يحظر بيعه للرجال

مدونة أبو عبدو
أبو عبدو البغل

تعويذة شفتشي

ندى ترك

تويا
دار تويا للنشر والتوزيع

ندى ترك

تعويذة شِفتشي

إهداء

شكرًا بابا.. د. م رجائي ترك..
علمتني فن الاستمتاع بالحياة..

شكرًا ماما.. م. أميرة احمد..
علمتيني فن تقبُّل الآخر..

شكرًا زوجي الحبيب أحمد قاسم.. ربنا يديمك نعمة..
شكرًا أحمد ترك ومحمود ترك.. ديزاينرز حياتي
شكرًا هبة الصيفي.. شكرًا منة على رفقاء الطريق

شكرًا لكل فانز صفحة شفتشي.. كل لايك وكل كومنت وكل دعوة حلوة كانت سبب في ظهور كتاب شفتشي منكوا.. وليكوا

المقدمة

إحنا ماجيناش الدنيا عشان نعمل نفس اللي عملوه أهالينا بالظبط من غير ما نغير أي حاجة ونعيش نفس مشاكلهم.. إحنا جينا هنا عشان نحط «ال touch بتاعنا»

إحنا اتضحك علينا.. جيل كامل من البنات ضحكوا عليه وخلّوه يعيش «جوة الصندوق» المقفول بعيب ومايصحش ولازم والمفروض..

جيل كامل كان «عايش ومش عايش».. طلعونا رجالة وشايلين مسئوليات مش بتاعتنا.. نسينا أنوثتنا ولبِسْنَا الجينز والكوتشي.. بس إحنا كبرنا وعرفنا إن «كيدكن عظيم» وإن «المسيطر اقتصاديًا» مسيطر سياسيًا فاشتغلنا ووصلنا لشغلانات جيلنا بس اللي وصلها.. إحنا غيَّرنا من نفسنا زي ما بنغير «الأسنان اللبنية»..

واكتشفنا إن «تعليم السواقة» سهل وبقينا بنسوق مسافات ووقت أطول من سواقين التاكسيات نفسهم.. وبنعمل بنفسنا «صيانة العشر تلاف»

ضحكوا علينا لما قالولنا إن معرفة الناس كنوز.. واحنا كبرنا واكتشفنا إن فيه علاقات «**فيها سُمٌ قاتل**» بتهلكنا نفسيًّا وبتبعِدنا عن سلامنا النفسي وال «**Inner peace**»

«**سنة أولى جواز**» ماطلعتش أحلى سنة.. ده إحنا خدنا سنين عشان نوصل لـ «**الكتالوج**» بتاع الرجالة اللي كانوا مخبينه علينا وماحدِّش قالنا إنهم من كوكب تاني أصلًا..

ضحكوا علينا لما قالولنا إن الحب من أول نظرة هو الحب الحقيقي.. ومقالولناش انه شوية «**دوبامين**» زيادة وبيروحوا لحالهم..

وانك عشان تختاري «**فتى أحلامك**» صح وتتدبسي عند «**المأذون**» لازم الأول تتخيلي حياتك «**من ورا لقدام**» وشوفي هيبقى جد حنين وأب قوي وزوج مثالي ولا لأ وبعدين وافقي إنه يبقى خطيبك دلوقتي..

وضحكوا تاني لما قالولنا قناعاتهم اللي «**ما أنزل الله بها من سلطان**» وفرضوا علينا فكرة إن «**الرجالة كلهم زي بعض**» و«**أقرب طريق لقلب الرجل معدته**»

ضحكوا علينا لما قالولنا إن مفيش «**الزرار**» اللي هتدوسي عليه عشان «**تغيري العالم**» وإننا لازم نرضى بقليلنا ونستسلم ونبقى نموذج للست «**قليلة الحيلة**» وإن أحسن طريقة لـ «**فن الطلب**» إنك ماتطلبيش حاجة أصلًا.. عشان ما يقولش عليكي «**غيورة ولا مادية**».

من «أيام ثانوي» وإحنا مستنيين «بكرة» نكبر لحد ما كبرنا

وهربنا كلنا من الواقع الأليم، وقررنا نعيش حياة موازية على الـ «فيس بوك» عشان يبقى لينا رأي وموقف وأصحاب وناس جديدة.. بقينا نجوم بجد بس جوة بروفايلاتنا.. بقى الواقع هو «الضيف» التقيل اللي مستنينه يروَّح عشان نرجع لعالمنا تاني..

عالم مافيهوش مايصحش تلبسي «الأحمر العنابي».. ومايصحش البنت تبقى «ماهاش مزاج».. عالم مافيهوش «ماري منيب» اللي بتطلعلنا كل شوية تقولنا هنفرح بيكي إمتى ومافيش حاجة جاية في السكة ولّا إيه..

عالم افتراضي fake.. بس بيدينا إحساس إنه كله «تحت السيطرة» وكله «في قبضة يدي».

بس مع الكتاب ده هتعرفي إن زي مادخلناه بمزاجنا نقدر نخرج منه ونعيش زي ما احنا عايزين في أي حتة.. وفي أي وقت.. وانتي ١٨ وانتي ٣٠ وانتي ٥٠ سنة تقدري تبتدي من تاني.. وتعيشي من الأول..

نقدر نبعد عن «أكبر مصدر للطاقة السلبية».. ونهرب من كل الأفكار والمواريث اللي أفقدتنا معاني الأنوثة وحشرتنا في أدوار مش بتاعتنا.. توّهوا الحقايق وضاع مننا مفهوم الحقوق والواجبات.. جيل كامل اتربى بصور مشوهة.. و «طاعية عمياء» لمواريث جاهلة ومقتنع إن « هذا ما وجدنا عليه آباءنا» جيل فاهم إن الحياة الزوجية كلها قيود وابتلاءات والشاطرة اللي تصبر.. بس الواقع إن الحياة الزوجية ربنا خلقها لنا عشان نستمتع بيها.. لو اتقلبت لنقمة يبقى تقصير مننا وعدم فهم

لدورنا ومسئولياتنا وحقوقنا.. وده كان سببه الإعلام والتربية الخاطئة والرسايل المجتمعية الهادمة..

ده مش الأول ولا هيكون «النداء الأخير».. بس دي دعوة على هيئة كتاب أنثوي من الدرجة الأولى اسمه «شِفتشي».. ممكن تعتبريه «تعويذة» لفك «الطلسم» وشفرة الحياة الزوجية والاجتماعية والمشاكل اللي بنقابلها في حياتنا.. واللي بين الأقواس ده أسامي مقالات الكتاب اللي هتقروه دلوقتي.. الكتاب باختصار عبارة عن دعوى نتعلم فيها حقوقنا وواجباتنا ونسترد فيها أنوثتنا.. دعوة نتعلم فيها إزاي تبقى نَفسَك وإزاي تبقي زوجة وأم أو إزاي تبقي «القوة الناعمة» اللي بتحرك المجتمع..

إزاي عن طريق أفكارك اللي في دماغك ومعتقداتك الصحيحة ممكن تغيري الكون وتوصلي لأحلى عيشة وأحلى حياة.

ندى تُرك

كل حاجة هتقريها في الكتاب ده..

كل معلومة.. كل نصيحة.. كل فكرة

هي عبارة عن وجهات نظر.. توقعات.. أو خبرات سابقة لناس مختلفة تتحمل الصواب أو الخطأ.. وده ببساطة لأن مفيش حاجة اسمها «الحقيقة المطلقة» ولا «الصورة الكاملة»

الفصل الأول

الحياة.. بأعلى جودة

«بإمكانك أن تعيش الحياة.. أو أن تعيش الحياة ألف مرة»

«عمر طاهر»

هي الحياة حلوة فعلًا.. ولّا آهي عيشة والسلام؟

إحنا ممكن نعيش ألف مرة بجد زي ما قال عمر طاهر كده.. ولّا الحياة صعبة والعيشة مُرة والدنيا مش مستاهلة أصلًا؟

في الدنيا ناس عايشين أحلى عيشة.. وناس عايشة ومش عايشة..

طيب ده حظ ولّا نصيب ولّا شطارة مننا..

الموضوع مالوش علاقة بالماديات.. ياما ناس على أد حالهم وعايشين بجد أكتر من ناس تانية كتير..

عشان حياتك تبقى حلوة بجد ماتضيعيش وقتك ومجهودك وتحاولي تظبطيها من بره بس..

في فرق بين الرفاهية والسعادة..

العربية والشقة والماركات مش بيجيبوا سعادة..

العريس والفرح مش بيجيبوا سعادة..

عشان توصلي لسعادة حقيقية ماتعتمديش على أي مؤثر خارجي، ولا حتى زوجك وأولادك، لو استنيتي السعادة تجيلك من بَرَّه مش هيبقى مصدر دائم هيبقى مصدر مؤقت وهيتغير بتغير الظروف اللي بتمري بيها، ببساطة مش هتقدري تسيطري على سلوكيات زوجك وأولادك وأصحابك عشان تحافظي على مستوى السعادة اللي بيمنحوهالك.. ولا هتقدري تسيطري على ظروفك المادية طول الوقت عشان تضمني منسوب الرفاهية اللي في حياتك..

الطريقة المثالية اللي تخليكي تعيشي أحلى عيشة هي إنك تدوري عليها جواكي.. تجيبيها من أعماق معتقداتك وأفكارك..

طول ما الأفكار اللي بتدور في دماغك إيجابية وطول ما عنيكي شايفة الحاجات الحلوة.. مشاعرك هتبقى إيجابية وحياتك هتبقى حلوة..

- طيب اللي عايز يعيش أوي ويستمتع أوي يعمل إيه؟

إزاي ممكن أغيَّر حياتي للأحلى؟

- عشان نستمتع أوي بحياتنا عايزين نعيشها بشكل أعمق..

نعيشها 3D مش أبيض وأسود والصورة مهزوزة..

عايزين نعيشها بجودة أعلى..

دي أول خطوة في طريق البحث عن جودة الحياة أو «quality of life»

كل ما زاد مستوى جودة حياتي كل مازاد إحساسي بالسلام النفسي والرضا والسعادة..

كل ما زادت جودة حياتي كل ما زاد مستوى إشباع رغباتي..

وعشان أقيس مستوى الجودة في حياتي لازم في الأول أقيِّم جوانب حياتي..

علاقتي بنفسي:

علاقتي بنفسي شكلها إيه؟ بحبها؟ بدلعها؟ براعيها وألبي احتياجاتها؟ ولا بقسو عليها وبتجاهل طلباتها واحتياجاتها؟ شايفاها قليلة ماتستحقش؟ بستخسر فيها؟ معيّشاها في دايرة من

جَلد الذات وتأنيب ضمير مستمر؟ ولا برحمها وأتفهمها؟

حاسة بأنوثتي؟ فخورة بيها؟ ولّا بتمنى طول الوقت لو كنت رجل؟ متصالحة معاها ولا مكسوفة منها؟

جاوبي الأسئلة وظبطي علاقتك بنفسك صح.

علاقتي بأهلي:

أهلي سبب سعادتي؟ بشكر بابا وماما على كل حاجة حلوة في حياتي؟ ولّا محملاهم مسئولية فشلي في أي حاجة؟

بحس وسطيهم بالأمان وبحب لمتهم وقعدتهم؟ ولّا بهرب من تليفوناتهم وبتحجج بانشغالي عنهم؟

زوجي.. سَكَن ورحمة؟ بحبه؟ بيحبني؟ بيشجعني؟ بدعيله؟ في تواصل وتفاهم بينّا؟ ولّا سبب النكد اللي في حياتي؟

أولادي.. زينة حياتي زي ما ربنا قال؟ ولّا سبب شقايا وتعبي؟

ظبطي علاقتك بأهلك وبكل الناس اللي حواليكي.. حلي المشاكل اللي مضايقاكي.. استعيني بحد يساعدك حاولي تطلعي بأعلى مكسب وأقل خسارة.

علاقتي بشغلي:

بحب شغلي؟ بلاقي نفسي فيه؟ بثبت ذاتي.. بنجح.. شايفة فيه مستقبلي؟ بتقدِّم؟ ولّا أحسن من مفيش وبدل قعدة البيت؟

راجعي أهدافك وارسمي طريقك.. وتوكلي على الله وانطلقي.

علاقتي بأصحابي:

بحكي وأفضفض معاهم.. بوصل معاهم للقرارات الصح اللي بتريحني وتفيدني؟ قعدتهم بتنسيني همومي وبيدّوني طاقة عشان أكمّل؟ ولا بنعد لبعض مين آخر واحدة كلمت التانية ومين عزمتني ومين نسيت؟

لسه فيه فرصة ممكن نصفي فيها ونرجع أحسن من الأول.

هواياتي:

عندي وقت فراغ بقضيه مع نفسي لوحدي بعمل حاجة بحبها؟ في حاجة أنا شاطرة فيها بعملها بشكل مختلف وأصحابي واللي حواليَّا بيكلموني ياخدوا رأيي فيها ويستشيروني؟

بطبخ حلو؟ بفهم في الموضة؟ برسم.. بقرأ.. بلعب رياضة؟ بطوِّر من هوايتي دي؟ بتدرب عليها؟ بقرأ عنها؟ باخدلها كورسات؟ بسمع لها فيديوهات؟

الحياة من غير passion بهتانة وماليهاش طعم..

دوَّري على الهواية اللي ترجّعلك حماسك الطفولي وانتي بتمارسيها.

الخير اللي في حياتي:

في خير بعمله في حياتي وفي إطار المجتمع بتاعي؟ ولا عايشة لنفسي؟ بقدم خير للي حواليَّا؟ بساعدهم.. بنصحهم.. بتابعهم

لـ مشـاكلهم؟ بقـضّي وقـت مـع حـد كبـير في السـن وأسـيبه يحكـي ويعيـد ويزيـد ويكـرر كلامـه؟ بـزور أيتـام؟ بفرحهـم؟ بـزور عـمّاتي وخـالاتي وأولادهـم بنفـسي ولا بعـرف أخبارهـم مـن مامـا ومـن السوشـيال ميديـا؟

أي خـير هتعمليـه في حياتـك هيتردلـك خـير ليكـي انتـي أو يمنـع عنـك شر.

علاقتي بربنا:

راضيـة عـن علاقتـي بربنـا؟ ولّا حاسـة إني مقـصرة؟ طيـب هـو سـبحانه وتعـالى راضي عنـي؟ بصـلي وأدعيـه وأفضفـض معـاه؟ ولّا بشـتكي لـلي رايـح والـلي جـاي مـن حيـاتي عَـمّال عـلى بطـال؟ شـايفة حكمتـه.. عنـدي يقـين.. راضيـة بقضائـه.. بحمِـده عـلى نعمـه؟

قمـة التـوازن النفـسي وبدايـة النجـاح هـو علاقتـي بربنـا سـبحانه وتعـالى.

فضّي نفسك.. ركزي.. رتبي أفكارك.. اعملي جدول..

قيمـي نفسـك في كل نقطـة مـن السَـبَع نقـط دول مـن صفـر لعـشرة.. اجمعـي مجمـوع النقـاط.. كل مـا تقـربي مـن رقـم 70 ده معنـاه إنـك بتتمتعـي بجـودة حيـاة عاليـة.. وكل مـا بعـدتي عـن رقـم 70 ده معنـاه إن حياتـك محتاجـة منـك شـغل ومجهـود في البنـود الـلي درجتهـا ضعيفـة عشـان توصـلي لمرحلـة الاسـتمتاع بالحيـاه.. أيـوة الاسـتمتاع بالحيـاة.

«عشان أرفع من كفاءة حياتي لازم أرفع من كفاءتي أنا الأول، وعشان أرفع من كفاءتي يبقة لازم أطور من نفسي وأغيّر منها للأحسن..

وعشان أحدد التغيير المطلوب.. لازم أعرف نفسي الأول كويس أوي..

إزاي ممكن أعرف نفسي؟

إحنا بتعدّي علينا سنين كتير بنكتشف فيها حاجات ماكناش نعرفها عن نفسنا..

أنا ممكن ما أعرفش إني كنت أنانية في علاقتي مع شخص معين غير بعد ما أكون خسرت الشخص ده..

وممكن أفضل عمري فاكرة نفسي شخصية منغلقة ومش اجتماعية.. بس لما أغير شغلي اكتشف إني اجتماعية ومتكلمة..

في واحدة بعد سنين كتير أوي اكتشفت إنها ممكن تعيش من غيره عادي.. وإن حياتها بقت أحلى كمان.

ماحدِّش بيتعلم الرقص من الكتب.. بنتعلمه بس واحنا بنتفرج على حركات ايدينا ورجلينا قدام المراية..

عشان تفهمي نفسك لازم تتفرجي على نفسك وتراقبيها..

راقبي انفعالاتك.. أفكارك.. مشاعرك.. سلوكياتك.. ساعتها بس هتعرفي إيه هي احتياجاتك ورغباتك وأهدافك..

كل ماهتعرفي نفسك أكتر كل ماهتعرفي تتعايشي مع الناس والمجتمع والحياة اللي حواليكي بشكل أفضل.

لما هتعرفي نفسك وتكتشفيها.. لما تتصاحبوا وترجعوا لبعض..

هتلاقي نفسك مش بتعملي حاجة إنتي مش مقتنعة بيها.. مش بتعملي حاجة غصب عنك..

مش بتعملي حاجة إنتي مش محتاجة تعمليها عشان بس تثبتي حاجة لحد أو عشان يقولوا عليكي حاجة معينة.. أو عشان مايقولوش حاجة.. أو عشان تردي موقف لحد عمله فيكي..

دوافعك الذاتية بس اللي هتحركك.. مش الناس والمجتمع..

هتبقي الفعل.. مش رد الفعل..

هتعرفي نفسك أكتر وأكتر لما تعرفي إيه اللي بيبسطك وإيه اللي بيضايقك.. وتقرّبي أكتر من اللي بيبسطك وتبعدي بالتالي من اللي بيضايقك.. ركزي مع نفسك هتعرفي دوافعك وتحددي اتجاهاتك..

ساعتها بس هتعرفي تعملي update لنفسك.. وتوصلي لنسخة معدلة منك.. نسخة بتعرف تعيش وتستمتع بالحياة..

نسخة عرفت السر.. سر ال Quality of life.

****

عايش ومش عايش

عمرو دياب لما قال أنا عايش ومش عايش ماكانش بيهزر..
عشان في ناس كتير فعلًا.. عايشة ومش عايشة..
أصل الحياة مش أكل وشرب ونوم..
لأ الحياة ليها معاني تانية كتيير..
الحياة يعني.. الحب
يعني الضحك مع الصحاب من غير سبب..
يعني لحظات الرومانسية..
يعني المواقف اللي مابتتنسيش..
الحياة يعني لمة العيلة..
يعني شغلي اللي بحبه..
روايتي اللي بنام وانا بقراها..
يعني الملوخية من إيد ماما..
يعني نجاح المشروع اللي بحلم بيه..

يعني ال surprise party اللي بعملها لحد بحبه..

الحياة يعني الهدية اللي أختي كانت نفسها فيها..

يعني ال graduation party بتاعة ابني اللي في KG2..

يعني الأغنية اللي بتفكّرني بأيام ثانوي..

الكشك اللي كنت بقابل عنده صحابي..

يعني ذكريات آخر رحلة طلعتها مع صحابي..

يعني الخير اللي بعمله من غير ما حد يشوفه..

يعني المجهود اللي ببذله عشان أسعد اللي حواليَّا..

الحياه يعني المصيف مع العيلة..

يعني ذكريات بيت جدي، وحواديته، وعبايته اللي بتدفي في الشتا..

يعني رضايا عن نفسي..

ورضا اللي بحبهم عني..

الحياة هي الذكريات اللي إحنا بنعملها دلوقتي عشان نعيش عليها بعدين..

من الآخر الحياة.. فن....

عايزة فنان عشان يعرف يعيشها..

الفنان بس هو اللي يعرف يعيش الحياة بأعلى جودة

***

الـ Touch بتاعنا

اعملوا دماغ..

واستمتعوا بحياتكوا..

حِبّوا الحاجة لحد ما تدمنوها..

عشان تعرفوا تستمتعوا أوي..

فيه ناس كده بنقابلها.. تقولها تشرب إيه.. يقولك أي حاجة.. طب سُكَّرك إيه.. يقول أي حاجة.. هو أصلًا ما حُبش الحاجة أوي فمش فارقة معاه..

وفي ناس تانية بتستمتع بكل حاجة.. فبتستمتع أوي..

كوباية الشاي باللبن مقدسة أول مايفتحوا عنيهم..

البن ماينفعش نشتريه من أي حتة، لازم تحويجة معينة من واحد معين..

النسكافيه ليه ساعة محددة في اليوم..

الطعمية ليها واحد مخصوص..

في واحد مايعرفش يتفرج على الماتش غير على القهوة..

وواحد بيستمتع بالمذاكرة الفجر..

وفي واحد بيظبط غداه الساعة أربعة عشان كوباية الشاي تتظبط الساعة خمسة مع أغنية الست..

في واحد عمره ما اشتكى من الزحمة.. طول ما كاسيت عربيته شغال والسيديهات مالية التابلوه..

في واحد مابياكلش البسبوسة غير من محل معين في وسط البلد..

وفي واحد ممكن يغير الطريق اللي بيمشي فيه كل يوم علشان يشتري عقد الفل من الإشارة ويعلقه في العربية..

في واحدة ليها طقوس معينة في غسيل المواعين.. راديو في المطبخ.. سماعات في ودانها.. بخور جنبها..

الناس دي إحنا بنقابلها كتير في حياتنا.. وساعات بنتريق عليها وبنقول عليهم محسوكين..

الناس دي هي اللي بتتذوق الحياة..

ناس حطت التاتش بتاعها وخلت للحياة طعم..

طب ما تيجي نجرب إحنا نبقى زيهم ونستمتع بالحاجات البسيطة اللي في حياتنا..

ما تيجوا نبطل نقول أهي عيشة والسلام..

ماتيجوا نحط التاتش بتاعنا..

إحنا مش هنبقى أول ناس.. فيه ناس كتير عايشة على المتع دي..

اللي بيمسك الفرشة في إيد وبالتّة الألوان في الإيد التانية.. مع أول ضربة فرشة في اللوحة اللي قصاده.. بيدخل في حالة متعة هو بس اللي يعرفها..

اللي بيستنى البيت كله ينام ويمسك الرواية الجديدة لكاتبه المفضل.. من تالت صفحة بيدخل في حالة متعة هو بس اللي يعرفها..

اللي بيحط السماعات في ودانه وي على الصوت وبيدوس «بلاي» عشان يسمع شط إسكندرية يا شط الهوا وهو نايم على الشيزلونج قُدَّام البحر.. بيدخل في حالة متعة هو بس اللي بيحس بيها..

اللي بيقفل عدَّاد عربيته الساعة تلاتة الفجر على الدائري بيدخل في حالة متعة هو بس اللي بيحس بيها..

إحساس المتعة والحصان بينط من فوق الحاجز..

إحساس المتعة والجسم بيخبط ويغوص تحت المية ويطلع تاني.. إحساس الحضن بعد غياب سنة..

إحساسك وانتي ماشية حافية وأول مرة رجلك تلمس الرمل من آخر أجازة..

إحساس نسمة الهوا اللي بتيجي تطيَّر شعرك وتخليكي تاخدي نفس عميق..

أو ابتسامتك لما تشوفي بيبي أمور ويختارك انتي بالذات عشان يضحكلك أو يديكي ببرونته..

إحساسك لما تفتكري أول كلمة حب سمعتيها..

إحساسك لما تلاقي الإيشارب اللي كان ضايع منك ولاقيتيه بالصدفة..

إحساسك لما تيجي الأغنية اللي بتحبيها في الراديو وانتي بتقلبي..

إحساسك لما فنجان القهوة يطلع مظبوط..

وإحساسك لما الخاتم اللي عجبك ومفيش غيره يطلع مقاسك..

وإحساسك لما تلاقي ٥٠ جنيه في الجاكت الشتوي..

إحساسك لما تشوفي حد صدفة كان نفسك تشوفيه من زمان..

إحساسك لما تروحي مكان كان فيه ذكرى حلوة عدي عليها سنين..

إحساسك لما يجيلك هدية من حد بتحبيه..

إحساسك لما تقري كتاب ويطلع حلو ويعجبك..

خلي أيامك كلها حلوة.. ومايعديش عليكي يوم إلا وتحسي حاجة حلوة زي اللي فوق دول..

****

أيام ثانوي

فاكرة أيام ثانوي؟!!

طيب فاكرة درس الفيزيا ورخامته؟

طيب فاكرة قعدتك مع العيال صحابك يومها.. وخناقتك مع أخوكي على الريموت؟!!

عارفة عدى كام سنة من ساعتها؟

خمستاشر ولّا عشرين؟

يااه إزاي عدوا بسرعة كده؟

كأننا نمنا وصحينا.. طيب عارفة بقى لو نمنا وصحينا كمان مرة كده هنلاقي إيه؟

أو مش هتلاقي إيه؟

مش هتلاقي حد يشخبطلك على الحيطة :)

ولا يلغوص نفسه بالشوكولاتة عند الناس..

ومش هتلاقي حد يخبط في رجلك وانتي نايمة طول الليل..

و لما تدخلي أوضتهم مش هتدوسي على اللعب الصغيرة اللي بتوجع الرجل..

ولا هيعيطوا عليكي وانتي خارجة بعد منيمتيهم..

مش هيطلعوا عينك وانتي خارجة عشان مش هتنقيلهم لبسهم تاني..

ومش هيشبطوا في كل حاجة في السوبرماركت...

ده يمكن حتي مايرضوش يخرجوا معاكي عشان خارجين مع أصحابهم..

حتى رغيهم اللي كان بيعملك صداع مش هيبقى ليكي

هيبقى مع أصحابهم في التليفون..

مش هقولك لو نمتي وصحيتي تاني ممكن يحصل إيه

لو حظك حلو وماسافروش بَرَّه يمكن تشوفيهم مرة كل أسبوع.

بس اعملي حسابك هيبقوا مستعجلين عشان تمارين الأولاد..

إلحقي استمتعي بيهم دلوقتي وماتفوتيش ضحكة ولا كلمة طالعة ملخبطة..

ولا حتى صورة تلحقي تخطفيها قبل ما يجروا يكملوا لعب..

أصل الصور دي اللي هتفكرنا بالأيام الحلوة اللي إحنا فيها قبل متعدي بسرعة..

كفاية تشتكي منهم.. وابدأي استمتعي بيهم.

****

ال Inner peace

كام مـرة قعـدتي تـدوري عـلى موبايلـك وبعديـن اكتشـفتي إنـك بتتكلمـي فيـه؟

وكام مرة دورتي على نضارتك وانتي لبساها؟

ومفاتيحك وهي في إيدك؟

طيـب كـم مـرة نسـيتي مواعيـد مهمـة وكام مـرة خـدتي الـدوا مرتـين؟

غير المواعيد اللي بتنساها والشغل اللي بيدخل في بعضه..

