18+

حسام الزعبي

كيف تقتل زوجتك؟

يكفي أن تكون شرقياً لتفعلها

فضاءات للنشر والتوزيع

كيف تقتل زوجتك؟

رقم الإيداع لدى دائرة
المكتبة الوطنية
2019/4/2089

819.9
الزعبي، حسام حسين
كيف تقتل زوجتك – حسام حسين الزعبي – عمان: دار فضاءات، 2019
الواصفات: /النصوص الادبية//النثر العربي//الادب العربي//العصر الحديث/

* أعدت دائرة المكتبة الوطنية بيانات الفهرسة والتصنيف الأولية.
* يتحمل المؤلف المسؤولية القانونية عن محتوى مصنفه ولا يعبّر هذا المصنف عن رأي دائرة المكتبة الوطنية أو اي جهة حكومية أخرى.

ISBN: 978-9923-729-84-7

فضاءات
للنشر والتوزيع

الطبعة الأولى: 2020

جميع الحقوق محفوظة بموجب اتفاق

كيف تقتل زوجتك – حسام حسين الزعبي – سوريا
دار فضاءات للنشر والتوزيع – المركز الرئيسي
عمان - شارع الملك حسين- مقابل سينما زهران
تلفاكس: 4650885 (6 - 962+) هاتف جوال: 911431- 777(962+)
ص.ب 20586 عمان 11118 الأردن
E.mail: Dar_fadaat@yahoo.com
Website:http://www.darfadaat4publishing.com

لا يسمح بإعادة إصدار هذا الكتاب أو أي جزء منه أو تخزينه في نطاق استعادة المعلومات أو نقله بأي شكل من الأشكال دون إذن خطي مسبق من الناشر

تصميم الغلاف: فضاءات للنشر والتوزيع
الصف الضوئي والإخراج الداخلي والطباعة: فضاءات للنشر والتوزيع

إن الآراء الواردة في هذا الكتاب لاتعبر بالضرورة عن رأي دار فضاءات للنشر والتوزيع.

حسام الزعبي

كيف تقتل زوجتك؟

يكفي أن تكون شرقياً لتفعلها

فضاءات
للنشر والتوزيع

كي لا أتهم بالإرهاب

أكمل هنا العنوان

▼

كيف تقتل زوجتك حُبًّا

احذر

المكانُ مراقبٌ بالحبِّ

فقطْ لأغراضِ الذّبحِ الحلالِ

أنا لست كبيركم الذي يعلمكم السحر

ولا صغيركم الذي يمسك سكينًا كي يقشر تفاحة

فيجرح قلبه

أنا أوسطكم

في منتصف العمر، أبحث عن جريمة

لا أتعامل مع الكهنة والعرافات وقارئات الفنجان ومقدمات

نشرات الأخبار

أنا فقط

أستخدم بخور الكلام لأغراض الذبح الحلال

تقديم

"هكذا علمتني الحياة" جملة تختصر المصادر التي استقى منها الكاتب هذه الكنوز التي بين دفّتَي الكتاب، ومَنْ أحسن من الحياة مُعلّمًا وناصحًا ومرشدًا؟؟!! إنّ المتأمّل في واقع أسرنا وما تعانيه من انشراخ في العلاقة بين الزوجين، وما تعكسه هذه العلاقة من آثار سلبية على الأبناء.. لا بدّ أنّه يبحث عن أسباب ذلك، وكيف يمكن إصلاح الوضع وإحلال السعادة محلّ الشقاء والسكينة محلّ التوتّر..

في هذا الكتاب يجد الزوج ضالّته في كيف يتعامل مع زوجته فيقتلها حبًّا، وفيه تجد الزوجة فرصة لتعرف نفسها وتصلح شأنها.. فإحسان الزوج إلى زوجته يقابله منها حبٌّ وتقديرٌ وامتنان، وقد قال الشاعر "أحسن إلى الناس تستعبد قلوبهم... فكيف إذا كان هذا الإحسان للزوجة.. التي يطلب منك الكتاب أن تقتلها حبًّا. هذا الكتاب لا يُكلفك أيّها الزوج مشقّةً حتّى في قراءته فأسلوبه شيّق، وفيه من اللطائف الشيء الكثير، إضافة إلى أنّك تحسّ بقرب الكاتب منك، فهو يتألّم لألمك ويسهر على التخفيف من متاعبك الزوجية.. فيضيء لك طريق السكينة والمودّة والرحمة. تجد فيه هذا الكتاب من المعلومات والتحليلات والنصائح التي تترى فيه بشكل مكثّف.. فيه سبرٌ لأغوار النفس لدى الطرفين، وفيه كشف عن طبائع المجتمع، وفيه من اللطائف والدبلوماسية الراقية في المعاملات ما يميّز الكتاب ويجعله متفرّدًا.. يستحق عليه أكثر من وزنه ذهبًا... خيارات جمّة يضعها أمامك هذا الكتاب، فكن على قدر حرص

الكاتب عليك فهو أحرص منك على نفسك... وأدرى منك بنفسك.. فلا تضيّع الفرصة.. فتظلمَها (نفسك)!!

أقول لمن ظنّ أنّه فاته الانتفاع بهذه النصائح واللطائف، ممّن مضى على زواجهم سنوات طويلة، أقول ظنك ليس في محلّه فهذا الكتاب كالشجرة دائمة الخضرة يستفيد منه الشاب المتزوج والمقبل على الزواج، والذي مضى على زواجه سنواتٌ طويلة، وأجزم حتّى الأبناء يستفيدون منه عندما تتأزم العلاقة بين الأبوين فيعلمهم كيف يلطّفون الأجواء ويُشيعون المحبّة..

عبد الكريم أبو شنب

بلا مقدّمات

في البداية لابد أن نتفق قبل أن نبدأ.

الكلام هنا لا يشمل كل النساء، ولكن يخص المرأة التي تستحق القتل حبًّا، أما الأخريات الساذجات اللواتي لا يستحقن القتل فأقول:

لا داعي أن تسرف رصاصة مشاعر واحدة في سبيلهن، ولا تتهور وتسرف ضحكة من رصيدك، فكر أين تودع طاقتك قبل أن تضع يدك على الزناد.

لا أّدّعي أنني باحث اجتماعي، لا مصلح أسري، ولا عالم في خفايا ودهاليز المرأة، ولا مدرس أكاديمي، ولا خبير مكياج، ولا طباخ ماهر، ولا مصفف شعر.

كما أنني لا أدعي التنظير ولا المثالية، ولا نية لي لإقحام نفسي في أشياء لا تخصني لتحقيق غاية ما، لا جوانب علمية أستند إليها، لإيماني أن رسائل القلب أبلغ من كل التقارير الطبية، ولأن معظم العلوم في هذا الجانب لا أصدقها غالبا، كما أنه لا إحصائيات رسمية أسند ضياعي إليها إن وجدت، ولم أكلف خاطري بالعودة إلى مراجع بحثية، كل الذي تقرؤه هنا هو وجهة نظر شخصية بحتة، أو ربما قراءة وتجربة وربما تكون أنت أحد الأربعين شبيها لي.

دعنا نختصر المسألة بجملة "هكذا علمتني الحياة".

عنوان الكتاب ليس تسويقيا كما يظن البعض، ولا تحذيرا للنساء لوضع أحزمة ناسفة على خصرهن، ولا لافتًا للنظر، لأن أغلب العيون

تحتلها الآن الرموش الاصطناعية، ببساطة يدعو العنوان الرجل إلى قتل النساء عشقا وليس بأدوات حادة أو غدرا، هذا كل ما يخص العنوان.

أما المحتوى فلا يحكم عليه سواك، إن ساعدَك في معرفة المرأة أكثر نكن قد حققنا الهدف معا، وإن لم يساعدك فلن يضرك، فقط سيكلفك الأمر أن تنهض وتضعه في سلة المهملات، فهو لا يدعو في النهاية إلى إنتاج دورة العنف، أو الإساءة أو التمييز العنصري أو الطبقي، أعتقد أنه غير مؤذ.

المطلوب اليوم من الكلمة ألا تخدش الأرواح، أن تحافظ على روحها الطيبة بين الناس،

أن تصل بسلامة في رحلة ستطول كما أظن، أن تزرع الخير أينما حلت، أن تسعى للتغيير.

أنا لا أدينك، وأنا بريء من هذا الذنب.

حين أمدح المرأة بالطبع لا أذم الرجل، ولكن في الحقيقة هناك الكثير من المفاهيم والمعتقدات الخاطئة بحق المرأة، وهناك عدد كبير من الرجال يظنون أن المرأة تسعى دائماً فقط إلى المساواة، أنا شخصيا لا أقبل بمساواة المرأة بالرجل، لأن المرأة تفوقت كثيرا، ولا يمكن أن تشبه الرجل في أي حال من الأحوال، المرأة مختلفة كثيرا عن الرجل، هل يمكن أن أطلب من الرجل أن ينجب طفلا واحدا؟ هذا مستحيل، فكيف إذن أطلب من المرأة أن تصبح رجلا؟ هذا معيب بحقها، لهذا أنا أدعو المرأة إلى عدم الإحساس بالدونية أبدا.

كوني واثقة من نفسكِ، الحقوق تحتاج إلى نضال وكفاح، وقبل كل هذا تحتاج إلى معرفة وأسلوب لنيلها، فقط كوني إنسانا، وهذا يكفيكِ.

أخلي مسؤوليتي التامّةَ عن كلِّ جرائمِ الحبِّ
التي ستقعُ بعدَ قراءةِ هذا الكتابِ.

أشياءُ أخرى وربما مقادير

الابتسامةُ رسالةٌ

عنوان بسيط قد يغير وجه هذا العالم الكئيب.

غاب ساعي البريد، وظلت الرسالة على قيد الحياة، إنها الرسالة المقدسة التي لا تصدأ أبدا.

لابد أن تعي أهميتها في زمن كثرت فيه وسائل التواصل، وقلت فيه طرق الوصول، ولأن الرسالة مقدمة حرب طويلة كان لابد أن تكون في مقدمة الجبهة أيضا.

قبل أن تزعم أنك صاحبها، وتتقدم لارتكاب جريمة حب لابد أن تقرأ رسالة حبيبتك، قبل أن تذبحها، لابد أن تسمع منها جيدا.

الابتسامة هي رفة القلب الأولى، هي عنوان الحياة، هي إعلان معركة، هي راية يرفعها جندي أعزل كان يحرس وطنه بالحب.

يمكنك الآن وأنت تقرأ هذه الكلمات أن تتذكر المحطة الأولى في حياتك، أن تراجع حساباتك، وأن تعصر ذاكرتك جيدا كي تُخرج منها ما بقي بعد مضي هذا العمر، ما حجم الابتسامة التي قدمتها أنت، أو قدمتها هي؟

بناء عليه يمكن لك أن تقرر إن كانت هذه الأداة صالحة لجريمة مثل هذه، الابتسامة لها أنواع متعددة، ليست كل الابتسامات صالحة لجرائم الحب، مثلا هناك ابتسامة ماكرة صالحة لجرائم أخرى، ولكن غالبا ما تفعلها مثل هذه الجرائم النساء.

ولأنك شرقي الطباع، ولا تؤمن بالمعرفة والقراءة كأسلوب حياة، بالتأكيد أنك ذهبت إلى خطبتها قبل أن تقرأ كتاب "ثورة الابتسامة في القرن الثامن عشر" للمؤرخ كولين جونز.

أنا متأكد من أنك فشلت في الاختبار الأول، ربما ليس جميعكم، ولكن البعض كان يبحث عن أشياء أخرى قبل أن يبحث عن الابتسامة، تماما كمن يريد أنْ يدخل بيتًا قبل أن يمتلك مفتاحه، تخيل معي كم سيعاني في عملية الدخول، قد يكسر نافذة مثلا، أو يستدعي شرطياً لمساعدته.

ثم تعال إلى هنا،

إن كانت هذه الابتسامة مرفقة بغمازات جانبية فتأكد أن هذه الرسالة ممهورة بطوابع بريدية غالية الثمن، أعتقد أن مهمتك في القتل ستكون سريعة للغاية، حاول أن تقرأ ما تخفيه ابتسامتها في ثوانٍ قليلة، ربما لن يسمح لك أن تحدق فيها أكثر من دقيقة ونصف، إن كنت غير ذلك وتفاجأت في ليلة زفافها بوجود حوادث مرورية في وجهها فلا يمكن لي إلا أن أقول لك: إن موسم البطيخ هذا العام كان جيدا، ولا أعلم بأي موسم كان حصادك، ولكن يسعدني أن أقول لك: "أكلت المقلب، ومشي الحال".

شخصيا كنت بحاجة لعدة سنوات حتى أستطيع التخلص من آثار الابتسامة التي تركها زملائي في المرحلة الابتدائية.

تلك الابتسامة الخبيثة التي كانوا يطلقونها، حينما كنت أعاقب على عدم حفظي الآيات القرآنية، أو دروس التاريخ والجغرافيا، إلى الآن لا أعلم ما السر الذي أخفيه وراء إخفاقي في هذه المواد، مع أنها كما كان يدعي عموم الطلبة بأنها مواد ممتعة وسهلة الحفظ، ولكني كنت أراها غير ذلك.

ربما كنت ذكيا بالفطرة أو مهملا عن سبق إصرار، أو لا أؤمن بالجغرافيا المصطنعة، ولا بالتاريخ الذي يتكئ عليه الفاشلون.

لا تتعجل،

إنني أسمعك وأنت تقول لي: إنها لم تبتسم وهي تقدم فنجان القهوة أو كأس الشاي بالميرمية، وأسمعك أيضا وأنت تسب الساعة التي تعرفت إليها، وأسمعك جيدا وأنت تلعن حظك السيئ وتجربتك القاسية.

وأسمعك وأنت تقول لي: لم يتسنّ لي رؤية أسنانها ولا حجم فمها، فأنت في قاعة اختبار لا يمكن لك أن تطلق نكتة كي تختبر ضحيتك جيدا.

معك حق، المرأة في ضحكتها، هكذا كانت تقول لي جدتي.

أريد أن أسمعك إن كانت قد ابتسمت لك مثل الكوالا، إن شعرت بجسدها المرتجف كالعصفور وهي تقدم فنجان قهوة، إن حاولتْ أن تمثل وهي تهز الفناجين، إن خرج صوتها كقط أعرج، إن كانتْ تمشي كالسلحفاة،

من رافقك إلى هذه الجريمة؟

لأنك شرقي أنا أعلم جيدا أن أمك أول المرافقين، وآخر الأولياء الصالحين وأول المنتقين وآخر المقررين وخاتم القارئين على روحك السلام.

لا تخجل!

وأنت تنظر إلى عينيها كالذئب، فهي كالكتاب المفتوح، ولكن لمن يتقن قراءة اللغة، فإن ذهبت إلى امتحانك كما كنت تفعل في المدرسة تعتمد على الغش والأوراق التي دسستها في جيب قميصك أو في جواربك فتأكد أن

هذا الامتحان مختلف تماما، فشهادتك يمكنها أن تؤهلك للعمل إن نجحت بتقدير مقبول، ولكن تقدير مقبول في الحياة الزوجية لا يؤهلك إلا لدخول السجن.

من يقرر أنت أم أمك أم خالتك أم عمتك؟

لا تخلو كل هذه الجرائم من وجود شريك واحد على الأقل، ولكني أستطيع أن أفسّر نظرات كل واحدة إليك، وأنت كالطالب المسكين تتدحرج فوق نفسك، وكأنك على فوهة بركان.

أنت تشعر بالكثير من فقدان التركيز، لذلك فور خروجك من المعركة تحتاج إلى خمس أو عشر دقائق لتهدأ، وتتمكن من الحديث ثانية، وكأن الشهيق لم يكن يتبعه زفير، فكل هذه الدقائق هي لإخراج الهواء الحبيس الذي كاد يضر قلبك، وهذا ما جعلك تتلعثم وأنت تجيب عما تعمل؟

الدقائق الأولى التي قضيتها وأنت تشتم رائحة قهوتها يمكن لها أن تتعكر بسرعة خيالية، فأنت لست في جلسة رومانسية في مجتمع رومنسي يبحث عن الأشياء التي تساعد على رفع معدل النتروجين والأستروجين في الدم، ولكنك أمام مذبحة جديدة، تخيل وأنت القاتل أن هناك من يريد قتلك في صفقة لا ينظر إليك من خلالها سوى الممول الرئيسي لكل عمليات الذبح اللاحقة.

هي تنظر إليك من ناحية نفسية كي يبرد قلبها، أو يشتغل إنذار غريب يقول لها:

نعم إنه هو.

الاستخارة هي روتين حياة لا أكثر، والمضحك أن الحارة بأكملها تستخير، وتقول لك تقدم والنتائج كارثية على الأغلب.

وأنت كذلك، ولكن بأسلوب مختلف ربما، فالمرأة ليست كالرجل، هي أشبه بدارة إلكترونية متعددة المهام، يمكن أن تعمل كل حواسها في آن واحد دون أن تشعر بالقلق أو التعب، عكسك تماما، فأنت لا يمكن أن تشغل أكثر من خاصية أو خاصيتين معا، أكثر مهمة تشعر وكأنك حققت إنجازا عظيما حينما تعمل على تناول القهوة والنظر إليها معا.

أما هي فتكون في ذاك الوقت قد حللت نصف شخصيتك، وهي القادرة فعلاً على اتخاذ القرار أكثر منك.

أما أمك فلا يهمها لون عينيها، ولا رائحة فمها، ولا طول أصابعها، ولا حجم أذنيها، هي تبحث عن مواصفات خاصة تناسبها، كأن تتقن طبخ المقلوبة والبامية والكبة المقلية، تبحث عن بنيتها الجسدية من أجل غسل سجاد البيت، أن تكون كثيرة الحركة، لأن الكثير ينتظرها.

بالمقابل أبوها، لا يريد أن يرى فيك شجاعة صلاح الدين الأيوبي، ولا سياسة رجب طيب أردوغان، ولا حتى مسرحيات ترامب، ولكنه يريد أن يرى لمعة الصراف الآلي في جيبك.

بينما أمها تحاول أن تشاهد آثار أمك في تربيتك، فكم أنت تمتلك من تأثيرها العاطفي، وكيف يمكن لها أن تحضر ابنتها، وتدربها على الانقضاض عليك بأسرع وقت ممكن، وكم تحتاج من الوقت كي تتخلص من تبعات سحر أمك عليك؟

أما خالتك فهي تحاول أن تقارن بينها وبين أكبر بناتها، وكيف أنك ذهبت إلى هذه الكارثة، وتركت ابنتها، وما الذي يميز هذه الساذجة على حد وصفها عن ابنتها التي تراها أميرة تتربع على عرش عنوستها.

أما عمتك فما يهمها أن تكون هذه الفتاة عنيفة أكثر مما تتوقع، ذات شخصية قوية، ولا مانع أن تكون شرطية أو سجانة يمكن لها أن تفرض سيطرتها على عمتها، وبهذا تكون قد حققت بعض ما طمحت إليه، وما عجزت عنه خلال كل هذه السنوات.

عدو المرأة هي المرأة نفسها، وأنت أيها الشرقي المتهم الوحيد.

أما جارتها الحاضرة فتتمنى لو أن ابنتها هي الضحية، فتحاول بعد أن تغادر ساحة المعركة أن تشوه تاريخك وتاريخ أجدادك ومن سبقوك بألف عام، ومن سيأتي بعدك.

إن كنت قاتلا غبيا ولم تبتسم لها لأول مرة فكن قاتلا ذكيا، وابتسم لها الآن، كي تكفرعن ذنوبك، وأنا متأكد من أنها ستغفر لك.

أما إن كنت قد ابتسمت لآلاف الفتيات قبل أن تبتسم لها فأعتقد أن جريمتك لا تغتفر، وعلى الأغلب كلنا مجرمون بالفطرة، لست وحدك، لا تقلق.

لا بد أن تعرف أن المرأة مسكونة بالشقاء، فهي تستحق منك ابتسامة.

خلاصة الحديث: الابتسامة بريد الروح، إن لم تبتسم لها كل يوم فلن تتمكن من استدراجها وقتلها مهما فعلت.

الوردُ هو الكائنُ الذي يتحدّثُ بكلِّ اللغاتِ

في أمريكا تحمل الأعاصير والزوابع والقنابل أسماء نساء، عند العرب تحمل أسماء الورود والأمطار والآيات القرآنية، ولكنها تعامل معاملة أمريكية.

جرائم الحب لا تخلو من الورد، حتى الجرائم التي تمارس عبر وسائل التواصل الاجتماعي، فالوردة الحمراء تعادل في مفهوم المعركة رصاصة، دع في جعبتك ما يساعدك، وما يجعلك تتقدم شبرا في معركتك، كل أولئك الذين تزرع أمهاتهم شتلات الورد الجوري في المساحات المتاحة أمام بيوتهم أو في الأحواض البلاستيكية على الشرفات، أعتقد أنهم أكثر عرضة لحمى الإجرام، وأكثر عرضة لممارسة جرائم الحب باحترافية عالية، وأكثر عرضة أيضا لمراهقة ربما تمتد سنوات، هم الأقرب أيضا إلى كسب ود النساء، الورد يعلمك أشياء كثيرة، ويعلمك أيضا أن إساءة الاستخدام قد تترك فيك آثارا جمة، فالورد الذي لا تعرف أساسيات استخدامه يمكن أن يجرحك، وهنا بدل أن تصبح قاتلا تكون ضحية.

تخيل معي

أن تذهب لخطبتها، وأنت تحمل لها وردة حمراء، بالطبع لن تفعلها، أتدري لماذا؟

لأن هذه الجريمة تصل عقوبتها إلى الغضب أو الحرمان من الميراث، وفي أحسن تقدير قد تتهم بالوقاحة وقلة الحياء وتتوسد الرصيف، فهذه المجتمعات تؤمن بالمكسرات والكنافة وهريسة المنجد أكثر من العطر.

كن مختلفا أيها الشرقي الجديد، لا تسمع نصائحهم ولا توجيهاتهم، لا تحاول أن تستفيد من خبراتهم، أتدري؟

ربما يتهمون، ولكنهم أبعد ما يكونون عن هذا، نعم هم ليسوا مجرمين كما يظنون

ولكنهم أغبياء.

لو كانت هناك تسمية أخرى للحب لكان الورد أو الجنون، كلاهما يليق بهذه الآفة التي لا تريد أن تجتاح العالم الشرقي.

تخيل

لو أنك أحضرت لها في نفس الليلة التي تريد أن تتقدم لها وردة حمراء، بالتأكيد سترى أداة الجريمة الأولى واضحة المعالم، ستكون ابتسامتها من القلب.

كنت أيضا ستشعر بدفء أصابعها ونعومة ملمسها، وهي تحضن الورد، وتشده إلى صدرها.

هل لك أن تتخيل كل هذا؟ أن تشدك إلى صدرها

كم وردة جورية أهديتها منذ أن عرفتها؟

إن كان جوابك: لم يحدث هذا

فاسمح لي أن أقول لك: أنت لا تصلح للاستخدام الآدمي.

