



أنا ثم الكراش

حقوق الطبع محفوظة

اسم الكتاب: أنا ثم الكراش

تأليف: أحمد هاني

مراجعة لغوية: رنا أبو الغيط

سنة النشر: 2025

تصميم داخلي: سالم عبدالمعز سواح

القطع: 14*20

الناشر: دار الزيات للنشر والتوزيع

تم الإيداع بدار الكتب والوثائق المصرية برقم: 9924 / 2025

الترقيم الدولي (ISBN): 978 - 977 - 844 - 626 - 5



دار الزيات للنشر والتوزيع

المشهرة قانوناً بسجل تجاري رقم / ٤٩٣٥١

ت: ٠١٠٦٦٧٣٦٧٦٥ - ٠١٠١٥٧٦٦٠١٤ / shahnda71@gmail.com

ISBN 978-977-844-626-5



9

789778

446265

أنا ثم الكراش

تأليف

أحمد هاني

البداية

في زمن بقي فيه الكلام سهل، والمشاعر أرخص من سندوتش الفول، لسه في بنات بتحلّم بالحب النظيف... الحب اللي يطبطب مش يجرح، اللي يقرب من ربنا مش يبعد. الكتاب ده مش بس دليل، ده مفتاح لقلبك... يعلمك تفتحيه صح، من غير ما تفرضي نفسك، ومن غير ما تكسري كرامتك. إزاي تلفتي نظره؟ إزاي يبصلك بعين احترام قبل الإعجاب؟ وإزاي تبقي أنثى تجذب، مش تغوي؟

الكتاب ده لكل بنت بتحب من بعيد، وبتدعي ربنا يقربه بالحلال. لكل واحدة قلبها أبيض، ونفسها تلاقى اللي يخاف عليها مش منها.

هنا هتلاقي الكلام اللي نفسك تسمعيه... بس من جواكي. مش هنعلمك تلعي، ولا تلبسي قناع. إحنا هنا علشان نرجع البنت الحقيقية اللي جواكي، اللي مش محتاجة تمثّل علشان تتحب. لأن الجذب الحقيقي مش في الشكل، ولا في اللبس، ولا في الضحكة المصطنعة... الجذب الحقيقي في الروح، في الأدب، في الذكاء، وفي إنك تبقي على طبيعتك بس بأفضل نسخة من نفسك.

الكتاب ده مش معمول علشان يخليكي تلفتي أنظاره يومين... ده معمول علشان يخليه يدور عليك بعينه وعقله وقلبه، ويدخل من الباب مش من الشباك.

هنا هنمشي سوا خطوة بخطوة...

إزاي تكوني أنثى تُلهم، مش تُغري.

إزاي تحبي نفسك الأول، علشان غيرك يعرف يحبك بحق.

وإزاي تحطي حدودك... وتخليها أجمل حاجة فيكي.

ا الثقة بالنفس

الولد ييحب البنت الواثقة من نفسها من غير غرور.

الولد لما يشوف بنت واثقة من نفسها بيحس إنه قدامه بنت جامدة، مش واحدة كل شوية تسأله: "هو أنا تخنت؟ هو أنا حلوة؟ طب لو شوفت واحدة أحلى مني هتبص لها؟"

لأ يا ستي، الولد عايز بنت لما تدخل القعدة، المكان نفسه ينضبط لها، مش بنت تقعد تعدل شعرها ٤٠ مرة في المرآة وتقلق لو الطرحة مرفوعة نص سنتي زيادة.

البنت الواثقة هي اللي لو لبست ترينج في مشوار مش هتتجنن لو حد شافها، ولو دخلت مطعم مش هتبقى عمالة تفكر: "يا ترى بيبصولي إزاي؟" لا، دي بتبقى مستمتعة بالأكل ومش بتطلب أكثر من مجرد سلطة علشان شكلها!

لكن خلي بالك، الفرق بين الثقة بالنفس والغرور هو إنك تكوني عارفة قيمتك بس مش متعاملة مع الناس كأنهم في "الكامب نو" وأنت ميسي!

التطبيق العملي:

١. اتمرني على الرد بثقة: حد قالك "لون فستانك مش لايق عليك"؟ ردّي بـ: "أوه، شكلك متعرفش الموضة الفرنسية، ما تقلقش، هعلمك."
٢. اتكلمي بصوت مسموع لكن مش عالي: مش لازم تكوني همسة، ولا لازم تكوني "دي جي شعوذة."
٣. خدي قراراتك بنفسك: متستنيش حد يوافق لك على كل حاجة، خدي رأي الناس، لكن القرار كله ليكي.

٢ المرح وخفة الدم

الضحك يكسر أي توتر ويجعل العلاقة أجمل.

العلاقات اللي مافيهاش ضحك زي الأكل اللي من غير ملح... ينفع؟ آه، بس مالوش طعم!

التوتر في أي علاقة زي "النت لما يفصل وإنّت في نص فيديو مهم"، فبدل ما العلاقة تتحول لفيلم درامي مليون نكد، لازم الحل السحري اللي هو الضحك!

الضحك مش بس بيكسر التوتر، ده بيخَلّي الشريك يحس إن العلاقة مش سجن، بل فسحة لطيفة فيها شوية تهريج.

لكن خلي بالك، مش أي هزار، يعني متجيش في وسط خناقة وتقوليله: "يلا نلعب طوبة ورقة مقص... لو كسبت هبطل نتخانق، ولو كسبت أنا... هاخذ حقي!"

لأ، كده هتاخدي بوكس بدل من الضحك.

التطبيق العملي:

١. لما يكون في توتر حوّليه لموقف كوميدي بدل ما تقولي "ليه بترد عليا كده؟"، قولي "هو إحنا في مسلسل تركي ولا إيه؟"

٢. اتعلمي تترقي على حاجة تخصك شوية، يعني لو نسيتي حاجة مهمة، بدل ما تنكري وتجادلي قولي "آه نسيت... بس عشان أكمل جو الغموض في شخصيتي."

٣. اتعاملي مع الزعل بذكاء... هو زعلان؟ شوفي حاجة صغيرة تضحكه، حتى لو رسالة سخيفة زي "هل تعلم أن الكوالا ينام ٢٠ ساعة يومياً؟... نفسي أبقى كوالا، بس ما أزعلش زيك!"

٣ الذكاء

الكراش يبحب البنت
الي بتفهمة بسرعة وتفتح مخها.

بصي، مفيش حاجة بتقهر أي حد قدامه زي إنك تفهميه من غير ما يتكلم كثير. الولد لما يلاقي بنت ذكية، بيحس إنه قدام واحدة مش محتاج ٣٠٠ شرح علشان تفهم النكتة اللي قالها من أول الجلسة!

عارفة البنت اللي بترد بسرعة بذكاء؟

هو: "أنا بحب البنات اللي عندهم طموح."

هي: "حلو، وأنا بحب الولاد اللي عندهم خطة، مش بس طموح."

هوب... الولد يحس إنه وقع في حب محترفة شطرنج، مش واحدة بتلعب XO!

لكن مش أي ذكاء، يعني مش إنك تحفظي جدول الضرب أو عملي تحليل شخصية لكل كلمة بيقولها! هو عايز واحدة دماغها شغالة، بتفهم الموقف وتتعرف تتعامل.

التطبيق العملي:

١. كوني سريعة البديهة في الكلام: لو قالك: "أنا بحب القهوة السادة." ردي: "واضح إنك بتحب المعاناة، بس تمام."

(ضحك + ذكاء = ١٠/١٠)

٢. حاولي تفهمي تلميحاته قبل ما يقولها مباشرة: لو بدأ يحكي عن إنه عنده مشكلة في الشغل، مش لازم تقولي: "طب عايزني أعمل إيه؟"، اسمعي وفكري في رد منطقي بدل الاستعجال.

٣. الذكاء الاجتماعي أهم من الذكاء الدراسي: مش لازم تعرفي في الفيزياء النووية، لكن لو قدرتي تفهمي الناس بسرعة وتعرفي إزاي ترددي على كل موقف، يبقى كده رهيب.

٤ التقدير والاحترام

إنك تحترميه وتقدره دي حاجة أساسية.

مفيش حاجة تخلي الراجل يحس إنه "الباشا الكبير" زي لما يحس إن مجهوده مقدر! الراجل بطبعه كائن بسيط، يعمل حاجة صغيرة، عايز يلاقي فيها تقدير كأنه اخترع الكهرباء!

مثلاً، لو جاب لك شوكلاتة، مش لازم تقولي: "دي بس؟" أو "كان ممكن تجيب ماركة أغلى!"، لأ، قولي: "يااه، ده أنت فكّرت فيا وأنا مش معاك... يا رومانسي!"

(حتى لو جابها من أقرب سوپر ماركت، هو عايز يحس إنه عمل إنجاز). وبرضه مش كل حاجة تبقى "عادي"، يعني لو حكى لك عن مشكلة ولاقى ردك: "يعني كل الناس عندها مشاكل"... لأ، كده هو مش هيشتكيلك تاني وهيبدا يفضفض للحيطرة.

الراجل عايز يحس إن تعبته له معنى، وإنك واخدة بالك، مش بس موجود علشان تديله قائمة طلبات!

التطبيق العملي:

١. قدّري حتى الحاجات الصغيرة: لو ساعدك في حاجة بسيطة، زي إنه وصلك مشوار، قولي: "بجد مقدرة إنك كنت معايا، فرق معايا جدًّا!" مش "ما هو طبيعي تعمل كده!"

