

## (الخاتمة)

١٥ نصيحة ذهبية:

٢٧ نصيحة ذهبية ودرس لازم تفهمهم عن «الجواز» وتعلمهم:

١- إنتي مش كتير على جوزك، ولا جوزك كتير عليكى)) دي كلمة هتسمعيها كتير من أصحابك المقربين أو الناس القريبين منك عموماً يقولوها علشان «بجاملوكى» بس خلي بالك دي ممكن تكون)) كارثة)) بعدين وتدمر جوازكوا .

٢- الجواز مش)) بس «سعادة وتنظيف ومخدرات)) ريش «بترموها على بعض \* أنا مشوفتش حد عنده استعداد يقطع المخدة الريش بتاعته، لو عرف يشتريها أصلاً الجواز فيه مسؤوليات كتير لازم تحترمها علشان حياتكوا تنجح .

٣- الجواز يا بيكون)) درجة بترفك لفوق)) أو بتثبتك مكانك: للرجالة الجواز يا بيكون الخطوة اللي بيكمل بيها- نص دينه- أو اكتمال عقله وبيكنفي بإنجازه لحد دلوقتى بقى وبيبقى عايز ينام في البيت ليل نهار.. ويحس إنه خلاص «أنجز» المطلوب إنجازه. أو بيكون مجرد خطوة لإنجاز كبير عايز ينجزه بعدين وينجح أكثر وياخد خطوات كبيرة لمستقبله ومستقبل عيلته وزوجته... ركزي كبت تعرفي خطيبك أو جوزك أي واحد من دول .

٤- طبعي كل فترة كدا تدبوا خناقة محترمة، ونصيحة من واحد سمع مئات المشاكل الزوجية، جنبوا أصدقاتكوا المقربين اللي ممكن مصالحهم تتضارب مع مصالح جوازكوا المشاكل دي. اتخانقوا، خاصموا بعض)) ازعلو من بعض)) شدوا في شعر بعض، لكن تجنبا كلمة «طلاق» أو انفصال من قاموسكوا الزوجي.

٥- متاخدوش رأي حد)) غريب)) في ديكور أو تقسيمة بيتكوا وشقتكوا بطريقة ما كل اللي هيدخلوا شقتوا هيشوفوا فيها)) ديفوه)) أو عيب أو لون المش عارف إيه مش عاجبهم)) طر فيهم)) دا بيتكوا وشقتكوا اللي بتحبوها وبتقضوا فيها

أحلى وقت مع بعض استمتعوا بيها وبمساحتها حتى لو كانت صغيرة، ويستحسن متقابلوش «قناصين العيوب» في شقتكوا وقابلوهم بره... أو اتعلموا شوية من «قلة الذوق» علشان لما يلقحوا تعرفوا تردوا عليهم ..

٦- الرجل الناضج، هو اللي هيتمسك بحبه وبزوجته وبشريك حياته ويكتفي بيها طول العمر. فلو إنت لسه كراجل محستش إنك «نضجت» يبقى أجّل قرار الجواز شويه. ولو بنت يبقى استنى لما «ينضج».

٧- العلاقات الأونلاين مش وحشة، لكن مينفعش حد يحب حد من مجرد صورة على الانستجرام أو الفيس بوك، لو الأونلاين وسيلة لطيفة تتعرفوا بيها على بعض، وقابلتوا بعض في الحياة الواقعية يبقى دي علاقة طبيعية وصحية جدا مفيهاش أي مشكلة.

٨- الرومانسية للأنتى: هي الورد، البوسة في الرقبة، بوسة الإيد.. أو الحضن... والخروجة اللي بتحضنها فيها أو بتمسك إيديها فيها السينما.. أو تعملها أكله حلوة على ضوء الشموع وتقولها كلام حلو .

٩- الرومانسية للرجالة: أي حاجة من الكلام اللي فوق دا بس لازم يحصل «حميمية» في الآخر . :: أعتقد أن دي الحاجة اللي هتصبره يعمل كل دا علشان يوصل للي هو عاوزه في الآخر .