إن كان هذا الكتاب سيساعدك وقبل أن تقلب الصفحة، ستذهب وتشتري لها وردة

فسأغفر لك، وهي كذلك ستفعل هذا، وإن لم يحصل أعتقد أن آثار أصابعك على الكتاب ستؤذي ما بداخله، فدعه لغيرك.

كم وردة جففت في الكتاب من أجلها؟

تخيل أن تشتري رواية "في قلبي أنثى عبرية" وتضع بين صفحاتها وردة جورية جففتها برائحة عطرها المفضل، وحين تفتح عينيها ذات صباح تجدها بانتظارها

كم ستكون سعيدة!

تعلم أن تستخدم هذه الأداة جيدا، لأن الوردة كالبشر تزهر وتذبل، هي تحب الحياة أيضا، لا تهملها، ولا تدعها تذبل، جدد حياتها وحياتك.

اختر اللون المناسب والشكل الذي تحب، فالمرأة التي تهدى وردة لا يمكن لها إلا أن تطير إن كانت مجنونة بالطبع، وإن كانت عاقلة لا يهم، يكفيك أنك القاتل، وأنك تعيد للحب أسطورته الأولى، وربما التي لم تأتِ بعد.

كم مرة فعلتها؟

زرعت أوراق الجوري في الممرات، وعلى أطراف السرير، وعلى سطح مخدتها، وفي حوض السباحة، وعلى أرفف المطبخ، وفي المكتبة، وعلى كرسي السيارة، قطفتها ورقة ورقة، ورسمتها بكل حرفية.

هل جربت أن تزرع شتلة جورية في بيتك وتعطيها اسمها، تحافظ عليها من أجلها، أن تذكرها كل يوم بأن الحب بينكما يكبر كما تكبر الشتلة، أن تعاتب نفسك حين تهمل الشتلة أو تنشغل عنها، أن تقيس اهتمامك بها، حين تغيب لفترات دون أن تعتني بها، أن تكون هذه الشتلة هي مؤشرك لتصحيح أخطائك، فالمرأة كما الشتلة، ولكنها أكثر صبرًا.

لماذا لا تقتلها بالورد؟

نعم أتعجب!

إنها أداة سهلة ومتاحة، يمكنك أن تستخدمها أي وقت تشاء، فلا تتردد، وافعلها الآن، اقتلها، إن لم تكن قد فعلتها من قبل

وإن فعلتها فاقتلها أكثر، كي لا تنساك، فالضحية في العشق لا تنسى قاتلها.

هل حاولت أن تزرع أوراق الجوري على وجهها وهي نائمة، أن تضعها بحذر، أن تترك بعض الورق على شعرها، وعلى أطراف نهديها، أن تترك شيئًا منه على أصابع قدميها، أن تكتب في كلّ ورقة: أحبكِ.

حينما تقرأ الورقة الأولى، ستزداد فضولا كي تقرأ أكثر، صدقني، لن تفلت ورقة دون أن تقرأها، دع ورقة مختلفة، واكتب عليها مثلا أحبكِ أكثر،

وفي الورقة الأخيرة اترك لها رسالة: سأقتلكِ بالحب يوما ما.

يمكنك الآن أن تتأكد.

هل جربت أن تتسلق بيت الجيران كي تسرق لها وردة؟

أن تتأكد من خلو الطريق من المارة لتقطف لها وأنت عائد من عملك وردة؟

هل جربت أن ترسل لها وردة مع عامل المشتل إلى البيت، أو إلى مكان عملها؟

هل جربت أن تزرع وردة بين خصلات شعرها؟

للعلم:

إن كنت لا تحب الجوري فهناك الياسمين والجاردينيا والأقحوان والكادي.. حتى أوراق الزيتون إن قدمتها بحب فستترك أثرا كما الجوري.

الورد يربيك ويدربك ويجعلك أكثر عمقا وأقل عرضة لحالات الاكتئاب، ويجعلك أيضا قاتلا محترفا.

فستانُ سهرة أم حبلُ مشنقةٍ

منذ متى وأنت تفعلها؟

ليس من عادة الشرقي أن يرافق زوجته لشراء الملابس، فما بالك إن كانت ملابس داخلية؟

هل حاولت أن تحفظ مقاس حمالة الصدر، ومحيط الخصر؟

شراؤك فستان سهرة لا يضر بالصحة، على العكس تماما، ينقي كريات الدم الحمراء، ويجعل كبدك تعمل بشكل أفضل، ويخلصك من سموم الجسد،

ويعلمك الرقص أيضا.

شراء الملابس الداخلية أداة جريمة لا تجردك من رجولتك، ولا تخرجك من قيد القبيلة.

لن يعاقبك قانون الأحوال المدنية، ولن يجردوك من جنسيتك العربية إن شاهدوك تتجول بين هذه الأدوات المباحة شرعا.

الصياد الماهر هو من يصطاد في الماء العكر، الأجواء المعكرة تظهر براعتك في اصطياد سمكتك.

إن كنت لا تملك المال الكافي لشراء فستان سهرة يمكن لك أن تشتري حمالة صدر بلون الزهر.

إن كنت لا تملك ثمن حمالة صدر يمكنك أن ترسمها على الورق وتقدمها بحب هدية لها.

وإن كنت لا تهوى الرسم يمكنك أن تسرق خيطا من أقرب مخدة، وتصنع لها قلادة.

كن محتالا في الحب لا عاقلا، يولد الحب من رحم الجنون.

أحمرُ الشّفاهِ

إنه دم العاشق الذي يبذر على أرض رطبة.

إن بادرت واشتريت أداة الجريمة هذه دون أن تطلب منك فأنت في الاتجاه الصحيح.

هل جربت أن تضع أحمر الشفاه على يدك؟ أن تشم رائحته؟

هل حاولت أن تتسلل إلى فراشها ليلا كاللص وتضع الأحمر على شفاهها وهي نائمة؟

رائحة أحمر الشفاه تجعلك قويًّا، إنها مادة محفزة للخيال، لا يمكن بعدها أن تشعر بالذنب وأنت تقتلها.

هذه الأداة تشبه فعل الجلاد الذي يدفع الكرسي كي تتدلى الضحية من حبل المشنقة.

كنت أنت وحدك من يدفع هذا الكرسي.

المرأة التي تظن أن الدموع هي أحمر الشفاه لا يمكن قتلها، وهل تقتل المرأة مرتين؟

أحمر الشفاه كائن حي يبحث عنك كي تقتنيه من أجلها.

لا تكن طيبا، وتلمس أحمر الشفاه بأصابعك، هذه وظيفة اللسان.

زجاجةُ عطرٍ

العطر هو رسول الحبّ والسلام، قد يكون مندوب القلوب، وربما العامل الأنيق الذي يتجول بين الغيمات يبحث عن ضحكة بريئة، وقد يكون شيطانا تخَرج من أعرق جامعات باريس، وربما ملاكا يحمل على جبينه شعار المسك والصندل.

تؤمن المرأة كثيرا بهذه التمتمات التي تحمل رائحة تفوح من بعيد.

العطر دواء يفلتر القلوب، اهتمامك بالعطر يعطيها انطباعا خاصا بك، هي أداة شيطانية تستعمل للجذب، وتفتيت المسافات البعيدة.

أنت لا تحتاج إلى عرافة كي تسرق قلبها، ولا إلى طبيب ماهر كي تخدر أطرافها، ولا إلى كهربائي بارع كي تفصل الموجب عن السالب في عقلها، هي من ستشدك إليها، وتحضنك بحجم الكون.

قبلاتٌ أم إبرٌ مخدّرةٌ

ربما العالم اكتشف تراكيب طبية معقدة من أجل إنتاج إبرة مخدرة، لكنه تجاهل أعظم تركيب يمكن له أن يخدر امرأة بحجم السماء.

القُبلات المزيفة تشبه إلى حدّ كبير الإبر الصينية التي تداوي من أمراض الدسك أو أعراض الشيخوخة، ولكن قُبلات القلب هي الأصدق دائما.

إذا أردت تمرير أي مشروع فلابد أن تمر على شفتيها وتخدر جسدها بصدق.

القُبلات هي وسيلة تسويق ناجحة، يمكن من خلالها أن تجعل مكانك في الفضاء، القُبلات هي قمر صناعي حديث، يبحث من خلاله أجمل اللحظات.

القُبلات هي قنوات مليئة بالخيال والدهشة، هي شمس تشرق في اليوم ألف مرة إن أردت ذلك.

ستصبح حينها رائد فضاء يرى الكون من حرارة شفتيها.

"أنا لست مهتمة لكونك تحبني أو لا تحبني..
كل ما أطلبه منك أن تحترمني كإنسان"

جاكي روبنسون Jackie Robinson

***

تسريحةُ شعرٍ

لا تخاف المرأة عادة من انسداد الشرايين، ولا الإصابة بالحمى ولا مراجعة طبيب الأسنان، ولكنها تراقب دائما تساقط شعرها، يحزنها هذا المرض، تشعر بالاكتئاب كلما سقطت شعرة من رأسها.

كل شعرة تسقط تعادل نكسة في حياتها.

إذن تسريحة شعرها خط أحمر، ساعدها في اختيار التسريحة التي تناسب تدويرة وجهها، أبدِ اهتمامك بهذا الأمر، اقترح اللون المناسب إن أرادتْ أن تصبغ لونه

لا تكن مهملا لهذا.

لا تدع شعرها يتساقط، لأن هذا دليل على وجود خلل ما في حياتها، إما خلل هرموني أو نفسي أو صحي.

اهتمامك بشعرها واجب أخلاقي إن كنت من مدمني الحب والعاطفة.

سرح لها شعرها بعناية، وكن كالحارس الأمين إن أردت أن يتحول العالم إلى ضحك ورقص.

فراشٌ أم مسرحُ جريمةٍ

إنَّها غرفة العمليات المركزية التي لا تكون المرأة مسرورة إن دخلها أحد دون إذنها، غرفة نومها هي قلعتها، لا يمنع إن كنت حريصا على المحافظة عليه، فراش المرأة هو كائن حي يقتات على الكلام والأفعال، وكثيرا على الحركات ولغة الجسد، إن كنت متمرسًا فلا تشعره بالملل.

لا تترك الفراش حتى بعد أن تنتهي من جريمتك، عانق ضحيتك حتى شروق الشمس، أو حتى بزوغ جريمة أخرى.

كن مهتمًّا بجريمتك، ولا تترك مكانك، فكل الذين يرتكبون جرائم مثل هذه ويهربون إما جبناء أو أنانيون.

الحياة التي تزرعها في غرفة النوم، لا تحولها إلى تابوت.

المرأة التي تدخل هذا المكان ولا تشعر بالسعادة، بالتأكيد أنت لم تترك أثرا جميلا هنا.

هذا المكان قائم على السرية التامة، لأن غرفة النوم هي مركز دوران الكرة الأرضية.

لا تجعل هذا المكان يبرد أو ينكسر

من هنا تصدر كل التعليمات التي تنظم حياتك

من هنا يمكن أن تقرر مصيرك

من هنا يمكن أن ترى المستقبل

من هنا يمكن أن تحكم على نفسك

من هنا يمكن أن تراهن على أفعالك

في هذا المكان يتم صنع البشر، وهذه الصناعة هي التي تحدد وجه العالم.

حوضُ السباحةِ

الصابون ليست مهمته فقط غسل اليدين، له استخدامات متعددة، هو حصان طروادة في الحمام، املأ حوض السباحة بالصابون، واجلعها تغرق حدّ النخاع، ستكون سعيدة حتى لو احمرت عيناها وتبلل شعرها، كن طفلا شقيًّا مهما بلغ بك العمر.

حوض السباحة يدربك على الاسترخاء والاستمتاع ونسيان هموم الحياة،

يروض فيك العصبي الكامن في دماغك، ويفكك في رأسك شيفرات النكد.

واقي الدموعِ

توجد مقاسات متعددة لما يسمى واقي الدموع، جرب أن تضع يدك على كتفها كي تشعر بالأمان، حاول أن تحضنها بحب كي يؤدي هذا الواقي مهمته، لا تخدش مشاعرها، فيتسرب الحزن إلى قلبها، وتكون عرضة لحمل وهمي من وجع جديد، هي لا تريده أن يأتي إلى الدنيا، إن كانت المرأة حسّاسة جدا فستتعب معها، ولكن في النهاية ستنجح، كل هذه الدموع مسجلة عليك، ستعاقب لاحقا عليها، حاول ألا تذرفها أمامك، كن شجاعًا في الدفاع عن واقي الدموع الذي اخترته.

الحبّ وحده لا يقي من الدموع، لابد أن تشعر بالأمان معك.

سحرُ الشموعِ

لو كان هناك بديل للقمر لكانت الشموع، هي لا تمنحك الضوء فحسب، ولكنها تمنحك الدفء والإحساس بالراحة، تمنحك أجواء رومانسية قابلة للاعتراف بكل ما بداخلك.

الضوء المنبعث من الشمعة يصرخ عليك من بعيد، يقول لك: أنا أحترق من أجلك.

الوقت هنا مهم للغاية، حاول أن تستفيد منه، لا تكن سببًا في إضاعته، كن محاسبًا ماهرًا، واقتنص من دقائقه كلّ اللحظات السعيدة.

لدغةٌ على الرقبةِ

لو سمعتنا العقارب لحاكمتنا بتهمة الإرهاب، أو ربما أدخلتنا في قضية حقوق الملكية الإجرامية،

ولكن لا يمنع، كن مجرما بطلا، ولا تترك لدغتك الشهية، ستفرح حين تراها في المرايا

لو طلب من الشهوة أن تترك وصيتها قبل أن ترحل لطلبت هذه اللدغة دون تردد

لو كانت اللدغة امرأة لأصبح كل الرجال عقارب.

دورةٌ شهريةٌ

يسيل منها الإحباط والكآبة.

تتعرض المرأة لآلام عملية جراحية كل شهر، تتعرض فيها لحالات الاكتئاب، وربما تطلب العزلة، وقد تكون معرضة لتشنجات نفسية وانفعالات، ولكنها مبررة، تخيل أن هذه المرأة قد تعرضت لحادث سير، تعامل معها على هذا الأساس.

لا تنفعل مع انفعالها، ولا تحاول أن تحلّ الوجع بوجع آخر، ولا تقاوم مشاعرها بمشاعر أكثر حدة، اغلِ لها كوبا من الميرمية، حاول أن تصطحبها إلى حديقة أو مركز تسوق، لا تخجل من دورتها الشهرية، واحفظ جيدا مواعيدها، وكن مستعدا، كن أنت المرافق لهذا المريض، لا تتركه وحيدا.

اشترِ لها الفوط الوردية أو البنفسجية وقدمها بحب.

"غالبًا ما نشغل أنفسنا بالأعراض،
في حين لو أننا تتبعنا جذور المشاكل فإننا سنكون قادرين
على حلّ تلك المشاكل بشكل نهائي"

ونغاري ماناي Wangari Maathai

***

الموازنةُ العامةُ للكوارثِ

المرأة محاسب ماهر بالفطرة، إن منحتها شرف هذه المهمة فستكون سعيدة، إن وثقت بها وسلمتها زمام الأمور فلن تندم.

إن أدخلتك في كارثة أول الشهر، ستعود وتتدارك الأمور لاحقًا، ستشعر بحجم المسؤولية، وربما تشعر بالذنب أيضًا، كلما كانت على اطلاع جيد بأحوالك المادية كانت متأهبة لأيّ قرار في المستقبل.

أمّا إن كانت كلّ الأمور بيدك فلن تتوقف عن استنزافك، ولن تتراجع عن طلباتها.

امنحها شعورًا بأنها قادرة على الإدارة حتى لو كانت عكس ذلك، إن فشلت فستسلمك الأمور، ولن تراجعك ثانية.

ورطها في ميزانية البيت كي لا تظن أنك تنام وتحت رأسك مخدة من ذهب،

سلمها كل دفاتر المديونيات، وذكرها بكل المصروفات الشهرية،

ربما تقاوم شهرا واحدا، وقبل أن تصاب بالجنون سوف تنسحب، ولن تطلب منك ثانية إدارة شؤون البيت.

الحياةُ شراكةٌ

المرأة تخرجت من مدارس تربوية متعددة، من بيئات مختلفة، من طبقات وثقافات ومفاهيم متنوعة ومن سلوكيات أيضا مختلفة.

لا بدّ أن تفهم كلّ هذا قبل أن تقترب منها، لا بدّ أن تضع خطتك للتعامل معها، المرأة عادة تفضل أن تعيش بنفس المستوى الذي عاشته في بيت أهلها، أو أفضل دون أن تغير في عاداتها، ولكنَّها مع الزمن ستتأقلم، وهذا يعود إلى أسلوبك في التعامل والإقناع.

فقيرة، غنية، متعلمة، أمية، تحب الحياة، تكرهها، اجتماعية، منعزلة، مثقفة، متعصبة، أنانية، ودودة، متعاطفة، متعالية، متفهمة، متزمتة، مسرفة، بخيلة.... إلخ.

كلّ هذا يحدّد طريقة حياتك معها، المرأة شريكة، تخيل أنك بصدد إنشاء شركة خاصة بك، اختر الشريك المناسب، وإن أخفقت في اختياره فلا بدَّ أن تنتقل إلى خطة (ب) وهي أن تتعامل معه ضمن الظروف المتاحة مع السعي إلى التغيير للأفضل، وإن أخفقت فلا بدَّ أن تنتقل إلى الخطة (ج) لا بدَّ أنك تعرفها جيدا.

طبعا كلّ هذا إن كنت أنت شريكًا جيدًا.

مع العلم أن معظم الشركاء العرب يفشلون، على كل الأصعدة، ولكن هناك من تجبره الظروف على الاستمرار رغم كلّ النزف الذي يعيشه.

مخزونُ الحياءِ

كما تحرص في بيتك أن تجعل مخزونا لاستمرار الحياة، كزيت الزيتون والمكدوس والزعتر والأرز، واللبنة ومعجون الطماطم لا بدّ أن تجعل مخزونا في غاية الأهمية، مخزون الحياء، المرأة التي تتعرض للإهانات كثيرا، ستكون مجبرة على المعاملة بالمثل، لأن المرأة التي تهان لا يمكن أن يطلب منها الاستقامة.

لابد أن يشمل هذا المخزون الود، الاحترام، التقدير، الاعتراف، الأمر بالمعروف، النهي بحب.

لن يكون حينها الشتاء قاسيا، ولا الصيف حارقا.

إن كنت تعاني من أزمة أخلاقية فلا تطلب منها أن تكون ملاكًا.

إن كنت قردًا فلا تطلب منها أن تصبح فراشة.

إفشاءُ الأسرارِ بدايةُ الانهيارِ

في أي دولة يعتبر إفشاء الأسرار جريمة عظمى يعاقب فاعلها بجرم قد تصل عقوبته إلى الإعدام، هي بالفعل كذلك جريمة عظمى.

لا بد أن يعي كلا الطرفين أن أسرار البيت خط أحمر، تعامل مع كل من هم خارج البيت على أنهم أعداء، وتذكر دائما أن سرا واحدا قادر على هدم بيت بأكمله.

المرأة التي تتفاخر بفحولة زوجها بالتأكيد تستحق الإدانة.

كذلك الرجل الذي يشتكي دائما من فشل زوجته.

البيوت الناجحة هي دائما لغز.

الغيرةُ مقتلُ النساءِ

سيحل المساء بكل نكده عليك، ستأتي وتخبرك أن زوج جارتها قد اشترى لها اليوم عقدا من الذهب بمناسبة عيد زواجهما، وتخبرك أيضا أن زوج صديقتها قد أهداها هدية فاخرة، لونها أحمر بمناسبة ابتسامتها له بعد رحلة حرد دامت أشهر، وتخبرك أيضا أن أخرى لا ترتدي إلا الملابس التي تحمل شعار ماركات عالمية، وتختم حديثها قبل أن تلعن حظها، بأن زوج أختها عاد للتو من "صبنجة والمعشوقية" وجزر المالديف بعد رحلة شهر عسل تاريخي،

لا تكن ساذجا وتتهرب من عدم قدرتك وترد عليها بنفس الأسلوب، كأن تخبرها بأن والد زوجة صديقك قد أهداه شركة عالمية، وأخو زوجة صديقك الآخر قد تكفل بدفع الإيجار الشهري لبيتهم.

هي تعلم جيدا أنك غير قادر على فعل مثل هذا، وربما لا تعلم، ما عليك الآن سوى أن تسمعها، أن تفسح لها المجال بالحديث حتى النهاية، الغيرة لدى النساء ليست حالة طارئة، هي جينات تتوارثها النساء جيلا بعد جيل، وهي مكون رئيسي من مكونات الحياة.

لا تكذب عليها وتعدها بما لا تستطيع، ليس هذا المطلوب منك.

المطلوب فقط أن تغير مجرى الحديث بهدوء، أن تنقل هذا التوتر إلى محل آخر ريثما تهدأ أعصابها، وتعود الحياة إلى مجراها الصحي.

أفاعي الأزماتِ

تعاني معظم الدول حتى العظمى منها مما يسمى أفاعي الأزمات، هذه الأفاعي التي تكون صديقة، وتسكن معك بيتك أو على أطرافه، وفجأة تتحول إلى أفاع سامة.

هذه الأفاعي التي تستغل النكسات، وتقتات على الأزمات بكل أشكالها الاقتصادية والاجتماعية والنفسية حتى السياسية.

كن حذرا منذ البداية، قد تكون جارتكم التي تزوركم كل يوم وتظهر ما تظهره من الود والمحبة قد تكون واحدة من تلك.

الأزمات التي تكشف وجهها للعلن تكون أكثر عرضة لتدخل الأفاعي، أما الأزمات المستورة فيمكن علاجها بهدوء دون تأثير الأطراف التي تدعي خوفها وحرصها على مصلحتك.

في الخلافات الأسرية على وجه الخصوص، لا يمكن لأي أحد أن يحلّها سواكما أنت وهي، قد يطول كثيرا شرح ذلك ولكن باختصار شديد، هناك من يريد أن يقتحم هذا الخلاف، وهناك من تقحمه أنت أو هي، لا بدّ أن تعي تماما أن الحل سهل وبسيط، فقط يحتاج إلى تنازل أحد الأطراف الملتهبة، هل جربت أن تذهب إلى طبيب أسنان بضرس عقل ملتهب أو سنّ تنزف؟

بالتأكيد قد فعلت هذا أو سمعت.

لا يمكن أن يتدخل الطبيب دون أن يعالج هذا النزف أو الالتهاب، ما يعني ذلك أنه لا بدَّ في البداية أن تعالج هذا التوتر، والمطلوب منك هو

أكثر من المطلوب منها، لا بدَّ أن تكون أنت الحكيم لا هي، وهذه الميزة منحها الله لك أنت بدليل سماوي مثبت علميا وشرعيا ومنطقيا.

كن على قدر المسؤولية، وبادر أنت باحتواء الأزمة بذكاء، لا تكن غبيًّا كمعظم الرجال الذين هدموا بيوتهم بتعنتهم.

