# طريقي للحرية

علم نفس

اسم الكتاب: طريقكِ للحرية
اسم المؤلف: الزهراء درويش
التصنيف: علم نفس
الحجم: 14 - 20
عدد الصفحات: 180
سنة الإصدار: 2024
رقم الإيداع: 31523 / 2024
الترقيم الدولي: 6 – 084 – 971 – 977 - 978
تدقيق لغوي: د. هبة ماردين
تصميم غلاف: هبة عماد
تنسيق وإخراج: فريق ديوان العرب

الناشر
ديوان العرب للنشر والتوزيع

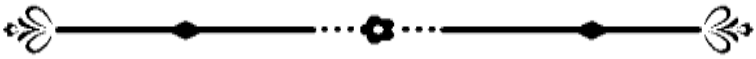
إميلات الدار
dewanalarabegypt@gmail.com
dewanelarab1978@gmail.com

# طريقكِ للحرية

علم نفس

الزهراء درويش

**حقوق الطبع والنشر لهذا المصنف محفوظة للمؤلف،**
**ولا يجوز بأي صورة إعادة النشر الكلي أو الجزئي،**
**أو نسخه أو تصويره أو ترجمته أو الاقتباس منه،**
**أو تحويله رقمياً وإتاحته عبر شبكة الإنترنت،**
**إلا بإذن كتابي مسبق من المؤلف أو الناشر.**



# إهداء

إلى عزيزة النفس: "رضوى محمد محروس" ولكل قُرّائي الكرام ولكل فتاة وسيدة قررت بقوة إرادتها وبقناعتها؛ إنّها تكسر التابوهات الرجعية القديمة، وتخلق لنفسها هالة من الفِكر المُنير.

لكل اللي قدرت تحمي حدودها من بطش المُتعجرفين وعديمي الذوق وتعرّفهم حدودهم!

لست البنات وست الستّات، العظيمة الحُرّة الأبيّة اللي قدرت -بفضل الله- إنها تقضي على "الست أمينة" الضعيفة الذليلة المُهانة وتقطع نسلها تمامًا؛ لئلا يخرج من رحمها جيل لا يعرف الكرامة!

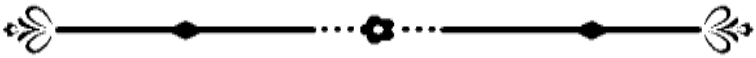
جيل لا يعرف سوى؛ كيف يسير بجانب الجدران ولو استطاع أن يسير بداخلها؛ لفعل خوفًا! جيل يدفن رأسه في الرمال كالنعام؛ قضيتُ عليه بين سطوري!

الكتاب ده إهداء لكل مَن أرادت أن تكتب بخط يدها؛ نهاية "سي السيد" النرجسي!

طريقكِ للقوة.. للإرادة.. للنجاح.. للتفرُّد.. للوعي..

طريقكِ للحرية..

**الزهراء درويش**



**لا تُحبي أحداً لدرجة أن تتحملي أذاه في سبيل حُبك!**

## 1

لازم في البداية كده تعرفي إن زي ما ليكِ واجبات وبتعمليها، فأنتِ ليكِ حقوق لازم تاخديها وتطالبي بيها بكل الطرق، يبقى عندك ميزان عطاء تاخدي على قد ما بتدي عشان الكفتين يتساووا، وما ينفعش كفة فيهم تطب! لو خدتي أكتر: تبقي أنانية، لو اديتي أكتر: تبقي ضحية استغلال فظيع، لأن محدش أبداً حيفضل ياخد منك على طول ويحترمك! وده أفظع بمراحل كتير من كفة الأنانية! فلازم تحاولي تساوي الكفتين بذكاء.

وزي ما اللي بيدي حيفضل يدي على طول؛ بردو اللي بياخد بيفضل ياخد على طول

بس تعالي تخيلي معايا كده نفسك وأنتِ عمالة تحبي اللي حواليكِ وتهتمي بيهم وتخافي عليهم وتحترميهم وتقدريهم بدون ما تتبادلي نفس الشعور! المخزون اللي عندك بيخلص بالتدريج، آه خد من التل يختل.. المثل ده مش في الفلوس بس، حتى المشاعر بتخلص، حييجي عليكِ وقت معندكيش حاجة تديها لحد، زهقتي، مليتي، تعبتي، ليه؟؟ عشان منبعك خلص، ليه؟ عشان محدش بيصب فيه! محدش بيسندك، فحتقعي إن عاجلاً أو آجلاً، بتدخلي أي علاقة -سواء صداقة، جيرة، خطوبة، أي علاقة ومش بقصد علاقتك بالجنس الآخر بس، أنا كل كلامي في العموم- بتدخلي مندفعة أوي وعايزة تدي كل اللي عندك وتثبتي جدارتك وتحبّبي الطرف التاني فيكِ

وتثبتي حسن نيتك، مش بتدي لنفسك فرصة عشان تشوفي نيته هو إيه! طب اصبري، طب ثواني، طب اتقلي، طب.... ولا الهوا... فنتيجة طبيعية تكوني السبب في أنانيته وأنه ما بيفكرش غير في نفسه ومصلحته وبس، كل اللي همه يحقق اللي‌ڤ‌ل ويوصل لأعلى درجة اهتمام وحب منك وووووو.... وتيجي بعد كده تشتكي، عشان العلاقة فشلت، وهي فاشلة أصلاً من الأول بس أنتِ اللي بتقاوحي وعمالة تزُقي فيها عشان تمشي، هي هتمشي آه بس بتعرج، لأن مقوّمات نجاحها كنتِ السبب في فقدانها، وأنتِ كنتِ بكدة متخيلة إنك بتحافظي عليها.. فهارد لاك يا سكر.

قدامك هما حل من الاتنين ما لهمش تالت، يا تفضلي تقاوحي على أمل التغيير - في يوم مش حييجي - وإن العلاقة جايز تنجح والشخص ده احتمال يبقى أحسن... يا إما تفكري بعقلك وتركني عواطفك على جنب عشان حتلبسي في الحيط، وتبصي لنفسك في المراية وتشوفي كنتِ عاملة إزاي وبقيتي إزاي! وآثار الدموع والسهر اللي عملت هالات سودا تحت عينك وشعرك اللي بيقع وجسمك اللي بيخس وضوافرك اللي بتتكسر والأنيميا اللي عندك، والتنميل اللي في دراعك الشمال، والقولون اللي جالك وأنتِ لسه مادخلتيش العشرين، وصحتك اللي بقت نيلة ونفسيتك اللي بتساوي0

مين السبب؟ وإياكِ تقولي هما.. أبداً.. أنت السبب، لو ما كنتيش موطية راسك؛ -آسفة يعني- محدش كان حيركب على ضهرك!

شعارنا في الحملة دي (أنتِ بنت ناس) وماتنسيش ده طول الوقت هما مش أحسن منك، أمهم تعبت فيهم وأبوهم صرف عليهم، وأنتِ أهلك جابوكِ جاهزة من كارفور؟ أنتِ غالية وغالية أوي فماتسمحيش لحد يرخّصك..

عايزاكِ تتحرّري تماماً من أغلال حديدية غليظة جداً، اسمها (كلام الناس) لو عرفتي تقفلي ودانك تماماً عن آراءهم وتغمضي عينك عنهم وماتشوفهمش أبداً في أي تصرف بتعمليه؛ هتنبّأ لك بنجاح وتفوق في حياتك كلها حقيقي!

كام مرة اترددتي إنك ما تعمليش حاجة معينة لمجرد بس إنك خايفة من الناس اللي شايفينك يا ترى هيقولوا عليك إيه؟! وكام مرة ضغطتي على نفسك وكملتي في حاجة غصب عنك لمجرد بس عشان تشوفي قيمتك الثمينة في عيون الناس!

كام مرة تصدّقتي مثلاً أو عملتي طاعة المفروض إنها لله، لكن عملتيها بس علشان الناس شايفاكِ والناس يقولوا إنك بتعملي طاعات؟

دايماً اعملي الطاعات ابتغاء مرضاة الله وحده، ماتعمليهاش رياء للناس عشان يقولوا عملتي أو ماعملتيش! شيلي الناس خالص من حساباتك.. خلي دايماً وجهتك الأولى والأخيرة؛ هي (ربنا)..

الناس مش هيدخلوكِ الجنة لو عملتِ الخير، ولا هيدخلوكِ النار لو عملتِ الشر.. دايماً يكون مرجوعك قال الله وقال الرسول فقط (أو حسب دينك) مش كلام الناس..

لو قدرتي تحققي المعادلة دي فعلياً مش بالكلام وخلاص وفعلاً من جواك من جوة قلبك أوي ومن أعماق روحك؛ فعلاً مش فارق معاكِ كلام الناس؟ هنا بس أقدر أقولك: "حمداً لله على سلامتك.. أصبحتِ حرة"

وهنا أكيد أنا ما أقصدش النقد البنّاء، في ناس من حقهم علينا أن احنا نسمع نقدهم البنّاء فينا، علشان نتطور أكتر ونسعى دايماً للحصول على أفضل نسخة مننا، ولولا نقدهم ده؛ كنا هنفضل واقفين محلك سر مكاننا مش بنتقدم خطوة.. أما النقد الهدّام؛ الناس اللي ما بتعرفش تعمل طول النهار غير نقد واعتراض للاعتراض وبس! مش عاجبهم أي حاجة بنعملها سواء خير أو شر! طول الوقت حاطين عيونهم (ميكروسكوب) علينا وبينقدونا وبس! وقتها اقفلي ودانك تماماً عن الناس دول.. ده نقد يهدمك ويعطّلك ويشتتك عن طريقك الصحيح، مش نقد يطوّرك.. وطبعاً أنت أكيد فاهمة الفرق بينهم وعارفة مين الناس دول في حياتك!

الحرية.. هي الصدق والشجاعة والوضوح مع نفسك أولاً، لو ماقدرتيش تحققيهم مع نفسك؛ مش هتعرفي تحققيهم مع غيرك.

عشان توصلي للسلام النفسي والتصالح مع الذات؛ لازم تتحرّري من كل القيود اللي فرضها عليكِ المجتمع وما أنزل الله بها من سلطان!

لو بصيتي لكل العادات والتقاليد؛ هتلاقيها كلها عاهات وتقاليع! بِـــــدَع!

قبل أي تصرف هتعمليه وأي كلمة هتقوليها وأي مذهب هتعتنقيه، وأي فكر هتقتنعي بيه؛ اسألي نفسك: ده كلام ربنا ولا كلام الناس؟! كلام ربنا مفيش جدال فيه، بناخده بننفذه بصدر رحب عشان فرض، ولأننا مقتنعين إنه الخير لينا، حتى لو مفيش منطق فيه، لكن بعدين ربنا بيظهر لنا الحكمة في المنع والعطاء...

كلام الناس معظمه عاري تمامًا من الصحة والمنطق.. ورغم ذلك قوانين صارمة، مطلوب مننا ننفذها بدون نقاش وكأنها أحكام مُقدسة من فوق سبع سماوات! لأن للأسف المجتمع ده يخشى كلام الناس كخشية الله أو أشد خشْية! ومؤمنين بالعادات والتقاليد أكتر من إيمانهم بالأحكام الشرعية، ومقتنعين بالعيب أكتر بكتير من اقتناعهم بالحرام! وأوقات كتيرة جداً؛ مابيكونش التصرف حرام، لكن مش بنعمله عشان عيب!

حافظين مش فاهمين، بنكرر كلام وخلاص من غير ما نمرّره على دماغنا ونفكر فيه!

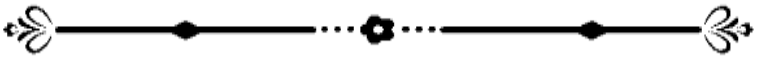
الحرية بقى؛ هي الفكر.. بتخليكِ تفكري في أي كلمة هتقوليها وأي تصرف هتعمليه، ومش هتعملي أي حاجة غير لما تقتنعي بيها (طبعاً الكلام ده لا يشمل أبداً كلام ربنا.. ممكن آه نتناقش فيه عشان نفهمه أكتر، لكن مش

شرط نقتنع بيه لأنه مش حرية شخصية! نتأمل ونتفكر ونبحث لحد ما نؤمن ثم نعمل.. ربنا قال: "الذين آمنوا وعملوا...." فضروري قبل ما نعمل حاجة نكون مؤمنين بيها الأول، لكن كلام ربنا مش هيمشي على هوانا في الآخر.. عموماً قوانين الناس والعادات والتقاليد هي المقصودة بالكلام ده) ما تعمليش أي حاجة غير لما تكوني مقتنعة بيها وتتناقشي فيها وتبحثي عنها بنفسك وتتأكدي أن الكلام صح، وقتها بس اتصرفي أو ماتتصرفيش؛ بضمير مرتاح.. لأن ربنا سبحانه وتعالى هو وبس اللي هيحاسبنا في النهاية.. حتى الوالدين مش دورهم يحاسبوا أبناءهم، دورهم رعاية ونصح ودعوة إلى الله بالحكمة والموعظة الحسنة وربنا هيسألهم عن ده، لكن مش دورهم يجبروهم على أي شيء، حتى المذهب الديني مش من حقهم يُكرهوهم عليه! قال تعالى: "لا إكراه في الدين....."

لكل كلمة (لأ) هتقوليها، وأي فعل هترفضيه؛ ده للأسف هيبقى له ضرايب لازم تدفعيها، لكن خلينا مؤمنين إن لازم نخوض حروب؛ عشان نحصل على السلام! مفيش نتيجة مُريحة بنحصل عليها بالراحة أبدًا! وإلا فلماذا أصبحت الدنيا سجن المؤمن؟ بيحرم نفسه من الحرام وبيحارب الشهوات وبيصوم عن المُحرمات، عشان هو مؤمن إن في الآخرة في جنة ونعيم منتظره برحمة الله..

وهكذا.. تمرّدي على الظلم بحكمة، وارفضي الطغيان، وقولي (لأ) بشجاعة بأعلى صوتك في وش كل ظالم، لكن طالما هتعترضي؛ استعدي لجيش من

الحمقى واقف قدامك مُعترض طريقك بيمنعك من تحقيق أهدافك، هتفضلي تقاومي إلى أن تتحرّري وتحصلي على أكثر ما يمكن من السلام والراحة.. طريقِك للحرية مش سهل أبدًا، لكن النتيجة تستحق تبذلي فيها وقت وجهد وكل السُبُل ودم إن لزم الأمر! الإنسان بيتولد مرة، لكن بيموت مرّات، المهم يموت بشرف وعزة نفس وكرامة، لكن مالوش لازمة لو عاش بإهانة وذل هيكون ميّت مش عايش أصلاً!



## 2

شعارنا كان (أنتِ بنت ناس)؟ زودي عليه بقى (أنتِ حرة) وفي فرق بين "الحرية" و"الانحلال والانحراف والتطرف والميوعة وقلة الأدب" فاعرفي كويس أنتِ بتعملي إيه وعايزة توصلي لإيه بدون ما تخلطي الأمور ببعضها.. ربنا خلقك حرة بدون قيود فما تخلقيش أنتِ القيود لنفسك وترجعي تشتكي من الخنقة والتحكم والفروض اللي ما أنزل الله بها من سلطان! أنتِ حرة يعني تحاولي قدر الإمكان تعملي كل اللي عليكي بصدر رحب -مع مراعاة ميزان العطاء اللي اتكلمنا عنه- عشان يبقى ليكِ عين تطالبي بحقوقك بدون ما تحسي بينك وبين نفسك إنك ظالمة.. أنتِ حرة فمش مضطرة تبرري لحد أفعالك ونيّتك وتفكيرك مهما كان مع احترامي للكل! فكري كتيير قبل ما تتصرفي واستخيري -واستشيري إن لزم الأمر- يعني الاستشارة مش شرط، طلب النصيحة مش عيب لكن لما تحبي تستشيري؛ ركزي شوفي أنتِ بتختاري مين -حد ناضج وذكي وأفكاره معقولة وعارف هو بيعمل إيه وحافظ لأسرارك وجربتيه قبل كده ونَصَفِك، حد مهما يشوف أفكارك مهما كانت غلط؛ يقدر يناقشِك ويقوِّمك بلُطف بدون ما يحسسك إنه بيجبرك على رأيه ولا تنزلي من نظره- لقيتي الحد ده؛ يا بختك وسعدك وهناكِ وربنا يبعتلنا زيه، ما لقتيش؛ يبقى "استفتِ قلبك" احنا كلنا رجال ونساء وأطفال و.... عارفين الصح من الغلط حتى الحيوانات -

أعزّكم الله- عارفين الصح والغلط والحلال والحرام لأنّها فطرة، تخيلي كدة قطة دخلت بيتكم على ريحة سمك وأنتم حاطين الأكل فأخدت سمكة، حتعمل إيه؟ حتجري تاكلها بعيد بدون ما حد يشوفها، ولو جدعة أوي يعني؛ حتقسمها هي وعيالها، ليه جريت؟ عشان عارفة إنها غلطانة وسرقت حاجة مش من حقها، تخيلي معايا بقى لو أنتِ اللي حطتيلها السمكة دي؛ حتقعد جنبك تاكلها وتنونو وفرحانة وبتتمسّح فيكِ وآخر جمال.

الشاهد في الكلام إنك عارفة الصح من الغلط لكن محتاجة حد يأكدلك إن ده الصح، عشان كده بقولك فكري كويس جداً في أي حاجة قبل ما تعمليها وما تستهونيش مهما كانت الحاجة دي تافهة -من وجهة نظرك- إن شالله رايحة تشتري فستان، فكري ساعتين يومين أسبوع براحتك محدش بيجري وراكي حتى لو اتباع -لا قدر الله- طبعاً في مواضيع لازم تاخدي فيها قرار سريع جداً، لأن فعلاً ساعتها حيكونوا بيجروا وراكِ، فأنتِ تعوّدي نفسك في التفكير على مهلك في "الفستان" عشان لما يجيلك موضوع كبير وأكتر أهمية؛ تقدري تاخدي القرار الصح في وقت قياسي، فكري كتيييير ما تملّيش، أحسن بكتير من التسرع والاستعجال اللي بييجي بعدهم نـــدم، وأنتِ في غنى عن لحظة ندم تكرّهك في نفسك وتحسسك بمدى غبائك وجلد ذات بقى وبردو الوضع حيبقى كما هو عليه! أنتِ حرة أفكارك، في زمن توريث الأفكار والعاهات والتقاليع!

اللي مش مقتنعة بيه؛ اكسري قواعده والقوالب اللي حطوكِ فيها بدون أي وجه حق، وعشان ما تحسيش بالذنب؛ اسألي نفسك وابحثي ودوري في الكتب وعلى مواقع النت المضمونة زي إسلام ويب مثلاً، وشوفي رأي العلماء (من الكتاب والسنة) لقيتيه يوافق كلامهم؛ نفذي باقتناع، ما يوافقش؛ اقطعي دايرة الجهل واخرجي منها واقفليها وراكِ كويس أحسن الجهل بيتسرب وينتشر في الهوا للأجيال الجاية.

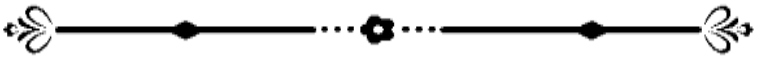
أنتِ ركن مهم في أركان العالم، عمود أساسي في بناء كل بيت، ومش شرط تتجوزي عشان تثبتي جدارتك، في أي بيت..... بيت أبوكِ/عمك/خالك/أخواتك/..... فأنتِ مطالبة بتعديل أفكار جيل صغير لسه بيطلع (تاخدي فيهم ثواب عظيم)، وقدامك اختيارين ما لهمش تالت:

يا تطلعيهم أسوأ بكتير من جيلنا والأجيال اللي فاتت لمجرد بس إنك طبقتي منهج العاهات والتقاليد بحذافيره فطلعتي جيل شبهك حافظ مش فاهم والعواقب أنتِ عارفاها وشيفاها في شوارعنا.. الخيار التاني والأخير: تطلعيهم مُفكرين، ياخد منك الكلمة يحللها ويفكر فيها قبل ما يقتنع بيها عمياني... وبردو عواقب ده معروفة لكنّها محمودة... والقرار قرارك.

اللي فات مش حنقدر نصلحه أوي، لكن يكفينا شرف المحاولة، لكن الأكيد؛ إن اللي جاي حنقدر نتحكم فيه بالعقل والمنطق وحرية الفكر.. وفي حاجات مهما حاولنا نغيرها ونتحكم فيها مش هنقدر على فكرة! فنسيبها لله..

**كوني حرة..**

**ليكِ جزء ترفيه خاص بيكي (بترسمي/ بتغني/ بترقصي/ بتكتبي/ بتقرئي/ بتصوري/.....) ده عالمك أنتِ لوحدك، الجزء الخاص بمهاراتك وإبداعك ومواهبك، عبري وطلعي اللي جواكِ مهما كانوا شايفينه هبل وتفاهة ومالوش قيمة؛ اعملي اللي أنتِ شايفاه طالما مابتئذيش حد، فما تديش لحد المساحة أنه يعيش حياته زي ما هو عايز لكن حيعيّشك حياتك زي ما هو عايز بردو! هو حر وأنتِ حرة... محدش أحسن من حد!**



## 3

البنت/ السيدة العاملة.. بتشتغلي ليه؟ عشان عايزة تثبتي نفسك وتحققي ذاتك وتعتمدي على نفسك مادياً ومعنوياً؟ مجال عملك باختيارك أنت وقناعتك؟ ولا أي شغل وخلاص، المهم أنه يحسن من مستواكِ، ولا عايزة تطلعي من البيت والسلام عشان تريّحي دماغك من شغل البيت مثلاً أو تحكمات الأهل واختلاف الآراء اللي بينتهي بخناقة؟ ولا بتساعدي جوزك في مصاريف البيت، ولا أنتِ نفسك محل جوزك وأنتِ الراجل والست؟!

إذا كنتي لسه بنوتة.. حلو أنك تشتغلي لأي سبب كان، المهم ما تكونيش بتهربي من مواجهة حاجة معينة بشغلك ده! وهل ناوية تفضلي عاملة بعد جوازك ولا شغلك مجرد حاجة بتملي وقت فراغ وبتفيدي وتستفيدي بيه وتكتسبي خبرة منه وخلاص؟

إذا كنتي سيدة.. زوجة وأم، أخبارك إيه؟ مختارة شغلك ولا مجبورة عليه عشان ظروف المعيشة؟ حاسة بتقصير بنسبة كام في المية؟ ما هو لازم تكوني مقصرة يا إما في بيتك ومسؤولياتك تجاه زوجك وأولادك (صحتهم، نفسيتهم، غذاءهم، دراستهم،.....)، يا إما مقصرة في شغلك – وناجحة في إدارة شؤون بيتك – بتروحي متأخر (وبتزيد الخصومات من راتبك) عشان صاحية متأخر عشان نايمة بالليل متأخر! كنتي بتجهزي مثلاً أكل تاني يوم لأنك بترجعي من شغلك هلكانة ومش بتقدري تعملي

حاجة وولادك جايين من المدرسة عايزين يتغدوا، بقيتي بتشوفيهم بالصدفة؟ مش طايقة تسمعي الزن بتاعهم عشان الصداع اللي سيطر على دماغك من شغل وإرهاق طول النهار!

يا إما مقصرة في الاتنين وده على الأغلب، لأنك كائن ضعيف مهما فكرتي نفسك قوية، المفروض أنك مسؤولة منهم -سواء زوج، أب، أخ، ابن- وأحياناً للضرورة القصوى بيكونوا هما المسؤولين منك، في حالة المرض والكِبَر....، لكن غير كده، تنزلي ليه الشارع وتتعاملي مع كل أنواع البشر، ونفسيتك بتتغير وبتتأثر باللي بتشوفيه ومش بيعجبك وما بتقدريش تتكلمي، عشان بس لازم تشتغلي، الحاجة وحشة، صح؟ مين اللي حطك في الخانة دي! الشغل مش عيب ولا حرام، لكن بشرط، قادرة تتعاملي بحدود مع الناس بدون اختلاط؟ عارفة تحافظي على نفسك وعليهم من الفتنة؟ عارفة توازني بين واجباتك برة البيت وجوة؟

استوفيتي الشروط دي؟ أوك انزلي اشتغلي وضميرك مرتاح... وأنا وأنت وكلنا متأكدين أنك مش حتقدري توازني لأنك ببساطة؛ أنثى، ليدي، رقيقة.. لكن تقريباً أنتِ تناسيتي ده عشان تثبتي نفسك، بالعكس أنتِ نسيتي نفسك! الأدوار اتبدّلت! الزوج يرجع من شغله -ده إذا بيشتغل يعني- يسخن الأكل أو يطبخه ويأكِّل الولاد ويقعد معاهم لحد ما الزوج التاني ييجي! هلكانة تعبانة، تاكلي ويا دوب تغسلي الطبقين ولو قدرتي تذاكري

لأولادك يبقى كتر خيرك، وطبعاً مفيش شقة بتتنضف غير جمعة وسبت عشان أجازتك

لهجتك اتغيرت، بتتكلمي بألفاظهم عشان تواكبي العصر! أحسن يفتكروكِ خايبة ويدوسوا عليكِ! بقيتي مادية، شايفة الدنيا من منظور واحد بس، فاكرة إنك بكده بتهيئي حياة أسعد لأولادك؟ على فكرة هما مش عايزين فلوس، طلباتهم أبوهم بيحاول قدر الإمكان يوفرها لهم، ولو مش قادر؛ لازم يرضوا ويقدّروا الظروف، هما عايزينك أنتِ محاوطاهم وبتسمعيهم وتربيهم على الصح والغلط والحلال والحرام، ونسبة كبيرة من الأزواج لما يشوفوا زوجاتهم بيشتغلوا بيبدأوا هما يكسّلوا وبالتدريج حيسيبلها الدفة كلها وهي اللي تشيل الليلة وتحاسب على المشاريب كلها! كانت بتساعد فضل منها، فأصبح فرض عليها وبمنتهى الطاعة بقى يطلب منها أكتر وأكتر! وتستاهل! حد قالها تدفن نفسها بالحيا وتضحي وتلبس توب مش مقاسها؟! أنتِ راجعي نفسك قبل ما تلاقي المركب بيغرق وأنتِ واقفة تتفرجي! الشغل مش حرام بدليل أن السيدة خديجة كانت بتشتغل بالتجارة قبل زواجها من النبي عليه الصلاة والسلام، وأكيد استوفت الشروط.. لكن في الأساس "وَقَرْنَ فِي بُيُوتِكُنّ"، أنتِ محتاجة تتمردي على أخطائك قبل ما تتمردي على الظروف الصعبة المحيطة بيكِ!

4

أكبر غلطة ممكن تغلطيها في حق نفسك؛ لما تحكي لخطيبك أو جوزك عن علاقتك بخطيبك السابق، ضايقك إزاي وكنتي بتعامليه إزاي، -الحاجة الوحيدة اللي من حقه يسأل عنها هو سبب انفصالكم وتجاوبيه بصراحة، من حقه يعرف ويقرر حيكمل معاكي أو لا- أو حبيبك السابق وكل ماضيكي اللي ما يسرش!

زي ما أنتِ مالكيش حق تسأليه عن ماضيه مع أي واحدة قبلك، وتكتفي بأسلوبه معاكي؛ هو كمان لازم ما يسألش ويحاسبك غير من بداية معرفتك بيه - ده مش مبرر تروحي تغلطي طالما حتداري على اللي حيكون جوزك! - فافهمي الكلام صح، وده مش معناه أنك بتكذبي وبتخدعيه، لكن ده معناه أنك عرفتي غلطك اللي غلطتيه في حق نفسك وبس واستغفرتي وتوبتي عليه ونويتي تبدئي حياتك صح، فاللي ستره ربك ما تفضحوش أنتِ، عشان العاقبة سودة أقسم بالله، وحتدخلي في دايرة شك واتهام وتكذيب مهما كنتي صادقة معاه وأنتِ في غنى عن ده.

ولا تحكي عن سوء معاملة أهلك ليكي، هو خطبك أنت، عايز يتجوزك أنت، مايهموش أي حاجة غير تربيتك ودينك وأخلاقك، ما يخصوش أي حاجة غير كده، لازم تتكلمي كويس على أهلك وباحترام وحب، تخيلي هو حيحترمهم إزاي وأنت بتحكي أدق تفاصيل حياتكم اللي تعتبر أسرار

البيت، أسرار على أي حد غير أهل البيت، حتى لو خطيبك اللي كلها كام شهر ويبقى جوزك، أو حتى بعد ما يبقى جوزك! لازم تفهّميه إنك دلوعة البيت حتى لو هما لسه عاجنينك علقة موووت! حتلاقيه بيستمر معاكي على نفس المنوال أو على الأقل حيحاول يعمل ده، ويخاف على زعلك، ويعمل لأهلك حساب.. لكن تخيلي عرف طبيعة علاقتك بيهم إذا كانت مضطربة؟ أبسط حاجة حيقولها لنفسه: "إذا كان أهلها اللي ربوها وعاشوا معاها سنين بيعاملوها كده، عايزيني أنا أعاملها إزاي!" وحيبقى متأكد إنه مهما عمل فيكي محدش منهم حيدافع عنك ويمنعه لأنه ببساطة كمّل مسيرتهم! -طبعاً مش بعمم، في أزواج محترمين بيعرفوا يحتووا الموقف ويفرّقوا بين علاقتك بأهلك وعلاقته بيكي، لكن الاحتياط واجب لأن الأغلبية كده- وأنت لاااازم وحتماً ولابد تجبريه يعاملك باحترام زي ما أنت بتعامليه، وتعملي لنفسك هيلمان حيساعدك على محافظتك على عرشك يا كوين.

## 5

بتغاظ أوي لما ألاقي واحدة بتاخد أوامر من خطيبها ولاااازم تنفذها! زي مثلاً، عايزة تخرج مع صاحبتها أو نازلة تعمل شوبنج أو تزور خالتها أو.. أو... أمها وأبوها موافقين، لكن تتصل بخطيبها تاخد إذنه! دي المصيبة بقى! تستأذنيه ليه أصلاً! مش مطلوب منك تقوليله أساساً إنك رايحة في مكان، وإذا حصل؛ فأنت بتقوليله كمعلومة يعني، مش عشان يقولك آه أو لأ! والمصيبة بقى؛ أنه وارد يقولك لأ ماتروحيش! وأنت طبعاً تسمعي كلامه وتنكدي على نفسك وماتخرجيش، رغم أن أمك وأبوكي وافقوا.. نعم؟ لا بجد نعم؟ اللي هو إزاي يعني؟! بأي حق يوافق ولا يرفض؟ يقربلك إيه يعني؟ خطيبك يعني إيه؟ يعني خطيبك مش جوزك، يعني أنت لسه في بيت أبوكي مش في بيته! يعني الأمر يرجع لأمك وأبوكي مش ليه، يعني بتديله أكبر من حجمه وأكتر من حقه وبتيجي تزعلي عشان مهما بتحاولي تراضيه ما بيرضاش! حيرضى إزاي وأنتِ حطتيه في مكان مش بتاعه ولبستيه توب مش مقاسه؟! هل ينفع تاخدي إذن أبوكي وأمك وأنت متجوزة؟ جوزك يقولك لأ مثلاً فتتصلي ببابا ويقولك ماشي فتسمعي كلام بابا! دي زي دي، فحطي كل حاجة في مكانها الصحيح.

خطيبك يعني مفيش خروج لوحدكم ولا يمسك إيدك يعديكي الشارع وسيبيه يمسكها يا فوزية ولا الكلام ده! مفيش قعاد مع بعض في أوضة لوحدكم، وبالتالي مفيش سلام بالإيد، ولازم بابا أو ماما أو أخوكي الراشد يقعدوا معاكم، مفيش مكالمات غير لو المايك مفتوح وأهلك سامعين أو على الأقل أنت قاعدة معاهم ومش بتقولوا كلام يكسف! وبالتالي مفيش شات إلا في حدود الأدب وبطريقة رسمية جداً، ده مش كلامي، ده التزام بحدود دينية وأحكام شرعية اللي لما فرطنا فيها حصلت المشاكل اللي بنشوفها في أغلب العلاقات، سواء الخطوبة اتفسخت، أو كملوا مع بعض لكن اتطلقوا!

تخيلي خطيبك اللي اتكلمتي معاه فون وشات وخرجتوا سوا واتصورتوا ومسك إيدك ووووووو... وقالك من كلام الغزل اللي يخلي عندك مخزون لسنين قدام، قلتوا كل حاجة، حصل تفريط واستهلاك لمشاعركم، وبعدين سبتوا بعض! طبيعي تتعبي وتنهاري وتكرهي الرجالة كلهم وترفضي أي علاقة تاني وتترهبني! ليه؟ عشان معندكيش حاجة تديها للجاي بعده، لأنك كنتي كريمة واتديتيله كل مشاعرك وكلامك الطالع من قلبك! لكن هو عادي سهل يخطب في نفس الشهر عادي ويعمل معاها زيك وياخد منها أكتر من اللي خده منك، ويقارن بينك وبينها ويشوف مين اللي بتدي أكتر!

إيه الـــعـــك ده؟ ولنفرض ما فسختوش واتجوزتوا خلاص؛ هل حتفضلوا تتعاملوا سوا زي ما كنتوا مخطوبين؟ صعب جداً إن ما كانش مستحيل، لكني حقول صعب عشان ضد التعميم

معظمنا عارف أن الخطوبة يعني مجاملة، يعني نغش بعض عشان نطلع واو مفيناش غلطة ونتمسكن لحد ما نتمكن ونلبس في الحيط بعد الجواز لما نكتشف الحقيقة! أو إنها فترة معينة عشان العروسة تجيب حاجتها والعريس يجهز الشقة، فبالمرة يتخطبوا عشان يحجزوا العروسة رسمي بدل ما حد تاني ياخدها! لو كانت الخطوبة معمولة لكده يبقى بلاها أحسن!

بالشكل ده بعد الجواز مش حيعاملك برومانسية الخطوبة الحلمانة السهتانة انسي! لسببين؛ لأنه هو خلاص ضمن وجودك في البيت، يعني حنيته كانت مجرد وسيلة لبلوغ الغاية وهو الجواز من حضرتك! ولأنّ خلاص مشاعركم نفدت في الخطوبة، معندكوش جديد، بقى في روتين ممل واتعودتوا وزهقتوا من بعض فبيحصل صمت وخرس زوجي وبتستمروا على كده لحد ما ييجي متطوع يفاجئكم أن المدام حامل! فبتفرحوا آملين أن دي حاجة كويسة حتحصل وتكسر الروتين وتجدد من جو البيت، لكن البيبي بييجي ويشارك معاكم في الروتين نفسه، لكن الفرق؛ بدل ما كان بيتقسم على اتنين، حيبقى بيتقسم على تلاتة! تعرفوا ليه البيبي مافرقش أوي؟ لأن أبوه وأمه كانوا متطلقين عاطفياً من قبل ما ييجي أصلاً، والمصيبة أنهم لسه عرسان! والكل بيحسدهم على مدى تفاهمهم وسعادتهم! ويفضلوا

ضاغطين على نفسهم يكملوا مع بعض عشان خاطر العيال! واللي اتجوزوا عن حب بيتساووا باللي اتجوزوا تقليدي!