١٠- الجنس أكلة: بمناسبة الكلام عن الحميمية.. الجنس عامل زي أكلة بتاكلوها مع بعض في طبق واحد، تاكلوها باردة، تاكلوها سخنة، تاكلوها بالليل بالنهار في نص اليوم، تاكلوها بشوكة وسكينة ولا تاكلوها بإيديكوا وتزفلطوا، تاكلوها على السفرة أو أرضية المطبخ أو أوضة النوم، دي حاجة ترجعلكوا، وطالما عاجباكوا طريقتكوا في «الأكلة» يبقى متغير وهاش طالما مرتاحين مع بعض فيها ومبسوطين منها.. وطز في رأيي الناس اللي هتشوف إنه طريقتكوا في الأكل «غريبة» أو عجيبة بالنسبة لكم .

\*مرة سألت زوج إنجليزي عن علاقته بزوجته الرائعة لمدة ٣٠ سنة فجوابني: « كنا كل يوم بنجرب حاجة جديدة في العلاقة، ولما بتعجبنا بنكررها لحد ما نزهق منها ونجرب حاجة تانية جديدة ونعيدها وهكذا.

١١- بمناسبة الكلام عن الجنس برضو ودا بوست للمتزوجين: الجنس مش تابوه ولا عيب ولا حرام، ربنا محرمش الجنس أبداً، هو حطله ضوابط



«شرعية» ودينية ومجتمعية وسماه «زواج»، وبالمناسبة في كل الأديان «الجواز بالضوابط «دي سهلة جدا وربنا بسطها جدا» على الناس . إنما المجتمع اللعين هو اللي صعّرها وحطّلها افتكاسات من عنده ولزقها في الدين، مع أنها مش من الدين في حاجة .  
وافتكّر إنه كل العظماء كانوا متجوزين وبمارسوا علاقتهم الحميمية عادي وبكل أريحية ..

حتى الأنبياء والصحابة والرسل كلهم كانوا متجوزين وبيجبوا زوجاتهم برضو .

١٢- الزوجة في البريود: كائن متقلب المزاج وهرموني جدا، فطبيعي تلاقيها بتشتمك من غير سبب أو تفعل عليك بدون أي سبب منطقي، دائماً لما تلاقي مراتك متعصبة وانت مش فاهم السبب اسألها واعرف منها التفاصيل عن الفترة دي، وخليك حريص تبقى حين ورومانسي واحضنها كتييير جدا بقى .

١٣- الرجالة بتتقلب مزاجها وتتعصب لما تبقى «جعانة» فتجنبي تختلفي مع زوجك وقت الجوع الشديد برضو، شبعه بأكلة دسمة كدا وبعدين اختلفوا براحتكوا .

١٤- استمتعوا باللي معاكوا وعندكوا .. كل ثنائي شوفته أو قابلته في حاجة بينهم بسيطة كدا لكن مش بتتكرر أبداً... حاجة في شخصيتهم، حاجة في طريقتهم في الكلام، أو حاجة في أسلوبهم في حل مشاكلهم، أو حتى طريقة تعبيرهم لبعض عن مشاعرهم .  
الحاجة دي بتاعتكو إنتوا بس، لقوها ودوروا عليها واستمتعوا بيها على أد ما تقدروا .  
ومتركزوش في أي حاجة بتاعة حد ثاني بره . . .

١٥- ابنوا علاقتكوا، وخلوها تنمو «العلاقات اللي مش بتنمو بتعفن».. فكروا إيه الخطوة الجاية في علاقتكوا الزوجية اللي محتاجين تخلوها تنمو فيه .