حصن بيتك جيدا من دخول الأفاعي، وإن كانت هناك أفاع في الداخل فحاول أن تحيدها عن الأزمة، وإن استطعت فأخرجها فورًا.

المطلوب منك هو أن تتنازل ضمن الحدود المنطقية التي يتقبلها العقل، لن يصعب عليك هذا، وستعلمك الحياة أشياء كثيرة، تذكر دائما أنك أنت قبطان السفينة لا هي، وتذكر أيضا أنك أنت الطيار، وأنت رب البيت.

طعامٌ..صلاةٌ.. حبٌّ

ليست هذه مذكرات الكاتبة الأمريكية إليزابيث جيلبرت التي كتبتها بعد طلاقها.

ولكنها قواعد رئيسية لحياة آمنة في ظل الحروب التي نعيشها اليوم.

لا توجد امرأة لا تهمها علاقة زوجها مع الله، لأن هذه العلاقة تؤسس عليها علاقتها معك، صلاتك تعطي للمرأة إحساسًا بالأمان.

كلّ الطعام الذي تقدمه المرأة هو جيد هكذا لا بدّ أن تصرح، إن كانت غير ماهرة في الطبخ فلم لا تساعدها، شجعها وقدم لها كتاب فنّ الطبخ للشيف منال العالم، أو تابع معها برنامج "توب شيف" وكن معها في المطبخ تتغير المعادلة حتماً.

أما الحبّ فلا توجد علاقة صحية دون حب، كل المصائب والأزمات والخلافات تحدث نتيجة غياب الحب، إن كانت مصلحتك معها فلم لا تحبها، أسمعك الآن تقول: الحب شيء داخلي، ولا يمكن أن أجبر نفسي عليه، أنا معك، ولكن من حقها أن تحبها، دع تركيزك دائما على أفعالها الإيجابية، إن كانت سمينة فلم لا تساعدها في التخلص من وزنها، إن كانت نحيفة أيضا يجب أن تساعدها، إن أحببتها بصدق فستكون كما تريد أنت، إن كانت غبية وأنا ضدّ هذه الكلمة تماما، لأنه لا توجد امرأة غبية، هناك من تتغابى مثلا، ومع كل هذا لا بدَّ أن تجعلها تقفز إلى الأمام، لا بدَّ أن تنظر إليها كأي قطعة في جسدك، هل يمكن أن تكره عينيك؟

"هل تعلمين ما الذي يحدث إن بقيتِ ساكنة تماما؟
سيتوقف عقلك، ولن يبقَى لكِ شيء لتفكري فيه

ميليسا إثيريدج Melissa Etheridge

***

اذبحْها بعينيكَ

المناهج العربية لا تخلو من مادة اللغة العربية والإنجليزية وأحيانًا الفرنسية حتى الصينية، مثير للاستغراب أن تخلو كل هذه المناهج من مادة لغة العيون، أو كما تسمى نوافذ الروح، إنها وسيلة للتعبير في غاية الأهمية، اللغة التي تفهمها وترتاح إليها القلوب، كن استثناء، وحاول أن تتعلم هذه اللغة بنفسك، إنها لغة جميلة، ولكنها بالطبع ليست بسيطة، جرب أن تحدق في عينيها مقدار حصة واحدة وأخبرني بالنتيجة.

لكل عين بصمة ونبرة مختلفة ولهجة مميزة.

أعتقد أن المرأة تتفوق على الرجل في فهمها لهذه اللغة وفي قدرتها على استخدامها، لا تدعها تتغلب عليك.

تأكد أن النظر إلى عينيها هو رحلة حقيقية إلى المشاعر، بعض العيون مريحة إلى درجة لا تحتاج فيها إلى استخدام خاصية النطق، كيف أن تتحاور معها بالنظر، يمكنك أن تكتشف مدى حزنها أو فرحها، مدى تفاؤلها أو تشاؤمها، مدى خوفها أو إحساسها بالأمان، تعلم هذه اللغة وكأنك تدخل مدرسة لأول مرة.

إن لم تستطع أن تفهم لغة ضحيتك من عينيها فستفشل في قتلها.

طاقةُ 220 فولت

الكهرباء مفيدة وخطرة بنفس الوقت، لا بدّ أن تستثمر طاقتك كي تجعل زوجتك سعيدة، نحن البشر لا نتحمل الضغوط النفسية، لهذا نبحث دائما عن ضحية نشحنها بكل طاقاتنا السلبية، لا تفعل هذا مع زوجتك، حاول أن تستخدم إرث الصبر كي تفرغ الماس الكهربائي دون أن تعرض حياتك وحياتها للخطر.

تتعدد الطرق الصحية التي أثبت العديد من العلماء نجاحها في تفريغ الشحنات السلبية، منها ممارسة الرياضة، أو المشي على الرمل حافيًا، ولا بدّ أيضًا من الإكثار من شرب الماء، والاهتمام بالتغذية السليمة، حاول أيضًا أن تغير من أسلوب حياتك، أما شحناتها السلبية فلن تجد أفضل منك كي تمنحه هذه الأزمة، حاول أن تستوعب هذا مع السعي في تغيير هذه الشحنات إلى شحنات إيجابية، لن يكون الأمر سهلا، ولكن بالتأكيد ليس صعبا أيضا، المرأة لا تحمل صفاتك الجسدية القادرة على المقاومة، إنها كائن رقيق، لا بدّ أن تساعدها في تغيير نمط حياتها، كثيرة هي الأشياء التي يمكن أن تشحنها بالسلبية، أحيانا الوحدة، أو ضغوط تربية الأبناء، أو الإحساس بالفشل، أو قد تكون السمنة عاملاً مهمًّا للإصابة بالاكتئاب، أو ربما تكون أنت واحدا من هذه الضغوط.

لا تقابل التوتر بتوتر عال، ولا تضع شحناتك السلبية مع شحناتها، كي تعمل الحياة لا بدّ من موجب وسالب، وهذا هو قانون الكون.

يكفي أن تمدحها كي تتخلص سريعا من طاقتها السلبية.

وجباتُ الحبِّ السريعةُ

تحذر منظمات الصحة العالمية من الاعتماد بشكل يومي على وجباب الطعام السريعة التي تسبب السمنة المفرطة، تتبعها أعراض أخرى تتعلق بالشحوم وارتفاع ضغط الدم والسكري.

لماذا لا تحذر هذه المنظمات من الاستخدام المفرط لما يسمى وجبات الحبّ السريعة، هي أكثر خطورة على الجسد ودقات القلب وأجهزة الجسم الحيوية.

وجبات الحب السريعة لمن لا يعرفها هي الوجبات سريعة التحضير وسريعة التأثير وسريعة النسيان أيضا، ماذا يعني أن تقول لها: أحبكِ، وبعد قليل تنكد عيشتها؟ ثم ماذا يعني أن تقول لها: أنتِ جميلة وتنام وحيدة مع دموعها؟

الحب هو غذاء الروح، لا تقدمه على عجالة، لا بدَّ أن تكون متأنيًا كي يقدم لها ناضجًا وقادرًا على التأثير مدة طويلة، لا بدَّ أن تقابل الأقوال أفعال أكثر تأثيرًا.

المرأة عمومًا لا تحبُّ الخطابات التي تفرط في استخدامها ظنًّا منك أنَّها ستكون سعيدة، فعل واحد في اليوم نابع من القلب قادر على التأثير أفضل من ألف خطاب ليس فيه سوى الكلام المنمق.

الحبّ هو ما تلمسه من معاملتك لها، لا ما تقوله، الأرواح لها مزاجية عالية لا تقبل بالأشياء الضارة، ولا وجبات الحبّ السريعة، هي تحتاج إلى

غذاء صحي لا يضرّ بديمومتها، كن ذكيًّا في اختيار وجبات الحبّ المناسبة، اختر الوقت المناسب لتقديمه، لا تكن بخيلاً، فالأرواح حين تمرض تحتاج إلى جهد كبير حتى تعود إلى صحتها.

كل اللواتي أصبن بأمراض نفسية هي نتيجة سوء معاملة وإهمال وخلل فني في الوجبات التي كانت تتناولها.

لا يمكن أن ننفي أن الأرواح تتعرض لأمراض عدة، لا تتأخر حتى تتأزم حالتها.

إن سألت: ما هو غذاء الأرواح؟ هو أن تتعامل بإنسانيتك معها أولاً، ثم تحبّها من قلبك ثانيًا، ثم تعاملها كطفلة إن أخطأت وتسامحها، ثم رابعًا أن تغذي روحها بما تحبّ، لا أستطيع أنْ أخمن ما تحب زوجتك، أنت فقط من يعرف هذا.

الحياةُ ضيقةٌ جدًّا

الحياة قبل ساعة ليست هي بعد ساعة، إنها تضيق كل دقيقة، لا بدَّ أن تكون سارقًا ماهرًا للزمن، الحياة لا تتقدم، ولكنها تعود إلى الوراء، اللحظات السعيدة لا تتكرر، العمر لا يعود، لا تختصر حياتك في حدود ضيقة، استخدم أكبر مساحة ممكنة من العالم، أنت لا تعيش وحدك في هذا الكوكب، لست وحدك من يتعرض لأزمات مالية، ولست وحدك من يتعرض لخسارة فادحة، تعامل مع الدنيا على أنها ساعة واحدة فقط.

اقضِها بحبّ، لا تخنق روحك، لا تحبس لسانك، لا تقيد مشاعرك، لا تشتبك مع تفكيرك، لا تعقد عقلك، لا تحسر عينيك، لا تكبّل صدرك بالوجع، كنْ متفائلاً، كن راضيًا، وكن صبورًا أيضًا.

ارمِ كلَّ شيء وراء ظهرك، تعلَّم الطيران وحلّق بعيدا، مهما قلت لك الحياة ضيقة فهي أضيق مع هذا، بعضهم لم يجد فيها مكانًا للعيش.

اقضِ هذه الساعة بسعادة مع زوجتك وأطفالك.

لا تشيطنْ زوجتَكَ

يعتبر الشيطان تجسيدا لكل معاني الشر، تتحول المرأة إلى شيطانة حين تتعرض للظلم.

حين تعاملها بقسوة، عندما لا تثق بها، حين تشك بأنوثتها، حين تبالغ في وصفها السيئ، حين تجردها من حقوقها المشروعة، حين تحرمها من الحبّ، حين تمارس ذكورتك عليها، حين تضربها، وحين تنعتها بألفاظ بذيئة، حين تهين كرامتها، حين تعتدي على إنسانيتها، حين تطلب منها ما لا تستطيع أن تفعله، حين تجبرها على فعل الشر، حين تقدم لها أسوأ ما عندك، حين تهمّشها، حين تبخل عليها، حين تكسرها، عندما تعتبرها عدوتك، حين تؤذيها.

نعم تتحول إلى شيطانة، ولا يمكن أن تطلب منها بعد ذلك أن تصبح ملاكًا.

أنت فقط من يجبرها على ذلك، مهما كانت فطرتها سليمة.

لا تشيطنها، لأنها ستؤذيك أولاً.

كيمياءُ امرأةٍ

حمض الكبريتيك، كربونات الصوديوم، حمض الهيدروكلوريك، النيتريك والكربونيك والهيدروكبريتيك، والشياطين الزرقاء، والعفاريت الحمراء، الكيمياء والرياضيات وآلهة النمل وتفاعل الزعتر مع الزيت وسكيولوجيا الصراصير لا يمكن أن تفهم يومًا ما المرأة.

ليست رموزا ولا أرقامًا ولا حروفًا ولا لغة، أحيانا تشعر بأنها لا ملموسة ولا محسوسة، ولا يمكن أن تصطادها، ولا يمكن أن تمسك بها، تعجز عن فك شيفراتها المعقدة.

إنها بالطبع أقرب ما تكون إلى الكيمياء، تقضي ساعات طويلة وأنت تبحث عن الحل، وتصل إلى مرحلة اليأس، فجأة وبحركة بسيطة وسهلة، تشعر بعدها بالصدمة، حين تعرف الحلّ، هكذا يحدث في تعاملك مع المرأة.

هل تابعت الفيلم الكرتوني "الأحلام الذهبية" لا بدّ أن تكون أنت "استيفان" وأن تتحول إلى صقر ذهبي كلّما دعت الحاجة للطيران.

عظمةُ الدّهشةِ

لا أدري كيف لدوائر ذات نفع عام أو حتى خاص، تضع استراتيجياتها وأهدافها بعيدا عن عنصر الدهشة، نعم دهشة العميل أو دهشة الموظف نفسه أو دهشة المنتج المقدم، كل شيء يخلو من الدهشة يصبح عاديًّا جدًا.

أستغرب أحيانا كيف لا تضاف الدهشة كشرط جزائي في عقد الزواج، أن يكون بصيغة:

- يفرض على الزوج إدهاش زوجته مرة واحدة كل شهر، وفي حال التخلف عن القيام بهذا العمل لمدة ثلاثة أشهر متواصلة يحق للزوجة أن ترفع دعوى قضائية بحقه، وربما تصل عقوبتها إلى السجن لثلاثة أشهر مماثلة، وفي حال التخلف أكثر من ثلاثة أشهر عن تقديم دهشته سواء أكانت المدة متواصلة أم متقطعة يحق لها أن تخلع رقبته في أقرب محكمة شرعية.

معظم الذين يقرؤون الآن ربما لم يفعلوا هذا، أعتقد أن عقوبتكم هي أن تُقبلوا الشمس مرتين في اليوم حتى يأتي الشتاء.

لماذا تميل النساء العربيات إلى متابعة المسلسلات والأفلام التركية؟

لأنّها لا تخلو من عنصر المفاجأة والدهشة.

المرأة لا تحب الرتابة ولا العادية ولا النظام في المشاعر، تعشق فوضى الحواس، الأقرب إلى الجنون، تحب دائما أن تخلع عقلها وتطير، هكذا النساء،

الدهشة هي أن تبحث عن اللامتوقع وتعمل اللامعقول وتُمكّن اللاممكن، وتقول اللامتعارف عليه، وتجعلها تسمع اللامسموع، وترى اللامشاهد.

الدهشة أن ترى السماء الثامنة في عينيها.

"إنني أحافظ على حياتي متوازنة وبسيطة من خلال ممارسات تأمل روحية، حيث تساعدني هذه الممارسة على تقليل التوتر وتوسيع مجالي الكهرومغناطيسي، فعندما تتأملين تصبح الحياة أكثر سهولة بكثير"

غابرييل بيرنشتاين Gabrielle Bernstine

***

ديناميتُ الحبِّ

في كلّ حياة زوجية قنابل موقوتة وأرض وعرة وأخرى مليئة بالألغام، لا تكن واحدًا من ضحاياها، وفي كلّ حياة زوجية خطوط حمراء لا تقترب منها كي لا تحرقك.

لا تهدّدها بالزواج من أخرى، وتفتح عليك بابًا كان موصودًا.

إنْ كانت واحدة لا يمكنك فهمها والتعامل معها فكيف بأخرى؟ أنت تحتاج حينها شركة عملاقة في العلاقات العامة تمتلك جيشًا من الموظفين والخبراء وعلماء النفس بميزانية ضخمة لا تقلّ عن ترليون عذاب وتعب بال.

كبرياءُ أنثى

يقال إنَّ منظمة حظر الأسلحة الكيميائية تدرس حاليًّا في إدراج الكبرياء أحد أخطر الأسلحة الكيميائية الحديثة التي تهدد العالم أجمع، ويقال أيضا إنه تمَّ البدء بأخذ عينات من نساء عربيات يمتلكن هذا السلاح الفتاك.

خلال الجولة الأولى تبيَّن أنَّ معظم اللواتي يمتلكن هذا الخطر هن من فئات وأعمار مختلفة، أخطر عينة حصلت عليها المنظمة كانت لامرأة تظن أن الكبرياء هي سرّ الأنوثة، على الفور تم التخلص من هذه المرأة، وتم تحذير الرجال من الاقتراب من اللواتي يمتلكن هذه الطاقة الغبية.

أما أنت أيها الرجل فأنا أدعوك لعدم الخوف من هذه الفئة لأنها فارغة، أما إن أردت أن تقتلها عشقا كما قررت في البداية فلابدَّ أن تسلمها لهذه المنظمة كي تعالجها نفسيا، وبهذا قد تنجح في مهمتك.

للعلم هذه هي المهمة الوحيدة التي أدتها المنظمة بصدق وأمانة.

حالةُ الطقسِ

زرت بلادا كثيرة، أكثر مكان رأيت فيه خمسة فصول في يوم واحد كان في قمة جبال الألودوغ، حيث الصيف والشتاء والخريف والربيع والفصل الخامس كوكتيل.

أما المرأة فلا أبالغ إن قلت لك: إنها تمرّ بخمسين فصلا في اليوم، بارد وحار، ممطر وغائم، مغبر وعاصف، مرعد ومرعب، مشمس وكئيب، ممل وممتع، قاتل ومفيد، مفرح ومحزن، متأمل وحالم، مبتئس ويائس، حيران وخامد، نشيط ومشتعل، مريض وحيوي، عابس ومضحك.

إن لم أصل إلى الخمسين فتأكد أن هناك امرأة تجبرني الآن بالتوقف عن الكتابة تحت وابل الرصاص، إنها تتعرض لحالة طقس جديدة تسمى مبيد وقاتل.

اقرأ نشرتها الجوية كل دقيقة، وحافظ على روحك معها.

طفولةٌ ولكنْ

لم تتخلّ المرأة عن طفولتها من أجلك فقط، هي تريد أن ترى طفولتها في أطفالها، تريد أن تعيش معهم ذكرياتها، وتريد أن تحيي الطفلة في روحها من جديد.

ليست هذه القضية فحسب، هي تريد أيضا أن تبقى طفلة مهما كبرت، إياك أن تقول لها: لقد كبرت، لا تسألها عن عمرها، وحين تقرر أن تحيي ميلادها لا تكتب على قالب الحلوى أرقاما قد تضر بصحتها.

يمكن أن تكتفي بعبارة مثل: أحبكِ يا طفلتي، أو الآن بدأ عمرك.

لا تتهور وتكتب لها: كلما كبرت صرت أحلى.

قبل أن ترى حلاوة كلامك ستشعر باليأس طالما أنك ذكرتها بالتقدم بالعمر.

كن ولدا طيبا مع أنثاك، لا مانع أن تذكرها بألعاب الطفولة، وتلعب معها وتتابع معها الفيلم الكرتوني الشائق عدنان ولينا.

سناب جات

لم أستعمل هذا التطبيق في حياتي، وذلك لكرهي الشديد فيما يسمى تعدد الوجوه، هذه السمة التي ترعبني دائما، وذلك لعدم مقدرتي على التعامل مع ذوي الوجوه المتعدّدة.

تلتقط صورة، ثم تعيد إنتاجها بعشرات الوجوه، منها الجميلة والقبيحة منها الطيبة والليئمة.

لأنني اعتدت أن أتعامل مع الوجوه الصريحة، لا رغبة لي في التعامل مع التقلبات التي تشهدها بعض الوجوه.

مخترع هذا البرنامج أعتقد أنه استمد هذه الخاصية من تعدد الوجوه لدى البشر، يتعاملون معك بطيبة، ثم يغدرون بك، تحاول أن تفهمهم، ولكنك في النهاية تدرك أنك فشلت.

لا بدَّ أنْ تعرف الوجوه التي تتعامل معها، أن تجردها من كل الرياء والخداع الذي يسكنها، لابد أن تعيدها إلى حجمها الطبيعي قبل أن تفكر بالاقتراب منها.

الآن وأنت تقرأ يمكن أن تمعن جيدا في وجه زوجتك، ولا مانع أن ترسمه على الورق، وتدرس تفاصيله.

هناك وجوه أليفة حتى لو حاولت أن تشوهها لن تنجح، وهناك وجوه يسكنها التعب لا يرمم قلم الرصاص همومها، وهناك وجوه يسكنها الفرح لن تمسح الممحاة ضحكتها.

هناك وجوه مليئة بالغضب لن تتمكن الألوان من إزالة العبوس منها، وتقليل حدة ضخ الدم فيها.

تعامل مع وجه زوجتك كما هو، وأي شيء تريد أن تتعايش معه لا بدّ أن تعرفه جيدا، حينما تعرف وجهها على حقيقته يسهل عليك لاحقًا التعامل معه.

إنْ كنت فاشلاً في الرسم يمكن أن تلتقط لها صورًا في حالات مختلفة، وتدرس أوجه التشابه والاختلاف فيها.

إياك أن تلتقط لها صورة وهي مستيقظة للتو.

الحقيقةُ هيَ الكذبةُ

يستطيع الصياد الماهر أن يخدع سمكة، ولكنه لا يستطيع أن يخدع امرأة.

لأكن صريحًا معك، تأكد أن كذبك هو الحقيقة، فلا تبالغ فيه.

هناك حبل سري يربط المرأة بالحقيقة، لهذا دائما هي قادرة على اكتشافك مهما كنت بارعًا في التخفي وراء صنارتك.

لا تتهرب من واقعك مهما كان، اجعل الأمور بسيطة للغاية يكن صيدك وفيرًا.

لا تكن سببًا في إحداث العواصف وزعزعة استقرار البحار، لا تحرق كلّ مراكبك مرة واحدة.

دع قارب نجاة على المرسى، لا تستخدمه إلا حين تضيق بك الحياة.

حينها فقط يمكن أن تهرب.

"على الوقت يا كمون"

يقال إن الكمون من النباتات التي لا تحتاج إلى السقي الكثير، فكان الفلاحون يتجاوزونه عند سقي المزروعات، ولا يهتمون به كثيرا لقوة تحمله العطش.

وهناك أسطورة تزعم أن الكمون احتج على ذلك ذات مرة، وطلب مساواته بباقي المزروعات، فكان الفلاحون يعدونه بالسقي، وينكثون وعدهم دائمًا، فذهب بهذا مثلًا، وعنه يقول الشاعر:

لا تجعلوني ككمونٍ بمزرعةٍ إن فاتهُ السقيُ أغنتهُ المواعيدُ

لا تكن كالكمون، كن كالصبار مثلا، مواعيد المرأة تحتاج إلى نفس عميق.

لا تتوتر وأنت تنتظرها طويلا، لا تستنزف أعصابك وأنت ترافقها إلى السوق، لا تنفعل وأنت تمشي معها في الطريق.

كن كالنخل شامخًا بصبرك، ولا تكن قاسيًا مع مرور الوقت، لا تنظر إلى الساعة، اعتصم بحبل حكمتك.

"إنني أنظر إلى الأعلى، ربما يبدو ذلك بسيطًا، لكن أحيانًا مجرد النظر إلى السماء يعطيني وجهة نظر يمكن أن تتحول حرفيًّا إلى الوصفة الطبية التي أحتاجها في تلك اللحظة"

ماريا إبراهيمي Maria Ebrahimi

***

حتى يحين موسمُ الحصادِ

تأكد أن ليس هناك طفل يتلصص خلف الورق، اقترب مني كي تسمعني جيدا.

المرأة في الفراش عادة ما تكون لطيفة، ليس لأنها كذلك ربما، ولكن هناك شهوة تتحكم بأفعالها معك، لا تكن غبيا كالعادة وتقطفها قبل موعدها.