نتيجة طبيعية للخطوبة الغلط، رغم إنها ممكن جداً تكون نتيجة لخطوبة شرعية، لكن بنسبة ضئيلة جداً، فاعملي اللي عليكي، واعرفي حدودك فين وحدوده هو فين وما تخلطيش الجواز بالخطوبة وماتفرطيش في مشاعرك ولا تبوحي بكلام حتندمي عليه بعدين.. خطوبة يعني وعد بالزواج.. يعني تتعرفوا على بعض بصدق ووضوح وما تستعجليش على خطوة عقد القران إلا لما تطّمني له بنسبة كبيرة ويكون فاضل على الزفاف وقت قليل..

نداء لأولياء الأمور؛ اعرفوا يعني إيه خطوبة قبل ماتدبسوا عيالكم وتكونوا سبب خراب بيوتهم وأنتوا مش واخدين بالكم "وكلكم راعٍ وكلكم مسؤول عن رعيّته"..

## 6

ربنا خلقنا مجتمعات، عشان مفيش حد فينا حيعرف يعيش لوحده، فبنتعامل مع بعض وبنصنع علاقات عشان نخفف ضغط الحياة من على بعض، مش عشان نكون احنا ذات نفسنا ضغط عليهم أو هما ضغط علينا!

بنشوف مين أكتر حد شبهنا، أو مختلف عننا شوية بحيث الاختلاف يكون ميزة مش عيب؛ نكون بنكمل بعض، مش في بيننا فرق زي السما والأرض ومفيش بيننا أي نقطة مشتركة ونقاوح ونقول علاقتنا حتنجح!

نتيجة العلاقة بتكون باينة من البداية سواء ناجحة أو فاشلة، لكننا احنا اللي بنعمل نفسنا مش واخدين بالنا وبنفضل نتحايل عليها عشان تستمر رغم إنها كان لازم تنتهي من قبل ما تبدأ أصلاً!

ما ينفعش نحاول نغير طباع بعض عشان اللي عايز يغير حاجة في نفسه؛ مش حيستناك تدخل في حياته الأول عشان يقرر ده! ممكن يبدأ قبل ما أنت تيجي فأنت تساعده يستمر، لكن تساعده يبدأ يتغير لا ما أعتقدش، حتى لو أوهمك أنه وارد يتغير؛ مش حيستمر! وممكن يستمر لكن بنسبة 2٪ مثلاً ودول شواذ القاعدة! ربنا بعزته وجلاله مش هيغير من حد طالما هو رافض التغيير! قال الله تعالى: "إنّ الله لا يغير ما بقوم حتى يغيروا ما بأنفسهم....."

فطالما قررتي ترتبطي بفلان يبقى أنتِ موافقة بأسلوبه وطريقته وماينفعش بعد كده تيجي تشتكي، بشرط طريقته دي ماتكونش شاملة إهانتك والتقليل منك وتكذيبك والتشكيك في أخلاقك أو إلغاء شخصيتك وحَجر على حريتك ويتعدى على خصوصياتك زي باسورد موبايلك أو إيميلك! وتقولي موافقة! وطبعاً لو رفضتي حيتهمك إنك مش واثقة في نفسك وبتعملي حاجة من وراه وخايفة منها!

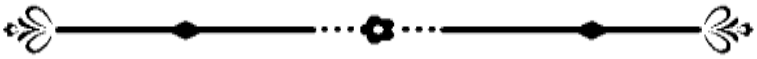
في فرق بين "طبعه" و"احترامك" وما تحاوليش تقنعيني أنه بيعمل كل ده وبيحبك! عشان اللي زي ده ما بيعرفش يحب حتى نفسه!

أو أنه يعتبرك ملك من أملاكه الخاصة ويأكّلك ويشرّبك ويلبّسك على كيفه! أو يحددلك حتصاحبي مين وتكلمي مين وما تعرفيش مين، ونوع البرامج أو المسلسلات اللي تتفرجي عليها، ونوع الكتب والروايات اللي تقرأيها، وامتى تقفلي فونك وامتى لأ! دي أبسط حقوقك تعيشي زي ما كل الناس عايشين، قلنا في البداية احنا كائن اجتماعي، فما تحصريش كل معارفك في شخص واحد، الأول حيبقى بمزاجك وعلى هواكي ومبسوطة.. لكن عشان فاهمة غلط! ولما تفهمي الصح؛ حتعرفي إنك قد إيييييه مخنوووووقة ومالكيش أي حقوق وحطيتي نفسك في دايرته هو وبس، وفي المقابل؛ هو بيلبس وياكل ويشرب ويصاحب ويخرج براحته تمامًا! طيب اشمعنا؟! هو إنسان وأنتِ لأ؟! ربنا كرّمه وأنتِ لأ؟! ربنا حررنا فماتسمحيش لحد يحبسك جوة سجنه!

علاقة زي دي بتهد مش بتبني، بتضغط على الأعصاب مش بتريّح، بتموِّت بالبطيء، ولازم تنفدي بجلدك وتدوسي على مشاعرك وتقفلي حنفية عواطفك وحماقتك شوية! وتفكري بعقلك اللي صدّى من الركنة! كـفـايـة خيبة وقلة قيمة والاستغلال باسم الحب! الحب بريء من العلاقة دي!

اسمها قاتل ومقتول، ظالم ومظلوم آه ماشي لكن مش حب، وحتى المظلوم هو ظالم بردو، هو اللي ظلم نفسه وادَّى الحق للتاني عشان يظلمه.. محدش حيهينك غير لو أنتِ أهنتي نفسك الأول واتنازلتي عن حقوقك فهو طبيعي يفرّط فيها.. (الحقوق تُؤخَذ ولا تُمنَح) محدش هيلاقيكي بتفرّطي في حقوقك وييجي يخبط على كتفك كدة بهدوء ويقولك اتفضلي حقوقك أهي..

علاقة زي دي مايتبكيش عليها وماتخافيش مش حتندمي عليه، إذا كان ولابد من الندم؛ فحتندمي على الوقت المهدور والصحة اللي راحت والأعصاب اللي باظت والقلب اللي اتجرح والمشاعر اللي خلصت خلاص، فكفاية هبل وانهي المهزلة دي بقى وفوقي لنفسك يا بـنـت الـنـاس قبل فوات الأوان!



## 7

البنات اللي ساكنين في بيت عيلة أو لسه حيسكنوا، ماتنسيش حاجة مهمة؛ خدمتك لحماتك وحماكي فضل منك، حاجة كدة بينك وبين ربك، لكن في بعض الأحيان الفضل بيتحول فرض وبيبقى حق مكتسب وواجب عليكي وبتتلامي لو قصرتي فيه! المشاكل اللي مالهاش حل بينك أنتِ وسلفتك ومين عمل أكتر، وقالت وقلنا وووووو كل الرغي ده، وبيتك اللي مش بتشوفيه غير وقت النوم وولادك اللي مش بتشوفيهم أصلاً غير وقت الأكل، فين اهتمامك بيهم وبأبوهم وبـــنـــفـــســـك؟! ده كله كوم، وعدم تقديرك رغم كل مجهودك ده كوم تاني خالص!

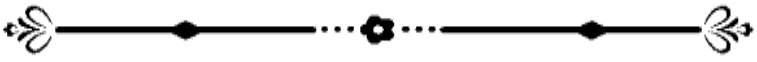
أنا مش حقولك إيه اللي أنتِ عملتيه في نفسك ده! وإزاي رضيتي بالوضع ده، لكن لو لسه ما دخلتيش في المعمعة دي؛ إيـــــاكـــــي... إيااااكي تصدقي إنك حتسكني في بيت عيلة وتبقي مستقلة في بيتك وتنزلي زيارة وتطلعي شقتك براحتك والكلام الحلو اللي بنسمعه في الأول قبل ما نلبس في الحيط ده!

أنتِ مش للخدمة وبس، أنتِ أنثى، أم، حبيبة، عشيقة، صاحب، قبل ما تكوني زوجة، فين دلعك ودلالك عليه.

إزاي حيشوف الطفلة المرحة اللي جواكي وأنتِ هلكانة شغل ليل ونهار! وإيدك بقت أنشف من إيده! شغل البيت مابيخلصش كده كده، ففوقي لنفسك شوية وفضي وقت تبصي فيه للمراية اللي نسيتي شكلها دي!

مش حقولك تعملي إيه، لأن أنتِ أدرى واحدة باللي المفروض يتعمل، واللي يناسبني ما يناسبكيش والعكس صحيح، لكن اللي أقدر أقولهولك؛ ماتنسيش نفسك في زحمة الحياة ورتم الأيام السريع، اهتمي بنفسك من أول جمال شعرك وعلاج تقصيفه وهيشانه، لحد تدليك رجليكي بالكريمات لحد ما تخليها بيضا وطرية وناعمة زي أقدام الأطفال! ومش اهتمام بشكلك الخارجي بس، الداخلي كمان، روحك، قلبك، نفسيتك، شوفي كنتي بتلاقي نفسك في أي هواية وكمليها وخلي لنفسك ركن خاص بيكي تدخلي فيه كل يوم نص ساعة على الأقل تمارسي فيه خصوصيتك بهدوء وتشربي مشروبك المُفضل وتفصلي فيه عن أي ازعاج.. دي مش أنانية منك! بل أنانية من الكون كله لما تفضلي عاملة زي الماكينة ليل ونهار في سبيل خدمتهم وإفناء نفسك في سبيل رضاهم وسعادتهم وبردو مش حتلاقيهم في الآخر سعداء وراضيين!

حطي كل حاجة في مكانها الصحيح، وكفاية تفريط في اللي فات، واعملي ستووووووب وابدئي من جديد، وحطي النقط على الحروف واعرفي فين واجباتك اعمليها وفين حقوقك وطالبي بيها يا بنت الناس..



## 8

بما إننا بنعشق الاستغلال وأي منتج عليه عرض بنروح نشتريه حتى لو مش محتاجينه! وبما أن أي حد لطيف معانا؛ بندوس عليه ونخليه يندم على ذوقه لأننا ببساطة كنا عديمي الذوق معاه!

إذاً "3 نقط فوق بعض"؛ لازم ولابد وحتماً نسرق الناس المُستَغَلّة دي ونحطهم في محمية طبيعية ونعمل لهم تماثيل فالصو! ليه بقى؟! عشان في فرق بين الطيبة والسذاجة وهما اختاروا يبقوا ساذجين ويطمّعوا الخلق فيهم ويستاهلوا اللي يجراهم! حلو أكون بحسّ بالناس وأراقب الموقف من بعيد وأشوف أيه أحسن رد فعل وأعمله وأحسِن التصرف وما أكونش تقيلة على حد عشان كل واحد فيه اللي مكفّيه وزيادة، لكن اللي مش حلو بقى إني ما لقاش حد بيعاملني نفس المعاملة، وأفضل أحسّ بناس فاقدة نعمة الإحساس أصلاً! يبقى العيب على مين؟! صح عليا، عشان كل مابدّيهم؛ ده تصريح مني عشان ياخدوا مني اللي هما عايزيينه، فلازم أقفل الحنفية شوية بقى وأجرب أعاملهم بالمثل، مش قلة أصل مني! بس عشان أعرفّهم غلطهم بس، ويعرفوا إني ساكتة بمزاجي ولما بتكلم بخرِسهُم.. مثلاً يعني..

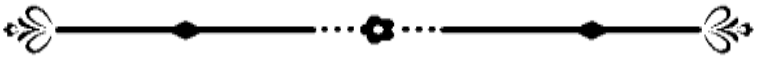
ده رد فعل طبيعي لأي بني آدم قرفان من تصرفات اللي حواليه، حاجة مهمة كمان، ماينفعش تكون طهقان وعَمّال تغلي منهم ومفيش قدامك حل

غير "الكلام الجانبي" كوسيلة لفشّ الغِلّ! طيب ما تروح تقولهم الكلام ده وتضرب 3عصافير بحجر واحد؛ منها تفش غلك، ومنها تعرّفهم أنك واخد بالك من تصرفاتهم وفاهم الليلة فياخدوا بالهم المرة الجاية، ومنها يدافعوا عن نفسهم ويصححوا الصورة يمكن أنت اللي فاهم غلط!

المهم ما تخليش حاجة في قلبك وطلع أول بأول واعمل جرد يومي، مفيش موقف يضايقك وتسيبه يعدي كده بدون ما تعاتب وتناقش وتفهم صح ولو ليك حق حتاخده..

الزعل المتراكم ده أكتر حاجة بتهد الصحة النفسية والجسدية والعلاقات الاجتماعية والأرصاد الجوية وكل حاجة في الدنيا دية.. آه والله!

وطبعاً محدش بيشيل عن حد، ولا حد يستاهل تحرق دمك وأعصابك عشانه.. والحلو اللي جواك هيتلاشى بالتدريج وملامحك تبهت وقلبك يتكسر وتفقد الإحساس ووووو..... حاجات كتير أنت في غنى عنها.. فصحتك بالدنيا.. وهو المطلوب إثباته..



9

البنت اللي بتقرب من راجل متجوز.. نـعـم؟! عايزة منه إيه؟! متخيلاه حيعاملك إزاي؟ أحسن ما بيعامل مراته طبعاً.. مراته اللي هو مفهمك إنها نكدية وفقرية ومفترية وعصبية وساخطة ع العيشة ومش عاجبها حاجة! ومهما حاول يراضيها مابترضاش! عشان مايحسش بتأنيب ضمير وهو معاكي، وده مبرر كافي لإنشاء علاقته بيكي، وإنك غـــيـــر، وأنه ما بيحسش أنه راجل غير في وجودك، وما بيعرفش معنى السعادة غير معاكي ووووو كاااااااات... ستووووووب لحد هنا.... هايل يا فنان!

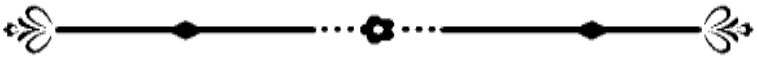
كفاية دراما، كفاية خيـانـة، كفاية قـــرف!

مراته الطاهرة العفيفة اللي محافظة عليه، اللي تعب عشان يبقى جوزها وشقي عشان يعمل بيتهم ده وما داقش طعم النوم طول ما هي حامل وتعبانة أو لما ولدت وأطفاله مسهرينه بصراخهم طول الليل، حيسيبها عشانك؟! أو يخونها معاكي؟ تمام.. متوقعة حيسيبك أنتِ الخاينة مقابل أيه؟!

ما هو معلش الراجل الخاين مش بيخون مع واحد صاحبه -والخيانة مش بتتجزأ، ومقصودها هنا شامل، إن شاء الله شات ع النت، أو ابتسامة بنية مش سليمة، أو مجرد تفكير فيها، أو خيانة جسدية ودي الطامة الكبرى- فكل واحدة بتبني علاقة مع واحد متجوز؛ دي بتضرب ست تانية بخنجر في

ضهرها! إزاي ربنا حيباركلك في حياتك وأنتِ لسه خاربة بيت وفرقتي بين راجل وزوجته، أنتِ شيطانة إنس مش بني آدم ولا تستحقي لقب إنسان!
مش بشيل اللوم من ع الزوج أبـــــداً، لكن لو كل ست قفلت الباب في وشه؛ مش حيلاقي غير مراته حلاله وغصب عنه حيحسن من معاملته ليها لأن هي اللي باقياله.
وعلى فكرة الزوجة بتبقى حاسة بخيانة زوجها، حتى لو هو اجتهد عشان مايسيبش وراه ولا دليل لإدانته وعامل احتياطاته؛ بتحس وبتشوف شبحها واقف بينه وبينها.. وبتحس ببُعده عنها مهما كان بيحاول يبقى قريب!

أنت اخترت زوجتك بكامل قواك العقلية، محدش فرضها عليك بالعافية، ولنفرض أن أهلك مثلاً فرضوها عليك لصلة قرابة أو... أو.... فهي مش ذنبها حاجة، ولا أولادكم ليهم ذنب عشان تعاقب نفسك فيهم بالشكل ده! افرض لأسوأ الظروف حد منهم سمعك بتتكلم معاها، أو شاف شات بينكم كنت نسيت تمسحه، احكيلي عن شكلك قدامهم حيبقى عامل إزاي! حيحترموك إزاي؟! طيب لو ربنا ستر ومحدش عرف، ما هو ربنا عارف وشايف وسامع! حترضى عن نفسك إزاي؟ حتحترم نفسك إزاي؟! حتنام وضميرك مرتاح؟ ولا حتشوف أخطاءك فيها؟ وتعمل إسقاطات عليها وتقلب الترابيزة عشان تشيّلها هي الليلة وتطلع منها سليم! وتعلق غلطاتك على شماعتها؟ وتشك فيها؟ ومش حتثق فيها لأنك أصلاً مش



واثق في نفسك وأنت بتكذب عليها باستمرار، فبيتهيألك أنها كمان بتعمل زيك وبتكذب عليك؟ فطبيعي حتخلق معاها المشاكل عشان تثبت لنفسك - بالكذب والافتراء - إنها تستحق الخيانة؟!

اتــقِ الله في زوجتك وأولادك عشان كما تَدين تُدان، وأنتِ اتـقي الله عشان اللي بتعمليه حتدوقي منه إن عاجلاً أو آجلاً.

10

مجتمع ذكوري!

يسعى طول الوقت أنه يحصل على حاجات لوحده، هو شايف من منظوره الضيق أن ده حلال عليه وحرام على البنت (أخته، خطيبته، أمه، مراته....) مثلاً.. يصاحب بنات، يحكي لدي، ويرتاح مع دي، ويقول أسراره لدي، ويحب دي، وفي الآخر يتجوز واحدة خامسة ما لهاش علاقة بكل دول! لكن هو نفسه بردو، يرفض إن البنت تصاحب ولد وتحكيله وتاخد رأيه! رغم أن البنت بطبيعتها مش متعددة العلاقات زي الشاب، يعني هي هتكتفي بصديق واحد فقط؛ تحكيله وترتاحله وتقوله أسرارها وتحبه وتتجوزه في الآخر! هو مرجعنا زي ما قولنا (قال الله وقال رسول الله..) وهنا ربنا قال (ولا مُتّخِذاتِ أخدان) يعني مفيش صحوبية أساساً في الشرع.. الحرام حرام على الجنسين! قولًا واحدًا.

مثلاً.. التدخين.. معروفة أنه حرام على الجميع وأي شيء مؤذي للإنسان ومؤذي للي حواليه؛ حرام.. فهنا الراجل يحلل لنفسه شرب السجاير والشيشة والبيرة والخمر وعادي دي حرية شخصية، لكن هو نفسه بردو، يشمئز من الست اللي بتدخن فقط! ويبصلها باحتقار! والستات كمان يفضلوا يشتموا فيها وفي اللي ربّوها وإنها قليلة الأدب ومُنحلة وهكذا! ما هو حرام على الجنسين! لا في التقاليد عادي أنه يدخن، لكنها مش عادي

أبداً ولازم تستخبى في الحمام ولا في أي مكان مغلق عشان تعمل نفس اللي هو بيعمله على الملأ عادي!

ليه! عشان احنا في مجتمع ذكوري، بيحلل كل حاجة للراجل وبيحرّمها على الست! وما أنزل الله بهذا من سلطان!

مين اللي قال إن الراجل من حقه يعمل كل اللي هو عايزُه، والست لا؟ من أول ما كان طفل وأمه وأبوه وخالاته وعماته وجيرانه وكل المحيطين بيه بيقنعوه أنه رااجل وكل حاجة حقه، رغم أن أخته التوأم ما لهاش أي حقوق ولا تملك صلاحياته لمجرد بس أنها بنت!

لو الاتنين راحوا يستأذنوا مامتهم ينزلوا يلعبوا في الشارع؛ فطبيعي أنها حتوافق للولد بس! عشان هو طبيعي ينزل ويلف ويلعب مع أصحابه ويتعرف ع ولاد جيرانهم الجداد ويبقى مدردح كده وبيعرف يتكلم عشان هو الراجل، أما البنت فمكانها في البيت! تلعب براحتها لكن هنا قدام عنينا عشان خايفين عليها، عشان لازم يبقى عندها حياء، عشان تتعود أن محدش يشوفها، أصلها غالية وما ينفعش أي حد كده يتكلم معاها في أي وقت!

ده مش تشجيع مني للبنات أنها تنزل تلعب في الشارع من صغرها! لكن زي ما هي لا، يبقى أخوها لا، ولما يتقال لها لا، لازم يبقى في بدائل عن نزولها الشارع! مثلاً توفروا لها ألعاب كتير، تنمو مواهبها، تشتركوا لها في نادي، تودوها عند بنت جارتها اللي في سنها تلعب معاها.... أي بديل

يرضيها وميحسسهاش بالقهر والظلم، مش ممنوع نزول مع أخوكي وممنوع أي بديل تاني، وهو كده، وورينا حتعملي أيه، وأيوة حنعاقبك عشان أنتِ بنت وتتكسر رقابتك وما تتكلميش! أنتوا طبعاً مش بتقولولها كده، لكن أفعالكم هي اللي بتتكلم!

فبتكبر على كده، عندها عقدة وبتقول ليه يا رب مخلقتنيش ولد، حتدخل مدرسة حكومي عادي جداً، وأخوها مدرسة خاصة ودروس خصوصية في البيت أو يروح ياخد درس عند أصحابه، عشان لازم ينجح ويشتغل ويبقاله مستقبل عظيم ويتجوز واحدة من مستواه ويبني بيت، والبنت كده كده حتتجوز وتقعد في البيت، فالشهادة مش حتعمل بيها حاجة -رغم أنها حتبقى أم ولازم تكون متعلمة أحسن تعليم عشان تعرف تربي عيالها وتذاكرلهم كويس- واللي ماشيين ع النهج ده للأسف بيكتشفوا متأخر أن البنت تعبت وسهرت وذاكرت عشان تثبت نفسها، وأن أخوها فاشل ومصيره قعدة ع القهوة مع المقاطيع أصحابه! الأهل مش يتعظوا بقى ويعترفوا بتقصيرهم تجاه بنتهم ودلعهم لابنهم وأنهم كانوا سبب أساسي في فشله؛ لا.... بيزودوا الطين بلة:

يا حبيبي أنت لازم تتجوز، ماشي يا ماما دوروليي ع شغل وجهزولي الشقة واخطبولي وجوزوني!

آه ما هو لازم يتجوز عشان يعقل ويعرف يتحمل مسؤولية ويبقى راجل يُعتمد عليه! على أساس عروسته دي حتبقى مركز تأهيل وتهذيب وإصلاح؟!

وأخته خلصت دراستها ونزلت اشتغلت وبتجهز نفسها عشان تشيل من على أهلها شوية مسؤوليات، والآية انعكست، هي اللي خرجت واشتغلت واتمرمطت واتحملت كلام مجتمعها السخيف وضحت باهتمامها بنفسها مقابل أنها تساعد أهلها، اتمنت تكون ولد من صغرها لكن كِبرت وبقت ب100 راجل! ويا ريته جايب نتيجة، بردو عليها اللوم في أي حاجة بتعملها

نفسها تحب وتتحب، لاااا حرااااام عيييييب، كلام الناس، احنا مش عايشين لوحدنا، حرام عليكي، الفضيحة..... وأخوها كلم وعرف بنات أقل من عدد شعر راسه بشوية! وكل واحدة فيهم واعدها بالجواز، لكن في الآخر مش حيتجوز واحدة آمنت له وخرجت معاه وكلمته طول النهار والليل، وأنها زي ما عاملته كده أكيد حتعمل مع 10 غيره نفس الكلام! فمنتظر أمه تخطب له! واحدة تصونه في غيابه!

هو يزعق ويشتم ويدخن ويسهر ويفشل، ورغم كل العك ده واثقين فيه ثقة عـــمـــيـــاء! وهي من شغلها للبيت ومن بيتها للشغل وكل شوية يتعمل عليها حملة تفتيش ومراقبة! هي وارد تغلط لأنها إنسانة، ومش قديسة،

لكن مين اللي المفروض يتحط تحت المراقبة؟! أفعال مين فيهم اللي تنذر بالفشل؟!

جابوله موبايل أحدث موديل عشان مايبقاش أقل من أصحابه ولما يخرج معاهم يعرفوا يتصلوا بيه في أي مكان، لكن هي لأ وكفاية أنهم سمحولها تستخدم التليفون الأرضي! تبقى تحت عنيهم وعارفين بتكلم مين وبتقول أيه

سمحوله يسافر شرم أسبوع مع أصحابه في الصيف ودفعوله حق تذاكره ذهاب وعودة وإقامة وخروجات هناك، وهي كفاية عليها بتروح شغلها! على أساس أن دي خروجة كفيلة تقعدها أسبوع في البيت بقى! طيب عايزة تشتري هدوم جديدة، ما تشتري، أومال أنتِ بتشتغلي ليه؟! طيب حجيب طقمين ب**2000** ج، لاااااا غاااليييين أوي كفاية طقم واحد والباقي هاتي حاجة شيليها في جهازك وارحمينا شوية من مصاريفك! يعني ولا عايزينها تجيب ولا عايزين تجيبولها؟! وأخوها رايح يتفسح ويتصرمح ويتكفلوا بمصاريفه من قبل ما يطلب!

ارحموها، وكفاية قهر وظلم، عشان كتر الضغط بيمـوِّت الإحساس أو بيولِّد تـمـرُّد، وجهلكم السبب، مشيتوا على نفس طريق أجدادكم في تربية أولادكم ونسيتوا أن الأجيال بتتغير، واللي نفع معاكم ماينفعش معاهم!

كفاية تخلقوا نموذج أناني غبي ما بيشوفش غير احتياجاته وبس وطز في أي حد تاني، مابيشوفش نفسه غلطان مهما عمل، عشان وراه مجتمع عقيم بيشجعه وبيصقفله، أنتِ كأم أو مربية أو... أو.. ما تفرحيش أنك قدرتي تعملي منه شخصية. شكلها كده، عشان أنتِ أول واحدة حيطغى عليها، وحيبجي عليكي وقت تلاقي نفسك خايفة منه! لأنه بقى عنيف ولازم كلمته تتنفذ مقابل أي حاجة، بقى وَحْــش بمعنى الكلمة وأفعاله مش مُتوقعة، اعمليله شخصية ويبقى له حرية الرأي زي أخته بس مش بالطريقة دي

كفاية قرف بالله عليكم وربوا ولادكم بالعدل وبرّوهم قبل ما تشتكوا أنهم عاقّين! وده مش معناه أنكم تدلّعوهم وتطلّعوهم فاقدين المسؤولية واعتماديين! ربنا حيحاسب البنت والولد والست والراجل، الحساب مش للبنات فقط!

يعني الست اللي قايدة صوابعها العشرة شمع ومش مقصرة جوة البيت وبرة؛ بتتخان، والمقصرة ومكبرة دماغها؛ بتتخان، الجميلة الرفيعة البيضة المهتمة بنفسها؛ بتتخان، السمرا التخينة؛ بتتخان، القصيرة والطويلة، الشقرا، القمحاوية..... مهما عملتي أيتها المرأة؛ حتتخاني وحيلاقي عشروميت مبرر لخيانته عشان يطلّعك أنتِ الغلطانة وأنه ليه الحق يعمل كده! وأنك تستاهلي! لو بتشتغلي؛ حيقولك ما أنتِ مش فضيالي، لو مابتشتغليش حيقولك ما أنتِ مراقباني ومركّزة معايا وخنقاني ووووو.....

قولنا مجرد تفكيرَك في واحدة غيرها، ابتسامتك، نظرتك الشيطانية، كلامك معاها 567 ساعة في اليوم ع الواتس والماسنجر ووووو... كل دي أشكال للخيانة.

ما تراقبيش جوزك/ خطيبك عشان حتتعبي وتنهاري من اللي حتشوفيه ومش حترضي غير بالانفصال لأنك حتفضلي شاكة فيه ومستحيل تثقي فيه بعد كل اللي عرفتيه.. فبلاش أحسن.. طيب نفرض وقعت حاجة قدام عينك بالصدفة؟ بالصدفة هاااا؟

تلمّحيلُه.. ممم شوفت يا محمود؟ رشا صاحبتي اكتشفت أن جوزها بيكلم بنات ع الفيس وطول الوقت ضحك وهزار ومرقعة ومسخرة وفالح بس يوريها الوش الإسمنت في البيت وهو هايص معاهم! قلبي عليها، أنا لو منها أطلع عينه وأعمله عاهة مستديمة وأخليه منبوذ كده محدش يعبره غيري وساعتها حنبذه أنا كمان ويستاهل!

طيب ما اتعظش وعمل احتياطاته وغيّر باسورد الموبايل وقعد يمسح في الشات أول بأول، وأنا طبعاً عارفاكِ طالما لاقيتي حاجة حتفضلي تراقبي وتدعبسي وتزنّي على خراب عِشّك! طيب لاقيتي حاجاااات ومحتااجات تانية أفظع؟ ونسي يمسحها المرة دي، ما هو طبيعي لاااازم ربنا يكشفه... واجهيه بعد ما تعملي حسابك وتجهّزي ردود صاااارمة حاااازمة حاااااسمة لكل مبرراته وكذباته: (دي أول مرة) وحياتك عندي -كداب عشان ربنا مابيكشفش حد من أول مرة أبداً- (دي زميلتي في الشغل ومفيش أي

حاجة بيننا، دي أخت المدير وبتقرب منها عشان تظبطلي كام سبوبة كده، دي زي أختي، دي بتحاول تلفت نظري وأنا مش مديها ريق، دي زي أمي، دي كانت بتساعدني في كيفية كتابة الـcv، دي كنت ساعدتها مرة ومصممة تكلمني كل يوم تشكرني وتردلي الجِميل! وووووو..... )

بعد ما تواجهيه خدي موقف جامد ما فهوش نقاش، اقلبي الترابيزة على دماغه، ماتبقيش أنتِ قايمة بكل واجباتك وشايلة الليلة كلها وهو ييجي من برة تعبان يا كل وينام ما يتكلمش معاكِ نص كلمة ، وسايق الهبل والعبط مع غيرك برة وضحك وهئ ومئ! قولنا قبل كده لازم توازني ميزان العطاء وزي ما بتدي؛ تاخدي ودي أبسط حقوقِك.

وأنت سيادتك شغال مُساعد ومصلح اجتماعي برة البيت وسايبها هي تصلح الحنفية وتغيّر الأنبوبة وتشيل البيت فوق دماغها! صح ما هو الغلط عليها مش عليك! ما هي لو مشيّلاك مسؤولية كل صغيرة وكبيرة ومشاركاك في أدق التفاصيل؛ مش حتلاقي وقت تتصرمح فيه مع غيرها.. فاشغِلي جوزك بيكِ وبعيالك يا حلوة وماتسيبلهوش دقيقة يلتفت وراه، يا إما تلوحيله راسه دي وتخرميله عينيه وساعتها حيبقى منبوذ بردو ومش حيلاقي غيرك تعبّره بجد!

طيب الموضوع أتطور مع كام واحدة وهو مش بيتعظ لأنه ذكر شرقي جامد أوي وما بيتهددش وشايف أن زعلك مش حيأثر معاه، لأنك حتضعفي

ويومين وحتنخّي لأنه اتعود منك على رد فعل سلبي وبترجع ريمة لعادتها القديمة!

اتطور معاهم وبقى في تبادل صور وغزل صريح وكلام سافل وأفلام زفت ومواعيد ومقابلات! نعم بقى مستنية أيه؟ لما يدخل عليكِ بيهم؟ طربقي الدنيا فوق دماغه، صرخي وكسري واتجنني ولمي الناس عليه، مش حيهون عليكِ تفضحيه صح ده عشرة عمر، لكن هو هان عليه كل حاجة عادي وكده كده حيعرف يطلع منها بردو لأن كل المجتمع حيقف معاه ضدك لأن دي مجرد نزوة وربنا حيهديه، أو تحمدي ربك أنه بيلف يلف ويرجع ينام جنبك! أو يتهّموكِ بالتقصير ويبرروله عملته السودة!

مش حقولك غير حاجة واحدة بس:

لو كل واحدة شافت ده بعنيها -وقبلها شهور طبعاً حاسة بس ما كانش عندها دليل- وساكتة عشان ماتخربش بيتها ولازم تتنازل وتطاطي للريح لحد ما تعدي والكلام الخايب ده؛ حيبقى مصيرك أنتِ واللي زيك جلطة وشلل سُداسي وخرس وبلاوي زرقا وتبقي تستاهليهم وتستاهلي أكتر من كده كمان وحتساعدي في استمرار قلة أدبه، وبكدة بتشجعي كل حيوان بيعمل كده وبتخلقي نوع رابع لسه ما استقروش على اسمه وتصنيفه!

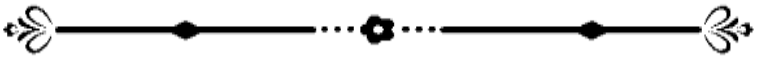
زي ما الحلال حلال على الست والراجل، الحرام حرام على الـ2 بردو، ربنا مش حيحاسبها لوحدها، رغم أن نفس المجتمع اللي وقف معاك ضدها

وقال دي نزوة؛ هو نفسه اللي حيقف ضدها معاك ويقول دي خاينة وزانية ووووو أنت نفسك مش حترضي ولا تقبل مجرد تفكيرك في أنها وارد تجرب وتعمل زيك، ده مش معناه أن الستات كلها مخلصات (لا) وقولنا قبل كدة الراجل لما بيخون بيخون مع ست مش مع راجل ، أنت نفسك مش حتبقى واثق فيها حتى لو هي مخلصة 100٪ لأنك أصلاً مش واثق في نفسك ومعترف بينك وبين نفسك أنك خاين، حتفضل دماغك تودي وتجيب وتتخيل أنها بتعمل زيك! نظام حياتك كله حيتقلب.. فليه بقى؟

وترجعوا تقولوا الست زنّت على خراب بيتها؟ على أساس أنه بعد عمايله السووووودة دي كلها ما كانش بيخرب البيت بالتدريج! أو على أساس إنها حتعرف كل... ده وتفضل محافظة على بناء البيت الشامخ!

بطلوا عك أرجوكم وخليكم مُنصفين للحق، وكفاية تنصحوا الست تسكت وترضى بالـــعـــك ده! لا يا حبيبتي ما تسكتيش، ده ظلم ارفضيه واتمرّدي عشان ربنا حرّم الظلم على نفسه فما تبقيش أنتِ بتقبليه على نفسك! ورزقك على ربنا مش عليه هو، اعتبريه مات حتعملي إيه؟ خاين يغور في ألف داهية ما تعيشيش معاه، وما تقوليش عشان خاطر عيالي! عيالك أول ناس مش حيسامحوكِ لما يكبروا في خناقاتكم دي ويعرفوا أنك شيطانة خرسة وساكتة عن حقك، ده غير أنهم يا إما حيطلعوا زيك شياطين خُرس، يا إما حيطلعوا زي أبوهم خَوَنَة! وفي الحالتين حيبقوا مُشوّهين نفسيًا وحيبقوا جثث منتشرة تعيث في الأرض الفساد!