الرسايل اللي بتبعتها بالغلط لناس تانية..

كام مـرة قُلتـي أنـا إيـه الـلي جابنـي هنـا ومـا افتكرتيـش؟ وكام مـرة خليتـي الـلي قُدَّامـك يعيـد كلامـه مـن الأول عشـان سرحتـي منـه..

وبنقعـد نقـول ده زهايمـر.. لأ ده تركيـز.. أصـلي مـش بنـام كويـس..

المشكلة الحقيقية إننا بقينا عايشين في عالمين..

عالم حقيقي.. وعالم موازي

عالم موازي جُوه دماغنا إحنا بس..

العالم الحقيقي اللي فيه الناس والأماكن والأحداث..

والعالم الموازي اللي فيه الذكريات والخطط والمستقبل والتخوفات والأحلام..

إحنا بقى عندنا الصوت الموازي بقى أعلى كتير.. أعلى من أي حاجة حوالينا.. أعلى حتى من نومنا ومن أحلامنا.. ده اسمه «over thinking» فرط التفكير.

مشكلة ال over thinking دي إنها بتقتل الإبداع جوانا..

بتضيّع علينا فرصة الاستمتاع بحياتنا.. وده لأنه مش بيخلينا نعيش اللحظة..

والأخطر من كده.. إنه مش بيخلينا نسمع نفسنا.. بيغلوش على الصوت اللي بييجي من جوانا عشان يوجهنا للصح والغلط.. الـ inner voice بتاعنا اللي بيوجهنا ويعرّفنا مشاكلنا إيه وحلولها ازاي..

طول الوقت في حاجة بتغلوش على الصوت الجميل ده..

طيب تنكري إن أحسن قرارات في حياتك خدتيها وانتي تحت الدش.. أو على البحر.. صوتك ساعتها كان عالي.. أعلى من صوت الـمَيَّه..

ماكانش فيه رنة الماسنجر.. ولا صوت رسايل الواتساب.. الموبايل ماكانش متشعلق في ودانك.. العيال كانوا silent

شششششششش

هدووووووووء

Relaaaaaaax

اتعلمي تقعدي لوحدك.. مع نفسك..

اسمعيها..

اعرفي احتياجاتها.. طلباتها.. شكوتها..

بترتاح مع مين.. خايفة من إيه.. صالحيها.. اسمعي منها.. وخدي وادي معاها..

أقولك.. حبيها.. خليكي حلوة معاها..

روحي للي انتي بتحبيه وعايزاه..

اتعلمي اللي بتحبيه واللي كان نفسِك فيه..

الوقت ما اتأخرش.. مفيش حاجة اسمها وقت.. الوقت ده وهم اخترعناه عشان نقيّد نفسنا بيه.. لسه بدري.. لسه فيه نَفَس خارج وداخل..

لِسّه فيه وقت تتعلمي الرسم.. أو تلعبي الرياضة..

لِسّه ممكن تسافري.. أو ترقصي.. ألّفي كتاب.. اكتبي أغنية..

استمتعي بنفسك.. إملي حياتك حكايات وتجارب.. وقصص وهوايات وصحاب.. ونجاحات..

مش ممكن حد يحبك لو انتي ماحبتيش نفسك..

لازم تبقى علاقتك بنفسك صحية.. حبيها وفرحيها.. ماتستنيش ده من حد تاني غير نفسك..

ساعتها هتجذبي الناس اللي زيك.. ناس صحيحية نفسيًا.. شريك حياتك.. صديقتك.. أولادك.. كلهم هيبقوا زيك.. متصالحين مع نفسهم.. أصحاء.. مستمتعين بحياتهم..

افصلي ما بين أصوات الدوشة اللي حواليكي وصدى صوتها اللي في دماغك.. واسمعي صوتك انتي..

حددي طريقك.. وهدفك.. أحلامك.. وانطلقي في الطريق اللي قلبك يقولك عليه..

ساعات كتير بنحس إن قلبنا مقبوض من شخص وبعد شويتين بنفهم ان إحنا فعلًا كان معانا حق..

ساعات بندخل أماكن بنتخنق..

وساعات قرارات مابنستريحلهاش..

ساعات آراء الناس بتلخبطنا وبتبعدنا عن الصح.. بتغلوش على صوت الحق اللي جوانا..

ولما بنسكتهم ونسمع صوتنا إحنا بس من غير أي مؤثرات بنكتشف إن إحنا صح..

ونفتكر قول سيدنا النبي عليه الصلاة والسلام «استفتِ قلبك ولو أفتوك»

إدّي فرصة لقلبك إنه يتكلم.. واتعلمي تسمعيه.. وتفهمي لغته..

إوعي تصدقي اللي يقولك مش هتعرفي.. ربنا خلقنا كاملين.. مش ناقصنا حاجة عن أي حد..

مفيش حاجة صح في المُطلَق ومفيش حاجة غلط في المطلَق.. دي عملية نسبية.. اختاري اللي يناسبك واللي تستريحيله..

معتقداتك بس هي اللي بتتحكم فيكي وفي سعادتك وفي حياتك.. طوريها عشان توصلي للي انتي عايزاه..

الوقت ده وهم وقيود.. إلغي كل تخوفاتك من المستقبل وكل ذكرياتك السيئة في الماضي.. وعيشي اللحظة واستمتعي..

وسامحي عشان تتحرري من كل اللي موقّفك مكانك.. وعشان توصلي لقمة السلام الداخلي ال inner peace .

****

الفصل الثاني

اكسر تابوه

«الذين لا يستطيعون تغيير نسيج أفكارهم لن يكونوا
قادرين على تغيير الواقع، ولن يحرزوا أبدا أي تقدم»

محمد أنور السادات

أي update هتعمليه لنفسك ولأفكارك ومعتقداتك وسلوكك.. هيساعد إنك تغيري الواقع اللي انتي فيه وتغيري حياتك الأحلى.

لو سيطرتي على «نسيج أفكارك» من المعتقدات الغلط والتابوهات المجتمعية اللي مأخرانا وجايبانا ورا وحطيتي بدالها المعتقدات والسلوكيات اللي تخدم احتياجاتك الفعلية هتبقي وصلتي للـ best version of you

وكل ما قدراتك ارتفعت كل ماهتعرفي توصلي لأقصى درجات جودة الحياة Quality of life

إنك تتحرري من القيود الفكرية اللي المجتمع زرعها جوانا.. دي من أعلى درجات الوعي.

من أول الفصل ده في مرحلة جديدة من الوعي إحنا هنوصلها إن شاء الله..

أول مابندرك إن سلوكياتنا هي اللي بتتحكم في حياتنا..

السعادة والرضا.. سلوك

العصبية والسخط.. سلوك

النجاح.. نتيجة السلوك الجيد

الفشل.. نتيجة سلوكيات خاطئة

طيب ومين اللي بيتحكم في سلوكياتنا أصلًا؟

معتقداتنا..

أيوه معتقداتنا اللي اتربينا عليها واتزرعت فينا..

معتقداتنا اللي هي أصلًا عبارة عن تابوهات من المجتمع ومعتقدات الناس اللي حواليًّا اللي معتقدين فيها وبيتعاملوا معاها على إنها حقائق مطلقة..

معتقدات ومواريث شكّلت حياتنا وانطباعاتنا عن كل حاجة في حياتنا.. فيها الصح وفيها الغلط..

فيها اللي يناسبني وفيها اللي خلى أطفال يطلعوا معقدين نفسيًّا بسبب تعدّي والدهم على أمهم بالضرب.. اللي هي أصلًا كانت معتقدة إن ده حق زوجها عليها..

وجيل بيسلّم جيل..

إيه الفرق بين واحدة سعيدة في حياتها وواحدة تانية لأ

إيه اللي يخلي سيدتين يمروا بنفس الظروف ونفس المحنة زي وفاة الزوج مثلًا أو طلاق وواحدة حياتها تقف تمامًا.. وواحدة حياتها تبقى أفضل..

لو ثبتنا الظروف كلها زي المستوى المادي وارتباطهم بأزواجهم وعدد الأطفال..

واحدة هتكتئب وتخسر حياتها ومستقبلها وتعيش على مضادات الاكتئاب وتهمل أولادها..

وواحدة هتحزن شوية وتقوم تعافر وتكمل وتبتدي من أول وتنجح..

الفرق بينهم هو الاستسلام والرضا..

الزوجة اللي استسلمت للأمر الواقع أفكارها عن الموت أفكار سلبية كلها زي إنه خراب بيوت..

والزوجة اللي رضيت بقضاء الله أفكارها عن الموت قضاء الله.. وإن ربنا مابيجيبش حاجة وحشة..

فراحت تدوَّر على الحلو اللي هيجيلها بعد الحزن.. والخير اللي ربنا شايلهولها..

الأفكار جوانا بتتحول لمعتقدات.. والمعتقدات بتتحول لعادات وتقاليد.. يعني سلوكيات.

حقيقة الموت واحدة.. أفكارنا ومعتقداتنا بس هي اللي بتتحكم في إحساسنا بيه.. هي اللي بتخلينا نشوفها إيجابية ولَّا سلبية..

الفكرة في حد ذاتها مجردة..

مجردة من حُكمنا ومن مشاعرنا تجاهها..

إحنا اللي بنقرر نتعامل معاها إزاي.. نفرح ولَّا نزعل.. نتضايق ولَّا عادي..

لما واحدة حماتها تقولها «أصل انتي مش ست بيت»

في واحدة هتتعامل مع الفكرة على إنها إهانة وتقليل من شأنها.. فهتنكد على جوزها وتخاصم حماتها.. أو ممكن تسيب شغلها عشان تتفرغ وتثبت إنها سِت بيت شاطرة.. وتفضل تعزم في أهل زوجها عشان يشكروا فيها وفي أكلها..

واحدة تانية لو اتقالها انتي مش ست بيت، إدراكها لمفهوم وفكرة ست البيت مختلف.. فمن الأول خالص ممكن تقولها

معاكي حق أنا فعلًا زوجي وأولادي واخدين كل وقتي وبفكر أدوَّر على واحدة تساعدني في شغل البيت..

هي هي نفس الجملة، بس مشاعرنا وأفكارنا هي اللي بتتحكم في سلوكياتنا وردود أفعالنا..

إدراكي للفكرة لو إدراك إيجابي يبقى فرصة لحياة أحسن ولو إدراك سلبي يبقى نقمة وبداية مشاكل في حياتي..

مفيش حاجة حلوة في المطلق ومفيش حاجة وحشة في المطلَق.. أي فكرة مجردة واحنا اللي بنقرر نتعامل معاها إزاي..

حتى موت الولد حاجة ما يختلفش عليها اتنين.. في اعتقادنا كلنا إن دي أسوأ حاجة ممكن تحصل لبني آدم.. بس حتى ده مش مبدأ مطلَق.. لا ممكن يبقى خير برضو.. وكلنا عارفين قصة سيدنا خضر والغلام.

ربنا سبحانه وتعالى قال: «وأما الغلام فكان أبواه مؤمنين فخشينا أن يرهقهما طغيانًا وكفرًا»

فرق كبير بين الرضا بقضاء الله اللي هي مشاعر إيجابية وبين الاستسلام للحزن واليأس والأفكار اللي هي مشاعر سلبية..

المشاعر الإيجابية نجاح.. وبداية حياة حلوة.. والمشاعر السلبية فشل وبداية حزن.

سبت الشغل.. خسرت ناس.. اتطلقت.. اتنصب عليَّا»»

كلمات مجردة مجرد ما نتحكم في أفكارنا فيها بالشكل ده يبقى هنتحكم في مشاعرنا تجاه أي حاجة تحصلنا في حياتنا وأي مشكلة

ده معناه إن أي سلوك غلط بعمله في حياتي سببه في الأساس معتقد غلط.. والمعتقد سببه أفكار سلبية.

الزوج الشكاك

الزوجة الغيورة

الأب العنيف

الشك والغيرة والعنف سلوكيات سببها معتقدات اتكونت نتيجة أفكار سلبية..

وأكبر مثال على الكلام ده هو الزواج.. «منظومة الزواج» كلها مستهدفة بقناعات خاطئة..

«اللي ما اتجوزتش فاتها القطر واللي اتجوزت داسها القطر».. فكرة

«ربي يا خايبة للغايبة».. فكرة

«يا مآمنة للرجال.. يا مآمنة للمية في الغربال» فكرة

«الحما عما».. فكرة

«الجواز شر لا بُد منه».. فكرة

كل معتقد غلط جوانا هو حبل بيربطنا في واقع إحنا مش عايزينه وطول الوقت بنشتكي منه ونِفسِنا نهرب منه.. تحرُّرنا من قيود الأفكار الغلط هو اللي هيغير الواقع وحياتنا.. للأحلى.

ما أنزل الله بها من سلطان

«تابـوه» دي كلمـة بنسـمعها اليومـين دول كتـير في برامـج ال talk show وعـلى ال social media..

لـو حاولنـا نترجمهـا ممكـن تبقـى «مواريـث» أو أفـكار سـلبية وبيفرضهـا علينـا المجتمـع عـن طريـق زراعـة الأفـكار دي بـكل الوسـائل المتاحـة..

في حقيقـة بتقـول: «النـاس لا تسـتطيع التفرقـة بـين صحـة المعلومـة وشـيوع المعلومـة.»

فبالتـالي لمـا كل النـاس تقـول إن الطفـل الرضيـع لمـا يجيلـه زغطـة تبقـى معدتـه بتكـبر.. تبقـى بسـم الله مـا شـاء الله معدتـه بتكـبر مـن غـير نقـاش..

ولما يضحك وهو نايم تبقى الملايكة بتلاعبه..

رجلـه وجعتـه.. بيطـول معروفـة.. واحلقولـه بالمـوس وكحّلـوه يـوم مـا يتولـد..

لما كل الناس تقول اكسر للبنت ضِلع يطلعلها ٢٤.. يبقى يطلعلها.. بالرغم إن سيدنا النبي عليه الصلاة والسلام قال «رفقًا بالقوارير» بس اكسر برضو دي كل الناس بتقول كده.

لما كل الناس تقول إن الفلوس ما بتشتريش سعادة وإن الأغنيا تعساء في حياتهم يبقى أكيد اللي ساكن في الفيلا اللي هناك دي يا إما عنده مرض يا إما مراته بتخونه يا إما مابيخلّفش.. يبقى مابيخلفش.. بس ده عنده ابن فعلًا.. لأ ماهي مراته بتخونه انت نسيت ولّا إيه..

لما كل الناس تقول إوعى تخاظر بوظيفتك وخليك في المضمون.. وفلوسك وفرها.. والقرش الأبيض ينفع في اليوم الأسود.. ولازمته إيه ده كله.. والشغل اللي تعرفه أحسن من الشغل اللي ماتعرفوش حتى لو مابتحبوش.. يبقى نمشي جنب الحيط ومانعيشّ حياتنا ومانجربش أي حاجة لحسن تطلع حلوة ونتبسط..

وأكيد دَلْق القهوة خير.. خصوصًا لو على البوتاجاز اللي لسه مراتك دعكاه.. والخير جاي أهو في السكة على هيئة عفاريت بتتنطط في وش المودام..

وكله كوم و«ادبحلها القطة» بقى دي كوم تاني.. حاجة كده بتفوَّر التيستوستيرون في الدم يخليه يرزعها كف وهُمَّا لسه في شهر العسل عشان ماعزمتش على أمه تبات عندهم اسبوعين بقلب جامد..

وفيه معتقد «للذكر مثل حظ الأنثيين» فيجي يدي الولد مصروف ضِعف البنت.. ولبس العيد طقمين للولد وطقم للبنت.. تقوله يا حاج ده في الميراث فقط.. يقولك إنت هتنكر كلام ربنا..

وفيه «انتي ست إنتي اللي تستحملي» وانتي ست لازم تضحي».. وانتي ست لازم ترضي بأسوأ الأوضاع عشان تبقي بنت أصول.. إنما هو راجل.. إيه اللي يجبره؟ ويرجعوا يقولوا أصلهم ناقصات عقل..

من الآخر كده كل حاجة مقتنعين بيها وبننفذها من غير تفكير.. لازم نعيد التفكير فيها تاني.. ونتحرر من كل تابوه مبوظ حياتنا.. التابوهات دي والمعتقدات الخاطئة بتسبِّب مشاكل كتير في بيوتنا.. إحنا في غنا عنها.. بيوت كتير فيها مشاكل أدّ كده وناس بيتفرقوا رغم حبهم لبعض عشان فارضين على نفسهم قيود.. ماحدِّش فرضها عليهم غيرهم.. قيود كده.. ما أنزل الله بها من سلطان..

****

المسيطر اقتصاديًا

فيه مشاكل كتير أوي ممكن تتعرضلها الست مالهاش حل..

زي إن جوزها يتجوز عليها ويعيشها في مستوى أقل عشان مرتبه يكفي يفتح بيتين..

وزَي إن الست يكون جوزها بيعتدي عليها بالضرب وماتقدرش تطلب منه الطلاق عشان مالهاش بيت تاني تروحله..

أو زي إن الست تكون بتتحمل أذى مبالغ فيه من مرات أبوها عشان مضطرة تعيش معاها بعد ما اتطلقت:.

أو زي إنها تكون مضطرة تعيش مع زوج بخيل بيصرف بالقطارة..

واللي سابت حبيبها واتجوزت واحد جاهز عشان ظروف أهلها المادية مش هتسمح غير بكده..

أو مضطرة تعيش في مستوى أقل من مستواها عشان الزوج بيصرف على أمه واخواته..

وفيه اللي جوزها قالها إحنا أولى بفلوس الشغالة اللي عايزة تجيبها وهي أصلًا معاها أربع أطفال بتذاكرلهم وتطبخلهم وتنضف وتكنس وتمسح ومفيش أي وقت ليها خالص..

واللي جوزها مسافر طول السنة ومابتشوفهوش غير شهر في السنة ونفسها جوزها يبقى معاها.. وشايلة كل المسؤلية لوحدها وأحلى سنين عمرها بتعدي وهو بعيد عنها..

واللي اضطرت تتجوز أول واحد يتقدملها عشان تريَّح أمها وأخوها من مصاريفها بعد وفاة باباها..

وغيرها وغيرها كتير.. بس لو قرينا الأمثلة دي تاني كويس هنلاقي حاجة مشتركة بينهم كلهم..

الفلوس..

أيوه الفلوس هي سبب كل المشاكل دي.. عشان كده البنت اللي ليها مصدر دخل مستقل فرصتها في حياة كريمة أكبر من اللي مستنية حد يديها مصروفها ويتحكم فيها وفي حياتها وقراراتها.

لكل بنت لسه بتدرس.. ذاكري كويس واتدربي في الصيف عشان تتخرجي تشتغلي على طول.. وخدي كل الكورسات اللي تأهلك تنجحي في مجالك وحياتك.. وخططي كويس أوي لحياتك..

ولكل بنت لسه ما اتجوزتش.. اشتغلي قبل ما تتجوزي.. واعملي C.V جامد خلي العريس ييجي يلاقي ليكي شغل وكيان

يحترمه ويتقبله.. وبعدين إبقي سيبي الشغل لو عايزة.. بس تبقي عارفة إنك في أي وقت ولما تحتاجي هتدوري على شغل هتلاقي .

لكل واحدة ست اتجوزت.. وحتى لو عمرها ما اشتغلت قبل كده.. لسه عندك فرصة يبقى ليكي مصدر دخل مستقل.. بُصي حواليكي ادخلي على جروبات البنات على الفيس بوك هتلاقي بنات بيشتغلوا من بيوتهم وبيبيعوا أي حاجة في كل وقت.. وبينزلوا أوبن دايز ومعارض وبيتعرفوا على ناس وعايشين حياتهم على مزاجهم وماعندهمش قيود من حد ومش خايفين من حاجة ولا من حد طول ماليهم مصدر دخلهم..

خليكي فاكرة.. المسيطر اقتصاديًا.. مسيطر سياسيًا..

إوعي تهيني نفسك وتقبلي بوضع انتي مش عايزاه بس عشان تلاقي حد يصرف عليكي وعلى عيالك..

الرزق على الله

****

جُوَّه الصندوق

عارفين يعني إيه نعيش جُوَّه صندوق مقفول علينا من ست جهات ؟

يعني مانشوفش نور..

نفضل بخبراتنا السابقة وأحاسيسنا اللي جربناها قبل كده..

إحنا فعلًا عايشين جوه صندوق..

صندوق من أفكار عقيمة مسيطرة على حياتنا..

صندوق مش عارفين نستمتع بحياتنا بسببه ولا نشوف نور..

صندوق بيقول إني عشان أتجوز لازم أكتب قايمة ومؤخر وشبكة وفرح وفستان وأوضة سُفرة ونيش وملايات وفوط وبيجامات كتييير وأربع أطقم حلل ومصور فوتوجرافي مخصوص وشهر عسل وناس ييجوا يهدوا حيلي في أجازة الجواز عشان يتفرجوا.. قصدي يباركوا..

صندوق بيقول إني لازم أشتغل شغلانات صعبة وأنسى

نفسي وصحتي وآجي على ولادي ومزاجي ووقتي اللي بهتم فيه بشكلي وأنوثتي وهواياتي وأوفر حتي فلوس الشغالة اللي هتيجي تساعدني في شغل البيت.. عشان أدخّل ولادي المدارس اللي بكذا.. وأدفع قسط العربية اللي بكذا.. وأسافر كل شوية مصيف مش أقل من كذا.. وأجيب اللانش بوكس والشنطة والكوتشي ماركة كذا وكذا.. وأعمل عيد ميلاد بكذا.. وأجيب لبس الهالوين من كذا.. والتابلت والموبايل ماركة كذا وكذا وكذا..

صندوق بيقول إني لازم أدرس حاجة مش بحبها عشان أدخل كلية تانية مش بحبها وأشتغل شغلانة مش بحبها وأعيش حياة مش بحبها.. عشان برستيجي قُدَّام الناس اللي أصلًا مش بحبها..

صندوق بيقول الواجب والمفروض والأصول.. وحبي اللي ماتعرفيهوش.. وزوري اللي مابيحبكيش.. وجاملي اللي ما بتطيقيهوش.. وعلاقات مفروضة وواجبات ملزومة.. وكلها اجتماعيات مالهاش علاقة بالدين..

صندوق بيقول إن الراجل يشتغل طول الأسبوع عدد ساعات خرافي ويسوق في الزحمة ساعتين عشان يوفر الاقساط والجمعيات والدروس والخروجات ويفضل حاطط نفسه تحت ضغط نفسي وعصبي عشان يجهز عياله ويأمّن مستقبلهم اللي هُمَّا لسه في ابتدائي.. وينسى يفسحهم ويخرّجهم ويبني شخصياتهم.. وينسى إن فيه زوجه نِفسها تسمع كلمتين حلوين.. أو حد يهزر معاها.. أو حتى يسمعها ومزاجه رايق..

وفيه صندوق «مايصحش»

مايصحش تبقي كده.. ومايصحش تضحكي هنا.. ومايصحش تروحي لوحدك.. ومايصحش تدرسي ده.. ومايصحش تتكلمي في ده.. ومايصحش تقولي من حقي.. ومايصحش تقولي محتاجة.. ومايصحش تعوزي.. ومايصحش ماتتنازليش.. ومايصحش تحبي..

وصندوق «مش هقدر».. وماعنديش وقت.. مش هقدر أتعلم حاجة جديدة.. مش هقدر أوصل لحلمي.. مش هقدر أعمل كل ده مع بعض.. مش هقدر أعيش غير كده.. مش هقدر أغير حياتي.. مش هقدر عشان الولاد.. مش هقدر أنساه..

ومش هقدر أسامح..

ومش هاقدر أصحى بدري.. ومش هاقدر أبطل أكل.. ومش هقدر أبقى حاجة كويسة..

ممكن نخرج برّه الصناديق دي كلها..

ممكن نعيش زي ما احنا محتاجين.. وزي ما احنا قادرين..

ممكن مانضغطش على نفسنا لا ماديًا ولا معنويًا..

ممكن مانتجاهلش احتياجنا.. لا الجسدي ولا الفكري ولا العاطفي..

ممكن نستمتع بحياتنا..

ممكـن مانجيـش عـلى صحتنـا وعـلى وقتنـا الـلي بنقضيـه مـع اجوازتنـا أو أولادنـا واحنـا في أحـلى سـنين عمرنـا حتـى لـو عشـان مستوى معيشـة أعـلى شـوية.. أو عشـان شـوية مظاهـر نأجـل فرحنـا ولتنـازل عـن سـنة زيـادة مـع بعـض..

ممكن ن shift حياتنا للأحلى؟

****

مش هنغيَّري العالم

هيقولولك يعني هو انتي اللي هتغيري العالم؟

. إوعي تفكري في كلامهم وتتراجعي بسببهم..

لأنك فعلًا تقدري تغيري العالم بشوية قرارات تاخديها بينك وبين نفسك وتنفذيها..

ساعتها هتعرفي تغيري العالم.. العالم بتاعك انتي..

إنتي أصلًا مش محتاجة تغيري العالم بتاعهم.. ولا مسئوليتك.. إنتي بسهولة تغيري العالم بتاعك بإنك تغيري شوية معتقدات وقناعات جواكي..

بإنك مثلًا تشوفي أي مشكلة تمري بيها عبارة عن فرصة جديدة في حياتك..

حتى لو اللي بتمري بيه ده نقمة مش مجرد مشكلة..

الست اللي بتفقد الزوج سواء بالطلاق أو الوفاة أو الزواج بأخرى.. ممكن تنهار نفسيًّا ويجيلها اكتئاب وتعيش على

المهدئات وتعتزل العالم والناس وتفضل نايمة طول الوقت.. وتكتشف بعد سنين طويلة إنها نسيت أولادها في محنتها دي ونسيت نفسها أصلًا..

في حين إن في واحدة غيرها مرت بنفس ظروفها بس قدرت تغير العالم بتاعها.. بدل ما تستسلم قوّت نفسها بشغل وبصحاب وأهل.. خافت على ولادها لما يتربوا من غير أب.. بدأت تقرأ كتب وتدرس عن التربية الفردية single parenting لحد مابقت أستاذة في المجال ده وبدأ الناس يجولها مخصوص يطلبوا استشاراتها.. غيَّرت العالم بتاعها.

وفيه اللي شركته قفلت وصفت شغلها فقعد يستلف ويتداين ويبيع العربية وبعدين الشقة ومستواه فضل ينزل لحد مابقاش عارف يدفع الإيجار..