إنها أجمل اللحظات التي تعيشها معك، تذوب كالسكر في فنجان قهوتك، وتصبح كالمعجون الملون بين يديك، امنحها كل وقتك، ليس هذا فقط، بل كل مشاعرك وكل طاقتك وكل عقلك، لا تشغل نفسك بأي شيء، وتفرغ لهذه الدقائق المباركة.

عانقها حتى تنطفئ، ثم عد وأشعلها من جديد، إنها الشمعة التي لا تنتهي، كلما أحرقتها أكثر عادت للحياة بزي جديد.

أظنك فهمتني الآن.

اقطفْها برفقٍ

أسوأ ما يفعله البشر أنهم يقطفون الورود ويقتلون الفراشات، ليس هذا فقط بل يطاردون العصافير، ويصيدون الحمام.

هذه المخلوقات خلقت لتعيش، وهي أيضا كذلك.

بدل أن تذبحها ابنِ لها عشقا ورديا في حياتك، بدل أن تقطفها امنحها الحب والماء، بدل أن تطاردها ضمها بحنان، لا مانع أن تصطادها، وتمنحها قلبك.

البشر لا يدركون قيمة الكائنات الرقيقة، يشعرون بعظمة قوتهم، وضخامة أجسادهم.

يظنون أن الحياة خلقت من أجلهم وحدهم.

إنهم سيئون يا صديقي، لماذا يهربون من الحيوانات المفترسة إذن؟

إنهم أضعف مما يظنون.

لا حاجةَ للعتابِ

معظم الأثرياء في العالم جاؤوا من وراء الفقر، كانت المعاناة هي من وجهت تفكيرهم نحو النجاح، كانت الحاجة سببا في تغيير مجرى تفكيرهم وحياتهم.

لا تركز كثيرا على حالات الفشل التي تواجهك، لا تعاتبها فقط لأنها نسيت أن تطفئ الغاز تحت دلة قهوة.

المرأة تعرف جيدا حجم أخطائها، ولكنها لا تعترف بذلك.

امنحها عزيمة المقاومة، اشحنها بثقة النفس، ودعها تفعل ما تشاء.

لا تقض معظم وقتك بالعتاب، إنه يولد مشاكل جديدة أنت بغنى عنها في الوقت الحالي.

لا تهز ثقتها بنفسها، لا تشعرها بالفشل، إنها أقوى من هذا بكثير.

لا تقف كثيرا عند توافه الأمور، كن عظيما، ولا تلتفت إلى أخطاء الحياة اليومية، ربما هذه الأخطاء لا تغير قيد أنملة في حياتك.

ثق بها، إنها قادرة على تغيير وجه العالم، لا أبالغ.

العمرُ دقائق وثوان

الأيام ليست الأحد ولا الخميس، إنها اللحظات الجميلة التي تعيشها.

الفصول ليست الصيف ولا الربيع، إنها الأجواء التي يضحك فيها القلب.

عمرك هو مقدار سعادتك فقط، لا تقيد نفسك بالوقت وأنت توهم عقلك أنه مازال في العمر بقية، الآن وأنا أكتب أخاف من الوقت، لذا أعيش سعادتي مع الكلمات.

لا تفوت فرصة فرح واحدة

لا تفوت نصف لحظة سعادة

عش يومك، واترك المستقبل للزمن

لا تحرم نفسك، وتحرمها معك

إن غادرت الحياة دون أن تفعل هذا

فلن تغفر لك

لا تراهنْ على قوتكَ

بل راهن على حبك.

القوة قد تصبح ضعفا، الصحة قد تغدر بك يوما، المال قد يفنى، الوظيفة تذهب، المنصب لا يدوم، الأصدقاء يتغيرون، الأقرباء تبعدهم الظروف، الزمن لا يرحم، الزمن يتغير، زملاء العمل يرحلون، العمر لا يمكن أن تثق به.

وحده الحبّ من يبقى معك.

إنه صديقك الوفي، لا تخسره، وأنت تراهن على قوتك.

مهما كنت قويًّا فأشعرها دائما أنك بحاجتها، إن الحياة ناقصة بدونها، اجعلها تعيش كأنها مكملة لكل شيء في حياتك.

عقمْ عقلكَ بالإخلاصِ

تحرص المراكز الطبية المحترمة والمستشفيات على وضع مكائن لتعقيم الأيدي، هذه المبادرة جيدة من الناحية الصحية، وذلك نظرا لانتشار البكتيريا عبر الأدوات التي نستخدمها.

ثم ماذا لو كانت عاطفتك هي التي تتعرض لهذه الميكروبات؟

لا بدّ أنْ تحال المهمة هنا إلى المراكز الأسرية لا الصحية، ولأكن صادقا معك، لا توجد وزارة قادرة على مساعدتك طالما أنت لم تساعد نفسك.

إذا أردت أن تحمي قلبك فلا بدَّ أن تعقمه بالإخلاص.

أن تغرس حوله سياجا حديديا اسمه الوفاء، ولا بدّ أيضًا أنْ تضع كاميرات ثابتة، وأخرى متحركة، وتراقب جيدا عبور الغرباء إلى قلبك.

دعني أقنعك بأنك محتاج إلى مجهرٍ للتأكد من الأفكار الشيطانية التي تقتحم قلبك، وتغير مسار حياتك.

للحدّ من تلوث القلب واتساع ثقب الضياع، لا بدّ أنْ ترشد استهلاك المشاعر الطارئة، والتقليل قدر الإمكان من استنزاف العواطف لمن لا يستحقها.

لا بدَّ أيضًا من إجراء صيانة دورية للقلب، وضخ دماء جديدة فيه، تؤمن بحبّ زوجتك أكثر من إيمانها بالنبض نفسه.

غلف قلبك بالقناعة، واحجبه عن الكثير من ملذات الحياة التي ليست من حقك.

خذْ قسطًا من الراحةِ

حياتك مليئة بالمشاغل والأعمال والالتزامات اليومية، ومع هذا كله تشعر بالملل والفراغ الكبير، يصف علماء النفس هذه الحالة بأنها أزمة طاقة يعمل الجسم من خلالها.

سبب الأزمة يعود إلى خلل في نظام حياتك، وعدم توزيع وظائف الجسم حسب الحاجة، كأن تقضي وقتا طويلاً في عمل لا يستحق كل هذا الوقت.

لا بدَّ أنْ تُقسم حياتك في البداية، على سبيل المثال، الحب، العمل، احتياجات البيت، اللعب مع الأطفال، الأكل، الرياضة، النوم، الأنشطة، القراءة، الراحة.

لدى البعض ربما أكثر أو أقل من هذا.

لماذا وضعت الحب في البداية، لأن أي عمل بغياب الحب لا يمكن أن تؤديه بشكله الصحيح، لا بدّ أن تحب عملك كي تنجز، لا بدّ أن تحب زوجتك كي تعيش سعيدا، لا بدّ أن تلعب مع أطفالك كي يشعروا بالأمان، لا بدّ أن تحب جسدك كي تكون صحيا، لا بدّ أن تحب القراءة كي تفهم الحياة، لا بدَّ أن تحب الرياضة كي تحافظ على صحتك، لا بدّ أن تحب أنشطتك كي تقضي وقتك بالفائدة، وهكذا.

جسمك يعمل من خلال الطاقة، يجب عليك أولاً أن تحدّد مصدر هدر الطاقة، طاقتك هي الميزانية العامة، امنح أولوية لكل عمل، وامنح وقتًا لتنفيذه، ضع خطة عادلة للتعامل مع طاقتك.

إن كنت لم تفعل هذا من قبل يمكنك الآن منذ هذه اللحظة أن تبدأ، خذ قسطًا من الراحة، وضع بعد ذلك برنامجًا زمنيًّا لحياتك، يضمن عدم استنزاف طاقتك وشعورك بالكسل أو ربما الفشل.

"عندما أشعر بالتوتر في جسدي، وتصبح أنفاسي متقطعة أعلم أن الوقت قد حان للتنفس وأخذ استراحة وممارسة شلال من أشلال الصلوات اليومية والإقرارات والتأملات والتصورات وتمارين النفس تذكرني بأن أعيش حياة أكثر رحمة تجاه نفسي وسط ضجيج المدينة، وهنالك شيء ما يتعشني يتعلق بفكرة استعادة مكانة جسدي كمنطقة مقدسة"

جاميا ويلسون Jamia Wilson

***

لا تحقنْها بالشّكِّ

الرجال الأغبياء وحدهم من يجعلون المرأة تشك بهم دون أن يفعلوا شيئا، حماقتهم تدعوهم للمزاح بهذا الأمر.

المرأة لا تؤمن بالمزاح إلا في حالة واحدة، حين تبتعد عن وصفها، وحين لا تجلب شكوكها إليك.

أحد الأصدقاء قال لي يومًا: زوجتي تركت البيت منذ أسبوع ولم تعد، السبب أنني مازحتها وقلت لها: إنني قد تزوجت عليها، ورزقت بطفلة أسميتها باسمها.

من يقنع هذا الساذج أن هذا ليس مزاحا مباحا؟

كي تعيش المرأة حالة صحية لا بدّ من توفير أهم شروط الحياة، هو الشعور بالأمان.

المرأة التي تفقد الأمان في بيتها لا تهمها أي خسارة أخرى.

لا تشتر مصيبتك بيدك، لا تحقنها بالشكّ، إن فقدت الأمان مرة واحدة فسيبقى الشكّ مزروعًا في صدرها كوسام أبدي.

التهابُ مجرى الإحساسِ

الإحساس هو مجرى تنفس القلوب الصافية، يزود الجسم بالأوكسجين اللازم، ويخلصه من الهموم الزائدة، إن كنت بليدا فأنت مصاب بحمى الإحساس،

وإن أردت أن تتأكد أكثر فراجع نفسك ماذا فعلت لها عندما نزلت دموعها آخر مرة، ثم ماذا فعلت حينما كانت تشعر بالحزن والكآبة؟ كيف تصرفت وأنت تتعامل مع عصبيتها الزائدة؟ كيف قررت أنها امرأة لا تناسبك؟

الإحساس هو الشعور بالآخر، قراءة أفعاله وحركة جسده والتعاطف معه في الحالات التي تستدعي ذلك، منحه حقه في التعبير بعيدا عن التجريح أو التهميش.

الإحساس لغة سهلة لمن يمتلك قلبًا يبحث عن السعادة.

ساعدها في إدارة مخاوفها، حاول أن تستفيد من النقاط المشتركة فيما بينكما، لا تبتعد عنها، ضحّ من أجلها.

كن لطيفا ودافئا، اقتلها بإحساسك.

ماتَ تسعَ مراتٍ وعادَ للحياةِ

تعرض جيمي بول الأسترالي لتسع نوبات، توقف خلالها قلبه عن الخفقان، ثم عاد للحياة ثانية، ومع هذا كله عاد ومارس عشقه للسفر، وقام بالتزلج على جبال الألب السويسرية.

تخيل!

المرأة التي تراها ضعيفة وناقصة عقل، قادرة أن تواجه ألف نوبة قلبية في اليوم، وتعود للحياة وترتشف قهوتها.

ثم من قال لك: إن المرأة تموت بنوبة قلبية، هذه الهدية مخصصة للرجال فقط.

أقصى ما يمكن أن تفعله المرأة هو أن تبدل قشر ذاكرتها وتكمل حياتها.

لا أقول لك: إنها أفعى، لأن الأفعى ذاتها تحتار في تركيبتها.

فهي مزيج معقد جدا، إذن لا تحاول أن تتخلص منها بنوبة قلبية، لأن ارتفاع ضغط الدم، وتوقف بنكرياسك عن العمل قد يؤذيك.

كن هادئا، لأن هذا الكائن يحب الحياة أكثر منك.

لا تخبرْ أحدًا

إذا أردت أن تقتلها عشقا فلا تخبرها بذلك.

أكدت العديد من الدراسات أنك إذا قمت بإفشاء أهدافك، وما تريد تحقيقه لأي شخص فإن ذلك يقلل من تحفيزك لفعلها.

لا تخبرها أنك بصدد التجهيز لإقامة حفل عيد ميلاد لها، ولا تخبرها أنك تعد لها مفاجأة من العيار الثقيل، لا تخبرها أنك تخطط لرحلة ترفيهية، وأنك تعد العدة لإقامة ليلية نرجسية في فندق بعيد.

استخدم دائما عنصر المفاجأة، لا تحول الواوووو إلى شيء عادي.

هناك أشياء كثيرة يمكن أن تبحث عنها، وتجعلها مليئة بالدهشة والمفاجأة.

أنتَ إنسانٌ ناجحٌ

لا بدّ أن تثق بنفسك كي تحقق هدفك، أنت إنسان فاشل، سمعتها من والدي كثيرا وأنا في سنّ المراهقة، ولكن تجاوزتها رغم الخدش الكبير الذي سببته لي هذه العبارة، مع الزمن أصبحت في تحدّ معها، وكلما حققت نجاحا عدت بذاكرتي وأيقنت أنني انتصرت عليها، لا تجعل أحدا يحطمك أو يقف في وجه أحلامك، حقق أهدافك مهما واجهت الصعوبات، دائما قل لنفسك: إنني قادر، إنني أستطيع، امسح من قاموسك المستحيل، وتأكد أن بالعمل والجد والحب يمكن أن تحقق كل طموحاتك.

على الصعيد الأسري، لا تستخدم هذه العبارة مهما حصل، لأن طرق التعامل مع هذا الألم قد تختلف من شخص لآخر، ربما تدمر حياة الآخرين فيها، ليس كل البشر لديهم القدرة على تحدي أنفسهم وإثبات العكس.

لا تكن سببًا في فشل الآخرين.

لا تكنْ بخيلاً

المرأة تكره الرجل الخائن والرجل البخيل، الإفراط بالبخل هو أسوأ من الإفراط بالكره، هذه الآفة التي تواجه الحياة الزوجية تولد أشياء أخرى أكثر سوءا، البخل يولد الكذب والأنانية والتهرب والخداع والانفعال والغضب وعدم الاحترام.

انظر إلى حياة البخلاء، بالتأكيد لا تجد لاحترامهم مكانًا في أسرتهم، الكل يكرههم ويحتقرهم أيضًا.

كن كريما في مشاعرك أولاً، ثم في بيتك، ثم مع الآخرين الذين يحتاجونك.

احذرِ الحفرياتِ العميقةَ

تُعاقَب البلديات ومديريات الأشغال العامة وهيئات الطرق، حين تبدأ مشروعًا لترميم وإصلاح طريق دون أن تنبه مستخدمي هذا الطريق بعبارة "احذر، أمامك حفريات عميقة".

ماذا عن الأزواج الذين يحاولون نبش ماضي زوجاتهم، يتركون حفرا عميقا ويهربون بعدها، الذكريات الموجعة في حياة كل امرأة هي حفريات عميقة وخطرة، لا تحاول أن تقترب منها، ولا داعي أن تظهر مزاعمك بقدرتك على الإصلاح، لأنك لن تنجح، اسلك طرقا جديدة، ومع الزمن ستختفي الطرق المؤلمة من حياتها، ستعتاد الطريق الأكثر أمانا ودفئا وسهولة، اصنع الطرق الأكثر راحة، بدل أن تبحث عن الطرق التي لا أمل من إعادتها للخدمة.

هذه الحفريات ربما أنت سببها وربما غيرك، لا يهم، الأهم أن تسعى إلى تشييد طرق أكثر مرونة في التعامل، كي تصل إلى روحها سالمًا.

"رأيت الكثير من الأحياء الفقيرة التي يسير الناس في شوارعها بدون ملابس أو أحذية تغطيهم الصقيع، وزرت أماكن يمارس فيها الناس أعمالاً بدنية مرهقة لحدّ كبير بدون أن يحصلوا على ما يكفي لسدّ رمقهم، وقد علمني هذا أن أقدر كل من يحيا على وجه الأرض، وألا أعتبر عملي كأمر مسلَّم به "

هنري ميلر Henry Miller

***

لا تكنْ سلطويًّا برؤيةٍ ضيقةٍ

كم هي مؤذية هذه الشخصية، تعرفت عليها في صغري من خلال بعض مدرسيَّ، قد تواجه هذه الشخصية في عملك أو بيتك أو حتى حارتك، تتحدث كثيرا عن نفسها، لا تؤمن بقدرات الآخرين، لا ترى إلا نفسها، لا تسمع إلا صوتها، تظن أنها كل شيء.

المصيبة الأكبر حين تكون رؤيتها ضيقة ونظرتها محدودة وأفكارها مغلقة وتأملاتها في الإنعاش.

في بيتك حاول أن تسمع أكثر مما تتكلم، اعط فرصة للتعبير، كن صاحب رؤية وهدف، كن حليما وصبورا، لا تكن ذكوريا ومؤذيا، لا تمنح نفسك صلاحيات هي ليست من حقك، راعِ مشاعر الآخرين، وتخيل أن هناك سلطة أقوى منك، وتمارس سلطتها عليك، لا تصنع من أهل بيتك طغاة جددا، دع الحياة تسير بهدوء.

جميلةٌ وذكيةٌ

هذه المرأة هي أكثر عرضة لأمراض الاكتئاب وسوء الحظ، وكذلك تعثر حياتها الزوجية، وهي الأكثر عرضة للطلاق وأمراض العزلة والتوحد وفقدان الثقة بالنفس، والأكثر عرضة للطرد من العمل عكس ما يظن البعض أنها تجد عملا جيدا بكل سهولة، إن كانت زوجتك جميلة وذكية فلا تدعها تصاب بكل هذه الأمراض، عاملها بحب، وامنحها الثقة، هي ليست كغيرها من النساء، إنها تتعرض لضغوطات أكبر في الحياة، وتفكر كثيرا بما تتعرض له، مما ينعكس على نفسيتها.

في المقابل أنا ذكرت ذكية أيضا، لأن الجميلة الغبية لا تنطبق عليها هذه الأمراض، ولكنها تتعرض لأمراض مختلفة، مثل الغرور.

وهذا عقوبته "يحدّدها القارئ نفسه".

النظارةُ الطبيةُ ليستْ دليلاً على الفهمِ والذكاءِ

لا مانع أن تراجعي عيادة طبيب عيون للتأكد من درجات الضعف أو الانحراف أو انزلاق القرنية أو تحول السائل الأبيض إلى وردي.

ولا مانع أن تستخدمي نظارة شمسية للحفاظ على "البريستيج العام" ولكن من غير المعقول أن تظني أن النظارة الطبية دليل فهم وذكاء.

لا تنخدع بهذه المرأة كثيرا.

مشكلةُ التحكمِ في الذاتِ

لقد وثقت الدراسات على نحو متكرر زيادة حدوث الثورات الانفعالية والأسى في وقت ما قبل الدورة الشهرية، حيث تعاني النساء مزيدًا من الصراعات مع الأزواج والشركاء في العلاقات الاجتماعية، يصبحن أقل اجتماعية، وغالبا ما يفضلن أن يكن وحدهن، في أثناء المرور بهذه الحالة النفسية تمرّ المرأة بحالات تهوّر وإنفاق في المال واتخاذ قرارت خاطئة وشراء ملابس لا تحتاج إليها، تتعرض للانفعال والرجوع إلى الذاكرة السيئة، وحالات انهيار وبكاء.

حاجة الجسم إلى الجلوكوز، وأكل الحلويات لتعويض نقص السكر في الدم.

إفطار جيد، لا تدخل في صراعات عاطفية، أهدها الحلوى، قدم لها المشروبات المحلاة بالسكر، قدم لها الأطعمة التي تحترق ببطء، ابتعد عن الوجبات السريعة.

كلّما طالتْ قائمةُ مهامكَ

في علم الإدارة يقال: إنَّ النجاح يكمن في وضع أولويات العمل، لا أن تضع قائمة طويلة، ولا تحقق في النهاية سوى القليل، ستصاب حينها بالإحباط، حتى النجاح في بعض الأعمال يتحول إلى فشل، في الحياة الزوجية لا يختلف الأمر كثيرًا، وخصوصًا حين تضع قائمة لا نهاية لها لأحلامك وبعدها تحبط، حاول أن تختصر أحلامك، ركز على القليل منها حتى تحقق النجاح.

لا يمكن للمرأة التي تحلم فيها أن تكون ملكة جمال وعارضة أزياء وغنية، وصاحبة فكر، ومربية ناجحة واقتصادية من الدرجة الأولى، وساحرة، وربة بيت، كل هذه الأحلام لا حقيقة لها، لا يوجد بشري كامل على وجه الأرض.

إنْ كانت أحلامكم مشتركة يسرع هذا من وتيرة تحقيقها، وإن كانت تتعارض فلا بدَّ من أن تساعدها على تحقيق أحلامها حتى تكون بجانبك دائما، إن كنت أنانيا وتحاول أن تحقق أحلامك على حسابها ربما تنجح في حلم وتخفق في آخر.

ضع أولوياتك في الحياة، هناك مسؤوليات كثيرة تواجهك، مشاعرك، بيتك، عملك، علاقتك الزوجية، حالتك الصحية، تربية الأبناء، طموحك، تحسين حالتك الاقتصادية، علاقاتك الاجتماعية وهكذا، إن كنت ذكيا يمكن أن توظف طاقتك في مكانها الصحيح من خلال التحكم في مشاعرك كي تدير كل المسؤوليات التي تواجهك بقوة.

لا تكن ممن يؤمنون بمقولة: ضع عشرة أهداف وحقق هدفا واحدا، إن هذا يمنحك شعورا بالتعاسة، بل ضع خمسة أهداف، وحققها كلها كي تشعر بالسعادة، وتزداد ثقتك بنفسك.

العلاقة الحميمية

طاقة الجسد العاطفية تشبه إلى حد كبير البطارية الكهربائية، يمكن أن تشحنها بالحب وتغذيها بالحنان، لا تهملها كي لا تضعف طاقتك العاطفية وتفشل في ممارسة علاقة حميمية معها، هذه الطاقة هي من حقها، لا يمكن أن تسرفها في اتجاهات أخرى، ولا يحقّ لك أن تمارسها بعيدا عنها.

حاول قصارى جهدك أن تكون هذه العلاقة هي أولويات حياتك، لأن هذه العلاقة تغذي الكثير من هرومانات السعادة التي تمنحك الإيجابية والاطمئنان، كما تمنحها أيضا.

هي تشعر بك حين تكون مطمئنا، وتعطيها جلّ اهتمامك بها، وتشعر بالعكس أيضا.

المرأة قاسية بحق نفسها، لا يمكن أن تطلبها منك، ستكون سعيدة لو كنت أنت المبادر.

كما أنها تشعر بالسعادة أكثر حين تفاجئها كل مرة بطريقة المبادرة.

الفراغُ قنبلةٌ موقوتةٌ

للفراغ أنواع شتى، منها العاطفي، الحسي، الفكري، المعنوي، النفسي.