لو كل ست وقفت وقفة صح وخدت موقف جامد؛ الخَوَنَة التانيين حيفكروا ألف مرة قبل ما يستمروا على كده، عشان نهايتهم حتبقى زي نهاية المخلوع بسلامته، أنتِ بكده مش بتحافظي على بيتك لوحدك، بل بتحافظي على بيوت أخواتك كتير.. وعلى رأي المثل "اضربي المربوط يخاف السايب"!



## 11

تخينة جداً ومكلبظة؟ رفيعة أوي ومعضّمة؟ طويلة جداً وبتعاني عشان هدومك قصيرة عليكِ مثلاً؟ رجلك كبيرة وبتفصّلي جزمك عشان مابتلاقيش مقاسك؟ رجلك صغيرة أوي وبتجيبي جزمك من محلات الأطفال؟ شعرك مجعّد؟ بشرتك سمرا؟ عندك نمش؟ بطنك كبيرة ومش مناسبة لشكل جسمك؟ أهلك سمّوكِ نفيسة وفتكات وأم هاشم والمجتمع كله بيتريق عليكِ؟! نظرك ضعيف، عندك نسبة حَوَل، بتتكسفي تلبسي نضارتك قدام حد؟ عندك تأتأة وبتتحرجي تتكلمي مع الناس؟ عندك رُهاب اجتماعي؟ عندك عيوب الدنيا والآخرة وحابسة نفسك في قُمقم ومش عارفة تواجهي الناس وبطّلتي تروحي أفراح وعزومات وأعياد واحتفالات!

استوووووب بقى تعاليلي هنا، أنتِ وهي واسمعيني كويس..

مجتمعك عقيم صح؟ آه صح، بيهمه المظاهر والماركات وسطحي جداً، عارفين كل ده أوك، وعارفين بردو أن الغلط مش بيبقى على الفاعل قد ما بيبقى على المفعول به، لأنه ساكت وراضي وخايف من فعله فبيشجعه يعمل اللي هو عايزُه ويتمادى فيه

فبطلّي تشجعيهم على السطحية، إلبسي وكلي واخرجي وعيشي حياتك طبيعية، لكن قبل ده كله:

حِـــــبِّـــــي نـــــفـــــسِـــــك زي ماهي

لو عايزة ترتبطي بحد اقبليه على عيبه، وخديه باكيدچ كده على بعضه..

لكن الأوْلَى إنك تقبلي نفسك وتقتنعي أوي بكل تفصيلة فيكِ، فيكِ عيب معين؟ شيلي من قاموسك أصلاً كلمة عيب دي، ثقي في نفسك وحبي نفسك زي ما هي، عايزة تطوريها للأفضل؟ حلو بس بشرط: يكون ده طالع من جواكِ ومن قناعتك أنتِ، مش عشان فلانة قالتلك خسّي شكلك وحش! لأن طول ما أنتِ مش مقتنعة بحاجة عمرك ما حتعمليها صح وعمرك ما حتستمري عليها وعمرك ما حتقنعي اللي حواليكِ بيها!

بطلي تسمعي من حد خصوصاً النقد الهدّام! آراء الناس فيكِ؛ أنتِ ما طلبتيهاش منهم، فلما يتّطوّعوا ويقولولك عليها؛ ابتسمي بثقة واضحكي ضحكة عالية كده وقولي أنا عاجبني شكلي كده، محدش طلب رأيك يا طنط ويا ريت تحتفظي بيه لنفسك وتحطي مناخيرك في وشك مش في حياتي!

ما تديش لحد الفرصة يتدخل في خصوصياتك واتخاذ قراراتك وطريقة تفكيرك، زي ما هما أحرار وما بيرضوش يدخّلوا حد في تفاصيل حياتهم! هما عندهم حياة خاصة وأنتِ عندك كيلو بامية يعني؟!

احرجيهم بأدب أو بدون وعادي جداً ولا تعكّري مزاجك ولا يومك يتقفل ولا تدخلي في دور اكتئاب ولا حاجة، ده مش حيحصل طبعاً من يوم

وليلة! ده محتاج تدريب قدام المراية أو تسجلي فيديو عسل كده وتقولي فيه كل اللي جواكِ وتتفرجي على السوبر ستار العسلية دي..

عقلك الباطن زي ما بيستجيب بالتفكير السلبي وبيحققلك كل المصايب اللي خوفتي منها؛ بردو بيستجيب بالتفكير الإيجابي وبيعكس قناعاته على عقلك الواعي فبينعكس على تصرفاتك وبتبقى جزء لا يتجزأ من شخصيتك تلقائياً بالتدريج..

فيها إيه لما تقفي قدام المراية وتعاكسي نفسك وتحدفيلها بوسة في الهوا كده؟ وربنا ما فيها حاجة!

لو ما دلّعتيش نفسك واهتميتي بيها وصدّقتيها واقتنعتي بيها؛ مستنية مين يعمل ده؟!

اتعاملي مع كل (ديفوه) فيكِ عادي كأنه مش موجود، لأن تفكيرك طول الوقت فيه بيخليكِ مسجونة جواه وبتلفتي الأنظار أكتر ليه، فليه بقى؟

واجهي نفسك واتحديها وحاربي كل عدو بياكل راسك!

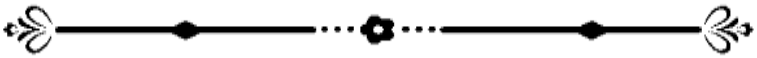
بتضايقي من قُصرك وبتلبسي كعب؟ بطلي تشتري كعب نهائي واتعاملي معاه عادي جداً وشوفي الموضوع من نظرة تانية، إن مثلاً الكعب ضار للظهر وبيساعد على انحنائه، بيكعبلك وكل شوية تقعي، الشوز الأرضي أخفّ وأريَح..... وهكذا، اعملي اللي يريّحك أنتِ مش اللي يرضي عيون الناس لأن مهما عانيتي؛ مش حيرضوا

بطلي تحطي مكياچ أووو**ف**ـر وتمشي تنوّري في الضلمة عشان شكلك وحش بدونه، عشان الناس مش حتحبك غير عروسة مولد! أنتِ مش ناقصة عشان تِكملي بالميك آب، ومش الروچ والكحل والبرفيوم هما اللي حيعملولك قيمة! طيب لو مش فارق معاكِ كلام الناس؛ بتحطيهم وأنتِ خارجة ليه؟ ما تحطيهم في البيت عشان أنتِ عايزة تشوفي نفسك كده

حد من أهلك مات؟ الله يرحمه، لابسة أسود ليه؟ عشان حزينة، طيب بتلبسي هدوم بيتك سودة بردو؟ لا! مممم أنتِ بتحزني وأنتِ خارجة بس؟ بتحزني للناس؟ عشان ما يقولوش يا عيب الشوم خارجة بألوان واسمه إيه لسه ميت ما كملش سنتين! كفاية أرجوكِ، افرحي لنفسك وازعلي لنفسك وشيليهم من دماغك واعتبريهم مش موجودين أصلاً!

اخرجي من دايرة أفكارهم السطحية الغبية دي، خليهم يخاطبوا عقلك وأفكارك مش شكلك ولبسك وألوانك ورموشك اللي بتركبيها بصعوبة فبتقع منك وبيبقى شكلك يصرع!

لو حبيتي نفسك بجد؛ كل مشاكلك حتتحل، ماتقريش الكلام وتمشي وخلاص، طبّقيه لو عايزة فعلاً تتمردي على العقم والجهل اللي بقينا عايشين فيه وساكتين! ومش آسفة لو قولتلك إنك أنتِ السبب في المعاناة دي بصمتك.. حتعيشي مرة واحدة، انطقي، اعترضي، عيشي لنفسك، محدش حيعبّرك لو وقعتي، أنتِ عكازك.



## 12

"الرجال قوّامون على النساء"

يعني إيه قوامة؟

*يعني تربية؛ عشان لما تكون راجل متربي حتعرف تعاملها بأخلاق وتخلفوا جيل سَوِي، متربي، صالح، يقدروا يتعاملوا مع زوجاتهم بأخلاق ويربوا عيالهم فيما بعد وهكذا...

*يعني شخصية قوية عادلة؛ ولازم القوة ترتبط بالعدل، عشان لو بالباطل والظلم؛ مش حتبقى قوة، بل حتبقى فسوق وعنف وعجرفة وبلطجة ولسان وإيد طوال وقلة أدب.

*يعني شخصية قيادية مُحِقَّة؛ عشان لما هي تمشي وراك تروح الجنة، مش تلبس في الحيط أو تاخد القطر بالحضن

*يعني تعرف يعني إيه بنت/ ست؛ يعني طفلة مهما كبرت وبقت جدة، وبأسلوبك أنت لوحدك؛ حتحدد معاملتها معاك، وشكل ملامحها وأسلوبها عموماً.. عايزها تفضل طفلة طول عمرها لحد ما تموت في حضنك، ولا عايزها تبقى عجوزة وهي لسه في العشرين!

*يعني حضـن... احتواء وحنية وحبّ وعطف، ونقاش بهدوء.

*يعني أمان؛ ودي لازم تكون نقطة لوحدها مش في وسط الكلام لأهميتها..

لازم تحس معاك بالأمان، تهرب من كل الدنيا ووجع القلب ليك أنت، تجري من الكل وتستخبى فيك أنت، عشان أنت سندها وضهرها اللي بتحميها وبتتحمل مسؤوليتها ومش بتحملها فوق طاقتها

لو اتطمنت وحست بالأمان؛ حتطيعك وتفرشلك أرضك ورد، حتبقى بتتفنن في إسعادك، حتخلي بالها من كلامها عشان ما تضايقش منها، لما تزعّلك حتعتذر عشان حتخاف تكون سبب في عمل فجوة بينكم، الخلاصة: حتحبك بجد..

*يعني عقل؛ لما ييجوا ولدين يتخانقوا مثلاً.. بنروح نتفاهم مع أكبرهم ونعقّله كدة ونعرّفه إزاي يتعامل مع الصغير وبنقوله: "أنت الكبير"

فالكبير طول عمرنا عارفين أنه مش بسنه، بل بتصرفاته ونضجه ورجاحة عقله وحكمته وحسن تدبيره، فلو أنت الكبير بسنك وما بتعملش ده؛ تبقى هي الكبيرة يا معلم

وده مش أنت اللي تقوله وتعترف بيه! لا... شهادتك ف نفسك مجروحة يا حلو! أسمع الكلام ده منها وهي في كامل قواها العقلية وبدون ضغط منك.. أيووااا كده عشان نبقى على نور، عشان ما تبقاش مطلّع عين أبوها وتيجي تقول أنا ما بظلمهاش ومعيشها أحسن عيشة ويا ريت الرجالة كلهم زيي!

*يعني تصرف عليها وعلى ولادك وتكفّي طلباتها على حسب الأولويات والتافه ماتجبهوش، وتقنعها انه تافه بالنقاش الهادي، مش بمنعها منه بالعافية وبخناقة كبيرة! وعلى فكرة وارد جداً تكون أنت لوحدك شايفه

تافه وده ضروري بالنسبة لها، لكن عشان أنت تكوينك غير تكوينها ومش بتشوف بعينها؛ فشايفه تافه.

طيب شوف بند المصاريف جه فين؟ آاااخر حاااجة، عشان ما تتفشخرش وتتفرد وتتّني وتمد كرشك قدامك وتحط رجل على رجل وتقول: أنا بصرف عليها من جنيه لألف! عشان الألف جنيه دي ما بقتش تجيب حاجة أصلاً.. قصدي يعني ما تشوفش من القوامة اللي يناسب هواك، وخدها على بعضها باكيدچ كده.

وبعدين شوفوا ربنا قال إيه الأول "الرّجال" وبعد كده قال "قَوّامُون" فلازم عشان تتوفر فيك شروط القوامة؛ تبقى راجل الأول!

فاسترجل واشرب بيريل قبل ما تيجي تتشدّق بحقك في القوامة أو تتطالب بحقوقك في التعدد، طبّقوا كل الفروض والسنن النبوية الأول وبعدين عددوا على زوجاتكم! مابتعرفوش من الحلال غير التعدد والقوامة اللي بردو فاهمينهم غلط! (وحتكلم عن التعدد في حلقة لوحده)..

وأخيرًا.. القوامة؛ يعني تبدأ انت بكل ده، وتقوم بواجباتك قبل ما تطلب حقوقك، ساعتها حتلاقيها بتعاملك بمنتهى الحبّ، عشان فعلاً من قلبها بتحبك بجد، مش عشان ده واجب وبتأدّيه!

وأتحداااااك لو عملت ده كله ولقيتها لسه بتنكد عليك؛ وساعتها يبقى لك الكلام.. رغم إني متأكدة أنه مستحيل حتعاملها كده ومش حتبادلك نفس المعاملة.. دي فطرة وغير كده يبقى شواذ..!

## 13

الزوج/ الخطيب/ الأب/ الأخ..... - أياً كانت علاقته بيكِ.. طالما إنك مسؤولة منه- مطلوب منه يقف جنبك ويساعدك على تحقيق هدفِك، إن شاء الله يشجّعك بكلمة طيبة - ده أضعف الإيمان- طيب مش عايز تشجعها، كسلان تساعدها، صعبان عليك تتحمل جزء بسيط من مسؤوليتها؛ خلاص ماتحبطهاش! ده أقل حاجة يعني!

لكن لا.. ما يهدالكش باااال إلا لما توقّف مراكبها السايرة وتثبّطها وتحبطها وتكسر مجاديفها!

أشباه الرجال في النقطة دي بينقسموا لقسمين:

* يحبطك وش كده، بدون لف ودوران

* يفهّمِك إنه بيساعدك وحيقف جنبك، لكن هو بينه وبين نفسه ناوي يدمّرك، ورجلك اللي أنتِ واقفة عليها دي؛ حيكسرهالك! وده النرجسي الخفي الخبيث بقى، على الأقل النوع الأول كان واضح وصريح!

الهدف من ده واحد مالوش تاني؛ مش عايزِك تكوني أحسن منه، أو سابقاه خطوات، أو ناجحة وليكِ كيانك المستقل، عايزِك تفضلي ماشية وراه، محتاجاله، واقفة في ضله، عشان يفضل سبع الرجال المسيطر وما تجيش أمه أو أخته أو أي حد من معارفه يشاور عليكِ ويقول: "شوفوا بقت فين وهو فين"؟!

القسم الأول عرفناه خلاص، خلينا في التاني..

ده بقى للأسف موجود ومنتشر زي السرطان الخبيث اللي محدش بيكتشفه غير في الآاااخر بعد ما يتشعّب ويتمكّن من الجسم ويهدُّه!

مثلاً: أنا حساعدِك، لازم تكملي دراستك وتشتغلي وتنجحي وووووو.... وتلاقيه بيعزملك أهله وأصحابه كل يوم! طيب وأنتِ حتلاقي وقت تنجحي فيه امتى وفين وإزاي يعني؟! وبدل ما يساعدك في الكركبة اللي عملهالك دي؛ يدخل ينام ويسيبك تغسلي مواعين الوليمة لوحدك! بصي هو غالبا حينام دلوقتي ويقوم يساعدك على نجاحِك بكرة الصبح!

مممم أنتِ لازم تبني مستقبلك وأنا حقف في ضهرك كده وأبقى سندك، لازم تتفرغي وتنشغلي بمذاكرتك وأبحاثك عشان تعملي دراساتك العليا وتاخدي الماجستير والدكتوراه وووووو..... وتلاقيه بيتخانق معاكِ خناااقة كبيييرة والشارع كله سمع صوتكم عشان قولتيله إنك بدأتي تاخدي حبوب منع الحمل! هو أنتِ حتتفرغي عشان دراساتك وأبحاثك ولا عشان تحملي وتخلفي؟ آاااه ما هو حقه بردو يشوفله 6عيال يقولوله "بابا" قبل ما يموت! طيب وبالنسبة للسّنَد اللي كنت لسه بتقولي عليه؟! السّنَد ده يبقى ضهر الكنبة والكرسي يا ماما مفيش الكلام ده!

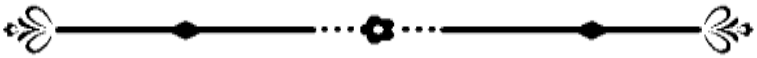
ده مش معناه إني بشجع المرأة العاملة! ولا إنك تمنعي حملك عشان دراستك ونجاحك... ده مجرد مثال للزوج اللي من النوع ده، اللي بيتحجج ويحطِلك العراقيل في طريقك وبعدين يقولك "أنتِ اتكعبلتي ليه"؟!

يلاقيكِ بتتفرجي على برنامج توعية معين، بتقرئي كتاب، بتتصفحي موقع معلومات.... يعطّلك، قومي هاتي كذا، اعملي كذا.... المهم إنك ما تتطلّعيش لأي جديد، وتفضلي تلفي في مدارك الضيق اللي هو حاطك فيه ده، ولا تشوفي ولا تعملي غير اللي هو يسمحلك بيه! توعية يعني حتعرفي حقوقك وتطالبي بيها وتبقي خطر عليه؟ لاااااا بلاها أحسن.. خليكِ في الترويق والتنضيف وتقشير البصل! (ده مش تقليل من ربات البيوت والله، على راسي، لكن الصنف ده هو اللي بيقول الست مكانها المطبخ!)

وهكذا.... يوعدك بكلام أفلام وتلاقيه بيعمل عكسه تماماً، لحد ما يوصلك في الآخر صورة "إنه عمل اللي عليه وزيادة" لكن الحَمل ده رزق من عند ربنا، حنعترض يعني؟!

النوع ده محتاجة تتعاملي معاه بساطور وتفكري دايماً بعُمق في أفعاله وتعرفي المغزى منها إيه، وتبينيله إنك كشفاه وابقي قابليني لو اتعدل!

أنتِ محتاجة تكسري البرواز وتطلعي من الصورة دي، وتحاربي كل الظروف اللي بتقيدك وتوصلي لي أنتِ عايزاه، بطّلي تعتمدي على مساعدة حد، اعتمدي على ربنا ثم قدراتك و(.) واقفلي السطر.. مش هو من الأول مرتبط بيكِ وهو عارف إنك عندك أهداف بتحققيها وكان موافق على ده؟ جاي يعترض ليه دلوقتي؟! اثبتي على مبدئك يرحمكِ الله.



## 14

كل "ذكر" بيتعامل مع أنثاه بعنف، سواء بيمد إيده عليها، أو بيتعصب عليها، بيشتمها..... حكون خصيمه يوم الدين وحطلب من الحَكَم العدل القصاص منه!

عشان كل ما بشوف أو بسمع عن المشاهد دي؛ بتئذي نفسياً وبحط نفسي مكانهن وبحس بأوجاعهن كأنها أوجاعي تماماً.. وحقتص منها هي كمان، عشان سابتك تعمل كده وضيّعت حقها واستسلمت بحجة الرضا! وضيّعت نفسها وأولادها، لا هما حيسامحوها ولا أنا مسامحاها، وتعتبر شريكة في الجريمة دي لسكوتها واستمرارها في غَزْل ثوب الذل بإيديها!

شدي الخيط، انقضي غزلك، اقطعي دايرة الخطر وكفاية جهل عايشة فيه!

من أول مرة صوته يعلى عليكِ أو يكلمك بأسلوب مايعجبكيش؛ ارفضي، ووقفي المهزلة دي، خدي موقف لآدميتك وثوري لكرامتك.. حيحاول على قد ما يقدر ما تبقاش في مرة تانية، حيخاف رد فعلك، حيبقى متأكد أن رد فعلك في التانية حيبقى أقوى بكتيييير من الأولى، ده لو بيفهم يعني! مش حتستنيه لما يشتم ويمد إيده! وبردو كتيييير بتوصلوا للمرحلة دي وما بتاخدوش أي موقف! ده اللي بيجرّأهم عليكن.. وتستاهلوا...

هو بيجسّ نبضك.. بيمد إيده على سبيل الهزار ويضربك ضربة خفيفة على كتفك كده ويشوفك هتعملي إيه؟ عديتيها وكأنه معملش حاجة؟

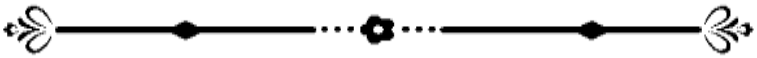
هيتمادى! المرة دي كانت بهزار لكن والله المرة الجاية هتكون بجد.. عديتيها هي كمان؟ حمداً لله على سلامتك أنت كده وصلتي القاع ودخلتي بير التنازلات! لو عنِّفِك ولقاكِ ماشية زي ما أنتِ وعايشة عادي وزعلتي شوية ولما رضاكِ بكلمتين كدب؛ خلاص دوستي ع الزرار وفرمتِّي اللي عمله، واتصالحتي، وكأن زفت لم يكن!! مُتخيلاه حيعاملك إزاي بعد كده؟ تخيلتي؟! تمام...

بطلي هبل وسذاجة بقى وفوقي لنفسك، ربنا كرّمك، مين هو عشان يهينك؟! وقولنا قبل كده أن التنازل زي السبحة، حتقع منها حباية؛ حتنفرط كل الحبات، واللي بتتنازل مرة؛ بتتنازل مليووووون مرة... أصله مبدأ!

أنتِ ذات نفسك مش حتسامحي نفسك عشان صبرتي واتحملتي شخص عمره ما حيتغيّر، وحتيجي بعد كده تشتمي نفسك وتلعني سذاجتك ألف مرة، بس وقتها حتبقي خلاص انتهيتي فعلياً واللي اتكسر منك ومنها مش حيتصلح مهما اعتذروا! ده إذا اعتذروا يعني! أو هيعتذروا ويعيّطوا دموع التماسيح.. معروفة يعني عشان الدنيا تمشي وتتصالحي.. لكن فعلًا الطبع ما بيتغيّرش!

اصحي من الغيبوبة دي قبل فوات الأوان، عشان ربنا حيسألك رضيتي بالظلم ليه، زي ما حيسأله ظلمتها ليه...

جاهزين للإجابة؟



## 15

كتير من الشباب بيلفّوا على كل أنحاء الكوكب ويدوروا في كل المدارات ويعملوا علاقات مع كل البنات اللي في المجرّة بتاعتنا والمجرّات المجاورة ويبقوا فاهمين أنهم كده رِوْشين طحن ومقطّعين السمكة وديلها وأنهم كده أحسن بكتيييير ما يبقوا حمادة وعيل توتو خام لا يفقه شيئاً في قاموس البنات.

المصيبة أنهم بيبقوا خيبة بردو وما بيعرفوش يتفاهموا مع الجنس اللطيف، أو ربنا يوقّع حظهم مع بنت ما بتحبش الواد المدردح!

الصنف ده لما ييجي يتجوز بقى وينوي يستقر ويستقل ويكمّل نص دينه؛ بيخلي الست الوالدة تدوّر له على (بنت حلال) أو (بنت ناس) أو (بنت طنط عطيات) أو (بنت خالتو فتكات) المهم أنها على حد قولها: تكون بنت متربية، خام، ما تعرفش تروح ولا تيجي وتغرق في شبر مية، وتتوه لو راحت جابت طلب من آخر الشارع، تكون جميلة جمال مالوش مثال، وعنيها ما بتترفعش من الأرض مهما كان السبب، وصوتها ما بيتسمِعش مهما كنتوا قريبين منها، ما تعرفش من قاموس الكلام غير 3 كلمات: حاضر/ طيب/ نعم.

مش بتتكلم، مش بتعترض، مش بتتناقش، مش بتشتكي

ناوية تصبر، عايزة تعيش، قادرة تتحمّل، غاوية تربي عيال وتستقر

بالنسبة له دي مواصفات عروسة لُّقْطَة، لكن بالنسبة لي عروسة ماريونيت!

مالهاش كيان، مالهاش وجود، مالهاش شخصية، مالهاش لازمة!

أمه بتختارهاله كده لأنها عارفة ابنها كويس وهي أدْرَى بتربيتها.. وهو بيتعمد يختارها كده عشان يعرف يفرض سيطرته عليها، إكمنه ضعيف فعايز له واحدة أضعف منه عشان يمارس ضعفه عليها ويقول عليه "قوة" و "رجولة" وهو أبعد ما يكون عنهما.. لكن عشان يظهر قدام أهله وأصحابه في صورة سبْع الشّداد وسيد الرجال..!

وهو موهوم ومخدوع ومعرفش مين فَهِّمُه إنه كده حيعيش حياة زوجية سعيدة ناجحة مستقرّة! وأنهم بكده حيعيشوا في تبات ونبات ويخلفوا عيال كتير كلهم حيبقوا سعداء بردو والفراشات والعصافير حيطيروا حواليهم ويعملوا شكل قلب كبير متحاوط بفيونكة بمبي!

واحدة فِكرها محدود، خبرتها صفر، مهما كان مستوى تعليمها؛ في أساسيات أي علاقة ناجحة ما تعرفش عنها حاجة أو فاشلة حتى! معندهاش وعي في أي بتنجان في الحياة، أهلها مفهّمينها أن الجواز معناه مسؤولية بيت وطبيخ وغسيل وتنضيف وعلاقة حميمة وشكراً ومش مطلوب منها غير كده عشان جوزها يحبها! جتك ستين نيلة عليكِ وعليهم!

غـــصـــب عـــنَّـــك حتندم.. حييجي عليك وقت محتاج تفضفض لها عشان تسمعك وتطيّب خاطرك وتحتويك، حتكون محتاج

تستشيرها في موضوع مهم قالِق منامك وهي المفروض إنها حكيمة وتمتلك رجاحة عقل تفيدك وتقدملك إجابات شافية لكل مُسببات القلق ده، محتاجها تبقى واحد صاحبك اللي حتحكيله حاجات ما ينفعش تحكيها لمراتك دي نفسها! وتقدروا تتفقوا أنتوا الـ2 وتفصلوا بين (علاقتكم وأنتوا أصحاب) و(علاقتكم وأنتوا أزواج)..

حتلتفت حواليك تدوّر على كل ده فيها ومش حتلاقي، عشان أنت السبب في اختيارك ليها من الأول، أو بمعنى أدق: موافقتك العمياء على اختيار الست الوالدة، حييجي عليك وقت وتكرهها هي كمان عشان سلبية ووافقت عليك بدون ما تعرف الفرق العظيم بين قدراتكم، حتكره أمك عشان ربّتك تبقى أناني وما كانش عندها وقت تعلمك إزاي تبقى راجل قادر تختار وتتحمل نتيجة اختيارك مهما كانت، هي كمان حتكره نفسها لما تشوفك قد إيه تعيس في حياتك وعايش مُبْهم، خيال مآتة، شكل هُلامي مالوش ملامح، جثة بتمشي على رجلين! وبتضحكوا على نفسكوا أنتوا الـ2 ومش قادرين تواجهوا بعض، وبتهربوا من نظرات بعض عشان إحساسكم ما يتفضحش!

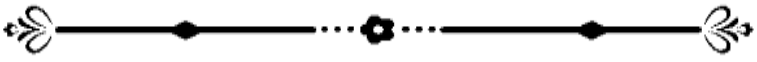
إيـــــــــــــاك تقع في الفخ ده، عشان حتظلم نفسك وتظلم البنت دي معاك، لازم يبقى في تكافؤ بينكم عشان تبقى في حياة.. هي قدراتها كده، فلو كنت سيبتها كان حييجي واحد قدراته مساوية ليها وكان حيبقى بينهم تكافؤ بردو وحيعيشوا سعداء بجد.. لكن إزاااي؟ ودي تيجي؟ ما

يصحش! لازم الذكر الشرقي اللي جواك يطلع ويطغى عليك وطبعه يغلب وأنت تلبس في الحيط بعد كده.

والعكس صحيح! نفس الكلام للبنت اللي بتتعمد تختار زوج أضعف شخصية منها، لنفس الأسباب المذكورة أعلاه..

حييجي عليكِ وقت محتاجة راجل جنبك يبقى سندك يحميكِ من نفسه ومن نفسك، ومش حتلاقيه!

اتقوا الله واختاروا صح، عشان بينكم أولاد ضحية حيتداسوا بسبب أنانيتكم وتفكيركم في راحتكم وبس، ويا ريت حترتاحوا أصلاً..!



## 17

**إيـــاكِ والارتباط بشخص شكَّاك!**

**الشَّك صفة موروثة أحيانًا ومُكتسَبَة أحيانًا وفي الحالتين بتكون طبع صعب جداً التخلي عنها! يعني ما تفتكريش أنه عشان بيحبك وبيعرف يعاملك كما يجب؛ أنه مش حيشُك فيكِ! مهما كنتي صادقة معاه وبيثق فيكِ؛ لازم تيجي عليه لحظات حيشك.. عشان ده طبعه اللي مش حيتنازل عنه ولو حتى عشانك أنتِ!**

**والشَّك هنا يعني (شَّك) مش (غيرة)، وأعتقد كلكم عارفين الفرق بينهما طيب لو صفة موروثة؟ طبقًا لچينات أمه أو أبوه أو جده.....؛ خلاص عرفنا سببها، طيب لو مُكتَسَبَة إيه أسبابها؟**

**الآتي:**

**1*** **الكذب.. بيكذب كتيييير، طول الوقت، 24ساعة كذب، بيكذب بمنتهى الصدق، من كُتر ما هو مُخلص ودقيق في كذباته؛ محدش يقدر يكشفُه! فطبيعي مش بيثق في نفسه؛ لأنّه عارف ومتأكد أنه معجون بمية كذب، ودمه يحتوي على كُرات حمرا وكُرات بيضا وكذب، وبالتالي مش بيثق في أي مخلوق مين ما كان -حتى أمه اللي ممكن جداً يطلق مراته عشانها؛ وارد جداً يشكك في أخلاقها ويتّهمها بالباطل- مش بيثق في أي حد لأنه مُتخيّل أن كل الناس زيُّه مُخادعين وكذابين!**

**2* الخيانة.. مثلاً: كان يعرف بنات سلوكهم مش تمام، فحيشوفهم في ملامحك، ويعاملك كأنك واحدة منهم لمجرد بس أن في بينكم حاجة مشتركة وهي (النوع)! فيتعامل بمبدأ التعميم، يشُّك فيكم بالجملة، عشان كلكم دايرين على حلّ شعوركم!**

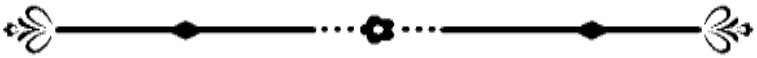
**أو مثلاً، هو خانك وأنتِ على ذمته، فحيفضل يراقبك ويفتِّش في أدق خصوصياتك ويتخيّل إنك اكتشفتي خيانته فبتعامليه بالمثل وبترديلُه الجِميل!**

**حيشوف جرائمه فيكِ، ويعلّق أخطاءه عليكِ، ومش شرط تكوني أثرتي شكوكه بأفعالك المُريبة! حتلاقيه بيشك فيكِ من باب الاحتياط!**

**حيوتّرِك، حيلفّفك حوالين نفسك، لدرجة أنه حيخلّيكِ تفقدي الثقة في نفسك، لأنك طوووول الوقت محطوطة في خانة الاتهام! مهما أقسمتِ بالله وقدّمتِ براهين صدقك؛ مش حيصدق غير شكُّه!**

**واحد زي ده حيعيّشِك في جحيم، الحياة معاه موت مش حياة، والاستمرار على قيده؛ دمار شامل بالفعل.**

**أتمنى أن ربنا يرزقكن الفراسة والحدس القوي والذكاء الكافي لكشف الصفة الذميمة دي قبل أي ارتباط رسمي، وتبقي حمقاء بجد لو اكتشفتيها فيه وكملتي معاه على أمل أنه يتغير! أو تكوني أصلاً من الأول مش عارفة الفرق بين الشك المدمر والغيرة الحميدة اللي بتحافظ على الود وتزيد الحب!**



## 17

**بص يابن الناس ..**

**ياللي بتقول أنا مهما عملت لها وتعبت عشان هي تستريّح، وحرمت نفسي من الغطا عشان تستغطى ومن العشا عشان تستعشى وبردو مابيطمرش فيها، كده كده مش حصدقك عشان ماتعودتش أسمع من طرف واحد ولو إدناها الإذن تتكلم حتقول عنك بلاااااوي أنت مش حتعترف بيها، عشان مش حتدين نفسك طبعاً يعني.. المهم؛ مستحيل تكون حتعاملها كويس وتحس معاك بالراحة والهدوء والاستقرار النفسي والأمان، وتنكد عليك...**

**خدها قاعدة في حياتك... النفس جُبِلَت بالفطرة على ود مَن يحترمها ويقدّرها وحُب مَن يُشعرها بالأمان.. ١+١=٢.. طبعاً لكل قاعدة شواذ، لكن السائد كده، فما تستنصحش بقى وتقول إن مراتك الوحيدة في الشارع بتاعكم اللي طلعت من شواذ القاعدة وبتنكر جمايلك اللي مغرّقاها من ساسها لراسها!**

**حتعاملك بالمثل معظم الوقت، وتكون تصرفاتها مجرد ردود أفعال لأفعالك.. تصرفاتها هي انعكاس لمراية أسلوبك**

**وطبعاً البادي أظلم...**

لكن أقول إيه.. كلمة حفظتوها وبتسَمّعوها طووول الوقت "الزوجة المصرية نكدية"! ما هو الزوج المصري هو السبب وهو المتحكم الأساسي في دراع فرامل النكد جوة البيت

حواء مش مجنونة وبتتخانق مع دبان وشها يعني، أنت زعلتها؛ طبيعي حتزعل

ضايقتها؛ أكيد حتاخد منك موقف.. أهنتها؛ رد فعل سليم جداً إنها تقلب الترابيزة فوق دماغك.. عصبتها؛ لازم تتعصب هي مش آلة باردة.. استفزتها؛ حتفقد أعصابها وتصرخ وتكسر وتجيب عاليها واطيها... هي كائن زيك بردو يعيش ويتعايش ويتأثر بالظروف البيئية المحيطة بيه.. فإنت اللي بتحدد طريقة معاملتها معاك وبالتالي؛ امتدادًا للكلام ده:

دلعتها؛ حتحس بأنوثتها وتستعيد رونقها ورقتها وتعاملك معاملة صاحبتك الليدي الدلوعة..

عاملتها بجنية واحترمت ضعف تكوينها ورقة جدار قلبها وعواطفها؛ حتعرف إزاي تخلق جو مرح وضحك ورومانسية في البيت.

احترمت ذكاءها وحدسها وإحساسها وشكوكها؛ حتشيلك تاج فوق راسها وتحطك كحل جوة عينيها، عملت غير كدة؛ حتِعْمِيك وتستاهل!