٢. خليكي داعمة له في الحاجات اللي تهمة: لو عنده هدف أو حاجة بيشتغل عليها، حتى لو هي "بطولة في البلايستيشن"، قولي له: "بحب إنك بتاخذ الحاجة بجدية وبتحاول تكسب دايمًا."

٣. متقلّيش من مشاعره أو تعبته: لو قال إنه تعبان من الشغل، مترديش بـ: "ما كلنا تعبانين."، قولي: "عارفة إنك بتمر بحاجات صعبة، بس أنا واثقة إنك قدها."

(هو مش عايز حل، هو عايز يحس إنك شايفة مجهوده).

٥

التفاهم والاحتواء

الراجل بيدور على حد يفهمه من غير رغي.

الراجل لما يكون متضايق، آخر حاجة محتاجها إنه يسمع محاضرة فيها
"أنا قتلتك قبل كده!" أو "كان لازم تعمل كذا وكذا!"... لأ، هو عايز حد
يفهمه بالمختصر المفيد!

الستات عندهم قدرة رهيبة على الكلام، ممكن يحكوا عن مشكلة
حصلت في ٢٠٠٦ بالتفاصيل! لكن الراجل... لأ، هو لو قال جملة كاملة
بدون ما يختصر، يبقى الموضوع خطير.
تخيلي مثلاً:

هو راجع من الشغل، شكله متضايق...
الاستجابة الخطأ: "مالك؟! في إيه؟ طب احكي، طب بص، طب قولي
أي حاجة، طب طيب طيب!!!"

(هنا هو مش هيتكلم، وهيرجع يتفرج على الكورة أحسن).
الاستجابة الصح: "لو حابب تحكي، أنا هنا... ولو مش حابب، تعالى
نشرب حاجة ونروق."

هنا بقى هيحس إنك فاهمة، مش بتحاولي تطلعي منه كلام غصب عنه.
التطبيق العملي:

١. اسمعي أكثر ما تتكلمي: لو حكي لك حاجة، مش لازم أول رد
يكون رأي، ساعات بس إنه يلاقيك بتسمعي بانتباه كفاية!
٢. بلاش تقطعي كلامه وتحللي كل كلمة يقولها: لو قال "مش
حاسس إن مزاجي تمام النهاردة."، مش لازم تسألني: "طب ليه؟
وايه السبب؟ وده حصل قبل كده؟ وإنت بقالك كام يوم كده؟"
(سببيه ياخذ وقته، ولو حابب يحكي، هيحكي).
٣. متاخديش كل حاجة على نفسك: لو كان متضايق من حاجة،
مش معني كده إنه زعلان منك. جملة زي: "حاساك متضايق،
بس متأكدة إنك هتعددي ده، ومش لازم تحكي لو مش حابب."
بتفرق معاه جدًا.

٦

الطيبة والحنان

رغم كل حاجة...
لازم هتلاقيه بيحب الحنونة اللي بتحس بيه.

الراجل ممكن يعجب بالبنّت الجريئة، ينهر بالبنّت الذكية، يتحمس للبنّت المرحّة... لكن في الآخر، قلبه هيروح للبنّت الطيبة الحنونة اللي بتحتويه زي كوباية شاي بعد يوم شغل طويل!

الراجل بطبيعته مش بيعبر عن مشاعره بسهولة، ولو حد قاله "مالك؟" هيرد تلقائيًا بـ "مفيش" حتى لو الدنيا مولعة جواه! بس لما يلاقي حد يحس بيه من غير ما يقول، هنا بقى الموضوع بيختلف.

لو حسيتي إنه متضايق، بدل ما تقولي: "احكي لي، قولي بقا، أنا حبيبتك!"، قولي: "مش لازم تحكي، بس عارف إني هنا معاك؟" الراجل عايز يحس إنك مش بس حبيبته، لكن كمان الركن الهادي اللي بيرتاح فيه.

التطبيق العملي:

١. كوني حنونة في تصرفاتك مش بس في كلامك: مش لازم تقولي "أنا بحبك وبخاف عليك." لكن لو جه متأخر وسأل "إنتِ صحيت؟"، قولي "طبعا، كنت مستنياك أطمّن عليك."

٢. احتويه وقت ضعفه، بس من غير ما تحسّسه إنه ضعيف: لو كان زعلان، مش لازم تقولي: "يلا احكي لي عشان أساعدك."، لكن قولي "مش مهم تحكي، المهم إنك عارف إني هكون أول واحدة نفسها تخفف عنك."

٣. متخلّش الطيبة تبقى استغلال: كوني حنونة بس مش ساذجة! لو حس إنه كل ما يغلط هتسامحيه بسهولة، هياخد الموضوع لعبة... خليكي طيبة، لكن وقت اللزوم... لازم يعرف حدودك!

٧

إنها تكون سند له

اللي بتدعمه وتشجعه بتبقى غالبية عنده جداً.

الراجل ممكن يكون خارق برة البيت، بس أول ما يدخل العلاقة... بيبقى محتاج "سوبر وومن في الضهر" مش واحدة أول ما يغلط تقوله: "ما أنا قتلتك من الأول، ما سمعتش الكلام."

هو مش محتاج وزارة توجيه وإرشاد... هو محتاج سَنَد.

يعني لما يقولك: "حاسس إني مش ناجح الفترة دي."

ماينفعش تقولي له: "طب ما تدور على شغل تاني!"

قولي له: "أنا واثقة إنك هتعتدي ده، وعارفة قد إيه إنت شاطر، بس يمكن محتاج وقت."

(ده الرد اللي يخليه يشيلك فوق راسه ويقول للناس: "هي دي اللي واقفة معايا.")

الراجل مش دايماً بيطلب الدعم بصوت عالي، ساعات بيطلبه بنظرة، بس محتاج يحس إن في واحدة واقفة في ضهره حتى لو الدنيا كلها ضده. التطبيق العملي:

١. شجعيه على أهدافه حتى لو لسه فاضيه من الإنجاز: لو قالك:

"نفسي أفتح مشروع خاص." ردّي ب: "أنا واثقة إنك هتنجح،

ووقتي معاك في اللي هتحتاجه."

بدل ما تقولي: "مش شايف إن الوقت مش مناسب؟" (حتى لو

شايفة كده، اختاري الوقت الصح تقولي فيه.)

٢. وقت ضعفه، ما تكمليش عليه! لو خسر حاجة، مشروع أو

شغل، متقعديش عملي عليه مناحة، قولي له: "دي خطوة،

مش النهاية... وأنا معاك فيها."

٣. شاركه النجاحات كأنها نجاحاتك: لو اترقى أو عمل حاجة

حلوة، مش تقولي: "آه، حلو... بس أنا كمان عندي شغل

وتعب!"

قولي: "أنا فخورة بيك جدًا، ودايمًا شايفاك بتكبر قدامي."

٨

الطموح وحب النجاح

أكيد أي واحد بيعجب
بالي عندها حلم وهدف في حياتها.

البنت اللي عندها حلم مش بتصحى الصبح تقعد تستنى البرنس يبجي ياخذها على حصانه الأبيض... دي بتصحى، تلبس، تمسك الـ **to-do list**، وتقول للدنيا: "أنا جاية يا جدعان!"

الراجل لما يشوف بنت عندها هدف، بيحس إنها مش قاعدة مستنياه يملالها حياتها... لأ، هي أصلاً مشغولة ببناء حياتها، وده بيخليه يحترمها أكثر. يعني بدل ما يتكلم معاها عن الميكب والخصومات، يتكلم عن شغلها، مشروعها، دراستها، حلمها.

بس خدي بالك!

الطموح مش يعني إنها "تدوسه" في السكة... مش لازم كل ما يحكي عن إنجازاته، تقوله: "آه؟! طب أنا كمان عندي خطة خمسية ومشروع ذري وتارجت سنوي!"

خلي الطموح مشاركة مش منافسة.

التطبيق العملي:

1. احكي عن أحلامك بطريقة تبين الشغف مش التعالي:
قولي: "نفسى أفتح براند خاص بيا في الملابس علشان بحب التصميم."
مش: "أنا مش من الناس اللي بتقعد في البيت مستنية جواز!"
(الطموح مش معناه تحقير أي حاجة تانية).
2. خلي عندك خطوات فعلية مش مجرد كلام حماسي:
الراجل بيعجب بالبنت اللي عندها خطط بتتنفذ، مش بس بوستات على إنستجرام عن "أنا بحب أكون مستقلة!"
3. شاركه نجاحاتك بحب مش بفخر زيادة: مثلاً لما توصلي لهدف، قولي: "كنت حابة أشاركك ده علشان وجودك في حياتي بيخليني متحمسة أكثر."
كده طموح + رومانسية = فول أوبشن.

٩

إنها تكون بتسمع

مش بس هي اللي بتتكلم، لكن كمان بتعرف تسمع
وتحترم رأيه.

فيه نوع من البنات أول ما تدخل العلاقة، بتبقى عاملة زي قناة فضائية شغالة ٢٤ ساعة، وبتسيب للراجل مساحة الكلام قد مساحة "السناكس" جنب الأكل الرئيسي... حاجة كده رمزية جدًا!
الراجل بيتكلم؟ آه... بس لازم يلاقي حد يسمع، مش حد "واقف له على الكلمة!"

يعني ما ينفعش أول ما يفتح بوقه يقول: "أنا كنت بفكر إننا ن..."، تردى عليه:

"أنا كمان كنت بفكر، بس فكري أحسن... اسمعني الأول!"
دي مش علاقة، ده مؤتمر صحفي وأنتي المتحدثة الرسمي باسم الحكومة العاطفية!