أعتقد أنَّ الفراغ العاطفي هو أخطرها، المرأة التي أفرغتها تماما من عاطفتها، ولم تعطها حقها من الحب، ستصبح لاشيء بالتأكيد، حتى لو كانت تعمل ولا تعاني من فراغ معنوي، ولكنها ستعاني من فراغ نفسي أيضا، هذا الفراغ سيحول بوصلة تفكيرها إلى أشياء خطيرة لن تكون في صالحك، حاول أنْ تملأها بالحبّ أولاً، وحاول أيضًا أنْ تساعدها في الامتلاء من الفراغ الاجتماعي والنفسي والمعنوي.

اشحنها بمعنويات عالية، شجّعها دائما، واجعلها تكبر في عينها أكثر، المرأة الفارغة عاطفيا قلبها ميت، لا يمكن أن تحيي قلبك، ستكون سببًا في فشلك.

إن كانت طباخة ماهرة فامدحها دائما، إن كانت ترسم فأحضر لها كل ما تحتاجه، إن كانت تعمل فقف بجانبها ومدها بالإيجابية، إن كانت مربية فلا تتركها وحدها، لا تحملها مسؤولية الأخطاء البسيطة، لا تقف عند أشياء تافهة وتفرغها من نشاطها.

لا تكنْ نسخةً

ما يجعل الإنسان أكثر تعاسة هو النظر إلى حياة الآخرين ومحاولة تقليدهم، هناك الثري، الناجح، صاحب المنصب، المتعلم، كما أنَّ هناك الفقير والمتعثر، والمفلس أيضا.

كن أنت كما أنت، لا تحاول أن تكون نسخة عن الآخر.

لا تدمر حياتك وأنت تسعى للوصول إلى مكان فقط من أجل أن تصل كما وصل فلان.

أنت لك أهدافك في الحياة، ولك نظرتك، ولك أيضا واقعك الذي لا يمكن أن تهرب منه، إن كنت تعاني من أزمة في حياتك الزوجية فلا تنظر إلى غيرك، ربما أنت ترى شيئا، والواقع شيء مختلف تماما.

لا تقل لها: انظري إلى زوجة فلان، أو انظري إلى حياة فلان.

حياتك جميلة أيضا، ولكن كن واثقا من نفسك أكثر، امنح قدراتك طاقتها كي تبدع.

لا تنظر إلى النصف الفارغ، هناك ما يميزك عن غيرك.

كن أنت الأصل في كل شيء، لا تكن نسخة مقلدة، ظروفك تختلف عن غيرك،

خذ تجارب الآخرين، هذا لا يمنع، ولكن حاول أن تصنع تجربة فريدة لحياتك، ربما تكون أسطورة.

الغذاءُ الصحيُّ

طاقتك تعتمد على غذائك، الغذاء الفكري أولاً، ثم الغذاء الصحي، الغذاء الفكري يمكن أن تصنعه من خلال القراءة والاطلاع وممارسة الهوايات، وقراءة التجارب الناجحة للآخرين، وربما أيضا من خلال الكتابة.

الغذاء الصحي يساعد كثيرا في تجنب الكثير من المشاكل العاطفية، لأنه يحسن مزاجك ويفرز الهرمونات التي تساعدك على سلامة صحتك وحالتك النفسية.

ضع برنامجا صحيا لسلوكياتك وأوقات غذائك، لا يمنع أيضا أن تغذي صحتها كي تكون هي الأخرى تحمل نفس المواصفات.

السمنة تؤدي إلى مشاكل صحية، وبالتالي مشاكل عاطفية ونفسية تؤثر على حياتك الزوجية.

الجهل أيضا يؤدي إلى مشاكل فكرية، يمكن أن يؤثر على تصرفاتك معها، وبالتالي حياة مليئة بالمصاعب والخلافات.

الحياةُ دارةٌ إلكترونيةٌ

الحياة دارة إلكترونية معقدة، أبسط الأشياء قد تعطل عملها، حاول أن تفهم هذه الدارة كي تتمكن لاحقًا من كشف الأخطاء البسيطة التي أدت إلى تعطلها،

أنا لا أطالبك أن تكون مهندسًا، ولكن كن مراقبًا جيدا، يساعدك هذا كثيرا في تجاوز أخطاء يسهل حلها، إذ إنَّ تراكم الأخطاء يؤدي إلى خلل كبير ربما تصبح عاجزا عن حلّه، الحياة الزوجية هي مجموعة مواقف، بالتأكيد تتصل ببعضها كما الدارة، وكما جسم الإنسان، كلّما أهملت الأعراض البسيطة أدّت إلى عواقب وخيمة، الألم في أعلى الصدر إن أهملته ربما يؤدي إلى ذبحة صدرية.

حاول أن تعالج كل الأعراض مهما كانت بسيطة، لا تؤجل مشاكل اليوم إلى الغد.

لا تجعلها تنامْ حزينة ومكتئبة، في الصباح قد تحدث أعراض أخرى، وفي المساء قد تتحول هذه الأعراض إلى كارثة، وتخسر كل شيء.

المرأةُ التي تحبّكَ

إنْ كانت تهدد كثيرا بالانتحار فتأكد أنها تحبك أكثر مما تتخيل، لأن روحها رخيصة عليها في سبيلك، المرأة التي تعاني من مزاج صعب، تأكد أنها تحبك لأنها تحتار كثيرا كيف تسعدك، المرأة التي تقدم كلّ يومها من أجلك تأكد أنك أنت كل شيء في حياتها.

المرأة التي تبكي كثيرا، حافظ على مشاعرها، لأنها ملتهبة بحبك كثيرا، المرأة التي تغار عليك كثيرا تحبك، المرأة التي تراقبك وتطاردك وتحاول أن تغمض عين الكون عنك تحبك، المرأة التي تحزن كثيرًا حين تمرض تحبّك، المرأة التي لا تهمل جمالها تحبّك.

تعلّمِ القيادةَ

قيادة الأسرة فنّ، تحاول الجمعيات الأسرية والمنظمات أن تعتمد رخصة دولية لهذا الفنّ الجميل، ليتها تفعل هذا.

معظم المشاكل التي تواجهها المجتمعات في عصرنا هذا تعود إلى تهور الكثيرين في قيادة الأسرة، غالبًا ما نرى تصادمات أسرية وتشوهات إثر حوادث عنيفة لم يكن القائد يحسب لها حسابًا.

الحبّ هو حزام الأمان، لا بدَّ أنْ تضعه قبل أن تقود حياتك الأسرية، لا تكن قيادتك متهورة في حياتك الزوجية، إن كنت تؤمن بالوصول الآمن فلا بدّ أنْ تكون حكيمًا ومتأنيًا، احذر المنعطفات الصعبة، احذر الانزلاق، واحذر أيضًا من المتعلمين الجدد الذين لا يؤمنون بفنّ قيادة الأسرة، لا تصدقهم إن قالوا لك أنت وحدك من يقرر أن يذهب.

أنت تقود أسرة بأكمها، كل قراراتك مرهونة بالجميع.

لماذا لا تتعلم القيادة قبل أن تصبح زوجًا أو أبًا؟

التربيةُ الخاطئةُ

معظم الأزواج الذين يعانون من مشاكل زوجية لا حدود لها، تكون نتيجة تربيتهم الخاطئة، ليس المقصود تربيتهم هم فحسب، ولكن أيضا تربيتهم لأبنائهم، لا بدَّ أولاً أن يتغلبوا على أخطاء تربيتهم، ويعالجوا السلوكيات الخاطئة التي غذت أفكارهم على مدار السنين، وإن كانوا ليسوا كذلك فلا بدَّ أيضًا أنْ يتغلبوا على أخطائهم في تربية أبنائهم، إن استطاعوا أن يتغلبوا على الخطأ الأول، أي المقصود في تربيتهم بالتأكيد يصبح سهلاً التغلب على الخطأ الآخر، لأنَّ مشكلة الأزواج أنهم يربون أبناءهم كما تلقوا التربية نفسها من أهلهم.

لا يمنع هذا إن كان أهلهم قد تجاوزوا الأخطاء، وعلموهم السلوكيات الجيدة التي تجعلهم سعداء في حياتهم.

لا يمكن أن نغفل أن معطيات الزمن قد تغيرت، لا يمكن اليوم أن أربي ابني كما رباني أبي سابقا، الظروف المحيطة تغيرت كثيرا، ولم يعد مجديًا استخدام نفس الأسلوب، لأنَّ النتائج تكون كارثية.

الزمن يتغير كلّ يوم، الظروف، الأصدقاء، العلاقات الاجتماعية، منهاج الحياة، أولويات الحياة، العلاقات الأسرية نفسها، التزامات الحياة، مشاكلها، صعوباتها، طرق التعاطي معها.

تأكد أنَّ كلّ شيء قد تغيّر، حاول أن تصنع منهاجًا جديدًا، ولا مانع أن تطور المناهج السابقة كي تتناسب مع طبيعة المرحلة الحالية.

الحياة مدرسة، والمدرسة اليوم لا تشبه مدارس الأمس، ولا مدارس الغد.

الطبشور تحول إلى شاشة إلكترونية، المناهج أصبحت تعتمد على الفهم لا الحفظ، أسلوب التدريس لم يعد التلقين يجدي نفعًا، الأصدقاء تغيروا، والملابس أيضا تغيرت، والمقاعد لم تعد خشبية.

حتى نظرة الطالب للمدرس لم تعد هي، اجعل من المدرسة نموذجًا في طريقة تربيتك لأبنائك، ضع مناهج تناسب طبيعتهم، وضع خطة لتربيتهم بما يتناسب مع طبيعة حياتك وظروفك المحيطة.

أنت لست وحدك في هذه الحياة، هناك من يمكن أن يؤثر على أفراد أسرتك، كن أنت المؤثر الأول، وكن صديقًا لهم، اسمع منهم، وساعدهم من خلال التوجيهات الصحيحة.

لا تكن خجولاً منهم، ربما يتعلمون من الآخرين أخطاء، يصعب عليك لاحقًا أن تخلّصهم منها.

التربية الخاطئة تسبب الكثير من المشاكل الأسرية، ولا سيما إن تقاذفتها أنت وزوجتك أسباب الفشل.

القناعةُ

الكثير من الرجال ينظرون إلى المرأة على أنَّها كائن لا يقنع أبدًا.

إنْ منحتها هذا الشعور فقد تصبح كذلك، ولكن لا بدَّ أن تصنع منها كائنا قنوعًا، لا تجعل هذه المشكلة تكبر أكثر.

من الناحية العاطفية هي بالفعل لا يمكن أن ترتوي، ولكن هذا لا يشكل خطرًا عليك، لأنَّها كلما ارتوت أكثر عاطفيًّا أصبحت كالطفلة.

أما من النواحي الأخرى فالمرأة تتغذى دائما على أسلوبك في الحياة، تأخذ المرأة كثيرا من صفات الرجل، إن كان متهورًا أو اقتصاديًّا أو رومانسيًّا أو حتى فاشلاً.

تأكد أنها تتبرمج على طريقة تعاطيك مع الكثير من الأشياء، إن كنت مهملاً فستصبح كذلك خلال فترة قصيرة.

للمرأة سرعة عجيبة في الاندماج، حاول أن تدمجها في حياة سعيدة، بعيدة عن المشاكل.

إن عودتها أن تشتري لها كل أسبوع قطعة من الذهب، ثم توقفت فجأة فلا تلم نفسك، وتتهمها بأنها غير قنوعة.

تحتاج إلى وقت كي تعود نفسها على أسلوب حياتك الجديد، فقط امنحها الوقت.

إدارةُ الانفعالِ

الانفعال ليس مرضًا كما تظنّ، هو حالة صحية، فنحن في النهاية بشر، هو حالة للتفريغ عن توتر ما، أو حالة نفسية تمر بها، بالتالي فأنت لست بحاجة إلى طبيب كما تظن أيضًا.

لأنك أنت طبيب نفسك هنا.

إدارة الانفعال هي فنّ بحدّ ذاته، لا أدري لماذا لا يدرس في الجامعات، وخصوصًا أن هذا الانفعال بات سببا كبيرا في القضاء على الكثير من العلاقات الزوجية، وخصوصا لمن يجهلون التعامل مع انفعالاتهم بطرق صحية.

كي تتخلص من انفعالك لا بدّ أنْ تضع طريقة تساعدك على ذلك، كأن تتذكر لحظاتك السعيدة مع شريكة حياتك، لا بدّ أن تكون لديك قدرة على إدارة التوتر، لا تقابل التوتر والعنف النفسي بعنف مماثل.

بالتأكيد أنت لست هي، أنت قادر على إدارة الانفعال أكثر منها، لأنَّ عاطفتها تقودها إلى توتر كبير، كن أنت من يبدأ باتخاذ إجراءات صحية تساعدكما على التخلص من هذا الانفعال.

أنت المطالب بإدارة حكيمة للتوترات أكثر منها، ستتعلم منك أيضًا الطرق التي تتبعها، وتصبح أكثر لطفًا مع حالات الغضب التي تواجهها.

أكثر الأخطاء التي تبدر عن كلا الطرفين، غالبا ما تكون في أثناء حالة هستيرية انفعالية ربما تبرد بعد قليل، وكأن شيئا لم يحدث.

لا تكنْ تاجرًا فاشلاً

تعتمد التجارة على مفهوم الربح والخسارة، التاجر الماهر يتعامل مع سلعته كأنها قطعة من جسده، يخاف عليها كما يخاف على دقات قلبه.

كن تاجرا ناجحًا في التعامل معها، لا تكن بائعًا فقط، لأنك فشلت في إدارتك، حاول أن تحافظ عليها مهما قست عليك الظروف، لا يجعل المرأة أكثر تعاسة سوى التاجر الذي يبيعها عند أول موقف.

لا بدّ أن تضحي من أجلها، إنّها سلعة نادرة، إن قررت بكامل قواك العقلية والعاطفية أن تشتريها، فلا تحاول بيعها بأي ثمن.

لا تخذلها، لقد قررت أن تترك كل شيء كي تصبح سلعتك الأبدية، لقد منحك الله قرار البيع، فقط للسلعة الرخيصة التي لا تستحق أن تناضل من أجلها، وتحارب الكون.

"إنَّ التحكم في النفس أكثر أهمية من البارود"

هنري مورتون

***

الإسعافاتُ الأوليةُ

إنْ كان البندول هو أهم وصفة يمكن أن تحتفظ بها في صيدلية البيت، كذلك الورد يمكن أنْ يكون وصفة لعلاج الحالات الطارئة التي تواجهك معها، لا بدّ أنْ تحتفظ بعدد من الأدوية السريعة التأثير لمواجهة حالات الجروح العاطفية والخدوش القلبية والحروق النفسية، والكسور المعنوية.

ضع صندوقًا لكلّ هذا، ولا تستعمل نفس الدواء أكثر من مرة لعلاج نفس الحالة، كي لا تعتاده كما يحصل مع أمراض الالتهاب.

حاول أن تطور من وصفاتك العلاجية، ضع جرعة تتناسب مع حجم المرض، كن طبيبا جيدا في تشخيص حالتها، لا يمكن أن تعطيها مضاد الاكتئاب لأعراض النشاط الزائد.

توصيف الحالة يساعدك كثيرا في استخدام الإسعافات الأولية، أنت لها.

نكدُ سبعِ نجومٍ

أصبح النكد ظاهرة لا تقل خطورة عن تعاطي المخدرات، أو ربما تراكم الهموم يؤدي إلى تراكم الشحوم، وبالتالي السمنة الخطرة التي تؤدي إلى عواقب وخيمة.

تختلف حالات النكد نظرا لدرجة التراكم، أخطرها نكد سبع نجوم الذي يؤدي إلى حياة مليئة بالاكتئاب وحالات الغضب، وبالتالي قرارات انفعالية وحالات نفسية شديدة الخطورة.

النكد لا يأتي من الفراغ غالبًا، يسبقه الكثير من المشاكل المتراكمة والمتشابكة التي أصبحت تشكل عقدة يصعب حلّها.

الرجال ينظرون إلى المرأة على أنها نكدية بالفطرة.

إن كانت هي كذلك فلا بدّ أن تغير مسار حياتها، وتخرجها من الفطرة التي تربت عليها، ولكن أعتقد أنها ليست كذلك، ولكن هناك من جعلها تجبر على هذا الخيار.

النكد حالة نفسية مثل الغضب والاكتئاب وغيرها.

لحل المشكلة لا بدّ أن تبحث عنها أولاً، على الأغلب ينجح الرجال المرحون في التغلب على هذه الظاهرة.

يقلصون الدرجة ربما إلى صفر، وبعضهم يفشلون ويحولون هذا النكد إلى ورم خبيث لا علاج له.

والبعض الآخر يتأقلم مع هذا المرض، ويصبح صديقه ويعتاد وجوده مع الأيام.

والقليلون يستطيعون التغلب عليه.

"إذ تصف الدكتورة هيرفون في كتابها النكد الزوجي مسألة النكد بأنه: التعكير الدائم لصفو الآخر، وهو تمامًا كالحرب النفسية وترجع سببه لـ الفراغ أو سطحية التفكير عند من يختلقه أو لتربية خاطئة خضع لها منذ الصغر، أو محاولة لجذب انتباه الآخر كانتقام منه على تجاهله لشريكه في الحياة مثلا".

النكد تلوث عام في أجواء الحياة الزوجية، وحرب لا منتصر فيها سوى الخسارة.

لا تكنْ محاسبًا ماهرًا

يمكن لفاتورة عشاء في مطعم فاخر أن تعكر حياتك الزوجية، إن كنت محاسبًا ماهرًا.

المرأة لا تحب كثيرا هذا الصنف من الرجال، تميل غالبا إلى غير المتهور، ولكن إلى الرجل الذي يشتري سعادته مهما غلا ثمنها، لو طلبت منها أن تدير ماليًّا شؤون البيت لوجدتها أكثر حرصًا منك، ولهذا تفضل أن تكون زمام الأمور بين يديك.

ولكن هذا لا يمنحك الحق أن تحاسبها على عدد القبلات في اليوم مثلاً.

ولا يمنع أنْ تكون ماهرًا في أشياء أخرى هي تحبّها، ولكن بعيدًا عن مفهوم الحسابات.

لو أجرينا استطلاعًا على قائمة الوظائف أو الأعمال التي يعملها الرجال لوجدنا أنَّ المرأة تحب في المرتبة الأولى ليس الطبيب كما تظن، ولكن أعتقد الشاعر أو الروائي.

لأنه يمكنه أن يصف ما في داخلها، فتراها ربما في أحد نصوصه تجد نفسها، المرأة حروف وليست أرقامًا.

المخدرُ العامُّ

في المستقبل القريب أعتقد أن منظمة أطباء بلا حدود ربما تستخدم الموسيقا كمخدر عام لإجراء أي عمل جراحي عاطفي للمرأة.

يمكن أن تسبقهم إلى هذا الاختراع، وتستخدم الموسيقا مخدرا عاما لمواجهة كلّ الضغوطات النفسية التي تواجهها زوجتك، اختر الوقت المناسب للاستخدام، وكن لطيفًا في اختياراتك، ابتعد عن الموسيقا الصاخبة، لأنّها تشبه الوجبات السريعة، غالبًا ما تكون مضرة بالصحة، الموسيقا هي غذاء الروح والفكر، هي لغة جميلة تتسلَّل وتصل دون أن تشعر بخطوات أقدامها.

الموسيقا رسالة لطيفة وصاحبة مزاج عال، تهدئ النفوس، وتساعدك على صنع أجواء رائعة، يمكن لك أنْ تمرّر كلّ قراراتك وهي تخضع لهذا المخدر، لن تشعر بالانزعاج منك.

مع الموسيقا كلّ شيء يتغير، حتى رائحة البصل في المطبخ لا تؤذي، لأنها مع الموسيقا تعيش عالما آخر.

الموسيقا تذكرة سفر مجانية، إقامة مدفوعة الثمن في فندق خمس نجوم، رحلة إلى ذكريات جميلة، زيارة لأهم محطات الحياة السعيدة.

لا تكنْ ببغاء

إنْ أردت أن تعرف رأي امرأة فيما لو فاضلتْ بين رجلين، الأول يمتلك كلّ الصفات الإيجابية، ولكن لديه عيب وحيد، هو أنه يتلقى تعليمات إدارة بيته من أمه، أو من شخص آخر من أفراد العائلة كأخيه الكبير مثلا، وبين رجل يمتلك كلّ الصفات السيئة، ولكنّه حرّ في قراراته فتأكد أن المرأة تفضل الرجل الثاني مهما كثرت سلبياته، لأنّه حرّ في التعامل معها، ويمكن لها أن تساعده على التخلص من سيئاته، أما الأول فهي لا تنظر لإيجابياته، لأنَّ قراراته دائما مرهونة بجهة تديره كيفما شاءت لتحقيق غاية في نفسها.

إذن لا تكن ببغاء في ترديد ما يطلب منك، لا أحد يعرف إدارة بيتك أكثر منك، كن حرًّا وعادلاً في قراراتك.

ديكورُ البيتِ أحدُ مقوماتِ السعادةِ

يحرص علم النفس على اختيار الألوان التي تمنح الطاقة والحيوية الدائمة، أما أنت فلا يطلب منك أن تكون "نيتشه" ولكن لا بدّ أن تتعلم أبسط الأمور فيما يخص ديكور وطريقة توزيع أثاث بيتك، المرأة عادة تحب أن تكون مهندسًا لهذا العمل، تشعر بالاكتئاب عند تجاهل قراراتها بهذا الأمر، ما يطلب منك أن تمنحها الثقة في اختيار ما تراه مناسبا، لسبب بسيط أن هذه المرأة هي التي تقضي أطول الساعات في هذا المكان، فلا مانع أن يناسب ذوقها، حتى لو كانت ذائقتها ليست عالية.

إن طلبت منك أن تساعدها في اختيار الألوان فلا تفرض رأيك عليها، ولكن قدم لها النصيحة، البيت مملكة المرأة، لا تفرض عليها الشكل واللون الذي تحبه أنت، لا تطلب منها أن تضع هذا هنا وذاك هناك، التفاصيل الصغيرة تؤثر على سعادتها، المرأة دائمة التجديد، ترغب في إعادة توزيع المكان ربما كلّ شهر، هذه حالة نفسية صحية، نتيجة الشعور بالملل، فهي تحاول أن تكسر هذا الملل بالتجديد.

"إنَّ الفشل في تنظيم الذات

هو المرض الاجتماعي الرئيسي في وقتنا الراهن"

باومبستر

***

ما تفعلهُ كلَّ يومٍ تتقنُهُ

إن كانت أفعالك اليومية تساهم في تعزيز علاقتك بشريكة حياتك فستكون في قمة السعادة، أما إذا اعتدت الغضب والمشاحنات اليومية، أو إهمال واجباتك اتجاهها، فستطول المسافة بينك وبينها، راقب أفعالك اليومية، وتأكد أنَّ هذه الأفعال ستصبح عادة، وهذه العادة ستتقنها مع الأيام، فلا تتقن عادات تشعر شريكة حياتك بالقلق الدائم، لا تجعل من الأخطاء العابرة أسلوب حياة.

تكرارُ الأسئلةِ

في الحياة الزوجية أسئلة تكرارها لا يجدي نفعًا، لأنَّ لكل امرأة مساحة خفيّة تخزن فيها بعض أسرارها، ولا ترغب أحيانا في اطلاع أحد عليها.

