبراح.. ولا نعرف نروح بكرة..

إحنا ما عندناش غير دلوقتي.. دي الحاجة الوحيدة اللي  
بنملكها.. امسكي فيها كويس وعيشي اللحظة بكل حاجة  
حلوة فيها أو وحشة.. عيشيها أوي وحسيها أوي عشان هتروح  
ومش هترجع تاني..

ابدأي من دلوقتي عيشي حياتك.. وغيرها للأحلى.. إوعي  
تستني لحد بكرة.





## الفصل الثالث

### داسها القطر

«قصص الهوى قد أفسدتك.. فكلها غيبوبة وخرافة وخيال  
الحب ليس رواية شرقية.. لختامها يتزوج الأبطال»

**نزار قباني**



من أكبر مصادر المعتقدات الغلط في حياتنا هي السوشيال ميديا.. وبرامج التوك شو.. والcomics والمسلسلات..

وكلهم ماورا همش حاجة غير المشاكل الزوجية..

قنوات كاملة على اليوتيوب هدفها بس إنها تتريق على منظومة الجواز..

لحد ماكل المتجوزين آمنوا إن مفيش أمل.. وإن هي دي الحياة الزوجية.. وشر لا بُد منه وخلاص...

استسلام تام لكل النكد والمشاكل تحت مبرر إنها منظومة فاشلة من الأول وإن مفيش فايده..

مش بس كده لأ ده إحنا كمان عيْنَا نفسنا خُبرا ومستشارين لكل اتنين عايزين يتجوزوا.. وبقينا نتطوع ونرسم خط سير حياتهم والقرف اللي هيمروا بيه.. وانتوا لسه شوفتوا حاجة.. واحنا حذرناكم.. وكمية نصايح بنديها لأي اتنين single عشان ما يغلطوش غلطتنا..

ولو قعدنا مع أي اتنين متجوزين هنسمع منهم نفس الكلام..

مالها العزوية

مفيش أحلى من بيت أبويا

كلهم نكدين

بيتحكم فيا

مابقاش بيهتم

أهم حاجة عندها العيال

ما بشوفوش

ما يسمعنش

ما بتبطلش طلبات

دي فعلاً اسمها معاناة مش حياة زوجية..

معاناة يعني ألم مستمر..

يعني إحنا عندنا مشكلة كبيرة..

والمعاناة الأكبر إني ما أعرفش أصلاً أن عندي مشكلة..

وإني أبقى مقتنعة إن هي دي الحياة الطبيعية وإن ده العادي وكل

المتجوزين كده ودي سنة الحياة.. والجواز أصلاً يعني نكد.

مشكلة الزواج بقى مشكلة مجتمع.. مش فئة ولا قلة..

نسب الطلاق أصبحت مرعبة..

الخيانة..

الزواج الثاني..

الخُلع..

نسبة اعراض الشباب والبنات عن الزواج في تزايد..

انتشار المشكلة وتوغلها في المجتمع بالدرجة دي معناه وجود

خلل في المعتقدات الخاصة بمنظومة الزواج.

ربنا سبحانه وتعالى لما خلق سيدما آدم عليه السلام خلقه

في الجنة ونعيمها.. مع الأنهار والفاكهة ولحم الطير.. وحوور العين..

ورغم المتع دي كلها، آدم استوحش.. يعني حس بالوحشة والغربة.. فسبحانه وتعالى خلق له أمنا حواء..

لم يخلق له ابن يورثه مثلاً..

ولا صديق يسليه ويحكي معه..

خلق له «حواء»

زوجة..

ده معناه إن الزواج متعة.. وأكبر متعة ربنا خلقها للإنسان..

كل متع الجنة ماكتش سيدنا آدم.. استكفى فقط بزوجه..

وده أصل الزواج في الإسلام.. الفقهاء يقولوا إن أصل الزواج

المتعة.. السكن.. الراحة..

مش النكد ولا العيال ولا المسئوليات..

مش الطبخ والغسيل وشغل البيت..

الأصل أني أستمتع بزوجي وزوجي يستمتع بيا..

بس كل المعاني الجميلة دي مش بنلحق نعرفها.. ولا حد

بيخلينا نستشعر قيمة الجواز من المنظور ده..

الناس بتعامل مع الجواز على إنه مرحلة لازم نعدي بيها..

ولما نوصلها ساعتها نبقي نكتشفها ونفهمها على مهلنا..

وفجأة بنلاقي نفسنا في جُوه المنظومة من غير أي معلومات..

الجواز بقي عامل زي الامتحان اللي دخلناه من غير ما  
نذاكر.. أو الصدمة اللي ماحدث أهلنا نفسياً ليها..

بنكتشف بعض لأول مرة..

بتقول إنه شخص تاني خالص غير اللي حبيته..

وهو بيقول إنه مابقاش عارف يرضيها إزاي..

عشان نرد الشيء لأصله.. ويرجع تاني الزواج متعة ربنا  
خلقها لنا عشان نستمتع بيها.. تعالوا نغير معتقداتنا الغلط عن

منظومة الزواج.. تعالوا نتعلم ازاي نغير حياتنا للأحلى

الجواز حلو مفيش كلام.. إنك تلاقي نُصك التاني ده رزق

من عند ربنا..

فكرة إنك تلاقي حد ياخذ باله منك ومن احتياجاتك..

الحضن والطبطة..

مسكة الأيد..

خوفنا على بعض..

السنين الكثير اللي بتعدي علينا واحنا سوا..

الذكريات اللي بنعملها سوا..

المشاعر المشتركة..

إحساس أول طفل..

وأول يوم ليه في المدرسة..

لحظات الجنان.. والغيرة.. والشوق

القلق.. والاحتواء..

حاجات كثيرة الحروف عمرها ماहतوصفها..

«الجواز نعمة من عند ربنا.. لو بإيدينا حولناها لنقمة..

يبقى هو ده الحرمان الحقيقي»

\*\*\*\*

## سنة أولي جواز



عن أحلى وأصعب سنة ممكن تعيشوها مع بعض..  
السنة الي احتر العلماء والأدباء والمفكرين فيها..  
السنة الي كل واحد فينا يبقى داخل فيها متحفز.. ومكشر  
على أنيابه وعائز هو الي يلحق.. يحط ال system.  
البنيت بتبقى داخله بيت جوزها عايضة تثبت لأخته وحماها  
إنها هي الي فازت في المعركة وكسبت ال Brad Pitt  
والراجل بيدخل عيلة مراته عشان يثبت لابن عمته وابن  
خالته.. إن خلاااااص.. زمن ال... خلاااااص.. وأنا الحكومة  
«بصوت السقا»

البنيت بتبقى داخله عايضة تثبتله إنها ست بيت شاطرة  
وبتعرف تطبخ.. تبدأ تكتب أجندة الأكل وتمشي بيها في شنتها  
عشان لو قابلت وصفة في السكة ولّا حاجة.. وفي الآخر مع أول  
حد هييجي يزورها بيتحطه الملح في الشاي بدل السكر.

أول الجواز يبقى عايز يثبتها إنه راجل .. وهيشيل مسؤوليتها ..  
وإنه ظهرها اللي هتسند عليه .. ومع أول دورة بلاي استيشن  
بتنهار كل الوعود .. ويبجيلها وش الصبح .

أول الجواز والبنت مش عارفة الفرق بين البليدج والجلانس  
وتبقى واقفة بفوطة التلميع اللي عمرها ما عرفت مكانها في  
بيتهم .. تبقى محتاجة كتالوج .. عشان تعرف تستخدمهم إزاي؟؟  
قبل الجواز يبقى شايف نفسه اوي .. ويوعدها كل ويك  
إيנד هنسافر في حته يا حبيتي .. بعد الجواز بترسى على ده دور  
مامتك ولأ مامتي .

بعد الجواز بإسبوع بتصحى تكتشف إن كل الهدوم مش  
نظيفة .. وطبعاً عشان يعاد استخدامها محتاجة دورة تصنيع ..  
غسل ونشر وتطبيق وكوي .. وبتيجي عند أول مرحلة .. بتحتاج  
خبير أجنبي عشان يشغلها الغسالة .. وبترسى على إن مفيش  
خروج لحد مامتها متيجي تشغلها .

أول الجواز بيقموا الاتنين فاكرين إنهم هياخدوا أجازة  
يستمتعوا فيها على رواقه .. بيتفاجأوا بالضيوف اللي بيحوا  
يزورهم بكميات غريبة .. عشان بس يتفرجوا على الشقة  
ويعدّلوا فيها ويرموا كلمتين ويقوموا يروحوا .. بعد ما يكونوا  
اتاكدوا إنهم هلكوا العريس والعروسة على الآخر وهيناموا  
مقتولين لحد الصبح .

خلاص هزرنا وضحكنا..

الي لازم نعرفه بجد إنها أصعب سنة في الجواز.. لو عدت  
على خير نعرف نكمل حياتنا في سعادة وراحة..  
وعشان تعدي على خير لازم نعرف إيه المشاكل الي ممكن  
تقابلنا..

البنات بتبقى متوترة وخايفة وهي بعيد عن حضن مامتها  
وباباها.. فبتفضل مستنياله على غلطة.. وهو بيبقى مركز عشان  
أول ما تقلب وشها يشتلها إنها نكدية..

والأهل بيبقوا مركزين معاهم عشان مع أول خناقَة يثبتوا  
إنهم ماكانوش نافعين لبعض من الأول..

العروسة بتبقى صحباتها الي اتجوزوا قبلها ماسكين ودانها  
ومدينها شوية نصايح تودي في داهية..

والعريس بيبقى مشحون من كلام الناس وعايز يثبت إن مش  
مراته الي هتمشيه أو تاخده من أهله..

والحقيقة إن العريس بيبقى مصدوم من المسؤولية الي فوق  
كتافه.. وخايف من بكرة جدًّا..

والعروسة الي كانت متدلعة في بيت باباها بقت حاسة إن  
الدع ده بقى ذكرى مش هتلاقيها تاني..

دي حياة جديدة هتتنازلوا شوية عن حاجات كانت  
بتسطقوا وانتوا سناجل.. بس الشطارة إنكو تلاقوا حاجات  
مشتركة تبسطكوا وانتوا مع بعض.

قدّروا مسؤولياتكموا إنتوا الاتنين كويس..  
إنتوا الاتنين مصدومين..  
إنتوا الاتنين شايلين مسؤولية..  
إنتوا الاتنين لسه بتجربوا..  
إنتوا الاتنين بتكتشفوا بعض..  
إنتوا الاتنين مالكوش دعوة بكلام الناس..  
إنتوا الاتنين دوّروا على أرض تتقبلوه فيها.. وحاجات مشتركة  
إنتوا الاتنين.. ربنا يوفقوا.. ويسعدكوا

\*\*\*\*

## الدوبامين



### الحبيب Vs الزوج

مشكلة كلنا بنقع فيها..

أنا حبيت واحد ولما اتجوزته ماطلعش هو..

أصله اتغير..

أصلها بقت مملة..

أنا ماكتتش فاكر إن هو ده الجواز..

هي دي اللي أنا اتجوزتها؟

أنا مش عارفة كان فين غي لما وافقت عليه..

إيه بقى؟! هو فيه إيه؟ ليه كل الناس بيقولوا كده وسمعة

الجواز بقت في النازل للدرجة دي؟

الموضوع باختصار إن الطرف التاني ما اتغيرش ولا حاجة..

إحنا اللي كان فيه حاجة مسيطرة على دماغنا.. عفريت وعاملنا

غشاوة على عينينا في أول العلاقة..

العفريت اللي كان مسيطر علينا اسمه الدوبامين Dopamine علمياً ده هرمون اللذة .

بيعمل إيه المجرم ده؟

المخ ييفرز كميات كبيرة من الدوبامين في أول علاقة الحب.. بيدينا إحساس اللذة.. والنشوة.. والجنون.. بيخلينا نعمل أي حاجة لإرضاء المحبوب.. تتحدى أهلها.. وتسيب شغلها.. وهو يتجنن ويحيلها تحت البلكونة.. ويسهر يكلمها طول الليل ويروح الشغل مطبّق..

الهرمون ده بيعمل غشاوة على عينينا، بيخلينا مانشوفش عيوب الطرف الثاني..

فهي تفتكر صحابها غير انين منها لما يقولولها يا بنتي ده شكله ملخبط ولّا بتاع بنات ولا شكاك وهيخلي عيشتك هباب.. تقولهم هيتغير عشاني.

وهو يفتكر مامته ست قديمة ونفسها تجوزه بنت خالته عشان كده بتقولّه دي مش حلوة ولّا مش زينا ولا هتفتح بيت إزاي دي.. وهو يقولّها دي مثالية وما فيهاش غلطة.

دي المرحلة اللي إحنا بنقول عليها «الحب»، اللي كل المسلسلات والأفلام لما بتحب تجيب قصة حب مابتجيهاش غير في مرحلة الدوبامين واللذة والجنون.. وما بيكملوش باقي المراحل.. عشان كده إحنا اتبرمجنا إن لو مافيش جنون يبقى مفيش حب..

واللي بيحصل إنه للأسف الهرمون ده مش بيستمر المخ في إفرازه كثير.. ده هرمون مرحلة الإعجاب بس.. ماينفعش المخ يفضل يفرزه على طول.. لازم هيقف إفراز الهرمون ده.. عشان الدنيا تمشي والناس تشتغل وتنتج ويبقى في استقرار ومسئولية، وساعتها بندخل في المرحلة اللي بعدها..

«اكتشاف العيوب»

وبتبقى الصدمة الكبرى.. بنشوف عيوب الشخص لأول مرة مع إننا بقالنا كثير أوي معاه.. فبنفتكر إن هو اللي اتغير.. بس الحقيقة العفريت هو اللي انصرف.

لو حصل التفاهم والنضج وتقبُّل الآخر.. ولو حصل إننا اتكيفنا على العيوب واتعايشنا معاه.. بننتقل لمرحلة تانية خالص.. الأوكسيتوسون.. Oxytocin ده بقى هرمون الحب الطويل.. العلماء اكتشفوا إن الهرمون ده بيكون موجود بنسب كبيرة جداً عند الأزواج السعداء والمتفاهمين.. بيزيد نسبة إفرازه جداً بالعناق والتدليل والاهتمام المتبادل.. ومع إفرازه بنحس إننا عايشين في قصة حب طويلة.. ناضجة.. أساسها التفاهم والمودة والرحمة.. وهو ده الحب اللي بجد.. اللي مش بيخلص عشان مافيهوش غشاوة.. كل واحد فينا عارف عيوب الثاني.. ومتقبلها.. وبيحبه رغم عيوبه.. وعارف يتعايش معاه ويطلّع أحلى ما فيه.



## تعليم السواقه



كلنا قبل مانتعلم السواقه بنشوف اللي بيعرف يسوق ده  
بيعمل عمل خارق وهو معدي من جنب التريلا وبيتكلم في  
الموبايل..

ولما نيجي نتعلم السواقه.. بنحس إنه صعب جدًا إني أوزن  
بين رجلي اليمين والشمال عشان العريية بس تقف وتمشي..

ولما بنكتشف إن لسه فيه فتيس نمسكه بإيد ودركيون بالإيد  
التانية.. وبنستخدم إيدينا الاتنين مع رجلينا.. بيبقى تحدي..  
مش بس كده لأ وعينا لازم تكون شايفة أربع اتجاهات مرايتين  
يمين وشمال ومراية في النص واحنا في نفس الوقت باصين  
قُدَّامنا عادي.. بنحس ساعتها إن إحنا عندنا قدرات فظيعة..

بنفضل أول فترة أعصابنا مشدودة مش عايزين اللي جنبنا  
يتكلم.. والموبايل silent ماينفعلش يرن.. وكل العرييات اللي  
حوالينا ما عندهاش دم ومش مقدرة ظروفا.. وبنسوق بتركيز  
وبكامل حواسنا..

ييجي بقى بعد كام شهر كده.. نلاقينا إحنا وبنفس العربية  
بس بنسوق بهدوء والراديو شغال.. وبنكلم اللي جانينا عادي  
وبنبعث مسج من الموبايل.. وبعد شويتين وكام شهر كمان  
هتعملي كل ده وتلقّي تسلكي خناقة العيال اللي ورا.. ولو نازلة  
مستعجلة شوية هتكملي ال make up بتاعك في مراية العربية اللي  
في النص والساندوتش بإيدك الثانية وبرضو بتكلمي في الموبايل  
وانتي طالعة على الدائري وعينك يمين عشان ماتكسريش على  
حد.. وشمال عشان التريلا اللي جاية بسرعة.. «الي وراكي  
بيشتم طول الوقت ده طبعي»  
ده مثال على حياتنا العملية..

البنات قبل ماتتجوز بتبقى متدلعة في بيت أهلها.. وإذا  
اشتغلت بترجع تنام ومالهش دعوة بأي حاجة..  
طيب لما بتتجوز.. بتفضل توزن بين الشغل ومسؤوليات  
البيت يمين وشمال لحد الدنيا ماتمشي..  
وبعدين تبدأ تكتشف إن فيه حياة اجتماعية وزيارات أُسرية  
وواجبات لازم تقوم بيها وعينها تبقى عليها.. ويبقى تحدي..  
وأول ما تاخذ على الحياة.. بعد كام شهر تلاقى بقى فيه أطفال..  
وتبدأ تعيش وهي مستخدمة كل حواسها.. بيت.. شغل..  
زيارات.. أطفال.. في الفترة الأولانية بتبقى أعصابنا مشدودة  
وكل الناس مش مقدرة ظروفنا وماحدش حاسس بينا..  
وكمّان فترة تبدأ تكتشف قدرات أكبر بتعملها جنب البيت

والشغل والواجبات والالتزمات .. لأ كمان بتربي عيالها في سن  
المراهقة وواحدة بالها من نفسها ومن جوزها واحتياجاته ..  
وبقى ليها مشروع خاص بيها أو هوايات و حياة ..

طيب عشان نفضل سايقين ومهاراتنا تزيد من غير ما  
« نخيش » أو نعطل أو نلبس في حاجة .. لازم ببقى عندنا هدف  
عايزين نوصله .. ماينفعش نفضل سايقين وخلص ..  
لازم نبقى محددين الطريق اللي هنمشي فيه عشان مانتوهش ..  
لو فضلنا سايقين و ماشيين كده من غير هدف البنزين هيخلص  
ومش هنوصل لأي حته ..

وعشان نختصر الطريق .. اكتبى أهدافك في ورقة .. اعرفي  
إيه أقصر طريق توصلي منه .. اتعلمي المهارات اللي توصلك  
بسهولة .. اعرفي إن أي حاجة صعبة في الأول وبعدين بتبقى  
أسهل من أي حاجة تانية بالصبر والتعلم والتدريب والممارسة ..  
استمتعي في طريق حياتك لحد ما توصلي بالسلامة .



## ماري منيب



البنـت: ماما ماما انا جايلي عريس..

الأم: ألف نهااار أبيض.. احكي لي بقى إيه إمكانياته.. غني؟

البنـت: لأ..

الام: يبقى شغال في الخليج.

البنـت: برضو لأ.

الام: طيب عنده شقة؟ معاه عربية؟

البنـت: لأ خالص ولا أي حاجة من الحاجات دي - ابتسامه

عريضة

الام: أو مال عايزة تتجوزيه على إيه يا موكوسة؟

البنـت: أصل مامته ميتة ومالوش اخوات بنات هع هع هع

- ضحكات متقطعة شريرة -

للأسف الحديث ده بقى منتشر جدًّا.. وفيه فعلاً بنات بتعتبر

إن العريس اللي مامته متوفية أو مسافر بعيد عن أهله يبقى  
عريس لقطة..

بس هو إيه اللي خلاها تعتقد كده أصلاً..؟

ما هي شايقة جدتها منكدة على مامتها بقالها عشرين سنة..  
وأختها كل ما تروح تزور حماتها ترجع معيطة.. طيب هو في إيه  
بقي..؟ هاه في إيه؟

في شوية حاجات كده.. هقولك عليها عشان لما تبقي حما..  
ماتبقيش شبه ماري منيب ومرات ابنك تجبك وتدعي ربنا  
يطول في عمرك كده وابنك يفضل يحب يزورك ومايشيلش هم  
النكد والشكوى اللي بتيجي من ورا زيارتك..