في حين إن زميله اللي في نفس الشركة استغل تخصصه وعمل صفحة على مواقع التواصل الاجتماعي يقدم فيها نصايح وأفكار جديدة متطورة في مجاله.. الناس عرفته واتعرض عليه فرصة عمل في شركة أفضل من شركته القديمة.. غير العالم بتاعه.

إحنا بس اللي بنقرر إن الظروف اللي إحنا فيها دي نقمة لما بنستسلم لها..

واحنا برضو اللي بنقرر نتحكم في مشاعرنا ونعرف نرضى بقضاء ربنا ومانستسلمش للوضع المؤلم..

الاستسلام مشاعر سلبية.. بتسيطر علينا وتجرنا لعالم سلبي كله فشل..

إنما الرضا مشاعر إيجابية بتخلينا متأكدين إن ربنا لازم هيرضينا بعديها.. فبنسيطر على كل المشاعر السلبية اللي في حياتنا.. ونوجه تفكيرنا وطاقتنا كلها للنجاح..

فبنعرف بسهولة جدًّا.. نغير العالم..

دماغنا هو العالم اللي بنعيش فيه.. أفكار.. قرارات.. حقائق..

لو عرفتي تشوفي الأمر أو الحدث مجرد من حكم الناس عليه.. ساعتها هتقدري توظفي الفكرة أو الحدث لصالحك.. وهتتحرري من فكرة إن في حاجة وحشة حصلت وهتقدري توظفيها كبداية نجاح وتغيير لصالحك..

ديكارت بيقول «مش كفاية يكون عندنا عقل جيد.. الأهم إن إحنا نعرف نستخدمه استخدام جيد..»

بس إحنا اتوجدنا في مجتمع بيخاف من التغيير.. أول ما بنقول محتاجين نغير حياتنا.. نلاقي مواجهة من كل الأشخاص اللي حوالينا.. قريب منا أو بعيد عننا..

كلمة التغيير بتثير جواهم حقد وخوف.. وقلق إن هُمَّا كمان حياتهم تتأثر بالتغيير اللي هنعمله في حياتنا..

أول ما تقولي بس أنا هعمل أو هدرس حاجة جديدة.. تلاقيهم بذلوا مجهود وطاقة كبيرة جدًّا عشان يبرروا عدم صلاحية أفكارك الجديدة.. مش عايزين يسمعوا ولا يشوفوا غير نفسهم.. عايزين تجاربهم في الحياة تُعمَّم وتُدرَّس.. من غير أي update.. خايفين لا التغيير اللي هتعميه يبين تقصيرهم أو سلبيتهم أو تأخرهم..

مدارس ولادهم أحلى مدارس.. نوع عربيتهم أنسب حاجة ليكي.. طريقة تربيتهم لأولادهم دي أفضل حاجة.. تشتغلي ليه ما أهي ما اشتغلتش ومبسوطة.. تشتري دي ليه ما هُمَّا عايشين من غيرها.. إشمعنى انتي مابتضربيش ولادك.. كده يبقى مش هيتربوا.. إنتي هتلبسي من المحل الغالي ده ليه.. ماكلنا بنجيب من الحتة الفلانية.. سفر إيه وبتاع إيه تشتري ليه وتصرفي ليه.. عاملين حظر على تفكيرهم.. خايفين يخرجوا بَرَّه خط السير اللي المجتمع رسمه وفرضه عليهم..

طيب تعرفوا إن مش المجتمع بس اللي بيخاف من التغيير؟ ده مُخّنا نفسه بيخاف من التغيير.. فيه جزء معين في المخ اسمه اللوزة الدماغية أو Amygdala ده وظيفته بس إنه يخاف من التغيير.. عشان كده أي قرار بالتغيير في حياتنا تلاقينا نقعد نأجله.. ونأجله ونتحجج قبله كتير.. وندرسه وننقده.. ونشوف مين عمله قبلنا وحصله إيه.. ونتوتر ونخاف.. وفيه اللي بيعرف ياخد قرار التغيير وفيه اللي بيلغيه أسهل من دماغه.. لدرجة إن فيه ناس عندها استعداد تتحمل وضع مؤلم في حياتها أخف من ألم التغيير..

ده نفسيًّا اسمه «الأمان المشوّه في الألم المعتاد»

يعني اللي نعرفه أحسن من اللي مانعرفوش..

****

بُكرة

«بكـرة».. دي الخدعـة الـلي كلنـا اتربينـا عليهـا.. الخدعـة الـلي سرقـت مننـا حاجـات كتـير قبـل مانسـتمتع بيهـا..

يامـا هـدوم اتشـالت في الـدولاب لحـد موضتهـا مـا راحـت وأسـتكها سـاح مـن الحَـر.. عشـان أشـيلها لبُكـرة..

يامـا فلـوس كتـير اتشـالت وحرمنـا نفسـنا مـن متـع النهـارده عشـان «بكـرة»

يامـا وقـت كتـير اشـتغلناه زيـاده مـن صحتنـا ومـن وقـت اسـتمتاعنا عشـان نأمِّـن «بكـرة»

نـاس كتـير رحلـوا عـن دنيانـا قبـل مـا نفـضى ونـروح نشـوفهم بكـرة..

حاجـات كتـير كان نفسـنا نتعلمهـا ونجربهـا.. بـس أجلناهـا لبكـرة.. خروجـات وصحـاب وأماكـن جديـدة.. بـس خليناهـا لبكـرة..

عشـان نوصـل لجـودة حيـاة أعـلى مـن الـلي إحنـا عايشـينها.. محتاجـين بـس اننـا نعيشـها.. ومانأجلـش حاجـة لبكـرة..

الحاجة لما بتتأخر مابيبقاش ليها طعم..

الشاي لما بيبرد مابيتشربش..

والآيس كريم لما بيسيح.. برضو مايتاكلش..

ابتـدي مـن دلوقتـي واعمـلي كل الـلي انتـي عايـزاه.. ماتفتكريـش إن هـو ده انتـيْ وبـس.. لأ انتـي فيكـي مهـارات كتـيرة جـدًا جواكـي وطاقـات مخزونـة مـا اسـتخدمتش.. إنتـي ماتعرفيهـاش أصـلًا.. لازم تجـربي وبقـى عنـدك وقـت عشـان تطلعيهـا.. وتعيشـيها..

إنتـي مـش محتاجـة تكـوني مبدعـة عشـان تعيـشي حيـاة حلـوة.. إنتـي بـس محتاجـة توقفـي المقاومـة الـلي جواكـي إنـك مـا اتعشـيش النهـارده وتأجـلي كل حاجـة حلـوة لبكـرة..

إحنا مش هنعرف نرجَّع إمبارح.. ولا نعرف نروح بكرة..

إحنـا ماعندنـاش غـير دلوقتـي.. دي الحاجـة الوحيـدة الـلي بنملكهـا.. امسـكي فيهـا كويـس وعيـشي اللحظـة بـكل حاجـة حلـوة فيهـا أو وحشـة.. عيشـيها أوي وحسـيها أوي عشـان هـتروح ومـش هترجـع تـاني..

ابـدأي مـن دلوقتـي عيـشي حياتـك.. وغيريهـا للأحـلى.. إوعـي تسـتني لحـد بكـرة.

****

الفصل الثالث

داسها القَطْر

«قصص الهوى قد أفسدتك.. فكلها غيبوبة وخرافة وخيال
الحب ليس رواية شرقية.. ختامها يتزوج الأبطال»

نزار قباني

من أكبر مصادر المعتقدات الغلط في حياتنا هي السوشيال ميديا.. وبرامج التوك شو.. والcomics والمسلسلات..

وكلهم ماوراهمش حاجة غير المشاكل الزوجية..

فنوات كاملة على اليوتيوب هدفها بس إنها تتريق على منظومة الجواز..

لحد ماكل المتجوزين آمنوا إن مفيش أمل.. وإن هي دي الحياة الزوجية.. وشر لا بُد منه وخلاص...

استسلام تام لكل النكد والمشاكل تحت مبرر إنها منظومة فاشلة من الأول وإن مفيش فايدة..

مش بس كده لأ ده إحنا كمان عيّنا نفسنا خُبرا ومستشارين لكل اتنين عايزين يتجوزوا.. وبقينا نتطوع ونرسم خط سير حياتهم والقرف اللي هيمروا بيه.. وانتوا لسه شوفتوا حاجة.. واحنا حذرناكم.. وكمية نصايح بنديها لأي اتنين single عشان مايغلطوش غلطتنا..

ولو قعدنا مع أي اتنين متجوزين هنسمع منهم نفس الكلام..

مالها العزوبية

مفيش أحلى من بيت أبويا

كلهم نكدين

بيتحكم فيا

مابقاش بيهتم

أهم حاجة عندها العيال

مابشوفوش

مابيسمعنيش

مابتبطلش طلبات

دي فعلًا اسمها معاناة مش حياة زوجية..

معاناة يعني ألم مستمر..

يعني إحنا عندنا مشكلة كبيرة..

والمعاناة الأكبر إني ما أعرفش أصلًا أن عندي مشكلة.. وإني أبقى مقتنعة إن هي دي الحياة الطبيعية وإن ده العادي وكل المتجوزين كده ودي سُنة الحياة.. والجواز أصلًا يعني نكد.

مشكلة الزواج بقت مشكلة مجتمع.. مش فئة ولا قلة.. نِسَب الطلاق أصبحت مرعبة..

الخيانة..

الزواج التاني..

الخُلع..

نسبة اعراض الشباب والبنات عن الزواج في تزايد..

انتشار المشكلة وتوغلها في المجتمع بالدرجة دي معناه وجود خلل في المعتقدات الخاصة بمنظومة الزواج.

ربنا سبحانه وتعالى لما خلق سيدما آدم عليه السلام خلقه

في الجنة ونعيمها.. مع الأنهار والفاكهة ولحم الطير.. وحور العين..

ورغم المتع دي كلها، آدم استوحش.. يعني حس بالوحشة والغربة.. فسبحانه وتعالى خلق له أُمّنا حواء..

لم يخلق له ابن يورثه مثلًا..

ولا صديق يسليه ويحكي معه..

خلق له «حواء»

زوجة..

ده معناه إن الزواج متعة.. وأكبر متعة ربنا خلقها للإنسان..

كل متع الجنة ماكفتش سيدنا آدم.. استكفى فقط بزوجته..

وده أصل الزواج في الإسلام.. الفقهاء بيقولوا إن أصل الزواج المتعة.. السكن.. الراحة..

مش النكد ولا العيال ولا المسئوليات..

مش الطبيخ والغسيل وشغل البيت..

الأصل أني أستمتع بزوجي وزوجي يستمتع بيا..

بس كل المعاني الجميلة دي مش بنلحق نعرفها.. ولا حد بيخلينا نستشعر قيمة الجواز من المنظور ده..

الناس بتتعامل مع الجواز على إنه مرحلة لازم نعدي بيها..

ولما نوصلها ساعتها نبقى نكتشفها ونفهمها على مهلنا..

وفجأة بنلاقي نفسنا في جُوَّه المنظومة من غير أي معلومات..

الجـواز بقـي عامـل زي الامتحـان الـلي دخلنـاه مـن غـير ما نذاكـر.. أو الصدمـة الـلي ماحـدش أهّلنـا نفسـيًّا ليهـا..

بنكتشف بعض لأول مرة..

بتقول إنه شخص تاني خالص غير اللي حبيته..

وهو بيقول إنه مابقاش عارف يرضيها إزاي..

عشـان نـرد الـشيء لأصلـه.. ويرجـع تـاني الـزواج متعـة ربنـا خلقهالنـا عشـان نسـتمتع بيهـا.. تعالـوا نغيَّر معتقداتنـا الغلـط عـن منظومـة الـزواج.. تعالـوا نتعلّـم ازاي نغـيَّر حياتنـا للأحـلى

الجـواز حلـو مفيـش كلام.. إنـك تلاقـي نُصـك التـاني ده رزق مـن عنـد ربنـا..

فكرة إنك تلاقي حد ياخد باله منك ومن احتياجاتك..

الحضن والطبطبة..

مَسكة الإيد..

خوفنا على بعض..

السنين الكتير اللي بتعدي علينا واحنا سوا..

الذكريات اللي بنعملها سوا..

المشاعر المشتركة..

إحساس أول طفل..

وأول يوم ليه في المدرسة..

لحظات الجنان.. والغيرة.. والشوق

القلق.. والاحتواء..

حاجات كتيرة الحروف عمرها ماهتوصفها..

«الجواز نعمة من عند ربنا.. لو بإيدينا حوِّلناها لنقمة.. يبقى هو ده الحرمان الحقيقي»

****

سنة أولي جواز

عن أحلى وأصعب سنة ممكن تعيشوها مع بعض..

السنة اللي احتار العلماء والأدباء والمفكرين فيها..

السنة اللي كل واحد فينا بيبقى داخل فيها متحفز.. ومكشر على أنيابه وعايز هو اللي يلحق.. يحط ال system.

البنت بتبقى داخلة بيت جوزها عايزة تثبت لأخته وحماتها إنها هي اللي فازت في المعركة وكسبت ال Brad Pitt

والراجل بيدخل عِيلة مراته عشان يثبت لابن عمتها وابن خالتها.. إن خلاااااص.. زمن الـ... خلاااص.. وأنا الحكومة «بصوت السقا»

البنت بتبقى داخلة عايزة تثبتله إنها ست بيت شاطرة وبتعرف تطبخ.. تبدأ تكتب أجندة الأكل وتمشي بيها في شنطتها عشان لو قابلت وصفة في السكة ولّا حاجة.. وفي الآخر مع أول حد هيجي يزورها بيتحطله الملح في الشاي بدل السكر.

أول الجـواز بيبقـى عايز يثبتلهـا إنه راجل.. وهيشـيل مسـؤوليتها.. وإنـه ظهرهـا الـلي هتتسـند عليـه.. ومـع أول دورة بـلاي استيشـن بتنهـار كل الوعـود.. وبيجيلهـا وِش الصبـح.

أول الجـواز والبنـت مـش عارفـة الفـرق بـين البليـدج والجلانـس وتبقـى واقفـة بفوطـة التلميـع الـلي عمرهـا مـا عرفـت مكانهـا في بيتهـم.. بتبقـى محتاجـة كتالـوج.. عشـان تعـرف تسـتخدمهم إزاي؟؟

قبـل الجـوازْ بيبقـي شـايف نفسـه اوي.. وبيوعدهـا كل ويـك إينـد هنسـافر في حتـة يـا حبيبتـي.. بعـد الجـواز بترسـى عـلى ده دور مامتـك ولّا مامتـي.

بعـد الجـواز بإسـبوع بتصحـى تكتشـف إن كل الهـدوم مـش نظيفـة.. وطبعًـا عشـان يعـاد اسـتخدامها محتاجـة دورة تصنيـع.. غسـل ونـشر وتطبيـق وكـوي.. وبتيجـي عنـد أول مرحلـة.. بتحتـاج خبـير أجنبـي عشـان يشـغلها الغسـالة.. وبترسـى عـلى إن مفيـش خـروج لحـد مامتهـا متيجـي تشـغلها.

أول الجـواز بيبقـوا الاتنـين فاكريـن إنهـم هياخـدوا أجـازة يسـتمتعوا فيهـا عـلى رواقـة.. بيتفاجـأوا بالضيـوف الـلي بيجـوا يزوروهـم بكميـات غريبـة.. عشـان بـس يتفرجـوا عـلى الشـقة ويعدِّلـوا فيهـا ويرمـوا كلمتـين ويقومـوا يروَّحـوا.. بعـد مـا يكونـوا اتاكـدوا إنهـم هلكـوا العريـس والعروسـة عـلى الآخـر وهينامـوا مقتولـين لحـد الصبـح .

خلاص هزرنا وضحكنا..

اللي لازم نعرفه بجد إنها أصعب سنة في الجواز.. لو عدت على خير هنعرف نكمل حياتنا في سعادة وراحة..

وعشان تعدي على خير لازم نعرف إيه المشاكل اللي ممكن تقابلنا..

البنت بتبقى متوترة وخايفة وهي بعيد عن حضن مامتها وباباها.. فبتفضل مستنياله على غلطة.. وهو بيبقى مركز عشان أول ما تقلب وِشها يثبتلها إنها نكدية..

والأهل بيبقوا مركزين معاهم عشان مع أول خناقة يثبتوا إنهم ماكانوش نافعين لبعض من الأول..

العروسة بتبقى صحباتها اللي اتجوزوا قبليها ماسكين ودانها ومدينها شوية نصايح تودي في داهية..

والعريس بيبقى مشحون من كلام الناس وعايز يثبت إن مش مراته اللي هتمشيه أو تاخده من أهله..

والحقيقة إن العريس بيبقى مصدوم من المسئولية اللي فوق كتافه.. وخايف من بكرة جدًا..

والعروسة اللي كانت متدلعة في بيت باباها بقت حاسة إن الدلع ده بقى ذكرى مش هتلاقيها تاني..

دي حياة جديدة هتتنازلوا شوية عن حاجات كانت بتبسطكوا وانتوا سناجل.. بس الشطارة إنكو تلاقوا حاجات مشتركة تبسطكوا وانتوا مع بعض.

قدَّروا مسؤولياتكوا إنتوا الاتنين كويس..

إنتوا الاتنين مصدومين..

إنتوا الاتنين شايلين مسئولية..

إنتوا الاتنين لسه بتجربوا..

إنتوا الاتنين بتكتشفوا بعض..

إنتوا الاتنين مالكوش دعوة بكلام الناس..

إنتوا الاتنين دوَّروا على أرض تتقبلوه فيها.. وحاجات مشتركة

إنتوا الاتنين.. ربنا يوفقوا.. ويسعدكوا

****

الدوبامين

الحبيب Vs الزوج

مشكلة كلنا بنقع فيها..

أنا حبيت واحد ولما اتجوزته ماطلعش هو..

أصله اتغير..

أصلها بقت مملة..

أنا ماكنتش فاكر إن هو ده الجواز..

هي دي اللي أنا اتجوزتها؟

أنا مش عارفة كان فين مخي لما وافقت عليه..

إيه بقى؟!! هو فيه إيه؟ ليه كل الناس بيقولوا كده وسُمعة الجواز بقت في النازل للدرجة دي؟

الموضوع باختصار إن الطرف التاني ما اتغيرش ولا حاجة.. إحنا اللي كان فيه حاجة مسيطرة على دماغنا.. عفريت وعاملنا

غشاوة على عينينا في أول العلاقة..

العفريت اللي كان مسيطر علينا اسمه الدوبامين Dopamine علميًّا ده هرمون اللذة .

بيعمل إيه المجرم ده؟

المخ بيفرز كميات كبيرة من الدوبامين في أول علاقة الحب.. بيدينا إحساس اللذة.. والنشوة.. والجنون.. بيخلينا نعمل أي حاجة لإرضاء المحبوب.. تتحدى أهلها.. وتسيب شغلها.. وهو يتجنن ويجيلها تحت البلكونة.. ويسهر يكلمها طول الليل ويروح الشغل مطبَّق..

الهرمون ده بيعمل غشاوة على عينينا، بيخلينا مانشوفش عيوب الطرف التاني..

فهي تفتكر صحابها غيرانين منها لما يقولولها يا بنتي ده شكله ملخبط ولَّا بتاع بنات ولا شكاك وهيخلي عيشتك هباب.. تقولهم هيتغير عشاني.

وهو يفتكر مامته ست قديمة ونفسها تجوزه بنت خالته عشان كده بتقولّه دي مش حلوة ولَّا مش زينا ولا هتفتح بيت إزاي دي.. وهو يقولّها دي مثالية ومافيهاش غلطة.

دي المرحلة اللي إحنا بنقول عليها « الحب»، اللي كل المسلسلات والأفلام لما بتحب تجيب قصة حب مابتجيبهاش غير في مرحلة الدوبامين واللذة والجنون.. وما بيكملوش باقي المراحل.. عشان كده إحنا اتبرمجنا إن لو مافيش جنون يبقي مفيش حب..

والـلي بيحصـل إنـه للأسـف الهرمـون ده مـش بيسـتمر المـخ في إفـرازه كتـير.. ده هرمـون مرحلـة الإعجـاب بـس.. ماينفعـش المـخ يفضـل يفـرزه عـلى طـول.. لازم هيقـف إفـراز الهرمـون ده.. عشـان الدنيـا تمـشي والنـاس تشـتغل وتنتـج ويبقـى في اسـتقرار ومسـئولية، وسـاعتها بندخـل في المرحلـة الـلي بعديهـا..

«اكتشاف العيوب»

وبتبقـى الصدمـة الكـبرى.. بنشـوف عيـوب الشـخص لأول مـرة مـع إننـا بقالنـا كتـير أوي معـاه.. فبنفتكـر إن هـو الـلي اتغـير.. بـس الحقيقـة العفريـت هـو الـلي انـصرف.

لـو حصـل التفاهـم والنضـج وتقبُّـل الآخـر.. ولـو حصـل إننـا اتكيفنـا عـلى العيـوب واتعايشـنا معاهـا.. بنتنقل لمرحلـة تانيـة خالص..

الأوكسيتوسـون.. Oxytocin ده بقـى هرمـون الحـب الطويـل.. العلـماء اكتشـفوا إن الهرمـون ده بيكـون موجـود بنِسَـب كبـيرة جـدًّا عنـد الأزواج السـعداء والمتفاهمـين.. بيزيـد نسـبة إفـرازه جـدًّا بالعناق والتدليـل والاهتـمام المتبـادل.. ومـع إفـرازه بنحـس إننـا عايشـين في قصـة حـب طويلـة.. ناضجـة.. أساسـها التفاهـم والمـودة والرحمـة..

وهـو ده الحـب الـلي بجـد.. الـلي مـش بيخلـص عشـان مافيهـوش غشـاوة.. كل واحـد فينـا عـارف عيـوب التـاني.. ومتقبلهـا.. وبيحبـه رغـم عيوبـه.. وعـارف يتعايـش معـاه ويطلَّـع أحـلى مـا فيـه.

****

تعليم السواقة

كلنا قبل مانتعلم السواقة بنشوف اللي بيعرف يسوق ده بيعمل عمل خارق وهو معدي من جنب التريلا وبيتكلم في الموبايل..

ولما نيجي نتعلم السواقة.. بنحس إنه صعب جدًا إني أوزن بين رجلي اليمين والشمال عشان العربية بس تقف وتمشي..

ولما بنكتشف إن لسه فيه فتيس نمسكه بإيد ودركسيون بالإيد التانية.. وبنستخدم إيدينا الاتنين مع رجلينا.. بيبقى تحدي.. مش بس كده لأ وعنينا لازم تكون شايفة أربع اتجاهات مرايتين يمين وشمال ومراية في النص واحنا في نفس الوقت باصين قُدَّامنا عادي.. بنحس ساعتها إن إحنا عندنا قدرات فظيعة..

بنفضل أول فترة أعصابنا مشدودة مش عايزين اللي جنبنا يتكلم.. والموبايل silent ماينفعش يرن.. وكل العربيات اللي حوالينا ماعندهاش دم ومش مقدرة ظروفنا.. وبنسوق بتركيز وبكامل حواسنا..

نيجي بقى بعد كام شهر كده.. نلاقينا إحنا وبنَفس العربية بس بنسوق بهدوء والراديو شغال.. وبنكلم اللي جانبينا عادي وبنبعت مسج من الموبايل.. وبعد شويتين وكام شهر كمان هتعملي كل ده وتلفّي تسلكي خناقة العيال اللي ورا.. ولو نازلة مستعجلة شوية هتكملي ال make up بتاعك في مراية العربية اللي في النص والساندوتش بإيدك التانية وبرضو بتتكلمي في الموابايل وانتي طالعة على الدائري وعينك يمين عشان ماتكسريش على حد.. وشمال عشان التريلا اللي جاية بسرعة.. «اللي وراكي بيشتم طول الوقت ده طبيعي»

ده مثال على حياتنا العملية..

البنت قبل ماتتجوز بتبقى متدلعة في بيت أهلها.. وإذا اشتغلت بترجع تنام ومالهاش دعوة بأي حاجة..

طيب لما بتتجوز.. بتفضل توزن بين الشغل ومسؤليات البيت يمين وشمال لحد الدنيا ماتمشي..

وبعدين تبدأ تكتشف إن فيه حياة اجتماعية وزيارات أُسَرية وواجبات لازم تقوم بيها وعينها تبقى عليها.. وبيبقى تحدي.. وأول ما تاخد على الحياة.. بعد كام شهر تلاقي بقى فيه أطفال.. وتبدأ تعيش وهي مستخدمة كل حواسها.. بيت.. شغل.. زيارات.. أطفال.. في الفترة الأولانية بتبقى أعصابنا مشدودة وكل الناس مش مقدرة ظروفنا وماحدش حاسس بينا..

وكمان فترة تبدأ تكتشف قدرات أكبر بتعملها جنب البيت

والشغل والواجبات والالتزمات.. لأكمان بتربي عيالها في سن المراهقة وواخدة بالها من نفسها ومن جوزها واحتياجاته.. وبقى ليها مشروع خاص بيها أو هوايات وحياة..

طيب عشان نفضل سايقين ومهاراتنا تزيد من غير ما «نخيش» أو نعطل أو نلبس في حاجة.. لازم يبقى عندنا هدف عايزين نوصله.. ماينفعش نفضل سايقين وخلاص..

لازم نبقى محددين الطريق اللي هنمشي فيه عشان مانتوهش.. لو فضِلنا سايقين وماشيين كده من غير هدف البنزين هيخلص ومش هنوصل لأي حتة..

وعشان نختصر الطريق.. اكتبي أهدافك في ورقة.. اعرفي إيه أقصر طريق توصلي منه.. اتعلمي المهارات اللي توصَّلك بسهولة.. اعرفي إن أي حاجة صعبة في الأول وبعدين بتبقى أسهل من أي حاجة تانية بالصبر والتعلم والتدريب والممارسة..

استمتعي في طريق حياتك لحد ما توصلي بالسلامة.

****

ماري منيب

البنت: ماما ماماااا أنا جايلي عريس..

الأم: ألف نهاااار أبيض.. احكيلي بقى إيه إمكانياته.. غني؟

البنت: لأ..

الام: يبقى شغال في الخليج.

البنت: برضو لأ.

الام: طيب عنده شقة؟ معاه عربية؟

البنت: لأ خالص ولا أي حاجة من الحاجات دي - ابتسامة عريضة

الام: أومال عايزة تتجوزيه على إيه يا موكوسة؟

البنت: أصل مامته ميتة ومالوش اخوات بنات هع هع هع - ضحكات متقطعة شريرة -

للأسف الحديث ده بقى منتشر جدًّا.. وفيه فعلًا بنات بتعتبر

إن العريس اللي مامته متوفية أو مسافر بعيد عن أهله يبقى عريس لقطة..