الراجل بيحب البنت اللي بتتكلم، آه، بس اللي بتسمع كمان... واللي لما يسمّعها رأيها، ما تبصّش له كأنه جايب كارثة من كوكب تاني!

التطبيق العملي:

١. اسمعيه لحد آخر الجملة قبل ما تردّي: حتى لو عندك رد جاهز من أول ٣ كلمات، استني! الراجل بيحب يحس إن كلامه بيتسمع مش بيتقطع.

٢. أبدِ اهتمام حقيقي، مش تمثيل السّمع: يعني مش كل شوية تهزي دماغك وتقولي: "آه آه... مممم" وأنتي بتبصي في الموبايل! بصي له، واسألني سؤال يبين إنك متابعة.

٣. حتى لو مش مقتنعة، احترمي وجهة نظره: لو قال رأي مختلف، مش لازم تردى بـ: "إنت كده غلط، خليني أوضح لك الصح!"، ممكن تقولي: "وجهة نظرك مفهومة، بس شايفة الموضوع من زاوية تانية."

١٠ العقلانية واتزان المشاعر

مش كل حاجة تقلبيها دراما،
لازم يكون العقل موجود.

في نوع من البنات لو الراجل ما بعثش "تصبحي على خير" في آخر اليوم، بتعتبرها خيانة قومية ولو نسي يقولها "وحشتيني"، تبعت له رسالة فيها: "واضح إنك مش حاسس بيا خلاص!"
هو كان نايم بس، مش بايع القضية!

الراجل لما يلاقي بنت دماغها مئزنة، مش أول ما تحصل مشكلة تبعت له **voice note** مدته ١٧ دقيقة بعنوان "يعني إيه تعاملني كده؟!"، بيحس إنه مع بني آدم طبيعي، مش مسلسل مكسيكي.
العقلانية مش يعني برود، واتزان المشاعر مش يعني تبقي "روبوت"، لكن يعني تعري تتحكّمي في مشاعرك قبل ما تندفعي وتهدي العلاقة من أول هزة.

يعني بدل ما تبعتي له: "أنا خلاص مش عايزة العلاقة دي" بعد سوء تفاهم بسيط، ابعتي: "أنا مضايقة، وعايزة نتكلم بهدوء." (هو هيقع من طوله من المفاجأة).

التطبيق العملي:

١. لما تتضايقي، خدي وقت تفكري قبل ما تتكلمي: بدل ما تبعتي ١٠٠ رسالة وأنتي متعصبة، اكتبيهم في النوتس، وبصي عليهم تاني بعد ساعتين... ٩٠٪ منهم هتلاقينهم متشالين بالراحة!
٢. حلّي المواقف بمخ مش بعصبية:
لو اتأخر في الرد، مش لازم تروحي كاتبة: "واضح إنك بقيت مشغول بحد تاني!" قولي: "كنت مستنياك، كل شيء تمام؟" (بس كده... مفيش تفجير، وفيه فرصة يفهم إنك مضايقة بس بطريقة محترمة).
٣. خلي عندك مبدأ "الراحة في العقل مش بس في العاطفة":
اسألّي نفسك: هو فعلاً غلط؟ ولا أنا شايقة الدنيا بمزاج متعكر؟
ينفع أتكلم بعد ما أروق؟
(الأسئلة دي هتنقذ ٨٠٪ من الخناقات الغبية).

١١ الابتسامة

أكثر حاجة بتخلي البنت جذابة هي ضحكتها الحلوة.

العالم ممكن يكون مليون فلاتر وإنستجرام وسناب شات، بس مفيش فلتر بيكسب قد "الضحكة الحقيقية"! الولد ممكن يدوِّخ على الجمال، ينهر بالستايل، يندهش من اللبس... بس لما يشوف بنت بتضحك من قلبها، بيحصله خلل في الواي فاي بتاع دماغه!

ليه؟

لأن الضحكة الحلوة فيها سحر... مش لازم تكون بـ"تقويم وأسنان لؤلؤية"، المهم إنها طالعة بصدق. اللي بيشف فيها راحة، طاقة، بهجة... ويبقى حاسس إنه قدامه إنسانة عايشة مش "موديل كئيب".

لكن خدي بالك... الضحكة مش "افتعال"!

يعني ما ينفعش كل ما يقول نكتة بايخة تضحكي ضحكة كأنك في مولد... الراجل بيحس، والله! اضحكي بصدق، ببساطة، وبتلقائية... كأنك مش مجبرة تثبتي إنك "كool".

التطبيق العملي:

١. ابتسمي أول ما تشوفيه: حتى لو متضايقه شوية، الابتسامه البسيطة في أول المقابلة بتفك التلج، وبتخلي الجو ألطف بكثير.
٢. خلي الضحكة جزء من شخصيتك، مش حاجة مؤقتة: لو بتضحكي بسهولة، الناس هتحب تكون حواليك، مش علشان شكلك، لكن علشان الطاقة اللي بتديها ضحكك.
٣. لو حسيت إنك مخنوقة، افتكري مواقف بتضحكك قبله: ادخلي عليه بطاقة حلوة، حتى لو كان يومك صعب... لأنه لو لقاكي بتضحكي رغم الضغط، هيفتكر إنك "نور في وسط الزحمة".

١٢

العيون المعبرة

نظرة العين بتقول كلام كثير من غير كلام.

الراجل ممكن يتهز من كلمة حلوة، يضعف قدام صوت ناعم، لكن اللي بيوقعه من غير إنذار؟

نظرة!

نظرة واحدة كفيلة تخليه يعيد تقييم حياته ويقول:

"هو أنا ليه كنت بفكر أسيبها؟! ده أنا غلطان أصلاً!"

العيون مش بس مراية الروح... دي كمان جهاز إرسال واستقبال للمشاعر من غير ما تنطق ولا حرف. يعني لو البنات بصّت له وهي بتقوله: "أنا تمام"، بس عينها فيها دمعة متخبّية... الراجل هيفهم، لو عنده شوية إحساس (أو على الأقل نظر كويس).

بس في بنات تلبس لينسز بـ ١٠٠٠ جنيه، وترمش ٤٠ مرة في الدقيقة، وبرضو العيون فاضية!

ليه؟ لأن التعبير مش في الشكل، التعبير في الإحساس اللي ورا النظرة.

التطبيق العملي:

١. خلي عيونك تنطق لو الكلام مش كفاية: لو مضايقة منه بس مش عايزة تتخانقي، بصي له نظرة فيها عتاب خفيف، مش "نار وانتقام!"

٢. وقت الحب، بصي له كأنك بتقولي "أنا فخورة بيك" من غير ولا كلمة: النظرة اللي فيها حب، تشجيع، ودفا... بتوصل للقلب أسرع من ١٠٠ رسالة على واتساب.

٣. العينين كمان وسيلة لدعم الصمت: لو مش قادر يتكلم، بصي له بس بعين بتقوله "أنا شايفاك... ومش هسيبك"، وسيبيه يرتاح.

١٣

الاهتمام بالنظافة الشخصية

الكراش يحب البنت اللي بتهتم بنفسها وبشكلها.

مفيش راجل طبيعي شاف بنت ريحتها حلوة، شعرها مهندم، لبسها
نضيف... وقال في سره:

"يااه، إيه الاهتمام المقزز ده؟!"

لأ طبعًا... الراجل بيحب البنت اللي شكلها بيقول: "أنا بنضف، برتب،
وباهتم... ومش مستنياك تقوللي!"

الاهتمام مش معناه إنك تطلعي في الشارع كأنك خارجة من فوتوسيشن
فاشون،

لكن يعني لو قرب منك ما يشمّش فسيخ، أو تلاقيه بيقولك: "فيه حاجة
لزقة في هدومك؟" وهي أصلاً بقعة!

ولو سمحتي... اللبس البيتوتي الكئيب الي مكتوب عليه "ماكدونالدز"
من أيام الحضانة؟

لو سمحتي... بالراحة عليه وعلينا، مش علشان العلاقة اتأمنت ننسى
شكلنا!

التطبيق العملي:

١. روتين يومي بسيط للنظافة والريحة: شاور + ديو + نقطة برفان
في فروة الرأس = قلب الكراش راح في ستين داهية.

٢. لبسك يبقى مريح لكن مرتب: مش لازم كل يوم ميكب، بس أقل
حاجة لبس نضيف، ألوان متناسقة، وشوية عناية بالتفاصيل
الصغيرة، زي شكل الضوافر، حاجات تانية انتي عارفها.

٣. النفسية كمان بتبان من النظافة: البنت اللي مهتمة بنفسها
الراجل بيشفوها قوية... وواعية... وبتحترم نفسها قبل ما تستنى
احترام من غيرها.

١٤

الستايه الراقية والبسيط

مش لازم يكون مبهرج، بس يكون أنيق ومناسب
لشخصيتك.

مش دايماً الراجل بيْفهم في الموضه، بس بيعرف يفرّق بين "بنت لبسها شيك" و"بنت داخلة فرح في عز الظهر"!

هو مش عايزك تبقي لابسه فستان فيه ٤ ألوان، ٣ خامات، و ٢ فانوس صغيرين من الجنب...

هو بس عايز يشوفك حد مريح... مش متوتر من كمية التفاصيل اللي في لبسك!

الستايل الراقي مش يعني غالي... يعني فاهمة جسمك، شخصيتك، ولبسك بيرتحك وبيعكسك. يعني مش كل ما تنزلي تقولي:

"هاخد رأيي، ألبس بلوزة فيها ريش؟ ولا تيشيرت مكتوب عليه **"QUEEN OF EVERYTHING"**؟" خليكي أنتِ... بس النسخة النظيفة والأنيقة منك.