- المفروض إنك بتفضلي تربى في ابنك وتزرعي فيه كل اللي  
انتي عايزاه لحد ما بيجي اليوم وتسييه يواجه المجتمع لوحده..  
ساعتها سُلطتك عليه بتبقى استشاريه بس.. ودورك في تربيته  
بيبقى انتهى.. ماينفعش تفضلي تديله في أوامر وتنصحي فيه بعد  
ما يتجوز.. لأن ده هيعتبر تقصير منك.. ومرات ابنك هتعتبرك  
مالحقتيش تربيته..

خدي بالك انتي قدامك عشرين سنة هتربي فيهم ابنك..  
وتعرفيه الصبح من الغلط.. وإزاي يبقى ناصح وهو يشتري أي  
حاجة.. مش لازم تستني وهو بيمضي القايمة ويشترى العفش  
عشان تبتدي تنصحيه..

- العشرين ثلاثين سنة اللي ابنك قاعدهم معاكى هُمّا دول

اللي هيتعلم فيهم إزاي يعامل مراته .. يعني لو انتي ربتيه إنه يشيل مسئولية أخته ويعاملها باحترام ورقى .. وكبر شاف باباه بيعاملك برضو بأخلاق ورُقِيّ .. هيعامل مراته كده بالظبط .. وساعتها مهما قُلتيله ونصحتيه .. هيفضل يعاملها زي ما اتعلم وشاف باباه .. مش محتاجة أقولك إن مرات ابنك هتعرف جوزك كان بيعاملك إزاي لوحدها من غير ما حد يحكيلها ..

- اختيار ابنك لزوجه إنتي السبب فيه .. يعني لو انتي ربتيه على إن أهم حاجة المظاهر .. وشكلنا قُدَّام الناس .. هيختار عروسته على الأساس ده .. ولو انتي ربتيه على إنه يختار صحابه على أساس أخلاقهم ودينهم .. تلقائي هيختار عروسته بنفس الطريقة .. ولو فهّمتيه إن أهم حاجة تبقى بيضا وملونة .. مش هيهمه فيها أي حاجة تانية .. لا أخلاق بقى ولا هتعامل أمه إزاي .. ولا أي حاجة .. فماترجعيش تزعلي ..

- دلوقتي انتي كبرتي وعندك خبرة كفاية ومابقتيش صغيرة .. وسنك بقى كبير .. وبتفهمني كويس في الناس .. يعني لما توافقني على عروسة ابنك وتبدأي تعزميها وتجيلها هدايا .. يعني انتي عرفتي إنها كويسة وبننت ناس ومحترمة وتستاهل تاخذ ابنك .. وأي تغيير في رأيك بعد كده بعد الجواز هيبقى انتي السبب فيه .. يعني من الآخر هي كانت كويسة وزى الفل لحد ما انتي قلبتي عليها ومابقتيش طايقاها .. فطلّعتي الوحش اللي جواها .. وهي هتبقى فاهمة إنك بدأتي تغيري منها .

هي في الأول وفي الآخر عيلة صغيرة.. مالهاش خبرة في تعامل الناس.. وماتعرفش المفروض تتعامل معاكي إزاي.. وعمرك ضعف عمرها.. يبقى انتي المسئولة إنك تبني علاقة كويسة بينك وبينها.. هي بتبقى قلقانة من اللي شافته وسمعتة.. وبتبقى مرعوبة من حاجة اسمها «حما».. فاحتويها انتي وطمنيتها.. وريها إنك مختلفة.. وانك تحبي تشوفي ابنك سعيد في بيته مع مراته..

- فاكرة أول ما اتجوزتي.. وانتي لسه فرحانة بنفسك وانتي لسه عروسة.. وفرحانة بدلع اللي حوالكي ليكي.. عروسة ابنك هتبقى زيك بالظبط.. مستنياكي تدلعيها.. يعني ما تستنيهاش تجيلك عشان تشطبك المطبخ ولّا تقف تطبخ معاكي من أول اليوم.. هي ضيفة على فكرة.. مش مطلوب منها أي حاجة.. طالما بتيجي تزورك وتروح يبقى تعاملها معاملة الضيوف.. وزيادة شوية عشان دي هتبقى أم أحفادك.. قُرة عينك..

- مش انتي بتكرهي جارتك الحشيرة.. وبتهربي منها؟ ابنك ومراته دلوقتي بقى ليهم بيت.. وخصوصيات.. ومش المفروض إن أي حد يتدخل في حياتهم.. ومش كل ما يشتروا حاجة تقوليلهم ولازمتة إيه.. هي مصاريف وخلص.. هُمّا أدري باحتياجاتهم.. ولا تنصحي إلا لما يطلبوا منك النصيحة... عشان المفروض إنهم كبروا خلاص وبيتصرفوا لوحدهم.. ما حدش ليه حق يسألهم هتخلفوا إمتى.. ولا هتسموا إيه.. ولّا أكّلوا ولادكوا عشان شكلهم هفتان..

ماتتدخليش في طريقة تربيتهم لولادهم.. هُمَّا أكيد بيحبوهم  
وعارفين مصلحتهم..

- بلاش تنقدي في مرات ابنك قُدَّامه.. بالعكس داري  
أخطاءها.. وانصحيها بينك وبينها..

حسسيها إنها مهمة عندك زي بنتك بالظبط.. عشان تكسبي  
ثقتها وتلاقيها بتلجألك في كل مشاكلها..

- بلاش تغيري من مرات ابنك لما تلاقيه مدلعا ومخليةا  
سعيدة في بيته.. عشان أَدَّ ما كانت هي مرتاحة وسعيدة.. أَدَّ ما  
هتدلع ابنك وتسعده..

وأَدَّ ما انتي بتحبي ابنك.. أَدَّ ما المفروض تتمنيله إنه يبقى  
سعيد في بيته مع مراته..

إنتي أكثر واحدة عارفة البنت بتفرق أَدَّ إيه في حياة مامتها..  
فخُديا بنتك..

معلش.. كَبَّرتكَ بدري.. بدري.. بس يلا.. الحقي اشبعي  
منه دلوقتي.. وربيه التربية اللي تريحك لما تكبري  
واختاريله انتي مراته بطريقة تربيتك ليه.

\*\*\*

## فتى أحلامي



كل واحدة ست مألفة لجوزها كتيب تشغيل خاص بيه  
لو حده.. راسمة له صورة معينة في دماغها من وهي صغيرة..  
من ساعة ما كانوا يبسألوها إيه مواصفات فتى أحلامك  
وكانت تقعد تعد لهم أول حاجة.. وتاني حاجة.. وتالت حاجة..  
وأى حاجة بتحصل بعد كده تخالف توقعاتها بتسبب لها  
إحباط وخنقة.

لو ما عبّرش عن حبه بالطريقة اللي هي عايزها بالضبط  
يبقى ما يحبهاش..

لو ما اهتمش بيها بالطريقة اللي في خيالها بالضبط.. يبقى  
مقصر..

مألفة كتيب للشروط والمواصفات للسلوكيات المطلوبة منها  
عشان ترضي مشاعرها..

توقعاتها هي قواعد اللعبة.. لو ماتبعاش يبقى فشل..

والقاعدة الأولى: لو تصرفاته لم تتطابق على توقعاتي هعيط..  
وهكتئب وأشتكي لكل الناس.

كل واحدة حاطة جوه دماغها قواعد للزوج المثالي تتوافق  
مع قناعاتها وخبراتها واحتياجاتها.. لو خرج عن النص يبقى  
شخص غير مسئول.

بس انتي نسيتي قاعدة مهمة جداً.. «جوزك حُر»  
حُر في الطريقة اللي يعبرلك بيها عن حبه..  
حُر يعبر إمتي وفين وازاي.. حُر حتى إنه مايعبرش..  
حُر يحكي أو مايحكيش..  
حُر زيك بالضبط..

والدليل على حرته إننا مش بنعرف نجبرهم على حاجة هُمَّا  
رافضينها.. وده بيدينا إحنا إحساس بالعجز والقهر..  
ينفع تجربيه ياكل جاتوه وهو لسه ما اتغداش؟ هو ده بالضبط  
إحساسه لما تقوليله قولي «بحبك».. ويقولك «مش وقته» ده  
مش معناه إنه مش بيعحبك.. هو بس.. مش وقته.  
في الحالة دي الست بتقرع أجراس الإنذار إيذانا ببدء الحرب..  
حرب الأفكار السلبية..

اللي بتتحول بعد كده لمحكمة لإصدار الأحكام ليتم تداولها  
في أستوديوهات التحليل التليفوني مع الأصدقاء.. والمتهم بريء.  
طيب أنا كزوجة عندي احتياجات ومشاعر عايزة أشبعها..

عايزة أحس بالاحتواء والاهتمام.. عايزة أحس إنه بيحبني..  
عايزة أسمع كلام حلو.. عايزة حد يعمل لي مفاجأة.. يجييلي  
هدية.. ورد.. خاتم.. تقدرني تطلبني منه اللي انتي عايزاه.. بس  
من غير ما تعلقني مشاعرك على سلوكياته.. يعني أنا عايزة كذا  
بس مش هكتئب لو ما حصلش..

تخيلي لو قُلتك: خدي بالك انتي المسئولة مسئولة كاملة  
عن احتياجات زوجك العاطفية.. وتوقعاته اللي رسمها لك في  
خياله.. ومسئولة عن كل المشاعر السلبية اللي هيحس بيها لو  
انتي قصرتي أو مافهمتيهوش أو ما أشبعتيش رغباته..

تخيلي حياتك هتبقى عاملة إزاي؟

ده انتي مش هتخرجي من البيت وهتبقى عاملة زي النحلة..  
سعادته صحي..

سعادته خرج من الحمام..

سعادته نام..

سعادته جعان..

سعادته زهقان..

كارثة بكل المقاييس إنك تكوني مسئولة عن مشاعر بني  
آدم، مسئولة عظيمة ما حدش في الدنيا يقدر يتحملها أكثر من  
ساعتين..

و كارثة إنك تعلقني مشاعرك على حد غيرك.. إنك تسلمي  
مفتاح سعادتك أو حزنك لحد غيرك يتحكم فيها كيفما شاء..

لو ما عملش كذا هتضايق.. ولو عمل كذا هفرح.. عمري  
ما هستريح غير لما يعمل كذا..  
مستحيل تقدرني تتحكمي في سلوكياته بالشكل اللي يرضيكي  
طول الوقت..  
عشان كده لازم تحرري مشاعرك من سُلطة أي حد حتى لو  
أقرب الناس ليكي..  
خليكي مسؤولة مسؤولة كاملة عن مشاعرك..  
خليكي قوية ومستقلة.. خليكي «سترونج إنديبندنت  
وومان»..



## في قبضة يدي

«بصوت عفروتو أو هنيدي»



- تفتكري إيه اللي ممكن جوزك يعمله عشان تبقي أسعد  
واحدة في الدنيا؟
- عايزاه يهتم بيّا أكثر ويحكي لي مشاكله وياخذ رأيي.  
- ليه؟
- عشان ده هيسطني أكثر ويحسني إنه بيحترمني.  
- طيب لو ماعملش كده إيه اللي هيحصل؟
- هحس إنه يقلل مني ومايحترمنيش وإني ماليش لازمة في  
حياته.
- إنتي لسه بتعلقني مشاعرك على سلوكياته؟ المقال اللي فات  
ده مآثرش فيكي خالص؟
- مين قالك إنه لو ماخذش رأيك يبق مايحترمكيش؟

دماغك وتفكيرك هو اللي أوحى ليكي بكده..

لو عرفتي إنه مش بيحكيلك مشاكلة عشان مش عايز  
يضايقك ولا يقلقك.. أو خايف ثقتك فيه تتهزل لو حسيتي إنه  
محتاس ومش عارف يحل مشكلته لو حدك..

لسه هتحسي إنه بيقلل منك؟ ولأ لما الأفكار اللي في دماغك  
اتغيرت مشاعرك كمان اتغيرت لحب أكثر وتقدير واحترام أكثر؟  
نفسك جوزك يعبرلك عن حبه إزاي؟

- نفسي يبقى روماني ونفسي يجيلي هدايا ويعملي مفاجآت كثير.

- طيب لو ماعملش كده هتحسي إنه بيحبك ولا لأ؟

لو إجابتك لأ يبقى من فضلك ارجعي اقرري المقال اللي  
فات ثاني..

إنها لو إجابتك.. «آه عادي أنا كده كده عارفة إنه بيحبني»

يبقى انتي تمام ومفيش حد بيتحكم في مشاعرك.. يبقى انتي قوية  
وأفكارك بس هي اللي بتحدد مشاعرك مش سلوكيات الآخرين..

دلوقتي انتي مش محتاجة تغيري سلوك حد عشان تبقي  
أحسن.. إنتي بس محتاجة تنقي أفكارك.

وتقدرني تظمني طول ما تفكيرك إيجابي.. هتحسي بالسعادة  
والرضا وراحة البال..



## التعويذة الأولى



- الست بتحب الراجل لسبيين.. إما إنه حسسها بأنوثتها..  
أو حسسها بذكائها.
- لو حبتيه هتحتريميه.. بس لو ما احترمته هوش مستحيل  
تحييه.
- كوني له أنثى يكن لك رجلاً.. كوني له أمًّا يكن لك  
ابنًا.. وغير مسئول كان.
- خُلق الزواج للاستمتاع.. مش لتعلم الصبر على البلاء.
- الحب بين أي اثنين متجوزين عامل زي المضاد الحيوي..  
من غيره ممكن العلاقة بينا تموت من أي جرح صغير.
- ماتستنيش من أي حد يساعذك.. أو حتى يشجعك..  
او صلي لوحدك.
- الكلمة الحلوة مش بتطلب.. لما تعوزي تسمعها قوليهاله  
انتي.

- ماتستخسريش في نفسك حاجة .. حتى لو غالية .. مفيش  
حاجة تغلى عليكى ..  
- كفي جوزك وخليه شبعان .. في الأكل والكلمة الحلوة وكل  
حاجة تانية .  
- ماتخليش حد يتدخل في حياتك .. خلي عندك خصوصية  
حتى لأقرب الناس ليكي .  
- الحلق المدور الكبير .. والكعب العالي .. والزوج .. حاجات  
مهمة لازم جوزك يشوفك بيها ..  
نجاحك مسؤوليتك انتي بس .. مش مسؤولية أهلك أو جوزك  
أو صحابك .



## الفصل الرابع

### مارلين مونرو

اعطأ أي فتاة الحذاء الصكبح وسوف تغزو العالم

**مارلين مونرو**



ربنا سبحانه وتعالى لما جه يوصف علاقة الزوج بزوجه  
قال: "هن لباس لكم وأنتم لباس لهن"  
المقصود باللباس هو اللبس الي بنلبسه.. طيب ده إيه علاقته  
بالزواج؟

يمكن المقصود إنهم بيداروا عيوب بعض زي اللبس؟  
يمكن عشان بيحموا بعض من الفاحشة؟  
أو المقصود إنهم بيجمّلوا بعض ويظهروا بشكل جميل؟  
ولا المقصود الدفا والاحتواء وسد النقص والاحتياج؟  
كل الكلام ده بيدل على التوازن.. وإن الرجل والست بيكملوا  
بعض..

وإن لو كل واحد قام بدوره مطبوط الحياة هتستقيم..  
التوازن الصحيح منبعه من الداخل..  
أكبر متعة عند الست إنها تتشاف حلوة.. وتسمع إنها حلوة  
بنفسها..

فعشان تتشاف حلوة بتدفع فلوس كتير في اللبس والمكياج  
والكريمات والصبغات.. ودكاترة الدايت والجيمنج.. أو تروح  
تتعلم وتنجح وتتميز.. حب الظهور وحب الثناء فطرة جوة كل  
أنشى من وهي عندها 3 سنين ولا بسنة شنطة مامتها وجزمتها  
الي بكعب.. حب الطفلة دي للمانيكير والقصة أكبر دليل على  
فطرتها الأنثوية..

لما بتكبر البنت الفطرة دي بتزيد وبتبقى شهوة.. شهوة الشوبنج.. شهوة المكياج.. شهوة الكلام الحلو اللي نفسها تسمعه ولو جوزها ماقالوش هتبقى نكد علينا كلنا.. شهوة حب الظهور وحب التزين..

جائز ربنا أمرنا بالحجاب عشان يختبر طاعتنا ليه في الدنيا.. أمرنا بكبح شهواتنا.. فقال: "لا تبدين زيتهن إلا لبعولتهن" بس من رحمته بينا إنه ماكانش أمر مطلق.. هو قننه بس للزوج.. وإلا كانت الشهوة بقت مرض..

الرجل كمان ربنا لما جه يختبره في الدنيا أمره بكبح شهواته.. أكبر شهوة عند الرجال هي الستات.. بيحب يشوفهم.. فأمرهم بغض البصر..

وبرضو من رحمته بيهم إنه مش أمر مطلق.. لأ هو أمره بغض البصر برّه بيته وبإطلاق بصره في بيته وزوجته..

دي الفطرة اللي ربنا خلقنا عليها.. ودي الحدود اللي حطهالنا.. لو خرجنا براهها ميزان الحياة بيختل.. والزوج يشتكي من إهمال زوجته لنفسها والزوجة تشتكي من الخيانة..

فعشان أحقق التوازن ده في حياتي لازم أظبط طاقتي الأثوية وأعزها..

مهم إني أحب نفسي وأتقبلها واستشعر القوة الناعمة اللي جوايا..

واعرف مداها وممكن توصلني لحد فين..

مارلين مونرو قالت في مرة "أعطي أي فتاة الحذاء الصحيح  
وسوف تغزو العالم"

مارلين مونرو.. أنثى مكتملة الأنوثة.. معتزة جدًا بنفسها  
وبكونها أنثى.. عرفت القوة من وراء أنوثتها واستخدمتها  
بالطريقة التي تخدم طموحها..

بس البسي الحذاء اللي يناسبك.. اعرفي قدراتك.. واستغليها..  
أطلقني عواطفك وعبري عنها..  
ابعدي عن الصوت العالي والصفات الذكورية وأساليبيهم في  
التعبير..

اسمعي صوتك الداخلي..  
اهتمي بنفسك.. ارتدي الملابس الأنثوية..  
اقتني العطور والزهور..  
اهتمي بلبسك.. ضو افرك.. رموشك.. شعرك..  
مفيش حاجة اسمها كان زمان ولأ راحت عليا ولا ما  
اتعودتش.. هي دي الفطرة اللي ربنا فطرنا عليها "حب التزين"  
على فكرة كل ما زادت أنوثتك كل ما زادت ثقتك بنفسك..  
كل ما كتتي قوية..

خلي ثقتك تنبع من داخلك.. استخدمتي قوتك.. الأنوثة  
قوة فتاكة.. طاقة مهولة ممكن توصلك لكل أحلامك..  
في علوم الطاقة حاجة اسمها "طاقة ذكورية" و "طاقة أنثوية"

كل ما زادت الطاقة الذكورية في جسم الرجل يصنف رجل  
بجد.. مش ذكر في البطاقة.

وكل ما زادت الطاقة الأنثوية في جسم الست كانت أنثى  
بجد.

المسئول عن الطاقة الذكورية في الجسم هو هرمون الذكورة  
التستوستيرون..

والمسئول عن الطاقة الأنثوية في الجسم هو هرمون الأنوثة  
الإستروجين..

جسم الإنسان ذكّر أو أنثى يجمع بين الهرمونين دول  
(التستوستيرون والاسروجين) بس بنسب مختلفة..

في الرجل كل ما زاد مستوى هرمون التستوستيرون هيقل  
مستوى الإستروجين..

وبالتالي هنزيد صفاته الذكورية زي تحمّله للمسئولية..  
التحدي.. القيادة.. المنافسة.. السيطرة.. المغامرة والإصرار..  
الحماية..

ولو حصل أي خلل في نسبة هرمون الذكورة هترتفع نسبة  
هرمون الأنوثة وسلوكياته هتختل وتميل ناحية السلوكيات  
الأنثوية..

والعكس لو تبنى السلوكيات الأنثوية.. أو زاد احتكاكه  
بالنساء.. زادت ليونته وزادت هرموناته الأنثوية..

