

إهداء

شيرين فؤاد

شيرين فؤاد
النص الحلو

النص الحلو (النوع أنثى)	: الكتاب:
شيرين فؤاد	: المؤلف:
إسلام مجاهد	: تصميم الغلاف:
مؤسسة إبداع للترجمة والنشر والتوزيع	: المراجعة اللغوية:
2016 / 15274	: رقم الإيداع:
978 - 977 - 779 - 118 - 2	: الترقيم الدولي:
مؤسسة إبداع للترجمة والنشر والتوزيع	: الإخراج الفني:

المدير العام: عيد إبراهيم عبدالله

جميع الحقوق محفوظة



وأى اقتباس أو تقليد، أو إعادة طبع، أو نشر دون موافقة قانونية مكتوبة يعرض صاحبه للمساءلة القانونية، والآراء والمادة الواردة وحقوق الملكية الفكرية بالكتاب خاصة بالمؤلف فقط لا غير.

العنوان: 40 ش محمد فريد، وسط البلد، القاهرة

هاتف: 0227931911 - موبايل: 01001631173

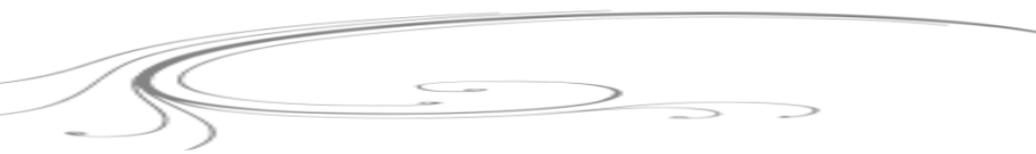
الموقع الإلكتروني: www.prints.ibda3-tp.com

البريد الإلكتروني: info@ibda3-tp.com

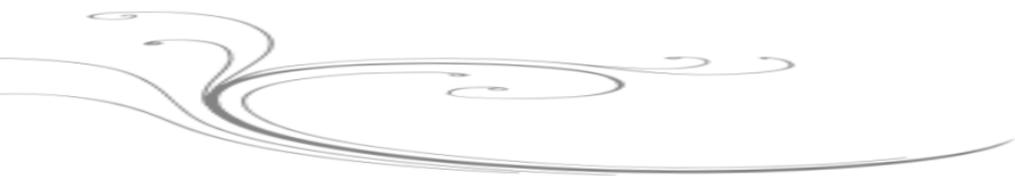
شيرين فؤاد

النص الحلو

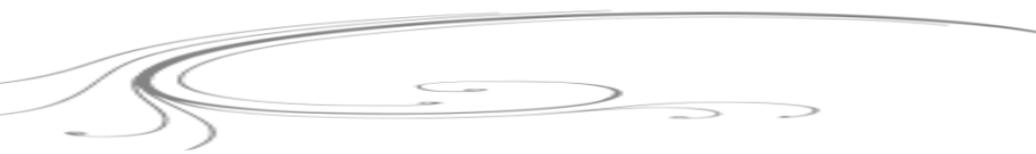




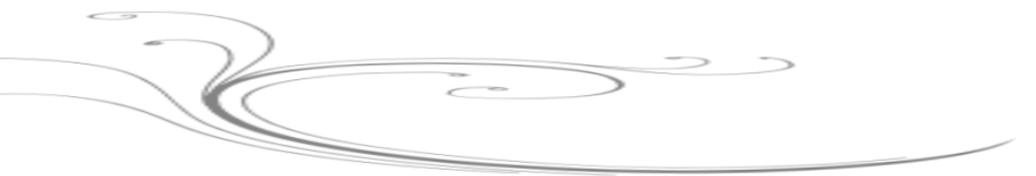
o b e i k a n . c o m



للقدر دائماً كلمات أخرى؛ فلا تتعجب عندما تعلم إن الطبيب البارع في أمراض القلب فقدَّ ابن عمره بعلةٍ في القلب.. فهناك نهايات "قدريّة" محتوم علينا الوصول إليها.. ولكن بعد حين وما تخيلنا أنه الموت والنهاية، نجد إنه لم يكن غير البداية.. البداية الحقيقية، فهناك دائماً للقدر كلمات أخرى.. وهدايا أخرى..



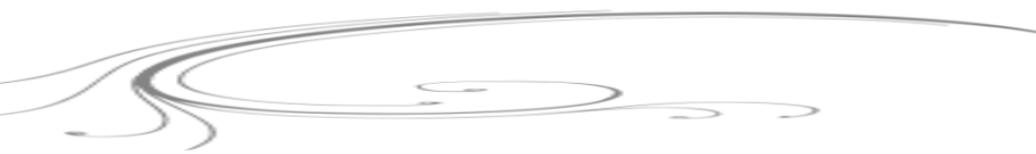
o b e i k a n . c o m



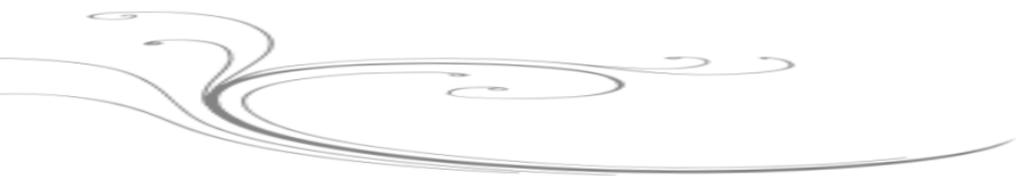


الإهداء..

إلى... أغلي هدايا القدر..



o b e i k a n . c o m



المقدمة

إنتي النص الحلو

بجد إنتي النص الحلو مهما حسيتي بتهميش أو ضعف.. كل الحكاية إن جواكي حاجات متلخبطة شويه منها نتيجة اللي اتربيتي عليه.. شوية من عادات مجتمعتك وشوية من تجارب مرיתי بيها.. كانت النتيجة بدل ما تكوني النص الحلو تلاقي حبيبك شايفك (النكد والخنقة) رغم حبك الكبير وكل حاجة حلوة بتعملها عشان.. تلاقي مجتمعتك شايفك (عانس أو فاشلة أو فرز تاني) رغم شخصيتك وتميزك وكل حاجة حلوة جواكي

ومش ممكن أبدا تقدري تمنحي حب صادق مميز ونادر وإنتي جواكي ضعيف ومهزوز ومطفي

مش ممكن حبيبك يشوفك النص الحلو وإنتي النكد والخنقة... الزن والالاح والإحتياج

لكن بردو إنتي النص الحلو.. كيان محتاج بس يفهم نفسه ويقرر يعيد يبني نفسه من جديد نفسيا واجتماعيا وعاطفيا.. كيان محتاج بس الطريق واللي ياخذ بإيده عشان توصلني للسلام جواكي.. للنور.. وسلسلة الكتب والمحاضرات هي

أول خطوة ليكي في طريق إنسانة جديدة وحببية مميزة.. ولازم تتعبي وتشتغلي على نفسك عشان ترجعي تحسي بالروح جواكي وجمال الحياة وجمال الحب الصحي.. لازم تؤمّني إن الانثى هي قلب العاطفة وروح الحياة، الانوثة هي التحكم والقوة.. إنك إنتي بتحملي بقلبك وعقلك وروحك جميع ألوان الحياة.

قالت له " احتاج اليك لأحيا... لكيانك لأختبئ... ولوجودك لأكون قال " وأنا كذلك أحتاج اليك.. فأنتِ حبيبتي حبة الكرز التي تزين قالب الحلوى بحياتي.

قالت " لكن سيدي.. انتظر..!!! فأنا روحي لم تتذوق يوما طعم ذلك النوع من الحلوى، لم يهديني القدر إياها حتى الآن ، أظنه أخطأ العنوان.. كيف تصل هبات القدر لكيان يختبئ داخل كيان؟!... بل أنا حتى بدونك لا أمتلك حياة.. فلنتمهل قليلاً حتى أجمع أشلاء ذاتي من حولك.. أعيد تشكيل قوة وجودي... أصنع للحظاتي حياة." وعندها.. ستكون أنت ايضا.. (حبة كرز) تزين قوالب الحلوى بحياتي

شيرين فؤاد

الجزء الأول : إكتشفي نفسك من جديد

هتلاقي مفاهيم وحقايق كثيرة مختلفة عن اللي اتعلمتية وتماما عكس اللي إتربيتي عليه وبتتعاملني علي أساسه بحياتك مع نفسك ومع الآخرين وفي العلاقات والحب والزواج.. وبالبداية هنا أول أساس جديد إفتكره وكرريه دائما لنفسك ..

"أي خطأ أو فشل حصل معايا مش معناه خطأ أو عيب فيا.. ولا لإني كده.. ولا لإن مفيش فرص غير كده.. ولكن لإني إتبعت معلومات أو مفاهيم خطأ.. مغلوطة أو غير واقعية" ..

بالتالي متلوميش نفسك ولا تنتقديها ولا تكتفي بالإحباط واليأس وإنك كده وإخلاص.. الجزء ده هو حجر الاساس لشخصيتك ودنيتك الجديدة.. إعادة إكتشاف للمفاهيم والسلوكيات المخزنة بداخل عقلك ولها دور كبير على رؤيتك لنفسك وكمان تعاملك مع الآخرين بصورة عامة ومع "الرجل" بصفة خاصة.. المطلوب منك هنا إنك تكتشفي السلوكيات والأفكار دي بدون إصدار أي أحكام عن نفسك.. فقط الاعتراف بيه بصدق ومصالحة مع النفس والهدف هو إنتي (ذاتك).. وبنفس الوقت تزرعي جواكي اسس جديدة تكون دائما بعقلك وقدام

عيونك.

حتى وإن كان كل اللي يهملك هو ما يخص حياتك العاطفية قبل أي حاجة ثانية
فنفس المبادئ والأفكار والعادات اللي بتأثر على حياتك العاطفية بيمتد تأثيرها
إلى كل منطقة ثانية من حياتك العامة والمهنية والصحية، وكمان علاقاتك
مع العائلة والأصدقاء والزملاء.. بتأثر حتى على أفعالك.. افكارك.. هواياتك
وجميع عناصر حياتك.. " إيمانك بذاتك " هو المفتاح عشان تثبتي قدراتك
كإمرأة وكإنسان، هو المدخل اللي من خلاله تقدري ترضي تأثيرك على عالمك
الخاص والعام.. الإيمان بالذات هو القوة اللي هتساعدك على إكتشاف آفاق
وإمكانيات جديدة لعقلك وزيادة الوعي الشخصي الخاص بيكي، يعني تقدر نقول
هو حجر الأساس لتكوني كيان متكامل يجمع بداخله أجمل ما في الأنوثة من رقة
ورومانسية وروح.. وأقوى ما بالإنسان من عقل وفكر وذات.

الباب الأول : أساسيات حياتك الجديدة

الأساس الأول : إنتي مميزة منذ لحظة ولادتك

إنتي فعلا مميزة.. الله سبحانه وتعالى خلق كل إنسان مميز بطريقة وأسلوب مختلف، ولكن لأن بمجتمعاتنا الحكم على تميز ونجاح الأنتى بتكون من خلال معايير مغلوطة.. إتجاوزت بدري ولا إتأخرت في الجواز فتكون عانس.. جالها مهر وشبكة بكام والعريس بيشتغل إيه، وإلا يكون قريباتها وصديقاتها أفضل منها.. بعد الزواج بيكون هي خلفت وإلا تكون أرض بور.. قدرت تسيطر على جوزها وتحولة مطابق لمواصفات الزوج المثالي بنظرها ونظر العائلة أو تكون فاشلة معرفتش تلهي راجلها وتلهي شهوة البطن والفرج.. ومقدرتش تحافظ على جوزها.. ولو حصل انفصال فهنا وبدون أي كلام وبغض النظر عن أسباب الطلاق تكون ست فاشلة بجدارة.. لو فالحة كانت فلحت ببيتها.. دي المعايير اللي سمحتى للناس تشوفك وتقييمك من خلالها.. المعايير دي مش لتحديد هل إنتي أنتى مميزة ولا لاء.. ولكن للحكم عليكي إن كنتي ست من الأساس ولا لاء.. والأسوء إنك بتصدقي رؤيتهم دي ليكي وتشوفي نفسك بعيونهم.. ولكن تعرفي؟؟ رغم كل الأحكام والمعايير دي فإنتي أنتى مميزة.. بداخلك التميّز الإنساني

بصورة عامة والأنثوي بصورة خاصة.. ولا توجد أي معايير بشرية يمكن إن تخلع عنك ما منحك الله سبحانه وتعالى من تَمَيُّزِ الإنسانِ أو تطفي رونق وبهاء كونك أنثى.. وأنت وحدك القادرة على إثبات كل ده بعد التخلي عن الشعور بالضعف والإحتياج.. وتتعلمي إزاي تكوني أنثى مميزة بالعقل والروح قبل الجسد.. مميزة في ردود أفعالك ومشاعرك وعطاءك.. فإستمعي بتميذك.

الأساس الثاني: بكل حالاتك إنتي "فرز أول".

نظرة الناس نصها أو أكثر هي الكيفية اللي بتشوفي إنتي نفسك بيها .. فسواء كانت سلبية أو إيجابية.. راضية عن نفسك أو لاء.. هي نفسها الطريقة اللي هيشوفك الناس من خلالها والانطباعات اللي هتتكون عنك ويوصفوكي بيها، ودي بالتحديد بداية إحساسك بعدم الثقة بنفسك ووقتها كل حاجة وأي حاجة هيقولها لك الناس عن نفسك هتأثر فيكي.. وهتصدقها.. وهتبدئي تشوفي نفسك من خلال عيونهم هم؛ هتشوفي نفسك ضعيفة، فيكي الكثير من العيوب، وأول راجل يظهر بعض الإعجاب بيكي ولو مزيف هتتعلق بيه بصورة مرضية لإن ده مش حب.. ده إحتياج من كيان مهزوز بيستمد إحساسه بذاته عن طريق وجود الراجل ده جنبه.. متصورة إنك بكده أثبتتي لنفسك وللآخرين إنك إمراة رائعة مثالية فازت براجل.. تحسي بنفسك قوية ولكن الحقيقة إنك بتزدادي ضعف على ضعف بيتجسد من خلال إرتباطك غير الطبيعي بالإنسان ده.. إرتباط وتعلق هو إدمان ومرض أكثر منه حب طبيعي.

الصح.. قبل ما تسمحى لحد يقيمك.. قيمى إنتى نفسك وإعرفى سلبياتك ونقاط تقصيرك بحق نفسك وإبدائى فى تغييرها.. ولكنه تغيير عشائك إنتى مش لإرضاء أى حد.. واللى متقدريش تغييره إرضى بيه وحببه وإظهري للناس إنك حابة نفسك كده.. عيشى يومك بكل لحظة مؤمنة إن عدم زواجك رغم زواج باقى صديقاتك مش معناه إنك فىكى عيب أو إنك أقل منهم.. تتوقفى عن سؤال نفسك "أنا إيه الغلط فىا؟" .. "ليه صديقاتى إرتبطوا أو إتجوزوا وأنا لاء؟" .. أو إحساسك إنك شائلة عار خايفة من مواجهة الناس بيه.. إنتى مش ملزمة تتحملى أفكار عقول غير سويه، ولا حتى تجادلها.. عقول ممكن تجبرك على الدخول بأى علاقة عشان تحسى إنك إنسانة كاملة وحلوة.. ممكن تجبرك ترضى بأى راجل يتقدم لك بس عشان تخلصى من جملة "إحنا هنفرح بيكى امتى يا حبيبتي" بكل فرح تحضره وبعدها ولو مقدرتيش تستحملى الحياة معاه وإنفصلتى عنه هتلاقى نفسك أخذتى لقب "مطلقة" اللي هو كمان يعتبره المجتمع عار وهتفضلى تسمعى عبارات تأذيكي وتجرحك.. سواء بالحالة الاولي أو الثانية؛ إنتى من وجهة نظر مجتمع العادات والتقاليد "امرأة فرز تانى" كده بلغة التصنيع.. وهتعاملى فرز تانى ماديا ومعنويا وحتى أخلاقيا..

إنتى ملزمة بس تحبى نفسك.. تعيشى لحظاتك وتلونىها بألوانك الخاصة لأنها حياتك إنتى.. تعيشى حياتك على أجمل حال والتجاهل التام لأى حد مش عاجبه.. متسمحيش للناس بفرض معتقداتهم وشريعتهم عليكى.. إجعلي شريعتك الحلال والحرام فقط.. فقط لا غير ومش عادات أو تقاليد وأعراف..

المسموح والممنوع هو اللي يحدده دينك ومش العيب أو كلام الناس.. إصنعي لنفسك عالمك الخاص بيكي وإستمعي به.. لإنك تستحقي كل ده.. وقتها هتشعري بمعنى الثقة بالنفس والإستقلالية وبالوقت ده بس هتشوفي نظرات الإحترام والتقدير من اللي حواليكى لأن بريق ثقتك بنفسك أشرق من عيونك برضا وسعادة وإنطلاق.. سعادة مش هيفهم حد سببها.. ويقولوا دي ولا فارق معاها إنها متجوزتش لحد دلوقتي.. مش فارق معاها إنها تخينة.. مش فارق معاها إنها مش جميلة زي اخواتها.. دي أكيد في جواها الأجل.. دي روحها حلوة.. دي قوية وكيان رائع و أي مكان بتكون فيه بيكون ليها حضور مميز ومش مطفيه.. وهتلاقي حب حقيقي ناتج عن إعجاب صادق بكل ما فيكي.. متشغليش بالك بالنهايات.. إصنعي من كل لحظه بعمرك لحظة ولادة وبداية جديدة..

الاساس الثالث : تغير طريقة تفكيرنا

لازم نعرف إننا إحنا الستات والبنات عندنا مشكلة في طريقة تفكيرنا خصوصا لو كان الأمر يخص الرجل، وهو غالبا بيخص الرجل.. لو لاحظتي هتلاقي إننا بنفكر بشكل كبير ومتواصل وبنكرر نفس الأفكار.. وعقولنا بتعتمد على الإفتراضات وبيعض الأوقات والأوهام والتأثر بالحالة النفسية وحتى المشكلات النفسية من الماضي.. يعني عقولنا بتتغذى على أفكار قديمة ومكررة يوم بعد يوم منغير ما نلاحظ.. وبالنهاية نحتار ليه كل حاجة مملة؟ ليه في مشاكل؟ فين روح الحياة؟..

تعديل طريقة التفكير تبدأ بإعادة النظر ومراجعة المحتوى العقلي لدينا، اللي هو
بيكون من الأفكار، المعتقدات، الآراء والخبرات.. وكلها بنكتسبها مع الوقت بداية
من أول طفولتنا عن طريق التربية مروراً بكل اللي بنتعلمه تلقائياً من المحيطيين
بيننا والمجتمع أو نفهمه إحنا بعقلنا.. وبجزئية العلاقات الإجتماعية والرجال
والزواج بنلاقي كم كبير من الأفكار و"المسلمات" مصدرها العادات والتقاليد..
جميع العناصر دي شكلت رؤيتنا للحياة.. للرجل.. الزواج، للعلاقات الاجتماعية
وحتى كمان نظرنا لنفسنا وده اللي يهمني هنا بالمقام الأول إعادة النظر في
كل ده ومراجعته.. المخرج الوحيد هو من خلال الوعي الكامل وإننا نكون على
استعداد لإكتشاف وتحليل معتقداتنا وعناصر أفكارنا.. كل حاجة واحدة مكان
بعقلنا وبتصرف وبتفاعل من خلالها.. راجعي كل فكرة أو مسلمة إنتي مؤمنة
بيها أو بتتبعيها وحليها..

إسألني نفسك وجاوبي بكل صدق على الأسئلة دي..

إنتي شايفة نفسك إزاي؟

إنتي حاسة إنك سعيدة بحياتك؟

إنتي شايفة إنك بنت أو ست ناجحة؟ وإيه المعايير اللي بيها بتحكمي على نجاحك؟

هل حققتي كل اللي كنت تتمنيه لنفسك؟ حققتي نسبة كام منه؟ والحاجات اللي

مش حققتها كان إيه السبب؟

الأهم من كل ده هو إنتي راضية على نفسك؟

إنتي راضية عن علاقتك بالرجل سواء حب أو زواج؟

إيه هي فكرتك أو رؤيتك عن الرجل - الزواج - الحب - الأمان؟

الأفكار.. الرؤى.. القناعات والمسلمات اللي بتطبقها على نفسك وبكل تصرفاتك وحتى على حكمك على نفسك عرفتها منين؟

منين تعلمتها؟ من التربية؟ من الناس حواليك؟ ولا هي عادات وثقافة مجتمعك؟

طيب ما هو مصدر التشريع ليها؟ الدين وحدود الشرع؟ ولا العادات والتقاليد المتوارثة؟

طيب الأفكار والأسس دي نضعت غيرك؟ اللي هم نفسهم ربوكي عليها.. هل جعلت حياتهم أفضل؟

هل في أي آراء خاصة بيكي إنتي وحاولتي تطبيقها بحياتك؟ نجحتي ولا فشلتني؟ حاولي تاخدي وقت كافي في التفكير وتجاوبي على الأسئلة وتكتبي الإجابة بورقة وتخليها جنبك وإنتي بتقراي أجزاء الكتاب اللي جاية.. ومع كل حاجة هنتكلم فيها إكتبي رؤيتك إنتي عنها.. وطريقة تصرفك إيه.. وهل تصرفاتك دي نتيجة العادات والتربية والمسلمات اللي بتتبعيها..؟ وإيه كانت نتيجتها عليكي وعلى حياتك والرجل..؟

مشكلة التفكير عندنا أساسها المواد الخام اللي بيستخدمها العقل للحكم

والتعامل مع الأمور المختلفة.. المواد الخام دي ممكن نصنفها لمصدرين..

المصدر الأول وهو الأكبر والأعمق.. نتيجة التنشأة والمفاهيم التي بتتربي عليها: الجواز هو بداية ونهاية المطاف للأنتى.. وضل راجل ولا ضل حيطه.. فتكون النتيجة إن البننت تحس بكل الضعف والخوف والإحتياج لإنها مقتنعة إنها بدون راجل أو زواج وحب تكون كيان منقوص وفاشل بنظر مجتمعهها.

المصدر الثاني: لما الست تفشل بقصة حب أو زواج فيترسخ بعقلها إن جميع الرجالة خاينين.. غير صالحين.. البعد عنهم هو الصح.. فتحاول إنها تكون قوية.. عنيدة.. متمردة.. معتقدة إنها كده بتأمن وتحمي نفسها.

بالتالي لازم نعترف بوجود خلل في طريقة تعاملنا مع الأمور المختلفة نتيجة خطأ المعطيات اللي بتتصرف ونفكر من خلالها بالظبط زي جهاز الكمبيوتر القديم المخزن عليه برامج قديمة ومعلومات غلط ولازم نعمله تجديد وإصلاح وحذف للكثير من المعطيات دي.

الأساس الرابع: هو أسلوب حياة وصقل لطبيعتك لا سحر ولا مخططات

لو كنتي محتاجة كتاب لوصفات " كيف توقعين عريسا " أو كتيب " حيل البننت اللهلوية لجذب الرجل الأسطورة " فلأسف هيكون ده الكتاب مش مناسب ليكي.. لأنني هنا مش هتكلم معاكي عن حيل.. أو خطط.. أو الأعيب.. ولكن تصحيح لأخطاء تربية.. ثقافات.. عادات.. هو رفض إزدواجية مجتمع و التمرد على معتقدات أو مسلمات وضعت وفرضت علينا جيل بعد جيل .. محاولة إكتشاف

نفسك والتعرف على ذاتك بصورة صادقة وحقيقية بعيدة عن أية تشوهات..
تتعلمي إزاي تطلقي العنان بشكل طبيعي للجاذبية الخاصة بيكي فتكوني فخورة
بكونك أنثى من الداخل والخارج.. بالعقل والروح.. الفعل ورد الفعل..

للاسف مش هقدم لك وصفات سحرية.. أو خطط خداع أو تزييف تطبيقيها
النهاردة وبكره تلاقى راجلك بيحبك وبيموت فيكي .. ولكن هحاول أساعدك
إنك تحبي نفسك الاول.. توصلي لمعني السعادة الداخلية.. تعرفي قيمة نفسك
وتكتشفي أجمل ما فيكي.. بقدم ليكي أسلوب حياة.. نمط متكامل ينعكس على
مشاعرك، شخصيتك.. أفعالك وتفكيرك.. لازم التغيير يكون بعقلك الأول..
من جواكي .. وإلا بعد فترة هترجعي لنقطة الصفر مرة ثانية.. فلا يمكن لأي
مخلوق إن يجسد غير شخصيته ٢٤ ساعة.. وحتى لو أخذتي الحب والمعاملة
اللي تتمنيهم هتكوني بتخدعي نفسك لأن الحب ده مش ليكي ولكن للشخصية
التانية المصطنعة.. لازم يكون السبب الأول والرئيسي هو نفسك.. ولنفسك.. و
لونجحتي فخليكي متأكده إنك هتحققي كل الأهداف التانية..

الأساس الخامس : مطلوب الصراحة والوضوح

الصراحة.. الصراحة التامة مع النفس هي أساس الإستفادة من الكتاب و أول
خطوة بالتغيير و إعادة اكتشاف ذاتك.. بعد كل كام سطر هتلاقى كلام جواكي
وإنك بترفعي طبقات عن شئ مهم من زمان.. احتفظي جنبك بورقة وقلم

وأكتبي كل الكلام اللي جواكي بكل حرية.. منغير ترتيب أو إعادة تفكير فيه.. فقط إكتبي بعفوية وبساطة.. وبكل صدق مع نفسك وعن نفسك اكتبي.. ولكن لاحظي كويس إنك بتكتبي كل اللي حساه جواكي منغير أحكام على نفسك، منغير نقد.. منغير اتهامات لنفسك أو للآخرين مثلا متكتبيش " وزني زايد ومش راضية عن نفسي كسولة ولا التزم برجيم أو متابعة.. عزيمتي ضعيفة" .. ولكن ترفقي بنفسك على قد ما تقدري و تعودي من اللحظة دي تكوني عطوفة وحنونة على نفسك.. إكتبي " وزني زايد وانا لازم اهتم أكثر واخس وهكون أفضل وأفضل عشان نفسي.. أنا كده قمر ولما اخس هكون قمرين" .. لاحظي أفكارك ومشاعرك واكتبيها بكل سلاسه وصراحة ودي أهم وأول خطوات البداية الجديدة الصح.. لأن " الحرية نصفها الصراحة مع النفس".

الأساس السادس: إنتي مش ضحية

الله سبحانه وتعالى خلق الأنثى ضعيفة ورقيقة بمشاعرها فعلا ولكن نفس الأنثى دي اللي بنشوفها ضعيفة بقصة حب وتعب عن ضعفها بكل إحتياج هي نفسها الي بنشوفها تتحمل مسؤولية بيت وأطفال اذا اضطرتها الظروف، الست لا تكون ضعيفة أو قوية إلا بإرداتها هي، ولكن أكثر ما يدهشني هو ضعف المرأة على نفسها " أنا ضعيفة" .. " هو السبب" .. " الناس تقول إيه" .. " هو حظي كده" .. " أنا بختي قليل ونصيبي كده" .. " أنا مش جميلة كفاية مليانة عيوب بخاف أواجه الناس" .. " مش عارفة أخس.. مش قادرة أستمر على الرجيم" .. " مش

قادرة أبعد عن حبيبي مهما يعمل فيا لأنني بحبه بجنون " .. " مش قادرة أغير من نفسي وأبطل غيرة وعصبية" .. " مبقدرش أتحكم بنفسي ولا ردود أفعالي" .. دور الضحية من أكثر الأدوار اللي بتتقنها المرأة العربية نتيجة تربيته اللي زرعت فيها إنها بالفعل ضعيفة ومجتمعها هو اللي بيحدد ليها جميع عناصر حياتها فأصبحت فعلا ضعيفة حتى على نفسها.. ولكن لو بصدق قررتي التغير لازم تخرجي من دور الضحية وتتحلمي مسؤولية أفعالك.. قرارتك.. مكانتك بالنسبة للآخرين وحتى إخفاقاتك وفشلك.. قرري إنتي عاوزه إيه.. لو عاوزه محبة وإعجاب فلأسف الشفقة بس هي كل ما يحصل عليه الضحايا.

الأساس السابع: مفيش جني هيطلع لك من الفانوس

إنتظار شخص تاني أو توقع إنه هو اللي هيخليكي أكثر سعادة، أكثر رضا.. وأكثر اكتمال وثقة بالنفس هو خطأ بحق نفسك وأول خطوات الفشل.. التأثر بثقافة مجتمع رسخ بعقولنا إننا كيان غير كامل ولا يكتمل إلا بوجود رجل.. والزواج هو الإثبات على كونك أنثى، والأهم إن الحب والرجل هو الباب للسعادة و التمتع بالحياة.. الأمن النفسي والاجتماعي والمالي ، العصى السحرية لجميع أنواع السعادة والشعور بالإكتمال .. جميعها أفكار سببت الضرر أكثر من النفع.. ضرر إجتماعي نتج عنه زيادة التوتر في العلاقات العاطفية وضرر نفسي على المرأة نفسها.. ومن المفارقات، إن العكس تماما هو الصحيح.. فلا شيء خارج منك ممكن إنه يمنحك شعور مستمر من الإكتمال والأمن، أو النجا.. لا وجود لرجل،

علاقة، فرصة عمل، المال أو جمال قادر إنه يوفر لك ضمان السعادة والإرتياح والرضا عن النفس.. - أنا بقول الإكتمال وليس الكمال لأنني عارفة إن الكمال لله سبحانه وتعالى وحده.. عشان ميجيش حد يسيب كل الكتاب ويمسك في الكلمة دي.

أحلام مهما كانت مشروعة.. ورغبات مهما كانت بسيطة.. تأجلها البنت وتحوشها جواها منتظرة "إنسان" مطالب بتحقيق كل اللي نفسها فيه.. "الأمير" اللي هيخلي كل حاجة أحلي.. كاملة.. هي لوحدها متنفعش تخلي الصورة كاملة.. وبعض الأحيان ممكن البنت تلغي أو تتخلي عن بعض أحلامها لو شعرت إن تحقيقها ممكن يكون سبب في عدم وجود الإنسان ده بحياتها أو يآثر على فرص وجوده.. ممكن تكون طموحات علمية.. إجتماعية.. أو حتى شخصية.. أعرف بنات كتير تراجعوا عن قرار استكمال الدراسات العليا لأن الأهل خافوا إن ميغلهاش عريس وهي على درجة الدكتوراة وتقل فرص عرسانها.. طيب إزاي نكون بنصلي ونصوم والحاج راح والحاجة جت ومنعرفش إن الزواج بكل تفاصيله من أهم القدرات اللي إتكتبت على الإنسان؟

لكن تعرفي؟! إنتي هو الإنسان ده.. كل الغلط إنك تعيشي عمرك منتظرة إنسان تاني يمنحك الإحساس بالثقة.. الجمال.. الأمان.. الإحساس بالإنطلاق أو إنك كده مكتملة أو بمعنى أصح ست صح.. عيشي كل لحظة من يومك كما تتمني.. كل شئ تحسي فيه سعادتك ولو للحظة إعمليه طلما بحدود الشرع والدين.. أفتكري وإنتي صغيرة كان نفسك عملي إيه من أنشطة وهوايات ومقدرتيش

بسبب ميصحش والناس ولما كبرتي نسييتي أو لقيتيني إنه مينفعش ورميتي الحلم البسيط ده منغير حتى ما تفكري ما ينفعش ليه ولكنك بدون وعي عقلك إتبرمج إن كل ده ملهوش أي لزمة وبدائتك ونهايتك في حاجة واحدة بس..

من سنتين قابلت واحدة قرييتي هي جدة قربت على الـ ٦٠ سنة وكانت معاها حفيدتها شابة.. وسالنتي عن اللي بكتبه ولاحظت إننا لما بدأنا نتكلم عن الكتابة إن عندها حس أدبي مميز ومنطلقة في كلامها ولمعة بعيونها وشغف كأني بتكلم مع بنت عشرين سنة.. حفيدتها دخلت في الكلام وقالت " أصل جدتي كانت بتكتب زمان.. " وفعلا ماما قالت لي عارفه فلانه اللي كلمتك عنها قبل كده؟ هي دي وكانت بتكتب قصص قصيرة مقالات ومعروفة بأسم كذا في الجرائد (إسم غير أسمها !!) ؟ .. " .. الست سككت خالص وكأنها إتكسفت.. سألتها ده بجد؟ قالت أيوة ده كان زمان وأنا لسه بنت وكنت بكتب في مكان كذا وكذا وقالت اسماء جرائد محلية ولكنها معروفة نوعا ما.. سألتها

وبتكتبي إيه دلوقتي وفين ؟؟

ردت عليا بإستغراب.. " أكتب إيه دلوقتي.. ما خلاص ده كان زمان وخلاص " ..

" يعني إيه خلاص؟ يعني بطلتي تحبي الكتابة ؟ مفيش افكار جديدة؟؟ موهبتك تلاشت؟؟ يعني إيه اللي حصل "

والسؤال ده كان كرفع غطا عن حاجة مرمية مهمة من زمن والست دي ما صدقت لقيت الحاجة دي وفرحت بيها.. بقت تتكلم وتحكي عن اللي بكتبه وأفكارها

وإحساسها بالسعادة وهي بتخط بالقلم على ورقتها بغض النظر عن كونها كانت بتنشر الكلمات دي ولا لاء.. وتسكت شوية وهي مبتسمة وتكمل كلامها.. والآخر برده مفهمتش ليه توقفت عن الكتابة.. فسالتها تاني..

برده عاوزة أعرف ليه بطلتي تكتبي؟

قالت " الجواز والبيت والعيال "

قلت لها ماشي كلام جميل والحمد لله الولاد إتجوزا وخلفوا.. ها بقا مش بتكتبي ليه دلوقتي وعندك الفرصة كويسة جدا.

معرض كأنني قلت حاجة عيب تقريبا.. برقت لي " يا لهوي أكتب دلوقتي.. ده يقولوا عليا إتجننت.. خلاص راحت علينا يعني ست كبيرة وحاجة كده وأعد اكتب أشعار وقصص ولا أي حاجة.. لا طبعا.. مينفعش "

" مينفعش " .. أكثر كلما بكرها.. مينفعش وبعدها سكوت تام.. ولما تقول لحد مينفعش ليه؟؟ ظلما مش حرام؟ تلاقيه يسكت.. يقولك لا مش حرام.. بس مينفعش.. هو كده مينفعش.. ممكن بقى عشان متعودناش على كده.. عشان كلام الناس.. عشان عيب.. عشان ميصحش.. المهم مينفعش.

ومينفعش دي وقفنتك إنتي بفترينة العرض منتظرة الدور وجواكي أحلام كبيرة أوي لكنهم فهموكي إنه الجواز ده هو خاتم سليمان وهيحقق لك كل حاجة من سعادة وإنطلاق وخروج وفي سبيله تتخلي عن أي حاجة وممكن أي حد حتى صحباتك.. وبعد الجواز تلاقي إن الدنيا مختلفة تماما تبدائي تحسي بالإحباط..

ومن ناحية ثانية الزوج يحس بالخنقة لأنه هو إنسان مش الجني اللي هيطلع من
الфанوس يعملك كل حاجة او عاطفة إتحرمتي منها سواء بمزاجك أو غصب
عنك..

متأجليش أحلامك أو طموحاتك.. لو حاسة إنك محتاجة للأمان المادي إدرسي
واشتغلي ونمي مهاراتك البسيطة واستخدميها واتعبي واصبري لغاية ما توصلي..
وبيوم معين هيجي فارس أحلامك.. اللي إنتي كمان تكوني أميرته.. هيجي عشان
تعيشوا الحياة سوا.. مش واحده جواها احلام وامنيات وعقد وكلايخ والتاني
عليه يحقق ويحلل ويحل كل ثغرات النقص العاطفي أو النفسي جواها.. ولكن
عشان تتذوقوا الحياة سوا بطعم تاني مع بعض.. إنسانة كانت راضية بحياتها
وسعيدة بيها.. بتحب نفسها وفخورة بيها.. ومعاه بقت أكثر سعادة ورضا.. حبه
ليكي بيزود حبك لنفسك.. ووجودك جنبه مش معناه خلاص شبابيه راح وعليه
العوض ولكنه زود حبه للحياة وإنطلاقه بيها.. هو حياة لروحك.. وإنتي طعم
لحياته.. لإنك كاملة من جواكي وبالتالي عندك القدرة على العطاء والإستمتاع..

”ليستمر الحب يجب إن يكون دعم لحياتنا وليس عمادها”

**الأساس الثامن: الحب – الزواج هي فرص وجدانية وروحانية.. ليست
فرص تبادل احتياجات**

ممکن نعتبر الأساس هو استكمال للأساس السابع ولكن من الناحية المعنوية

والعاطفية.. إمتى وإزاي عرفنا الحب؟ من أول طفولتنا الاولي ومع أول حوادث جداتنا وأمهاتنا.. الأميرة المسجونة بالقصر تنتظر الفارس يتحدي الصعاب ليحررها.. وسينديريلا اللي أتجوزت الأمير فارتاحت من عذاب مرات ابوها.. والكل بيتجوزوا ويعيشوا في تبات ونبات ويخلفوا صبيان وبنات.. بعدها بدأنا نتفرج على أفلام الكرتون الأميرة النائمة وتصحيحها قبلة الأمير وغيرها قصص كثير.. وبعدين تكتمل صورة الحب بعقولنا بمشهد النهاية بالأفلام العربية "بقبلة" ما بين البطل والبطلة وكلمة "النهاية" نهاية العذاب وبداية حياة السعادة والهناء والحب الصافي.. كلام فاضي.. كلام أغاني وأفلام مياكلش عيش.. ولكنه ترسخ بعقولنا.. ومنغير ما ناخذ بالناس شوه معنى الحب وكيفية إحتياج كل من الرجل والست للثاني.. فرض أعباء إضافية على الرجل فهو مطالب إنه يكون الفارس القادر على توفير الأمن والحب والسعادة وحل العقد النفسية والإحباطات ومنح كل اللي يقدر عليه لتعويض كل ما مرت بهيه الست بغض النظر عن إحتياجاته هو كإنسان ممكن بلحظات يحتاج لمجرد البكاء منغير ما نشوف إن ده بيقلل من رجولته أبدا.. فتحولت هي لعبء ويتحول الزواج الي مهمة..

اسألني نفسك دلوقتي

إنتي عاوزة تحبي وتتحبي ليه؟

ليه نفسك تتجوزي؟

إيه معنى الحياة الزوجية عندك؟

طيب ليه محتاجة وجود راجل بحياتك؟

كلمة حبيبي معناها ايه؟

ليه هتحسي حياتك كملت بوجود الزوج جنيك؟"

كانت إيه إجاباتك.. متأكد إن أغلب الإجابات غير المعني الطبيعي والفطري للحب .. وللسبب ده خصصت الفقرة دي للنقطة دي.. كثير مننا عندهم مفهوم غلط عن معني الحب، الزواج.. العلاقات عموماً.. فاهمين الحب على إنه بطريقة أو بأخرى هو السبيل لتلبية رغباتنا واحتياجنا.. يعني هنا الزواج أو الحب مش الهدف.. ولكنه وسيلة.. وسيلة الحصول على السعادة، الراحة و روقان البال والإهتمام.. والأهم نتخلص من عقدنا وإحباطتنا بكل أنواعها.. إتعودنا إن الحب يعني ناخد.. ولما منلاقيش الحب بيمنحنا اللي عاوزينه منه يبقى حب غير صالح.. وتقولي لنفسك أنا محبتش صح.. أو الراجل ده مش عارف يديني اللي محتاجاه.. العلاقة بين الراجل والست اتلخصت في نقطتين..

الراجل عايز (الإستقرار والعلاقة الحميمة)

الست عايزة (الأمان والحب والسكن)

ولما واحد منهم يلاقي الطرف الثاني المناسب للشراكة دي بيدأوا حياتهم سوا وده كل مفهومهم عن الحب والزواج.. ومع الوقت بيتحول الأمر لشبه الإتفاقية الغير معلنه.. أنا هديك هدوء وإستقرار وأشبع جميع رغباتك بكل الصور.. وانت تديني حب وإحتواء وسكن.. وعشان كده بقينا كثير بنسمع نصايح زي

"عاوزة تشدي جوزك دلعيه ليل ونهار وإشبعي رغباته دايمًا وإنتي تضمّني وجوده وهيدليك الحب والكلمة الحلوة" .. وزى ما هنشوف في الجزء الثالث الخاص بطبيعة الرجل إن البنت بفترة الارتباط أو الخطوبة ممكن تقدم تجاوزات عشان ترضي خطيها.. تخاف إنه يحس مش سعيد معاها ويبعد عنها.. يعني إختزلنا أرقى وأسمى العلاقات بين قطبي الحياة "الراجل والست" في ما يشبه الإتفاقية.. ومع الوقت بيتحول الزواج لإطار فاضي من جواه.. بدل ما يكون كائن حي ييمنح الدفا يتحول لميت بارد أو سجن.. خصوصًا بعد سنوات مش كتيره وبعدهما تنظفي شرارة الحب والرغبة.

تعالوا نعرف إننا كلنا وخصوصًا الستات إتعودنا أو جوانا مسلمات إن الرغبة في الزواج و الحب ووجود الرجل ليها أسباب كثيرة لكن أهمها الحصول على أكبر قدر ممكن من الحنان والدفا.. الإهتمام ووجود حد يمنحك الحب اللي يملأ حياتك اللي فعلا فاضية أو بمعنى اصح إنتي فضتيها من كل حاجة.. عاوزة الحب والزواج والرجل عشان تتخلصي من الوحدة ومواجهة الحزن أو الخوف.. أو عشان ننسي ونعوض آثار جراح قديمة ممكن تكون بسبب الأهل أو تجارب سابقة.. والأهم من كل ده إنه باوقات يكون سبب اللهفة على الزواج عشان لازم كده.. عشان أخلص من كلام الناس.. وعشان أحس اني أنثى كاملة.. يعني ببساطة بنحب وإحنا فاتحين ايدينا عشان ناخذ أكبر كم ممكن من كل المشاعر الإنسانية والمميزات الممكنة.. عاوزين نشفي أرواحنا من جروح منها البسيط والآخر عميق.. زي الأرض العطشانة جدا ومنتظرة الحب يرويهها وترجع للحياة

تاني.. ولكن الصح إن الحب الحقيقي "المتعافي" دوره بيكون إنه يمتحننا براح أكبر لأرواحنا.. تتدمج الانثى والرجل فكريا وروحيا وإنسانيا فتكبر الحياة قدامهم ومع بعض يكون عندهم القدرة لرسم حياة صافية جديدة من الصفر.. الحقيقة إن تلاقي قطبي الحياة " الرجل والمرأة " هو فرصة ربانية عشان نكتشف أجمل ما فينا بدل ما نستسلم للأسوء ما فينا ونسمح له يآثر على علاقتنا.. عشان نطور نفسنا ونفهمها أكثر من خلال الطرف التاني وكأنه مرايه لينا.. الحب هو إتصال مجرد ما بين روحين.. إندماج خالص بين عقليين.. الحب مينفعش أبدا يكون نبع مائة نشرب منه على طول وعاوزين أكثر.. ولكن بوتقة نار ينصهر فيها الطرفين بكل ما فيهم.. وزي ما النار تصهر المعدن فيظهر أصله ويتطهر من الخبث بالظبط الحب كده.. هو التخلص من القيود والضغط على الروح والعقل ومحاولة إكتشاف الذات من جديد.. لازم تؤمني إننا مشاع كالحزن، الفراغ، الوحدة و الاحتياج هي مشاعر إنسانية من الطبيعي إنها تتملك من الإنسان خلال فترات حياته، جزء طبيعي من التجربة الإنسانية، لا يمكن إنها تختفي من حياتنا تماما، وما بين دمعة حزن وإبتسامة سعادة.. فرحة قلب وألم روح بتستمر الحياة، هي فطرة الحياة.. نتصور إننا بالحياة نعيش ولكن الحقيقة إن بنا وعلينا تعيش الحياة.. ونحن بها فقط نحاول التعايش.. الحياة لا تقدم معها أي ضمانات.

الحب عطاء قبل ما يكون أخذ.. براح أوسع للروح والقلب قبل ما يكون محاولة التنفيس عن عقد حياة فاتت.. حياة وليدة كطفل صغير بيتلمس أول خطواته

بالوجود ملهوش دعوة باللي فات ولا مسؤول عنه.. الحب مش محاولة تغطية
الخوف والمشاعر السلبية بمزيد من الإحتياج والتطلب وتسول القرب والحب
فتتحولي لعبء وعالة.. ولكنه شجاعة مواجهة الماضي والترفق بالنفس..
الأعتراف بالأخطاء والعيوب والإحباطات.. وإعادة بناء الذات .. ووقتها هتعرفي
معني الحب صح.. والرجل هيكون ليكي بصدق شريك حياة وعمر وليس شريك
حرب بتحاربي كل لحظة عاوزة منه حنان إتحرمتي منه.. أو ثقة فاقداه بنفسك
أو بالناس.. أو إستكمال لشكل إجتماعي وهروب من حياة بيت الأهل متخيلة
إنك " أليس " وداخلة بلاد العجائب والانبهارات..

الحب والزواج أشمل وأقدس من كل ده.. كل يوم جديد بحياتك لازم يكون يوم
جديد تماما بعمر حبك الوليد.. نبع متجدد مصدره أرواحنا وقلوبنا.. بالتالي
لما نكون بقصة حب قبل ما نفكر هناخد إيه من الحب ده لازم نفكر الأول هنمنح
إيه للحب.. محتاج مننا السلام النفسي فتفكري إيه محتاج يتعدل أو يتنسي قبل
ما ابدأ حياة جديد هي ميلاد جديد.. محتاج إيه مننا إنا الإيتين عشان يكون
حب صحي.. صادق.. وليس إحتياج بصورة حب.. فرق كبير بين إحتياج ساكن
جوانا فيصور لنا أيه مشاعر على إنها حب.. وبين حب صحي يتولد عنه إحتياج
لأن الطرفين كل واحد فيهم بقا فعليا بيكمل الثاني..

**"السعادة، الثقة والأمان تنبع من داخلنا وليس من وجود الآخرين
بحياتنا.. ولكن جودهم يمنحنا قوة أكبر عند مواجهة لحظات الحزن،
الضعف، اليأس."**

الأساس التاسع: الحياة هي دلوقتي.. خدها كده زي ما هي.. نقطة ومن أول العمر.

بالظبط كده.. حياتك في اللحظة دي دلوقتي هي كل حياتك.. عيشيها بكل ما فيها.. بدل إنتظار الأفضل عيشي وتمتعي بالمتاح ووقتها هيكون عندك القدرة والعقل الصافي والثقة بالنفس اللي تؤهلك للوصول للأفضل.. أو على الأقل تتوصلي لكيفية تعديل المتاح لأقرب شكل تتمنيه.. الدنيا ليها طريقتين بس تعيشيها بيهم.. إنتظار المعجزات.. أو اعتبار كل حاجة بحياتك معجزة.. فتشعري بالرضا والسعادة.. تشعري بمتعة "الامل".

عارفة إيه الفرق ما بين "الامل" و"اليأس"؟ هو الفرق ما بين الولادة والموت.. بالأمل كل يوم ما هو إلا ميلاد جديد ليكي.. كل لحظة من عمرنا هي نهاية وبنفس الوقت بداية.. كل يوم بيمر بينقص من عمرنا ولكنه بيزود في عمر الحياة.. واحنا كمان ممكن نخلي اليوم ده زيادة لينا.. زيادة مش بالوقت.. فالأعمار مقسومة.. لكن اللي إنسان يعيشه بأسبوع ممكن غيره يعيشه في يوم.. هو قدرة التمتع بالمتاح.. هو رضا بيولد قوة الأمل.. هو إرادة وتصميم وعمل لتحقيق ولو خطوة بطريق الامل.. اما اليأس هو الموت.. لأن اللي فات من عمرك فات خلاص واللحظة الجديدة اللي جاية هتولد مشوهة باليأس والغضب والثبات فتموت.. عمر الحياة يطول وعمرك بيقتصر مهما كان طويل..

”وما ولادتنا الأولى إلا إنتقال من رحم الأم لرحم الحياة.. ويبق

الموت هو الولادة الأبدية للروح”

إعرفي كويس إن حياتك هي اللحظة الحالية.. عيشيها بكل ما تملكي.. حبي
دراستك لأنها المتاحة.. لودلوقتتي منغير إرتباط أو زواج عيشي لحظتك واعملي
اللي كان نفسك تعمله وانتي صغيرة ومقدرتيش واسعدي نفسك والعريس يجي
براحته.. لو بيتك مش عاجبك حبيه من قلبك وإنتي هتشوفيه أحلي.. إرضي
بيه وجددي فيه بأقل التكاليف.. مش راضية عن شكلك؟! لازم الأول تحبيه..
وتحبي تفاصيلك وبعدها تقرري بعزيمة تكوني أحلي.. نفسك تلعبى رياضة؟!
بدل الإحباط وتقولي الظروف والفلوس والعيال قومي اجري معاهم بالصالة..
إلعبى معاهم نص ساعة كده وإنتي هتتهدي من اللعب وتفرحي بضحكهم من
قلبهم..

جوزك نكد وبيرخم عليكى..؟! سيبك منه خالص ودلعي إنتي نفسك بشيكولاته
واتفرجي على فيلم أو إقراي كتاب وشوية مكياج وإنتي هتلاقي مزاجك زي
الفل.. وارهناك إنه هو هيجي يكلم معاكي منغير خوف من خناق أو نكد وحتى لو
مجاش اصبري لما تقري لآخر الكتاب وهتعرفي تتصرفي إزاي... ليه فاهمة إن
وجود خلل في عنصر من عناصر حياتك هو النهاية؟! .. إنتي أنثى.. إنتي "روح
الحياة" .. "النص الحلو" مش كيان ناقص محتاج ولا ضعيف ولا مهزوز ابداء..
ومش معني كلامي إننا منحلمش بالأفضل.. لا طبعا.. ولكن نفرح بالموجود
ونستمتع بيه.. ونحاول ن فكر إزاي نقربه من اللي نفسنا فيه.. ونقول من جوانا
مش يمكن اللي أنا فيه ده أحسن بكثير من اللي نفسي فيه؟!.. ممكن.

الأساس العاشر: إنتي داخلة جواز مش إعادة تأهيل

النقطة دي هكلم عليها بسرعة هنا لأن هنفهما أكثر بالجزء الثاني والثالث.. لكن هكلمك دلوقتي عن حقيقة إحنا فاهمنها غلط ومحتاجة تصحيح.. يا صديقتي الحب أو الجواز مش مشروع إعادة تأهيل للرجل.. أو حب لفارس أحلامك اللي بتحملي بيه ورسمتي له صورة من ابتدائي.. أوقات بتقولي لنفسك "يا ريت الراجل ده كان أكثر رومانسية.. يا ريته بيساعدني في البيت زي جوز جارتني.. يا ريته بيطل نوم كثير.. هو ليه بيعد كثير في الحمام وكأنه ما صدق بيعد عني.. يا ريته كان أغني.. كان أسمر.. كان أبيض.. منظم أكثر.. بيكلم أكثر.. هادي شوية" .. دور المصلحة الإجتماعية هو الدور الكبير اللي بنعمله منغير ما نحس هو خليط من غريزة الأمومة اللي جوانا ومحاولة الوصول لصورة فارس الاحلام.. ولكن تعرفي إن النقطة دي من أهم أسباب فشل الكثير من العلاقات وتولد النفور والبعد بين الزوجين.. طيب تخيلي كده معايا لو عرفتي إن جوزك بيفكر مع نفسه إنه كان يتمنى لو إنك ارفع.. أو اتخن.. أكثر ثقافة.. أكثر ذكاء.. إنتي هتضايقي وتشعري بعدم الثقة بالنفس.. وتقولي زي ما بنقول كثير "اللي بيحب حد يحبه زي ما هو.. هو أنا كده" .. وبنفس هتحاولي تغيري الحاجات دي عشان ترضيه لكن من جواكي هتحسي بنقص وإنك مش ماليه عنيه.. صح؟ بالنسبة للرجل الموضوع أكثر عمق وأثره أكبر.. الراجل مش هيتغير.. حتى لو معاكي حق بردو إعرفي إنه كل ما إنتي تحاولي تغيريه هيعاند أكثر معاكي.. مش معني كلامي إنك تقبلي بعيوبه.. ولكن حتى العيوب دي مسألة نسبية ممكن

اللي تشوفيه عيب غيرك يشوفه ميزة.. في ست تشتكي من إن جوزها على طول بره البيت وغيرها تقول " على طول أعد بالبيت نفسي يخرج شويه يشم هوا وأخد راحتى شوية" .. ممكن تشتكي إنه غير منظم نهائي وطول اليوم تلمي وراه حاجته.. وتلاقي واحدة تانيه تقول " جوزي منظم جدا ويعلق على كل حاجة.. عايز كل حاجة مضبوطة بالملي.. ختفني" .. نظرتنا لعيوب الرجل مش صحيحة تماما لجهلنا بطبيعة الرجل وأثر التربية عليه وده اللي هنفهمه بالجزء الثالث إن شاء الله..

وحتى محاولة تغير العيوب دي ليها طريقتها.. لو كنتي بأول الإرتباط ولاحظتي عيوب كبيره مينفعش تتقبلها قولها بصراحه وإعرفي منطقه إيه ووجهة نظره وبعدها قرري تبعدى أو تكلمي ومتظلميش نفسك.. ونفس الحال لو كانت عيوب جوهرية تخص الدين أو الأخلاق اكيد دي مفيهاش كلام ولازم تتفصلي وترفضي تماما.. لكن باختصار إحدفي فكرتك عن الزواج إنه إعادة تربية وتأهيل للرجل.. ولا إنه هو مشروع تصنيع للرجل المثالي فارس أحلامك.. كل إنسان فينا له طبيعته الخاصة بذاته بس.. مش ممكن تغيري إنسان عشان يكون نسخة من صورة بعقلك.. هتفشلي وهتخسريه.. والأهم هتخسري لحظاتك و
نفسك.

الأساس الحادي عشر: متلوميش الظروف.. ألوان الحياة بتتشاف من

جواكي

افتكري بكره إن شاء الله تلاحظي ردود أفعالك خلال يومك.. خدي بالك كام مرة اتعصبتي و إيه كانت الأسباب أو المواقف ورد فعلك كان ايه؟.. وحاولي تفتكري لو نفس المواقف دي مرت عليك قبل كده ولكن رد فعلك كان مختلف.. يعني تعاملتي معاها ببساطة اكثر.. متعصبتيش وممكن تكون ضحكتي أو تعاملتي معاها ببساطة وخلص.. مثلا لقيتي اللبس اللي عاوزة تخرجي بيه لسه عند المكوجي فزعلتي وعصبتي.. لو بتسوقي حد كسر عليك بالعربية أو بمعنى اصح إنتي كسرتي على حد بالعربية لاننا الستات عارفين سواقتنا كويس ولاقيتي السواق اتعصب عليك.. لو صينية البطاطس اتحرقت منك بالفرن.. أو لو الموبايل وقع منك في حلة المكرونة المسلوقة زي ما حصل معايا قبل كده.. مواقف منها البسيط أو الكبير ونلاحظ إن رد فعلنا بيختلف من وقت لتاني رغم إنها نفس المواقف.. السبب إن أفعالنا هي مرآة تعكس اللي جوانا.. الإنسان مش حروف أو ارقام تاريخ ميلاد والأسم.. ولا وظيفة أو زواج.. الإنسان هو "الروح" .. لو كانت الروح هادية.. راضية.. متفائلة وسعيدة هتشوفي كل حاجة بلون تاني حتى الظروف أو المواقف الصعبة هتشوفها أخف وأسهل وتعاملي معاها بأسلوب اهدي كتير..

ممكن تشوفي الحياة أبيض واسود وممكن تشوفها ملونة.. ألوانك مصدرها إنتي.. من جواكي.. خديها مني قاعدة متشغليش بالك وعقلك زيادة عن

طاقته.. حاجات كثير بنشغل بالننا بيها ونسمح لها تنكد علينا حياتنا ولحظاتها وهي تافهه جدا.. مركزين عليها بنضارة مكبرة رغم إنها صغيرة جدا.. مواقف وتعدي بابتسامه أو " الحمد لله والرضا" .. واللي مفروش يشغل بالك وعقلك ولازم تقفي مع نفسك تمام هي المواقف اللتي تخص حاجتين بس " دينك- وعناصر حياتك انتي الأساسية" .. أيه حاجة تحسي إن فيها غلط أو بعد عن حدود دينك اقفي فيها وقفة كبيرة مع نفسك .. وكمان مع الآخرين لو كانوا هم السبب بصورة أو باخرى.. تاني حاجة المواقف اللي بتأثر بحياتك بصورة مباشرة وقوية بردو لازم تقفي فيها وقفة قوية بدون تساهل أبدا لو حسيتي بأي خطر بيمس حياتك وإحساسك بذاتك خصوصا لو كان من تدخل الآخرين. غير كده امسكي فرشاة حياتك ولوني لحظاتك بنفسك وهتلاقي اللي غيرك شايفه أبيض وأسود ومتعصب وبيترفز إنتي شيفاه تافه وبسيط ويتحل بابتسامه أو كباية عصير ليمون.. الغضب، الرؤية السوداوية للأمور و الغيظ كلها مشاعر مدفونة جwana مع أول فرصة بسيطة بتطلع.. لو جwana صافي وأبيض وعرفتي إزاي توصلي للسلام الداخلي كل ألوان الحياة هتنعكس عليكي وتظهر على ملامحك.. عيونك.. ضحكك.. وحتى تفكيرك وقرارتك.

الأساس الثاني عشر: بالحب.. مفيش ضمانات.

أيوه صح.. الحب الحقيقي هو هبه من الحياة ولكن بردو الحياة لا تمنح أيه ضمانات.. الحياة مفيهاش ثوابت غير وجود الله الواحد الاحد.. وكل ما بالكون

والحياة في حالة تغير مستمر.. الليل والنهار.. الشروق والغروب.. الميلاد والموت.. الورود تتفتح وبعد ساعات تدبل.. وحتى الحب.. اذا كانت القلوب عن خالقها قد تتحول وبنوعي يا رب ثبت قلوبنا على دينك ومحبتك فما بالك بتغير قلب الإنسان عن إنسان؟.. القلب نفسه يبجي عليه لحظة يتوقف نبضه ويموت.. الحب كمان ممكن يتغير.. أو ممكن يستمر الحب لكن يحصل الفراق لأسباب قدرية كثير.. فالتغير فطرة الكون.. الحركة وعدم الثبات هم أساس وجود الوجود كله.. وإحنا البشر كمان بنمر بطروف ومتغيرات كثيرة جدا منعرفش اثرها علينا بعد كده هيكون ايه.. فلو بتحبي أو عاوزه تحبي عشان فاهمة إن الحب لازم وطبيعي يعيش لآخر العمر وإلا ميكونش حب، بيق متعرفش معني الحب.. الحب مفيهوش ضمانات.. هو آمن وأخطر مغامرة بتدخلها بدون عقود.. بدون شروط جزائية أو شهادات تأمين..

إتعلمنا وكبرنا على أغاني وأفلام بتصور الحب إنه لازم يكون أبدي وإلا ميكونش حب.. رغم إن الاستمرار أو النهاية منعرفش هتكون إيه أو أمتي.. وغير كده بيقا مزايده على القلب وفرض ضغوطات على نفسك وعلى الطرف الثاني.. حبي بصدق وإخلاص.. وبالحنان.. وتمتعي بنعمة الحب الحلال ولو من بعيد.. كلك ثقة بالله إن ربنا عند حسن ظن العبد بيه.. عيشي لحظتك.. وبدل ما تفكري في لحظة موت الحب ده.. أو تضيعي وقتك وتشغلي عقلك خايفة على الحب ده، بدل كل ده إخلتي من كل لحظة في حبك لحظة ميلاد جديدة.. خلي حبك يتنفس ويعيش منغير خوف أو حصار ممكن يخنقة ويقتله.

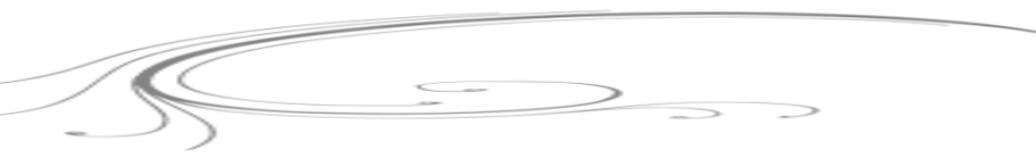
أصل وظل

لسبب غير معلوم وهبت لهما الحياة بعضاً من عمرها ، دقائق معدودات ،
كانت لهما كل العمر .. بداية ونهاية ، ميلاد وممات
لم يتكرر لقاءها ولم يسألا الحياة المزيد من حياة دقائقها
تابع كلا منهما حياته كـ أصل وظله .. لا يفترقان - نعم .. لكنهما لا
يلتقيان ..

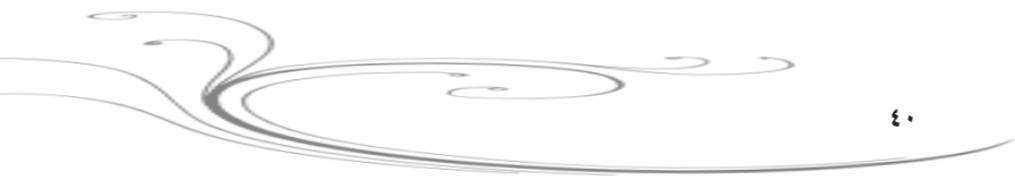
بينهما قدر ، لا يبغيان

وبقدر إقتراب الأصل ، يبتعد الظل ..

لا يهر من كان منهما الأصل ومن كان ظله .. !! فكلاهما للأخر أصل
وظل .. !!



o b e i k a n . c o m



الباب الثاني : خدعوكي فقالوا كلام فاضي

بنت؟! .. عليكى من يوم ولادتك تتعلمي تكوني أنتى مثالية ..
والمثالية هنا لها معاييرها الخاصة .. جميلة ، رشيقة ، تعرفي تطبخي
كويس ، تتعلمي الميك أب عشان تكوني جميلة دايمًا لجوزك .

--- كلام فاضي ---

تكوني مثالية، جميلة ورائعة بكل شئ عشان تنالي الحب والإعجاب وكمان الإحترام من أكبر الخرافات التي بنتربي ونربي عليها بناتنا، فالجمال هو معيار ظاهري فقط لا يمكن إنه يكون وحده سبب لإستمرار الحب أو الإعجاب لو لم يصاحبه تميز تاني مستمر كجمال الروح أو الجوهر والعقل. وقصص ملكات الجمال ونجمات السينما العربية والعالمية أكبر دليل على كده ومعروف انهن أكثر النساء تعرضوا للخيانة مرات عديدة والفضل بالحب والزواج بصورة متكررة رغم الجمال "الظاهري" الخارق غير اللي ماتوا منتحرين نتيجة الاحساس بالوحدة والاكئاب.... حتى وسائل الإعلام المختلفة بتساهم في ترسيخ المفهوم الخاطئ.. بترسم عالم من الخيال أبطاله الفتاة رائعة الجمال والرجل العاشق لجمالها.. عيونها.. جسدها.. وكل المفردات الحسية لأنوثة الست.. بداية من قصائد الشعر وحتى الأغاني المصورة.. حصل في مرة

إنك شفتي فيديو كليب لأحد المطربين وكانت البنت معاه متوسطة الجمال؟
عادية يعني زي ملايين البنات؟! كمان دور المجلات النسائية وشركات التجميل
بتستغل الوهم ده عشان تزود من مبيعاتها . منظومة متكاملة ساعدت في تجسيد
معني واحد إن الأنثى هي جسد وأداة للجنس، حتى وإن حاولت جميع الجهات دي
اظهار عكس ده بعبارة الجمال جمال الروح..

بعض العلاقات بتنتهي بعد فترة قصيرة من بدايتها وتسأل البنت عن السبب
فهي جميلة رقيقة ومنحت الرجل الحب الصادق ولكنه سابها بعد فترة.. وتزداد
صدمة الفتاة لما تعرف إنه ارتبط بواحدة تانية اقل منها جمال.. الحقيقة إن
الجمال يجذب الرجل لفترة ولكن العشرة والتواصل تكشف الجوهر.. الجوهر
يعني الروح.. العقل.. الثقة بالنفس.. رؤيتها لنفسها.. الطباع.. مناطق ضعفها
وقوتها.. ومن الممكن إنه من خلال العشرة ما بينهم، وبعد ما يكون إ تعود على
جمالها لاحظ إنها ورغم قوة جمالها لكنها ضعيفة بداخلها.. هشة.. لأنها
إ تربت على ثقافات اهتمت ترسيخ إحساسها بذاتها وجوهرها.. وحتى محبتها
ليه ونتيجة نفس التربية خلقت فيها الكثير من الإحتياج.. التطلب والالاح.
والمفاجأة إن الست لما تحب بضعف وإحتياج بتكون عبء على الرجل.. عبء
يخليه يخاف.. يخاف على حريته.. هامشه الخاص بحياته.. وبعدما يتلاشي
أثر الجمال بيقرر يبعد.. فغير جمالها الظاهري وعيونها اللي تقتل مفيش جواها
اللي يجذبه ليها بقوة أو يميزها هي بس عن غيرها لأن في عيون كثير بتقتل..
لكن الرجل ببيحث عن أنثى هي شريكة حياة.. كيان آخر يتشارك معه الحب
والعشق والحياة والأسرة بخلوها ومرها.. ومش أنثى تربت على ثقافات زرعت

جواها إن الحب عندها هو مرادف للضعف والالحاق والإحتياج، وإن الأنوثة مرادفها الجمال والتزين والملابس واشباع الرغبة.. فقط.

الرجل لما يفكر بالزواج من البنت دي الجميلة.. الضعيفة.. المستكينة.. بعد فترة تبقى الحياة بينهم حصار منها وهروب منه.. لأنه هو كمان وتبع اللي إتربي عليه إختارها لجمالها وسكونها.. ولكنها بقت عبء معنوي وعاطفي لا يطاق.. بقى مش حاسس بوجود كيان تاني معه بالبيت.. وهي عشان ترضيه وتكسب محبته أكثر بقت شخصية "مموهه" المعالم.. بالظبط كما يذوب مكعب الثلج بالماء ذابت هي وتلاشت بشخصيته وكيانه.. اصبحت لا وجود لها إلا ملامح وجه جميل اعتادة.. واصبح هو يبحث عن أنثى.. عن أنثى بالروح والعقل والقلب والشخصية.. أنثى لها كاريزما الخاصة بها.. تكون للرجل كالماء للثلج.. يذوب بها.. فيتلاشي هو وتزداد هي.