التطبيق العملي:

١. اختاري لبسك على حسب المكان والموقف: مش لازم تطلي تجيي عيش وانتي لابسه فستان سواريه! وفي نفس الوقت، ماتروحيش تقابليه بلبس النوم متحول لعباية.

٢. خلي ستايلك يعكس شخصيتك مش شخصية واحدة تانية: لو انتي هادية، متلبسيش حاجة كلها نقشات ودوشة... لو انتي مرحة، متلبسيش لبس ماتم رسمي!

٣. الأناقة في البساطة: بلوزة بيضاء، بنطلون جينز، وساعة بسيطة ممكن تبقي أكثر جاذبية من ميكس "شيفون×ترتر×كعب عالي×شنطة عليها عيون".

١٥ الريحة

العطر أو بدون، أفضل من أي ريحة ثانية.

ممکن يتحمل حاجات كثير: صوت عالي، مود متقلب، حتى دراما مفرطة... لكن ريحة وحشة؟ لأ يا باشا، دي بتكسر الحب وتكتم المشاعر وتفصل الدماغ فورًا!

وفي نفس الوقت، مفيش حاجة بتسبب بصمة في مخه وقلبه زي ريحة حلوة جاية من غير استئذان... يعني لما يقرب منها يشم ريحة نضيفة، خفيفة، مش لازقة في النفس زي إعلان معطر حمام... والأجمل؟ إنك مش مضطرة تغرقي نفسك في العطر... لأ، مجرد نضافة طبيعية وبس.

التطبيق العملي:

١. خلي ريحتك دايماً مرتبطة بالراحة والنضافة: مش لازم برفان غالي، لكن لازم نضافة شخصية ما تتنازليش عنها أبدًا.
٢. البرفان يكون خفيف وناعم أو مفيش أحسن، لكن ما تبقيش "قاتل متسلسل": اختاري ريحة تكون هادية، أو مزيل وخلص بدل ما تبقي عدوة الجيوب الأنفية. الراجل ممكن يفتكر ريحتك أكثر من اسمك... لو كانت مميزة.
٣. لو مش بتحبي العطور، كفاية ريحة نضيفة: فيه ناس ما بتحبش ريحة العطر، وده عادي... بس ما فيش مبرر لعدم النضافة.

١٦

الصوت الهادي

زي السحر كده، من الآخر سر الجاذبية.

فيه فرق كبير بين "بنت بتتكلم" و"بنت بتفرقع طبلة الودن"!
الراجل مش بيطلب منك تكويني سايلنت مود، بس لما صوتك يكون
هادي... بيحس إنه بيتكلم مع نعناع دافي مش كلاكس تاكسي.
الصوت الهادي مش معناه تبقي "همس" ولا تبقي عاملة فيلم رومانسي
طول الوقت، لكن معناه إنك تعرفي تتحكمي في طبقة صوتك، خصوصًا
وقت الزعل، أو لما تبقي متحمسة زيادة عن اللزوم.

التطبيق العملي:

١. خلي صوتك طبيعي، مش عالي ولا منخفض زيادة:
وقت الجد... هادي.
وقت الهزار... دافي.
وقت العصبية... مٲزن (حتى لو جواكي إعصار).
٢. الراجل يربط الصوت بالشعور:
لو صوتك بيرتاح له، هيرتبط بيك من غير ما يحس... وهيشناق
لك حتى لو مافيش كلام، بس صوتك بيطمنه.
٣. اعملي توازن بين التعبير والهدوء:
مش لازم تكتمي مشاعرك، بس عبّري عنها بأسلوب يخلي اللي
قدامك يسمعك مش يهرب منك.

١٧

الاحترام في التعامل مع الناس:

خلي بالك عشان الكراش بيتابع كويس إزاي
بتتعامل مع اللي حواليك.

الكراش مش دايمًا بيقع في حب اللبس ولا الضحكة...
ساعات بيقع لما يشوفك بتتكلمي مع الكاشير بلطافة، أو بتسألني البواب:
"حضرتك محتاج حاجة؟"

الراجل بيراقب أكثر ما بيتكلم، ويبسجل في دماغه كل موقف، ولو شافك
بتتعاملني مع الناس بتعالني أو قلة ذوق، هيسحب نفسه في صمت ويقول:
"أنا مش فاضي أخسر كرامتي!"

يعني لو بتكلمي صحابك بلطف، وبعدين تزعني للجرسون كأنك في حفلة
صريخ... هو هيلاحظك. ولو بتضحكي معاه، وبعدين تشتمني زميلتك في
الشغل لأنها سألتك سؤال...

هو مش هيضحك، هو هيبدا يشوف شريط عمره مع واحدة هيبجي عليه
الدور معاه في يوم.

التطبيق العملي:

١. عاملي كل الناس باحترام... مش بس اللي انت عايزة تعجبهم:
لو بتحبي تبيني إنك "كويسة"، لازم تكوني كده مع الكل، مش
بس قدام الكراش.

٢. خلي عندك ذوق حتى في الخلافات: لو اختلفتي مع حد، اتكلمي
بهدوء... مش تقولي:

"هو انت مش فاهم؟ طيب خلاص، بلاش نتكلم!"

قولي: "ممکن نوضح وجهات نظرنا بهدوء؟"

(هو ممكن يكون سامعك، وهيميل ناحيتك أكثر لو شافك راقية
وقت الزعل).

٣. اعملي حساب للي حواليك... الكراش مش هيقيسك من كلامك
ليه... هيقيسك من تعاملاتك مع اللي ملهمش مصلحة عندك.

١٨

عدم المقارنة بغيره

مفيش راجل بيحب يتحط في مقارنة مع أي حد تاني.

الراجل لما يدخل علاقة بيبقى متخيل إنه البطل الأوحده... مش "متسابق في ماراثون قلوب"!

أول ما تحطيه في مقارنة، بتحوّلي العلاقة من قصة حب لفيلم منافسة... وهو أصلاً جاي يتدّلع مش يدخل بطولة كمال نفسية!

الراجل بيحب يحس إنه مميز، وإنك شايفاه "هو" مش كأنه نسخة تجريبية من راجل تاني كان نفسك فيه. المقارنة بتقتل الحب وتدفعه في مقبرة اسمها "هو مش كفاية".

التطبيق العملي:

١. ركزي على مميزاته هو، مش اللي ناقص عنده: لو شفتي حاجة حلوة في حد تاني، خدي الفكرة بلطف... مش تفتحي معاه جبهة مقارنة.

٢. لو لازم توصلي حاجة، خلي الأسلوب ذوق: بدل ما تقولي: "فلان بيعمل كذا وانت لأ!"

قولي: "بحب الطريقة دي جداً... لو عملنا زيها هنبقى أحلى اتنين."

٣. كبريه في عين نفسه... متصغريهوش في عينك:

الراجل لما يحس إنك شايفاه أفضل من أي حد، بيحاول فعلاً يكون الأفضل... لكن لما يحس إنه في مقارنة، بيبداً يبعد واحدة واحدة.

١٩

إنها مش نكدية طول الوقت

الحياة محتاجة راحة، مش مشاكل على مدار الساعة.

الرجل داخل العلاقة وهو متخيل إنها ستكون "واحة هدوء" وسط
زحمة الحياة...

مش يدخل يلاقها ساحة حرب، وكل يوم خناقة جديدة بعنوان:

"إنت ما بتسألش عليا!"

"هو ليه رديت متأخر؟!"

"ليه اللايك اللي عملته على الصورة دي؟!"

هو كده ما بقاش في علاقة... بقى في "سلسلة اختبارات نفسية من غير
مراجعة!"

الرجل عايز واحدة لما يكلمها بعد يوم شغل طويل، ما يسمعش:

"كنت فين؟ طب ليه؟ طب مع مين؟"

هو عايز يسمع: "وحشتني... روق كده وقولي يومك كان عامل إزاي."
المشكلة مش في إن البنت تزعل، ده طبيعي... المشكلة في التوقيت
والكمية!

ما ينفعش كل يوم تبقي "النسخة الدرامية من الطقس السيئ."

التطبيق العملي:

١. خلي عندك موازنة بين الجد والهزار: مش كل حاجة نحللها
وننكد بيها، ساعات محتاجة تسببها تعدي... علشان الرجل
يشتاقلك مش يهرب منك!

٢. اتكلمي عن اللي مضايقتك بأسلوب لطيف مش تفجيري: بدل ما
تقولي:

"أنا مش طايفة أسلوبك!" قولي: "أنا مضايقة شوية من
حاجة... وعايزة نعدبها سوا."

(كده هو هيفتحلك قلبه، مش يقفل الخط.)

٣. خلي في أيام "فري من النكد":

اعملي قاعدة عندك: يومين في الأسبوع على الأقل مفيش فيهم
عتاب ولا تحليل ولا دراما... بس طاقة حلوة وضحك.

٢٠ إنها تحترم مساحته الشخصية

مش لازم تبقي متابعاه ومراقباه ٢٤ ساعة.

الراجل في العلاقة بيجب يكون قريب... بس مش مزنوق!

يعني لما تبقي بتكلميه في التليفون، وتبعتي له واتساب، وفي نفس الوقت عملي له منشن على إنستجرام... هو بيحس إنه في "برنامج رقابة إلكتروني" مش علاقة عاطفية.