وده بيظهر جدًّا في حالات المراهقة مثلاً لما بيكون الولد عنده

أخوات بنات كثير أو القائم على تربيته أمه فقط في حالة غياب الأب..

بنشوف الحالة دي في الرجل الي قاعد في البيت ومستني زوجته تصرف عليه..

وبنشوفها كمان في الرجل الي بيئة عمله معتمدة أساساً على النساء فبنلاحظ تأثره باهتماماتهم وبطريقة كلامهم..

عكس لما بيكون الرجل كل تعاملاته مع ذكور في بيئة عمله.. وكل ما قل احتكاكه بالنساء زاد جأشه وفظاظته..

طيب بالنسبة للستات..

هي كمان جسمها بيحمل هرمونات الأنوثة والذكورة سوا.. وكل ما زادت صفاتها الأنثوية زي الحنان.. العواطف.. الليونة.. التعبير عن الحب.. الاحتواء.. التواصل.. المشاعر.. كل ما زادت نسبة الأستروجين في جسمها وقلّت نسبة التستوستيرون أو هرمونات الذكورة.. وبالتالي هتزيد طاقتها الأنثوية جداً..

والعكس كمان.. كل ما بعدت عن صفاتها الأنثوية.. وأصبحت مشاعرها جافة.. وزادت نسبة تحملها للمسئولية.. وكل ما زاد الإصرار والتحدي والعند وكل ما زاد احتكاكها بالذكور هتكتسب أكثر من صفاتهم وهتقل طاقتها الأنثوية وتزيد هرموناتها الذكورية..

وده كثير بنشوفه في ستات وبينعكس على طريقة كلامها وطريقة لبسها.. في خوشنة صوتها ومشيتها.. بنشوفه في

استنكارها لأنوثتها وبعدها عنها وبذل مجهود كبير في إنها تثبت  
إنها زي الرجال وأحسن منهم..

هنا بقى ومن المنطلق ده وبنلاقى ناس كتير رفعت رايات إن  
الست مالهش غير بيتها.. وإنها ماينفعلش تشتغل أصلاً.. وتعد  
بقى في البيت عشان تبقى ست الستات وجوزها مايبصش بره..  
برضه الكلام ده مش مطبوط..

السيدة خديجة أم المؤمنين رضي الله عنها كانت تاجرة يعني  
سيدة أعمال.. ومن أغنياء قريش ومع ذلك سيدنا النبي عليه  
أفضل الصلاة والسلام كان يحبها جداً وقدرها عنده كبير.  
الست مش بضعفها.. ولا بقعدتها في البيت..

وخضوع المرأة لزوجها مش معناه إنها تلغي شخصيتها  
وطموحها وتضحى بمستقبلها..

الطاقة الأنثوية مش هتتجلى لما تبقى مغلوبة على أمرك..

الأنوثة قوة محتاجين نتعلم ونتدرب إزاي نستخدمها..

ربنا سبحانه وتعالى خلقنا الكون متوازن..

خلق النهار والليل..

خلق الحركة والسكون..

خلق الشمس والقمر..

كمان خلق الذكر والأنثى..

علشان أحافظ على التوازن في حياتي لازم أحافظ على طاقتي

الأنثوية وأعززها وأقويها..

الطاقة الأنثوية العالية بتجذب طاقة ذكورية عالية.. زي  
المغناطيس..

يعني كل ما هتكون صفاتك الأنثوية عالية هتجذب رجل ذا  
صفات رجولية عالية برضو.

ده كمان معناه إن الست اللي بتشتكي إن زوجها مش بيشيل  
المسئولية عنده خلل في طاقته الذكورية وهي كمان عندها خلل  
في طاقتها الأنثوية..

والزوج اللي بيشتكى إن زوجته مش حنينة أو مقصرة في  
حقوقه أو حاسس إنها واحد صاحبه ده منك انت.. راجع  
طاقتك الذكورية..

إعرف إزاي تطلع الأنثى اللي جواها وطاقة الحنان المدفونة  
جُوّه.. إعرف إزاي توصل للكنز.



## القوة الناعمة



أحياناً بنشوف في دايرة العيلة.. أو الجيران أو الصحاب..  
رجل.. زوج.. من النوع النادر جداً.. تلاقيه كده دائماً مدلع  
مراته.. وجتل معاها ومع كل صاحباتها.. بيخاف عليها من  
الهاوا الطاير.. ما بيخليهاش تشيل حاجة أو تشتري حاجة..  
واخد باله جداً منها.. وعلى طول تلاقيه حاطط إيده على  
كتفها وبيطبطب عليها قدام الناس عادي.. على طول بيتكلم  
عليها وبيشكر فيها من كتر حنانه عليها تحسيها بتته.

بيلفت نظرنا جداً علاقتهم ببعض.. أدّيه راقية وازاي هو  
ما بيرفضلهاش طلب.. بيخاف على زعلها.. وبيحب يرضيها  
لو دورنا بقى ورا الست.. بنلاقيها ست شيك أوي.. رقيقة  
كده وواخده بالها من كل تفصيلة فيها.. صوتها واطي ولسانها  
بينقط سُكَّر كده وعلى طول شقتها مرتبة.. وحياتها منظمة  
واخدة بالها من الناس اللي حواليتها حينية عندها مشاعر  
جياشة.. ذوق أوي.. تخافي تجرحيها بكلمة..

نموذج قليل أوي بس لسة بنشوفه ..  
هو فعلاً الرقي .. بيجيب معاملة راقية .. والمعاملة الراقية  
بتجيب حياة راقية ..  
بس الأصل في كل حاجة هي الست ..  
هي اللي بترسم كونتور العلاقة اللي بينها وبين أي حد  
بتعامل معاه ..  
"مافيش راجل بيهتم بواحدة .. هي أصلاً مش مهتمة  
بنفسها"  
الملفت جداً في الموضوع ده إننا بنلاقي كل الناس اللي حواليتها  
بيعاملوها بنفس المعاملة ..  
وكانها هي ماتستحقش غير كده ..  
تلاقيهم عاملين حسابها أوي وبيخافوا على زعلها وبيعاملوها  
نفس المعاملة الشيك أوي دي .. زي ما يكون في هالة حواليتها  
ماينفعش حد يخرقها .. ولا ينفع حد يرفضها طلب ..  
ده ممكن يكون أحسن مثال عن "القوة الناعمة"  
الست دي اهتمت بنفسها كأنثى .. فطاقتها الأنثوية بقت  
عالية جداً .. والطاقة العالية دي اتحولت ل power ..  
قوة .. قوة ناعمة  
بصي من الآخر كده ..  
أحلى حاجة في الدنيا انك تكوني "انثى" بجد

أحلى حاجة في الدنيا.. إنك تكوني زوجة بجد  
أحلى حاجة في الدنيا.. إنك تأسري قلب جوزك..  
إنتي التجوزتي أصلاً عشان تعيشي سعيدة.. إوعي جوازك ده  
يتحول لمأساة..

مفيش ست غبية. بس في ست كسولة

\*\*\*\*\*

# الضيف



في الغالب متوسط الفترة اللي بيقتضيها أي زوج في بيته  
"صاحي" هي أربع ساعات..

أربع ساعات بس.. والعشرين الباقية هو مش موجود  
أساسًا..

يعني هو ضيف..

طيب لو جالك ضيف هينفع تفتحيله الباب وشعرك  
منكوش وانتي لابسة هدموم البيت؟

طيب لو عرفتي إن فيه ضيف جايلك مش هتروقي  
الريسبشن والحمام على الأقل؟

طيب هو ينفع والضيف موجود تقعدني تزعقي في عيالك  
وصوتك يجيب تاتي شارع.. ولا هتكتفي بتريقة ولما يمشي تبقي  
تعلقهم؟

ولو صحباتك هُمّا اللي جاين.. مش هتعملي باديكير قبليها  
وتعملي شعرك بيبي ليس.. ولّا هتقابليهم بالكعوب المشققة  
والبيجاما؟

طيب ولو الضيف ده بيحب الست المتدلعة هتاكلي قدامه  
إزاي وتمشي ازاي وتضحكي ازاي؟

هو ينفع لما يجيلك ضيف تفضلي قاعدة على الكنبه  
ماتقدميلوش حاجة وتقوليله مش قادرة العيال مطلعين روي  
قوم انت اعمل الشاي واعملي معاك..

أنا عارفة إن كل الستات تعبانة بجد وشايلة مسؤوليات كبيرة  
أوي.. وبتبذل مجهود جبار.

بس أنا بتكلم في أ - ب أنوثة.. أنوثتك دي ما ينفعش تضحكي  
بيها عشان أي حاجة في الدنيا..

دي أغلى حاجة عندك..

ما ينفعش تضيع منك بالأخص قدام زوجك، ولا حتى بينك  
وبين نفسك..

إوعي زوجك ما يحسّش إنه متجوز "ست الستات" ..

لازم تتدلعي وتتمايصي وتبقي أجدع من سعاد حسني..

لو زوجك حس إنه متجوز أنثى بجد هيبقي هو راجل  
بجد..

ساعتها هيتكسف يرمي عليك كل المسؤوليات..

ما هو مينفعش بسكوتة زيك كده تصلح الكوع اللي  
اتكسر.. ولأ تغير اللبنة اللي اتحرقت.. ولأ تشيل كل الأكياس  
دي وهي طالعة..

دلعي نفسك.. جوزك هيدلعك..

أنا عارفة إن في ناس كتير بيدور في دماغها كلام كتير زي "هو  
مش ضيف.. هو عليه مسؤوليات أكثر مني"  
"ولما أنا أدلعه هو بقى هيعمل إيه؟ ده المفروض هو اللي  
يدلعني"

كلام جميل وأنا موافقة عليه جدًا.. وبدعي كل ست إنها  
ماتشيلش مسئولية كل حاجة في الدنيا وإنها تطالب بحقوقها  
ومتبقاش سلبية..

بس قبل أي حاجة.. عارفة إيه هي حقوقك؟

الأول لازم تعرفي إيه هي حقوق الزوجة عشان تعرفي تطالبي  
بيها ومايقاش كلام وخلاص..

- خدمة الزوجة لزوجها فضل منها مش واجب عليها..  
ولو الزوج قادر.. لازم يجيئها اللي يساعدها في شغل البيت  
"وفيه فتاوي كتير أوي طلعت الفترة اللي فاتت بتأكد المعني ده..  
مش هأفور وأقول يجيب مرضعة.. بس لازم انتي تبقي عارفة إن  
وقتك ويومك اللي بيضيع في المسح والكنس والطبخ والغسيل ده  
مش واجب عليك.. ده فضل منك.. يعني لما تقصري فيه مش  
من حق حد يبجي يهينك ويزعقلك ويقولك الحمام مش يسبق

ليه ولأ الأكل اتحرق ليه.. ولأ إيه التراب اللي فوق التلاجة ده يا هانم.. من غير ما يعمل أي حساب لفرق الطول اللي بينكوا.. أو إنك أصلاً عمرك ما شفتي اللي "فوق التلاجة ده".  
وكلنا عارفين إن سيدنا النبي عليه الصلاة والسلام كان بيخبط ثوبه ويساعد أهل بيته..

وطبعًا لو هو غير قادر مادياً لازم تتحمليه عشان الزواج أصله المودة والرحمة مش هات وُحْد.

- من حق الزوجة على زوجها إنه يصرف عليها و على أولادهم.. لو انتي اخترقي إنك تشتغلي عشان ترفعي من مستوى المعيشة.. لو سمحتي ماتسحليش نفسك برّه البيت وجوّه البيت.. هاتيلك شغالة من فلوسك تساعدك.. عشان في الآخر هتلاقي عمرك راح ما بين الشغل والبيت والولاد ومفيش أي متعة شخصية ليكي ولا حتى تملكلي رفاهية إنك تصحي من النوم براحتك .

- مش مطلوب منك إنك تضحي أو تتنازلي عن حقوقك.. يعني ماينفعش ماتكمليش تعليمك عشان تجوزتي.. وماينفعش تسيبي شغلك وتلغي شخصيتك وطموحك عشان خلّفتي.. ماينفعش تقطعي مع بنت خالتك أصله مايبجش جوزها.. مش المفروض إنك تخدمي في بيت أهله.. أو تعزمي حد وانتي ما عندكيش اللي يساعدك.. مش المفروض إن انتي اللي توصللي الولاد كل يوم المدارس والدروس والتهارين.. دي مسئولية مشتركة..

كل دول مش واجب شرعي عليكى.. لو عملتيهم يبقى كتر  
ألف خيرك وتاخدي حسنات عليهم.. وبرضو الجواز مش  
هات وخذ، ده مودة ورحمة وكل الكلام اللي فوق ده لو عملتيه  
بنفسك منتهى الحب والمودة والرحمة.. بس الواجب الشرعي  
بقى النقطة اللي جاية دي..

حق الزوج على زوجته إنها تتزين ليه.. ويستمتع بيها وتسره  
إذا نظر إليها.. ده كمان في الدين..

إنتو بنفسكو شايفين أدإيه نسبة الزواج الثاني مرتفعة..  
والخيانة الزوجية..

والخيانة الإلكترونية..

والأفلام الإباحية..

مابقاش فيه بيت إلا وشاف حاجة من المشاكل دي..  
ربنا يحفظلنا أزواجنا ويوتنا..

بس ده كله عشان الست أهملت نفسها وجت على حقوقها..  
وسابت الدلع والاهتمام بنفسها وجوزها.. وجريت ورا تمارين العيال  
والدروس والتنظيف والطبخ والمسئوليات اللي مابتخلصش..

سابت الفرض اللي عليها وراحت للفضل.. فاختل الميزان  
وأصبح مبرر الرجل للخيانة أو للزواج الثاني أو حتي هروبه  
للقهوة.. إنه مش لاقى زوجة.. بيقول هي أم رائعة وماقدرش  
أسيبها ولا أستغنى عنها.. بس أنا محتاج زوجة أنشى تلبى  
احتياجاتي كرجل.



# الأحمر العنابي

لما تلاقى إن علاقتك مع جوزك بقت مضطربة ومليانة  
مشاكل..

أو إنك حاسة إنه بيععد وإنك مابقتيش من أولوياته..  
وقبل ماتجري على الكوافير تقصّي شعرك وتضريبه الأحمر  
العنابي التمام.. زي ما صاحبك نصحتك..  
أو تروحي الجيم وتمشي على الدايت اللي ينزل خماسر كيلو  
في الأسبوع..

"طبعا دول مشوارين مهمين ما أقدرش أعترض"

بس في حاجة أهم لازم نعرفها كلنا..

على فكرة مش لازم يبقى سبب نفور الزوج إن الزوجة  
مقصرة في حقه.. لا بالعكس

ساعات تضحية الزوجة المفرطة واستمواتها إنها ترضيه بيقوا  
السبب..

ساعات الزوج يطفش لما بيحس إن مراته ما عندهاش حاجة  
غيره في حياتها.. مفيش اهتمامات عندها غير هياكل إيه وهيلبس  
إيه وهيقعد معايا أد إيه..

ساعتها بس بيحس إنها مملّة.. فاضية.. مافيهاش جديد..  
مواضيعها مكررة..

ساعتها بس بيدأ يدوّر على حاجة جديدة.. مثيرة.. عندها  
جديد تحكيه..

أنا ماقلتش إنه هيدوّر على واحدة تشاركه اهتماماته.. لا هو  
هيدور على واحدة يشاركها اهتماماتها.. وتوريله دنيا جديدة..

طيب انتي عارفة إن كل أخصائين الاستشارات الزوجية  
بيدينوا تضحية الزوجة عشان عارفين إن معظم الرجال بيعتبروا  
تضحية الست.. غباء وضعف..

إنتي عارفة إن دينك ما قالش إنك تضحى بحقوقك.. أيّا  
كانت عشان أي حد.. لا زوج ولا أولاد..

عارفة إن الرجل بيحب الست المستقلة مادياً وفكرياً واللي  
عارفة حقوقها وبتحافظ عليها حتى لو بيّن العكس..

عايزة منه اهتمام.. اهتمي انتي بنفسك..

عايزاه يحبك.. حبي انتي نفسك..

عايزاه يحترمك.. احترمي انتي حقوقك وأنوئك  
واحتمياتك..



## الست قليلة الخيلة



نوع من الستات مُتفشي في مجتمعنا..  
ده النوع اللي بيضغط على أعصاب كل اللي حواليه..  
بس المشكلة بقى إن النوع ده من الستات مش بيبان غير بعد  
الجواز..  
دي الست اللي مابتعرفش تاخذ ثقتها بنفسها من تلقاء نفسها..  
لازم حد يقولها إنتي حلوة.. إنتي جميلة.. أصلها قليلة الخيلة.  
قليلة الخيلة اللي بتفقد أعصابها تمامًا وبتفقد سيطرتها على  
أولادها.. النوع اللي بيصرخ فقط مش بيربي..  
قليلة الخيلة اللي مقتنعة إنها لولا جوزها كان زمانها وزيرة..  
بس هو اللي حطم مستقبلها..  
قليلة الخيلة اللي بطلت تهتم بنفسها وبأنوثتها أصل جوزها  
مش بيقدِّرها ولا ييفرق معاه..

قليلة الحيلة الي بتقول "أصل جوزي.. هماتي.. أبويا.. ولادي  
منكدين علياً عيشتي"

قليلة الحيلة الي بتاخذ كل حاجة على نفسها.. بصتلي  
وحش.. أصلها بتكرهني.. دي بتغير مني.. ماخُدش باله من  
قصة شعري.. بطلَّ مجبني..

ماعزمتيش على فرحها.. ما قالتيش مبروك..

قليلة الحيلة الي شايفة إن جوزها وأبوها وحماتها والناس  
والمجتمع جاين على حقها..

قليلة الحيلة الي بترضى بالذل والإهانة وبأي ظروف تحت  
مسمى.. "نصيبي كده"

قليلة الحيلة الي ممكن تنكد على نفسها أسبوع لو لبست  
واتشيكت وجوزها ماتنحلهاش وقالها.. إيه الحلاوة دي.. أو  
نسي عيد ميلادها أو جوازهم..

قليلة الحيلة الي كل كلامها.. منهم لله.. وحسبي الله.. وأعمل  
إيه.. وما باليد حيلة.. ودمر حياتي.. وضيع مستقبلتي.. ولولاه  
كان زماني.. وضحك علياً.. وعمره ما قالي.. وعمره ما عمل..  
مئيل بختي..

ده نوع من الستات عنده سبب وشماعة لكل فشل..

ده نوع مُنقَر جداً.. يهرب منه مش بس الزوج.. لأ الولاد  
كمان.. وصحابها وقرايبها..

ده نوع بيشرح طاقة إحباط وعجز وقهر..  
نوع بيموت طاقة الأنوثة اللي جواه وبيدها بطاقة عجز  
وكسل واتكالية..  
نوع كده.. قليل الحيلة



## الفصل الخامس

### فك شفرة الرجالة

لم تستطعي بعد أن تتفهمي.. أن الرجال جميعهم أطفال  
فإذا وقفت أمام حسنك صامتاً.. فالصمت في حرم الجمال جمال

**نزار قباني**



"لا يستطيع العقل البشري التوقف عن التفكير"

عدد كبير من الخناقات بين المتجوزين بتبتيدي بالجملة دي..

لأول وهلة كده تحس إنها حقيقة علمية؛ بس الحقيقة إنها مقولة خز عبليّة.. اترينا عليها واحنا صغيرين.. ولما كبرنا بقت الـ pass word بتاع أي خناقة..

"بتفكر في إيه؟"

"ماهو مش طبعي أبداً حد يقعد متنح كده من غير ما يفكر في حاجة"

الأبحاث العلمية اكتشفت مؤخراً إن "الرجل" ممكن دماغه تقف عن التفكير ويفضل يتنفس وعاش عادي..

أكبر مشكلة ممكن تقابل المتزوجين عموماً.. هي الاختلافات اللي بين الذكر والأنثى..  
اختلافات طريقة التفكير..

الاختلافات السلوكية والسيكلوجية والفسيوولوجية..

ساعات الست بتقيّم الرجل بمعايير في دماغها هي بس.. زي إنها تحطه في مقارنة مع صديقتها المقربة..