هل محتاجين تصلوا مع بعض وتقوا الجانب الروحاني؟

هل محتاجين تكونوا أحسن في الناحية الحميمية وتجربوا حاجات جديدة؟

هل محتاجين تاخذوا قرارات مصيرية ماديا وتعرفوا تحققوا دخل مادى أكبر؟

هل شايفين إنكوا أهملتوا في صحتكوا ففتكروا تتمرنوا مع بعض كل يوم وتشاركوا في ماراثونات وتجددوا حياتكوا الزوجية بأنشطة تجربوها مع بعض باستمرار؟



كل دي حاجات هتحققلوا النمو وتخلي عقلكوا الباطن حاصله إشباع ومرتاح جدا في العلاقة دي.

١٦- متضمنش وجودها: ومن هنا هتكون البداية «ضمان البقاء» لمجرد أنها بتحبك أو حتى كزوجة دي في حد ذاتها كارثة.. والشعور دالو اتأكد عندها هتتعامل في الأول بطريقة طبيعية وممكن فعلاً تحس إنها «مربوطة» بيك.. لكن مع الوقت دي هتبقى كارثة عليك وعلى علاقتكوا.. خصوصاً البنات المصرية دي بتبقى واحدة من «لعناتها» لو حسنت إنك ضامن وجودها.. عاملها كأنك بتحاول تكسب حبها كل يوم ومن هنا علاقتكوا دائماً هتبقى صحية.

١٧- متستعجلش على «بحبك»: كلمة «بحبك» كلمة كبيرة ومهمة جدا وثقيلة جدا!! ولازم قبلها تفكير كثير بالنسبة للبنات × ولذلك البنات مبرتاحش لحد من أول أسبوع يعرفها يقولها «بحبك وبموت فيكي ومش هعرف أتنفس من غير وجودك».. الجملة دي بتوضحلها إنك مش ناضج وأهبل وعندك احتياجات عاطفية وحرمان عاطفي ومتبهدل على عينك. فمتستعجلش «الكلمة» غير لما تبقى فعلاً حاسسها وعلى أد نضح البنات آخر نطقها.. يعني كل ما كانت أقل نضح كل ما هتقبلها أسرع.. وكل ما كانت ناضجة أكثر كل ما تأخيرك وتدريجك في نطقها هيكون أحسن. ابدأ بكلمات زي «معجب بيكي» وبعدين «مرتاح لوجودك» لـ« محتاج معايا دائماً» لبحبك في الآخر.. وخذ وقتك في كل جملة من دول لمدة أسبوع فما فوق.

١٨- اتواصل كويس: سيبها تعبر عن اللي جواها، المرأة كائن عاطفي وعقلها الباطن معقد بطريقة بتخليه يحد نفسه باستمرار، فبالتالي عقل المرأة طوال السنين اللي فاتت طور مهارة إنه (الشخص المراتحة ليه = احكيه عن مشاعري) فواحدة من أنجح التكتيكات اللي بعلمها للرجال هو إنه نعكس الموضوع، شجعها تتكلم عن مشاعرها وتخوفاتها وحبها وكرهها ومزيكتها المفضلة وصاحبيتها اللي بتكرهها والولد اللي بتكرش عليه من سنين... وبالتدرج يخبرها هيفترض إنه بما إنه (بيحكى عن مشاعره) يبقى بالضرورة إنك شخص (مرتاح ليه) حتى لو كانت لسه متعرفكش.

\* نصيحة خبيثة هنا: حاول لما تشاركك بسر أو معلومة مهمة تشاركها إنت كمادة بمعلومة بنفس درجة الأهمية أو الخصوصية بالنسبة لك، دا هيخليها تتكلم أكثر ومتخافش إنها بتقول



زيادة» عن نفسها بس .

١٩- حافظ على طموحك، ومنتأثرش سلبا بالظروف مهما كانت قاسية: البنت النرجسية بس هي اللي بتفرح وبتبقى حريصة إنه «أهدافك» وطموحك يبقى مربوط بيها، إنما البنات الطبيعية مش بترتاح للفكرة دي، وبتحس بانجذاب للراجل اللي بتحسه طموح من نفسه لنفسه من البداية وبيشتغل على أحلامه وطموحه، لأنه المرأة بتحس بأنوثتها جدا لما بتشوف نفسها قادرة إنها تكون داعم وسند ليك علشان تحقق طموحك.. ومن هنا بتبقى قوية وبتنجح هي كمان وبتحقق ذاتها.. فدعمها دايمًا في طموحها مهما كان .