سيدنا محمد "عليه الصلاة والسلام" ما قالش عليها نكدية عشان كل ما تتوجع بتعيط! ما قالش بسكويتة، ما قالش كيكة نايتي، قال "قارورة" رفقاً

بالقوارير... ليه؟ عشان لو ضغطت عليها زيادة عن قدرتها على التحمل؛ حتتكسر! ما لهاش خيار تاني

وكله بما قدمت يداك.. يا تحافظ عليها وتصون رقتها وتظهِر بريقها، يا إما تهملها وتوجعها وتكسرها! واللي بيتكسر فيها ما بيتصلحش لأ! بيفضل مكسور ومعلِّم جواها، وكل كسر بيحصل لها؛ بيموِّت فيها حاجة بدون ما أنت تشعر، لكن كسر على كسر على كسر؛ بيخليها جثة متحركة! والفضل يرجعلك!

والمكسور؛ بيجرح.. ما بيتصلحش لأ!

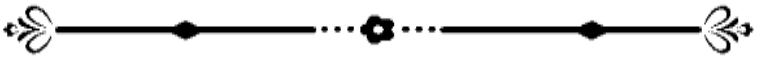
لو كل واحد فيكم أنتوا الاتنين كان حريص أنه يقوم بواجباته كاملة قبل ما يطالب بحقوقه؛ والله ما كنا حنشوف نسب الطلاق وخراب البيوت المرعبة دي

وكله في إيدك يا آدم، باعتبارك أنت اللي بتّطالب بحقك دايماً في القوامة، - وشرحتها بالتفصيل قبل كده- فـ تحت بند القوامة دي بقى؛ إنك تبدأ بالخير وشوف هي حتعمل إيه

وأتـــــحـــــداك.. لو عملت ده كله وهي لسه زي ما هي، وقتها أنا اللي حجوّزك مثنى وثلاث ورباع!

سبحان الله ربنا خلق الست دي من قوة مدهشة فعلاً؛ تديها شوية خيط ما لهمش ملامح، تلاقيها غزلت لك منهم كوفية تدفي قلبك! تديها شوية

مكونات غذائية ما لهمش علاقة ببعض، تلاقيها حطت بصمتها وطبختلك أشهى أكلة! تديها نطفة منك، تلاقيها بفضل الله ورحمته وحكمته حافظت عليها جوة رحمها 9 شهور، وأكلت كويس وتابعت مع دكتورتها والتزمت بتعليماتها لحد ما جابتلك أحلى طفل شبه ملامحك وشبه شخصيتها! تديها أي غرفة مكركبة؛ هتلاقيها قامت رتبتها وظبطتها وخليتها مكان هادي ونضيف صالح للاستخدام الآدمي وزرعت لك فيه ورد كمان! هي كده.. هتديها أي حاجة ما لهاش قيمة.. هي هتحولها لحاجة تانية خالص لكن ليها قيم غالية وعالية جداً.. وده اللي خلى ربنا يقول عنها إن السكن عندها مش عندك أنت.. عشان الفطرة الطبيعية السليمة إنها تحوّل التوتر والقلق والخوف وكل المشاعر السلبية؛ لحب وحنان ودفء وهدوء واستقرار.. ده الطبيعي.. فمالناش دعوة بشواذ القاعدة بردو!.



18

ما تنفخيش في إربة مقطوعة!

دايماً بقول إن محاولة الحفاظ على العلاقة -من جهة واحدة- : مشروع فاشل

كأنه حب من طرف واحد، والطرف التاني جاحد

عُمر المركب ماحتمشي غير وهي بتعرج، أو حتغرق!

تلاقي نفسِك بتتعاملي بأقسى معاملة، مفيش اهتمام، مفيش أدب واحترام لكيانك، مفيش ثقة في تصرفاتك، مفيش تقدير لأي حاجة بتعمليها مهما كانت قيمتها، مفيش معاملة بالمثل على الأقل -رغم إن ده أبسط حقوقك- إحساسِك بالفجوة اللي بين قلوبكم بتكبر يوم بعد يوم، وبعد كل موقف بيحصل بينكم، والحاجز اللي بين عاطفتِك ونضجُه؛ وصل لسقف الجيران، ما بقاش في بينكم أي نقطة متشابهة ولا أي فكرة مشتركة، وحاسة إن مش هو ده اللي عرفتيه وحبيتيه من الأول.. كأنه اتبدّل تماماً وبقى واحد غيره ما تعرفيهوش، وخلاص العلاقة بينكم وصلت لطريق سد

وأنتِ اللي بردو عمّالة تقاوحي وتتحايلي على الظروف عشان مركبتك تسبح كيلو متر زيادة! بتحاولي تطوّلي عُمرها على قد ما بتقدري رغم إنك متأكدة أن عمرها مهما طال؛ حتموت حتمًا، لكن بتقاوحي عشان بس نِفسِك

الطريق يكمل لآخره حتى لو وصل لنهاية غير اللي أنتِ منتظراها؛ لكن بتقولي في قلبك "أهو أحسن من مفيش"! لأ معلش بقى "مفيش أحسن"!

بتنعشي قلب علاقتكم المُصاب، عشان خايفة يموت وتضطري تبدئي حياتك في علاقة تانية ليها قلب جديد، وبتقولي لنفسك: "اللي أعرفه أحسن م اللي ما عرفوش"! لأ معلش.. اللي ما تعرفيهوش وحيحترمك ويحافظ عليكِ زي ما أنتِ بتحافظي عليه بالظبط؛ أحسن بكتير من اللي تعرفيه وما بيعملش كده، اللي أنتِ أصلاً لسه مكتشفة فوق دلوقتي (إنك ما كنتيش تعرفيه كويس وبقى واحد تاني واتخدعتي فيه!)

فاكرة إنك كده شاطرة وأصيلة ومش حتسيبيه يضيع من إيدك عشان تبقي أنتِ الأفضل والأشجع والأجمل؟! طيب مافكرتيش هو شايفك إزاي؟ شايفك مخلصة وأصيلة ولا شايفك مُـــغـــفـــّلـــة غبية مش فاهمة رسالته اللي بيقولك فيها "ابعدي عني" وتستاهلي اللي يجرالك بقى؟! ما سألتيش نفسك ليه أنتِ بس اللي بتحاولي؟ ليه أنتِ اللي فارق معاكِ القصة تكمل، وهو مش فارق معاه؟ ولا سألتي نفسك ولقيتي إجابة مش جاية على هواكِ؟! خايفة من شماتة الأعداء فيكِ! طيب آراء الناس كانت امتى فادتك عشان تفيدك دلوقتي؟! محدش بيحس بالنار غير اللي لامسها فعلاً!

طيب حتفضلي لحد امتى بتحاربي لوحدك في ميدان فاضي؟ وتدافعي عن قضية خسرانة؟! رغم أن كل الأفكار المنطقية المُحيطة بيكِ؛ أجمعت واتفقت أنك غلطانة وماشية في الطريق الخطأ.. وأنتِ بردو مصممة على

خطئك وبتتجاهلي كل النصائح وصوت ضميرك والإشارات الربانية اللي بتتحط في طريقك عشان تنتبهي وترجعي ما تكمّليش، وأنتِ عاملة نفسك مش شايفاها!

ما تنفخيش في إربة مقطوعة عشان روحك حتروح على الفاضي ونَفَسِك حيتقطع وياريته بفايدة، لأ.. حتفضلي زي ما أنتِ بتنفخي، وحيفضل زي ما هو واحد غريب!

إن ما كانش هو ماشي معاكِ في نفس الطريق وبيساعدك على تقوية الحبل الموصول بينكم؛ يبقى بلاها أحسن! ما هو لو مش ماشي في نفس اتجاهك؛ حيبقى بيمشي في عكسه، وكل ما أنتِ فاكرة إنك بتقرّبي؛ في المقابل حيكون هو بيبعد، وعمركم ما حتتقابلوا في نقطة واحدة

فوقي لنفسك وما تكمليش، عشان اللي مشيوا الطريق قبلك؛ سابوا نصيحتهم على لافتة كبيرة في أول طريقك، وأنتِ شوفتيها لكن ما صدقتيش وقولتي "أجرب بنفسي أحسن"!

ده مجرد مثال لأي حد بيحاول من طرفه هو ومش لاقي أي مساعدة من الطرف التاني، مش شرط بين الراجل والست.. أي علاقة عموماً لو حتى بين اتنين أصحاب..

19

خلونا نقول اللي لينا واللي علينا.. يعني فعلاً (معظمنا) طبعنا مُحَيِّر
أنتِ مزاجية جداً، يمكن بسبب تغيير هرموناتك، يمكن بسبب حد مضايقك، أو حاسة بملل عشان أنتِ فاضية ما بتعمليش أيتها حاجة، أو صاحبتك اشترت فستان زي بتاعك بالصدفة البحتة، أو صباع رجلك الصغير اتعور بسبب جزمتك الجديدة، أو بدون سبب أصلاً؛ -قمتي من نومك النهارده اكتأبتِ على سبيل الاحتياط- مين عارف، مش يمكن يحصل موقف يدخّلك في مود اكتئاب؟ فهو تستعدي له بردو! أو أنتِ بطبيعتك شخصية حساسة جداً وأقل موقف بيأثر عليكِ سواء سلبًا أو إيجابًا..
تزعلي مثلاً.. بيحاول يراضيكِ بأي طريقة، وأنتِ في المقابل؛ ما بترضيش، زعلانة من حد وما عاتبتيش، ييجي يقولك مالك؟ تقولي مفيش!
ليه تضغطي على نفسك طيب! ما تقولي كل اللي جوّاكِ دُغري بدون إنكار، بدون ألغاز، بدون ما تحكي قصة طويلة وعريضة عشان يطلّع منها المغزى والدرس المُستَفاد!
حيجرالك إيه لو لاحظ عليكِ توتر -ده لو لاحظ يعني- وسألك: في إيه؟ مالك اتغيرتي مرة واحدة كده؟ وجاوبتي على طول؟ حيجرالك إيه بجد؟!

مش يمكن لما تقوليله بسرعة؛ الأمر يتحل فوراً بدون ما يسببلك أي آثار جانبية؟ أو تقلب الخروجة بخناقة!

سؤال صريح؛ يلزمه جواب صريح..

= مالك؟

- الجزمة ضيقة روح وسعهالي..

لو مرضاش بقى؛ خدي جزمته وسيبيه يمشي حافي، أو يروح لأقرب جزمجي يعمل جزمتك شبشب على مقاسه! كده وش بدون عياط يا ماما الموضوع سهل جداً..

- يلا نروح ناكل.. ماجوعتيش بقى؟

- يلا أنا حموت من الجوع.. أو ممكن أنتِ اللي تلفتي نظره عادي جداً بدون ما تحسي بحرج، أنتِ إنسانة وارد تجوعي وتعطشي في أي وقت زيه تماماً، مش عايشة بالطاقة الشمسية أنتِ يعني.. لكن ليه بقى تضيّعي على نفسك فرصة إشباع كرشك لمجرد إنك اتحرجتي تكوني صريحة معاه! مثلاً:

- يلا نروح ناكل.. ماجوعتيش بقى؟

- لا.. أنا لسه واكلة من شوية!

وهو طبعاً أخد منك جواب واضح والمفروض أنه صريح -لكن ما صدّق وسابك بدون أكل بحجة إنك لسه واكلة- وأنتِ فضلتي طول وقت المشوار جعانة وهبطانة ودايخة.. وأحسن تستاهلي وابقي خلي إتيكيتك وبرستيجك ينفعوكِ! والمصيبة بقى إنك زعلتي أنه ما طلبش منك تاني تروحوا تاكلوا

ووصفتيه أنه بخيل مثلاً! الله! ما أنتِ اللي قولتي عكس إحساسك، هو مطلوب منه يفتح المندل ولا يقرأ كفك ولا يشم على ضهر قفاكِ عشان يعرف إنك محرجة تروحي تاكلي!

جنس آدم ما بيعرفش يقرأ الخط الهيروغليفي بتاعنا ده، بيحتاج رسالة تتبعت له واضحة بدون شفرات عشان يقدر يستقبلها، إنما فك رموز حجر رشيد ده مالوش فيه، غلطك إنك بتعامليه على إنه أختك مثلاً أو واحدة صاحبتك أو مامتك اللي حيفهموها وهي طايرة.. لا هو مش كده، عشان ببساطة هو آدم وأنتِ وهي.. وهي.. وهي.. (حواء) ولازم تفهمي حدود الاختلاف بين الاتنين عشان تعيشي مرتاحة وتريّحيه الراحة الأبدية! فهو مش غلطان، وبالتالي أنتِ مالكيش حق تزعلي

تزعلي إمتى؟ لما تديله جواب واضح على سؤاله وهو طنش

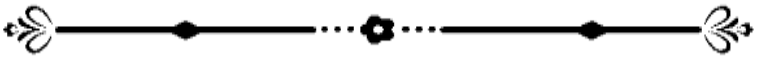
- يلا نروح ناكل.. ماجوعتيش بقى؟؟

- يلا أنا حموت من الجوع

- لا استحملي، كلها نص ساعة وتكوني في بيتك ابقي كُلي من عمايل إيدين حماتي العزيزة

ده يبقى بخيل إيييييحة وجلدة ووقتها حلال تشنكليه يقع يتكسر صف سنانه العلوي (وأهو يثتاهل، هو اللي جابه لنفثه).

أنت يا آدم بقى قدامك حل من الـ3:



**1*** إما تلفت نظرها للنقطة دي وتعرّفها كلامها بيوصل لك إزاي عشان تتكلم بوضوح أكتر بعد كده (وده الحل الأمثل اللي حيجيب معاك من الآخر)

**2*** تحاول تركز في كلامها وتفهم الكلمات اللي اتقالت واللي بين السطور ما اتقالتش وتعاملها على أساس إنك هيرو الخارق (وده حل حاول تستبعده عشان ده حيجلطك ويجلطها ويجلطني أنا شخصياً)

**3*** هي مالهاش غير الحلين دول أصلاً، وصرّفوا أموركم بعيد عني بقى!

لا بجد بقى.. الوضوح هو أقصر وأصدق الطرق للوصول للحل ولعلاقة ارتباطية قوية.. التراكمات سيئة جداً وبتهدم مابتبنيش والحياة مش مستاهلة إننا نزودها على بعض!

## 20

لما المحروس ينوي يكمل نص دينه ويفكر في الجواز بشكل جادي ويدخل بيتكم من بابه ويجي يتقدملك.. حتوافقي على طول كده؟ لا إزاااااي ودي تيجي؟! لازم يمر بمرحلة الاختبار وهو نصيبه بقى؛ يا إما ينجح ويفوز بهديته –اللي هي حضرتِك- يا إما ياخد كيس الجوافة بتاعه معاه والباب يفوت مليون جمل، حيفضل السيناريو ماشي كده لحد ما ييجي محروس ينجح في الاختبار، آه.. ما تتسربعيش على الجواز يا سكر عشان فعلاً هنا؛ (في العجلة الندامة) وأنتِ اللي حتلبسي ف الآخر وتاخدي الحيطة بالحضن.

طيب الاختبار ده عبارة عن إيه؟ اسمه، سنه، مقاس رجله كام؟! لاااا ابسلوتلي.

أومال إيه؟ بعد ما مامتك قدمت ملفك في المدرسة؛ مرّيتي بلجنة تقييم قدرات، بيشوفوا طريقة كلامك إزاي؟ بتستوعبي الطلب بعد قد إيه؟ وهكذا... لحد ما يتأكدوا أن قدراتك العقلية تمام فيوافقوا يضموكِ للطلبة اللي قدراتهم العقلية تمام زيك، بيتطمنوا عليكِ وعليهم لحد ما يتيقنوا إنكم حتعرفوا تتفاهموا مع بعض ويومكم الدراسي حيعدي بشكل جيد.. طيب دي مدرسة؛ يومك فيها حوالي 7 ساعات، حتقعدي فيها 5 سنين على

الأقل لحد ما تخرجي لمدرسة تانية.. ما بالك بقى ده حد حتعيشي معاه أكتر ما عيشتي مع أهلك، يومك معاه 24 ساعة مش 7!

فلازم معرفتك بيه تكون شاملة مش سطحية، لازم يحصل بينكم "نقاش" بكل أشكاله: بهدوء، استفزاز، خناقات، مصالحات، لحد ما تبان لك شخصيته بكل جوانبها، تشوفيه وهو بيضحك، وهو متضايق، وهو رايق، وهو متعكنن ومتعصب وعفاريت الدنيا بتتنطط في وشه...

اللقاء الأول مش كافي طبعاً عشان كل ده يظهر، ولا التاني ولا التالت.. لكن كل لقاء حيظهر لك جزء منه وبالتدريج حيظهرلك على الأقل تلات أرباع طباعه على الأكتر أو نصها على الأقل... المهم إنك ما تقوليش حكتب كتابي غير لما تحَصّلي النص على الأقل يعني..

يبقى في تكافؤ بينكم –مش المستوى المادي لكن المستوى الفكري- رغم أن التكافؤ الأول مطلوب لكنه مش مهم زي التاني

بيفكر إزاي؟ بيتعامل إزاي في وجود المشكلة؟ إزاي بيلاقيلها حل؟ عصبي ومتهور وبيقلب الترابيزة؟ ولا حكيم وحليم وبيتمهل في إصدار قراراته؟ بيتواجد أصلاً ولا بيهرب ويسيبك أنتِ تحتاسي لحد ما تعرفي تتصرفي؟! آراؤه من دماغه ولا بياخد أوامر من أمه وأبوه وأخواته؟

من الآخر؛ راجل ولا لا؟!

ركزي أوي في الحديث ده: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "تخيروا لنُطفكم فإن العِرق دسَّاس"

ما قالش تخيروا ليكم، لا؛ لنطفكم (لأولادكم) يعني تقبليه أب لأولادك قبل ما تقبليه زوج ليكي

عشان شوفتيه بيتحمل المسؤولية، يُعتمد عليه، رؤوف بأولاد جيرانه وأخواته، بيتعامل إزاي مع الأضعف والأفقر والأكبر والأصغر منه... مثلاً... (وأنتِ وشطارتك في ملاحظته أو جمع المعلومات دي عنه)

تكون مميزاته واضحة، وعيوبه مش باينة من كتر ما هي عادية وسهل التعايش معاها، مش مطلوب منك تنتظري لحد ما تلاقي راجل خالي من العيوب! لأنك بكده حتموتي عزباء وعمرك 99سنة، ولا مطلوب منك تطمحي بحياة لونها بينك ومافهاش مشاكل وزوج يجيبلك الفطار على السرير يومياً، لكن بردو مش حتوافقي بواحد مابيصليش وكداب وشكّاك وعديم الشخصية ومُدخن ونسوانجي ونصاب وترمي نفسك في التهلكة وترجعي تقولي أنا مش بدور على حد خالي من العيوب! عيوب عن عيوب تفرق..

في فرق بين (العيوب) و(الكوارث)! عيوب سهل تتقبليها وتتعايشي معاها: نمّام مثلاً وبيطلع أسرار بيته لأصحابه أو بيت أبوه وعادي عنده أن أهله يعرفوا عنه كل حاجة عشان هما باختصار -مش أغراب- دول أهله يعني ومش حيحسدوه وحيحبوله الخير ولا حيتمنوله الشر.. عيب فظيع طبعاً ووارد جداً يعمل بينكم مشاكل توصل للانفصال لا قدر الله، وممكن جداً تحاولي تفهّميه وتقنعيه أن حقك يكونلك حياتك الخاصة – مش أسرار

بس ما تخصش حد غيركم أنتم الـ2- لكن وارد بردو أنه يكون ده طبعه وما يغيروش فتتقبليه وتتعايشي معاه –عشان مليان مميزات وحاجات كتيير بتحبيها فيه- فـ دي بتشيل دي والدنيا بتمشي، وفي الأصل أنتِ حبيتي أهله وهما حبّوكِ وبكده ما بقيتش النقطة دي فيها خلاف أصلاً.. فكده الحمد لله متفقين.

مثلاً يكون شخص بيتوتي – بيحب قاعدة البيت وبيفضّلها على الخروج – وفي المقابل أنتِ مدمنة شوبنج ومناسبات وتمشية بعد المغرب وسهرات وووو.... ده بالنسبة لك عيب خطير طبعاً وحتعملي معاه مشاكل كتير عشان يبطله، ممكن ييجي على نفسه ويخرج معاكِ مرة كل سنة وممكن يفضل على وضعه واضربي راسك في راس جارتك مالوش دعوة هو.... لحد ما تتأقلمي وطبعاً مش حتخربي بيتك عشان مش عايز يخرج معاكِ وبيسيبك تروحي لمامتك لوحدك! – مجرد مثال -

لكن كارثة لما يبقى كداب مثلاً؛ عمرك ما حتثقي فيه لأنك عارفة أنه بيكدب في معظم كلامه، حتى لما تصادف ويقول الحقيقة؛ تبقي في حيرة وبردو مش قادرة تثقي فيه لأنه عوّدك على الكدب، ولا هو حتى حيثق فيكِ ويصدقك، -مهما كنتي صادقة- لأنه ما بيثقش في نفسه ولا بيصدق نفسه، حيصدقك أنتِ إزاي؟ حيفتكرك زي كل الناس كدابة زيه! كل كلامك حيكون في محل شك لحد ما يتحرى عنه ويجيب أدلة وبراهين

ويصدقك وتخرجي أخيراً من دايرة الاتهام! ما تتخيليش ده بيبني حواجز بينكم قد إيه؟ وللأسف بتوصل للكُره -بالتدريج-

طيب إيه معنى العِرق دسّاس؟ تعرفي العدوى؟ هي بالظبط كده.. أخلاق زوجك بتتنقل لأولادكم وطبعاً أخلاقك أنتِ كمان، وهو من حقه طبعاً يتحرى عنك ويختبرك بردو قبل الزواج.... علميًا: سموها (جينات وراثية)، وبالأمثال الشعبية: سموها (من شابه أباه فما ظلم)

أخلاقه مهما كانت- حتتقسِّم على الولاد كلهم، فهل توافقي تعيشي مع نسخة مُصغَّرة من زوجك؟ مهما تعبتي في تربيتهم وتوجيههم؛ حاجات معينة حيورثوها من أبوهم ومش حتطلع منهم إلا مع طلوع الروح –بعد عمر طويل-

من حق أولادك عليكِ إنك تختاريلهم أب يليق بيهم ويحسن معاملتهم، فاختاري صح عشان خاطرهم قبل خاطرك..

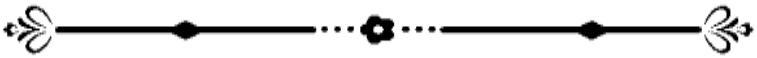
الاختيار الصح بيخلق بينكم انسجام رهيب وتناغم في كل حاجة أو معظم تعاملكم مع بعض.. بيبقى في ود واحترام حتى لو في الهزار أو الخصام.. مفيش إهانات وتدمير للعلاقة سواء لوحدكم أو قصاد الولاد! الاختيار الصح بيطمن ويريّح الطرفين.. وهو نصيب في الأول والآخر.. لكن أهو بناخد بالأسباب ونعمل اللي علينا.. وفي النهاية ده قدر ورزق فعلاً.. ووارد جداً بعد ما نجتهد في الاختيار الصح يطلع نصيبنا مش على

هوانا خالص.. وقتها بيكون ابتلاء بقى يا نصبر عليه ونحاول نعدل وننقذ ما يمكن إنقاذه بشرط يكون هو كمان مؤمن بالعيب ده ويساعدك تساعديه يتخلص منه للحفاظ على العلاقة... يا إما خلاص الانفصال هو الحل.. ونحمد ربنا وقتها أنه حلل الطلاق.. على الأقل نعرف نسيب بعض واحنا بنحترم بعض وبنوِد بعض وولادنا بيشوفوا تعاملنا راقي فنفسيتهم تبقى مستقرة حتى بعض الطلاق.. لكن يا فرحتي لما أخاف من الطلاق عشان كلام الناس ولا عشان خاطر الولاد! والولاد نفسهم مصلحتهم هتكون في الطلاق.. على الأقل مش كل شوية هنتخانق ونكره ونهين بعض قدامهم ونشوّه نفسيتهم ونعقّدهم في حياتهم ونكرّهّم في الجواز كله!

كام طفل ومراهق النهارده كارهين الجواز وبناء العلاقات بسبب أبوهم وأمهم؟! شايفين الخوف من كلام الناس وصلنا لفين! ويفضلوا طول حياتهم متعقدين، وبيحاولوا يتعافوا نفسياً عشان يعرفوا يرتبطوا ويختاروا صح في حياتهم.. يا إما بيفضلوا مرضى ويختاروا ناس ما لهمش ذنب ويمرضوهم معاهم ويخلفوا منهم مرضى صغيرين، يا إما بيختاروا الوِحدة وينعزلوا عن الناس كلها ويكتئبوا ويموتوا لوحدهم!

ربنا خلقنا كائنات اجتماعية، فطبيعي يكون كل تركيزنا إزاي نعمل علاقات ونبني أسرة هادية كريمة مستقرة، فيها حبّ وأمان ودفء.. مش داخلين حرب احنا.. والشجاع بقى اللي يقرر يتراجع ويقطع دايرة الظلم

ويمشي.. طالما حاول يختار صح والطرف التاني خدعه مثلاً! أو حاول يصلح فيه، لكنّه مالقاش منه أي استجابة! وقتها فعلاً الانفصال بيكون رحمة لكل الأطراف.. وربنا يصلح حال الجميع.



## 21

سبب مهم جداً من أسباب فشل أي علاقة المفروض إن مؤهلاتها للنجاح كتيرة:

- محاولة تغيير الطبع! -

حبيتيه وهو مُدخن؛ ماتفضليش تزنّي عليه يقلع عن التدخين، ده محتاج إرادة، لو بطّلها عشانك؛ حيرجعلها بسببك عادي لما تعصبيه أو بسبب أي حد بردو! -ده لو فهّمِك أنه بطّلها يعني!- اختاري من البداية واحد مابيدخنش أي نوع من الدخان!

حبيتها وهي بتشتغل وحابّة شغلها وناجحة فيه؛ ما تطلبش منها تقعد في البيت بعد الجواز عشان سيادتك مابتقبلش الزوجة العاملة! روح من الأول لواحدة ما بتشتغلش واتجوزها

حبيتيه وهو بيلعب بلاي ستيشن وطول الوقت قاعد مع أصحابه؛ ماتجيش بعد الجواز تملّي منه وتتخانقي معاه لنفس السبب! ما هو ما تغيّرش!

حبيتها وهي محجبة؛ ما تجيش تؤمرها تلبس النقاب غصب عنها وتغير ستايل لبسها عشان خاطر عيونك يا حِمِش.. هي لو مقتنعة بيه كانت لبسته بيك أو من غيرك!

حبيتيه وهو تخين وبكِرش؛ ما تفضليش تزنّي فوق دماغه عشان يروح الچيم ويخس! أيه اللي اتغير يعني؟ لو فضل تخين؛ حتبطّلي تحبيه؟! وأنت حبيتها رفيعة، لكن اتجوزت وحملت وولدت وشكل جسمها اختلف تماماً بطبيعة المرحلة، أيه هتطلقها ولا هتروح تخونها عشان هي مش هينفع تعمل دايت وهي في مرحلة رضاعة لمدة سنتين!

حبوا بعض زي ما أنتوا... الحب مش بشروط! تعايشوا مع عيوبكم واستمروا على كده، زي ما غضّيتوا عنها الطرف في أول العلاقة وتقبّلتوها عادي!

شايفين نفسكم حتقدروا تتعايشوا مع بعض للآخر؛ أهلاً وسهلاً، مش حتقدروا؛ يبقى بلاش توجعوا بعض من الأول!

مفيش حد كامل، لكن في حد حيفضل يحسسك بنقصك طول الوقت، وفي حد حيشوفك كامل رغم نقصك... عشان بس بيحبك.. وفي حد مقتنع أنه فعلاً محتاج يتغير ويطوّر من نفسه عشانك، فأنت هتساعده على التغيير.. (هتساعده) يعني هو اللي هيبدأ.. مش أنت اللي هتزقّه بالعافية.. ربنا قال إن الله لا يُغيّر ما بقوم حتى يُغيّروا ما بأنفسهم.. لازم تكون الخطوة الأولى من جواه هو.. ويكون صادق ومؤمن بيها فعشان كده ماشي نساعده..

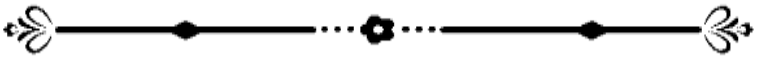
ما تتقمّصيش دور المُنقذ في حياة حد، خصوصاً شريك حياتك! ما تروحيش تختاري شخص ضعيف وأنتِ قوية مثلاً، وتتعاطفي مع مريض نفسي عنده كل العُقَد والكلاكيع النفسية وتبقي عايزة تحتويه وتحتضنيه وتنتشليه من الضياع! أنت مش طبيب نفسي، أنت مش مؤهلة لعلاج حد (طالما مش تخصصك طب نفسي، وهو ما جاش لحد عندك في عيادتك طالب العلاج!) ربنا يشفي كلّ مريض، لكن في حد أوْلى منك بالدور ده، المريض مكانه المستشفى، والمريض النفسي بالذات اللي بيمرِض خلق الله معاه، والنرجسي اللي بيرهق كل اللي حواليه ويعمل إسقاطات لعيوبه عليكِ ويجننك؛ رغم أنه بيخونك مثلاً، لكنه بيشك فيكِ! ده مكانه المصحة النفسية مش بيوت الناس!

بتكون نيتك خير وبتكوني شايفة إنك ممكن تساعديه وتغيّري من طباعه وتنقذيه من الألم والهم اللي هو فيه، لكنك بدل ما أنتِ تنقذيه وتحميه من الوقوع في القاع؛ هو بياخدك معاه ينزلك سابع أرض ويئذيكِ! وبتبقي عايزة اللي ينقذك شخصيًا!

الرحمة حلوة، وأنك تكوني شخص عطوف حلو جداً، لكن أنتِ مش هتصلّحي الكون كله! في حاجات تتحط في طريقك، آه ممكن تساعدي فيها، ممكن تنقذي كلب مُشرّد في الشارع، ممكن تنقذي قطة كانت تعبانة وهتموت وتأكّليها وتحمّيها وتعتني بيها، لكن مش هتعرفي تنقذي

كل القطط اللي تعبانين في الشارع، وتنقذي كل الكلاب المُشرّدة في كل مكان!

في حاجات لازم تسلّميها لله الذي لا يغفل ولا ينام ولا تضيع عنده الودائع، هو الوحيد اللي قادر يستوعب كم الحاجات دي ويراعيها، لكن أنتِ مش هتقدري! يا دوب تقدري تراعي نفسك وما تحمّليش نفسك فوق طاقتها!



## 22

من كتر ما توفّرت سبل الحرام وانتشرت مواقع الإنترنت وانفتحت علينا بؤرة من جهنم؛ واحنا استغنينا عن الحلال بيه! بقى الشباب عندهم قناعة {نتجوز ليه ونتحمل مسؤولية ما دمنا بنعمل كل اللي احنا عايزينه بدون جواز!} (وللأسف في بنات كده كمان!).. حتى الشياب! أصبر ليه على مشاكل مع مراتي وأهل بيتي طووول عمري عايش فيها (بدل ما يفكر يحلها مثلاً!) ما أنا أروح أتعرفلي على كام بنت صغيرة فرفوشة يردوا فيا الروح وينسُوني الهم اللي عايش فيه، وألحق أعيشلي يومين قبل ما أموت - ده لو افترضنا أنه بيفكر في الموت أصلاً، أعتقد لو فكر جدياً إنه فعلاً حيموت ويقابل ربه ويتحاسب على أفعاله؛ ما كانش فعلاً عمل ده، بس المصيبة أن ذكر الموت في اللحظة دي بيكون مبرر! آه.. أموت؟ ما أنا كده كده ميت، هو أنا كده عايش؟! فيبرر أفعاله قدام نفسه على الأقل-! وينساق ورا رغباته ويتناسى واجباته تجاه أسرته وحقهم عليه، ويغفل عن دوره كـ رب الأسرة، مقابل البحث عن شهوته مع اللي تدلّله! رغم أنه المفروض عارف ومتيقن أن اللي بييجي بالساهل بيروح بالساهل، ولو قعد مع نفسه وادى لعقله فرصة يحكم؛ حيوصل إلى أن الحرام ما بيشتريش حلال أبداً! وإن لما تهون عليه أسرة بالكامل بناها لبنة لبنة؛ يبقى على الدنيا السلام، وبكده خسرها للأبد زي ما هو أكيييييد حييجي عليه وقت ويقرف من وضعه اللي جد عليه -

ده إذا ما أدمنوش يعني!- ويستغنى عنه هو كمان، بس وقتها يا خسارة، حيرجع بيته يلاقيه مهدود مالوش أثر، أو على الأقل مهجور، والفضل يرجع ليه!

اتقِ الله واعمل واجباتك قبل ما تطالب بحقوقك، وما تنساش "وكلكم راعٍ وكلكم مسؤول عن رعيته...." رعيتك اللي أنت ضيّعتها أو في سبيلك لضياعها!

وأنتِ اتقي الله وما تسمحيش لنفسك تشوفي أي حد غير زوجك عشان ما تفتحيش على نفسك باب المقارنة وعدم الرضا.

اقعدوا لوحدكم صارحوا نفسكم وبعدين اقعدوا اتكلموا مع بعض، صارحوا وصالحوا بعض، دوّبوا أي ماضي وحش بينكم وابدأوا من جديد على نضافة، صدقني برستيجك مش حينهار لما تعترفلها بذنبك وتقصيرك تجاهها وحُبك ليها وتوعدها تعوضها عن اللي فات (وفعلاً تتغير للأفضل وتعوضها مش مجرد وعد!) ولا أنتِ حد يقدر ينال من كبريائك لو اعتذرتيله عن خطأك وسوء ظنك وعصبيتك حتى لو هو كان السبب فيهم!

ما تسمحوش للفتنة تدخل بينكم.. اكتفوا ببعض.. ارضوا ببعض.. غضوا بصركم عن أي دخيل بينكم أو أي طرف تالت يدخل يزعزع علاقتكم.. حياتكم محتاجة من فترة للتانية يتعملها ريفريش والحب يتجدد فيها، خروجة حلوة، هدية، اعتراف صريح، موقف مجنون، إن شاء الله تتنازلوا عن شموخكم وأعماركم لمدة ساعة على الأقل وتلعبوا مع عيالكم! أو

تلعبوا مع بعض.. صدقوني بتفرق.. وبتقرّب جداً بينكم.. بتبقى في ألعاب دلوقتي معمولة للمتجوزين أو المُقبلين على الجواز، بيكون فيها عدد لا بأس به من الأسئلة، كل طرف يسأل التاني ويتعرف عليه أكتر، وأسئلة بتسألوها لبعض عن بعض وتشوفوا مين يعرف التاني أكتر.. دي طبعاً للمتجوزين بقالهم سنين ويعرفوا بعض كويس.. بتعرف في اللعبة دي قد إيه أنت قريب منها وبتحبها وبتعشق تفاصيلها الصغيرة فبتفضل مكمل على نفس النمط وتسعدها وتسعد نفسك أكتر وتسعدوا ولادكم بالتفاهم والحب ده.. يا إما بتكتشف أنك ما تعرفش عنها أي حاجة ولا عن ولادك وهنا بتعترف بتقصيرك وبتبدأ تحسّن الوضع وتقرب منهم أكتر.. والله بتفرق جداً في صحة نفسية البيت كله..