فلاقيها بتقول "هي بتسمعي أكثر منه.. بتفهمني من غير ما أشتكى.. بتديني الرأي اللي أنا عايزاه بالظبط"

طبعاً دي مقارنة ظالمة جداً.. وده لأن mechanism التفكير عند الرجل مختلف تماماً عن الستات.. صديقتك بس اللي ممكن تسمعك وتفهم انتي قصدك إيه وانتي بتتكلمي في موضوعين مختلفين وبتحكيها المسلسل اللي شغال قدامك في نفس الوقت.. إنما الرجل هيتوه منك.. وبعد ما هتخلصي كلامك هيقولك "إيعني انتي عايزة إيه دلوقتي؟"

صديقتك بس اللي هتفهم رسايك الخفية وجمل التورية والمعاني المستخبية.. إنما الرجل عايز جملة واحدة صريحة مباشرة. في حاجة في دماغ الرجل اسمها ال empty box.. أو الصندوق الفارغ..

لما مايردش عليكى أو تلاقيه متنح وشكله غريب.. كده هو دخل الصندوق الفارغ بتاعه..

هو بيبقى عايز يشحن.. أو يفِضِّي دماغه من التفاصيل بتاعة اليوم..

عقل الرجل كله صناديق..

صندوق الشغل.. وصندوق اللييت.. وواحد للصحاب وواحد للأولاد.. عربيته قاعده في صندوق لوحدها..

عشان كده مايعرفش يفكر في كذا حاجة مع بعض.. لازم يخرج من صندوق ويقفل التاني..

وعشان كده برضو مايعرفش يجاوب على أسئلتك الفجائية..

لازم ياخذ شوية وقت يقفل الصندوق اللي قاعد فيه

ويفتحلك الخاص بسؤالك.. أو باقتراحك.. بس ستات كثير  
ممكن تفتكر إنه كده بيكذب عليها طالما خد وقت في إجابة  
السؤال..

فلما تطلبي طلب فجأة ماتصريش إنه يرد عليك في نفس  
الوقت عشان غالبًا هيكون رده "لأ عشان أنا ما بحبش الأمر  
الواقع"

فالأفضل إنك تطلبي طلبك وقوليله فكر براحتك ورد عليًا.

ال software بتاع دماغ الرجل مختلف جدًا عن الستات..

إحنا كستات بنتخيل إن أي جهاز كمبيوتر في الدنيا هنتفحه  
هيفتحلنا windows عادي..

بس لما بنتجوز بنتفاجئ إن فيه Softwares تانية.. وإن كمبيوتر

ال Mac مايفتحش زي ما إحنا حافظين..

مع الوقت والممارسة.. ومع التركيز والخبرة.. هتعر في عملي

update لل software وتنزلي برامج و applications جديدة وتمسحي  
القديم.

بس عشان توصلي للمرحلة دي من الاحترافية لازم تعدي

بالمرحلة الأولى.. إنك تقري ال manual بتاع الرجل الأول أو  
الكتالوج..

الكتالوج

فيه شوية حقايق لازم تعرفيها عن الرجالة بالذات لو

متجوزة جديد..

أولاً: في ارتباط وثيق بين الرجل والكنبة الي قُدام التلفزيون  
|ماتحاوليش تزحزحها من مكانها.. كده هتبعد عن الفيشة ومش  
هيعرف يشحن موبايله.. بلاش مشاكل"

فيه ارتباط وثيق بين إيد الرجل والريموت.. أو إيده ودراع  
البلاي ستيشن.. ماتحاوليش تدخل ما بينهم..

ماتحاوليش تقوليله هات أي حاجة من التلاجة.. ولا حتى  
قميصك الأزرق من رف الدولاب الي في النص.. إنسي مش  
هيشوفهم.. باب التلاجة أو الدولاب بالنسبة له فتحة على  
العدم والظلام..

عادي جداً يبقى في أكلة بيحبها وييجي يوم ما تعملياله  
يقولك إيه ده أنا مابحبش الأكلة دي أصلاً.. ماتخضيش هو  
كويس.. هو بس مالوش مزاج ليها أو زهقان منها.. بطلي  
تعمليها فترة كده وهو هيسألك عليها بنفسه..

مش معنى إنه قالك بلاش ننزل النهارده عشان مش قادر..  
يبقى مش هينزل لما صاحبه يكلمه يقوله على بولة الاستيمشن  
الي على القهوة.. هو مش قادر على الفرهدة بتاعت اللف على  
المحلات والشوبنج بتاعنا.. بس قاعدة القهوة بالنسبة له مريحة  
زي قاعدة الكنبة الي قُدام التلفزيون بالظبط..

مهما تكوني متضايقة أو زعلانة.. لو سألك مالك وانتي  
قليله "مفيش حاجة" هيصدقك.. فماتفتكريش إنه واخذ باله  
ومطنش.. هو فعلاً مصدقك..

لما تكونوا في مكان زحمة وفيه ناس كتير لو لاحظتني إن في واحدة واخدة بالها منه شوية.. أو مركزة معاه.. إوعي تتخانقي أو تعملي مشكلة.... هو أصلاً مش شايفها.. التفاصيل الصغيرة دي انتي وهي بس اللي بتشوفوها.. الرجالة لأ.. بس إحنا دايمًا اللي بنلفت نظرهم ونفتح عندهم..

هو مش زهقان منك ولا مش عايز يتكلم معاكي.. هو بس مش بيعرف يركز في كذا حاجة مع بعض.. استني لما الماتش يخلص أو الفيلم أو حتى لما يربط رباط الجزمة وقوليله اللي انتي عايزاه.. كده هيركز أكثر..

وعلى فكرة.. لما يجي يقولك "إنتي أول مرة تقولي الكلام ده" هو مش بيكذب.. هو فعلاً ماسمععوش.. عشان كان بيعمل حاجة تانية أو كان بيتفرج على الماتش وقت ماقتيهوله.

الكلام ده مش هزار.. ده كلام علمي.. ولازم انتي كزوجة تعرفي إيه الاختلافات الفسيولوجية والنفسية والسلوكية اللي بين الرجل والمرأة فبالتالي تدركي سبب اختلافكم عن بعض واختلاف طريقة تفكيركوا وردود أفعالكم واحتياجاتكم.

إدراكنا للاختلافات يقلل الخلافات.

\*\*\*

## من ورا لقدام



الطريقة الي بنكلم بيها بعض كسات ماتنفعش خالص  
نستخدمها مع الرجالة..

يعني لما أختك تسألك على فستان بتاعك.. عادي إنك  
تقوليلها.. اسكتي مش حصل كذا وكذا وانا رايحة فين.. ووقع  
عليه إيه.. فهي نقولك يا نهاررري وبعدين.. فوديته بقي  
للدراي كلين ولحقوه الحمد لله.. هي هتبقى متفاعلة معاكي  
عادي..

بس جوزك لو سألك عن القميص الأزرق.. ماينفعش  
تحكيه الحكاية بنفس الطريقة.. عشان هو مش هيسمع غير أول  
جملة بس وهيرد على أساس المصيبة الي حصلت في القميص..  
مش هيستنى الحل.

اتعودي تكلمي جوزك "فلاش باك" يعني من ورا لقدام..  
القميص في الدراي كلين لحقوه بمعجزة.. أصل حصل  
وحصل.. ولو حكيتله الحكاية بطريقتنا أنا غير مسؤولة..

طيب لما تيجي تطلبي منه طلب.. ٧٠٪ من موافقته على طلبك متوقفة على طريقتك في الطلب.. يعني ماتسألهموش وراك إيه يوم الجمعة.. عشان لو قالك خارج مع صحابي.. هتقوليله إنك كل حاجة صحابك وأنا مش موجودة في حياتك وإيه أهميتي عندك.. "إنتي كده وجهتيله التركيز في خروجه هو بس.. فهيفهم المعنى القريب بالنسبة له إنك مش طايقة صحابه.. مش إنك عندك مشوار مهم"

إنما لو قلتيله بشكل مباشر محتاجك في مشوار يوم الجمعة الساعة كذا في المكان كذا.. هيركز في طلبك وهيحاول يساعذك ويركز بس في إزاي هتروحي مشوارك..

لو قرיתי النقطتين اللي فوق كويس هتقدري تفهمي إن الراجل بيعحب الأسلوب المباشر في الكلام.. مايفهمش غيره.. يعني لما تحبيه يهتم بيكي.. قوليله اهتم بيّا.. إنما لو قعدتي تقوليله "آه ضهري.. آه رجلي" مش هيعمل أي حاجة أكثر من إنه يقولك "طب ماتاخدي بانادول"

ساعتها هتحسي بالظلم وعدم التقدير وتنكدي عليه عيشته.. وهتبقي انتي اللي نكدي بالنسبة له..

ولما تعوزي منه حاجة أرجوكي ماتتوقعيهاش.. مش عشان انتي لمحتيله قبل عيد ميلادك بشهر إنك محتاجة شنطه فحلقي.. فتتوقعي إنه هيجيهالك في علبة بشرطة حمراء.. ولو ماعملش كده وكرمشلك متين جنينه في إيدك هتتقهرري برضو وتنكدي عليه..

قوليله بشكل صريح أنا عايضة كذا وتخرجني كذا يوم عيد ميلادي اللي هو موافق يوم كذا.. عيشي اللحظة واستمتعي باليوم.. وجهيه ورتبيله انتي اليوم.. عشان مايقلبش نكد بسبب توقعاتك وخيالاتك اللي هو مايعرفش عنها حاجة..

الست بتفكر بطريقة متوازية.. يعني بتعرف تعمل أكثر من حاجة في نفس الوقت..

بتحضر الغدا.. وهي متابعة المسلسل والتليفون على ودها وعينها مع ابنها وهو يعمل الواجب.. ويمكن يكون في ماسك طين مغربي على وشها.

الراجل بقى أحادي التفكير، ويفكر بطريقة متتالية، بمعنى إنه يخلص حاجة يعمل اللي بعدها، وهو في السوبر ماركت ماتكلميهوش غير لو عايضة حاجة زيادة عشان ماينساش الأولانية، وهو في الشغل مش يفكر غير في الشغل.. إنسي، مش هيعرف يحب فيكي.. ولا يقولك كلمة حلوة.. ولا أصلاً هيفتكر الطلبات اللي انتي طلبتها.. ولو مع صحابه.. مش هيعرف يتكلم في الشغل.. ولو معاكي مش هيعرف يرد على صحابه.

لو عجبك حاجة عملها وعايضاها يكررها.. امدحها جداً.. وبينيله أدإيه اتبسطي وعجبك.. الشكر بيزيد النعمة..

والراجل بيحب يحس إنه الهيرو بتاع مراته، وإن أفعاله كلها جامدة فهيكسر لك الفعل عشان يسمع مدحك اللي بيحبه

ويديله الدفعة.. فيعيش نفس الإحساس ده تاني وحتى لو  
مدحتي فعل هو مايعملوش كثير هيتبني الفعل ده وهيكروه.  
تعرفي إن الرجل بيحب روح المغامرة، والتحدي، بيحب دائماً  
يخس إن فيه هدف عايز يوصله.. وأول ما يوصل للهدف ده..  
خلاص بيزهق منه..

ماتبقيش انتي بقي الهدف اللي وصله خلاص..

دايمًا حسسيه إنه لسه ماوصلش.. وانك عندك تاني.. ولسه  
فيه جديد.

أنا مش كتاب مفتوح.. ردود فعلي مش محفوظة.. مش  
مملة.. دايمًا متجددة.. ومش متاحة طول الوقت.. أنا مش  
مستنية إشارة.. أنا موجودة ومش موجودة.. مش كل ما هتدور  
هتلاقيني.. طيب دور حبة كمان كده.. أنا الحاجة وعكسها.. أنا  
الاهتمام وعدمه.. أنا كل.. حاجة.

\*\*\*\*

## أقرب طريق لقلب الراجل معدته



هيفضلوا يقولولك أقرب طريق لقلب الراجل معدته..  
وانتي مش هتصدقني.. وهتفضلي تقوليلهم عمري ما هتجوز  
واحد كده..

وبعد سنين كتير من الجواز.. هتكتشفي فعلاً إنه أقرب طريق  
للراجل معدته.. وإنك عشان تطلبي منه طلب صعب حبتين..  
هتقومي الأول بتعمليله الحاجة اللي يقولك عليها تسلم إيدك..

وهتشوفي لمعة عينيه والابتسامة اللي من هنا هنا.. - حتى لو  
كان جاي من برّه قرفان - أول ما يعرف إنك عاملة الأكلة اللي  
بيحبها.. ده مش عشان هو بيحب الأكل اد عينيه.. ولا عشان  
بيفكر بمعدته.. ولا عشان أكلك واو ومفيش زيّه..

بس هي سيكولوجية الراجل بتقول إن الحب بالنسبة له يعني  
خدمة.. مهما قُلتني كلام حلو.. مش كفاية لإثبات حبك ليه..  
عايز خدمة.. عشان يفهم إنك بتحببيه.. فلما بتعمليله أكل

حلوي يبقى بتحبيه.. بتكويله هدومه.. تبقي بتحبيه.. بتزوري  
مامته وتروحي معاها للدكتور.. تبقي بتحبيه.. بتحطي كل  
فردتين شراب زي بعض جُوه بعض.. تبقي بتحبيه..

وعشان كده مفيش راجل بيعد يسأل مراته كل يوم "انتي  
بتحبيني؟" "طيب أد إيه؟"

شوية الحاجات اللي فوق دول أكبر دليل مادي على حبك  
ليه.. ويوم ما تهتصري في حاجة فيهم هيتوتر ويفتكرك بطلتي  
تحبيه.. وشغلك بقي أهم منه..

وعشان كده برضو ماتستغريش لما تلاقيه داخل عليك يوم  
عيد ميلادك بالسباك في إيديه عشان يصلحك سبابة المطبخ  
الي ضربت.. دي بالنسبة له أعلى هدية.. يعني حوض المطبخ  
يتسلك ولا يجييلك بوكيه ورد وبالوتين هيليوم؟

وماتستغريش برضو لما تقعد تسأليه كل شوية "إنت  
بتحبيني؟" "طيب إيه الدليل؟" فيقولك ما أنا باخد كل يوم كيس  
الزبالة في إيدي وانا نازل عايضة إيه تاتي دليل أكبر من كده..  
هو مش بيهزر.. دي أكثر إجابة مقنعة.. وأكبر دليل على  
حبه ليكي بالنسبة له..

وممكن يفتكرك مجنونة أو عندك مشكلة عقلية لما تشتكي  
وتقوليله إنت مابقتش تحبني زي الأول ولا مهتم بيّا.. إنت  
الشغل بقي واخد كل وقتك..

عشان بالنسبة له مجرد إنه بىروح الشغل كل يوم ده أكبر دليل  
مادي على حبه ليكي.. مفيش خدمة ممكن يعملها لك أكبر من

إنه يروح الشغل ويقبض ويصرف عليكى.. هو ده أكبر ترجمة  
للحب عنده..

الرجل فعلاً مابيقاش مستوعب احتياج الست للكلمة  
الحلوة.. يعني كلمة بحبك وبموت فيكى هتخليها تصدق إني  
بحبها وال ٨ ساعات شغل كل يوم والمرمطة مش دليل؟

أكيد الست من حقها تسمع كلام حلو عشان هي مفتاحها  
ودانها.. بتحب بودانها.. بس من هنا لحد ما نقنعهم بالموضوع  
ده.. خليكى عارفة.. إن أي خدمة جوزك بيعملها لك بيبقى  
قصده بيها إنه يقولك "بحبك"

خدت كيس الزبالة... بحبك

غيرت اللبنة.. بحبك

صلحت الخلاط.. بحبك

وصلتك واستنتك تحت.. بحبك

وديتلك عربيتك للميكانيكى.. بحبك

غسلتلك فلتر المكيف.. بحبك

غيرتلك شريحة الموبايل ووقفت في الطابور بدالك.. بحبك

ماتنسيش انتي كمان تبادليه مشاعر الحب الجميلة دي كلها  
وتعبريله عن حبك ليه بحلة ورق عنب ودكر بط.. أو تخيطيله  
زرار القميص المقطوع..

\*\*\*\*

## الرجالة كلهم زي بعض



"الرجالة كلهم زي بعض" الجملة اللي دمرت عقول بنات كثير.. خلت كل بنت تعامل جوزها زي مامتها ما كانت بتعامل باباها بالظبط..

خلت أي بنت عشان تجيب هدية لجوزها تنقي الحاجة اللي أخوها بيحبها بالظبط..

ولما يحصل بينهم مشكلة.. تقول أنا عملته كل حاجة في الدنيا وحاولت في كل الطرق بس مفيش فايده.. الحقيقة هي بتبقى عملت كل حاجة فعلاً ماعدا اللي هو محتاجها ومستنيها..

عشان تعرفي احتياجات شريك حياتك.. لازم تعرفي نمط شخصيته الأول.. كل رجل بيختلف عن الثاني على حسب نمط الشخصية..

في راجل بيحب بعينه.. ورجل مفتاحه ودانه..

في راجل دقيق ومنظم وياخذ باله من أدق التفاصيل.. وفي راجل لو غيرتي الصالون مش هياخذ باله..

في رجل قراراته عاطفية وحساس .. وفي راجل عملي ومش  
قادر يفهم إزاي كائن الست يفكر بمشاعره ..

في رجل بيعبرلك عن حبه بإنه يشتريك طلبات السوبر  
ماركت .. وفي راجل بيعبرلك عن حبه بإنه ياخذك معاه كل  
مشاويره ..

وفي اللي بيحب الست الجريئة المنفتحة .. وفيه بيحبها قطة  
مغمضة ..

مش كلهم بيحبوها رفيعة .. ولا كلهم بيحبوها مليانة .. في  
رجل مفتاحه معدته بجد .. والأكل ييفرق جدًّا في موده .. وفي  
الي ممكن يسيب حلة المحشي عشان جبنة بطيخ ..

الي تقرر تعامل الرجاله كلها بنفس الطريقة يبقي عندها  
قصور شديد في الذكاء العاطفي ومهارات التواصل ..

والحالة دي بنشوفها كتير لما الزوجة تفضل تشتكي من زوجها  
سنين كتير إنه مش رومانسي وإنه عمره ماجابلها هدية ولا عمره  
قالها كلمة حلوة قدام حد .. وفجأة لما عرفت إنه اتجوز غيرها  
اكشفت علاقتهم الرومانسية ورسايل حب وهدايا ..

الزوجة الثانية كانت عارفة مفاتيح شخصيته .. تقول إيه  
وإمتى وإزاي عشان توصل لإيه ..

عرفت الأسلوب الي بيه تاخذ عينيه وقلبه وتفكيره وكل  
حاجة حلوة .. عرفت بس إن مش كل الرجاله زي بعض ..



## قَدِّمِي طلب



"- أنا كل ما بطلب منك حاجة تقولي لأ.. بتعاملني زي العيال الصغيرة.. ماليش حقوق ماينفعش أختار.. أنا زهقت هو انت اشترتني"

عشان مايقاش ده رد فعلك كل ماتطلبي من جوزك طلب.. وعشان مايتقالكيش لأ.. لازم تعرفي تطلبي الطلب صح.. ٨٠٪ من أسباب رفض الرجل طلب مراته بيبقى التوقيت والأسلوب.. مش مضمون الطلب نفسه..

والدليل على كده إنك ممكن تطلبي منه حاجة مش أول مرة تعملها ويقولك "لأ" .. بتحسبه ساعتها إنه بيضطهدك أو بيتحكّم فيكي وخلاص.. بس الحقيقة ان طريقتك في الطلب كانت غلط فنورت عنده لمبة إنذار في دماغه..

وساعات كمان تتفاجئي بجوزك بيقولك

"إنتي ما بتعمليش كذا ليه.. أو ما بتروحيش هناك ليه؟"

والـ "كذا وهناك" دول أصلاً إنتي اتحايلتي عليه قبل كده  
وماوقفش.. تفتكري ساعتها لأنه اتعرض لعملية مسح ذاكرة  
مؤقتة.. بس السبب برضو يبقى طريقة الطلب والتوقيت..  
طيب التوقيت ومعروفة.. هختار وقت مزاجه رايق..  
الطريقة بقى..