على سبيل المثال: لماذا ذهبت إلى جارتك هذه ولم تذهبي إلى تلك؟

في كثير من الأحيان يؤدي ضعف العلاقة الزوجية إلى كتمان الكثير من الأسرار لدى المرأة، قد تكون أحيانا إجابتها مفتاحا للكثير من المشاكل، لهذا لا ترغب في الإجابة، وقد تجد أحيانا أنه لا فائدة من الحديث بهذا الشأن، فتفضل الصمت.

وتولد في بعض الأحيان هذه المساحات المعزولة نظرا للشعور بالوحدة، أو قد يكون خجلاً منك، لأنك لم تكسر حاجز صمتها بأدواتك العاطفية.

انتبهْ لإشارةِ نفادِ الوقودِ

لكلِّ حياة زوجية وقودها العاطفي الخاص بها، تأكد من امتلاء الخزان، وحين تتعطل الإشارة راقب جيدا حركة الحياة داخل بيتك، لا تقطع مسافات طويلة من العمر وأنت على وشك النفاد.

نفاد الحب له مؤشرات عديدة منها الملل أو الشعور بالإحباط أو الحاجة الماسة إلى التجديد، أو الرغبة الجامحة في كسر روتين العلاقة، كلّ هذا يؤدي إلى ما يسمى"الهزيمة النفسية".

الاضطراباتُ العاطفيةُ

حين تتعامل معك برسمية تامة، أو حين تراك غريبًا عنها، أو حين تفقد ثقتها بنفسها، أو حين تفقد ثقتها بمعتقداتها، وتصبح يائسة من كلّ شيء، تتحول إلى امرأة لا مبالية، كما أنها توقف خاصية التفكير عمدا، وتتحول إلى "روبوت" لا يمانع في أن تملي عليه أوامرك، وينفذها دون نقاش أو اعتراض.

هذه المرأة بالتأكيد تعاني من اضطرابات عاطفية، أدت إلى كسرها، هي الآن بحاجة إلى إعادة تجبير ما تمَّ كسره من مشاعر، هي الآن بحاجة إلى أن تعيد لها ثقتها بنفسها.

امنحها مساحة للتعبير، كن صديقها، واستمع لها بعناية.

ترجمةُ المشاعرِ إلى واقعٍ

هناك صنف من الرجال يمتلك طاقة هائلة من المشاعر، ولكن يفتقد إلى الشجاعة في التعبير عن مشاعره، أو ربما لا يستطيع أن يترجم مشاعره إلى واقع.

يمكن أن تشاهد هذا النموذج من خلال العديد من الشخصيات التي تملك في داخلها الكثير من الحديث، ولكن نتيجة الخجل تراها عاجزة عن التعبير.

هذا يحتاج إلى تمرين بسيط كي يكسر حاجز الخجل، يقوم بهذه التمارين عادة المختصّون في تدريب الناس على التمثيل المسرحي، أو من يدربون الناس على الحديث للكاميرات كي يوثقوا أقوالهم.

هناك طرق عدة للتعبير عن المشاعر، إنْ لم تكن قادرًا على التعبير الكلامي فلا مانع من الكتابة أو لا مانع من ابتكار أساليب متطورة وحديثة، حين تقدم لها وردة أنت تعبر عن مشاعرك من خلالها، حين تقيم لها حفلاً لعيد ميلادها أنت تعبر عن مشاعرك، حين تشتري لها هدية أنت تعبر عن مشاعرك، حين تهديها أغنية تحبها أنت تعبر عن مشاعرك، حين تنظر إليها بحب أنت تعبر عن مشاعرك.

ألبومُ الذكرياتِ

المرأة عادة تهتم بهذا التفصيل الذي ربما تراه صغيرا، كأن تحتفظ لها بصور تذكارية ولا تتوقف عن تصويرها خلال مراحل حياتك معها، في الحديقة، المطبخ، حين تستيقظ من نومها، عندما تسافر معها، هذه الذكريات تمثل لها قيمة عالية، تشعرها بالأمان والحبّ.

يمكن أن تعود إليها كلما شعرت أنها تمر في حالة ملل، ضع صورتها على ثلاجة البيت، وأخرى على مرآتك في غرفة النوم وغيرها في محفظتك الخاصة، ودس أخرى بين صفحات رواية تحبها وقدمها لها.

لا تهملْ صحتكَ

المرأة لا تحب الرجل الذي يهمل صحته، لا تكن ماكرا وتظن أنها كذلك، لأنها تريد أن تحافظ على طاقتك الجنسية، أو لأنها لا تريدك أن تمرض، ابدأ الأمر ليس بهذا التفكير الشيطاني، ولكنها تحب أن تراك دائما تعيش حياة صحية من أجلك أنت.

فهي لا تحب التدخين لأنه يضرك، ولا تحبُّ السمنة لأنها تؤذيك، وتكره الكسل لأنه يشعرك بالخمول، وتحارب فراغك لأنه يشعرك بالملل، وتحارب أصدقاءك السيئين لأنهم ربما يورطونك في قضية، وتشجعك في عملك كي لا تتركه وتشعر بالإحباط، تكون سعيدة حينما تراك تمارس الرياضة أو تضع برنامجًا خاصًّا لتخفيف وزنك.

المرأة تحب الرجل صاحب الشخصية القوية، الأنيق والرشيق والقادر على مواجهة الحياة بذكاء.

لا تحولْ حياتَها إلى جحيمٍ

إن كنت غير قادرعلى قتل زوجتك بالحب، فلا تؤذ مشاعرها، ولا تحول حياتها إلى جحيم، لا تدع العادات البالية هي سببًا في الاحتفاظ بها، إن كنت غير قادر على إسعادها فاتركها وشأنها، هناك من يستطيع القيام بهذه المهمة، لا تأسرها بتسلطك وأفكارك الانهزامية، إن كنت تحتفظ بها فقط كي تربي أولادك فستخسر كل شيء، سيكرهك أبناؤها، وتحاربك بهم حين يكبرون، إن كان يهمك أمرهم لا بدّ أولاً أنْ تحبَّ أمهم، كلما جرحتها ارتفع حجم كراهيتهم لك، في كل مرة تؤذيها، هناك ذاكرة حديدة تسجل لك هذه المواقف، كي تحاسبك لاحقًا.

في كل يوم تتضاعف خسارتك أكثر، وبعد فترة سيثقل عليك الحساب، وحينها لن تكون قادرًا على إصلاح أخطائك.

إنها الأخطاء التراكمية التي لا تزول باعتذار، ستجد نفسك معزولاً ومنبوذًا، مفتاح سعادة أي بيت هو المرأة، حين تكون كذلك تكون الحياة طبيعية ملؤها المودة والمحبة.

لا تراهن على أبنائك فقط.

المرأةُ تحاربُ المرأةَ

أنت تظن أن أمك هي المرأة الوحيدة التي تغار من زوجتك أو العكس، ولكن تأكد أن المرأة عدوها الأول امرأة مثلها، علاقة النساء بالنساء دائما مضطربة، لا يمكن لامرأة أن تعترف بجمال أخرى أو بحسن أخلاقها، أو بأنها ناجحة أكثر منها، كلّ امرأة تنظر إلى نفسها على أنّها هي المرأة الوحيدة، والبقية أشباه نساء، أو ربما دمى متحركة بأعضاء نساء، لا بدَّ أن تعي أنَّ هذه المعركة القائمة في بيتك ليست من أجلك، ولكن من أجل تحقيق غايات لا يعلمها إلا خالقك، ستخرج أنت خاسرًا إنْ حاولت أن تقحم نفسك في معركة ليست لك، كن دائما على الحياد، تجنب أن تقف إلى جانب طرف على حساب آخر، ستخسر طرفًا بالتأكيد، كن ذكيًّا، ولا تدخل عاصفة لا يمكن بعدها أن ترى شيئًا من الحقيقة، الحقيقة هنا غائبة تماما.

لا تجعل عواطفك في مهب الريح، كن عقلانيا، ولا تكن طرفا، قد تهدأ بعد قليل كلّ هذه العواصف، وتعود الحياة إلى مجراها.

لا تستغرب من امرأة تشرب القهوة مع أخرى، وبعد قليل تبدأ معركة تحتاج إلى تحالف دولي لفك الاشتباكات، ولا تستغرب أكثر إن عادت بعد قليل، وأكملت معها شرب القهوة وقراءة الأبراج.

معارك النساء لا تنتهي، البعض منهن قد يطلب منك التدخل، ولكن أخرج نفسك بأسلوب دون أن تفقد ودّ أحد، هناك عوامل نفسية تشعل

هذه الحروب لا يمكن أن تفهمها، ربما الغيرة مثلاً، أو الهزيمة النفسية، أو سوء الحوار، أو الفهم الخاطئ، أو العاطفة التي لا تدار جيدا، أو عدم القدرة على ضبط النفس، أو محاولة إثبات رأي، وعدم قبول الرأي الآخر، أو ربما لأسباب أنت تجهلها، منها التمثيل لتحقيق غايات معينة.

صدقني لا كتابي ولا مئات الآلاف من الكتب قادرة على فهم هذه المسألة، إنها معقدة للغاية، المهم أن تكون ناجيا بنفسك ونائيا عنها.

إن كنت ساذجا وحاولت أن تفهم هذا الصراع فلن تتمكن من ترجمة مئة ألف كلمة في الدقيقة من المسبات والشتائم تطلقها امرأة غاضبة في ساحة معركة.

الحردُ موضةٌ

لا تصدق أن كل امرأة تركت بيتها ترغب في إنهاء العلاقة الزوجية، المرأة التي تقوم بهذا العمل ضعيفة الشخصية، تريد أن تلفت انتباها، أو تريد أن تعزز ثقتها بنفسها، أو ربما تريد أن تختبر حبك لها، أو قد يكون أسلوبًا ساذجًا منها يسمى "الدلال".

هي لا تدرك أنَّ هذا العمل يشكل خطورة كبيرة عليها أولاً، فهذا الأسلوب الرخيص الذي تمارسه بعض النساء، يمكن أن يدخل في خانة إهمال الحياة الزوجية، والتهرب من مشكلات صغيرة يمكن حلّها.

هي لا تدرك أنَّ هذه الخلافات البسيطة تولد خلافات كبيرة يصعب حلّها، ويمكن أن تدخل فيها أطراف كثر، وتصبح الأمور شائكة ومعقدة.

حركة غير مسؤولة قد يبنى عليها قرارات مصيرية مؤذية، فهي تعطي للرجل انطباعا أنه بيع عاطفي يؤسس إلى الإحساس بعدم الأمان.

ناهيك أن المرأة نفسها تعتاد هذا الأسلوب مرة بعد مرة، وقد يصبح عادة تمارس لسبب أو لغير سبب، ولا بدّ أنْ تفهم هذه المرأة أنَّ الرجال ليس كلهم عقلانيين، هناك المتسرعون والمتهورون وغيرالمسؤولين عن قرارتهم.

إن كان الخلاف على شراء طقم كنب قد يتطور وينبش مشاكل كانت نائمة، يزداد حينها حجم المطالب من أجل ردم هذه المسافة الضائعة بين الزوجين، وقد تتطور هذه الخلافات ويصبح من الصعب حلّها.

المرأة الذكية هي التي تدير خلافاتها بنفسها، دون أن تضطر لترك بيتها أو لمعاقبة زوجها أو حتى لإهماله، كما أنه لا مبرر لإقحام أهلها لحلّ خلافات بسيطة لا تجرح كرامتها، ولا تؤذي حياتها الزوجية.

إنّه أسلوب انهزامي لا تمارسه سوى المرأة التي تعاني من ضعف في شخصيتها، وقلة إدراك لما تفعله، أو ربما سذاجة مقصودة لكسر حاجز الملل.

أو ربَّما سمعت أنَّ جارتها فعلت هذا، وأجبرت زوجها على شراء عقد ذهب كي ترضى عنه، وحاولت هي الأخرى أنْ تقلّدها، ماذا لو كان زوجكِ حيط إسمنت أو حجر صوان؟

لماذا تغامرين بحياتك الزوجية بهذا التهور؟

نظريةٌ قاتلةٌ

"تزوج امرأة في السابعة عشر من عمرها كي تربيها على يديك"

إنَّها أسوأ نظرية في تاريخ البشرية، النظرية التي ساهمت في دمار آلاف البيوت، وفي تشويه صورة العلاقات الزوجية، ما معنى أنْ تربيها على يديك؟

وهل بوسعك أنت أيّها الرجل أن تربي امرأة بهذا العمر، وهل لديك الوقت والحكمة والتفرغ للقيام بهذه المهمة؟

وكيف لفتاة ما زالت تتابع برامج الأطفال، وتأكل "الكورن فلكس" أن تؤسس حياة زوجية، وتربي أطفالاً، كيف تقنعها أنّها امرأة، وأن عليها واجبات بحجم الكرة الأرضية وربما أكثر.

هل ستغفر لها تقصيرها، وتسامحها إن غفت على لعبة "سندريلا" وتركتك تسهر وحدك مع خيبتك؟

لا تصدق هذه الأضحوكة، ولا تكن ضحية لأفكار بالية أكل الدهر عليها وشرب، لا تسمع مثل هذه النصائح، وخصوصا إن كنت مكتمل النضوج، كيف لك أن تهبط بعمرك عشر سنوات إلى الوراء.

معظم هذه الزيجات نهايتها الطلاق، أو ربما الحياة التعيسة خوفًا من تبعات أكثر وباء مثل السمعة وكلام الناس.

الفتاة تربيها أمها، أما أنت فيمكن أن تربي نفسك إن استطعت، لا تدخل في دوامة أنت بغنى عنها، هذا النموذج من الفتيات يحن إلى طفولته، تحتاج الفتاة إلى سنوات من التعب، كي تدرك قيمة الزواج، لا يمكن لفتاة بهذا العمر أن تؤسس بيتا، إن كانت أمك نجحت في هذا العمر فالزمن الآن قد تغير، أنت بحاجة إلى امرأة مكتملة النمو وناضجة وواعية وقادرة على مواجهة الحياة الأسرية، واثقة من نفسها، متعلمة، قادرة على فهم الرجل.

الرجل حين يتزوج يظن أنه تزوج امرأة ماهرة في الطبخ، ذكية في فهم مزاجه، قادرة على تربية أطفاله، متمكنة، تقاسمه مسؤوليات الحياة الصعبة، تفهم بلغة الإشارة، رومانسية، وربة بيت.

فتاة السابعة عشرة لن تربي فيها سوى عنفك ويديك، ولسانك واحمرار عينيك، وغضبك وتشاؤمك وحيرة أمرك، وكرهك للحياة الزوجية.

"وقتك في الحياة محدود،

لذا لا تضيعه وأنت تحيا حياة شخص آخر"

ستيف جوبز Steve Jobs

***

المرأةُ لبيتِ زوجِها

يمكن لرجل أن يرهن بيته كي يدخل ابنه الجامعة، لإيمانه أنَّ العلم سلاح الإنسان أينما ذهب، هذا شيء جيد، ولكن هذا الرجل لا يمكن أن يرهن علبة "كبريت" من أجل دراسة ابنته، ظنًّا منه أن الفتاة لبيت زوجها، وليست أولوية كالرجل، هذا الاعتقاد المدمر لا يمكن القول: إنه ليس منتشرا لدى الكثيرين، وخصوصًا مع صعوبة الحياة، ولكن أليس من العدل أن نضحي من أجل الفتاة كما نضحي من أجل الرجل؟

عقلٌ.. روحٌ.. جسدٌ

كي تعيش حياة آمنة وصحية وسعيدة لا بدَّ أنْ تعلم أنك مكون من عقل وروح وجسد، ولإمداد الطاقة في كل عنصر من عناصرك الأساسية لا بدّ أن تتعلم ذلك، فالعقل كما ذكرت سابقا يغذيه التأمل والفكر والقراءة والاطلاع والبحث والمعرفة بكل أشكالها، أما الجسد كما ذكرت أيضا فيحتاج إلى غذاء صحي، وكذلك أسلوب حياة آمن كممارسة الرياضة والابتعاد عما يؤذيه.

أما الروح فيعتبر هذا العنصر من أهم العناصر على الإطلاق لا بدّ أنْ تغذي روحك بالإيمان، لا بدّ أن تتأمل وأن يكون لك وقفات تراجع فيها نفسك كي تدرك عظمة الخالق في خلق الكون.

الروحانيات أن تترك جانبا لروحك بين زحمة أشغالك اليومية، أن تؤدي واجباتك في العبادة، أن تؤدي أعمالاً إنسانية تغذي روحك بالسعادة، كمساعدة المحتاجين، الاطمئنان على مريض، زيارة دار رعاية المسنين، التبرع بالدم، الأعمال التطوعية، تنظيف مسجد الحي، إزالة المخلفات في حديقة الحي، التبرع لمساعدة المنكوبين، الانتساب إلى جمعيات تطوعية تخدم المجتمع المدني، غرس شتلة في مكان عام، العطف على الحيوانات الأليفة، المشاركة في حملات النظافة، تقديم واجب العزاء، زيارة الفقراء، مساعدة كبار السن، زيارة الأقارب وصلة الرحم، مساعدة طالب علم، كفالة يتيم، وهناك الكثير يمكن أن تقدمه.

تخصيص ساعة واحدة في الأسبوع للقيام بأعمال إنسانية وتطوعية، تساهم بشكل كبير في تغيير حياتك إلى الأفضل، تخصيص ساعة واحدة للقيام بأعمال روحانية وعبادة تغير حياتك إلى الأفضل أيضًا.

كلّ هذه الأعمال تقودك إلى الراحة والاطمئنان، وبالتالي الروحانيات قادرة على تحسين مزاجك العام والاهتمام أكثر بعقلك وجسدك، وتوجيه فكرك في الاتجاه الصحيح والاستفادة من طاقتك بما هو نافع ومفيد.

لا تؤذِ

حتى الأفعى التي تعيش معك في البيت، تظن أنها رفيقتك ولهذا لا تؤذيك، حتى الحيوانات تلتزم بمواثيق الصحبة.

المرأة قبل أن تكون زوجتك هي رفيقتك في الحياة، هي شريكتك في البيت، وفي تفاصيل يومك، لن تؤذيك أبدًا طالما أنت ملتزم بميثاق الصداقة معها، لن تؤذيك إلا إذا أنت بدأت في هذا.

مهما كانت المرأة شريرة فإنها تخاف من مبدأ الأذية، فلو كانت متزوجة من رجل ظالم، جرّب أن تتمنى له الموت أمامها، سترفض أن تسمع مثل هذا، جرب أن تدعو الله أن يحرقه، سترى بعينيك كم تخاف عليه، إذن هي لا تكرهه.

الأنانيةُ

الخسائر الفادحة تولد من الأنانية، كلّ طرف يريد أن يحقق أهدافه، لا يهمّ من يدفع الثمن أكثر، كم هي سيئة العلاقات الزوجية القائمة على المصالح، قد لا يمانع رجل من هدم بيت بأكمله، فقط لأنه يرى في ذلك مصلحته وراحته، الأنانية التي لا تجعلك ترى إلا نفسك، ولهذا تحارب من أجل تحقيقها، وتحصد أكبر قدر ممكن من المكاسب.

والأكثر سوءا حينما تكون هذه المصالح مادية بحتة، وليست حاجات نفسية تتعلق براحة العيش واستمرار الحياة.

المالُ يفسدُ العلاقاتِ

المال يفسد أكثر العلاقات الزوجية تماسكًا، راقب حياة زوجين يعملان، وراقب الخلافات الأسرية التي تحدث كلّ يوم، نحن البشر لدينا نزعة التسلط، أنانيون بالفطرة، استغلاليون إلى حدّ كبير، لا نريد أن نكون عادلين، إلى الآن وما زلنا نتصل بالإفتاء لمعرفة ما إذا كان يحق للزوج أن يسيطر على حقوق زوجته، وهل يحق لها أن تتصرف براتبها كيفما تشاء، لا يريد الرجل أن يصدق أن هذا حقها، فهو في النهاية ينظر إليها على أنها تابعة له بكل شيء، وأن عقد الزواج هو عقد استثمار مدى الحياة.

بالمقابل المرأة التي تعمل لا يمكن لها أن تتفرغ بكامل طاقتها للعمل وتهمل كل شيء، المرأة الذكية هي القادرة على إحداث توازن في البيت، لا أن تعطي كل وقتها لعملها مقابل إهمال واجباتها.

الحياة الزوجية قائمة على التشاركية في كل شيء، ليس فقط من الناحية المادية بل من ناحية واجبات المنزل ومن ناحية تربية الأبناء ومن الناحية العاطفية.

حين يضع الرجل كلّ هذه الواجبات على عاتقها وحدها حتمًا ستفشل، أو ربما تنجح في جانب وتفشل في آخر، وكذلك الرجل.

كوليرا العصرِ

وراء كل مشكلة زوجية هاتف متحرك، كيف يمكن للخبراء وعلماء النفس إقناع الرجل والمرأة على حدّ سواء بأنَّ الهاتف المتحرك هو وسيلة اتصال لا أكثر، الإسراف في استخدام الهاتف هو ميزة المجتمعات العربية على وجه الخصوص، لقد تعدت هذه المجتمعات مشكلة الإسراف، وتحول الهاتف المتحرك إلى آلة لصنع الكوارث بين البشر، لم يعد الاستخدام هو العقبة الوحيدة، ولكن أصبح الأمر أشبه بكابوس، أو ربما ليل طويل لا يريد أن ينجلي قبل أن يقضي على الكثير من البشر.

لقد تحول الهاتف من وسيلة للتواصل إلى آلة مدمرة، وبات وسيلة تسبب الكثير من الأمراض، إنه وباء العصر.

إن استطاع البشر استخدام الهاتف بشكل صحيح فستتغير الكثير من العلاقات، إن أردت أن تعرف ما مدى خطورة هذا الجهاز فراقب أفراد أسرتك في جلسة عائلية، لقد حطمت هذه الآلة التواصل بين أفراد الأسرة، وصنعت لكلّ واحد منهم عالمًا خاصًّا به، لقد حولتهم إلى مدمنين، وقريبًا سيصابون بالتوحّد.

لم يقتصر ضحايا هذه التكنولوجيا على المراهقين، حتى العقلاء لم يعد عقلهم يساعدهم على ضبط أوقاتهم، وضبط ساعات الاستخدام الصحية، مئات المواقع وعشرات البرامج ووسائل التواصل، إننا نعيش في دوامة.

هذه الآلة التي باتت تتحكم بمشاعرك ووقتك وطريقة تعاملك مع الناس.

اليوم لا يمكن أن نتجاهل عدد حالات الطلاق، وعدد حالات الانتحار، وعدد المصابين بداء الإدمان، وعدد الذين تركوا وظائفهم، وعدد حالات العنوسة، وعدد السجناء من جراء استخدام الهاتف المتحرك.

لم تعد الحياة سهلة وبسيطة.