بس هو إيه اللي خلاها تعتقد كده أصلًا..؟

ما هي شايفة جدتها منكدة على مامتها بقالها عشرين سنة.. وأختها كل ما تروح تزور حماتها ترجع معيطة.. طيب هو في إيه بقى؟.. هاه في إيه؟

في شوية حاجات كده.. هقولك عليها عشان لما تبقي حما.. ماتبقيش شبه ماري منيب ومرات ابنك تحبك وتدعي ربنا يطول في عمرك كده وابنك يفضل يحب يزورك ومايشيلش هم النكد والشكوى اللي بتيجي من ورا زيارتك..

- المفروض إنك بتفضلي تربي في ابنك وتزرعي فيه كل اللي انتي عايزاه لحد ما بيجي اليوم وتسيبيه يواجه المجتمع لوحده.. ساعتها سُلطتك عليه بتبقى استشاريه بس.. ودورك في تربيته بيبقى انتهى.. ماينفعش تفضلي تديله في أوامر وتنصحي فيه بعد ما يتجوز.. لأن ده هيعتبر تقصير منك.. ومرات ابنك هتعتبرك مالحقتيش تربيه..

خدي بالك انتي قدامك عشرين سنة هتربي فيهم ابنك.. وتعرَّفيه الصح من الغلط.. وإزاي يبقى ناصح وهو بيشتري أي حاجة.. مش لازم تستني وهو بيمضي القايمة ويشتري العفش عشان تبتدي تنَصَحيه..

- العشرين تلاتين سنة اللي ابنك قاعدهم معاكي هُمَّا دول

الـلي هيتعلـم فيهـم إزاي يعامـل مراتـه.. يعنـي لـو انتـي ربتيـه إنـه يشـيل مسـئولية أختـه ويعاملهـا باحـترام ورقـي.. وكـبر شـاف بابـاه بيعاملـك برضـو بأخـلاق ورُقـيّ.. هيعامـل مراتـه كـده بالظبـط.. وسـاعتها مهـما قُلتيلـه ونصحتيـه.. هيفضـل يعاملهـا زي مـا اتعلـم وشـاف بابـاه.. مـش محتاجـة أقولـك إن مـرات ابنـك هتعـرف جـوزك كان بيعاملـك إزاي لوحدهـا مـن غـير مـا حـد يحكيلهـا..

- اختيـار ابنـك لزوجتـه إنتـي السـبب فيـه.. يعنـي لـو انتـي ربتيـه عـلى إن أهـم حاجـة المظاهـر.. وشـكلنا قُـدَّام النـاس.. هيختـار عروسـته عـلى الأسـاس ده.. ولـو انتـي ربتيـه عـلى إنـه يختـار صحابـه عـلى أسـاس أخلاقهـم ودينهـم.. تلقائـي هيختـار عروسـته بنفـس الطريقـة.. ولـو فهّمتيـه إن أهـم حاجـة تبقـى بيضـا وملونـة.. مـش هيهمـه فيهـا أي حاجـة تانيـة.. لا أخـلاق بقـى ولا هتعامـل أمـه ازاي.. ولا أي حاجـة.. فماترجعيـش تزعـلي..

- دلوقتـي انتـي كـبرتي وعنـدك خـبرة كفايـة ومابقتيـش صغـيرة.. وسـنك بقـى كبـير.. وبتفهمـي كويـس في النـاس.. يعنـي لمـا توافقـي عـلى عروسـة ابنـك وتبـدأي تعزميهـا وتجيبلهـا هدايـا.. يعنـي انتـي عرفتـي إنهـا كويسـة وبنـت نـاس ومحترمـة وتسـتاهل تاخـد ابنـك.. وأي تغيـير في رأيـك بعـد كـده بعـد الجـواز هيبقـى انتـي السـبب فيه.. يعنـي مـن الآخـر هـي كانـت كويسـة وزي الفـل لحـد مـا انتـي قلبتـي عليهـا ومابقتيـش طايقاهـا.. فطلّعتـي الوحـش الـلي جواهـا.. وهـي هتبقـي فاهمـة إنـك بـدأتي تغـيري منهـا.

هي في الأول وفي الآخر عيلة صغيرة.. مالهاش خبرة في تعامل الناس.. وماتعرفش المفروض تتعامل معاكي إزاي.. وعمرك ضِعف عمرها.. يبقى انتي المسئولة إنك تبني علاقة كويسة بينك وبينها.. هي بتبقى قلقانة من اللي شافته وسمعته.. وبتبقى مرعوبة من حاجة اسمها «حما».. فاحتويها انتي وطمنيها.. وريها إنك مختلفة.. وانك تحبي تشوفي ابنك سعيد في بيته مع مراته..

- فاكرة أول ما اتجوزتي.. وانتي لسه فرحانة بنفسك وانتي لسه عروسة.. وفرحانة بدلع اللي حواليكي ليكي.. عروسة ابنك هتبقى زيك بالظبط.. مستنياكي تدلعيها.. يعني ما تستنيهاش تجيلك عشان تشطبلك المطبخ ولّا تقف تطبخ معاكي من أول اليوم.. هي ضيفة على فكرة.. مش مطلوب منها أي حاجة.. طالما بتيجي تزورك وتروح يبقى تعامليها معاملة الضيوف.. وزيادة شوية عشان دي هتبقى أم أحفادك.. قُرة عينك..

- مش انتي بتكرهي جارتك الحشرية.. وبتهربي منها؟ ابنك ومراته دلوقتي بقى ليهم بيت.. وخصوصيات.. ومش المفروض إن أي حد يتدخّل في حياتهم.. ومش كل مايشتروا حاجة تقوليلهم ولازمته إيه.. هي مصاريف وخلاص.. هُمَّا أدرى باحتياجاتهم.. ولا تنصحي إلا لما يطلبوا منك النصيحة... عشان المفروض إنهم كِبروا خلاص وبيتصرفوا لوحدهم.. ماحدِّش ليه حق يسألهم هتخلفوا إمتى.. ولا هتسموا إيه.. ولّا أكّلوا ولادكوا عشان شكلهم هفتان..

ماتتدخليش في طريقة تربيتهم لولادهم.. هُمَّا أكيد بيحبوهم وعارفين مصلحتهم..

- بلاش تنقدي في مرات ابنك قُدَّامه.. بالعكس داري أخطاءها.. وانصحيها بينك وبينها..

حسسيها إنها مهمة عندك زي بنتك بالظبط.. عشان تكسبي ثقتها وتلاقيها بتلجألك في كل مشاكلها..

- بلاش تغيري من مرات ابنك لما تلاقيه مدلعها ومخليها سعيدة في بيته.. عشان أدّ ما كانت هي مرتاحة وسعيدة.. أد ما هتدلع ابنك وتسعده..

وأدّ ما انتي بتحبي ابنك.. أدّ ما المفروض تتمنيله إنه يبقى سعيد في بيته مع مراته..

إنتي أكتر واحدة عارفة البنت بتفرق أدّ إيه في حياة مامتها.. فخُديها بنتك..

معلش.. كبَّرتك بدري.. بدري.. بس يلا.. الحقي اشبعي منه دلوقتي.. وربيه التربية اللي تريحك لما تكبري

واختاريله انتي مراته بطريقة تربيتك ليه.

****

فتى أحلامي

كل واحدة ست مألفة لجوزها كتيب تشغيل خاص بيه لوحده.. راسمة له صورة معينة في دماغها من وهي صغيرة..

من ساعة ماكانوا بيسألوها إيه مواصفات فتى أحلامك وكانت تقعد تعدلهم أول حاجة.. وتاني حاجة.. وتالت حاجة..

وأي حاجة بتحصل بعد كده تخالف توقعاتها بتسبب لها إحباط وخنقة.

لو ما عبَّرش عن حبه بالطريقة اللي هي عايزاها بالظبط يبقى مابيحبهاش..

لو ما اهتمش بيها بالطريقة اللي في خيالها بالظبط.. يبقى مقصر..

مألفة كتيب للشروط والمواصفات للسلوكيات المطلوبة منها عشان ترضي مشاعرها..

توقعاتها هي قواعد اللعبة.. لو ماتبعاش يبقى فشل..

والقاعدة الأولى: لو تصرفاته لم تتطابق على توقعاتي هعيط.. وهكتئب وأشتكي لكل الناس.

كل واحدة حاطة جوه دماغها قواعد للزوج المثالي تتوافق مع قناعاتها وخبراتها واحتياجاتها.. لو خرج عن النص يبقى شخص غير مسئول.

بس انتي نسيتي قاعدة مهمة جدًّا.. «جوزك حُر»

حُر في الطريقة اللي يعبرلك بيها عن حبه..

حُر يعبِّر إمتى وفين وازاي.. حُر حتى إنه مايعبرش..

حُر يحكي أو مايحكيش..

حُر زيك بالضبط..

والدليل على حريته إننا مش بنعرف نجبرهم على حاجة هُمَّا رافضينها.. وده بيدينا إحنا إحساس بالعجز والقهر..

ينفع تجبريه ياكل جاتوه وهو لسه ما اتغداش؟ هو ده بالظبط إحساسه لما تقوليله قولّي «بحبك».. ويقولك «مش وقته» ده مش معناه إنه مش بيحبك.. هو بس.. مش وقته.

في الحالة دي الست بتقرع أجراس الإنذار إيذانا ببدء الحرب..

حرب الأفكار السلبية..

اللي بتتحول بعد كده لمحكمة لإصدار الأحكام ليتم تداولها في أستوديوهات التحليل التليفوني مع الأصدقاء.. والمتهم بريء.

طيب أنا كَزَوجة عندي احتياجات ومشاعر عايزة أشبعها..

عايزة أحس بالاحتواء والاهتمام.. عايزة أحس إنه بيحبني.. عايزة أسمع كلام حلو.. عايزة حد يعملي مفاجأة.. يجيبلي هدية.. ورد.. خاتم.. تقدري تطلبي منه اللي انتي عايزاه.. بس من غير ما تعلقي مشاعرك على سلوكياته.. يعني أنا عايزة كذا بس مش هكتئب لو ماحصلش..

تخيلي لو قُلتلك: خدي بالك انتي المسئولة مسئولية كاملة عن احتياجات زوجك العاطفية.. وتوقعاته اللي رسمهالك في خياله.. ومسئولة عن كل المشاعر السلبية اللي هيحس بيها لو التي قصرتي أو مافهمتيهوش أوما أشبعتيش رغباته..

تخيلي حياتك هتبقى عاملة إزاي؟

ده انتي مش هتخرجي من البيت وهتبقي عاملة زي النحلة..

سعادته صحي..

سعادته خرج من الحمّام..

سعادته نام..

سعادته جعان..

سعادته زهقان..

كارثة بكل المقاييس إنك تكوني مسئولة عن مشاعر بني آدم، مسئولية عظيمة ماحدش في الدنيا يقدر يتحملها أكتر من ساعتين..

وكارثة إنك تعلقي مشاعرك على حد غيرك.. إنك تسلمي مفتاح سعادتك أو حزنك لحد غيرك يتحكم فيها كيفما شاء..

لـو ماعملـش كـذا هتضايـق.. ولـو عمـل كـذا هفـرح.. عمـري ماهسـتريح غـير لمـا يعمـل كـذا..

مسـتحيل تقـدري تتحكمـي في سـلوكياته بالشـكل الـلي يرضيكـي طـول الوقت..

عشـان كـده لازم تحـرري مشـاعرك مـن سُـلطة أي حـد حتـى لـو أقـرب النـاس ليكـي..

خليكي مسئولة مسئولية كاملة عن مشاعرك..

خليكـي قويـة ومسـتقلة.. خليكـي «سـترونج إندبندنـت ووومـان..»

****

في قبضة يدي

«بصوت عفروتو أو هنيدي»

- تفتكري إيه اللي ممكن جوزك يعمله عشان تبقي أسعد واحدة في الدنيا؟

- عايزاه يهتم بيّا أكتر ويحكيلي مشاكله وياخد رأيي.

- ليه؟

- عشان ده هيبسطني أكتر ويحسسني إنه بيحترمني.

- طيب لو ماعملش كده إيه اللي هيحصل؟

- هحس إنه بيقلل مني ومابيحترمنيش وإني ماليش لازمة في حياته.

- إنتي لسه بتعلقي مشاعرك على سلوكياته؟ المقال اللي فات ده مأثرش فيكي خالص؟

مين قالك إنه لو ماخدش رأيك يبق مابيحترمكيش؟

دماغك وتفكيرك هو اللي أوحى ليكي بكده..

لو عرفتي إنه مش بيحكيلك مشاكله عشان مش عايز يضايقك ولا يقلقك.. أو خايف ثقتك فيه تتهز لو حسيتي إنه محتاس ومش عارف يحل مشكلته لوحدك..

لسه هتحسي إنه بيقلل منك؟ ولّا لما الأفكار اللي في دماغك اتغيرت مشاعرك كمان اتغيرت لحب أكتر وتقدير واحترام أكتر؟

نِفسِك جوزك يعبرلك عن حبه إزاي؟

- نِفسي يبقى رومانسي ونِفسي يجيبلي هدايا ويعملي مفاجآت كتير.

- طيب لو ماعملش كده هتحسي إنه بيحبك ولا لأ؟

لو إجابتك لأ يبقى من فضلك ارجعي اقري المقال اللي فات تاني..

إنما لو إجابتك.. «آه عادي أنا كده كده عارفة إنه بيحبني»

يبقى انتي تمام ومفيش حد بيتحكم في مشاعرك.. يبقى انتي قوية وأفكارك بس هي اللي بتحدد مشاعرك مش سلوكيات الآخرين..

دلوقتي انتي مش محتاجة تغيّري سلوك حد عشان تبقي أحسن.. إنتي بس محتاجة تنقّي أفكارك.

وتقدري تطمني طول ما تفكيرك إيجابي.. هتحسي بالسعادة والرضا وراحة البال..

****

التعويذة الأولى

- الست بتحب الراجل لسببين.. إما إنه حسسها بأنوثتها.. أو حسسها بذكائها.

- لو حبتيه هتحترميه.. بس لو ما احترمتيهوش مستحيل تحبيه.

- كوني له أنثى يكن لكِ رجلًا.. كوني له أمًّا يكن لكِ ابنًا.. وغير مسئول كمان.

- خُلِقَ الزواج للاستمتاع.. مش لتعلُّم الصبر على البلاء.

- الحب بين أي اتنين متجوزين عامل زي المضاد الحيوي.. من غيره ممكن العلاقة بينا تموت من أي جرح صغير.

- ماتستنيش من أي حد يساعدك.. أو حتى يشجعك.. اوصلي لوحدك.

- الكلمة الحلوة مش بتطلب.. لما تعوزي تسمعيها قوليها له انتي.

- ماتستخسريش في نفسك حاجة.. حتى لو غالية.. مفيش حاجة تغلى عليكي..

- كفي جوزك وخليه شبعان.. في الأكل والكلمة الحلوة وكل حاجة تانية .

- ماتخليش حد يتدخل في حياتك.. خلي عندك خصوصية حتى لأقرب الناس ليكي.

- الحَلَق المدور الكبير.. والكعب العالي.. والروج.. حاجات مهمة لازم جوزك يشوفك بيها..

نجاحك مسؤليتك انتي بس.. مش مسؤلية أهلك أو جوزك أو صحابك.

****

الفصل الرابع

مارلين مونرو

اعط أي فتاة الحذاء الصحيح وسوف تغزو العالم

مارلين مونرو

ربنا سبحانه وتعالى لما جه يوصف علاقة الزوج بزوجته قال: "هن لباس لكم وأنتم لباس لهن"

المقصود باللباس هو اللبس اللي بنلبسه.. طيب ده إيه علاقته بالزواج؟

يمكن المقصود إنهم بيداروا عيوب بعض زي اللبس؟

يمكن عشان بيحموا بعض من الفاحشة؟

أو المقصود إنهم بيجمّلوا بعض ويظهروا بشكل جميل؟

ولا المقصود الدفا والاحتواء وسد النقص والاحتياج؟

كل الكلام ده بيدل على التوازن.. وإن الرجل والست بيكملوا بعض..

وإن لو كل واحد قام بدوره مظبوط الحياة هتستقيم..

التوازن الصحيح منبعه من الداخل..

أكبر متعة عند الست إنها تتشاف حلوة.. وتسمع إنها حلوة بنفسها..

فعشان تتشاف حلوة بتدفع فلوس كتير في اللبس والمكياج والكريمات والصبغات.. ودكاترة الدايت والجيم.. أو تروح تتعلم وتنجح وتتميز.. حب الظهور وحب الثناء فطرة جوة كل أنثى من.وهي عندها 3 سنين ولابسة شنطة مامتها وجزمتها اللي بكعب.. حب الطفلة دي للمانيكير والقُصة أكبر دليل على فطرتها الأنثوية..

لما بتكبر البنت الفطرة دي بتزيد وبتبقى شهوة.. شهوة الشوبنج.. شهوة المكياج.. شهوة الكلام الحلو اللي نِفسها تسمعه ولو جوزها ماقالوش هتبقى نكد علينا كلنا.. شهوة حب الظهور وحب التزين..

جايز ربنا أمَرنا بالحجاب عشان يختبر طاعتنا ليه في الدنيا.. أمرنا بكبح شهواتنا.. فقال: "لا تبدين زينتهن إلا لبعولتهن"

بس من رحمته بينا إنه ماكانش أمر مطلق.. هو قننه بس للزوج.. وإلا كانت الشهوة بقت مرض..

الرجل كمان ربنا لما جه يختبره في الدنيا أمره بكبح شهواته.. أكبر شهوة عند الرجالة هي السّتات.. بيحب يشوفهم.. فأمرهم بغض البصر..

وبرضو من رحمته بيهم إنه مش أمر مطلق.. لأ هو أمره بغضّ البصر بَرَّه بيته وبإطلاق بصره في بيته وزوجته..

دي الفطرة اللي ربنا خلقنا عليها.. ودي الحدود اللي حطهالنا.. لو خرجنا براها ميزان الحياة بيختل.. والزوج يشتكي من إهمال زوجته لنفسها والزوجة تشتكي من الخيانة..

فعشان أحقق التوازن ده في حياتي لازم أظبط طاقتي الأنثوية وأعززها..

مهم إني أحب نفسي وأتقبلها واستشعر القوة الناعمة اللي جوايا..

واعرف مداها وممكن توصلني لحد فين..

مارلين مونرو قالت في مرة "أعطِ أي فتاة الحذاء الصحيح وسوف تغزو العالم"

مارلين مونرو.. أنثى مكتملة الأنوثة.. معتزة جدًّا بنفسها وبكونها أنثى.. عرفت القوة من وراء أنوثتها واستخدمتها بالطريقة اللي تخدم طموحها..

بس البسي الحذاء اللي يناسبك.. اعرفي قدراتك.. واستغليها..

أطلقي عواطفك وعبَّري عنها..

ابعدي عن الصوت العالي والصفات الذكورية وأساليبهم في التعبير..

اسمعي صوتك الداخلي..

اهتمي بنفسك.. ارتدي الملابس الأنثوية..

اقتني العطور والزهور..

اهتمي بلبسك.. ضوافرك.. رموشك.. شعرك..

مفيش حاجة اسمها كان زمان ولَّا راحت عليَّا ولا ما اتعودتش.. هي دي الفطرة اللي ربنا فطرنا عليها "حب التزين"

على فكرة كل ما زادت أنوثتك كل ما زادت ثقتك بنفسك..

كل ما كنتي قوية..

خلي ثقتك تنبع من داخلك.. استخدمي قوتك.. الأنوثة قوة فتاكة.. طاقة مهولة ممكن توصلك لكل أحلامك..

في علوم الطاقة حاجة اسمها "طاقة ذكورية" و"طاقة أنثوية"

كل ما زادت الطاقة الذكورية في جسم الرجل بيصنف رجل بجد.. مش ذكر في البطاقة.

وكل ما زادت الطاقة الأنثوية في جسم الست كانت أنثى بجد.

المسئول عن الطاقة الذكورية في الجسم هو هرمون الذكورة التستوستيرون..

والمسئول عن الطاقة الأنثوية في الجسم هو هرمون الأنوثة الإستروجين..

جسم الإنسان ذَكَر أو أنثى بيجمع بين الهرمونين دول (التستوستيرون والاستروجين) بس بنِسَب مختلفة..

في الرجل كل ما زاد مستوى هرمون التستوستيرون هيقل مستوى الإستروجين..

وبالتالي هنزيد صفاته الذكورية زي تحمُّله للمسئولية.. التحدي.. القيادة.. المنافسة.. السيطرة.. المغامرة والإصرار.. الحماية..

ولو حصل أي خلل في نسبة هرمون الذكورة هترتفع نسبة هرمون الأنوثة وسلوكياته هتختل وتميل ناحية السلوكيات الأنثوية..

والعكس لو تبنّى السلوكيات الأنثوية.. أو زاد احتكاكه بالنساء.. زادت ليونته وزادت هرموناته الأنثوية..

وده بيظهر جدًّا في حالات المراهقة مثلًا لما بيكون الولد عنده

أخوات بنات كتير أو القائم على تربيته أمه فقط في حالة غياب الأب..

بنشوف الحالة دي في الرجل اللي قاعد في البيت ومستني زوجته تصرف عليه..

وبنشوفها كمان في الرجل اللي بيئة عمله معتمدة أساسًا على النساء فبنلاحظ تأثُّره باهتماماتهم وبطريقة كلامهم..

عكس لما بيكون الرجل كل تعاملاته مع ذكور في بيئة عمله.. وكل ما قل احتكاكه بالنساء زاد جأشه وفظاظته..

طيب بالنسبة للستات..

هي كمان جسمها بيحمل هرمونات الأنوثة والذكورة سوا.. وكل ما زادت صفاتها الأنثوية زي الحنان.. العواطف.. الليونة.. التعبير عن الحب.. الاحتواء.. التواصل.. المشاعر.. كل ما زادت نسبة الأستروجين في جسمها وقلّت نسبة التستوستيرون أو هرمونات الذكورة.. وبالتالي هتزيد طاقتها الأنثوية جدًّا..

والعكس كمان.. كل ما بعدت عن صفاتها الأنثوية.. وأصبحت مشاعرها جافة.. وزادت نسبة تحمُّلها للمسئولية.. وكل ما زاد الإصرار والتحدي والعند وكل ما زاد احتكاكها بالذكور هتكتسب أكتر من صفاتهم وهتقل طاقتها الأنثوية وتزيد هرموناتها الذكورية..

وده كتير بنشوفه في ستات وبينعكس على طريقة كلامها وطريقة لبسها.. في خوشنة صوتها ومشيتها.. بنشوفه في

استنكارها لأنوثتها وبُعدها عنها وبَذْل مجهود كبير في إنها تثبت إنها زي الرجالة وأحسن منهم..

هنا بقى ومن المنطلق ده وبنلاقي ناس كتير رفعت رايات إن الست مالهاش غير بيتها.. وإنها ماينفعش تشتغل أصلًا.. وتقعد بقى في البيت عشان تبقى ست الستات وجوزها مايبصش بَره..

برضه الكلام ده مش مظبوط..

السيدة خديجة أم المؤمنين رضي الله عنها كانت تاجرة يعني سيدة أعمال.. ومن أغنياء قريش ومع ذلك سيدنا النبي عليه أفضل الصلاة والسلام كان بيحبها جدًا وقدرها عنده كبير.

الست مش بضعفها.. ولا بقعدتها في البيت..

وخضوع المرأة لزوجها مش معناه إنها تلغي شخصيتها وطموحها وتضحي بمستقبلها..

الطاقة الأنثوية مش هتتجلى لما تبقى مغلوبة على أمرك..

الأنوثة قوة محتاجين نتعلم ونتدرب إزاي نستخدمها..

ربنا سبحانه وتعالى خلقلنا الكون متوازن..

خلق النهار والليل..

خلق الحركة والسكون..

خلق الشمس والقمر..

كمان خلق الذَّكر والأنثى..

علشان أحافظ على التوازن في حياتي لازم أحافظ على طاقتي الأنثوية وأعززها وأقويها..

الطاقة الأنثوية العالية بتجذب طاقة ذكورية عالية.. زي المغناطيس..

يعني كل ما هتكون صفاتك الأنثوية عالية هتجذبي رجل ذا صفات رجولية عالية برضو.

ده كمان معناه إن الست اللي بتشتكي إن زوجها مش بيشيل المسئولية عنده خلل في طاقته الذكورية وهي كمان عندها خلل في طاقتها الأنثوية..

والزوج اللي بيشتكي إن زوجته مش حنينة أو مقصرة في حقوقه أو حاسس إنها واحد صاحبه ده منك انت.. راجع طاقتك الذكورية..

إعرف إزاي تطلّع الأنثى اللي جواها وطاقة الحنان المدفونة جُوَّه.. إعرف إزاي توصل للكنز.

****

القوة الناعمة

أحيانًا بنشوف في دايرة العيلة.. أو الجيران أو الصحاب.. رجل.. زوج.. من النوع النادر جدًّا.. تلاقيه كده دايمًا مدلع مراته.. وجنتل معاها ومع كل صاحباتها.. بيخاف عليها من الهوا الطاير.. مابيخليهاش تشيل حاجة أو تشتري حاجة.. واخد باله جدًّا منها.. وعلى طول تلاقيه حاطط إيده على كتفها وبيطبطب عليها قُدَّام الناس عادي.. على طول بيتكلم عليها وبيشكر فيها من كتر حنانه عليها تحسيها بنته.

بيلفت نظرنا جدًّا علاقتهم ببعض.. أدّ إيه راقية وازاي هو ما بيرفضلهاش طلب.. بيخاف على زعلها.. وبيحب يرضيها

لو دوَّرنا بقى ورا الست.. بنلاقيها ست شيك أوي.. رقيقة كده وواخده بالها من كل تفصيلة فيها.. صوتها واطي ولسانها بينقط سُكَّر كده وعلى طول شقتها مرتبة.. وحياتها منظمة واخدة بالها من الناس اللي حواليها حنينة عندها مشاعر جياشة.. ذوق أوي.. تخافي تجرحيها بكلمة..

نموذج قليل أوي بس لسة بنشوفه..

هـو فعـلًا الرقـي.. بيجيـب معاملـة راقيـة.. والمعاملـة الراقيـة بتجيـب حيـاة راقيـة..

بس الأصل في كل حاجة هي الست..

هـي الـلي بترسـم كونتـور العلاقـة الـلي بينهـا وبـين أي حـد بتتعامـل معـاه..

"مافيـش راجـل بيهتـم بواحـدة.. هـي أصـلًا مـش مهتميـة بنفسـها"

الملفـت جـدًا في الموضـوع ده إننـا بنلاقـي كل النـاس الـلي حواليهـا بيعاملوهـا بنفـس المعاملة..

وكأنها هي ماتستحقش غير كده..