يعني مش لازم تبقي بتشيكى على آخر ظهور كل ٣ دقائق، ولو دخل أونلاين وماردش، عملي له سيناريوهات من نوع:

"أكيد مع حد تاني!" "هو دخل وقصد يتجاهلني!"

يا بنتي ده ممكن يكون فاتح عشان يشوف الكود بتاع البنك!

الراجل عايز يحس إنه مع واحدة بثثق فيه، مش واحدة بتفتش في حياته كأنها شغالة في أمن الدولة. المساحة الشخصية مش معناها إنه بعيد... المساحة دي هي اللي بتخلي الراجل يشتاقلك برغبته، مش لأنه مجبر.

التطبيق العملي:

١. مش لازم تتواجدي في كل لحظة من يومه: لو مشغول، سيبيه... وارجي له بضحكة، مش بسؤال استجوابي.

٢. سيبيه يخرج مع صحابه من غير ما عملي فيلم: "مش كل خروجة من غيرك خيانة وطنية!"

لورجع وهو حاسس إنه حر ومطمئن، هيحكيلك كل حاجة من نفسه.

٣. لو مردش بسرعة، ده مش إعلان حرب: افترضى حسن النية، وخلي سؤالك بسيط زي: "كل حاجة تمام؟"

بدل من: "آه؟! مش فاضي ترد؟ طب تمام!" (هنا هو فعلاً هيبتل يرد بعد كده!)

٢١

الغيرة المعتدلة

الغيرة اللطيفة بتبين الحب،
بس لما تزيد بتبقى خنقة.

بصي يا ستي، كل راجل بيحب يحس إن البنت اللي معاه "بتغير عليه شوية"، يعني لما يحكي عن بنت في الشغل، ترفع حواجبها وتقول: "آه؟ مين بقى دي اللي دمها خفيف؟! كده تمام... بيحس إنه محبوب. لكن لما الموضوع يوصل لدرجة إنها تدخل على ليستة الفولو عنده وتقول:

"إنت ليه عامل فولو للبت دي من ٢٠٢١؟!"

هنا العلاقة بتتحول من حب لجحيم.

الغيرة اللطيفة = بتحسس الراجل إنه مهم.

الغيرة الزيادة = بتحسسه إنه متهم في محكمة الحب العاجلة!

التطبيق العملي:

١. غيري بدوق... ما تشتغلش مخبرات: لو حسيتي إن في بنت حواليه بتلف، قولي له بطريقة خفيفة: "واضح إن عندك فانز... بس متقلقش، أنا التوب."

٢. لو في حاجة مضايقاكي، قولها من غير اتهام: بدل ما تقولي: "إنت بتحبها؟! قولي: "أنا حاسة بشوية توتر لما بتتكلم عنها كثير، ممكن تهديلي إحساسي؟"

٣. اتذكري دايماً: الثقة مش ضد الغيرة... دي جزء منها: لو فعلاً بتحببه، خليه يحس إنك بتغيري عليه بحب مش بتحصريه.

٢٢

إنها تكون مريحة وواضحة

هو ما يبغش التخمينات والتلميحات الكثير.

الراجل لما يدخل علاقة، مش داخل يلعب "حلّ الشفرة"، ولا ناوي يشترى كتاب اسمه "كيف تفسّر تلميحاتها في ٣ خطوات بدون ما تزعلها!"

هو بيحب البنت اللي تقول اللي في قلبها من غير لف ولا دوران... ومن غير ما ترمي الجملة وترجع تقول: "ما قصدتش!"
الوضوح بيخلي العلاقة مريحة...

الصراحة بتطمئه إن اللي قدامه واضحة زي شاشة K٤.
مش كل يوم لازم يفسّر الجملة، ويدوّر على "الرسالة المخفية" جوه الكلام.

التطبيق العملي:

١. لوزعلانة، قولي السبب بشكل مباشر وراقي:
مش لازم تقولي: "إنت مش حاسس بيا!"
قولي: "أنا اتضايقت لما حصل كذا، وحببت أقولك علشان نحله."
٢. ما تعتمديش على التلميحات وانت متوقعة إنه هيفهم على الطاير:
الراجل مش دايماً بيقرأ ما بين السطور، قولي المطلوب نصّاً مش "فزورة."
٣. خليكي واضحة في احتياجاتك:
بدل ما تقولي: "أنا مش زي باقي البنات!"
قولي: "أنا بحب المعاملة اللي فيها احترام واهتمام... وده اللي بيرّحني."

٢٣

**إنها تكون
عندها شخصية مستقلة**

مش كل حاجة تعتمد عليه.

الراجل ممكن يعجب بالبنيت اللي تقول له: "أنا بحبك ومحبتك في حياتي"،

لكن أول ما يسمع: "أنا من غيرك مش عارفة أعيش!"

بيبدأ يحس إنه دخل في علاقة بطفلة مش شريكة حياة!

هو بيحب البنيت اللي تطلب مساعدته... بس مش اللي تقفله على باب الحمام وتقوله: "هاتلي كمان الفوطه!"

يعني لما تكسّل تحجز ميعاد دكتور وتستناه هو يعمل ده، أو تتصل بيه تسأله "ألبس إيه؟! " قبل كل مشوار، هنا بيبدأ يشوف إن العلاقة محتاجة "خدمة عملاء" مش مشاعر!

الاستقلال مش يعني "أنا مش محتاجك"، لكن يعني: "أنا قادرة لوحدي، بس بختار أكون معاك."

ودي أكثر جملة بتدوّب أي راجل عنده ذرة عقل!

التطبيق العملي:

١. خدي قراراتك الصغيرة لوحداك: مش لازم تسأليه كل يوم: "أطلب كابتشينو ولا لاتييه؟"

هو مش شغال في كافييه!

٢. لو عندك مشكلة، فكري فيها شوية قبل ما تبعتي له SOS:

ساعات الحل بيكون عندك، ومحتاج بس ١٠ دقائق هدوء...

مش ١٠ دقائق نحيب!

٣. خلي عندك حياة خارج العلاقة: شغل، هواية، صحاب، تطوع، رياضة...

أي حاجة بتقوي شخصيتك، بتخلي الراجل يشوفك "شخص قائم بذاته" مش "إضافة في حياته."

٢٤ إنك تكوني مختلفة عن الباقي

وتكون فيكي حاجة مش موجودة في غيرك.

هو ممكن يكون قابل مليون بنت... بس اللي "يقف عندها"؟
هي اللي فيها تفصيلة مش شبه حد، حاجة مش ممكن تتقلد، مش
بالضرورة تبقى أجمل واحدة، بس أكيد أكثر واحدة مميزة.
يعني مش شرط تبقى لبسك غريب، ولا تتكلمي بطريقة فلسفية...
الموضوع أبسط من كده: ممكن تكون طريقتك في الضحك، طريقة
تفكيرك، أو حتى رد فعلك في المواقف.

كل البنات ممكن تبعت:

"عامل إيه؟ كلت؟"

لكن البنت اللي تقوله:

"حاساك تعبان النهاردة، خد بالك من نفسك... وإلا هخاصمك!"

هي اللي بتدخل دماغه من باب غير الباب اللي الكل بيخبط عليه!

التطبيق العملي:

١. اظهري تفصيلة فريدة في شخصيتك أو أسلوبك: ممكن تكون خفة دمك الهادية، طريقة دعمك، نظرتك للحياة... خليه يلاحظ الفرق من غير ما تقولي "أنا مختلفة".
٢. ما تحاوليش تقلدي حد... حتى لو كانوا بيكسبوا إعجاب غيره: اللي عاجب غيره مش شرط يعجبه هو... لكن اللي موجود فيكي هو اللي أكيد هيوصله ويحسّه.
٣. سيبه يكتشف فيكي حاجة جديدة كل شوية: مش لازم كل اللي فيكي يتقال من أول أسبوع... ادي للعلاقة نكهة فيها مفاجآت لطيفة على مدار الوقت.

٢٥

عدم الاستفزاز أو اللعب على أعصابه

مش لازم تولّعي فيه علشان تتأكدي إنه بيحبك.

في بعض البنات عندها معتقد قديم يقول: "لو استفزيتته واتعصب...
يبقى بيحبك!"

طب وبعدين؟ هنقيس الحب بعدد الدقات ولا بعدد المرات اللي الراجل
ضغطه فيها طلع؟

الست دي بقي تحب تسأله:

"لو شوفتني بكم حد تاني، هتغير؟" ولو قال: "لأ!" تزق وتقول: "يبقى
ما بتحبنيش!"

ولو قال: "أيوه!" تقول: "إيه ده؟ هو إنت شكاك؟!"

(يعني الراجل هيتشوي كده وكده!)

هي تفضل تختبر أعصابه لحد ما تتحول العلاقة من حب لبرنامج
تحديات، والراجل في الآخر يشترى دماغه ويمشي... مش لأنه ماحبهاش،
لأ، لأنه ماحبش يتحوّل لراوتر عليه ضغط!

التطبيق العملي:

١. لو حابة تظمني إنه بيحبك، اسألي سؤال مباشر... مش تلغيمي:
بدل ما تقولي: "طب لو أختك قالتلك سيبي؟" قولي: "إيه أكثر
حاجة بتحبتها فيا؟" (وفرّي وقته ووقتك.)

٢. ابعدي عن اللعب بمشاعره لمجرد إنك بتختبريه: مش لازم كل
شوية عملي نفسك زعلانة وتشوفي رد فعله... الحب مش
مسابقة ردود فعل.