عايزين نبني بيت سعيد قدر المستطاع، نهوّن على بعض ضغوط الحياة، ما نبقاش احنا نفسنا بنضغط على بعض!

أنتِ تبقي حابة بيتك وبتتفنني في خلق طرق لاستقرار البيت، وأنتَ تساعدها تعمل ده،

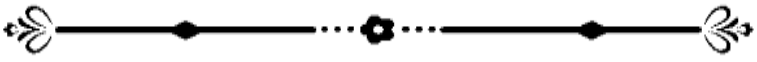
أولاً: عشان مراتك اللي وافقت إنها تكمل معاك حياتك؛ تستاهل منك ده.

ثانياً: عشان خاطر نفسية ولادك بتفرق جداً على حسب علاقتك بمامتهم سواء كويسة أو لا.

ثالثاً: على الأقل عشان تبقى حابب البيت ومستني اللحظة اللي حترجعه فيها، مش البيت يبقى بالنسبة لك مجرد لوكاندا أو محطة استراحة تاكل

وتنام وتصحى تكرر نفس اليوم تاني وتالت وعاشر ولحد 100 سنة هتفضل زي ما أنت!

هي حياة واحدة.. يبقى نعيشها بطمأنينة وسلام، مش حرب طول الوقت! واستنزاف بعض وتمارسوا عُقدكم ونقصكم وأمراضكم النفسية على بعض وعلى ولادكم! أنتوا بكده ميّتين مع بعض مش عايشيين مع بعض!



## 23

أهل العريس (أمه وأخواته بالذات) بيلعبوا لعبة سخيفة وحقيرة جداً؛ لما بيروحوا يتقدموا للضحية، مش بيقولولها غير المميزات الرائعة الجميلة الفظيعة ويفضلوا يمدحوا ولازم ينهوا كلامهم بجملة شيك كده عشان الضحية تاكل وهي ساكتة؛ (والله مش بنقولك كده عشان هو ابننا.. لا! هو فعلاً كده) وكأنه ملاك مُنَزّل من فوق سبع سماوات أو معصوم والعيبة ماتطلعش منه لأنه متربي على الغالي أحسن تربية، ولو لفيتوا على كوكبنا والكواكب المجاورة مش حتلاقوله مثيل وأتحداكم! وتبدأ وصلة رغي مالهاش أول من آخر، ومزاد علني؛ واحدة تبدأ الكلام والباقيات يزودوا بالترتيب كده ويغنوا ويردوا على بعض لحد ما العروسة وأهلها يشبعوا وغالباً ما بيعرفوش يفلفصوا من كتر الزن والضغط وشتى سُبل الإقناع أو بياكلوا بمزاجهم ويعملوا نفسهم صدقوا عشان نفرح وننبسط!

وبعد ما الفاس تقع في الراس ويعدوا أسبوعين الفرح والبدلة والفستان والكلام الفارغ ده؛ أن أن.. أاااان.. هما ذات نفسهم اللي كانوا بيرغوا فوق دول.. حيقعدوا معاكِ قعدة بنات وستات في بعضينا كده ويحضنوكِ ويحتووكِ ويحسسوكِ إنك بنتهم واتربيتي معاهم وخايفين عليكِ وبتاع! ويفضلوا يشتكولك منه مر الشكوى عشان طبعاً بيلاقوكِ اتخانقتي معاه واتخنقتي منه ومش طايقاه، فبيحاولوا باللي بيعملوه ده إنهم يفهموكِ إنك

مش لوحدك في الهم الأسود ده! وإنه كده من قديييييييييييييم الأزل وهو كده مش حيتغير وما تحاوليش عشان كان غيرك أشطر! ولازم ترضخي وتطاطي لريحه عشان دنيتك تمشي وبيتك مايتخربش على دماغك ودماغه!

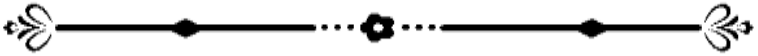
وكلامكم ده كان فيييين يا خضرا يا شريفة أنتِ وهي لما روحتولها تتقدمولها؟! مش حرام وعيب عليكم تغشوا وتلبسوها في بضاعة معيووووووووبة وتدفع هي تمنها عمرها وقلبها وحرقة دمها وعيالها وووووو! كنتوا فاكرين إيه لما عملتوا ده؟ أن الحقيقة مش حتنكشف؟

أو لو انكشفت؛ تبقى خلاص مش حينفع تطلب طلاق وهي لسه عروسة ونبقى خلصنا من قرفه ومسؤوليته وخدمته، أو لعل وعسى ربنا يكتبله هدايته على إيديها؟ أو يمكن لما يشوف عياله منها؛ يعقل ويتحمل مسؤولية الأبوة وربه ينفخ في صورته ويبقى راجل!

الجواز مش مركز صحي للتأهيل النفسي والأخلاقي!

عن نفسي؛ ما بصدقش الكلام اللي بيتقال في القعدة دي، بعتبره كلام إعلانات، أو وعود انتخابية! لأنه بيبقى ما فهوووش غلطة! وطبعاً مفيش حد كامل، ومين يشهد للعريس غير أهله يعني؟!

المفروض ومن باب الأمانة تقولولها كـــــــــل حاجة، عيوب قبل مميزات، وهي حقها تقبل أو ترفض، بنات الناس مش لعبة يا حلوة منك ليها، مش عشان عايزة تفرحي بابنك؛ تكسري قلب أم كان نفسها تشوف بنتها



عايشة فرحانة ومتهنية مع جوزها! مش عشان بتحبيه؛ فتختاريله بنت متربية وملتزمة وتنفع زوجة وأم وهو ما يستهلهاااااااش أصلاً!

أهلها بردو من حقهم يختاروها الزوج الصالح اللي ينفع يكون أب!

أهلها من حقهم يشوفوها مرتاحة وسعيدة زي ما أنتم من حقكم تشوفوه سعيد لكن مش على حسابها!

أنتوا بصيتوا تحت رجليكم وكنتم أنانيين ومنافقين وكدابين وقدرتوا تخدعوا عادي جداً وهما ربما يكونوا غلطانين استعجلوا وخلصوا إجراءات الجواز سريعاً أو ما ستخاروش كويس أو أو أو هو نصيب! وطبعاً مش من حقها تطلب طلاق بعد ما تفوق من الغيبوبة دي! ولو طلبت؛ تبقى معندهاش أصل وما تعمّرش بيت وحتشرد العيال وخيخة وتافهة وسطحية وزنّت على خراب عشها صـــــح؟!

وطبعاً الكلام للطرفين.. وارد جداً بردو أهل العروسة هما اللي يخدعوا أهل العريس وبنوصل للنهاية نفسها..

بريئة من كل حد بيختار الطرف التاني بالطريقة دي! وبريئة من كل حد بيستعجل ويستسهل وما يسألش كويس على شريكه.. ده جواز، حياة تانية وربما يكون عمر أطول من عمرهم وهما مجرد أبناء في بيوت أهلهم.. ربنا حيسألكم فجهزوا ردودكم عليه قبل ما تظلموا حد.. اتقوا الله في نفسكم وفيهم!

اللّٰهُمَّ بلغت.. اللّٰهُمَّ فاشهد.!

24

لو أنتِ عاملة كل اللي عليكِ ومش مقصرة وعارفة واجباتك وبتراعي ضميرك و و و؛ يبقى لازم ما بين كل فترة والتانية كده تاخدي أجازة، يوم في الشهر ع الأقل ما تعمليش فيه أي حاجة غير أنتخة لجسمك واهتمام بنفسك ودلع لكرشك واستجمام لنفسيتك ونووم لذهنك وبسسسسسسس!

الأستاذ المبجل اتعود إنك كاملة مكتملة طوول الوقت؛ طبخ وغسيل ونضافة بيت وأولاد ومذاكرة ومنااااااهدة ويرجع يلاقي الولاد نايمين والبيت فلة شمعة منورة والأكل جاهز وأنتِ عسل وسكر.. فلما تيجي يوم يتيم تحسي فيه بالإرهاق من ضغط المسؤولية -طبيعي يعني ما أنتِ إنسانة مش آلة إلكترونية والله- يستغرب جداااً ويشمئز منك ويعترض للفكرة نفسها (فكرة إنك مرهقة ومحتاجة ترتاحي شوية!) لا أنتِ بتدلعي حضرتك وأنتِ بتعملي إيييييه يعني غير شغل البيت شوية ترويق ومعلقتين رز بناكلهم والسلام! إيه يعني قاعدة مع العيال! مش أحسن ما تخرجي تشوفي الشغل برة البيت عامل إزاي ومحتاج جهد قد إيه؟!

أوك حضرتك احنا عارفين أن مجرد المشي في الشوارع أصلاً -سواء على رجليك ولا مواصلات- بقى إعجاز علمي وزحمة وحر وخناقات وحرقة دم وقرف، ده غير تعاملك في شغلك نفسه.. ده الواحدة فينا لما بتنزل تشتغل

ترفيه عن نفسها؛ مش بتتحمل وكل شوية سايبة شغل ورايحة غيره، لكن أنت كواحد مسؤول عن بيت؛ ما تنفعش تعمل ده وبتضطر تراجع نفسك وتكظم غيظك وتتحمل -على الأقل لحد ما تلاقي فرصة أفضل، إن لقيت يعني!- كتر خيرك بصراحة.. لـــــــــكـــــــــن؛ مش بيديك الحق أبداااااً إنك تقلل من مجهودها في البيت! ومع الولاد! لأن ربنا خالقها تسكن وتقيم في البيت مقابل إنها عندها قدرة زيادة عن قدرتك على التحمل (بدليل حضرتك مش بتطيق تقعد مع الولاد ساعة بس على مدار اليوم! تقعد بس.. بدون ما تتابع مذاكرتهم وأكلهم ونضافتهم وتشارك في تربيتهم وتنزلهم المدارس وتروح تجيبهم وتوديهم التمارين وتجيبهم وتراعي نفسيتهم أثناء كل ده) رغم أن ده دورك أساساً كأب إنك شريك لحياة أمهم وحياتهم مش ضيف شرف! معلش يعني هي مش مخلفاهم لوحدها، لكن واضح عشان هي بالطبيعي بتتحمل؛ فحضرتك فاكرها ما بتحسش وكتيييير عليها تشتكي وتقول أيّ! وعشان هي بالطبيعي بتقوم بكل واجباتها وواجباتك تجاههم كمان؛ أنت بقيت تشوف ده فرض عليها أصلاً، وبتكسّل على حسها وبتلغي دورك بالتدريج لحد ما تبقى هي الأم والأب وأنت مجرد ATM أو زائر في حياتهم دون أي شعور بالذنب، حتى لو في مرة -لا قدر الله- ضميرك أنّبك؛ ما بتحركش ساكن أحسن تتمرع عليك مثلاً! وبتستعيذ بالله فوراً من شعورك بالتقصير وترجع تستقوي عليها تاني عادي، حتى التلميح بالإحساس بيها وتشجعيها والاعتراف بحقها

ونشاطها وفضلها؛ بتستكتره عليها! رغم إنك أدرى واحد أن الكلمة الحلوة دي؛ بتعملها ريفريش كده وتنعنشها وتشجعها تواصل اللي جاي.

طيب حضرتِك جوزك من النوع الجبلة عديم الإحساس والنخوة والدم تعملي إيه؟

ما تعمليش حاجة! آه والله بجد ما تعمليش أي حاجة... دي كانت نتيجة عدم تقصيرك، طيب ابدئي قصّري بقى! أصلاً كانت غلطتك تدخلي بقلب جامد في المعمعة دي بدون ما تفتكري إن لنفسك عليكِ حق! رتم الحياة السريع نسّاكِ حقك عليكِ رغم أن ربك بجلالته حيسألك عنك وحيحاسبك على تقصيرك في حقك وظلمك لنفسك، ويا ريته طمر يعني!

كان لازم من البداية تورّيه إنك مش بتقدري تعملي مليون حاجة في نفس الوقت، ولا سهل تعملي كذا حاجة في يوم واحد.. ولكل حاجة وقتها، مش ترويق 8 ساعات وطبخ ومواعين24ساعة في اليوم، ونوم ساعة بالعافية – منهم نص ساعة ابنك جالك معيط فقمتي تشوفي ماله بعيد عن ابوه اللي مش عايزة تقلقيه عشان يقدر يقوم لشغله الصبح!

يـــــــــاه! إيه سذاجتك دي؟! إيه جبروته ده؟!

يعني ما يصحش تقلقيه عشان عنده مسؤوليات لكن يصح عادي تلضمي الليل بالنهار عشان لو تهاونتي في مسؤولياتك بسبب قلة نومك تبقي ست مهملة! أنتِ فعلاً مهملة لكن في نفسك أنتِ وبس!

ما ينفعش تعوديه إنك دايماً جاهزة، لا... غلط! مش شرط تكوني على طووول رقم 1 ومنظمة حياتك بالمسطرة، مش لازم تقعي من طولك وتتعبي جسدياً ونفسياً وتقطعي التّفَس عشان يقتنع إنك مرهقة (ومش حيقتنع بردو على فكرة) فلازم تعملي ستووووب كده وتقعي بمزاجك، قضوها دلي**ڤ**ري يوم يا ستي! لو الشقة ما تروقتش النهارده؛ مش حتعفن يعني! لو ولادك ما ستحموش النهارده؛ مش حيطلّعوا دود! لو قميصه وبدلته ماتكووش النهارده؛ يلبس كاچوال عادي!

طيب ما أنتِ عودتيه من وقت ما تجوزتوا؟ خلاص بقى.. غلطة وبنصلحها.. الدنيا ياما بتعلمنا.. لكن التلميذ الشاطر هو اللي ما يكررش غلطه وإلا ما يكررش شكوته بقى!

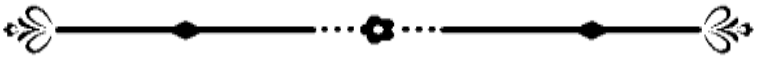
محتاجة تبقي باردة شويتين بس وبالتدريج حتبقي فريزر يمشي على رجلين (اسأليني أنا)

مفيش حد كامل، فما ترهقيش نفسك وتحمليها فوق طاقتها، لأنّه هو نفسه مش كامل ولا حتى بيسعى للكمال وبيحاول يرضيكِ بكل الطرق زي ما أنتِ بتعملي (وياريته عاجب!)

بتقولي: "أنا بعمل عشان ربنا" ونعم بالله لكن ربنا نفسه ما يرضاش بظلمك لنفسك ده! لازم تعرفي الفرق بين (طاعتك لجوزك) و(سذاجتك وضعفك)!

ربنا زي ما فرض عليكِ طاعته؛ فرض عليه الرفق بيكِ وحمايتك وحمل مسؤوليتك أنت وولادكم بالكامل، ده بالعكس بقى لو قريتي في باب حقوق الزوج على زوجته حتلاقيها أكتر وأهم وأدق بكتير لأن القوامة ليه هو، ودي في حد ذاتها مسؤولية عليه مش كلمة يستعملها على مزاجه ليل ونهار!

ده طبعاً النموذج الشائع في معظم البيوت، أي حاجة غير كده تبقى حالة استثنائية (يعني لو حضرته بيحس وعنده دم) ده شواذ القاعدة بقى.. بما إني منصفة ومش عنصرية وبرفض التعميم يعني!
لا بجد.. أكيد في رجال مُنصفين ورحماء بزوجاتهم وطبعاً الكلام مش ليهم تماماً..



25

إيه المشكلة لما تعوديه يساعدك في تربية ولادك ورعايتهم ويشيل معاكي المسؤولية؟ هما عيالك لوحدك ولا إيه! لا بجد مالك في إيه؟ طول ما هو موجود شيّليه مسؤوليتهم بكل الطرق، حتى وهو مش موجود (في الأوقات المسموح بها) في اختراع اسمه موبايل تتصلي تخبريه باللي بيحصل خصوصاً الأحداث المهمة، في واتس، ماسنجر، أي وسيلة ترضيكي، المهم يبقى عارف ومطّلع على تصرفاتهم الحميدة والخبيثة، هاا؟ ما تحكيلوش المصايب بس بالله عليكي عشان هو نفسه مايتخنقش والعيال يكرهوكي ويفهموا إنك بتسخّنيه عليهم.. أعرف آباء ما يعرفوش أعمار عيالهم ولا في مدرسة إيه ولا في سنة كام ولا تعبانين ولا بصحتهم.... ما بالكم بقى لو اتكلمنا في العميق شوية ودخلنا في شخصية كل طفل وحالته النفسية؟ أرجوكي ما تكونيش سبب في إبعاد الأب عن دوره الأساسي، هو مسؤول قدام ربنا عنهم، وبعضهم أساتذة في تكبير الدماغ أصلاً من غير حاجة، وفي الآخر مش حتشيلي الليلة لوحدك وهو حيٌّ يُرزق يعني!

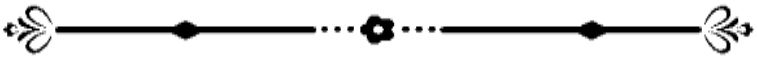
ربنا خلق جوة كل الرجال حتة حب الشعور بالبطولة وإحساسهم إننا محتاجينهم طول الوقت.. -ده الطبيعي وما ليش دعوة بشواذ القاعدة-

(الرااااجل) ها؟ الراجل الطبيعي بيحب يشوف مراته محتاجاله ع طول، تاخد شورته وتطلب مساعدته وتلجأ له في أي حاجة إن شاء الله يفتحلها

برطمان المربى، وتظهر له ضعفها (مهما كانت قوية) لازم تيجي قدامه وتبقي كتكوتة وهو الأسد عبد الجبار عادي!

فحسسيه برجولته عادي حقه طالما يستحق..

ما تبقيش الأم والأب وتساوي وجوده في البيت بعدمه.. طول ما هو موجود بالذات؛ أنتِ الأم الكيوتة والصاحبة والحبيبة والطفلة (زيك زيهم عادي) اتدللي ولا يهمك لكن وهو برة؛ كوني الأم بس بردو فاكراني حقولك تكوني أم وأب ولا إيه؟ ليه عدمتيه! بعيد الشر عنه طبعاً..



## 26

مش لاقية حل لمشكلتلك العويصة؟ ما تلجأيش لحد، لأن أحياناً ممكن تلجئي للشخص الغلط ويقولك رأيه من وجهة نظره وطبعه وتجاربه من ممارسة حياته هو، اللي مش شرط أبداً يناسب حياتك أنتِ! لأن اللي مر بيه مش شبه أبداً اللي أنتِ بتمري بيه! وممكن بردو حد يكون ثقة وقريب منك وعارف تفكيرك كويس ويديكي الحل المناسب ليكي حتى لو هو مش مقتنع بيه، بس متأكد أنه الحل الأمثل ويكون خبرة عنك وبيحبلك الخير فعلاً (بس نادراً ما نلاقي الحد ده)

الـــحـــل إيـــه؟

أنا عموماً لما ما بلاقيش حل لأي مشكلة؛ (بحكيهالي كأنّي حد تاني غيري)، وبما إننا روّاد فضاء في حل مشاكل الناس وباب النجار مخلّع؛ فبعرف أنصح نفسي بالحلول اللي حقولها لغيري لو كان في نفس مشكلتي بستعين بالله وبتتحل سبحان الله.

اعتمدي على ربك ثم نفسك يا حلوة أنتِ وهي وهي، محدش أدرى بمصلحتك واللي يناسبك غيرك، لأنك ببساطة مش (حقل تجارب)، عشان كمان ما تجيش في يوم تندمي وتقولي: "ياريتني ما سمعت كلام فلان.. ضيَّعني!"

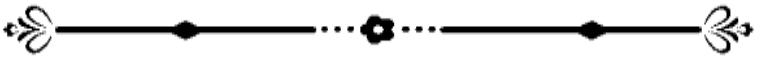
تحملي نتيجة تفكيرك وتصرفاتك واعتمدي على نفسك في حلول مشاكلك، حتى لو أخطأتي القرار (وده مش حيحصل غالباً لو اديتي لنفسك فرصة لتفكير عميق وصليتي استخارة طبعاً) لكن لأسوأ الظروف وما أصبتيش هدفك؛ ع الأقل تكوني اتعلمتي بنفسك محدش علّمك ولا علِّم عليكي ولا له فضل وجمايل عليكي.

حاوطي نفسك بناس شبهك، لايقين عليكِ، ما تقعديش مع ناس في فرق ثقافة بينكم كبير، وفجوة وعي عظيمة؛ وتشتكي إنهم مش فاهمينك ولا أنتِ قادرة تتكلمي معاهم، وبتستغرقي وقت وجهد كبير عشان تشرحي لهم وجهة نظرك!!

النت دلوقتي ماخلاش مشكلة مالهاش حل، ابحثي واقرأي واعرفي وساعدي نفسك.. حتى لو هتنمّي مهارة من مهاراتك؛ مثلاً مهتمة بالرسم؟ انضمي لمجموعات رسامين واكتسبي من خبراتهم، وخدي رأيهم في رسوماتك، وطوّري من نفسك، واديهم من خبراتك كمان.

مهتمة بالقراءة؟ انضمي لمجموعات أدبية بتعمل مسابقات ومناقشات في الكتب اللي قرأتوها، وتبادلوا الآراء.

وهكذا في أي مجال أنتِ بتهتمي بيه، حتى لو عندك مشكلة معينة في حياتك؛ انضمي لمجموعة بيتكلموا في حلول للموضوع، على الأقل لما تلاقي ناس غيرك بيعانوا نفس معاناتك؛ الأمر بيبقى هيّن عليكِ.



27

تخَلّي عن كل شيء عدا حريتك، راحتك، استقلالك الفكري والمادي، اهزمي كل شيء إلا أهلك وحبايبك الصادقين المخلصين، كوني دايماً عوناً للخير، وتساعدي الناس طالما مش هتلقي بنفسك إلى التهلُكة.. كوني بعيدة عن الشر، لكن كوني حادة وقاتلي عندما يلزم الأمر..

كوني طيبة مع الجميع، لكن ماتكونيش ساذجة وتسمحيلهم يستبيحوا حدودك وييجوا عليكِ ويستغلوكِ أسوأ استغلال!

ابعدي عن المُستَغلّين ماديًا ومعنويًا! في ناس كل هدفها في الحياة؛ إنها تاخد بس ماتديش، دول ابعدي عنهم، لأنهم بيكونوا سلبيين، والسلبية عدوى زي ما الإيجابية عدوى، هيستغلوا عطاءك ويمصوا طاقتك ويفضلوا ياخدوا منك لحد ما يخلّصوا عليكِ وما يبقاش في أي حاجة عندك تديها حتى لنفسك! وقتها هيسيبوكِ ويروحوا لحد غيرك ياخدوا منه بردو لحد ما يخلصوا عليه! كوني أذكى منهم واسبقيهم بخطوة، ابعدي عنهم واطرديهم من حياتك قبل ما هم يخلصوا عليكِ ويطردوكِ من حياتهم! واعملي العكس تماماً؛ قربي من الناس الإيجابيين والناجحين.. لو قعدتي مع أربعة ناجحين مثلاً؛ هتكوني الخامسة بتاعتهم، لو قعدتي مع ناس إيجابيين هتكوني شبههم، أنتِ تستحقي تبقي إيجابية وقوية ما تستحقيش أبداً إنك

تبقي مع ناس سلبية ضعيفة متشائمة تستنفد كل طاقتك وتخليكِ يائسة ومُحبَطة!

ماتسمحيش لحد يتحكم فيكِ، تلبسي إيه وتتكلمي إزاي وتصاحبي مين وتبعدي عن مين، طالما مرجعك هو قال الله وقال رسول الله صلى الله عليه وسلم.. هل لبسك يدخلك الجنة ولا النار؟ هل اللي بينصحك في لبسك ده أبوكِ وأمك مثلاً وعايزين ينصحوكِ لوجه الله عشان ده دورهم وهما مسؤولين عنك أمام الله.. ولا لبسك أصلا تمام وواسع ومش مُلفت وخطيبك ولا جوزك معترض للاعتراض وخلاص وعايز فعلاً يتحكم فيكِ؟ هل صحابك اللي عايزك تبعدي عنهم دول ناس وحشين فعلاً وخاربين حياتك؟ ولا عايز يبعد عنك ناسك عشان يعرف يسيطر عليكِ؟ هل طريقة كلامك سوقية فعلاً وأخوكِ ولا أبوكِ ولا زوجك معترض عليها عشان يترفّع بكِ عن كل ما لا يليق ويساعدك للتطوير للأفضل؟ ولا طريقة كلامك عادية فعلاً وهو متعمد ينتقدك كل شوية عشان يكرّهك في عيشتك ويزعزع ثقتك في نفسك؟!

أظن إنك كبيرة وناضجة بما فيه الكفاية عشان تعرفي المغزى من كلام اللي حواليكِ وتحكمي بنفسك هل تستجيبي ليهم عشان آه معاهم حق بيحبوكِ وخايفين على مصلحتك فعلاً.. ولا لأ مش هتسمعي منهم عشان هي دي طريقتهم إنهم معترضين دايماً على أي شيء بتعمليه سواء صح ولا غلط ومش عاجبهم العجب!

شوفي الأول أنتِ محاوطة نفسك بمين؟ لأن اللي حواليكِ مؤثرين في قناعاتك وطريقة تفكيرك وأسلوب كلامك وأفعالك بنسبة كبيرة جداً.. فاختاري وفقًا لثقافة.. اختاري عن وعي وإدراك مش لأ بجبروت وخلاص!

اقرأي.. ثقفي نفسك.. ما تخليش النهارده زي امبارح زي بكرة زي ال10 سنين الجايين مش بتتقدمي خطوة أنت زي ما أنتِ! نفس طريقة تفكيرك، نفس كلامك! احضري محاضرات تنمية ذاتية وعلم نفس وتحليل الشخصيات وكيفية بناء العلاقات، مفيدة بجد جداً لكل الأعمار..

في ناس مش بتحب تقرأ.. فعادي خدوا المعرفة والعلم بطرق تانية زي الفيديوهات.. المهم نتطوّر ونتعلم ونعمل باللي اتعلمناه.. عشان يبقى حُجة لينا مش علينا..

كملي دراستك، اشتغلي، وسعي دايرة معارفك، اكتشفي نفسك وميولك وهواياتك ما تقوليش خلاص كبرت، في ناس اكتشفوا نفسهم في الخمسين من عمرهم وقدروا ينجحوا ويثبتوا نفسهم ويحطوا بصمتهم في مجالهم.. ما تبقيش واحدة عادية بتاكل وتشرب وتنام وخلاص، لمجرد إنك خلصتي الجامعة فأنت كده خلاص عملتي اللي عليكِ!

ما تسمحيش لحد يبعدك عن الحياة ويخليكِ بتدوري في مداره هو وبس! ومشغولة بيه وناسية نفسك واهتماماتك وهواياتك.. فيلغي كيانك ويقطعك عن العالم كله عشان تهتمي بيه لوحده وتغذّي أنانيته! على فكرة

كتير من الناس مابيكونوش أنانيين في الأصل.. لكن احنا اللي من فرط الاهتمام بيهم على حساب نفسنا؛ بنعلمهم الأنانية.. الأول بتديهم كل اهتمامك ومشاعرك فضل منك.. ثم بعد كده بيبقى فرض عليك وبتتلامي على التقصير كأنه حق مكتسب!

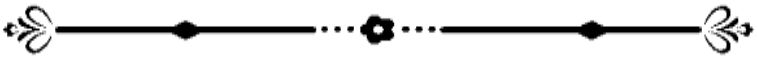
اقرئي.. وابحثي عن صحة الخبر، ماتصدقيش أي حاجة بدون دليل... ماتنساقيش ورا الناس.. كوني مميزة بس خدي بالك.. لكل نجاح وتميز؛ ضريبة! هيهاجموكِ لاختلافك ده.. بس يكفيكِ شرف المحاولات لمجرد بس إنك رافضة تكوني مع القطيع!

كوني على طبيعتك.. حقيقية، ماتقلديش حد، حتى لو في شخص بالنسبة لك مثل أعلى؛ حبيه واحترميه وامشي على نهجه براحتك، لكن ببصمتك أنتِ، كوني فاهمة مش حافظة! مفيش بصمة إصبع بتتكرر مرتين؛ ده دليل أن ربنا عايز يوصل لنا رسالة كونية للتفرُّد والتميز.

حتى التوأم المتطابق؛ بصمة إيديهم مختلفة، ونبرة صوتهم مختلفة، مفيش حد شبه حد بالملي كده!

ما تتكلّفيش في حب حد، ما تتصنّعيش عشان ترضي حد، وتنولي إعجاب شخص معين، لأنك بكده قبل ما تكوني بتغشّيه؛ فأنتِ بتغشّي نفسك.

كوني متصالحة مع نفسك، وصادقة، ما تنصحيش حد بحاجة وأنتِ مش بتعمليها! ماتكونيش من اللي ربنا قال عليهم: "أتأمرون الناس بالبر



وتنسون أنفسكم" و"كَبُرَ مقتًا عند الله أن تقولوا ما لا تفعلون"، وأنا يشهد الله إني ما كتبتش كلمة عموماً في كل كتبي أو قولت كلمة وأنا مش بمشي بيها مبدأ في حياتي.

أكبر تنازل ممكن تعمليه

لما تتأقلمي وتتعودي على وضع أنتِ كارهاه وتعبانة نفسياً منه، للدرجة اللي انعكست كمان على صحتك

وبردو عاملة نفسك مش واخدة بالك ومكملة هدم في ذاتك وكيانك وبتقاوحي على أمل التغيير والإصلاح ومفيش أي حاجة بتتصلح بردو!

إوعي تقولي هما اللي خذلوني وظلموني وضايقوني وتعيشي دور الضحية!

محدش يقدر يعمل فيكي حاجة بدون ما تديله الفرصة وتساعديه! أنتِ اللي أفسدتي حياتك بنفسك.. ومَن أفسد شيء؛ فعليه إصلاحه.. اخرجي برة الدايرة دي بإرادتك.. أنت مش جماد!

حتى الحيوان -ربنا يعزك- لما بتضربيه بيخربشك ويعضك ويعترض.. لما بتحطيله أكل هو مش بيحبه مش هياكله غصب عنه! بيقدر يقول (لأ) بطريقته..

بيكون الوضع تاعبك ومش مرتاحة أبداً، وحزينة وغضبانة وعصبية طول الوقت بسبب كده، وعندك قلق وتوتر وأرق وكل الضغوط النفسية.... ورغم ذلك معندكيش الجرأة ترفضي وتنسحبي من كل ده وتبدئي من جديد في مكان تاني! عشان خايفة تخرجي من منطقة الراحة، من الوضع المألوف اللي اتعودتي عليه حتى لو مش مريح، لكن اللي أعرفه أحسن من اللي ما

أعرفوش! وتفضلي تشتكي إنك متضايقة ومش مرتاحة بردو! طيب قومي اعملي حاجة!

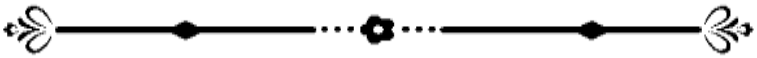
مثلاً.. شغلك بعيد جداً وبتاخدي وقت طويل في المواصلات، بتهدري طاقة وفلوس وجاي عليكِ بخسارة، وكمان مديرك بيعاملك وحش كأنك جارية عنده مستعبدها، مش موظفة هو محتاج خبراتها أكتر ما هي محتاجة مرتبه اللي أصلاً هي بتزود عليه من جيبها عشان تعرف تقضي الشهر! وكمان زمايلك بينافسوكِ تنافس غير شريف وعاملين أحزاب ضدك، ده مش جو شغل ده جو حرب! مستحملة ليه؟ أصل لسه هدور على شغل تاااني؟ لسه هعدل الـC. V وأكتبه من الأول وأفضل أدور لحد ما ألاقي حاجة مناسبة؟ وبردو مش هيبقى مريح أكيد، أكيد كل مكان فيه مشاكل بردو، فخلاص خليني مكاني وخلاص! كسل! كسلانة تتعبي وتجتهدي تدوري على شغل مناسب وقريب من بيتك وراتبه مناسب لخبراتك ومواعيده مناسبة لباقي اهتماماتك في يومك، ما هو أكيد يعني مش هتفضلي تعملي حاجة في يومك غير شغل بس! أومال لو قولتلك ابدئي مشروع خاص بيكِ وشوفي إيه المجال اللي مهتمة بيه واتعلمي عنه أكتر وابحثي فيه واقرئي وزوّدي معلوماتك عنه وابدئي شغلك الخاص أحسن ما تشتغلي تحت رحمة حد!

أنتِ لو سيبتي الشغل ومشيتي؛ في 20 واحد هيحل محلك ويعمل نفس اللي كنتي بتعمليه عادي.. لكن دورك في حياتك وحياة أهلك مفيش غيرك هيقوم بيه بطريقتك وتفكيرك، مفيش حد بصمته شبه بصمتك ومفيش

حد هيعرف يحل محلك، لذلك حافظي على نفسك، صحيًا ونفسيًا وفكريًا زي ما عايزة تحافظي عليها ماديًا!

لذلك اعملي كريرك بنفسك.. الخوف من الفشل مسيطر عليكِ! معندكيش الجرأة تبدئي تتعبي عشان شغل خاص يرجعلك بأرباحه بدل ما تضيّعي وقت وجهد وفلوس مع ناس مش مقدّراكِ وبتهينك كمان! معندكيش ثقة في قدراتك إنك هتعرفي تنجحي وتقفي على رجلك لوحدك!

ما هو طبيعي كل نجاح بياخد وقت لحد ما يظهر.. أنت ما بتاكليش التمرة في نفس اليوم اللي زرعتي فيه النخلة! لازم تدفعي صبر وجهد وفلوس كمان لحد ما مشروعك يقف على رجله وتبدئي تحصدي منه أضعاف اللي صرفتيه عليه، يا إما كده تكوني فشلتي فعلاً وخسرتي! بس مش نهاية المطاف بردو! المهم تبدئي صح وتستخيري وتستشيري أصحاب الخبرات في المجال ده وتستعيني بالله ثم بثقتك في نفسك ثم بخبرات أهل الذكر (ذوو الخبرات في المجال اللي اخترتيه) ادّي العيش لخبّازُه.. واصبري ثم اصبري ثم اصبري.. واجتهدي واتعبي واسهري وتفرّغي تماماً لمشروعك، وطوّري منه باستمرار وما تقلّديش حد، ابتكري الأفكار اللي تنهض بيه وتنفردي بتميُّزك فيه، هتلاقي النتيجة النهائية تستحق كل ده.. ثقتك في نفسك هتزيد أضعاف.. هتعرفي قيمة ذاتك الحقيقية أكتر، هتترفّعي عن كل ما لا يليق بكِ، المكان اللي مش هيناسبك؛ هتلاقي نفسك تلقائياً مش عايزة تروحيه، الناس اللي مش بتحترمك وتحبك بجد؛ مش هتقعدي معاهم، مش



هتجاملي حد على حساب نفسك وراحة بالك وسلامة نفسيتك.. هتلاقي نفسك تلقائياً بتحاوطي نفسك بناس شبهك ناجحين مثقفين زيك، عشان تتشجعي وتتحفزي أكتر وتستمري في نجاحاتك أكتر.. لأننا قولنا قبل كده اللي هتحاوطي نفسك بيهم؛ مؤثرين فيكِ بشكل مباشر.. هتصاحبي إيجابيين ناجحين هتبقي زيهم، هتقعدي مع سلبيين مُتشائمين مُحبطين هتبقي زيهم بردو.. من حق نفسك عليكِ إنك تكوني ناجحة، عشانك مش عشان حد..