**” لا يوجد إنسان مثالي.. ولكن توجد امرأة مميزة.. تثق في نفسها..
مثيرة للاهتمام.. لها كاريزما خاصة بها. والاهم إن تكوني تلك
الشخصية لنفسك أولا”**

أكبر مثال حقيقي للجزء اللي جاي ده كله هيكون من خلال مشكلة قابلتني.. بنت بعنتلي إستشارة. حكيت لي وهي منهارة إزاي خطيبها سابها.. ورفض كل محاولات الرجوع ليها رغم إنها شهر بتتحايل عليه وتترجاه.. فكان الرد عنده إنه عملها بلوك من كل حاجة فيسبوك و واتس أب وكل حاجة.. ده بعد ما شتمها بالفاظ جرحتها جدا. طلبت منها تحكي لي الحكاية من أولها.. هي بنت خطيبها

كان المعيد بتاعها.. في آخر سنة حاول يكلمها وبعدها كلمها إنه عايز بتقدم لها رسمي.. وافقت عليه.. بعد سنة ونص خطوبة وقبل زفافهم بشهرين فسخ الخطوبة.. كان بالفترة دي هو سافر بلد عربي وهي المفروض عليها الإشراف على تشطيب الشقة وتجهيزها.. لغاية كده القصة ناقصها تفاصيل كثير حيرتني.. لأن تبع كلام البنت خطيبها إنسان محترم.. خلوق.. دخل البيت من بابه.. يعني مش بتاع لعب.. والأهم كان كويس معاها جدا طول فترة الخطوبة.. ولكنه لما قرر يفركش الخطوبة كان إنسان تاني خالص عاملها بمنتهي القسوة.. والنفور.. وكان لازم أتواصل مع خطيبها عشان أفهم أكثر.. كلمته وحوالي من أول يوم شافها فيه في كليتها.. وقد إيه أعجب بتفوقها و شخصيتها.. اتقدملها خطبها وحوالي إزاي هي حبيته بسرعة.. حبيته اوي.. طيب فين المشكلة؟ .. من كلامة قدرت استنتج أربع أسباب أساسية كلها نتيجة أوهام وعبارات إترينا عليها ..

"خنقتني.. خنقتني بعبها ليا.. حسيت إنني بقفص.. قفص من الحب والإهتمام والمشاعر والسؤال.. كل ربع ساعة رسالة.. إتصال حتى وأنا بالخارج.. سابت شغلها منغير ما أطلب منها.. قالت لي عشان أتفرغ ليك.. لو لقتني فاتح فيسبوك لبليل تدخل تكلمني بالساعات منغير ما تفكر هل أنا عايز أكملها بالوقت ده ولا لاء، ما أنسان عادي يعني عايز اتكلم مع صحابي أو حتى متكلمش خالص.. طبيعي يجي عليا وقت اكون عايز اكون مع نفسي شوية.. مش معني كده إنني مش مشتاق ليها ولكن أنا إنسان قبل ما أكون حبيب.. مفكرتش إنني لو عايز أكلمها هبعثلها.. ببساطة مكنتش بتديني فرصة آخذ أنا خطوة

ليها.. إنها حتى توحشني.. قبل ما أفكر فيها وتوحشني الأقي منها رسالة بحبك ووحشتي.. قبل ما يوحشني صوتها ألقياها بتتصل ولو مردتش عليها تبقى خناقة.. قفلت عليا الإحساس بالحب وعناصره من شوق ولهفة.. وحتى القلق.

السبب الثاني كان في جملة قالها ببساطة " حسيتها مش بالجمال اللي كنت أتمناه.. قصيرة شوية.. صادفت بنات أجمل منها"

ماشي.. لكن إنت ملاحظتش ده من أول ما شفتها؟.. إيه اللي اتغير؟

قالي هي السبب.. هي السبب إنني فقدت إعجابي بيها وأبدأ اشوف عيوبها " من وجهة نظرة" .. وهنا كان المدخل للسبب الثاني لما قال " كنا مرة خارجين سوا.. لقيتني ببص على بنت - وأنا قصدت أعمل كده - قالت لي بتبص على إيه؟ قلت لها أصلها حلوة وشيك.. واللي صدمني هو رد فعلها.. أو بمعنى أصح عدم رد فعلها.. وبعدها قالت لي " بس أنا بحبك أوي.. مفيش واحدة تحبك قدي.. أنا اسيب الدنيا كلها عشانك..!!" .. تخيلي واحدة بقولها كده وأتعهد أبص على بنت غيرها فتكافئني بجرعة من الحب.. ومن بعدها زودت في حبها ليا أكثر واكثر.. كان ناقص تسقينني الحب والأشواق والأحتياج بالمعلقة.. وسألني " حضرتك تحكمي على الموقف ده بإيه؟" رديت عليه إنها بتحاول تعويض إحساسها بالنقص وعدم ثقتها بنفسها بمزيد من الحب.. بتشكف عن إحتياجها ليك فأنت تكتفي بيها.. بتحاول تعوضك عن اللي إنت مش لاقية فيها بالحب.. وللاسف ده أكبر إعراف منها إنها فعلا ليست جميلة بالقدر الكافي..

”الراجل طفل صغير.. الهيه بالحب كل لحظة مش هيشوف غيرك..
وعموما اسهل طريق لقلب الراجل معدته.. او - أيا كان - المهم إنتي
اعرفي طريقه وإنتي تحافظي عليه مش عايز منك أكثر من كده”

--- كلام فاضي ---

بعصبية رد عليا " بالظبط كده وده اللي غظني جدا منها.. فين تثقتها بنفسها؟
فين إحساسها بقيمتها.. معني كده إنها مش لاقية حاجة حلوة فيها غير مشاعرها
بتحاول تعوضني بيها.. وإحساسها ده انتقل ليا وبدأت أنا كمان أشوفها زي ما
هي شايفه نفسها.. وأكره حتى حبها ده.. حسيت إنها بتشيرني بيه.. حسيت إنني
أستاهل أفضل منها.. ليه أرتبط بواحد هي نفسها مش شايفة حاجة حلوة فيها
تديها ثقة بنفسها غير الحب.. مفكرتش للحظة ليه أنا أعجبت بيها هي بالذات
عن بنات دفعتها كلهم.. ولو على الجمال والطول كان في كثير بنات يتمنوا أرتبط
بيهم.. مفكرتش ليه سافرت عشان أقدر بسرعة أجهز شقتنا ونتجوز.. مشافتش
في نفسها عقلها اللي شدني ليها وهي الطالبة المتفوقة.. روحها الحلوة المرحه
اللي علقت روحي بيها.. ولا تثقتها بنفسها اللي تخيلت إنها حساها لما رفضت
تتواصل معايا قبل الإرتباط؟!.. خلّتي أحس إنني كنت بتوهم وجود كل المميزات
الحلوة دي فيها .

هو مكش عايزها تتخانق معاه وقتها.. كان عايزها تعبر عن إحساسها بقيمتها
برد فعل ذكي يظهر قد أيه هي واثقة من نفسها وإن فيها حاجات تانية كثير هي
مميزة فيها.. بخفة دمها وروحها الحلوة كانت تقدر تظهر رد فعل يعرفه خطاءه

وإنها مكسب ليه ولأبي حد تاني.. ثقة الإنسان بذاته بتعكس بصورة تلقائية على الآخرين فيمنحوك نفس القدر من الإحترام والتقدير. قالي دي لو كانت اتخانقت معايا وقتها كنت احترمها أكثر حتى لو بزعل من الخناق والنكد لكن من جوايا كنت هحس بحترمها وعجب بثورتها لكرامتها وإيمانها بنفسها.. دي عدم ثقتها بنفسها مكنش يخص شكلها فقط.. ولكن كمان عقلها وشخصيتها ذاتها.. لما سافرت وبدأت هي تتابع تشطيب الشقة.. كانت تبعلي تسألني في كل حاجة وده كويس وكان بيفرحني لكن اللي جنني منها إني كنت بحس إني بتعامل مع ظل.. أو إنسان آلي.. اسألها عن أي حاجة أسمع رد واحد "معرفةش.. اللي يعجبك انت" ..

" يا ستي قولي.. مش دي شقتك إنتي كمان؟" .. ترد عليا " اللي تحبه أنا هعمله كله" .. والغريب إنها متصورة إنها بكده بترضيني.. جرعة حب تانية..

قالي " بطلت اسألها في أي حاجة وبقيت أخذ القرارات لوحدي.. وهي موافقة على كل حاجة.. وأعرف من قرايبنا إن في حاجات تانية كان نفسها فيها.. لكنها مقاتلش ليا.. خايفة تزعلني..!! اللي كنت أتمناه إننا نتناقش مع بعض.. إختيارها وإختياري وسوا نوصل للي يعجبنا إحنا الاتنين ونفرح بيه"

على طول حاضر ونعمه عشان جوزك يحبك.. اللي يحبه تحبيه واللي يكرهه تكرهيه.. هيقول دي مفيش واحدة زيك.

--- كلام فاضي ---

الرجل مش بيحب ويخطب ويتجوز عشان كده.. عشان يعيش مع نفسه.. يكلم صورة مستسخه منه.. الإنسان بيتجوز عشان يكون معاه تانية تونس روحه.. عقل تاني محتويه.. ويردو يناقشه ويختلف معاه.. لغاية ما يتفقوا.. طبعا في نسبة من الرجال بتحب العكس.. الست اللي زي الآله لا شخصية ولا عقل ولا روح خاصة بيها.. ولكنها مش القاعدة.. والراجل من النوعية دي بيكون هو اللي فاقد الثقة بنفسه.. مش حاسس بقيمة له غير التسلط بالرأي وإظهار القوة بكل صورها.. فاقد الحكمة الكافية لاحتواء عقل الست فيحاول يدفنه أريح.. لكن في حالتنا دي كان إحساس الشاب بذاته وثقته في نفسه بيتجسد في صورة إحتياجه لشخصية تانية قادرة إنها تكون قد العقل ده.. شخصية يحس إنه كسبها.. إنها قيمة بحد ذاتها..

هي مش عارفه إن الراجل بيفرح لما يحقق رغبة للبنت اللي بيحبها.. اولاً لإنه بيحس بقدرته.. وثانياً لأن دي وسيلة الرجل للتعبير عن حبه بصورة عملية.. بيفرح لما يحقق لها رغبة ويشوف ضحكة عيونها وسعادتها.. متعرفش إنها بسلبيتها خلته يفقد إحساسه بيها ككيان تاني بيشاركة حياته وإنها بجرعات الحب دي اللي بتقدمها في صورة خضوع منعه إنه ياخذ خطوه يعبر بيها عن حبه.. الحب هو أخذ وعطاء.. مش عطاء بس.. والست اللي هي "اي حاجة - اللي يعجبك - معرفش" بعد فترة بيمل منها لأنه هي فقد إحساسه بيها.. لو إنتي لابس خاتم في ايديكي من فترة كبيرة بتكوني حاسة بيه في صوابك؟.. لاء.. لان جلدك إ تعود على وجوده وملمسه وبعد فترة فقد جلدك الإحساس بالخاتم

كأنه مش موجود..

السبب الرابع يعتبر تأكيد على كل الأسباب اللي فاتت.. بدأ بصورة بسيطة ولكنها ويرد فعلها وصلت الأمر لقراره النهائي بالإنفصال.. بدأ لما هو بكل صراحه طلب منها إنهم يبعدوا عن بعض فترة.. والسبب إنه محتاج لكده.. وبعد أسئلة كثير منها عن الأسباب.. وإنت عايز تسييني؟ هو أنا قصرت معاك؟ مش عجبك؟؟ بس أنا بحبك اوي.. طيب خليك معايا و أوعدك هتغير" وطبعاً منح جرعات مكثفة من الحب والإستجداء وإظهار منتهي الإحتياج، يمكن قلبه يرق ويعطف ولكنه صمم، وبالنهاية بعدوا عن بعض.. يومين إثنين.. وبدأت هي تبتعت له تلح وتزن.. وهو ميردش.. كان محتاج فعلاً يبعد شوية وكل ما هي تبتعت وتتحايل كلما ما هو يحس برغبته في البعد أكثر ويزود الفترة أكثر.. لغاية ما في يوم بلغها بقراره النهائي بالإنفصال. قال " رد فعلها بعدما طلبت نبعد لفترة كان من أكثر أسباب إحساسي بالنفور منها.. نفور مش حسيته ليها قبل كده.. كم الرسائل اللي كانت بتبعتها.. المحاييله والترجي.. الإتصالات.. كمية الإعتذرات والأسف منها رغم إنني مقلتش إنني أصلاً زعلان من حاجة.. التعهدات بإنها هتتغير وهي حتى مش عارفه إيه اللي تغيره في نفسها.. محاولتش تسمع كلامي من الأول ونبعد عن بعض يمكن بالفترة دي أحس بالشوق والحب ليها وأراجع نفسي وأرجع لها اوضح السلبيات اللي في علاقتنا وأناقشها معاها.. يمكن أكون أنا صح ويمكن أكون غلط.. ملقتش منها لحظة غضب وحزن على نفسها قدام حزنها الكبير عليا.. بدأت احس إن حبها ده مش حب طبيعي ده إحتياج

من كيان مهزوز ضعيف.. واللي خلاني أصمم على موقفي لما إتجاجت بيها بتوسط أصحابنا بينا.. لقيت فلان يكلمني ويحكي لي إنها منهرة وأسفه على أي حاجة وتتمناك ترجعلها.. وفلانة تقولي معلىش فرصة كمان.. وقتها حسيت بمنتهي النفور منها لان مش كفاية إنها أظهرت ضعفها وعدم ثقتها بنفسها ولكن كمان عدم إحترامها لكرامتها ومش قدامي أنا بس ولكن كمان للناس الأهل والأصحاب.. فقلت كل وسائل التواصل بينا".

” مفيش كرامة في الحب ”

كلام فاضي -

من أكبر الأوهام اللي رسخوها بعقلنا.. هي تمهيد لكل ما يمكن إنه يحصل بعد كده.. ولكن الغريب إن الرجل بينجذب أكثر للبنات المعتزة بكرامتها.. الأمر بالظبط زي كفة الميزان، مع البنت اللي حاسة بكرامتها هو بيعس إنها قيمة هو يستحقها، إحساس مصدره إحساس الرجل بذاته.. ولكن مع البنت اللي بتتهاون في حق نفسها وكرامتها خصوصا عشانه، اللي ممكن تتحايل وتبكي وتترجي عشان يفضل معاها وهي متصورة إنها بالصورة دي بتجذبه ليها، الحقيقة بتكون العكس لأنه من جواه يببدأ يفقد إحترامه ليها، بيعس إنها معندهاش قيمة يكون حريص عليها وغالية عنده، الأمر بيوصل عنده لدرجة النفور وقتل أي إحساس بالإحترام ليها.. ببساطة متوقعةش أبداً من أي حد يمنحك قيمة ومكانه إنتي لا تمنحيتها لنفسك.. لو شفنا الموضوع من زاوية تانية هنلاقي الرجل ييمنح البنت المعتزة بكرامتها الكثير من الحب لأنه بيعس إنها بأي وقت ولو حست بأي جرح

لكرامتها " حتى لو كان الجرح ده إحساسها إنه بيماطل في الإرتباط الرسمي بيها " إنها هتثور لكرامتها وممكن تبعد، الخوف من بعدها يخليه حريص جدا على وجودها معاه، فيحافظ على قيمتها وكرامتها لأنه عارف إن ده المدخل العملي الحقيقي لقلبها، وبنفس الوقت الرجل وقتها يخاف من قرارها.. يخاف يفقدها لأنه عارف إنها تقدر تاخذ قرار والتمسك بيه..

إعجاب الرجل بالمرأة المعترزة بنفسها هو سحر الكرامة الأنثوية..

والكبرياء الرقيق

طلبت منهم هم الإيتين فترة نوقف فيها كل الكلام.. كل الأسئلة.. البننت طبعا وافقت على مضمض.. طلبت منها تستغل الفترة إنها تراجع نفسها وتشوف هي كانت إيه قبل الإرتباط بالشاب ده ووقت إيه بعد حبها الكبير ليه.. راح فين رونقها وإحساسها بذاتها..؟! ووضحت لها إني محتاجة للفترة دي.. الحل على المشكلة دي مش مجرد رد على إستشارة فردية.. ولكنها صورة مصغرة بتجسد طريقة تفكير بناتنا.. معني وجود الرجل والزواج والحب عندهم.. أثر تربية بتفقد البننت إحساسها بقيمتها وعناصر كيانها وبتخلق جواها فجوة مهما حققت من نجاح دراسي أو عملي هتفضل فجوة ضعف وإحتياج جواها.. أثر كثير من المفاهيم المغلوطة وعناصر تانية كثير هناقشها في كتابنا.. رجعت ليها وسألتها وصلتي لإيه بعد ما راجعتي نفسك؟!... قالت لي " عرفت أنا غلطت في إيه.. وإزاي اتغيرت من البننت المتوازنة الواثقة من نفسها للبننت الضعيفة تحت قوة الحب والإحتياج " ... وأنهت كلامها بعبارة " خلاص هتغير.. هعمل كل

حاجة عشان أتغير ويحبني تاني " .. ردت عليها ..

" يبقى عمرك ما هتتغيري .. طالما قرارك بالتغير عشانه هو ومش عشان نفسك .. يبقى عمرك ما هتتغيري " ..

وبعد فترة عرفت إنها إتخطبت .. وهو خطب ..!

ضل راجل ولا ضل حيطة

كلام فاضي -

ده على أساس إن كل المطلوب من البنث تلاقى عريس، تتجوز، وكده خلاص المهمة الأساسية تم تنفيذها .. الجواز .. وكل ما هو آت هيكون في سبيل الحفاظ على الإنجاز ده .. فتكبر البنث بعقلها حاجتين .. الأولى حيبه على قد ما تقدري لأن الراجل والجواز هو أساس وجودك بالحياة منغيره تكوني ولا حاجة .. مهما نجحتي وتفوقتي وأخذتي شهادت وإشتغلت يفضل الجواز هو المعيار الأول والاخير لنجاحك في مهمتك " كأننى " .. وإلا هتكوني عانس .. أو فاشلة لو حصل انفصال .. يعني بمسمى عملي هتكوني " فرز تاني " بسوق الحريم .. أعتذر على المسمى فهو قاسي ولكنه الواقع .. فعلا من تأخرت بالزواج أو أصبحت منفصلة تتعامل من المجتمع معاملة البضائع الفرز التاني معنويا .. ماديا .. أخلاقيا .. للاسف ده الواقع ..

والحاجة الثانية بعقل البنث إزاي تقدر توصل للراجل ده تتجوزه وتحافظ علىه؟؟ لأنها منغيره هتكون فاشلة .. ومنغيره هي ضعيفة .. تتخطب البنث أو

تتجوز وتبدأ في التنفيذ.. تبدل من نفسها وشخصيتها وكل ما فيها، تحاول تكون نسخة فيها كل اللي بيحبه الراجل " أو هي متخيله إنه بيحبه ويسعده " .. نسيت هي إن الحب هو ببساطة مشاركة لحظات الحياة ما بين (روحين - عقليين - قلبين) .. بالخطوبة بيكون مهتم يعرف بتحبي إيه.. وأفكارك إيه.. مهتم يتعرف على جوهرك بكل تفاصيله.. ويحس بطعم الحياة عندك مذاقه إيه.. والبنت بالخطوبة بتقول وبتتكلّم.. وبيحبها.. وبيحبها بصدق من جواها.. وبعد الجواز بيكون سعيد إنه هيعيش مع الكيان ده.. هيدوق معاكي الحياة بطعم الأنوثة..

ف ببساطة لو كنتي مش حاسة إنك كافية لنفسك إنسانيا فلا تتوقعي إن وجود أي حد ثاني هيمنحك الإحساس ده.. فما بالك لو كان مجرد " ضل " .. وبنفس الوقت لو حاولتي تشتغلي على حياتك عشان تكوني راضية عنها وعن نفسك هتلاقي راجل حقيقي بكل سعادة وإعجاب وصدق يضل على عقلك وروحك بكيانه ومش بضلّه... الراجل بيحس ويلاحظ اذا كنتي سعيدة بحياتك العامة ولا لاء ومقدار إحساسك بالضعف أو التعاسة.. إحساسك بالأمان في وجوده وعدم وجوده.. في الأول ممكن يحس بالسعادة لما يحس إن ملكيش غيره.. يسمع ليكي وإنتي بتشتكي من الناس واهلك والظروف بإهتمام ولكن بعد فترة الإحساس ده جواه هيتغير وهنفهم التفاصيل والاسباب بالاجزاء الجاية..

جربي مرة تقولي جملة " أنا سعيدة جدا معاك ومع وجودك جنبي بحس حياتي كاملة.. ايوة قبل وجودك كنت برود سعيدة ومكتفية بحياتي ونفسي.. اصحابي وأهلي.. الرضا بقلبي.. ووجودك خلاني استمتع بكل ده اكرر " جربي تقولي كده

وبصدق تحاولي تكوني كده مش مجرد كلام.. هتحسي بإعجاب أكبر من الرجل..
إعجاب نابع من إحساسه إن معاه إنسانة متكاملة مش مهزوزة .. و وجوده
بحياتها مصدره الحب الصافي بقلبها ومش الإحتياج والضعف.. إنسانه شيفاه
جائزة وهديه هي تستحقها ومش مجرد مصدر لتعويضها معنويا وإنسانيا.. ولا
هو عندها "ضل" لأنها لازم تتجوز عشان الست ملهاش غير الجواز.

”بحياتك إنتي لا تحتاجين لظلال.. بل إلى واقع وحقائق.. إلي

حياة.. ولن تنبع إلا من داخلك إنت”

الجزء الثاني : الراجل ده هيجنني

ليه بنعمل حاجات متخيلين إنها تفرح الراجل ونتفاجئ إنه زعل بدل ما يفرح..
إيه النكد ده؟ الغلط فين بالتحديد؟ وليه أهالينا وأجدادنا حياتهم كانت أبسط
من كده؟ طيب إزاي نكتشف الأخطاء في تصرفاتنا أو نعرف نقيم أفعالنا
بالظبط؟ مين فينا الغلط؟ الستات ولا الرجالة؟ ده فعلا السؤال اللي لازم
نفكر فيه قبل أي حاجة.. مين الغلط.. وهل هو غلط مقصود؟

الباب الثالث : أسرار الرجال

قبل الإجابة على السؤال ده هنعمل زي إختبارات توضح لكل واحدة فينا نوعية
أسلوب تعاملها مع الرجال.. وتشوف نفسها من جواها وازاي إحساسها بنفسها..
مقدار قوتها الداخلية وإحساسها بنفسها قدامه .. سواء الرجل ده زميل دراسة
أو عمل.. زوج أو أي راجل بتتعامل معاه بحياتها.. جوابي كل سؤال وتبع مقدار
قيامك بالفعل اختاري واحد من الحروف..

أ: دائماً

ب: غالباً

ج: أحياناً

د: نادراً

هـ: أبداً

١. لما اكون مع راجل منجذبه ليه أو راجل بحبه يكون كل اللي شاغلني إزاي أحسسه بإعجابي وحببي.. ممكن أضحى بكل حاجة عشان أضمن وجوده واحسسه بحبي.

٢. بحس نفسي مسؤولة عن الراجل بحياتي، باعتبار نفسي أمه وكل حاجة ليه.. بتابعة كويس واتأكد إنه عمل كل حاجة صح أو المطلوب منه كويس.. من الآخر يعني بفرقه اهتمام ومتابعة.

٣. ممكن اسمح للراجل إنه يعاملني بأسلوب مقبلش إن تعاملني به اختي أو صاحبتني أو أي حد ثاني لأنه هو حبيبي بردو ومفيش بينا كرامة.

٤. بلجأ لإستخدام أنوثتي للوصول لهدفني من الراجل عن طريق الملابس، الدلال، المغازلة، لغة الجسد واشباع رغبته.

٥. ايوة ممكن خوفي من رد فعله يمنعي من إنني أقول أو أعبر عن رأيي في حاجة معينة.. وممكن أقبل أسلوب مش يرضيني ولكن خوفي منه اللي يمنعي عن التعبير باللي جوايا حتى ولو بالشغل مع مديري.

٦. بحس بالغضب أو الغيظ وممكن النفور من الرجال نتيجة أحداث من رجال سابقين أو حالين (حبيب - اهل - اقارب - زوج)

٧. ممكن أظهار بالضعف واللخبطة أو الإرتباك قدام الرجل للحصول على اهتمامه.. أو لتجنب غضبه.

٨. بحس إنني باخد كل الإحترام والتقدير من الرجل بحياتي عموما

٩. من حقي أسأل عن اللي محتاجاه من الرجل من إهتمام أو إحترام وفعلا بطلب ده بأسلوب راقى مهذب منغير ما أظهر ضعيفة أو حتى نكد.

١٠. لما أكونون قدام راجل ليه مكانة عليا (الرئيس بالعمل مثلا أو مدرس) يكون مسترخية وواثقة من نفسي.. ماغيرش من نفسي ولا أحس بالضغط أو مهزوزة.

والان اجمعي جميع النتائج بمنح اجاباتك على الاسالة من (١-٧) النقاط التالية لكل اجابة تبع الحرف اللي اختارتيه ليها.. واهم حاجة الصدق والصراحة مع النفس.. بدون تزييف اللي بيحصل. وناخد بالننا مش كل الاسئلة ليها نفس الدرجات

أ: نقطتان

ب: ٤ نقاط

ج: ٦ نقاط

د: ٨ نقاط

هـ: ١٠ نقاط

وللأسئلة من (٨-١٠) منح النقاط التالية لكل اجابة

أ: ١٠ نقاط

ب: ٨ نقاط

ج: ٦ نقاط

د: ٤ نقاط

هـ: نقطتان

ودلوقتي النتيجة :-

لو كان مجموع اجاباتك ما بين (٨٠-١٠٠) نقطة ..

فأنتي امرأة قدرتي إنك تكوني امرأة محبة وبنفس الوقت قوية من جواها، عندك إحساس قوى بذاتك انعكس على طريقة تعاملك مع الرجال بصورة جيدة.. ولكن لنتائج أكثر تميز عليكى التركيز أكثر على أسلوب التواصل لأنه الأساس لاقامة علاقة عميقة ودائمة.. وسلسة.. يعنى ركزي بالاجزاء الثالث والرابع.

النتائج من (٦٠-٧٩)

بصراحة أغلب الستات بتتواجد بالمساحة دي.. أسلوب التعامل مع الرجال ليس سئ ولكن ممكن يكون أفضل من كده. في شوية إشارات لازم تاخدي بالك منها وتعديلها، وبالتالي مع المستقبل هتلاقى مشاكل تعاملك مع الرجال قلت كثير كما وكيف.. عليكى العمل على نفسك وذاتك أكثر وتعديل بعض القناعات

الخاصة بأسلوب التعامل مع الرجل وده من خلال الابواب اللي جاية خصوصا الثالث. ولكن قبل كل ده عليكى فهم الباب اللي فات كويس لأنك تستحقى الأفضل لنفسك ومن الرجل.

النتائج (٤٠-٥٩)

أسلوب تعاملك مع الرجل مضر ليكي قبل ما يكون مضر للعلاقة.. ودي النقطة المهمة بالنسبة لي ولاحظت إنه البنات ممكن تعاني منها مهما كانت ثقافتها أو مستواها نتيجة طبيعة المرأة وكمان دور التربية والمجتمع وبعض العادات السلوكية والعاطفية التي منعت عن الست الحصول على (الحب - التقدير) اللي تستحقه.. وإنتي لا يمكن تاخدي التقدير اللي تتمنيه من الرجل طالما إنك مش بتمنحي نفسك التقدير ده.. بالعكس إنتي تعودتي تمنحي من ذاتك ونفسك للرجل لغاية ما فقدتي إحساسك بكيانك وبالمثل فقد الرجل إحساسه بيكي ، عليكى البدء في التغيير واول خطوة في التغيير هو إنك تكوني أمينة وصريحة مع نفسك وتعترفي لنفسك بعدم رضاكي عن نفسك ولا عن اللي بتحصلي عليه..

النتائج من (٣٩) أو اقل..

أسلوب تعاملك مع الرجل سبب لك الكثير من الأذى النفسي والمعاناة.. إنتي حاسة إنك مش بتاخدي اللي تستحقه من الحب أو الإهتمام لدرجة إنك تقريبا نسييتي إزاي بيكون الإحساس بالحب الراقى الجميل والإحتواء.. نسييتي إزاي يكون الإحساس بالحب لذاتك ككيان جميل متكامل وقوي.. متبقاش منك غير

عدم رضا عن النفس.. والشعور إنك مهزوزة وعدم تقدير و قلة إحترام للذات.. لازم تلحقي نفسك وتاخدي قرار التخلص من عدم المبالاة والتساهل.. تخلصي من دور الضحية.. أيوة كل ده صعب ويحتاج عزيمة انك تعيدي بناء لشخصيتك من جواكي.. ولكنه مش مستحيل.. وهيكون سهل لو آمنتي إنك لازم تعملي ده لنفسك انتي.. قبل ما يكون عشان أي حد ثاني.

ملحوظة.. يا ريت الإحتفاظ بالإختبار والرجوع ليه كل كام أسبوع أو لبعد إنتهاء من الدورات والمحاضرات عشان يكون معدل تقييم و تراجعى منه مدى التحسن.

هو.. وهي

تصرفات ومساحات كثير غامضة ما بين الرجل والست.. ولكنه لا يعتبر غموض بقدر ما هو إختلاف طبيعة.. فالراجل مبيعلمش التصرفات دي لإفتعال المشكلات أو عشان يوصلك لمرحلة الجنان، ولكن نتيجة عاملين أساسين "أثر الطبيعة" و "أثر التربية" على الرجل.. بدأ تأثير الطبيعة على الرجل من زمان أوي لما كان الراجل عليه مهمة الصيد والمطاردة لتوفير الأكل لمراته واطفاله وكمان توفير الأمان و حمايتهم من مخاطر كثير.. مهام زرعت جواة إحساس مستمر بالخوف والترقب والقلق وإحساس كبير بالمسؤولية وجواه مبدأ البقاء للاقوى وبنفس الوقت عليه يخفي كل المشاعر دي عن أسرته.. عليه امتلاك القوة الكافية وإلا خسر أسرته أو على الأقل خسر إحترامهم ليه لو ظهر ضعيف مش قادر على حمايتهم.. منغيره مش هتقدر أسرته تعيش. تكون الحياة كالموت بالتالي عليه إنه يكون دايمًا صاحي متبته وعلى قد المسؤولية.. عليه إنه يكون

(رجل).

تغير الزمن ولكن البيئة المحيطة بالراجل زي ما هي فالخوف من هجمات الحيوانات أو القبائل الثانية تحول لخوف من الحروب وعليه حماية بيته وينتقل بيه من مكان لمكان.. توفير الطعام والسكن اتحول من مسؤولية البحث عن كهوف آمان لمسؤولية القدرة على توفير البيت مصاريف الأكل واللبس والمدارس ومواجهة تحديات يومية.. فبدل هجمات الحيوانات البرية بقت هجمات الإنسان على الإنسان بداية من الصراعات بين الاخوات على المال أو قطعة أرض، الصراعات بين القبائل المختلفة وحتى إستعمار الدول الاقوي لغيرها الأضعف وكمان عليه حماية بلاده ودينه وعرضه.. كلها أشكال من الحرب أو المطاردة والصيد، ف تعود هو يخفي مشاعره أو يعبر عنها بطريقة مختلفة.. البيئة أثرت في الراجل بإنها زرعت جواه مهارات وطبيعة معينة بتنعكس على تصرفاته من خلال إنفعالات ورود أفعال إحنا الستات نستغربها منغير ما نفهم سببها.. لكن لواحظتي هتلاقي إنك ممكن بوقت قلتي العبارات دي..

- دائما متحفز ضدي أيا كان الموضوع اللي بكلمه فيه، على طول ياخذ موقف المدافع أو المهاجم
- مايبحبش يظهر إحتياجه أو خوفه أو اضطرابه..حريص إنه يظهر دائما قوى قدامي رغم إحساسي إن فيه حاجة
- بيتعامل في كل ما يخص عمله بكل جدية لدرجة الجنون و التوتر وشدة

•لما يتعرض لازمة تعصبة سواء بالعمل أو الاسرة أو أي حاجة.. بيبعد عني ويبقى جاف بالمعاملة ..أحتاج الأيام من السؤال والالاحاح عشان اعرف مالو وكل واحدة متصورة إن جوزها وحده اللي بيتصرف بالصورة دي وإن حظها هو اللي وقعها في الراجل ده.. ولكن الحقيقة إن عقلية الصياد المترقب أو المقاتل الحذر لسه موجودة بطبيعة وسلوك رجال القرن الحالي كأثر للبيئة وتزداد الطبيعة دي عمق لما نضيف لها أثر التربية والبيئة المصغرة اللي هي الأهل والمجتمع ونعمل مقارنة ما بين أسلوب تربية الولد وتربية البنت هنفهم سبب الإختلافات العقلية والعاطفية والنفسية الكبيرة ما بين الراجل والست .

” مبروك جالك ولد..”

ومن اللحظة دي يتربي المولود بطريقة مختلفة تماما عن اللي بتتربي بيها المولودة البنت بنفس البيت ومش التربية فقط ولكن في جميع التفاصيل من أول الألعاب.. المسموح والممنوع.. والمهام اللي مهما كانت بسيطة أو صغيره لكنها بتزرع داخل الولد معني وجوده ودوره بالحياة وعليه إنه يكون جاد ومتحمل للمسؤولية.. والعكس تتربي البنت منغير زرع أي إهتمام بجوانب شخصيتها كتحمل المسؤولية أو الجدية وحتى معني ودورها بالحياة مختلف تماما.. الولد يتربي بصورة تزرع جواه إن في صفات إنسانية عيب إنها تكون فيك لإنها صفات

بنات (متكوش جبان - متخفش - متكوش ضعيف - مهزوز- متنقش بنفسك) وبنفس الوقت مفيش إهتمام بعدم وجود الصفات دي بالبنت تحت ثقافة إن البنت لا يعيها إن تكون جبانة، تخاف وضعيفه..فاقدة الثقة بنفسها !!).

(الولد ميعيطش)

الولد بيتربي على التحكم بمشاعره وتربي البنت على التعبير الكامل عن مشاعرها ولكن بصورة غلط تخلي البنت تتعود إستخدام مشاعرها للوصول للي عوزاه فتعيط بحرقة منهاره عشان توصل للي عوزاه أو لتعبر عن ضعفها عشان تاخذ اللي عوزاه ولو بسبب الشفقة عليها.. وتكبر مقتنعة إن ضعفها وإحتياجها هي التركيبة الطبيعية بكل بنت وهو الطريق للوصول لمحبة الرجل ووجوده.. ولكن الولد بيتربي على إنه عليه كبت كثير من المشاعر الإنسانية زي الضعف، البكاء و الحزن- ويحافظ بس على الصفات اللي توحى بالقوة، الثبات و العقل، وكمان عليه تحجيم أي مشاعر تتسم بالرقه مثل الإحتياج، الحب الشديد و الضعف الإنساني.. يعني يكبر بقناعة إن هناك هامش ضيق من المشاعر المسموح له بيها كالمنافسة، الغضب، التحدي والسيطرة، كل المشاعر التي تسمح له بالسيطرة والتحكم، وبنفس الوقت البنت لها هامش أكبر من المشاعر الإنسانية ومش محتاجة لمشاعر القوة أو الاعتداد بالنفس زي الولد.. ولو حصل والولد خرج منه أي تصرف فيه مشاعر ضعف أو احتياج أو حتى عيط تعتبر تصرفات تقلل من رجولته.. الأثر الأهم هنا إنه بيبدأ يتكون جوه الولد قناعة إن البنت كيان أقل .. منقوص و درجة ثانية ومعاني كثير بتظهر من جواه ويكبر

وبداخله الشعور بأن كل ما يرتبط بالإنسان الآخر المصنف "أنثى" هو عار عليه والتخلص منه، وكلما سيطر على المرأة كلما حافظ على مكانته وكأنه يقول لنفسه ولها "أنا الرجل - الأفضل - بالرتبة الاعلي" .. لو اخدنا أي أسرة مثال..

• الأم اللي بتربي الولد هي نفسها الزوجة اللي بتعاني من جوزها في بعض الأمور .. الولد بالأسرة بيتربي على أساس يكون (مسيطر - اقوى - دفاعي - مترقب - حذر) .. ونفس الأم دي بتتمني زوجها يتخلص من الطباع دي ويكون (هادي - صبور - حنون ومنتهم).

• الولد بيتعلم إزاي يخفي مشاعره ويتحكم بنفسه والأم تتمني من جوزها يظهر لها كل مشاعره ويتخلص من البرود ويكون أكثر رقة ورومانسية معاها.

• الولد لو عيط أمه تعنفه "إنت ولد متعيطش ومتعدش كده زي البنت - خليك راجل - الراجل لازم يكون قوي- عيب البنات تشوفك بتعيط" .. ونفس الأم دي هي الزوجة اللي كتير طالبت من جوزها إنه يفتح له قلبه، يدخلها جواه تشاركه لحظات ضعفه وإحتياجه ومشاكله وإنه مش عيب حتى لو بكى قدامها وهي أقرب مخلوق ليه.

• الولد لو محققش أعلي الدرجات بالشهادات يكون مصيبة وكارثة، ويتقاله "دي أختك البنت جابت مجموع أكثر منك.. مش مكسوف من نفسك؟" وتكون أزمة بالبيت، والعكس مع البنت.. ونفس الأم دي تعاني من رفض جوزها إنها تشتغل وخوفة من تفوقها لو حس بنجاحها ومحاولته إنه يكسر ده لإنه تربي على

إنه لازم يكون الانجح من البنت.

• الزوجة تتمني لو كانت العلاقة ما بينهم تقوم على التعاون كل واحد يساعد الثاني على النجاح ويفرح بيه وكأنه من نجاحه هو.. ولكنها تعاني من جوزها لأنه معتبر الأمر تنافسي ما بينهم. وبنفس اللحظة دي تصرخ بإبنها " قوم ذاكر يا فاشل بنت الجيران جابت مجموع أكثر منك يا حيلتها..!!"

• رغم إنه لسه ولد صغير لكنه أخذ من البيت تصريح المراقبة على أخته وكأنه شرطي وهي إما المواطن المحتاج للحماية أو للمراقبة حسب الحالة.. " متخرجيش إلا وأخوكي معاكي " وممكن يكون أخوها ده أصغير منها بخمس سنين ولكن مجرد وجود - ذكر - كافي بحمايتها.. أو بمراقبتها.. وإن ده وحده الضمان إنها تكون بخير.. تكون صح.. تكون (يمين).. و الأم تلاحظ غضب بنتها اللي بتطالب بتقتهم فيها.. والصح إنها تتعلم إزاي تحافظ على نفسها لنفسها ومش عشان خوف من أخ أو انتظار فرصة للغلط.

• ونفس الولد من حقه يعنف أخته لو معجبهوش أي تصرف منها " أنا الولد أنا الراجل " من حقه يزق وممكن يضرب.. ورد الأم " إسمعي كلام أخوكي وبلاش دلع بنات " .. ونفس الأم دي كانت من لحظة بتبكي من أسلوب جوزها معاها، التحكم والسيطرة على أطفه الأسباب بدون تفهم... الشك والإتهامات وهي كل اللي محتاجاه شوية تفهم، يطبطب عليها وقت حزنها كحبيب ورفيق للروح.

مفيش حد فيهم غلط أو صح ولكنها أخطاء تربية زرعت بالولد أسس غلط وإن كل ما تتصف بيه الأنثى عيب يكون فيك، والصح إنه يتعلم إن للراجل طبيعة وللبنت طبيعة مختلفة ولكل واحد منكم صفات خاصة بيه لا تقلل أو تزيد أو تميز جنس منهم على الثاني .. ولو في صفات معينة لازم تكون فيك كولد لأن دي تركيبتك اللي بيها يكون لك دور ومسؤولية بالحياة ، وبالمثل في صفات تانية طبيعي تكون بالبنت بردو تبع طبيعتها ومش لأنها عيب أو عار تكون فيك .. ولكن إنت لك قوتك الخاصة بيك والصفات التانية دي بالبنت تعتبر هي قوتها الخاصة بيها، وأنتم الأثنين كيان واحد ولكل واحد فيكم مواطن قوته وطباعة ورؤيته كما وهبها الله سبحانه وتعالى له بدون رتب اعلي أو أدني.

هو السبب.. لاء هي السبب.

" إحنا غلابة بس الستات هي المفترية، تحسها مجنونة ولا راكيبها عفريت بلحظة تقلبها عياط مش ممكن تراضيتها أو تفهمها.. تموت في النكد.. رغبة وزنانة بصورة مش طبيعية، وأغرب ما فيها عاوزه حب ليل ونهار.. ومهما تعملها تقولك راجل بارد مش رومانسي.. تحسها إشترتي مش إتجوزتني.. فين أيام ما كنت ملك ببيت أهلي، خروج وفسح مع صحابي.. وفين البنت الأمورة الرقيقة اللي كنت خاطبها.. روحها الحلوة وعقلها اللي كنت بموت فيه.. أنا حاسس اني مخنوق .."

"الرجالة دول يتفات لهم بلاد.. مهما عملي مش عاجبه ميملاش عينه غير التراب.. نكديين ويقولوا علينا إحنا اللي نكد مع إن الواحدة فينا تموت في الفرفشة والكلمة الحلوة تراضيهها.. فين القلب الحنين اللي كان أيام الخطوبة ولهفته عليا ليل ونهار.. الراجل طول ما هو بالبيت يا إما قدام النت، أو التليفزيون أو الحمام، بيموت في الحمام.. ومع صحابة ولا قدام أي ست بره تلاقي منه الضحك والهزار والرقة والطيبة وبالبيت يكون مكتوم كتمة الفول، بس يالا أهو أحسن من مفيش والمهم جبت العيلين وخلاص"

ببساطة مفيش حد السبب بصورة مباشرة، لكن الاتنين فاهمين بعض غلط والحل نفهم الاختلافات دي ونعرف إزاي نتلاشاهما، الكتاب ده يعتبر الجزء الأول من محاولة تقريب وجهات النظر وقصدت الجزء الأول يكون موجه للست وببشرح طبيعة الرجل لأن الهدف الأساسي منه إزاي الست تتغير، ولكن تتغير لنفسها قبل أي حد، إزاي تعرف قيمتها كأنتي، وإن كونها ست مش معناه إنها كيان ناقص أو درجة تانية ومحتاج للمساواة، إزاي تعرف إنها فاهمة الأنوثة غلط وإنها مش بالقلع واللبس والميك أب، ولا كمان بالتححرر بدون أي خجل بأي مكان مع أي رجل.. وكانها بتتب إنها كده ست صح ومتحضرة كفاية.. إزاي تعرف إن أنوثتها أكثر عمق وقدرسية من كل ده.. وإنها جوهر وعقل وروح وتعامل، وإن اللي إتربت عليه عن قيمتها ومكانتها بالحياة وأسلوب تعاملها وحبها للرجل هو نفسه اللي بيقلل منها ويطفش الراجل منها، والصح إنها تتغير "لنفسها" الأول وده الهدف الأساسي وبعدها هتلاقي إن المشاكل بينها وبين الراجل قلت كثير

واصبح في تفاهم ومحبة أكثر كنتيجة لتغيرها " اتغيري لنفسك " ده الهدف، دي المساواة وليس الصراع مع الرجل.. أما الجزء الثاني من الكتاب إن شاء الله هيكون للرجل إزاي يفهم طبيعة وعقل الست أكثر فيكون في تفاهم وقرب أكثر.

رحلة بعقل رجل

أول خطوة.. لو الست صارحت الراجل بإن الصفات اللي إتربي عليها هي نفسها اللي بتعمل الفجوة ما بينهم، والصفات والأساليب اللي بيتجنبها أو يرفضها في تعامله معاها على أساس إنها تقلل من رجولته ممكن تكون هي الطريق للقرب والتفاهم والإحتواء لتغيرت الأمور كثير.. وعلى الجانب الثاني لو الست فهمت الراجل أكثر وعرفت إن طباعنا إحنا صعب تلاقي زيها عند الراجل لأنها طبيعة متغلغلة جواه، وأساس الخلاف هو إنها متوقعة من الرجل إنه يكون قادر ومؤهل على تعاملات هو مترباش عليها عكسها هي ووقتها هتعرف ليه الراجل شايفنا إحنا الستات غير عقلانيين وبتوع مشاكل..

الراجل ميعبهوش غير جيبة

تركيبه الراجل بتقوم على ٢ عوامل أساسية ..

١. هو مين؟

٢. دوره إيه بالحياة؟

٣. إيه المعيار أو الدليل على نجاحه؟

الترجمة العملية للعوامل دي هي مركزه وعمله وشهادته إيه؟ بيتشغل إيه؟
ويكسب قد ايه؟ تبع مفهوم "الراجل ميعبهوش غير جيبه" و "راجل ملوه دومه"
نلاقي الراجل بيتربى على إن هي دي معايير الحكم عليه أياً كانت صفاته وطباعة
التانية وكثير نسمع عبارة " طلما الراجل مش مقصر معاكي في حاجة ومكفي
طلباتك يبقى ملكيش عنده حاجة " .. " طلما الراجل كسيب ألف عروسة تتمناه
" .. " اطبخي يا جارية كيف يا سيدي " .. " ده راجل مركز وقيمة " .. فتكتم
الست شكوتها من الراجل وعليها إنها تتقبل باقي العيوب مهما كانت تؤذيها..
الطفل بيكبر وقدامه ٣ أساسيات للرجولة هي إنجازات عليه إنه يحققها عشان
يחס إنه بجد راجل صح وحقق قدره كرجل، ويكون على الولد إنه يثبت وجوده
بالمجتمع بالعوامل دي وإنها هي معاني الرجولة.. تربيته إهتمت كثير بكل ماهو
مادي صفات ومعاملات وأهملت كثير مما هو معنوي.. دي نظرة الراجل لنفسه
وعشان كده كثير نلاقي الراجل بيحاول يعبر عن محبته للست بالهدايا، إنه
يصرف عليها كويس، يقولها " أنا مش مقصر معاكي في حاجة يبقى إزاي شايفة
إني مش بجبك " وهو فعلا صادق في كلامه ومش فاهم الغلط فين.

هو فعلا الراجل بارد ومش رومانسي؟

قلب الأنثى كالنبت الصافي، فالحب، الرعاية، القرب، الدفا، العطاء و التضحية

هي نفس المشاعر اللي إتربت عليها من طفولتها، شافت أمها بتعامل بيها أبوها وإتعودت تتعامل بيها مع إخواتها الولاد سواء أصغر أو أكبر، ببساطة دي طبيعة الست وفطرتها اللي اترسخت أكثر من خلال التربية وإن ده الأسلوب الصح للمحافظ على الرجل، لو الست حبت بصدق يكون عندها الإستعداد للتضحية بكل حاجة عشان الرجل، جواها رغبة للكلام معاه ٢٤ ساعة منغير ملل وميخلصش الكلام ولا تشيع منه، تحاول إحتواء راجلها بكل حالاته وتصححه، تفكر له ومتزهقش من قربه ليل ونهار وتفضل حياتها وعالمها كله علىه هو بس، حب المرأة "الحقيقي- الصادق" هو خارج حدود العقل والمنطق وبالمثل وتبع طبيعتها ولإنها بتمنح كل ده للرجل بسهولة، فهي كمان تتوقع أنها هتاخذ المثل من الرجل، ولما متلاقيش نفس التعامل والأكثر تلاقي الرجل بيتهما إنها ست فاضية عاوزه حب ليل ونهار تبدأ تقتنع من جواها نه مش بيحبها كفاية، بارد وغير رومانسي. كل الموضوع إنها مش فاهمه إن التركيبة العاطفية دي صعبة أو غير مفهومة بالنسبة للرجل ومهما حاول يعمل لكنه أبداً مش هيكون بقدره الست، ومش كده وبس لاء ده هو كمان شايف إن كل ده "غير منطقي" وممكن بعض الرجل تشوف الحب ده من الست حصار وخنقة..!

الحب والعواطف كمعني وأسلوب وعقلية تشكلت جوه الرجل بصورة مختلفة عننا جدا.. بإختصار الحب عند الرجل (مختلف - بسيط - مباشر) الرجل مش هيتصل بيكي كل نص ساعة عشان يقولك "وحشتيني" .. ولا هيقولك بحبك كل ساعة، ولا هيعبت رسالة كل خمس دقائق ولا لازم يرد على رسايك بلحظة

وصولها وممكن ميردش أساسا.. مش شايف أيه داعي إنه يعرفك تحركاته لحظة بلحظة.. ببساطة الحب عند الرجل مختلف ولكنه بردو " حب " .

هنفهم الإختلافات دي أكثر لو أخذنا عناصر التعامل ما بين الرجل والست اللي تعتبر اللغاز بالنسبة لنا ونحاول نفهمها من وجهة نظر الرجل واحدة واحده ، و إزاي هو بيشف تصرفات الست.. والأهم تعرفي إن بعض من تصرفاتك بيكون لها رد فعل عكسي يقلل منك ومن قيمتك كأنسانة وكأنثى وده بيظهر لما تلاقي الرجل بقى بيتعامل معاكي بدون إحترام أو تقدير أو حب.. الجزء اللي جاي ده ممكن البعض يشوفه ككتالوج للرجل.. حل أسرار أو الغاز عن الرجل.. ولكني اعتبره محاولة للتفكير بعقل الرجل ورؤية الأمور زي ما بيشفوها ويحسها هو..

الرجل ده هيجنني..

" أنا عارف أنا رايح فين، إنتي بطلي تضايقينني "

" اسمعي.. مين اللي بيسوق دلوقتي؟ أنا ولا إنتي؟ "

" أنا عارف العنوان هنا ، لو إنتي بس تسكتي وتديني فرصة أركز هنوصل "

" خلاص، انتهى.. أنا هلف ونرجع البيت "

" يعني معني كلامك إنك مش واثقة في قدراتي؟ "

وتكون خناقة ونكد وترجعوا البيت.. أو لو كنتي محظوظة " بالصدفة " تلاقوا

العنوان بعد ساعة تأخير.. ويص لك وبعيونه نظرة المنتصر.. " مش قلتك إني عارف الطريق؟"

يعزمك على الغدا بره البيت من باب التغير، ويقولك : "إجهزي بعد ساعة نتغدي بمطعم السمك أنا حجزت هناك"

وإنتي فرحانه وبحسن نية تقولي : " حالاً هجهز لكن بلاش سمك، مكشش كويس آخر مرة.."

يرد عليكى بهدوء غريب : " خلاص.. إحجزي إنتي بالمكان اللي يريحك.. وهعدي عليكى بعد ساعة"

تستغربي أسلوبه : " حصل ايه؟ إنت زعلت ليه؟"

يرد بغضب : " أنا مزعلتش.. مين قال زعلت؟"

تعيدي السؤال ثاني لإنك حاسة إنه فعلا اتقمص.. فتلاقيه يرد عليكى

" يا ستي مزعلتش لكن إنتي صعب أعرف أرضيكي"

تبدأ جنونتنا إحنا الستات تطلع وبغيظ تردي : " صعب تراضيني ؟؟؟ كل ده عشان طلبت تغير المكان؟ الموضوع أساسا ميستهلش كل ده"

هو : " خلاص طلما ميستهلش كل ده.. ليه إنتي قلبتيها خناقة ونكدتي علينا؟"

وقبل ماتصرخي " أنا اللي قلبتها نكد ؟؟!!" .. فتلاقيه نهى الكلام : " عموما خلاص أنا تعبان حضري غدا ونخرج يوم ثاني.. سلام"

Google

ترجمة

قاموس نسائي رجالي



الرجل يفهمها



الست بتقول

انا حاسه انك مش مركز.. ومن واثقه في قدر انك

انك اختير انك عايط.. ومن فاهمني

انك مقصص معيا، مبتقتن تحبني.. حاسه باهمال منك

انك سهيل بقتالك مش محصل السمويه حتى مع الناس

انا مش واثقه في امكانياتك وبتصنع وقت على الفاضي

انك جاهل في التعامل الريق.. باران وغير رومانسي

لي متفقتن وسئل ابي اهد عن الطريق؟

انا مش عايزه المصمحه

انا محاطه لتفسي وقت رومانسي سوا

انك تأخرت في النوم، علك تطل الصبح.. انك مزرتن اهي من زمان

ابي رايك تحي، ميايكي فاهم بصلح المريبه؟ يا ريت تحبب سداك بصلح الخفيه افضل

حبيبتي.. تامل معي بجان اكثر لا احب الخفيه بالتمام

" إنتي مُحبِطة.. بتخرجيني عن شعوري.. مفيش حاجة بترضيكي " ده بيكون إنطباع الراجل عنك، فيكون الغضب والهجوم عليكي.. بالتالي تكون الست حريصة جدا بكل حاجة تقولها وبنفس الوقت مش حاسة بالراحة في الكلام معاه تشتكي الراجل ده منكد عليا دايما.. وهو كمان شايفها "ست نكد".

كل الموضوع اختلاف في معاني العبارات وأثر الكلمات على كل من الراجل والست، والإختلاف ده سببه المكان اللي كل واحد فيهم لقي نفسه موجود فيه من أول الولادة، من الطفولة والولد عليه إتقان مهام وأفعال العالم الخارجي وحتى الألعاب كلها بتقوم على أساس إنجاز مهمات والفوز بيها يعني تفوقه.. تتبلور شخصية الولد بإنه عشان يكون راجل تمام فعليه يكون صح وناجح وتزداد ثقته بنفسه كل ما أنجز مهمة أو فعل بصورة صحيحة ونالت إعجاب الآخرين خصوصا المرأة.. ومن الطبيعي لما إنتي تقومي بتوجيهه أو التعديل عليه بيكون كل اللي بيسمعه " إنت بتتصرف غلط، إنت فاشل، إنت مش قادر تقوم بالمهام اللي تخليك راجل كفاء " وكأنها علامة على عدم ثقتك في قدراته وعقله " وبصورة تلقائية يتخذ موقف المهاجم ويرفض أفكارك حتى قبل ما يسمعها أو يعقلها وبدل رد الفعل الهادي تلاقى منه العناد والهجوم فتقرري عدم مناقشته بعد كده أو تستمري في إرشاداتك وتعديلاتك ويبدأ يحس هو بالنفور منك..

مش فاهمني.. ولا حاسس بيا

كثير بيحصل تكون الست مضايقة بسبب موقف تعرضت له ممكن بالشغل، مع الأهل أو صديقتها، أو مرورها بمشاعر سلبية كالخوف، الإحباط أو الوحدة ، ويكون أول اللي بتعمله تجري على جوزها عايزة ترمي كل همها عليه فهو زوجها وأبوها.. وفارسها.. وكل اللي محتاجاه منه حزن حنين أو طبطبة بحب.. ولكنها متاخذش غير محاضرة نصائح و إرشادات وممكن لوم وتأنيب فيزيد حزنها وغضبها وتكون مشكلة شخصية ما بينهم رغم إن بدايتها كان حزن الست لسبب خارج عن إطار حياتهم. هيكون سهل علينا نفهم تفسير رد الفعل ده من الرجل لو عرفنا إن غضب الرجل لما تكون الست بحالة حزن أو بتمر بمشكلة مش غضب منها ولكنه إحساس داخلي بعدم الإرتياح لأنه حاسس وعارف إنه المسؤول عنها و عن إيجاد الحلول، المسؤول عن أي حاجة بتمر هي بيها وبالتالي عليه إيجاد حلول، ومجرد الطبطبة عليكي والمواساة شايفها مش مهمة ومش كفاية.. بالتالي لما تكوني غضبانة أو حاسة بمشاعر سلبية فكل ده بينعكس علي الرجل بطريقة ما على إنه نقد موجه ليه - أو - مهمة عليه القيام بيها. والسبب بردو هو طبيعة تكوين شخصيته من طفولته والرجل وإنه عليه تحمل مسؤولية تصحيح وحل الأمور وانه يكون دائما قد المسؤولية..

" إنت المسؤول بالبيت، خلي بالك من مامتك واخواتك "

" خلي بالك من أختك وهي بتلعب "

" شيل إنت الحاجات الثقيلة ""

" إزاي ده يحصل وانت موجود؟ إنت زي قلتك وملكش فائدة؟"

وبنفس الوقت البنت بتتري على إنها متقدرتش تتحمل مسؤولية نفسها وإنها تظهر ضعفها ده عادي جدا ودور الرجل يطبب عليها ومن ضمن مميزات الزواج إن الزوج يتحمل عنها كل شئ مش مادي فقط ولكن كمان معنوي ، والراجل عارف كده فيكون المعني المترسخ بداخل الولد " عشان أكون راجل بجد ، لازم اكون كفاء وأعرف أعنتي كويس بالسبب بحياتي ، لازم أكون لها البطل مش قليل الحيلة او الفاشل ". عشان كده لما تحتاج الست للزوج بأوقات محنتها أو حزنها أو أي مشكلة تواجهها فكل الأفكار دي تدور بعقل الرجل ويبدأ يفكر في الحل أو النصيحة بأسرع وقت ممكن..

اللي بتحصل عليه هي	الراجل يفهم المطلوب منه	الست تحتاج الي.
اللوم والعتاب " مش أنا نصحتك قبل كده صاحبتك دي مش بتحبك؟	ساعدني	يطمئنها
يمنحها الرجل النصح ومنطق العقل	حل لي المشكلة	يضمها الي صدره
يغلطها وانها مش بتعرف تتصرف	أحتاج الي عقلك وقدرتك	المرأة تحتاج للحب والحنان وكلام القلب

المرأة تحتاج الي تهدئة وإحتواء الحبيب.	إنت راجلي وعليك تحل لي كل مشاكلي	يمنحها الرجل نصيحة الحكيم أو إرشادات الاب
الرجل يسمعها مهما كان اللي بتحكية ميستهلش أو تافهه بالنسبة ليه	إزاي اكون مع راجلي واحس بالحزن؟	الإستهانة بحزنها لأن الموضوع تبع عقليته ميستهلش كل ده ويغير الموضوع أو يسكت

هو مش غلطان ولكنه يحاول تقديم الحلول وإستخدام الموقف عشان تتعلمي منه درس أو خبرة تفيدك فيما بعد.. ومن ناحية ثانية إنتي باللحظة دي مش محتاجة إلا للمسة حنان ومحبة صادقة ومش مهتمة لا بالحلول أو التحليلات.. هو لما يلاقيكي حزينة أو متأثرة بمشكلة كل الي يشغل عقله وقتها هو " الحل.. الحل" .. وبوسط ما إنتي بتتكلمي منهاره بتحكي التفاصيل يكون عقله شغال بيدور على الصح اللي يقوله او يعمله عشان يكون قدملك النصيحة او الحل الصح.. ولكن ينتهي الكلام بـ " يعني أنا غلطان إني بنصحك وبفهمك الأمور صح وبفكر لك في حل لمشكلتك؟ مش المفروض إني أنا مسؤول عنك وتكوني دايمًا بخير؟" .. وتلاقي نفسك بتتردي عليه " بالظبط كده.. وعشان كده محتاجة بس أحس إنك جنبي، بحنانك، بحبك"

بيحبني بس مش حنين

بالحالة اللي فاتت كان حزنها أو غضبها بسبب الأصحاب و الأهل ولا شغل، ولكن

دلوقتي كلامنها عن حالة لما تكون الست زعلانة و غضبانة أو حزينة بسببه هو.. بسبب فعل أو قول منه.. ولكنك بردو تلاقي منه الغضب وممكن الخناق والغريب إنه ده بيحصل كثير لما يكون بيحبها.. السبب هنا هو وجود شوية إختلافات بتفكير الرجل وإستيعابه للموقف بتخلي أول رد فعل لا إرادي بداخله إنه يلوم نفسه ويحس إنه مش قادر يرضيها زي ما هي عايزة.. يبدأ يحس بالغضب من نفسه لأنه السبب على الأقل بنظرها، وده بينعكس بصورة غضب من الرجل علي الست لأنها السبب في إحساسه بالتقصير وطبعا ده ضد طبيعة الرجل اللي هي الشعور بالرضا على نفسه.. لو دخلنا بعقل الرجل بالمواقف دي هنلاقي التفسير ده " لما هي تكون حزينة لأي سبب غيري بكون حزين لأن في حد أو موقف خلاها حزينة و غضبانة وكل اللي بفكر فيه وقتها تقديم الحل أو أوضح لها إن الموضوع بسيط ومش مستاهل الحزن ده.. ولكن لو كان حزنها بسببي أنا فاوول إحساس جوايا إنني يحس بالزعل والغضب من نفسي لأنني السبب في ألمها أو شكوتها لأنني فعلا بحبها ولكن بطريقة ما غضبي من نفسي ومنظرها وهي بتعيط وزعلانة بيتحول جوايا لغضب منها هي لأن الموقف بيترجم جوايا إنني فشلت معاها.. فشلت أوصلها حبي أو إهتمامي.. فشلت أمنحها اللي هي شيفاه الحب والحنان.. فشلت أفهم هي عايزة إيه.. وكمان بقيت قدامها مش بحبها وسبب حزنها" ..

ببعض الحالات بيكون رد فعل الرجل من الغضب وعصبيته الزيادة ترجمة لغضبه من نفسه وممكن تأنيب الضمير لأنك بكده بتكشفيه قدام نفسه خصوصا بحالة الخيانة.. " حاسة فيك حاجة.. مالك؟ فيك إيه؟ متغير لي معايا؟)

فحزنك وغضبك يؤلمه لأنه ييفكره ويخليه في مواجهه مع أفعاله.. جوه الراجل علاقة غريبة ما بين شعورين (الإحباط والغضب)... كل ما حس بالإحباط يحس بالغضب رد فعل فطري تلقائي منه وكأن الغضب يخليه في أمان أكثر عشان كده لما تعبري عن غضبك "العاطفي" أو حساسيتك، بالبكاء والإنهيار منه تلاقي منه الثورة والغضب ودي مؤشرات إنه حاسس بالإحباط، النقص، العجز، الجرح، الذنب وتأنيب الضمير أو الخوف (ممكن الخوف من الخناق والنكد)

دولا مجانيين

طيب في أوقات بيكون غضب الست أو حزنها مش نتيجة سبب معين ولا حتى نتيجة رغبة جواها لمزيد من القرب أو يكون السبب بسيط جدا ومسيحتحش كل الحزن والإنهيار ده ولكن طبيعة المرأة بتصور لها إن البكاء أقصر وأسهل الطرق للتعبير عن المشاعر.. بتكون مش محتاجة غير التعبير عن ضيقها وخنقتها وحزنها بشوية عياط أو كل اللي محتاجاه تطلع شوية مشاعر من جواها وكأنها بتشتكي منه ليه.. ولكنها تتفاجأ بيه بيتعامل معاها وكأنها عندها إنهيار عصبي.. يعني "مزوداها شوية" .. الخوف غالبا بيكون سبب غضب الراجل ورد فعله الهجومى أو البارد مع الست بأوقات انفعالها المبالغ فيها.. الغريب إن الرجالة إتعودت إنها تفسر إنفعالات الست على إنها حالة هستيريا لانهم مش فاهمين ولا مدركين الهبة اللي الله سبحانه وتعالى أنعم علينا بيها وهي إزاي عواطفنا ممكن تتأثر بكثافة وعمق تجاه شئ معين بلحظة وبنفس الوقت ده لا يطغي كليا عناصر عواطفنا.. بالتالي أول ما إنتي تبدأي العياط أو الشكوى تلاقي

عبارات..

- إنتي هتفضلي كده تقولي وتعيدي؟

- أنا مش هدخل في مواضيع دلوقتي، معنديش لا وقت ولا روح

- أهو بدأنا.. شكلها ليلة مش معدية

- إنتي ميعاد دورتك الشهرية قرب؟

رغم إن كل اللي إنتي محتاجاه منه هو بس خمس دقائق تخرجي اللي جواكي ، هو مش فاهم إن البوح والكلام عن اللي جوانا هو بحد ذاته خطوة في طريقتنا لحل مشكلتنا وطريقتنا للتنفيس عن التوتر النفسي.. بنكون مش عاوزين حلول ولا مبررات ولا نصايح ولكن بس إحتواء وحنان وكل اللي إنتي عوزاه منه بس يسمعك، يطبطب عليكي.. يقولك "المهم إنتي متزعليش ولا تعطي ابا " وخلص.. ووقتها هيلاقكي بتضحكي وتتنططي.. وخلصت.. لإن الست هي الكائن الوحيد اللي تترسم ضحكتها وسط دموعها.. بلحظة تبكي وتاني لحظة تضحك من قلبها بكل الحب والرضا.. بلحظة نكون بقمة الغضب منه وبلحظة نغفر له كل اللي زعلنا.. ولكن هو ميعرفش الجزئية دي فينا ولا فاهمها لأنه مختلف عننا تماما بالنقطة دي.. عقل الرجل يحتاج لفترة زمنية أكبر ليتحول من حالة عاطفية لأخرى عشان كده الرجاله توصفنا بأنه من الصعب فهمنا أو بإنها مجنونة " دولا مجانين فيهم ربع ضارب " ولحظة إنه يشوف غضبك أو بكائك بيدأ يتململ، غير صبور، يتصور إننا هنفضل نتكلم ونرغي يخاف من إنها

هتكون ليلة زرقا.. فيسارع لإعطاء الحلول المختصرة أو الهروب.

” عاوزه اتكلم معاك ” و ليلة النكد

” أنا عاوزه اتكلم معاك ”

” احنا محتاجين نتكلم عننا وعن الحياة بينا ”

” ساعدني أخذ قرار في شغلي ”

” أعمل أيه مع صاحبتني فلانة ”

عبارة ” عاوزه أتكلم معاك أو عننا أو في موضوع محتاجة اكلمك فيه ” يسمعتها الراجل ” عاوزين نتكلم عننا من أول يوم عرفتك فيه لغاية دلوقتي ويفكر الله أعلم أنا عملت أيه غلط؟ ويا تري المشكلة هتوصل لغاية فين؟ يحس بالضغط وعدم الراحة والإرتباك.. وبصورة تلقائية ياخذ موقف الترقب والهجوم والتربص. السبب إن الست بتطبيعتها بتركز على الأسلوب أكثر من التركيز على الأهداف أو النتائج بعكس الراجل ، الراجل بيثوف عبارات الست إنها (غير محددة المعالم، غامضة، بدون حدود واضحة.. يعني كلام مايع) .. ” احنا محتاجين نتكلم سوا ” أو ” عاوزه اتكلم معاك عن حياتنا ” من أكثر الجمل اللي بتزعج وتفرز الراجل يترجمها عقله لمعنيين إثنين فقط .. ” هو في حاجة أنا عملتها غلط؟. او.. الست دي هتتكلم في موضوع جد وربنا يستر شكلها الجنونة جتلها.. ” يخاف إنها هتكون ليلة من الإتهامات بالتقصير والإهمال وإرتكاب الأخطاء.. ووقتها هتلاقي منه..

• تحسي وكأنه مش مهتم بالكلام معاكي

• يظهر وكأنه مش عايز الكلام معاكي أو بيتهرب منك

• يبدأ في المراوغة و اظهار البرود عشان يخليكي تزهقي أو يقفل الطريق
عليكي فتنهي الكلام

• يحاول تأجيل الكلام بحجج زي انه تعبان ومجهد، معنهدوش وقت دلوقتي
، عايز ينام.. أو يدخل الحمام..!!

• الأهم بقى إنك لما تبدأي كلامك بالصورة الغير محددة دي.. إنه هيكون
عك إنطباع إنك مشتتة ومش عارفه بالظبط عاوزة تتكلمي عن إيه وعشان
كده هو مش هياخد كلامك بجدية أو إهتمام

أسلوب المراوغة ولحظات الانطلاق

من أشهر وأهم الأساليب اللي بنتبعتها إحنا الستات أسلوب المراوغة والتحوير
وبصراحة عندنا مهارة كبيرة أوي فيه لما نحب نعرف حاجة معينة، أو جوانا
إحساس وعاوزين نتحقق منه نستخدم أسلوب التحوير ده لو عاوزين نعرف
حاجة بطريقة غير مباشرة فنسأل عن حاجة تانية خالص ومن الإجابة ونظرة
الزوج وتعبيرات وشه نستنتج الإجابة، وبأوقات تانية نستخدم أسلوب الغموض
ومنقولش إجابة تريح ابدأ وده غالبا بنستخدمه لما نكون زعلانين من حاجة
ومش عاوزين نتكلم أو بمعنى صح مقتنعين إن الرجال لازم يفهم لوحده..