٢٠- أظهر تناقضاتك الطبيعية عادي جدا: كل الرجالة بتحاول تبقى مثالية؟ صح.. يبحاولوا يظهرها كل الجوانب الكويسة فيهم، ودا غلط.. لأنه مش بيخليها «فضولية». بما فيه الكفاية إنها تعرف على اللي جواك واللي لسه متعرفهوش.. فبالتالي خليك حريص إنك تظهر تناقضاتك عادي جدا... وتظهر الجزء الشرير أو الخفي في شخصيتك أو حتى الجانب الضعيف فينا كرجالة وافتقادنا لإحساس الأمان في أحضان أنثى نحس فيه باكتمال رجولتنا.. كل ما هتظهر دا كل ما هتتحس بأنوثتها أكثر كل ما هتبقى علاقتكوا أحسن .

٢١- خليك محترم بس مش محترم أوي يعني: المحترم دايمًا شخصية مفضلة عند البنت كصديق، وإنه بيترزع في الفريند زون، لأبد الآبدين . فخليك محترم وحافظ على الذوقيات العامة بس مش دايمًا.. لأنه في تعاملات مش «محترمة» خالص هتضطر تتعامل معاها في حياتك اليومية.. فأظهر الجانب اللي مش محترم دا من حين لآخر، دا هيحسسها بأمان أكبر وهيخليها تثق فيك أكثر .

٢٢- فاجئها باستمرار، وافتكرو التواريخ المهمة: المفاجآت من أهم وسائل التعبير عن الحب للأنتى، حتى لو حاجات بسيطة زي أكلة شاطر فيها، أو وردة أو هدية كان نفسها فيها.. أو حتى تعملها عصير فريش في البيت وتزورها في شغلها.. كدا إنت هتخليها أسعد أنتى في الدنيا .

التواريخ بقى دي ألغن وأصعب حاجة علينا كرجالة.

إحنا ربنا مخلقناش عندنا القدرة على إننا نحفظ أعياد الميلاد وأول مرة اتقابلنا وكمان أول مرة



قولنا» بحبك» لبعض ولا عيد جوازنا.. ولا عيد أول مرة عملنا تورتة في البيت.. ولا عيد ميلاد القطة بتاعتك ولا أول مرة روحنا» دريم لاند» ولا مشينا على الكورنيش إحنا بالعافية حافظين أعياد ميلادنا بالعافية.

لكن عليك وعلى الـ calendar اللي في الموبايل بقى وسجل المناسبات دي.

٢٣- متاخذش قرارات بالنيابة عنها (إديها الفرصة دائماً تقول لأ في النقاشات البسيطة دائماً هتقولك «آه» في النقاشات المهمة) والقرارات المصيرية: دي قاعدة بسيطة جدا، امشي بيها.. دائماً شاركها القرارات المصيرية والمهمة وحتى البسيطة، والأهم متاخذش قرارات بالنيابة عنها.. لأن دا مش بس هيحولك لشخص تسلطي بالتدريج ودا هياثر سلباً على حياتك.. لكن دا هيمنعها من استخدام قدرتها على اتخاذ قرارات مهمة وبالتالي مش هتقدر تبقى طموحة أو تعتمد على نفسها لو إنت تعبت وحاولت تتسند عليها .