التشاؤمُ العاطفيُّ

المتشائم هو من يعتقد أنَّ الكلام لا يمكن أن يترجم إلى واقع، تراه دائما يسخر من نظريات فلسفة العلاقات العاطفية، ويعتقد أن كلام الحبّ هدر ومضيعة.

ويظنّ أيضًا أنَّ العلاقات الناجحة أتت فقط بما يسمى التوفيق، ولا علاقة للتعلم بهذا الأمر، ويظنّ أيضًا أنَّ المرأة السيئة تبقى سيئة مدى الحياة، وأن المسائل لا تحلّ إلا بالقوة.

المتشائم يهتم بسلبيات العلاقة أكثر من إيجابياتها، ويصنع للحلول آلاف المشاكل، ويرى أن جميع الطرق تؤدي إلى الهاوية، وأن الفشل هو مصير كلّ العلاقات الزوجية.

المتشائم عاطفيا لا يؤمن بالحب غالبا، لأنه يعتبر الحب مصلحة، ومعاملة الطرف الآخر مبنية على سوء الظن.

أعظم دائرة للإفتاء في هذا الأمر هي الأخلاق، أخلاقك في التعامل هي من يدلك على الطريق الصحيح، وهي من يحذرك من الخطأ.

التحولُ القاسي

"بالخطبة مهند وبعد الزواج مجعص".

لا تخلو دراما الحياة الزوجية من هذه العبارة، وذلك نظرا للتحول القاسي من المعاملة في أثناء فترة الخطوبة إلى ما بعد الزواج، يحدث هذا حين ينافق الرجل في مشاعره، يتحول من رجل رومنسي إلى رجل عصبي وقاس.

يمكن أن تجامل مديرك التافه في العمل كي تحصل على راتبك آخر الشهر، ويمكن أن تجامل البقال كي يصبر عليك حتى آخر الشهر، ويمكن أن تجامل هذا وذاك، ولكن لا يمكن أن تجامل امرأة، أنت تجامل إذن أنت تتصرف عكس قناعتك، في العلاقة الزوجية لا مكان للمجاملات، ربما تكون المجاملة هنا هي كذب وخداع.

كن واضحًا من البداية، لا تقدم نفسك على أنك لست أنت، لا تحاول أن توهم الطرف الآخر، وتطلق الوعود التي لا يمكن أن تطبقها فيما بعد، شفافية العلاقة هي سرّ نجاحها، ستقبلك المرأة كما أنت، ستتعود عليك هكذا، لا تبني بأحلامها برجًا عاجيًّا، ثم تعود بها إلى أسفل الأرض، كن صادقًا بمشاعرك، لا تخدع نفسك.

أنت لست في مقابلة وظيفية كي تقول: أنا قادر على فعل كل شيء، وبعد شهر تطرد من عملك.

لا تبالغ في حديثك، لا تسرف في استخدام الوجوه المتعددة.

المرأة أشد ذكاء مما تتخيل، هي قادرة على التمييز بين المشاعر الصادقة والزائفة.

المرأة التي تتابع المسلسلات التركية تريد أن تسمع كلاما لطيفا يسعد وحشتها، وتريد أن ترى معاملة صادقة تفتقدها.

الخلافاتُ الزوجيةُ

لا يمكن حصر الخلافات الزوجية، لأنها تحتاج إلى مئات المعاجم، ولكن يمكن أن تختصر في أهمها، الخلافات الناجمة عن تراكم الأخطاء، الخلافات الفجائية الناجمة عن الخيانة، الخلافات الناجمة عن إهمال الزوج أو الزوجة، لا يوجد بيت واحد يخلو من الخلافات.

الاختلاف هو حالة صحية، فنحن البشر لسنا كلنا متشابهين في الأفكار، لا بدّ أن نختلف في بعض الأمور، فلكل واحد منا وجهة نظر، ولكنَّ هناك أسسًا وثوابتَ في الحياة لا اختلاف عليها، إذا أردت أن تكون سعيدًا فلا بدَّ أن تتفق مع شريكة حياتك على هذه القواعد، لا يمكن أن نسمي إهانة المرأة خلافات زوجية.

الأمراض الناجمة عن البخل والشك والسلطوية لا يمكن أن تكون اختلافا في الرأي.

للرجل أو المرأة حدود معينة، ومساحة للتعبير بعيدا عن التجريح والإساءة،

عند حدوث أي خلاف لا بدَّ أن تمنح نفسك مزيدا من التفكير والتأمل قبل اتخاذ أي قرار.

لا بدَّ من تحديد وجه الخلاف الأساسي، التشخيص يساعدك كثيرا في اتخاذ القرار.

لا تحاول أن تقرر وأنت في حالة غضب، الهدوء وضبط النفس يساعدك أيضًا على الوصول إلى قرارات حكيمة لا تندم عليها لاحقًا.

الحلول لا بدَّ أنْ تكون متعددة الأطراف، لا لصالح طرف على حساب الآخر، كن عادلا كي لا تؤذي قلبك.

المرأةُ المنهارةُ

قبل أن تنهار كيف كانت تفكر؟

هل يمكن أن تستعيد توازنها؟

بالطبع إن استعادة الثقة هي الخطوة الأولى لمحاربة الانهيار.

كن أنت خطوتها الأولى، لأنَّ المرأة المنهارة غير قادرة على العطاء.

إن تركتها فستذبل أكثر، وتصاب باليأس.

فكّر بكلّ كلمة قبل أنْ تنطقها ولا سيما مع هذه الحالة، لأنَّ الكلام المالح فوق الجرح العميق يوجعها أكثر.

"طالما قالت لي والدتي: إنه إن لم تتملّكن من إيجاد شيء تعيش
من أجله فاعثر على شيء تموت من أجله"

توباك Tupac

***

ليستَ آخرَ محطةٍ

الانفصال ليس آخر محطة في الحياة، هناك محطات كثيرة بانتظارك، إن كنت غير قادرعلى الاستمرار فتوقف الآن، لا تدع العادات البالية تؤثر على مصير حياتك، لا تكن رهينة لعاداتك الاجتماعية، لست مجبرًا على الاستمرار في مأساتك، ضع حدًّا لهذا النزف، عالج هذا المرض، ولا تتردَّد، هذا الكلام ليس لك وحدك، أنتِ أيضًا افعلي هذا.

لا تتعلقي بأوهام، الحياة المليئة بالمعاناة قد تحولكِ إلى جثة، تحرري من الخوف، وكوني حرة، الحرية تستحق التضحية، الطريق الشائك يصنع جروحًا غائرة، لا تغامري بحياتكِ حين تتقطع بك السبل، لستِ مجبرة أن تعيشي مع من لا يستحقكِ.

لا تؤمني بمقولة "ظلّ راجل ولا ظلّ حيطة" ربما هذا الحائط يسقط فوق رأسك يوما، وتصبحين قتيلة.

قد تكون هذه المحطة الصعبة هي بداية حياة جميلة، لا تفقدي الأمل.

جرائم الشرف

مخطئ من يظنّ أنّ جرائم الشرف لم تعد موجودة في العالم العربيّ، وإنْ تراجعت فليس السبب في أنَّ الرجل تكرّم على المرأة، وقرّر منحها حرّية الاختيار، وحرّية الموت أيضًا، لكن المرأة تمكّنت في السنوات القليلة الماضية أن تثبت وجودها في بعض المجتمعات، ساعدها الإعلام كثيرًا ربما، مع أني أختلف مع الإعلام قليلًا فيما يخصّ المرأة، لأنّه يتاجر بها علانية، ويستغلها لأغراض ترويجيّة بحتة، كما يفعل الرجل، وكلّ المكائن التي تبحث عن الصعود والتسلّق على حساب البشر، وعلى الرغم من كلّ هذه المكائن والمكائد والنفسيّات المريضة التي تسعى لقمع المرأة وتحويلها إلى "روبوت" يؤدّي مهامه المنزليّة والجنسيّة دون أن يتذمّر أو يصرخ أو يشعر بالتعب، إلّا أنّ المرأة مازلت تحارب من أجل فرض هيبتها وحضورها، الديانات جميعها لا تمنح الحقّ لأيّ بشريّ كان أنْ يقتل آخر لمجرد الشكّ أو السماع أو الظنّ.

المجتمعات المتضخّمة بذكورتها تعاني كثيرًا، وتمنحك صفات عدّة بالغضب فيما لو تحدّثت عن هذه المواضيع التي تعتبرها خطًّا أحمر، إذا كانت هذه المجتمعات حريصة على سمعتها فلماذا لا تنفّذ ذات الجريمة بالفاعل نفسه؟

العقاب في الشرق يعود إلى مزاجيّة القاتل، أمّا القانون هنا فهو عبارة عن ورق هشّ يستخدم في لفّ "سندويش الفلافل".

البيئة الخصبة

أكثر بيئة خصبة لإنتاج الخلافات في الحياة الأسريّة هي بيئة الفقر والعوز، القبول والرضا أهمّ الخطوات الجيدة لمحاربة الخلافات الناجمة عن الفقر، والمقصود بالرضا ليس التسليم لواقع الحال، والرضا بحياة الفقر دون العمل، ولكن المقصود الرضا مع العمل، ومحاولة تغيير الواقع، أمّا أنْ تدّعي أنّك قليل بخت، وتجلس مكتوف اليدين تندب حظّك، ثمّ تفرغ كلّ سوء حالتك المادّية في معاملتك مع زوجتك، فهذا ليس فقط عيبًا، ولكنّه مرض إضافيّ يمكن أن يضاف إلى سلسلة من الأمراض التي تصنّف خطرة على المجتمعات.

أما أنتِ فدعيني أقلْ لكِ:

لا يخفّف من الآثار سوى امرأة تعرف معنى الحياة.

المهر

لو كنت قاضيًا لأمرت أن يكون المهر ليس مالًا ولا ذهبًا، بل أن يكون المهر عبارة عن دبلوم في التعامل الأسريّ لا يقلّ عن ثلاثة أشهر دراسة مكثّفة بما لا يقلّ عن 110 ساعات تدريبيّة، هذا المهر يلزم الزوج والزوجة، وعند اجتياز الامتحان والحصول على الشهادة يمكن إتمام معاملة الزواج، السبب في ذلك أنّ المقدّم والمؤخّر لا يقدّم ولا يؤخّر على تطوّر المجتمعات، على العكس أصبح المهر هاجسًا وكابوسًا لدى الكثير من الشباب، وسببًا في تراجع العلاقات الأسريّة في المجتمعات الشرقيّة، إذ إنّ الحياة تطورّت كثيرًا، وأصبحت للفتاة متطلّبات، كما أنّ غيرة النساء تتدخّل أيضًا هنا والتقليد الأعمى وغياب الحكمة وعدم قدرة الرجل - أي ربّ الأسرة- على السيطرة، وهنا تكون المرأة - أي أمّ الفتاة- هي قائدة البازار، ومن يحدّد الأسعار عادة، بعد التشاور مع الفتاة وأربع خالات وعشر مجموعات على الواتس آب، والاطّلاع على أسعار تداول العملات المحلّيّة والعالميّة، وأسعار المواد الخامّ وأسواق الذهب والفضة والديزل.

يمكن إقرار الحكم النهائيّ وتسعيرة الشراء.

بكلّ صراحة لم تعد هناك بركة في الزواج، كما أنّ هذه الظاهرة بهتت كثيرًا، حتى وجوه العرسان الجدد تشعر كأنّها مرسومة بقلم كآبة يشبه قلم الكحل الأسود، وجوه مليئة بالهموم والمتاعب قبل بداية الحياة الزوجيّة.

إن كان حظّك عاثرًا، ولم توفّق بهذه المصيبة فكن مستعدًّا لعشر سنوات عزوبية إضافيّة كي تتمكّن من جمع المهر مرة أخرى.

وللأمانة هناك أيضًا من تكون متواضعة جدًّا في طلباتها، يقابل هذا التواضع بالتهكّم على حقوقها واعتبارها رخيصة، لأنها تنازلت كثيرًا، وهناك أيضًا من تبالغ في طلباتها، ويزداد حجم المبالغة فيما لو تمّت تلبية هذه الرغبات.

ولأنّنا مجتمعات محكومة بالعديد من الفلسفات، أي بمعنى لا يمكن لامرأة شرقيّة أن تحدّد مصيرها وقيمة مهرها- طبعًا لا للتعميم- ولكن هناك الكثير من التدخّلات فيما يخصّ ذلك، حتى جارتهم لها رأيها بقيمة المهر.

شخصيًّا ومن خلال سماعي الكثير من القصص، تأكّدت من أمرين، الأول إذا كان ربّ الأسرة رجلًا قادرًا على اتخاذ القرار، تسهل المهمّة كثيرًا، ولو كانت المرأة –أي العروس- قادرة على اتّخاذ القرار أيضًا تسهل المهمّة، فيما تتعقّد المهمّة لو تخلّى الجميع عن اتّخاذ القرار الصحيح في الوقت المناسب.

في النهاية المهر هو إجراء روتينيّ وتنظيميّ للحياة الزوجيّة ليس أكثر، الأهمّ من ذلك هو التوافق وحسن المعاملة.

تعدّد الزوجات

المرأة دائمة البحث، تفتّش في كلّ الأشياء عمّا يسمى "الأمان" من غير الممكن أن تجد هذا الأمان في ظلّ التهديد الدائم بالزواج من ثانية وثالثة ورابعة، لأنّها تشعر بالنقص إن فكرتَ بغيرها، وأحيانًا كثيرة تشعر بالإهانة وفقدان الأنوثة، وقد تتزعزع ثقتها بنفسها، إذ دائمًا تطرح سؤالًا ربما لا جواب له: بمَ أنا مقصرة؟ وهل أنا ناقصة كي يهرب إلى غيري؟

المشكلة التي لا تريد أن تتفهّمها المرأة، هي ليست مشكلتكِ بالدرجة الأولى، إلّا في حالات نادرة، المشكلة في الرجل نفسه وحب التملّك، نزعة السيطرة والحاجة أحيانًا إلى التباهي، كون الزواج يدلّ على فحولة الرجل، ولا يمكن تعميم مفهوم الزواج وأسبابه، إذ يختلف من بيئة إلى أخرى، في البيئات العشائريّة والقبليّة، يختلف عن البيئات المدنيّة التي لا تكثر فيها ظاهرة التعدّد.

حتى ولو أدنت من قبل رجال الدين، ولكنّني أدعو كلّ الرجال إلى التوقّف عن هذه الظاهرة المرعبة، لا تجعلوا النساء يعشن طيلة عمرهنّ في رعب مخيف يسمّى الزوجة الثانية.

أحد أصدقائي يعاني كثيرًا من الفقر، لأنّه تحمّل مسؤولياته العائليّة بعمر صغير، والآن لديه أكثر من عشرة أولاد، وما زالت زوجته تذهب إلى طبيبة نسائيّة تريد المزيد، وعندما سألتها لماذا تفعلين هذا؟

أجابت: إنّها تريد تؤأم أطفال.

إنّها مقتنعة أنّ كثرة الأولاد تشغل الرجل عن الزواج، حيث إنّها تريد أن تغرقه بالديون والأعباء الشهريّة التي تكسر ظهره، حينها لن يفكّر في الزواج من غيرها.

هذه الخطّة ليس فقط إبليس يعجز عن الاقتراب منها، ولكنّها خطّة لاإنسانيّة، حيث إنّها تساهم في زجّ المزيد من الأبناء في حالة فقر وتشرّد، إنّها أنانيّة مفرطة.

لكنّني اكتشفت في النهاية أنّ هذه الأنانيّة هو من زرعها في داخلها، إذ إنّه يهدّدها كلّ يوم ويقول لها: حين أمتلك المال أول عمل سأفعله هو أن أتزوّج عليكِ.

"اسمع وك عمي: اللي بدو يتزوج ما بصرح.. بنفذ وبس".

الطلاق

هذه ظاهرة صحيّة بامتياز، ومن يتمسّك بها دفاعًا عن العادات والتقاليد والمعتقدات الضيّقة، أعتقد أنّه سيدفع ثمنًا باهظًا، إذا كان الابتعاد عن الطلاق يقابله حياة تعسة ومخرجات أكثر تعاسة تتمثّل في أسرة مفكّكة، وأبناء يتحوّلون في المستقبل إلى وحوش، كان لا بدّ من استخدام هذه الميزة للتخلّص من زواج فاشل لا مستقبل له.

أنا شخصيًّا لا أشجع العالم على التفكّك وزيادة نسبة الطلاق، بالمقابل لا أشجّعه على التمسّك بشراكة مبنيّة على حسابات اجتماعيّة تافهة، منها تأثّر السمعة وغير ذلك، أنا مع الطلاق حين تكون الحياة مستحيلة، وحين تكون أيضًا مجهولة المصير، وغير مبنيّة على قواعد حياتيّة أساسها الاحترام وتقبّل الآخر.

جميع الخلافات تحلّ، باستثناء فقدان الاحترام بين الطرفين وغياب العدالة.

إن كنت متردّدا يمكن أن تحسم أمرك وتخطّط بذكاء، ولا بدّ أن تمتلك رؤية واضحة لمستقبلك وعزيمة على اتخاذ القرار في الوقت المناسب، إما الاستمرار أو التوقّف فورًا.

أمّا أنتِ فلا تتردّدي إن كانت حياتكِ تعيسة، ما أتعس أن يعيش الإنسان مع شريك لا يقدّره ولا يحترمه ولا يقدّم له الأمان، توقّفي الآن إن كنتِ قد منحته أكثر من فرصة ولم يتغيّر، صدّقيني لن يتغيّر أبدًا.

قصّة وصلتني على وسائل التواصل:

"بعد ثلاث دقائق من عقد قرانها وفي أثناء خروجها مع زوجها من المحكمة تعثّرت الزوجة، فقال لها زوجها ساخراً: انتبهي يا غبيّة. فما كان منها إلا أن عادت إلى المحكمة، وطلبت إبطال عقد القران، لتسجّل كأسرع حالة طلاق".

بصراحة كانت ذكيّة جدًّا جدًّا.

تدخّل الأهل في شؤون الأزواج

إلى الآن لا أفهم لماذا الأهل يدفعون حياتهم ثمنًا من أجل إنجاب الأبناء وتربيتهم، وفي النهاية يقضون على حياة أبنائهم، ويدمّرونها بأيديهم.

أنت أيها الأب، إن كنت مؤمنًا بواجبك الأخلاقيّ، بعد أن دفعت من عمرك ثمنًا باهظًا في سبيل ابنك أو ابنتك فلماذا الآن تتدخّل في خياراتهم، في الدراسة، في اختيار الأصدقاء، في اختيار شريك الحياة، في اختيار الوظفية والجيران، في اختيار قصّة الشعر ولون الأظافر.

لماذا كلّ هذا العبث؟

لو كنتَ بالفعل قدّمت واجبك الأخلاقيّ، وأحسنت تربية هذا الابن لما خفت عليه هكذا، لو كنت قد غرست فيه المبادئ والأخلاق لما خشيت عليه من أصدقاء السوء، لو كنت قد بنيته بشكل جيد لما خشيت عليه من زوجة متسلّطة قد تتحّم به.

إذاً كلّ هذا يعود إلى تربيتك، إن كنت غير واثق من هذه التربية فسوف تتدخّل في كلّ كبيرة وصغيرة في حياتهم.

القرارات الخاطئة التي تتّخذها بحقّهم، سوف تتحوّل إلى رصاصة يضعونها في صدرك حين يكبرون.

مهمتك في التربية تتوقّف عند سنّ معينة، بعدها تتحوّل من مربٍّ، إلى مراقب ومنبه، لا يمكن أن تدّعي أنّك تربي ابنك في سنّ الثلاثين، أو تدّعي أنّك أكثر فهمًا منه في الحياة.

الحياة تفهم من خلال المواقف والتجارب، وليس من خلال عدد سنوات عمرك التي تقضيها، أكبر منه سنّا لا يعني أنّك أكثر منه معرفة في شؤون الحياة، وكيفيّة التعامل مع البشر.

أما أنتِ أيتها الأمّ:

"أقسم بالله حرام اللي بتعمليه".

لا يوجد مبرّر لخوفك على ابنك، فهو لم يتزوّج من جنيّة أو وحش، طريقة تحكّمكِ بحياته يجعلك أكثر عرضة للكراهية، لك حقوقكِ، وليس من حقوقكِ أن تتحكّمي في حياته، وتقرّري مصيره ومصير زوجته، من حقوقكِ أن يرعاكِ ويقدّم لكِ كلّ ما تحتاجين، ولكن ليس من حقوقكِ أن يهدم حياته كي تقولي له: الله يرضى عليك.

لا يوجد مبرّر أيضًا لخوفك على ابنتك، إن كنت خائفة عليها فلماذا لم تضعيها في صندوق زجاجيّ؟ أو لماذا لم تعلقيها على الحائط أو على باب الثلّاجة كي تبقى أمامكِ.

تدخّلكِ في حياتها يهدمها، هي تعرف جيدًا أن تدير أمورها، أنتِ لست مديرة أعمالها كي تعطيها توجيهاتك السامية في كيف تتعامل مع زوجها.

المرأة الذكيّة هي التي تتعامل مع كلام أمّها على أنّها نصائح تأخذ منها المفيد، وتترك ما يؤثّر على حياتها.

المرأة الذكيّة هي التي تعرف جيدًا أنّ المرأة تغار حتى لو كانت أمّها، ولهذا لا تعطي تصريحات بشأن حياتها الخاصة وتفاصيلها.

المرأة الذكيّة هي التي لا تزرع في قلب زوجها كره أهلها، لأنّها تضع لكلّ شيء حدودًا لا يمكن أن يتعدّاها أحدهم.

المرأة الذكيّة هي التي لا تشوّه صورة زوجها أمام أهلها، كي تدعوهم للتدخّل في شؤونها الخاصّة، وإملاء القرارات المليئة بالانفعال وسوء التصرف.

أما أنتِ أيّتها الزوجة:

تدخّل أهلكِ في شؤون حياتك لن يزيدها إلا تعقيدًا، فأهلكِ يقرّرون من خلال عاطفتهم اتجاهكِ لا من خلال مصلحتكِ في الاستمرار بحياة مستقرّة، أهلكِ ربما يريدون لكِ الأفضل، ولكن أنت وحدكِ من يعي جيدا ما يناسبه، ظروفك تختلف عن طموحاتهم.

تعاملي مع أهلكِ من باب علاقة الودّ والمحبّة والصلة، لا من باب المدرّس والمدبّر لشؤون أسرتكِ.

فشلكِ في إدارة شؤون بيتكِ لن يعوّضه أحد، تعلّمي من الأخطاء، ولا تأخذي الدروس من أحد، تعلّمي بنفسكِ، اقرأي وتأقلمي مع ظروف بيتكِ، مع الأيام سوف تتعلّمين أشياء كثيرة، لا تتسرّعي في بداية حياتكِ، في النهاية أنتِ وحدكِ من سيتوجّع ويدفع الثمن.