٣. خلي النقاشات اختبار لذكاء العلاقة مش لصبر الراجل:
لو في حاجة مضايقاكي، اتكلمي عنها كحد ناضج، مش عملي
حركات استفزازي:

– "مش مهم، مش فارقة، اعمل اللي يعجبك!"

(هو هيعمل فعلاً... بس يمكن يعجبه البُعدا.)

٢٦

إنها ما تبقاش مادية

الحب مش فلوس وهدايا، الحب اهتمام وتقدير.

فيه بنات أول ما تدخل العلاقة تبقى عاملة زي **wish list** على أمازون!

لو ما جابش هدية في أول أسبوع: "ده بخيل!"

لو الفلوس مش كتير: "أنا محتاجة راجل يحققني أحلامي!"

طب هو جاي يحبك... ولا يفتحك "فتّيش مول" في قلبه؟

الراجل بيحب يدي من قلبه، بس لما يحس إن اللي قدامه شايفاه بني آدم مش **ATM** بكود سهل!

ولو كل مرة اتأخر في الهدايا سمع: "أيوه ما أنا عارفة... أنت ما بتحبنيش زي فلان اللي بيشتري لمراته حاجات كل يوم!"

هنا هيحس إن المشاعر بتتحسّب بالفيزا، مش بالقلب.

التطبيق العملي:

١. ركزي على اهتمامه مش على حجم هديته: لو جابلك وردة به جنيه... بصي للمعنى، مش للسعر. مش لازم كل حبه ينزل من محل الذهب.

٢. متريطيش مشاعره بقدرته المالية: مش معنى إنه مش قادر يجيب لك كل اللي نفسك فيه دلوقتي... إنه مش بيحبك. فيه ناس بتحب بـ"نية صافية" مش بـ"بطاقة ائتمان."

٣. اعملي مفاجآت بسيطة ليه من غير مناسبة: حاجة حتى لو "ساندويتش جبنة رومي عليه ورقة مكتوب فيها: فكرت فيك!" هيعرف إنك مش بتستني تاخدي... لكن كمان بتحبي تدي.

٢٧

إنها تبقى مصدر راحة وسعادة له

مش مصدر توتر وضغط نفسي

هو نازل من البيت شايل هم الشغل، الزحمة، البنزين، أسعار الفسيخ،
وضريبة القيمة المضافة...

يعني لما يرجع أو يكلمك، مش عايز يسمع:

"فين كنت؟ ليه مردّتش؟ ليه مش بتطمني؟ هو في إيه؟!"

هو محتاج يحس إنك "ملاذ آمن"، مش فرع داخلي من لجنة تقصي
الحقائق. الست اللي تبقى مصدر راحة دي تبقى زي كوباية شاي في آخر
اليوم... تهدي، تظمن، تخفّ الضغط، وتخلي الدنيا تعدّي. إنما الست
اللي كل شوية تعمل سين وجيم، وخرافات على الفاضي والمليان؟

دي بببدأ يشوف رتتها على الموبايل فيتصبّب عرق ويقول:

"أنا لسه مافوقتش من أول خناقة!"

التطبيق العملي:

١. لما يبقى تعبان، ما تفتحيش ملف الشكاوى: استنيه يروق، خليه
يحس إنك ملجأ له مش محكمة... بعدين لما يهدى، احكي اللي
عندك بطريقة راقية.

٢. ابعثيله رسالة فيها طاقة حلوة بدل ما تبقي دايمًا بتسألني عن
مشكلته: زي:

"أنا عارفة إنك بتمر بيوم صعب... بس فاكرة دايمًا إنك قدها،
وأنا فخورة بيك."

(هنا هو ممكن يعيط من الفرحة، مش من الضغط.)

٣. اتعلمي تقويله:

"مش لازم تحكي دلوقتي... بس أنا هنا لو احتجتني."

دي جملة سحرية بتخليه يحس إنك معاه... مش عليه.

٢٨
إنها تبقى صديقة
قبل ما تبقى حبيبة

إنهم يقدروا يضحكوا ويتكلموا عن أي حاجة
براحتهم.

هو ممكن يحب الشكل... ينجذب للضحكة... ينهر بالستايل... بس اللي يرتاح لها فعلاً؟

هي اللي يقدر يتكلم معاها عن الكورة، عن أمه، عن الفيلم اللي شافه امبارح، عن يومه في الشغل... من غير ما يحس إنه بيتحاكم!

الصاحبة قبل الحبيبة؟ دي اللي تضحك معاه على ميم بايخ، وتسمع له عن لعبة بيحبها من غير ما تقول: "إيه التفاهة دي؟!"

وتشاركه في التفكير في مستقبله من غير ما تضغط عليه كل شوية بسؤال: "هو ناوي إمتى يخطبني؟!"

هي اللي لو قالها:

"أنا نفسي أغير مجال شغلي!"

ترد بـ: "طب إحنا نقعد نفكر سوا في خطة... وما تقلقش، أنا معاك."

دي العلاقة اللي بتعمّر... مش علاقة فيها رسميات وتوتر كأنهم في اجتماع مجلس إدارة.

التطبيق العملي:

١. شاركه اهتماماته حتى لو بسيطة: اتفرج معاه على ماتش، اسأليه عن لعبته المفضلة، أو عن كتاب بيقرأه... خليه يحس إنك بتشاركه مش بس بتراقبيه.

٢. خلي الكلام بينكم "طبيعي" مش بس رومانسي: مش لازم كل مكالمة تبقى فيها جملة: "وحشتني... بحبك... ناوي

على إيه؟"

اتكلموا عن أفكار، عن مواضيع تضحكوا فيها، عن ذكريات... اعملي معاه جو "صحاب" مش بس "كابلز":

شاركه هزار، نكت، قصص غريبة... خليه يضحك معاك، لأن الراجل اللي بيضحك مع واحدة... بيحب يفضل معاها.

٢٩

**ما تكونيش
مهووسة بيه أكثر من نفسه**

إنتي مش الفانز بتوعه

فيه بنات أول ما يعجبها ولد، بتدخل مود المعجبة رقم واحد
تخش على كل صوره، تعمل لايك على بوست كتبه سنة ٢٠١٤، تحفظ
رنة ضحكته، وتكتب في نوتة خاصة: "هو بيحب الكاتشب مش
المايونيز".

يا شيخة! ده مش نجم كوري... ده بني آدم طبيعي، يعني ممكن يجيله
برد وإسهال عادي!

بدل ما تبعتي له "بحب كل حاجة فيك"،

قولي له: "عجبني تفكيرك في كذا، بحس إنه مختلف" – فيها ذوق بس
فيها كرامة.

الكراش مش معناه تمجي نفسك، ولا تعيشي في ظله...

خليكي معجبة بذكاء، مش فان بتجري وراه في الكواليس عشان أخرجك
تاخدي صورة.

التطبيق العملي:

١. اهتمي بيه من غير ما تبالغي.
٢. اعرفي تفاصيله بس من غير ما تظهرى كأنك عاملة عليه بحث
مخابراتي.
٣. خليه يحس إنك مهتمة بس من غير ما تحوّل حياتك لفيلم
اسمه "هو وبس".

٣٠ ما تخليش سيرتك على كل لسان

الأسرار في العلاقات بتنجّحها، ومن وجهة نظري
العلاقة كلها سر حتى على أقرب الناس ليكي.

يعني مش كل ما تتخانقوا، تكتبي بوست تقولي فيه:
"فيه ناس بتتحب من طرف واحد، واللي عارفين عارفين (مقصودة)!"
ولا كل ما يجيب لك ورد، تنزلي ستوري عملي له فيها تاج وتقولي:
"وأنت اللي دايماً مفرحني يا روجي يا سندي يا فتكات حياتي!"
العلاقة مش برنامج متاح...

ولا موضوع تتناقشي فيه مع صاحبتك، ولا مشكلة تتحل في جروب العيلة.
الأثنى الصبح اللي فعلاً بتحافظ على العلاقة، بتخليها مساحة خاصة،
فيها كلام ليكم أنتوا بس، مش للجيران، ولا الصحاب، ولا المتابعين بتوع
الإنستجرام.

التطبيق العملي:

١. حلّوا مشاكلكم سواء، مش وسط لجنة تحكيم من ٥ أفراد.
٢. خلي اللحظات الحلوة واللي مش حلوة بينكم وبس مش دايماً للسوشيال... للخصوصية جمال مختلف.
٣. العلاقة اللي بتتقال في كل حنة... بتتهدل في كل حنة. خليكي حارس مش ناشر.

شوية هوا مش

● متعامليش معاه كأنه مشروع إصلاح... مش دورك تعالجي العُقد!

● أول ما تعجبي بولد، تقولي: "أنا هشفيه من الماضي، أنا هطلع أحسن ما فيه".

● هو مش برنامج إعادة تأهيل يا ستي... لو هو عنده مشاكل محتاجة دكتور، يبقى مش دورك تلبسي البالطو الأبيض وتحليها!

● ما تبقيش موجودة أكثر من اللازم... القمر بيظهر بالليل مش في كل الأوقات!

● كل شوية أونلاين... بتردي في ثانية... متاحة في أي وقت، حتى وهو بيكح بتسألويه: "عايز مية؟".

● لا يا قلبي، كده هتحرقي نفسك... خليكي ذوق بس مش متاحة طول الوقت، علشان يشتاق! بلاش تلزيق.

● ما تستخدميش كلمة (عادي) وإنتي جواكي حفلة نكد!

● هو يقولك حاجة مضايقاكي، تقولي: "عادي" وهي مش عادي خالص، دي قنبلة نووية على وشك الانفجار!