طبعاً الشغل ده مجرد مثال.. وهكذا بقى في علاقاتك، دراستك، أي حاجة عموماً.. مش مرتاحة فيها سيبيها ودوري على غيرها.. ها.. اللي بعده! الدنيا مش هتقف على حاجة ولا على حد.. بتستمر.. فاستمري وطلعي أفضل نسخة منك واكتشفي قدراتك المكبوتة.

29

في ناس (ما بيعرفوش.. ولا عايزين يعرفوا!) إوعي تكوني منهم!

ما بيعرفوش يتكلموا بأسلوب راقي ولا عايزين يتعلموا، تلاقي صوتهم دايماً عالي، أسلوب عجرفة كده في كلامهم، هجوميين واندفاعيين! لما تيجي تحكيلهم موضوع؛ تلاقيهم قاطعوكِ بدون ما يسمعوا منك للآخر وبيحكموا على القصة بمنتهى الجهل! أو يفضلوا ينصحوا وخلاص! ربما لو صبروا وسكتوا لحد ما تتكلمي للآخر؛ هيكون كل كلامهم ده أصلاً مالوش لازمة فعلاً! بس هو كده وده أسلوبهم مع كل الناس مش معاكِ لوحدك! بيعاملوا كل الناس بنفس الطريقة، الكبير زي الصغير، القريب زي الغريب! المحترم زي الغير محترم!

ما بيعرفوش يلبسوا لبس شيك لايق على بعضه؛ تلاقيهم لابسين كل الألوان وقطعة صيفي على قطعة شتوي عادي، تيجي تلفتي نظرهم أن ده مش لايق على ده؛ وإن القماشة دي ما تنفعش في الجو ده؛ يقاوحوا ويقولولك: لأ حلو زي الفل كده!

ما بيعرفوش ياكلوا؛ تلاقي على سفرتهم؛ ملوخية ومكرونة ورنجة وفراخ ومسقعة ورز وسمك مشوي وبيض مسلوق، ومعندهمش أي مشكلة ياكلوا كله مع بعضه.. ومبسوطين وحاجة في منتهى العك!

ما بيعرفوش يعملوا علاقات! عندهم غباء اجتماعي، حتى لو ناجحين في دراستهم وشغلهم لكن فاشلين في تكوين علاقات خصوصاً طويلة الأمد زي الصداقة والزواج!

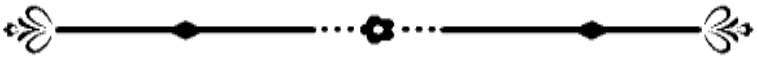
ما بيسألوش كل فترة والتانية كده زي الناس المهتمين ويفضلوا يتابعوك ويتطمنوا عليك ويحكولك عن نفسهم وبيقضوا يومهم إزاي ويسمعوا منك بتقضي يومك إزاي وهكذا.. يشاركوك تفاصيل حياتهم والكلام يفضل رايح جاي بينكم.. لأ هما ما بيعملوش كده! لو حد اتصل بيهم يفضلوا يشتكوا من كل أوجاع الحياة ويقفلوه ويسدّوا نِفسه وما يسمعوش من الطرف التاني! كل ما ييجي يتكلم هو كمان زي ما بيسمع؛ ينطوا في الكلام ويقاطعوه لحد ما يسكت والمايك يرجعلهم تاني ويكملوا شكوى وندب وكأن (الشكوى) هي دي بس الطريقة اللي بيعرفوا يتكلموا بيها وكأنهم بيعانوا في الحياة لوحدهم ومش من حق أي حد يعاني غيرهم! فتلاقي نفسك كل ما تتصلي بيهم يسمّعوكِ نفس الكلام بنفس الترتيب، ماهي حياتهم فاضية روتينية عادية جداً مفيش فيها أي جديد، وهما ما بيتصلوش يسألوا عنك، فبالتالي كل حاجة بتحصل من طرف واحد بس؛ ما بتدومش طبيعي جداً، فتلاقي ما لهمش أصدقاء حقيقيين! معندهمش علاقة طيبة بالجيران؛ مفيش مرة كده في مناسبة وزعوا على جيرانهم طبق حلاوة المولد ولا رز بلبن ولا كحك العيد ولا فتة ولا حتى كوباية ماية ولا كيس فاضي! بخلاء بالعطاء في مشاعرهم وفي المادة! فبالتالي اتعرف عنهم إنهم بيعرفوا ياخدوا

وبس، وبيسمموا بدن كل اللي يكلمهم؛ فالتواصل بينقطع وبينتهي من قبل ما يبدأ! لا يقولوا (مبروك) في فرح، ولا (ربنا يجعلها آخر الأحزان) في عزا! أو ممكن يشاركوا في الأحزان والخناقات والفضايح بس، بما إنهم نكد في الأصل!

العجيب بقى إنهم مُصرّين على ده وشايفين أن ده الصح وأن أنت اللي فيك الغلط!

هي أذواق.. ومش كل الناس ربنا رزقها نعمة الذوق!

الفئة دي لا تكوني منهم ولا تتعاملي معاهم أصلاً، حفاظًا على صحتك ونفسيتك!



## 30

احترمي نفسك.. دي مش شتيمة حاشا لله! بل نصيحة إنك تترفّعي بنفسك عن كل ما لا يليق بكِ، وتحبيها وتحترميها.. من الرُقيّ؛ إنك تتعاملي مع نفسك بطريقة شيك، خالية من نظرات الشك مثلاً، فبالتالي هتكوني واثقة في نفسك وعارفة قدراتك ومتصالحة معاها - مهما كانت بسيطة- إنك تحترمي نفسك؛ يعني ما تهنيهاش، يعني نظرتك لنفسك محترمة مهما فشلتي في هدف معين وأخفقتِ في طريق معين؛ تفضل نظرتك لنفسك ثابتة ما بتتغيرش، يعني ما ينفعش طريقة كلامك مع نفسك تكون كلها شتايم، لما تتصرفي تصرف مايعجبكيش مثلاً؛ فتقولي لنفسك: "إيه ده؟ أنتِ غبية؟" تخيلي لما تكوني بتتكلمي مع واحدة صاحبتك وتفضلي طول الوقت تهزي ثقتها بنفسها وتتنمري عليها وتتهميها بالغباء والفشل.. تخيلي هل هي هتحب تتعامل معاكِ تاني؟ أكيد لا.. هتحب تشوفك تاني؟ بردو لا.. هل هتفضل صداقتكم قوية زي ما أنتم؟ لا.. وبالتالي هتنقطع علاقتها بيكِ..

تخيلي بقى أنتِ بتعملي كده مع نفسك، بتبوظي علاقتك بيها، من كتر ما أنتِ طول الوقت بتشتميها وبتهينيها، وبتتهميها بالغباء! وغالباً بيكون كلامك مع نفسك هو نفسه طريقه كلام أهلك معاكِ وأنت صغيرة وخصوصاً لو استمرت نفس طريقتهم معاكِ على الكِبَر!

فحاولي تقطعي الدايرة دي؟ حتى لو هم كانوا بيربوكي غلط وبيهدموا شخصيتك، وبيمسحوا ثقتك في نفسك؛ أنت لازم تحاولي باستماتة إنك ترفضي أسلوبهم وتثبتيلهم إنك مش ضعيفة وجاهلة وغبية.. محدش أبداً له الحق إنه يهينك ويهدم شخصيتك حتى لو أبوكِ وأمك نفسهم وعليهم إثم وربنا هيحاسبهم ولو أنتِ رفضتي تسامحيهم مش هيدخلوا الجنة؛ زيهم زي أي حد بيظلم الناس! حق الله على العبد شيء، وحق العبد على العبد شيء تاني خالص! ربنا بيسامح في حقه لو العبد بعد ما أذنب؛ تاب واستغفر، لكن لازم العبد يسامح العبد عشان ربنا يمحي عنه الذنب ده!

وبعدين تحاولي إنك تقوي علاقتك بنفسك.. الناس المتصالحة مع نفسها بتعرف تعمل علاقات صادقة مع الناس اللي حواليها، والناس اللي مش متصالحة مع نفسها ومش واثقين في نفسهم ومش بيحبوا نفسهم ولا بيحترموها وطول الوقت شايفين نفسهم أغبياء وفشلة؛ طبيعي تكون علاقتهم أسوأ مع الناس!

احترمي نفسك.. ما تهزريش طول الوقت وتفضلي تضحكي بسبب أو بدون سبب! يكفيكِ ابتسامة بسيطة وضحكة هادية لما يبقى في سبب للضحك!

الوقار شيء مهم جداً لحُريتك.. إنك تكوني وقورة، ذات هيبة، حرة، أبية، شخصية قوية، هيكون ليكِ احترامك في أي مكان وكل الناس تحترمك لما تكوني جادة ومِحترمة نفسك..

كوني مرحة وبشوشة، مفيش مشكلة، لكن بحدود.. خصوصاً مع الناس الغرباء.. أما صحابك المقربين وأخواتك وأهلك؛ كوني على طبيعتك عادي معاهم، المهم أن يكون في احترام بينكم، حتى في الهزار، مش معنى إنهم بيهزروا معاكي؛ إنهم يمدّوا إيديهم عليكِ أو يشتموكِ بأهلك!! حطي حدود وارفضي الأسلوب اللي ما يعجبكيش، احترامهم ليكِ ده فرض عليهم مش فضل منهم!

احترمي نفسك.. ما تتدخليش في اللي ما يخصكيش، ما تسأليش حد مرتبك كم؟ هتتجوزي امتى؟ جوزك بيقبض كام؟ بيشتغل إيه؟ مقاس رجله كام؟ هتخلفوا امتى؟ كنتم فين؟ والأسئلة الحشرية دي!

حافظي على حدود الناس وخصوصيتهم عشان تعرفي تعملي لنفسك حدود محدش يتخطاها بردو!

وبكده هتحافظي على خصوصيتك محدش يتحشر في حياتك الخاصة..

إلبسي اللبس المُريح، ويكون أنيق، وألوانه متناسقة، ومش مهم خالص نظرة الناس ليكِ! كُلي اللي يعجبك، والبسي اللي يعجبك، وما لكيش دعوة بآراء الناس، طالما حلال ومفيش حاجة تغضب ربنا.

كلي الأكل الصحي مش عشان نظام دايت وتخسي وبس، لا، عشان نفسيتك كمان تبقى أحسن، وخدي فيتامينات تقويكِ، ما تهمليش نفسك، زي ما بتهتمي بأولادك وبترفعي مناعتهم؛ اهتمي بنفسك.. خلي دايماً شكلك حلو

وريحتك جميلة، ما تخليش أبداً عيونك تشوفك وحشة ومنكوشة، ده بيفرق جداً في نفسيتك وفي نظرتك الأساسية لنفسك، وبالتالي هتنعكس على نظرة الناس ليكِ..

خلي يوم مفتوح في الشهر كلي فيه كل الحاجات اللي حرمتِ نفسك منها طول الشهر لكن بالعقل بردو عشان ما تتعبيش، المهم ما تحرميش نفسك كتير من حاجة.

العبي رياضة سواء في البيت أو الجيم، دي مش رفاهيات والله دي أساسيات لتحسين نفسيتك قبل جسمك، إن شاء الله تنطي الحبل 100 نطة!

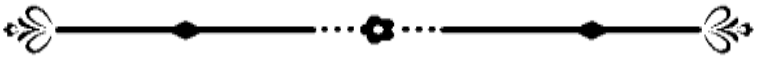
جربي حاجات جديدة كل يوم حاجة واحدة على الأقل، المهم ما تنهيش اليوم بنفس النفسية والعقلية اللي بدأتيه بيهم.. اكسري الروتين..

اشربي ماية كتير، مش أقل أبداً من 3 لتر في اليوم، لنضارة بشرتك وشعرك وتحسين الهضم.

خصصي وقت لنفسك تعملي فيه الحاجة اللي بتحبيها وبتلاقي نفسك فيها، من نص ساعة لساعة، مش أقل من كده أبداً؛ تأملي، صلي، ادعي، اقرأي، فكري في حاجات إيجابية، اكتبي خواطرك، عبري عن مشاعرك..... إلخ.

المهم الوقت ده بتاعك لوحدك، بشرط يكون بعيد عن الموبايل وكل وسائل التواصل.

إوعي ترقصي في الشارع أو في الأماكن العامة.. ما تهزأيش نفسك أبداً، وعموماً ما تحطيش نفسك في مواقف بايخة!



كوني جدعة.. شاركي حبايبك أفراحهم وأحزانهم، سيبي أثر طيب يفتكروكِ ويدعولك، المهم أول ما تلاقي حد بيستغلك أسوأ استغلال؛ انسحبي من العلاقة دي بهدوء!

حاولي تفيدي الناس على قد ما تقدري، حتى لو قرأتي كتاب مفيد؛ لخصيه في شكل نقط، وانقليلهم العلم ده بأسلوب سهل، سيبي بصمة فيهم تشفع لك يوم الحساب..

31

أنبوبة إيه اللي تغيريها، وحنفية إيه اللي تصلحيها؟ وصنايعي مين اللي تقفي معاه! ومين سواق التوكتوك اللي تاخدي رقمه تتفقي معاه يودي ويجيب العيال؟! حوض إيه اللي تغيريله البتاع اللي بايظ! شاكوش مين اللي تظبطي بيه النيلة اللي واقع! ما يولعوا! في إيه بجد؟!

اتنحي شوية على جنب يا حبيبتي وسيبي الحاجات دي لجوزك وأخوكي وأبوكي، بتحلي محلهم ليه؟! مفيش حاجة اسمها هو مش فاضي! لأ يفضالك معلش، ويصلحلك البايظ، ويقف هو مع الصنايعية، ويحاسب موظفين الكهربا والغاز -طالما موجود على الأقل- طول ما أنتِ قايمة بدوره مش حتعرفي تقومي بدورك الأساسي أصلاً، وطول ما هو شايفك بتشيلي عنه؛ حيفضل يحمّل عليكي ويدوس أوي! حيكون راجل إزاي وأنتِ مش أنثى!! زيك زيه!!

حطيها حلقة في ودانك يا سكر "الحديد الوحيد اللي مسموحلك تشيليه؛ هو حديد الچيم" وغير كده شكراً ماعطلكيش!

في مبدأ عند فئة من الناس بيقول: "وأنا ليه أهين نفسي؛ لما ممكن أهين قرشي؟" معناه إنه بيشتري صحته وراحة باله بالفلوس، الحاجة اللي يقدر يشتريها جاهزة؛ بيريّح باله وجسمه ويريّح الناس اللي حواليه ويشتريها،

ويقلل معاناته على قد ما يقدر، مقابل أنه يدفع فلوس ويشتري الحاجات اللي تساعده على ده...

في فئة تانية من الناس بقى ماشية بعكس المبدأ ده، وهو: "ليه أهين قرشي، لما ممكن أهين نفسي؟!"

إوعي تبقي منهم! لأن دول أبخل أهل الأرض، بخيل على نفسه أولاً، ثم بخيل على اللي حواليه وبيقرفهم معاه! بيبقى ربنا كارمها ورازقها وموسع عليها مثلاً ومش محتاجة، ورغم ذلك تدعي الحاجة عشان توفر فلوسها!

ممكن تشيل أنبوبة البوتاجاز وتطلع بيها **10** أدوار على السلم، عشان ما تديش للراجل **30** جنيه زيادة وتريّح نفسها، وتحافظ على صحتها!

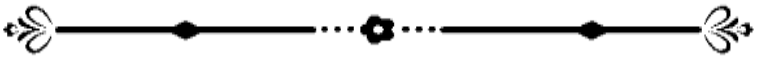
تروح آخر الدنيا (مشي على رجليها) ماتركبش أي وسيلة مواصلات، عشان تجيب هدوم أو خضار أو أي حاجة عايزاها بسعر أرخص شوية! وهي فاكرة إنها كده شاطرة ولهلوبة وما حدش يقدر يستغلها!!

هي آه بتوفر فلوسها، لكن بتستهلك صحتها، وبتوجع قلبها، وبتستنفد كل طاقتها في اللف والمقارنة بين الأسعار وطبعاً بتقرف عيالها معاها وتسحلهم وتقسم ظهورهم، لمجرد بس إنها توفر فلوس بسيطة جداً لا تُذكَر! وبتيجي في الآخر؛ مش قادرة تتكلم مع أولادها ولا قادرة ترد على جوزها، ولا قادرة تعمل أي حاجة في البيت، ما هي خلاص ما عندهاش طاقة بقى! وولادها بردو بيبقوا تعبانين ومش طايقين أي حد يطلب منهم حاجة زيادة.. وطبعاً رجليها وجعتها من كتر المشي لمسافات لا يمكن أبداً إنسان عاقل يمشيها

إلا بوسيلة مواصلات! وضغط دمها ارتفع جداً من المجهود الجبار اللي عملته، وأصبحت عصبية جداً لمدة لا تقل عن يومين، طبيعي عشان ماقدّرتش نفسها ولا قدّرت اللي حواليها! ضحّت بحاجات كتير معنوية، مقابل حاجة واحدة بس مادية!

عزّزي نفسك واكرميها وماتبخليش عليها ولا على أولادك، ولا توافقي أبداً تعيشي مع راجل يبخسك حقك ويزهد في صحتك، ويبخل عليكِ ويجبرك تعملي كل ده، ويهينك ولا يهين فلوسه! لا! الفلوس بتروح وتيجي عادي، لكن الصحة لو راحت مش هتلاقي أي حاجة تحل مكانها.. وطبعاً المقصود بالصحة هنا: صحتك الجسدية والنفسية.

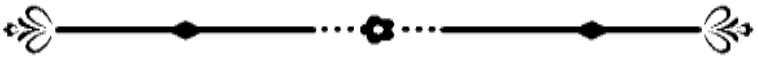
ريّحي نفسك، كبّري دماغك على قد ما تقدري، واللي ينفع تشتريه جاهز؛ ما تعمليهوش في البيت!



## 32

عودي نفسك لما تكوني تعبانة ما تضغطيش على نفسك وتقفي غصب عنك تطبخي وتغسلي وتنزلي تودي دروس ومدارس وتمارين وتطلعي تنضفي البيت وكأنه يوم عادي بصحتك! لو أنتِ ما حستيش بنفسك وقدرتيها ، حتستني مين يقدرها؟! لازم الكل يشوفك واخدة وضع الحظر كده شوية، إنك مش متاحة دلوقتي، في ظرف طارئ في البيت، مش حينفع اللي بيتعمل كل يوم؛ يتعمل النهارده أو بكرة، لحد ما تقومي بالسلامة! جوزك بني آدم عنده لحم ودم وإحساس وبييجي عليه وقت وبيتعب. بياخد إجازة من شغله، وطبيعي بتضطري بالذوق أو بالعافية إنك تعلني حظر تجول في البيت، تسيبي كلّ اللي في إيدك وتقعدي جنبه، ممنوع تنشغلي بأولادكم، بمكالمة تليفون، بمشوار مهما كان مهم، بشغل البيت، وإلا تبقي ماعندكيش دم ومش حاسة بيه، وحضرتك بنت آدم عندك لحم ودم وإحساس زيه تماماً يعني أهو! أومال ليه بقى بتيجي على نفسك وتفهميه إنك عادي تتعبي واليوم يمشي زيه زي أي يوم، لكنّه لما يتعب الدنيا بتقف؟! لو أنتِ ماحسستوش بقيمتك وأهميتك وتعبك وألمك وشاركتيه شدتك زي ما بتشاركيه رخائك؛ هل هو ممكن يحس من تلقاء نفسه ويقولك اقعدي أنتِ ارتاحي النهارده شكلك تعبانة؟ ولا حيشوف إنك طالما واقفة على رجلك ومش بتشتكي تبقي أكيد كويسة؟! حتى لو قولتي إنك

تعبانة، في ناس كده عندهم مفهوم إن الإنسان طالما واقف مش راقد في السرير؛ يبقى مش تعبان أبداً ومن حقهم يطلبوا منه أي شيء وييجوا عليه براحتهم! تعبتي يوم في 365 يوم واقفة ومسؤولة، الدنيا حتولع يعني؟! ليه حتى لما تتعبي وما تقدريش تعملي حاجة؛ تحسي بالتقصير وتفضلي تلومي وتجلدي ذاتك؟! كام مرة كنتي كويسة وقادرة؟ وكام مرة تعبانة ومش قادرة؟ مفيش وجه مقارنة أصلاً! أكيد في أزواج كويسيين بيرحموا زوجاتهم ويرأفوا بحالهم، لكني بتكلم على الأغلبية.. حسي بنفسك وقدّريها وماتستنيش حد يعمل ده!





لازم تبقي عارفة يعني إيه جواز قبل ما تقدمي على الخطوة دي، جواز يعني تحمل مسؤولية نفسك أولاً ثم جوزك ثم أولادك بعد سنة أو أقل، أولادك ها؟ يعني حمل وتعب وولادة وتعب ورضاعة وتعب وتربية وتـــعـــب، ومسؤولية يعني حب واهتمام ورعاية ونضافة وهدوم مغسولة ومكوية وأكل وشرب بيتعملوا، وطلبات بتتجاب (لو في مقدرتكم تجيبوا خادمة تساعدك؛ يا ريت، ده فضل منك أصلاً مش فرض عليكِ)، وبعد كام سنة في حضانة ومذاكرة وواجبات، وطبعاً لعب وهزار سواء مع ولادك أو أبوهم ، في زيارات بتروحيها للأهل من الطرفين وعزومات بتعمليها ومواعين بتغسليها، عقلك متفتح ودماغك كبيرة والتفاهات والهيافات مايعرفوش طريقها، مثقفة واجتماعية بتعرفي تتكلمي مع الناس وتعملي علاقات سليمة وبتعرفي تتصرفي وواعية بما يكفي لتربية أطفال.

الحياة مش شغل بيت بس طبعاً؛ في خروجات خاصة آه أنت وجوزك وأولادك لكن مرة في السنة على الأقل (خلينا واقعيين)، ولو مرتين يبقى ده إنجاز وإعجاز علمي وما تقوليش لحد من صحابك عشان ما يقارنوش حياتهم بحياتك وتتحسدي يا موكوسة..

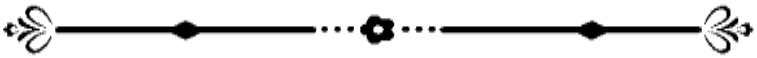
فمن بدايتها كده ما تحلميش وتعيشي في الأوهام وتفتكري إن الحياة بمي وكل صيف حتقضيه في مكان مختلف وفطارك حتقومي تلاقيه في السرير

والورد محطوط في الفازة لأنك لو فاهمة إن هو ده الجواز؟ يبقى يا ريت والله مين يكره يعني؟

ربنا كان قادر يخلي كل بنات حواء يتجوزوا في يوم واحد، لكن ده محصلش عبثاً! في حاجة اسمها خبرة لو تسمعي عنها، لازم تتعلمي من أخطاء غيرك وتتفاديها في حياتك، عشان ما تكرريهاش وتفشلي زي ما فشلوا، أي نعم في اختلاف في حياة كل بيت والتاني، لكن في أساسيات وثوابت موجودة في كل بيت فيهم.

قد المسؤولية والواجبات دي وحتعرفي تربي جيل صالح مُصلح.. أهلاً وسهلاً اتكلي على الله ووافقي تشاركي حد حياته، مش قدها وحتيجي بعدين تشتكي وتتأففي وتقولي بيت أبويا كان أرحم وتطلعي قرفك وعُقَدك على العيال وتكرّهيهم في عيشتهم؛ يبقى بلاها جواز خالص أو بلاها حمل! الشوارع مش ناقصة بلطجية! وماتجازفيش وتقولي هجرب! مش فستان كروشيه هو! لو عجبك تكمليه ولو معجبكيش تفُكّيه!!

واختاري شريك حياة (مسؤول) يساعدك في كل ده، مش هيبقى هو كمان عبء عليكِ!



34

تكون جميلة وذكية ومثقفة واجتماعية وناجحة في دراستها وشغلها وعلاقاتها، وطوب الأرض بيحبها، ومحافظة على فروضها ونوافلها وعلاقتها بربها.. تتجوز واحد ساقط وسلبي وفاشل وجاهل في كل حاجة، تخاف على مشاعره لتجرحه لما تتفاجئ بحجم الاختلاف بينهم وتكتشف أن ما كانش ينفع يكملوا مع بعض أصلاً وإنها جوازة محكوم عليها بالفشل من أول يوم، كانت في حاجات واضحة من الأول قبل الجواز بس هي أصرت وعاندت مع الكل وكملت على أمل تغييره! في المشمش! ما كانش في أي تكافؤ بينهم، لا علمي ولا ثقافي ولا فكري ولا في أي مجال.. فضلت خايفة لتجرحه وتبيّن له أنه أقل منها في كل حاجة.. لحد ما اتنفخ وتضاعف حجمه، شاف نفسه حاجة كبيرة أوي، لحد ما استكتر نفسه عليها! بدأ يصدق نفسه ويحس بجنون العظمة اللي هي كانت السبب فيه! بدأ يقلل من شأنها ويهينها ويفقدها ثقتها في نفسها، لحد ما شوّه ملامحها وقناعاتها بدأت تتزعزع فعلاً وبدأت تشُك في قدراتها! وبالتالي فشلت في تربية ولادها اللي كانوا متدمرين نفسياً بسبب سوء معاملته ليها وليهم... فضل يحطمها بشكل مباشر وغير مباشر لحد ما آمنت إنها ولا حاجة فعلاً! كان فاشل في كل حاجة إلا أنه نجح في السيطرة والتسلط عليها كذباً وافتراءً! قاطعت كل الناس، فقدت الثقة فيهم، خافت منهم ومن كل حاجة حواليها!

كانت ضحية لاختيارها الغلط واستعجالها واستسلامها لضغط أهلها عليها عشان تتجوز بقى كفاية كده سنها كبر!

أصبحت جثة هامدة لكن واقفة على رجليها! ماتت روحها ومات شغفها بالحياة.. نسيت شكل ضحكتها.. نسيت إزاي كانت بتفكر وتاخد قرارات بعد ما بقت بتشوف الدنيا من منظوره الضيق وتفكر بعقله المحدود ومشيت على الخطة اللي هو حطهالها! أصبحت بحاجة ضرورية لطبيب نفسي هي وولادها عشان يا دوب يبدأوا يتعالجوا **10** سنين على الأقل عشان يحاولوا يمشوا في عكس الاتجاه ويعملوا (**format**) ويبدأوا من الأول!

قصة حقيقية للأسف، ربما تكون قصتك (لا قدر الله) أو حتسمعي عنها في بيتك أو عيلتك أو في بيت جارتك أو أو.... المهم ضروري تتعلمي منها وتاخدي العبرة وتتجنبي أخطاء الآخرين ومش ضروري أبداً تشربي من البحر بنفسك عشان تتأكدي أن مايته مالحة! العلاقة السامة بتبقى باينة من أول لقاء والله، وقلبك بيبقى مش متطمن وقلقان، فضروري تاخدي الإشارات دي بعين الاعتبار وتوفري على نفسك سنين من العذاب النفسي ليكِ ولكل اللي حواليكِ! لا تظلمي نفسك ولا تظلمي حد معاكِ، سيبي المرضى أوْلَى ببعض واختاري شريك سويّ نفسياً يضيف ليكِ، مش يشيل ويحط عليكِ!

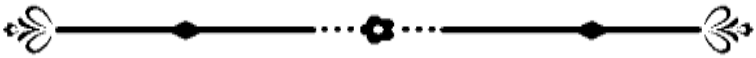
إوعي تسمحي لحد يحوّلك من بني آدم حر طليق زي ما ربنا خلقه؛ لكائن مسخ بليد بدون هُوية ولا إرادة، هيكل هُلامي صدِئ هَشّ، عروسة ماريونيت سهل التحكم فيها ! ده حتى الطفل الرضيع عنده إرادة وبيقفل بؤه وهو مش حابب يرضع! حتى الحيوان (أعزكم الله) عنده إرادة وبيرفض الأكل لو مش عاجبه!!

إوعي تدي لحد المساحة أنه يفكر بالنيابة عنك في تقرير مصيرك! العلاقة الصح بتنوّر الروح والقلب والملامح والله، بتبقي شايفة المرح والنشاط والطاقة عليها كأنها فراشة خفيفة طايرة في الجو، والعلاقة الغلط بتبقى باينة بردو، تلاقي ملامحها بهتانة والتجاعيد ظاهرة عليها، وقلبها بيعيط مش عينيها بس، ومعندهاش طاقة تقوم تشيل كوباية من مكانها، وعلى طول حزينة ومكتئبة.....

إياكِ تشاركي المجرم في إجرامه في حقك! إياكِ تتنازلي عن أول حق ليكي، عشان بعدها حتفتحي على نفسك أبواب كتيير من التنازلات مش حتعرفي تقفليها تاني! فوقي لنفسك واعرفي كنتي إيه وبقيتي إيه وشوفي هل ده يرضي ربنا! وتأكدي إنك مسؤولة قدام ربك عن النتيجة اللي وصلتي ليها! إن لنفسك عليكِ حق (إوعي تنسي)!

وأنتم كأهل.. ربوا بناتكم يكون عندهم كرامة ومحدش يدوس لهم على طرف، وافضلوا سند وضهر ليهم واختاروا معاهم صح، اختاروا اللي عنده

دين وأخلاق مش شقة بمليون ج وعربية معرفش نوعها إيه! علموهم إن الكرامة أهم من المادة وماترموش عيالكم في النار ولا تُلْقوا بيهم في التهلُكة، ماترمهومش مع الناس الغلط ويكون كل همكم إنهم شالوا من عليكم حِمل تربيتهم ومسؤوليتهم ومصاريفهم! اتقوا الله فإنكم مسؤولون..



35

**كوني فُلّة شمعة منوّرة**

**اهتمي بنظافتك الشخصية، اغسلي أسنانك، قصي ضوافرك ونضفيها لو مطوّلاها، سرحي دايماً شعرك وقصي أطرافه المقصفة كل 3شهور هجرية، اعمليله حمامات زيت وكريم واهتمي بيه، وقصيه لو بتحبي نفسك بالشعر القصير، ولو الطويل لايق عليكِ أكتر؛ طوّليه ولوّنيه باللون اللي بتحبيه، غيّري في شكلك؛ تتغيّر نفسيتك، المهم تكوني راضية عن شكلك ومتصالحة مع نفسك، بشرط زي ما بنقول دايماً (طالما مش حاجة حرام).**

**اهتمي ببشرتك بأقل التكاليف (زي ما في منتجات غالية، في بردو منتجات أقل سعراً، المهم تجيبي وما تكسّليش)، رطبي دايماً وشك وشفايفك وإيدك ورجلك وكل سم في جسمك يكون نضيف بدون ولا شعرة ويكون ناعم وطري وقشطة كده يا عسل أنتِ، مفيش حاجة اسمها (ماما رافضة إني أعمل كده قبل الجواز!) وريها الكلام ده وخليها تقرأ في كتاب فقه السُنة؛ باب سنن الفطرة، هتعرف أن ده الطبيعي يتعمل بعد البلوغ مباشرة، وكمان عشان تحمي نفسك من الالتهابات والحَكّة والروايح الكريهة في الأماكن الحساسة خصوصاً!**

استحمي مرتين على الأقل يومياً في الصيف، ومرة يومياً في الشتا، ما ينفعش تشمي ريحة لعرقك أو الي حواليكِ يشموا منك غير الروايح الحلوة ومزيل العرق والبرفيوم (طبعاً حرام ترشي وأنت خارجة).

كوني شيك لنفسك قبل ما تتزيني عشان جوزك ولا لأهلك وأصحابك ولا معرفش مين جاي فعشان يشوفوكِ حلوة! أنت حلوة لنفسك، من حقك تشوفي نفسك في أحسن صورة، كل ما تعدي من قدام المراية؛ احدفي بوسة لنفسك وطبطبي على كتفك كده وظبطي شعرك وامشي شوفي كنتي رايحة تعملي إيه.. صدقيني مفيش أحسن من إنك تمارسي حياتك بالعقلية دي، ربنا جميل يحب كل ما هو جميل، هو خلقك في أحسن تقويم ويحب يشوفك جميلة..

وزي ما بتحافظي على مظهرك من برة، حافظي على قلبك وروحك من جوة..

ما تكذبيش أبداً مهما حصل، خدي عهد على نفسك بكده، الكذاب؛ جبان، بيخاف من الناس فبيكذب وبيفضل خايف طول عمره أحسن يكتشفوا الكذبة، وبيكذب ألف كذبة عشان يحافظ على الكذبة الأولى! الكذب بيربط أكياس رمل وقيود من حديد في رجليكِ بجد وبيخليكِ تقيلة وبطيئة وكأن في جبل جاثم على صدرك! الصدق مُنجّي ده حقيقي وبيحررك من القيود دي ومن نظرة الناس كلها، مش هتشوفي غير أن ربنا

شايفك وسامعك ومُطّلع عليكِ من فوق 7 سماوات، فاحترمي نظرته سبحانه ليكِ.. واصدقيهم وواجهيهم وكوني شجاعة..

انتقي الناس اللي هتتعاملي معاهم خصوصاً اللي أنت مضطرة تتعاملي معاهم؛ ضيّقي التعامل معاهم في أضيق الحدود حفاظاً على سلامك النفسي، أما اللي مش مضطرة تتعاملي معاهم؛ اديهم استمارة 6 فوراً، صحتك ونفسيتك بالدنيا والله..

ما تعتذريش طالما مش غلطانة (بما يرضي الله) وما تبرّريش تصرفاتك طول الوقت! ما تحطيش نفسك في موضع ضعف أبداً.. أنتِ مش متهمة! قولي كلمتك واللي عايز يصدقك؛ أهلاً وسهلاً، اللي مش مقتنع؛ في 100 داهية مع السلامة، وما تقسميش بالله.. الصادق لا يحلف! وطبعاً بعد ده كله ضروري تكوني صادقة فعلاً، مش بنقاوح في الغلط احنا..!

البسي لبس قطن، وغيّري كل يوم، ماتلبسيش حاجة مقطوعة وألوانها باهتة ورسوماتها بايظة.. دلعي نفسك..

ارسمي حنة على جسمك، البسي إكسسوارات، أنتِ قمر كده كده بدون أي حاجة، بس احنا بنحب نتدلع بزيادة، لو ما كنتيش أنت هتدلعي نفسك، مين هيدلعك!