٢٤- ساعدها تركز، متششتهاش: معظم الرجالة شاطرين في فكرة إنهم «يشتتو» البنث عن طموحها أحياناً وعن شغفها أو شغلها اللي مركزة فيه.. بيشتتوها في حاجات تافهة بقى زي (البنث الجميلة اللي شافها) في الكافيه النهاردة وفضلت تبص عليه× ولا في بنت بصتلها ولا نيله . بس بيتفننوا إزاي يشتتوها.. ساعدها تركز وتخلص تفكيرها في نقطة واحدة مهما كانت ظروفها النفسية أو الضغوط عليها صعبة، ساعدها تركز وفكرها بحلمها وهدفها وبالتدريج هتبقى أكثر شخص بتحبه لأنك هتبقى أكثر شخص بتعبر عن دعمك ليها بمساعدتها إنها» تركز».

٢٥- أجل النقاشات لكن متهرش منها: كل الرجالة وأنا أقصد هنا كل الرجالة لما كنا بندخل في نقاش مش عايزين ندخله × وأنا كنت بعمل كدا زمان برضو.. كنت بهرب من النقاش.. يعني بحاول أتكلم في أي موضوع تاني بس علشان أنا مش حابب أتكلم في الموضوع دا وبحاول أشتتها في أي نقاشات ثانوية لمجرد إني مش عايز أدخل النقاش.. ومع الوقت اكتشفت إنه دي طريقة مؤذية للبنث ولها برضو وبتحطني في خانة «المتهم» واللي مش مهمتهم بإنجاح العلاقة لمجرد إني مش عايز أتكلم في الموضوع.. بالتدريج اتعلمت مهارة جديدة وهي عبارة عن جملة لطيفة وحلوة بتهدى الدنيا في أي موقف) أنا فعلاً نفسي أكمل معاكي النقاش والاختلاف دا.. لكن



خلينا نأجله ليكره أو بعدين تجنبًا لأي كلام انفعالي ممكن يتقال يزعل حد من الثاني وأنا بحبك وعلشان بحبك عايز أسمعك للآخر يس حاليًا مش قادر) وأتكلّم في أي حاجة تانية هادية وبسيطة.. وبكدا تبقى كسبت احترامها وحبها .

٢٦- فكّرنا بذكرات قديمة حلوة واستخدمنا كمقدمة قبل ما نحاول تقنعها بحاجة: أو عملت مصيبة حتى، أو نسيت ذكرى معينة أو أي حاجة مهمة زي دي.. يبقى عليك وعلى تكتيك بسيط أوي.. وهو إنك تفكرها بذكرى بتحبها وتفضل تتكلم عليها وعلى المشاعر بتاعتها وقتها.. أو تبعتها صورة لخروجه حلوه فرحتوا بيها، وهكذا بالتدريج هتشوشر على مشاعرنا «الغاضبة» ناحيتك .

٢٧- كلمها بلغتها ومنتساش «أنا مؤمن وفخور بيكي»: يعني لو بنت مهمة بمجال زي «الطاقة الحيوية» مثلاً.. متفضلش تقولها أرقام ودراسات وحسابات رياضية مثلاً .

لكن كلمات زي (وبكدا نكون جذبنا طاقة إيجابية أكثر) أو «دي رسالة كونية ليكي على فكرة».. لو بنت مهمة بالشعر والأدب والفلسفة كلمها بمقولات لتوليستوي وديستوفيسكي وأفلاطون، وحتى جون دي موباسان.. لو بنت مهمة بمجال زيادة الأعمال يبقى استخدم أمثلة للعمالقة في المجال دا وتاريخ الشركات لإقناعها بفكرة ما.. وفي آخر كل جملة منتساش جملة (أنا فخور بيكي) وبإنجازك مهما كان بسيط بالنسبة ليها أو بالنسبة لك..

همسة أخيرة: (خلق الحب للعلاقات وخلقت العلاقات لننمو ونكتشف معها أبعادًا جديدة بدواخلنا، ربما الآن حان وقتك لتخلق بقلبك مع رفيق دربك، وربما لم تقوى أجنحتك بعد لحلمك، وبين هذا وذاك كن أنت على طبيعتك بحبك براحتك واعشق الآخر بكل ذرة في قلبك)..

عويس..