● ماينفعش تكراشي عليه وتسببيه يتعامل معاك كأنك من كوكب ثاني... اتكلمي، عبّري، ما تعيشيش في فيلم رعب ساكت.

- ما تدخليش على قلبه من باب الشفقة... الراجل مش جمعية خيرية!
- واحدة تقول: "هو طيب وغلبان ومكسوف... خليني أساعده يحبني!".
- لا يا حبيبتى... لو هو مش قادر يبادر، يبقى محتاج يكبر الأول. الكراش مش واجب مدرسي ولا دور بطولي!
- لو هو مش مهتم... ما تفضليش تلمحي لحد ما تعميه!
- كل يوم بوست فيه رسالة مبطنة، كل استوري فيها نفس الأغنية، وكل صورة فيها رغي على الفاضي يلمح له!
- هو لو مهتم كان فهم من أول إشارة... ما تضيعيش طاقتك على واحد مش شايفك، شوفي اللي يدور عليك مش اللي تدي له خريطة ويضيع برضو!

الخلاصة:

دي شوية حاجات عن الكراش ممكن تفهمك عنه حاجات أكثر:

- لما بيعبر عن الحب بيعبر بالأفعال أكثر من الكلام وبتبان بزيادة في شكل حماية أو اهتمام.
- رغم إنك بتركزي جدًا على التفاصيل خلي بالك إنه بيركز على الصورة الكبيرة وبينسى أو يرفض التفاصيل الصغيرة.
- غيرته على التصرفات والأفعال عشان مش بيحب حد يقرب أو يهتم بزيادة وبالأخص لو حبك قوي.
- الحب والمشاعر جزء من حياته لكنه مش كل حاجة عنده... الشغل مهم والطموح والصحاب.
- في المشاكل بيركز على الحل بشكل عملي وسريع مش بيحب الحوار الطويل.
- يمكن يكون كلامه الرومانسي (بتاع الأفلام) قليل لكن ده مش معناه إن حبه ليكي قليل.
- يفكر في المسؤولية والاستقرار المادي قبل ما يفكر في الجواز.

الخاتمة

أولاً: انسي خالص نظرية "هو نصيبي"

هو مش نصيبك ولا إنتي نصيبه إلا لو كان معاكي عقد نصيب مكتوب بالهبر السحري. بلاااش تعلقي روحك على سراب، ولو عاوزه شوفي الأول هو أصلاً واخذ باله إنك موجودة ولا فاكرك إنك كرسي في القهوة اللي بيقد عليها؟

ثانياً: الجاذبية مش بالشكل "دي كاريزما"

لو فاكرة إنه هيجيلك وإنتي عاملة شعرك موزامبيليه زي بطلات المسلسلات التركي وتلبسي ألوان باستيل، فاسمحيلي أقولك إنك داخلة فيلم درامي رخيص.

الجاذبية الحقيقية مش في الميكب ولا في اللبس، دي في طريقة كلامك وثقتك بنفسك وإنك إزاي بتتصرفي بذكاء قدامه. دايماً خليه يلاحظ إنك مختلفة مش نسخة من أي بنت تانية بتجري وراه.

ثالثاً: اعملي نفسك عبطة "بس بحدود"

الحركة اللولبية بتاعت "تجاهليه عشان يجري وراكي" أحياناً بتنجح، بس لو زودتها شوية هينفضلك من الأساس.

خليه يلاحظ وجودك بس من غير ما تبقي متاحة على طول عشان ما يشوفكيش شيء ممل ويهرب منك أو تبقي مصدر إزعاج زي المنبه.



ملحوظة:

ممکن تبصی علی الجنب الثانی بيفکر إزای، إذ ربما تفهمي منه حاجة.

الكتاب ده مش بس للإعجاب، ده للأنتى الحقيقية اللي ناوية ترتبط مش تغش، أو المخطوبة وحابة تتعلم أكثر، أو حتى اللي متجوزة عشان تصحي العلاقة ماينهم.

المحتويات

٤البداية
٦١ الثقة بالنفس
٨٢ المرح وخفة الدم
١٠٣ الذكاء
١٢٤ التقدير والاحترام
١٤٥ التفاهم والاحتواء
١٦٦ الطيبة والحنان
١٨٧ إنها تكون سند له
٢٠٨ الطموح وحب النجاح
٢٢٩ إنها تكون بتسمع
٢٤١٠ العقلانية واتزان المشاعر
٢٦١١ الابتسامة
٢٨١٢ العيون المعبرة
٣٠١٣ الاهتمام بالنظافة الشخصية
٣٢١٤ الستايل الراقى والبسيط

- ١٥ الريحة..... ٣٤
- ١٦ الصوت الهادي..... ٣٦
- ١٧ الاحترام في التعامل مع الناس:..... ٣٨
- ١٨ عدم المقارنة بغيره..... ٤٠
- ١٩ إنها مش نكدية طول الوقت..... ٤٢
- ٢٠ إنها تحترم مساحته الشخصية..... ٤٤
- ٢١ الغيرة المعتدلة..... ٤٦
- ٢٢ إنها تكون صريحة وواضحة..... ٤٨
- ٢٣ إنها تكون عندها شخصية مستقلة..... ٥٠
- ٢٤ إنك تكوني مختلفة عن الباقي..... ٥٢
- ٢٥ عدم الاستفزاز أو اللعب على أعصابه..... ٥٤
- ٢٦ إنها ما تبقاش مادية..... ٥٦
- ٢٧ إنها تبقى مصدر راحة وسعادة له..... ٥٨
- ٢٨ إنها تبقى صديقة قبل ما تبقى حبيبة..... ٦٠
- ٢٩ ما تكونيش مهووسة بيه أكثر من نفسه..... ٦٢
- ٣٠ ما تخلّيش سيرتك على كل لسان..... ٦٤
- شوية هوامش..... ٦٦
- الخاتمة..... ٧٠

اقلبي الكتاب
عشان تروحي للقسم الثاني.

ଶିଳ୍ପ, ଚଳି ଯାଉଥିବା ଯାତ୍ରା
କ୍ରମେ ଯାଉଛି

يحيى الجليل

ای قیامت روزی که از پیش من بپایان رسد و من بپایان رسد

«ذکر است»

ای قیامت روزی که از پیش من بپایان رسد و من بپایان رسد

«ذکر است»

ای قیامت روزی که از پیش من بپایان رسد و من بپایان رسد

ای قیامت روزی که از پیش من بپایان رسد و من بپایان رسد

- «ای قیامت روزی که از پیش من بپایان رسد و من بپایان رسد»

ای قیامت روزی که از پیش من بپایان رسد و من بپایان رسد

«ذکر است»

ای قیامت روزی که از پیش من بپایان رسد و من بپایان رسد

ای قیامت روزی که از پیش من بپایان رسد و من بپایان رسد

ای قیامت روزی که از پیش من بپایان رسد و من بپایان رسد

«ذکر است»

- «ای قیامت روزی که از پیش من بپایان رسد و من بپایان رسد»

«ذکر است»

ای قیامت روزی که از پیش من بپایان رسد و من بپایان رسد

«ذکر است»

ای قیامت روزی که از پیش من بپایان رسد و من بپایان رسد

«ذکر است»

- «ای قیامت روزی که از پیش من بپایان رسد و من بپایان رسد»

အင်္ဂါ

ပျော်

۱۰۰
بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ
بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ
بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ
بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

الصلوة فإلهاماً.

3. بقاء نكته في مكنى من مكنى الهروب الهرب... بقية نكته في المشرك الممسك.

بعضه ۱۰۰۰ بقية نكته في بقية نكته.

3. بقية نكته في مكنى من مكنى الهروب الهرب... بقية نكته في المشرك الممسك.

4. اسمع من نكته في مكنى من مكنى الهروب الهرب... بقية نكته في المشرك الممسك.

بقية نكته.

1. بقية نكته في مكنى من مكنى الهروب الهرب... بقية نكته في المشرك الممسك.

بقية نكته:

بقية نكته في مكنى من مكنى الهروب الهرب... بقية نكته في المشرك الممسك.

بقية نكته في مكنى من مكنى الهروب الهرب... بقية نكته في المشرك الممسك.

بقية نكته في مكنى من مكنى الهروب الهرب... بقية نكته في المشرك الممسك.

بقية نكته في مكنى من مكنى الهروب الهرب... بقية نكته في المشرك الممسك.

بقية نكته في مكنى من مكنى الهروب الهرب... بقية نكته في المشرك الممسك.

بقية نكته في مكنى من مكنى الهروب الهرب... بقية نكته في المشرك الممسك.

بقية نكته في مكنى من مكنى الهروب الهرب... بقية نكته في المشرك الممسك.

بقية نكته في مكنى من مكنى الهروب الهرب... بقية نكته في المشرك الممسك.

بقية نكته.

بقية نكته في مكنى من مكنى الهروب الهرب... بقية نكته في المشرك الممسك.

بقية نكته في مكنى من مكنى الهروب الهرب... بقية نكته في المشرك الممسك.

**יִשְׂרָאֵל וְיִשְׂרָאֵלִים
וְיִשְׂרָאֵלִים וְיִשְׂרָאֵל
74**

אתה שואל אתה שואל אתה שואל
תמיד תמיד תמיד תמיד תמיד תמיד

תמיד תמיד תמיד תמיד תמיד תמיד

71

အိမ်ထောင်ရေးနှင့် အိမ်ထောင်ရေး

အိမ်ထောင်ရေးနှင့် အိမ်ထောင်ရေး

အိမ်ထောင်ရေးနှင့် အိမ်ထောင်ရေး

၂၀

نِسْأَتِ الْبَنَاتِ فِي الْبَيْتِ وَالْمَسْجِدِ وَالْمَدِينَةِ وَالْمَلْأَمَةِ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

۵۸

تمسك به منذ ولد آخون تكوي ايمه

٣. افراف تفراف انا في انا... كاتما كاتما في انا... كاتما كاتما في انا... كاتما كاتما في انا...