ما تقبليش بفضلات حد! ما تجيش واحدة تجيبلك هدوم مثلاً مقطوعة وبايظة من الكلور ويا دوب تنفع خيشة لمسح الحمامات (أعزكم الله) وتيجي تديلك الهدوم دي صدقة عشان تلبسيها!! عشان هي جابت هدوم جديدة وبتنضف دولابها من الكراكيب فبترميهم عندك بدل ماترميهم في صندوق الزبالة!

أكرمي نفسك، أنتِ عزيزة وغالية أوي، ده مش مقامك إطلاقاً! واللي تبعتلك بواقي أكل بايت بقاله يومين وباظ أو على وشك أنه يبوظ وتقولك خديه بدل ما أرميه! الحاجات دي مش هدايا وحتى لا تُقْبَل كصدقة! (وبتبيّن مكنون قلب اللي بيبعتها والله، دي مش هدايا، ومن مقام اللي باعتها مش من مقام اللي المفروض ياخدها!) مهما كنتي محتاجة وظروفك المادية مُتعسرة، كوني مُتعففة وارفضي، لأن أهم شرط من شروط الصدقة؛ إنها تكون من نفس أكلنا دلوقتي أو لبسنا.. قال تعالى (لن تنالوا البر حتى تنفقوا مما تحبون.....) ماقالش سبحانه وتعالى: (مما تلقونه في القمامة)!

حوّشي من حر مالك؛ مرتبك أو مصروفك الخاص، وهاتي كل اللي يليق بيكِ..

وبالتالي ما تقبليش أبداً ببواقي المشاعر، شريك حياتك مثلاً يعرف واحدة عليكِ، يحبها بكل جوارحه، يديها من المشاعر اللي مش بيديهالك أصلاً، وييجي يرميلك بواقي مشاعر فايضة منه! وأنتِ تقبلي بأقل مما تستحقي! فييجي بكرة ويرميلك البواقي.. وتقبلي.. هييجي بعد بكرة مش هيديكِ

حاجة خالص، وهيمِل منك ويزهد فيكِ ويسترخصك، ويبخسك حقك.. ما أنت اللي قبلتي بالفُتات! وفي المقابل هو كده كده بياخد منك كل مشاعرك لحد ما ما بقاش عندك حاجة تديهاله ولا حاجة ليكِ حتى! هل ده اللي أنت تستحقيه؟!

حافظي على نقاء قلبك، ما تكرهيش حد -قدر المستطاع- ما تسمحيش لخلايا الغل والحقد إنها تنفجر في قلبك، عشان مجرد ما هتنتشر وتتشعّب في روحك؛ عمرك ما هتعرفي تحبي نفسك، ولا تحبي الناس اللي يستاهلوا الحب..

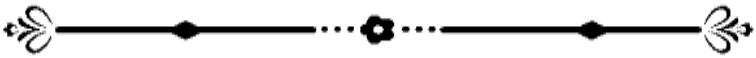
عاتبي أول بأول، ما تخلّيش التراكمات تاكل في قلبك، وتنقّص غلاوتهم فيه، لأن كتر التراكمات؛ بتهدم الروح وبتغيّر الملامح.. مش بس بتغيّر مشاعرك تجاههم

36

لما طفل في الحضانة يضرب زميله جامد جداً، والطفل المضروب يفضل يعيط ويخاف ويجري، وما ياخدش حقه، في احتمالية كام ٪ إنه يضربه تاني؟ طبعاً = 98٪ ليه؟ لأنه ما أخدش موقف يدافع بيه عن نفسه، ويمنع عن نفسه الأذى، فإداله تصريح إنه عادي يضربه تاني وتالت، طالما مفيش عقاب.. لكن لو كان الطفل المضروب حاول يدافع عن نفسه ويزقه بعيد عنه، ويفهمه إنه رافض أسلوبه ده، خصوصاً لو تمادى وضربه تاني؛ هيضربه ويرد له نفس الألم، أو على الأقل يبلغ المُعلمة وهي تعاقبه.. هنا هيكون في احتمالية كام ٪ إنه يضربه تالت؟ =1٪ ويمكن أقل.. الطفل اللي بيضرب ساعتها هنا هيفهم إنه كل ما هيضربه؛ هيتضرب، وكل ما هيوجعه؛ هيتوجع.. فبالتالي مش هيتمادى تاني عليه وهيتوقف تماماً عن أذاه..

لأن مَن أمِنَ العقاب؛ أساء الأدب.

تخيلوا دي سياسة اتنين أطفال في حضانة، ما بالكم بقى بالناس الكبيرة اللي عايشة معانا دلوقتي في الواقع، وبنقابلها كل يوم؟! أنا مش بقول طبعاً أن احنا نمشي نضرب في خلق الله! أنا كده كده ضد العنف بكل أشكاله..



لكن على الأقل نمنع عن نفسنا الأذى، ونفهّمهم أن احنا مش هنقبل أذاهم، عشان ما يتمادوش فيه، وهنعرف إزاي نوقف الأذى عن نفسنا بكل الأساليب..

37

أنت تستحقي كل حاجة حلوة..

من حقك أنه يكون شريك حياتك مرح رغم الضغوط النفسية ومتطلبات الحياة.. يعرف يلاقي نفسه في شيء معين ويرتاح ويهدى عشان يغير المود ويعرف يسعدك؛ يقضي وقت مع صاحبه مثلاً. أو معاكِ أكيد - ده أمر مفروغ منه-، يلاقي روحه في رياضة مُفضلة، في فيلم يتفرج عليه، في خروجة أنتوا سوا، تنعش قلبكم وتجدد الحب بينكم..

المهم تكون روحه مرحة بطبيعته.. لأن طبيعة الإنسان صعب تتغير تماماً، لكن ممكن تتأثر شوية وقت الضغوط، لكن بترجع لطبيعتها تاني بعد ما الأزمات تعدي..

أنتِ ما تستحقيش حد يكون مكشّر في وشك الساعتين اللي بيشوفك فيهم في اليوم قبل ما ينام! ويصحى مكشّر، وييجي من برة مكشّر! مابيضحكش غير مع الناس برة بس!

ماتستحقيش حد روحه عجوزة! يقول لك إنه (مش قادر وتعبان) طول الوقت! حتى وهو في يوم أجازته قاعد ما بيعملش حاجة، يقول لك (مش قادر وتعبان)!

تستاهلي يكون شريكك دمه خفيف.. بيبتسم على الأقل، بيعرف يهزر، أو على الأقل بيستجيب لك لما تهزري معاه، مش بردو مكشّر ومش قادر تعبان!

مش راضي يخرج معاك أنت والأولاد، مش راضي يشاركك في أي حاجة، طول الوقت نكد وخناقات عشان بتطلبي مصروف البيت أو طلبات الولاد! بينكد عشان تسكتي وتبطلي تطالبي بحقوقكم! حتى لو تكرّم عليكِ وخرج معاكِ؛ بيكرّهك في اللحظة اللي قولتيله فيها (تعالى معانا) فبيجبرك بطريقة غير مباشرة أنك ما تطلبيش منه ييجي تاني! أصبحتِ بتكرهي وجوده معاكم عموما، ده إذا سمح لك تخرجي أصلاً! للأسف في فئة كده (من كوكب المريخ) مستعبدين الست عندهم! شايفين الست للخدمة وبس! تكنس وتطبخ وتغسل وتنضّف.. لكن مالهاش حق تطلب أي حاجة لنفسها، وبالذات أن يكون ليها مصروف شخصي أو إنها تخرج تتفسح وتشم هوا زي باقي خلق الله! دي رفاهيات هي ماتستحقهاش من وجهة نظرهم! لكن الواحد منهم عادي طبعاً يخرج يتبسط بعد شغله، ويقابل صحابه، ويسهر براحته، وييجي يلاقي الجارية اللي في البيت محضراله هدومه النضيفة والعَشا، ياكل وينام، ويصحى تاني يوم يكرر نفس اليوم تاني وتالت، لا بيكلمها ولا بيحكيلها أي حاجة ولا قضى يومه ازاي، لا بيهزر معاها، ولا بيسمعها، ولا بيستشيرها في أي موضوع، وفاكر نفسه أنه كده متجوز! حتى يوم الإجازة مابقاش ياخده، بقى بينزل كل يوم! وهي

فاكرة نفسها أن بكدة يكون عندها شريك حياة! هو فين الشريك ده؟؟ هي فين الحياة دي؟! أنتِ قيمتك أكبر من كده بكتير.. من حقك تكوني صديقة وحبيبة لشريكك قبل ما تكوني مراته.. مراته ها؟ مش الست اللي بتحل محل أمه! من حقك تلاقي راجل حقيقي يحسسك بأهميتك عنده.. يحسسك بأنوثتك، تلاقي نفسك معاه، تكوني مرتاحة وسعيدة وأنت جانبه.. مش تضطري تخرجي تدوّري على أخواتك أو أصحابك عشان تلاقي نفسك وتتفسحي وتتبسطي!! أومال هو أيه لازمته في حياتك؟ بيأكلك؟ أبوك ماكانش عارف يأكلك؟ أيه الفرق بين بيت أهلك وبيت شريكك؟! فين البصمة اللي سابهالك في حياتك؟

إزاي تعرفي أنت مختارة الشريك الصحيح ولا لا؟

بصي في المراية، شوفي ملامحك مرتاحة ولا أعصاب وشك دايماً مشدودة!

بتلجأي له في أي مشكلة بيحلها معاكِ ولا بتهربي منه عشان هو في حد ذاته (مشكلة) في حياتك!!

زي ما قولتلك قبل كده تحافظي على نظافتك الشخصية؛ من حقك تعيشي مع شريك يحافظ بردو على نظافته ومظهره قدامك، زي ما بيقعد قدام المراية شهر قبل ما ينزل مشوار أو شغل عشان مظهره يبقى قدام الناس أفضل حاجة.. هتقوليلي: ما هو عايز يقعد براحته.. هقولك: ماشي.. يلبس هدوم مُريحة.. مش شرط يقعد بهدومه الداخلية طول اليوم يعني عشان يبقى براحته! وتفضلي شايفاه طول الوقت منكوش وعرقان وما بيغسلش

أسنانه غير في المناسبات، وريحة رجله وحشة! وضوافره طويلة ومش نضيفة، ومش سايب حاجة في مكانها.. ده كائن بدائي، عشوائي همجي! مكانه مرعى في الصحراء مش هينفع يعيش مع ناس أسوياء!

من حقك تشوفيه في أحسن صورة ويملا عينك عشان على الأقل تعرفي تغضي بصرك عن الرجال الأجانب عنك، وتكوني دايماً راضية عنه.. آه على فكرة.. غض البصر فرض عليك أنت كمان، من حقك جوزك يملا عينيك، اشمعنا بيقولوا للراجل: غض بصرك وينصحوكِ تكوني عروسة مولد ليل ونهار عشان جوزك ما يبصش بره!

من حقك تلاقي شريك حياة متعاون معاكِ، يكلمك برفق، يكون الوعي بينكم متساوي تقريباً، ما تكونش في فجوة فكرية بينكم؛ عشان لما تتكلمي يفهم قصدك مباشرة بدون ما تقعدي تشرحي ساعة! يكون بيفهم كلامك وبالتالي يفهم نظراتك ويفهم سكوتك حتى!

يكون صاحبك الجدع اللي لما تحتاجيه تلاقيه على طول، ما يقعدش يبرر ويتحجج علشان تروحي تشوفي غيره يساعدك! ما هو ده اللي بيحصل في بعض البيوت ولا قدر الله بتوصل للخيانة! لما الزوج ما بيكونش موجود طول الوقت؛ ده بيفتح باب للشيطان، والباب لما بيتفتح بيدخل صديق الزوج أو أخوه أو صديق العيلة أو أي راجل غريب يحل محل الزوج، ويساعدها في مشكلتها، ويتقربوا من بعض! وطبيعي مشاعرها بتتحرك

ناحيته عشان شافته الراجل الجدع، ولما بتقارنه بجوزها؛ كفته هي اللي بترجح!

من حقك شريكك يكون شيك معاكِ ويساعدك (زي ما بيكون شيك مع زميلته في الشغل! الأقربون أولى بالمعروف) وما يخليكيش تلجئي لغيره وهو موجود في حياتك.

من حقك يسمعك للآخر بدون ما يقاطعك وينصحك لما تحتاجي لنصيحة، وتقدري تعتمدي عليه فكريًا وتستشيريه في موضوع معين وتاخدي قرارك معاه..

يكون عشيقك ويدلعك ويكفيكِ مادياً ومعنوياً وجنسيًا.. وجنسيًا بالذات، لأنك لما بتكوني مقصرة معاه في النقطة دي؛ هو بيعرف يروح يتجوز عليكِ ويكفي نفسه ومن حقه ماقولناش حاجة، لكن حضرته لما بيقصر معاكِ جنسيًا سواء مش بيشبعك أو مش بيقرب منك أصلاً! حضرتك هتتجوزي عليه إزاي! ده إثم كبير عليه وضروري تاخدي حقك وتتكلمي معاه بوضوح، كتر الاحتياج مش حلو أبداً في العلاقات وخصوصاً لما تكوني محتاجاه جنسياً وهو رافض يشبع احتياجك ده، ده هيكون سبب في مشاكل كتير بينكم، ومش هيخليكِ تغفري المشاكل التانية، وهييجي عليكِ وقت وتكرهيه شخصيًا، وده بردو هيفتح باب للخيانة لا قدر الله، طيب ليه؟ يا تشوفوا حل سوا، يا تطلبوا مساعدة دكتور متخصص أو طبيب

نفسي لو السبب نفسي، يا كل واحد يروح لحاله، لكن ماتخونوش بعض أرجوكم!

لما كل اللي حواليكِ يمرضوا؛ أنتِ اللي بتداويهم، لكن لما أنتِ تمرضي؟ هل جوزك مثلاً يقولك: ارتاحي ويفضل جنبك يشوفك محتاجة إيه يعملهولك ولا بيقولك روحي عند أمك لحد ما تبقي قادرة وتعالي! عايزك في صحتك بس؟ عايزك وأنتِ قادرة بس! لكن لو مش قادرة؟ لا خلاص ماتلزميهوش! تستاهلي راجل وسند حقيقي يكون جنبك وقت مرضك ومحدش يكون جنبك غيره لأنها والله فترات مابتتنسيش.. سواء كان جنبك (والفترة دي شوفتي رحمته بيكِ وحنانه عليكِ وحبيتيه أكتر والود والقُرب بينكم زاد)، أو راح رماكِ عند أهلك لحد ما تخفّي (بردو عمرها ما هتتنسى وهتفضل عاملة فجوة من القسوة بتكبر كل مرة وبتبعد ما بينكم، أصل كسرة الخاطر سيئة جداً بين الزوجين بالذات)

من حقك تعيشي في بيت مستقل فكرياً ومادياً عن العيلة.. حتى لو في بيت عيلة! محدش يتدخل في خصوصياتكم ولا حد ياخد القرار في البيت غيرك أنت وهو بس، ثم تناقشوا عيالكم فيه (لو بخصوص الولاد كمان) لكن أبوه وأمك وأخوه وأختك يتدخلوا بتاع إيه؟!

ما تسيبوش أبداً باب الشيطان مفتوح واقفلوه من كل الاتجاهات وربنا يهدي بينكم ويسعد الجميع..

38

ليه الناس بيزعلوا من حد عامل لنفسه حدود وخصوصية؟!
هو مفيش وسطية خالص؟ يا تكوني فاتحة حدود حياتك وخصوصيتك مشاع للكرة الأرضية كلها، يا إما يكرهوكِ عشان قافلة على حياتك الخاصة وهما ما يعرفوش عنك حاجة!
ما قصدش هنا أسرتك أكيد.. لكن ليه الجيران وصحاب بابا وأهل مرات أخوكِ مثلاً يعرفوا مرتبك كام وبتشتغلي فين!
في تفاصيل ما ينفعش حد يعرفها غير أسرتك، وفي تفاصيل أصغر منها، حتى أسرتك ما ينفعش يعرفوها وتحتفظي بيها لنفسك.. خصوصاً لما بتكوني عارفة إن ماما مثلاً مش بتخبي حاجة عن خالتو! وبابا مش بيخبي حاجة عن تيتا وتيتا بتقول كل حاجة لعمتو وعمتو بتكلم عمو تحكيله! إذًا وقتها ماينفعش كل صغيرة وكبيرة تحكيها في البيت! للأسف يعني بقول كده.. أنا مش بقولك اعملي أسرار أو اعملي الغلط من وراهم بقى عادي! أكيد أنتِ ناضجة بما فيه الكفاية وفاهمة قصدي.. قصدي إنك مش هتعرفي تتحكمي فيهم وتقفلي بؤهم! لكن هتقدري تتحكمي في نفسك وتحكي بس الحاجات العادية اللي ممكن العيلة كلها تعرفها عادي!

خلي لنفسك جانب غامض واحتفظي بيه لنفسك ولو صاحبتك المُقربة بتعرف تمسك لسانها؛ قوليلها عادي.. ما هو صعب بردو إنك تفضلي ساكتة كده، أنا عارفة احنا كبنات في مواضيع معينة بنحب نشاركها على الأقل لشخص واحد، فنشاركها ماشي لأقرب شخص.. وهكذا

في 4 أشكال للأهل من وجهة نظري:

1* أشخاص اتربوا تربية سوية، مُشبّعة بالعطاء والحنان والحب والمودة والرحمة، ولما أصبحوا آباء؛ بدأوا يربّوا أولادهم نفس التربية الإيجابية

2* أشخاص اتربوا تربية سلبية، مليانة حرمان معنوي ومادي، وقسوة وتخوين؛ لكنهم قرروا يقطعوا دايرة الظلم ومايربوش ولادهم بنفس التربية أدركوا أن تحميل الهم للطفل وسوء حمايته وعدم احتوائه ورعايته؛ بيكبر الطفل ٧٠ سنة على عمره؛ فقرروا ما يكونوش مجرمين في حقه بالشكل ده..

3* أشخاص اتربوا تربية سلبية وعنيفة؛ فكمّلوا الدايرة وربّوا ولادهم بنفس النمط، كانوا مظلومين فأصبحوا ظالمين!

4* أشخاص اتربوا تربية إيجابية وفيها احتواء لكن اتدلعوا بزيادة أوي وطلعوا فاسدين مُفسدين فقرروا أنهم ما يربوش ولادهم بنفس النمط وعملوا العكس تماماً، فعاملوهم بقسوة وعنف وضرب.... إلخ!

وأحياناً شخصين بينشؤوا في نفس البيئة وبيتعاملوا بنفس الأسلوب، ولكن كل واحد فيهم بيطلع شخصيته غير التاني.. واحد بيكون خايف يعترض وشخصيته ضعيفة مايلة للاستسلام والرضوخ وهادي وبيحاول ما يغلطش عشان يفضلوا راضيين عنه.. والتاني بيطلع شخصيته قوية

وشجاع وبيواجه ويعترض ويعمل ثورات لحد ما يجبرهم يعاملوه بآدمية، المعاملة اللي يستحقها..

خليكِ وسط! لا قسوة وتعنيف وتعذيب، ولا دلع بزيادة بدون حسم وحزم وجدية!
كوني صاحبة مبدأ، صاحبة كلمة، كلمتك عقد، خدي موقف وما ترجعيش فيه إلا لو راجعتي نفسك ولقيتي نفسك غلطانة؛ ما تكابريش في الغلط..

من الضروري بقى إنك تكوني واعية وتدركي إن شريكك أو العلاقات اللي بتدخليها عموماً؛ فيها أشخاص اتربوا في أي بيئة من الأربعة اللي قولت عليهم فوق! عشان لما تكوني فاهمة ماضيه كان إيه؛ هتعرفي تفُكّي الألغاز بتاعة حاضره وبالتالي هتعرفي تتنبّئي وتتوقّعي تصرفاته في مستقبله القريب.. مش هيكون طبعه مُحيّر بالنسبة لك، ولا هيكون في علامات استفهام وأسئلة بدون إجابات! لأن إذا عُرِفَ السبب؛ بَطُلَ العجب.

لما حد يزعلك وييجي يصالحك، امتى تتصالحي بسهولة، وامتى تتصالحي بصعوبة، وامتى ما تتصالحيش خالص؟!

مثلاً.. عمل في حقك غلطة مش مقصودة فعلاً -لسه في بداية علاقتكم وما يعرفش طبعك لسه- ولما حس إنك اتضايقتي؛ جه اعتذرلك، اتصالحي بسهولة وأكّديله على أنه ما يعملهاش تاني -بأسلوب لطيف طبعاً- لكن لو كرر نفس الغلط تاني؛ ماتتصالحيش بسهولة، سيبيه وقت كافي لا يقل عن يوم كامل أو يومين وخدي موقف حاسم، لو جه اعتذرلك؛ عاتبيه واسأليه بطريقة حادة شوية: هو أنت مش سبق وعملت الموقف ده قبل كده وأنا عديته؟ ليه بتكرره تاني؟ وكوني واضحة تماماً إنك اتضايقتي جداً عشان هو ما أخدش زعلك المرة اللي فاتت على محمل الجد!

لو نفس الموقف اتكرر للمرة التالتة، أو موقف جديد لكن حصل إنه أهانك فيه وكسر حدودك وتعدّاها جامد، شتمك، أو شتمك بأهلك، أو قلل من شأنك بأي حال؛ في اللحظة دي إوعي تتصالحي، وخدي موقف حاسم بردو، وبحدة أشد من المرة اللي فاتت، وإياكِ تتهاوني وتفوّتي وتتصالحي في إهانة كرامتك! لأن للأسف الصلح هنا معناه؛ تصريح وموافقة بالتمادي لمستوى أعلى من قلة قيمتك كإنسانة لها حقوق وحدود! وكله في إيدك أنتِ.. أنتِ اللي هتجبري الناس يحترموكِ أو يهينوكِ.

ما تتنازليش عن حقك! طالما قادرة تاخدي حقك؛ بتفرّطي فيه ليه؟! ليه تخلي حد يستضعفك ويسترخص فيكِ ويبخسك حقك؟! قاومي واطلعي برة دايرة الراحة والكسل وخدي حقك، لازم تتعبي عشان تحصلي على مُرادك عموماً، محدش هيتكرّم وييجي يقولك خدي أهو حقك اتفضلي، وأنتِ نايمة في السرير أو مأنتخة على الكنبة قدام التلفزيون! ما تخليش حد يستغلك أو يستغفلك.. لأن حتى القانون لا يحمي المُغفّلين!

مثلاً.. اشتريتي حاجة وطلعت مكسورة وبايظة؛ إوعي تطنشي! حتى لو تمنها رخيص.. انزلي تاني واتكلمي وبدّليها، طالما دفعتي فلوس وادتيهم حقهم، ليه تاخدي حاجة بايظة وتسكتي عنها؟! لو كل شخص دافع عن حقه؛ محدش هيجرؤ يعمل منتج فاسد أصلاً.

في مثل شعبي بيقولك (إن كان ليك حاجة عند الكلب؛ قوله يا سيدي! كناية عن إنه عادي تذل نفسك لشخص ما، طالما هتاخد مصلحتك منه!

لكني بحب دايماً أقول: إن كان ليكِ حاجة عند الكلب؛ قوليله يا {كلب} مش يا {سيدي}! مفيش أي سبب مقنع يخليه يتنطط عليكِ ويذل فيكِ ويحرجك ويجرحك -خصوصاً قدام الناس- لمجرد إن ليكِ عنده مصلحة! وطبعاً تبقى غلطانة وتستاهلي اللي يجرالك لو صبرتِ على قرفه واستحملتِ إهانته لحد ما تاخدي حاجتك منه! اقلبي الترابيزة فوق دماغه ووقفيه عند

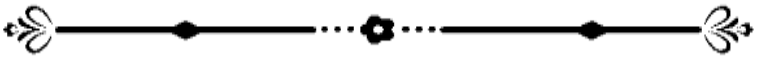
حده وعرفيه قيمة نفسه حتى لو بكدة مش هتطولي منه لا أبيض ولا أسود!

اطلبي حاجتك بعزة نفس لأنّ قضاءها بيد الله وحده.

حاجتك عند ربه، مش عنده، وقادر يدبرها بعيد عنه، وسبحان الله يا مؤمنة مجرد ما ربنا يدبرهالك من طريق تاني؛ تلاقيه جاي يتقرب منك ويتمسّح فيكِ وطالب الود وبيقدملك فروض الولاء والطاعة!

ولا كأنه عمل حاجة!

وقاحة.. وبجاحة! فأنتِ ما تتحرجيش تحرجي حد كان بيحرجك بل ويجرحك! هو ده القانون للأسف.. زي كده ما بقول: ما تتواضعيش مع حد مغرور وبيتعالى عليكِ، لأن التواضع وقتها هيتفهم غلط تماماً، وتبقي أنتِ كده بتهيني نفسك وتذليها! تواضعي مع المتواضعين والفقراء والمساكين فقط!



41

سبحان الله.. ربنا فطر الإنسان على الإرادة من صغره؛ من أول الطفل الرضيع اللي لازم يسعى الأول ويبدأ بمص حلمة ثدي أمه؛ عشان رزقه من اللبن ييجي له، لحد الشيخ المُسنّ اللي مهما ضعفت قوته؛ إلا أنه بيبقى عنده إرادة يؤمر وينهي ويؤيّد ويرفض! إذاً فإن الإنسان جُبِل على الحرية.. على الاختيار.. حتى المذهب الديني مش بالإجبار أبداً..

قال الله تعالى: "لا إكراه في الدين"، "وهديناه النجدين".

طريقين خير وشر وأنت يا عبد اللي في إيدك الاختيار، رغم أن ربنا جل وعلا كان قادر يخليك مُجبَر على دينه! لكنّه أعلم منا سبحانه، أن اللي بيتعمل بالحب والقناعة أحسن بكتير من اللي بيتعمل بالإكراه والغصب! صحيح الاختيار ليك في البداية، لكن هتتحاسب عليه في النهاية.

تخيلي معايا كده مثلاً؛ إنك في يومك العادي مش بتفتحي التلفزيون أبداً، وأي برنامج أو فيلم حابة تتفرجي عليه؛ بتفتحي اللابتوب أو الموبايل وبتجيبيه وتحضريه وخلاص، تخيلي لو أنك جيتي في يوم على سبيل الملل؛ بتفتحي التلفزيون، لقيتيه باظ وخلاص ما بقاش يشتغل، هتحسي بإيه؟ طبيعي تحسي إنك متضايقة وعايزة تودّيه لحد يصلحه، رغم إنك أصلاً مش بتهتمي بيه ومش فارق معاكِ طالما اللابتوب والموبايل موجودين! لكن الممنوع مرغوب فعلاً!

لما كان الجهاز قدامك متاح؛ كنتي بتزهدي فيه ومش بتلمسيه ولا بتفكري تفتحيه لأنك مش محتاجاه، لكن أول ما أصبح خلاص مش متاح؛ بقيتي عايزاه! أنتِ ترفضيه عادي، لكن محدش يجبرك على رفضه، حتى لو عمره الافتراضي انتهى!

وهكذا.. قيسي على المثال ده أي حاجة في الدنيا، سهل ترفضيها طواعية منك، لكن صعب الرفض ده يبقى مجبور ومفروض عليكِ! مش هتتقبلي أي شيء بالعافية حتى لو كان أنت أصلاً بتحبيه!

وهكذا الفضل اللي بتعمليه ويتحول فرض! الأول هتبقي بتعمليه بإتقان بحُب ورضا.. لكن أول ما يحوّلوه لحق مُكتَسَب ويبقى فرض عليكِ؛ هتملّي منه وتزهدي فيه وتكرهيه، وهتبدأي تعمليه بالعافية وتخلصيه بسرعة بدون إتقان لأنه بقى تقيل على قلبك، لحد ماهتتوقفي تماماً عن فعله!

زي كده زيارتك لحماتك، أنتِ من نفسك حابة تزوريها، وتخلقي علاقة طيبة بينك وبينها كلها ود ولُطف ورحمة، ومفيش مانع وأنت رايحالها تاخديلها معاكِ حاجة هي بتحبها؛ طبق كيك ولا فنجان قهوة، ولا كيلو موز، شوكولاتة، درة مشوي..... أي حاجة، أنتِ كلك ذوق واللي ييجي منك حلو، وتقعدي معاها شوية، تطمني على أحوالها وتسألي عن أخبارها وتسمعيها وتسيبيها ترغي وتحكيلك كل اللي في قلبها، تفضفض ومالو ما أنتِ مرات ابنها زي بنتها وسرها معاكِ في بير غويط والكلمة بتاعتها تقف عندك ماتتنقلش لسلايفك عشان كيد النسا والنفسنة وأنتِ أدرى مني

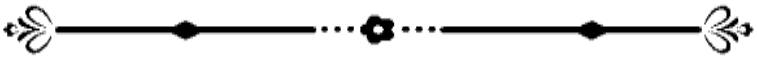
بالحوارات دي! المهم ضحكة منك على ضحكة منها، اليوم بقى زي العسل، حتى أنتِ بقيتي نفسيًا أحسن بكتير، واتبسطتي من قلبك، عشان رايحة لله، مش عشان جوزك أمرك تروحي! وعيالك بيحضنوها ويلعبوا معاها وتأكّلهم بإيديها، وتوتة توتة خلص اليوم وبتاخديهم وتتوكلي على الله تروّحوا بيتكم..

تخيلي بقى لو جوزك أمرك تروحيلها وأنت مش حابة إن التودد ده ييجي بالإجبار! بس هو كدة، بالعافية مش بالرضا.. آه يمكن تعصري على نفسك ليمونة وتروحي غصب عنك عشان تتجنبي الخلافات معاه ومش عايزة وجع دماغ، لكن هل هتعملي نفس اللي كنتي بتعمليه؟ بالتأكيد لأ! وحقك.. هل يستويان؟!

اللي بييجي بالرضا مش زي أبداً اللي بييجي بالغصب! حتى لو عملتي نفس الشيء وروحتيلها بنفس كيلو الموز، لكن النفسية اتغيرت خلاص! والطاقة بتاعتك بقت كُره مش حُب! وزي ما الحب محسوس، الكره بردو بيبقى محسوس سبحان الله!

عشان كده نصيحتي ليكِ لوجه الله تعالى؛ ما تعمليش حاجة غصب عنك أبداً، جددي نيّتك لله واعملي أي شيء بحُب، لله مش للناس مين ما كانوا! على الأقل عشان تاخدي الأجر والثواب! تخيلي ممكن تتعبي وتعملي كل الحاجات دي وفي الآخر ما تاخديش ثواب بل تاخدي ذنب كمان! عشان بس النية!

أنتِ تستحقي كل حاجة حلوة، وتستحقي تعملي اللي أنتِ عايزاه وما تعمليش اللي مش عايزاه، طالما ما بتغضبيش ربنا، وطبعاً رضا جوزك من رضا ربك، المهم تكونوا متفقين على الأساسيات دي بالحُب.. لا تظلمي حد معاكِ ولا تظلمي نفسك!



42

إياكِ تسمحي لحد يفرّغ شحنته السلبية فيكِ، ولا يطلّع عُقَده ونقصه فيكِ ولا يعمل إسقاطات لعيوبه عليكِ ويحسسك إنها عيوبك أنتِ أو يقلب الترابيزة عليكِ! أو يحطك تحت ضغط نفسي ويلعب معاكِ ألعاب نفسية! ما تكونيش أبداً طرف في حرب الأعصاب دي! دايرة مسمومة كلها أمراض نفسية أنتِ في غنى عنها!

ولا أنتِ تعملي كده مع حد! ابعدي عن أي كيد وتدبير مكايد لحد! حافظي على طهارة قلبك ونقاء روحك، خليكِ دايماً بعيد عن البقاع المظلمة دي!

بلاقي زوج داخل من شغله متعصب أوي وعمال يزعق لمراته أول ما فتحتله باب البيت، دخل عمال يزعق فيها بدون ذنب! وبنته جت تسأله مالك يا بابا راح ضاربها! وقايم بدور الثور الهائج! أو الممسوس بالكهرباء أو بالجن! -أيهما أقرب للتصوّر- طبعاً الزوجة الصالحة في المشهد ده واجب عليها تسكت خالص وتتحمل أي حاجة يعملها زوجها عشان ما تخربش بيتها بإيديها! ما هي لو نطقت حرف واحد؛ هيطلقها وهو في حالته دي! وتلاقي فعلاً النصايح اللي بتتقال لها في المواقف دي! معلش استحملي، ما هو طول اليوم برة في شغله تعبان وقرفان وبيقابل ناس قارفينه في عيشته وهو صابر عشان كل الأشغال كده ولازم يحافظ على أكل عيشه، كفاية أنه مش

حارم بيته ولا عياله من حاجة! معلش اتحملي ما أنتِ الحيطة المايلة بتاعته! ما هو مديره رجل ظالم بردو وهو ما ينفعش يقف قصاده ويرفضله طلب!

ييجي تاني يوم متعصب بردو، فهي تفضل ساكتة لحد ما تلاقيه بيتمادى بقى وعمال يزعق في البنت ويضرب الولد، فتصرخ فيه الزوجة الصالحة وتعترض أخيراً! ما هو مش كل يوم هتيجي تدخل علينا بزعابيب أمشير دي! ونفضل ساكتين ومستحملين ليه يعني! ولسه هتكمل باقي الجملة؛ يقوم يمد إيده عليها يضربها ويساوي وشها بالأرض! لأنّه كائن ضعيف وجبان! خايف من ذوي السُلطة والنفوذ، والأعلى منه مكانة في شغله! لكن مراته وولاده أقل منه، فعادي يقسى عليهم ويهينهم! ويطلع غِلّه من مديره؛ فيهم! عشان إيه بقى؟! ده شخص سويّ؟!

طيب دي مواصفات الزوجة الصالحة أصلاً؟! الساكتة عن الإهانة، الراضية بالزعيق وقلة القيمة، وطالما رفضت واعترضت ما تبقاش زوجة صالحة؟! مالكم كيف تحكمون!

وأنت يا زوج يا صالح عامل إيه! أخبارك إيه مع ربنا؟ هل اتقيت الله فيمن تعول؟ هل رفقت بالقوارير؟ هل أنت أب صالح وزوج صالح ولا أنت بتسأل عن برّهم بيك وعن حقوقك بس وتهمل واجباتك!

طبعاً في رجال كتير محترمين مُتّزنين نفسياً ما بيعملوش كدة أبداً وبيعرفوا يتحكموا في أعصابهم ويفصلوا بين مشاكل الشغل والبيت؛ فالكلام مش ليهم!