"مالك"

"مفيش"

"بس إنتي متغيرة.. مالك"

"مفيش"

"يا ستي قولي حصل حاجة؟"

"قلت لك مفيش ما أنا كويسة أهو ولا إنت شايف إنك عملت حاجة تزعل؟"

"تبع علمي معملتش حاجة لكن شكك متغير.. عموما خلاص براحتك"

"يعني مش هامك؟"

"ما أنا سالتك كام مرة.. خلاص إنتي حرة.. قوليلي هتعملي إيه النهاردة"

"هعمل أيه النهاردة؟ هو إنت خلاص كده بتتكلم عادي ولا فارق معاك تعرف"

"مالي؟"

"يا سبحان الله ما أنا سألتك مالك يا ستي.. ما لوفي حاجة قولي وخلصينا؟"

"أخلصك؟؟ زهقان اوي كده ومش طايق؟؟ طب وجاي على نفسك ليه؟ ريح"

نفسك مني خالص"

وتبدأ خناقة اشد من السبب الأساسي لزعلك. ويمكن توصل "لطلقني أو سيبنى"

و ارتاح مني أو خد دبلتك وشوف واحدة تبسط معاها" .. وهقولك سر ما بيني

وبينك كده بالنهاية هتطلعي إنتي الغلطانة.. وتعتذري..!! غلطانة لإنك مقولتيش

اللي مزعلك من الأول ومنحتي الراجل فرصة يركز على إنك نكد ويغلطك

ويطنش السبب الأساسي لزعلك، وبطبيعتنا إحنا الستات فعلا هنغلط نفسنا بعد شوية وهتقولي لنفسك هو بصراحة إهتم وسألني مالك.. وهتروحي إنتي تعتذري.. اما سبب زعلك الأساسي؟.. إنسي بقى.

طيب إيه سبب اللي بيحصل ده؟ مع إن الست من طباعها الحديث بالتفاصيل وتطويل عن اللي يزعها ويزعجها إلا إنها بنفس الوقت عندها ما يمكن إن نطلق عليه " لحظة الإنطلاق " واللحظة دي بتيجي فجأة.. أو بعد مرات من سؤال الراجل ليها " في ايه؟ مالك؟ " وتيجي لحظة الإنطلاق فتتكلم بكل اللي جواها لساعات بحديث هو خليط من العتاب والبكاء والغضب والهجوم، الضعف والحب وكمان تجيب من القديم كله وتضيفه على الجديد.. هو خليط يربك ويلخبط الراجل.. ولكن تبع طبيعته كل اللي يفهمه وعاوزه " الملخص - الوصول للهدف - والحل "، والرد بجملة واحدة " معلى حقك عليا " تعتبر الحل بالنسبة له والموضوع مش محتاج أكثر من كده وهو ده الحب والإحتواء عنده ولكنه عند الست مزيد من الإحباط والغضب " إنت بتاخديني على قد عقلي؟؟ طيب بتسألني ليه من الأول؟ "

التحوير.. والتلميح

لما نكون عاوزين نعرف حاجة أو نتأكد منها ولكن منغير سؤال مباشر عشان هو مياخدش باله ونوقعه في الفخ.. " على فكرة أنا مش بهاجم طبيعتنا ولا بتريق

على تصرفاتنا بالعكس أنا بحاول احلل تصرفاتنا وكيفية إن اختلاف طبيعتنا
عن الرجل هو سبب سوء تفاهم كبير بعيد عن سوء النوايا.. مثلا..

" هو الطريق كان زحمة وانت راجع؟ " .. رغم إن اللي إنتي عاوزه تعرفيه هو
راح لمامته قبل ما يرجع ولا لاء.. ولو مرحش يبقى اتأخر ليه؟
أو

" أيه رأيك في الفستان ده.. مش لبسته من أيام شهر العسل " .. واللي إنتي
عاوزه تسألني عنه " هو أنا تخنت كثير عن أيام شهر العسل " أو " إنت لسه
شايفني حلوة زي الأول؟ "
أو..

" كان الوقت جميل النهاردة لما خرجنا مع صاحبك وعروسته..أنا حبيت
مراته أوي.. دمها زي العسل.. عاوزين نخرج معاهم ثاني " بتقولها بكل
بساطة ككلام عادي جدا وإنتي بتتحركي حواليه وبنفس الوقت منغير ما
ياخد باله مركزة أوي في وشه عشان تشوفي رد فعله و كلامه وتعرفي رأيه في
مرات صاحبه اللي هيظهر بدون وعي منه على تعبيرات وشه ونظرته اللي إنتي
مراقباها.. وهو بكل بساطة وقع بالفخ ويرد " أيوة فعلا الوقت معاهم كان حلو
والبنت تحسيتها عيشريه وروحها حلوة.. ربنا يسعدهم.. عاوزين نعزمهم على
الغدا وكمان تتعرفي عليها أكثر وتصاحبها " .. غالبا الرد ده مش هيرضيكي
وينتج عنه عشرات الأسئلة والإحتمالات جواكي..

لما بنستخدم أسلوب التلميح مع الراجل مع الوقت هتلاقيه بيجابوب بإجابات مختصرة وغير مفهومة تتوهك أكثر أو تفضبك أكثر.. أسلوب التحوير أو التلميح بينتج عنه رد فعل عكسي لإنه كثيرهو بيكون عارف اللي عاوزه تسألني عنه خصوصا بعد فترة من العشرة وبقى عارف كل طباعك فيعانده معاكي ويرد عليكي بإجابات متريحكيش أو حتى تزعلك لإنه بيحس إنك شيفاه مش لماع كفاية أو غبي لدرجة إنه مش فاهمك ولا واخذ باله.. وبأوقات تانية بيرد ببساطة تبع ما هو فهم كلامك لكن زي ما وضحنا من شوية معاني العبارات بيختلف فهمها بعقل الرجل عن عقلنا فيرد رد ليه معنى تاني خالص وممكن يسبب مشكلة.. طيب والحل؟

إنجزي..

من أكثر الكلمات اللي بتترفضنا جدا.. وبنفس الوقت من أهم رغبات الرجال.. لما تحكي أي موضوع خصوصا يتعلق بالعلاقة أو المشاعر بينكم تلاقي الراجل يتمني لو تلخصي.. لو في خناقة يقولك " إنجزي قولي عاوزه ايه" .. وغالبا بيكون ردك " كل ده ومش عارف في ايه؟" يعني إنت مش واخذ بالك من نفسك وتصرفاتك؟.. بغض النظر عن إن الأسلوب بينرفض الست جدا لكن بيني وبينك ده الصح.. إنك تلخصي أو تجزي يعتبر في مصلحتك جدا وبعدها في مصلحة مستوى التواصل بينكم.. كل ما كان كلامك كثير.. كل ما قللتني من السبب الأساسي للنقاش.. وكمان كل ما كنتي عصبية أو حساسة في أسلوبك كل

ما ضيعتي كثير من قوتك والعكس صحيح كل ما لخصتي وركزتي على هدفك كل ما كان موقفك أقوى وموضوعك أكثر جدية وهتلاقي إهتمام من الرجل أكثر لأنه مش خايف من نكد.. لأنه مش زهقان من رغي وعقله مركز في موضوع واحد.. والأهم إنه مش هيلاقى فرصة يتحجج بيها ويقلب على كي التراييزة بإنه يصطاد لك كلمة قوليتها بعصيبة وينتهزها فرصة يغلطك والموضوع الأساسي يتوه ويبقى هو الأقوى وتلاقي نفسك في الآخر بتعتذري..

لو ركزتي في أسلوب جوزك في الخلافات أو النقاشات بينكم وخصوصا بعد فترة من التواصل وبعد ما بقى خلاث عارف طباعك وأسلوبك ونقاط ضعفك وقوتك.. هتلاحظي إنك لما تطلبي منه إنكم تتكلموا في موضوع إنه أول حاجة يقولها "مينفمش نتكلم دلوقتي" ويقول أسباب تختلف من رجل للثاني.. المهم إنه هيحاول يتهرب تماما من الكلام.. لو منفمش أسلوب التهرب المباشر يلجأ لأسلوب التهرب الغير مباشر بإنه يهد الأساس كله فيقولك "إنتي اللي حساسة شوية.. بتزعلي بسرعة ورد فعلك كبير قصاد موضوع هايف.. أو بتكبري المواضيع.. أو محصلش حاجة لكل ده.. أو إنتي بتتخيلي كل ده" .. وطبعاً كلنا عارفين رد فعل الكلمات دي علينا بيكون إيه " بداية الانفجار" .. لإنك بتحسي إن كل واحد فيكم في وادي بعيد تماماً عن الثاني وإنه اتهمك بالعصبية أو الحساسية بالتالي مفيش أي إعتراف بالغلط والأهم إنه بيشوه فيكي يعني تبع تفكيرنا " شايكفك مجنونة" .. وتبدأ ثورتنا الحقيقية فيلجأ لمبرر العلم والطب بإنك أكيد مش في حالتك الطبيعية يمكن بسبب تغيرات نفسية نتيجة إن ميعاد

دورتك الشهرية قرب..؟ المهم يتلكك بسببها وخلص.. طبعاً عينيكي تبرق وتحسي إنك هتطلع دخان من ودانك.. إيه الراجل ده؟

كل الأساليب غير المباشرة دي فشلت إنه ينهي الكلام أو يخرج بريئ من الموقف يقول في نفسه "مبدهاش ياعم.. إبدأ بالهجوم" .. لأن عنده أفضل وسيلة للدفاع هي الهجوم .. وأسلوب الهجوم بيكون بإنه يستني كلمة واحدة منك .. لفظ واحد بس تقوليه في عصبيتك يكون فيه ولو ١٪ من الخطأ أو الغلط في شخصه .. وكده خلاص.. إنسي.. كل الأمور هتتقلب ضدك.. وببراعة بيداً هجومية مستند على كلمتك دي.. هتكون كأساس وبمهارة يخرج منها ألف تأويل وإحتمال ويبدأ يجيب من القديم ليؤكد كلامه.. ولو إنتي معاكي الحق ٨٠٪ فهو بال ٢٠٪ اللي بصفة يعيد ويكرر فيهم بتركيز تام وكل ده ما بين العصبية والزعيق من باب الترهيب معاهم شوية مسكنة ودور الضحية من باب اللعب على وتر حنيتك وضميرك.. إنتي طبعاً مش قادرة تتطقي ولا هتلاحي تتكلمي أو تدافعي لدرجة إنك هتتسي سبب المناقشة الأساسي اللي كان مزعلك.. هيبدأ يحس ببيكي بدأتي تكوني ضعيفة.. مهزوزة ومشوشة.. يزود من الهجوم والحبكة بأحداث تؤكد كلامه أو حتى الإستشهاد بحكايات من الأهل والاصدقاء - طبعاً بتكون غير حقيقية أوي- مثلاً " إنتي بتقولي إني مش مهتم ببيكي.. مهملك ومش بخرجك.. حرام عليكي يا شيخة أنا مش عارف أرضيكي إزاي.. ده أنا أمي زعلانه مني لإني مقصر معاها وتقولي كل وقتك الفاضي مع مراتك.. ده أنا أختي بتقولي نفسي جوزي يهتم بيا زي إهتمامك بمراتك.. إنتي مبتقدريش.. وأنا غلطان اني كنت عاملك مفاجأة - لو- بالشغل وافقوا على أجازتي اللي مقدمها عشان أأخذك يومين ونسافر في

أي مكان " خدي بالك من (لو) لأنه يحتاجها بعد كده لما الخناقة تخلص
باعتذار منك لأنك ظلمتية وبعد فترة يجي ويقولك انه حزين لانهم في الشغل
موافقوش على الأجازة ويا خسارة كان نفسي أخدك ونغير جو... المهم وعملا
بمثل إضرب على الحديد وهو سخن يبدأ يأسس مبدأ هينضعه فيما بعد بأنه يزرع
جواكي فكرة إنك غير عقلانية حساسة وغير منطقية وإنك بكده بتأذي نفسك
وبتأذي العلاقة والحب بينكم..وهنا تبدأي تعيدي التفكير.

تكون أول حاجة إنك تغلطي نفسك أو على الأقل تقدي الثقة بتفكيرك وحكمك
على الأمور .. وغالبا ينتهي الكلام وإنتي ماخدتيش منه لا حق ولا باطل بالعكس
تبدأي تعيدي التفكير في موقفك وممكن يصعب هو عليك وتحسي إنك مفترية
وإنتي شيفاه بيمشي من المكان حزين ومصدوم فيكي.. ويوم أو اتنين تروحي
تعذري.. السبب في كل ده هو إنك مأنجرتيش.. أسلوب الرغي والعصبية والمط
والدخول في تفاصيل هو السبب وضع عليك كل حقه.. لكنك لو إتكلمتي
معا بهدوء وتركيز على موضوع محدد كنتي هتسيطري على أسلوب الحوار
لإنك محافظة على حجتك ووجهة نظرك وبعيدة عن إنك تكوني إنسانة منهرة
حساسة عاطفية زيادة، بالتالي كلامك يستحق الإستماع والمناقشة.. وللأسباب
دي " العقلانية والتحكم بالنفس لها جزء خاص بيها بأخر الكتاب " لأنه الطريق
إنك تكوني عشان تكوني مش محفوظة في ردود أفعالك وبالتالي سهلة الدخول
لنقاط ضعفك أو تضليلك.. بإختصار...

كوني مباشرة ولكن بهدوء.. محددة ولكن رقيقة.. ذكية ولكن بأنوثة.. والأهم

(متفهمة) .. عندها يشعر الرجل بالامان معك .. وانك تقدرين ذكائة. فيتعامل معك على طبيعته... والأسلوب الموجز يشعره بالارتياح

أنت راجل بارد ومش رومانسي.

" أنا عارفه إنه بيحبني لكني دايمأ أحس إنني مهتمة بالحب ده أكثر منه"
" طول اليوم مستتية رجوعه البيت، ولكن مش بحس منه بنفس الإحساس"
" بحاول أعبّر له عن حبي بحاجات كثير ولو صغيرة، رسالة حلوة، هدية، مفاجأة.. له هو مش بيعمل كده عشاني لو كان بيحبني قد ما بحبه؟"
" الراجل بيتهم أقل بالحب وتفصيله، الراجل مش رومانسي، الراجلة دي مبتحسش...!! وكأن اللي كان بالخطوبة راجل تاني."

نلاحظ من الخلفية التاريخية للعادات والقوانين الذكورية والأنثوية إن بالنسبة للرجل " العمل والإنجازات " هي كل شئ ليه، معناه بقاءه وآمانه وقوته ووجوده، وكمان الست كل كيانها ووجودها وأهميتها في الزوج، المنزل، الدفئ، الإستقرار و الاطفال، حتى لو كان الإيتين بنفس العمل وعلى نفس القدر من الكفاءة والعلم يكون الحب عند الست بالمكانة الأولى وممكن تخليه هو كل حياتها وعند الراجل يكون الحب أحد عناصر حياته يعني الحب عند الراجل كحبة الكرز تزين قالب الحلوي.. بينما الحب عندها هو قالب حياتها كله. هي دي طبيعة الإيتين مش عيب بواحد فيهم لكن مجرد إختلاف بطبيعتهم وعلقيتهم وكيفية الإحساس

بالذات.. ولكن إحنا الستات إتعودنا إتنا ناخذ "الإختلاف" ده على إنه دليل على إتنا أكثر رومانسية، أكثر محبة عن الرجال. ولكنها مش الحقيقة كاملة لأن الرجل بيعرف عن نفسه بالمقام الأول عن طريق عمله وانجازاته والست بتعرف عن نفسها بالمقام الأول عن طريق عواطفها وحياتها الشخصية".

هنا في جزئية فيسيولوجية ونفسية بطبيعة الرجل خارجة عن إرادته هي إن الرجل لو محسش بالرضا كفاية عن نفسه وعمله وانجازاته يكون غير قادر على التركيز على المشاعر وعاطفته خصوصا "الصادقة" منها لأن ببعض الحالات الرجل ممكن يعمل علاقات عاطفية مختلفة من باب التسالي والنسيان ودي مش بتحتاج لعقل أو عمق أو تحمل مسؤولية.. ممكن نوضح النقطة دي ببساطة فتقول "طول ما عقل الرجل وباله مش رايق ميعرفش يركز في عواطفه" .. مثلا لو كان بيمر بمشاكل بشغله، حاسس بإحباط ويأس نتيجة فشل في تحقيق حاجة نفسه فيها، مشاكل مادية، أو تم تكليفه بمهمة أو عليه إنجاز مشروع معين ، عليه إلتزامات و ديون مطالب بيها فلا تتوقعي منه إنه هيمنحك اللي تتمنيه من عواطف وقرب ورومانسية ودفا.. ده مش معناه إنه مش بيحبك كفاية أو إنه مش محتاجك زي ما إنتي محتاجة ليه، ولا لإن العمل عنده أهم منك.. ابسط مثال على كده إنه وتبع ما اتعودنا نلاقي الست مهما وصلت لمكانات علمية أو عملية المجتمع يشوفها مش ناجحة إلا بالجواز وتكون فاشلة لو متجوزتش او حلصها لإنفصال.. تكون ناقصها حاجة.. وبنفس الوقت مفيش راجل يتوصف بالفشل أو بيه عيب لأنه اتأخر بالجواز أو حتى متجوزش خالص.. أو لأنه مطلق ، ومعيار الحكم على الرجل بيكون اللي حققه في شغله وبيكسب قد إيه ومركزه

إيه. فإحساسنا بقيمتنا والمعايير اللي بتحددها بتختلف من الست للراجل.. مهما وصلنا للدرجات العلمية أو العملية تفضل علاقتنا الشخصية وحياتنا العاطفية هي اللي بنكتسب منها ثقتنا بنفسنا وشعورنا بوجودنا عكس الراجل لما يحقق نجاح في عمله يكون النجاح ده هو ذاته مكافأة لنفسه، تغذية لإحساسة بذاته وكيانه الذكوري ولكن مع الست الوضع مختلف عندها إنها تكون مع راجلها نهاية اليوم هو الفرحة والمكافأة ليها هي التغذية لإحساسها بذاتها ونجاحها في حبها وأنوثتها مهما كان عقلها مشغول بأمر تانية.. ونتيجة الإختلاف ده في شدة الأعصاب نلاقي أمراض كإرتفاع الضغط، السكري، الأزمات القلبية، الإدمان على المخدرات والكحوليات نسبتها أكبر بين الراجل عن الستات.. " اللهم لا حسد "

مين فينا عاقل ومين مجنون..

عموما أنا عندي فتاعة إن مفيش حد مجنون تماما ولا حد عاقل تماما وإن بيعض الحالات بيكون الجنون هو أعقل ما بالإنسان، ولكن بالنسبة لموضوعنا دلوقتي هنلاقي إن مش لازم يكون في حد مجنون والتاني العاقل الراسي.. ولو ه نحتكم للعلم هنلاقي شوية حاجات منها.. " عقل الرجال يحتاج لمدة أطول للإنتقال من التفكير الي العواطف أكثر مما يحتاج عقل المرأة " .. عقل الراجل متخصص أكثر عن عقل الست، فالجانب الأيمن منه بيتعامل مع الوظائف المرئية - المكانية - الجزئية.. بمعنى الإنجازات الجسدية، كالتنسيق ما بين اليد والعين،

بينما الجانب الأيسر مخصص للوظائف اللفظية - المعرفة- الإدراك، كالتعبير عن المشاعر وفهم المشكلات.. الأبحاث أثبتت إن الجانب الأيمن يتطور أكثر في الأولاد الصغار عن الجانب الأيسر، النتيجة إن الأولاد الصغار سيكونوا أقل مهارة لفظية أو لغوية، (نلاحظ إن الطفلة غالبا ما تبدأ الكلام بعمر أصغر من الطفل .. وتكون بسرعة رعاية رغم صغر عمرها).. أما عقل الست فهو أكثر تعميم، بمعنى إن كلا من الجزئين الأيمن والأيسر يشغلوا سوا بنفس الوقت سواء في مواجهة المشكلات، المعاملات اليومية، العواطف. واستنتجت الدراسات إن ده سبب إن الست بتكون أسرع في إتخاذ القرارات عن الرجل، ويظهر التفسير العلمي ده بصورة عملية لو حصل حادث نتج عنه إصابة أحد الجوانب بعقل الست بنلاقي إن العقل قادر على الأداء بإستخدام المهارات المتوفرة بالجانب الآخر، عكس الرجل عند حدوث إصابة بالجانب الأيسر نلاقيه ممكن يفقد القدرة على الحديث لأن تلك المهارات غير متوفرة بالجانب الأيمن.

النقطة الثانية إن أفعال وردود أفعال الرجل ماهي إلا عمليات إنتقال وسفر مستمرة من الجانب الأيمن للأيسر والعكس، تماما كالخروج من غرفة بالبيت والمشي كام خطوة لدخول غرفة ثانية.. بينما عند الست فجميع الغرف مفتوحة على بعضها، كانت النتيجة إن الرجل يحتاج لوقت أكثر عن ما تحتاجه المرأة للتحول أو الأنتقال من حالة للتانية، ومن الأمثلة على كده لما الرجل يواجه مشكلة بالشغل تلاقي إنه غير القادر على التجاوب العاطفي مع الست بنفس الكمية والكيفية اللي بتقدمه هي، ونفس الحال بحالة إنه يكون مجهد، عنده

مشاكل مادية أو أي توت حتى لو كان السبب إنشغاله بست تانية !!.. بينما الأنثى يكون من السهل عليها الإنتقال السريع ما بين غرف عقلها لانها مفتوحة على بعض كلها منغير تقسيم وبالتالي سهل عليها الانتقال والتحول من حالة لحالة بسرعة فنلاقي مثلا الست المجهدة من الشغل بره البيت أو الأعمال المنزلية عندها القدرة تستقبل زوجها بالحب واللهفة تجري عليه وتتوقع منه إن يدخل من الباب مبتسم فاتح لها إيديه ولكن لما هو يقضي مثلا ٨ ساعات بالشغل بكل التركيز على النصف الأيمن من عقله فيكون من الصعب عليه الإنتقال بسرعة الي النصف الأيسر عشان يعطي ويستقبل العواطف.

تتضح لنا الصورة أكثر في الأجازات والرحلات خصوصا اللي بيقترحها ويطلبها الرجل تلاقية أكثر مرح وعواطف ودفا، والسبب هو عدم وجود ضغوط على النص الأيمن من عقله بالتالي يكون النص الأيسر شغال بكامل حريته.. ومثال ثاني على كده يكون واضح أكثر لما الرجل يكون بخروجة مع أصحابه ويكون مرح منطلق حاسس بكامل حريته لأنه بالوقت ده يكون خارج جميع ضغوط الحياة (مشكلات العمل - الزوجة والاولاد - المال - الملل - الروتين.. الخ) خمول تام للجانب الايمن منغير تشتت في الإنتقال ما بين نص يمين ونص شمال. واحدة تسألني طيب ليه الرجل مش بيضك أوي كده وهو أعد معايا زي ما بيكون مع اصحابه؟ السبب حضرتك إنه حتى وهو أعد مع مراته بيكون تحت بعض الضغوط الغير إرادية لإنه عارف كويس إنه عليه مبادلة مشاعر مراته بمشاعر زبها.. وإلا تتهمه بإنه مش بيحبها.. بالتالي عليه يلاحظ التغيير في تسريحة شعرها ولونه.. لون العدسات.. تخنت أو خست كام كيلو.. ياخذ باله من نظرتة

على بنات الإعلانات والكليات فيظهر الإشمئزاز والقرع من الممثلات الحلوين لأن لوهي لاحظت غير كده أو نطق بتعليق معجبهاش هنكون الليلة ملهاش آخر.. كل ده يمثل ضغط علي جانب العقل ويشغله.. ولكن مع الأصحاب لا يكون مطالب بأي شئ،، يكون بكامل حريته.. يقول اللي يقوله.. يعمل اللي عاوزه.. ويبظهر ده أوي نتيجة غياب مفهوم (الصدقة أو الصحوية) بين الزوجين.. فكل وقت بين الزوجين "لازم ولازم" يكون تبع مراسم الحب وبروتوكول العواطف.. ولو جربت الزوجه إنها تكون له (صاحب) زي صاحبه اللي معاه على القهوة بالظبط.. لو عرفت إزاي تتصرف ك أنثى وتفكر كرجل وقتها هتلاقي منه نفس الإنطلاق والسعادة.

خد وادي معايا في الكلام..

تركيبه عقل الرجل خلته أتوماتيكا بيكلم أقل ما يسمع والست العكس بتتكلم أكثر لأن هي عندها القدرة تفكر وتتكلم بنفس الوقت واللي يجي على بالها بتقوله كله ورغم إن الرجل بيكون كلامه اقل وأكثر هدوء، لكن بالحقيقة عقله بيكون بيفكر بأقصى طاقته، لو كان الكلام بخصوص رأيه أو موافقته على حاجة فسكوته معناه إنه بيدرس الموضوع بعقله، لو كان الموضوع بخصوص مشكلة بيكون عقله شغال بأقصى طاقته بيدور على الحل أو التفسير، لو كان سوء تفاهم بيكون سكوته لأنه بيدور على المبررات.. لو كان الكلام مجرد حديث عادي بيكون كل اللي يهمله الأهداف والمهم.. كل ده لأن طبيعة الرجل هي اللي

بتحركه وإنه لازم يكون قوى واثق من قدراته ومنطقه.. مش مهزوز ولا ضعيف..
وده بيسبب لنا الإحباط والخنقة لأننا ساعات بنكون محتاجين مجرد "الرغي"
ولكن للأسف تركيبة الرجل العقلية والنفسية مفيهاش جزئية إنه يسترخي ويعد
يسمعك ويكلم معاك لساعات في موضوع أو حتى موضوعات مختلفة عنه وعن
أحواله.. الاوبشن ده غير موجود بجينات الرجل.. ومثال بسيط على كده..

" أنا مرحتش السوبر ماركت إمبارح، كنت مشغولة أوي بالبيت، هنزل النهاردة
بالمرة أعدي أشترى الجاكيث اللي قتلتك عليه، اللحق قبل التخفيضات ما
تخلص، رغم إن العروض مش كويسة السنة دي السنة اللي فاتت كانت أحسن
كثير، بس لسه بفكر أجيبه لون أبيض ولا أحمر، صاحبتى عبير جابت أسود بس
معجبنيش.. بس جابت طرحة حرير تحفة.. مينفعش أجيب زيها أحسن تقول
عليا بقلدها.. ما إنت عارفها.. أنا هروح المول الأول قبل الزحمة وبعدها السوبر
ماركت عشان أعرف أركن العربية براحتي.. الوقت ده بيكون زحمة اوي.. إيه ده
؟! تصدق أنا نسيت أأخذ رقم الكوافيرة اللي أخذته من مها؟؟ هتكسف أتصل
تاني بيها أخده منها، أصل جوزها لسه راجع أجازة من شغله.. مها خلاص على
آخرها من جوزها تخيل مش بتشوفه غير أسبوع كل شهرين؟؟ " .. بنفس اللحظة
دي كان جوزها بيقول في باله " يا بخته المحظوظ "

**كل الكلام ده كان ممكن يكون في عبارة واحدة.. " ملحقتش أروح السوبر
ماركت النهاردة.. هروح بكره وأعدي على المول أجيب الجاكيث " ..**

الغريب أنا الستات مش بنعمل ده عن قصد.. ولا بيكون قصدنا نقول كل المعلومات

دي للراجل.. ولكن في جيناتنا إننا بنفكر واحنا بنتكلم كلامنا وبنطلع كل اللي يجي على بالنا ولكن بالنسبة للمستمع بيكون " رغي " لأن بالأساس عقل الرجل مش بياخذ أكثر من دقيقتين تركيز على أي موضوع وبعدها يبدأ يتشتت ويميل إلا لو كان الحديث جذاب مختصر منغير رغي أو زن أو تكرار.. وبدون قصد منه تتحول بيطل يسمع أي حاجة، يهز راسه كأنه بيسمعك.. وكلماته تتكرر بإنظام " ايوة.. اه.. ماشي " ولكن من جواه بيقول " شت أب يور.. ماوث.. "

لو سألت راجل ليه بتعمل كده يقولك " بتجنن لما تفتح بؤها وتبدأ في دلق كل أفكارها وكل اللي يجي على بالها مره واحدة " .. " أكثر حاجة تجنني لما مراتي تتكلم بغضب وبنفس الوقت تحلل كل نقطة وتطلع لها احتمالات وكمان نتايج.. أو لما تحكي كل التفاصيل بحاجة حصلت معاها حتى اللي بيدور بعقلها وإزاي فكرت.. بتمني يكون لها ريموت كنترول واضغط PAUSE"

مالك يا راجل إنت؟.. مفيش !

غضب كبير بتحس بيه الست لما تلاحظ أو تحس إن في أمر غير طبيعي بالزوج أو إنه بيمر بمشكلة ولما تسأله " مالك " يرد " مفيش " .. وتفضل هي تكرر السؤال وهو بنفس الإجابة لغاية ما يغضب ويعصب، فتعيط هي " يعني أنا غلطانة إني قلقانه عليك؟ خلاص إنت حر " .. لو اعتبرنا الجزء الحالي كرحلة بداخل عالم وعقل الرجل.. هنلاقي مكان كده يتوه شوية إسمه " عالم المشاعر " مكان غريب

وغامض مهجور أو قليل لما حد بيدخله لأن الراجل إ تعود يكون أغلب تواجده داخل عقله، التواجد داخل قلبه غير مألوف بالنسبة ليه، عكس الست اللي تتربي وتنشأ وتتكون طبيعتها على المشاعر فيكون هناك تآلف كبير بينها وبين المشاعر بالتالي أغلب تواجدها داخل قلبها وليس عقلها، ولكن الراجل غريب بمنطقة المشاعر الإنسانية ويخجل من التعبير الحر عنها خصوصا قدام الست ومش سهل عليه تحديد ووصف اللي بيشرح بيه في دقايق وتجاهل أسس تربيته اللي خلت إظهار خوفه، ترده.. أو ضعفه.. حالات غير مألوفة عنده وصعب شرحها.. والمشاعر هنا مش الحب بس ولكن كافة المشاعر الإنسانية التي يمر بها الراجل في يومه ك الحزن.. الخوف.. الإحباط.. الفشل.. وكل ده.

عشان كده لما الراجل يظهر وكأنه بارد المشاعر بموقف معين بتكون المشكلة هنا إنه مش قادر يحدد أو يوصف اللي حاسس بيه أو كيفية الوصول ليه أو شرحه تحديداً. وبنفس الوقت كراهية إنه يظهر إنسان متلخبط أو ضعيف قدام أثنائه لإن ده ضد معايير الرجولة اللي إتربي عليها وكثير بيكون الكتمان والصمت ده غصب عن الراجل وبصورة لا ارادية.. حتى لو حاول يبوح بكل اللي جواه مبيعرفش وعشان كده هي تسأله " مالِك؟.. فيك حاجة؟" .. وعشان مش يظهر ضعيف.. مرتبك.. مشوش في شرح مشاعره أو ازمته تلاقيه بيرد " مفيش " .. الرد ده أهون عليه من عبارة " عملت خطأ.. فكرت غلط.. غلطت بحق حد.. متلخبط.. حاسس تايهه.. " .. أو " محتاج أبكي " .. " حاسس ضعيف زي طفل صغير " .. أو " مش عارف أقول " .. أو إنه يحكي باللي جواه وهو عنده قناعة ان ردك إنتي عليه مش اكثر من تطيب خاطر بالنسبة له مش حلول عمليه .

أستاذ بالحياة.. جاهل بالمشاعر

جهلنا بطبيعة الراجل وتركيبه عقله كانت سبب فشل الكثير من العلاقات ولكن أغرب العلاقات دي وأكثرها تعقيد هي العلاقات اللي بتبدأ بإنبهار البنث بالراجل وتنتهي بالإحباط وخيبة الأمل لما تحس إنها تقتقد للحب والدفا مع راجل كانت بيوم معجبة بكل ما فيه من عقل وثقافة ومركز، رغم إنه ناجح بشغله، بارع في الحديث والمناقشات وممكن يكون من أصحاب الفكر المميز أو شخصية عامة مشهور باللباقة والرقي.. ولكنه معاها قليل الكلام عن المشاعر.. دايمًا كتوم وكأنه بعالم لوحده.. كل تعبيره عن الحب يكون بصورة مادية والحرص على تلبية كافة إحتياجاتها اليومية.. بيستقبل كلمات الحب منها بهدوء لا يرضيها.. تقضي الساعات تفكر إزاي تحتفل بعيد ميلاده بأجواء رومانسية فتلاقي منه رد فعل أقل مما توقعته بكثير لغاية ما تنتهي فترة المنح والطلب منها وتبدأ مرحلة الشكوي واللوم والعتاب..

كل ما الراجل إعتاد التواجد بعقله كل ما كان من الصعب عليه التعبير الحر عن مشاعره، والكلام من القلب يكون أمر صعب وغريب بالنسبة له.. ممكن يكون راجل حساس ورومانسي جدا ولكنه يفتقد مهارة التنفيس عن مشاعره سواء العاطفية أو الإنسانية كالحزن، الإحباط أو الشعور بالفضل.. وعلى قد ما هي تشوفه وتتهمه إنه غير عاطفي وغير رومانسي.. بارد وعديم الإحساس على قد ما يتجنب هو الأحاديث الخاصة بينهم.. يحس بالحرج والكراهية لعلاقة بتجسسها بالفضل بحياته الشخصية رغم نجاحه بحياته العملية وتميزه فيحاول

التمرد والثأر لنفسه بالعناد وبيع بعض الحالات بعلاقات نسائية خارجية ليثبت لنفسه إنه مش فاشل بالحب والعواطف.. وبالنهاية يتهمها بانها هي العاطفية أكثر من الطبيعي وغير عقلانية وتافهة..

بحبها تكون كده

• تكون حبيبتى وصاحبتي وكمان صاحبي.. تكون زوجتي وكمان عشيقتي كلهم مع بعض

• الكبرياء وإحترام النفس أكثر حاجة بتعجبني بالبنات.. تقديراها لكرامتها بيسبب أثر جميل جوايا حتى لو إفترقنا لكن بفضل شايفها وفاكرها كإنسانة عندها كرامة وبتقدر نفسها..

• الست اللي دمها خفيف.. مرحة.. مشاكسة.. شقية.. غير تقليدية.. وعفوية

• متكونش نكد.. متكونش نكد.. متكونش نكد.. ولكن تعرف تاخذ حقها بذكاء منغير ما تحسسنى بكده

• تكون واثقة من نفسه كفاية بحيث مطلعش عدم ثقتها بنفسها عليا بالغيرة الزيادة والخنقة والنكد..

• تكون واثقة من نفسها لدرجة تخليني أنا كمان أشوفها أحسن واحدة.. تكون ذكية كفاية بحيث تعرف إزاي تتال إعجابي وإنبهاري بيها وبتقتها بنفسها ومنغير غرور يخليني أكرها وأنفر منها

• عقلها ثم عقلها ثم عقلها.. عقل الست أهم قوة فيها.. عقل الأثني صعب وقوة لا يستهان بها.. لو هي عرفت تستخدم عقلها صح هتقدر توصل لباقي القوى الأخرى زي الجمال.. الأنوثة.. الضعف الجميل.. الدلال وبنفس الوقت الإعتزاز بالنفس .. أنا كراجل بيشدني عقل الست قبل أي حاجة ثاني وأحس إنه مع جمال الروح الحاجة الوحيدة اللي بتدوم مع الزمن..

• تلعب معايا بلاي ستاشين وتحاول تغلبنى وتفوز لنفسها.. مش تخسر نفسها عشان ترضيني.. بكره ده جدا

• متكسفش مني خالص.. تعرف إن الجواز هناخد منه شرعيته بس.. إننا بقينا حلال.. وغير كده إحنا اتتين عشاق ولازم الحياة بينا تكون كده منغير عقد.. منغير حدود.. أصحاب.. تكوني واحد صاحبي وإحنا بندردش سوا حاسس معاها بالحرية والانطلاق مش خايف انطق كلمة غلط فتزعل وتتكد علينا.. وتكون واحدة صاحبتى وأنا بعيد عنها مش لازم كلام عشق على طول.. تكون لي كل حاجة.. وتشوف وقتها أنا هكون معاها إزاي

• تكون خفيفة بحياتي زي النسمة.. لذيذة في أعدتها ووقتها معايا زي ما بكون مع صحابي.. بتحب نفسها وليها حياتها كإنسان فمتكونش عبء عليا وجاية ترمي حياتها على حياتي.. أو تاخذ من حياتي لتعيش بيه.. أنا أيوة راجل لكني إنسان.. محتاج أشارك الحب مع حد..

• يكون ليها رأيها الخاص.. مش كل حاجة حاضر.. اللي يعجبك.. ماشي.. أي

حاجة.. اللي تحبه.. أنا عايز شريكة بحياتي.. أحس بيها.. وبطعم حياتها..

تسكن قلبي.. مش بواب عليه تقولي حاضر وتراقبني..

• تحب الهزار والضحك.. ومتاخذش كل حاجة بزعل حتى لو برخم عليها..

• من غير ما أقصد بلاقي عندي نغور من البنت اللي تسمح لي بأهانتها

وتتنازل منغير ما تحافظ على قيمتها وكرامتها حتى لو عشان بتحبني أوي.

• إحنا الرجالة في بنت نعرف إنها للجواز وبنت بس للصحوية..

الباب الرابع : خطيبي عايز مني "تجاوزات".

والنقطة دي هتفتح علينا موضوع كبير أوي ليه أسم لاحظته بفئة المرتبطين والمخطوبين هو "التجاوزات". وكلمة التجاوزات دي كلمة مطاطة تبع وجهة نظر كلا من الشاب والفتاة عن الأفعال اللي تكون ضمن مساحة التجاوزات، في ناس بتأخذها من أول كلمات زي "بحبك ووحشتني" أو أي كلمات عاطفية وبتشوفها غلط ما بين شاب وبنت بدون أي إرتباط رسمي معن، وصادفت حالات حتى بعد الخطوبة بيعتبروا الكلام العاطفي لازم يكون بحدود لأن الخطوبة ليست إرتباط شرعي وإن كان معن أمام الناس.. وفي حالات تانية بيختلف عندها معني "تجاوزات" اللي بتتنقل للتجاوزات الحسية البسيطة وتدرج لتصل أقصى تلك "التجاوزات" .. علاقات جنسية كاملة.. التجاوزات أو العلاقات الجنسية بين الشاب والفتاة ليها نوعين إثنين..إنها تحصل بين إثنين بينهم حب حقيقي وفي نية صادقة للزواج.. أو تحصل بعلاقة تقوم على حب مزيف إستخدمه الشاب كمدخل لقلب البنت وجسدها.. وبعد فترة بينسحب وينهي العلاقة بإستخدام مبررات كثيرة بتختلف من شاب للثاني والنهاية غالبا بتكون "إنتي تستاهلي حد أحسن مني لأن ظروفك صعبة" أو لو كان صادق يصارحها "أنا مينفعش أجوز

واحدة عملت معايا كده.. آسف مش هقدر" .. وبكده ينهي العلاقة مهما البنت حاولت إسترجاعه بالمحايلة والبكاء والمطاردة فتلاقي منه رد الفعل العنيف من إهانات وقطع كل وسائل التواصل بينهم.. يكمل حياة عادي يتنقل من علاقة لعلاقة لغاية ما يجي الوقت اللي يخطب فيه ويكون حريص إنها تكون بنت "قطة مغمضة" .. "عذراء" .. على أساس إن وجود غشاء البكارة هو الدليل على عفة وشرف البنت.. وإتها ملمسهاش راجل.. وإنها قطة مغمضة.. معرفش هل المجتمع بيتجاهل أو بيتناسى إن كثير بيحصل إن البنت تمارس الجنس الكامل بطرق ملتوية شاذة المهم تفضل بنت وهو مياخدش باله إن البنت دي ممكن تكون عملت علاقات أكثر منه هو نفسه ولكنها أثناء فترة التعارف والخطوبة قدرت تتقن دور البنت المثالية.. الخجولة.. اللخمة اللي بتراعي حدود الدين وثقة أهلها.. فيفرح جدا بيها ولا يجي بباله الثانية اللي كسر قلبها وشرفها بإستخدام الحب ووهم الجواز و"أموت ومقدرش اعيش منغيرك" .!

هنحاول نشوف الأمور بعقل الرجل وإزاي بيحكم على البنت وقد إيه البنت بتخسر لو قدمت تجاوزات.. وهل الحب والجنس متلازمان عند الراجل والست؟؟ طيب نبدأ من الأول خالص من أول ما الشاب بيشفوف البنت بالنسبة له في نوعين من البنات.. بنت تنفع تكون "مراته" .. وبنت لا تصلح غير إنها تكون "للروقان" .. أو نقدر نقول بنت بيشفوفها "حارس حدود" .. وبنت بيشفوفها "سمكة صيد"

تختاري تكوني حارس حدود ولا سمكة صيد؟

الرجل الأول كان الصياد والمحارب ومن أهم الصفات الأصيلة في الرجل حب الصيد ممكن لأن فيه بيلاقي متعة خاصة وأكثر أنواع الصيد إنتشارا بين الرجال صيد السمك والرجل عارف كويس أوي الشعور الممتع لحظة إصطياد سمكة ولكن بعد الصيد بيعمل إيه بالسمك؟ في رجالة تحتفظ بالسمك يأخده معاه ياكله أو يوزعه على الأصحاب.. وفي راجل يرمي السمكة تاني بالبحر سواء كانت عايشة أو ماتت لأنه كل متعته في الصيد ذاته وممكن يكون مبيحبش السمك أساسا.. بالحالتين السمك هو للصيد.. معرفش إيه السبب ولا إمتى كانت بداية إن الست تعتبر "غنيمة" زيها زي السمك، الغزال أو حتى الفار..

ومين اللي بدأ؟

الرجل كنتيجة للطباع المتأصلة فيه من اجداده؟

ولا الست هي اللي خلت نفسها بالمكانة دي.. نتيجة ضعفها.. إحساسها إنها كيان منقوص ولا يكتمل إلا بالرجل وحب الراجل فبدأت تقدم تنازلات مقابل الحفاظ عليه والوصول للجواز.!

وتكبر البنات وكل همها الحصول على العريس والشاب بيحس بكده منها ومن أسلوبها فيبدأ يلاعبها بأسلوب خفي لغاية ما يوصلها تعمل كل اللي يتمناه متصورة إن طلباته دي دليل محبته وإرتباطه بيها.. وانه أكيد هيتجوزها وتكون جابت العريس وخلصت مهمتها بالحياة.. أو نتيجة اللي اتربت عليه إن الراجل

طفل أكثر حاجة تشده وتحافظ عليه "الاكل والجنس" وان الست عليها لتكون "اللعبة الجنسية" للراجل وانها خلقت لكده.. وزي ما سمعت أحد المشايخ يبشرح درس لطلاب الأزهر ويقول إن المهر المقصود بيه إن الراجل بيدفع للمرأة حق إستمتاعه بيها..!! طيب يا عم الشيخ لو كان كده يبقى الست كمان تدفع للراجل مهر طلما هي كمان تستمع بيه..!!

نرجع للبداية تاني اللي هي بعد صيد السمك في راجل يحتفظ بيه ياخده معاه ياكله أو يوزعه على الاصحاب.. وفي راجل يرمي السمكة تاني بالبحر فالمكسب الحقيقي إنه فاز وأحرز هدف "قلب البنت وجسدها" .. عشان كده ناخذ بالننا إن الراجل من النوعية دي بيركز في كل حاجة من أول لحظة تعارف، نقدر نقول عنده رادار بيحدد بيه نوعية وطبيعة البنت.. من كلامها.. أسلوبها.. ضحكتها.. حدود المواضيع اللي بتتكلم فيها.. تاريخ حياتها اللي بتحكيه خصوصا المشاكل والإحباطات لأنها بتكون نقط ضعف بالبنت لو قدر يستخدمها كويس هتكون أسهل وأضمن نقط الوصول ليها.. المهم إنه بيكون مركز معاكي كويس جدا عشان يستنتج إنتي من أي نوع.. وبأي أسلوب هيتعامل معاكي..ك" حارسة حدود" .. ولا مجرد "سمكة صيد" .. وفي ستات وبنات بتكون أكثر سهولة وبإشارات معينة الراجل بيعرف بيها البنت أو الست دي..

•معندهاش أي قواعد أو مطالب محددة أو إحترام لنفسها.. والرجل يقدر يميز رائحتها من على بعد ميل..

•ممكن تكون الموظفة المتحفظة بملابسها وتعاملها بزملاء العمل ولكنها

بنفس الوقت معندهاش أي مخططات محددة للعلاقة ولا تتوقع أي شئ محدد من الرجل.. مش بتضع أي شروط أو قيود للرجل قدامها سواء بصورة واضحة أو ضمنية.. الرجل بيعرفها ويعرف اللي جواها بغض النظر عن مظهرها المتحفظ لكنه عارف إنه من السهل الحصول عليها بطريقة أو بأخرى.

• الست التي تخلي الأمر واضح جدا وإنها مستعدة لأي حاجة من خلال الكلمات، العبارات، الأفعال سواء معاه أو مع الرجال التانيين.. هي أشارات للرجل إنه يمكن يتعامل ويتمادي زي ما هو عايز حتى ولو هي لم تمنحه الموافقة الصريحة..

بالحالات دي كلها يبدأ الرجل ياخذ مكانه في طابور الإنتظار.. منتظر إنه يصطاد.. ولكن بنفس الوقت في أنثى من نوع تاني من أول لحظة يعرف إنها " حارسة حدود " فيتعامل معاه باحترام و يراعي كل الحدود حتى لو دي مش طبيعته.. ولكن ناخذ بالنسبة إن في نوعية من الرجالة بتشوف الست من النوعية دي تعتبر صيد صعب بيشده أكثر ويحاول معاه بصور مختلفة خفية أكثر، كل اللي يهمله الوصول ليها وتحقيق فوز صعب يرضي غروره وطبيعته المزيفة..

طيب هل في إشارات الرجل بيستشعر بيها إن الست دي حارسة حدود ومش سمكة صيد؟

• مش بتستلم له بسهولة.. تكون مصحصة له يعني.

• لها معايير محددة في التعامل بتوضحها من اللحظة والكلمة الأولى عن طريق

أسلوبها.

• يتراعي نظاراتها جدا خلال كلامها لأنها عارفه أكثر حاجة الرجل يعرف بيها اللي جوه الست من خلال عيونها ونظراتها ولكن النقطة دي ساعات بتكون سبب مشاكل لست لأن في حالات بتكون نظراتها وعيونها مختلفة كطبيعة فيها بدون قصد منها فتلاقى فهم خاطئ من الرجل ولكنها بسرعة تقدر تعدل فكرته عنها وتجعله يحترمها غصب عنه.

• أسلوبها، عبارتها، تعاملها.. كالمدافع أو حارس الحدود.. كلها بتوضح مدى إحترامها لذاتها وتقديرها لنفسها.

• فيها إشارات إنها قادرة على الحب الصادق العطاء والوفاء والإلتزام بيه ، ولكن لما يكون الراجل يستحقه.. راجل ومش مجرد " ذكر " يعني عارف كويس معني الإلتزام وأمين عليها.

• تفرض إحترامها على الكل، وبنفس الوقت اللي بتسمح للراجل بعدم إحترامها أو يعاملها بأسلوب قليل الإحترام وتتخلي عن مهابتها هو بيشوفها سمكة صيد

• الست اللي بتحافظ على أنفقاتها وتميزها ولكن برقي وبساطة هي حارسة حدود ، الست التي تتفنن في إبراز مفاتها وكأنها بتنادي لعلاقة أو لأنها حاسة إنها كيان لا تملك غير مفاتها فالرجل يشوفها سمكة صيد.

• الست اللي لا تسمح بأي تجاوز لفظي أو جسدي وإن كان تحت مبرر الخطأ هي حارسة حدود والتي تتغافل عن الأمر وتعمل مش واخدة بالها سواء نتيجة

ضعف في شخصيتها أو لأن عاجبها الحال فالرجل يشوفها سمكة صيد.

• البنت التي بتحدد طريق الوصول إليها يكون بالجواز هي حارسة حدود..

• الست التي يحس الراجل بالفخر إنه يقدمها لأهله وأصدقائه هي حارسة حدود.. أما الثانية مش هيجاول ابدا.. ولكن يخفي أمرها دايمًا.

• البنت حارسة الحدود تكون أكثر ثقة في ذاتها.. وأكثر تقدير لقيمتها.. مش ضعيفة.

الراجل بيقدر يعرف النوع ده من الستات أو البنات ويعرف إنه للإستمرار معاها عليه الإلتزام بمطالبتها وحدودها.. إنه لازم يكون راجل معاها بقدر الوفاء بالتزاماته وعهوده ليها.

النفس لا تقنع.. والحب لا يشفع

تعرفي الخطأ الكبير اللي بتقع فيه الستات والبنات؟! " وهنا قلت الستات كمان لإن التجاوزات دي كثير بتحصل مع ست متزوجة تكون بعلاقة عاطفية مع الرجل لأسباب مختلفة " .. الخطأ الكبير لما تكوني فعلا حارسة حدود ولكن تحبي بجد وبصدق.. وتكوني حساسة رومانسية وصافية أوي من جواكي.. ف تحبي بشده وتقدمي كثير للحب ده سواء نتيجة مشاعر اللهفة اللي بتنتج من الحب أو نتيجة مهارة الراجل إنه يغرقك بحبه لغاية ما توصلي إنك مش شايضة ولا عايزة غير حبه ووجوده جنبك.. ولكن للأسف بعد فترة بتلاقي نفسك بقيتي مجرد

سمكة صيد.. متخلفيش كثير عن بنات سمعتي قصصهم قبل كده وأشفقتي عليهم ووقتها كنتي متخيلة إنك مش ممكن تقعي زيهم لإنك فاهمة صح وليكي حدودك الدينية والأخلاقية وبنفس الوقت مطمئة أوي للراجل معاكي ومنحتيه كل الثقة والأمان لغاية ما تفوقى بلحظة وإنتي زي القصص اللي سمعتيها.. اللحظة دي بتيجي مع أول ما تلاحظي تغير في تعامل الراجل معاكي.. حتى لو مكنتش قصده.. وفعلًا لسه بيحبك.. لكن من جواكي بقى في إحساس بالانقص والخوف.. خايفة إنه ممكن ينفصل عنك بأي وقت ويسيبك.. خايفة إنه يكون فقد إحترامه ليكي لما شافك تنازلتي ووقعتي في بركان شهوة الحب.. خايفة إنه يكون غير أمين معاكي ولما يمل منك هتظهر حقيقته.. عموماً بكل الحالات لازم تعرفي إن الحب الكبير بقلبك ابدأ مش هيشفع ليكي.. ولا يصلح إنه يكون مبرر ليكي بلحظة الفراق.. وهنا لازم تعرفي حاجة مهمة جداً..

"عقل الست غالباً يفكر كويس أوي قبل أفعالها فتتردد كثير قبل أول خطوة ليها عموماً وبأي طريق يخص الرغبة أو الجنس خصوصاً، ولكن طلما أخذت أول خطوة ينام العقل وتصحى مشاعر تانية تزود من رغبتها فتتجرف للأعمق.. أما الرجل عكس الست ميفكرش كثير قبل الفعل، يكون شايف بس اللي عاوزه، ولكن بعدها يبدأ عقله يشتغل بكل طاقته.. بالبداية ميستخدمش عقله كثير وهو تحت تأثير الحب أو شهوة الرغبة الأولي وممكن يكون أول إنطباع عنده "إنها بتحبه لدرجة إنها مقدرتش تقاوم مشاعرها" وبعدها عقله يبدأ في العمل والتفكير العميق بعد ما هدأت شهوته.. بعد ما يتذوقها.. ويبدأ يشوف

الأمور من منظور ثاني.

بكل الأحوال الراجل مش هو اللي بيحدد إنك تكوني سمكة صيد أو حارسة حدود.. ولكن إنتي.. إنتي بس.. لما يتقرب الراجل من الست بتكون هي المتحكم الأول في العلاقة، فالراجل عايز كل حاجة ومعهدهوش مانع للحصول على أي حاجة، ولكن الست هي اللي بتحدد تمنح أو لاء.. وتمنح إيه وبأي قدر.. فكل كلمة بتخرج منك.. كل إشارة.. كل نظرة وكل حركة.. كلها إشارات يقراها الراجل ويترجمها جواه لرسايل من خلالها يعمل عملية حساب تلقياثة تحدد مدي سهولة الحصول عليكي؟ مدي تحكمك بالعلاقة؟ وإنتي عاوزاه إيه بالتحديد؟ ويقدر ياخذ منك لغاية إيه؟... فيحدد إن كان يعاملك كحارسة حدود منتبه.. ام سمكة صيد عليه فقط شد الصنارة عشان يحصل عليكي.

ونأخذ بالننا إن الخطوبة ابدأ مش الأمان والحماية لأن كثير أوي بيحصل فركشة واللي حصل بينكم مش هيمنع الشاب أبدا من إنه يبعد لو كرهك أو فقد إحترامه ليكي.. خاف منك ويبدأ يستخدم حجج كثير للفركشة.. أياً كان شكل العلاقة مفيش فرق كبير إن كانت إرتباط وحب أو خطوبة، وكون الخطوبة هي علاقة بالنور وبرعاية الأهل لكن ده لا يضيف شئ ولا يمنع حاجة..

أنا صاحبتة ولا حبيبته؟

أكثر سؤال بعقلك دلوقتي إزاي تقدر تعرفي أو تحسي إذا كان الشاب المرتبطة بيه صادق معاكي ولا لاء؟.. هل هو معاكي لأنه بيدور على سمكة صيد ولا حارسة

• لو لاحظتني عدم إهتمامه بمعاييرك وحدودك الخاصة ويحاول يتعدها بصورة مكشوفة أو بهدوء وأسلوب خفي مثلا يحاول يقنعك إن طبيعي يكون في حرية أكثر بينكم.. وإن الحب كده.. تعرفي إنه راجل صيد.. ممكن يكون يبحبك فعلا لكن زي ما قلنا بعد تقديم التنازلات عقل الرجل الشرقي بيبدأ يفكر بأسلوب ثاني مختلف.. اما لو التزم بحدودك وبقى سعيد بيكي ويحاول هو كمان الحفاظ على علاقتكم نضيفه من أي حاجة ممكن تشوهها..

• لو لقيته بيقولك "عاوزين نلتزم عشان ربنا يقرب البعيد" .. لو لقيته بيحافظ عليك من نفسه ويخاف عليك زي أخته.. يبقى ده رجل عاوزك حارسة حدود.. عاوزك مراته.

• غير مهتم بتحقيق خطوات بطريق الإلتزام والإرتباط الطبيعي معاك ويحاول يتهرب بإستخدام مبررات وحجج مختلفة تتغير كل فترة إعرفي إنه راجل صيد.. أما لو لقيته جد معاك وعنده رغبة صادقة في الإلتزام فهو راجل بيدور على حارسة حدود.

• من بداية العلاقة لو لاحظتني إن أغلب أحاديثه معاك سطحية بيتجنب التعمق فيها أو الكلام عن ما يخص الإرتباط وبيتهرب من الموضوعات دي.. إعرفي إنه راجل صيد.. أما الراجل اللي قاصد خير هيشاركك بكل ما فيه.. هيكلمك عن حياته، أحلامه.. خطواته المستقبلية.. إعرفي إنه راجل جاد

• لو لاحظتني إنه بدأ يتغير للأحسن، يفكر في المستقبل بجديه اكثر.. يفكر في شغله إزاي يكون أفضل.. لو بيدرس يجتهد اكثر.. بيحاول يحقق أي خطوة في طريق الإرتباط الشرعي بيكي اعرفي إنه راجل عاوزك حارسة حدود. أما لو كان مش مهتم ياخذ أي خطوات جدية تقربه من هدف الإرتباط وإنه يكون أفضل ومستمر زي ما هو على نفس نمط حياته.. ده راجل صياد لقصص الحب

• الرجل المحتاج حارسة حدود بيكون مستعجل عشان يعرفك على أهله ويعترف على أهلك لأنه جاد فعلا.. أما راجل الصيد بالعكس بيتجنب كل ده.. ولو حصل مواجهة هيتهرب.

تيجي تصيده.. يصيدك.

الإغراء.. بمجتمعنا في فكرة قديمة وموجودة لدلوقتي بتقول إن الراجل يمكن السيطرة عليه عن طريق الإغراء وإنه من السهل إغراء الراجل وتوقعه.. سواء إغراء بالكلمة.. النظرة والأفعال.. ودي فكرة غلط تماما.. لأن الراجل دلوقتي مش ساذج ولو كان الراجل طفل صغير في بعض الحالات لكن بالنقطة دي لا.. فلو إعتبرنا إن الست لما تتجح في إغراء الراجل لغاية ما يكون ليها زي ما هي عاوزة إنها كده اثبتت قوتها وتأثيرها، فالتحدي الحقيقي من وجهة نظر الراجل مش إن الست تعرف تغريني وتوقعني للإرتباط معاها أو افضل معاها، ولكن إنها تقدر تال إعجابي الصادق بيها.. تقديري وإحترامي وحرصني عليها.. تخليني

اتمنائها زوجة... ولما أتجوزها تكون فعلا هي انتصرت وقد التحدي.. انه يتجوز
ويحب بكل ما فيه هو الوقوع بالنسبة للراجل.. وكثير رجاله بتخاف منه وتحب
العلاقات السطحية السريعة.. وبكده تكون الست فكرت تصطاد الرجل فتنازلت
وقدمت نفسها طعم فصطادها هو.. لإن إهتمام الراجل الجنسي بالمرأة مش
دايما بيكون دليل على إنها كسبت قلبه أو إنه مهتم بيها بصدق، وبالتالي تقديم
التنازلات ابدأ مش هو الطريق للحفاظ عليه بغض النظر عن اللي بتقدمه وسائل
الإعلام المختلفة أو حتى المجالات النسائية إن أضمن الطرق لجعل الراجل
مشغول بالست عن طريق الجنس.. والطعام.. والتفنن في تقديم النصائح
الجنسية ووصفات الأكلات المختلفة.. الثقافات دي بقت مسلمات عند البنت
للحفاظ على الراجل متخيلة إن كيان الرجل كله محصور في الإحتياجات دي..
ويبقى وجود تجاوزات بفترة الإرتباط أو الخطوبة شئ مألوف مع إختلاف درجاته.

دي للروقان.. ودي للجواز والإستقرار.

زي ما اتعلمتي واتربيتي إن الراجل سهل إرضاهه بالجنس أو الأكل.. وإن البنت
دورها ومقياس نجاحها الحصول على عريس وتحافظ عليه، وإن الست منغير
راجل متسواش وضل راجل ولا ضل حيطة.. زي ما إتعلمتي كل المفاهيم دي ..
لازم كمان دلوقتتي تعرفي إزاي الرجل بيربط ما بين الحب والجنس.. ما بين
تعامله معاكي وحكمه عليكي..

١. الرجل يعرف البنت الملهوفة على الحب والجواز؟؟..

أكيد وممكن يستغل ده ويوقعها.

٢. عشان الرجل يكسب البنت من الأول خالص يعمل ايه؟؟

يلمح لها بالجواز.. "نفسى أتجوز وأستقر لكن مكنتش لاقى البنت اللي بحلم بيها"
"نفسى فى واحدة زيك تكون مراتى"

٣. إزاي الرجل يخلي البنت تظمن له؟

ميكلمش عنها كأنشى ابدأ.. يمدح فى عقلها.. روحها.. خفة دمها.. وإنه مقابلش بنت بتجمع كل المميزات دي قبل كده.. يشتت تركيزها عن إنه بيعاملها كأنشى.. فهي تعجب بيه أكثر وتفرح لأنها أخيرا لقت راجل مختلف.. راجل مش شايفها مجرد أنشى ومتعة.. و بالتالى تبدأ هي تمنحه الأمان ويبدأ هو فى منحها حب يأسر بيه جميع جوارحها للحصول على كل اللي عاوزه.

٤. ايه أهم حاجة الرجل يحرص عليها لغاية ما يوصل للبنت؟

"الصبر" وبعدين الصبر وبعدين الصبر.. بأول العلاقة ممكن يتكلم معاها بالساعات.. يسأل ويهتم بكل تفاصيل حياتها ويومها.. يلاحظ أي حاجة عاملها او قالها وفرحتها عشان يكررها تانى وتالت.. يسخر لها كل يومه وكيانه وإمكانياته.. يكملها طول الليل وبالحقيقة هو نايم وكل اللي بيقوله "ايوة.. آه.. بجد؟.. بحبك" .. لازم يصبر لغاية ما البنت تحبه للدرجة اللي تضعفها جدا

معاه ووقتها يكون هو الأقوى.. وهي ممكن تحدد بداية الفترة لما تلاقى إنها هي اللي بقت تدور عليه.. هي اللي بتسهر.. هي اللي بتصبر.

٥. من الآخر أهر نصيحة للبتت؟؟

من الآخر وبإختصار متصدقش أي كلمة الراجل يقولهالك وهو معاكي قبل ما تحصل التجاوزات أو العلاقة الجنسية.. ولا أثناءها ولا بعدها .. لأنه بالوقت ده هيقول كل الكلام والوعود اللي تظمنك وتخليكي تسلمي بدون تفكير

" إنتي مراتي قدام ربنا "

" إنتي مراتي وإحساسي بيكي مراتي بجد.. "

" أنا حاسس إننا في بيتنا دلوقتي ومش حاسك غير مراتي.. "

" أنا أتمني اتجوزك النهاردة قبل بكره.. "

" أنا مش هقدر أعيش بعيد عنك أبدا أبدا بعد كده .. خليكي دايمًا جنبي "

" أحنا كده خلاص إرتباطنا بقى اكبر من كل حاجة "

وأي كلام خلال الوقت ده.. باختصار متصدقش هوش.

٦. ايه أكثر حاجة تجذب الراجل؟؟

" الإنتظار " ثم الأنتظار " الراجل بيعب كل ما هو صعب.. يكون غالي عنده جدا.. يحارب ويتعب عشان يحصل عليه.. يلاقى نفسه ونجاحه إنه وصل للي عاوزة.. خصوصًا لو الهدف ده هو بيعترمه وبيقدره.. دي طبيعة الرجل.. واللي

يحصل عليه بسهولة يزهده بسرعة..

الراجل مقسم الستات لنوعين.. في واحدة هي عبارة عن وقت جميل وللروقان..
وواحدة هي عبارة عن الإلتزام والجواز وممكن الحب.. واللحظة اللي تنزلقي
فيها لإمرأة الروقان والوقت الجميل بعدها يكون من النادر جدا إنك تترفعي ثاني
لإمرأة الجواز والإستقرار حتى لو كان الحب هو مبررك.. والمفارقة الغريبة هنا
إن زي ما قلنا البنت اللي بيسببها الشاب بعد التجاوزات الجنسية بتكون غالبا
بنت هادية نظيفة مهذبة.. ولكنها حبت بصدق لغاية ما تملك الحب الصادق من
كل جوارحها وبقي رضا حبيبها هو همها الأول والأخير فهو اغلي حاجة عندها..
ممكن تكون بنت ملتزمة الملبس جدا وخلوقة في كل تعاملاتها مع الرجال
التانيين.. ملهاش أي ماضي بأي علاقات من أي نوع ولكن لأن " النفس لا تقنع..
والحب لا يشفع " بعد ما هي تنازلت بيداً الشاب في التفكير من منظور جديد..
إزاي أضمن إن مكش ليها علاقات قبلي وعملت اللي بتعمله معايا دلوقتي؟؟
ضعفت معايا؟؟ طيب ما يمكن تكون ضعفت مع غيري بردو.. ممكن تخوني بيوم
زي ما خانت ثقة أهلها؟؟ الحب هو السبب إنها تنازلت لي؟ ولا هي شهواني
بطبعها ومقدرتش تسيطر على نفسها؟ ليه كانت سهله معايا كده؟؟.. و تستمر
التساؤلات ويبدأ يفقد إحترامه وتقديره ليها وإن كان لسه بيعجبها ولكن عند
الجواز فالحب وحده مش كفاية وتكون النهاية اللي قلتها قبل كده.. وبنفس الوقت
البنت الثانية اللي يختارها الشاب للجواز مش بتحبه حتى رب حب البنت الأولي
ومكش رضاه اهم حاجة عندها والأهم ممكن تكون مرت بعلاقات كتير قبل

كده.. ولكنها مامنحتش من نفسها وكرامتها لنفس لا تشبع في سبيل الحفاظ على حب لن يشفع لها.. فيلاقيها "مختلفة" عن الاخريات.. ويتجوزها.

ودلوقتي ننهي رحلتنا بعالم الرجال.. بشوية ملحوظات خفيفة.

١.الراجل مبيقراش العقول.. لوفيتكي حاجة أو عاوزه حاجة إنجزي قولها على طول.

٢. " أيوة " .. و"لاء" .. أفضل الإجابات بالنسبة للراجل.. بيكره الإجابات الغامضة.. اللف والدوران.. والسكوت.. و" مفيش "

٣.لو حسيتي إنك تخنتي شوية.. تبقي فعلا وزنك زايد.. مفيش داعي تسألني الرجل عشان تسمعي منه إجابة "لا إنتي متخنتيش ولا حاجة" عشان ترتاحي وتكسلي تهتمي بنفسك.. "إهتمي بنفسك لنفسك" أحسن.

٤.لو محتاجة الراجل يعمل حاجة مثلا يصلح أو يركب حاجة بالبيت.. تقوليله يعملها.. منغير ما تقوليله إزاي بتتعمل.. مينفعش الاتنين مع بعض.. إعمل وبتتعمل إزاي.. بلاش تحبضية أو تعمليه الصبي بتاعك.. اديله فرصته بيدع ويظهر العبقري اللي جواه.. أو اعلمي اللي عوزاه إنتي واخلصي.

٥.قولي أو إسألني عن اللي عوزاه بصورة مباشرة.. مختصرة.. أسلوب التلميح مينفعش.. المراوغة هيتوهك هو.. التحوير هو يفهمه.. وكله هيجيب نتيجة عكسية.

٦.عادي جدا لو ساب غطا التوليت مفتوح.. إنتي عوزاه مقفول.. هو بينساه

مفتوح.. كبري دماغك وإقليه انتي..

٧. التسوق.. الشوبنج.. اللف على المحلات متعتبرش رياضة مشي بالنسبة للراجل فمش تستغربي إنه بيكرها..

٨. العياط مش حل.. العياط مش هيخليكي تصعبي عليه.. العياط بالنسبة للراجل " زن " .. متقهريش نفسك.. وتبوظي عيونك على الفاضي وإتلمي إزاي تكوني ضعيفة " ظاهريا " منغير عياط..

٩. تلجأى للراجل لو محتاجة - حل - لمشكلتك.. ده اللي هو يفهمه وحاسس إنه مسؤول عنه.. أما لو عاوزه ترغي وتفضفضي.. تبقي ملكيش غير صاحبك.. إحنا ملناش غير بعضينا..

١٠. أي كلام الراجل قاله في خناقة من ست شهور بلاش تفتحيه تاني.. لإنه من وجهة نظره هيكون تضيع وقت ونكد.. وزى قلته.. وذهب مع الريح بعد اسبوع واحد من الخناقة.

١١. لو الراجل قال حاجة ليها أكثر من معنى.. واحد يزعلك والتاني لا.. خدي المعني التاني.. في إختلاف كبير بين الكلمة ومعناها ما بينا وبين الرجالة.

١٢. الراجل ميعرفش غير الألوان الأساسية بس يعني حوالي ١٠ ألوان بالكثير.. البحر.. السما.. بلوزتك الجديدة.. وستارة الحمام كلهم عنده أزرق.. درجات زي الزهري، اللبني ودارك بلو، متفرقش عنده خالص.. فبلاش تاخدي رأيه في الفستان الموف أحلي ولا البنفسجي.. أما اللون البتجاني ده كارثة لغز بالنسبة

ليه.