أولاً: لازم انتي كمان يبقى مزاجك رايق

ثانياً: هتعملي حاجة اسمها "إقرار مشاعر"

يعني: "أنا عارفة إنك بتغير علياً وخايف علياً من الناس  
ومش عايزني أشتغل.. بس أنا فعلاً محتاجة الشغل ده وهيفرق  
معيا كثير.. وانت لازم تعلمني أتعامل إزاي مع الناس وتبقى  
جنبني عشان أقدر أعتمد على نفسي وتبقي متطمئن علياً.. مش  
عايزة ردك دلوقتي فكر كويس وادرس الفرصة اللي معروضة  
علياً، وأي حاجة هتقولها أنا موافقة عليها.. القرار قرارك بس لو  
وافقت هتبقى أحلى حاجة عملتها عشانى ومش هنسها لك أبداً"  
- إنتي هنا عملتي إقرار لمشاعره إنه "بيغير"

- وإقرار لمشاعرك انتي إنك "محتاجة" الشغل

- وشيلتيه "مسئولية" إنه يعلمك ويبقى جنبك

- خلتيه يقبل إن فيه اختيارين آه أو لأ لما قتليله "فكر" بعد ما  
كان رده تلقائياً لأ بدون تفكير.

- "ادرس الفرصة" زرعت جواه نواة للفكرة اللي كانت

مرفوضة كلياً قبل كده.. مع الوقت ومع تكرار الطلب بأشكال مختلفة هتوصلي لى انتي عايزاة.

- "القرار قرارك" إقرار بخضوعك كأنتى لقراره كرجل.. وده بيرسخ جواه إن شغلك مش هيقوم بانتزاع سُلطته كرجل.

- "لو وافقت هكون مبسوطه" انتي كده بتنسييله كل الفضل لو وافق على شغلك.. وده هيرضي غروره ويمحسه للفكرة.

ثالثاً: لو قالك "لا" اقبلي بدون اي اعتراض أو كلام سلبى.. ده هيحسسه بالذنب أكثر تجاهك.. وهيرضي غروره كرجل يفرض سيطرته على مراته وهي بتخضع.

رابعاً: كرري محاولاتك بنفس الطريقة السابقة بالظبط عدد لا نهائى من المرات.. إنتي برمجتيه وزرعتي الفكرة فى دماغه بإنه الرجل والمسيطر وانك محتاجة مساعدته وإن الشغل مش بيهدد سُلطته ولا خضوعك كأنتى.. مع تكرار الطلب انتي بتتروى الفكرة اللى زرعتها جواه إنك تشتغلي.. وأي بذرة بتتروى لازم تنمو وتكبر وتسيطر..

خامساً: كرري دايماً عليه "أنا عارفة إنك أكيد فى يوم من الأيام هتوافق عشان بتحبني ومابتحبش تزعلني"

دي برجة لغوية عصبية وأحدث أساليب زرع الفكرة؛  
ضحكات متقطعة شريرة..





## الفصل السادس

### فك شفرة الستات

المرأة كالشعلة إذا عرف الرجل كيف يمسكها أضاءت له طريقه، وإذا أخطأ في مسكها أهرقت يده

**أنيس منمور**



في عالم البيزنس عشان تعمل startup لمشروع محتاج خطوات  
كثيرة..

من أول إنك تعمل brainstorming عشان تحدد فكرة المشروع..  
وبعدين تشتغل على ال business plan وتدرس المشروع أكثر وتحدد  
أهدافه وهيفيدك ازاى.. لو فيه معلومات ناقصاك هتروح تاخذ  
لها كورس ولّا اتنين..

تدرس أكثر وتحدد ال vision وال mission تبدأ تدرس الجزء  
المالي.. قيمة رأس المال المطلوبة وطريقة التمويل..

دور على شريك.. قدمله الشبكة.. قصدي الفكرة

وبعدين شوف الأوراق الحكومية المطلوبة منك..

دور على مقر..

اجتمع بفريق العمل..

اعمل إعلان..

عرف الناس..

احتفلوا سوا بال launching

أسماء الله الحسنى.. طلي بالأبيض.. خلص ال honey moon

وركز معايا..

في عالم البيزنس الحقيقي الخطوة اللي بعد كده اسمها Grow  
up your business يعني تكبره.. يعني ترعاه وتأخذ بالك منه..  
تديله وقت أكثر.. حتى لو عندك وظيفة تانية ماينفعش تهمل

مشروعك الصغير.. لازم تديله من وقتك وتفكيرك ومجهودك  
علشان ينجح ويكبر..

أي إهمال لمشروعك خسارة مادية وخسارة معنوية.. يعني  
فشل.

مشروع زي الجواز انت مش معاك Team كبير تقدر تعتمد  
عليه وتوزع عليهم المهام..

ده انت وزوجتك بس.. وانت هنا ال Leader يعني هتبقى  
One man show والمسئولية الأكبر عليك.. عشان كده لازم تبقى  
أدارجي كويس وسيلزجي شاطر..

الجواز مشروع بجد.. محتاج تخطيط وتنسيق.. ماينفعش دورك  
يقتصر على إنك تعمل Appraisal أو تقييم طول الوقت لأداء  
شريكتك ومايعجبكش فتقدها لازم تعملها support و Motivation في  
علاقتكم سوا عشان ماتخسرش أداءها وشغفها بالعمل معاك..  
سيدنا النبي عليه الصلاة والسلام قال «إنما النساء شقائق  
الرجال»

و«الشق» يعني النصف الآخر..

أي بذرة في الحياة بتتكون من ذكر وأنثي.. دي البداية.. بداية  
القصة، عشان حياتك تبقى متوازنة هتدور على النص اللي باقي  
والي بيكملك.. ده مش مصطلح مجازي بنقوله على أي اتنين  
يحبوا بعض وخلاص.. لأ ده علمياً اختلاف المرأة بيكمل اللي  
ناقص عند الرجل..

لوانت العقل.. هي الإحساس  
إنت بتشوف الصورة الكاملة.. هي بتعشق التفاصيل  
إنت المنطق.. هي الإبداع  
إنت الأرقام.. وهي الألوان والأشكال  
إنت بتستنح.. هي بتتخيل

العلماء أثبتوا إن سبب الاختلاف بين الرجل والمرأة إن المرأة  
تستخدم الفص الأيمن من المخ أكثر من الفص الأيسر..  
والرجل العكس.. فهمك للاختلافات اللي بينكوا هيخليك  
تقبلها وتحتويها ودي هتبقى بداية النجاح.. نجاح الشركة اللي  
بينكوا.. ونجاحك انت شخصياً.. كزوج وأب.. ورجل..

المرأة عندها قدرات عالية جداً ومهارات كثيرة لو اكتشفتها  
هتبقى سبب للسعادة في حياتك.. ولو تجاهلت إمكانياتها  
وقدّرتها هتبقى عامل زي اللي معاه X3 وماشي بيها على سرعة  
60 كم/ ساعة.

الست إكسبير الحياة وسر السعادة لو عرفت تفك الشفرة  
بتاعتها هتعرف يعني إيه حياة.

\*\*\*

## مالهاش مزاج



إنّ عارف إن مرّاتك ممكن تروح الكوافير كل إسبوع تعمل شعرها.. وشوية ماسكات وباديكير ومانيكير.. بس هي مالهاش مزاج.

طيب عارف إنها ممكن تحس وزنها الزيادة في شهرين ثلاثة وتروح جيم مرتين في الإسبوع وتعمل reshaping لجسمها.. بس هي مالهاش مزاج..

وعارف كمان إنك ممكن ترجع كل يوم من الشغل تلاقى البيت رايق وكل حاجة مكانها وهدومك كلها مكوية وجاهزة.. بس هي برضو مالهاش مزاج..

طيب عارف إنها ممكن كل يومين تعملك أكلة جديدة من اللي على فتافيت وتقعّد تفتكس وتخترع وتعملك كمان حاجة حلوة بعد الغدا؟.. بس للأسف مالهاش مزاج..

تعرف إنها ممكن تعملك كل week end مفاجأة و-pro gram جديد.. سواء برّه البيت مع أصحابكو أو جُوّه البيت لو حديكو.. بس برضو ماهاش مزاج..

عارف إنها ممكن كل يوم الصبح وهي بتصحيك تبقى مبتسمة ومبسوطة وبتضحك.. أو تقابلك على باب بيتكو أول ما تيجي بعد شغلك بحضن وشوق ورومانسية.. بس ماهاش مزاج.. معلش

طيب عارف إنها ممكن تسميك على موبايلها my baby وممكن كل ماتكلمك تقولك يا حبيبي ويا قلبي ويا يبيبي.. بس ماهاش نفس.. ولا مزاج؟

دي ممكن كمان تحبك بجنون.. وكل طلباتك تبقى على قلبها أحلى من العسل.. ممكن تغير من أسلوبها اللي يضايقك.. وتتنازل عشانك عن حاجات مهمة بالنسبالها.. بس هي حاسة ان مابتقتش فيه حاجة مستاهلة..

طيب انت عارف هي ماهاش مزاج ليه؟

عارف ليه ماهاش نفس وبقوت محبطة وحاسة إن مفيش حاجة مستاهلة..

أصل سقف طموحاتها وقع على دماغها..

و عمل طر ||||| الخ.. أيوه كده بالظبط

من الآخر كده.. أسلوبك لوحده هو اللي بيتحكم فيها..  
أسلوبك لوحده ممكن يخليها عصفورة طيارة في السما..  
وممكن يجييلها اكتئاب واحدة خارجة على المعاش..  
أسلوبك لوحده ممكن يخليها مزة.. عاشقة.. بتحبك وتموت  
فيك..

و ممكن يخليها... مالهاش مزاج.



## الفيس بوك



بترجع كل يوم من الشغل تلاقي الأكل لسه ماخلصش.. ولا  
اتحرق ويريحته طالعة؟

كل ما تقولها على حاجة.. تقولك معلش نسيت..

لما بتنده عليها بترد من تالت أو رابع مرة..

العيال مستواهم بدأ يقل شوية في الدراسة.. ومش عارف

ليه..

بدأت تتنرفز وتندم على الموبايل اللي من ساعة ماجبتهوها

وهو مش يفارق إيدها وعينها مش بتتشال من عليه..

طيب تيجي نعمل فلاش باك ونشوف كنا عايشين إزاي قبل

الفيس بوك والتويتز والواتس آب..

كام مرة قُلتها like على لبسها وانتوا خارجين سوا؟

طيب كام مرة اديتها comment على قصّة شعرها اللي دفعت

فيها دم قلبها عند الكوافير وانت ماخذتش بالك أصلاً؟

كام مرة سببتنا تخرج مع ال friends بتوعها من غير ماتضايقها  
وتصعبها عليها؟

طيب عمرك نسيت عيد ميلادها من يوم ما عملت هي -ac  
count بتاعها على الفيس بوك؟

إمتى عجبك رأيها.. فقررت تعملها follow لباقي آرائها؟  
طيب حاولت تعمل share لأي فكرة حلوة بينكوا قالتلك  
عليها قبل كده؟

طيب عملتلها poke كده على لماشي وانت معدي عشان  
تفرفشها بعد تعب اليوم؟

كام مرة اهتميت ب event عيد جوازكوا ونظمتله يوم من  
أوله؟

كام مرة جهّزت نفسها لسهرة حلوة رومانسية.. ولقيتك  
عملت offline ونمت بدري..

وكام مرة عملتلها block ومنعتها تتكلم وتدافع عن نفسها أو  
تقول رأيها؟

كام مرة عملت delete لحاجة في حياتها هي كانت بتحبها  
ومنعتها تعملها؟

مراتك ست عاقلة وكُمَّل....

لما فقدت الاهتمام والصحبة والإعجاب والرغي والكلام  
والكلمة الحلوة..

ماهدتش البيت ولا ثارت..

هي بس حاولت تعوض احتياجها للمشاعر الحلوة دي مع صحابها «اللي مابقتش تشوفهم أصلاً» فعوضت الأحاسيس دي معاهم online... رجعت تضحك معاهم وتتريق زي زمان.. ورجعت تعرف أخبار بنت خالتها وتحكي معاهم.. وأخيراً بعثت صور بتكوا العمتها اللي ماشافتهاش من يوم فرحكوا.. سيبها تحس إنها عايشة في مجتمع فيه ناس وتتفاعل معاه..

ولو عايزها ترجعلك زي الأول.. خليك إنت ال support اللي في حياتها.. واسحبها واحدة واحدة من العالم الافتراضي ده.. بينلها إعجابك وحبك ورجعها تشوف ناس وتخرج وتشوف الدنيا عاملة ازاي..



## صيانة العشرتلاف



كل عربية جديدة عشان نحافظ عليها.. بنفضل نودها صيانة  
كل كام ألف كيلو..

صيانة الألف كيلو.. الخمس تلاف.. العشرتلاف.. الأربعين  
ألف..

ونقعد نغيرها الزيت والتيل والبوجيهات والسيور ونربط  
عفشة كل مانروح..

وده طبيعي.. أي عربية جديدة بنجيبها.. بنقى خايفين عليها  
من الخدش.. بنحطها فرش جلد عشان يحميها.. ومعطر كل  
شوية.. ورايحين نغسلها في البنزينة وراجعين من البنزينة..

وفيه ناس بترتبط بعربياتها أوي.. تتكد نكد فطيع لو  
اتخدشت ولا عربية كحتت فيها وعلمت لون.. ولا المراية  
لو اتكسرت.. ومن رابع المستحيلات إنهم يخلوا حد يسوق  
عربياتهم.. ويبقوا عندهم معتقد إن العربية دي بالذات هتعطل

لو حد غيرهم ساقها عشان مابتحبش غير صاحبها..  
طيب دي العربية.. اللي هي أصلاً حديد في حديد..  
طيب علاقتنا ببعض أخبارها إيه.. علاقتك بمراتك.. مش  
محتاجة صيانة وتربيط عفشه؟  
إمتى آخر مرة جبتلها هدية..؟  
إمتى آخر مرة عملتلها مفاجأة وظبطلها خروجة جامدة؟  
إمتى آخر مرة سافرتوا سوا وعملتوا هوني مون من تاني؟  
إمتى قعدت تسمعها وهي بتحكي؟  
إمتى سألتها إيه اللي تاعبك أو مضايقتك؟  
أنا مش هغششكوا وأقولكوا افكار..  
كل واحد يشوف شريكته محتاجة صيانة في إيه.. وفين..  
وبكام عشان علاقتكوا ببعض ترجع تفوق من تاني.

\*\*\*\*

## غيورة ولا مادية



الست الغيورة مشكلة كبيرة أوي بالنسبة للرجل ..  
قنبلة موقوتة ..

في أي وقت بتقلب حياته نكد وجحيم .. مايبقاش عارف  
الضربة هتيجي مين .. عشان ضحك مع زميلته لما كلمته تسأله  
على حاجة في التليفون ..؟ ولأ عشان هزر مع بنت خالته وقعد  
يضحك على صورهم القديمة؟

ولأ عشان خرج مع صحابه وسهر لحد الفجر؟ ولأ عشان  
جاب هدية لامته وعزم أخته على الغدا؟

طيب تفتكر لو هو مغرقها كلام حلو ومحسسا إنها ست  
الستات وأحلى حاجة في حياته كان هيفرق معاها زميلته الي في  
الشغل؟

لو مشبعها خروج كانت اتضايقت من اليوم الي هيسهر  
فيه مع صحابه ..؟

لو مشبعها هدايا كانت هتضايق لما يجيب لماتة هدية وهي  
لا؟

طيب لو بيضحك ويهزر معاها طول الوقت كانت  
استغربت من ضحكه مع بنت خالته؟

مش الغيرة بس اللي عندها احتياج عاطفي.. المادية كمان..  
الي طلبتها كثير وما بتخلصش.. الي بتدخل قسط في التاني..  
وكل شوية عايزة تغير وتجيب جديد وتبيع دي وتجيب دي..  
دي بالذات بتبقي عاملة زي الطفل اللي يسرق عشان أهله  
مش مهتمين بيه وعنده احتياج عاطفي ونقص حنان.. بتعبّر  
عن الاحتياج ده بالماديات.. فمهما جوزها جابلها طلباتها مش  
هتخلص..

عاملة زي الجعان اللي كل ما يعوز ياكل يشربوه ميه.. فعمره  
ماهيشبع من الميه بس..

الست الغيرة أو الست المادية مش بيقوا مدركين إنهم  
محتاجين طبخة أو كلمة حلوة.. هما بيتصرفوا كده غصب عنهم  
بالعقل الباطن.. مش قصدها تقوله إديني حقي ناشف طالما  
مش هتشبعني عاطفياً.. ولا قصدها تقوله هنكد عليك عيشتك  
طالما مش بتحتويني..

الاحتياج العاطفي هو اللي قبله موقوتة.. أشبعها عاطفياً  
هتفجر أنوثتها معاك.. أشبعها عاطفياً ثقتها في نفسها وفيك  
هتزيد.. وهتبتل تغير.

أشبعها عاطفياً هتديك مساحتك وحُريتك ومش هتبقى  
طول الوقت مراقباك.

أشبعها عاطفياً هتطور من نفسها ومن علاقتكوا ومن  
حياتكوا..

يمكن تكون أكبر كدبة قالتها أصالة في حياتها.. «أصل أنا  
لما بكون متشافة.. بتوتر.. أصل أنا خوافة»

وده عشان الست أصلاً بتحب تتشاف.. بتحب يتقالها تسلم  
إيدك وإيه الحلاوة دي..

ولو أصالة تقصد إنها مابتجش تتشاف من ناس كثير..  
فالأكد إنها بتقول لحبيبها.. ماعدا انت.. عايزاك انت الي  
تشوفني.. بدليل إنها بتقوله في رسالة غير صريحة خُذ بالك مني  
وخليني في حضنك أصل أنا خوافة..

هي استخدمت معاه حيلة الضعف عشان يشوفها..

أي خد بالك مني.. معناها شوفني..

لما بنلاقي راجل بيشتكي من زوجته إنها اتغيرت ومابقتش  
تهتم بيه زي الأول.. أو إنها فجأة بقی ليها اتهامات جديدة  
مديالها كل وقتها على حساب زوجها..

لما نلاقي الزوجة بقت مشاغبة على غير عاداتها.. اعرف إن  
انت السبب..

إنت الي ماشفتهاش وهي حلوة.. فاضطرت توريك نفسها  
وهي مشاغبة..

اهتمامها بيك وبكل تفاصيلك مالفْتَش انتباهك.. فقررت  
تلف انتباهك بإهمالها ليك.. أو بغيرتها.. أو بطلباتها.. أو بجاهلها  
ليك..



## المأذون



فاكر يوم كتب كتابك لما غطيت إيدك بالمنديل وقلت لباباها  
قُدَّام المأذون والناس كلها.. زوجني ابنتك وموكلتك على كتاب  
الله وعلى سُنَّة نبيه وعلى الصداق المسمى بيننا؟

في الغالب ما حدّش بياخد باله ولا بيركز في المعنى.. الأم  
بتزغرد والحالة بتحضن والصحاب بيهيصوا والعروسة مكسوفة  
ووشها في الأرض.. والمأذون عايز يخلص عشان وراه فرح تاني..

تاني بقى كده.. بتركز المرة دي..

زوجني ابنتك: ١ - على كتاب الله

٢ - وسنة نبيه عليه الصلاة والسلام

٣ - وعلى الصداق المسمى بيننا

ده العهد اللي انت خدته على نفسك قُدَّام كل الناس وقُدَّام  
ربنا قبلهم..

إنك تعاملها زي كتاب ربنا ما قال.. وزى رسولك ما كان  
بيعامل زوجاته..

وعلى الصداق المسمى بيننا.. يعني على الاتفاقات المادية الي  
اتفقتوا عليها قبل الجواز..

إحنا كلنا هيجيلنا يوم ربنا هيحاسبنا فيه على الصغيرة قبل  
الكبيرة.. هنقف بين أيديه ويسألنا على موقف موقف وكلمة  
كلمة..

تعالوا نحاسب نفسنا قبل ما نحاسب..

إنده على مراتك واسألها انت قصرت معاها في إيه.. جيت  
عليها في إيه.. زعلتها في إيه.. نكدت عليها ليه.. هي عايضة  
منك إيه.. وبُص على المشكلة من نظرة حقانيه..

قيّم الموضوع وقيّم المشاكل الي بينكوا.. وخلي شرع الله هو  
الحكم بينكوا..