تلاقيهـم عاملـين حسـابها أوي وبيخافـوا عـلى زعلهـا وبيعاملوهـا نفـس المعاملـة الشـيك أوي دي.. زي مـا يكـون في هالـة حواليهـا ماينفعـش حـد يخترقهـا.. ولا ينفـع حـد يرفضلهـا طلـب..

ده ممكن يكون أحسن مثال عن "القوة الناعمة"

السـت دي اهتمـت بنفسـها كأنثـى.. فطاقتهـا الأنثويـة بقـت عاليـة جـدًا.. والطاقـة العاليـة دي اتحولـت ل power..

قوة.. قوة ناعمة

بصي من الآخر كده..

أحلى حاجة في الدنيا انك تكوني " انثي" بجد

أحلى حاجة في الدنيا.. إنك تكوني زوجة بجد

احلى حاجة في الدنيا.. إنك تأسري قلب جوزك..

إنتي اتجوزتي أصلًا عشان تعيشي سعيدة.. إوعي جوازك ده يتحول لمأساة..

مفيش ست غبية. بس في ست كسولة

****

الضيف

في الغالب متوسط الفترة اللي بيقضيها أي زوج في بيته "صاحبي" هي أربع ساعات..

أربع ساعات بس.. والعشرين الباقية هو مش موجود أساسًا..

يعني هو ضيف..

طيب لو جالك ضيف هينفع تفتحيله الباب وشعرك منكوش وانتي لابسة هدوم البيت؟

طيب لو عرفتي إن فيه ضيف جايلك مش هتروقي الريسبشن والحمَّام على الأقل؟

طيب هو ينفع والضيف موجود تقعدي تزعقي في عيالك وصوتك يجيب تاتي شارع.. ولا هتكتفي بتبريقة ولما يمشي تبقي تعلقيهم؟

ولـو صحباتـك هُمَّـا الـلي جايـين.. مـش هتعمـلي باديكـير قبليهـا وتعمـلي شـعرك بيبـي ليـس.. ولَّا هتقابليهـم بالكعـوب المشـققة والبيجامـا؟

طيـب ولـو الضيـف ده بيحـب السـت المتدلعـة هتـاكلي قدامـه إزاي وتمـشي ازاي وتضحكـي ازاي؟

هـو ينفـع لمـا يجيلـك ضيـف تفضـلي قاعـدة عـلى الكنبـة متقدميلوش حاجـة وتقوليلـه مـش قـادرة المعيال مطلعـين روحـي قـوم انـت اعمـل الشـاي واعمـلي معـاك..

أنـا عارفـة إن كل السـتات تعبانـة بجـد وشـايلة مسـؤوليات كبـيرة أوي.. وبتبـذل مجهـود جبار.

بـس أنـا بتكلـم في أ - ب أنوثـة.. أنوثتـك دي مـا ينفعـش تضحـي بيهـا عشـان أي حاجـة في الدنيـا..

دي أغلى حاجة عندك..

ماينفعـش تضيـع منـك بالأخـص قُـدام زوجـك، ولا حتـى بينـك وبـين نفسـك..

إوعي زوجك ما يحسّش إنه متجوز "ست الستات"..

لازم تتدلعي وتتمايصي وتبقي أجدع من سعاد حسني..

لـو زوجـك حـس إنـه متجـوز أنثـى بجـد هيبقـي هـو راجـل بجـد..

ساعتها هيتكسف يرمي عليكي كل المسؤليات..

مـا هـو مينفعـش بسـكوتة زيـك كـده تصلّـح الكـوع الـلي اتكـسر.. ولّا تغـير اللمبـة الـلي اتحرقـت.. ولّا تشـيل كل الأكيـاس دي وهـي طالعـة..

دلعي نفسك.. جوزك هيدلعك..

أنـا عارفـة إن في نـاس كتـير بيـدور في دماغهـا كلام كتـير زي "هـو مـش ضيـف.. هـو عليـه مسـؤليات أكـتر منـي"

"ولمـا أنـا أدلعـه هـو بقـى هيعمـل إيـه؟ ده المفـروض هـو الـلي يدلعنـي"

كلام جميـل وأنـا موافقـة عليـه جـدًا.. وبدعـي كل سـت إنهـا ماتشـيلش مسـئولية كل حاجـة في الدنيـا وإنهـا تطالـب بحقوقهـا ومتبقـاش سـلبية..

بس قبل أي حاجة.. عارفة إيه هي حقوقك؟

الأول لازم تعـرفي إيـه هـي حقـوق الزوجـة عشـان تعـرفي تطالبـي بيهـا ومايبقـاش كلام وخلاص..

- خدمـة الزوجـة لزوجهـا فضـل منهـا مـش واجـب عليهـا.. ولـو الـزوج قـادر.. لازم يجيبلهـا الـلي يسـاعدها في شـغل البيـت "وفيـه فتـاوي كتـير أوي طلعـت الفـترة الـلي فاتـت بتأكـد المعنـي ده.. مـش هأفـور وأقـول يجيـب مرضعـة.. بـس لازم انتـي تبقـي عارفة إن وقتـك ويومـك الـلي بيضيـع في المسـح والكنـس والطبـخ والغسـيل ده مـش واجـب عليكـي.. ده فضـل منـك.. يعنـي لمـا تقـصّري فيـه مش مـن حـق حـد ييجـي يهينـك ويزعقلـك ويقولـك الحـمام مـش بيـبرق

ليه ولّا الأكل اتحرق ليه.. ولّا إيه التراب اللي فوق التلاجة ده يا هانم.. من غير ما يعمل أي حساب لفرق الطول اللي بينكوا.. أو إنك أصلًا عمرك ما شُفتي اللي "فوق التلاجة ده".

وكلنا عارفين إن سيدنا النبي عليه الصلاة والسلام كان بيخيط ثوبه وبيساعد أهل بيته..

وطبعًا لو هو غير قادر ماديًّا لازم تتحمليه عشان الزواج أصله المودة والرحمة مش هات وخُد.

- من حق الزوجة على زوجها إنه يصرف عليها و على أولادهم.. لو انتي اخترتي إنك تشتغلي عشان ترفعي من مستوى المعيشة.. لو سمحتي ماتسحليش نفسك بَرَّه البيت وجُوَّه البيت.. هاتيلك شغالة من فلوسك تساعدك.. عشان في الآخر هتلاقي عمرك راح ما بين الشغل والبيت والولاد ومفيش أي متعة شخصية ليكي ولا حتى تملكي رفاهية إنك تصحي من النوم براحتك .

- مش مطلوب منك إنك تضحي أو تتنازلي عن حقوقك.. يعني ماينفعش ماتكمليش تعليمك عشان اتجوزتي.. وماينفعش تسيبي شغلك وتلغي شخصيتك وطموحك عشان خلّفتي.. ماينفعش تقطعي مع بنت خالتك أصله مابيحبش جوزها.. مش المفروض إنك تخدمي في بيت أهله.. أو تعزمي حد وانتي ماعندكيش اللي يساعدك.. مش المفروض إن انتي اللي توصّلي الولاد كل يوم المدارس والدروس والتمارين.. دي مسئولية مشتركة..

كل دول مش واجب شرعي عليكي.. لو عملتيهم يبقى كتَّر ألف خيرك وتاخدي حسنات عليهم.. وبرضو الجواز مش هايت وخُد، ده مودة ورحمة وكل الكلام اللي فوق ده لو عملتيه بنفسك منتهى الحب والمودة والرحمة.. بس الواجب الشرعي بقى النقطة اللي جاية دي..

حق الزوج على زوجته إنها تتزين ليه.. ويستمتع بيها وتسره إذا نظر إليها.. ده كمان في الدِّين..

إنتو بنَفسكوا شايفين أدّ إيه نسبة الزواج التاني مرتفعة..

والخيانة الزوجية..

والخيانة الإلكترونية..

والأفلام الإباحية..

مابقاش فيه بيت إلا وشاف حاجة من المشاكل دي..

ربنا يحفظلنا أزواجنا وبيوتنا..

بس ده كله عشان الست أهملت نفسها وجت على حقوقها.. وسابت الدلع والاهتمام بنفسها وجوزها.. وجريت ورا تمارين العيال والدروس والتنضيف والطبيخ والمسئوليات اللي مابتخلصش..

سابت الفرض اللي عليها وراحت للفضل.. فاختل الميزان وأصبح مبرر الرجل للخيانة أو للزواج التاني أو حتي هروبه للقهوة.. إنه مش لاقي زوجة.. بيقول هي أم رائعة وماقدرش أسيبها ولا أستغنى عنها.. بس أنا محتاج زوجة أنثى تلبي احتياجاتي كرجل.

****

الأحمر العنابي

لما تلاقي إن علاقتك مع جوزك بقت مضطربة وملیانة مشاكل..

أو إنك حاسة إنه بيبعد وإنك مابقتيش من أولوياته..

و قبل ماتجري على الكوافير تقصّي شعرك وتضربيه الأحمر العنابي التمام.. زي ما صاحبتك نصحتك..

أو تروحي الجيم وتمشي على الدايت اللي ينزل خماشر كيلو في الأسبوع..

"طبعًا دول مشوارين مهمين ما أقدرش أعترض"

بس في حاجة أهم لازم نعرفها كلنا..

على فكرة مش لازم يبقى سبب نفور الزوج إن الزوجة مقصرة في حقه.. لا بالعكس

ساعات تضحية الزوجة المفرطة واستمواتها إنها ترضيه بيبقوا السبب..

ساعات الزوج بيطفش لما بيحس إن مراته ماعندهاش حاجة غيره في حياتها.. مفيش اهتمامات عندها غير هياكل إيه وهيلبس إيه وهيقعد معايا أدّ إيه..

ساعتها بس بيحس إنها مملة.. فاضية.. مافيهاش جديد.. مواضيعها مكررة..

ساعتها بس بيبدأ يدوَّر على حاجة جديدة.. مثيرة.. عندها جديد تحكيه..

أنا ماقلتش إنه هيدوَّر على واحدة تشاركه اهتماماته.. لا هو هيدور على واحدة يشاركها اهتماماتها.. وتوريله دنيا جديدة..

طيب انتي عارفة إن كل أخصائيين الاستشارات الزوجية بيدينوا تضحية الزوجة عشان عارفين إن معظم الرجالة بيعتبروا تضحية الست.. غباء وضعف..

إنتي عارفة إن دِينك ماقالش إنك تضحي بحقوقك.. أيًا كانت عشان أي حد.. لا زوج ولا أولاد..

عارفة إن الرجل بيحب الست المستقلة ماديًا وفكريًا واللي عارفة حقوقها وبتحافظ عليها حتى لو بيِّن العكس..

عايزة منه اهتمام.. اهتمي انتي بنفسك..

عايزاه يحبك.. حبي انتي نفسك..

عايزاه يحترمك.. احترمي انتي حقوقك وأنوثتك واحتياجاتك..

****

الست قليلة الحيلة

نوع من الستات مُتفشي في مجتمعنا..

ده النوع اللي بيضغط على أعصاب كل اللي حواليه..

بس المشكلة بقى إن النوع ده من الستات مش بيبان غير بعد الجواز..

دي الست اللي مابتعرفش تاخد ثقتها بنفسها من تلقاء نفسها.. لازم حد يقولها إنتي حلوة.. إنتي جميلة .. أصلها قليلة الحيلة.

قليلة الحيلة اللي بتفقد أعصابها تمامًا وبتفقد سيطرتها على أولادها.. النوع اللي بيصرخ فقط مش بيربي..

قليلة الحيلة اللي مقتنعة إنها لولا جوزها كان زمانها وزيرة.. بس هو اللي حطم مستقبلها..

قليلة الحيلة اللي بطلت تهتم بنفسها وبأنوثتها أصل جوزها مش بيقدَّرها ولا بيفرق معاه..

قليلة الحيلة اللي بتقول "أصل جوزي.. حماتي.. أبويا.. ولادي منكدين عليَّا عيشتي"

قليلة الحيلة اللي بتاخد كل حاجة على نفسها.. بصتلي وحش.. أصلها بتكرهني.. دي بتغير مني.. ماخَدش باله من قصة شعري.. بطَّل يحبني..

ماعزمتنيش على فرحها.. ما قالتليش مبروك..

قليلة الحيلة اللي شايفة إن جوزها وأبوها وحماتها والناس والمجتمع جايين على حقها..

قليلة الحيلة اللي بترضى بالذل والإهانة وبأي ظروف تحت مسمى.. "نصيبي كده"

قليلة الحيلة اللي ممكن تنكد على نفسها أسبوع لو لبست واتشيكت وجوزها ماتنحلهاش وقالها.. إيه الحلاوة دي.. أو نسي عيد ميلادها أو جوازهم..

قليلة الحيلة اللي كل كلامها.. منهم لله.. وحسبي الله.. وأعمل إيه.. وما باليد حيلة.. ودمَّر حياتي.. وضيَّع مستقبلي.. ولولاه كان زماني.. وضحك عليَّا.. وعمره ما قالّي.. وعمره ما عمل.. ميِّل بختي..

ده نوع من الستات عنده سبب وشماعة لكل فشل..

ده نوع مُنفِّر جدًّا.. بيهرب منه مش بس الزوج.. لأ الولاد كمان.. وصحابها وقرايبها..

ده نوع بيشع طاقة إحباط وعجز وقهر..

نـوع بيمـوت طاقـة الأنوثـة الـلي جـواه وبيبدلهـا بطاقـة عجـز وكســل واتكاليــة..

نوع كده.. قليل الحيلة

****

الفصل الخامس

فَك شفرة الرجالة

لم تستطيعي بعد أن تتفهمي.. أن الرجال جميعهم أطفال
فإذا وقفت أمام حسنك صامتا.. فالصمت في حرم الجمال جمال

نزار قباني

"لا يستطيع العقل البشري التوقف عن التفكير"

عدد كبير من الخناقات بين المتجوزين بتبتدي بالجملة دي..

لأول وهلة كده تحس إنها حقيقة علمية؛ بس الحقيقة إنها مقولة خزعبلية.. اتربينا عليها واحنا صغيرين.. ولما كبرنا بقت الpass word بتاع أي خناقة..

"بتفكر في إيه؟"

"ماهو مش طبيعي أبدًا حد يقعد متنح كده من غير ما يفكر في حاجة"

الأبحاث العلمية اكتشفت مؤخرًا إن "الرجل" ممكن دماغه تقف عن التفكير ويفضل يتنفس وعايش عادي..

أكبر مشكلة ممكن تقابل المتزوجين عمومًا.. هي الاختلافات اللي بين الذكر والأنثى..

اختلافات طريقة التفكير..

الاختلافات السلوكية والسيكلوجية والفسيولوجية..

ساعات الست بتقيِّم الرجل بمعايير في دماغها هي بس.. زي إنها تحطه في مقارنة مع صديقتها المقربة..

فنلاقيها بتقول "هي بتسمعني أكتر منه.. بتفهمني من غير ما أشتكي.. بتديني الرأي اللي أنا عايزاه بالظبط"

طبعًا دي مقارنة ظالمة جدًّا.. وده لأن mechanism التفكير عند الرجل مختلف تمامًا عن الستات.. صديقتك بس اللي ممكن تسمعك وتفهم انتي قصدك إيه وانتي بتتكلمي في موضوعين مختلفين وبتحكيلها المسلسل اللي شغال قُدَّامك في نفس الوقت.. إنما الرجل هيتوه منك.. وبعد ماهتخلصي كلامك هيقولك أيعني انتي عايزة إيه دلوقتي؟"

صديقتك بس اللي هتفهم رسايلك الخفية وجمل التورية والمعاني المستخبية.. إنما الرجل عايز جملة واحدة صريحة مباشرة.

في حاجة في دماغ الرجل اسمها ال empty box.. أو الصندوق الفارغ..

لما مايردش عليكي أو تلاقيه متنح وشكله غريب.. كده هو دخل الصندوق الفارغ بتاعه..

هو بيبقى عايز يشحن.. أو يفضّي دماغه من التفاصيل بتاعة اليوم..

عقل الرجل كله صناديق..

صندق الشغل.. وصندوق للبيت.. وواحد للصحاب وواحد للأولاد.. عربيته قاعده في صندوق لوحدها..

عشان كده مابيعرفش يفكر في كذا حاجة مع بعض.. لازم يخرج من صندوق ويقفل التاني..

وعشان كده برضو مابيعرفش يجاوب على أسئلتك الفجائية..

لازم ياخد شوية وقت يقفل الصندوق اللي قاعد فيه

ويفتحلك الخاص بسؤالك.. أو باقتراحك.. بس ستات كتير ممكن تفتكر إنه كده بيكدب عليها طالما خد وقت في إجابة السؤال..

فلما تطلبي طلب فجأة ماتصريش إنه يرد عليكي في نفس الوقت عشان غالبًا هيكون رده "لأ عشان أنا مابحبش الأمر الواقع"

فالأفضل إنك تطلبي طلبك وقوليله فكر براحتك ورد عليَّا.

ال software بتاع دماغ الرجل مختلف جدًّا عن الستات..

إحنا كستات بنتخيل إن أي جهاز كمبيوتر في الدنيا هنفتحه هيفتحلنا windows عادي..

بس لما بنتجوز بتفاجع إن فيه Softwares تانية.. وإن كمبيوتر ال Mac مابيفتحش زي ما احنا حافظين..

مع الوقت والممارسة.. ومع التركيز والخبرة.. هتعرفي تعملي update للـ software وتنزلي برامج وapplications جديدة وتمسحي القديم.

بس عشان توصلي للمرحلة دي من الاحترافية لازم تعدي بالمرحلة الأولى.. إنك تقري ال manual بتاع الرجل الأول أو الكتالوج..

الكتالوج

فيه شوية حقايق لازم تعرفيها عن الرجالة بالذات لو متجوزة جديد..

أولًا: في ارتباط وثيق بين الراجل والكنبة اللي قُدَّام التليفزيون ماتحاوليش تزحزحيها من مكانها.. كده هتبعد عن الفيشة ومش هيعرف يشحن موبايله.. بلاش مشاكل"

فيه ارتباط وثيق بين إيد الراجل والريموت.. أو إيده ودراع البلاي ستيشن.. ماتحاوليش تدخلي ما بينهم..

ماتحاوليش تقوليله هات أي حاجة من التلاجة.. ولا حتى قميصك الأزرق من رف الدولاب اللي في النص.. إنسي مش هيشوفهم.. باب التلاجة أو الدولاب بالنسبة له فتحة على العدم والظلام..

عادي جدًّا يبقى في أكلة بيحبها وبيجي يوم ما تعمليهاله يقولك إيه ده أنا مابحبش الأكلة دي أصلًا.. ماتتخضيش هو كويس.. هو بس مالوش مزاج ليها أو زهقان منها.. بطلي تعمليها فترة كده وهو هيسألك عليها بنفسه..

مش معنى إنه قالك بلاش ننزل النهارده عشان مش قادر.. يبقى مش هينزل لما صاحبه يكلمه يقوله على بولة الاستيمشن اللي على القهوة.. هو مش قادر على الفرهدة بتاعت اللف على المحلات والشوبنج بتاعنا.. بس قاعدة القهوة بالنسبة له مريحة زي قاعدة الكنبة اللي قُدَّام التليفزيون بالظبط..

مهما تكوني متضايقة أو زعلانة.. لو سألك مالك وانتي قلتيله "مفيش حاجة" هيصدقك.. فماتفتكريش إنه واخد باله ومطنش.. هو فعلًا مصدقك..

لما تكونوا في مكان زحمة وفيه ناس كتير لو لاحظتي إن في واحدة واخدة بالها منه شوية.. أو مركزة معاه.. إوعي تتخانقي أو تعملي مشكلة.... هو أصلًا مش شايفها.. التفاصيل الصغيرة دي انتي وهي بس اللي بتشوفوها.. الرجالة لأ.. بس إحنا دايمًا اللي بنلفت نظرهم ونفتَح عنيهم..

هو مش زهقان منك ولا مش عايز يتكلم معاكي.. هو بس مش بيعرف يركز في كذا حاجة مع بعض.. استني لما الماتش يخلص أو الفيلم أو حتى لما يربط رباط الجزمة وقوليله اللي انتي عايزاه.. كده هيركز أكتر..

وعلى فكرة.. لما يجي يقولك "إنتي أول مرة تقوليلي الكلام ده" هو مش بيكدب.. هو فعلًا ماسمعهوش.. عشان كان بيعمل حاجة تانية أو كان بيتفرج على الماتش وقت ماقُلتيهوله.

الكلام ده مش هزار.. ده كلام علمي.. ولازم انتي كزوجة تعرفي إيه الاختلافات الفسيولوجية والنفسية والسلوكية اللي بين الرجل والمرأة فبالتالي تدركي سبب اختلافكم عن بعض واختلاف طريقة تفكيركوا وردود أفعالكم واحتياجاتكم.

إدراكنا للاختلافات بيقلل الخلافات.

****

من ورا لقَدَّام

الطريقة اللي بنكلم بيها بعض كستات ماتنفعش خالص نستخدمها مع الرجالة..

يعني لما أختك تسألك على فستان بتاعك.. عادي إنك تقوليلها.. اسكتي مش حصل كذا وكذا وانا رايحة فين.. ووقع عليه إيه.. فهي نقولك يا نهاررري وبعدين.. فوديته بقي للدراي كلين ولحقوه الحمد لله.. هي هتبقى متفاعلة معاكي عادي..

بس جوزك لو سألك عن القميص الأزرق.. ماينفعش تحكيله الحكاية بنفس الطريقة.. عشان هو مش هيسمع غير أول جملة بس وهيرد على أساس المصيبة اللي حصلت في القميص.. مش هيستنى الحل.

اتعودي تكلمي جوزك "فلاش باك" يعني من ورا لقدام.. القميص في الدراي كلين لحقوه بمعجزة.. أصل حصل وحصل.. ولو حكيتيله الحكاية بطريقتنا أنا غير مسؤولة..

طيب لما تيجي تطلبي منه طلب.. ٧٠٪ من موافقته على طلبك متوقفة على طريقتك في الطلب.. يعني ماتسأليهوش وراك إيه يوم الجمعة.. عشان لو قالك خارج مع صحابي.. هتقوليله إنك كل حاجة صحابك وأنا مش موجودة في حياتك وإيه أهميتي عندك.." إنتي كده وجهتيله التركيز في خروجته هو بس.. فهيفهم المعنى القريب بالنسبة له إنك مش طايقة صحابه.. مش إنك عندك مشوار مهم"

إنما لو قلتيله بشكل مباشر محتاجاك في مشوار يوم الجمعة الساعة كذا في المكان كذا.. هيركز في طلبك وهيحاول يساعدك ويركز بس في إزاي هتروحي مشوارك..

لو قريتي النقطتين اللي فوق كويس هتقدري تفهمي إن الراجل بيحب الأسلوب المباشر في الكلام.. مابيفهمش غيره..

يعني لما تحبيه يهتم بيكي.. قوليله اهتم بيَّا.. إنما لو قعدتي تقوليله "آه ضهري.. آه رِجلي" مش هيعمل أي حاجة أكتر من إنه يقولك" طب ماتاخدي بانادول"

ساعتها هتحسي بالظلم وعدم التقدير وتنكدي عليه عيشته..

وهتبقي انتي اللي نكدية بالنسبة له..

و لما تعوزي منه حاجة أرجوكي ماتتوقعيهاش.. مش عشان انتي لمحتيله قبل عيد ميلادك بشهر إنك محتاجة شنطه فحلقي.. فتتوقعي إنه هيجيبهالك في علبة بشريطة حمرا.. ولو ماعملش كده وكرمشلك متين جنيه في إيدك هتتقهري برضو وتنكدي عليه..

قوليله بشكل صريح أنا عايزة كذا وتخرجني كذا يوم عيد ميلادي اللي هو موافق يوم كذا.. عيشي اللحظة واستمتعي باليوم.. وجهيه ورتبيله انتي اليوم.. عشان مايقلبش نكد بسبب توقعاتك وخيالاتك اللي هو مايعرفش عنها حاجة..

الست بتفكر بطريقة متوازية.. يعني بتعرف تعمل أكتر من حاجة في نفس الوقت..

بتحضَّر الغدا.. وهي متابعة المسلسل والتليفون على ودنها وعينها مع ابنها وهو بيعمل الواجب.. ويمكن يكون في ماسك طين مغربي على وشها.

الراجل بقى أحادي التفكير، وبيفكر بطريقة متتالية، بمعنى إنه يخلِّص حاجة يعمل اللي بعديها، وهو في السوبر ماركت ماتكلميهوش غير لو عايزة حاجة زيادة عشان ماينساش الأولانية، وهو في الشغل مش بيفكر غير في الشغل.. إنسي، مش هيعرف يحب فيكي.. ولا يقولك كلمة حلوة.. ولا أصلًا هيفتكر الطلبات اللي انتي طلبتيها.. ولو مع صحابه.. مش هيعرف يتكلم في الشغل.. ولو معاكي مش هيعرف يرد على صحابه.

لو عجبتك حاجة عملها وعايزاه يكررها.. امدحيها جدًا.. وبينيله أدّ إيه اتبسطتي وعجبتك.. الشكر بيزيد النعمة..

والراجل بيحب يحس إنه الهيرو بتاع مراته، وإن أفعاله كلها جامدة فهيكرر لك الفعل عشان يسمع مدحك اللي بيحبه

ويديله الدَّفعة.. فيعيش نفس الإحساس ده تاني وحتى لو مدحتي فعل هو مابيعملوش كتير هيتبني الفعل دة وهيكرره.

تعرفي إن الرجل بيحب روح المغامرة، والتحدي، بيحب دايمًا يحس إن فيه هدف عايز يوصله.. وأول ما يوصل للهدف ده.. خلاص بيزهق منه..

ماتبقيش انتي بقي الهدف اللي وصله خلاص..

دايمًا حسسيه إنّه لسه ماوصلش.. وانك عندك تاني.. ولسه فيه جديد.

أنا مش كتاب مفتوح.. ردود فعلي مش محفوظة.. مش مملة.. دايمًا متجددة.. ومش متاحة طول الوقت.. أنا مش مستنية إشارة.. أنا موجودة ومش موجودة.. مش كل ما هتدور هتلاقيني.. طيب دوَّر حبة كمان كده.. أنا الحاجة وعكسها.. أنا الاهتمام وعدمه.. أنا كل.. حاجة.

****

أقرب طريق لقلب الراجل
معدته

هيفضلوا يقولولك أقرب طريق لقلب الراجل معدته.. وانتي مش هتصدقي.. وهتفضلي تقوليلهم عمري ماهتجوز واحد كده..

وبعد سنين كتير من الجواز.. هتكتشفي فعلًا إنه أقرب طريق للراجل معدته.. وإنك عشان تطلبي منه طلب صعب حبتين.. هتقومي الأول تعمليله الحاجة اللي يقولك عليها تسلم إيدك..