١٢. لو عندك حاجة أو حطة غفش قابله للخدش أو للكسر.. فخليكي متاكده إنها هتتخدش منه.. عادي.. صدقيني ميقتدش.

١٤. لو سالك "مالك؟" وقولتي "مفيش" هو هيتصرف إن مفيش حاجة فعلا.. هو ممكن يكون عارف إنك بتكذبي.. لكنه شايف إن الموضوع مش محتاج للمحايلة واللف والدوران.

١٥. لو سألتني عن حاجة إنتي مش عاوزة إجابة ليها.. وبتسألنيها من باب تطلعي حاجة من جواكي وخلص.. فتوقعي إنه هيجابوك.. والإجابة غالبا هتصدمك.. تزعلك.. يا ستي إعرفي إزاي تطلعي اللي جواكي متغير ما هو يحس.

١٦. لو نام على الكنبه ونعس وهو بيتفرج على التلفزيون سيببه ينام.. مش لازم تصممي تصحيه.. عادي جدا.. بالنسبة للراجل مش مشكلة ولا كارثة إنه مينمش على سريره جنبك يوم.

١٧. الجواز من راجل مطلق ممكن نعتبره مسؤولية بيئية.. لما بالمجتمع يكون عدد الستات أضعاف عدد الرجال.. يبقى الجواز من سبق له الجواز قبل كده زي إعادة تدوير المنتجات بالظبط.. recycle..

١٨. الرجاله كائنات واثقة من نفسها جدا.. وعندها إحساس عالي بالمسؤولية، مثلا لو بيتفرج على ماتش كورة بيكون مركز جدا كأنه بيساعد فريقه، لو في مشكلة في المباراة هتلاقية بيوجه اللاعبين من غرفة الليفينج،

وممكن يشتمهم عادي جدا ما هم اللي دون المستوى ومش مركزين..

١٩. الطريقة اللي الراجل يببص بيها لنفسه في المرايا هتوضح لك إن كان ممكن يهتم بأي حد ثاني غير نفسه أو لاء.

٢٠. التلت كلمات اللي الراجل بيكرهم "أحنا محتاجين نتكلم" أو أي عبارة تدي المعني ده... معني الجمل دي عنده.. إن في خناقة جاية.

٢١. لما يتجمع أربع رجالة أو أكثر هيكون كلامهم عن الكورة والرياضة عموما.. أو السياسة

٢٢. لما تتجمع أربع ستات أو أكثر هيكون كلامهم عن الراجل.. غالبا الزوج.. الجواز.. واليوم اللي اتجوزوا فيه.. وراجل مبيعجهوش العجب

٢٣. الرجالة اقل عاطفية من الستات.. قليل تلاقي راجل يحب يتفرج على مسلسل تركي.. أو يسمع اللي حصل بالمسلسل الهندي.. بمزاجه

٢٤. غالبا بيكون عقل الست مشغول بـ "هو بيحبني بجد؟" .. "أنا قادرة أسعده كفايه؟" .. "هو متغير ليه؟ يكون في واحدة تانية؟" .. بينما عقل الرجل بيكون مشغول "يا تري نتيجة ماتش الكورة إيه؟" .. "إمتي الخميس يجي وأنا م براحتي في الأجازة" .. "العربية دي جميلة.. يجيلها بكام دي؟"

٢٥. الراجل بيتقبل المجاملة بطريقة مختلفة كتير عننا.. مثلا "إنت شيك النهاردة" .. يرد ببساطة "شكرا" بالنسبة للست "إنتي جميلة النهاردة" .. ترد عليه "بجد؟.. طيب إيه المختلف؟ فستاني يعني ولا قصدك ايه" .. ولا إنت

بتجاملني؟

٢٦. الراجل عنده ثقة بنفسه عاليه لإنه من صغره بيتربي إنه "بطل.. ومسؤول.. وراجل" .. البنت تثقتها بنفسها وانها كيان مستقل قليلة لانها بتتربي إن آخرها تكون "باربي" للرجل.

٢٧. لما الست تلاقي لبسها ضيق عليها.. تقول "أنا تخنت" .. لما الراجل يلاقي لبسه اضيق عليه يقول " الهدوم دي كشت منك في الغسيل " .

٢٨. سن اليأس عند الست يعني زيادة وزن، نوبات من الحرارة بالجسم..عضمها يوجعها ويتقالها " خلاص بقا يا ست العيال كبرت.. أتهدي" .. وسن اليأس بالنسبة للراجل يعني "أزمة منتصف العمر" .. " عمري ضاع" .. " من حقي أعيش" .. " الواحد محتاج لواحدة ترجعة عشرين سنة ورا" .. "هي السبب أصلها كبرت" معقولة القمر دي معجبة بيا؟ بيقا أنا لسه في عز شبابي..!!

٢٩. الست بتفتكر كل التفاصيل.. الراجل بينسي كل حاجة.

٣٠. جميع الرجالة تتمني تشتري " لعبة القطر" .. تركيبها على الأرض وسط الصلاة.. تلعب بيها.. إعملي نفسك مش واخدة بالك لما تلاقيه عامل نفسه بيلاعب إنكم بيها.

٣١. كثير من الرجالة لما بتحس بالغيرة عليكي أو بالمنافسة مع راجل ثاني غالباً مش بيقول.. هيجزي إحساسه عنك ويظهر العكس، لكنه بيراقب ويلاحظ من بعيد. وبالوقت المناسب يتدخل.

٢٢.الراجل يقدر يرتب أولوياته كويس.. فلو لقيتي الراجل المرتبطة بيه يقول دائما إنه مشغول مشغول.. إعرفي إنه مش متحمس للتواصل معاكي.. أو بيعيد التفكير.. أو زهق ومل.. خدي قرارك وإبعدي إنتي.

٢٣.الراجل ممكن يرتبط بينت رغم إن أهله مش موافقين عليها.. لكنه ممكن يغير رأيه لو حس إنها مش بتحاول تكسبهم لصفها ومكتفيه بيه هو.

٢٤.الراجل حساس.. ومشاعرة فياضة لكن زي ما شرحنا مش متعود يظهرها ويعبر عنها بنفس طريقتنا إحنا

٢٥.حقيقة "بعض المواقف المرأة أثير شجاعة وقلب ميت من الراجل" .. رحلة لمدينة الملاهي تثبت ده..

٢٦.الراجل بيحب الست اللي على طبيعتها في ضحكتها.. تعبيراتها.. حركاتها.. شقاوتها.. ومتخفش يكون شكلها سخيف.. متكونش روتينية.. ولا عاملة حساب لكل حاجة كأنها متحنطة.. يعني بيحب عفويتها خصوصا لما يتفرج على صورهم.

٢٧.الراجل هو كمان بيحب الشيكولاته والآيس كريم.. وممكن ينسي زعله وغضبه بيهم وتغير موده زينا بالظبط. بس بيخبي.. رغم إنه مش عيب.. ولا حرام.

٢٨.صعب على الراجل إنه يعتذر.. رغم إنه بكتير من الأوقات بيكون عارف إنه غلطان.. ممكن يكون نتيجة تربيته.. خدي بالك هتلاقه بيحاول يغير التصرف اللي زعلك عمليا..

٣٩. بالنسبة للراجل أنه يحط بكره مناديل التواليت في المكان المخصصة ليها

يعتبر نوع من التعقيد للحياة ومقتنع إن الستات يتحب تعقد الأمور البسيطة.

٤٠. الراجل ممكن يغازل في البنات طول النهار.. لكن قبل النوم ميفكرش غير

في البنات اللي بيحبها بصدق بس.

٤١. يقدر بسهولة يتكلم ويضحك ويغازل مع عشر البنات باليوم ولكنه يسكت

وميعرفش ينطق مع البنات اللي بيحبها بجد.

٤٢. لما البنات بتقول للراجل (لاء) على حاجة الراجل بيسمعها " حاول تاني

بكره "

٤٣. الراجل مش بيهتم كثير بطول البنات لكنه يهتم اوي بوزنها..

٤٤. الراجل لو حبك بصدق.. بيكون حبه أكثر من حبك ليه.

الجزء الثالث

أخطاء تعاملك مع الرجل – أسباب الخنقة والنكد.. والفشل

الباب الخامس.. عادات وتقاليد

هي عادات إترينا عليها بنسمةا لغاية ما بقت مسلمات بنعملها وإحنا متصورين إنها صح والطبيعي والطريق عشان نكون أفضل وينحب صح.. أفكار ترسخت بعقولنا منغير ما نحاول نفكر فيها ونلاحظ نتيجتها الفعلية.. ولم يخطر على بالنا إن نفس الأفعال أو الأفكار أو العادات دي ممكن تكون هي السبب في كثير من أزاماتنا الشخصية والعاطفية.. وبدل ما تساعدنا نكون أفضل فهي بتشوه صورتنا وإحساسنا بنفسنا وبتقلل من قيمتنا قدام نفسنا وقدام مجتمعنا وحتى بعيون الرجال لدرجة ممكن تسبب النفور مننا.. ولما نقرا هنفهم اكثر..

عادات خطأ ١: دور الأم

من أول الطفولة والبنيت تلاحظ إن أمها بتعامل الأب بأومومة كالأسلوب ما بين الأم والأبن أكثر من الأسلوب الرومانسي ما بين رجل وإمرأة.. فالأم تتبع مع الأب نفس الأسئلة والطرق اللي بتتبعها مع إبنها من لفت النظر، الخوف الشديد

عليه.. تفكره بكل حاجة قبل حتى ما ينساها.. تصحح أخطاءه.. ممكن تلومه بالظبط زي ما بتلوم طفلها لو أخطأ.. لما بتكبر الطفلة تلاقي نفسها بدون وعي بتعامل الرجل كأنه طفل .. فاهمة إن الرجل طفل عموماً وراجلها هو طفلها هي خصوصاً.. جواها فتاعة إن الرجل ميعرفش أو ميقدرش يهتم بنفسه كفايه وإن السبب ده من أهم أسباب إرتباط الرجل بيها فميقدرش يستغني عنها.. تقول طول ما هو بيعتمد عليا بكل حاجة هكون أساس بحياته.. كل ما زادت راعيتي وأمومتي ليه كل ما أثبت ليه حبي وأكون منحتة اللي مش هيلاقيه مع غيري وهيحبني أكثر.. مش مدركة إنه بالفعل بقى ميقدرش يستغني عنها كأم ولكنه بدأ يفقد لإحساسه بذاته وثقته بنفسه.. وكمان إحساسه بلمسة الإحتواء العاطفية من الأنتى الحبيبة مش الأم.

أحنا طبيعي بنتبع أسلوب أمهاتنا في تعاملنا مع الزوج لأن ده المثل الحي قدامنا.. وأمهاتنا بنفس الطريقة أخذت الأسلوب ده من جداتنا وهكذا.. عادة إن الست تعامل الرجل كإنها أمه بعد ذاتها مش الخطأ أو المشكلة ولكن النتيجة اللي بتظهر في تولد مشاعر تانية خالص ممكن تضر العلاقة وتؤدي لنتائج عكسية.. الرجل اتربي إن كل إناث البيت عليهم خدمته ورعايته الأم والأخوات الكل بيقوم بدور الأم ليه بالتالي في بداية الزواج يفرض لما يلاقي مراته كمان بتعامله كأمه.. ولا إراديا لما البنات تكبر تبدأ تاخذ دور الأم مع الرجل في إتجاهين.. الإتجاه الأول إحساسها إنه فعلا طفل لا يملك القدرة الكفاية عشان يهتم بنفسه ودي غريزة داخل الست إتخلقت على منح عاطفة الأمومة بدون حدود.. والإتجاه الثاني منبعه حبها وإحتياجها ليه كراجل ومش كأبن ولكنها

بتعبير عن إحتياجها وحبها ده بإتباع أسلوب الأم..

إشكالية دور الزوجة والأم ليها ٢ محاور أساسية:

١. الخوف والإهتمام والرعاية المستمرة

٢. الإرشادات والنصائح كطفل غير مؤهل إنه يمشي أموره بنفسه

٣. التعديلات والتأنيب.. يعني تبع نظرة الزوجة عن الإهتمام فهو مش طفل بس،
لا وكمان فاشل ومحتاج اللي يصلح له تصرفاته ويأنبه.

" إنت نسيت - خد بالك - متساش - طمني عليك كل شوية - إتصل بيا
أول ما توصل وقبل ما تمام وأول ما تصحى - إنت فين؟؟ انت فين؟؟ طيب إنت
كويس؟؟ - إنت غلطت - البس ثقيل - إنت إزاي هتخرج منغير جاكنت إنت
مش واخد بالك الجو برد؟ - مش كفاية سهر لغاية كده هتصحى بدرى؟ -
مينفمش كل يوم خروج مع اصحابك كده - كام مرة قلت لك مترميش الفوط في
الارض؟ - مخدتش بالك إن الحنفيه بتتقط بقالها اسبوع؟ - "الفاكهة دي كلها
بايظة.. الراجل ضحك عليك مش تشتري خضار أو فاكهة بعد كده - إيه لون
القميص اللي إنت اشتريته ده.. وتلاقي البياع ضحك عليك في تمنه أوعى تكون
مافصلتش معاه؟ - مش قلت لك الطريق كده غلط وكان لازم تدخل أول يمين؟"
وعبارات تانية كتير بتقولها للراجل بحسن نية ومحبة.. إنتي بتتعاملني معاه
كأنه طفل، محتاج عنايتك ورعايتك.. عليكي تطمني عليه دايمًا.. طفل بينسي
كتير ومنغير إرشاداتك أموره و أمور البيت والحياة هتتعطل.. وكمان طفل بيغلط

ووقتها ممكن تغضبى وتوجهى له اللوم والتأنيب..

البعد خوف على حرّيته

الأثر الأول على الراجل مصدره خوفه على حرّيته وهو خوف لا ينحسر على حرّية وقته بس ولكن كل حاجة تخصه، يكره جداً الحصار أياً كانت صورته.. التعامل معاه كأنه طفل محتاج لرعايتك والرقابة عليه ٢٤ ساعة والإهتمام بكل أمور يومه مهما كانت صغيرة.. الخوف والقلق الغير طبيعى عليه كلها أفعال تخليه يحس إنه محاصروكأن فى خط معين لازم يمشى عليه وإنه خسر حرّيته.. يحاول بكل الطرق الدفاع عن حرّيته حتى إنه ببعض الأوقات يرد على أسألتك وقلقك برد يفاجئك " أنا مش عيل صغير إنتى كده بتعملى ضغط عليا " .. هو بيدافع عن حرّيته ولكن إنتى تفهمى إنه مبيقدرش قلقك عليه.

التمرد والعناد

الأثر الثانى سببه إن تربية الراجل بتقوم على أساس زرع إحساسه بالمسؤولية وإنه كل ما كان قادر يعتمد على نفسه كل ما بقى راجل أكثر.. تلاقى الطفل الصغير يحاول يثبت إنه كبر بإنه يتمرد على بعض تبيهات الأم وممكن مثلاً يحس بحرج كبير قدام أصحابه لو شافوا مامته بتعامله كطفل ويحاول يثبت العكس وإنه " مبقاش دلوعة ماما " .. إنتى لما تعاملى الراجل إنه طفل بالأول هيفرح

بحنانك ورعايتك.. ولكن الرجل ومهما كان مرتبط بأمه إلا إنه لازم هيجي عليه وقت وينفصل عنها ودلوقتي إكتشف إن الزواج هو استمرار لإحساسه بالطفولة ومسؤولية الأم تجاهه.. بعد فترة هيظهر رد فعل وهو "التمرد" .. لما تتعامل مع جوزك على أساس إنه طفل يحتاج لرعايتك القصوى وإرشاداتك عشان حياته تمشي مع الوقت ولا إراديا هيبدأ يشعر بالخنقة من الرعاية الكبيرة والإهتمام الزيادة.. هي يشعر بالنفور من إرشاداتك وتعديلاتك فيبدأ بالتمرد عليك لإثبات إنه مش محتاج ليكي وانه مش عيل صغير ويقدر يعتمد على نفسه.. كبير ومستقل كفاية حتى لو عمل تصرفات غلط وكلامك إنتي هو فعلا الصح ولكنه يصمم على تصرفاته بس لإثبات إنه مش محتاج لإرشاداتك.. يكون العناد هو أسلوبه معاكي للخروج عن قوانينك ونصايحك وحتى خوفك الكبير عليه.. التمرد من الرجل بتكون مرحلة قبل الوصول لمرحلة النفور من أسلوب الزوجة ومنها هي كمان..

إفتقاده لثقتة بنفسه

مع الوقت هيبدأ يتعامل معاكي إنه فعلا طفل.. طول ما إنتي بتعامله إنه طفل غير مسؤول هيجي عليه وقت يتصرف فعلا بدون مسؤولية.. كل ما عاملتي الرجل على إنه مخطئ فتعديلي على تصرفاته أو إنه ميقدرش يعتني بنفسه منغيرك وكل ما تماديتي في الاسلوب ده كل ما تولد جواه شعور بفقد ثقته بنفسه حتى يوصل لمرحلة يقتنع إنه فعلا غير كفوء.. خصوصا معاكي يكون متوتر ومشوش خايف من تعليقاتك أو نصايحك.. ممكن يكذب عشان خايف يقولك الحقيقة.. مثلا

إشترى حاجة ولما تسألينه عن التمن يقولك سعر أقل من اللي دفعه.. السبب هو خوفه إنك تقوليله إن البياع ضحك عليك أو بلاش تشتري حاجة لوحداك تاني فيقول سعر يرضيكي عشان يشعر برضاكي وانه عرف يتصرف صح.. تماما زي ما الطفل بيعمل مع امه.. أكثر شئ ممكن يخلي الرجل يفقد ثقته بنفسه هو إحساسه إن زوجته شيفاه غير كفوء بما يكفي أو مش قادر على اتمام الأمور.. وتولد إحساس عدم الثقة بالنفس بيخلق زي الحلقة المفرغة..

التعامل بدون مسؤولية

هو فعلا بدأ يفقد ثقته بنفسه فيتصرف بطريقة غير مسؤوله فيعمل تصرفات لا ترضيكي أو يتمرد عليكي.. فتقومي إنتي بدور الأم وزيادة الإرشادات والنصح والتوجيهات ينتج عنها المزيد من عدم ثقته أو إحترامه لنفسه.. ومع الوقت والتكرار تتولد المشكلة الأساسية.. فإحترام الراجل وثقته بنفسه بتتولد من إحساسه إنه بيقوم بالأمر صح جدا والعكس صحيح ولو حصل والرجل فقد إحساسه بنفسه وبقيمته بسببك على طول هتقل محبته ليكي.. والعكس كل ما يحس الراجل بأنه قدامك بطل الابطال هتزيد محبتك بقلبه جدا..

الستات المتجوزه من فترة هتلاحظ إنها من أول الخطوبة كانت تحاصر الراجل بالرعاية والإهتمام والإرشادات والنصح كإنه إنها بالظبط وبعد الجواز ومن باب المحبة أخذت دور الأم وبدأت تقوم بعمل الكثير من المهام بالنيايه عنه..

مهام بسيطة أو كبيرة ولكنها بتعملها بحب.. وأوقات تانية لأنه طفلها وتبدلعه..
وأوقات أكثر لقناعتها إنها تقدر تعمل المهام دي أفضل لأنه بينسي.. مش
مركز.. ملهوش مزاج.. وبعد فترة من الجواز لاحظتي إيه؟؟ لاحظتي إن منغير
ما تحسي بقيتي إنتي فعلا اللي بتقومي بأغلب مهام الحياة والبيت.. بقى خلاص
أمر مفروغ منه.. حتى تصليح السباكة و الكهربا.. حضور المناسبات العائلية
مكانه أو لوحده حتى لو بعائلته هو لإنك من زمان أخذتي دور الأم وتعملي مكانه
اللي مفروض هو يعمله عشان تسهلي عليه الأمور .. ومع الوقت بقت كل المهام
فرض عليك إنتي..بتعملها دلوقتي كفرض ومش كتعبير عن حبك واهتمامك
زي الاول.. ويتوجه ليكي إنتي اللوم والعتاب لو قصرتي فيها..

حاولي تفصلي ما بين رعاية الأم والحببية.. إرشادات الأم وإحتواء الزوجة..
محبة الأم لابنها ومحبة الأنثى لراجلها.. اتوقفي عن إرشاداتك اليومية هو كبير
بما فيه الكفاية عشان يعرف لوحده إن كان جعان ولا لاء.. عايز ينام أو يسهر.. لو
نسي حاجة عادي هيفتكر بعدها.. هو ببساطة إنسان مستقل وعادي يغلط ويتعلم
من أخطائه زينا.. إتكلمي معاه كراجل راشد ومش طفل، منغير تأنيب أو توبيخ
لونسى أو غلط أو حتى عمل حاجة تضره هو نفسه ، حتى لو كان السبب خوفك
الكبير عليه لكن بردو خوفك عليه مش مبرر كافي لمحاصرته وكأنه طفل في غابة
ومرعية عليه.. ممكن تتواصل معاه بأسلوب حوار أنثى ليها عقل وفكر وتقدر
تساعده ومش أم تنهر وتوبخ وتلوم، ودي من أهم أسباب الفتور بين الزوجين..
إمنحيه فرصته كاملة يقوم بالأمر على طريقته.. منغير ما يحس إن البيع

بالسوبر ماركت ضحك عليه.. الخلاط اللي فككه ١٠٠ حته عشان يصلحه عادي
أهو إتسلي وبدل " آدي اللي باخده منك.. بوظت الخلاط." أو " اياك تقرب
من حاجة تاني هتبوظها وتسيبها" ..وأو.. تقولي " إنت إزاي فككته بسرعة كده ؟
إنت كنت لازم تكون عميد كلية الهندسة.. " .. وظلما هو اللي جاب أجل الخلاط
هيتشري لك غيره وهو مبسوط فرحان بتشجيعك وانبهارك بيه لما بدكاه حولتي
الخلاط البايط حصالة وحطتية بالمطبخ.. وكلية الهندسة تتغير لكلية الفنون
الجميلة لما يعلق لك التابلوه متشقلب على الحيطلة عشان بعد كده يساعدك بكل
مهام البيت الثقيلة.. كلية التجارة عشان يشتري لك كل طلبات البيت.. وكلية
الطب عشان يوافق يسهر بإبنك العيان على ما إنتي تستريحي ساعتين تلاثة..
بإختصار بطلي عملي الحاجات اللي عليه يعملها هو بنفسه لنفسه كراجل راشد
أو للبيت كزوج بدل ما تتحول لمهام إضافية وفرض عليكى ويتحول الراجل لطفل
والحبيبة لأم.. عليكى بس تمنحيه الثقة الكاملة بذاته وتشجيعيه وتمدحي في
اللي بيعمله (حتى لو هتصلحيه إنتي بعد كده من وراه لو معملهاش صح) وإنتي
هتلاقي سوبرمان معاكي بالبيت.

الشغف والأمانة لا يجتمعان

النقطة دي مهمة جدا لانك كل ما إهتميتي وكثفتي دور الأم كل ما كان تعامل
الراجل معاكي إنك أمه بالفعل..!! الإهتمام الزيادة بالراجل ومتابعة كل تصرفاته
ولحظاته ، توجيه النصح والتعديلات والارشادات، كمان اللوم أو النقد.. كل

الحاجات دي بتجسد دورك بحياته كأـمـ.. خصوصا لو أضفنا أثر إفتقـاد الرجل لثقتـه بنفسه وإحساسه إنك شيفاه مش كفاء ، كل ده يتجمع لغاية ما يطفي شعور الشغف بداخل الرجل ليكي.. إزاي راجل يشعر بالإنجذاب، الرومانسية، الإثارة واللهفة لإمرأة على طول بيسمع منها عبارات.. " إنت نسيت.. خد بالك.. اليس تقيل.. نام بدري.. كام مرة اقولك اعمل.. إنت فين؟ بتعمل ايه؟ ليه عملت كده؟ ليه معملتش كده؟ " .. ونفس الموضوع بالظبط بالنسبة ليكي إنتي كمان، لما تتعاملي مع الراجل إنه طفل وانتي الأم اللي دائما تقوم بتوجيهه ورعايته كطفل مش مركز وغير مسؤول ولخمة.. بالنهاية هتلاقي جواكي إحساس إن انجذابك وإعجابك بيه كراجل بدأ في التناقص وشعورك أصبح شعور مسؤولية و رعاية أكثر من شعور رغبة ومحبة.. النقطة دي ليها أبعاد أعمق بكثير.. ومترسخة بصورة ما في مجتماعتنا منغير ما نحس بيها.. هي السبب إن نلاقي عبارات زي " دي مراتي لازم في حدود بينا حتى في العلاقة الخاصة.. لكن عشيقتي أو صاحبتي أكون براحتي- في حدود لازم تتواجد بين الزوج والزوجه لأن دي مراتك أم عيالك ومش عشيقة" .. تلاقي زوجة بتقول " بحس جوزي مش على طبيعته معايا وبنفس الوقت لما عرفت بعلاقاته لقيت إنه بيكون إنسان ثاني خالص" .. أو زوج بيقول " معرفش ليه إحساسي بمراتي مختلف.. وبحس بشعور أفضل مع الستات بره البيت.. حتى إحساسي كراجل ورضايا عن نفسي بيكون أفضل" .. وكمان " بحب البنـت دي جدا.. وأتمني اتجوزها.. لكن مقدرش تكون مراتي وأم عيالي بعد كل اللي حصل بينا" .. المشاعر والحالات دي بتفسرها

حاجة بالطب النفسي هي متلازمة الغانية والام..

متلازمة الغانية والام.. MADONNA-WHORE COMPLEX

عند بعض الرجال يكون تصنيف المرأة بحياته لنوعين إيتين.. "قديسة أو عاهرة" .. مش مقصود المعني الحرفي للكلمات ولكن المقصود إن في ست هي اللي تستحق المكانة العليا لأنها الأم أو اللي شايه أسمه و أم عياله ودي مشاعره تجاهها بتكون بسيطة نوعا ما.. وبنفس الوقت ممكن يشعر بالشغف الكبير والإنجذاب الحر الكامل لإمرأة ثانية هي العشيقة، يكون معها إنسان ثاني مختلف تماما.. هو عنده إحساس داخلي إن الزوجة هي إمتداد للام.. الأم ليه ولأولاده وكأن ليها هالة أو مكانه لا تتفق مع إنها تكون الأنثى بتاعته.. وده بيفسر العبارات اللي فاتت كلها.. ولما الزوجة تمارس دور الأم على الرجل سواء بالخوف أو الرعاية الكبيرة.. توجيه النصائح والتوجيهات واللوم والتعديل ممكن يتكون جواه حاجز نفسي خفي نتيجة إحساسه إنه طفل قدامها.. أو إنها فعلا حساه طفل.. أو إنه بقى شايفها بمكانة الأم.. وبعض الحالات حتى لو كان سعيد بأمومتها له ييحب حنانها وإحتوائها وإهتمامها الكبير بيه ولكن لا إراديا ممكن يتكون الحاجز ده جواه ويلاحظه لما يحس إن مشاعره من الشغف والإنجذاب ليها اتغيرت، ويبدأ يحس بالخنقة ويحتاج شوية من الحرية وانه مفتقد لإحساس عكس حالته بإنه الرجل الصح المسؤول وأنثاه هي الكيان الصغير جنبه هو

بطلها ومرشدها و" راجلها" مش ابنها وهي بس "أنثاء" المنبهرة بيه مش أمه اللي دايمًا تصح له وتعدل عليه وخنقاه قلق ومتابعة، وده أوقات بيكون بداية تولد الخيانة الزوجية.. وبحالات تانية يكون الرجل بطبيعته أو عن قصد متحفظ جدا مع مراته وبنفس الوقت مع واحدة تانية يكون شخص تاني بكامل حريته ومقتنع تماما إنه ميصحش وعيب يكون بالصورة دي مع مراته.. لإنها أم.. أم عياله وإمتداد لامه..

عادات خطأ ٢: تكوني إنسان درجة تانية بعد راجلك.

إنك تلغي حياتك وواقعك وإستبداهم ب"ضل" حياة الراجل تعتبر من أكبر وأكثر العادات بمجتماعتنا واللي البنت بتعملها بتقائية أول ما يدخل الراجل حياتها.. فتتخلي عن كل عناصر حياتها.. هوايتها مهما كانت بسيطة.. أحلامها العملية حتى لو الراجل مطلبش منها لكنها مقتنعة إنها كده تكون بتثبت له حبها.. كثير بنات بعد الخطوبة تهمل في دراستها.. تبعد عن صديقاتها.. لو كانت بتمارس رياضة طلما مش محتاجة تخس عشان الراجل فتتوقف عن ممارستها وبعد الجواز ممكن تبعد عن أهلها لأنها مكتفيه بيه ويهمها تركز له كل وقتها، بإختصار تتخلي عن نفسها أو تخلي نفسها بالمرتبة التانية بعده.. ببعض الحالات الراجل يبعد الست عن كل ده بقصد وعن عمد منه يلغي عالمها أو هامشها الخاص بيها.. وهنا بيكون السبب هو إفتقاده الثقة بنفسه وإحساسه بعدم الأمان فيحاول يخلي عالمها فاضي تماما إلا منه هو.. يكون حريص إنه

يخلي من نفسه المصدر الوحيد للحب والتعاطف والإحتواء الإنساني بحياتها..
وحتى لو مدهاش اللي هي محتاجاه من حب ووجود وإحتواء يكون مطمئن ومكبر
دماغه لإنه هو وحده الموجود بعالمها بعد ما لغى جميع عناصر حياتها الثانية..
هي تبدأ تحس إن العالم كله تم إختزاله في وجوده هو و ده السبب إن الرجل
ممكن عن عمد يحاول تدمير الهامش الذاتي الخاص بمراته.. وبيعض الحالات
الثانية ودي للأمانه وعشان منظمش الرجل هي الاكثر شيوعا، إن إنتي تتولي
مهمة الغاء حياتك بكامل إرداتك بدون طلب أو إشارة من الرجل.

بالظبط زي ما قلنا في عادة " دور الأم " هنا كمان و رغم حسن النوايا لكن
النتيجة بتكون عكسية.. العادة دي من أقدم العادات بمجتماعتنا والست بتعملها
نتيجة عادات أو تربية وإنه الطبيعي تكوني بالمكانة دي وإلا تكوني أنانية والسبب
الثاني إنها مقتنعة إنها بكده بتعبر عن حبها صح وبتحافظ على الرجل أكثر..
وملاحظتش النتائج على المدى الطويل.. مسألتنش نفسها " إيه سبب الإحساس
بعدم الرضا اللي بقيت أحسه على طول؟ " .. " ليه بقيت حاسة نفسي ضعيفه
ومهزوزة ومعنديش أي ثقة بنفسي؟ " .. " ليه حاسة إن زوجي بقى بعيد عني رغم
إني كل حياتي ليه هو؟ " .. " ليه هو كمان مش بيضحى بحاجة واحدة من حياته
عشاني زي ما أنا عملت؟ " .. " ليه أنا اللي دايمًا ملهوفة عليه أشوفه وأعد معاه
وهو لا؟ " .. وأسألة كثير بتدور بعقلها لكنها مفكرتش للحظة إن أسلوب حبها هو
نفسه السبب في كل ده..

ناخذ الموضوع خطوة خطوة، لما إنتي تخلي نفسك بالمرتبة الثانية بعد الرجل..

مع الوقت هتفقدي إحترامك لنفسك وتبدائي تدوري على نفسك ، عن الإنسانية اللي كانت موجودة من كام سنة ومش بتلاقيها.. تبدأي تحسي بالحزن والغضب والضعف وكل ده هتحاولي تعوضيه بردو من الراجل.. عايزه منه أكثر.. حب أكثر.. إهتمام ووقت أكثر.. إنه يضحي هو كمان زيك.. كثير نسمع ست تقول " أنا بعدت عن أهلي واصحابي عشانه.. وهو يوميا يخرج مع أصحابه وأنا اللي خليت كل وقتي ليه " .. يعني بتطالبه يدفلك تمن تضحيتك وإلا يكون مقصر معاكى وظلمك.. كل وقتك الفاضي عاوزة الراجل معاكى فيه.. لو أخذ من وقته ليمارس هوايه أو أي نشاط خاص بيه تضايقي ولكن متحاوليش تظهرى مشاعرك.. يشغل كل عقلك ومع حياتك الفاضية يلاقي منك كل نص ساعة رسالة أو مكالمة.. حتى لما تحاولي تشغلي نفسك عنه بردو تشغلي نفسك بيه، فلو إهتميتي بنفسك وجسمك وشكلك فيكون عشانه هو.. رغم إن الصح يكون عشان نفسك قبل أي حد..

تبقى أكثر عزله عن الناس.. جواكي فاضى وروح مش حاسة بسعادة فتبعدي أكثر عن كل حاجة.. تقترحك أفكار جديدة " هو مبقاش يحبني " .. " أنا مش عجبا " .. " هو أناني " .. أفكار تقمقك ثقتك بنفسك فتزيدي ضعف وإحتياج فتلجأى له أكثر.. وتحسي بخيبة أمل لأن اللي مفتقدها مش موجود.. اللي عوزاه أكثر من اللي هو بيمنحه ليكي.. تلف دايرة الضعف والإحتياج.. ترمي كل ده عليه بصورة حب وإهتمام وتسول للحب.. لغاية ما يجي وقت يقولك " خنقتيني.. إنتي بقيتي عبء عليا " .. تخليتي عن نفسك وبعدها كإنك بتطالبى برد الدين

أو الجميل اللي عليه.. تخليتي عن قناعاتك.. أفكارك.. أحلامك.. هوايتك..
حتى أبسط أنشطتك.. اهلك وصدقاتك.. هامشك الإنساني الخاص بيكي
والطبيعي يكون موجود لكل إنسان حي، عشان توصلي للصورة المثالية للحبيبة
تبع تصورك.. صورة إنتي رسمتها للحبيبة والزوجة مثاليه العشق وقررتي تكوني
الصورة دي وبنفس الوقت تكوني صورة تانيه منه هو عشان ترضيه أكثر.. متخيلة
إن فتاة أحلام الراجل لازم تكون نسخة تانيه منه.. والآخر لقيتي نفسك صورة..
لكنها صورة عبارة عن نسخة مشوه مموهة الملامح فاضية من جواها وأضعف
من الورقة المرسومة عليها.. بقيتي مشوشه، حساسة جدا متقلبة عاطفيا..
ورغم إن كل ده بسبب الحب الكبير للراجل إلا إنه بالنهاية هيقولك "إنتي نكد"
ووقتها مش هتحسي إنك بتكرهيه هو ولكن بتكرهني نفسك انتي.. نفس شيفاها
ضعيفة مهزوزة ومحتاجة.. لو سألتنا راجل مين تفضلها أكثر ست تحبك جدا
وتحاصرک بالحب ليل نهار وتمنحك كل عالمها ولا ست تحبك بقلبها وعقلها
ليها هامش حياتها القادر على إحتوائك إنت وكل عالمك ولكن حبها معتدل
وهادئ.. بدون تردد يختار الست الثانية.. وهنضم أكثر مع الابواب اللي جاية
بكل مرة بتخلي فيها عن نفسك، إهتماماتك، عائلتك وأصدقائك على أمل انك
تلاقي اكبر قدر من محبة وإعجاب الراجل فإنتي بتخسري جزء من نفسك،
كل ما تتخلي أكثر كل ما يقل المتبقي من ذاتك، تفقدي روح الأنوثة بيكي
وميتبقاش حاجة تمنحها ليه تاني.. وبعد ما كنتي بتمنحي هتكوني على طول
بتطلبني.. وتستجدي.. وتتسولي الحب والقرب والإهتمام.. عدم الرضا أصبح هو

الشعور المسيطر عليكي.. وإحساسك بخسارة ذاتك يبدأ يتحول لشعور بالغضب والإحباط والاكئاب، والنهاية شعور بالغيظ والنفور من نفسك.. نفور ينعكس بصورة نفور من الرجل لإنك بتكذبي على نفسك وبتقنعها إن هو السبب.. وانه مش قادر يديكي اللي كنتي بتحلمي بيه من الحب والحنان والقرب.. أو لأنه مش مقدر كل اللي قدميته وقد إيه ضحيتي عشانه.. ولكن كلها مبررات لانك إنتي وحدك السبب.

محدث هيمنحك اللي إنتي المفروض تمنحيه لنفسك

إحنا الستات دايمًا بنتوقع إننا هناخد زي اللي بمنحه بالظبط.. و بالمثل إنتي هنتوقعي إن الرجل هيرد لك كل حاجة إنتي تخليتي عنها عشانه بأكثر منها.. ولكن الرجل طبيعي مش هيتخلي عن أصحابه وأهله أو هواياته ولا ياخذ من وقت شغله اللي بيحبه وحاسس بذاته فيه.. وده لسببين.. الأول: إن دي طبيعة الرجل.. أو بمعنى أصح ده الطبيعي من أي إنسان.. إنتي عملتي كده بكامل إرادتك وإنتي حرة.. لكن حريتك حدودها تنتهي عن حدود حريته هو.. ثاني سبب وده مهم جدا إن كل اللي عملتيه ده وصل الرجل لبر الأمان.. الأمان إنه بقى ضامن محبتك ووجودك وتضحيتك وعدم إستغناءك.. إنتي خلاص لغيتي كل هوامش حياتك الإنسانية الطبيعية يعني حياتك بقت بلا وجود أو معنى بدونه.. هو وحده بقى مصدر سعادتك وفرحتك وحزنك.. إنشغالك وكل وقتك.. تفكيرك وقلبك.. حتى إهتمامك بنفسك كأنثى بقى عشانه... وهو بيحبك وعاوزك فعلا

معاه ومنغير أي حاجة خلاص ضمنك و إنه وحده المتحكم بلحظاتك.. يبقى ليه هيقدم أي تضحيات أو تنازلات أو تغيرات بحياته وإنتي بكل الأحوال سواء هو قدمها أو لا فإنتي لازم هتفضلي قطة تتمسح برجليه ملهاش حياة إلا هو؟.. ها؟

**”الإستقرار عند الرجل يعني وجود الحب كأحد عناصر حياته ،
المستقلة .. بينما الإستقرار عند المرأة يعني إنتهاء إستقلال
الرجل..”**

عادات خطأ ٣ : حب الراجل من الكتالوج

من أغرب العادات اللي ممكن نأذي بيها نفسنا ونخسر كثير.. إننا نربط ما بين قوة الحب والتغير.. و مش أقصد التغير العام وهو الوصول للمعايير العامة من حسن الخلق والتعامل ولكني أقصد التغير اللي يحول الراجل للصورة اللي بخيالنا بالظبط.. و أي رفض للتغير منه نعتبره دليل على إنه مش بيحبنا كفايه..

" لو بتحبنى بطل تسهر مع اصحابك " .. " لو بتحبنى إتكلم معايا اكرت " ..

لو بتحبنى إتصل بيا كل شوية " .. " لو بتحبنى بلاش تشتغل كثير " .. " لو بتحبنى... " .. تقولي لنفسك إنك بتحبيه فعلا ومتأكد من حبه ليكي وهفضل أحاول معاه لغاية ما يكون زي ما بتمنى.. هي فتاعة إن قبول التغير هو دليل الحب وكمان جواكي صورة معينة لفارس أحلامك بتحاولي توصلي ليها.. وشايفه إن الحب اللي بتقدميه تمن منصف عشان هو كمان يتغير ويكون زي ما إنتي

عاوذة.. ورغم إنه راجل كبير ومش طفل صغير لسه هتعيدي تشكيله لكنك تقولي لنفسك " أنا فهماه أكثر من أي حد تاني وهعرف أغيره للأحسن - الأحسن من نظرك- " .. ولكن ده مش حب.. ده زي العمل على مشروع.. واللي بتقدميه من حب وتفهيم هو كدراسة الجدوى للمشروع ده.. وطلباتك منه المشروطه بحبه ليكي هي إرشادات تعديل أو إستخدام.. إنتي كده مش بتحبي الراجل ده.. ولكن بتحبي الراجل اللي بخيالك.. الصورة المثالية للحبيب تبع قناعاتك إنتي.. بتحبي الرجل في كتالوج.

مثال على الحالة دي فتاة إتعرفت على شاب لاحظت به كمية زائدة من العصبية والبرود بالمعاملة ولكنها تزوجته لأنها حبت صورته "المفترضة بعد التعديل" قالت لنفسها هو حنون وهادي وبيحبنى بس محتاج لشوية من الحب الرعاية والقرب وهيكون زي ما بتمنى وأكثر، وبعد عشر سنين جواز و٢ أطفال متغيرش وإكتشفت إنها ضيعت من عمرها عشر سنين في محاولات إصلاح نتج عنها الكثير من الخناقات والخلافات والخصام والبعد بينهم، خسرت الكثير من أعصابها ووقتها وسعادتها، والنتيجة هو متغيرش لأنه هو كده وإن كان ده مقلش من حبه ليها ولكن هي دي طبيعته.. طبيعة الراجل اللي اتجوزته ومش راجل "الاحلام" بعقلها اللي عملت بجهد كبير للحصول عليه بعد التعديل، هو حبها بطبيعتها.. أما هي حبت النسخة المفترضة.. فيكون بالنهاية الإحباط منها.. والدهشة منه لأنه مش فاهم قصر معاها في إيه.. يتولد النفور بينهم فهي محبطة لأنه مختلف عن اللي رسمته بعقلها لصورة الحبيب.. وهو محبط لأنه

حاسس إنه مش الراجل اللي كانت تتمناه.. ممكن يوصل إنه يفقد ثقته بنفسه أو يكره صورتها عنه وينجذب لأي واحدة تحبه زي ما هو وتشوفه حبيب مثالي ويهمني اكرر ثاني إن الطباع المقصودة هنا هي الطباع أو العادات البسيطة التي لا تمت للتقصير بحدود الدين أو المعايير الأخلاقية الأساسية..

حاولي تتوقفي عن محاولات الإنقاذ والتعديل.. أولاً حبي الأساس فيه.. والرتوش الخارجية سببها دلوقتي ووفري الوقت ده لنفسك وإزاي تطوري إنتي من ذاتك وتحبي صح كأنثى قوية عندها من الوعي والثقة اللي تجذبه هو ليكي.. تشغلي عقله زي قلبه بالظبط.. ويحس إنه حريض يحافظ عليكي فيحاول يتغير عشانك.. يتغير لوحده ليزيد محبته بقلبك ومش عشان تشوفيه بالصورة اللي بخيالك.

عادات خاطئة ٤: تخفي تميزها وتفوقها

هي قناعة إن الراجل هيحبنا أكثر لو منحناه الإحساس إنه هو أفضل أو إني أقل منه بكل حاجة.. فنحاول نخفي التميز.. الذكاء.. والعكس صحيح ممكن الست تحاول أظهار تميزها وذكائها فيكون بأسلوب منفر وكأنها حرب أو منافسة معاه فيخسر الكل وهي لو فعلا ذكية بما يكفي كانت تقدر تستغل ذكائها لتظهر تميزها بأسلوب مختلف يجذب الرجل ويرفعها بعيونه أكثر.. يكون سعيد إن الست المميزة دي بتاعته هو بدل ما يكرها.. ولكن الأغلبية مننا عندها القناعة

إن إخفاء تميزها الإنساني هو " واجب عليها " لتحصل على محبة أكثر وتريح
الارجل أكثر وكل ما قللت من نفسها أو اظهرت عدم ثقتها بنفسها تتخيل إنها
بكده بتنال إعجابه ورضاه أكثر.. إتربت على كده من صغرها إن التميز والذكاء
والمهارات معايير طبيعي تكون بالرجال وهي معاييرها الجمال والرقّة والحنان..
تفوق الولد هو المطلوب ولازم يحصل .. في بنات كثير توقف إستكمال دراستها
العليا لإن الأهل خايفين إن حصولها على الماجستير أو دكتوراه ممكن يبعد
عنها العرسان.. تتعلم إنها عشان تكسب الرجل لازم تمنحه إحساس بالتفوق
مش هيلاقيه مع غيرها بالتالي تضمن وجوده معاها هي.. وبطرق غير مباشرة
وساعات غير إراديه تتصرف البنت بأسلوب يقلل من نفسها.. وساعات تحاول
تقلل من نفسها عشان تخرج من مشكلة معينة.. أو حتى لو هو مدح فيها تتصرف
بأسلوب كأن ده كثير عليها.

حسن النوايا لا يشفع.. وتكون النتيجة عكس المتوقع لأن الرجل يحب تميز
المرأة.. كل إنسان له ما يميزه كبصمة خاصه بيه.. والرجل يحب يلاقي في
أنثاه ما يميزها عن الاخريات سواء بالعقل ، الثقافة والموهبة.. كثير من الرجال
بيشوف الست صاحبة عزة النفس المتميزة جذابة.. تستحق الإحترام.. تمنحه
هو كمان شعور بالتميز لأنه هو وحده اللي قدر ينال إعجابها وانه محظوظ عن
باقي الرجال..

عادات خاطئة ٥ : عدم الثقة بالنفس

بحالات كثير سيكون تصرفنا تلقائي وبدون قصد نتيجة إحساس داخلي بفقد الثقة بالنفس..

" أنا شكلي تخينة؟"

" إنت لسه بتحبني؟"

" أنت شايف إنها أجمل مني؟"

" هو أنا عاجياك؟"

كلها عبارات إنتي بتقولها بعفوية وبصدق بتكوني من جواكي عاوزة تعرفي الإجابة بسبب هاجس ملازمك سببه عدم ثقتك بنفسك.. رغم إنه تصرف عفوي ولكن المفاجأة إنه وبنفس العفوية الراجل بيحس بعدم ثقتك بنفسك كرد فعل تلقائي منه.. وكل ما اتصرفتي بعدم ثقة بنفسك كل ما الراجل شافك زي ما إنتي شايفة نفسك بالظبط.. وأي تصرف سلبي من الراجل حتى لو منغير قصد هيغذي الأوهام دي جواكي.. لازم نعرف إن الاحساس بإنعدام الأمن جوانا أو الشك الذاتي كلها مشاعر موجودة ضمن نطاق العواطف البشرية الطبيعية ومش ممكن تختفي نهائي وطبيعي كل إنسان فينا يجي عليه وقت يحس إن فيه حاجة عاوزها تكون أفضل.. الأساس هنا هو ثقتنا بنفسنا بحيث أي حاجة نكون مؤمنين إنها ممكن تتغير وإننا عندنا القدر الكافي من القوة عشان نغيرها.. الثقة بالنفس والضعف لا يمكن يجتمعوا مع بعض.. لما تسألني الراجل "أنت

شايها احسن مني؟" .. دي مش عدم ثقة بالنفس ولكنها ضعف.. ضعيفه وخايفة إنه يسبيك بأي وقت.. خايفة من كل الستات.. خايفة من كل حاجة.. وكلها مشاعر بتوصل للراجل ووقتها فعلا ممكن يبص لواحدة تانية.. حاولي تستفيدي على قدر ما تقدري من الكتاب وتقدري تتغيري لتكوني أنثى قوية واثقة من نفسها واي إنسان يعتبرها مكسب ليه... تكوني بجد "النص الحلو"

عادات خاطئة ٦ : ارحم دموعي

التخلي عن قوتنا الإنسانية للراجل من أكثر العادات اللي بنعملها كتير جدا للأسف بتلقائية منغير ما ناخذ بالناس.. ولنفس الأسباب نتصور إننا كده هناخد اكبر كم من المحبة والإهتمام والرعاية من الرجل.. ولكننا الحقيقة بنكون بنشوه الحب وبنحوه لرواية أبيض وأسود بطلتها إمراة حجزت لنفسها فيها دور " الضحية.. الشهيدة" .. وتعيش الدور بكل صورة وتقدم كل صور وأدوار العطاء مهما كانت حتى لو من كرامتها، تتفنن إنها تظهر نفسها ضحية وشهيدة وتستحق شفقة وعطف الراجل.. رافعة شعار " ارحم دموعي" ..

لكن هو إنتي شهيدة الغرام؟؟ في إختبار مفيد جدا حاولي تجاوبي عليه بكل صدق مع نفسك وبعدها نشوف النتائج..

هل أنت شهيدة الغرام؟؟

الاختبار يحتوي على ١٠ علامات تثبت أو تنفي إن كنتي شهيدة الحب، ممكن

تطبيقي الإختبار على علاقة إنتي بيها دلوقتى أو علاقة سابقة، أو علاقاتك بالرجل عموما من خلال العمل أو الزمالة.. المهم الإجابة بصدق حتى لو رفضتي الإعتراف بيها قبل كده.. اختاري (أ - ب - ج - هـ)

أ = كثير جدا

ب = غالبا

ج = ممكن احيانا

هـ = ابدأ أو نادرا

١. حاسة إنك زي القطر اللي لازم يمشي على شريط محدد وتعملي كل اللي تقدرى عليه عشان تبعدي عن غضب الرجل وتالي رضاه..؟
٢. جواكي إحساس إنه لا يمنحك القدر الكافي من الإحترام؟
٣. حاسة بإنك في شغلك أو دراستك أو بين أصحابك بتكوني أكثر ثقة بنفسك وقوة عن تواجدك معاه؟
٤. بتخافي.. مفتقده الأمان اللي يخليكي تعبري له بصراحه عن سلبياته معاكي؟
٥. بتحسي بالتردد في طلب اللي محتاجاه منه.. تراجعى نفسك وتقولى لنفسك يمكن أنا اللي بطلب كثير من الحب والعطاء عن الطبيعي.. وتسكتي؟
٦. عندك إحساس إنه أسلوبه ومستواه في التعامل معاكي أقل من مستوى تعاملك إنتي معاه؟

٧. لما لاحظتني مستوى محبته لكي أغير.. حاولتني تزودي إنتي من حبك لتتالي

منه الحب الكافي ليكي؟

٨. ممكن تقويله إنك بتفكري تشتغلي أو تكلمي دراستك لإنك محتاجة تملي

حياتك الفاضية وعندك عدم ثقة بنفسك؟

٩. لما بتفكري في تصرفاته معاكي هل عقلك أتوماتيكا بيدأ يدور له عن

المبررات.. وبردو قدام اصحابك أو اهلك لو حد منهم اتهمه بأي تقصير أو

خطأ؟

١٠. لحظات بتحسي بالغضب من نفسك لإنك عايشة دور الضحية والشهيدة

المثيرة للشفقة والعطف عشان تاخدي المزيد من الحب والاهتمام.. لدرجة إنك

باللحظات دي ممكن تكرهي الحب اللي في قلبك لأنه السبب اللي وصلك لكده؟

دلوقتي تجميع الدرجات.. خدي بالك كل حرف اختارتيه له رقم مختلف. هنجمع

الارقام كلها ونشوف النتائج..

أ = صفر

ب = ٤

ج = ٨

هـ = ١٠

المجموع من (١٠٠-٨٠)

إنتي أنثى حاسة بقوتك الذاتية والثقة في نفسك .. مش محتاجة للعب دور الضحية لتحصلي على رعاية أو حب أكثر من الرجل.

(٩٧-٦٠)

إنتي حاسة بقوتك لكن ممكن تتنازلي عن شوية منها في أجزاء أو مواقف معينة بحياتك نتيجة خوف من فقد الرجل، حاولي تحبي نفسك أكثر وتحسي بقيمتها وعدلي من بعض تصرفاتك وردود أفعالك .. وتوقفي عن طلب المزيد من الحب ووقتها لتحصلي عليه من الرجل بكامل إرادته هو.

(٥٩-٤٠)

سواء إعترفت بكدّه أو لا لكنك بتتصرفي كضحية فيما يخص علاقتك بالرجل بقيتي خبيرة في التضحية عشان الحب لدرجة إنك تقريبا نسييتي إحساس الحب الحقيقي من الرجل، وعليك من دلوقتي تبدأي التصحيح وممكن الكتاب يفيدك جدا .. عليك إنك تتعلمي إزاي تحبي نفسك أكثر عشان تقدري تاخدي الحب من الرجل كفعل منه ومش رد فعل نتيجة رؤيتك كضحية ضعيفة تستحق الشفقة.

(صفر-٣٩)

إنتي أستاذة في دور (شهيدة الحب) .. متملكيش غير معدل بسيط من إحترامك لنفسك وده الظاهر من خلال طريقة تعاملك من الرجل، متتوقعيش إنك ممكن

تحصلي على حب إنتي نفسك لا تمنحيه لنفسك، لازم تبدأي تحسي بنفسك
كامرأة وأنثى ليها قوتها بعقلها وروحها وقلبها وتميزها الخاص.. أنثى بالفعل
والفكر ومش ضحية أو شهيدة الغرام.

إهانة النفس وتسول الحب

بالجزء الأول كان في فقرات كاملة عن منطق " مفيش كرامه بالحب " وإنه غلط
تماما.. وهنا صورة تانية من التنازل عن الكرامة مش بتقبل الإهانة الصريحة
ولكن الإهانة المستترة بصورة تسول للحب.. تضحي وتقبلي بكل حاجة عشان
في الآخر تاخدي الحب معتمدة على إنك تظهري قد إيه إنتي بتضحي وإنك
شهيدة الحب الكبيرة ده.. مثلا لما تزعلي تعطي وتعطي وتظهري الإنهيار
على أساس تصعبي عليه فيصالحك.. بتعتمدي على إنك تثيري شففته ورأفته..
بعدها تستخدمني عبارة " أنا اتنازلت عن كرامتي كثير عشانك وقلت معلىش..
أنا إتحملت إهاناتك كثير ومش زعلانه منك رغم إني اتعذبت كثير " .. عبارات
وأفعال بتعملها متوقعة إن الرجل هيكافئك عليها بشوية حب وحنان زيادة -
أو - إنه هيفكر في التضحيات دي وقد إيه إنتي شهيدة فيعرف قيمتك وإنه مش
ممكن هيلاقني واحدة تقطع كده من كرامتها وتيجي على نفسها عشانه وعلى
طول يجري عليكى.. يعتذر لك..ولكنه مبيحصلش ومش هيجصل ولو حصل
هيكون عشان يخلص من النكد والعياط وجو التراجيديا ومن باب الشفقة !!

• لما تتقبلي معاملة إنتي ترفضى إن بنتك تتعامل بيها تبقى بتفطرطى بنفسك وقيمتك..

• لما تعملي تصرفات إنتي عارفه إنها تقلل منك وتكوني مش راضية على نفسك وإنتي بتعملها تبقى بتفطرطى بنفسك..

• لما توصلي للحظات تحسي إن الحب ده بينزلك مش بيرفحك وإنك بتكرهي الحب ده لكن بقى عندك إدمان أكثر منه حب.. تبقى بدأتي تقدمي قرايين من نفسك وإعتزازك بذاتك عشان تفضلي جنب إنسان أدمنتيه والبعد بقا صعب..

• لما يكون حبك له ممتزج بخوف منه ومش خوف على زعله ،ولكن خوف منه ومن رد فعله لو أخطأتي بأي صورة.. يبق الحب بقلبك إتحول لسجان وإنتي لسجين..

• لو بقيتي بترضي بمقدار من الحب والإهتمام وإنتي عارفه إنك محتاجة أكثر ورغم إنك بتعاني من الإهمال والبعد والوحدة.. يبق الحب ده نجح إنه يحسسك إنك متستحقيش أكثر من كده.. ونظرتك لنفسك بدأت تقل وتتهز..

دائرة الإحتياج والإهانة

الست بتسمح للراجل إنه يعاملها بإهانة نتيجة سبيين.. الأول إتكلمنا عنه وهو قناعتها إن مفيش كرامة بالحب وإنها لما تضحى بإحترامها لنفسها وتيجي على

كرامتها فهي كده بتثبت حبها للرجل وبالتالي هو هيعوضها بحب أكبر.. والنقاط اللي ناقشنا اثبتت غلط المعتقدات دي كلها.. السبب الثاني إن الست اللي تسمح للرجل إن يعاملها بطريقة سيئة غير لائقه لها كزوجة أو حبيبة أو حتى أنثى بتكون إعتادت على المعاملة دي في سابق حياتها ممكن من الأب أو الأهل أو قصة حب قديمة فترسخت عندها القناعة بإن ده الطبيعي أو إنها هي اللي غلط وكلهم صح.. أو إنها بالفعل كيان قليل.. لا تملك القدر الكافي من الثقة بنفسها أو الإعتزاز بكرامتها وبيعض الأحيان ترمي اللوم على نفسها وإنها فعلا تخطئ وبالتالي تستحق المعاملة دي فهي منعدمة الثقة بالنفس، وده ممكن يكون نتيجة تعرضها لنفس المعاملة من الأهل أو الكثير من النقد لتصرفاتها في طفولتها.. أو تربت وهي بتشوف أبوها بيعامل أمها وإخواتها البنات بنفس المعاملة دي.. مما نتج عنه التشوه والتكسير بشخصيتها وكيانها، لكن الفطرة الطبيعية فينا كلنا تخلي الإنسان يحتاج للأفضل دائما ولكننا مش هنعس بوجود الأفضل إلا بعد تجربته..

بمجماعتنا ومن صغرنا بنشوف وبنسمع حاجات رسخت جوانا القناعة إن عادي نتقبل الإهانات مهما كانت وده طبيعي على الست.. ده قدرها.. حتى المعايير اللي المجتمع بيحكم بيها ما بين الصح والغلط بتختلف من راجل لست.. الأحكام بقت تبع العيب.. اللي إ تعودنا عليه.. ده راجل.. إنتي ست.. بعيد تماما عن المعايير الوحيدة اللي لازم نتبعها " تعاليم الشرع ". عادي إن الست تشتكتي لأهلها مرة وإثنين وتلاتة إن جوزها بيضبرها أو يهينها.. عادي إنه يخون بدل المرة

عشرة.. يتقال " هو راجل" .. والطفلة بتشوف كل ده وبتتربي عليه.. إحساسها بذاتها يتشكل منقوص ومشوه.. تكبر وهي مهية لتتعامل بالمثل وترضي.. ترضي لأنها كمان إتعلت إن الجواز هو المهرب من كل حاجة وحشة بحياتك.. الجواز هو آخر فرصة ليكي بالحياة .. فترضي وتحاول تصلح من الزوج بمنح المزيد من الحب.. تسقيه الحب وكأنها بتكافئه على إهانتها.. الحقيقة هي بتحاول تعمل ما يشبه المقايضة أو المساومة.. أخذ وعطا.. هديك حب وجنس ودلع وولاد وطبيخ وغسيل.. وإنت إديني معاملة طيبة وحنان وعطف أو حتى شفقة.. وبيت.. وخلص يكون هو ده الجواز- أو- النقيض وإنها تؤمن إن زيتها زي الراجل والمساواة والحقوق والكلام ده كله.. وإنها لازم تحافظ على كرامتها ولا تتقبل الإهانة وتحارب بكل الصور عشان تحافظ على كرامتها بأسلوب يؤدي لنفس النتائج اللي وصلت لها اللي تقبلت الإهانة بالظبط، لان بالعلاقات الإنسانية للكبر والتمرد والعناد والغضب والصراعات نفس أثر الضعف والتخاذل وهو الفضل التام وإتساع الفجوة ما بين الجنسين..

في الحالتين الست مؤمنة إن جواها شئ ناقص، الأولي تحاول تعويضه بالتخاذل والثانية تحاول تعويضه بالصراعات.. الإحساس بوجود نقص أو ضعف داخلي بيتكون جوانا من طفولتنا.. اللي بنشوفه ونسمعه.. إعملي ومتعمليش.. إنتي بنت لكن ده ولد.. المعاملة اللي الأب بيعاملها لبنته هي الأساس.. لو من صغرها الأب عاملها إنها كيان متكامل وكونها انثى ميخليهاش في المرتبة الثانية.. لو منحها القدر الكافي من الحنان والتفهم والإعجاب بيها وبشخصيتها وفكرها.. مواهبها

وذكائها.. شجعها إنها تكون زي ما بتعلم فهو بكده بينشئ إنسان طبيعي.. بدون
أية عقد أو إحساس بالنقص.. وهيكون وجود الراجل بحياتها إستكمال لدور
الأب.. والزواج هو إنتقال من دفا وحضن الأب لدفا وحضن الزوج.. لان نفس
الزوج ده هو كمان إتربي على كده وعلى مفاهيم رجولة صح.. اتربي إن مش
كل من صُنف " ذكر " يستحق شرف الرجولة.. لان الرجولة دي تكليف.. تكليف
قبل ماتكون تشریف.. لو كانت الأنوثة هي رونق وقدسية لإنسان صُنف على كونه
امراً.. فالرجولة شرف وتاج لإنسان صُنف على إنه ذكر..

في إشارة بتوضح إنك إنتي مدمنة لعب دور شهيدة الحب.. إنك هتلاقي نفسك
متقبليش أبدا معاملة سيئة من أي حد ولكنك تقبليها من الإنسان اللي بتحبیه..
وبنفس الوقت بيكون جواكي ألم وعدم رضا عن نفسك.. ولكنك مؤمنة إن
هو الحب كده.. وإنك بكل مرة بتقدمي كرامتك ونفسك قرايين لحبيبك فهو
هيعوضك بحب أكبر.. لكن اللي بيحصل هو العكس تماما.. بتكون دايرة تفضلي
تلقي فيها منغير ما تحسي.. اولاً بتسمحي للرجل يعاملك معاملة سيئة.. بتسبب
لك ألم وعدم رضا سواء كان في فترة الإرتباط أو الخطوبة أو الزواج.. وبدل ما
تتصرفي بطريقة تحافظ لك على نفسك وكرامتك وبنفس الوقت متقللش من
أنوثتك ولكن ترفع من قيمتك تلاقي نفسك بتضحى بالمزيد من نفسك فتمنحي
المزيد من الحب والمسكنة.. وكنك بتكافئي الرجل إنه بيعاملك بأسلوب سيئ..
يعني ببساطة " إعمل فيا كل حاجة وأنا بردو بحبك وإرحم دموعي " .. أوقات
الرجل هيشفق عليك وإنتي الضحية الشهيدة.. وأوقات هيتأثر فعلا بدموعك..

ولكن مع الوقت هيتعود يشوف دموعك.. وهتلاقي منه رد فعل سلبي وبارد يسبب لك ألم نفسي كبير - شفنا بالجزء اللي فات إزاي الراجل ممكن يتعصب من حزن الست -.. الفجوة الموجودة أساسا جواكي تكبر وتحسي بوحدة وأسر.. أسر هو حبك وإحتياجك للإنسان ده.. أحتياج كبير لإنك فعلا محتاجة ليه لإنك من الأول خالص بدأتي أول تضحياتك لما لغيتي هامش حياتك الخاص بيكي.. حتى 'هتمامك بنفسك بيكون عشانه هو مش عشان نفسك.. ومنغير ما تحسي هتعبري عن كل مشاعرك دي بمزيد من الحب له وإنتي مهيفة لتقبل أي أسلوب منه.. تتسولي منه المعاملة الطيبة والتواصل والقرب.. وبنفس اللحظة الكسر جواكي بيكبر بيتحول لعدم ثقة بذاتك وقلة إحترام لنفسك.. تصبحي مشوشة.. مهزوزة وضعيفه.. تبدأي تنهاري فتغلطي.. وتعتذري.. وترجعي تزعلي وتعصبي وتنهاري وتغلطي.. وترجعي تعتذري.. وتزيد قناعتك بإنك إنسان بيه نقص وإنك دائما غلط.. وكل ده بيلاحظه الراجل فيعاملك بأسلوب غير لائق نتيجة النكد ونتيجة خنقتك ليه بالحب والأحتياج.. وإنك بقيتي أضعف حتى من إنك ترفضي أو تعبيري عن نفسك، فتقدمي المزيد من التنازلات المغلفة بالحب وتستمر الدائرة تلف بيكي.. تضحيات فاحتياج فأنهيار فخنناق وغلط بعدها أعتذار فإحباط وهكذا

أي حد ثاني مش ممكن يمنحك إحترام إنت لا تمنحيه لنفسك.. وبقدر ما تقيمي نفسك بقدر ما هيقيمك الناس.. ده الحل بإختصار.. طريق الخروج من دائرة الشعور بالنقص والإحتياج يكون بكسرهما.. تؤمني إنك مش هتلاقي ابدأ إحترام

وتقدير حد إلا بعد إحترامك وتقديرك إنتي لنفسك والتخلص من قناعة إنك تستحق المعاملة دي أو إن الحب كده.. أو إن الست مكتوب عليها كده.. ويكون عندك القدر الكافي من الذكاء لتعرفي إن كمان الحفاظ على كرامتك ورفع قيمتك ميكنش بالتمرد أو الصراع لإنك ممكن وانتي بتحاولي تكسري دائرة الضعف تقعي في هاوية التمرد والندية.

منتهى الضعف.. منتهى التمرد

كانت بعلاقة سابقة وتبع قناعتها وتربيتها وإحساسها بقيمتها كإمرأة إتعودت التضحية بكرامتها ونفسها وتقبل معاملة حبيبها أيا كانت برضا ومنح المزيد من الحب وقلبها وروحها وحياتها وإتقان مهمة المضحية الشهيدة.. متخيلة إنها بكده بتزيد من رصيدها عنده فيحبها أكثر، وبعد فترة إكتشفت خيانتة مع واحدة تانية لم تمنحه كما منحته هي - أو - إنه تخلي عنها لشعوره إنه بقى مش حاسس بالحب لها، فكانت الصدمة.. تساؤل واحد جواها.. ليه؟ قصرت في ايه؟.. نفس البنت دي تدخل بعلاقة تانية ولكن تكون إتغيرت تماما، عنيدة، متمردة، مش راضية، معتدة جدا بكرامتها لدرجة الندية والتكبر.. متقلبة و خائفة ومش حاسة بالأمان ولا الإحتواء ودايما تشتكتي وتنتقد الراجل رغم حبه الصادق لها.. طبيعتها دي مظهرتش بالأول ولكن بعد فترة وكل ما زادت محبتها وتعلقها بالراجل كلما تجسدت شخصيتها الجديدة، هي منسيتش صدمتها الأولى وكل ما قلبها حس أكثر بالحب والإندفاع كل ما إفتكرت قصتها القديمة

فتغضب من نفسها لو حسنت منها بأي تهاون أو ضعف.. وتتبلور شخصيتها الجديدة أكثر بالظبط زي الإنسان اللي بيحاول حماية نفسه داخل حصن من حديد لانه خايفة من نفسه على نفسه.. تمنح الحب الصادق والعطاء وبعدها تدم وتتوقع إنه هو كمان هيخذلها كحبيبها الأول.. بعد فترة تلاحظ إن أسلوبها ده أفسد عليها علاقتها فتحاول تتغير وتكون أبسط خطوة خطوة لغاية ما ترجع لشخصيتها الأولى ولكنها أكثر تشوش وضعف وخوف.. بحالات تانية بيكون التحول ده سريع ومتتابع مع نفس الرجل، تقدم تضحيات وتنازلات من نفسها وكرامتها فتغضب من نفسها فتحول لشخصية عنيدة متمردة فتلاقي نفور الرجل وغضبه ومعاملته تزداد سوء فتعتذر وتعود لتقديم التنازلات بصورة أعمق وتستمر الدائرة.. هي حالة يسميها الرجل (امرأة متقلبة) (امرأة صعبة) (غامضة) (حساسة) (مستفزة) وبيعض الحالات (امرأة مجنونة).. والحل يكون بوجود بعض التوازن بشخصية الأنثى.. والأمر محتاج لعقلانية وتدريب بحيث نحافظ على كرامتنا وإحترامنا لنفسنا وننجح في تغير نظرة الرجل لينا بأسلوب أنثوي رقيق بعيد عن العناد والقسوة.. نتعلمي إن الحفاظ على قوتك وإنك تصوني كرامتك مش معناه إمتلاك القوة على الرجل ولكن بتقوية نفسك عن طريق معاملة نفسك بمزيد من الحب والإحترام والتقدير وإن تكوني متأكده إن الرجل يمنحك المثل.