مش هنتكلم عن الي بيقول لمراته طالما بتشتغلي اصرفي على  
نفسك.. ولا هنجيب سيرة الي بيشفها تعبانة يتريق ويقولها  
انتي على طول ضهرك ورجلك وركبك.. ولا هنحكي عن الي  
مايعرفش حاجة عن بيته ولا شايل مسئوليته.. ولا الي بيزعق  
وضارب بوز على طول.. ولا الي بيهين ولا الي بيشتتم..

كلنا عارفين يوم ما هنتحاسب هنبقى مقصرين في إيه..

كلنا عارفين الكتاب والسنة بيقولوا إيه..

كلنا عارفين إن النجاح والسعادة بيدأوا من البيت الأول..





# الفصل السابع

## الشؤون الداخلية للبلاد

الركب أم ريسين بتغرف  
فَلَّ شَعْبِي



المركب أم ريسين بتغرق..  
دي حقيقة لا تقبل الشك..  
بس فيه حالات استثنائية..  
لو كانوا الريسين دول.. يبحبوا بعض..  
متفاهمين وبيحترموا بعض..  
بتجمعهم علاقة راقية وبيحبوا أولادهم.. وعازين السفينة  
توصل بيهم لبر الأمان..  
طيب لو اللي سايق السفينة دي الريسين ومعاهم أم الريس  
الأولاني وصاحبة الريس الثاني.. أو خالتها؟  
آه طبعًا تغرق وعمرهم ما هيتفقوا على قرار صح..  
اتخاذ القرار لما بيبقى بين الزوجين بس ومفيش حد بينهم..  
يرضوا.. حتى لو طرف جه على طرف.. بيبقى عارف إنه  
هيعوضه في الموقف اللي بعده..  
لكن لما بنسمح لأطراف خارجية يتدخلوا في حياتنا..  
تدخلاتهم بتبقى قبله موقوتة..  
أم الزوج لما بتدخل بتبقى عايضة ابنها يسيطر على كل حاجة  
وينشف شوية عليها ويبقى سي السيد وكفاية إنها جوزتهولها  
أصلًا.. وانتشلتها من بحر العنوسة.. وبتبقى رافضة «بعقلها  
الباطن» إن مرات ابنها تعيش عيشة أحسن من اللي عاشتها  
هي..

فتبتدي تنصح.. غسالة الأطباق لازمتها إيه.. الأكل من برّه  
ده مصاريف زيادة.. ومالها الست اللي بتتعد في البيت عشان تربي  
ولادها.. تجيب شغالة ليه.. ده إحنا ماكناش ستات بقى..

الراجل بقى لو اتأثر بكلام مامته يبقى سمح بدخول ريس  
تالت للمركب.. وفي الحالة دي مصير المركب معروف..

تدخلات أم الزوجة كمان بتبقى مؤذية؛ لأنها عايزة بنتها  
تعيش عيشة أحسن منها.. وعايزاها تتلافي كل الأخطاء اللي  
وقعت فيها مع جوزها.. وفي الغالب بتبقى شايفة نفسها  
ضحت كثير ومش عايزة بنتها تقع في نفس الظروف.. أو نفس  
التجربة..

فتبتدي تقولها إوعي عملي كذا.. وخدي بالك من كذا..  
لازم تعوديه على كذا وكذا وكذا.. إوعي تتنازلي واوعي تفرطي  
في حقك.. وبتشغل شحن فيها وفي الآخر البنت بتشق في مامتها  
وبتبتدي تنفذ.. وتدخل الريس الرابع للسفينة..

في ناس بيختلط عليهم الأمر.. وبيقولوا طيب وفين طاعة  
الوالدين.. وفين البر اللي ربنا أمرنا بيه..

بر الوالدين بيوقف عند حقوق الزوج والزوجة..

تاني؟

بر الوالدين بيوقف عند حقوق الزوج والزوجة..

يعني ماتجيش على حق حد عشان حد تاني.. وإلا هيكون  
ظلم لمراتك أو جوزك وولادكوا..

يعني ماينفesch عشان أمك عايزاكي في مشوار تهملي زوجك  
وأولادك اليوم ده وتقولي أصلي بَبرِ أمي..

وماينفesch حضرتك تنكد على مراتك وتيجي على حقها  
وتقومها تطبخ وتمسح في بيت حماتها وتقول بَبرِ أمي.. لأده ظلم  
بين لزوجتك..

ولا ينفع حد فيكوا يحرم ولاده من خروجة عشان تروحي  
تزوري أختك.. أو عشان أخوك ماعهوش يخرِّج ولاده زيك..  
اتقوا الله في أزواجكم وأولادكم وماتسمحوش لحد إنه يتدخل  
بينكوا ويدمر حياتكم.. حتى لو بطريقة غير مقصودة.. وحتى  
لو نيتهم خير.. ومش قاصدين.. مجرد التدخل كفيل بغرق  
السفينة..



## الطاعة العمياء



يا إما تتجوز بنت خالتك يا إما قلبي وربي غضبانين عليك..  
طلّق مراتك أنا مش راضية عنها..  
نَدِرْ عليا لو دخلتي الكلية اللي في دماغك دي لا انتي بتتي  
ولا أنا أعرفك..  
البت صاحبتك المايصة دي ماتعرفيهاش تاني..  
لوجت بنت لازمًا تسميها على اسم أمك.. ولو واد يبقى  
على اسمي.. اسم ابوك عشان يطلع راجل..  
إيه المدارس دي.. ولادك مش أقل من ولاد اختك.. ولو  
جوزك ماعهوش قوليله ماما مصرّة تكملنا وانت عارف زعلها  
وحش..  
شبكة إيه الأماظ اللي انت عايز تجيهاها دي.. ما اختك أهى  
جتلهها شبكة عادية وماجرهاش حاجة يعني.. يايجيلها زي اختك  
يا احنا من سكة وهي من سكة.. تبقى مش توبنا.. والله الغني..

انتوا لازم تباتوا عندي كل يوم جمعة.. أنا مابلحقش أشبع  
من العيال.. افرشوا بقي وناموا في الصلاة لحسن أختك عندها  
مذاكرة ومش هتسيب أوضتها..

كل اللي فات ده اسمه ابتزاز عاطفي بإسم طاعة الوالدين..  
مع إن ربنا ما أمرناش بطاعة الوالدين طاعة مطلقة كده من  
غير مانفكر.. هو بس أمرنا ببرهم.. ده الفرض إنما الطاعة  
المطلقة دي مش واجبة أصلاً..

ما هو ربنا لما يكرم الإنسان ويخلقه مخير في معظم جوانب  
حياته.. ماينفعش الإنسان ده يهين نفسه ويرضى على نفسه إن  
حد يخليه مُسيّرٍ غصب عنه في قرارات تخصه لوحده.. دراستك..  
شريك حياتك.. شغلك.. مدارس أولادك وأساميهم.. شقتك..  
انت اللي هتتحاسب لما تكسر قلب البنت اللي بتحبك عشان  
مامتك حالفة تجوزك واحدة بيضا وطويلة وانتي اللي هتتحاسبي  
لما تسيبيه وتتجوزي غيره وانتي لسه بتفكري فيه..

بر الأم نهايته عند حقوق الزوجة.. ماينفعش تاخذ من حق  
مراتك عشان ترضي أمك.. ده ظلم وعقوق للزوجة.. طاعة  
زوجك واجبة عن طاعة أمك.. ماينفعش لوي الدراع بامام  
زعلها وحش.

الخصوصية في بيت الزوجية.. بهادياته وقراراته.. وخططه  
ورفاهياته أمر واجب على الزوجين.. بالذات المصيف استمتعوا  
بحياتكوا وخذوا قراراتكوا بنفسكوا.. حتى لو هتغلطوا..

وربوا ولادكوا على كده.. إنهم مسئولين عن قراراتهم  
وإنكوا مش هتجبروهم على حاجة هُمَّا مش عايزينها وإنكم  
مش هتبتزوهم عاطفياً باسم الطاعة..

إنك تحملي نفسك مسئولية قرارات ابنك أو بنتك ده حمل  
أصلاً مش المفروض إنك تشيليه.. إنتي بس مسئوليتك إنك  
تربيهم وهما بعد كده من حقهم يختاروا يعيشوا حياتهم إزاي..



## هذا ما وجدنا عليه آباءنا



تخيلي لو اشتريتي شقة جديدة.. عشان تنقلي فيها وتستقري  
وتعيشي هناك..

أول يوم بعد ما اشتريتها يادوبك ركتي عريتك لقتي  
ست معدية من جنبك وبتقولك هو انتي اللي جاية تسكني  
تحت الست أم محمود؟ تقوليلها آه.. تقوم قايلالك يا عيني معلش  
ربنا يصبرك يابنتي..

تمشي خطوتين في اتجاه البيت تلاقي الرجل بتاع السوبر  
ماركت يقولك إنتي الساكنة الجديدة؟ تقوليله آه.. يقولك الله  
يكون في عونك يابنتي..

دخلتي العمارة.. بفتحي باب شقتك فتحت جارتكوا اللي  
في وشك.. وقالتك أهلاً وسهلاً.. بصي يابنتي إنتي عشان زي  
بنتي هقولك كلمتين.. الست أم محمود دي ست كبيرة وزوي  
والدتك.. لازم تستحلميها وتعملي بأصلك.. وانتي شكلك بنت  
ناس وباين عليكى..

هتعملي إيه؟ فكري ممكن يكون ازاي رد فعلك.. يا إما أول ماتشوفي أم محمود هتفضلي تفسري كل أفعالها ضدك.. وإنها بني أدمة غريبة جداً ومش طبيعية.. يا إما هتقفل بابك عليكي أصلاً ومش هتتعامللي معاها خالص وتقصري الشر من أولها.. بس الأكيد إنك مش ممكن تنزلي تشتري دستة جاتوه وتطلعي تقوليلها أنا جاية أتعرف عليكي..

ليه بقى؟ لأن الجيران زرعوا جواكي فكرة إن الست دي شريرة وهتتذكي.. ولما اتكررت الرسالة بالفكرة دي الفكرة بقت معتقد جواكي.. والمعتقد بقى سلوك.. (المعتقد إنها شريرة والسلوك إنك هتعاملليها وحش أو بتحفظ )

ده بالظبط اللي الإعلام بيعمله جوانا من الخمسينات..

بيزرع فكرة معينة ويفضل يكررها لحد ماتبقى معتقد.. الحموات الفاتنات.. حماتي قبله ذرية.. حماتي ملاك..

على حبة أمثلة شعبية زي الحما عمى.. وانكوي بالنار ولا حماتي تقعد في الدار..

كلها أفكار اترعت فينا من واحنا أطفال.. نتفرج على الأفلام دي في التلفزيون.. ونسمع ماما وهي بتشتكي لخالتو من تيته.. وأختي الكبيرة كل ماتروح لحماها ترجع معيطة.. والبنت تتخطب من هنا أول سؤال مامته عاملة إزاي..

بتتكلم كثير تبقى مسيطرة وممشياه.. ساكتة تبقى عقربة ومخبية.. جيل كامل مر بالظروف دي.. اقتنع بالفكرة وآمن

بيها واتبناها واتصرف على أساسها.. ده فكرة واحدة من ضمن ملايين الأفكار اللي اتزرعت جوانا وبقوت تابو مجتمعي وموروث شعبي.. واعتقاد راسخ في المجتمع.. مع إن الموضوع كان ممكن يتحلل «بدسته الجاتوه» و «انا جاية أتعرف عليكى».. ماتسيبش دماغك لحد.. وأحسني الظن دايمًا مع أم زوجك مرة واثنين وعشرة.. ماينفعلش نفسر كل فعل مختلف على إنها مابتحبكيش أو غيرانة منك.. علشان ممكن يكون السبب بس إنها مختلفة عنك.. في السن، في الخبرة، في المعتقدات.. كل دي أسباب تخلينا نختلف مع الشخص اللي قُدَّأمننا.. بس الرقي إنك تتقبلي اختلافها.

الشخص مهما كان وحش وطباعه صعبة دايمًا يبقى له شخص قريب من قلبه مايحش يزعله.. فحتى لو انتي دخلتي عيلة جديدة لقيتهم كلهم بيشتكوا من حماك خليكى انتي الشخص المدلل ليها.. بالذكاء والرقي.



# الزُّرَّار



كل واحد فينا جواه الحلو وجواه الوِحش..

ومهما بيكون الشخص سيء الطباع والناس كلها ما بتحبوش.. بيجي حد يقولك عليه ده جدع وأنا ماشُفِتَش منه حاجة وحشة..

و العكس صحيح.. بتبقى بتحب الناس كلها وكويس معاهم كلهم.. وتيجي عند شخص ما مش عارف تجبه أو تعامله كويس..

بتلاقي زوجين الناس كلها اتدخلت علشان تحل مشاكلهم وماعرفوش.. ولما انفصلوا وكل واحد اتجوز تاني كانوا متفاهمين وسعداء في جوازهم التاني..

في إيه بقى؟

فيه إن كل واحد جواه الحلو وجواه الوِحش..

الصفات الحلوة قد الصفات الوحشة..

بس الجدع اللي يعرف يطلع الحلو من اللي قُدَّامه.. ويتجنب  
الوحش.

الشاطر اللي يلاقي الزرار اللي لما يدوس عليه يطلّع الحلو  
كله ويلغى الوحش.

الموضوع بسيط والزرار كلنا عارفين مكانه..

أسلوبك هو اللي بيحدد اللي قُدَّامك هيحبك ولا لأ..

زي ما الأم ممكن تحب مرات ابنها دي وتكره دي، طيب ليه؟  
لأ مش عشان ده الصغير ولا حاجة.. كل الحكاية إن البنت دي  
عاملتها بحب وبما يرضي الله من أول يوم.. بس الزوجة الثانية  
كانت مستنية لها على غلطة.. وحاطاها في دماغها..

أسلوبك في معاملة أطفالك من الأول هو اللي هيحدد  
هيعاملوكي إزاي لما يكبروا.. كنتي حنينة ولما هم حواليك  
بحب.. ولا بيسمعوا كلامك عشان مايتضربوش..

إنتي اللي هتقرري مرات أخوكي دي صاحبك ولا ضرتك..  
هتحكليك انتي مشاكلها مع أخوكي ومامتك ولا هتدور على  
حدبرة..

جوزك.. هيرتاح معاكي وهيحكليك همومه.. ولا هيحجي  
يلاقيكي منكوشة وبتجري ورا العيال وكل مايكلمك تقعد  
تشتكيله وتطلعي همك فيه..

طيب صاحباتك.. واقفة جنبهم في مشاكلهم وبتلتمسيلهم  
الأعذار ولا لما مابتدلكيش المكالمة مرتين ورا بعض بتشتكي  
منها لصاحبتكوا الثانية..

مُدْرَسَة ولادك.. كل ما بتغلط بتروحي تشتكي مديرتها.. ولا  
بتحتويها ومصاحباها وبتنبيهها للغلط بطريقة لطيفة..

مديرتك في الشغل.. إسلوبك معاها بيخليكي كل ماتطلبي  
منها أجازة بتديها لك وبتعذرلك لو ضغطت عليك في الشغل..  
ولاً مستنيالك على غلطة عشان تنزل خصم..

طب مرات البواب بتجري عليك أول ماتشوفك عشان  
بتقدرها لو تعبانة وبتدليها وهي عندك.. ولا بتستخبي منك  
عشان مابتطليش شخط ونظر..

صاحبات بنتك.. ييجروا ياخدوا رأيك في مشاكلهم عشان  
انتي مصاحباهم ومحتوياهم.. ولأ ييختاروا يتجمعوا في بيت تاني  
عشان بيتك مش مريح بالنسبة لهم..

مرات ابنك بتجري عليك تشتكيلك منه عشان بتجيلها  
حقها منه.. ولأ بتستعيز بالله وهي داخله بيتك عشان مابتطليش  
تنقدي فيها وتعدي على اللي بتعمله؟

الكلام ده مش صح بنسبة 100% مش ينطبق على كل  
الناس.. في ناس بتبقى اتعرضت في حياتها لحاجات كتير خلت  
الي جواها كله وحش.. خلتهم يلغوا الزرار الحلو من زمان..  
بس دول نسبتهم قليلة أوي.. بلاش نتحجج بيهم.. فقبل ما

نتهم الناس اللي حوالينا إنهم وحشين وبيتدخلوا في حياتنا..  
خلينا ندور على الزراير الحلوة اللي حوالينا..  
خلينا نلاقيها قبل ما نخسر ناس عشان ما عرفناش نتعامل  
معاهم صح.. وناس تانية اللي تكسبهم عشان عرفت تتعامل  
ازاي المعاملة الصح.. أو عرفت تلاقى الزرار..



## النداء الأخير



نداء لكل الأزواج الي شايفين الحلو الي في حياتهم مش  
أكثر من الوحش..

نداء لكل الأزواج الي شايفين نفسهم مش مبسوطين في  
حياتهم بسبب أزواجهم..

اجمع هنا..

إنتوا فايتمكوا كثير..

فايتكوا مُتّع ربنا إداهالكوا وانتوا مش عايزين تستمتعوا  
بيها..

وكل واحد فيكم قرر يغوص في حياة موازية ليه في شغله  
وأصحابه وسقط الطرف الثاني من حساباته..

ماتفتكروش إنكوا كده ايجايين.. لما تعيشوا لنفسكوا  
وتتبسطوا لنفسكوا.. لأ.. خالص مش هي دي الإيجابية.. دي

قمة السلبية إنك ترضى بوضع سيء في حياتك ومن غير ما  
تغيره..

لأمين قال إن الوقت فات؟ لسه بدري..

هو مش لسة جوزك بيرجع ينام جنبك كل يوم..

ولا ببيات مع صحابه.. ولا سابلك البيت ومشي؟؟

هو مش انتي لسه اسمك مراته؟ يبقى مهما كان فيه مشاكل

بينكوا هو لسه فيه حته جواه عايزاكي..

لسه مستنيكي.. بس مش عارفين إيه الظروف اللي مخلياه

مش عايز بيبدأ معاكي وتعيشوا من أول وجديد حياة كلها حب

وسعادة..

وبعدين مش انتي برضو من جواكي كده بتبقي غيرانة من

صاحبك اللي جوزها بيدلعه طول الوقت ويجيلها هدايا

ويفسحها.. ماتعمليش نفسك مش واحدة بالك..

إنتي مش ناقصك حاجة عنها.. إنتي «أنثى» وفيكي كل

مقومات الأنوثة..

إزاي قابلة على نفسك علاقتك بجوزك تبقى بالشكل ده؟ ليه

مش عايزة ترضي غرورك كأنثي وتخلي جوزك يشوفك عشيقته

مش مراته.. مستنية إيه؟ لما تيجي واحدة غيرك بتعرف تتدلع

وتتياص وتعيشه يومين شهريار ملك زمانه.. يقوم يحس إنه

متجوز الشاويش عطية؟

إنتي ممكن تبقي جتته على الأرض بس انتي كل الحكاية إنك  
واحدة منه موقف عشان كام حاجة حصلت بينكوا زمان على  
كام معاملة سيئة وعدم تقدير..

بس انتي لسة قدامك سنين كتير هتعيشيها معاه.. وفي إيدك  
انتي الاختيار.. يا تبقي سنين نكد وقرف وتبقي متجوزة  
بالإسم..

يا تبقي حبيبة وعشيقة عايشة مع حبيها في مكان واحد  
بالحلال..

متهيألي طالما انتي بتقري الكتاب ده.. ومكملاه للآخر تبقي  
شخصية إيجابية كفاية وهختاري الاختيار الثاني.. ألف مبروك..  
وانت؟

مش لسة مراتك بترجع كل يوم تلاقيها غاسلة لك هدومك  
ومحضرة لك الأكل.. وواحدة بالها من ولادك..

مش لسه مابتعملش حاجة من غير إذنك وعلمك؟ مش  
ساعات بتحس منها إنها لبست ده عشانك؟  
وانها طبختلك اللي بتجبه..

حتى لو مكشرة وعاملة نفسها مش طابقاك وانك مابتقتش  
فارق معاه.. هي لسه من جواها عايزاك..

هي بس اتعرضت لضغوط منك كتير ومواقف كتير عدت  
عليها جرحتها..

خلت البداية مش سهلة زي زمان..