وهتشوفي لمعة عينيه والابتسامة اللي من هنا لهنا.. - حتى لو كان جاي من بَرَّه قرشان -أول مايعرف إنك عاملة الأكلة اللي بيحبها.. ده مش عشان هو بيحب الأكل اد عينيه.. ولا عشان بيفكر بمعدته.. ولا عشان أكلك واو ومفيش زيه..

بس هي سيكولوجية الراجل بتقول إن الحب بالنسبة له يعني خدمة.. مهما قُلتي كلام حلو.. مش كفاية لإثبات حبك ليه..

عايز خدمة.. عشان يفهم إنك بتحبيه.. فلما بتعمليله أكل

جلـو يبقـى بتحبيـه.. بتكويلـه هدومـه.. تبقـي بتحبيـه.. بتـزوري مامتـه وتروحـي معاهـا للدكتـور.. تبقـي بتحبيـه.. بتحطـي كل فردتـين شراب زي بعـض جُـوه بعـض.. تبقـي بتحبيـه..

وعشـان كـده مفيـش راجـل بيقعـد يسـأل مراتـه كل يـوم "انتـي بتحبينـي؟" "طيـب أد إيـه؟"

شـوية الحاجـات الـلي فـوق دول أكـبر دليـل مـادي عـلى حبـك ليـه.. ويـوم ماهتقـصري في حاجـة فيهـم هيتوتـر ويفتكـرك بطلتـي تحبيـه.. وشـغلك بقـى أهـم منـه..

وعشـان كـده برضـو ماتسـتغربيش لمـا تلاقيـه داخـل عليكـي يـوم عيـد ميـلادك بالسـباك في إيديـه عشـان يصلحلـك سـباكة المطبـخ الـلي ضربـت.. دي بالنسـبة لـه أغـلى هديـة.. يعنـي حـوض المطبـخ يتسـلك ولا يجيبلـك بوكيـه ورد وبالونتـين هيليـوم؟

وماتسـتغربيش برضـو لمـا تقعـدي تسـأليه كل شـوية "إنـت بتحبنـي؟" "طيـب إيـه الدليـل؟" فيقولـك مـا أنـا باخـد كل يـوم كيـس الزبالـة في إيـدي وانـا نـازل عايـزة إيـه تـاني دليـل أكـبر مـن كـده..

هـو مـش بيهـزر.. دي أكـتر إجابـة مقنعـة.. وأكـبر دليـل عـلى حبـه ليكـي بالنسـبة لـه..

وممكـن يفتكـرك مجنونـة أو عنـدك مشـكلة عقليـة لمـا تشـتكي وتقوليلـه إنـت مابقتـش تحبنـي زي الأول ولا مهتـم بيّـا.. إنـت الشـغل بقـى واخـد كل وقتـك..

عشـان بالنسـبة لـه مجـرد إنـه بـيروح الشـغل كل يـوم ده أكـبر دليل مـادي عـلى حبـه ليكـي.. مفيـش خدمـة ممكـن يعملهالـك أكـبر مـن

إنه يروح الشغل ويقبض ويصرف عليكي.. هو ده أكبر ترجمة للحب عنده..

الرجل فعلًا مابيبقاش مستوعب احتياج الست للكلمة الحلوة.. يعني كلمة بحبك وبموت فيكي هتخليها تصدق إني بحبها وال ٨ ساعات شغل كل يوم والمرمطة مش دليل؟

أكيد الست من حقها تسمع كلام حلو عشان هي مفتاحها ودانها.. بتحب بودانها.. بس من هنا لحد ما نقنعهم بالموضوع ده.. خليكي عارفة.. إن أي خدمة جوزك بيعملهالك بيبقى قصده بيها إنه يقولك "بحبك"

خدت كيس الزبالة... بحبك

غيرت اللمبة.. بحبك

صلحت الخلاط.. بحبك

وصلتك واستنيتك تحت.. بحبك

وديتلك عربيتك للميكانيكي.. بحبك

غسلتلك فلتر المكيف.. بحبك

غيرتلك شريحة الموبايل ووقفت في الطابور بدالك.. بحبك.

ماتنسيش انتي كمان تبادليه مشاعر الحب الجميلة دي كلها وتعبريله عن حبك ليه بحلة ورق عنب ودكر بط.. أو تخيطيله زرار القميص المقطوع..

****

الرجالة كلهم زي بعض

"الرجالة كلهم زي بعض" الجملة اللي دمرت عقول بنات كتير.. خلت كل بنت تعامل جوزها زي مامتها ما كانت بتعامل باباها بالظبط..

خلت أي بنت عشان تجيب هدية لجوزها تنقي الحاجة اللي أخوها بيحبها بالظبط..

ولما يحصل بينهم مشكلة.. تقول أنا عملتله كل حاجة في الدنيا وحاولت في كل الطرق بس مفيش فايدة.. الحقيقة هي بتبقى عملت كل حاجة فعلًا ماعدا اللي هو محتاجها ومستنيها..

عشان تعرفي احتياجات شريك حياتك.. لازم تعرفي نمط شخصيته الأول.. كل رجل بيختلف عن التاني على حسب نمط الشخصية..

في راجل بيحب بعينيه.. ورجل مفتاحه ودانه..

في راجل دقيق ومنظم وبياخد باله من أدق التفاصيل.. وفي راجل لو غيرتي الصالون مش هياخد باله..

في رجل قراراته عاطفية وحساس.. وفي راجل عملي ومش قادر يفهم إزاي كائن الست بيفكر بمشاعره..

في رجل بيعبرلك عن حبه بإنه يشتريلك طلبات السوبر ماركت.. وفي راجل بيعبرلك عن حبه بإنه ياخدك معاه كل مشاويره..

وفي اللي بيحب الست الجريئة المنفتحة.. وفيه بيحبها قطة مغمضة..

مش كلهم بيحبوها رفيعة.. ولا كلهم بيحبوها مليانة.. في رجل مفتاحه معدته بجد.. والأكل بيفرق جدًا في موده.. وفي اللي ممكن يسيب حلة المحشي عشان جبنة ببطيخ..

اللي تقرر تعامل الرجالة كلها بنفس الطريقة يبقي عندها قصور شديد في الذكاء العاطفي ومهارات التواصل..

والحالة دي بنشوفها كتير لما الزوجة تفضل تشتكي من زوجها سنين كتير إنه مش رومانسي وإنه عمره ماجابلها هدية ولا عمره قالها كلمة حلوة قدام حد.. وفجأة لما عرفت إنه اتجوز غيرها اكتشفت علاقتهم الرومانسية ورسايل حب وهدايا..

الزوجة التانية كانت عارفة مفاتيح شخصيته.. تقول إيه وإمتى وإزاي عشان توصل لإيه..

عرفت الأسلوب اللي بيه تاخد عينيه وقلبه وتفكيره وكل حاجة حلوة.. عرفت بس إن مش كل الرجالة زي بعض..

***

قدِّمي طلب

"- أنا كل مابطلب منك حاجة تقولي لأ.. بتعاملني زي العيال الصغيرة.. ماليش حقوق ماينفعش أختار.. أنا زهقت هو انت اشترتني"

عشان مايقاش ده رد فعلك كل ماتطلبي من جوزك طلب.. وعشان مايتقالكيش لأ.. لازم تعرفي تطلبي الطلب صح..

٨٠٪ من أسباب رفض الرجل طلب مراته بيبقى التوقيت والأسلوب.. مش مضمون الطلب نفسه..

والدليل على كده إنك ممكن تطلبي منه حاجة مش أول مرة تعمليها ويقولك "لأ".. بتحسيه ساعتها إنه بيضطهدك أو بيتحكّم فيكي وخلاص.. بس الحقيقة ان طريقتك في الطلب كانت غلط فنورت عنده لمبة إنذار في دماغه..

وساعات كمان تتفاجئي بجوزك بيقولك

"إنتي مابتعمليش كذا ليه.. أو مابتروحيش هناك ليه؟"

و الـ "كـذا وهنـاك" دول أصـلًا إنتـي اتحايلتـي عليـه قبـل كـده وماوفقـش.. تفتكـري سـاعتها لإنـه اتعـرض لعمليـة مسـح ذاكـرة مؤقتـة.. بـس السـبب برضـو بيبقـى طريقـة الطلـب والتوقيـت..

طيب التوقيت ومعروفة.. هختار وقت مزاجه رايق..

الطريقة بقى..

أولًا: لازم انتي كمان يبقى مزاجك رايق

ثانيا: هتعملي حاجة اسمها "إقرار مشاعر"

يعنـي: "أنـا عارفـة إنـك بتغِـير عليَّـا وخايـف عليَّـا مـن النـاس ومـش عايـزني أشـتغل.. بـس أنـا فعـلًا محتاجـة الشـغل ده وهيفـرق معايـا كتـير.. وانـت لازم تعلمنـي أتعامـل إزاي مـع النـاس وتبقـى جنبـي عشـان أقـدر أعتمـد عـلى نفـسي وتبقـي متطمـن عليَّـا.. مـش عايـزة ردك دلوقتـي فكـر كويـس وادرس الفرصـة الـلي معروضـة عليَّـا، وأي حاجـة هتقولهـا أنـا موافقـة عليهـا.. القـرار قـرارك بـس لـو وافقـت هتبقـى أحـلى حاجـة عملتهـا عشـاني ومـش هنسـهالك أبـدًا"

- إنتي هنا عملتي إقرار لمشاعره إنه "بيغير"

- وإقرار لمشاعرك انتي إنك "محتاجة" الشغل

- وشيّلتيه "مسئولية" إنه يعلمك ويبقى جنبك

-خلتيـه يقبـل إن فيـه اختيارين آه أو لأ لمـا قلتيلـه "فكـر" بعـد مـا كان رده تلقائيًّا لأ بـدون تفكـير.

- "ادرس الفرصـة" زرعـت جـواه نـواة للفكـرة الـلي كانـت

مرفوضة كليًّا قبل كده.. مع الوقت ومع تكرار الطلب بأشكال مختلفة هتوصلي لـلي انتي عايزاة.

- "القرار قرارك" إقرار بخضوعك كأنثى لقراره كرجل.. وده بيرسخ جواه إن شغلك مش هيقوم بانتزاع سُلطته كرجل.

- "لو وافقت هكون مبسوطة" انتي كده بتنسبيله كل الفضل لو وافق على شغلك.. وده هيرضي غروره ويحمسه للفكرة.

ثالثًا: لو قالك "لأ" اقبلي بدون اي اعتراض أو كلام سلبي.. ده هيحسسه بالذنب أكتر تجاهلك.. وهيرضي غروره كرجل بيفرض سيطرته على مراته وهي بتخضع.

رابعًا: كرري محاولاتك بنفس الطريقة السابقة بالظبط عدد لا نهائي من المرات.. إنتي برمجتيه وزرعتي الفكرة في دماغه بإنه الرجل والمسيطر وانك محتاجة مساعدته وإن الشغل مش بيهدد سُلطته ولا خضوعك كأنثى.. مع تكرار الطلب انتي بتِروي الفكرة اللي زرعتيها جواه إنك تشتغلي.. وأي بذرة بتتروي لازم تنمو وتكبر وتسيطر..

خامسًا: كرري دايمًا عليه "أنا عارفة إنك أكيد في يوم من الأيام هتوافق عشان بتحبني ومابتحبش تزعَّلني"

دي برمجة لغوية عصبية وأحدث أساليب زرع الفكرة ؛) ضحكات متقطعة شريرة..

****

الفصل السادس

فك شفرة الستات

المرأة كالشعلة إذا عرف الرجل كيف يمسكها أضاءت له طريقه، وإذا أخطأ في مسكها أحرقت يده

أنيس منصور

في عـالم البيزنـس عشـان تعمـل startup لمشروع محتـاج خطـوات كتـيرة..

مـن أول إنـك تعمـل brainstorming عشـان تحـدد فكـرة المشروع.. وبعديـن تشـتغل عـلى ال business plan وتـدرس المـشروع أكـتر وتحدد أهدافـه وهيفيـدك ازاي.. لـو فيـه معلومـات ناقصـاك هـتروح تاخـد لهـا كـورس ولّا اتنـين..

تـدرس أكـتر وتحـدد ال vision وال mission تبـدأ تـدرس الجـزء المـالي.. قيمـة رأس المـال المطلوبـة وطريقـة التمويـل..

دوَّر على شريك.. قدمله الشبكة.. قصدي الفكرة

وبعدين شوف الأوراق الحكومية المطلوبة منك..

دوَّر على مقر..

اجتمع بفريق العمل..

اعمل إعلان..

عرف الناس..

احتفلوا سوا بال launching

أسـماء الله الحسـنى.. طُـلي بالأبيـض.. خلـص ال honey moon وركـز معايا..

في عـالم البيزنـس الحقيقـي الخطـوة الـلي بعـد كـده اسـمها Grow up your business يعنـي تكـبَّره.. يعنـي ترعـاه وتاخـد بالـك منـه.. نديلـه وقـت أكـتر.. حتـى لـو عنـدك وظيفـة تانيـة ماينفعـش تهمـل

مشروعك الصغير.. لازم تديله من وقتك وتفكيرك ومجهودلا علشان ينجح ويكبر..

أي إهمال لمشروعك خسارة مادية وخسارة معنوية.. يعني فشل.

مشروع زي الجواز انت مش معاك Team كبير تقدر تعتمد عليه وتوزع عليهم المهام..

دانت وزوجتك بس.. وانت هنا ال Leader يعني هتبقى One man show والمسئولية الأكبر عليك.. عشان كده لازم تبقى أدارجي كويس وسيلزجي شاطر..

الجواز مشروع بجد.. محتاج تخطيط وتنسيق.. ماينفعش دورك يقتصر على إنك تعمل Appraisal أو تقييم طول الوقت لأداء شريكتك ومايعجبكش فتنقدها لازم تعملهاsupport وMotivation في علاقتكم سوا عشان ماتخسرش أداءها وشغفها بالعمل معاك..

سيدنا النبي عليه الصلاة والسلام قال «إنما النساء شقائق الرجال»

و«الشق» يعني النصف الآخر..

أي بذرة في الحياة بتتكونْ من ذَكر وأنثي.. دي البداية.. بداية القصة، عشان حياتك تبقى متوازنة هتدوَّر على النُّص اللي باقي واللي بيكملك.. ده مش مصطلح مجازي بنقوله على أي اتنين بيحبوا بعض وخلاص.. لأ ده علميًّا اختلاف المرأة بيكمل اللي ناقص عند الرجل..

لو انت العقل.. هي الإحساس

إنت بتشوف الصورة الكاملة.. هي بتعشق التفاصيل

إنت المنطق.. هي الإبداع

إنت الأرقام.. وهي الألوان والأشكال

إنت بتستنج.. هي بتتخيل

العلماء أثبتوا إن سبب الاختلاف بين الرجل والمرأة إن المرأة بتستخدم الفص الأيمن من المخ أكثر من الفص الأيسر.. والرجل العكس.. فهمك للاختلافات اللي بينكوا هيخليك تتقبلها وتحتويها ودي هتبقى بداية النجاح.. نجاح الشركة اللي بينكوا.. ونجاحك انت شخصيًا.. كزوج وأب.. ورجل..

المرأة عندها قدرات عالية جدًا ومهارات كتيرة لو اكتشفتها هتبقى سبب للسعادة في حياتك.. ولو تجاهلت إمكانياتها وقدَّرتها هتبقى عامل زي اللي معاه X3 وماشي بيها على سرعة 60كم/ ساعة.

الست إكسير الحياة وسر السعادة لو عرفت تفك الشفرة بتاعتها هتعرف يعني إيه حياة.

****

مالهاش مزاج

إنت عارف إن مراتك ممكن تروح الكوافير كل إسبوع تعمل شعرها.. وشوية ماسكات وباديكير ومانيكير.. بس هي مالهاش مزاج.

طيب عارف إنها ممكن تخس وزنها الزيادة في شهرين تلاتة وتروح جيم مرتين في الإسبوع وتعمل reshaping لجسمها.. بس هي مالهاش مزاج..

وعارف كمان إنك ممكن ترجع كل يوم من الشغل تلاقي البيت رايق وكل حاجة مكانها وهدومك كلها مكوية وجاهزة.. بس هي برضو مالهاش مزاج..

طيب عارف إنها ممكن كل يومين تعملك أكلة جديدة من اللي على فتافيت وتقعد تفتكس وتخترع وتعملك كمان حاجة حلوة بعد الغدا؟.. بس للأسف مالهاش مزاج..

تعـرف إنهـا ممكـن تعملـك كل week end مفاجـأة و-pro gram جديـد.. سـواء بَـرَّه البيـت مـع أصحابكـو أو جُـوَّه البيـت لوحديكـوا.. بـس برضـو مالهـاش مـزاج..

عـارف إنهـا ممكـن كل يـوم الصبـح وهـي بتصحيـك تبقـى مبتسـمة ومبسـوطة وبتضحـك.. أو تقابلـك عـلى بـاب بيتكـوا أول مـا تيجـي بعـد شـغلك بحضـن وشـوق ورومانسـية.. بـس مالهـاش مـزاج.. معلـش

طيـب عـارف إنهـا ممكـن تسـميك عـلى موبايلهـا my baby وممكـن كل ماتكلمـك تقولـك يـا حبيبـي ويـا قلبـي ويـا بيبـي.. بـس مالهـاش نفـس.. ولا مـزاج؟

دي ممكـن كـمان تحبـك بجنـون.. وكل طلباتـك تبقـى عـلى قلبهـا أحـلى مـن العسـل.. ممكـن تغـيَّر مـن أسـلوبها الـلي بيضايقـك.. وتتنـازل عشـانك عـن حاجـات مهمـة بالنسـبالها.. بـس هـي حاسـة ان مابقتـش فيـه حاجـة مسـتاهلة..

طيب انت عارف هي مالهاش مزاج ليه؟

عـارف ليـه مالهـاش نفـس وبقـت محبطـة وحاسـة إن مفيـش حاجـة مسـتاهلة..

أصل سقف طموحاتها وقع على دماغها..

و عمل طراااااااااخ.. أيوه كده بالظبط

من الآخر كده.. أسلوبك لوحده هو اللي بيتحكم فيها..

أسلوبك لوحده ممكن يخليها عصفورة طايرة في السما.. وممكن يجيبلها اكتئاب واحدة خارجة على المعاش..

أسلوبك لوحده ممكن يخليها مزة.. عاشقة.. بتحبك وتموت فيك..

و ممكن يخليها... مالهاش مزاج.

****

الفيس بوك

بترجع كل يوم من الشغل تلاقي الأكل لسه ماخلصش.. ولا اتحرق وريحته طالعة؟

كل ما تقولها على حاجة.. تقولك معلش نسيت..

لما بتنده عليها بترد من تالت أو رابع مرة..

العيال مستواهم بدأ يقل شوية في الدراسة.. ومش عارف ليه..

بدأت تتنرفز وتندم على الموبايل اللي من ساعة ماجبتهولها وهو مش بيفارق إيدها وعينها مش بتتشال من عليه..

طيب تيجي نعمل فلاش باك ونشوف كنا عايشين إزاي قبل الفيس بوك والتويتر والواتس آب..

كام مَرة قُلتلها like على لبسها وانتوا خارجين سوا؟

طيب كام مَرة اديتها comment على قَصّة شعرها اللي دفعت فيها دم قلبها عند الكوافير وانت ماخدتش بالك أصلًا؟

كام مـرة سِـبتها تخـرج مـع ال friends بتوعهـا مـن غـير ماتضايقهـا وتصعَّبهـا عليها؟

طيـب عمـرك نسـيت عيـد ميلادهـا مـن يـوم ماعملـت هـي ac- count بتاعهـا عـلى الفيـس بـوك؟

إمتى عجبك رأيها.. فقررت تعملها follow لباقي آرائها؟

طيـب حاولـت تعمـل share لأي فكـرة حلـوة بينكـوا قالتلـك عليهـا قبـل كـده؟

طيـب عملتلهـا poke كـده عـلى لمـاشي وانـت معـدي عشـان تفرفشـها بعـد تعـب اليـوم؟

كام مَـرة اهتميـت ب event عيـد جوازكـوا ونظمتلـه يـوم مـن أولـه؟

كام مَـرة جهَّـزِت نفسـها لسـهرة حلـوة رومانسـية.. ولقيتـك عملـت offline ونمـت بـدري..

وكام مَـرة عملتلهـا block ومنعتهـا تتكلـم وتدافـع عـن نفسـها أو تقـول رأيهـا؟

كام مَـرة عملـت delete لحاجـة في حياتهـا هـي كانـت بتحبهـا ومنعتهـا تعملهـا؟

مراتك ست عاقلة وكُمَّل....

لمـا فقـدت الاهتـمام والصحبـة والإعجـاب والرغـي والـكلام والكلمـة الحلـوة..

ماهدتش البيت ولا ثارت..

هي بس حاولت تعوض احتياجها للمشاعر الحلوة دي مع صحابها «اللي مابقتش تشوفهم أصلًا» فعوضت الأحاسيس دي معاهم online... رجعت تضحك معاهم وتتريق زي زمان.. ورجعت تعرف أخبار بنت خالتها وتحكي معاها.. وأخيرًا بعتت صور بتتكوا لعمتها اللي ماشافتهاش من يوم فرحكوا.. سيبها تحس إنها عايشة في مجتمع فيه ناس وتتفاعل معاه..

ولو عايزها ترجعلك زي الأول.. خليك إنت ال support اللي في حياتها.. واسحبها واحدة واحدة من العالم الافتراضي ده..

بينلها إعجابك وحبك ورجعها تشوف ناس وتخرج وتشوف الدنيا عاملة ازاي..

****

صيانة العشرتلاف

كل عربية جديدة عشان نحافظ عليها.. بنفضل نوديها صيانة كل كام ألف كيلو..

صيانة الألف كيلو.. الخمس تلاف.. العشر تلاف.. الأربعين ألف..

ونقعد نغيرلها الزيت والتيل والبوجيهات والسيور ونربط عفشة كل مانروح..

وده طبيعي.. أي عربية جديدة بنجيبها.. بنبقى خايفين عليها من الخدش.. بنحطلها فرش جِلد عشان يحميها.. ومعطر كل شوية.. ورايحين نغسلها في البنزينة وراجعين من البنزينة..

وفيه ناس بترتبط بعرباياتها أوي.. تتنكد نكد فظيع لو اتخدشت ولا عربية كحتت فيها وعلمت لون.. ولا المراية لو اتكسرت.. ومن رابع المستحيلات إنهم يخلوا حد يسوق عرباياتهم.. وبيبقوا عندهم معتقد إن العربية دي بالذات هتعطل

لـو حـد غيرهـم سـاقها عشـان مابتحبـش غـير صاحبهـا..

طيب دي العربية.. اللي هي أصلًا حديد في حديد..

طيـب علاقتنـا ببعـض أخبارهـا إيـه.. علاقتـك بمراتـك.. مـش محتاجـة صيانـة وتربيـط عفشـه؟

إمتى آخر مرة جبتلها هدية..؟

إمتى آخر مرة عملتلها مفاجأة وظبطلها خروجة جامدة؟

إمتى آخر مرة سافرتوا سوا وعملتوا هَوَني مون من تاني؟

إمتى قعدت تسمعها وهي بتحكي؟

إمتى سألتها إيه اللي تاعبك أو مضايقك؟

أنا مش هغششكوا وأقولكوا افكار..

كل واحـد يشـوف شريكتـه محتاجـة صيانـة في إيـه.. وفـين.. وبـكام عشـان علاقتكـوا ببعـض ترجـع تفـوق مـن تـاني.

****

غيورة ولا مادية

الست الغيورة مشكلة كبيرة أوي بالنسبة للرجل..

قنبلة موقوتة..

في أي وقت بتقلب حياته نكد وجحيم.. مابيبقاش عارف الضربة هتيجي منين.. عشان ضحك مع زميلته لما كلمته تسأله على حاجة في التليفون..؟ ولّا عشان هزر مع بنت خالته وقعد يضحك على صورهم القديمة؟

ولّا عشان خرج مع صحابه وسهِر لحد الفجر؟ ولّا عشان جاب هدية لمامته وعزم أخته على الغدا؟

طيب تفتكر لو هو مغرقها كلام حلو ومحسسها إنها ست الستات وأحلى حاجة في حياته كان هيفرق معاها زميلته اللي في الشغل؟

لو مشبعها خروج كانت اتضايقت من اليوم اللي هيسهر فيه مع صحابه..؟

لـو مشـبعها هدايـا كانـت هتضايـق لـما يجيـب لمامتـه هديـة وهـي لأ؟

طيـب لـو بيضحـك وبيهـزر معاهـا طـول الوقـت كانـت اسـتغربت مـن ضحكـه مـع بنـت خالتـه؟

مـش الغيـورة بـس الـلي عندهـا احتيـاج عاطفـي.. الماديـة كـمان.. الـلي طلباتهـا كتـير ومـا بتخلصـش.. الـلي بتدخـل قسـط في التـاني.. وكل شـوية عايـزة تغـير وتجيـب جديـد وتبيـع دي وتجيـب دي.. دي بالـذات بتبقـي عاملـة زي الطفـل الـلي بيـسرق عشـان أهلـه مـش مهتمـين بيـه وعنـده احتيـاج عاطفـي ونقـص حنـان.. بتعـبَّر عـن الاحتيـاج ده بالماديـات.. فمهـما جوزهـا جابلهـا طلباتهـا مـش هتخلـص..

عاملـة زي الجعـان الـلي كل مـا يعـوز يـاكل يشرَّبـوه مَيَّـه.. فعمـره ماهيشـبع مـن الـمَيَّه بس..

الـست الغيـورة أو الـست الماديـة مـش بيبقـوا مدركـين إنهـم محتاجـين طبطبـة أو كلمـة حلـوة.. همـا بيتصرفـوا كـده غصـب عنهـم بالعقـل الباطـن.. مـش قصدهـا تقولـه إديني حقـي ناشـف طالمـا مـش هتشـبَّعني عاطفيًـا.. ولا قصدهـا تقولـه هنكـد عليـك عيشـتك طالمـا مـش بتحتويني..

الاحتيـاج العاطفـي هـو الـلي قنبلـة موقوتـة.. أشـبِعها عاطفيًـا هتتفجـر أنوثتهـا معـاك.. أشـبِعها عاطفيًـا ثقتهـا في نفسـها وفيـك هتزيـد.. وهتبطـل تِغِـير.

أشـبِعها عاطفيًـا هتديـك مسـاحتك وحُريتـك ومـش هتبقـى طـول الوقـت مراقبـاك.

أشـبِعها عاطفيًـا هتطـور مـن نفسـها ومـن علاقتكـوا ومـن حياتكـوا..

يمكـن تكـون أكـبر كدبـة قالتهـا أصالـة في حياتهـا.. «أصـل أنـا لمـا بكـون متشـافة.. بتوتـر.. أصـل أنـا خوافـة»

وده عشـان السـت أصـلًا بتحـب تتشـاف.. بتحـب يتقالهـا تسـلم إيـدك وإيـه الحـلاوة دي..