تكرار الصورة المشوهة

مشكلة قابلتي من حوالي سنة.. واحدة بعثتلي رسالة طالبة أساعدها في إتخاذ قرار يخص حياتها الزوجية.. ملخص كلامها إنها زوجة من حوالي التلت سنين.. زواج عن حب.. هو إنسان متدين وخلقو وبتحبه جدا.. ولكن بعد الجواز بكام شهر بدأ يتعصب كتير ويضربها ويهينها.. وبعد كل مرة العتاب والعياط والإعتذار وبعدها يتكرر نفس الموضوع.. في الآخر راحت بيت أهلها كام شهر وهو صالحها ورجعت تاني ولكن إتكرر تاني نفس الضرب والإهانة .. هي دلوقتي عند أهلها مصممة على الطلاق رغم إنها متأكده إنه بيحبها وهي لسه بتحبه.. تبع كلامها ملقتش نقطة معينة ممكن تكون مدخل أو طريق نعرف منه أساس المشكلة..ممكن يكون هو ده طبعه.. أو هي اللي بتستفزه جدا.. ولكن هي أكدت إنها بتسمع كلامه وإنها طيبة جدا معاه ومتأكده كمان إنه هو بيحبها وإنه إنسان هادئ بطبعه ومحترم بكل تعاملاته.. فكرت كتير برودو ملقتش مدخل محدد أو إشارة تكون سبب التوتر ده ما بينهم.. وهي بتحكي معايا أخذت بالي إنها قالت إنها ساكنة ببيت عيلة ولكنها بشقة منفصلة.. " وإن أبوه هو كمان بيتعامل بأسلوب وحش مع أمه " .. سالتها عن النقطة دي قالت لي إن أمه ست غلبانه وطيبة جدا.. وابوه شخصية مسيطرة وقوية جدا حتى على أولاده.. سألتها عن رد فعل الأم لما الأب بيعاملها بأسلوب غير لائق.. قالت " ولا حاجة بتسكت وتصبر وأنا كمان بحاول أرضيه وأعمل زيتها " .. الإجابة دي حسيته المدخل لكل التوتر ده.. أول تفسير يجي بعقلكم دلوقتي إنه الزوج ده أخذ طباع الأب..

وانه بيتعامل مع زوجته بنفس الأسلوب وعاوزها نسخة من الأم.. ولكن الحقيقة هي العكس.. الزوج ده كاره أسلوب الأب مع أمه.. لان طبيعته مختلفة.. الأب شخصية قاسية ومسيطره.. ولكن الابن شخصية هادية وحنونه.. ويبحب مراته فعلا.. الإبن كاره أفعال الأب مع أمه.. وكاره كمان ضعف أمه اللي اكيد شافه بصور كتير خلال سنوات عمره وطفولته.. كاره ضعفها ولكن يببحب أمه طبعاً.. معروف إن الأبناء دايمًا يقلدوا الآباء وإنهم القدوة.. لما حصل الخلاف ما بين الزوج وزوجته أول رد فعل منه وتبع ما شاف سنين طويلة هو إنه ضرب مراته وأهانها.. وهي تبع فهمها للحب والتضحية والعطاء تقبلت كل ده بحب وممكن تكون هي اللي راحت صالحته بعدها. تبع ما هي فاهمه إنها كده بتحبه أوي وبترضيه. هنا إتجسدت كراهية الإبن لضعف أمه.. وبقي ضربه لمراته هو ضرب لضعف أمه.. شاف مراته صورة تانيه من أمه.. نفس الضعف والتخاذل.. نفس الشهيدة والضحية.. كان يبضربها وهو يبضرب الضعف الساكن جوه أمه وكان سبب حزن كبير عاشه وهو صغير.. يبضرب ضعف كان السبب إن أمه حزنت وبكت وتأذت كتير.. وكل ما الزوجة تسكت وتتضحى.. وتكافئه بمزيد من الحب والتضحية وتطلب شفقتة عليها كل ما هو يحس بيكرها.. لأنها صورة تانيه من أمه.. لما بتكافئه على إهانتها بمزيد من الحب والمسكنة بتكون بتغذي جواه صورة هو بيكرها.. يبضربها لأنه متغاض من ضعفها.. صعبانة عليه من تخاذلها بحق نفسها.. بقى يشوفها مستهتلهش معاملة افضل من كده اذا كانت هي نفسها بتكافئه بالحب.. وبدأ يفقد ثقته بنفسه كرجل لأنه بالأخر بقى صورة سيئة من

الحل.. قلت لها ترجع بيتها.. وطل ما إنتي مصممة على الإنفصال يبقى مش هنخسر حاجة لو نجرب المحاولة دي.. ترجع بيتها وتتعامل معاه عادي جدا.. ومع أول خلاف تتصرف بأسلوب ثاني خالص.. أسلوب جديد أول مرة يشوفه منها.. بدون تمرد أو عناد أو صراع ولكن أسلوب انثى معتزة بقيمتها وكرامتها وعندها خط فاصل ما بين الحب وذاتها.. وتتبع الأسلوب ده في كل تفاصيل العلاقة معاه.. والأهم من جواها.. من جواها لازم تتغير.. تحس بقيمة نفسها وتعيد بناء شخصيتها ثاني من كل الجوانب عقلية وروحية وإنسانية على أسس جديدة تلون بيها كل عناصر حياتها.. ويكون لنفسها قبل أي حد ثاني وبعثها صفحات هي مسودة أوليه للكتاب ده (النص الحلو).. وطلبت تقرأها كويس.. وتابعت معاه وبعد شهر والثاني بعثلي وقالت لي إنها حاسة بتغير كبير في أسلوبه معاه.. بقت بتشوف نظرة إعجاب جوة عيونه ليها.. الإعجاب هو حاجة غير الحب.. ممكن نحب حد لاننا خلاص حبناه.. ولكن الإعجاب بييجي لما العقل كمان يحب ووقتها مرآة حيك مش هتكون عامية ولكن مفتحة، وبكل قناعة بتحب الشخص ده ومعجب بكل ما فيه.. قالت لي إنه بقي بيتعامل معاه كأنها لؤلؤة فرحان إنها ملكه هو وخايف عليها وحتى شخصيته هو اتغيرت بقي أكثر انطلاق وقليل العصبية..

تغيرها مش يساعدها هي بس ولكن ساعده هو كمان.. اتخلص من ماضي هو بيكره جدا وكان رجع شافه قدامة ثاني في ضعف مراته.. صورة ضعف امه

وحزنه وهو يبشوف إهانتها وعذابها خلاص بدأت في التلاشي وتبدلت بصورة
تانية تمناها كثير بسنوات عمره لما كان بيتمني إن امه متكونش بالضعف ده..
واتولد جواه إحساس إنه عايش الصورة الصح الفطرية لعلاقة الرجل بالمرأة..
امرأة بتزيد من ثقته ورضاه على نفسه.

الباب السادس : عادات لازم تتخلصي منها

عادات خاطئة ٧ : طفلة بالعقل ومش بالروح.

- هنيجي بقى للدلع مع جوزك يعنى مثلا يناديلك يقولك يا حبيبي أو يا حبيبتى أو اسم الدلع تردى تقولى "نعم" ..
- كلمة خالص انطقيها "خالص خالص" ..
- كلمة ازيك فى الدلع "اسيك حبيبي" ..
- واحشنى فى الدلع "واشحنى خالص خالص" ..
- "مش عارفة" تتدلعيها "مش احرف" .. أو "مش احلف خالص" ..
- مش عايزة تبقي "مش حايزة" ..
- "انا مش بحب" فى الدلع تتقال "مش بحب انا" ..
- "أيدي وجعتني" تتقال "اي اى ايتى وجعتنى خالص" .. النونه جحانة خالث .. "يا وات ات وحستنى فى السويه دول" .. دي بقا معناها "يا واد إنت وحشتني فى الشوية دول" ..!!

الكلام ده عبارة عن جزء من موضوع المفروض بيقدم النصيحة للزوجة أو البنت عموماً إزاي تدلع على خطيبها أو جوزها شفته بمنتدي نسائي وكان عليه اقبال تاريخي.. بعذر جدا على النقل ولكن نفس الكلام موجود بصورة أو باخرى بموضوعات كتير بمنتديات مختلفة.. بصراحة كل مرة اقرأ الكلام ده الأقي جوايا مشاعر هي مزيج من الضحك، والإندهاش والعبط.. مقصدش طبعا اللي بيكتبوا الكلام ولكن إحساسي بنفسي وانا بقلد الكلام المكتوب "حشان احرف اكون دلوحة خالط خالط سي ما هو مكبوت تده!"

هي حالة توهان ما بين إن البنت تكون أنثى أو تكون طفلة.. هي محتاجة لحب وحنان زي اللي كانت بتاخده وهي طفلة رقيقة دلوعة عفوية.. البنت عارفه إن الراجل بيعب يحس إن حبيبته هي بنوته ودلوعته.. لما كانت طفلة كانت بتاخذ اللي هي عوزاه.. كان في أخطاء ممكن تعدي لأنها طفلة صغيره.. لما بتكبر البنت وعشان تاخذ محبة ودلع الراجل تبدأ تمنحه الشعور إنها طفلة.. عشان ينفذ لها طلب أو عشان تخرج من موقف أو ازمة تلاقيها بالفطرة بتلجأ للدلال ولكن بأسلوب طفولي "مصطنع" وغير عفوي.. وزي النقاط اللي ناقشناها قبل كده بتكون النتيجة عكس تماما المتوقع ولو بصورة غير مباشرة.. نتايج تضر بالعلاقة أكثر ما تقيدها وتضر بالبنت كقيمة وإحساس جوه الراجل.. تعالوا نفهم ده بيحصل إزاي..

التصرف كطفله ليه أشكال كتير.. أبسطها هو التحدث بصوت ومفردات طفلة عمرها تلت سنين.. وأهمها استخدام السلوك الطفولي في التعامل مع الراجل..

كالتصرف بسداجة وجهل في موقف إنتي تعرفي كويس الصح فيه من الغلط..
أو تحاولي تظهري مرتبكة أو مهزوزة للخروج من موقف ثاني.. الغضب كطفلة
التكشيرة وممكن الصريخ والعياط وحتى الخبط على الأرض تمام زي عيلة
٢ سنين كوسيلة للتعبير عن الغضب أو حتى الدلع هو تصرف أبعد ما يكون
عن سلوك أنثى واعية ورقيقة ونتايجه مش بصالحك نهائي.. وكمان التصرف
وكإنك طفلة بالتفكير لا تملكي العقل الكافي لإتخاذ قرار أو التعبير عن رغبتك
بصراحة.. " مش عارفه.. أيه حاجة. " والتصنع بإنك مش عارفه عاوزه إيه
ولا حاسة بأيه وكإنك قاصرة عقليا وعاطفيا وإنسانيا.. اللجوء ليه بكل تفاصيل
حياتك.. وتوجيه النقد لنفسك قدامه قد إيه إنتي غبية أو مبتعرفيش تتصرفي
منغيره ودي حالات بتظهر أول ما تواجهي موقف تجري عليه على طول وكأنك
فرحانه إنك لاقيتي موقف تثبتي بيه إنك طفلته وعاجزة عن التصرف كلك أمل
انك هتلاقي منه تصرف الأب. وكثير من تصرفات الهدف منها انك منحي
الرجل الشعور بانه هو المسؤول عنك وملكيش غيره.. وبحالات كثير بيكون
السبب هو افتقاد المرأة لوجود الأب بطفولتها.

في الأول الراجل بكل محبة هيتقبل منك الأسلوب الطفولي كنوع من الدلال
والرقة والإحتياج له ولكن مع الوقت يبدأ يحس وكأنه اتورط وانه مرتبط بطفلة
بجد ومش أنثى.. لما تتصرفي كطفلة سواء (أسلوبك - غضبك - احتياجك -
واعتمادك عليه) فالأول هيعاملك فعلا كطفلة وهو مستمتع بكده وبنفس الوقت
مع تكرار المواقف يستمر يعاملك كطفلة ولكن مش كطفلة بالروح ولكن كطفلة

فعلينا.. طفلة بالعقل والشخصية والسلوك.. ويبدأ الشعور بالملل والإستياء،
فشعوره بالمسؤولية تجاهك بقى أكبر من إحساسه بالحب ليكي وإهتمام الحبيب
بحبيبته.. والراجل وزى ما شفنا اتربي على تحمل المسؤولية وقد إيه بتشغل
جانب كبير من إحساسه برجولته وبالتالي هيحس إنك بتزودي العبء عليه..
بقيت حمل أكثر منه حب.. تحولت العلاقة من شراكة بين إثنين المفروض على
نفس القدر من العقل والإئزان لمسؤولية ما بين كيان قاصر ضعيف والثاني "
فرض" عليه يملأ كل الخانات الفاضية بحياتك وعناصرها.. ويبدأ تقديره ليكي
يقل ويتغير.. ومن جهة ثانية اللي كان بيتقبله منك كدلال ورقة يترك أثر سلبي
عميق على شغفه وإنجذابه تجاهك لأنه هيبدأ يفقد دلال الأنثى الكاملة المثيرة
بإعماقها ويميل من دلع الطفلة.. أكثر ما يثير شغف ومشاعر الرجل هو إحساسه
إن تلك الأنثى القوية المتميزة.. صاحبة الشخصية والرونق هي نفسها تلك
الأنثى الرقيقة اللطيفة المتوقده معاه.. الضعيفه بارداتها ليه هو.. ذلك التناقض
يجذب الرجل بشده ويشعل عواطفه.. عكس ما إحنا فاهمين.. أو حافطين.

اكيد البنت الصغيره بروحها الحلوة تشد أي حد.. نظرة عيونها البريئة
وضحكتها اللي ممكن تختلط بدموعها بنفس اللحظة.. غضبها العفوي لما
تخبط على الأرض برجليها.. تخاصم وتصالح بثانية.. تصرفات عفوية تماما
بدون أي تصنع أو اهداف.. البنت تكبر وتتحول من طفلة لأنثى.. يتبدل الدلع
الطفولي بدلال انثوى هو كمان فطري جوه كل أنثى ملهوش أيه علاقة إنها تكون
بنص لسان.. أو تظهر إنها غبية عشان تخرج من موقف أو تثبت إنها لسه عيلة

بجد.. لولا حظتي الأب مع بنته هتلاقي بيحب جدا دلعا ورقتها.. ودايما كان بابا الله يرحمه يقولي " البنت حبيبة ابوها.. يا شيرين إنتي أمي مش بس بنتي .. لغاية ما كبرت خلصت دراسة واشتغلت وبردو بابا شايفني بنوته الصغيره.. فعلا البنت حبيبة أبوها ومهما تكبر يستمر شايفها البنوته الصغيرة.. لكن الأمر يختلف تماما بالنسبة لحبيبته.. لزوجته.. أكيد إنتي زوجك يحب يحس إنك بنته.. لكن مش بنته اللي إتولدت بحضنه ومهما تكبر هتفضل طفلة.. إنتي عرفك وحبك وإنتي أنثى كاملة.. واتجوزك لأنه عاوزك شريكة لحظاته وعمره.. إنتي " بنت قلبه " .. " بنت روحه " .. والفرق كبير بكل التفاصيل.. الروح والمذاق والتعاطي مختلف تماما.. دوري جواكي على روح الطفلة بطعم الأنوثة.

منتهى قوة المرأة، إن تكون تلك الأنثى الضعيفة (بإرادتها) ... المستكينة (برضاها) .. بقلب رجل حكيم.. ومنتهى حكمة الرجل إن يكون ذلك الكيان القوى، الصادق، الحنون، المترفق بطفلة وهبت له الروح حياة.. ف كان لها سر وجود.

عادات خاطئة ٨ : حبني إنت وسيب الباقي عليا

" أنا بس عاوزة افهم.. أنا حبيته أوي.. عملت كل حاجة بيحبها عشان يكون سعيد.. ولكنني مباحدش منه نفس الحب "

" سابني بعد كل اللي ادتيهوله وبعد كل الحب ده "

" راح لغيري رغم إنها لم تمنحه ربع حبي واهتمامي "

ويفضل السؤال " أنا قصرت معاه في إيه وأنا كنت بعمل عشانه كل حاجة ؟ "

طيب مش يمكن هو ده السبب إن حبك بقلبه اتغير ؟ إنه بطل يحس بيكي .. أو
طريقة حبك ليه خنقت جواه الإحساس بجمال الحب؟

(حبني إنت وسيب الباقي عليا) ده بالطبط اللي بتعمله الست مجرد ما ترتبط
بالرجل .. ده تصورنا عن معني إن إثنين يعيشوا الحب، خليك بحياتي وأنا هعمل
كل حاجة، قُرب وعطاء ورعاية بكل لحظة .. أنا هديك الحب والحنان والإهتمام
وكل اللي تتمناه من قبل حتى ما تطلبه .. هخلق مناخ الحب بكل تفاصيله وأعيشك
كل طقوس الحب .. وأنت؟؟ كل اللي عليك تفضل معايا .. تكون حبيبي .. وفعلا ..
تعالى نعمل إمتحان .. راجعي القائمة دي وإختارى ما بين إنتي أو زوجك .. يعني
(أنا - أو - هو) وشوفي إنتي بتعملي قد إيه منها ..

١. اللي بيقوم بالأقتراحات للأجازات والخروجات والفسح والتفكير والتخطيط
ليها .. ؟ (أنا - هو)

٢. اللي بيبدأ الكلام والانتقال من موضوع لموضوع .. ؟ (أنا - هو)

٣. وإنتم بتتفرجوا على التليفزيون مين اللي بييجي يلزق جنب التاني ويعد ويمسك
إيده ؟ (أنا - هو)

٤. مين اللي بيقول " بحبك " كل شوية وكل لحظة .. بالكلام .. برسالة .. بمكالمة ؟
(أنا - هو)

٥. مين اللي بي فكر أكثر في عمل مفاجآت للتاني بمناسبة وبدون مناسبة ؟ (أنا

(هو -)

٦. اللي بيبعت رسايل عاطفية كلها حب واشواق أكثر وكل شوية من الفيسبوك للواتس أب لغيره وغيره؟ (أنا - هو)

٧. مين اللي بيلفت نظر الثاني إنكم من فترة مش قضيتم وقت رومانسي سوا وإنكم محتاجين تكونوا مع بعض أكثر؟ (أنا - هو)

٨. طيب مين اللي بيبداً أو يطلب الكلام عن مشاعر الثاني " إنت لسه بتحبنى؟ بتحبنى زي زمان؟ (أنا - هو)

٩. مين اللي بيفكر ويخطط لقضاء ورقت رومانسي ويعمله مفاجأة للثاني؟ (أنا - هو)

١٠. مين اللي بيتابع الثاني برسائل كل لحظة " أنت فين؟؟ .. روحت؟. نمت؟.. اكلت؟ طمني عليك؟ مبرتدش ليه؟" (أنا - هو)

١١. مين اللي غالباً بيصالح الثاني بعد الخلاف؟ (أنا - هو)

١٢. مين اللي بيفكر الثاني دايمًا بالتواريخ المهمة بينكم؟ (أنا - هو)

١٣. طيب بصراحة كده لما بتتكلّموا سوا مين اللي بيرغي أكثر؟؟ ويكلم في مواضيع من هنا وهنا؟ (أنا - هو)

١٤. مين اللي بيسأل عن تفاصيل التفاصيل أكثر.. وحشتك؟ افكرتني؟ فينك؟ حلمت بيا؟ (أنا - هو)

١٥. مين اللي بييجري على الثاني عشان ياخده بحضنه كل شوية؟ ويحضنه بسبب
أو منغير سبب؟ (أنا - هو)

١٦. السؤال مالك؟ بتفكر في ايه؟ ثم افتراض اقتراحات " إنت تعبان؟ زعلان؟
طب جعان طه ؟" (أنا - هو)

كفايه كده.. ونشوف نتيجة الإختبار إيه.. والمقصود هنا مش مين اللي بيقوم
بالتصرف مرة أو إثنين ولكن مين فيكم الأكثر بالعدد وبالأسلوب.. بدون شك
لقيتي إنك إنتي اللي بتعملي أغلب التصرفات دي كما وكيفا.. طيب بدمتك يا
ستي بعد كل اللي إنتي بتعمليه ده في أي فرصة إن هو يعمل أيه حاجة؟ أو حتى
إنك تعرفي إن كان عايز يعملها أو لا؟.. الحاجات دي بباله أساسا ولا لا؟ طيب
حتى هل في مساحة تعرفي منها هو إزاي بيستقبل منك كل تصرفاتك دي؟..
بتأثر فيه بطريقة إيجابية ولا سلبية؟ والأهم من كل ده.. لو وسط زحمة المناخ
العاطفي ده كله وكانت مشاعره أتغيرت.. هل في مجال إنك تعرفي أو تحسي؟
طبعا لا.. لان مفيش مساحة فاضية تقدري تلاحظي من خلالها إن كان بيقدم
خطوة ناحيتك ولا الناحية الثانية..

(كل ما حبيته وإديته أكثر كل ما هو حبني أكثر ومستغناش عني) من أكبر
المسلمات جوانا.. إننا لازم نمح كثير أوي عشان ناخذ حب الراجل ويفضل
موجود معنا وأنه هو مش هيحبني كده من نفسه.. كفاية عليه إن قال كلمة
" بحبك " وبعدها لازم أنا أسقيه الحب بالمعلقة ليل ونهار عشان يفضل معايا..
مبيعدش ابدا.. وعشان ميلاقيش واحده تمنحه أكثر مني أبدا ويفضل جنبني

على طول.. عندنا قناعة إن مهمة الرجل تنتهي بمجرد ما أصبح شريك بقصة الحب.. وأنا عليا كتابة ورسم كل لحظات قصة الحب عشان تكون أجمل قصة وهو بس عليه "يتحب" ويرد لي كل ده بوجوده جنبي.. ومجرد وجوده هو دليل على حبه.. ولكن كل ده غلط تماما.. ووسط كل العطاء ده وإنتي مشغولة بكتابة وإخراج كل تفاصيل قصة الحب ممكن تكون هو مشاعره بدأت تتغير.. في حاجة جواه بدأت تتطفي.. ومشاعر ملل بدأت تتسلل لوقته.. مفتقد حاجة هو نفسه مش عارف هي إيه.. لكنه حاسس إن في حاجة ناقصاه.. وإنتي مش حاسة لأن حضرتك مطمئة لأنه هو ظلما لسه معاكي ده دليل لحبه.. وحتى لما بتحسي بتغيره بتبدأ أي تزودي جرعات الحب.. وتشحني للحظات.. تراجعني نفسك كثير إنتي قصرتي في إيه.. وتمنحي الحب بأقصى طاقة قلبك على العطاء.. كلمات الحب بكل لحظة بالرسائل، الهدايا، النصائح والتوجيهات والإرشادات اللي بتدل على خوفك ورعايتك وأمومتك والمساعدات بكل الصور.. إغراءه وجذبه عاطفيا وجنسيا وبكل الصور عشان يحس إنه أكثر راجل مدلع بالعالم.. عشان تخلي وجودك بحياته أساسي ميقدرش يستغني عنك (أو بتكوني متخيلة كده).. ولكن كل ده مش هيمنع إنه بيوم يجي يقولك "أسف.. مبقتش حاسك".

الإثنين ضحايا.. هو ضحية "تخمة الحب" .. وهي ضحية مسلمات إترسخت جواها من صغرها إن الراجل هيكون جنبك عشان اللي بياخده منك.. على قد ما هتمنحي على قد ما يحبك أكثر وإلا هتخسريه.. ولو بعد عنك بيبقا إنتي السبب ولإنك قصرتي في حبك وعطاءك.. بكل خلاف شافته وهي صغيره ما بين أمها

وابوها.. كلام الأهل والاقارب وهم بيصلحوا ما بينهم.. " إبنك على ما تربيه وجوزك على ما تعوديه " .. " الست الشاطرة تعرف تخلي الرجل يحبها على طول " .. " خليكى واعية ودلعيه ليل ونهار وهو ميشوفش غيرك " .. تكبر وجواها قناعة إن وجود حبيبها جنبها ده مسؤوليتها هي.. وإنها لازم تعمل كتير عشان يفضل جنبها.. بنت تانية ابوها ساب أمها.. وتاني كلام الأهل والقرايب.. " إنتي السبب " .. " معرفتيش تحبيه صح " .. " لو كانت شاطرة كانت عرفت تحافظ على الرجل " .. " لا لا متجوزش البنت دي.. دي أمها مطلقة.. يعني البنت هتطلع فاشلة لأمها معرفتش تحافظ على الرجل ولا بيتها " .. البنت تكبر وتبدأ تعرف الحب.. وجواها قناعات وخوف، قناعة إن (حب الست للراجل كده كده عايش جواها فطرة وهو كل حياتها.. ولكن حب الرجل للست بيعيش تبع اللي هي يتمنحه ليه) وأنا لازم أشتغل وأشتغل على الحب ده عشان حبيبي يفضل جنبي.. ميبعدش عني أبدا.. فحب الرجل بيكون رد فعل لحبها هي.. أو بمعنى إصح استمرار الرجل في حبه لها بيكون كرد فعل لحبها وعطائها.. تكون خايفة إن راجلها يبعد عنها وهو كل حياتها.. خايفة إنها متعرفش تخليه مستغناش عنها وهو معيار إنها عايشة.. معيار إنها ست صح قدام الناس ومش فاشلة.. مفكرتش للحظة إن الناس دي ورغم إنها بتطبق نفس القناعات والمفايهم دي من عشرات السنين لكن هم نفسهم عايشين بمشاكل بحياتهم الشخصية والاجتماعية ولو كانت كل العادات والنظريات دي صح كانت إنتهت كل مشاكلهم ومشكلات جيرانهم وقرايبهم لأنها بتطبق سنة بعد سنة.. وجيل ورا جيل.

”الحب؟.. كلمة وكلمة.. همسة والثانية وضحكة من أعماق الروح..
يتكون الحب كالجنين.. يولد صغيرا.. رقيقا.. نجم صغير بسماء
كون عظيم.. وما بين صدق وحنان.. دفى وأمان.. يقوى ما كان مخفى
بسطور قدر محتوم.. يتشكل عالم جديد.. مركزه نجم كان بالأمس
حب وليد.. واليوم أصبح كون يسبح به حبيب وحبيب”

فالحب ببدايته يكون كأساس بنيان جديد وعلى الطرفين مع بعض إستكمال
البناء خطوة خطوة.. ولكن اللي بنعمله إحنا إننا نكتفي بوجود أساس البنيان
وهو محبة الرجل وتقوم الست بإستكمال البناء بكل عناصره وتفصيله
وحتى ديكوراته.. التفاصيل العاطفية.. الإجتماعية.. الحميمية.. الأحاديث
والمناسبات والإحتفالات والتفكير في مراحل وتطور العلاقة.. ٨٠٪ من عناصر
العلاقة والحب بتعملها الست كما أو كيفا.. وبعدها تشتكي إنه هولا يمنحها نفس
القدر من الأهتمام والحب وتبدأ العلاقة في التدهور عكس ما كانت تتوقع.. ولكن
”إزاي يكون إهتمامي ورعايتي منغير حدود سبب إنه يدمر علاقتي بيه؟؟“..
الضرر على العلاقة بيحصل بصورة غير مباشرة.. الضرر مش بيكون نتيجة
الإهتمام أو الحب المكثف ولكن لأن الأسلوب ده بيلغي مساحة مهم جدا جدا
تواجدها في أي علاقة إنسانية.. المساحة دي يتكون ليها فوايد كتير جدا منها
مساحة تنفس.. إختبار.. إستكشاف.. تعافي.. مقياس.. والغاء المساحة دي
بيأذي الحب بصور مختلفة..

رحلة الحب

تخليي إنتي والرجل في مركب بالبحر.. والمركب هو الحب .. كل واحد فيكم معاه المجداف.. إنتي اخدتي مكانك في المقدمة بالتالي هو أخذ مكانه في نهاية المركب.. المركب يبدأ يتحرك بكل سلاسة وإنتي سعيدة بالمناخ الرومانسي فتستمرري في التجديف بكل نشاط مركزة في كل التفاصيل حواليك عشان تضمني السلامة ليكم أنتم الاثنين.. في أوقات كنتي تحسي وكأن المركب ثقيل عليك.. فكنتي تجدفي أقوى خايفه إنها توقف بيكم.. وبأوقات العواصف تركزي بكل طاقتك عشان المركب تقدر تقاوم العاصفة وتستمر بالحركة.. مطر.. ورعد وبرق.. الشمس تطلع وتغيب.. نهار يجي بعد ليل.. وإنتي مكانك بكل طاقتك مركزة.. سعيدة إنك قادرة تحافظي على المركب جوه بحرها مع شريكك.. ولكن بعد فترة حسيتي بالتعب وتوقفتي عن التجديف.. بطلتي تدي.. لكنك لاحظتي إن المركب وقفت بوسط البحر - او- منغير ما توقفي التجديف لقيتي المركب وقفت التجديف بقى ثقيل عليك.. بصيتي وراكي.. شريكك بيعمل ايه؟؟ في احتمالات كثير

١. ممكن تلاقيه سعيد بالجو الجميل اللي إنتي وفريته ليه وبيستمتع بيه وحس إن مفيش داعي يعمل أي حاجة لان كده كده المركب ماشية وإنتي سعيدة كده.. فتوقف هو عن التجديف.. واكتفي بالإستمتاع.. ولو سألتيه إنت مبتعملش زي ليه؟؟ وليه أنا بس اللي بهتم وبحاول وبمنح العلاقة؟؟ هيقولك.. " أنا لقيتك

سعيدة وإنتي بدي وتمنحي وتهتمي.. وأنا مقصدتش أقصر معاكي في حاجة..
ما أنا وقتت تجديف من وقت كبير وإنتي مستمرة بالتجديف ومستمتعة.."

٢. تلاقيه نايم.. هو أساسا مش بياله.. إنسان بمناخ جميل على مركب بيتحرك
بالبحر مع حارس خصوصي مهتم بكل تفاصيل راحته.. طبيعي يشعر بالكل..
فنام.. وشوية شوية بقت رحلة المركب شئ طبيعي روتيني محفوظ اتعود عليه..
فنام منك.

٣. أو بيتفرج على الناس بالشاطئ.. هو معاكي مسافر على مركبك.. مستمتع
بالرحلة اللي إنتي وفرتيها له " فل بورد " شاملة كل المميزات وخالية الأعباء..
وهو أساسا مجدفش معاكي.. وحركة المركب كانت نتيجة مجهودك إنتي وحدك..
ولكن إنتي ملاحظتيش إنك لوحذك بسبب حركة المركب.. كنتي فاهمه إن طول
ما المركب ماشية يبقى هو كمان على نفس الخط معاكي.. خط الحب.. ولو كنتي
توقفتي عن التجديف كنتي هتلاقي مفيش رحلة أساسا وهو مجرد مسافر على
مركب ماشية بالبحر بمزاجه أو غصب عنه.. إنت مدتيهوش فرصة يتعرف على
ملاح علاقتكم أكثر أو رسم ملاح يتمناها هو فوجد نفسه بمركب تقودها إنت
وهو فقط يشاهد منظر البحر.

٤. أهم احتمال إنك متلاقيش حد أساسا معاكي بالمركب.. وإنك لوحذك بعرض
البحر ولكن إنشغالك بالتجديف وتأمين المركب ملاحظتيش إنك لوحذك وأن
شريكك خلاص مش موجود.. مش موجود بالروح والعقل والقلب وإن كان موجود
بالجسد.. لأن متعة الحب متكونش ناخذ بس.. ولكن للعطاء متعة تعادله.. وإنتي

مسبتيش مساحة فاضية يمنحك ويمنح الحب من خلالها.. مساحة يحس فيها
إنه هو عاوزك جنبه كفعل منه وليس كرد فعل على عطائك وحبك..

لما تتحملي مسؤولية القيام بكل ما يخص العلاقة الرجل مش هيلاقى أي
فرصة أو مساحة عشان يقوم هو بخطوته تجاهك.. فرصة لإكتشاف ومعرفة
تفاصيلك العاطفية.. منعتي عنه فرصة قرأة سطورك.. فهو دايمًا في حالة
إلتهم للحب لغاية ما جاله تخمة عاطفية.. تغضبي منه لأنه مبيعملش زيك رغم
إنك إنتي اللي مش مدياله أي مساحة.. متعة الإشتياق واللهفة حرمتيه منها..
متعة التفكير فيكي لو بعدتي عنه شوية.. متعة الخوف إنه يفقدك.. متعة إنه
يعيش تفاصيل حب بيقوم على إنشغال العقل والقلب.. النقطة دي بتمس حتى
إحساس الرجل بذاته.. الرجل بيفرح بنفسه جدا لما يعمل حاجة ويلاقي رد
فعل إيجابي عليها.. زي فرحتك لو هو اللي عمل مفاجأة.. لو بعثلك رسالة..
ولكن زحمة تفاصيل العلاقة كما وكيف من ناحيتك بيقتل عليه كل المداخل دي
فيبدأ يحس نفسه متردد ومشوش.. فهو من جهة حاسس إنه معني من مسؤولية
المساهمة في طقوس الحب.. ومن جهة تانية حاسس إنه مفصول عن علاقة
اصبحت باردة من ناحيته هو.. وكل المشاعر وردود الفعل دي بتحصل بصورة
لا إرادية جوة الرجل..

مساحات الحب دي زي ما هي منطقة منح وعطاء متبادل لكن هي مساحة مهم
أوي تواجدها في العلاقات الإنسانية لأنها تعتبر زي منطقة إختبار لكل واحد
فيكم بيعرف من خلالها موقفه إيه بالظبط من العلاقة ومن التاني.. وهل هي

بالطريق الصحيح ولا لاء.. الإنشغال التام بالعتاء بيلغي فرصة إنك تفكري للحظة هل هو كمان بيمنحك بالمثل؟. هل العلاقة دي تستحق منك كل العطاء ده ؟ هل هو لسه معاكي بالمركب ولا نايم ولا بيتفرج على غيرك ولا نزل من زمان؟؟ ولو إنتي وقفتي التجديف هو هيعمل إيه وهيلاحظ ولا لاء..؟

في حاجة غلط..

بداية الشعور إن في حاجة غلط بتبدأ من عندك إنتي.. في الأول بتكوني سعيدة إنك فزتي بالرجال ده ومحبه لىكي.. وحريصة جدا إنك تمنحيه أكبر وأفضل حب ورعاية مفيش زيهم.. وبعد فترة هتلاحظي إن نصيبك من الأخذ في العلاقة دي أقل منه واقل مما كنتي تتمني.. إنك شاطرة أوي في المنح والأهتمام.. وهو ماهر أوي في الأخذ والإستمتاع.. يبدأ غضبك بالظهور لأننا إحنا الستات بنمنح بالطبط زي ما بنتمني إننا ناخده.. تبدأي في الإعتراض.. وهتتفاجئي لما تلاقيه هو مش فاهم مالك ولا هو قصر في إيه.. وإنك نكد.. لأنه تبع عقليته إنتي اللي توليتي مهمة التجديف من الأول.. وهو من بدري بطل يجدف معاكي وارتاح وإنتي كنتي مبسوطه.. يبقى هو غلط في إيه؟ الصح إن حبك لنفسك ولكيائك ده أساس الحب.. اما العطاء فبيكون من الطرفين زي بعض.. إنتي مش مكنة عطاء.. إنتي إنسان فيكي حاجات كتير تتحب.. أنوثتك وعقلك وروحك وشخصيتك.. دي الأساس.. والعطاء ببيكون للحب.. ثاني العطاء ببيكون من الطرفين وللحب نفسه.. إنتم الاتنين بتغذوا الحب.. فيكبر ويزود سعادتكم سوا ويمنحكم حياة مضاعفة أكثر براح وراحة... الحب مش عطاء

من الست للراجل بذاته عشان يفضل جنبها.. لو الرجل فقد انجذابه ليكي كأنثى بالروح والعقل والطبع، فهمها عملي و لو عملتي بهلوان بسيرك كل ليلة خلاص مش هتجذبيه.. ممكن إيوة يتمتع بعطاياكي وبلحظة عقله ينجذب لواحدة تانيه ملجأتش تسقيه الحب بمعلقة كل لحظة.. ولكنها فهمت عقله واستوعبته.. ادبته فرصة يحب بطريقته هو.. يشتااق ويفكر ويتمني.. ملزقتش جنبه ليل ونهار ولكن منحت قلبه وروحه براح فهو إختار يلزق جنبها.. لأن هو ده الحب.. غير كده ومع العادات الغلط دي كل اللي هتاخديه هتخسري نفسك أكثر قدامه وقدام نفسك.. وتبدأ دايرة الضعف والاحتياج.. وفقد الثقة بالنفس.

عادات خاطئة ٩: عاطفية اوي عصبية اوي

العاطفية الزيادة هي تقريبا سبب كل مشاكل وإخفاقات بنات حوا.. وزي ما هنشوف بعد كده التحكم بعواطفك هو المدخل الرئيسي للتغير وتكوني صح.. العاطفية هنا مش المقصود بيها الرومانسية أو الحب ولكن كل ما يخص العواطف الإنسانية.. عدم القدرة على التحكم في مشاعرك والسيطرة عليها ده المقصود هنا بالعاطفية الزيادة.. وممكن يتغير لمسميات أو صفات مختلفة زي "حساسة" .. "عاطفية" .. "نكد" .. أو "مجنونة".

الست العاطفية من أصعب أنواع النساء في التعامل مع الرجل.. رغم إنها بتكون الأكثر رومانسية.. لكن الصراحة بيكون نكدها كتير.. والمهم عندي هو

أثر ده عليها وعلى ثقته بنفسها.. العاطفية عندها إستعداد تمنح الحب كل لحظة ٢٤ ساعة بدون ملل أو تعب.. كمان بيكون إحتياجها للرجل غير طبيعي.. لأنها بتكون نفس الست اللي همشت نفسها تماما ولغت مساحتها الذاتية تماما وأصبح الرجل وحده هو الحياة عندها فبتطلع كل حاجة فيه وعليه.. وبنفس الوقت وتبع عاطفيتها الزيادة كانت متخيلة إنها هتاخذ بالظبط قد ما منحت كما وكيفا.. ولكن زي ما قلنا مبيحصلش.. هي تبدأ تشوفه مقصر معاها.. أناني مقدرش حبها ولا عطاءها.. مبيحبهاش.. هو يشوفها زنانة ولحوحة ونكد.. وانها مبتقدرش لا ظروف شغل ولا حياة ولا حتى إنه محتاج براح بحياته.. وطبيعي يبعد أكثر حتى إنه يخاف من أي كلام ليكون خناق أو عتاب أو شكوى.. إحباطها وحزنها ينعكس جواها ضعف وفقد للثقة بالنفس يولد مزيد من الأحتياج يعني مزيد من العطاء والحب والمحابة على أمل إنه يمنحها اللي يطمئنها ويشبع إحتياجاتها.. وتلف نفس الدائرة.. تتوتر الحياة بينهم وتبقى صعبة على الإيتين.. العاطفية الزيادة مرتبطة جدا بالعصبية.. الأيتين هم عدم تحكم بالنفس.. الأولي مصدرها الأحتياج الكبير والثانية مصدرها الغضب الكبير أو الأحباط.. الاتيتين على نفس الخط.. عشان كده الست العاطفية زيادة هي نفسها اللي الرجل يتهمها إنها عصبية.. هي البنت اللي لو إتصلت بخطيبها مرتين ورا بعض ومردش تبدأ تعيط وبتالت مره تقول ده سابني ورابع مرة تقول كل الرجالة ملهمش أمان.. وبعدها الخناق بعصبية وعدم تحكم بالنفس.. ولكن المهم هو نتيجة كل ده إنها ترجع "تعذر" .. وتكرر نفس الأفعال وتعذر وتكرر وتعذر.. وبكل

مرة بتخسر كتير قدام حبيبها.. تكرر الإعتذر يخليها تفقد مصداقيتها قدامه.. بوقت مش هيهتم بزعلها ولا عياطها ولا حتى إعتذارها خلاص كون عنها فكرة إنها غير موضوعية في زعلها.. وإنه هو الصح.. حتى لو بموقف هي الصح مش هتلاقي منه إهتمام.. بدأ يشوفها إنسانة نكدية.. عصبية.. حساسة.. فاقدة لأهلية الحكم على الأمور.. فاقدة الثقة بنفسها.. عديمة التحكم بنفسها.. يخاف من الحياة بينهم لأنه خايف من الخلافات نتيجة حساسيتها.. بالأخر يمل منها ومن كل التوتر ده.. هتيجي تقوله كل ده بسبب حبي وإحتياجي ليك.. ولكن زي ما قلت كتير " الحب لا يشفع " .. وأظن ده طبيعي.. أما المتحكمة بنفسها وخصوصا عواطفها، غضبها وانفعالاتها بتكون مريحة جدا.. والأهم إنها بتكون رائعة قدام نفسها.. زي ما هنشوف بعد كده.

عادات خاطئة ١٠ : الحصار

رسايل ٢٤ ساعة على جميع وسائل التواصل.. على طول مراقبة الفيس بوك.. واتس آب وكل حاجة تعرف منها تحركاته.. لا تمل ولا تكل.. دايم قلقانه عليه.. وحشتني بكل لحظة.. محتاجك خليك جنبي.. متوترة دايم لأنها مش لقياه.. مهتمة جدا جدا برأيه فيها.. راضي عني ولا لاء.. لسه بيعحبها نفس الحب ولا لاء.. دايم تمنحه الإحساس إن خليك جنبي عشان أعيش.. لو كان متغير أو مضايق عشرات الأسئلة مالك؟ فيك ايه؟ حصار بالعواطف المعنوية وفي ستات تلجأ للحصار المادي أو الجنسي بمختلف درجاته ايجاء أو صراحة متصورة

إنها بكده بتضمنه كرجل. الحصار ده بيمثل ضغط على الرجل يحس دايما إنه مسؤول عنها.. تعتمد عليه عاطفيا.. مطلوب منه إنه يكون على مستوى معين من التوفر المعنوي والمادي مطابق لمعاييرها المثالية عن العلاقة.. بنفس الوقت بياخذ فكرة إنها إنسانه مهمشة ذاتيا تفتقد الكيان الخاص بيها والقوة اللي ممكن تكون مصدر إعجابه.. ممكن تيجي على كبرياتها وهي بتلج ليل نهار.. تخيلي ده ممكن يآثر قد إيه على صورتك بعيونه وبالتالي إحساسه. على الجانب الآخر بيضمن وجودك فتحسري ميزة خوفه واهتمامه..

معروف إن المتاح أقل قيمة من النادر.. كونك متاحة باستمرار تحت أمر إشارة منه يخليكي أمر منتهي بالنسبة له.. وده تبع طبيعة الرجل بيظفي كثير من مشاعره.. ويخاف على حريته وحياته اللي محاولش يقلصها عشانك.. بيدأ يفكر إن التعامل معاكي هيكون خنقة.. وبيبدأ يتصرف بالعكس ليثبت ويأكد إنه ليه حياة وحدود هو المتحكم بيها.. وبدل القرب يكون البعد.. بيدأ الكذب عشان يحافظ على حريته والبعد عن المشاكل.. إحساسه بالحصار يزيد وده أكثر حاجة تخنق الحب بقلب الرجل.. ممكن بنفس اللحظة يجذب لواحدة تانية أكثر اعتزاز بنفسها.. متحكمة أكثر بعواطفها.. لها كيان شاغل حياتها وعندها إكتفاء بفضاء خاص بيها مليون بكل حاجة تحبها وحببها واحد من العناصر دي.. يتمنى إنه يقتحم الفضاء ده ويكون من ضمن أسباب سعادتها.. لأنه هيكون كسبان إنسانه لها رونق وبريق مختلف.. الأولي تخسره رغم الحب والإلحاح، بقى يمل رسايلها لأنها بقت روتين متوقع والحب اتحول لتأدية واجب خايف من

زعلها ومش على زعلها.. والثانية استفزت غريزة الترقب والفوز جوه الرجل، هو اللي بينتظر رسايلها عشان يطمئن إنه لسه محافظ على مكانته عندها.. عارف إنه موجود بحياتها نتيجة إختيار منها ومش نتيجة إحتياج وضعف، والفرق كبير.. يفرح لما تكون ليه ولكن بالحقيقة هو اللي بقى ليها، لانها حتى بعد الإرتباط أو الجواز تعرف إزاي تستمر محافظة على أسباب إنجذابه لها..

عادات خاطئة ١١: الخوف من فقدته هو أسرع الطرق لفقدته

كل العادات اللي شرحناها سببها هو الخوف، الخوف من فقد الرجل هو المدخل لكثير من الأفعال اللي بتوصل في النهاية لفقدته، رغم إن العكس هو الصحيح لما الرجل يخاف من إنه يفقدك يحافظ هو عليكى.. وإنتي تملك الخوف منك هياثر بصورة مباشرة على نفسيتك فتظهري ضعيفة، متوترة ومهزوزة تحاولي تحافظي عليه بقائمة التصرفات اللي فاتت كلها.. خوف بياثر عليكى بصورة مباشرة ويأثر على وعلى العلاقة بصورة غير مباشرة لأنه بيقتل فيه مشاعر أي راجل بيحتاجها.. المعتاد إن أي بنت تمنح كل حاجة عشان تحافظ على الرجل وبقى ده العادي.. ولكن البنت المميزة المؤمن بنفسها.. جواها سلام نفسي وثقة بالنفس.. قدرت تعيد تأهيل نفسها نفسيا وعقليا وروحيا ففرفت قيمة نفسها وبالتالي قيمة كل حاجة بتديها فتحافظ عليها ومتستهلكش نفسها ولا مشاعرها.. تكون غالبية.. وللأسف ده بقى غير متواجد كثير نتيجة أسباب مختلفة منها نفسي وإجتماعي ولأن الحب بقى سهل جدا نتيجة وسائل التواصل

المختلفة.. ممكن بكل يوم تلاقي حد بيعرض عليكى الحب.. وزي ما الحب
بقى متوفر ورخص تمنه البنات بسهولة بتدخل بقصص هي أبعد ما تكون عن
الحب.. ولكن بيحصل الإرتباط والخوف من فقدته يكون هو الشعور المسيطر
علىها.. وبنفس الوقت البنت اللي تعرف قيمة كل كلمة بتقولها.. كل فعل.. إنها
غالية.. متديش بسهولة ولا على الفاضي والمليان بقت هي البنت المميزة اللي
تجذب الطرف التاني.. هي المختلفة.. تعرف قيمة قلبها والحب.. خوفها على
قلبها وكرامتها أهم من خوفها على الرجل.. والغريب إنها هي البنت اللي بتفوز
بالرجل ويتمسك بيها بكل حب وإعجاب.. عدم خوفها من فقدته موصلهاش إنها
تتنازل على مساحتها الذاتية.. إنها تعيش دور الضحية فتتال شفقتة.. أو تعامله
كأم فتخنقه.. منعها إنها تقوم هي بكل مراسم الحب عشان تحافظ عليه والآخر
لقت نفسها في المركب لوحدها.. عدم خوفها كان الطريق إنها تحافظ على
كرامتها فكانت مميزة.. هو إعتبرها استثنائية.. غالية.. ولانه بيحب نفسه
ويحب الأفضل لنفسه حس إنها البنت اللي تستحقه فتمسك بيها.. بقى هو اللي
بيخاف عليها.. ومنها.. لأنها بنت واقفة على أرض صلبه.. ثابتة مش مهزوزة..
أرض هي ذاتها وحياتها.. هوايتها وانشطتها واهلها واصحابها.. وشخصيتها
اللي تعبت عشان تعيد بناها من أول وجدديد نفسيا وعقليا.. هي مش البنت اللي
تختفي عن مجتمعها وصحابها أول ما تتخطب أو تحب.. وتظهر لما تفرکش..
ترجع تدور على أصحابها وحياتها وأحلامها..

إنتي المتحكمة بسطح العلاقة

أسوأ مراحل الخوف من فقد الرجل اللي بتكون ببداية العلاقة.. لو ظهر خوفك بالمرحلة الأولى فإنتي حكمتي على نفسك تكوني بالمرتبة الثانية بالعلاقة ويكون هو المسيطر عليكي وعلى علاقتكم.. بقى متأكد إنك شئ سهل محتجش كثير عشان يوصل لمحبتك ووجودك بحياته.. ولكن لو كانت البنت عندها من القوة والحياة والثقة بالنفس اللي يخليها ثابتة، بتتقدم في خطواتها ببطء تكون ضمننت قوة وجودها بالعلاقة.. كل خطوة محسوبة بدقة ومش محتاجة تكمل لو حسنت إنها علاقة مش هتضيف ليها أو هتسبب إنها تكون مش راضية عن نفسها أو حياتها حتى لو في بداية حب لأن منساش بعد كده وبعد فترة هتلاقي إن (الحب لا يشفع).. هي البنت اللي الشاب يحس إنها قيمة يتمني الفوز بيها.. البنت اللي لما تتأكد من حب راجلها تمنحه من الأخلص والوفاء الكثير.. وفي فرق كبير إنك تمنحي من نفسك وحياتك وإحساسك بكرامتك وقيمتك لغاية ما تقدي إحساسك بذاتك.. وبين إنك تمنحي إخلص وصدق ووفاء والتزام منغير حدود.

الراجل بيحس بخوف البنت من فقدته بسهولة.. وعندها يضمن السيطرة الكاملة عليها.. سيطرة ممكن يستخدمها بصور كثير منها الإهمال وهو متأكد إنها دائما موجودة ومنتظرة.. وعدم التقدير لأنه واثق إنها هتاخذ دور الشهيدة وتبكي وبعدها تعتذر وتستعطف.. يبدأ يحس يشعر بالملل وان العلاقة بقت بادرة مفيهاش جديد.. نفس كلمات الحب والاحتياج.. مفتقد مساحة الحب..

المساحة اللي من خلالها يفتقدك فيخاف عليكى و يفكر إزاي تكوني ليه على طول ويحافظ عليكى.. يحس بالملل كراجل لإنك بقيت أمر مفروغ منه.. كجوارى السلطان بالظبط عارف ومتأكد إنك منتظرة إشارة أو كلمة حب منه.. واثق جدا من خوفك انك تخسريه فيبدأ يستغل خوفك بطلب تنازلات بدعوى الحب واللهفة.. ولو حاولتي الرفض يرد عليكى بالبعد والإهمال.. متأكد إنك فى الآخر هتقدمي كل اللي يطلبه.. وفعلا هتقدمي.. بالنهاية يوصل الأمر لإذلال كرامتك وإنتي مش متخيلة بعده عنك.. وهو وصل لدرجة الملل والزهد من ملاحقتك والحاحك.

خوف الرجال

خوف الرجل هو المدخل والحماية لحبك.. الخوف والحب عند الرجل ليهم نفس المركز بالمخ.. ولما يكون ضامنك جدا و عارف إنك خلاص إختزلتي كل لحظات حياتك بلحظات وجوده ويكون سبب فرحك وحزنك.. تلغي أي حاجة تانية بالدنيا ممكن تكون لك مصدر راحة أو سعادة.. وقتها هيتلاشى الخوف وبالتالي يبرد الحب..

مين علمك إن ده الحب؟.. هو كمان بيحبك لكن بيخرج مع أصحابه.. ممكن يعتذر ليكي لأنه بيتفرج على ماتش.. ممكن يكون تعبان أو مضايق ومحتاج يكون لوحده أو يغير جو مع أصحابه.. روح تعبان مش شغله ومش عايز يكلمك قبل

ما ينام.. محتاج يسافر يومين مع اصحابه.. عنده الماتش اهم من إنك ترغي معاه دلوقتي.. كلها لحظات هو ممكن يعيشها لوحده.. رغم محبته ليكي.. وده اللي أقصده بفضاءك.. ممكن يكون حب الراجل أكبر منك.. لإنه حب خالص.. اما مشاعرك هي خليط ما بين حب وأحتياج وضعف.. فتزيد كثافتها.. إحتياج ممكن تكوني بتعوضي بيه كل إخفاق أو حزن بحياتك.. أحتياج بتحاولي تشبعيه عشان تكسري حدود عشتي فيها بقناعة " لما تتجوزي إعملي اللي إنتي عوزاه " .. أو " متعملش كذا عشان تتجوزي " .. حتى لو هتتخلي عن دراسة أو موهبة بتحببها لإن المجتمع شايف إن ده ممكن يأخر وجود عريس.. ولما تلاقي العريس كل ده يتحول لخوف جواكي إنك تفقديه.. وخوفك من فقد الحب أو الخطيب أو الزوج يحولك لإنسانة متوترة.. خنيقة.. مهزوزة.. لحوحة وزنانة.. عادية زي باقي البنات دلوقتي.. فكوني مختلفة وتخلي عن الخوف.. وقتها هيخاف هو يفقد إنسانة متألقة.. واثقة بنفسها.. بريق الحياة والحب يشع من عيونها بدل نظرة خوف واستجداء..

عادات خاطئة ١٢: الكتاب المحفوظ

الرغي والرغي من أكثر الأفعال اللي تفقد الست رونقها.. وشفنا بالجزء الثاني إزاي في مشكلة كبيرة في التواصل وفهم الكلمات والمعاني ما بين الراجل والست.. ويكون الغموض من أهم صفات الأنثى اللي تعرف قيمة ذاتها.. ولكني مقصدش هنا الكذب أو اللف والدوران.. ولا كتتم الأسرار.. ولكن ببساطة عدم

البوح بكل حاجة جواكي بمناسبة وبدون مناسبة خصوصا بأول العلاقة.. من أهم الأخطاء اللي بنقوم بيها بمنتهي حسن النية هو إن البننت تفتح قلبها وتحكي جميع مآسي حياتها للرجال.. تحكي بكل تأثر لأنها تبع طبيعتها متخيلة إنها كده بتزود من حبه ليها.. بتضيف الحنان على الشفقة على العطف.. والأهم إنها بتظهر له حاجتين.. الأولى مدي ثقتها فيه وهي بتحكي كل اللي جواها وأنت وحدك اللي حكيت له كل حاجة.. والسبب الثاني إنها بتوضح قد إيه تعبت بحياتها وبالتالي هي محتاجاه قد إيه، ومحتاجة وجوده وحنانه فمتبعدش عني الله يخليك.. ببساطة التصرف ده طبيعي وتلقائي..ولكن للأسف ممكن ينتج عنه رد فعل عكسي ليه اثار سلبية على الست وقيمتها ومكانتها..

في حالة بتوضح النقطة دي جدا والمهم إن اللي حكاها هو الشاب نفسه.. عجبته زميلته بالشغل وأكثر ما عجبه فيها ذكائها ونشاطها.. روحها المرحه.. ثقتها بنفسها حضورها المميز عن زميلاتنا بالمكتب، حاول يكلمها إنه معجب بيها ومهتم يعرف لو ينفع يتقدم لأهلها طبعاً لو هي موافقة.. هي كمان أعجبت بأخلاقه ونشاطه وأهم حاجة إنه ظهر جاد يعني عايز يدخل البيت من بابه.. عرفته إنها كانت مخطوبة لابن خالتها وانتهى الموضوع قبل ما تستلم شغلها بالمكتب.. إتفقوا إنهم ياخدوا فرصة للتعرف على بعض بقرب أكثر من خلال وقت العمل.. بدأت الأمور تكون أبسط بينهم ومع الوقت هي حست بالإرتياح ليه وبعدين الحب، وزى اللي بيحصل في حالات كثير جدا بدأت تحكي بكل حرية عن حياتها من أول ما كانت طفلة عشر سنين وإنفصال والدها وأمها بعدما

عاشت أمها سنين عذاب من ضرب وإهانة وخيانة بكل الصور.. والدها القاسي عليها وعلى إخوانها وإزاي كان بيضربها كثير ويهينها بالشتائم وهي لسه طفلة لغاية خطوبتها لإبن خالتها.. وبإنهيار أكثر بدأت تحكي تفاصيل علاقتهم وإزاي كان عصبي جدا معاها.. حبه ليها ممنهوش إنه وقت عصبيته يهينها بالشتائم والسب وحتى الضرب.. كانت بتحكي بكل التفاصيل خصوصا اللي تعرضت له من إهانات لفظية وجسدية من والدها وبعده خطيبها.. قال إنه مع الوقت بدأت نظرتة ليها تتغير.. بدأ يشوفها إنسانة ضعيفة مهزوزة جدا من جواها.. " بقدر فرحتي بتتمتها وقربها مني بقدر ما تمنيت إنها محكتش كل حاجة بكل التفاصيل.. كان كفاية الخطوط العريضة زي إنه خلاف بين الأم والأب إنتهي بالإنفصال.. إنها أنهت خطوبتها نتيجة عدم التفاهم زي أي اتنين مخطوبين.. ولكن التفاصيل اللي حكيتها كنت بتخيلها فيها بكل موقف ومع الوقت لقيت إحساس الشفقة جويا هو الغالب عن الإحساس بالحب "

في أمثلة أبسط توضح النقطة دي.. البنت اللي تحكي كام مرة فشلت في الرجيم وإنها تخس.. إنها بتكره جسمها ولكن إرادتها ضعيفة.. أو البنت اللي تحكي عن تفاصيل تفاصيل يومها مهما كانت بسيطة.. البنت اللي أول ما تكون مع خطيبها تحكي خناقة أمها وابوها بكل كلمة وفعل لانها بتفضض أو تحكي إهانات أخوها ليها بشحفة وعياط.. شفت أمثلة مختلفة كتير زي اللي اتعودت تحكي تفاصيل خناقات أمها وابوها وكانت النتيجة إنه خطيبها فقد إحترامه للإثنين.. وتانية تحكي تفاصيل خناقتها مع أخوها واهلها وقد إيه بتعاني منهم.. تحكي وهو

يطبّط وبحنن علها وهى تحكى أكثر وبعد الجواز اتفاجئت بيه لما يتخانق معاها يعاملها باهانه وبدون خوف لغاية ما قاله إنتى أساسا ملكيش أهل ولا حد.. ولا خايف او عامل إعتبار لحد من أهلها

نقاط ضعفنا هى سوط بيد الحياة والأخرين ، سوط ضعف وعذاب .. لذا مع كل أزمة تتعرض لها ابحت عن نقطة الضعف بك ، وبكل قوة وعزم امحها من تكوينك مهما كانت بأعماقك متغلغلة وعميقة . عندها فقط لن يكون للحياة أو للأخرين على روح لحظاتك سوط أو سلطان

قلنا قبل كده الحب - الزواج هى فرص وجدانية وروحانية.. مش فرص تبادل إحتياجات ولكن فرصة صادقة لإعادة بناء ذات قوية.. شفافة ومنطقية.. إنك تحسى بالقرب من الراجل وتوصلوا لدرجة التآلف الروحى لدرجة تحسوا عدم وجود أى فرق بينكم ده أساس الحب والقرب الصادق ولكن فى فرق بين الشعور بالارتياح والتآلف وإنك تطلعي كل حاجة جواكى مهما كانت تسئ لىكى وتشوه صورتك.. اللى بيحصل لينا بحياتنا ملناش دخل فيه ولكنه يخصنا إحنا بس.. البوح أو الفضفضة مش غلط ولكن الغلط هو إنه ببعض الأوقات بيكون مش ضرورى نحكى تفاصيل التفاصيل خصوصا إن عدم البوح بيها لا يعتبر كذب أو خيانة أو تضليل.. إظهار نقاط ضعفنا أو عدم ثباتنا الداخلى مش حاجة جميلة ولا يدل على أى شئ.. مهما كان القرب من شخص كبير وعميق لكن فى حاجات مينفعش تطلع من جوانا.. منها الكبير لأنه بقى من تكوين عمرنا ولازم ننساه زى ما هنشوف بعد كده.. ولانه هيضرنا ويخسرنا كتير قدام ناس

يهمنا يشوفنا بأجمل طبيعة إنسانية.. ومنها الصغير اللي هياضر بينا ويظهرنا شخصية سطحية رغبة بتسمح لأحداث ملهاش أي لزمة تقترح وتشوه حياة جديدة لسه بتتولد بين قلبين.

عادات خاطئة ١٣ : الجهل بفن الاستماع

النقطة دي بنعملها بدون أي قصد نتيجة طبيعتنا والإهتمام بجميع التفاصيل.. أحنأ بنعرف نحكي كويس جدا جدا وبكل تفاصيل الأمور .. ممكن تكوني بتحكي مع صديقة ليكي واثنا ما هي بتتكلم تكوني فاهمه اللي تقصده فتقول "ايوة ايوة فاهمه".. وده بيحصل بينا طبيعي لأن في خط واحد ما بين الستات وبعضهن.. ولكن لو نفس الموقف مع راجل ويتكرر أكثر من مرة فالنتيجة مش هتكون بصالحك.. الراجل مش يستوعب إنك فاهمه اللي يقصده قبل ما يقوله، ولكن يفهمها إنك بتختصري وتقصري في الكلام.. بيكون مهتم يحكي الموضوع لمجرد إنه يحكي ولكن رذك يقفله تجاهك ومع التكرار يبدأ يكره الكلام معاك.. من تتقن فن الإستماع وتقدر إنها تمنع نفسها عن الكلام أو التسرع أو التعليقات أو التعديلات اثناء كلام الراجل بتكون امرأة جذابة ومختلفة.. والعكس صحيح تماما.. والأسوء من كل ده واللي بيقلدك الكثير من تميزك هو "التأويل".. بمعنى إفتراض معاني للكلمات.. الراجل يقول حاجة بكلمات معينة فتشتغل جوانا هبة وعبقرية الإهتمام بالتفاصيل.. التفكير العميق بكل كبيرة وصغيرة.. العقل الشغال دايمًا.. ف تفسري وتهمي كلامه على معني معين تبع فهمك وعقليتك

ورؤيتك إنتي للأمور.. وبعدها تقولي " ما هو معني كلامك كده " .. وتبدأ خلافات تظهرك شكاكة ومش ثابتة تفقدي من خلالها كثير من رونقك وإتزانك بدون أي داعي.. فخليكي في كلامه ومش في -معني- كلامه.. وزى ما شفنا بالجزء الخاص بطبيعة الرجال إن الموضوع أبسط من كده بكثير والراجل بيتكلم ببساطة عننا كثير ويحب جدا الكلام والعبارات تكون بسيطة ومختصرة فن الإستماع بيقوم على أساس إنك تسقطي من جواكي كل الأفكار أو الافتراضات أو المحادثات الداخلية بعقلك، وبس تسمعي ليه وهو بيحكى.. البعد إنك تقرأي ما بين السطور لأن ممكن قراءتك تكون غلط أو أساسا مفيش هناك اللي يتقرأ ما بين السطور والراجل اللي بيكلمك أبسط من كده بكثير ومش بقوة عقلك ولا قدرتك على التحليل، وفعلا بالنقطة دي الرجالة غلابه عن الستات كثير.. الإستماع الجيد هو أول خطوة إن الراجل يحس إن في "كيميا" ما بينكم.. وإنك مختلفة.. لأن طريقتك في الإستماع مختلفة.. بسيطة وهادية وبعيدة عن جو القلق والتعقيدات والتأويلات.. النقطة دي بالذات يمكن تلخيصها بعبارة " إنسي إنك ست واسمعي له وكإنك صاحبه الانتيم " هتزيدي تميز نادر وجوده بين الستات وهتكوني أول حد يحكي لها كل حاجة.

ومن النساء من يعادل غيابها حضور ألف امرأة.. ومنهن من هي حضورها لا يعادله سوى غيابها

عادات خاطئة ١٤ : جافة وشرانية

مجتماعتنا فرضت علينا عدم التعبير عن الغضب الناتج عن الإحساس بالظلم أو حتى اللي بيمر علينا بحياتنا من أزمات.. في اللي تعرضت للخيانة أو الغدر.. المعاملة السيئة من رجالة بحياتها سواء الأب أو الاخ.. الحبيب أو الزوج أو حتى بالعمل.. التعرض للتحرش سواء باللفظ أو الفعل.. حاجات كثير أثرت في شخصياتنا نتج عنها غضب مكبوت جوانا.. مكبوت لأن وسائل التعبير عنه تقابل بإستهانة أو "إنتي ست واستحملي" .. "الست مش زي الراجل" .. "محدث قالك تلبسي كده" .. "إنتي اللي عملتي بنفسك كده" .. مبررات كثير جميعها تصب الخطأ على الست فتكبت الغضب جواها ممزوج بكراهيه للرجل وممكن للمجتمع كله.. تبدأ نظرتها للحياة تختلف وإنها عايشة بمجتمع ظالم وإنها عشان تعرف تعيش لازم تكون كيان صلب تبعد تماما عن المشاعر.. تاخذ موقف المهاجم دائما لحماية لنفسها رغم إنها من جواها ضعيفة حزينة تشعر بالإحتياج والوحدة.. كل ده بيتجسد في صورة أسلوب حاد أو جاف في التعامل مع الرجل حتى لو كان زوجها لأنها شافت كثير قصص تثبت إن الراجل ملهوش أمان.. غدار.. وان المجتمع بيساعده على ظلمها وإن ملهاش حد ياخذ لها حقها غير نفسها وتبدأ فعلا في تحصين نفسها وقلبها ضد أي هجوم.. تتحول من مخلوق رقيق حنون راق المفروض إنه النص الحلو لكيان قاسي جاف شراني وشرس والنتيجة إختفاء السحر الأنوثي تحت حدة الطباع والتمرد والأسلوب الحاد.

إفتقاد حرية التعبير عن الغضب من أكبر الأسباب.. مشاعر أسيرة لظروف

كثير والخوف من البوح بيها لتجنب سماع مبررات ممكن تأذي أكثر ما تصف.. فكان التعميم والخوف من المجهول وإعتبار إن الراجل هو السبب الرئيسي في أي إخفاقات بحياتها حتى الأزمات اللي تعرضت لها بطفولتها المبكرة تفضل بعقلها تحكم من خلالها على كل الرجالة والحياة.. ولكن هل هو فعلا الموضوع صعب كده؟ لو فكرنا بهدوء فالتعبير عن الغضب بالشخصية المتصلبه الحادة هيخليكي إنتي أول حد يخسر.. المجتمع عموما والراجل خصوصا يملك من الذكاء أو "الفهولة" إنه يعرف إن سبب أسلوبك هو مرورك بأزمات وإنك بالغالب تعرضتي فيها لظلم أو معاملة سيئة.. وكل شخص تبع مهارته في وضع سيناريو لحكايتك.. وهنا هتخسري كثير جدا أهمها ما يخص خسارتك الداخلية..