محتاجة منك مجهود المرة دي عشان تغفرلك اللي حصل  
زمان.. محتاجة بجد تحس إنها أميرتك.. وانك مش هتيجي  
عليها وعلى حقوقها تاني..

محتاجة تقديرك.. وفخرك بيها.. محتاجة تحسسها إنها إنسانة  
ناجحة..

ونجحت في شغلها.. ونجحت في تربيتها لولادك.. والحاجة  
الوحيدة اللي فشلت فيها علاقتها بيك.. وده كان بأسباب  
مشتركة بينكوا..

ممكن تعيد تقييم الموضوع مع نفسك.. هتلاقي إن خناقاتك  
معاها مش مهمة للدرجة إنك تكسر نفس أنثى وصاك عليها  
ربك ونيك..

آه شوية الكراكيب اللي في البيت واللخبطة وعدم النظام  
وحتى إهمالها في نفسها أو شغلها اللي بتحارب عشان تثبت فيه  
لنفسها وللناس إنها نجحت في أي حاجة في حياتها مايسووش  
النكد والتوتر والرعب اللي انت معيشها فيه..

مش عارفين تبتدوا منين سوا.. نفسكوا انتوا الاتنين  
ومكسوفين..؟

في ناس موجودين في حياتنا اسمهم life coach.. وفيه ناس  
إسمهم استشاريين أسريين.. دول ناس اختاروا يشتغلوا إنهم  
يدربوا الناس على الحياة من غير مشاكل.. اختار يعلموا الناس  
إزاي يعيشوا سُعدا.. دول مش دكاترة نفسيين ومش بيدّوا

أدوية.. دول يعلوا وعينا وإدراكنا عشان حياتنا تبقى أحلى..  
ويفتحوا لنا شباك نبص منه على الحياة الحلوة.. واحنا  
بنختار نعدي منه ولّا نفضل عايشين في الضلمة..  
مفيش حاجة في الدنيا ممكن تعوضكوا السنين اللي ضاعت  
من عمر كوا في النكد والحزن..

إلحقوا اللي باقي منكوا واستمتعوا بيه.. إنتوا مش أقل من  
أي اتنين متجوزين وسُعدا في حياتهم.. إنتوا تقدرُوا تبقوا مكانهم  
وزيهم وأحسن كمان..

حلوا مشاكل كوا من غير تدخلات الأهل.. خرجوهم برّه  
الصورة تمامًا وقيّموا علاقتكوا سوا.. ساعات انتي بتكوني  
قادرة تسامحي بس خايفة من منظر كُ قُدّام مرات أخوكي..  
وساعات إنت بتكون نفسك بتبدي معاها وترضيها بس  
خايف من كلمة «هي ضحكت عليك تاني؟»

استغنوا عن الدنيا ببعض.. اتحرروا من كل التدخلات السلبية  
اللي بتحصل من الأهل والصحاب.. وابتدوا حياتكم من تاني.



## التعويذة الثانية



- لو سألك مالك احكي بسرعة.. لو قُلتني مفيش.. هيصدقك ..
- زي ما الراجل مرتبه رايح على ناس غيره.. فالست صحتها رايحة على نفس الناس.
- امدحي فيه in public .. مشاكل كثيرة هتتحل
- ماينفعش تبقي طول الوقت «قايدة له صوابك العشرة شمع» ماحدش هيتلسوع غيرك..
- نجاحك مسؤوليتك انتي بس.. مش مسؤلية أهلك أو جوزك أو صحابك..
- بطلي شكاوي.. مش لازم يشوفك ضعيفة.. دورري على حلول لمشاكلك ونفذي..
- ماتخليش حد يعرف نقطة ضعفك.. أي حد.. ماتخليش أصلاً عندك نقطة ضعف..

- استمتعي بكل حاجة بتعملها.. قاعدة في البيت استمتعي..  
بتشغلي استمتعي بشغلك.. ما عندكيش عيال.. استمتعي  
بحرّيتك.. عندك عيال كتير استمتعي بدوشتهم وبلّمّتهم  
حواليكي..

- كل فترة.. رفهي عن نفسك.. دلعي نفسك.. يا بخروجة  
حلوة مع صحباتك.. أو شوبنج ولبس جديد.. أو كوافير وspa..  
- الرجل بيحب الست غامضة.. عندها أسرار..

- الرجل ما يحبش الست التعيسة.. ولا الضعيفة.. ممكن  
يتعاطف معاها.. لكن مش هيعجب بيها.. فبالتالي مش هتملا  
عينه..

- امدحيه.. حسسيه إنه حاجة كبيرة أوي في عينيكى.. وزي  
النقد ما بيزعلك.. الرجل كان ما يحبش حد ينقده.  
- إوعي تجري ورا العيال بالشبشب قُدّامه.. حتى لو عندهم  
تطبيق بكرة..



## الفصل الثامن

### السجن . . والسجان

النساء أيضا كالشعوب.. إذا هن أردن الحياة فلا بد أن  
يستجيب القدر

أحلام مستغامي



ربنا سبحانه وتعالى خلقنا مخيرين مش مسيرين..  
وفرق كبير بين الاثنين.. لو إحنا مسيرين في الدنيا.. مش  
هنتحاسب على أفعالنا..  
بس عشان إحنا مخيرين.. وعندنا مطلق الحرية في جميع أفعالنا  
واختيارنا.. ربنا هيحاسبنا على كل حاجة.. ومش هينفع يبقى  
لينا أي حجج أو أعذار يوم الحساب..  
مفيش حاجة اسمها أصل حد أجبرني أو ماكانش قُدَّامي  
حل تاني..

كل أنثى مسلمة ربنا كرمها في الإسلام ووضع لها في القرآن  
قانون أحوال شخصية خاص بيها هي.. شروط لجوازها  
وضوابط زي المهر والإشهار عشان يحفظ حقوقها..  
وشروط وهي متجوزة ازاي جوزها يعاملها وازاي يصرف  
عليها وازاي يعاشرها بالمعروف.. يعني حتى وهي مراته  
ماينفعش يعمل فيها اللي هو عايزه.. لأ فيه قوانين يمشي عليها..  
وحتى إذا وفي كل حقوقها لو في يوم حسست إنها مش بتحبه  
ليها كامل الحرية إنها تنفصل عنه.. وبرضو ماسابهاش كده..  
لا حفظلها حقوقها بعد الطلاق.. من مصاريف وسكن وحققها  
في أولادها.. ومش بس كده.. ده كمان إداها كامل الحرية إنها  
تختار من تاني زوج تاني وتبتدي معاه من الأول..  
الإسلام كمان حفظ للمرأة حقوقها في الميراث.. عشان يضمن  
لها حقها من أبوها وأخوها وابنها وأقرب الناس ليها..

الإسلام إدانا كل الأدوات اللي إحنا محتاجينها عشان ماحدث  
يحي على حقنا.. ونعيش سُعدا.. ونعيش بمزاجنا.. ده عشان  
إحنا مخيرين.. ماسابش فرصة لحد إنه يتحكم في قراراتنا..  
طيب ركزي معايا السطرين الجايين دول..

لو أنا أجبرت بنتي تسيب شخص بتحبه وتتجوز واحد  
مستواه أحسن.. لو دارت بيها السنين وماكانتش سعيدة مع  
زوجها.. لو قابلت حبيبها ورجعت تكلمه.. مين هيتحاسب  
على خيانتها دي.. أنا ولأهي؟

طيب لو أنا مدرّسة.. وزوجي أجبرني أسيب الشغل..  
وسمعت كلامه.. عشر سنين زواج قاعدة في البيت.. عشر سنين  
فراغ.. ممكن يحصل فيهم إيه.. كمية الذنوب اللي هسيلها وانا  
فاضية.. النم اللي بيحصل كل يوم في مكالمات التليفون مع  
صاحباتي.. مين هيتحاسب عليها.. أنا ولأزوجي؟

طيب ما أنا كان اختياري في الأول إني أشتغل.. ولو كنت  
اشتغلت كنت هاخذ ثواب على كل طفل بعلمه حرف.. وكل  
كورس خدته وكل كتاب بقراه عشان أطور من نفسي.. طيب  
الحسنات اللي كنت هاخذها لو اشتغلت.. هتروح لمين؟

طيب الضغط النفسي من الفراغ اللي جالي وانا قاعدة في  
البيت واللي خلاني غصب عني طول الوقت ناقمة وبحقد على  
صحابي اللي نجحوا ومخليني غصب عني في خناقات وعصبية  
مع زوجي وأولادي بيتفرجوا علينا بس..

ثقتهم بنفسهم اللي اتهزت بسبب خناقاتنا.. بنتي الي راحت  
تشبع احتياجاتها العاطفية مع ناس ما أعرفهمش برّه للبيت..  
ابني الي شرب سجائر وبيقعد على القهوة أكثر مايقعد في  
البيت..

مين هيتحاسب عليهم؟

البيت الكئيب المنفر لكل اللي فيه مين السبب فيه؟

كل واحد هيتحاسب على كل صغيرة وكبيرة.. ربنا خلقني  
مسيرة.. وسهّل ليّا كل سبل الاختيار..  
ربنا عايزنا نعيش أحرار.. ماحدث يتحكم فينا ويعيِّشنا  
تعساء في حياتنا..

إوعي تستهوني في حق نفسك.. إوعي ربنا يخلقك حرة  
وانتي تقوليله شكرًا مش عايزة.. أنا هعيش عبد ذليل..  
«يريدُ اللهُ بِكُمْ اليُسْرَ ولا يريدُ بِكُمْ العُسْرَ»  
«يريد اللهُ أن يخفف عنكم»

حافظي على نفسك من أي عدوان خارجي.. ماتسييش حد  
يئذيكي نفسيًا.. يا إما تحطيلهم حدود يا تخرجيهم برّه دايرة حياتك..  
بس إوعي تسيبي نفسك وتعيشي في دور الضحية وتستهلي  
الشكاوي والحياة السلبية..

دور الضحية بيتحول لإدمان بالوقت.. وهتلاقي نفسك بدل  
ما كان شخص واحد بس اللي بيئذيكي نفسيًا.. هتحولي كل

الأشخاص الي في دايرة حياتك لأشخاص بيئذوكي.. وده لأنهم  
يا إما هيستسهلوا ضعفك فهيجوا عليكى.. يا إما هيزهقوا من  
شكاويكي فهيهربوا منك..

ماتسييش نفسك سجينه لأفكارك ومعتقداتك الخاطئة..

ماتسجنيش نفسك بمزاجك وتدي المفتاح لسجان قلبه مش  
عليكى..

ما تعوديش نفسك على السجن والحبسة والحياة الناشفة  
والزنزانه المهينه وتقولي أصلي خايفه لما أخرج برّه ما أعرفش  
أعيش..

خليكى قوية واتحرري من سجنك..

«المسلم القوي خير عند الله من المسلم الضعيف»

ربنا مايحبش الضعف والاستسلام والذل والهوان..

ربنا عايزنا نعيش مبسوطين مش في شقاء..

ودنيك عمرها ما هتبقى حلوة إلا إذا إنتي قررتي ده..

وسعيتي لده..

«إن الله لا يغيّر ما بقوم حتى يغيّروا ما بأنفسهم»

ربنا عايزنا سعداء.. خلقنا عشان نسعد.. لو استسلمنا

للحزن واليأس والاكتئاب وقابلناه قبل ما نحس بنعمه ونعيش

فيها ونستمتع بيها، أكيد هيحاسبنا.. وده أساس عمل الشيطان..

عايز يلهينا عن ذكر الله وحمده.. فيدخّلنا في مشاكل ويقنعنا إنها

مالهاش حل..

«الشیطان یعدکم الفقر» بس ربنا سبحانه وتعالی عایز یعیشنا  
فی نعمة..

«طه ما أنزلنا علیک القرآن لتشقی»

یعنی أنزله عشان نتبسط.. أنزل علینا القرآن لننعم  
(أَحَبُّ الْأَعْمَالِ إِلَى اللَّهِ تَعَالَى سُورَةٌ تُدْخِلُهُ عَلَى مُسْلِمٍ)  
«ولا تهنوا ولا تحزنوا»

«اللهم إني أعوذ بك من الهم والحزن»

سبحانه وتعالی بیقولك استعینی بیه عشان تخرجی من الهم  
والحزن الی انتی فیہ..

بیقولك عیشتی حرة وسعیة..

عشان وقت الحساب هتتحاسبی حتی علی النعم الی انتی  
عایشة فیها ومش عارفة تشوفیها ولا فاکرة تحمدي ربك  
علیها من كتر ما انتی أسیره ومش شایفة غیر الوحش الی  
فی حیاتك..



## كَيْدَكَ عَظِيمٌ



حلو أوي إنك تكوني شخصية إيجابية..  
كلامك كله حلو.. ولسانك ينقط عسل.. ومتساعحة..  
ومثالية.. وقلبك كيبيير وبتحبي كل الناس..  
مش ده الكلام الي مدربين التنمية البشرية دايمًا يقولوك  
عليه؟

طيب أقولك على سر.. وربنا يساخني عليه بقى..  
في ناس ما بينفعلش معاهم المثالية والإيجابية العالية دي..  
في ناس بيقوا كارهينا كده من غير سبب..  
في ناس فعلاً مفيش فايده فيهم..  
في ناس الغيرة بتخليهم عندهم استعداد بيوظوا حياتنا..  
لمجرد إن عندنا حاجة مش عندهم..  
في ناس لو عاملناهم بالطريقة دي.. هيفتكروها ضعف..  
وهيجوا علينا أكثر..

هي دي طبعًا وسيلة عبقرية لكسب الناس..  
وإنك تأثري بيها قلب أي حد..  
بس بعد ماتجربيهما وتلاقي ان الناس دي مفرقش معاهم  
حاجة..

في الحالة دي لازم خطة بديلة..  
خطة توقف الناس اللي بتيجي على حقوقنا عند حدهم..  
خطة تبطلهم يسألوا أسئلة ماتخصهمش..  
خطة تخليهم يبطلوا يتدخلوا في حياتنا..  
أو ينصحونا نصايح تحقلهم مصالح..  
خطة تخليهم مايركزوش معنا في تفاصيل حياتنا..  
خطة تخلي كل واحد غيران مننا.. يبعد عننا أحسنله  
طيب إيه هي الخطة دي؟  
أولاً.. ماتتكشفيش.. خليكى واضحة وصريحة..

أصري على موقفك.. مهما حصل.. ما تغيريش رأيك أو  
ترجعي في كلامك نتيجة لإلحاح حد..  
لما حد يسألك سؤال اتني شايقة إنه ما يخصهوش.. ردي  
عليه بـ «هوانت عايز تعرف ليه؟» أو «بتسأل ليه؟» مع ابتسامة  
سخيفة كده.

لما حد يرمي كلام يقصد بيه معنى بعيد عشان يضايقك..

ماتعديهوش.. وقفني الحوار واسأليه «تقصد إيه بالكلام ده؟»  
مرة في مرة هيفهم إنك جريئة وممكن تخرجيه فهيطل..  
إوعي تخرجي من شخص قاصد يضايقك.. لازم تحطيله  
حدود.. وتعرفيه إنك مش سهلة وانك مابتتنازليش عن حقك..  
إوعي تسمح لي لحد ياخذ حاجة بتاعتك أو حق من حقوقك  
غصب عنك لمجرد إنه غيران منك.. وانتي مكسوفة منه..  
الناس دي في الغالب مش بيكرهوا أد ابتسامتك.. وشياكتك..  
وثقتك في نفسك.. ودلعك..

الناس دي مش عايزاكي مبسوفة.. فاتبسطي

مش عايزاكي ناجحة.. فانجحي

عايزة تملأ حياتك مشاكل.. فخليكي ذكية

ده مش مقال هجومى.. لأ خالص..

بس أنا مش عايزة حد يستنزف طاقتك..

ولا يمالاكي طاقة سلبية..

مش عايزة طاقتك الإبداعية تتبدد نتيجة لإنك محروق دمك

من تلميح سخي أو سؤال أخرجك أو حركة نكدت عليكى..

عايزاكي تستغلي كل طاقتك الإبداعية دي.. في إنك توقفيهم

عند حدهم..

الهدف الأول.. إنك تبقي سعيدة في حياتك.. ومستمتعة..

مش إنك تعيشي ضحية وتفضلي تشتكي من اللي جاي على  
حقوقك ومنكد عليكى وخلاص..

مش عايزة تاني ولا شكوى من أي واحدة إن فيه واحدة  
قربتها منكدة عليها حياتها..

وافتكري دائماً..

إن كيدكن عظيم .



## العلاقة فيها سُمُّ قاتل



لو بتتوتري أول ماتشوفي missed call منه .. وتقعدي تحضري  
المبررات الي هتقوليهاله عشان ماشفتيش مكالمته .. وتحلفي ..  
ويمكن برضو مايصدقش وتبقى خناقة ..

لو بتخرجي مع صاحباتك بعد محايلات كثيرة .. وكل أربع  
خروجات تضيع عليك يوافق مرة .. لو هو الي بيحددلك  
المكان الي هتقابلوا فيه .. والوقت الي هترجعوا فيه .. واللبس  
الي هتروحي بيه .. لو لازم هو الي يوديكي ويجيبك .. ويكلمك  
كل ربع ساعة ..

ولو لاقيتي نفسك بعد كل خروجة بتحلفي على كل حاجة  
حصلت وقت الخروجة .. وإنك مضطرة تصالحيه يومين بعد كل  
خروجة على حاجة انتي مش عارفاه ..

لو بتفكري ألف مرة قبل ماتحكيه حاجة بتدور في دماغك ..  
حتى لو حاجة تضحك .. عشان في الآخر هيقولك وانتي قلتي  
كده ليه أصلاً .. وإيه الي وداكي هناك .. وإيه الي خلاكي

تعملي كده.. وكل ده حصل إمتى.. وماقتلش ليه..  
لو رافض إنك تشتغلي.. أو تاخدي كورس.. أو تتعلمي  
حاجة جديدة.. أو يبقى ليكي أي مصدر دخل ليكي غيره هو..  
لو بيسألك على كل جنيه معاكى صرفتيه فياياه..  
مش بخل.. بس عشان يتظمن..

لو ال passwords بتاعت موبايلك وال accounts بتاعتك وال  
emails كلها معاه ويععمل جرد بصفة دورية من غير مايزهق..  
لو بيغير من أقرب صديقة ليكي.. لو بيتضايق لو ضحكتي  
على حاجة هو مقالهاش.. لو بيسألك على السواق.. وأخو  
صاحبك.. وصاحب أخوكي.. لو بيسألك على قرايبك..  
وبيتخنق من كل دول..

لو كل مناسبة حلوة بتقلب نكد..

لو كل الناس اللي بتحبيهم مش بينزلوله من زور..  
لو كل خناقة بيغلط فيكي ويرجع يعتذر ويقولك آخر مرة..  
لو شخصيتك بتتغير في وجوده.. وبتبقى متوترة وأعصابك  
مشدودة وخايقة لأحسن تغلطي وتقلب خناقة..  
لو دايماً بينقد أفعالك وكلامك.. وبيعدّل عليك في كل حاجة..  
لو بيقلل منك..

لو كل صحابك بيحذروكي منه.. ويبدعوك تخلصي منه على  
خير..

لو العلامات دي موجودة في خطيبك .. أو الشخص اللي  
هترتبطي بيه .. اعرفي إنها علاقة سامة .. هتقتلك .. وهتقتل كل  
الحب اللي جواكي ليه ..

الناس اللي في العلاقات السامة .. مايعرفوش .. ومايشفوش ..  
وماياخدوش بالهم غير بعد أول نفس ياخدوه لما العلاقة دي  
تنتهي ..

ساعتها بس يعرفوا إنها كانت علاقة سامة .. وإنهم اتكتبلهم  
عمر جديد .. وهيعيشوا من تاني .. حياة أحلى .



## أكبر مصدر للطاقة السلبية



عارفين إيه هو أكبر مصدر للطاقة السلبية؟

إنه يكون فيه شخص .. دائم .. مفروض عليك في حياتك ..  
ومنكد عليك عيشتك ..

يعني تلاقي نفسك وانتي واقفة تحت الدش أو في أقصى  
لحظات استرخائك .. بدل ما تخطي لمستقبلك وتفكري في  
حياتك .. تتخانقي في حوار وهمي مع الشخص ده .. وتردي  
وتقوليله وتفهميه .. بينك وبين نفسك ..