٤. انا... كاتما كاتما... كاتما كاتما... كاتما كاتما... كاتما كاتما... كاتما كاتما...

٥. انا... كاتما كاتما... كاتما كاتما... كاتما كاتما... كاتما كاتما... كاتما كاتما...

:" انا انا

٦. انا... كاتما كاتما... كاتما كاتما... كاتما كاتما... كاتما كاتما... كاتما كاتما...

التي التي التي

... كاتما كاتما... كاتما كاتما... كاتما كاتما... كاتما كاتما...

... كاتما كاتما... كاتما كاتما... كاتما كاتما... كاتما كاتما...

... كاتما كاتما... كاتما كاتما... كاتما كاتما... كاتما كاتما... كاتما كاتما...

... كاتما كاتما... كاتما كاتما... كاتما كاتما... كاتما كاتما...

... كاتما كاتما... كاتما كاتما... كاتما كاتما... كاتما كاتما...

... كاتما كاتما... كاتما كاتما... كاتما كاتما... كاتما كاتما... كاتما كاتما...

... كاتما كاتما... كاتما كاتما... كاتما كاتما... كاتما كاتما...

... كاتما كاتما... كاتما كاتما... كاتما كاتما... كاتما كاتما...

... كاتما كاتما... كاتما كاتما... كاتما كاتما... كاتما كاتما...

... كاتما كاتما... كاتما كاتما... كاتما كاتما... كاتما كاتما... كاتما كاتما...

ଶାମାନ୍ତ

ଫଣ୍ଟାଣ୍ଟି ବାବୁ । ଲକ୍ଷ୍ମୀ ନାଥ । ଶାନ୍ତୀ । ଶାନ୍ତୀ । ଶାନ୍ତୀ ।

|| ଶାମାନ୍ତ ||
ବାବୁ । ଲକ୍ଷ୍ମୀ ନାଥ ।
ଶାନ୍ତୀ

၂၀၁၆ ခုနှစ်

အောက်ဖော်ပြပါ အချက်များကို အခြေခံ၍

ပိုင်ဆိုင်မှု အကျိုးခွင့်

၂၂

۹۰. یسوع

۳. ورحمة ربنا ورحمة ربنا... رحمة ربنا ورحمة ربنا

رحمة

۴. رحمة ربنا ورحمة ربنا... رحمة ربنا ورحمة ربنا

رحمة ربنا

۵. رحمة ربنا ورحمة ربنا... رحمة ربنا ورحمة ربنا

رحمة ربنا ورحمة ربنا... رحمة ربنا ورحمة ربنا

۱۰. رحمة ربنا ورحمة ربنا... رحمة ربنا ورحمة ربنا

رحمة ربنا:

رحمة ربنا ورحمة ربنا... رحمة ربنا ورحمة ربنا

رحمة ربنا ورحمة ربنا... رحمة ربنا ورحمة ربنا

رحمة ربنا

رحمة ربنا ورحمة ربنا... رحمة ربنا ورحمة ربنا

رحمة ربنا

رحمة ربنا ورحمة ربنا... رحمة ربنا ورحمة ربنا

رحمة ربنا

رحمة ربنا ورحمة ربنا... رحمة ربنا ورحمة ربنا

رحمة ربنا ورحمة ربنا... رحمة ربنا ورحمة ربنا

رحمة ربنا ورحمة ربنا... رحمة ربنا ورحمة ربنا

پیش، پیش، پیش و تھی پیش، مس، مس، مس... مس، مس، مس
 لکرا لیتا تو ازان بتن الکل
 اصحابہ و مس، لکن...

سیرت نبوتہ صغیرہ

۸۱

အိမ်ထောင်ရေးနှင့် အိမ်ထောင်ရေးအဖွဲ့အစည်းများ

အိမ်ထောင်ရေးအဖွဲ့အစည်းများ

၆၂

אשר יצאנו אל הארץ אשר נשבע לנאמר לאבותינו

הַחֵטְא הַגָּדוֹל

וְ

အမိန့်

မိမိတို့အဖို့ အကျိုးရှိစေရန်အတွက်

[အကျိုးရှိစေရန်အတွက်]

အကျိုးရှိစေရန်

၃၁

جاءت بغيره من سنه خمس وعشرون سنة

3. نكوتيه وجاهه من ربحه ابا سحره لما يقابلها في اشد اجتهاد
... ربحه خمس... خمس... خمس

التي بينهم الاصل

4. من عتبه في كل ما بينه من ربحه و نكوتيه " ربحه خمس " التي بينه من
... ربحه خمس... ربحه خمس... ربحه خمس

5. انكسرت في ربحه و نكوتيه و ربحه خمس... ربحه خمس... ربحه خمس
... ربحه خمس... ربحه خمس... ربحه خمس

6. " ربحه خمس " التي بينه من ربحه و نكوتيه و ربحه خمس... ربحه خمس... ربحه خمس

التي بينهم الاصل

... الاصل و ربحه خمس... ربحه خمس... ربحه خمس

... ربحه خمس... ربحه خمس... ربحه خمس

(၅ နှစ်အတွက်)

အခြေခံကျန်းမာရေးနှင့် အာဟာရ

ကျန်းမာရေးနှင့် အာဟာရ

၂

مذہبِ حق سے، مفصلاً اور سچے سچے
 تکراراً جاننا چاہئے۔

اِنَّا نَحْمَدُكَ يَا رَبِّ
 اِنَّا نَحْمَدُكَ يَا رَبِّ

۱۱

ଦ୍ଵିତୀୟାଦି ପଞ୍ଚମୀ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ
|| ଦ୍ଵିତୀୟାଦି ପଞ୍ଚମୀ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ||

||

مَشْرِعُ مَحْرَمَاتِ الشَّيْخِ
'بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ'

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

ب

عاشقانه بیعتی است که در میان دو طرف

۳- یا خدیجه و رسول: «بیت من مع رسول الله مني ومنه»

عاشقانه بیعتی است که در میان دو طرف

۴- امیرالمؤمنین و اهل بیت: «بیت من مع آل محمد مني ومنهم»

عاشقانه بیعتی است که در میان دو طرف

۵- اهل بیت و شیعیان: «بیت من مع آل محمد مني ومنهم»

عاشقانه بیعتی است که در میان دو طرف

۶- اهل بیت و شیعیان: «بیت من مع آل محمد مني ومنهم»

بیعت عاشقانه:

عاشقانه بیعتی است که در میان دو طرف

||مفت||

موسسه تخصصی زبان و آموزش زبان

||موسسه تخصصی زبان||

V

در پیوسته‌ها، کتابخانه، اسناد و کتابخانه ملی

کتابخانه

٧

အလှူအတန်း ပုံနှိပ်ရေး နှင့် ဖြန့်ချိရေး

အလှူအတန်း

၂

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

0

מִתְּחִלָּה אֵיךְ לְרַחֵם וְלִבְרֹךְ

יְתֵרֵנוּסְמָאן קְרֵא

3

- ۱. خجسته اهل البيت في وقت الصلاة والعبادة
- ۲. احترام الله والى الله حتى لو هتشتوه و هتسوتوه
- ۳. اسماء بنت ابي طالب من غير من اسماء
- ۴. ما تحبوا من اهل البيت في ما تحبوا من اهل البيت

التمثيل في البيت:

ما تحبوا من اهل البيت في ما تحبوا من اهل البيت
 في وقت الصلاة والعبادة
 ما تحبوا من اهل البيت في ما تحبوا من اهل البيت
 في وقت الصلاة والعبادة
 ما تحبوا من اهل البيت في ما تحبوا من اهل البيت
 في وقت الصلاة والعبادة
 ما تحبوا من اهل البيت في ما تحبوا من اهل البيت
 في وقت الصلاة والعبادة

१
॥ अहंकारं विना ॥
महान्मत्तं न ज्ञेयम् ॥

॥ अहंकारं विना ॥
महान्मत्तं न ज्ञेयम् ॥

لمحبتہ و قیاسی شمسہ پمکلا الحسبہ لخال نوتہ

یہ کتاب ہے جس کا نام ہے

۲

Қысқартылған және қысқартылған

Қысқартылған

1

יִתְחַנֵּן

تہذیب و تمدن

مختصر

شیخ الاسلام



shahnda71@gmail.com / ٠١٠١٥٧٦٦٠١٤ - - ٠١٠٦٧٣٦٧٦٥ :ت

الشميرة فانونًا بسختل تخاڤي رقم / ٤٩٣٥١

دار البنايات للنبش والتوزيع



الترقيم السلوي (ISBN): 978 - 977 - 844 - 626 - 5

2025 / 9924 : رقم البرقية المصرية والوطني والكتب والوطني
تم الاصدار بدار الكتب والوطني

الناشر: دار البنايات للنبش والتوزيع
14*20 : الحجم
2025 : سنة النبش
تصميم داخلي: سالم عبدالمن سواح
مراجعة لغوية: ربا انو العيط
تأليف: احمد هادي
اسم الكتاب: انا تم الكراشي

جمهورية مصر العربية
٢٠٢٥

سیرتہ الاحرار