أحد أصدقائي تزوّج الأولى بناء على رغبة أهله، وبعد ثلاثة أشهر طلّقها أيضًا بناء على رغبة أهله، ثمّ اختاروا له زوجة ثانية، وبعد أقلّ من ثلاثة أشهر طلبوا منه أن يطلّقها، ثمّ زوّجوه الثالثة، وخلال سنة واحدة قرّر أن ينتحر ثلاث مرّات من مشاكل أهله وزوجته، ثمّ طلبوا منه أن يطلّقها، وأصرّوا عليه أن يعيد الزوجة الأولى إلى ذمّته.

الحصيلة مطلّقتان وأرملة وأربعة أطفال، ورجل توفّاه الله.

المرأة العاملة

لا توجد امرأة غير عاملة على وجه الأرض، كلّ النساء تعمل، هي تنجب وتربّي وتقوم بواجبات البيت، تطبخ، تجلي، تكنس، تستقبل الضيوف، تتزيّن لزوجها، تحافظ على أنوثتها، إذًا هي تعمل وتعمل كثيرًا أيضًا.

أنا لا أشجّع كثيرًا على عمل المرأة خارج بيتها، لأنّني أشعر أنّها تتحوّل مع الأيام إلى رجل، ففي بعض الأوقات يطلب منها أن تكون بشجاعة الرجل في اتّخاذ القرار، بعض الوظائف تشيطن المرأة، وتحوّلها إلى أشياء لا تشبهها أبدًا.

المرأة العاملة تفقد كثيرًا من حنانها ورقّتها ورمانسيّتها وبراءتها.

يطلب منها أن تكذب فتكذب، أن تظلم فتظلم، أن تكره فتكره، أن تكون أنانيّة فتكون.

كلّ هذا ينعكس على سلوكيّاتها وأخلاقها في البيت، وخصوصًا إن كانت غير قادرة على الفصل التامّ بين عمل تقوم به، وترمي كلّ ما لا يناسبها خلف ظهرها.

المرأة اليوم دخلت في كلّ ميادين العمل، حتى أصبحت تعمل سائقة، وفي محلّات غسيل السيّارات وغيرها..

كيف ينظر الرجل الشرقيّ إلى المرأة العاملة؟

هنا تكمن المصائب، إذ إنّ الغالبيّة ينظر إليها على أنّها فريسة.

إذا أردتم الإجابة فلا بدّ من الاطّلاع على إحصائيّات التحرّش الجنسيّ بالنساء العاملات وحجم هذا التحرّش، وما خلّفه من أضرار نفسيّة وجسديّة للمرأة.

لا بدّ من الاطّلاع على حالات الاغتصاب، والتقارير الواردة عن وجود آلاف الأطفال في حاويات القمامة.

كلّ هذا يحدث فقط لأنّ المرأة تريد أن تمارس عملًا تحبّه وتتقنه.

ولكن المجتمعات الشرقيّة تحتاج إلى آلاف السنين حتى تتفهّم أنّ المرأة التي تمشي في الطريق، ليست ملكًا للجميع.

مئة وخمسون نصيحة،
كي تعرف المرأة التي تستحق القتل حباً

1. ثق بنفسك كي تصبح قاتلا.
2. المرأة التي تستخدم عدسات لاصقة تشبه العملة المزيفة.
3. كن مستعدا للعتاب؛ لأنهم يرون دلال زوجتك جريمة عظمى.
4. المرأة الذكية لا تخدعها مشاعرها.
5. إن شعرت وأنت تقرأ الكتاب بأنك تحمل صفات المجرم الحقيقي فتأكد أنك في الطريق الصحيح.
6. الصدمات تجعل المرأة أكثر قوة.
7. الضحك دون سبب هو قمة المتعة.. اضحك، ولا تصدقهم بأنه قلة أدب.
8. المرأة التي تؤذي قلبها بالحب تتحول مع الأيام إلى ضمّادة جراح لا أكثر.
9. المرأة ليست سلعة ثمينة كي تحافظ عليها، ولكنها حياة استثنائية، القليلون فقط يعيشونها.
10. اخلع عقلك واقرأ آية السلام، وكن متصالحا مع نفسك قبل أن ترتكب الجريمة.
11. القتل هو الوجه الثاني للحب، لا تقطفه قبل أن ينضج.
12. داخل كل امرأة سرّ عميق، لا تفتش وراءها كثيرا كي لا توجعك.
13. المرأة التي تنام باكرا.. ليس بالضرورة تحافظ على صحتها.

14. المرأة التي تنتظر المستقبل.. عادة لا يأتي.
15. المرأة لا تحب الحقيقة غالبا، يبقى كذبك أجمل.
16. المرأة التي تغمض عينيها حين تشتم رائحة القهوة.. عالم مليئة بالأحلام والمغامرات.
17. لا تأتي مشاكل المرأة إلا من حبها العميق ومن تفكيرك السطحي.
18. للمرأة ذاكرة خرافية، ومع هذا تنسى كي تعيش.
19. الليل صديق النساء، لا تلعنه، ولا تحاول أن تفسد عتمته.
20. لا توجد امرأة طيبة أو غيرها.. فقط توجد امرأة ذكية وأخرى غبية.
21. المرأة سماء ثامنة تمشي على الأرض، لا تعرقلها.
22. الرجال الأذكياء لا تصنعهم سوى امرأة غبية.
23. الورد الذي يزهر على خدود أنثى زرعه الحبّ وكشف سره الخجل.
24. المرأة المكسورة لا تتعكز إلا على وجعها.
25. حين يطلب الحبّ يتحول إلى سلعة رخيصة.
26. بعض القلوب تحتاج إلى إعادة تدوير.
27. المرأة تحب القاتل أكثر من الضحية.
28. المرأة التي تشعر بالملل بادر بقتلها فورا.
29. المرأة كزجاجة العطر الثمينة، لا تسرف في استهلاك مشاعرها.
30. المرأة المهملة على نار هادئة تحرق عمرها.
31. إن أردت أن تقتل امرأة فلا بدّ أن تحبّها أولاً.
32. المرأة تكره الرياضيات، وتحب الفلسفة.
33. الصمت هو كيماوي المرأة المحرم دوليًّا.
34. المرأة لا تحبّ من الحديث سوى ما يصفها.
35. المرأة التي تنام وحيدة يغتالها الحزن.

36. المرأة لون صعب، احفظ فلسفة الألوان قبل أن تقترب منها.
37. نبيذ المرأة المفضل هو ريق شفتيك.
38. سرّ سعادة المرأة يكمن في نظراتك.
39. اكتب على مرآتها كل صباح أحبكِ، كي تحبك أكثر.
40. المرأة لا تطير إلا حينما ترقص معها.
41. المرأة التي لا تغار عليك لا تستحق اهتمامك.
42. المرأة القوية تعرف كيف تستثمر الرجل.
43. هي دائما خائفة لا تشعر بالأمان مع رجل شرقي.
44. لا تنتظر الحبّ من امرأة باردة.
45. احفر قبرها قبل أن تفكر بخيانتها.
46. لا يشعر المجتمع الشرقي بالراحة حين تدللها، فافعل ذلك.
47. امنحها حبًّا يليق بتضحيتها، لا تكن بخيلاً.
48. المرأة قادرة على تحمل كل العواصف إلا عدم ثقتك بها.
49. المرأة لا تتخلى عنك إلا حين تبيعها.
50. المرأة قادرة على منحك كل شيء إلا كرامتها.
51. المرأة التي تنتظرك حتى منتصف الليل قادرة على إسعادك.
52. لا تفرح كثيرًا من امرأة تجاملك.
53. الحب معادلة صعبة لا يفك رموزها سوى امرأة تحمل جنون الكون.
54. المرأة صديقة الشعر وسلم موسيقا المساء.
55. لا تجرحها وأنت تنظف قلبك.
56. كن منصفًا،، فالظن عدو النساء.
57. دعها تتحرر، لا تستعبد قلبها.

58. المرأة ناعمة كالكلمات، وأنيقة كالقصائد.
59. لا تدخل المرأة الجنة إلا حين تضمها إلى صدرك.
60. عاقبها بكلام الحبّ، واجعل ابتسامتك تأشيرتك إلى قلبها.
61. لا تكن معها ملاكًا ولا شيطانًا، كن كما أنت.
62. لا ترحل قبل أن تسمع منها كي لا تفقد ثقتها بالكلام.
63. المرأة التي تربي قطًّا في البيت تشعر بالوحدة.
64. المرأة تـأسرها التفاصيل الصغيرة.
65. المرأة المجروحة دائما تبكي.
66. لا تجعل رياح التغيير تشوه علاقتك معها.
67. المرأة ليست نكدية، ولكنها مزاجية.
68. هرمونات المرأة تتغير كثيرا، لا بدَّ أن تتغير معها.
69. المرأة الكثيرة الصمت يسكنها الخذلان.
70. المرأة لا تمانع أن تذهب معك إلى الهاوية.
71. الحبّ بالأفعال لا بالشعارات.
72. لأن المرأة دائمة العطاء فهي تحب الرجل الكريم في كل شيء.
73. المرأة التي تتقن فنَّ الطبخ قادرة على كلّ شيء.
74. أصعب النساء أكثرهن حرد.
75. النذالة هي مادة الزرنيخ القاتلة للمرأة.
76. كل شيء يحارب المرأة إلا صبرها.
77. المرأة المثقفة هي الأكثر عرضة للاكتئاب.
78. المرأة التي يساعدها الرجل في طهي الطعام وغسل الصحون لا يمكن أن تكره الحياة.
79. حين تنجب المرأة أطفالاً تصبح أكثر تفاؤلاً وأكثر خوفًا.

80. المرأة المُفلسة هي التي لا تستطيع أن تخرج مشاعرها.
81. لا تتشابه النساء إلا بالأعضاء.
82. كل ما تشحنه في المرأة يبقى في رصيدك.
83. المرأة في السفر تتحول إلى كائن رقيق.
84. حساسية المرأة تفقدها أعصابها.
85. كل ما تقرؤه المرأة تسقطه على نفسها أولاً.
86. تحتاج المرأة إلى مخرج محنك كي يكتشف براعتها في التمثيل.
87. المرأة العاملة هي الأكثر عرضة للصدمات.
88. حين تتراكم واجباتها تشعر بالملل.
89. المرأة تمرض كلّ شهر، كن أنت طبيبها.
90. المرأة الفارغة لم تجد مزارعًا ماهرًا.
91. هي لا تسمعك إلا حين تنظر إلى عينيها.
92. المرأة تؤمن بالأبراج أكثر من النصائح.
93. السمنة هي عقدة النساء.
94. توضأ قبل أن تلمسها، قد تكون هذه المرأة ملاكًا.
95. جدّد حياتها، قصة شعرها، لون فرشاة أسنانها، طريقة تقديم القهوة.
96. أعظم ما تقدمه المرأة هي أن تمنح قلبها دون مقابل.
97. المرأة التي تلعب بأعصابها هي في عداد الأموات.
98. كل شيء يحارب المرأة حتى صبرها.
99. المرأة غالبًا مضطربة، قد تبكي وهي تضحك.
100. إن أردت أن تملك المرأة فلا بدّ أنْ تحبَّ أهلها أولاً.
101. لا يمكن لامرأة أن تمدح أخرى، أو أن تسمع مديح غيرها.

102. وهي في طريقها للانتحار أدخلها مركز تسوق، ستسير الأمور على ما يرام.
103. تعتبرك المرأة سند طابو، وملكية غير قابلة للعزل.
104. المرأة المسحوقة تضمر فيها الأنوثة.
105. لا تصدق أن المرأة اليوم أفضل حالاً.
106. المرأة الواعية قادرة على الحزن ببراعة.
107. المرأة ليست فضولية، ولكنها تريد أن تعرف كل شيء.
108. المرأة الجميلة هي التي تفتح باب جهنم بيدها.
109. المرأة حتى وهي مسرورة تشعر بالقلق.
110. وأد النساء ما زال قائما، ولكن بطرق أخرى.
111. المرأة سيدة المنزل وضحيته.
112. المرأة مهما وصلت تشعر بالدونية.
113. المرأة السخيفة هي التي تصدق أنَّ الرجل لا يخاف.
114. المرأة دائما تطالب بحريتها، ولكنها تذهب إلى السجن بمحض إرادتها.
115. المرأة التي تستعمل واقيًا شمسيا لا تثق بنفسها كثيرا.
116. المرأة المتعجرفة تسقط في أول اختبار.
117. تظن المرأة المغرورة أنّ صوت الكعب العالي يلفت الانتباه.
118. حدس المرأة دائما يصيب، ولكنها لا تصدق ذلك.
119. المرأة تراقب جيدا، وعند حصول الخطر تسمّم نفسها.
120. المرأة المنحطة هي التي تسمع مسبتها وتصمت.
121. المرأة اللامبالية دائما تخسر، ومع هذا تشعر بالفرح.
122. المرأة التي تدخن السجائر تنفث من صدرها هموم الكون.

123. الخدعة التي تصدقها المرأة أن كبرياءها مظهرها.
124. المرأة التي تدرس القانون لا تدافع عن نفسها، تبحث عن رجل يدافع عنها.
125. المرأة الحالمة الواثقة بنفسها لا تهمها المنعطفات.
126. لا تريد المرأة أن تصدق أنها تحمل صفات ذكورية.
127. لا تريد المرأة أن تقتنع أن الرجال لا يفهمون النساء.
128. الشرف هو القيد الحديدي الذي يضع على عنق المرأة تأخذه معها إلى القبر.
129. المرأة ترى العالم مجموعة أطفال.
130. المرأة يهمها الحاضر أكثر من المستقبل.
131. أكثر ما يزعج المرأة أن تترك جواربك ملقاة في كل مكان.
132. المرأة التي تنتقل من بيت لآخر تشعر بالإحباط والكآبة.
133. المرأة يمكن أن تقتلك بالوسواس.
134. المرأة الفوضوية تحب النوم كثيرا.
135. تتحول إلى رجل ممل حين تدخل البيت خالي اليدين.
136. دعوة على العشاء أفضل بكثير من متابعة نشرة أخبار.
137. المرأة النظيفة تسبب مجاعة للصراصير، ولهذا لا تسكن بيتها.
138. المرأة التي تدعي أنها تعرف كل شيء هي لا تعرف شيئًا.
139. المرأة الحساسة دائما تحن إلى طفولتها.
140. المرأة المقموعة تصنع الرجال الطغاة.
141. المرأة التي دائما تقرأ تخيف الرجل.
142. المرأة المناضلة تربي الأطفال وتطالب بحقوقها.
143. المرأة الزاعمة بأنها حاكمة في الفراش تتنازل عن كل شيء.

144. تذهب المرأة إلى العرافة كي تشعر بالراحة لا كي تحقق أحلامها.
145. المرأة التي تتعرض للقسوة تسيج روحها بالحجارة.
146. المرأة الزاهدة امرأة سئمت الكذب ليس أكثر.
147. المرأة التي تحبك ستقتلك أولاً.
148. المرأة العظيمة تصنعها المواقف.
149. الفرق بين المرأة والصنم تفاصيل بسيطة وهامة.
150. ليس من العدل أن نقول: إنَّ الحياة عادلة مع المرأة.

نساءٌ لا يستحقنَ القتلَ..
دعها هكذا تحيا بغباء

- امرأة جبانة تخاف أن تطالب بحقوقها كي تبقى على قيد الزواج.
- امرأة تتعامل مع الحياة الزوجية بمنظور المصالح المادية البحتة.
- امرأة قررت أن تكون إمعة.
- امرأة أهملتك كي تربي أولادها، فلا ربحتك ولا ربحتهم.
- امرأة قتلها الغرور.
- امرأة تحاول أن تفقرك كي لا تتزوج عليها.
- امرأة تستعمل دينها فقط حين تريد أن تقضي حاجتها.
- امرأة ملّت منك فقرَّرت أن تجعل حياتك لا قيمة لها.
- امرأة لا تفكر باستعمال إنسانيتها مطلقًا.
- امرأة لا تراعي حاجاتك الطفولية وتحمّلك ذنب كلّ الأخطاء.
- امرأة لا تقرأ كتابًا كي يساعدها على إدارة حياتها الزوجية.
- امرأة تضرب طفلاً لأنها لا ترغب في الإجابة على أسئلته المشروعة.
- امرأة لا وظيفة لها سوى النكد.
- امرأة لا ترغب في تغيير سلوكياتها متمسكة بكل ما يؤذيك.
- امرأة لا تتعلم من أخطائها.
- امرأة أنانية لا ترى في العالم سواها.
- امرأة تكره كل من حولها.

- امرأة فكرها قمعي، وتطالب بالحرية.
- امرأة مبتورة الرؤية لا تعاقبك إلا بالفِراش.
- امرأة تمنح عملها التجاري أولوية وأنت المؤخرة.
- امرأة يائسة تظن أن الجنس يمارس من طرف واحد فقط.
- امرأة تتقن التمثيل خارج المشهد.
- امرأة لا تقف معك وقت الحاجة بل تلومك.
- امرأة تدافع عن مواقفها بالكذب.
- امرأة لا تؤمن بجسدها إذ تعتبره ملكها وحدها ولها حرية التصرف.
- امرأة بليدة تعمل "بالريموت كنترول".
- امرأة تنجب ولا تربي.
- امرأة شوهتها ثقافتها بدل أن تجعل منها أسطورة.
- امرأة تحمل شهادات أكاديمية عليا، ولكنها متخلفة.
- امرأة لا تعتذر.
- امرأة تهملك حين تكبر.
- امرأة لا تغفر.
- امرأة تعبد هاتفها المتحرك.
- امرأة فشلت في اتباع حمية غذائية.

الفهرس

- فقطْ لأغراضِ الذّبحِ الحلالِ..... 9
- تقديم..... 11
- بلا مقدّمات..... 13
- الابتسامةُ رسالةٌ..... 19
- الوردُ هو الكائنُ الذي يتحدّثُ بكلِّ اللغاتِ..... 25
- فستانُ سهرة أم حبلُ مشنقةٍ..... 30
- أحمرُ الشّفاهِ..... 32
- زجاجةُ عطرٍ..... 33
- قبلاتٌ أم إبرٌ مخدّرةٌ..... 34
- تسريحةُ شعرٍ..... 37
- فراشٌ أم مسرحُ جريمةٍ..... 38
- حوضُ السباحةِ..... 40
- واقي الدموعِ..... 41
- سحرُ الشموعِ..... 42
- لدغةٌ على الرقبةِ..... 43
- دورةٌ شهريةٌ..... 44
- الموازنةُ العامةُ للكوارثِ..... 47

- الحياةُ شراكةٌ..... 48
- مخزونُ الحياءِ..... 49
- إفشاءُ الأسرارِ بدايةُ الانهيارِ..... 50
- الغيرةُ مقتلُ النساءِ..... 51
- أفاعي الأزماتِ..... 52
- طعامٌ..صلاةٌ.. حبٌّ..... 54
- اذبحْها بعينيكَ..... 57
- طاقةُ 220 فولت..... 58
- وجباتُ الحبِّ السريعةُ..... 59
- الحياةُ ضيقةٌ جدًّا..... 61
- لا تشيطنْ زوجتَكَ..... 62
- كيمياءُ امرأةٍ..... 63
- عظمةُ الدّهشةِ..... 64
- ديناميتُ الحبِّ..... 69
- كبرياءُ أنثى..... 70
- حالةُ الطقسِ..... 71
- طفولةٌ ولكنْ..... 72
- سناب جات..... 73
- الحقيقةُ هيَ الكذبةُ..... 75

- "على الوقت يا كمون"..... 76
- حتى يحين موسمُ الحصادِ..... 79
- اقطفْها برفقٍ..... 80
- لا حاجةَ للعتابِ..... 81
- العمرُ دقائق وثوان..... 82
- لا تراهنْ على قوتكَ..... 83
- عقمْ عقلكَ بالإخلاصِ..... 84
- خذْ قسطًا من الراحةِ..... 85
- لا تحقنْها بالشّكِّ..... 89
- التهابُ مجرى الإحساسِ..... 90
- ماتَ تسعَ مراتٍ وعادَ للحياةِ..... 91
- لا تخبرْ أحدًا..... 92
- أنتَ إنسانٌ ناجحٌ..... 93
- لا تكنْ بخيلاً..... 94
- احذرِ الحفرياتِ العميقةَ..... 95
- لا تكنْ سلطويًّا برؤيةٍ ضيقةٍ..... 99
- جميلةٌ وذكيةٌ..... 100
- النظارةُ الطبيةُ ليستْ دليلاً على الفهمِ والذكاءِ..... 101
- مشكلةُ التحكمِ في الذاتِ..... 102

- كلّما طالتْ قائمةُ مهامكَ..... 103
- العلاقة الحميمية..... 105
- الفراغُ قنبلةٌ موقوتةٌ..... 106
- لا تكنْ نسخةً..... 107
- الغذاءُ الصحيُّ..... 108
- الحياةُ دارةٌ إلكترونيةٌ..... 109
- المرأةُ التي تحبّكَ..... 110
- تعلّمِ القيادةَ..... 111
- التربيةُ الخاطئةُ..... 112
- القناعةُ..... 114
- إدارةُ الانفعالِ..... 115
- لا تكنْ تاجرًا فاشلاً..... 116
- الإسعافاتُ الأوليةُ..... 119
- نكدُ سبعِ نجومٍ..... 120
- لا تكنْ محاسبًا ماهرًا..... 122
- المخدرُ العامُّ..... 123
- لا تكنْ ببغاء..... 124
- ديكورُ البيتِ أحدُ مقوماتِ السعادةِ..... 125
- ما تفعلهُ كلَّ يومٍ تتقنُهُ..... 129

- تكرارُ الأسئلةِ..... 130
- انتبهْ لإشارةِ نفادِ الوقودِ..... 131
- الاضطراباتُ العاطفيةُ..... 132
- ترجمةُ المشاعرِ إلى واقعٍ..... 133
- ألبومُ الذكرياتِ..... 134
- لا تهملْ صحتكَ..... 135
- لا تحولْ حياتَها إلى جحيمٍ..... 136
- المرأةُ تحاربُ المرأةَ..... 137
- الحردُ موضةٌ..... 159
- نظريةٌ قاتلةٌ..... 161
- المرأةُ لبيتِ زوجِها..... 145
- عقلٌ.. روحٌ.. جسدٌ..... 146
- لا تؤذِ..... 148
- الأنانيةُ..... 149
- المالُ يفسدُ العلاقاتِ..... 150
- كوليرا العصرِ..... 151
- التشاؤمُ العاطفيُّ..... 153
- التحولُ القاسي..... 154
- الخلافاتُ الزوجيةُ..... 156

- المرأةُ المنهارةُ..... 158
- ليستَ آخرَ محطةٍ..... 161
- جرائم الشرف..... 162
- البيئة الخصبة..... 163
- المهر..... 164
- تعدّد الزوجات..... 166
- الطلاق..... 168
- تدخّل الأهل في شؤون الأزواج..... 170
- المرأة العاملة..... 173
- مئةٍ وخمسون نصيحة، كي تعرف المرأة التي تستحق القتل 175
- نساءٌ لا يستحقنَ القتلَ.. دعها هكذا تحيا بغباء..... 183

حديث الخلاصة:

أنا أثق بكِ كثيرا، أتمنى ألا أندم على ما فعلت.

@husam160