الشخصية الحادة ماهي إلا ضحية.. دي الحقيقة.. لولا ما تعرضتي ليه من أزمات محزنة.. إحباطات وكسرة قلب مكنتيش أخذتي أي موقف سلبي من المجتمع أو الراجل.. إنتقاداتك.. سخريتك.. حدة طباعك وأفعالك جميعها تثبت إنك ضحية.. وإنك تعرضتي لكثير بحياتك وهنا ينقسم رد الفعل لنوعين.. الأول إنهم هيتعاملوا معاكي على أساس إنك معقدة نفسيا.. ست صعبة.. مش طبيعية وتفتقد للكثير من الصفات الانثوية والبعد عنها أحسن.. ورد الفعل الثاني هو إنك هتكوني "صيد" سهل جدا للراجل الذكي العالم بخبايا النساء.. الراجل من أول كلمة بيقدر يحكم على الست قدامة.. وغير ما إنتي متصورة إن الست الحادة الصلبة صاحبة الكلمات اللاذعة هي ست صعبة ولكنها بالنسبة لنوع من الرجالة أفضل من غيرها.. لأنه عارف كويس جدا جدا إنه هيعرف

يوصل لمدخل ليها ولقلبها.. بس المهم يعرف إيه عقدتها.. وبعدها يكون كل شئ سهل.. وبهدوء وصبر وذكاء يمنحها كل ما يحس إنها افتقدته ويظهر طبيعة مخالفة تماما لطبيعة أي راجل كان بحياتها اللي فاتت.. وبقدر ما يمنح يكون متأكد إنه هيحصد.. مؤمن إنه بقدر صعوبتها هتكون "جودتها"، اصراره وعزمه وهو متأكد إن النوع ده من الستات لما تفتح له قلبها هتكون أحسن من غيرها كثير جدا.. لأنها هتحاول تعوض بيه كل حاجة سيئة مرت بيها بحياتها.. هيكون ليها كل حاجة حلوة والتعويض من الدنيا وهتقبل عليه بكل ما فيها.. المهم بس هو يعرف يوصل للثغرة بحياتها لتكون المدخل المضمون.. الحالات دي بتكون أكثر ما بين المتزوجات والمطلقات والأرامل عن البنات نتيجة عوامل ثانية المجتمع السبب فيها.. وفعلا بيكون الحب والحنان والإحتواء هو جواز المرور لقلبها وحياتها.. ونفس الست اللي الناس تشوفها حادة الطبع معقدة تكون معاه هو إنسانة رقيقة مطيعة جدا.. وبعد فترة تكتشف إنها أخذت ضربة ثانية من الناس ولكنها ضربة مميتة ممكن تقضي عليها تماما وميكونش عندها قوة أو حيل تكون شرانية ولا شرسة ولا إنسانه ثاني.. يعني بكل الحالات هتخسري.. ومقصدش بالخسارة هنا الراجل ولكن خسارتك لنفسك.. فإظهار إنك ضحية مش بالشئ الجميل لنعبر عنه ولو بدون قصد.. أكرر اللي حصلك بحياتك يخصك إنتي بس.. وإنتي وحدك اللي تقدري على مداوته ومداوة روحك وقلبك ومش أي شخص ثاني أبدا.. ولو كنتي ضعيفة على نفسك مش قادرة على مداوة جروحها وإعادة بناء نفسك كشخصية قوية مكثفيه بذاتك وتوصلي للسلام الداخلي ولثقتك بنفسك، لو مقدرتيش تتعلمي وتجتهدى عشان توصلي لكل ده

فأعرفني إنك بدل ما تكوني شخصية جذابة متوهجة هي مكسب لأي حد هتكوني
إما عبء على الآخرين تستحقي الشفقة أو مهمة سهلة للبعض الآخر.

عادات خاطئة ١٥ : غيورة وحقودة

إفتقاد الثقة بالنفس وعدم الإحساس بالأمان ليهم صور كثيرة.. منها الغيرة
سواء الغيرة على الرجل - أو- الغيرة من ست تانية يعني اللي ممكن نقول عليه
الغيظ أو الغيرة أو منفسنة منها.. الفرق بين الحاليتين إن في الحالة الاولي
المرأة بتغير على راجلها نتيجة سبب معين أو الخوف عليه لو اضطرته الظروف
للتعامل مع نساء تانية أو لإحساسها إن بيه جاذبيه ممكن تكون سبب انجذاب
الآخرات ليه والحالة دي بتفكرني بمثل شعبي بلاش منه دلوقتي... أما الحالة
التانية هي غيرة الست من تانية سواء بحضور الراجل أو لا.. إن ست تغير من
واحدة تانية حالة تتواجد كثير في تجمعات الستات ولكن ضررها بيكون أكبر
لو لاحظها الراجل.. غيرة الست من واحدة تانية بيظهر في صورة نقد ليهها..
نقد للشئ اللي هي لاحظت إنه مميز فيها.. إنتقاد تسريحة الشعر.. الملابس..
ممكن حضورها الجذاب بالمكان..و حتى خفة روحها..أو شخصيتها عموماً..
تبدأ الست الغيورة في إنتقاد التانية " ملابسها مفيهاش أي أناقة وزوقها وحش
اوي" .. او.. "ايه اللبس ده مبتدل جدا هو في راجل عنده دم بيص لواحدة
زي دي" .. السخرية والتريقة على طريقة كلامها وحضورها.. "مالها الست
دي شايفة نفسها كده ليه بتحسب نفسها ظريفة وهي مسخرة أساساً" .. "دي

لو محترمة تكون أهدي من كده شكلها ست مش تمام " .. او.. " هي فاهمه نفسها ذكية ولا مثقفة وعماله تتناقش مع الرجاله دي شكلها واحدة من بتوع حقوق المرأة المعقدين ولا بتصطاد راجل يكون أهبل ويصدق الشوية دول " .. تحاول الذم في رشاقتها " دي شكلها لا خلفت ولا حملت ولا ولدت قبل كده فاضية ليل ونهار.. إنت عارف يا حبيبي؟ أهى دي لما تخلف وتولد مرة والثانية متعرفهاش وتكون كلها ترهلات.. آه والنبي اسألني انا.. "

هي متخيلة إن نقدها وسخريتها من واحدة تانية يعتبر زي بناء خط حماية قدام جوزها، بإنها لما تطلع "القطط الفاطسة" في الست التانية فهي كده غيرت رأيها ونظرتها وهيتأثر برأيها ويشوف إنها بجد ولا حاجة أو فعلا فيها القطط الفاطسة.. ده على إعتبار إنها مصدقة اللي إتقال لها زمان إن الراجل ما هو إلا طفل بالتالي هي قادرة على تغير رأيها وقتاعاته.. ولكن الحقيقة إن الرجل بيكون واخد باله من الست التانية قبل ما هي أساسا تشوفها وخلص كون رأيها الخاص عنها، وسواء أعجب بيها أو لاء فسخرية مراته ونقدها مش هيغير من رأيها أي حاجة غير إنه يشوفها ست مش واثقة من نفسها بجد.. حاسة بالغيرة من التانية لأنها شايفة إنها أفضل منها في حاجة فبتحاول التقليل منها أو إظهار إن الحاجة المميزة بيها ما هي إلا غلاف خارجي.. أو اللعب على وتر "وهو في راجل يجب أو يرتبط بواحدة زي دي" .. يعني بتقفل عليه كل الأبواب حتى مع نفسه إنه هيكون راجل مش تمام لو أعجب بواحدة تعتبر دون المستوى أو مشكوك في أمرها.. الغلطة إنك اقتنعتي إن الراجل فعلا طفل.. وانه بسهولة تأثري على عقله..

في موقف شفته بيجسد القناعة دي كان من خلال مشكلة زوجة نزلتها بأحد المتنديات.. إنها زعلانة جدا من جوزها بسبب حديث دار بينهم.. هي كانت بتتكلم على بنتهم وإنها زعلانة لان البنت شعرها كيرلي.. وهي بتتكلم مع جوزها قالت "عادي مش مهم دلوقتي الشعر الكيرلي بقى موضة غير زمان وكثير فنانات شعرهم كده" .. فالزوج بكل حسن نية رد عليها " فعلا معاكي حق وميريام فارس شعرها مميز ولايق جدا عليها" .. بس يا ستي وهنا وقعت الكارثة لدرجة إن الزوجة بعنت مشكلة طويلة عريضة كلها حزن وآسي إن جوزها طلع غير ما هي كانت متصورة.. ليه يا ستي؟.. لأنه طلع واخذ باله من المطربة وواحد باله من إن شعرها كيرلي.. وكمان لايق عليها.. مصيبة يعني.. وبعدها تعليقات الستات اللي بتحب تسعي في الخير إن ده موقف مينفesch تعديه.. والله اعلم هو واخذ باله من إيه تاني.. ولكن المهم واللي لفت نظري كانت تعليقات بنتهم الزوجة إنها السبب.. ليه؟؟ لأنها هي اللي لفتت نظر الزوج للمطربات والفنانات وكان لازم تاخذ بالها.. ومن الأساس متسمحش بوجود القنوات والأغاني دي بالبيت وهي الغلطانة لان "جوزك على ماتعوديه" ... لا يا شيخخة؟؟ ده على أساس إنكم صدقتم إن الراجل فعلا طفل؟؟ ولا إنه مستني لما مراته تلفت نظره لميريام فارس أو غيرها.. والأهم يعني هو منغير كلام مراته مش هيشوف مطربات ولا ممثلات ولا حتى بنات بالشارع شعرهم كيرلي؟؟ ولا هو فعلا طفل وفاقد للعقل والأهليه إنه يكون ليه رأي خاص عن أيه مخلوق؟؟

الراجل مش طفل.. ممكن يكون طفل بمشاعره ببعض الأحيان ولكنه مش طفل

بعقله ابدأ.. والتعامل مع الرجل إنه طفل يكون كدفن النعامة لراسها بالرمل.. كل اللي هيحصل إنك إنتي هتفقدني كثير جدا، أول حاجة إنك لفتي نظر الرجل جدا.. مش للبت الثانية ولكن لفتي نظره إن في تأثير سلبي عليكي من وجودها.. وده أوضح مؤشر لإفتقاد الثقة بالنفس وفعلا ده بيكون الحقيقة لأن البنت أو الست الواثقة بنفسها مش هتحتاج أبدا إنها تنتقد واحدة تانية عشان تشتت إنتباه الرجل عنها، وهو بيلاحظ بمنتهي الدقة ويبدأ فعلا في التفكير وعقد مقارنه ليكتشف سبب شعورك بالغيره منها.. ولكن الأنثى المميزة هي اللي تملك قدر كافي من الثقة بالنفس والإحساس بالامان وعدم الخوف بيكون رد فعلها (كضربة مرتدة) عن طريق إنها تمدح في الست الثانية ببساطة وعفوية.. من المتعارف عليه إن اللي بيكون حكم وصاحب رأي هو الشخص الأعلى صاحب التميز وده بالظبط نفس الحال لما تمنحها بعض المجاملة والمدح فتؤكد إن ملابسها انيقة.. أو شخصيتها مميزة.. هي الطريقة الوحيدة لتثبتي ثقتك بنفسك على شرط إن تكون ثقة بالفعل صادقة.. خفة الدم والذكاء يخلوا مواجهة المواقف دي سهلة فتخرجي منها كسبانه المزالكتير من إعجاب الرجل وإنك إنتي المميزة بجد. أما التعامل بقناعة إن الرجل طفل وإنك قادرة على قفل عينيه أو عمل غسيل مخ ليه فهو التوهان بحد ذاته..

الجزء الرابع : إنتي النص الحلو

الباب السابع : إبدائي التغيير (خطوات وتدريبات)

الخطوة الأولى : السعادة جواكي

ممكن يكون صعب إنك توصلي لمنايع السعادة جواكي ولكن المستحيل بجد إن أي حد أو حاجة تاني يكون هو منبع السعادة ليكي.. السعادة مش حاجة بتحصل بلحظة ولكن السعادة تحتاج للبحث عنها وبنفس الوقت نعرف إزاي نتمتع باللي نملكه مهما كان قليل. السعادة الحقيقية مش هتيجي من الثروة أو الجمال أو الزواج أو الحب أو الراجل أو أي شيء خارجي لأنها من الداخلة.. من جواكي.. وحتى الحب مش هيمنحك اللي تتمنيه من سعادة إلا بعد ما تحبي نفسك الأول.. إنك تدوري عن الحب خارج نفسك عشان تحسي بالرضا ومحبوبة ومرغوبة، أو للشعور بالثقة بالنفس هو فهم غلط للحب ولمعني وجود الراجل بحياتك..

فهمنا لترتيب المشاعر مغلوطة وحتى عبارة "حبي نفسك" ببساطة تلاقى حد يقولك لكن "الانانية" غلط رغم إن الفرق كبير بين الإيتين.. إنك تحبي نفسك يعني تحبي الروح والعقل جواكي.. تحبي طبيعتك وصفاتك الخاصة بيكي.. تحبي كل حاجة فيكي وترضي بيها وبنفس الوقت تحاولي تكون أفضل.. تحبي

وقتك ولحظاتك وتلونيتها إنتي زي ما تحبي وتفرحي بيها ظلما بحدود الشرع والدين.. الشرع والدين ومش حدود عادات أو تقاليد أو عيب عشان كلام الناس.. تؤمني بنفسك وقدراتك وتعرفي إن كل إنسان الله سبحانه وتعالى خلقه متميز بصورة مختلفة عن أي إنسان ثاني.. تملكي القدر الكافي من الثقة بالنفس بحيث محدش يقدر يهز ثقتك دي أو ينال من كرامتك وكبريائك.. وهنا هلاقي حد يقولي "الغرور والتكبر" غلط.. هقول تالت في فرق كبير بين الإحساس بثقتك بنفسك واعتزازك بكرامتك وبين الغرور والعجرفة لأن مجرد إعتذارك بحالة إحساسك بالغلط هو تصرف لا يصدر إلا من إنسان كامل الثقة بالنفس لدرجة إن إعتذاره لا يفقده ثقته بنفسه وأفعال كتير تظهر الفرق ما بين الغرور والأنانية وإنك تحبي نفسك لأن حدود محبتك لنفسك تنتهي عند حدود الآخرين تماما كالحرية..

الحرية ليست العيش بدون إيه قيود ولكن إن تعيش داخل ما تختار لنفسك من قيود.

كل عناصر الجزء الحالي بتقوم على أساس مهم هو إنك تعرفي أولويات مشاعرك وحياتك وتعرفي ترتيبها صح.. تطبيق الحقايق اللي فانت وتصحيح الأخطاء سواء كانت في أسلوب تعاملك مع نفسك أو مع الرجل وبكل جزء تفكر كويس إن الإنسان اللي بيلاقي الراحة والسعادة جوه نفسه بيكون أثير جذب وكمان راحة للجنس الآخر.. الحب الحقيقي يحتاج لبيئة صحية وسعيدة ومش بيئة من الشك والضعف وانعدام الثقة بالنفس وافتراد الشعور الداخلي

بالسعادة.. والسؤال هنا هو ازاى؟؟ ازاى توصلي للدرجة دي من الراحة والثقة والشعور بالرضا ومحبة النفس.. كل الأجزاء اللي فاتت وضحت كثير من العادات والتصرفات الخطأ اللي ضررها عليكى أكبر من ضررها على علاقتك بالرجل.. ووضحنا كمان حقائق لازم تهملها كويس ويكون ليكي وقت تتحاورى مع نفسك بكل صراحة ووضوح.. مش حوار إتهامات أو نقد ولكنه حوار إعادة حسابات وإعتراف بأخطائك بحق نفسك.. وإعتراف إن فعلاً أنا بعمل العادة دي.. أو أنا كنت فاهمه الحب غلط.. أو أنا اتربيت بمفاهيم من زمن ومحاولتش افكر فيها فادتي ولا أذنتي.. أو تقولي ليه أنا سجنيت نفسي وحياتي وحتى إحساسي بنفسى داخل معايير وأحكام مجتمع لغاية ما بقى حكم الناس عليها هو مصدر إحساسي بذاتي.. نجاحي أو فشلي.. ست صح ولا فاشلة؟.. والجزء ده هو كيفية تطبيق كل اللي فات على نفسك وبكل عناصر حياتك.. ازاى بجد تكوني "النص الحلو" من جوه ومن بره.

الخطوة الثانية: إكتشفي نفسك

متهتميش بتفكير أو تصور الناس عنك وتجاهليهم تماماً لأن الأفكار جواكي عن نفسك هي المصدر "الحقيقي والوحيد" لإحساسك بالرضا والثقة بنفسك.. لو كنتي مهتمة تكوني أكثر ثقة بنفسك وإحساس بالراحة الداخلية فإكتبي دلوقتي قائمة بالحاجات اللي حاسة إنك راضية عن نفسك فيها.. كل حاجة إنتي حاسة إنك مميزة فيها.. مهما كانت قليلة أو حتى بسيطة ولو كتبتى شئ واحد فقط "

أنا دمي خفيف وروحي حلوة" .. " أنا عقلي وتفكيري مميز " .. " أنا ملامحي هادية وبريئة" .. " أنا طبخة شاطرة ولهوية بشغل البيت " .. " أنا بلعب بلاي ستاشن كويس ولا أحسن شاب" .. إكتبي كل حاجة حاسة إنها حلوة فيكي حتى لو رأي الناس غير كده أو محدش لاحظها فيكي أساسا.. وإكتبي قائمة ثانية بالحاجات اللي فاقدة ثقتك بنفسك بسببها.. إكتبيها واقريها كويس جدا مرة وإثنين وثلاثة.. واسألني نفسك..

• الحاجات دي أنا شيفاها عيوب فيا نتيجة ايه؟؟

• لان الناس قالت لي كده؟؟

• من تعليقاتهم؟؟

• لأنها لا تتناسب مع المعايير اللي بيحكموا بيها على الأمور ؟؟

• ولا لأنني قارنت نفسي بغيري وتمنيت أتغير وأكون زيها ؟؟

• طيب ومين قال إن المعايير دي هي الصح والأساس اللي بيه احكم على

نفسى أو الناس تحكم عليا بيه وتقرر إنى فيا عيب ؟

• ومين أساسا اللي وضع المعايير دي؟؟

• أنا حاسة انى مش حلوة كفاية.. لكن على أي أساس شفت انى مش حلوة؟؟

• عشان سمرا؟؟ ولا عشان مناخيري كبيرة؟ ربيعة طيب ولا تخينة؟

• ومين قال إن دي معايير الجمال.. أو إن الجمال هو وحده منبع ثقتي بنفسى؟

لو كان كده كانت ملكات جمال العالم أسعد الستات وكانت نجومات السينما متعرضوش للخيانة مرة واثنين وعشرة.. مكش كثير من الجميلات ماتوا منتحرين بسبب معانتهم من الوحدة والاكتئاب..

كتبتي قائمة فيها كل اللي إنتي متصورة إنها عيوب فيكي ؟؟ تماما.. دلوقتي قطعيتها فتافيت واحديها بالهوا واتفرجي عليها وهي بتطير حواليكى..

(كلها أوهام واضحك عليكى بيها من أول يوم) ..

وقولي هدور جوايا على أجمل ما فيا واعتز بيه.. واللي كنت شيفاه عيب هبدأ أواجه بيه الكل لغاية ما يتحول لميزة.. وأنا وحدي اللي هحكّم إن كان فعلا عيب ولا أنا عشت بوهم سنين.. وعقلي أنا هيكون هو وحده المعيار.. قولي " مش مهم الناس شيفاني إزاي يكفيني ثقتي بنفسى" .. اتقدم لك عريس وفيه صفات عجبكي تقولي " لو حصل رفض مش هزعل لأنى بكل الأحوال سعيدة وراضية بنفسى.. ولو وافق عليا أكيد هكون سعيدة أكثر" . هما إحتمالين بس بحياتك ملهمش تالت، إني سعيدة وراضية وواثقة بنفسى والإحتمال التاني إن لو حصل حاجة زيادة في حياتي العاطفية هكون أكثر سعادة ورضا.. يعني أفضل والأفضل..

القائمة اللي كتبتها بالصفات الحلوة فيكي من أول الصفات الجسمانية.. العقلية.. الروحية.. المهارات.. كلها إكتبها واحتفظي بيها وافرحي إنها فيكي ولولقيتي إنك بالسنين اللي فاتت أهملتي واحدة منهم إرجعي إهتمي بيها تاني

ولكن إهتمامك يكون عشان نفسك بالمقام الأول.. زي جوهره أهملتها ففقدت
بريقها.. إرجعي إهتمي بيها عن طريق شعورك إنك فعلا مميزة ولإن بجميع
مراحل حياتك هتقابلي ناس وتصرفات تأثر عليكى بعمق وممكن تهز ثقتك
بنفسك.. إيمانك بذاتك .. حس من جواكي إنك النص الحلو.. الحلو بكل حاجة
بجوهرك قبل مظهرك هو إحساس هيظهر بصورة بريق بعيونك يجسد الرضا
عن النفس والإقبال على الحياة وعدم الخوف من التعريف عن نفسك بطبيعتك
الخاصة.. تفكيرك الخاص.. سحرك الخاص.. إصرارك على النجاح والوصول
لهدفك سواء بالعمل أو الدراسة أو بقصة حب أو زواجك وهي مقومات يملكها
كل إنسان سواء رجل أو امرأة بصورة خاصة بيه وحده.. واعرفي إنه لا يمكن لأي
إنسان تاني إنه يخليكي تحسي بالنقص إلا لو إنتي سمحتي له عن طريق أفعالك
ورؤيتك لنفسك..

الخطوة الثالثة: اطردى الأفكار السلبية..

مفيش يوجد مفر من إنشغال عقلنا بأفكار سلبية من وقت للتاني وغالبا بتكون
كل فكرة منها نتيجة فكرة سلبية تانية " أنا تخينة " بعدها " أنا مش جذابة" ..
" أنا بكره شغلي " بعدها " أنا كسلانة أروح الشغل" .. وأفضل طريقة لوقف
الأفكار السلبية ببعض الأحيان هو تجاهلها تماما وبأحيان تانية يكون بشحن
نفسك بطاقة إيجابية مضادة فتقولي " أنا نشيطة جدا النهاردة.. هروح شغلي
واشتغل كويس وبعدها عندي حاجات كتير هعملها لنفسي.. " شغلي موسيقى
حلوة وإنتي بتلبسي ارقصي واطننطي عليها وقولي دي لحظة ملكي أنا هلونها

باللون اللي يعجبني.. بكل الأحوال اليوم هيعدي بيقى أفرح بيه ويكون ليا مش عليا" .. كسلانة من شغل البيت والحياة الروتينية قولي " هقوم بسرعة أخلص اللي ورايا وبردو شغلي موسيقى فرحة وبهجة ارقصي واطنتتي وانتي بتكنسي بتطبخي" بتضحكي من كلامي؟؟ طيب إيه العيب أو الغلط في كده؟؟ فكرى كده.. حرام؟؟ لا مش حرام.. بيقا خلاص الموضوع محسوم وسيبك من أي كلام تاني " .. العيب ومينفعش ومش متعودين عليه وغريب وكل ده لازم تحذفى المفردات دي من قاموس حياتك الجديدة نهائي وتخلي مكانهم الحلال والحرام بس.

إكتبي قائمة بكل اللي هتعمله باليوم وعلقها على الثلاجة أو بأي مكان ظاهر.. وهبئي لنفسك جو جميل وإهتمي بنفسك بحيث راضية عن شكلك مش لازم تكوني ملكة جمال ولكن بصورة رقيقة وطبيعية.. وإبدائي نفذي واحدة واحدة.. دلعي نفسك وشجعها وقوليلها كل ما أخلص حاجة هتاخدي حاجة حلوة.. وفعلا تفرحي نفسك بجاجة حلوة أياً كانت.. مش لازم تقدير مجهودك يكون من جوزك او خطيبك.. ومين قال إن الإنسان مينفعش يدلع نفسه بنفسه.. قولي لو خلصت كل المطلوب النهاردة هعمل حاجة بحبها.. شيكولاتيه وانتي بتتفرجي على فيلم بتحبيه.. معنديش وقت؟.. خدي حمام دافي وإهتمي بنفسك والبسي لبس شيك "لنفسك" ..ارجعي مارسي أي هواية كنتي بتحبيها.. وبلاش معنديش وقت دي مفيش إنسان خالي من المشاكل ولكن بردو ربنا لا يكلف نفسا إلا وسعها.. الله سبحانه وتعالى خلق الإنسان بقوة تمكنه من مواجهة المشكلات أو مراوغتها..

الرضا وتنظيم الوقت هو الأساس.. ووقتها هتلاقي كل فكرة سلبية إتقتلت
واتحولت لطاقة ولمزيد من إحساسك بالسعادة.

الخطوة الرابعة: غيري قناعاتك.. ممكن تكوني سعيدة وانتي لوحديك..

﴿ وَمِنْ آيَاتِهِ إِنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً
وَرَحْمَةً إِنْ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ ﴾ (٢١) سورة الروم..

الحب كعملة لها وجهين، نفس المعني والمضمون لكل من الرجل والمرأة لكن
كل واحد فيهم عاوزه بصورة مختلفه.. نفس الإحساس إنما تتشربه الروح بطعم
مختلف..

قالت المرأة "كن لي العالم أكون لك الحياة" .. قال لها "كوني لي الحياة أكون لك الروح"

هي تريدك الواقع لحياتها وأنت تريدها الحياة للواقع.. وأكد وجود الرجل
بحياة المرأة شئ رائع ولا خلاف على ذلك بشهادة الله عز وجل فكلاهما سكن
للآخر.. سكن للروح ومودة تسكن القلب وتآلف ما بين عقليين.. فالحب ووجود
الراجل يخلي للحياة طعم "ثاني" .. ولكن ده معناه إن في طعم أول.. يعني مش
هو السبب الوحيد لتكوني سعيدة أو عشان تحسي بالإكتمال أو الثقة بالنفس..
كل إنسان ليه حقه بالحياة سواء كنتي زوجة أو غير متزوجة.. سواء اتأخرتي
بالزواج أو كنتي مطلقة أو ارملة.. وجود الرجل يخلي الحق ده مضاعف.. لأنها

سعادة شخصين كل واحد منهم يمنح سعادته للثاني.. ولكن حتى بدون الرجل ليكي نفس الحق.. ومهما كنتي مع راجل تحبيه ويحبك ولكن منغير وجود السعادة جواكي وثقتك بذاتك والرضا مش هتوصلي للشعور العميق بالسعادة ولكن زي ما شفنا بالأجزاء اللي فاتت ضعفك وعدم ثقتك هيتجسدوا بصورة أفعال تخنق الحب.. إعملها قاعدة بحياتك أيا كانت حالتك سواء كنتي مرتبطة أو لا.. أياً كانت ظروفك و أياً كان عمرك فإنتي مش هتعتمدي على أي إنسان ليكون مصدر سعادتك لإنك هتظلمي نفسك وتظلمي الإنسان ده..

تعتمدي على حد يكون مصدر سعادتك وعندك تصور معين لشكل السعادة وبلاخر تحسي بخيبة الأمل والحزن والسبب إنك إعتمدتي على آخرين لمنحك حاجات المفروض إنتي تمنحها لنفسك.. إستعنتي بمصادر خارجية لملئ الفراغات بحياتك ورسم طريق السعادة والإكتفاء.. خليتي نفسك تحت رحمة شخص تاني بوجوده تعيشي وبرضاه تكون الحياة حلوة ومنغيره تكرهي الدنيا وحتى نفسك.. ممكن بقصد منه أو منغير قصد يكون السبب في العكس فتتحولي لعبء عليه ويتحول الحب لسجن وشفقة وبعدها توجهي اللوم والعتاب .. ولكن بالحقيقة إنتي لوحدك السبب وعليكي تحمل مسؤولية نفسك وحياتك وتغيري مكانك لكرسي القائد وتتولي دفة إدارة لحظاتك لغاية ما تلاقي منبع السعادة جواكي.. لاحظي اللي إنتي محتاجاه فلو كنتي تحتاجي للعناية خصصي يوم يكون ليكي لوحدك واعملي فيه اللي يحسسك بالسعادة يعني "دعي نفسك" .. محتاجة للآلفة ممكن تبدائي تكتبي يومياتك وتحكي كل اللي جواكي أو تشاركه

مع صديقة مقربة منك.. محتاجة للتغير أخرجي وغيري الروتين ولو بأبسط الوسائل الممكنة... محتاجة للسلام الداخلي وتخلصي من رواسب جواكي دوري واحضري محاضرات تأهيل نفسي وقرري تبني ذاتك من جديد.. وخلي الجواز يجي براحته.. ووقتها هتقدري تعملي بيت بمناخ صحي طبيعي عارفة إزاي تاخدي وتدي صح.. ووقتها هو هيكون يا بخته بيكي..

الخطوة الخامسة : اصنعي ليكي حدودك الخاصة

حدود بكل شئ تحدد أولوياتك.. الإحتياجات الخاصة بيكي.. مساحتك الخاصة بيكي لوحدهك.. المسافة بينك وبين اللي حواليك.. المسموح والغير مسموح بيه مع كل اللي حواليك سواء بالدراسة أو العمل أو الاصدقاء أو حتى بعلاقتك العاطفية.. أنواع الإنتقادات اللي ممكن تتقبلها من الناس فيما يخص حياتك.. تتعلمي تدافعي عن نفسك وإلا هيتم إستغلال ضعفك سواء كان الاستغلال بالشعل أو الدراسة أو حتى إستغلال عواطفك وحبك. ونهاية الإستغلال إنك هتفقدني إحترامك لنفسك وكرامتك وتبدأي تحسي بالضعف.. لازم تتعلمي تدافعي عن نفسك بدون خجل أو مبررات.. بالذات فيما يخص حياتك ظلما معايرك هي حدود الدين والحرام والحلال بس فأأي تدخل بحياتك خارج عنها بدعوى الناس والمجتمع والعيب متقبليش بيه وتعملي حد للتدخل بحياتك.. وتكوني حريصة إن موقفك يكون وسط ما بين العدوانية والسلبية.. فلا تكوني سلبية وتسمحي للآخرين بإستغلالك عاطفيا أو إنسانيا أو اجتماعيا أو التدخل

بحياتك ولا تكوني عداونية تدافعي عن نفسك بشراسة تصورك بصورة وقحة أو فظة أو متمردة.. ولكنها الكرامة الانثوية الهادية.. كوني حازمة بمودة.. لا متسمحيش لأي إنسان إنه يتلاعب بيكي.. متطلبيش الإحترام ولكن إفضيه على اللي قدامك وإقطعي مع من لا يمنحك القدر الكافي من التقدير والإحترام.. عرفي عن نفسك بأسلوب محدد راقى ورقيق..

الخطوة السادسة: تخلصي من كل القوانين والعادات وإكتبي قوانينك الخاصة

جوانا إحساس إن الحياة ضيقة.. ملهاش طعم ولا لون.. سؤال بيتكرر هو أنا اللي عايش الحياة ولا الدنيا هي اللي عايشة بينا؟ كل تغيير جديد بحياتنا يفرحنا لفترة وبعدها نفقد الإحساس بيه أو يتحول لمصدر قلق وخنقة.. يومك من أول ما تصحي الصبح حتى ميعاد نومك بأخر اليوم سلسلة من القوانين.. أحكام.. حدود.. خطوط.. وخوف.. خوف من الفشل.. خوف من الفقد ومن النقد.. من تبدد حلم عشتي عليه.. من كلام الناس.. ولكن هو فعلا الحياة ضيقة كده؟ هي دي فعلا دنيتك؟ الإجابة لاء.. دي صورة مرسومة بكل ألوانها وتفصيلها وحدودها وإنتي عليكي تدخلي الصورة دي وتاخدي مكانك فيها.. وكل شخص على حسب مكانه..

الصورة هي مجتمعتك..

خطوطها هي اللي اتربتي عليه من تقاليد تشربتها..

و حدودها هي العيب..

تفاصيلها وألوانها هم كلام الناس..

رأيهم فيكي وكلامهم هو اللي بيلون لوجتك.. لو كان حاجة اتفق عليها الناس إنها مسموح وتنفع فتكون منطقة بيضاء هي منطقة المسموح بيه وتقدري تخطي برجلك فيها.. أو تكون منطقة سودا يعني لو خطيتها مش هتسلمي من كلام الناس.. العادات و العيب.. مش الحرام.. لكنه حلال ولكنه يتعارض مع عرفهم وكلامهم.. حتى لو العيب أو العادات منعت حلال.. حتى لو المسموح بيه بيتهاون مع الحرام ويغض الطرف عنه ويسمح بتواجده ولو بصورة خفية.. اما الخروج عن إطار صورتك المرسومة يكون شذوذ أو جنون أو أي حاجة مش هتفرق المهم إنه هيكون مسمى يخليكي إنتي الخارجة عن مجتمع العاقلين.

سواء الخطوط أو الحدود أو العادات بتبدائي تتشربيهما من طفولتك الأولى لغاية ما تتعودي إنها المعيار والحدود لكل تصرفات وليكي إنت شخصيا.. بمرحلة الطفولة تتعلمي أول حاجة إنك كيان درجة ثانية لما جارتكم جوزها غضبها عند أهلها لأنها مجابتش الولد بعد بنتين.. تكبري شوية وبكل مناسبة نجاح أو تفوق في أيه مجال، مبروك تتقالك "عقبال ما نفرح بيكي ونشوفك عروسة" .. تكبري وتكوني عروسة وتتعودي على عبارة "مش هنفرح بيكي بقا" .. ويكون كل همك وحياتك يفرحوا بيكي يعني يجي عريس.. سواء بقى عن حب أو بصورة تقليدية بالحالتين إنتي عاوزه تحسي إنك "أنثى" بدون نقص وتفرحي بنفسك وتلاقي الأمان والحنان والحب والخروج والفسح والبيت.. يعني كل حاجة اللي هيجهالك

المارد اللي هيطلعلك من الفانوس قصدي العريس... ولغاية ما تتجوزي تمري بسلسلة طويلة من التقاليد والعيب.. الجهاز لازم يكون بمستوى معين عشان الناس.. وظيفة العريس لازم يكون موظف وملو هدمه عشان الناس، يعني لو حبيتي إنسان متعلم ولكنه إختار العمل المهني بمختلف نوعياته يكون حاجة تكسف "يا لهوي إنتي عاوزة تتجوزي صانيعي" .. رغم إن بالغرب المهن الحرفية من أهم الأعمال وبيكون متعلم وعنده ثقافة مش موجودة عند وكيل وزارة عندنا وفي ببلدنا شباب كثير كده ولكن يتقال عليهم صانيعية رغم عقلهم وثقافتهم ورجولتهم.. مشوار يبدأ بإحنا بنشتري راجل مروراً بالنيش والسفرة والشبكة و أودة الأطفال وينتهي بفرح ميقلس عن فرح إيمان جارتنا...

في مرة صادفتني مشكلة إثنين شباب وصلوا لدرجة فركشة الخطوبة لأن العريس مش قادر على الإلتزام بطلبات أهل العروسة.. وكان رأيي إي المشكلة لما يتجوزا بأودة واحدة بس.. وأثاث قطع منفصلة تراييزة وكام كرسي يستخدموها سفرة وتشتغل انتريه وصالون وغرفة معيشة.. أما أودة الأطفال لما يجيوا إن شاء الله وعلى ما يوصل الطفل لعمر سنة يكونوا اشتروا سرير وعلى ما يدخل المدرسة يكونوا اشتروا المكتب.. ومع الأيام وبمجهودكم تفرشوا الشقة واحدة واحدة.. " بنتنا مش معيوبة ولا وحشة ولا جاهلة.. ولا عانس وأهلها ما يصدقوا يخلصوا منها" .. وطبعاً كل ده غلط ولكن الأهل هم اللي متجاهلين قناعة إن الجواز أساسه الإعفاف للشباب سواء بنت أو ولد.. المودة والسكينة والرحمة.. وإيه علاقة الحلال بتحول الشقة لمتحف يزوره الأقارب والجيران.. تتباهي بيه

الام.. بالعكس ده بالظبط اللي بيخلي من البننت سلعة.. وكل ما أرتفع سعرها
كان دليل على جودتها..

المهم خلاص بقيتي زوجة يعني أخذتي شهادة الصلاحية.. أما لو تأخرتي
شوية يجي عليكى وقت تتمنى لو تختفى عن الكل للبعد عن نظرات وعبارات
تحسسك إنك فاشلة بجدارة وإنك ملقتيش راجل تعجبيه.. وممكن توافقى على
أى راجل والسلام المهم بقيتي زوجة.. ارتحتي طيب ؟ لا طبعا.. لسه حصار
جملة " مش هنفرح بقى " موجود ولكنه طلب بوجود عيل يملا عليكم البيت..
وحتى لو إنتي وجوزك مش مستعجلين ومقتنعين إنكم لسه بأول حياتكم لكن
تبدأوا تحسوا إنكم بأزمة حقيقية وترجعى تانى تتمنى لو تبعدي عن الكل
وخصوصا أي مناسبات سبوع أو أعياد ميلاد عشان عبارة " إيه لسه مفيش
حاجة جاية فى السكة " ..

ويا سلام لو كانت بنت.. هتلاقي نفسك بتربيه بنفس الطريقة اللي اتربيتي
بيها وبعد كام سنة تشيلي همها إنها تتجوز عشان تاخذ نفس شهادة الجودة اللي
إنتي اخديتها وتطمنى عليها..

حد هيقولى

" لا إحنا بنكون عاوزين البننت تتجوز عشان تستر.. تلاقي نصها التاني يكون
سكنها ويعيشوا سوا بحب وحنان.. الست ملهاش غير راجلها.. يضل عليها..
وكلامك ده كلام جديد علينا وسبب خراب بيوت كثير " ..

ولكن مع إحترامي كل ده غلط.. غطا بنخفي تحته إن نسبة كبيرة من الأهل بيهتموا بجواز البنت عشان منغيره هيحسوا إنها فاشله ومكسوفين منها.. عوازين يتخلصوا من الحمل.. وكمان يخلصوا من مسؤوليتها.. عشان كلام الناس.. لانكم عارفين إنكم ربوها ضعيفة ومتعرفش تكون إلا تحت الضل.. والدليل..

١. لو كان السبب الستر والسكن وتلاقي نصها الثاني كانت إختفت قائمة الطلبات من الشاب.. لأن المهم الستر وتلاقي راجلها وسنة الحياة..

٢. ليه كل الكلام والمعايير دي بتكون للبنت بس؟.. الشاب كمان محتاج للسكينة والإستقرار.. يعف نفسه.. سنة الحياة.. هل الناس بتشوف الراجل اللي عدى التلاتين "عانس"؟.. لا طبعا. او الست الراجل المطلق الناس بتشوفه فاشل وحظه ماييل ومعرض يحافظ على بيته؟ او يتقاله عندنا الراجل يا إما بيته يا إما بالقبر؟ لا طبعا

٣. لو البنت اتسترت وبقت عايشة في ضل راجل.. وحصل خلافات غير قابله للحل.. او فيه صفات ميرضهاش لا شرع ولا دين هل من حقها الطلاق عملا بالشرع؟.. لا بردو.. لأنها هتاخذ لقب ثاني يرجعها لدائرة كلام الناس والعيب وهو مطلقة.. فلو الزواج هو الإستقرار وسعادة البنت وسنة الحياة وتعيش بضل راجل، فهل كل الحاجات الحلوة هتبقى متوفرة لست عايشه مع راجل بالغصب وأيا كانت عيوبه؟.. لا.. ولكن هيتقالها "عندنا الست يا بيت جوزها يا بقبرها" وأكيد هتتحول حياتها لجحيم تقتقد للمودة والسكينة والرحمة والحب.. وهنا

هيتبقى حاجة واحدة بس تؤكد سبب الإهتمام بزواج البنت من الأساس إنها بقت "بضل راجل" .. وسيبك من كل الأسباب الجميلة والأسباب الدينية اللي بنستخدمها وقت ما نحب بإزدواجية واضحة وضوح الشمس.. إزدواجية تحلل عيشة الزوجة بجحيم لأن الجواز سنه وضل راجل وتحرم شرع الله من فوق سبع سموات.. هي نفس إزدواجية مجتمع يتكلم بالحلال والحرام ويتساهل بأفعال الراجل مهما كانت محرمة.. "لإنه راجل" .. والست إستحلمي لإنك ست والعيب وكلام الناس وعلى الجانب الاخر "الراجل ميعبهوش غير جييه".

نرجع للزوجة اللي هتصبر خيفة من عار الطلاق وتبع ما أنا شفت حالات كثير جدا بيكون هما طريقين مهلمش تالت.. إنها تعيش وخلص.. عمر وبيعدي - أو- تلجأ للتحايل على مجتمعها بنفس سلاحه.. تصادف الحب والحنان خارج البيت سواء كان بإرداتها أو لأن بقى عندها من الضعف وعدم الثقة بالنفس والإحتياج اللي يجعلها صيده سهلة لرجالة كثير.. هي الست اللي بتستخدم "ضل الراجل تستخبي وراه.. قالوا لها ضل راجل ولا ضل حيطة وهنا ضل الراجل أفيد لان الحيطة مش هتمنع عنها كلام الناس لو بقت مطلقة أما ضل الراجل هيمنع عنها كثير لانها "زوجه" يعني أمان.. يعني يمين.. وفعلا بالحالة دي يكون ضل راجل ولا ضل حيطة.. وقابلت حالات كثير من زوجات بعلاقات، ولما اسألها طيب بدل الخيانة مش اكرم لك تطلقي؟ تقولي لا طبعا.. انا كده عندي حرية أكثر.. أنا متجوزة..

أمر البنات

عليكي تربي أولادك على أسس وحدود الحلال والحرام بس، وتعلمي الولد إن لو العادات سهلت للراجل الخطأ لأنه راجل ولكن الحرام واحد للراجل والست وحسابهم واحد.. لو كانت الست أضعف منك لإن ده تكوينها وطبيعتها ومش لأنها أقل منك ولو إنت إستغليت الضعف ده لإنك الراجل والدرجة الأولى بالمجتمع فالحقيقة إنك هتكون أبعد ما يكون عن الرجولة حتى لو ملقتش حد يغلطك.. تعلمي البنت إنك إنسان كالرجل بالظبط والإختلاف ما بينكم في التركيبة الجسمانية، لعقلية والنفسية وحتى الإحتياجات كلها مجرد اختلافات وفروقات تضيف لكل منكم ولكن إنتي إنسان بنفس درجته.. رغم ضعف طبيعتك لكن جواكي قوة كبيرة بعقلك وشخصيتك وليكي بريق ورونق مميز وهو رونق الأنثى وثقتك بنفسك مصدرها نفسك ومش معايير الناس..

الجمال وحده مش معيارك ولكن اللي جواكي..وتقدري بشخصيتك وروحك وعقلك تكوني أجمل من جميلات فاضين من جواهرهم.. كل لحظة بحياتك إرسميها إنتي بعد ما تفكري هي حلال ولا حرام حتى لو تبع عادات مجتمعك غلط أو "توقف سوقك" بين البنات.. هفرح بيكي جداً لما تتجوزي ونفسي فعلاً اشوفك عروسة لأن الزواج يعني وجود راجل جنبك تشاركوا مع بعض حياتكم ولحظاتكم بحب ومودة.. أمان تضيفه لإحساسك إنتي بالأمان.. قوة تضيفها لثقتك.. طعم يزيد من طعم الحياة عندك ، ولكن بردو تأخر زواجك مش معناه إنك ناقصة أو معيوبه والدليل إن الشاب كمان بيكون حريص على الجواز

محتاج لنفس الإستقرار والمشاعر والدفء.. ليكي كصديقة والزوجة والحبوبة
وحتى العشيقة كلهم إنتي.. ولو البنت بدون جواز يكون فيها نقص يكون بالمثل
الراجل منغير جواز يكون بيه نقص، مفيش فرق.. الفروق إحنا اللي اخترعناها
لما خلينا الجواز للبنت منغيره تكون هم وعانس وبنفس الوقت الشاب مياخذش
لقب عانس.. ولا يحس بالحرع في التجمعات والحفلات بالعكس يكون لقطه
وصيدة.. الفروق بعقولنا إحنا. وهمي بنتك وإنتي عليها تعليمها إنها بجد ذاتها
قيمة.. قيمة تستحق تقنن هي حدودها وخطوطها لنفسها منغير إهتمام بمعايير
ناس ممكن تحسسها بأي نقص أو تأثر على ثقته بذاتها.

لو كنتي بنوته بعمر الزهور

تبدأي تفكري وتستخدمي عقلك وتندربي كيفية الحكم على الأمور .. تعرفي
إنه كإهتمامك بالمذاكرة تهتمي ببناء شخصية خاصة بيكي.. إعرفي نفسك
وارسمي ليها خطوط خاصة بيكي.. إقري وافهمي الدنيا صح بكل كتاب تقريه
تكوني دخلتي عقول ناس.. وعرفتي يعني إيه الحياة.. خسارة تضعي أي لحظة
بيومك منغير إستغلالها لنفسك.. ولادتك كانت بداية وجودك كـ "كائن" بالحياة
ولكن عشان تكوني "إنسان" دي مهتمك إنتي.. مارسي هواياتك.. دافعي عن
رأيك.. إرسمي حياتك اللي جاية وابدائي اشتغلي عليها عشان توصلي.. إعرفي
كويس أوي أوي قيمة نفسك.. وجوهر كونك "أنثى" .. أكبر غلط إنك تختصري
عمرك في التفكير بالحب وتأجلي تعيشي حياتك مستتية راجل تخليه هو الحياة..

الحب اللي محاصرك بكل مكان حواليكى بالأغاني.. الأفلام.. القصص.. أبعد ما يكون عن الحب الحقيقي.. دلوقتي كلمة " بحبك " تمنها بقى أقل من تمن إشتراك النت.. أما الحب الحقيقي هو إندماج عقليين وتآلف روحين.. عيشي لحظاتك صح وخلي الحب يجي بوقته واعرفي إن ٩٩,٩% من المعروض دلوقتي بسوق المشاعر أبعد ما يكون عن الحب الحقيقي.. ارخص بكثير من الحب اللي إنتي تستاهليه.. وعلى قد ما ترقي بروحك وتصقلي عقلك هيكون إحساسك بذاتك ونظرة الثقة والتميز تنور بعيونك وهي اللي هتوصلك للحب الحقيقي في وقته.. بكل يوم ليكي فكري.. كل حاجة تشوفها أو تسمعها مرريها على عقلك الأول واعلمي ليها فلتره.. هل هي صح لأنها حلال ولا لاننا اتعودنا عليها؟ هل هي غلط أو ميصحش ولا عيب لأنها حرام ولا عشان كلام الناس وحكمهم الخاص؟ ومع كل يوم إكتبي قوانينك الخاصة..

فتاة مقبلة على الزواج أو مرتبطة أو زوجة

والصدفة خلتك تقرائي الكتاب فأظن إن كل حرف بالأجزاء اللي فاتت كانت مختلفة تماما عن كل مفاهيمك عن الحب وعلاقتك بالرجل.. منح أو إنتظار الحب.. معني وجود الراجل بحياتك.. التعبير عن الحب وكل اللي بتعمله للحفاظ عليه.. ممكن يكون جواكي شك في صحة اللي قرنتيه والحل بسيط، فكري في كل تفاصيل علاقتك بخطيبك أو جوزك خصوصا خلافاتكم.. أسباب إتهامك ليه بعدم الإهتمام الكافي بيكي.. لحظات الضعف والإحتياج اللي بتعيشها لما

تفتقديه أو تحسي ببعده.. إحساسك بعدم رضاكي عن نفسك بعدما تفرطي
بكرامتك مقتنعة إنك بتحافظي عليه.. رد فعله هو بعد ما إنتي بتعملي كل ده..
فكري ولاحظي الحاجات دي وشوفي بتحصل إمتي وليه؟ هتلاقي إنها بتحصل
بعد ما إنتي تكوني عمليتي تصرف من اللي اتكلمنا عنهم.. وعشان تتغيري لازم
الأول تعرفي معني إحساسك بالقوة من جواكي.. مؤمنة إن الحب سكن للروح
ومش ملجأ لضعفك.. تبادل المشاعر يكون بالتساوي بين الطرفين ومش إشباع
إحتياجات وملئ ثغرات جواكي.. الرجل شريك بحياتك ومش بمهمة تعويض.
تبدائي تسترجعي فضائك الخاص بيكي وتشغليه بكل اللي تحبيه وبيحسسك
إنك أفضل ويساعد في بناء شخصيتك بالصورة اللي ترضيكي عن نفسك..
هواياتك.. اصدقائك.. دراستك.. احلامك.. الوقت اللي بتقضيه تراقبيه فيه
أونلاين ولا لاء.. نايم ولا صاحي.. بردان ولا حران.. أكل ولا شرب ولا عطس..
إستغلي الوقت ده تقرائي فيه أو تتعلمي مهارات جديدة لنفسك.. أو حتى تكوني
فيه لنفسك بس ودلعي إنتي نفسك فيه.. أخرجي من دايرة حبيبك شويه و دوري
على دايرتك الخاصة اللي لغيتها بكامل إرادتك وخلي من حبكم هو إضافة
حياته لحياتك.. هامشه لهامشك.. هوياتك وانشطتك مع هوياته وانشطته..
تعيشوا الحياة بمشاعر وألوان مضاعفة.. تكوني نسمة حلوة خفيفة بحياته.. لأن
ده الحب الصحي السليم .. إرجعي لنفسك.. دوري جواكي على "جوهرك" ..
وإكتبي قوانينك الخاصة من جديد..

الخطوة السابعة : تخلصي من اسطورة فارس الاحلام

لما كنتي صغيرة وتحضري فرح تتخيلي نفسك مكان العروسة وتشوفي العريس ومنغير ما تحسي تلاقي نفسك بتقارني ما بينه وما بين فارس أحلامك " لاء أنا عريسي يكون أطول - أرفع - مينفضش أصلع- ولازم يكون أبيضاني " تتفرجي على فيلم رومانسي ومشاعرك تتجاوب مع كل كلمة أو لقطة رومانسية من البطل وتضيفي مواصفات جديدة لفارس أحلامك " يكون رومانسي كده- حنين - بيعرف يقول أشعار وكلام حلو" .. تكبري أكثر وعقلك يزداد نضج وتتحولي من الصفات الجسدية والعاطفية للصفات الإجتماعية والعملية " عريسي يكون مثقف - دمه خفيف - خلاص مش عوزاه أبيض الأسمر أحلي - دكتور - لا مهندس - مش مهم المهنة المهم الدخل يكون كويس - مش مهم الدخل المهم يعرف يحتويني ويفهمني - يكون بيلدي أنا مبعدش عن أهلي - يكون عنده عريية - لاء مش مهم عندي الماديات لكن يكون متدين اوي) وتستمر قائمة المواصفات تتغير تضيفي حاجات وتحذفي حاجات لغاية ماتوصلي لتصور نهائي لفارس احلامك مبني على أسس شوية منها بوعي منك وشوية نتيجة تأثرك بمعاييرالناس حواليك.. (يكون أعلي مني في التعليم - لازم يكون أطول مني طبعاً عيب يكون اقصر - يكون أكبر مني بالعمر ما لا يقل عن خمس سنين) وتبدأي تسألني عن أفضل فرق في العمر بين الزوجين..

لكن بيوم فكرتي إن صورة الراجل المثالي عندك ممكن تكون السبب في عدم حصولك على راجلك الحقيقي والمناسب ليكي فعلاً؟.. في فرق كبير بين راجل

الأحلام وراجل بجد.. إنتي بترفضى عريس لإنه مش مطابق للمواصفات الخاصة بيكي أو لإنه فيه صفات عيب أو غلط تبع مفاهيم الناس.. ممكن ترفضى إنسان كويس جدا لأن في نقطة خايفة منها تسبب لك إحراج قدام صديقاتك.. فتخلي كام فرصة للسعادة الحقيقية حرمتي نفسك منها نتيجة الخوف من الناس أو لإنه مينفعش..؟ عارفه يعني إيه ترفضى عريس متدين وخلوق.. بينكم توافق روحي وعقلي لإنك إنتي خريجة كلية "قمة" وهو مش "قمة"!!.. رغم إن كل الفرق ما بينكم هو إنك بالثانوية العامة ذاكرتي أكثر منه.. بس، ولا له أي علاقة بالذكاء أو العقل أو المهارات الشخصية ابدأ.. ومسمى كلية قمة ده بوطننا العربي بس ولكن على أي أساس؟ معرفش.. ولو كان دليل على النبوغ أو التفرد وعبقرية الوصول لكلية قمة فعلا، كان كل خريجي كليات القمة دي هم علماء ومخترعين البلد، يعني كل سنة يطلع لنا على الأقل ألف جهيز بالهندسة والطب.. وأظن محصلش.. بالعكس أغلب المبتكرين بالعالم مكملوش تعليمهم أساسا ولكنه كان التميز بالعقل والمهارات الشخصية.. ولا القمة المقصود بيها تكون بقمة المجموع بالثانوية العامة؟ فالصح يكون المسمى القمة في الحفظ والصم والتسميع خصوصا بمنهجنا العقيمة الضحلة.. (على فكرة أنا خريجة كلية علوم بعدما حولت من صيدلة أحسن حد يقول عني بحقد على القمة).. فتخلي لما بنت ترفض عريس أو أهلها يرفضوه لإنه مش خريج قمة زيها؟!

مثال تاني البنت ترفض عريس شغله ممتاز ومثقف ولكنه أقصر منها بالطول..!!

يعني الفرق بالطول أهم من تولد شرارة التوافق الأولي..؟ أهم من إنه ممكن

يكون توأم روحك وعقلك؟ ولكن إنتي قتلتني الفرصة لأنك خفتي الناس تستهزأ ببيكم.. وعلى فكرة الفرق في الطول هو مجرد فرق كام سنتيمتر في "كعب حذاء" ليس أكثر.. البنت القصيرة بالكعب تطول.. وحتى الرجل القصير يله احذية بها كعب داخلي ميظهرش من الخارج.. ولكن هل الموضوع يستاهل كل المعاناة دي؟ الرجولة وهي من أسمي المعاني البشرية يتم تسطيحها في كام سنتيمتر وتكون السبب في رفض راجل يحمل كل صفات الرجولة الحقيقية؟!!

ولا الأهل اللي بيبوظوا جوازة عملا بالحكمة القائلة "من همه أخذ قد أمه" .. قصص حب كثير إنتهت لما الراجل إكتشف إن حبيبته أكبر منه.. مصيبة بنظر الناس.. ولكن على أي أساس صنفت إنها عيب وغلط وميصحش؟ .. على أساس إن الراجل لازم يكون أكبر من الست عشان يكون "أعقل" وقادر على قيادة وإدارة حياتهم..؟ ولو الكلام ده صحيح كانت كل الزيجات اللي الراجل فيها أكبر من الست تكون ناجحة تماما بدون أي فشل.. وكل ما كان الراجل أكبر كانت الحياة زي الفل.. وطبعاً كل ده مبيحصلش.. وبديهي إن ممكن تلاقي شاب صغير يملك حكمة وعقل وفكر وثقافة لا يملكهم من هو أكبر منه بعشر سنين ولسه عايش مراهقته.. حتى الست ممكن تكون أكبر من الشاب ولكنها لاتزال طفلة بعقلها وعبء عليه.. وما بين صفات فتى أحلامك وصفات يرفضها أو يستغربها الناس تكوني خسرتي فرص كتي رائعة للحصول على توأم روحك و"راجلك" الحقيقي.. إحذفي كل الأفكار دي وتجاهلي تماما معايير الناس وإختاري صح.. تبع معايير دينك وإحساسك إنتي وبس.

الخطوة الثامنة : إنسي روايتك الخاصة

كل إنسان ليه قصته الخاصة بيه.. قصة حياته بتفاصيل هو بس اللي يعرفها تبدأ من أول يوم ذاكرته بدأت تخزن الذكريات وحتى اللحظة دي.. منها تفاصيل تخص طفولتنا وبراءتنا.. وتفاصيل تخص تجاربنا وأثر الحياة والآخرين علينا.. ومنها البسيط عبارة عن نظرتنا لنفسنا وممكن يكون فيها فصول مؤلمة سواء كانت بالطفولة أو بعدها نتيجة إحباطات.. فشل في تحقيق حلم.. أو نتيجة قصة حب لم تكتمل.. فشل في علاقة ارتباط أو زواج.. كله موجود جوانا حتى لو كنا تخطيناها لكن الأثر موجود بيوجع بروحنا من وقت للتاني خصوصا لو مرت علينا مواقف مشابه فتأثر على قراراتنا وعلى حكمنا على الناس وأفعالنا.. ممكن نرفض أو نقبل حاجات نتيجة تأثرنا بفصول معينة بقصة حياتنا نتيجة الخوف.. الحرص.. ونتيجة إحساسنا إننا إستهلكنا كل مشاعرنا وطاقتنا في اللي فات وحاجات كتير جوانا ماتت.. يعني إنتي بتلوني الحاضر والمستقبل بألوان الماضي مهما كانت قاتمة وباهته.. طيب ممكن يكون في أي فرصة لبداية جديدة في مستقبل أصبح مشوه من قبل ولادته؟؟

العمر لحظة

فعلا العمر لحظة.. كل لحظة هي موت وميلاد بنفس الوقت.. كل لحظة عدت علينا هي عمر مات واللحظة دلوقتتي حالا دي هي عمر جديد.. كل لحظة تقدري

تخليها بداية جديدة ليكي.. كل نهاية مؤلمة هي مجرد لحظة و " ماتت " وولادة
بداية جديدة.. عمرنا الحقيقي مش بعدد السنين اللي عشناها لأن بكل لحظة في
فرصة عمر جديد.. وممكن بلحظة تبدأي حياة تحسي بعدها إنك حالاً أتولدت
فيها.. اللحظة دي ممكن تكون بداية قصة حب حقيقي وصادق.. لحظة غفران
لإنسان تطهر قلبك من مرارة الإحساس بالظلم وطلب الإنتقام.. لحظة إعتذار
للأم أو الأب.. لحظة إعتراف بالخطأ بحق ربنا والنفس.. أو لحظة اكتشاف
لذاتك من أول و جديد.. كلها لحظات ولادة جديدة.. حقيقية.. تعيشي بعدها
حياة مختلفة عن كل الماضي وبروح جديدة.. وممكن العكس تعيشي عمر بحالو
بدون ما تحسي بلحظة ولادة حقيقية ليكي.. الماضي الحاضر والمستقبل كلهم
شبه بعض.. زحمة مشاعر وذكريات.. أخطاء وأوجاع.. طبعاً مش منطقي
أقولك لازم تسي الماضي كله ولكن الصح إنك تواجهي الماضي.. من أكبر
أخطائنا هو تصورنا إن علاج الماضي يكون بنسيانه أو دفنه.. علاج الماضي
الصح والشافي يكون بمواجهته أما محاولة دفنه تماماً كمحاولة دفن جريح لسه
فيه الروح وكل ما تألم تئن معاه ارواحنا وقلوبنا.. وتكون كل ذكري كضغط على
جرح لم يلتأم جوانا.. حاولنا التخلص منه فقمنا بدفنه ملوث بأفكار وتساؤلات
وعدم إستيعاب.. العلاج الحقيقي للماضي يكون بمواجهته.. إستيعابه.. وتحمل
ألم تطهير الجرح.. كل ما زاد ألماً وأحنا بنواجه نفسنا وبنستوعب جرحنا كل
ما خفت قوة الجرح بعدها وكل ما ضعفت روح الجريح.. ولحظة الوصول لدرجة
الإستيعاب الكامل لكل اللي حصلك هي نفسها لحظة خروج روح المريض تماماً..

ويموت الجرح.. ايوة مش هتنساه ولكن كمان مش هنتألم كل ما افتكرناه لإن كل ما اللي هنشوفه بذاكرتنا هو شاهد قبر إشارة إن هنا كان في " جرح " قديم.

"ليس من الإنصاف أن نتهم الحياة بالقسوة, بكثير من الأحيان يكون الخطأ منا وليس من الحياة, عندما نختزل كل وجودنا, سعادتنا, آمالنا في دارة ضيقة, مركزها هو حلم بعينه, نجعله البداية والنهاية, الحياة والموت.. جميع خطواتنا تجاه ذلك المركز... نهبه من ذاتنا, وعزتنا قرايين رجاء واستجداء.. وكلما باعدت الحياة بيننا وبين حلم حياتنا نشتكي قسوتها, رغم إننا لو جربنا الخروج من محيط تلك الدائرة الضيقة والتي إختزلنا بها ولها كل وجودنا, لوجدنا الحياة أرحب من ذلك بكثير, وقد يكون حلمنا الحقيقي الصادق أقرب مما نتخيل.. لم نلتفت إليه بل سحقتة خطواتنا تجاه حلم كنا نظنه حلم العمر... مع الايام لن يكون غير ذكرى, تعيش معنا.. ونعيش بدونها"

واجهي وجعك

المفروض هنا كنت كاتبة جزء أسمه "واجه وجعك" عن إزاي نواجه الأزمات وجراح الروح والقلب.. ولكني حذفته لأنني لقيته فيه كلام كتير أوي أوي يتقال.. ومحاور لازم نتناولها بعمق نفسيا.. وبنفس الوقت لازم ياخذ مساحته عشان يفيد اللي يقراه ويساعده إنه فعلا يقدر يتجاوز الأزمات وينسى ويبدأ من جديد..

مينفمش في صفحة ولا عشرة..هكون زي اللي فتح جرح بص عليه حط شوية
مطهر وقفله بوجعه.. فحذفت اللي كتبه على وعد هيكون موضوع كتاب مستقل
لوحده إن اشاء الله..

**الذكريات بقصص الحب تكون أقوى من الحب ذاته... إما تزيده قوة على
قوته ، أو كسياط لا ترحم حب يحتضر**

الخطوة التاسعة : إشحني بطاريات روحك وعقلك.

قلنا قبل كده الفرق كبير ما بين إنك تمنحي حب وإنك تمنحي من نفسك
وحياتك.. امنحي الحب من قلبك وعقلك ورقتك ودلالك ولكن منغير ما تأثري
على الهالة الخاصة المحيطة بيكي.. الهالة دي هي المساحة الذاتية بكل إنسان
فيها.. ولازم تكون موجودة لإنك إنسانة قبل ما تكوني أنثى.. هالة أو مساحة
هي ملكك إنتي لوحدهك.. فضاءك الذاتي إشغليه بكل اللي يمتعك ويرضيكي..
هوايات.. اهل.. اصدقاء.. عمل.. دراسة.. وقت ترفيه.. رياضة.. محاضرات..
وحتى جواكي ليكي مساحتك الذاتية من آرائك وافكارك وقتاعاتك.. وبعقل الأنثى
هتلاقي إنك منغير ما تطلبلي من الراجل إنه يضحي أو يغير من حياته زي ما إنتي
عملتي و منغير ما تلحي أو تشتكي هتلاقي إن فضاءك الذاتي بألوانه وحيويته
ونكهته يجذبك هو كمان.. فتكوني حياة تضيف لحياته.. مظهرنا ومواصفانا
وأسامينا وأفعالنا كلها مجرد قشرة تحتها الجوهر الحقيقي للإنسان والفرق ما

بين شخص والتاني هو الموجود جواه تحت القشرة دي.. ممكن الشخص يكون فاضي جدا من جواه وشخص تاني جواه ثراء معنوي وروحي عالي.. وتفاعلنا مع الحياة بجميع عناصرها هي كوسائل شحن لطاقتنا الروحية الداخلية وقدراتنا العقلية وإكتفائنا الذاتي والعاطفي.. لما إنتي تقومي بإختزال كل حياتك في شخص واحد بس يكون مصدر واحد للمشاعر.. سبب واحد لإحساسك بذاتك.. بالتالي مش هيكون في أي إمكانية أو طرق أو وسایل لاعادة شحن بطارياتك بشكل طبيعي عن طريق التفاعل مع الحياة من خلال الأصدقاء.. الأنشطة.. أعدتك مع نفسك.. ضحكك.. عقلك وثقافتك.. ناسك ودينيتك.. وكل عناصر حياتك الخاصة.. الناس والحياة يبستنفذوا طاقتنا الروحية بكل لحظة وتفاعلنا مع الكون والحياة وجميع عناصر وجودنا هو اللي بيعيد شحننا وإلا هيجي عليكي وقت تحسي إنك فاضية جدا من جواكي.. مهمشة والكون حواليك ضيق جدا رغم إتساعه.. حاسة كإنك ريشة بالهوا.. وبدل ما تتمتع بعلاقة رائعة تضيف ليكم أنتم الإبتين تبدأ العلاقة في التآكل والجفاف وتكون منغير لون ولا طعم.

هل شعرت يوما بلحظة نقاء؟؟

وكان الزمن توقف.. الأماكن تموهت بالكون وتلاشت..

تستمع لصوت أنفاسك وكأنك- لأول مرة- تتعرف على ذاتك..

يتوقف الصراع بين نفس لاهته على زينة حياة وروح باحثة عن سعادة

أبديه؟؟؟

بين جبروت عقل منهك وقلب متلهف لحب صادق .؟؟

تخلع عنك قناعك فتكون أنت .. أنت

بدون أي رتوش أو زيف

تفتح أحضانك لذاك الطفل بداخلك .. به تترقق .. لهمساته وأناته
تنصت ..

فتتساقط دمعاته .. نقية .. صافية .. كقطرات غيث تروي روحا
عطشة ..

هل شعرت يوما بلحظة نقاء ؟؟

كأنك ... (قطرة ندي) ..

تسبح بوجود غير محدود ..

وعلى سطح زهرة برية تهبط ..

للحظات تسكن ..

لحظات هي كل الماضي ..

كل المستقبل ..

هل شعرت يوما بلحظة نقاء !؟؟

الخطوة العاشرة: إصني إستقلايتك العاطفية

إستقلالية المشاعر معناها الإحساس بالإطمئنان والأمان والثبات سواء كان بحياتك راجل أو لاء.. هي التصالح مع النفس والقناعة التامة إن مصدر السعادة جواكي هو المنبع الأساسي ومنغيره لا يمكن إنك تحسي بالسعادة الحقيقية أو الاطمئنان والثبات.. ولكن هتحسي بالاحتياج والضعف ومشاعر كتيره تحسيها وتفسيرها إنها نتيجة الحب وإن وجود حبيبك جنبك لازم يكون سبب سعادتك، ولكن الحقيقية إنها مشاعر دخيلة على الحب واللي بتشعري بيه من سعادة وإنتي مع حبيبك هي نتيجة تلبية احتياجات ضعفك وسد ثغرات جواكي.. الأمر بالظبط كالمرض والعلاج.. الإنسانة الضعيفة والتي معندهاش الحد الأدنى من الإستقلالية تكون كالمريض محتاجة للراجل والحب كدواء يخفف عنها أعراض الضعف وقلة الحيلة والفراغ الروحي والعقلي.. خوفها من إن بيوم يختفي دوائها بيخليها دايمًا تدور عنه وتحاول تحافظ عليه ولو هتديله الحب والإهتمام بالمعلقة.. ولكن الست المدركة لمعني الإستقلال بكل أنواعه داخلي أو خارجي.. عاطفي أو ذاتي.. بيبكون وجود الحب بحياتها ليس كعلاج لنفس عليلة ضعيفة ولكن كنعمة وهبه من الله.. إحتياجها للراجل بحياتها هو إحتياج لرفيق للروح وللعقل ومش عشان تملأ فراغات بحياة فاضية.. عارفه إزاي تمنع نفسها وحياتها من الذوبان بكيان وحية الراجل، وإزاي تخلق حياة أوسع تضم وتغذي إستقلايتهم هم الأثنين.. أيوة هي بتتمنى إن تعيش معاه كل لحظة لكنها كمان تقدر تعيش منغيره كأى بشر لو اضطرت لكده، لو كانت دي

كلمة "القدر" النهائية.