يعني وانتي نايمة وفي أحلى نومة تحلمي إنه حصله وجراله  
وتاخدي حقتك كله منه ..

يعني وانتي بتصلي بدل ما تدعي ربنا بالجنة والستر وحسن  
الخاتمة .. تلاقي نفسك بتدعي ربنا يعديها على خير أو ربنا  
يكفيكي شره ..

يعني لو كلمتي صاحبتك في التلفون أو خرجتي معاها  
ساعتين، هتفضلي تشتكي من الشخص ده وتحكيلها على كل  
المواقف السيئة اللي عملها فيكي..

يعني فكرك وحياتك كلها تتبلور حوالين الشخص ده..

تلاقى نفسك بتعملي حاجات انتي مش عايزاها.. وتكرهي  
حاجات وأماكن كنتي بتحبيها..

٢٤ ساعة بتفكري في الشخص ده والمواقف اللي بتحصل  
وشايلة هم حاجات كتير أوي..

لما بنوصل للمرحلة دي.. بيبقى عشان الشخص ده للأسف  
قريب منا أوي..

زوج.. حما.. أخت زوج.. طليق.. مرات أخ.. مرات أب..

طيب والحل إيه..؟

أول حاجة.. ثقتك بنفسك..

عايزاها تكبر وتكسر الدنيا..

عايزاكي حلوة.. حلوة أوي..

تخينة حسي..

رفيعة اتخني..

شعرك شو في حل معاها..

ضعيفة في حاجة قويا..

عارفة أكثر حاجة بتعلي الثقة في النفس إيه؟

إنك تتعلمي حاجة جديدة..

خدي كورس.. تنمية ذاتية

اتعلمي انجليزي أو فرنساوي.. أو صيني

تريكو أو كروشيه..

اتعلمي أي حاجة هتزود ثقتك في نفسك جداً.. وتغير نظرت

اللي حواليك فيكي..

جوزك قافل عليك وحابسك بين أربع حيطان؟ كل

الكورسات دي ليها فيديوهات على اليوتيوب.. دوري واتعلمي..

الحاجة الثانية.. افصلي..

أيوه افصلي خالص بين حياتك الشخصية والشخص ده..

ماتفكرش فيه.. ماتحكش لحد عليه..

الوقت اللي الشخص ده معاك في فيه.. عديه وخلص..

اعتبري نفسك بتحلمي..

وأول ما يمشي.. اتحزمي وارقصي وغني.. ارسمي.. اكتبني

اضحكي..

واعتبري نفسك صحيتي..

بس إياكي واستنزاف الطاقة والمشاعر..

بلاش يجي في تفكيرك وانتي بتقري كتابك.. أو وانتي في

شغلك، أو مع صحابك.. أو حتى تحلمي بيه وانتي نايمه..

يا كده يا إما تجمدي وتاخدي القرار إنك ماتشوفيهوش أو  
ماتشوفيهاش تاني.. أيا كانت العواقب..  
هتبقى صعبة في الأول.. وهتتحل بعد كده..  
بس أهم حاجة.. ماتستنفيش طاقتك أبداً..  
إوعي كمية الطاقة السلبية الي معيشة نفسك فيها تغير من  
شخصيتك.. وتماكي حقد وكرهية.. وتموت الإبداع والخير  
الي جواكي..  
طاقتك.. حافظي عليها..  
عشان ما حدش هينفعك لما يجيلك ضغط وسكر ومرارة  
وجلطة لا قدر الله..

\*\*\*\*

## الأسنان اللبنية



الطفل أول ما يتم ست أو سبع سنين يبدأ يغيّر أسنانه اللبينة..

أول ما يعرف من أصحابه إن سنانه هتقع بيبقى مش مصدق..

ولما تبدأ سننه تتلخلخ بيبقى مرعوب..

لحد اللحظة اللي بيكسر فيها سننه ويبصرخ..

وبعدين بيتبته إن الوجع مكانش كبير أوي للدرجة الخوف دي.. بس دايمًا بيبقى حاسس بالفراغ اللي سابتة السنة اللي اتخلعت..

وكل شوية لسانه يروح عليها ويتأكد إنها فعلاً مش موجودة..

ده اللي بيحصل بالظبط لأي بنت بتسيب واحد بتحبه..

في الأول بتبقى مش مصدقة.. ولما بتبتدي العلاقة تبوظ وتتأكد إنها خلاص هتتخلع.. بتبقى مرعوبة.. لحد يوم الوداع..

ممكن تصرخ من الألم.. وبعد شوية بتحس إن الألم ماكانش فظيع  
أوي.. بس الفراغ بيبقى واضح.. وحاسين بيه أوي..

البت لو كملت مع الشخص الغلط لمجرد إنها بتحبه..  
هتبقى عاملة زي الطفل اللي بيكمل حياته بستته اللبينة..

تخيلوا راجل بأسنان لبينة.. هتستحمل معاه؟

ولّا كل شوية هتتكسر منها حته.. ويبقى عايش حياته مرگز  
بس مع السنّة دي لحسن يعمل حركة غلط فتوجهه..

ويتنازل عن أكل كتير كان بيحبه.. بس سنّته أجبرته على  
كده.. هيعمل إيه ما هو لازم يعيش.. بس هيعيش موجه..  
عشان قرر يكمل حياته بسنة مش على مقاسه..

وساعات الشخص اللي بنسيه بيبقى عامل زي ضرس العقل..  
ليه جذور عميقة.. وألم فظيع وقت الخلع.. عشان داخل في كل  
تفاصيل حياتنا وكل علاقاتنا.. بس ده بقى لو سبناه.. بيبقى ألم  
مستمر.. وبيأثر على باقي السنان كلها.. وبتعيشي في ألم ووجع  
فترة أطول..

الغريب إن ده بالذات بعد شوية بتحسي إنه ولا كأنه كان  
موجود.. والفراغ اللي سابه مش ملحوظ..

ومش باين غير ليكي انتي..

ده تحديدًا اسمه «وجع ساعة ولا كل ساعة»

اتوجعي شوية وعيشي حياتك طبيعية بعد كده.. أفضل كتير  
ماتعيشي طول عمرك موجه..

بالمناسبة.. السّنة اللبنيّة يطلع غيرها.. وخرس العقل فيه  
بداله ضرورس كثير ممكن تقوم بدوره..  
بس أهم حاجة إوعي تعيشي بسنة مش على مقاسك  
وماتناسبش طموحاتك وقدراتك.. إوعي خوفك من الوجد  
يخليكي تعيشي بيه عمرك كله.



## التسامح

إحساس الظلم وحش أوي..  
إنك تعيشي بإحساس الظلم طول حياتك كأنك بتجر جري  
معاكي شيلة كبيرة وتقيلة..  
بس مجبرة تطلعني وتنزلي وتروحي وتيجي بيها في جميع  
مراحل حياتك..  
الطفلة اللي ظلمتها مرات ابوها..  
والشاب اللي عمه خد ورثه..  
البنات اللي اجبرت تدخل كلية مش بتحبها عشان بس قريية  
من بيتهم..  
والبنات اللي اتفركشت خطوبتها غصب عنها عشان قايمة  
ولا شبكة ولا فرح..  
إحساس الخيانة من أقرب الناس..

الست اللي اتنازلت عن مؤخرها وبيتها وعفشها عشان  
تخلص من زوج مايراعيش ربنا فيها..

الأم اللي اتحرمت من ولاد ابنها عشان مراته مايتحبهاش..  
والأب اللي مايعرفش حاجة عن ولاده اللي طليقته مخياهم  
عنه.. واللي اتنصب عليه في تحويشة عمره..  
واللي اتسرق ذهبها..

كل موقف من دول ممكن يكون صاحبه بيعيش نفس  
الإحساس بتاع أول مرة كل مايفتكراه.. كل مرة يحس بنفس  
العدوان والظلم والقهر.. نفس الشيلة الثقيلة اللي شايلها على  
كتافه شوية ومجرجها وراه شوية..

بس الشيلة دي مش هتخليكي تتحركي من مكانك..  
هتعتلك.. وهيفوتك حاجات كتير وتضيع منك فرص كتير..  
مشاعر الكره والغضب بتشغل حيز كبير أوي في عقل الإنسان..  
مش بيسيب أي مساحة للفن والإبداع.. الإبداع محتاج روح  
متحررة.. خفيفة.. والفن عايز ذهن صافي.. ومشاعر إيجابية..  
وعشان تخرج من مشاعر الألم والمعاناة مفيش طريق غير  
التسامح..

التسامح هو اللي هيخليك ترتفع بمستوى طاقة روحك  
لمستوى أعلى.. فهيححرك من كل المشاعر السلبية.. ويحل  
مكانها مشاعر إيجابية بالطمأنينة والراحة.. فهيفتح مجال للراحة  
وللإبداع والسعادة.. اللي مش ممكن توصلها من غير تسامح..

وعشان نوصل لمرحلة التسامح.. لازم نبقى مقتنعين إن «كل إنسان له وجهة نظرة إيجابية فيما يفعل»  
اللي سرقك كان عايز يأكل ولاده أو يرفع من مستواهم..  
اللي اتكلمت عليك من ورا ضهرك نفسها تحس إنها مهمة..  
جوزك بيتحكم فيكي عشان خايف تضيعي منه..  
اللي بوظلك شغلك كان عايز يتقم منك عشان كرامته اللي  
انت بعزقتها بتريقتك عليه قُدَّام زمايله..  
ماتحكمش على حد ظلمك مهما كان السلوك اللي آذاك بيه..  
عشان الدوافع لو عرفناها هيصعبوا علينا.. واللي لازم نفضل  
فاكرينه.. إن ربنا أمرنا بالتسامح في جميع الأديان السماوية..  
طيب ليه؟ عشان يشق علينا؟ لأ عشان هو اللي خلقنا وعارف  
إننا مش هنعرف نستحمل نعيش بكل الكره والحقد والرغبة  
في الانتقام اللي جوانا.. قالنا نسامح عشاننا إحنا.. عشان حياتنا  
إحنا تبقى أحلى..



## تحت السيطرة



أي حد يحاول يأثر على مشاعر وإحساسك عشان يقنعك  
بأفكاره.. يبقى بينتهك مشاعرك..  
أي حد يضغط عليك عاطفياً ويقولك.. ما انتي لو كنتي  
بتحيني كنتي اتغيرتي عشاني..  
ما انتي لو بتثقي فيا كنتي سمعتي كلامي..  
ما انتي لو بتحرميني كنتي خدتي رأيي..  
ما انتي لو باقية علياً كنتي سييتي شغلك عشاني..  
لو عملتي كده تاني همشي ومش هتعرفي توصليلي.. لو  
ماسمعتيش كلامي أنا هوريكي..  
إنتي أصلاً ماتستحقيش أي حاجة حلوة بعملهالك..  
هو انتي فاكرة نفسك حاجة..  
ده اسمه استغلال.. وانتهاك.. وتلاعب بالمشاعر..  
بس ما حدش يقدر ينتهك مشاعرك إلا برضاكي وبإذتك..

إنّتي اللي بتسمحيله يتلاعب بأفكارك ومشاعرك.. والطريقة الوحيدة اللي نقدر بيها نمنع أي حد من استغلال مشاعرنا والتلاعب بيها.. إننا يبقى عندنا وعي.. وعي بمشاعرنا الداخلية.. ووعي بسلوكيات الناس اللي حوالينا.. ووعي بالكلام اللي بيتقالنا وتأثيره علينا.. ماتسمحيش أبدًا لأي شخص إنه يشيلك مسئولية مشاعره السلبية.. خوفه.. قلقه.. غيرته.. عدم ثقته في نفسه..

ماتسيبهبوش يزرع جواكي أفكاره المريضة عشان يحسسك إنك مذنبه ومقصرة أو ضعيفة أو ماتستاهلش وبالتالي يتحكم في سلوكياتك لمصلحته الشخصية.. ماتسيبهبوش يغيّر المسميات ويقنعك بيها..

ماتسيببش حد يستغل طبيتك أو ضعفك أو خوفك أو حتى تعاطفك..

مشاعرك نتيجة أفكارك انتي بس مش كلام ولا سلوكيات الآخرين.. ساعتها بس هتعيشي في سلام داخلي وأحاسيس حلوة ومشاعر إيجابية.

- طيب إزاي ممكن امنع حد من التلاعب بمشاعري؟

- بإنك توقيه عند حده.

-بس إحنا قلنا إن ماينفعش أسيطر على سلوكيات حد. - ماهو انتي مش هتسيطري على سلوكياته هو.. إنتي هتسيطري على أفكارك إنتي وسلوكياتك إنتي.

. -إزاي؟

-أولاً عن طريق أفكارك إنك تكوني مقتنعة إنك مش  
مسئولة عن مشاعر أي حد.. فلما حد يقولك أنا بزعل أوي  
إنك مش بتكلميني كثير.. ماتحسيس نفسك بالذنب.. ولما  
حد يقولك انتي ماتستاھلش.. ماتصدقيهوش.. لأنك متأكدة  
من جواكي إنك تستاھلي.. اللي يقولك انتي مش حلوة.. ده  
معناه إنه عايز يقلل منك أو إن ذوقه مختلف.. بس انتي حلوة..  
اللي يقولك لو كتتي بتحبيني كتتي سمعتي كلامي.. تقولي لا  
عادي ممكن أحبك من غير ما أسمع الكلام طالما مش مقتنعة  
بیه.. إنتي كده سيطرتي على افكارك..

ثانيا عن طريق سلوكياتك: وده بيكون عن طريق إنك تحطي  
عواقب للي يتخطي حدوده معاكي..

«أنا هوريكي»

لو فضلت تهددني كل شوية أنا مش هرد تاني على  
تليفوناتك..

لو اترقت علياً قدام أهلك أنا هضطر ما آجيش معاك..  
لو اتأخرت على معادك معايا أنا هضطر أمشي..

تنفيذك للعواقب هيخليهم يحفظوا حدودهم.. كده انتي  
سيطرتي على سلوكياتك انتي مش سلوكيات الطرف التاني..

كده انتي رسمتي حدودك ومنعتي أي حد إنه يتخطاها..

كده انتي حرة..

ومش تحت سيطرة أي شخص مريض..





# الفصل الأخير

## النهاية

النصيحة لازم نفهمها صح قبل مانفذها.. وإلا كنا  
كلنا سينابون عشان القرفة بتخسس

**ندى ترك**



# الطلسم



سمعت آخر خبر؟

التمثال اللي لقوه في المطرية محفور على رجليه طلسم..

الطلسم ده عبارة عن أربع حروف في دايرة من ذهب شبه  
دبلة الخطوبة والحروف «ق ا ل ط»

الخبرا والمتخصصين.. عشان يفكوا الطلسم.. كان لازم  
يستعينوا بهارد الجن وخادم الحب «شفتشي» عشان يترجملنا  
الطلسم..

المارد قال.. اقروا الحروف بالعكس هتفهموا معناه..

«ط ل ا ق»

ياهار.. ده معناه إن إحنا معمولنا عمل.. الشعب المصري  
معموله عمل بالطلاق.. ياساتراستر..

فعلاً في الفترة الأخيرة.. نُص اللي اتجوزوا اطلقوا.. أيوه  
نُصهم.. ده قرار الطلاق بالنسبة للبنات بقى أسهل من قرار

قَصّ شعرهم بكثير.. أما بالنسبة للولاد قرار الطلاق بقى  
أسهل من إجابة سؤال «هناكل إيه النهارده؟» وكانت النتيجة  
إن فيه حالة طلاق كل ٦ دقائق.. وإن ٤٠٪ من اللي اتجوزا  
بيطلقوا.. تصدقوا؟

ده مش كلامي.. ده كلام الجهاز المركزي للتعبئة والإحصاء..  
النسبة دي مرعبة بجد.. دول مش رقمين جنب بعض وخلاص..  
لأ النسبة دي بتمثل حاجات كتير أوي.. وارتب عليها حاجات  
أكثر.. اترتب عليها نسبة الزواج الثاني والخيانة الزوجية..  
واترتب عليها كمان نسبة مشاهدة الأفلام الإباحية.. النسبة دي  
اترتب عليها تشتيت الأطفال وأمراضهم النفسية..

النسبة دي اترتب عليها فوياا الزواج.. والعنوسة..  
عشان كده لازم نلاقى حل.. لازم نلاقى التعويذة.. اللي  
هنفك بيها الطلسم..

فيه ناس كتير بدأت تاخذ خطوات جديدة..  
ناس راحوا خدوا كورسات استشارات زوجية..  
وناس قالت لأ إحنا نعمل قانون نلغي فيه الطلاق الشفهي  
خالص..

فيه ناس قالت إحنا بلاش نتجوز أسهل..  
وناس تانية قالت إحنا نعمل قانون حضانة الأطفال للأب  
في حالة زواج الأم.. وبكده نضمن إنها ماتطلقش أصلاً..

واللي قال نلغي الشبكة عشان الناس تقبل على الجواز فنسبة  
الجواز هي اللي تزيد..

وفيه اللي بيسلط الأضواء على مشاكل المطلقات عشان يكره  
الستات في الطلاق..

وبين ده وده.. الحب كده.. مش عايزة كلام.. على رأي الست  
أم كلثوم..

عشان تنعم بالحب في الحياة مع مراتك ومع زوجك لازم  
تفك الطلسم بنفسك.. الطلسم الخاص بك أنت..

أصل الطلسم ده موجود في دماغنا إحنا بس.. في طريقة  
تفكيرنا.. في معتقداتنا الخاطئة والمواريث اللي اترينا عليها..

بس بمجرد قراءة تك التعويذة.. «تعويذة شفثي» الكتاب اللي  
بين إيديك ده بتركيز وبفهم ما بين السطور هتعرف لوحدك  
تحدّد إيه هي معتقداتك الغلط اللي فعلاً مآثرة على علاقتك  
بشريك حياتك.. ومعطلة استمتاعك بحياتك الزوجية..

جاري تحميل التعويذة..

جاري التحميل..

تم فك الطلسم بنجاح

**ندى ترك**





## الفهرس

١٣	الفصل الأول (الحياة بأعلى جودة).....
22	عائش ومش عائش.....
24	الـ Touch بتاعنا.....
28	أيام ثانوي.....
30	الـ Inner peace.....
٣٥	الفصل الثاني (اكسر تابوه).....
42	ما أنزل الله بها من سلطان.....
45	المسيطر اقتصادياً.....
48	جُوه الصندوق.....
52	مش هنغَيِّرِي العالم.....
56	بكرة.....
٥٩	الفصل الثالث (داسها القطر).....
66	سنة أولي جواز.....
70	الدوبامين.....
73	تعليم السواقة.....
76	ماري منيب.....
81	فتى أحلامي.....

85	.....	في قبضة يدي
87	.....	التعويذة الأولى
٨٩	.....	الفصل الرابع (مارلين مونرو)
98	.....	القوة الناعمة
101	.....	الضيف
106	.....	الأحمر العنابي
108	.....	الست قليلة الحيلة
١١١	.....	الفصل الخامس (فك شفرة الرجالة)
118	.....	من وراء القُدَّام
122	.....	أقرب طريق لقلب الرجل
122	.....	معدته
125	.....	الرجالة كلهم زي بعض
127	.....	قَدِّمي طلب
١٣١	.....	الفصل السادس (فك شفرة الستات)
136	.....	ماهاش مزاج
139	.....	القيس بوك
142	.....	صيانة العشرتلاف
144	.....	غيورة ولا مادية
148	.....	المأذون
١٥١	.....	الفصل السابع (الشئون الداخلية للبلاد)

156	.....	الطاعة العمياء
159	.....	هذا ما وجدنا عليه آباءنا
162	.....	الزُّرَّار
166	.....	النداء الأخير
171	.....	التعويذة الثانية
١٧٣	.....	الفصل الثامن (السجن والسجان)
180	.....	كَيْدِ كَنْ عَظِيمٍ
184	.....	العلاقة فيها سُومٌ قاتل
187	.....	أكبر مصدر للطاقة السلبية
191	.....	الأسنان اللبينية
194	.....	التسامح
197	.....	تحت السيطرة
٢٠١	.....	الفصل الأخير (النهاية)
203	.....	الطلسم