ولـو أصالـة تقصـد إنهـا مابتحبـش تتشـاف مـن نـاس كتـير.. فالأكيـد إنهـا بتقـول لحبيبهـا.. ماعـدا انـت.. عايـزاك انـت الـلي تشـوفني.. بدليـل إنهـا بتقولـه في رسـالة غـير صريحـة خُـد بالـك منـي وخليني في حضنـك أصـل أنـا خوافـة..

هي استخدمت معاه حيلة الضعف عشان يشوفها..

أي خد بالك مني.. معناها شوفني..

لمـا بنلاقـي راجـل بيشـتكي مـن زوجتـه إنهـا اتغـيرت ومابقتـش تهتـم بيـه زي الأول.. أو إنهـا فجـأة بقـى ليهـا اهتمامـات جديـدة مديالهـا كل وقتهـا عـلى حسـاب زوجهـا..

لمـا نلاقـي الزوجـة بقـت مشـاغبة عـلى غـير عادتهـا.. اعـرف إن انـت السـبب..

إنـت الـلي ماشُـفتهاش وهـي حلـوة.. فاضطـرت توريـك نفسـها وهـي مشـاغبة..

اهتمامهـا بيـك وبـكل تفاصيلـك مالفتّـش انتباهـك.. فقـررت تلـف انتباهـك بإهمالهـا ليـك.. أو بغيرتهـا.. أو بطلباتهـا.. أو بجاهلهـا ليـك..

****

المأذون

فاكر يوم كتب كتابك لما غطيت إيدك بالمنديل وقلت لباباها قُدَّام المأذون والناس كلها.. زوجني ابنتك وموكلتك على كتاب الله و على سُنّة نبيه و على الصداق المسمى بيننا؟

في الغالب ماحدِّش بياخد باله ولا بيركز في المعنى.. الأم بتزغرد والخالة بتحضن والصحاب بيهيصوا والعروسة مكسوفة ووشها في الأرض.. والمأذون عايز يخلص عشان وراه فرح تاني..

تاني بقى كده.. بتركيز المرة دي..

زوجني ابنتك: ١- على كتاب الله

٢- وسنة نبيه عليه الصلاة والسلام

٣- وعلى الصداق المسمى بيننا

ده العهد اللي انت خدته على نفسك قُدَّام كل الناس وقُدَّام ربنا قبلهم..

إنك تعاملها زي كتاب ربنا ما قال.. وزي رسولك ما كان بيعامل زوجاته..

وعلى الصداق المسمى بيننا.. يعني على الاتفاقات المادية اللي اتفقتوا عليها قبل الجواز..

إحنا كلنا هيجيلنا يوم ربنا هيحاسبنا فيه على الصغيرة قبل الكبيرة.. هنقف بين إيديه ويسألنا على موقف موقف وكلمة كلمة..

تعالوا نحاسب نفسنا قبل مانتحاسب..

إنده على مراتك واسألها انت قصرت معاها في إيه.. جيت عليها في إيه.. زعلتها في ايه.. نكدت عليها ليه.. هي عايزة منك إيه.. وبُص على المشكلة من نظرة حقانيه..

قيِّم الموضوع وقيِّم المشاكل اللي بينكوا.. وخلي شرع الله هو الحكم بينكوا..

مش هنتكلم عن اللي بيقول لمراته طالما بتشتغلي اصرفي على نفسك.. ولا هنجيب سيرة اللي بيشوفها تعبانة يتريق ويقولها انتي على طول ضهرك ورجلك وركبك.. ولا هنحكي عن اللي مايعرفش حاجة عن بيته ولا شايل مسئوليته.. ولا اللي بيزعق وضارب بوز على طول.. ولا اللي بيهين ولا اللي بيشتم..

كلنا عارفين يوم ما هنتحاسب هنبقى مقصرين في إيه..

كلنا عارفين الكتاب والسُّنة بيقولوا إيه..

كلنا عارفين إن النجاح والسعادة بيبدأوا من البيت الأول..

****

الفصل السابع

الشئون الداخلية للبلاد

الهركب أم ريسين بتغرق

فضل شعبي

المركب أم ريسين بتغرق..

دي حقيقة لا تقبل الشك..

بس فيه حالات استثنائية..

لو كانوا الريسين دول.. بيحبوا بعض..

متفاهمين وبيحترموا بعض..

بتجمعهم علاقة راقية وبيحبوا أولادهم.. وعايزين السفينة توصل بيهم لبر الأمان..

طيب لو اللي سايق السفينة دي الريسين ومعاهم أم الريس الأولاني وصاحبة الريس التاني.. أو خالتها؟

آه طبعًا هتغرق وعمرهم ما هيتفقوا على قرار صح..

اتخاذ القرار لما بيبقى بين الزوجين بس ومفيش حد بينهم.. بيرضوا.. حتى لو طرف جه على طرف.. بيبقى عارف إنه هيعوضه في الموقف اللي بعده..

لكن لما بنسمح لأطراف خارجية يتدخلوا في حياتنا.. تدخلاتهم بتبقى قنبلة موقوتة..

أم الزوج لما بتدخَّل بتبقى عايزة ابنها يسيطر على كل حاجة وينشف شوية عليها ويبقى سي السيد وكفاية إنها جوزتهولها أصلًا.. وانتشلتها من بحر العنوسة.. وبتبقى رافضة «بعقلها الباطن» إن مرات ابنها تعيش عيشة أحسن من اللي عاشتها هي..

فتبتدي تنصح.. غسالة الأطباق لازمتها إيه.. الأكل من بَرَّه ده مصاريف زيادة.. ومالها الست اللي بتقعد في البيت عشان تربي ولادها.. تجيب شغالة ليه.. ده إحنا ماكناش ستات بقى..

الراجل بقى لو اتأثر بكلام مامته يبقى سمح بدخول ريس تالت للمركب.. وفي الحالة دي مصير المركب معروف..

تدخلات أم الزوجة كمان بتبقى مؤذية؛ لأنها عايزة بنتها تعيش عيشة أحسن منها.. وعايزاها تتلافي كل الأخطاء اللي وقعت فيها مع جوزها.. وفي الغالب بتبقى شايفة نفسها ضحت كتير ومش عايزة بنتها تقع في نفس الظروف.. أو نفس التجربة..

فتبتدي تقولها إوعي تعملي كذا.. وخدي بالك من كذا.. لازم تعوديه على كذا وكذا وكذا.. إوعي تتنازلي واوعي تفرطي في حقك.. وبتشتغل شحن فيها وفي الآخر البنت بتشق في مامتها وبتبتدي تنفذ.. وتدخل الريس الرابع للسفينة..

في ناس بيختلط عليهم الأمر.. وبيقولوا طيب وفين طاعة الوالدين.. وفين البر اللي ربنا أمرنا بيه..

بِر الوالدين بيقف عند حقوق الزوج والزوجة..

تاني؟

بِر الوالدين بيقف عند حقوق الزوج والزوجة..

يعني ماتجيش على حق حد عشان حد تاني.. وإلا هيكون ظلم لمراتك أو جوزك وولادكوا..

يعني ماينفعش عشان أمك عايزاكي في مشوار تهملي زوجك وأولادك اليوم ده وتقولي أصلي بَرِّ أمي..

وماينفعش حضرتك تنكد على مراتك وتيجي على حقها وتقومها تطبخ وتمسح في بيت حماتها وتقول بَرِ أمي.. لأ ده ظلم بين لزوجتك..

ولا ينفع حد فيكوا يحرم ولاده من خروجة عشان تروحي تزوري أختك.. أو عشان أخوك ماعهوش يخرِّج ولاده زيك..

اتقوا الله في أزواجكم وأولادكم وماتسمحوش لحد إنه يتدخل بينكوا ويدمر حياتكم.. حتى لو بطريقة غير مقصودة.. وحتى لو نيتهم خير.. ومش قاصدين.. مجرد التدخل كفيل بغرق السفينة..

****

الطاعة العميا

يا إما تتجوز بنت، خالتك يا إما قلبي وربي غضبانين عليك..

طلّق مراتك أنا مش راضية عنها..

نَـدرِ عليـا لـو دخلتـي الكليـة الـلي في دماغـك دي لا انتـي بنتـي ولا أنـا أعرفـك..

البت صاحبتك المايصة دي ماتعرفيهاش تاني..

لـو جـت بنـت لازمًـا تسـميها عـلى اسـم أمـك.. ولـو واد يبقـى عـلى اسـمي.. اسـم ابـوك عشـان يطلـع راجـل..

إيـه المـدارس دي.. ولادك مـش أقـل مـن ولاد اختـك.. ولـو جـوزك ماعهـوش قوليلـه ماما مـصرة تكملنـا وانـت عـارف زعلهـا وحـش..

شـبكة إيـه الألمـاظ الـلي انـت عايـز تجيبهالهـا دي.. مـا اختـك أهـي جتلهـا شـبكة عاديـة وماجرالهـاش حاجـة يعنـي.. يايجيلهـا زي اختـك يـا احنـا مـن سـكة وهـي مـن سـكة.. تبقـى مـش توبنـا.. والله الغني..

انتوا لازم تباتوا عندي كل يوم جمعة.. أنا مابلحقش أشبع من العيال.. افرشوا بقي وناموا في الصالة لحسن أختك عندها مذاكرة ومش هتسيب أوضتها..

كل اللي فات ده اسمه ابتزاز عاطفي بإسم طاعة الوالدين.. مع إن ربنا ما أمرناش بطاعة الوالدين طاعة مطلَقة كده من غير مانفكر.. هو بس أمرنا بِبِرهم.. ده الفرض إنما الطاعة المطلقة دي مش واجبة أصلًا..

ما هو ربنا لما يكرم الإنسان ويخلقه مخير في معظم جوانب حياته.. ماينفعش الإنسان ده يهين نفسه ويرضى على نفسه إن حد يخليه مُسيَّر غصب عنه في قرارات تخصه لوحده.. دراستك.. شريك حياتك.. شغلك.. مدارس أولادك وأساميهم.. شقتك.. انت اللي هتتحاسب لما تكسر قلب البنت اللي بتحبك عشان مامتك حالفة تجوزك واحدة بيضا وطويلة وانتي اللي هتتحاسبي لما تسيبيه وتتجوزي غيره وانتي لسه بتفكري فيه..

بِر الأم نهايته عند حقوق الزوجة.. ماينفعش تاخد من حق مراتك عشان ترضي أمك.. ده ظلم وعقوق للزوجة.. طاعة زوجك واجبة عن طاعة أمك.. ماينفعش لوي الدراع بإما زعلها وحش.

الخصوصية في بيت الزوجية.. بمادياته وقراراته.. وخططه ورفاهياته أمر واجب على الزوجين.. بالذات المصيف استمتعوا بحياتكوا وخدوا قراراتكوا بنفسكوا.. حتى لو هتغلطوا..

وربـوا ولادكـوا عـلى كـده.. إنهـم مسـئولين عـن قراراتهـم وإنكـوا مـش هتجبروهـم عـلى حاجـة هُمَّـا مـش عايزينهـا وإنكـم مـش هتبتزوهـم عاطفيًّـا باسـم الطاعـة..

إنـك تحمِّـلي نفسـك مسـئولية قـرارات ابنـك أو بنتـك ده حِمـل أصـلًا مـش المفـروض إنـك تشـيليه.. إنتـي بـس مسـئوليتك إنـك تربيهـم وهمـا بعـد كـده مـن حقهـم يختـاروا يعيشـوا حياتهـم إزاي..

****

هذا ما وجدنا عليه آباءنا

تخيلي لو اشتريتي شقة جديدة.. عشان تنقلي فيها وتستقري وتعيشي هناك..

أول يوم بعد ما اشتريتيها يادوبك ركنتي عربيتك لقيتي ست معدية من جنبك وبتقولك هو انتي اللي جاية تسكني تحت الست أم محمود؟ تقوليلها آه.. تقوم قايلالك ياعيني معلش ربنا يصبرك يابنتي..

تمشي خطوتين في اتجاه البيت تلاقي الرجل بتاع السوبر ماركت بيقولك إنتي الساكنة الجديدة؟ تقوليله آه.. يقولك الله يكون في عونك يابنتي..

دخلتي العمارة.. بتفتحي باب شقتك فتحت جارتكوا اللي في وشك.. وقالتلك أهلًا وسهلًا.. بصي يابنتي إنتي عشان زي بنتي هقولك كلمتين.. الست أم محمود دي ست كبيرة وزي والدتك.. لازم تستحمليها وتعملي بأصلك.. وانتي شكلك بنت ناس وباين عليكي..

هتعملي إيه؟ فكري ممكن يكون ازاي رد فعلك.. يا إما أول ماتشوفي أم محمود هتفضلي تفسري كل أفعالها ضدك.. وإنها بني آدمة غريبة جدًّا ومش طبيعية.. يا إما هتقفلي بابك عليكي أصلًا ومش هتتعاملي معاها خالص وتقصري الشر من أولها..

بس الأكيد إنك مش ممكن تنزلي تشتري دستة جاتوه وتطلعي تقوليلها أنا جاية أتعرف عليكي..

ليه بقى؟ لأن الجيران زرعوا جواكي فكرة إن الست دي شريرة وهتئذيكي.. ولما اتكررت الرسالة بالفكرة دي الفكرة بقت معتقد جواكي.. والمعتقد بقى سلوك.. (المعتقد إنها شريرة والسلوك إنك هتعامليها وحش أو بتحفظ)

ده بالظبط اللي الإعلام بيعمله جوانا من الخمسينات..

بيزرع فكرة معينة ويفضل يكررها لحد ماتبقى معتقد.. الحموات الفاتنات.. حماتي قنبلة ذرية.. حماتي ملاك..

على حبة أمثلة شعبية زي الحما عمى.. وانكوي بالنار ولا حماتي تقعد في الدار..

كلها أفكار اتزرعت فينا من واحنا أطفال.. نتفرج على الأفلام دي في التليفزيون.. ونسمع ماما وهي بتشتكي لخالتو من تيتة.. وأختي الكبيرة كل ماتروح لحماتها ترجع معيطة.. والبنت تتخطب من هنا أول سؤال مامته عاملة إزاي..

بتتكلم كتير تبقى مسيطرة وممشياه.. ساكتة تبقى عقربة ومخبية.. جيل كامل مر بالظروف دي.. اقتنع بالفكرة وآمن

بيهـا واتبناهـا واتـصرف عـلى أساسـها.. ده فكـرة واحـدة مـن ضمـن ملايـين الأفـكار الـلي اتزرعـت جوانـا وبقـت تابـو مجتمعـي ومـوروث شـعبي.. واعتقـاد راسـخ في المجتمـع.. مـع إن الموضـوع كان ممكـن يتحـل «بدسـتة الجاتـوه» و «انـا جايـة أتعـرف عليكـي».

ماتسـيبيش دماغـك لحـد.. وأحسِـني الظـن دايـمًا مـع أم زوجـك مـرة واتنـين وعـشرة.. ماينفعـش نفـسر كل فعـل مختلـف عـلى إنهـا مابتحبكيـش أو غيرانـة منـك.. علشـان ممكـن يكـون السـبب بـس إنهـا مختلفـة عنـك.. في السـن، في الخـبرة، في المعتقـدات.. كل دي أسـباب تخلينـا نختلـف مـع الشـخص الـلي قُدَّامنـا.. بـس الرقـي إنـك تتقبـلي اختلافهـا.

الشـخص مهـما كان وحـش وطباعـه صعبـة دايـمًا بيبقـى لـه شـخص قريـب مـن قلبـه مابيحبـش يزعلـه.. فحتـى لـو انتـي دخلتي عِيلـة جديـدة لقيتيهـم كلهـم بيشـتكوا مـن حماتـك خليكـي انتـي الشـخص المدلـل ليهـا.. بالـذكاء والرقـي.

****

الزِرار

كل واحد فينا جواه الحلو وجواه الوِحِش..

ومهما بيكون الشخص سيء الطباع والناس كلها ما بتحبوش.. بيجي حد يقولك عليه ده جدع وأنا ماشُفتِش منه حاجة وحشة..

و العكس صحيح.. بتبقى بتحب الناس كلها وكويس معاهم كلهم.. وتيجي عند شخص ما مش عارف تحبه أو تعامله كويس..

بتلاقي زوجين الناس كلها اتدخلت علشان تحل مشاكلهم وماعرفوش.. ولما انفصلوا وكل واحد اتجوز تاني كانوا متفاهمين وسعداء في جوازهم التاني..

في إيه بقى؟

فيه إن كل واحد جواه الحلو وجواه الوِحِش..

الصفات الحلوة قد الصفات الوحشة..

بس الجدع اللي يعرف يطلع الحلو من اللي قُدَّامه.. ويتجنب الوحش.

الشاطر اللي يلاقي الزرار اللي لما يدوس عليه يطلّع الحلو كله ويلغي الوحش.

الموضوع بسيط والزُرار كلنا عارفين مكانه..

أُسلوبك هو اللي بيحدد اللي قُدَّامك هيحبك ولا لأ..

زي ما الأم ممكن تحب مرات ابنها دي وتكره دي، طيب ليه؟ لأ مش عشان ده الصغير ولا حاجة.. كل الحكاية إن البنت دي عاملتها بحب وبما يرضي الله من أول يوم.. بس الزوجة التانية كانت مستنية لها على غلطة.. وحاطاها في دماغها..

أُسلوبك في معاملة أطفالك من الأول هو اللي هيحدد هيعاملوكي إزاي لما يكبروا.. كنتي حنينة ولماهم حواليكي بحب.. ولّا بيسمعوا كلامك عشان مايتضربوش..

إنتي اللي هتقرري مرات أخوكي دي صاحبتك ولا ضُرتك.. هتحكيلك انتي مشاكلها مع أخوكي ومامتك ولا هتدور على حد برة..

جوزك.. هيرتاح معاكي وهيحكيلك همومه.. ولا هيجي يلاقيكي منكوشة وبتجري ورا العيال وكل مايكلمك تقعدي تشتكيله وتطلعي همك فيه..

طيب صاحباتك.. واقفة جنبهم في مشاكلهم وبتلتمسيلهم الأعذار ولا لما مابتردلكيش المكالمة مرتين ورا بعض بتشتكي منها لصاحبتكوا التانية..

مُدرّسة ولادك.. كل ما بتغلط بتروحي تشتكي مديرتها.. ولا بتحتويها ومصاحباها وبتنبهيها للغلط بطريقة لطيفة..

مديرتك في الشغل.. إسلوبك معاها بيخليكي كل ماتطلبي منها أجازة بتديهالك وبتعتذرلك لو ضغطت عليكي في الشغل.. ولّا مستنيالك على غلطة عشان تنزل خصم..

طب مرات البواب بتجري عليكي أول ماتشوفك عشان بتقدريها لو تعبانة وبتدلعيها وهي عندك.. ولا بتستخبي منك عشان مابتبطليش شخط ونطر..

صاحبات بنتك.. بيجروا ياخدوا رأيك في مشاكلهم عشان انتي مصاحباهم ومحتوياهم.. ولّا بيختاروا يتجمعوا في بيت تاني عشان بيتك مش مريح بالنسبة لهم..

مرات ابنك بتجري عليكي تشتكيلك منه عشان بتجيبلها حقها منه.. ولّا بتستعيذ بالله وهي داخلة بيتك عشان مابتبطليش تنقدي فيها وتعدلي على اللي بتعمله؟

الكلام ده مش صح بنسبة 100٪ مش بينطبق على كل الناس.. في ناس بتبقى اتعرّضت في حياتها لحاجات كتير خلت اللي جواها كله وحش.. خلتهم يلغوا الزرار الحلو من زمان.. بس دول نسبتهم قليلة أوي.. بلاش نتحجج بيهم.. فقبل ما

نتّهم الناس اللي حوالينا إنهم وِحشين وبيتدخلوا في حياتنا.. خلينا ندور على الزرايـر الحلوة اللي حوالينا..

خلينا نلاقيها قبل ما نخسر ناس عشان ماعرفناش نتعامل معاهم صح.. وناس تانية اللي تكسبهم عشان عرفت تتعامل ازاي المعاملة الصح.. أو عرفت تلاقي الزرار..

****

النداء الأخير

نـداء لـكل الأزواج الـلي شـايفين الحلـو الـلي في حياتهـم مـش أكـتر مـن الوحـش..

نـداء لـكل الأزواج الـلي شـايفين نفسـهم مـش مبسـوطين في حياتهـم بسـبب أزواجهـم..

اجمع هنا..

إنتوا فايتكوا كتير..

فايتكـوا مُتَـع ربنـا إداهالكـوا وانتـوا مـش عايزيـن تسـتمتعوا بيهـا..

وكل واحـد فيكـم قـرر يغـوص في حيـاة موازيـة ليـه في شـغله وأصحابـه وسـقط الطـرف التـاني مـن حسـاباته..

ماتفتكـروش إنكـوا كـده ايجابيـين.. لمـا تعيشـوا لنفسـكوا وتتبسـطوا لنفسـكوا.. لأ.. خالـص مـش هـي دي الإيجابيـة.. دي

قمة السلبية إنك ترضى بوضع سيء في حياتك ومن غير ما تغيره..

لأ مين قال إن الوقت فات؟ لسه بدري..

هو مش لسة جوزك بيرجع ينام جنبك كل يوم..

ولا بيبات مع صحابه.. ولا سابلك البيت ومشي؟؟

هو مش انتي لسه اسمك مراته؟ يبقى مهما كان فيه مشاكل بينكوا هو لسه فيه حتة جواه عايزاكي..

لسه مستنيكي.. بس مش عارفين إيه الظروف اللي مخلياه مش عايز يبدأ معاكي وتعيشوا من أول وجديد حياة كلها حب وسعادة..

وبعدين مش انتي برضو من جواكي كده بتبقي غيرانة من صاحبتك اللي جوزها بيدلعها طول الوقت وبيجيبلها هدايا ويفسحها.. ماتعمليش نفسك مش واخدة بالك..

إنتي مش ناقصك حاجة عنها.. إنتي «أنثى» وفيكي كل مقومات الأنوثة..

إزاي قابلة على نفسك علاقتك بجوزك تبقى بالشكل ده؟ ليه مش عايزة ترضي غرورك كأنثي وتخلي جوزك يشوفك عشيقته مش مراته.. مستنية إيه؟ لما تيجي واحدة غيرك بتعرف تتدلع وتتمايص وتعيشه يومين شهريار ملك زمانه.. يقوم يحس إنه متجوز الشاويش عطية؟

إنتي ممكن تبقي جنته على الأرض بس انتي كل الحكاية إنك واخدة منه موقف عشان كام حاجة حصلت بينكوا زمان على كام معاملة سيئة وعدم تقدير..

بس انتي لسة قُدَّامك سنين كتير هتعيشيها معاه.. وفي إيدك انتي الاختيار.. يا تبقى سنين نكد وقرف وتبقي متجوزة بالإسم..

يا تبقي حبيبة وعشيقة عايشة مع حبيبها في مكان واحد بالحلال..

متهيألي طالما انتي بتقري الكتاب ده.. ومكملاه للآخر تبقي شخصية إيجابية كفاية وهتختاري الاختيار التاني.. ألف مبروك..

وانت؟

مش لسة مراتك بترجع كل يوم تلاقيها غاسلة لك هدومك ومحضرة لك الأكل.. وواخدة بالها من ولادك..

مش لسه مابتعملش حاجة من غير إذنك وعلمك؟ مش ساعات بتحس منها إنها لبست ده عشانك؟

وانها طبختلك اللي بتحبه..

حتى لو مكشرة وعاملة نفسها مش طايقاك وانك مابقتش فارق معاها.. هي لسه من جواها عايزاك..

هي بس اتعرضت لضغوط منك كتير ومواقف كتير عدت عليها جرحتها..

خلت البداية مش سهلة زي زمان..

محتاجة منك مجهود المرة دي عشان تغفرلك اللي حصل زمان.. محتاجة بجد تحس إنها أميرتك.. وانك مش هتيجي عليها وعلى حقوقها تاني..

محتاجة تقديرك.. وفخرك بيها.. محتاجة تحسسها إنها إنسانة ناجحة..

ونجحت في شغلها.. ونجحت في تربيتها لولادك.. والحاجة الوحيدة اللي فشلت فيها علاقتها بيك.. وده كان بأسباب مشتركة بينكوا..

ممكن تعيد تقييم الموضوع مع نفسك.. هتلاقي إن خناقاتك معاها مش مهمة للدرجة إنك تكسر نفس أُنثى وصاك عليها ربك ونبيك..

آه شوية الكراكيب اللي في البيت واللخبطة وعدم النظام وحتى إهمالها في نفسها أو شغلها اللي بتحارب عشان تثبت فيه لنفسها وللناس إنها نجحت في أي حاجة في حياتها مايسووش النكد والتوتر والرعب اللي انت معيشها فيه..

مش عارفين تبتدوا منين سوا.. نفسكوا انتوا الاتنين ومكسوفين..؟

في ناس موجودين في حياتنا اسمهم life coach.. وفيه ناس إسمهم استشاريين أسريين.. دول ناس اختاروا يشتغلوا إنهم يدربوا الناس على الحياة من غير مشاكل.. اختار يعلموا الناس إزاي يعيشوا سُعدا.. دول مش دكاترة نفسيين ومش بيدّوا

أدويـة.. دول بيعلـوا وعينـا وإدراكنـا عشـان حياتنـا تبقـى أحـلى..

وبيفتحـوا لنـا شـباك نبـص منـه عـلى الحيـاة الحلـوة.. واحنـا بنختـار نعـدي منـه ولّا نفضـل عايشـين في الضلمـة..

مفيـش حاجـة في الدنيـا ممكـن تعوضكـوا السـنين الـلي ضاعـت مـن عمركـوا في النكـد والحـزن..

إلحقـوا الـلي باقـي منكـوا واسـتمتعوا بيـه.. إنتـوا مـش أقـل مـن أي اتنين متجوزيـن وسُـعدا في حياتهـم.. إنتـوا تقـدروا تبقـوا مكانهـم وزيهـم وأحسـن كـمان..

حلـوا مشـاكلكوا مـن غـير تدخـلات الأهـل.. خرجوهـم بَـرَّه الصـورة تمامًـا وقيّمـوا علاقتكـوا سْـوا.. سـاعات انتـي بتكـوني قـادرة تسـامحي بـس خايفـة مـن منظـرك قُـدَّام مـرات أخوكـي..

وسـاعات إنـت بتكـون نفسـك تبتـدي معاهـا وترضيهـا بـس خايـف مـن كلمـة «هـي ضحكـت عليـك تـاني؟»

اسـتغنوا عـن الدنيـا ببعـض.. اتحـرروا مـن كل التدخلات السـلبية الـلي بتحصـل مـن الأهـل والصحـاب.. وابتـدوا حياتكـم مـن تاني.