أول فهم يوصل للعقول لما أبدأ أناقش مفهوم "الإستقلالية" إن أنا بنادي إن الست تتخلص من قوامة أو قيادة الراجل لأنها لازم تكون مستقلة.. وطبعاً ده غلط وحتى مضاد لقناعاتي عن طبيعة العلاقة ما بين الراجل والست.. لأنها مش حرب ولا صراع ووقتها الكل بيخسر.. اللي أقصده من معني الإستقلالية هنا هي ما يمكن إن أطلق عليه "الأستقلالية الإنسانية" .. وهي تخص كل إنسان داخل تكوينه رجل كان أو ست.. منبعها من جوانا.. ومن الناس من تكون هالته تمتلئ حيوية ونشاط، ومنهم من تكون هالته باهته لا طعم لها ولا لون أو معدومة أساساً.. وبعد الأرتباط بالحب أو الزواج يكون مفهومها عن التعبير الرومانسي عن الحب يقتضي إنها تتخلى عن هالتها الخاصة .. لدرجة إنها تكون غير مستقلة في مودها ومزاجها فيكون وجود حبيبها جنبها هو وحده سبب تعاستها أو فرحتها.. ولكن أيوة صح الرجل بقى القائد عليكى ولكن تفضلي إنتي القائد على عالمك الخاص.. على فضائك الذاتى.. على هالتك.. ومفيش أي تعارض ابدا بين الأثنين.. بالعكس ممكن يكون تمسكك بهالتك الخاصة من عوامل جذب وإعجاب الراجل بيكي ولكنه مش سهل على الراجل يجي يقولك " أهتمى بنفسك عشان نفسك قبل ما يكون عشانى" .. أو " اقرأى وحاولي تعرفي الدنيا أكثر عشان يكون بينا خط واحد غير الأكل والجنس" .. " حاولي تشغلي وقتك بحاجة تحببها لأنى محتاج لوجودك كإنسان تانى معايا ومش مجرد ضل جنبى.. والأهم عشان متخفقشيش "

الخطوة الحادية عشر: كوني شخص يعتمد عليه

كونك ست لا يعني إنك تلقائياً تأخدي دور الضحية الضعيفة المعتمدة دائماً على الرجل.. حتى لو كانت دي مسلمات جواكي نشأتي عليها.. لكنها غلط.. فيها تقليل وإستهانه كبيرة بيكي وظلم كبير للراجل فكلأ كما "إنسان" .. ممكن تستغربي لما أقول إن الرجل كمان يحتاج للشعور بالأمان.. الشعور إن هناك بحياته اللي يقدر إنه يعتمد عليه هو كمان.. ولو إنتي كإمرأة جعلتي من الرجل قوتك وحياتك وملجأك، بالتالي إنتي أولى الناس تكوني ليه الشخص اللي يقدر يعتمد عليه ويشعره بالأمان والهدوء معاها.. كثير بنقول الحياة مشاركة.. ولكن هو فعلاً العلاقة بين الرجل والست عندنا تقوم على المشاركة؟.. لو حسبناها هنلاقي مشاركة الست منح الحب على الفاضي والمليان وبنفس الوقت تطلب حب وإهتمام أكبر منه.. مشاركتها تكون بالإهتمام بالأولاد والبيت وتلبية رغبات الرجل سواء رغبات البطن أو الفرج.. ومشاركة الرجل تكون بإنه يوفر الأمان المادي يتحمل مسؤولية البيت والحياة ومنح اللي يقدر عليه من الحب والرومانسية.. كل ده كلام جميل ولكن دي أسس مشاركة بناء بيت.. مشاركة تعيش.. وأبعد ما تكون عن مشاركة الحياة.. الحياة بكل ما فيها ما بين أثنين بشر.. واحد ذكر والآخر أنثى.

اللي اقصد المشاركة المجردة من أيه تفضيلات أو إحتياجات نتيجة النوع.. تكوني إنتي فيها قد المسؤولية تماماً كالرجل.. يعتمد عليكي تماماً كإتمادك عليه.. هي اللحظات الأكثر خصوصية وأثر من لحظات العلاقة الحميمة.. لأن

لحظات العلاقة الحميمة بين الزوجين هي أمر طبيعي ومتعارف عليه.. ولكن إن الرجل يقدر يصرح لك " اناكمان محتاج أشعر بالأمان.. أنا حاسس بخوف.. خايف أكون مش قد المسؤولية.. أنا حاسس بالإضطراب واللخبطة.. أنا محتاج أبكي.. أنا غلطت " .. كلها تصريحات تعتبر من المحرمات والخروج عن تابوه " خليك راجل " .. ولما الرجل يعبر عن إحتياجاته الإنسانية أو يلاقها ويعيشها بتكون دي فعلا أكثر اللحظات خصوصيه ما بينه وما بين "إنسان" قادر إن يوفر له الامان ويمده بالقوة.. الإنسان ده هي انتي.. إنتي لما تملكي القدرة التامة على التفهم والإستيعاب بدون أي محاذير ممكن تخنق كلامه أو فضفضته وتوصل للخناق أو النكد.. تزودي من ثقته بنفسه في لحظات التجرد من أي إدعاءات أو رسميات فرضت على الرجل " عشان يكون راجل " .. تكوني ليه مراية بتعكس كل اللي جواه بدون خوف أو خجل.. وأكد مش من السهل على ست ضعيفة حتى على نفسها إنها تكون الإنسانية دي ابدأ..

في الأبواب الأولى إتكلت عن التصرف بطفولة أو كضحية عشان تاخدي محبة الرجل وإهتمامه وهنا يظهر المعني أكثر.. لما تتصرفي وتظهري كطفلة.. طفلة بجد بنص لسان وتغضب وتعيط.. أو تلجاي لدور الضحية والشحنتة أو المسكنة، فبالحالتين إنتي بتحصري نفسك في خانة ضيقة وبتخسري كثير.. هتفرحي إن الرجل بيدلحك كطفلة.. أو بتصعبي عليه لما تعيشي دور الضحية.. ولكن بنفس الوقت هتخسري مكانة وقيمة أغلى، إنك تكوني الواحة اللي معاها هي بس بيتخلي عن كل حاجة ويظهر خوفه.. قلقه.. إحتياجه وضعفه.. يحتاج لرأيك..

يعتمد عليك كإعتمادك إنتي عليه.. يثق فيكي وفي قدراتك ويقول لنفسه أنا عارف هي قد المسؤولية وتتقدر تتصرف.. وعند الراجل الثقة والإحترام مرتبطين ببعض.. كل ما أحترمك كل ما وثق فيكي من كل العناصر.. وكل ما وثق فيكي كل ما زاد إحترامه ليكي جدا.. تكوني ليه واحته الخاصة من الدنيا كلها.. بنت روحه الجدعة اللي بيطلع كل اللي جواه معاها ومش خايف من رد فعلها أو تطلع عيلة معاها.. وده لإنك بتملكي من السيطرة على النفس والإستقلال الداخلي اللي يخليكي مصدر راحة ومش قلق. وعلى قد ما بتظهر الست في الحالة الأولى ضعيفة.. معندهاش أي قدرة على التصرف ولا يمكن الإعتماد عليها ولكنها بس عبء عاطفي وإنساني فأكيد مش ممكن الراجل يلجأ ليها، أو يعبرلها إنه حاسس بخوف أو يعتمد عليها لأنه هيكون مقتنع إنها مش هتتفهم ولا هتستوعب بعقلها السطحي إزاي "باباها" بيخاف ومحتاج الأمان.. وطبعاً بيخاف يكسر لها الصورة الرومانسية العايشة فيها.. ويستمر بداخله الاحتياج "لواحتة" .. د بنت روحه..

الخطوة الثانية عشر: رجعي روحك الحلوة

نص كيان الأنثى هو الروح الحلوة الخفيفة والجذابة.. مع الوقت ونتيجة أسباب كتير بنفقد كتير من روحنا الحلوة منغير ما نحس وأهم الأسباب هو "الحب" !!.. فعلاً الحب من أول الأسباب إن الست تفقد روحها الحلوة وخفة دماغها.. بحالة ما تكون راضية على حبيبها ولازقة فيه ليل نهار تكون بتضحك وسعيدة وحاسة

ملكتم العالم كله.. وفي بعده عنها أو لما تغضب منه تكره الدنيا ونفسها وتكرهه هو كمان.. وما بين انتظارها ليه ٢٤ ساعة.. إنتظار الرد على رسالة.. أو تشوفه.. أو تلاحظ إنه اونلاين ومكلمهاش، ينتهي اليوم وهي ما بين القلق.. الأنتظار.. التفكير والإفتراضات وبالنهاية الغضب وتنام معيطة بعد ما تتخانق معاه.. الحقيقة؟.. هو مش غلطان.. ابدأ.. إنتي اللي غلطتي لإنك معرفتيش معني "الإستقلال العاطفي".. ومعرفتيش معني الحب صح.. لإنك تصورتني إن الحب كده هو إختزال الحياة والدنيا كلها في إنسان.. هو الحزن والسعادة.. البداية والنهاية.. وبيعض الحالات بيكون الراجل بيحبها أكثر منها ولكن مفهومها هي عن الحب كمعني ومكانة مختلف.. لو سألنا أي راجل مصري "إيه أكثر صفة بالست المصرية؟.. بدون تكبير يقولك "النكد".. رغم إن نكدها بسبب حبها الكبير واحتياجها ليه بكل لحظة ولكن بالنهاية بقيتي نكد.. والمهم هنا غير إن الراجل يشوفك نكد ولكن إنك بتفقدي كثير من حياتك وروحك الحلوة.. يعني بتكدي على نفسك.. وفي الآخر بتخسري.. لما توصلي للمرحلة دي اعرفي إنك فقدتي إحساسك بنفسك.. وبالحياة.

والعكس لما تسترجعي روحك الحلوة وتكوني فعلا "النص الحلوة" بعقلك وروحك.. هتعرفي إنك لقيتي نفسك تاني ونجحتي في إنك تبني ذاتك على أسس ومعاني جديدة.. يمكن الكتاب يفيدك وتعرفي قيمة إنك "أنثى".. أنثى بالعقل والروح.. أو محاضرات الوصول للسلام الداخلي والثقة بالنفس تغييرك، ولكن إشارة نجاحك في كل ده هي لما تقدري تضحكي وتحسي بمتعة اللحظة وإنتي

لوحدهك منغير راجلك، لما تقضي وقت ساعة اتين تلاثة في حاجة بتحبيها
قراءة أو هواية أو حتى بتعتني بنفسك وجمالك وتكوني مبسوطه منغير ما تبعتي
رسالة أو تتصلي.. أو قلقانة وبشتكي.. وقتها تعرفي إنك نجحتي وبدأتي تكوني
صح وهتشوفي نتايح كتير هتفرجك اهمها إقباله هوعليكي..

هتلاقي إن الحب ووجود الراجل أثر عليكي وعلى حياتك ولكن بصورة أيجابية..
ضاف لحياتك ورونقك بدل ما ينقص منهم.. زود إحساسك بجمال عالمك
وبكل حاجة حواليك، فلو كنتي الأول بتستمعي بالقرأة بنسبة ٨٠٪ دلوقتي
بتستمعي بنسبة ٢٠٪ لان بحياتك إنسان رائع وبينكم حب حقيقي قوى في
بيئة صحية.. في بعده أو انشغاله عنك بدل الإنتظار والمتابعة والشكوى تكوني
بتشحني طاقتك الذاتية من الحياة حواليك.. ولما تكوني معاه هيلاحظ الفرق
بلمعة عيونك بتتلق راحة وراضا وثقة بالنفس من روح خفيفة مرحة.. بدون
خوف من خناق أو عتاب.. وإنتي كمان هتلا حظي الفرق لما تحسي إنه افتقدك..
اشتاق ليكي في الوقت ده.. ووجوده معاكي دلوقتي بعد يوم شغل أو خروجه مع
اصحابه لكنه موجود معاكي دلوقتي لأنه محتاج يكون معاكي ومش لأنه خايف من
زعلك.. بعدما كان بينكم مياة راكده منغير لا طعم ولون قلقانة خايضة مستتية
بتشتكي وعاوزة أكثر وأكثر أو بتسقيه الإهتمام والحب بالغصب دلوقتي بقى هو
اللي يكلمك بمزاجه منغير روتين تواصل بينكم ملزم إنه يعمله وإلا يلاقي خناق
وزعل ونكد.. منغير روتين تتواصلوا ويقبل عليكي فيلاقي كيان متجدد زي البحر
كل يوم فيه جديد وعاجبه اوي خفة دمك وروقانك وروحك كنسمة حلوة بحياته.

الضحكة بدل الدموع

لو كنتي تملكي الذكاء الانثوي المميز فالروح الحلوة والمرح ممكن تكون أقوى من كلام كثير أو إتخاذ مواقف.. هي توليفة أو خليط متجانس.. الست التي حافظت على نفسها وحياتها من الذوبان الكامل في كيان و حياة الراجل بتكون مستقلة عاطفيا بالتالي مسيطرة على نفسها ومشاعرها فتحافظ على ثقتها بنفسها وده كله بيظهر جدا في التحكم في ردود أفعالها والبعد عن أي تصرفات كثير ممكن تقلل منها أو تظهرها ضعيفة ومهزوزة... العناصر دي لازم ينتج عنها أنثى خفيفة الروح.. وبنفس الوقت تعرف ترد على أي موقف يغضبها من أي شخص بالذكاء المغلف بخفة الدم والروح بدون ما تفقد اتزانها أو تظهر مهزوزة.. مثلا حد إتريق عليها تقدر هي ترد بكلمات بسيطة وابتسامه تؤكد ثقتها بنفسها وإنها لم ولن تتأثر ومش شايفة بنفسها عيب أو نقص.. النتيجة على الشخص الثاني هيشوفها واثقة من نفسها.. خفيفة الدم.. تستاهل الإعجاب ويحذف من عقله أي عيب هو كان متصور إنه نقطة ضعف فيها.. مع جوزها أو خطيبها وبدل الخناق على أمور بسيطة يكون رد فعلها إما إنها تعدي الموقف لو كان ميستهلش اصلا الكلام لأنها اتغيرت واكتشفت إنه ممكن هي اللي كانت بتدي الأمور أكبر من حجمها اومكنتش فاهمه عقلية وعبارات الراجل صح، أو إنها تاخذ موقف بسيط ولكن منغير ما يآثر على روحها المنطلقة الشغوفة بالحياة.. لأنها من قرارة نفسها متألقة.. وثابتة.

الخطوة الثالثة عشر: اهتمي بنفسك عشان نفسك.

" يا بنات أنا فرحي بعد ٨ شهور وعايزة أظبط نفسي وشعري وجسمي " ...

" يا بنات باركولي إتخطبت.. عاوزه منكم بقى شوية وصفات تفتح وتطور البشرة " ..

" إخواني فرحي كمان ٧ شهور وعاوزه بقى اهتم بنفسي شعري وبشرتي وأتخن لان بجهتنا العروسة المليانة احسن والعزيمة عندي صفر " ..

" فرحي قرب وعاوزه حاجة تفتح السمار برقبتي " ..

" يا بنات عاوزه حاجة للحبوب عشان خطيبي مش بيحب كده " ..

" أنا باقي على دخلتي شهري ٩ شهور عاوزه بقى أهتم بنفسي، البشرة والأيد ورجلي والكوع فيهم سمار بس الهدوم بتداري قولوا لي وصفات بسرعة "

" فرحي قرب وعاوزه وصفة للخطوط البيضاء "

" لسواد الكوع والركب "

لخشونة الكعب خايفة تبان

تبيض سناني..

تتخن

تخسس

دي فعلا استئلة وطلبات بنات من بيدجات وجروبات..

ليه؟؟ لاء بجد فعلا يعني ليه؟؟.. ليه إنتي مجاش بيالك تهتمي بنفسك إلا لما
إتخطبتي بس؟؟ بصدق عاوزه أعرف السبب.. يعني دلوقتي بس بقيتي أنثى لما
أتخطبتي؟ وقبل كده كنتي ايه..؟ وإزاي بتكرهي نظرة الناس ليكي إنك حالك
واقف على وجود عريس والجواز وإنتي نفسك بتعملي كده مع نفسك.. بتتعامل
مع نفسك إنك شئ ياكل ويشرب ويشغل أو تدرسي وتنامي وتاني يوم نفس
الحال... مجرد شئ ملهوش أي لزمة أو صفة لغاية ما يجي لك العريس.. وقتها
بس حسيتي بنفسك أنثى وعاوزه تعالجي شعرك وبشرك وكوعك وركبك؟؟..
عشان العريس..؟ وده نفس السبب ودي نفس البنات اللي بعد الجواز بسنتين
تلاتة بالكثير ترجع لنفس الشكل الأول وهتكون حجتك وقتها العيال والبيت
والوقت والظروف... ولكن لاء.. كل دي أسباب وهمية عشان تلاقي لإهمالك
بحق نفسك مبرر.. دي أساسا طبيعة فيكي إنك مش حاسة بقيمة كونك "أنثى"
يعني رونق وبهاء وإشراق.. إنتي كل اللي تعرفيه عن قيمتك إنك تكوني مع راجل..
بالأول عملي كل اللي تقدر عليه عشان تعجبيه.. وبعد الجواز كان عشان
تحافظي عليه.. وبعدها خلاص هو موجود معاكي وبينكم أولاد فخلاص الدافع
الوحيد اللي خلاكي بيوم تهتمي بنفسك بقيتي مش محتاجة ليه.. راجل ولقيتيه
وعجبتيه وإتجوزتيه.. وخلاص.. رجعتي لنقطة البداية.. زي ما كنتي بيبب أهلك
تاكلي وتشربي وزيادة عليهم تطبخي وتربي العيلين ويوم بالأسبوع تهتمي بنفسك
علي السريع عشان أداء الواجب وتكوني عملي اللي عليك كست بتحافظ على

بعلها.. وخلصت الليلة.

نفس الزوجة دي بتكون هي البنت اللي مكنش عندها دافع إنها تهتم بنفسها إلا لما إتخطبت.. لكن ليه مهتميش بنفسك عشان نفسك.. عشان ده الطبيعي؟ ده معناه إنك يوميا مش راضية عن السمار برقبتك ولا الحبوب بوشك وعارفه إنها مقللة من جمالك وثقتك بنفسك ورغم كده تقولي في نفسك " مش مهم لما يجي العريس ابقى أهتم" .. بدمتك مش حرام عليكى..؟ في إهمال وتقليل بحق النفس والذات أكثر من كده..؟ واذا كان ده أسلوب تعاملك مع نفسك يبقى مجتمعك وناسك مش غلطانيين لما يتعاملوا معاكى بنفس الصورة إنك شئ لغاية ما تتخطبي وقتها بس تاخدي شهادة إنك إنسان أو إنك أنثى.

قرري تهتمي بنفسك لنفسك.. مجرد إنك تهتمي بتفاصيلك وتراعيها وتحبي كل حاجة فيكي ده بحد ذاته ممتع.. وهيكمل مشاعر كثير جواكي إنتي مستتية حد يجي يديهالك.. مشاعر إنك بتراعي نفسك وتبدلعيها مشاعر هتفرق معاكى كثير.. هي تعبير واضح عن رضاكي على نفسك بكل حالاتك وظروفك.. إهتمامك بنفسك ليه عامل نفسي مهم جدا مش بالبساطة اللي متصورينها.. بيقويكي.. بيزود ثقتك بنفسك.. بيفرحك.. بيشغلك وبيكون من أهم عناصر فضاءك الذاتي الخاص بيكي.. دلي نفسك بإهتمامك بكل تفاصيلك وإهتمام الأنثى بعناصر أنوثتها من أهم وأمتع الطرق اللي ممكن تدلل نفسها بيها وتهتسي بقرب مع نفسك ورضا..

أهتمي بنفسك منغير حجج ولا مبررات.. بأقل التكاليف تقدرى تهتمي بكل جزء

فيكي.. ولو على الوقت.. فالوقت اللي بتقضيه يا إما مستنيه فيه راجلك.. أو
بتراقبيه أونلاين ولا لا.. أو بتخانقي معاه.. بتبعني له رسائل.. بتفكري فيه..
منتظرة منه كلمة أو رسالة أو رنه.. كل الوقت ده خليه لنفسك.. دللي نفسك
لنفسك وإنتي سعيدة وراضية عن نفسك.. معروف المساج هو تدليك للعضلات
فتسترخي.. كمان لما تهتمي وتدلي نفسك بحب ورضا بتكوني بتعملي مساج
لروحك وذاتك من جواكي.. بعدها هتحسي بالإسترخاء والإنطلاق والقرب ما
بينك وبين نفسك.. لما تتعودي إن هتمامك بنفسك ده ملهوش علاقة بأي حد
وإنها علاقة خاصة ما بينك وبين نفسك خلاص هيكون طبع أصيل فيكي ومش
هتقدري تستغني عنه قبل أو بعد الجواز أو أياً كانت ظروفك.. لأن روتين إهتمامك
بنفسك داخليا وخارجيا بقى زي وسيلة التواصل ما بينك وما بين ذاتك.. والدليل
على راضاكي على والتصالح ما بينك وبين ذاتك.. وكل ما إتغيرت شخصيتك
وطبيعتك للأحسن كل ما هتلاحظي إن إهتمامك بنفسك بيزيد لأنها دايرة
واحدة.. ثقة بالنفس تولد رضا على النفس تمدك بالشعور بالقوة.. القوة تلغي
الضعف والإحتياج.. تحسي بالسعادة أكثر وحبك لنفسك يزيد.. تهتمي بنفسك
وإنتي حابة كل تفاصيلك وراضية عنها.. فثقتك بنفسك تزيد وتولد مزيد من
الرضا وهكذا... فإهتمي بكل تفاصيل كيانك الأنثوي الجميل لإنك تستحقي ده..
تستحقي تدلي نفسك عشان نفسك.

الخطوة الرابعة عشر: لاحظي علاقتك بالرجل

لاحظي إن كانت علاقتك بالرجال سواء زوجك أو خطيبك هي علاقة إعتقاد أكثر منها علاقة محبة ومشاركة.. لأن بالحالة دي العلاقة هتحدد حياتك وإحساسك بنفسك ومناجج السعادة من جواكي.. في علامات لو لاحظتي وجودها فالعلاقة دي مش بمسارها الصحي الطبيعي رغم الشعور بالمحبة ولكن في أسس بدأت تتغير.. لو لاحظتي

إحترام الذات منخفض - كل ما يشغلك إرضاء الرجل بالمقام الأول - الحزن أو لحظات كآبة بقت متكررة - الشعور بالتحكم وعدم الحرية حتى في التعبير عن المشاعر جواكي - وجود خلل أو تغيير في التواصل كما وكيفيا - أفكار داخلية وتشوش - الشعور بالتعبية والضعف - مشاكل أو برود في العلاقة الحميمة - عدم الشعور بالراحة أو السعادة.

لو لاحظتي وجود على الاقل خمس إشارات فتاخدي بالك إن علاقتك بقى فيها خلل.. راجعي الكتاب ثاني .. حاولي تشوفي الفيديوهات أو المحاضرات .. حاولي توصلي ليه وتعرفي الأسباب..

الخطوة الخامسة عشر: لا سحر ولا شعودة

الموضوع أبعد ما يكون عن التصنع والخطط أو الزيف بالعكس دي طبيعتك.. طبيعة الأنثى اللي إتغيرت وتشوهت وادفنت نتيجة عوامل كتير.. ولما تحاولي تستعيدي كل جوانب طبيعتك يكون إعادة بناء كيان ومش تصنع أو حتى تصنع..

ولو استمرينا نستنكر أو نقول شعارات " الحب هو كده - واللي بيحب حد يحبه زي ما هو " .. النتيجة هتكون خسارتك إنتي لنفسك أولاً لأن كل الشعارات دي فهم خاطئ وسطحي جداً للحب ولطبيعتك .. ولمعني أو سبب وجود الراجل بحياتك .. التمسك بأسطورة إن الحب من القلب ولا دخل للعقل فيه سبب فشل كثير من العلاقات .. أيوة عارفين إن الحب من القلب .. لكن مخدناش باننا لحقيقة إن كل معاني الحب التانية زي الوفاء، الصدق والأخلاص مصدرها العقل .. إزاي يحافظ الإنسان على عهده، إزاي يصحح الخطأ فيتراجع عنه ويعتذر .. إزاي يكون الأفضل وإزاي يحمي حبه من الناس ويدافع عنه أمام ضربات القدر، كلها مسالك العقل، قلب لوحده مش كفاية ولكن يلزمه عقل محب، فإذا كانت محبة القلب هي أغصان وزهور نبتة الحب، فالعقل هو الجذور العميقة للنبتة النبتة .. ودلوقتي بقى في " الذكاء الاجتماعي " .. و " الذكاء العاطفي " .. وطبعاً ده أبعد ما يكون عن الزيف أو التصنع .. لما تحاولي تفهمي تركيبة عقلية الرجل .. الأسلوب الأنسب للتعامل معاه بحيث تكوني أفضل هو بالظبط نفس الهدف من الجزء الثاني من الكتاب الموجه للرجل يتناول طبيعة المرأة وعقليتها وإحتياجاتها وكيفية تعامل الرجل معاها وهكون وقتها بردو مش بطالب الرجل إنه يتصنع أو يزيّف بالعكس إنتي هتجبي ده لإنك محتاجة إنه يفهمك صح ويتعامل معاك بتبع فهمك للأمر وبنكون بنحاول نقرب ما بين الرجل والمرأة في منطقة وسط.

لو إعتبرتية خداع وتصنع فيكون إنتي بتاخدي الأسهل في الأمور خايضة تاخدي خطوة وتلاقي منه رد فعل عكسي أكبر من أحتمالك .. إنتي نفس البنت اللي

تتصنع الدلع والحب والرقعة حتى وإنتي تعبانة أو مرهقة نفسيا أو مش قادرة تتواصلي معاه أساسا وتقولى هو ليه عليا حق، لإنك مش عايزة تعترفي إنك بتتصنعي على أمل تجذبيه تاني وتحافظي عليه.. الدليل إنه كثير بنسمع قصص البنات تقول رغم الحب والإهتمام كل لحظة وكل حياتي ليه لكنه راح لواحدة تانية معندهاش نص اللي عندي بالعكس ده هو المشغول بيها دائما.. الثانية دي هي البنات اللي تعرف معنى الحب صح وأسباب وجود الرجل بحياتها وانه حياة تضاف لحياتها الموجودة أساسا.. إنه إختيار تعيش حب جميل يضيف ليهم الاتنين ومش مسألة حياة أو موت لإنسانة من الأساس فاقدة للحياة.. الثانية هي البنات اللي عشانها يلغي ميعاد منغير ما يقولها عشان يكون معاه وقت زيادة.. لان الوقت معاه جميل منغير نكد ولا لوم ولا اتهام بالتقصير لأنها أساسا مبتطلبش.. هو اللي يبطلب وهي اللي يتمنح الوقت المتاح ضمن هامش ذاتها الشخصى.. فالوقت معاه بيكون حاجة جديدة بطعم جديد كل مرة مش امر واقع روتينى.. حتى الكلام معاه كأنه أعد مع صاحبه بحرية وإنطلاق.. لأنها عرفت تتعامل معاه أنشئ ولكن بعقل رجل.. بيضحك كأنه مع صاحبه منغير حساسيات أو خوف من رد فعلها لأنه عارف عقلها.. وهي عارفة إنها إتغيرت يوم ما قدرت تسيطر على مشاعرها على ضعفها وتلغي أي نقص أو عادات كانت بتشوهر كونها "النص الحلو" ..

الباب الثامن :

إنتي حبيبته .. إنتي نصه الحلو (أسرار - وتطبيقات)

التطبيق الأول : الوصول الي القلب عن طريق العقل .

بداية من هنا سيكون العقل هو مدخل التغير ليكي وإنك تكوني إنسانة جديدة في تعاملاتك كلها خصوصا مع الرجل.. إستخدام العقل هيمنحك القدرة على التحكم في النفس عاطفيا وبالتالي تقدري تتحكمي في ذاتك.. إحتياجاتك.. عطاءك.. قراراتك.. ضعفك وقوتك.. والعلاج لكثير من الأخطاء اللي ناقشناها.. منح الحب بإفراط - الإحتياج المبالغ فيه - الضعف - الحصار - الغيرة بأنواعها - العصبية والعاطفية والحساسية - دور الضحية أو الشهيدة - الحفاظ على المساحات الشخصية

الست اللي تقدر تسيطر على نفسها ومشاعرها يهابها الرجل ولكن من جواه يقدرها ويحبها ويكون سعيد إنها معاها.. الموضوع بالطبط زي ما قلنا ليه أساس بغريزة الرجل.. يكره الشئ السهل.. اللي وجوده زي عدمه.. يحب الشئ المميز.. القوي.. اللي يحرك جواه إحساسه بذاته.. الست دي تحرك تحدي الرجل وعقله وقلبه.. وعلى النقيض الضعيفة المهزوزة ممكن يوصل للإحساس بالنفور منها.. لأنه عايز شريكة بالحب مش ملجأ للحب.. الفيصل

هنا بالأسلوب.. الأسلوب تكوني أنثى كورقة الورد ولكنها محاطة بأشواك تحميها وأشواكك كررتها كثير أوي هي "ثقتك بنفسك- تمتعك بفضاؤك الخاص - تعرفي معنى الحب ووجود الراجل بحياتك صح - ثباتك وقوتك" وكل ده يقوده حب قوي صادق من القلب. الست المتحكمة بنفسها عاطفيا بتقل إنفعالاتها بالتالي بتقل اخطاها وتقل إعتذارها.. فتزيد قوتها وقيمتها و رونقها.. فهي مش بتتحكم في نفسها بس ولكن في الراجل كمان لغاية ما توصل إنها بتكون المشغل للعلاقة.. الوصول لقلب الرجل يكون عن طريق عقله.. ومش عن طريق الاكل أو الجنس ولا حتى فيض الحب.

التطبيق الثاني: إخلقي براح للحب

الأم ورغم حبها الكبير لأولادها لكن بييجي عليها وقت تحتاج تكون مع نفسها شوية.. إنها الصغير لازم فيها ليل نهار.. عايز يكون معاها على طول.. تعد يعد بحضنها يقولها تعالي نلعب. تنام يجري على حضنها.. أول ما يصحي يصحيا وهي يادوب نامت ساعتين.. توصل لدرجة تقوله "يا بني سيبي بحالي شوية.. روح العب مع اختك.. اقولك؟.. روح لأبوك" .. مثال ثاني أبسط وتحسه البنات الصغيرة أكثر.. لو مثلا عندك قطة تلاقيها دايمًا تكون جنبك بكل خطوة معاك.. تنامي تلتزق وشها فيكي تعدي تعد على رجليك وتبصلك عشان تمسحي عليها وتحضنيها.. تخرجي تنزل وراكي على السلم .. تحاولي تكتبي تعد على رجليك زي القطة على رجلي دلوقتي أو بمعنى أصح هي وإخواتها الأربعة مصممين يعدوا على رجلي أو الكيبورد مبرقين على مؤشر الماوس.. يادوب على ما قمت

التطبيق الثالث : إشغلي عقله بدل ما تشغلي يومه ..

بالحب في مشاعر بيكون ليها رد فعل مختلف على كل من الراجل والست.. مثال على كده مشاعر المحبة والإنشغال عند الراجل تزيد في البعد.. لأن أهم عناصر الحب كالشوق والإفتقاد ليهم أثر إيجابي على الراجل وعلى عقله فيبدأ يشغل على طول.. يولد عنده شعور بالإفتقاد والحيرة و دي من أهم المشاعر المحفزة لعقل الراجل وطبيعته.. عكس الست البعد يزيد من إحتياجها ولكن بصورة تسبب لها التوتر وتبدأ الإفتراضات والهواجس بدون توقف.. مشاعر تانية زي القلق أو الإنتظار أثرها على الرجل إنها تشعل عواطفه، والعكس مشاعر زي الهدوء والثبات والروتين تطفى جذوة عواطفه، والست النقيض تماما نلاقي عقلها وأعصابها يهدوا مع الإستقرار والسكون بالحب وبنفس الوقت مشاعر زي القلق والإنتظار بالنسبة ليها كابوس متقدرش تتحملهم فتفقد توازنها تماما ومع كل لحظة حيرة أو انتظار يزيد جواها الغضب والإحساس بالتجاهل والإهمال.. ردود الفعل المختلفة في إستقبال المشاعر أهم أسباب إحساس الراجل بالملل وإنها علاقة روتينية وإحساس الست بعدم الرضا والتوتر وإحساسها إن حبها أكثر من حب الراجل ليها وتبدأ ملاحقة وحصار يخنقوا الحب ويولدوا البعد الحقيقي.

شفنا بالعادات الخطأ رقم ١٠ (الحصار) إنه من أسهل وسایل التعبير عن الحب والإحتياج عند الست إنها تحاولي تشغل يومه.. يعني تكوني زي ضله.. متخيلة إنك لما تشغلي كل لحظة بيومه هيتعود عليك وميقدرش يستغني عنك وإنك كده

بتظهري إهتمامك وإنك متابعة تفاصيل يومه.. بتظهري شوقك وعشقك بالتالي
مش هيلاقى حب زيك.. و ببعض الحالات كنوع من مراقبة التحركات من باب "
إن غاب القط إلعب يا فار" .. ولكن الحقيقة إن الفار أقصد الراجل لو فكر أو
حب يعمل حاجة هيعملها لو كنتي بتحرسية حراسة الحرس الجمهوري.. ومش
الراجل بس ولكن راجل أو ست.. رغم جميع الأهداف البريئة جواكي دي لكنك
بتلاقي النتيجة بتكون العكس تماما منه مخنوق ومضايق.. إنتي فعلا نجحتي
تشغلي يومه وبتحاولي تشغلي قلبه ولكنك فشلتي تماما تشغلي أي جزء بعقله
تجاهك غير بجزء فيه الزهق من الرسائل والمكالمات والاستئلة..

هيكون عصبي وزهقان.. رغم إن لو توصلك معاه كان بتعقل وأساسا عندك
حياة مشغولة بيها تماما زي حياته النتيجة إنه بردو هيتعصب..!! ولكنها عصبية
الإفتقاد.. " إنتي فين؟ " .. " وحشتيني طيب " .. عصبية الخوف عليكي ومنك إن
يكون سبب تغيرك نتيجة تغير في مشاعرك تجاهه.. ويبدأ يفكر ليه؟.. هيقولك
" مشغولة عني في ايه؟ " لأنه عارف إن حياتك مش متوقفة عليه هو بس وأن
بحياتك عناصر كثير بتحببها وبتشغل وقتك.. يعني هو إمتلك فيكي قلبك
ويحاول يمتلك كل حياتك.. هو ليه السيطرة عليكي لأنه راجل مقلناش حاجة
ولكنك إنتي تملكي السيطرة على مساحتك وبراحك الخاص.. يعني بكل الحالات
شغلتي عقله وبالتالي قلبه.

بدل ما يتصل أو يكلمك أو يرجع البيت وهو خايف من الحساب والخناق أو النكد
هيكون مرتاح وقلبه وحده اللي بيعحركه.. وكلمة الحب منه هتكون صادقة مش

مغصوب عليها.. لأنه عارف إنك بالوقت ده مشغولة بحياتك أياً كانت بسيطة.. حتى لو بتتفرجي على فيلم مع طبق فشار ومبسوطة وعاملة دماغ رايقة.. ومش هتوصلي للمرحلة دي إلا لو بدأتي عملي كده عشان نفسك وكطبيعة فيكي مقتنعة بيها.. اما نظام الخطط "مش هتصل ولا هبعث عشان يقلق عليا.. وأشوف اخره إيه.. ولما يكلمني أبين له إني مش مهتمة أساسا ومشغولة" .. فالفضل هيكون هو النتيجة وهتأكدى لما تلاقي إنك بتمثلي دور المشغول الغير مهتمة .. كل دقيقة بتاكل من أعصابك.. وأول كلمة هتقولها لما يكلمك بعدما إنتي طنشتيه ٦ ساعات هي "أنت حضرتك لسه فاكر" .. لإنك تصرف مكنش نتيجة طبع متأصل جواكي .. تصرفك كان نتيجة خطة منجحتش ومجبتش أهدافها اللي هي إنه يقلق ويتحرك فكان رجوعك السريع لطبيعتك.

الإهتمام بخلق مساحة بالحب مش معناه ابدأ إنك تتقبلي الإهمال أو التجاهل وتقول دي مساحة الحب.. والفرق ما بين الحالتين هورد فعل الرجل.. الطبيعي إنه يحس بالإهتمام والإفتقاد ليكي مجرد ما يفضي أو ينتهي من خروجه مع اصحابه ولو حتى بأخر بعد فترة فياخذ خطوة.. يكلمك أو بيعتلك رسالة تحسي فيها إنك فعلا وحشتيه أو محتاج يطمئن عليكي.. التجاهل بيظهر في إختفاء شعور الإفتقاد أو إنه يطمئن عليكي.. بيظهر في كلامه البرود واللا مبالاة وكأنه أداء واجب.. ورغم تعقلك وإنك مش محصراه هتلاقي مع أول سؤال منك أو عتاب بيدأ الخناق وإنك مبتقدريش.. وخنقتيني.. الإهمال والتجاهل بيكون ليهم إحتمالين.. الأول حالة من البرود المؤقت "دورة الحب عند الرجال" بيمر بها

الرجال عموماً ملهاش علاقة بتغير الحب بقلبه.. الإحتمال الثاني يكون نتيجة
تغير حقيقي.

التطبيق الرابع : افهمي دورة الحب عند الرجال .

” للرجال بالحب دورة عاطفية تماما كمتابع فصول العام .. فليس كل
فتور هو إنتفاء حب ولا كل صمت يعني تبدل حال ..

إحساس بالمرأة به تستبين بأي فصل يمر قلب الحبيب .. وبالثقة
والحكمة لا تستجيب لقلق عقل أو وساوس قلب .. فلا تلاحق من يبعد ..
ولا تحادث من فضل السكوت ..

إنما ببعض من قرب محسوب محسوب .. وبعده مطلوب .. تمنحه مساحة ..
مساحة غير فاصلة وغير فارغة .. مساحة تحمل حريته بامتلاك
لحظاته وذاته .. مساحة صبورة متسامحة ، خالية من (هل هناك
أخرى .. لماذا .. أو كيف ..) . ولا تعكرها نظرة لوم أو إشارة عتاب ..

وما بين قلب بالفصول يرتحل وآخر بلهفة شوق ينتظر .. تملأ هي
فضاء كونهما بفراشات هي شهد الكلمات ، وإن قلت .. رقيق الأفعال وإن
جنت .. تماماً كتلك الأيام الخوالي عند بدايات قصة الحب .. وما كان
من كلمات وأفعال صغيرة لكنها تحمل رجفة قلب يتصارع بين جنباته
الحب والخجل .. كجذوة نار تغذيها بين الحين والآخر ببعض من جمرات

ملتهبة مع حرص على أن لا تتناقص بينهما مساحة يوشك إن يخبو..
وينطفئ..

ومن كان بالأمس يصاحبه الملل والسأم الآن يشتاق لرفيقة العمر
والقلب.. يسأل متلهفا مشتاق لمن تداعب فضاء من بعيد بكل رقة
ودلال.. وبكل خطوة خطتها قدماها من قبل في بعد محسوب.. يقابلها
هو بخطوات القرب من قلب إستكفي البعاد وعاد يحمل قناعة إن فضاء
الكون كله بقلبها قد اجتمع واختزل..

وبعد حين طال أو قصر. سبتداً دورة قلبه مرة أخرى لأن ليس كل فتور هو
إنتفاء حب.. ولا كل صمت يعني بالضرورة تبدل حال..”

دورة الحب عند الرجال كثير بتكون السبب في إحساسك ببعده والإهمال منه
ولكن في أوقات تانية بيكون السبب هو وجود تغير حقيقي نتيجة أسباب كثير
تخص تفاصيل العلاقة نفسها.. وهنا الحل يكون أكثر من منح الرجل مساحة
أو براح للحب كفرصة ينتعش من خلالها ليعود لقوته وتوجهه.. الحل يكون في
"الصدمة" ..

صدمة الحب

بإختصار هي فترة من البعد التام ببعض الحالات بتكون ضرورية للحب..
كالصدمة الكهربائية للقلب العليل.. تعيد اليه النبض وضخ الدماء إذا كان لا
يزال به بعض من روح.. أو تبث الموت النهائي للقلب.. وفعلا لو كان الإهمال

والتغير والبعد نتيجة أي تغيرات مش متعلقة بتلاشي الحب بالقلب فالبعد خير علاج كأنه تحفيز مشاعر ثانية مضادة كالاقتاد والخوف والاحتياج تعيد للقلب حيويته وتنشطة من حالة الخمول والملل عن طريق بعد تام منغيرأي وسایل تواصل ولكنه بنفس الوقت بهدوء أبعد ما يكون عن الخناق أو الخلافات أو الاتهامات هو بس طلب فترة من البعد التام كصدمة لقلب مريض ولكنه لسه فيه الروح.. اما لو كان التغير نتيجة تغير حقيقي بالمشاعر وده بيظهر بيان الاهمال يكون مش في التواصل بس ولكن كمان في الأسلوب يكون جاف جدا وجارح.. إصطياد الأخطاء والهفوات.. محاولة تجنب أي فرصة للكلام نهائي.. وهنا صدمة الحب تكون كصدمة كهربائية لقلب مات ومتبقاش فيه غير القليل من التعود.. الخجل.. أو مش عارف يتصرف إزاي ويخرج من العلاقة أساسا.. لما تلاقي مفيش أي رد فعل منه نتيجة البعد تعرضي إن الصدمة كانت لقلب مات.. وإبعدي إنتي أفضل ما توصلي لمرحلة تسمعي كلام يجرحك جدا.

البراح بالحب أو وجود مساحات شخصية لكل واحد فيكم ليها فوايد كثير ليكي قبل ما تكون ليه أو للحب.. بتحافظ على إنك متظهريش ضعفك وإحتياجك بصورة تظهرك مهزوزة وإحتياجك أشبه بالإحتياج المرضي فيستمر هو في الإهمال والتجاهل لأنه ضامن وجودك بدليل إحتياجك وضعفك فيتمادى بالبعد مطمئن.. ويكون من الطبيعي إنه مش هيلغي ميعاد مع أصحابه عشان يكون معاكي ويعملك مفاجاة لإنك بكل الاحول مستتية.. إيدك على خدك بتعيطي بترجي وتتحالي.. فلو مش النهاردة يبقى بكره.. وحتى بكره يكون نفسه

ميكلميش معاكي لأنه عارف المكاملة هتكون لوم وعتاب وعايط وذن.. وإحتياج..
لإنك بتحببه جدا.. لكنه بردو زهق.. (الحب لا يشفع)

التطبيق الخامس : حب.. حرية.. ويتنازل لك عن الحكم

النفس البشرية مليانة بالأسرار والتناقضات مثلا بعالم الرجل نلاقي إن الحب والحرية دايمًا بينهم صراع.. الراجل رغم حبه الكبير لكنه خاف على حريته.. مش حرية وقته وأفعاله بس ولكن حرية عقله و روحه كمان.. بالجزء الخاص بعالم الرجل شفنا إن تكرار سؤال الراجل " مالك؟ في حاجة؟ إنت كويس؟" ممكن يسبب الغضب والضيق ورد الفعل الغير متوقع منه.. الغريب إن خوف الراجل على حريته يعادل تماما خوفاً على حبه ، يعني بيحبك أيوة لكنه خايف على حريته منك.. النقطة دي بتظهر أكثر بفترات الإرتباط الأولي لو حس إنه بدأ يفقد حريته رد فعله إنه يكون حذر وممكن ياخذ خطوات عشان يؤكد على إمتلاكه الكامل لحريته.. والعكس صحيح لو حس إنه محتفظ بحريته ومساحته الشخصية فبدون قصد منه ومنغير ما يحس هيقرب أكثر.. وكل ما يلاقي إن الحب محاولش يقضي على حرية وقته أو يسيطر على عقله ولحظاته كل ما هيقرب هو أكثر منغير ما يحس لانها عملية عكسية.. هيقرب وهو مطمئن إن البراح والمساحة بينكم هيمنعوا مشاكل وخرافات، ومحاسبته على كل لحظة وكبيرة وصغيرة بيومه وتفاصيله.. كل ما تسيببه براحتة وبنفس الوقت تكوني مرتاحة وسعيدة بوقتك بعيدة عن الإلحاح والشكوى هيعتبرك هدية من السماء لانها توليفة صعب تتواجد.. هيقرب لغاية ما هو بأرادته بيدأ يتخلي عن مساحات

من حريته برضاه وسعادة لأنه عارف إن تضحيته هيقابلها تقدير كبير منك مش طلب للمزيد واعتبارها حق ليكي مفروض عليه.. وكل ما يلاقي قربه وخطوته هي إختيار مش إجبار هيقرب لأنه هو قبل منك محتاج مزيد من الوقت الهادي ده ما بينكم.. هيقرب هو لأنه مش خايف على حريته منك بالعكس بقا خوف عليكي إنتي ومش خايف منك.. إحترام لحبك وليكي مش نتيجة الإحساس بالمسؤولية والشفقة عليكي.. او الخوف من نكدك.

التطبيق السادس: إن كيدهن عظيم

لو هنتكلم عن الخطط وإستخدام عقل الست فقي حالات لابد وضروري إستخدام " كيد النساء " يعني ك " قرصة ودن " تاخدي بيها حق غيرتك على كرامتك ونفسك، قبل ما تكون غيره أو خوف عليه.. خصوصا لما الرجل يكون بيتذاكي أو ابتدى هو كمان يتلاعب زي الرجل اللي قلبه مساكن شعبية..

" صاحبنا رجل يعشق الحياه.. صاحب مبدأ.. دائما رافع شعاره المأخوذ من الملك منير.. (أنا قلبي مساكن شعبيه).. فهو رحيم، حنون، يهب غرفات قلبه للحبيبات، العشيقات والصديقات بدون خلو أو مقدم.. فقط تكفي نظرة عين حتى يوقع لصاحبته عقد الإيجار، وتكفي إبتسامه ليهبها الغرفه دون أدني تنكير أو إنتظار.. ينحاز بشده لقانون الايجار الجديد. فلكل ساكنه من غرفات قلبه مده إقامه غير محددة المدة.. لكنها ابد لن تكون دائمة..

صاحبنا يعلم جيدا كيف يعطي لكل مستأجره حقها.. حتى إن كل واحده منهن

تظن أنها بقصر قلبه ملكه متوجه.. بعدما أقتع كل واحدة منهن إن عليه إغلاق باب قلبه جيدا وأن لا تخرج منه ابدا ليرتاح قلبه بوجودها..!!، ولا تعلم أنه يغلق عليها باب القلب بأحكام، حتى لا تتفاجأ بجارتها بالغرف المتجاورة..

وبصدق كان يبذل الكثير والكثير من الجهد، لتوفير كل سبل الراحة والأمان لسكانات غرف القلب. كيف لا وهو المالك لمنبى كبير تقطنه الحسناوات والرفيقات والدلوعات وعليه إن يكون يقظا.. لماحا ومجتهدا.. فهذه تحتاج لكلمة حلوة وتلك تحتاج للإحساس بالأمان، أما الأخرى بدأ الشك يدخل قلبها وعليه بهذه الحالة التركيز معها وحدها.. أما لوصممت على موقفها وشعر أنها (للأسف) بها بعضا من ذكاء، يكون على الله العوض، وعليها إخلاء الغرفه بحجة إنها تسبب له النكد وتزيد همومه، أو لأنها لا تتفهمه ولا تراعي مشكلات حياته.. والأهم إنه -كجنتلمان- لا يقبل ابدا ابدا بالشك أو التخوين، فالرجل المحب المخلص مثله يرضي الموت قبل إن يوجه له أيه إتهام أو تخوين.. لذلك وبالرغم من حبه العميق لها إلا إنه سيبتعد عنها أسفا وعليها باكيا. (لكن يعمل ايه..؟؟ كرامته يا ناس) .. فهو لا يقبل ابدا جرح الكرامه..!!! وهكذا يتم إخلاء الغرفه وسريعا سيتم منحها لمستأجره مستجدة.. وكلما كانت المستأجره تتمتع بفضل الله- بقدر أقل من الذكاء والفظنه - كلما كانت فترة إقامتها اطول ويعتربها من أكثرهن راحه.. واستراحة.!!!

وهكذا.. كانت ساعات يومه تقضي وهو يتفقد المقيمات بغرف قلبه.. أو محاولة إكتساب مستأجرات جدد. و رويدا رويدا تظن الأنثى الحبويه إنها فرضت

سلطانها على كل طيات قلبه و ملكت عليه كيانه ووجوده.. ولا تعلم إنها فقط مستأجرة بإحدي الغرف إقامه غير دائمة. وقد تعصي عليه إحداهن فلا يوجد مانع من إستضافتها بغرف أخرى ملحقه ، مخصصه للصديقات والمقربات.. وكله محصل بعضه..!!!

كان يؤمن جدا بمبدأ من جد وجد.. ومن زرع حصد، فإن كان بالسابق هو من يرسل الأشعار والورود وحلو الكلمات.. أصبح اليوم يستقيظ على أغنية أو رساله مهداه من إحدي المستأجرات، فهذه المستأجره بالطابق الثالث ترسل له صباح الخيرات.. لكنه للأسف لم يخلد للنوم سوي سويعات قلائل بعدما قضي الليل متوددا لإحدي المستأجرات الجدد، يبذل كل ما في وسعه ليمحي إحساسها بالوحشه والغربه بغرفتها الجديده، وتتشعر بالأمن والاطمئنان أكد عليها مرار وتكرار إنه لم يعرف لحياته معنى ولم يشعر بمتعة اللحظات إلا بعد إن التقاها.. وعاهدها أن الموت وحده القادر على الفراق..!!! (بعد الشر عليه وعلى كل أحفاد آدم طبعاً).. ولأنه مجتهد لا يهمل ابدأ رساله او إتصال، يحاول فتح إحدي عينيه بينما الأخرى مصرة على النعاس والسبات.. × "صباح النور كله.. أنا منمتمش اصلا حبيبتي.. كنتي وحشاني اوي.. وجفاني النوم.. لكن خلاص كل التعب راح بمجرد ما وصلتني رسلتك..!!".

وهكذا يتواصل الصباح بالمساء ما بين مرسل أو مستقبل لمراسم الحب والغرام. ومايين حبيبه أو صديقه تمر الساعات والأيام فهنا يتبادل الضحكات وهناك يزرع الدمعات. واهبا حواسه لهذه متشاطرا معها شكواها، ومتضامنا

مع الأخرى ضد غدر الزمان وخيانة الإنسان.. وكل يوم تأتي ساكنات جدد وتذهب أخريات. وهو يبذل كل ما وفي سعه لتلبية طلبات المقيمات.. وكلما زاد عدد الراغبات والمتوددات كلما زاد عدد المتمنيات. فمن طبع (بعض) النساء الإعجاب بالرجل ما دام وسط دائرة من المريدات. تتملكها السعادة والفخر إن استطاعت التفوق على القرينات وأنها وحدها فازت بقلب من هو معذب قلوب الأخريات، فتسعد بحبه وملاحقته يصبح هو حياتها، كل ما سبق وما هو آت.. لا تعلم أن حالها كحال باقي المتباريات.. وبطلها جعل كل واحد منهن -فائز- تظن أن الأخريات الآن باقيات وراجمات! بينما هن مقيمات بالغرف متجاورات. غرف متراصه بقلب رجل يتقن جيدا قوانين لعبة الحب ويجيد فن الكلمات.

بعض الأوقات يكون تظاهر المرأة بالغباء من أذكي طرق التعامل مع بعض عثرات الحب والزواج، حتى إن الرجل يكون سعيد وفخور بمهارته في الإقناع والتذاكي بدرجة لا تجعله يلاحظ تلك الإبتسامة علي شفيتها، إبتسامة ظاهرها حب وسذاجة، وباطنها عطف وإشفاق..!!

أفضل طرق التعامل مع تلاعب الرجل هو "التجاهل"، وبنفس الوقت تغيير الروتين المتبع تماما.. نرجع تاني لأسلوب إشغلي عقله بدل من إنك تشغلي يومه.. أجمل حاجة في الأسلوب ده إنه بيحافظ على كرامتك، مبيقولش منك فتخسري كثير.. دايمًا خليها قاعدة " لو وصلت لإنك تخسري الراجل سواء بمزاجك أو غصب عنك فعلى الأقل تكوني حريصة جدا إنك متخسريش نفسك ولا إحترامه ليكي.. ده أفضل كثير من إنك تخسري كل حاجة نفسك وكرامتك ويكون آخر

إنطباع عنك إنك شخصية لا تحترم نفسها ولا كرامتها ولا تستحق إحترامه. التجاهل وبنفس الوقت تغيير روتين الحياة المتبع بسببوا حالة من الإرتباك عند الرجل.. وتبدأ التساؤلات " هي مالها؟ " " إيه سبب هدوؤها رغم اللي بعمله ؟ دي مكنتش بتقوت الهمسة؟ .. تكون مش واحدة بالها؟ .. ولا بطلت تحبني أو تهتم؟ .. طيب إيه سبب تغير أسلوبها وتعاملها؟ دي رايقة على الآخر.. الست دي وراها ايه؟ .. تكون ملاحظتش أساسا ولكن لاء لأنها بنفس الوقت غيرت حاجات كثير.. يمكن صدفة؟ .. يا نهار ملهوش لون لو كانت عارفه أو ملاحظة ومرقهه لي.. يبقى عليه العوض ومنه العوض.. يا رب أستر "

اصبغى له احمر..

الأول نشوف رد الفعل الروتيني اللي متعودين عليه ونشوف بيوصل لإيه.. الست تلاحظ في حاجة متغيره وعلى طول تبتدي الأسئلة.. الملاحقة.. الحصار والنكد والشكوك.. من حقي وحق حبي أعرف.. كرامتي متسمحش..!! على أساس الأسلوب ده فيه أي حفاظ على كرامتك.. وفي ستات تتبع أسلوب تاني وهو منح جرعات مكثفة مضاعفة من الحب بكل أشكاله على أساس أشغله على آخره بالحب.. " أكيد أنا قصرت معاه.. والراجل طبعا معذور ولازم أعوض " .. وتغرقه بالحب بكل لحظة ولو كانت زوجة يبقى الحب والجنس والاكل.. زي ما بشوف نصايح كثير " إنتي إنزلي إشتري شوية لانجيرى وروحي كوافير ظبطي شعرك، بصى إصبغى أحمر.. الشعر الأحمر مفعوله أكيد وشوية دلح على رقعة.. ولو

بتعرفي ترقصي تبقى خلاص عديتي.. ولو مبتعرفيش إتعلمي واتلحلي.. وبكده
ضمنتي تشغيله ولا يقدر يبعد عنك لحظة ولا يبص لفيرك" .. معلش يعني كل ده
كلام فاضي.. وللأمانة وبصراحة الرجل مبيقولش لاء.. حد يرفض النعمة؟
يعني هياكل الأكل التمام.. ويقضي الوقت الجميل.. وقضيت خلاص.. وهترجي
تاني تشتكتي " عملت له كل حاجة ليل ونهار ومعرفش ماله. الراجل يبعد بالبيت
مكتوم كتمة الفول.. والضحك والفرغشة برا البيت.. طول النهار على النت..
متغير معرشف ماله.. رجالة ميملاش عينها غير التراب " ..

السؤال هنا " إيه اللي يمنع الراجل يرجع لنفس التغير تاني؟" .. الإجابة إن كل
الطرق اللي عمليتها هي زيادة إشباع.. تعبير غير مباشر عن إحتياجك وخوفك
الشديد يعني إشارات هو بيها بقى ضامنك.. مفيش ذرة بعقله إشتغلت لإنك
إتصرفتي التصرف الروتيني المتبع.. فياكل وينبسط ومفيش مانع يشكرك
ويطلب يا ريت تكوني كده على طول.. لكن بردو يفضل متغير.. تماما زي الطفل
الشقي.. ميسمعش كلام الأم ويبعد ويتشاقى.. ومن بعيد يبص عليها يلاقها
بتراقبه ولو متغاضة منه المهم يطمئن إنها موجودة ويكمل لعب ويتشاقى أكثر..
بيقول لنفسه " هيحصل إيه يعني؟ ليلة تفوت ولا حد يموت " يعني خناقة وشوية
نكد وخلاص.. فما بالك بقى لما يرجع ويتجأ إن الأم بتكافئة على شقاوته
بمزيد من الحب.. والدلع.. أكيد هيفرح بيهم الأول.. وبعدها بيدأ يحس بالممل
من الأسلوب ده ومنك كمان.. وبردو يفضل يتشاقى ويلعب يبص عليكي يتأكد إنك
موجودة فيحس براحة الباب ويستمر بالشقاوة.. ولكن لو للحظة بص وملاش

أمه وهنا الفرق بين التصرف الذكي والتصرف الروتيني.. لاحظتها بس هيبتل لعب.. يدور عليها.. يجري يدور عنها مستغرب ومش مصدق إنها سابتة يلعب لوحده.. يبدأ يحس بالخوف والقلق عليها ومنها وخايف من رد فعلها. دهشته توصل لأقصاها لما يلاقيها ويتفاجئ إن رد فعلها غير المتوقعه نهائي.. يلاقيها مش غضبانه ولا مكشره ولا إتحانقت معاه وكمان بردو مش كافئته بالحب والدلع.. إهتمامها بيه بقى عادي والغريب إنها بنفس الوقت بتضحك معاه.. تهزر.. يعني تغير في كمية قربها ومش في أسلوب القرب... كمية اتصالتها وزنها ومتابعتها قلت كثير.. ولكن أسلوبها (ارقيق - دافي - حنون) غريب.. طيب يكلمها هو يلاقيها مش مقموصة ولا منكده.. حلوة وأمورة ورايقة وأحسن من العادية ولكن لنفسها.. "إيه الست دي؟ يا عم دي بتقول نكت..!! يبدأ يفكر.. في إيه؟" ..

”عندما تجد الزوجه زوجها وقد ضاعف كم الكلمات الحلوة،

المعسولة.. الهدايا والمفاجآت ... فهو إما يريد أن ينشغل قلبها به ،

أو أن ينشغل عقلها عنه”

الموضوع ببساطة هو إتخاذ رد فعل بأسلوب يحافظ على قيمتك وكرامتك.. الفعل الذكي النابع من إيمانك بنفسك بدل الكلام الكثير اللي نتيجته مزيد من الضعف والخنقة والجفا.. زي ما لاحظنا في طبيعة الرجل إنه بعد أربع دقائق كلام بيقتل الإستقبال خلاص ويكون كل الكلام بعد كده مش مسموع.. ولكن بالطريقة دي وبدل الخناق بالأسئلة أو الاتهامات خليتي عقله يفكر لوحده.. بدل المتابعة والحصار بالحب شغلت عقله لما ببشوفك رايقة مبسوطة مرتاحه يبدأ

هو كمان يحس بالارتياح ويفك قيوده بدون ما يحس.. بدل ما كان دلالك ودلعك متاح بكل وقت وهو براحتة يقبله أو يرفضه وبكل الأحوال إنتي موجودة بقى يشوف دلالك ورقتك وروقانك لنفسك ومع نفسك- من بعيد - ويتمنى المزيد من القرب هيقول لنفسه " هي مالها بقت أكثر جمال ورقة وخفة دم ولكنها بعيدة ليه؟.. لاء هي لا قريبه ولا هي بعيدة.. معايا ومش معايا.. ولكن تصدق هي كده أكثر جاذبية بكثير بقيت أحسها نسمة خفيفة حلوة حواليا.. ليها طعم جديد ولذيذ" ووقتها بس ممكن يكون في فرصة أنه يرجع ليكي ظلما عقله انشغل وخلص من الخنقة.. كل ده مش هتوصلي ليه إلا لو كان جواكي أساس ثابت.. إنك عندك "حياتك - نفسك - كرامتك - حفاظك على رونقك - دلحك لنفسك" ليهم الاولوية عن أي حد وأي حاجة وهم الأساس.. أما لو كان عشان الرجل بس وخطة بتعملها فالفضل هيكون اكيد لإنك مش هتتحلمي وبسرعة هترجي لطبيعتك.

" الانوثة فقط.. تجعل المرأة كمكعب الثلج بالماء.. شهية.. جذابة.. لكنها تذوب وتتلاشي بكيان وعقل الرجل.. وبعد فتره يشعر وكأنه لا وجود لها.. أما لو اجتمعت صفتا الذكاء والانوثة بامرأة.. تصبح تكوين لا يستهان به.. حيث كل صفة تكون وسيلة لإظهار وتجسيد الصفة الأخرى.. بذكائها تحدد كيف، متى، وبأي قدر تظهر انوثتها.. وبأنوثتها تخفى ذلك الذكاء لتكون قلبا محبا.. وعقل - يبدو - للأخر.. مخدرا.. تكون كالماء للثلج.. تذيب.. ولا تذوب.. تمنح الحرارة

والمعنى لحياة الرجل .. فيذوب بكيانه وعقله بها .. يصبح بالنهاية
قطرات ماء .. يضاف لها ولا تتلاشى هي .”!

التطبيق السابع : الي يعمل مبيقولش ..

الأسلوب ده في التعامل خليه أساس تعاملك عموما بكل حياتك .. بلاش الكلام الكثير وخلي أفعالك هي اللي تتكلم .. الكلام الكثير بيظهر الإنسان اضعف ومتوتر وضعيف الحجة حتى لو كان معاه الحق، وزى ما شفنا خصوصا مع الراجل ممكن حقا يضيع بسبب كلامك الكثير وتطلي في الآخر نكدية .. ولكن الأفعال بتوصل رسايل أقوى وأوضح .. دايمما خلي ردود أفعالك بأفعال ومش بكلام وعصبية ومحاولات إقتاع وعايط وكل ده .. ومش كده وبس .. ولكن في مواقف بيكون أفضل واقتوى رد فعل عليها هو عدم وجود رد فعل أساسا خصوصا فيما يخص التواصل ما بينكم .. يعني مثلا فترة كبيرة متصلش عليكي ولا سأل .. بعني إنتي ليه رسايل وهو مردش .. كان بينكم ميعاد و تأخر لأنه خارج مع اصحابه .. عارف إنك مستتياه ولكنه سهر كثير .. وحاجات كثير ممكن بتحصل بالنسبة لينا احنا الستات كانت بتحرق دمننا جدا وتكون بداية خناقة زي الفل .. وبالنسبة ليه بعدما يخلص اللي وراه بيكون عارف إن جالك الموت يا تارك الصلاة وعامل حسابه إنه هيلايكي مكشرة وغضبانة ومنكده .. أو منهارة و معيطة وواحدة دور الشهيدة المسكينة .. أو مخصصاه .. المهم كلها ردود أفعال

نكد هو عارفها وحافظها وبيكون مجهز نفسه ليها كويس.. اياً كانت حالتك فكلها بالنسبة ليه عبارة عن شهادة ضمان عليكي.. وكل غضبك ده ما هو إلا نتيجة احتياجك وضعفك وحبك.. ولكن لأن الحب لا يشفع مش هتلاقي منه الزهق والنفور منك، ولكن لما يلاقي إن مفيش أيهد فعل هنا تكوني عملي تحويل صح ناحية عقله.. يبدأ عقله يشتغل.. ويحصل اللي قلناه قبل كده إنه بنفسه هتلاقيه معاكي بمزاجه واختياره مش إجبار او خوف من نكدك وعارف إن زي ما هو مشغول بشغله او بأهله او اصحابه إنتي كمان عندك اللي يشغلك (نفسك وهانتك الخاصة بيكي).. النقطة المهمة هنا هي المقصود من مفيش رد فعل، معناها مش إنك تكتمي الكلام والخناق جواكي فتكوني مكشرة وواحدة جنب.. لا طبعا ده في حد ذاته يعتبر رد فعل ولو سلبي.. ايوة هي زعلانة أهي ومكشرة وبترد برقع كلمة يعني كل حاجة زي ما هي تمام.. ونفس شهادة الضمان عليكي بياخذها.. القطة اللي أعدت على المشاية حاطة إيديها على خدها مستنياه ليل ونهار..

التطبيق الثامن: ترمومتر المشاعر

في بعض الأوقات وخصوصا بعد كل الكلام اللي فات هتحتاري مش عارفه امتي تقربي وامتى تبعدي.. الحالة الأولى خايفة تقربي أوي فتلغي براح الحب أو المساحة الخاصة بكل واحد فيكم ويرجع هو يحس إن حياتك فاضيه ومشغولة بيه ليل نهار.. والأهم إنك إنتي نفسك تحسي إنك بدأت تخسري بعض من

فضاءك وعالمك الخاص بيكي.. متلخبطة وخائفة إنك ترجعي للإنسانة المحتاجة الضعيفة تاني -والحالة الثانية الخوف من إنك تبعدي زيادة عن اللزوم، تلخبطي المساحات على بعض.. تشغلي نفسك دايمًا بنفسك وتبدأ عناصر تانية تدخل ما بينكم " محتاجة احقق ذاتي" .. " أنا زبي زيك" .. وبدل ما تكوني الإنسانة واقفة على أرض ثابتة ورقيقة وبتحب من قلبها تتحولي لإنسانة فظة باردة المشاعر فتلخقي مساحة من البعد أو الانفصال العاطفي.. معروف إن الست عندها ما يسمى الحاسة السادسة.. ودي فعلا حقيقة إحنا الستات نحسها كويس جدا.. حاسة الست بيها بتحس أي تغير في الرجل سواء مشاعرة أو هو نفسه.. تحس إن في حاجة غلط.. إحساس ملهوش دعوة بالقرب أو البعد فهمما كان بينهم مسافات لكن تقدر تحس.. ولكن المشكلة هو استخدام الحاسة دي غلط أو الانجراف ورا كل إحساس ناتج عنها.. هي حاسة مميزة لينا مفيدة جدا في تحديد كمية وكيفية البعد أو رتم التواصل.. والترموتر اللي هتتحدي بيه هو معدل إشتياق الرجل ولهفته..

الموضوع بسيط زي ما وضعنا قبل كده إن الحب كأى كائن حي يحتاج للهواء والغذاء وكمان الماء.. وماء الحب هو التواصل، سواء التواصل المباشر وجهة لوجهة أو غير المباشر كالرسائل والمكالمات وغيرها.. التواصل بكلمات الحب وإظهار المشاعر.. كل خطوة تجاه الطرف الثاني تعتبر نقطة ماء بتروي نبتة الحب.. و معروف إن كثرة الماء تلتف النبات.. وكمان العطش يسبب الجفاف ثم الموت.. وأفضل طرق ري النباتات تكون بملاحظة عدم وصول الأرض لمرحلة

الجفاف وبذات الوقت عدم الإفراط بالماء.. بالتالي يكون " الري بالتنقيط " هو الحل.. أيوه الري بالتنقيط.. أو لو هنقولها بأسلوب مثقفين وكده تكون " لا إفراط ولا تفريط " .. الري بالتنقيط إنك تمنحي الحب والإهتمام والسؤال والرسائل وكل أساسيات الستات دي ولكن نقطة نقطة بحيث الأرض متغرقش منك.. ولو بدأت تغرق تقفلي حنفية المشاعر شوية لغاية ما تبدأ تجف وتعطش ويحس إن في تغير ويبدأ يسأل لي؟ ويقرب هو ترجعي تفتحي الري ثاني نقطة نقطة.. أيوه نقط صغيره لكن الحب بالأسلوب ومش بكميته، ممكن كلمة واحدة بوقت غير متوقع لأرض محتاجة و بدأت تجف يكون لها تأثير عن ست رسائل حب وأشعار لأرض أساسا غرقت مش قادرة تتنفس..

هو السكن لروحك

نركز شوية هتلاقي إن لو وصلتي حبك لمرحلة الغرق بفيض المشاعر بنفس الوقت هتلاقي عالمك الخاص بيعاني الجفاف.. بطاريات طاقتك الروحية - العقلية والاجتماعية بدأت بالجفاف والإنتهاء.. لإن كله إتحول تجاه الرجل فغرقتي نبتة الحب بماء الحب وفرغتي بطارياتك الذاتية.. والعكس لو وصلتي أرضك لمرحلة الجفاف خايفة إنك تكوني "مدلوقة" عليه.. هتفاجئي إن بطاريات طاقتك مشحونة لكنك مش مستمتعة بأي حاجة.. جواكي فاضي.. لان الموضوع مش حرب.. مش لازم عشان تكوني جواكي نفسك وإهتمامك بذاتك يكون مفيش وجود لحبيك أو تهمشيه تماما وكأنه عدو.. ولا عشان يكون

هو كل الوجود فتتخزلي كل نفسك فيه.. الموضوع مش حرب.. الإيتين بيكملوا بعض.. إحساسك بحياتك، بذاتك وكيانك و قدرتك إنك تخلقي ليكي حياة مليانة بعناصر مختلفة تلوني بيها لحظاتها كل ده يخليكي "النص الحلو" إنسانة بتمتلك من الصحة النفسية والرضا والثقة اللي بيهم تقدر تمنح حب صحي قوى وممتع.. وكمان وجود راجل يبحبك بكل الصدق بحياتك يكون لك زوج وحبيب وصاحب.. هو السكن لروحك.. إيد تانية في إيدك.. النور اللي يبشرق فيظهر كل ألوان حياتك اللي صنعتيها لنفسك . ينفع ينور يظهر ألوان لوحة هي أساسا فاضية؟؟ طيب لو اللوحة مليانة ألوان ينفع الألوان دي تظهر في الضلعة منغير نور؟

” عندما يشغابني عقلي بالأفكار والتساؤلات، أبحث عن الإجابات بالكتب والمراجع، بالحياة والناس حولي.. وبالنهاية اليك ألهأ.. كطفلة بالحياة شردت اعود بجوار قدميك أستكين واهدأ.. وبشغف أسأل وأسأل.. بعقلك في الوجود اتعلم.. فدائما الرجوع اليك وعقلك لروحي المرفأ والمرجع.. ما أغربك من كيان، وما أعجب ذلك الرابط بيننا..!! بلحظة طفلة تلهو بعالمك وتشاغب، تشجعها بإبتسامتك الحنونة ” صغيرتي.. لا تخافي.. أنا بجوارك ”.. وبالأخرى.. ملكة توجتها على عرش قلبك وذاتك.. وما بين عشق أنثى وإنبهار الطفلة، تظل أنت.. وتبقى.. الصديق والحبيب، الأهل والرفيق.. كل الوجود لكل معني.”