في عالم موازي.. في زوج صالح بجد، بيعرف أصلاً يختار الشغل اللي يضمن كرامته، ما يبقاش مكبوت طول اليوم وييجي يفرّغ كبته في ناس مالهمش ذنب! شخص سوي عارف إمكانياته وقيمته وحاطط نفسه في المكان الصح، في مكان بيعترف -إلى حد كبير- بآدميته على الأقل! يا إما هو عامل مشروع لنفسه لأنه مابيحبش يشتغل تحت سُلطة حد ودة الأفضل طبعاً.. بيعرف يخلع مشاكل الشغل مع حذائه على باب البيت برة، ويدخل لوحده ويقفل الباب، بابتسامة مهما كان مرهق، يحضن زوجته وأولاده ويلقي السلام، ويدخل ياخد شاور، ويصلي ويقعد معاهم على السفرة ياكلوا ويضحكوا ويسيب أثر طيب في قلوبهم قبل ما يناموا! يحكيلهم عمل أيه في شغله، مواقف معينة يكون قاصد بيها عبرة يعلمهم من خلالها دروس مثلاً، يكلمهم، يسمع لهم.. وهكذا، وهما يحكوله قضوا يومهم إزاي في المدرسة ولا النادي ومع أصحابهم ووووو..... يسهروا مع بعض في نهاية الأسبوع سواء في البيت ولا ياخدهم فسحة برة البيت، يلعبوا سوا، يطمنوا كلهم على نفسية بعض، ويفضفضوا لبعض.....

ده بيت دافي، سوي، نتمنى كلنا يكون بيتنا!

لكن البيت التاني المشحون بالخناق والضغينة والقهر! ليه! هو ده يرضي ربنا؟! سواء العيب في الزوج أو الزوجة العصبية الزنانة الشكّاية النكدية، ما هي نفس النتيجة بردو! ليه؟ إيه اللي يسعد في بيت زي ده!

زي ما بقول أنتِ ما تستحقيش تعيشي تعيسة في حرب الأعصاب دي، هما بردو مايستحقوش أبداً يعيشوا في تعاسة مضغوطين بسبب عصبيتك اللي مالهاش أي مبرر! لا تكوني ظالمة ولا مظلومة! زي ما ربنا هيسألهم عنك؛ هيسألك عنهم! محدش هياخد إعفاء من الحساب! لا ضرر ولا ضرار.

43

أنا عارفة إنه صعب جداً إنك تتحكمي في اللي حواليكِ، وتخليهم يتصرفوا معاكِ بطريقة معينة تليق بيكِ، لكن سهل جداً إنك تتحكمي في نفسك أنتِ، مش هتعرفي تسيطري على الكون كله طبيعي جداً، ومش مطلوب منك ترهقي نفسك وتحاولي تعملي ده أساساً! لكن كل اللي تقدري تعمليه إنك تمنعي تأثيرهم عليكِ؛ زي درع الحماية كده، هم هيطلقوا السهام من عندهم، وأنتِ تمنعي وصولها لقلبك بدرع الحماية اللي هتتصدي بيه..

سهام الأذى، الاستغفال، الإهانة..... إلخ. وأنت هتتصديلهم بدرع الحماية بتاعك: ثقتك في نفسك ومعرفتك بذاتك، وإيمانك باستحقاقك، ونجاحاتك، هتتصدي ليهم وتمنعي الوصول وتحمي نفسك ونفسيتك وبالتالي صحتك الجسدية ومناعتك..

ما تخليش حد يسيطر عليكِ للدرجة اللي تخليكِ تعبانة نفسياً من أثر الكلمة الخبيثة والفعل الدنيء، ونايمة في السرير مش عندك طاقة تقومي وحزينة ومكتئبة، وهو في المقابل عايش حياته بأروع ما يكون! فين العدل من منظورك بقى؟! هي أو هو الجاني والظالم؛ ورغم ده عايش سعيد، وأنتِ المجني عليها المظلومة؛ تعيسة ومموتة نفسك من العياط!

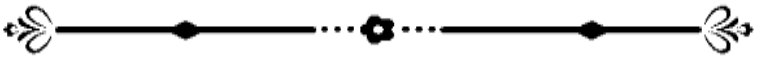
الحزن بيضعف جهاز المناعة، وبيخليكِ في عُرضة زيادة جداً للأمراض، وكأنه بيفتح الباب وبيخلي جسمك مستعد لاستقبال الأمراض! هل صدفة إنك كل ما تزعلي؛ تُصابي مثلاً بأنفلونزا؟ لا طبعاً مش صدفة!

في فئة من الناس ما يهدلهاش بال إلا لما تنكّد على خلق الله، وتئذيهم! ماشيين بمبدأ: (أنا مؤذي.. إذاً أنا موجود!)

الإنسان بطبيعته وفطرته دائماً بحاجة إلى إنه يتشاف؛ ففي إنسان بيلفت النظر بطيبته وكرم أخلاقه وحسن معاملته ومساعدته لي حواليه وصدقه وتربيته..

وفي (إنسحيوان) شكله إنسان، لكن طبيعة أخلاقه همجية عشوائية بهيمية مفترسة؛ يتفنن في أذى الناس عشان يثبت إنه موجود! قد إيه بيفرح وروحه تطير من فرط السعادة لما يلاقي تأثيره السلبي واضح جداً في حد معين، ويلاقيه مقهور وبيعتصر قلبه من الظلم والحزن بسببه، بيتبسط أوي إنه قد إيه حد مؤثر، وحد جبار ومفتري والناس بتعمل لشره؛ ألف حساب، وخايفين من أذاه!

ده بقى (إنسشيطان) يعني فيه نزعة شيطانية كمان مش حيوانية بس، لأن والله حتى الحيوانات مهما كانت مفترسة؛ إلا أنها سهلة الترويض، وما يخطرش على بالها تئذي حد بدون سبب! ده في ناس دلوقتي بتربي أسود وفهود ونمور في البيت! وفي ناس كتير بتفضّل إنها تعيش مع قطط وكلاب وحيوانات بمختلف أنواعها، ولا إنها تعيش مع ناس من كتر ما اتخذلوا واتظلموا؛ فقدوا الثقة في كل الناس وحطوا ثقتهم في الحيوانات دي!



44

مفيش ثوابت.. الشيء الثابت الوحيد في الدنيا هو التغيير!

تلاقي شخص طيب جداً، لكن مع مرور الصدمات النفسية ما بقاش طيب! وارد جداً يبقى شرير من كتر ما اتعرض للقهر والظلم؛ فحصله كبت، طلع في لحظات غضب مثلاً وحرق الأخضر واليابس وجاب عاليها واطيها! هو طيب بس مش سلبي ضعيف وساذج!

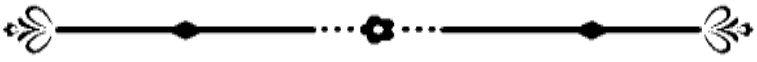
والعكس.. الشخص الخبيث، قدامه طريقين، إما ينوي التغيير بصدق ويتوب فربنا يتوب عليه، والحسنات يُذهبن السيئات، والتائب من الذنب كمن لا ذنب له، يا إما هيبقى من سيئ لأسوأ ويطغى أكتر!

كل شيء قابل للتغيير! فبلاش تراهني على ثبات حد، وما تضمنيش بقاء حد على نفس النسخة اللي تعرفيها طول الوقت! وارد كل مفاهيمك عنه تتغير في لحظة لما يتكشف على حقيقته! ووارد يكون هو شخص طيب فعلاً ويثبتلك ده في كل المواقف.. المواقف وحدها هي خير دليل على حقائق الناس..

حتى أنتِ شخصية مُتغيرة ومش ثابتة على نفس الشخصية طول الوقت! شوية بتبقي رائعة لما بتتعاملي مع الرائعين، وبتبقي حادة الطباع وعصبية مثلاً لما بتتعاملي مع ناس بيستفزوكِ! يعني عادي جداً شخص رائع يوصفك إنك رائعة جداً، وشخص تاني يوصفك إنك عصبية ودايماً صوتك عالي وغضبانة! حسب الناس اللي حواليكِ وبيتعاملوا معاكِ تعامل مباشر،

وحسب المواقف المتضادة فأنتِ شخص متغير ومرن.. هل ده يُسمى نفاق؟!
بالتأكيد لأ.. أنتِ كده شخص طبيعي جداً، وارد تكوني قوية وسعيدة ونشيطة، ووارد جداً تكوني في وقت ما هشّة وضعيفة وحزينة ومش قادرة تقومي تقفي! تقلبات طبيعية جداً تفيد مش بتضر، مهما كانت تبان لحظات صعبة أحيانًا!

قرأت مقولة بالإنجليزية فيما معناها: إن قراءة نبضات القلب على شاشة الجهاز شوية طالعة فوق جداً وشوية نازلة تحت جداً، ده معناه إن الإنسان عايش، لكن أول ما الخط يستقيم؛ يبقى الإنسان ده مات خلاص!
فطبيعي يكون مزاجنا مُتغير، شوية فوق وشوية تحت.



45

قبل ما تعيشي شعور لآخره، وتتقوقعي على نفسك؛ تأكدي أولاً إنها مشاعرك أنتِ، مش مشاعر مُقتَبَسة من حد تاني! فلانة صاحبتك مثلاً عجبتها حاجة معينة، وجاية تحكيلك قد أيه الحاجة دي جميلة جداً وعمالة تقولك مواصفاتها ومميزاتها، وأنتِ برغم أنك مش مهتمة أبداً بالموضوع ده؛ إلا إنك لقيتي نفسك فجأة اهتميتي وحبيتي الحاجة دي جداً! وبقى عندك استعداد تدافعي عنها باستماتة! هل دي مشاعرك أنتِ؟ لا دي مشاعر فلانة! وهكذا.. كل شعور يعدي عليكِ المفروض يكون نابع من جواكِ أنتِ وعن قناعة تامة وبكامل إرادتك، وقواكِ العقلية..

كنتِ مثلاً قاعدة في أمان الله، لا بيكِ ولا عليكِ ولا حواليكِ! فجأة بقيتي عايزة تسافري ومُتحمسة جداً وبدأتِ تسألي بجدية عن أسعار تذاكر الطيران، وتعملي مقارنة بين أسعار شركات السياحة، وأنتِ أصلاً ما كنتيش بتفكري حتى في الموضوع! لمجرد بس أن صاحبتك مسافرة تبع مؤتمر طبي لشغلها! دي مشاعرها هي، مش مشاعرك إطلاقاً..

عيشي حياتك أنتِ.. حِسّي مشاعرك أنتِ.. وحاولي بقدر المستطاع ما تاخديش مشاعر حد خصوصاً لو سلبية! حاولي تفصلي بين مشاعرك ومشاعرهم.. تعاطفي آه مع الآخرين لكن مش للدرجة اللي تنسّيكِ مشاعرك الأساسية!

ساعدي جوزك يبقى راجل!
(الزوج، الابن) بالنسبة للستات و(الخاطب، الأب، الأخ) بالنسبة للبنات في علاقة عكسية واضحة جدا بقالها سنين كتير بس بدأت تنتشر الكام سنة اللي فاتوا بالذات؛ وهي "كلما كانت الست سوبر هيرو؛ كلما كان الراجل .... لامؤاخذة مابقاش راجل"!
أنتِ السبب في إن جوزك أو ابنك أو ...-أياً كان علاقتك بيه- مايبقاش راجل! بتحبي تسيطري على اللي يخصك واللي مايخصكيش، فاكرة نفسك سوبر هيرو بجد وتقدري تعملي كل حاجة في البيت مثلاً: تغيري الأنبوبة اللي خلصت، وجلدة الحنفية اللي باظت، تمسكي شاكوش وأجنة ومسامير وتصلحي الشباك اللي اتكسر، تفتحي الباب وتستقبلي مُحصِّل الغاز والكهربا والمياه، تروحي موقف العربيات تدوري على سواق وتتفقي معاه يودي ولادك المدرسة ويجيبهم، تنزلي عشرتلاف مرة تجيبي طلبات البيت وتشيلي عشروميت كيلو لوحدك، تركبي معاه أي مواصلة عامة وأنتِ تحاسبي، تقعدوا تتغدوا وتحلّوا وتشربوا أي بتاع وبردو أنتِ اللي تحاسبي! التلفزيون باظ مثلاً فتخْشَوْشَنِي كالعادة وتاخديه تودِيه يتصلح أو تنزلي تجيبي الراجل يصلحهولك وأنتِ اللي تحاسبي! ويا سلام بقى لو أنتِ بتشتغلي وهو بيعتمد على فلوسك في إدارة البيت كمان!

بصي يا سكر بقى، واضح إنك بتحاسبي على كل حاااااجة إلا إنك تتمسكي بأنوثتك! بتحاسبي على كل المشاريب لكن ماتحاسبيش على رجولة الأخ اللي أنتِ متجوزاه! لحد ما بدلتي الأدوار وأنتِ مش واخدة بالك! وهو ممكن يكون مش واخد باله، لكن الأكيد؛ إنه مبسوط كده، ومنشكح وهو نايم في البطاطا وسايبك أنتِ تسوقي وهو مأنتخ على الكنبة اللي ورا!

وبعدين بترجعي تتعبي، جسديًا ونفسيًا -وده الطبيعي على فكرة- لأنك قلبتي النظام الربّاني رأسًا على عقب! حطيتي نقط مش على حروفها، كوّنتي جملة غلط وغير صالحة للفَهم، وفي الآخر جاية تشتكي إنك مش قادرة تقرئيها! الله! زعلانة ليه! ما أنتِ اللي كاتباها!

وهو مرتاح ومكسِل والبركة فيكِ؛ شيلتي مسؤوليته عنك ودوره الأساسي في حياته؛ تكفّلتي بيه! ونسيتي دورك أنتِ، دورك كأنثى ضعيفة رقيقة عطوفة، نسيتي ثقافتك وتعليمك ونزلتي اتخانقتي مع عم متولي البواب عشان ماكنسش السلم ولا طلع خد شنطة الزبالة من قدام الباب!

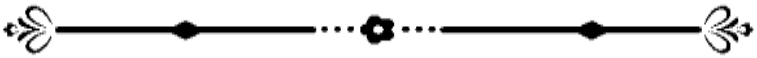
أنـــــــــتِ مـــــالـــــك؟! لا بجد مالك! احترمي آدميتك، احترمي نوعك، احترمي الراجل اللي أنتِ اخترتيه يكمل معاكِ عشان يشيل عنك ومعاكِ مش تشيلي بدل منه! تقدري تقوليلي إزاي بتحترميه بينك وبين نفسك بعد كل ده؟!

احترمي سبب خلقته! هو ربنا مكانش قادر يخلق الكون كله إناث؟ هو خلق ذكور عشان عمار الأرض بس؟! ولا عشان هو بعزته وجلالته عارف إنِك

مش حتقدري تعملي كل حاجة لوحدِك! عارف إنِك مش محتاجاله عشان تخلفي منه وبس، بل عشان يبقى ضهرِك وسندِك ووو..... حاجات كتيرة أنتِ بتنازُلك عنها؛ كنتي السبب أنه يبطّل يديهالك! حتقوليلي: "ما أنا لو شوفته راجل يُعتَمَد عليه؛ ماكنتش نزلت وجيبت واتخانِقت و...."!

حقولك: غلطانة ولما تقعدي لوحدك وتحاسبي نفسك؛ حتعترفي بغلطك دة، حتقسمي بالله إنك السبب في اللي أنتوا وصلتوله ده! بس الدنيا ماوقفتش، ودي مش نهاية المطاف ولسه قدامك فرصة تتغيري وتغيري حياتكم كلها تفرملي وتبصي لنفسك في مراية قلبك وتعملي اللي كان المفروض يتعمل من زمان، اقعدي اتكلمي معاه، لأنه أكيييد ما كانش كده، لكن بالتدريج؛ هو طنش وأنتِ اتنازلتي ونسيتي إنك الست وهو المفروض الراجل! فبالله عليكِ ساعديه يرجّع رجولته تاني -على الأقل عشان تقدري تحترميه وهو يقدر يحترم نفسه ويثق في نفسه من تاني-

تتفقوا تعوضوا اللي فات من عمركم وتصلحوا اللي باظ، وتبطلي تفتحي برطمان مربى طالما معاكِ راجل في البيت، آه! أخوكِ، أبوكِ... إظهري ضعفك عشان تحسسيه بقوته ورجولته حتى لو أنتِ قادرة تفتحيه... وهكذا... بالتدريج حتحسي بالفرق.. حتحسي بالسعادة بجد، لأنك اتبعتي النظام الرباني، إنك تلزمي حدودك، وتسيبيه يعمل واجباته طالما بتعملي واجباتك، وتبقى العلاقة الطردية متوازنة؛ "كلما أنتِ بقيتي أنثى؛ هو حيبقى راجل"



"وكلكم راعٍ وكلكم مسؤول عن رعيته..." وتفهمي معنى الحديث ده، إنك بتخففي عنه سؤال ربه ليه لما يحاسبه على اللي كان المفروض يعمله وماعملوش عشان اعتمد عليكِ وأنتِ ماخذلتيهوش! خففي حساب ربنا ليه، واعملي المطلوب منك بس، ماتحمّليش نفسك فوق طاقتها!

47

الذكر الجبان اللي ما بيعرفش يتشطّر غير على الأنثى، سواء كانت أمه، أخته، مراته، بنته! ده بدايته كانت دلع أمه واستهتار أبوه وتسيُّب البيئة المحيطة بيه؛ لما كان يغلط مايتعاقبش عشان هو الولد والحيلة السند!! في المقابل أخته لو غلطت تتعاقب عادي وهو اللي يعاقبها كمان وليه صلاحياته مهما كان أصغر منها لكنهم بيدوه الحق ده!! يضرب صحابه في المدرسة؛ عادي تحت مُسمى الهزار ولعب الولاد عنيف ما أنتوا عارفين، يتطاول على أمه في البيت؛ عادي ما هو سن المراهقة كده وربنا يعديه منها على خير! يعنّف خطيبته؛ معلش أصله مضغوط وعايز يخلص الشقة بسرعة والفلوس مقصرة معاه! يهين مراته ويشتمها ويضربها؛ معلش أصلها هي اللي استفزته وهو كان مضغوط في الشغل! يكسر عضم بنته ويسببلها تشوهات في جسمها ويدمر نفسيتها؛ معلش من حقه يخاف عليها ويربيها ما كله عشان مصلحتها..... إلخ!

ونفضل ندور في دايرة مقززة من المُبررات السخيفة! وكأن يوم القيامة البنات بيتحاسبوا لوحدهم والذكور طبعاً أنبياء معصومين من الخطأ أو ملايكة مُنزّلين من فوق سبع سماوات! اتقوا الله في أولادكم وربوهم صح عشان لو ربتوهم غلط؛ أنتوا أول المضرورين والله..

الذكر من دول طالع فاكر نفسه سوبر هيرو اللي يقدر يعمل أي حاجة ودراعه سابق مخه ومدي لنفسه كل الحقوق أن خُلقه يبقى ضيق ومتعصب طووووول الوقت عشان محدش يجرؤ يضايقه! وهو أصلاً على الله حكايته ولو طلع له برص وهو ماشي حيغمى عليه من الخوف! ولو دخل في مُشادّة حقيقية مع زمايله أو ناس مايعرفهمش في الشارع؛ هو أول واحد حيخاف وينسحب ويلم الموضوع بحجة إن الشيطان دخل ما بيننا ووحدوا الله يا جماعة! الجبن مسيطر عليه لدرجة إنه متأكد -بينه وبين نفسه- أنه كائن ضعيف فبيمارس ضعفه على الأضعف منه عشان يحس بلذة الانتصار العبيط، كائن سادي بالفطرة ما شاء الله.. غليظ القلب والكل بينفر منه... وعلى فكرة كان بإيده يحسّن من أسلوبه طالما كبر ونضج بما فيه الكفاية عشان يعرف الصح من الغلط والحلال من الحرام ويختار أسلوبه بنفسه بدل ما يفضل بردو طول عمره يرمي الغلط على شماعة أمه وأبوه اللي ما أحسنوش تربيته وهو يا عيني كان نفسه يطلع إنسان سوي بس نعمل إيه بقى ده نصيب وخلاص اللي حصل حصل!

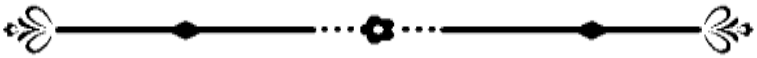
الكارثة التانية هي البنت بقى اللي بيتعامل معاها أياً كانت صلته بيها؛ بتقبلي الإهانة وقلة القيمة ليه يا سكر؟! صابرة وراضية بُناءً على إيه يعني؟! ربنا حرّم الظلم على نفسه وجعله بين العباد مُحرّمًا، لكنك بِسُكوتك ورضاكِ وخوفك من الرفض؛ حللتِ الظلم وظلمتِ نفسك وربنا حيسألك عن ده يوم الحساب! أنتِ شريكة في جرايمه ضدك، إوعي تفتكري إنه الجاني

لوحده، أنتِ جنيتِ على نفسك قبل جنايته عليكِ! من أول حبة في العُقد ما وقعت؛ جس نبضك وضربك على سبيل الهزار، فعديتيها، فحبات العُقد كلها انفرطت! والضرب بقى جد مش هزار واللي يعرف أمه يروح يقولها! هو يهينك؛ فأنتِ تخافي تردي وتعترضي، فهو يتمادى.. الإهانة بقت مد إيد، ومد الإيد بقى تكسير عضم وارتجاج في المخ وشروع في قتل! ونرجع بردو نلتمسله العذر؛ معلش أصلها هي الغلطانة ولولا أنها بدأت بالغلط ماكانش هو فقد أعصابه! أصله لما بيضرب وهو متعصب مابيحسش بنفسه معلش محدش يعصبه بقى!

أنت فاكر بعد كل ده هي شايفاك راجل؟ أو ممكن تحبك وتحترمك! بالعكس أنت بالنسبة لها كائن حقير زعزع ثوابت الأمان بداخلها، فقد احترامه لنفسه واحترامها ليه، بقت تكرهك وتكره أنفاسك وصوتك وحتى المكان اللي بيجمعها بيك حتى لو صدفة!

القوامة للرجال ياللي المفروض إنك رجل على حسب ما أنت مفكر نفسك، والقوامة تكليف وواجبات عليك أداءها، القوامة؛ حكمة في التصرف بالقول والفعل، إنك تعرف تحتوي الموقف، وتمسك أعصابك وقت الغضب وتستعيذ بالله من الشيطان الرجيم لحد ما تهدى وترجع تتناقش بالمنطق وتحل المشكلة بالهدوء، وإلا فلا تحسب نفسك من الرجال.

"اتقِ الله في نفسك ثم في أهل بيتك فيوم الحساب ستُسْئَل عن أفعالك طالما أنت بالغ عاقل!" ابقى قول لربك بقى معلش أصلهم هما اللي استفزوني وأنا



خُلقي ضيق! ستندم ورب الكعبة يوم لا ينفع الندم.. فوق لنفسك يا ابن الحلال قبل فوات الأوان، خليهم لما تموت يدعولك بالرحمة ويتصدقوا عليك بدل ما يدعوا عليك: ربنا يجحمك مطرح ما روحت! اتقِ الله.. حتكون محتاج حسنة واحدة تقيك عذاب الله.. غلطك في حق ربك؛ ربك اللي بيغفره لو استغفرت وتُبت، لكن غلطك في حقهم؛ لازم هما اللي يغفروه ويسامحوك عشان ربنا يرحمك! استقم يرحمك الله.

48

من أهم سُبُل الحرية؛ إنك تكوني غاسلة إيدك من الناس تماماً، ماتعتمديش على حد، ماتتوكليش على حد من الناس، توكلي على ربك ورب الناس، مش هتحتاجي حاجة من حد..

آه عارفة إن ربنا خلقنا مجتمعات عشان محدش هيعرف يعيش لوحده، ومايحتاجش حاجة من حد! لكن للأسف لما تحتاجيهم، ومحدش يلبّي احتياجك، أو يلبُّوه بس بعد ما يساعدوكِ؛ يفضلوا يمنُّوا عليكِ ويؤذوكِ ويذلُّوا فيكِ؛ هتعرفي بعدها تعتمدي على الله وحده، وهو قادر يسخّر لك الناس الطيبة اللي يلبُّوا حاجاتك بدون ما يعقبوها بمَنّ وأذى.. حتى لو عايزة كيس ملح؛ صلي وادعي واطلبي من ربك.. لو خلاص مصروف البيت خلص وماعكيش فلوس؛ ماتطلبيش من اختك وصاحبتك وتفضلي تشتكي همّك للناس! ده مش معناه إن كل الناس وحشة! لا طبعاً.. حاشا لله، لكن كل الناس عندها هموم ومش كل الناس هيخدموكِ بدون مقابل -إلا من رحم ربي- أو على الأقل مش كل الناس فاضية لك **24** ساعة في اليوم! لو سمعوكِ النهاردة؛ هيزهقوا من شكواكِ بكرة! لو ساعدوكِ ماديًا مرة؛ مش هيساعدوكِ مرة كمان! الإنسان بردو لازم يكون عزيز النفس، ومايكونش تقيل على الناس، حتى لو طلب دعم معنوي؛ ماتفضليش تزنّـي على حد عشان يسمعك، ويفضى لك، ويركز معاكِ وكل ما تحتاجيه

تلاقيه! طبيعة الإنسان؛ ملول، فماتخليش حد يملّ منك، أو ييجي عليهم وقت؛ يشوفوا اسمك على موبايلهم بتتصلي ويتأفّفُوا منك! (لسان حالهم: دي بتقعد ترغي بالساعات وتشتكي وأنا مش ناقصة!)

كل واحد عنده هم وكرب، الدنيا مش بتصفى لحد أبداً، ربنا خلقنا جميعاً عندنا ابتلاءات، واحد بيخلص والابتلاء اللي بعده بيبدأ، والحمد لله على كل ابتلاء بييجي يخفف عنا ذنوبنا ويقربنا لله أكتر، لولاه لربما كنا هنبقى منشغلين عن ذكر الله والفروض والطاعات، فهو سبحان الله بيكون في حكمة منه..

ادعي ربك.. حافظي على الصلة اللي بينك وبينه، الحبل الموصول بالصلاة والدعاء، اقعدي كده في صلاتك بعد التشهد وقبل التسليم، أو بين الأذان والإقامة، أو في السجود أو وقت المطر، دي كلها أوقات استجابة الدعاء، أو حتى لو عندك عذرك الشهري؛ بصي للسما وأنتِ متوضية واقفي في اتجاه القبلة، واتكلمي مع ربك، هو شايفك وسامعك وحاسس بيكِ، اقعدي احكيله بدل ما تحكي لصاحبتك وجعك وتزوِّدي همّها، فضفضي له لوحده، اتكلمي معاه كتير وادعي لنفسك ولأهلك ولكل الناس.. ادعي أنه يفرج كربك وينفّس همّك، فوّضي له أمورك كلها، هو هيدبرها أحسن تدبير..

لو لسه طالبة؛ ادعي ربك ييسر عليكِ المواد والاختبارات ويوفقك لما يحب ويرضى.. لو لسه ما اتجوزتيش؛ ادعي ربك يرزقك بالزوج التقي الصالح ويرزقك منه الذرية التقيّة الصالحة، أو ادعي له يهدي لك أولادك ويحفظهم

ويبارك لك فيهم، بدل ما تدعي عليهم أو تضربيهم وتشتميهم وتسوّئي نفسيتهم!

ربك هو صاحبك وحبيبك.. اعملي بينكم صلة سرية وعلاقة خاصة، وصدقات وصلوات ودعوات في الخلوات، محدش من البشر يعرف عنها حاجة حتى أقرب الناس ليكِ.

لما هتصلحي علاقتك بالله؛ هيصلح علاقتك بكل الناس، ربنا لو حَبك؛ هيحبّب فيكِ خلقه وهيحفظك من كل حاقد شامت حاسد عدو ليكِ، ولو كرهك هيكرّه فيكِ خلقه ويسلّط شر خلقه عليكِ!

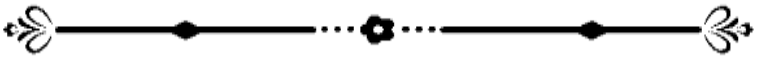
عن أبي هريرة رضي الله عنه قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : "إنَّ اللَّهَ إذا أحَبَّ عَبْدًا دَعا جِبْرِيلَ فقالَ: إنِّي أُحِبُّ فُلانًا فأحِبَّهُ، قالَ: فيُحِبُّهُ جِبْرِيلُ، ثُمَّ يُنادِي في السَّماءِ فيَقولُ: إنَّ اللَّهَ يُحِبُّ فُلانًا فأحِبُّوهُ، فيُحِبُّهُ أهْلُ السَّماءِ، قالَ ثُمَّ يُوضَعُ له القَبُولُ في الأرْضِ، وإذا أبْغَضَ عَبْدًا دَعا جِبْرِيلَ فيَقولُ: إنِّي أُبْغِضُ فُلانًا فأبْغِضْهُ، قالَ فيُبْغِضُهُ جِبْرِيلُ، ثُمَّ يُنادِي في أهْلِ السَّماءِ إنَّ اللَّهَ يُبْغِضُ فُلانًا فأبْغِضُوهُ، قالَ: فيُبْغِضُونَهُ، ثُمَّ تُوضَعُ له البَغْضاءُ في الأرْضِ.

صدق رسول الله صلى الله عليه وسلم.

تخيّلي يحبك ربنا وأهل السماء والأرض؟! في حُرية بعد كده؟
التسليم لله وتفويض الأمور له وحده؛ هو في حد ذاته حرية..
حاجتك عنده لوحده سبحانه مش عند حد، وهو سبحانه قادر يسخّر لك الكون كله، ويقوّي علاقتك بأصدقائك الطيبين، ويمنع عنك شر أعدائك الخبيثين..
ربك الوحيد هو اللي مش هتحتاجي تستأذنيه قبل ما تروحيله تتكلمي معاه! مش هتحتاجي تسألِيه: أنت فاضي ولا مشغول! هو سبحانه سامعك في أي وقت وكل وقت، سبحانه لا يغفل ولا ينام، مش هتتحرجي منه لما تكلميه وتصلي وتدعي له في وقت متأخر، بل بالعكس.. ده وقت السَّحَر ده سِحْر حقيقي وكنز، بيقرّب العبد بربه، وبيقوّي الصلة بينك وبينه جداً، خصوصاً في صلاة القيام، حتى لو ركعتين بس، بخشوع، بيقين، صلي وادعي وابكي واطلبي منه كل اللي يخطر على قلبك، ابكي لحد ماتغسلي روحك وتطهّري قلبك بين إيديه سبحانه..
لما بتقولي: "حسبي الله ونعم الوكيل" لما تحسي بالظلم والقهر، أنت بكده مش بتدعي على حد، زي ما ناس كتير فاهمين -للأسف-، بل أنتِ بتنقلي ملف قضيتك للحَكم العدل، مالك السماوات والأرض، لأنه هو الوحيد اللي قادر يحل مشكلتك بين طرفة عين وانتباهتها؛ يغير الله من حال إلى حال! بشرط؛ ممنوع التجربة مع الله! المعاملة بينك وبين ربك هتكون بيقين تام.. هتفوضي أمورك لله وترتاحي وتَتَنَحّي تمامًا وتنسي الموضوع لحد

ما يتحل، ورب الكعبة هيحل كل مشاكلك طالما شايفك بتسعي للحل، لأن في فرق بين التوكل والتواكل.. خدي بالأسباب واسعي وسيبيها لله.. هيدبر لك أمورك، هيرزقك باللي أنت محتاجاه، مش اللي أنتِ عايزاه! لأن مش شرط اللي أنتِ عايزاه؛ يكون خير ليكِ! هو الحكيم العليم بذات الصدور..

لما بنقول: "فوضنا أمورنا لله" نحط نقطة (.) ونقفل السطر. ما نروحش لحد ونفضل ندوّر على حد يحل المشكلة! خلاص احنا فوضناها لله الكبير العظيم الذي لا يغفل ولا ينام، لكن احنا هنّام مرتاحين مش هنفكر ولا نقلق ولا نخاف، وقبل ما نصحى؛ هتكون اتحلت بإذن الله تعالى، مسألة وقت.. ده مش لأنه مش قادر يحلها بسرعة! استغفر الله وحاشا لله.. لكن الوقت ده احنا بنتربّـــى فيه، وبنفضل ندعي ونقرب منه سبحانه أكتر، فربنا بيحب يشوف ضعفنا بين إيديه، ويسمع صوت دعائنا ورجائنا، ويختبرنا؛ هل لو طال الابتلاء احنا هنزهق ونملّ ونروح لغيره نطلب المساعدة؟ ولا بردو هنفضل نخبط على بابه لوحده؟ هل هنفضل ندعي ونصلي كل يوم بنفس الحماس، بنفس اليقين؟ ولا هنروح لغيره نطلب المدد؟! زي ما في ناس كتير للأسف بتشرك بالله ويروحوا لمقابر الأولياء الصالحين ويفضلوا يطلبوا منهم حاجاتهم، طالما ربنا اتأخر عليهم فيشوفوا حل بعيد عنه! استغفر الله.. للأسف.. كل ده ضعف وقلة إيمان، وجهل وشرك بالله! حاجاتنا عند الله وحده، حتى القدر يتغير بالدعاء والإلحاح بيقين.



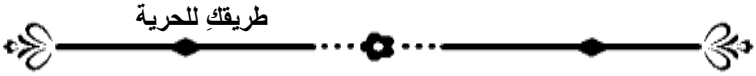
كل ما هتكوني قريبة من ربك؛ ده هيحرّرك من الناس.

يا حواء.. أنتِ هدية من الله لسيدنا آدم.. كان عايش لوحده في الجنة، له ما يشتهي من النعم، ورغم ذلك مش حاسس بالأُنس.. ربنا خلقك من ضلعه الأيسر عشان تبقي منه وقريبة من قلبه، وتعيشوا السكن والمودة والرحمة في حضن بعض، تحتاجوا لبعض فتلجؤوا لبعض فيزيد حُبكم واحترامكم لبعض..

وخلق لكل آدم؛ حواء من ضلعه، ما أكرمها إلا كريم، وما أهانها إلا لئيم.

أتمنى أن تكون رسالتي من الكتاب وصلت، وكل آدم يتقي ربه في حوائه.. وكل حواء تصون آدمها لله..

شكراً للأحرار والحرائر اللي وصلوا معايا لهنا.





وأخيرًا.. كلمتي للرجل.. للرجل بمعنى الكلمة، اقرأ الكتاب بحيادية تامة، وهاته لزوجتك، وأمك وأختك وبنتك ومرات أخوك ونساء بيتك، كن سبب في إدراكهن وزيادة وعيهن.. اترك كل أفكارك جانبًا واقرأ بعين الإنصاف والعدل

لأن الكتاب ده غير مُصنّف لكل مَن يؤمن بأفكار موروثة خاطئة عفى عليها الزمن ولا تناسب العصر الحالي!

هذا الكتاب يُحفَظ بعيدًا عن مُتَنَاوَل أيْدي الذكور وأشباه الرجال!

اقرؤوا.. افتحوا عيونكم التالتة، شوفوا بالبصيرة، اكسروا أصنامكم، صححوا مفاهيمكم، وناقشوني بالمنطق..

**الزهراء درويش**

للتواصل مع الدار

التعاقدات

المعارض

الصفحة الرسمية

مسابقات

طلب إصدارات

الإعداد

التوزيع