التطبيق التاسع: الإحترام مش بالطلب.. الإحترام بالفرض

قبل التغير لما كانت حياتك فاضية جدا حتى من ذاتك ومش حاسة بأي قيمة ليكي إلا من خلال الحب ووجوده، وكنتي عوزاه هو يملا كل الخانات الفاضية وتتمنى لو يعمل زيك ويختزل كل حياته فيكي لوحدهك وتعيطي وتشتكي وتتخافني لأنه مبيعلمش كده.. وبصراحة هو اللي صح.. وإنتي اللي غلط.. وهتعرفي إنك إنتي اللي كنتي غلط لما تبدائي تتغيري وتحذفي وجوده من أجزاء بيومك وتحطي مكانها نفسك وحياتك وممتعك وهواياتك وأصحابك وأهلك وكل عناصر الإنسان الطبيعي.. ووقتها هتعرفي يعني إيه يكون ليكي رد فعل صح، يعني هيكون عندك من القوة والقدرة على التحكم بالنفس إنك تتعاملي بهدوء وإتزان ورد فعلك كون عن طريق معدل عطاءك وقربك تتحكمي فيه بأسلوب ذكي أنثوى كتعبير منك على رفضك لسوء المعاملة.. مينفعش أبدا تقولي لحد إحترمني.. أبدا.. بالعكس ممكن يقولك لما إنتي تحترمي نفسك وقيمتك الأول.. الراجل من جواه بينفر من الست اللي تهين نفسها.. اللي مش بتحترم قيمتها ولا ذاتها.. ينفر منها جدا وحتى لو لسه بيحبها لكنه من جواه يشوفها كيان قليل اوي ويكون سهل عليه يغلط فيها ويهينها ممكن من كتر غيظه منها لتهاونها بحق نفسها.. مينفعش أبدا تطلبي من أي حد يحترمك.. وهنا الكلام عموما عن كل تعاملاتك بحياتك راجل أو ست.. الإحترام مش بالطلب.. الإحترام بالفرض.. إنتي قادرة ترضي إحترامك على كل إنسان تتعاملي معاه بأسلوبك الهادي وتحكمك بعواطفك وإنفعالاتك، سيطرتك على ذاتك وإيمانك بحجتك ونفسك.. كلها عناصر تختلط

مع بعض تخلق جوهر يجبر الناس على إحترامه.. مفيش إنسان فاضي من جواه
ويقدر يجبر أي حد على إحترامه ابدأ.. وإنتي كمان تقدري تخلي راجلك يحترمك
بقناعة من جواه.. يحترمك لأنه شايفك أهل للإحترام والتقدير وتستحقه لما
تقدري تحافظي على الجوهر ده جواكي.. ووقت الخلافات هو أكبر فرصة تثبتني
هدوؤك واتزانك ورقيك وإحترامك لنفسك.. يكفي بس تبعدي شوية أو تغيري
الروتين بتاعك معاه، أو تقبلي من عطاءك واهتمامك منغير خناق ولا نكد ولا
حتى عاوزه اتكلم معاك ومع كل ده حريصة جدا على إهتمامك بنفسك من بره
وجوه وإنك بجد النص الحلو لنفسك.. لغاية ما هو اللي يجي يقولك مالك؟ في
حاجة مزعلاكي؟ عاوز اتكلم معاكي.. ووقتها بلاش اللي قلنا عليه بالجزء الثاني
من أسلوب المرواغة ومفيش.. مفيش.. على طول قولي اللي مزعلك بأقل عدد
من الكلمات.. بصورة مختصرة صريحة وهادية.. وبعدهاكملوا الكلام كعقلين
وروحين.. الاتنين بمستوى واحد.. تتكلمي وتسمعيه وإنتي فاكرة كل كلمة قريتها
عن طبيعة وعقلية الرجل وفهمه ورؤيته للأمور.. منغير إفتراضات.. ولا أفورة..
ولا إنهيال ولا دور الضحية ولا الطفلة ولكن فقط (أنثى) أنثى وقت ما تحتاج
تقدر تفكر بعقل رجل.

التطبيق العاشر: إمنحيه التقدير.. يمنحك هوكل حاجة

إحترام النفس والحفاظ على الكرامة كالخطين المتوازيين.. كل ما الإنسان
إحترم ذاته وكان حريص إنه ميتعرضش لمواقف أو يتصرف بأسلوب تقلل
من قيمته كل ما حافظ على كرامته وأرغم الآخرين على إحترامه مهما كانت

صفاتهم.. الإحترام كعملة لها وجهان.. إحترامنا لنفسنا وإحترامنا لآخرين.. من صغرنا وأحنا بنتعلم إن الطريق لقلب الراجل عن طريق الجنس أو الاكل.. وهي وصفة ماشية عليها ستات كثير جدا ولما تحس إنها موصلتش للحب والقرب اللي تتمناه تزود أكثر من هبات الحب والاكل والجنس.. الغريب إننا بنزل جدا ونعترض لما المجتمع أو وسائل الاعلام المختلفة تطلع الست إنها لعبة للجنس فقط وبنفس الوقت الست أول سلاح تستخدمه لإستماله الراجل والتاثير عليه هو أنوثتها وممكن تلاقي نتيجة ولكنها مؤقتة والسبب إن المدخل للراجل مختلف تماما.. المدخل ا هو اللي يحفز طبيعته.. طبيعته الأولى اللي ناقشناها بالجزء الثاني وهي طبيعة المحارب اللي مهمته الأولى والأخيرة توفير الحياة والأمان لأسرته.. والمدخل للمحارب يكون بمنحه الشعور بالفوز بالنجاح والإنتصار.. إنه فعلا "بطل" .. بمنحه (التقدير والإحترام).. منح التقدير للراجل هو المدخل الأساسي والاول والرئيسي ليه.. هو الطريق الحقيقي لقلبه وكمان لإحترامه ليكي.. لان الإحترام ينتج عنه إحترام.. منح التقدير للراجل على كل حاجة بي عملها مهما كانت بسيطة بتجيب نتيجة فورية لأنك بتغذي نقطة متأصله فيه.. إنك صح.. ناجح.. جدير بالتقدير.. ومجرد ما الراجل يوصل للإحساس ده بعيون الست اللي بيحبها ممكن يعمل أي حاجة عشان يحافظ عليه وعليها.. وياخذ تقدير وإعجاب اكثر..

الرجل حتى لو بيحب ولاحظ إن في ست (معجبه) بحاجة فيه يفرح جدا.. بأوقات بيكون الإعجاب بالنسبة للراجل يفرحه أكثر من الحب.. لان بنقول مراية

الحب عمياً.. أما الإعجاب معناه إنك شفتي كل حاجة ومستوعباها وعجباكي..
وده بيحفظ الرجل جدا.. أيوة عارف إن حبيبته بتحبه جدا ولما يسألها بتحبي
فيا ايه؟ ترد " كل حاجة فيك بحبها.. كلك على بعضك حلو.. والحب ملهوش
أسباب" .. إجابة حلوة وترичه ولكن مع إنسانة تانية مفيش قدامها الحب
اللي يعمي عيونها وتقوله " إنا معجبه بعقلك.. ثقافتك.. خفة دمك أو حتى
بدلتك.. زوقك .. شجاعتك.. ثقافتك.. حنانك والاهم معجبة بأسلوب حبك
ليا" .. وقتها هيحس رائئها فعلا عقلاني وصحيح لأن مفيش حب يعمي عيونها
وممكن تكون شايفه بيه الفسيخ شربات.. هيقول لنفسه " طلما قالت إنها معجبة
بالحاجات دي بيا.. تيق فعلا معجبة بيها.. وفعلا أنا راجل دمي خفيف.. مثقف..
شيك وستايل من يومي.. عجباها قالت إن أسلوب حبي عاجبها يعني أنا بحب صح
ونجحت أوصلها حبي بيقى خليني احبها كده وأكثر عشان افضل محافظ على
إعجابها بيا" ويبدأ يهتم بالنقط دي فيه أكثر.. يعني منح التقدير والإعجاب
للراجل هو المفتاح السحري ليه.. هو القوة اللي ممكن تخلي الراجل يهد الدنيا
وبينيها تاني عشان يشوف نظرة (الإعجاب) بعيونك.. الحب مش معناه كل
حاجة فيك عجبانى.. بالتالي لما يسالك بتحبي فيا ايه؟ تقولي حاجات محددة
بدل كلام الحب العايم.. أو حولي تبدلي كلمة (بحبك) بكلمة (معجبة) وبعدها
حطي كل الصفات.. وكل ما تشحني إعجاب الراجل بنفسه كل ما حس بالرضا
والفخر بذاته ويحاول يأكد ده ليكي بكل الصور عشان دايمًا يكون الراجل المثالي
والبطل قدام عيونك.. وبقدر ما تمنحيه من إحترام بقدر ما هو هيمنحك نفس
الإحترام.. لأن الإحترام بيدأ من النفس الاول.

في حاجة بسيطة الست بتعلمها بمنتهي حسن النوايا ولكن نتيجتها عكسية.. مثلا هو عزمها على العشا أو جاب لها هدية.. وهي عارفة إن ظروفه المادية مش مظبوطة اليومين دول ومن حبها وخوفها عليه (دور الام) يلاقيها تقوله " وليه المصاريف دي كلها؟ مش إحنا كنا اولي بالمصاريف دي؟ أو الحاجات دي غالية كان ممكن تجيب أرخص منها.. وكان وردة كفاية" ... يا ستي وإنتي مالك؟؟ ابوة فعلا إنتي مالك؟؟ يعني هو طفل صغير ومش حاسب ميزانيته وعارف هيتصرف ازاى؟؟ يعني هو فرحان وجاييلك هدية أو عزومة وجاي لك نافش ريشه فرحان بنفسه وكل اللي عاوزه بس يشوف الفرحة بعيونك أو يسمع كلمة إعجاب تنسيه كل حاجة حتى لو هيستلف لآخر الشهر.. عمل كده وهو قاصد عايز يوريكي إنه مش قليل ويقدر يعمل كل حاجة وحضرتك تبطي الراجل كده؟؟ بدل ما تحسسيه بقيمة اللي عمله وإنك مقدره جدا إتصرفتي بطريقة احبطته وانه اتصرف غلط بالفلوس والمعني اللي هيترسخ جواه إنه مش قد الحاجات والمصاريف دي.. بدل ما تديله اللي نفسه فيه وهو فرحة قلبك ونظرة الإعجاب بعيونك إنه بطلب فيعيش عليها شهر، كل اللي أخده منك لوم وتعديل، حتى لو بسبب حبك الكبير ليه.. قتلتي فرحته و سديتي نفسه.. ودي من أكثر المواقف اللي الستات بتكررها متصورة إنها كده بتكون الست الشاطرة القنوعة اللي خايضة على فلوس جوزها أو خطيبها.. يا ستي ماشي ده لو إنتي اللي طلبتي واتشرطتي عليه ولكن لما يكون منغير أي طلب أو تلميح منك، فابسط رد فعل إنك تقدري اللي عمله، وممكن بعدها بفترة تلفتي نظره إن ابسط حاجة بترضيكي..

في أمثلة تانية كتير بنشوفها الست تشتكي " دائما حارمة نفسي من كل حاجة

عشانه.. أطلع اللقمة من بوقي عشانه.. وأضحى عشان هو يكون مرتاح وميشلش
الهم والآخر راح لواحدة تانية بيصرف عليها اللي عمره ما صرفه عليا وفرحان
بكد.. "طيب مش حضرتك اللي من الأول إخترتي دور الضحية وشهيدة
الغرام؟" .. إنتي عارفه إنتي بكل مرة كنتي بتفرضي هدية عشان غاليه عليه
أو حاجة بيعملها لوحده عشانك.. أو حتى لما إنتي كنتي تتصرفي من هنا وهنا
وتديله بكل المواقف حتى لو هو رفض ومنغير ما تديله فرصة يمشي هو أموره،
إنتي عارفه إنتي كده كنتي بتعملي إيه؟ إنتي كنتي فرحانه أنك بتصرفاتك
دي بتكوني المضحية وتقولي كل ده يخليه يحبني أكثر ولكن الحقيقة إنك كنتي
بتحرميه من إحساس الراجل بيحبه جدا.. إنه البطل.. انه بطلك.. سببع
وراجلك.. بقى ساعات يشوف صورتكم واحدة ضعيفة بتضحى عشان راجلها..
راجل اكيد هو كمان ضعيف عشان كده أنثاه حالها كده.. حرمتيه من إحساس إنه
السبع الغضنفر اللي دخل على مراته بحاجة هو نفسه يجيبها لها ويشوفك وإنتي
بتجري عليه فرحانه بيها، فترد الدموية في روحه إنه مش على طول بياخذ منها
وعايش على تضحياتها.. اما الست التانية عملت العكس.. هي رسمت صورة
تانية عكس صورتكم خالص.. إنه هو البطل بتاعها سببعها وبعلاها بجد وهو سعيد
وحريص يحافظ على مكانته دي.. وكل ما يشوف فرحتها باللي بيعمله كل ما
ينفش ريشه أكثر ويفرح ويكره صورته التانية معاكى إنتي.. التانية ليها حياة
كاملة مضحتش بكل عناصرها الإنسانية و هو عارف، وعارف إنه هو ركن واحد
من أركان حياتها وسعادتها بالتالي مهتم يحافظ على الركن ده لأنها مش لاجئ

حب زيك.. كيان قوى وجميل و بينعكس ده على إحساسه بذاته و غروره فيحس إن
هو كمان إنسان قوى ومميز

وهنا في فرق ما بين إني أطلب كتير بطمع وإستغلال وده عكس تماما المعني
القصود.. المعني المقصود هو لما الراجل يتطوع ويعملك أي حاجة أو يجيب أي
حاجة فإنتي تقدمي الشكر والتقدير.. الفرحة والإعجاب الصادق من قلبك..
وبس.. بلاش دور الأم والنصايح واللوم، بلاش دور الشهيدة والتضحيات لأنه
بيكون مش محتاجها وقتها خالص.. بكل أمور الحياة يكون منح التقدير بدل
الطلب.. يعني لأي مهمة أو حاجة إنتي عاوزه الراجل يعملها يكفي بس تمتدحي
فيه بالنقطة دي وهو هيعملها على طول.. والعكس صحيح أسلوب التريقة
والاستهزاء.. التعديل والتأنيب كلها نتائجها مش بصالحك نهائي.. الآخر
هتلاقي إنتي اللي بتعملي كل كل حاجة.. ويقولك أنا مبعرفش..

التطبيق الحادي عشر: امنحية سلطة اتخاذ واصدار القرار.. فييهكون القرار ليكي.

في نوع ثاني من التقدير، وهو تقدير عقله ورؤيته وقراراته .. كل ما اظهرتي
إعجابك بعقل الراجل وتفكيره كلما منحك مساحة أكبر تشاركه القرار لغاية
ما بالنهاية توصلي إن القرار اللي هو اصدره هو قرارك اللي إنتي كنتي عوزاه
أساسا.. منح التقدير المعنوي للراجل وإنك تظهري الإعجاب بعقليته بكل

جوانبها يعتبر كصمام الأمان ما بينكم لضمان الحياة تكون سلسلة وسهلة،
والعكس صحيح فحرصك على إثبات ذكائك بسبب ومنغير سبب أو إنك الأصوب
في إتخاذ القرار هيخلق فجوة كبيرة ما بينكم وأول رد فعل منه هو العناد لإثبات
إنه هو صاحب القرار لأنه الراجل حتى لو كان غلط وهو عارف إنه غلط.. الست
اللي بتحاول تثبت ذكائها بكل فرصة هي ست أبعد ما تكون عن الذكاء ولكنها
بتحاول تثبت حالة إنها الاذكي.. ولكن الست الذكية بصدق هي اللي تقدر تمنح
الراجل التقدير والإعجاب بعقله وتظهر إنه هو دائما صاحب القرار وإن قراره
دايما بيكون صح.. ولكن برودو مش معني كده أنك تتغابي عشان تطلعيه الاذكي
وصاحب القرارات الصح وتعملي أخطاء الجزء التالت .. المطلوب هو حذف
أسلوب الندية والراس براس من حياتك، تحسسيه بالأمان والاعجاب بعقله
وقرارته، وتاني خطوة تكون بأسلوب الحوار الهادي اللي يوصل الرجل إنه ياخذ
القرار اللي إنتي أساسا عوضاه لكنك مصرحتش بيه بوضوح.. المهم النتيجة..
إن اللي هيحصل اللي إنتي عوضاه ولكنه كقرار صادر منه هو، و وقتها تمنحه
محبه وإعجاب وتقدير على قراره الصح جدا جدا اللي هو وصله بعقله .. هو
أسلوب الست ممكن تتقنه بكل ما تملك من عقل ورقة وخفة روح.. بعيد تماما
عن العصبية والجدال، التقليل من رأيه وعقله أو إنك تتغابي عشان ترضيه..
والاهم لو حاولتي تعدلي على الراجل قرارته فيكون بأسلوب مختلف تماما عن
أسلوبك مع ابنك.. بعيد تماما عن التوبيخ والتأنيب.. يكون بهدوء وتعقل وتحطي
بالأول أساس إنه " قرارك وكلامك كله صح اكيد..ولكن.." و تقولي السلبيات

كإقتراحات أو افتراضات.

السيطرة على عقل وقلب الرجل يكون بمنحه السيطرة.. ولكنها مش السيطرة عليكى نفسك ولكن السيطرة على القرارات والمهام والحياة بينكم.. منح الرجل - - الإحساس بالسيطرة هو المدخل الكبير لتسيطري إنتي عليه وعلى عقله وقلبه وحياتكم. خصوصا قدام الناس منح التقدير وإظهار الإعجاب بالرجال يسعده جدا والعكس طبعاً تأنيب الرجل أو توجيه اللوم ليه قدام الناس ليه أثر عكسي سيئ جداً عليكى إنتي وهتخسري كثير، وأبعد ما يكون عن تصرف الأنثى الراقية الذكية المدركة تماماً لأصول التعامل..

منح الرجل التقدير والإعجاب بعد كل فعل أو قول أو قرار.. تلقائياً يبدأ في عمل كل حاجة إنتي تطلبها بره البيت أو جوه البيت.. ليكي أو بعلاقتكم لأنه هيكون حريص يحافظ على إعجابك بيه.. حريص يكون على قد المكانة العالية اللي إنتي وضعته فيها.. وعشان يفرحك أكثر ممكن يغير قرار عشان يراضيكى، لأنك حسستيه إنه راجلك وأمانك وحبك المبهورة بيه فيكون بجد عايز يفرحك.. و الحق يتقال في النقطة دي الارجل فعلا طفل طيب القلب.. كلما ما منحته نظرة وكلمة إعجاب، تقدير وفرحة لكل حاجة بيعملها كل ما حاول يراضيكى ويزود من إعجابك أكثر بفرحة طفل صغير.. ممكن لان النقطة دي بتغذي فيه طبيعته الاولى.. الرجل القوي البطل

التطبيق الثاني عشر : دي صاحبتى .. واللى هناك دي مراتى .

المفروض الجزء ده هتناول فيه اهمية وجود روح الصداقة بين الزوجين .. وبما إن كلامي هنا موجه للست يعني أهمية تكوني صديقة لجوزك أو بمعنى أصح " صاحبتة " .. ولكن لقيت إن الست لو حدها مينفعش ومتقدرش ويكون ظلم ليها إنها تحاول زرع روح الصداقة وأجواء الصحوية بكل ما فيها مع الزوج منغيرما هو كمان يكون غير حاجات كتير جواه من قناعات وعادات وأسس اتربي عليه .. مينفعش أقول للست عاملتي جوزك كأنه " صاحبك " إلا بعد ما هي تقتنع إن ده مش هيقفل منها والأهم بعد ما الرجل يقتنع تماما إن مراتك تقدر تكون صاحبتك .. مش عيب ولا غلط .. وعادي إنك تظهر بشخصيتك اللي بتظهر بيها مع صحباتك بكل ما فيها من إنطلاق وحرية وجنان .. لأن أي حاجة مباحة بعد ورقة الزواج .. ونحاول نبعد شوية عن مسميات ملهاش أي لزمة .. المهم انكم حلال لبعض .

تمشوها بقا زوجين ونجيب العيلين وخلص ، براحتكم ..

تاخذوا من الزواج شرعيته " فقط " وتطرحوا عنه كل قيود إتفرضت عليه نتيجة عادات وتقاليد وكلام ملهوش أي أساس فتتحولوا لإثنين صحاب ولكن بالحلال ، جميل ..

تحولوا الزواج ما بينكم وتتحولوا أنتم كمان معاه لـ " عاشقان على وثيقة زواج " ..

ممتاز

وكل ده مينفعش الزوجة تتحمل مسؤولية القيام بيه لوحدها مع عقل راجل لسه واقف على الماضي.. والا هتلاقيه بيقولها " إيه يا ست قليلة الأدب دي؟ .. اتلمي شوية.. إنتي مراتي مش مصاحبك " .. يصددها ويحسسها إنها عديمة التربية أو إنها قللت من قيمتها وتخاف على شكلها قدامه وتفقد ثقتها بنفسها.. هو أخذ دقائق يفكر " الست دي بتعمل كده ليه؟ أكون أخذت مقلب وهي مش بالأخلاق اللي أنا - نقيتها- عليها؟ على العموم هييان " ونزل جري يلحق يكلم صاحبه يقولها " ما صدقت أنزل من خنقة البيت واكلمك.. الكلام معاكي مختلف وليه طعم تاني.. مفيهوش حدود ولا روتين ولا عقد.. مش عارف ليه مراتي متكونش زيك كده " .. ويفك ويبدأ الهزار والفرقة إنسان مختلف تماما عن المعقد المكشر اللي بالبيت.. على فكرة أنا مش بهاجم الراجل.. ولا الست.. الاتنين ضحايا.. ضحايا تابوهات محفوظة اتربوا عليها... بالتالي لازم لأجل الجزء ده شوية إن شاء الله لبعد الجزء الثاني من الكتاب الموجه للرجال.

التطبيق الثالث عشر: سيطري على غيرتك

الغيرة ليها أنواع كثيرة زي ما شفنا بالجزء الثالث ممكن تكون غيرة من ست تانية في وجود الراجل أو حتى منغير وجوده.. وفي أوقات الراجل بقصد منه يحاول يثير غيرتك عشان يشوف رد فعلك.. عشان يتأكد من مكانته عندك.. وأوقات تانية بتلاقي نفسك في موقف فيه طرف تالت بينكم زي لو جت سيرة خطيبته أو مراته أو حبيبته اللي قبلك.. أو حتى بيحكى عن مغامراته.. المواقف دي التصرف الصحيح فيها يكون "التجاهل" .. تغيري الموضوع أول ما تيجي

السيرة وتظهري إنك مش مهمة وفعلا تكوني مش مهمة.. هتقولي " لكني بكون عاوزه أعرف حصل إيه.. وليه.. وكان بيحب إيه فيها ويكره إيه.. واختلفوا ليه؟ "

.. الإجابة إن كل التفاصيل دي وعكس ما إنتي متصورة مش هتفرق معاكي ولا في علاقتكم نهائي.. لأن كل علاقة بين إثنين هي رواية خاصة بيهم، ليها تفاصيلها المختلفة تماما.. ممكن حاجة بيقبلها من الثانية ومش يقبلها منك والعكس.. حاجة بيرفضها منها ويقبلها منك إنتي لأن أسلوبك مختلف.. قصتكم هي خاصة بيكم إنتم بس، وزى ما قلنا غلط إننا ندخل الحب والجواز وجوانا آثار من الماضي، كمان غلط تشوهي قصة جديدة بظلال قصة قديمة.. هتكون سبب مشاكل بينكم خصوصا إننا الستات بنهتم جدا بالتفاصيل.. وهتلاقي نفسك بتقارني في التفاصيل دي... والأهم إن سؤالك وإهتمامك عن التفاصيل دي يقلل من مكانتك وصورتك كتير.. الصح إنك متساليش.. ولو هو عاوز يحكي تفهميه إنك مش مهمة تعرفي خالص لأن حياتكم وحبكم مولود جديد ملهوش دعوة بأي ماضي ولا يهكم ولو هو صمم يحكي تسيبيه يحكي اللي هو عاوزه وخالص.. وأول ما يخلص كلامه تنسى كل اللي تقال.. خلي قصة حبك فريدة من نوعها متأثرش بتفاصيل قصص حد تاني.

التطبيق الرابع عشر: كل ما وثقتي بنفسك.. كل ما قلت غيرتك

إحساس الست بالغيرة على الرجل هو مزيج من غيرتها لذاتها وغيرتها عليه. بتختلف النسبة وكمان طريقة تعامل الست مع غيرتها تبعاً لشخصيتها والموقف ولتصرف الرجل بحد ذاته.. الست الواثقه من ذاتها بتكون غيرتها ٧٠٪ غيرة

على كرامتها.. و٢٠٪ غيرة على راجلها.. بـ أي موقف يههما بالمقام الأول تصرفه هو لو لقت منه عدم تجاوب والتجاهل للطرف الثالث وبيعض الأحيان ممكن الرجل يتصرف بأسلوب يوصل بيه رساله إنه " غير متاح " وده بيكون من الراجل الحريص على كرامة أنثاه وعارف إن كرامتها من كرامته وقيمتها عنده عالية وأنها فعلا النص الحلو من جواها قبل مظهرها وهي الست اللي بتكلم عنها من أول الكتاب.. الست اللي تكتفي برد فعل الراجل مهما كانت أفعال الطرف الثالث " الست الثانية " ومهما تعمل مش هتهتم ويكفيها من الموضوع راجلها إنه بصدق يستحق يكون راجلها وتحافظ على صورتها قدامه ومكانتها فمتزلش ابدأ بنفسها خطوة لتحت مع أي واحدة ثانية، ورد فعله هو اللي يههما بس وتهدى وتزداد محبتها وتقديرها ليه.. وفي نوع ثاني من الستات وهي اللي بتكون غضبها أو غيرتها النصف لنفسها والنصف الثاني على الراجل وفي أي موقف تتعرض له يكون الصمت وإنها تعمل مش واخدة بالها هو الحل عندها رغم النار والغضب جواها ولكنها مش عارفة تعمل إي ومحتارة.. محتارة ما بين غيرتها على حبيبها وغيرتها على كرامتها لو ظهر غضبها.. خايفة أي تصرف منها يجرح حبيبها أو يجرح كرامتها.. أما النوع الثالث فهي اللي بتتمني لو تخفي حبيبها وراجلها عن كل العيون ستات ورجالة الصراحة.. أو إن ربنا يرزقه بنوع من العمي ميشوفش غيرها خالص.. نوع من الصمم ميسمعش إلا صوتها هي.. غيرتها حوالي ٩٠٪ على حبيبها و١٠٪ على كرامتها ونفسها.. وبأي موقف تتعرض له متقدرش تسيطر على نفسها ولكن يكون الهجوم والعياط والاتهامات.. ده غير المراقبه ليه

وللبنت الثانية وعمل الخطط ، وبعدها العادي في الطبيعة دي إنها ترجع تعذر وتلوم نفسها.. والأكيد طبعا تتهم نفسها بالتقصير وإنها أكيد فيها حاجة غلط خلت حبيبها يبص أو يتجاوب مع غيرها.. وهو فعلا تفكيرها صح.. الغلط اللي فيها هي نفسها.. نظرتها الدنيوية لنفسها.. عدم ثقتها بنفسها.. وبثبت كل ده برد فعلها العاطفي الحساس جدا بصورة بتخلي الرجل يشوفها فعلا قليلة ويبدأ يشوفها زي ما هي شايفه نفسها بالطبط.

الحل.. مينفعش ابدأ ابدأ نقول للست بطلي غيرة أو قللي غيرتك على راجلك ابدأ.. ولكن الصح هو زودي غيرتك على نفسك.. ده الحل الوحيد المنطقي والحقيقي.. لما إنتي تفهمي نفسك كويس وتقدري تبني ذاتك صح وتكوني الأنثى المميزة بالعقل والروح والتعامل.. لما تقدري تخلي لنفسك هامشك الذاتي الخاص بيكي.. لما تعرفي يعني إيه حب صحي.. ومعني وجود الراجل بحياتك.. لما تتخلي عن الاحتياج والضعف اللي مزروع جواكي من صغرك.. لما تفهمي كل كلمة بالكتاب ده.. وتفهمي أكثر وتطبق عملي بدورة أو محاضرات وقتها لوحدهك هتلاقي معني وإحساس الغيرة عندك إختلف، ورد فعلك إختلف كثير عن الاول.. والرجل هيلاحظ ده.. وهتكون أول درجة كسبتيها عنده.. هتكوني (كيان - وقيمة - وحب - وتفهم - وحرية) صعب يلاقي زيهم أو تشده واحدة غيرك لإنك مميزة بنكهة وطعم جديد.. والأهم رضاكي إنتي على نفسك.. وإنك دلوقتي بقيتي عارفه اجابة سؤال "يعني إيه أنثى؟" .. يعني "النص الحلو".

كده نكون خلصنا الكتاب - الجزء النظري- ولكن لسه مخلصناش جميع

مراحل ووسائل التغيير.. التغيير والتنفيذ العملي.. الكتاب هو مرجع يكون معاك
تقريبه كويس ودايما معاك ورقة وقلم تكتب فيها كل حاجة تيجي على بالك
لاحظتها بنفسك او في علاقتك بالرجل او حتي عايزة تفضضي بيها.. كل
ده مهم بالجزء الثاني وهو طرق التغيير العملي اللي هتكون من خلال الدورات
والمحاضرات الخاصة بالكتاب.. كل حاجة هتكتبها هحتاجها في محاضرات
الأرشاد النفسي ومراحل التأهيل النفسي والعاطفي.. يعني نقدر نقول سلام
مؤقت.. وأشوفكم على خير

الجزء الخامس : تدريبات عملية

الجزء الأخير هو بعض التدريبات العملية.. دي التدريبات اللي ينفع عملها لوحدهك ولكن باقي التدريبات وخصوصا الإرشادات النفسية لازم تكون بصورة مباشرة وهي الإرشادات النفسية والتدريبات الخاصة بالسلام النفسي .. مينفعش أقولك بصي قدامك والحياة حلوة وإنتي من جواكي مضلم وملخبط.. أكون بضحك عليكى والأثر هيكون مؤقت وبسرعة هيتلاشى وترجعي لنقطة الصفر.. الصح تصفي الأول من جواكي.. توصلي للسلام النفسي.. تدريبي إزاي ترجعي ثقتهك بنفسك وتتخلصي من أي حاجة كانت السبب إنك تفقدي ثقتهك دي.. إزاي تقدري تواجهي الأفكار السلبية. إزاي تعرفي تتخلصي من الضغوط على نفسيتك.. وإزاي خطوة خطوة مع بعض تبني حياتك وهامشك الخاص بيكي..تعرفي نوع شخصيتك ونمطها وكمان شخصية ونمط جوزك أو خطيبك عشان تعرفي إزاي تتعاملي معاه صح وإنتي فاهمه اللي جواه وعارفه سبب كل حاجة بيعملها.. تدريبي إزاي تسيطر على غضبك وغيرتك وتتعاملي معاهم بهدوء وبرد الفعل الصح.. حاجات كتير هتكون في الدورات والمحاضرات الخاصة بالكتاب عشان نوصل لإعادة التأهيل النفسي والعقلي والعاطفي بصورة متكاملة.. وتكوني ملتزمة بالمتابعة عشان متكسليش.. بالجزء ده حاولت انزل أمثلة او التدريبات اللي ممكن عملها لوحدهك مؤقتا..

إختبار مناطق القوة والضعف بالعلاقة

الخطوة الأولى : الإعتراف بمناطق القوة والضعف

إختاري ثلاث مناطق قوة (اكثرها ايجابية وتوافق ما بينكما)

إختاري ثلاث مناطق ضعف (اكثرها سلبية أو اختلاف ما بينكما وتتمني

تحسينها)

١.التواصل

نحن نشارك المشاعر ونفهم بعضها البعض - (منطقة قوة واتفاق - منطقة

ضعف اتمنى تحسينها)

٢.حل النزاع

نحن قادرين على مناقشة وحل الخلافات. - (منطقة قوة واتفاق - منطقة

ضعف اتمنى تحسينها)

٣.أسلوب الشريك والعادات

نحن نقدر شخصية وعادات بعضنا البعض. - (منطقة قوة واتفاق - منطقة

ضعف اتمنى تحسينها)

٤.الإدارة المالية

نحن نتفق على الميزانية والشؤون المالية. - (منطقة قوة واتفاق - منطقة

ضعف اتمنى تحسينها)

٥. الأنشطة الترفيهية

لدينا توازن جيد من الأنشطة معا وعلى حدة. - (منطقة قوة واتفاق - منطقة

ضعف اتمنى تحسينها)

٦. الحياة الجنسية والمودة

نشعر بالارتياح بحياتنا الجنسية وناقشها بكل شفافية وصراحة - (منطقة قوة

واتفاق - منطقة ضعف اتمنى تحسينها)

٧. العائلة والأصدقاء

نشعر بالرضا عن علاقاتنا مع الأقارب والأصدقاء. - (منطقة قوة واتفاق -

منطقة ضعف اتمنى تحسينها)

٨. أدوار العلاقة

نحن نتفق على كيفية المشاركة في صنع القرار والمسؤوليات. - (منطقة قوة

واتفاق - منطقة ضعف اتمنى تحسينها)

٩. الأبناء وتربيتهم

نحن نتفق على القضايا ذات الصلة إلى وجود وتربية الأطفال. - (منطقة قوة

واتفاق - منطقة ضعف اتمنى تحسينها)

١٠. المعتقدات الروحية

نحن نحمل القيم والمعتقدات الدينية مماثلة - (منطقة قوة واتفاق - منطقة ضعف اتمنى تحسينها)

الخطوة الثانية: الكشف والافصاح

هي جلسة نقاش بين الزوجين.. نقاش هادئ بدون أيه انفعالات أو تحفز والحرص تماما على تجنب أيه اتهامات..

بالتبادل يقوم كل طرف بالكشف عن نقطة قوة بالعلاقة والتعبير عن سعادته بها.. ثلاث مرات لكل طرف بالتبادل مع الطرف الآخر... يكون المجموع ستة نقاط للطرفين

بنفس الأسلوب يكون الكشف عن ثلاث نقاط ضعف بالعلاقة بالتبادل.. يكون المجموع ستة نقاط للطرفين.. مجرد الافصاح فقط بدن نقاش أو نقد.. فقط كتابة الستة نقاط

الخطوة الثالثة: النقاش

هر مرحلة محاولة الوصول لنقطة تلاقي عن طريق مناقشة تلك النقاط التي تعتبر نقاط ضعف عن طريق خمسة محاور للنقاش

الاول: ماهي النقاط التي اتفقتما سويا على إنها نقاط ضعف وتحتاج للتحسين؟ ولماذا؟

الثاني: ما هي النقاط التي اختلفتم عليها إنها نقاط ضعف وتحتاج للتحسن؟

ما هي وجهة نظر كل منكما؟

الثالث: اقتراح منطقة وسط ترضي الطرفين.. كخطوة اولي في طريق الوسول للتوافق الكامل..

الرابع: كل طرف يكتب قائمة بالخطوات أو الأفعال التي يتمني من الاخر القيام بها كمحاولة لتحسين تلك النقاط والوصول للمنطقة الوسط

الخامس : تبادل القوائم بينكما.. محاولة اتباع الاجراءات بها بدون نقاش.. لمدة شهر.. والاتفاق على اعادة نفس الاختبار مرة اخرى بعد شهر وملاحظة الفرق في كل مرة. من ناحية زيادة أو تناقص عدد نقاط القوة والضعف

تدريب تعديل السلوك بتعديل الأفكار..

تفاعلنا كله بالحياة نتيجة تفاعل ثلاث عناصر أساسية (المشاعر - الأفكار - السلوك) بمعنى إن تتواجد فكرة معينة بعقلك تسيطر عليه.. ينتج عن الفكرة دي شعور معين.. والشعور ده هو اللي يحدد رد الفعل على الموقف.. بالتالي بتعديل أفكارنا أو معتقداتنا ممكن نعدل سلوكياتنا.. كل ده تبسيط لأسلوب علاجي اسمه (العلاج السلوكي المعرفي - Cognitive-behavioral Therapy CPT).

يعني ببساطة لو قدرتي تعدلي أو تصححي كثير من الأفكار العشوائية اللي بتيجي بعقلك هتقدري تعدلي كثير من سلوكياتك خصوصا الخوف.. عدم الثقة بالنفس.. الخجل الزيادة.. كثير من السمات السلبية هي نية أفكار (غير

صحيحة) عشوائية مخزنة بعقلنا الباطن.. ومع أيه موقف تتعرضي ليه على طول العقل بيتشحن بالأفكار السلبية الخطأ.. أفكار سلبية يعني على طول مشاعر سلبية زي الاحباط.. الخوف.. التقليل من الذات.. ولما تقدري تتحكمي بالأفكار السلبية وتقاوميها.. تبديها بأفكار ايجابية.. وقتها هتقدري تتصرفي بأسلوب مختلف تماما.. وهتكشفي إنك سنين كنتي تحت تأثير أفكار خطأ.. أفكار زي السلاسل بتقيد كل تصرفاتك وتشبع روحك بجميع المشاعر السلبية..

تدريب تعديل السلوك هو استخدام جداول رصد هنستخدمها لرصد الأفكار الاسلبية اللي هي تعتبر (توقعات).. الأفكار السلبية اللي بتيجي بعقلك عند مواجهة أيه موقف بتحسي إنه صعب عليك و إنك لا تملكي القدر الكافي من الثقة بالنفس عشان تتجاوزيه أو تتصرفي صح زي ما إنتي عاوزة.. الجداول تحفظيها عندك تستخدميه تدوني فيه أيه أفكار سلبية عن نفسك بتتحكم في تصرفاتك.. وتكتبي أفكار ايجابية عكسها وتتصرفي تبعها.. وترجي تاني تكتبي النتيجة بعدما عدلت افكارك السلبية عن نفسك بأفكار ايجابية..

جدول رصد الأفكار -

الفكرة السلبية (التوقع).....

ما هي الفكرة ؟

ماذا تتوقعي إن يحدث؟

كيف تعريفي إذا كانت صحيحة؟

معدل اقتناعك بأنها فكرة صحيحة وحقيقية (٠-١٠٠٪)	
--	--

٢- جدول التجربة

تجربة ما التجربة التي يمكن من خلالها اختبار هذا التوقع؟ (أين ومتى) ماهي الأفكار السلبية الوادرة بعقلك؟ والمشاعر الناتجة عنها؟ السلوكيات نتيجة الأفكار والمشاعر السلبية؟ ماهي الأفكار الايجابية المضادة لها؟ ما هي السلوكيات الجديدة؟ الاحتياطات اللازمة؟
--

٣- جدول النتيجة

نتيجة ماذا حدث؟

٤- جدول تعديل الفكرة والتعليم.

ماذا تعلمت؟

ما مدى صحة الفكرة أو التوقع القديم بداخلك الان؟

ما هي الفكرة الجديدة عن نفسك بداخلك الان؟

معدل مدى موافقتك مع التنبؤ

الأصلي

الآن (٠-١٠٠٪)

مثال

الفكرة السلبية (التوقع).....

ما هي الفكرة؟

ماذا تتوقعي أن يحدث؟

كيف تعرفي إذا كانت صحيحة؟

<p>معدل كيف بقوة كنت تعتقد أن هذا سيحدث ٩٠٪)</p> <p>اقتناعي بالفكرة دي عن نفسي حوالي ٩٠٪</p>	<p>-الفكرة جوايا أنني شخص ممل.. غير اجتماعي.. مهزوز.. معنديش ثقة بنفسى وسط الناس خالص</p> <p>-لما بحاول اختلط مع الناس واتكلم الكلام بيتحبس جوايا.. بتلخبط..</p> <p>-عرفت أنني فعلا إنسانة ممله وغير جذابة ومهزوزة لما لقيت الناس مش ببتواصل معايا.. اكيد بيلاحظوا توتري وعدم ثقتي بنفسى.</p>
--	---

تجربة

ما التجربة التي يمكن من خلالها اختبار هذا التوقع؟ أين ومتى؟

الاسبوع اللي جاي هخرج مع اصحابي

ماهي الأفكار السلبية الوادرة بعقلك؟ والمشاعر الناتجة عنها؟

الأفكار هي اني شخصية منطوية.. دمها تقيل.. مبعرفش اكون اجتماعية..

والمشاعر هي الإحساس بالإحباط وفقدان الثقة بالنفس

السلوكيات نتيجة الأفكار والمشاعر السلبية؟

بتلخبط في الكلام - الكلام يتحبس جوايا.. خجل وخوف كبير

ماهي الأفكار الايجابية المضادة لها؟

هتجاهل كل الأفكار السلبية دي.. وهقول اني شخصية مميزة.. جذابة..

اقدر اتكلم واضحك وانا ناقش... واني كنت مقيدة نفسي بسلاسل وهمية

ملهاش أياه أساس من الصحة اللي جوهر عقلي الباطن بس.

ما هي السلوكيات الجديدة؟

-هستغل الفرصة أني هخرج مع أصحابي.. واحاول اندمج معاهم.. هتكلم

واضحك واظهر شخصيتي الحقيقية اللي جوايا.. الشخصية المرححة الاجتماعية

الجذابة..

الاحتياطات اللازمة؟

-هاخذ بالي من انفعالاتي.. واي فكرة سلبية تيجي بعقلي.. هقاوم أي توتر أو خوف.. مش هرکز مع عيون الناس عشان مخفش..

-هالغي أي توقعات أو افتراضات نتيجة رد فعل اللي حواليا.. يعني لو حد لم يتجاوب معي بنفس القدر أو الحماس مش هقول لأنني شخص ممل أو غير جذاب.. هدور على ١٠٠ فكرة ايجابية تانية.. زي مثلا يمكن هو اللي ممل.. هو ميعرفنش كفاية عشان يتكلم معايا.. أو الموضوع مش مهم عنده.. أو يمكن معندهوش ثقة بنفسه كفاية وانطوائي.

نتيجة

ماذا حدث؟

-خرجت مع أصحابي.. قاومت أي فكرة سلبية بعقلي.. أول ما حاولت اتكلم حسيت بالكلام بيتحبس جوايا.. بتوتر.. لكني قوامت كل المشاعر دي واتكلمت.. في الأول كان كلامي قليل وبتحفظ.. ولكن مع الوقت اتكلمت وضحكت أفضل. واي فكرة سلبية تيجي بعقلي ببدلها بفكرة ايجابية تانية..

ماذا تعلمت؟

-تعلمت أنني قيدت نفسي بسلاسل من اوهام.. أفكار سلبية كلها اوهام..

ما هي الفكرة الجديدة عن نفسك بداخلك الان؟

-انني شخص سوي.. طبيعي.. احتاج فقط لتعديل بعض الأفكار عن نفسي..

انني شخص اجتماعي.. مميز استحق الثقة بالنفس.

صحة الفكرة القديمة عن نفسي الآن

ما مدى صحة الفكرة أو التوقع

لا تزيد عن ٣٠٪

القديم بداخلك الان؟

جدول خطة عمل تطوير الشخصية

عشان نحقق اهدافنا في سلوكيات لينا لازم نتوقف حالا.. وسلوكيات تستمر لانها بتقربنا من هدفنا ومفيدة لينا وبتزيد من اننا نصقل شخصيتنا اكثر.. وفي تصرفات المفروض نزودها ونداوم عليها... وتصرفات تانية لازم نقللها.. مش نوقفها ولكن نقللها لان كترها مضر لينا.. ولحياتنا ولشخصيتنا.. منها مثلا المتابعة المستمرة للزوج بكل لحظة (الخنقة) وحاجات كثير قلناها بالكتاب.. الجدول ده هو كجدول فلترة لكل حاجة قلناها بالكتاب.. كل تصرف تكتبيه في الخانة المناسبة ليه.. إن كان تصرف صح عليكي تستمري عليه.. أو صح ولكنه محتاج يقل شوية.. أو يزيد شوية.. أو تصرف خطأ نهائي.. الجدول كمان تستخدمه عشان اهدافك إنتي الخاصة.. كل سلوكياتك وافكارك اللي بتأثر في

حياتك.. طبيعتك.. دراستك.. شغلك.. مثلاً هواية عاوزة تبدأي تمارسيها أو اهتمامك بنفسك وكل عناصر حياتك.. وكل فترة تراجعى الجدول تانى.

سلوكيات تتوقف	تقل	تستمر	تزيد	تبدأ

خلق أفكار النجاح الايجابية

لتحقيق النجاح عليك الإلتزام بثلاث ادوات رئيسية

الأفكار الايجابية

التفكير بعقلانية حول مواقف الحياة

التفكير الايجابي العملي

عشان تقدرى تقضى على المشاعر السلبية جواكي عليكى الأول تقضى على الأفكار السلبية اللي جوه عقلك.. الأفكار السلبية لا تضر حد غيرك.... تسبب الاجهاد والتوتر والقلق وحتى الصداع والألم بالمعدة... تتوقعى دايماً الفشل لنفسك.. تشكى قى قدراتك ونفسك.. تخافى من آيه خطوة.. تحسى إنك دايماً أقل من الناس مشاعر كتير تمنعك من إنك تكونى إنتى.. تكونى نفسك.

لو لاحظتى نفسك هتلاقى إن الأفكار السلبية زي الاسطوانة المشروخة اللي شغالة جوه عقلك ليل ونهار.. مصدرها الأساسى من طفولتك.. تجارب ومواقف

مريتي بيها.. كلام من ناس حواليك.. وكمان معايير مجتمع حكمتي على نفسك من خلالها.. عناصر كتير ساعدت في تكوين الأفكار السلبية جوه عقلك لغاية ما اصبحت هي المسيطر على طريقة مشاعرك.. تفكيرك.. تصرفاتك

عشان تقومي وتقتلي الأفكار السلبية عليكى الأول تعرفيها.. تعرفيها كويس.. مش ممكن تواجهي حاجة إنتي مش عارفها كويس ومعترفة بوجودها.. وعشان تعرفي الأفكار السلبية المؤثرة عليكى.. كل اللي عليكى تسمعي لعقلك.. وكأن عقلك اغنية أو محطة راديو.. وطول اليوم لاحظي واسمعي الأفكار اللي بتيجي جوه عقلك مع كل موقف بتمري بيه.. واتبعي الخطوات عشان تقدري تقتلي الأفكار دي وتتخلصي منها نهائي... وبنهاية الكتاب في جداول تدريبات عملية.

الخطوة الاولى: الادراك - تسجيل الأفكار السلبية

زي ما قلنا لازم تكوني مدركة كويس لافكارك السلبية.. كل إنسان فينا ليه الأفكار السلبية الخاصه بيه تبعاً لتاريخ حياته وظروفه.. وهنا بعض الطرق لمساعدتك في ادراك الأفكار السلبية جواكي وتدوينها..

اختاري وقت محدد من اليوم.. فترة ١٥ دقيقة.. تفكري في نفسك.. في ذاتك.. كل اللي عليكى تراقبي عقلك وتلاحظي الأفكار اللي بتيجي فيه.. بدون أيه تدخل منك سوا رفض أو تأيد.. فقط تراقبي عقلك كأنك بتتخرجي على فيلم.. وإكتبي كل الأفكار في مذكرتك الخاصة بصورة نقاط ١-٢-٣.

خلال اليوم لاحظي افكارك في أوقات معينة (التوتر - القلق - الخوف - مواجهة

أيه موقف) واكتبيها

لاحظي شخصيتك وإنتي مع اهلك... اصحابك.. جوزك.. زمالك بالشغل..
إكتبي إنتي شايفة نفسك إزاي وايه.. وكإنك بتكتبي عن شخص ثاني شيفاه من
بعيد.

لاحظي رد فعلك (مشاعرك وأفعالك) بعد فكرة سلبية.. وكمان رد فعلك بعد
فكرة ايجابية

لمدة اسبوع دايمًا احتفظي بمذكرتك معاكي وإكتبي فيها كل اللي يجي بعقلك
بشكل عشوائي

أمثلة عن الأفكار السلبية الأكثر شيوعًا:

انا مقدرش اعمل ده..

بيفكروا فيا بيقلوا ايه؟

ليه انا؟

يا ريتي مكنتش عملت كده.. كل حاجة بعملها تطلع غلط

ماذا لو؟

ليه مقدرش.. مبعرفش..؟

اتمني لو كنت احسن.. اتمني لو كنت نفذت بشكل أفضل

أيه الغلط اللي فيا؟

انا مش هنجح في حاجة ابدأ

انا حظي وحش دايمًا..

انا مستحقش.. أنا مستهلش..

انا مش هعمل حاجة صح ولو مرة

انا قليل جدا على إن يكون وضعي بالحياة أفضل من كده

انا مستهلش حب ولا معاملة أفضل من كده

الحمد لله إنه بيحبني ومستحملني

مجرد وجوده كفايه حتى لو قاسي أو بيهيني.. في غيري بنات كتير أجمل مني

الخطوة الثانية : التفكير في الأفكار

بنفس المذكرة بتاعتك تكتبي كل فكرة سلبية إزاي بتأثر في حياتك من خلال

اجابتك على اسئلة المحاور الأساسية دي..

الفكرة دي إزاي اثرت في رؤيتي لحياتي؟ إزاي كان ليها دور في تشكيل حياتي؟

الفكرة دي إزاي اثرت بسلوكياتي؟

المشاعر اللي بحسها مجرد ما تسيطر عليا الفكرة

تكتبي خمس أفكار ايجابية تتمني إنها تكون موجودة حاسة إنها هتأثر عليكي

بإيجابية وتشعري معها بالنجاح والسعادة أكثر.

الخطوة الثالثة : تحليل الأفكار السلبية والتحقق منها.

الأفكار سلبية أو ايجابية هي انماط تفكير.. ودلوقتي وقت إنك تكتشفي بنفسك حقيقة كل فكرة كانت بتأثر عليك وعلى حياتك هل لها أساس حقيقي ولا إيه مصدرها.. ركزي في كل فكرة سلبية واسألني نفسك كويس

الفكرة دي مصدرها ايه؟ مجرد إحساس؟ ولا تجربة مررت بيها؟

كام فكرة جوايا كان مصدرها الأساسي من الأهل والناس؟

انماط التفكير السلبي بدأت من امتي؟ من الطفولة ولا أكبر؟ إزاي وليه؟

كام فرصة نجاح وسعادة متوقفة بسبب الفكرة دي؟

ما هي فرص النجاح أو السعادة اللي ممكن تحصل لو غيرتي الفكرة دي؟

تحدي التفكير يحتوي النقاط..

- وضع همومك ومشاغلك في منظورها الصحيح.

- أبحثي عن ظلال من الرمادي، بدلا من النقيضين أبيض وأسود.

- بمناقشة والتفكير في أفكارك السلبية - جمع الأدلة المؤيدة والمعارضة..

أسئلة يجب إن تسألها نفسك عند تحدي الأفكار السلبية

- هل التفكير السلبي تتفق مع الأدلة؟

- ما هي الطريقة الأخرى للنظر في هذه الحالة؟

- هل هذه وجهة نظر بديلة أكثر اتساقا مع الدليل؟

- ماذا تود إن تقول لأحد الأصدقاء الذي كان هذا القلق؟

- ما هو أسوأ شيء يمكن إن يحدث؟

- كيف يحتمل إن يكون هذا سيحدث؟

- كيف يمكنك التعامل معها إذا ما حدث؟

- كم من الوقت والاهتمام يأخذ هذا الفكر؟

الخطوة ٤: تحويل الأفكار

دلوقتي وقت التركيز وتغيير أنماط التفكير السلبية إلى الإيجابية.. في كل مرة لاحظت بوجود التفكير السلبي في عقلك عليكي تتكلمي بصوت مسموع لنفسك (اسكت - توقف).. ممكن الفكرة تكون قلق على مستقبلك.. أو فكرة تسبب لك القلق والتوتر.. ايا كانت الفكرة عليكي التحدث بصوت مسموع (اسكت - توقف).. بالظبط كالتعامل مع طفل صغير بيقول كلام فاضي..

كل فكرة سلبية هي اوهام بيقابلها فكرة ايجابية حقيقة.. كل نمط تفكير سلبي يمكن التخلص منه بنمط تفكير ايجابي حقيقي.. لما تهاجمك فكرة سلبية هزي راسك عشان تطرديها.. وكرري (كل دي اوهام وتهعامل وهعيش بأفكار ايجابية).. سر كل إنسان ناجح هو قدرته على قتل الأفكار السلبية واستبدالها باخرى ايجابية والإيمان بيها.. وبكل ثقة وقوة وشجاعة العمل بيها واتباعها..

الهدف والامل نفسه هو فكرة ايجابية الإنسان يعيش عليها ويتعب ويجتهد للوصول

ليها حتى لو كان الهدف ده إنك تعيدي اكتشاف ذاتك ورونقك من جديد..

في كتير أفكار ايجابية ممكن تساعدك وتطون أسلوب حياة..

اقدر احقق هدفي باتباع الخطوات الصحيحة وقوة الارادة.

انا اقدر اتغير واصلح كتير من نفسي.

انا كليا مقتنعة بنفسي والناس حواليا معجبون بيا.

انا اقدر اسيطر على حياتي واغيرها

عادي اني اغلط.. الحياة هي مزيج من كل حاجة وعكسها.. الغلط والصح..

والغلط أفضل درس بتعلم منه

عادي اني اغلط.. المهم اتعلم

انا بحب نفسي زي ما هي.. مليش دعوة بحكم الناس.. ولا معايير مجتمع

انا استحق الإحترام والتقدير.. واني اخذ قد ما بمنح

انا استحق الحب لذاتي.. لعقلي وروحي وكياني

جدول الأفكار..

الأفكار الإيجابية	الأفكار السلبية

خطة تحقيق التوازن بين أولوياتك

أولاً، تحديد مقدار الوقت الحالي المخصص لكل من المجالات بالجدول..
وبعدها اتخاذ قرار بشأن مقدار الوقت لتحديد هدفك بطريقة مثالية بالنسبة
ليكم انتم الاثنين.

شاركي التمرين مع زوجك لمساعدة على ترتيب اولوياتكم سوا.

خطوات الوصول لهدفك	الوقت المخصص		المجال
	التغير والهدف الذي تريد الوصول له	الان	
			لعمل - الدراسة • الوقت المخصص • الاتشغال بالعمل في المنزل

الأمور الشخصية

			• ممارسة الرياضة
			• تلفزيون
			• كمبيوتر / فيديو ألعاب
			• هواية / الترفيه
			• قراءة
			• الأصدقاء
			• الأنشطة الدينية
			• العمل التطوعي
			• النوم (لساعات لكل ليلة)
			• الوقت المخصص للعناية بنفسك وتقليل نفسك
الزواج والارتباط			
			• قضاء وقت خاص معا.. أو اللقاءات بجالة الخطوبة
			• الخروج معا بدون الأولاد

			• وقت للنقاش (دقائق لكل يوم)
			• التواصل من خلال وسائل التواصل الاجتماعى
المنزل			
			• التنظيف
			• الطبخ
			• التسوق
			• متطلبات المنزل
العائلة والاصدقاء			
			• عدد مرات الاجتماع لتناول الوجبات معا (الأب- الأم- الأطفال)
			• المساعدة بالمنزل من الزوج وأفراد الأسرة
			• الاشتراك في أنشطة عائلية ترفيهية بالمنزل

			•الخروجات والتنزه كعائلة
			•فترات الأجازات وتغير الجو كعائلة
			•الزيارات العائلية وصلة الرحم
النواحي الدينية والروحانية			
			•الصلاة بانتظام
			•تعليم الأولاد الصلاة
			•تخصيص وقت للراحة الذهنية والتأمل (دقائق كل يوم)

النقاش الزوجي

١- ما المناطق أو المجالات غير المتوازنة لكل منكما؟

٢- ما الخطوات التي عليك اتخاذها لتحسين الوضع لوجود بعض التوازن

بحياتك؟ وبالتالي بحياتكم؟

٢- ما الخطوات المشتركة من جانبكما معا للوصول الي التوازن بحياتكم

علاقتكم للشكل المرضي لكل منكما؟

تدريب حل النزاعات والخلافات

عشر خطوات لتسوية النزاع

جميع الأزواج عندهم خلافات واختلافات. وتشير الدراسات إلى أن كمية الخلافات لا تؤثر في بكمية السعادة الزوجية بقدر كيفية التعامل معها. الأزواج السعيدة لا تتجنب الخلفا ولكن عندهم القدرة لحل النزاعات بأسلوب الصحيح.. وتسويتها على أساس الحفاظ على الاحترام المتبادل.. وبالتالي تعزيز قوة العلاقة بينهما.. بتحديد موعد ومكان للمناقشة.. وهنا عشر خطوات تكون أفضل أسلوب لحل النزاعات.

١. تحديد المشكلة - أن تكون (محدد). افكري اسس التواصل الصحيح مع الرجل.

٢. تحديد كمية مساهمة كل طرف فيكم بالمشكلة (بتفهم وحياد)

٣. شريك ١:

شريك ٢:

كتابة قائمة بالمحاولات الفاشلة السابقة لحل المشكلة

(١) ٣

٤. تجمع أفكار جديدة ومحاولة لإدراج ١٠ حلول ممكنة لحل المشكلة.. بدون أحكام أو انتقاد أي من الاقتراحات في هذه المرحلة.

(١ (٦

(٢ (٧

(٣ (٨

(٤ (٩

(٥ (١٠

٥. مناقشة وتقييم كل من هذه الحلول (الممكنة). (كوني موضوعية بقدر الامكان.. بمعنى الوصول لحل وسط وليس التمسك والتشدد برغبتك فقط.. النقاش الهادئ عن إن كانت خي حلول مفيدة وملائمة.

٦. محاولة الوصول لاتفاق على حل واحد لمحاولة.. (بالاتفاق والتفهم وعدم الرفض ومنح فرصة للتجربة)

٧. تدوين المطلوب من كل طرف لتطبيق الحل المتفق عليه.. (محاولة التحديد قدر الامكان) - المطلوب من شريك ١:

المطلوب من شريك ٢:

٨. تحديد موعد لاجتماع آخر لمناقشة قدر التقدم والنجاح في حل المشكلة

(المهم نفنكر ان المطلوب بالمرحلة دي ليس الحل التام ولكن احراز بعض

التقدم.. ومع الوقت ممكن نوصل للحل التام)

٩. تحديد التاريخ والوقت للاجتماع القادم.. بعد فترة لا تقل ثلاث اسابيع.

١٠. كل طرف يحدد مكافأة يقدمها للطرف الثاني بحالة تحقيق (بعض)

النجاح.. أو انه ساهم بشكل حقيقي في الالتزام بالمطلوب منه.. والمهم اظهار

الثناء والتقدير لمساهمته وتشجيعه..

تدريب حل النزاعات (٢) : تدريب عمل هدنة لضبط النفس

من أهم أساليب حل النزاع خصوصا الساخنة منه هو عمل (هدنة) ما بين

الطرفين.. فترة لاعادة التفكير بهدوء للوصول لضبط النفس والاتزان النفسي..

في الصراعات الساخنة بيزيد الضغط والتوتر والعصبية وبدلا من التواصل

الصحيح الفعال بيتم تبادل الاتهامات والنقد.. واكيد البكاء والصراخ والوصول

للمراحل من ضبط النفس اللي ذكرتها بفصول الكتاب.. بدل من استماع

الطرفين كل واحد للتاني يكون التجاهل.. المغالطة والهجوم والرفض.. ده من

الناحية العاطفية اما من الناحية الفسيولوجية يتخذ كل طرف موقف الهجوم

الشديد فنقول ونعمل حاجات ترجعنا للندم بعدها.. والاعتذار.. والحل هنا هو

محاولة عدم الوصول للمرحلة الصعبة باتخاذ فرصة للهدنة.. مهلة للطرفين

لوصول لمرحلة من الهدوء النفسي وضبط النفس واعادة التفكير.. فرصة

لتحديد الاحتياجات وطبيعة المشاعر.. والبدء في التفكير بشكل عملي ومنتج

١- خطوات عمل الهدنة

تحديد اشارات الحاجة لعمل فترة هدنة ومهلة منها:

التحدث بعصبيه مع استخدام لغة جسد عنيفة بحركات اليد - التنفس السريع - احمرار الوجه - البكاء - الحاجة للصراخ - الشعور بالتوتر والتشوش - الإحساس بتوقف العقل عن التفكير المرتب - الشعور ببداية كراهية ونفو - الخوف من شريكك

٢- طلب المهلة

طلب هدنة ومهلة لنفسك ولكن بهدوء وبعبارات محددة مثلا (انا متوترة جدا دلوقتي ومحتاجة لوقت مع نفسي ووعد نرجع نتكلم ثاني) .. غلط نطلب هدنة بكلام غير محدد وكأنه محاولة لغلق الموضوع.

٣- استغلال الهدنة

المهلة لنفسك هي وقت ليكي.. الهدف الوصول للاسترخاء التام.. اهم الخطوات اللجوء لمكان هادي.. الاسترخاء والتنفس العميق - عمل أي نشاط يساعدك على الاسترخاء كالمشي - الرياضة - قراءة قرآن - الصلاة - وهكذا

٤- إعادة التفكير

اعادة التفكير بشكل موضوعي محايد.. تحديد نقطة الخلاف وسبب الوصول

لطريق مسدود واعدة التفكير فيها.. مراجعة النفس للوصول لمنطقة وسط ترضي الطرفين أو ان الامر ايسر مما كنتي متصورة.. تفتكري ان الخلاف يهدم العلاقة وانكم انتم الاتيين كيان واحد والهدف الحفاظ على المودة والقرب.

٥- استئناف حوار

افتكري طبيعة الرجل في الفهم والاستماع.. وانه لا يفهم غير العبارات الموجزة المختصرة - وان بعض الموضوعات بالنسبة تكون بسيطة لا تستحق الغضب أو حتى النقاش وتكفي كلمة واحدة للوصول للحل. وطلب استئناف الحوار.

أفكار للعناية الذاتية بالنفس

أفكار أنشطة ممتعة

من أبسط الوسائل لتغير المود وواحدة من أفضل الطرق لرفع المزاج هو أنك تكوني نشيطة.. عملي أنشطة خاصة بيكي وليكي.. أنشطة كثير ممكن أن تغير مودك وتكون لنفسك ك مكافأة.. منها

- التنفس العميق
- مقابلة شخص ترتاحي له.
- التخطيط لايام العطلات والرحلات.
- قراءة كتاب.

- اخذ حمام دافئ.
- مشاهدة برامج مبهجة.
- الاحتفاظ بحيوان اليف.
- الذهاب إلى حفلة.
- التواجد مع الأصدقاء.
- الاهتمام بالنباتات.
- شراء الملابس جديدة لنفسك.
- الجلوس في الشمس.
- عمل وجبة تحبها.
- الذهاب إلى معارض لوحات.
- الحصول على جلسة تدليك.
- للسباحة أو المشي.
- تعلم مهارة أو ممارسة هواية جديدة.
- الكتابة في اليوميات.
- قراءة كتاب.
- الاستماع لموسيقى.

• التسوق.

• المشي بالامكان الطبيعية

• تناول بعض المشروبات والاطعمة في كافيتيريا.

• رؤية الأصدقاء القدامى.

• العناية بنفسك ووضع مكياج جديد لنفسك.

أفكارك الخاصة

الكاتبة في سطور

شيرين فؤاد

كاتب ومحاضر

مؤلفة كتاب (الحب الالكتروني - ادمان الجنس عبر الانترنت) الحاصل على

جائزة الاهرام لعام ٢٠١٢

دكتورة في علوم الصحة النفسية والعلوم الإنسانية - جامعة تورونتو

ماجستير في علوم الصحة النفسية والعلوم الإنسانية - جامعة تورونتو

كوتشنج معتمد في في علوم الصحة النفسية والعلوم الإنسانية - جامعة تورونتو

خبيرة تنمية المهارات السلوكية والحياتية

حاصلة على شهادة تميز دراسي - جامعة تورنتو

حاصلة على ١٢ دبلومة معتمدة من جامعة عين شمس والاكاديمية الكندية في:

الارشاد النفسي - التحليل النفسي- العلاج المعرفي السلوكي- اضطرابات

الشخصية - انماط الشخصية - الضغوط النفسية - تحليل انماط الشخصية

مع MBTI- المقاييس النفسية

كاتبة ومحاضرة في العلوم السلوكية والصحة النفسية وتطوير الذات

قدمت العديد من البرامج التدريبية والندوات الثقافية

1. Anne Moir. David Jessel. Brain Sex: The Real Difference Between Men and Women. Delta Publisher. 1992.
2. Patricia Evans. Controlling People: How to Recognize, Understand, and Deal with People Who Try to Control. 1 edition: Adams Media Publisher. 2003.
3. Barbara De Angelis. Secrets About Men Every Woman Should Know. 2nd ed: HarperCollins Publishers. 2012.
4. Shaunti Feldhahn. For Women Only : What You Need to Know About the Inner Lives of Men. (March 19, 2013): Multnomah Publisher. 2013.
5. Steve Harvey. Act Like a Lady, Think Like a Man. What Men Really Think About Love, Relationships, Intimacy, and Commitment.



Reprint edition: Amistad. 2011.

6. Sherry Argov. *Why Men Marry Bitches: A Woman's Guide to Winning Her Man's Heart*. 6th ed. Edition: Simon & Schuster Publisher. (October 1, 2002).

الفهرس

- ٧..... الاهداء
- ٩..... المقدمة
- ١١..... الجزء الاول : إكتشفي نفسك من جديد
- ١٣..... الباب الاول : أساسيات حياتك الجديدة
- ٤١..... الباب الثاني : خدعوكي فقالوا (كلام فاضي)
- ٥٥..... الجزء الثاني : الرجال ده هيجتني
- ٥٥..... الباب الثالث : أسرار الرجال
- ١٠٣..... الباب الرابع : خطيبي عايز مني " تجاوزات "
- ١٢٥..... الجزء الثالث : أخطاء تعاملك مع الرجل - أسباب الخنقة والنكد.. والفضل
- ١٢٥..... الباب الخامس : عادات وتقاليد.. الفضل
- ١٦١..... الباب السادس : عادات لازم تتخلصي منها مع الرجل
- ١٩٧..... الجزء الرابع : إنتي النص الحلو
- ١٩٧..... الباب السابع : إبدائي التغير (خطوات وتدريبات)
- ٢٤١..... الباب الثامن : إنتي حبيبته.. إنتي نصه الحلو (أسرار - تطبيقات)
- ٢٧٩..... الجزء الخامس : تدريبات عملية



تلاطلاع على أحدث إصدارات مؤسسة إبداع

يرجى زيارة الموقع الإلكتروني

www.prints.ibda3-tp.com