****

التعويذة التانية

- لـو سـألك مالِـك احكـي بسرعـة.. لـو قُلتـي مفيـش.. هيصدقـك..

- زي مـا الراجـل مرتبـه رايـح عـلى نـاس غـيره.. فالسـت صحتهـا رايحـة عـلى نفـس النـاس.

- امدحي فيه in public.. مشاكل كتيرة هتتحل

- ماينفعـش تبقـي طـول الوقـت «قايـدة لـه صوابعـك العـشرة شـمع» ماحـدِّش هيتلسـوع غـيرك..

- نجاحـك مسـؤليتك انتـي بـس.. مـش مسـئولية أهلـك أو جـوزك أو صحابـك..

- بطـلي شـكاوي.. مـش لازم يشـوفك ضعيفـة.. دوَّري عـلى حلـول لمشـاكلك ونفـذي..

- ماتخليـش حـد يعـرف نقطـة ضعفـك.. أي حـد.. ماتخليـش أصـلًا عنـدك نقطـة ضَعـف..

- استمتعي بكل حاجة بتعمليها.. قاعدة في البيت استمتعي.. بتشتغلي استمتعي بشغلك.. ماعندكيش عيال.. استمتعي بحُرّيتك.. عندك عيال كتير استمتعي بدوشتهم وبلمّتهم حواليكي..

- كل فترة.. رفهي عن نفسك.. دلعي نفسك.. يا بخروجة حلوة مع صحباتك.. أو شوبنج ولبس جديد.. أو كوافير وspa..

- الرجل بيحب الست غامضة.. عندها أسرار..

- الرجل مابيحبش الست التعيسة.. ولا الضعيفة.. ممكن يتعاطف معاها.. لكن مش هيعجب بيها.. فبالتالي مش هتملا عينه..

- امدحيه.. حسسيه إنه حاجة كبيرة أوي في عينيكي.. وزي النقد ما بيزعلك.. الرجل كمان مابيحبش حد ينقده.

- إوعي تجري ورا العيال بالشبشب قُدّامه.. حتى لو عندهم تطبيق بكرة..

****

الفصل الثامن

السجن . . والسجان

النساء أيضا كالشعوب.. إذا هن أردن الحياة فلا بد أن
يستجيب القدر

أحلام مستغانمي

ربنا سبحانه وتعالى خلقنا مخيرين مش مسيرين..

وفرق كبير بين الاتنين.. لو إحنا مسيرين في الدنيا.. مش هنتحاسب على أفعالنا..

بس عشان إحنا مخيرين.. وعندنا مطلق الحرية في جميع أفعالنا واختياراتنا.. ربنا هيحاسبنا على كل حاجة.. ومش هينفع يبقى لينا أي حجج أو أعذار يوم الحساب..

مفيش حاجة اسمها أصل حد أجبرني أو ماكانش قُدَّامي حل تاني..

كل أنثى مسلمة ربنا كرمها في الإسلام ووضع لها في القرآن قانون أحوال شخصية خاص بيها هي.. شروط لجوازها وضوابط زي المهر والإشهار عشان يحفظ حقوقها..

وشروط وهي متجوزة ازاي جوزها يعاملها وازاي يصرف عليها وازاي يعاشرها بالمعروف.. يعني حتى وهي مراته ماينفعش يعمل فيها اللي هو عايزه.. لأ فيه قوانين يمشي عليها..

وحتى إذا وفي كل حقوقها لو في يوم حست إنها مش بتحبه ليها كامل الحرية إنها تنفصل عنه.. وبرضو ماسابهاش كده.. لا حفظلها حقوقها بعد الطلاق.. من مصاريف وسكن وحقها في أولادها.. ومش بس كده.. ده كمان إداها كامل الحرية إنها تختار من تاني زوج تاني وتبتدي معاه من الأول..

الإسلام كمان حفظ للمرأة حقوقها في الميراث.. عشان يضمن لها حقها من أبوها وأخوها وابنها وأقرب الناس ليها..

الإسلام إدانا كل الأدوات اللي إحنا محتاجينها عشان ماحدش يجي على حقنا.. ونعيش سُعدا.. ونعيش بمزاجنا.. ده عشان إحنا مخيرين.. ماسابش فرصة لحد إنه يتحكم في قراراتنا..

طيب ركزي معايا السطرين الجايين دول..

لو أنا أجبرت بنتي تسيب شخص بتحبه وتتجوز واحد مستواه أحسن.. لو دارت بيها السنين وماكانتش سعيدة مع زوجها.. لو قابلت حبيبها ورجعت تكلمه.. مين هيتحاسب على خيانتها دي.. أنا ولّا هي؟

طيب لو أنا مدرِّسة.. وزوجي أجبرني أسيب الشغل.. وسمعت كلامه.. عشر سنين زواج قاعدة في البيت.. عشر سنين فراغ.. ممكن يحصل فيهم إيه.. كمية الذنوب اللي هشيلها وانا فاضية.. النم اللي بيحصل كل يوم في مكالمات التليفون مع صاحباتي.. مين هيتحاسب عليها.. أنا ولّا زوجي؟

طيب ما أنا كان اختياري في الأول إني أشتغل.. ولو كنت اشتغلت كنت هاخد ثواب على كل طفل بعلمه حرف.. وكل كورس خدته وكل كتاب بقراه عشان أطور من نفسي.. طيب الحسنات اللي كنت هاخدها لو اشتغلت.. هتروح لمين؟

طيب الضغط النفسي من الفراغ اللي جالي وانا قاعدة في البيت واللي خلاني غصب عني طول الوقت ناقمة وبحقد على صحابي اللي نجحوا ومخليني غصب عني في خناقات وعصبية مع زوجي وأولادي بيتفرجوا علينا بس..

ثقتهم بنفسهم اللي اتهزت بسبب خناقاتنا.. بنتي اللي راحت تشبع احتياجاتها العاطفية مع ناس ما أعرفهمش بَرَّه للبيت..

ابني اللي شرب سجاير وبيقعد على القهوة أكتر مابيقعد في البيت..

مين هيتحاسب عليهم؟

البيت الكئيب المنفر لكل اللي فيه مين السبب فيه؟

كل واحد هيتحاسب على كل صغيرة وكبيرة.. ربنا خلقني مسيرة.. وسهَّل ليَّا كل سبل الاختيار..

ربنا عايزنا نعيش أحرار.. ماحدش يتحكم فينا ويعيِّشنا تعساء في حياتنا..

إوعي تستهوني في حق نفسك.. إوعي ربنا يخلقك حُرة وانتي تقوليله شكرًا مش عايزة.. أنا هعيش عبد ذليل..

«يريدُ الله بِكُم اليُسر ولا يريدُ بِكُم العُسْرَ»

«يريد الله أن يخفف عنكم»

حافظي على نفسك من أي عدوان خارجي.. ماتسيبش حد يئذيكي نفسيًّا.. يا إما تحطيلهم حدود يا تخرجيهم بَرَّه دايرة حياتك..

بس إوعي تسيبي نفسك وتعيشي في دور الضحية وتستسهلي الشكاوي والحياة السلبية..

دور الضحية بيتحول لإدمان بالوقت.. وهتلاقي نفسك بدل ما كان شخص واحد بس اللي بيئذيكي نفسيًّا.. هتحولي كل

الأشخاص اللي في دايرة حياتك لأشخاص بيئذوكي.. وده لأنهم يا إما هيستسهلوا ضعفك فهيبجموا عليكي.. يا إما هيزهقوا من شكاويكي فهيهربوا منك..

ماتسيبيش نفسك سجينة لأفكارك ومعتقداتك الخاطئة..

ماتسجنيش نفسك بمزاجك وتدي المفتاح لسجان قلبه مش عليكي..

ما تعوديش نفسك على السجن والحبسة والحياة الناشفة والزنزانة المهينة وتقولي أصلي خايفة لما أخرج بَرَّه ما أعرفش أعيش..

خليكي قوية واتحرري من سجنك..'

«المسلم القوي خير عند الله من المسلم الضعيف»

ربنا مابيحبش الضعف والاستسلام والذُّل والهوان..

ربنا عايزنا نعيش مبسوطين مش في شقاء..

ودنيتك عمرها ما هتبقى حلوة إلا إذا إنتي قررتي ده.. وسعيتي لِدَه..

«إن اللهَ لَا يغيِّر مابقومٍ حتَّى يغيِّروا ما بِأَنفُسِهِمْ»

ربنا عايزنا سعداء.. خلقنا عشان نسعد.. لو استسلمنا للحزن واليأسَ والاكتئاب وقابلناه قبل ما نحس بنعمه ونعيش فيها ونستمتع بيها، أكيد هيحاسبنا.. وده أساس عمل الشيطان.. عايز يلهينا عن ذِكر الله وحمده.. فيدخَّلنا في مشاكل ويقنعنا إنها مالهاش حل..

«الشيطان يعدكم الفقر» بس ربنا سبحانه وتعالى عايز يعيشنا في نعمة..

«طه ما أنزلنا عليك القرآن لتشقى»

يعني أنزَله عشان نتبسط.. أنزل علينا القرآن لننعم

(أَحَبُّ الأَعْمَالِ إِلَى اللهِ تَعَالَى سُرُورٌ تُدْخِلُهُ عَلَى مُسْلِمٍ)

«ولا تهنوا ولا تحزنوا»

«اللهم إني أعوذ بك من الهم والحزن»

سبحانه وتعالى بيقولك استعيني بيه عشان تخرجي من الهم والحزن اللي انتي فيه..

بيقولك عيشي حُرة وسعيدة..

عشان وقت الحساب هتتحاسبي حتى على النِّعم اللي انتي عايشة فيها ومش عارفة تشوفيها ولا فاكرة تحمدي ربك عليها من كتر ما انتي أسيرة ومش شايفة غير الوِحِش اللي في حياتك..

****

كَيدكنَ عَظيم

حلو أوي إنك تكوني شخصية إيجابية..

كلامك كله حلو.. ولسانك بينقط عسل.. ومتسامحة.. ومثالية.. وقلبك كبيير وبتحبي كل الناس..

مش ده الكلام اللي مدربين التنمية البشرية دايما بيقولولك عليه؟

طيب أقولك على سر.. وربنا يسامحني عليه بقى..

في ناس ما بينفعش معاهم المثالية والإيجابية العالية دي..

في ناس بيبقوا كارهينا كده من غير سبب..

في ناس فعلًا مفيش فايدة فيهم..

في ناس الغيرة بتخليهم عندهم استعداد يبوظوا حياتنا.. لمجرد إن عندنا حاجة مش عندهم..

في ناس لو عاملناهم بالطريقة دي.. هيفتكروها ضعف.. وهييجوا علينا أكتر..

هي دي طبعًا وسيلة عبقرية لكسب الناس..

وإنك تأثري بيها قلب أي حد..

بس بعد ماتجربيها وتلاقي ان الناس دي مفرقش معاهم حاجة..

في الحالة دي لازم خطة بديلة..

خطة توقف الناس اللي بتيجي على حقوقنا عند حدهم..

خطة تبطلهم يسألوا أسئلة ماتخصهمش..

خطة تخليهم يبطلوا يتدخلوا في حياتنا..

أو ينصحونا نصايح تحققلهم مصالح..

خطة تخليهم مايركزوش معانا في تفاصيل حياتنا..

خطة تخلي كل واحد غيران مننا.. يبعد عننا أحسنله

طيب إيه هي الخطة دي؟

أولًا.. ماتتكسفيش.. خليكي واضحة وصريحة..

أصري على موقفك.. مهما حصل.. ما تغيريش رأيك أو ترجعي في كلامك نتيجة لإلحاح حد..

لما حد يسألك سؤال انتي شايفة إنه مايخصهوش.. ردي عليه بـ «هو انت عايز تعرف ليه؟» أو «بتسأل ليه؟ » مع ابتسامة سخيفة كده.

لما حد يرمي كلام يقصد بيه معنى بعيد عشان يضايقك..

ماتعديهوش.. وقفي الحوار واسألية «تقصد إيه بالكلام ده؟» مرة في مرة هيفهم إنك جريئة وممكن تحرجيه فهيبطل..

إوعي تحرجي من شخص قاصد يضايقك.. لازم تحطيله حدود.. وتعرَّفيه إنك مش سهلة وانك مابتنازليش عن حقك..

إوعي تسمحي لحد ياخد حاجة بتاعتك أو حق من حقوقك غصب عنك لمجرد إنه غيران منك.. وانتي مكسوفة منه..

الناس دي في الغالب مش بيكرهوا أدّ ابتسامتك.. وشياكتك.. وثقتك في نفسك.. ودلعك..

الناس دي مش عايزاكي مبسوطة.. فاتبسطي

مش عايزاكي ناجحة.. فانجحي

عايزة تملا حياتك مشاكل.. فخليكي ذكية

ده مش مقال هجومي.. لأ خالص..

بس أنا مش عايزة حد يستنزف طاقتك..

ولا يملاكي طاقة سلبية..

مش عايزة طاقتك الإبداعية تتبدد نتيجة لإنك محروق دمك من تلميح سخيف أو سؤال أحرجك أو حركة نكدت عليكي..

عايزاكي تستغلي كل طاقتك الإبداعية دي.. في إنك توقفيهم عند حدهم..

الهدف الأول.. إنك تبقي سعيدة في حياتك.. ومستمتعة..

مش إنك تعيشي ضحية وتفضلي تشتكي من اللي جاي على حقوقك ومنكد عليكي وخلاص..

مش عايزة تاني ولا شكوى من أي واحدة إن فيه واحدة قريبتها منكدة عليها حياتها..

وافتكري دايمًا..

إن كيدكن عظيم .

****

العلاقة فيها سَمٌّ قاتل

لـو بتتوتـري أول ماتشـوفي missed call منـه.. وتقعـدي تحـضري المـبررات الـلي هتقوليهالـه عشـان ماشـفتيش مكالمتـه.. وتحلفـي.. ويمكـن برضـو مايصدقـش وتبقـى خناقـة..

لـو بتخرجـي مـع صاحباتـك بعـد محايـلات كتـيرة.. وكل أربـع خروجـات تضيـع عليكـي يوافـق مـرة.. لـو هـو الـلي بيحددلـك المـكان الـلي هتقابلـوا فيـه.. والوقـت الـلي هترجعـوا فيـه.. واللبـس الـلي هتروحـي بيـه.. لـو لازم هـو الـلي يوديكـي ويجيبـك.. ويكلمـك كل ربـع سـاعة..

ولـو لاقيتـي نفسـك بعـد كل خروجـة بتحلفـي عـلى كل حاجـة حصلـت وقـت الخروجـة.. وإنـك مضطـرة تصالحيـه يومـين بعـد كل خروجـة عـلى حاجـة انتـي مـش عارفاهـا..

لـو بتفكـري ألـف مـرة قبـل ماتحكيلـه حاجـة بتـدور في دماغـك.. حتـى لـو حاجـة تضحـك.. عشـان في الآخـر هيقولـك وانتـي قلتـي كـده ليـه أصـلًا.. وإيـه الـلي وداكـي هنـاك.. وإيـه الـلي خلاكـي

تعملي كده.. وكل ده حصل إمتى.. وماقُلتليش ليه..

لو رافض إنك تشتغلي.. أو تاخدي كورس.. أو تتعلمي حاجة جديدة.. أو يبقى ليكي أي مصدر دخل ليكي غيره هو.. لو بيسألك على كل جنيه معاكي صرفتيه فيايه..

مش بخل.. بس عشان يتطمن..

لو ال passwords بتاعت موبايلك وال accounts بتاعتك وال emails كلها معاه وبيعمل جرد بصفة دورية من غير مايزهق..

لو بيغير من أقرب صديقة ليكي.. لو بيتضايق لو ضحكتي على حاجة هو مقالهاش.. لو بيسألك على السواق.. وأخو صاحبتك.. وصاحب أخوكي.. لو بيسألك على قرايبك.. وبيتخنق من كل دول..

لو كل مناسبة حلوة بتقلب نكد..

لو كل الناس اللي بتحبيهم مش بينزلوله من زور..

لو كل خناقة بيغلط فيكي ويرجع يعتذر ويقولك آخر مرة..

لو شخصيتك بتتغير في وجوده.. وبتبقى متوترة وأعصابك مشدودة وخايفة لأحسن تغلطي وتقلب خناقة..

لو دايمًا بينقد أفعالك وكلامك.. وبيعدِّل عليكي في كل حاجة..

لو بيقلل منك..

لو كل صحابك بيحذروكي منه.. وبيدعولك تخلصي منه على خير..

لـو العلامـات دي موجـودة في خطيبـك.. أو الشـخص الـلي هترتبطـي بيـه.. اعـرفي إنهـا علاقـة سـامة.. هتقتلـك.. وهتقتـل كل الحـب الـلي جواكـي ليـه..

النـاس الـلي في العلاقـات السـامة.. مابيعرفـوش.. ومابيشـفوش.. ومابياخـدوش بالهـم غـير بعـد أول نفـس بياخـدوه لمـا العلاقـة دي تنتهـي..

سـاعتها بـس بيعرفـوا إنهـا كانـت علاقـة سـامة.. وإنهـم اتكتبلهم عمـر جديـد.. وهيعيشـوا مـن تـاني.. حيـاة أحلى.

****

أكبر مصدر للطاقة السلبية

عارفين إيه هو أكبر مصدر للطاقة السلبية؟

إنه يكون فيه شخص.. دائم.. مفروض عليكي في حياتك.. ومنكد عليكي عيشتك..

يعني تلاقي نفسك وانتي واقفة تحت الدش أو في أقصى لحظات استرخائك.. بدل ما تخطتي لمستقبلك وتفكري في حياتك.. تتخانقي في حوار وهمي مع الشخص ده.. وتردي وتقوليله وتفهّميه.. بينك وبين نفسك..

يعني وانتي نايمة وفي أحلى نومة تحلمي إنه حصله وجراله وتاخدي حقك كله منه..

يعني وانتي بتصلي بدل ما تدعي ربنا بالجنة والستر وحُسن الخاتمة.. تلاقي نفسك بتدعي ربنا يعديها على خير أو ربنا يكفيكي شره..

يعنـي لـو كلمتـي صاحبتـك في التليفـون أو خرجتـي معاهـا ساعتين، هتفضـلي تشـتكي مـن الشـخص ده وتحكيلهـا عـلى كل المواقـف السـيئة الـلي عملهـا فيكـي..

يعني فكرك وحياتك كلها تتبلور حوالين الشخص ده..

تلاقـي نفسـك بتعمـلي حاجـات انتـي مـش عايزاهـا.. وتكرهـي حاجـات وأماكـن كنتـي بتحبيهـا..

٢٤ سـاعة بتفكـري في الشـخص ده والمواقـف الـلي بتحصـل وشـايلة هـم حاجـات كتـير أوي..

لمـا بنوصـل للمرحلـة دي.. بيبقـى عشـان الشـخص ده للأسـف قريـب منـا أوي..

زوج.. حما.. أخت زوج.. طليق.. مرات أخ.. مرات أب..

طيب والحل إيه..؟

أول حاجة.. ثقتك بنفسك..

عايزاها تكبر وتكسر الدنيا..

عايزاكي حلوة.. حلوة أوى..

تخينة خسي..

رفيعة اتخني..

شعرك شوفي حل معاه..

ضعيفة في حاجة قويها..

عارفة أكتر حاجة بتعلّي الثقة في النفس إيه؟

إنك تتعلمي حاجة جديدة..

خدي كورس.. تنمية ذاتية

اتعلمي انجليزي أو فرنساوي.. أو صيني

تريكو أو كروشيه..

اتعلمي أي حاجة هتزود ثقتك في نفسك جدًا.. وتغيِّر نظرت اللي حواليكي فيكي..

جوزك قافل عليكي وحابسك بين أربع حيطان؟ كل الكورسات دي ليها فيديوهات على اليوتيوب.. دوري واتعلمي..

الحاجة التانية.. افصلي..

أيوه افصلي خالص بين حياتك الشخصية والشخص ده..

ماتفكريش فيه.. ماتحكيش لحد عليه..

الوقت اللي الشخص ده معاكي فيه.. عديه وخلاص.. اعتبري نفسك بتحلمي..

وأول ما يمشي.. اتحزمي وارقصي وغني.. ارسمي.. اكتبي اضحكي..

واعتبري نفسك صحيتي..

بس إياكي واستنزاف الطاقة والمشاعر..

بلاش يجي في تفكيرك وانتي بتقري كتابك.. أو وانتي في شغلك، أو مع صحابك.. أو حتى تحلمي بيه وانتي نايمة..

يـا كـده يـا إمـا تجمـدي وتاخـدي القـرار إنـك ماتشـوفيهوش أو ماتشـوفيهاش تـاني.. أيًـا كانـت العواقـب..

هتبقى صعبة في الأول.. وهتتحل بعد كده..

بس أهم حاجة.. ماتستنفزيش طاقتك أبدًا..

إوعـي كميـة الطاقـة السـلبية الـلي معيّشـة نفسـك فيهـا تغـير مـن شـخصيتك.. وتملاكـي حقـد وكراهيـة.. وتمـوّت الإبـداع والخـير الـلي جواكـي..

طاقتك.. حافظي عليها..

عشـان ماحـدّش هينفعـك لمـا يجيلـك ضغـط وسـكر ومـرارة وجلطـة لاقـدر الله..

****

الأسنان اللبنية

الطفل أول ما يتم ست أو سبع سنين بيبدأ يغيَّر أسنانه اللبنية..

أول ما بيعرف من أصحابه إن سنانه هتقع بيبقى مش مصدق..

ولما تبدأ سته تتلخلخ بيبقى مرعوب..

لحد اللحظة اللي بيكسر فيها سنته وبيصرخ..

وبعدين بينتبه إن الوجع مكانش كبير أوي للدرجة الخوف دي.. بس دايمًا بيبقى حاسس بالفراغ اللي سابته السنة اللي اتخلعت..

وكل شوية لسانه يروح عليها ويتأكد إنها فعلًا مش موجودة..

ده اللي بيحصل بالظبط لأي بنت بتسيب واحد بتحبه..

في الأول بتبقى مش مصدقة.. ولما بتبتدي العلاقة تبوظ وتتأكد إنها خلاص هتتخلع.. بتبقى مرعوبة.. لحد يوم الوداع..

ممكن تصرخ من الألم.. وبعد شوية بتحس إن الألم ماكانش فظيع أوي.. بس الفراغ بيبقى واضح.. وحاسين بيه أوي..

البنت لو كملت مع الشخص الغلط لمجرد إنها بتحبه.. هتبقى عاملة زي الطفل اللي بيكمل حياته بسنته اللبنية..

تخيلوا راجل بأسنان لبنية.. هتستحمل معاه؟

ولّا كل شوية هتتكسر منها حتة.. ويبقى عايش حياته مركِّز بس مع السِّنة دي لحسن يعمل حركة غلط فتوجعه..

ويتنازل عن أكل كتير كان بيحبه.. بس سِنته أجبرته على كده.. هيعمل إيه ما هو لازم يعيش.. بس هيعيش موجوع.. عشان قرر يكمل حياته بسِنة مش على مقاسه..

وساعات الشخص اللي بنسيبه بيبقى عامل زي ضرس العقل.. ليه جذور عميقة.. وألم فظيع وقت الخلع.. عشان داخل في كل تفاصيل حياتنا وكل علاقاتنا.. بس ده بقى لو سبناه.. بيبقى ألم مستمر.. وبيأثر على باقي السنان كلها.. وبتعيشي في ألم ووجع فترة أطول..

الغريب إن ده بالذات بعد شوية بتحسي إنه ولا كأنه كان موجود.. والفراغ اللي سابه مش ملحوظ..

ومش باين غير ليكي انتي..

ده تحديدا اسمه «وجع ساعة ولا كل ساعة»

اتوجعي شوية وعيشي حياتك طبيعية بعد كده.. أفضل كتير ماتعيشي طول عمرك موجوعة..

بالمناسبة.. السِّنة اللبنية بيطلع غيرها.. وضرس العقل فيه بداله ضروس كتير ممكن تقوم بدوره..

بس أهم حاجة إوعي تعيشي بسِنَّة مش على مقاسك وماتناسبش طموحاتك وقدراتك.. إوعي خوفك من الوجع يخليكي تعيشي بيه عمرك كله.

****

التسامح

إحساس الظلم وحش أوي..

إنك تعيشي بإحساس الظلم طول حياتك كأنك بتجرجري معاكي شِيلة كبيرة وتقيلة..

بس مجبرة تطلعي وتنزلي وتروحي وتيجي بيها في جميع مراحل حياتك..

الطفلة اللي ظلمتها مرات ابوها..

والشاب اللي عمه خد ورثه..

البنت اللي اجبرت تدخل كلية مش بتحبها عشان بس قريبة من بيتهم..

والبنت اللي اتفركشت خطوبتها غصب عنها عشان قايمة ولا شبكة ولَّا فرح..

إحساس الخيانة من أقرب الناس..

الست اللي اتنازلت عن مؤخَّرها وبيتها وعفشها عشان تخلص من زوج مابيراعيش ربنا فيها..

الأم اللي اتحرمت من ولاد ابنها عشان مراته مابتحبهاش..

والأب اللي مايعرفش حاجة عن ولاده اللي طليقته مخبياهم عنه.. واللي اتنصب عليه في تحويشة عمره..

واللي اتسرق دهبها..

كل موقف من دول ممكن يكون صاحبه بيعيش نفس الإحساس بتاع أول مرة كل مايفتكره.. كل مرة يحس بنفس العدوان والظلم والقهر.. نفس الشيلة التقيلة اللي شايلها على كتافه شوية ومجرجرها وراه شوية..

بس الشيلة دي مش هتخليكي تتحركي من مكانك.. هتعطلك.. وهيفوتك حاجات كتير وتضيع منك فرص كتير.. مشاعر الكره والغضب بتشغل حيِّز كبير أوي في عقل الإنسان..

مش بيسيب أي مساحة للفن والإبداع.. الإبداع محتاج روح متحررة.. خفيفة.. والفن عايز ذهن صافي.. ومشاعر إيجابية..

وعشان تخرج من مشاعر الألم والمعاناة مفيش طريق غير التسامح..

التسامح هو اللي هيخليك ترتفع بمستوى طاقة روحك لمستوى أعلى.. فهيحررك من كل المشاعر السلبية.. ويحل مكانها مشاعر إيجابية بالطمأنينة والراحة.. فهيفتح مجال للراحة وللإبداع والسعادة.. اللي مش ممكن توصلها من غير تسامح..

وعشـان نوصـل لمرحلـة التسـامح.. لازم نبقـى مقتنعـين إن «كل إنسـان لـه وجهـة نظـرة إيجابيـة فيـما يفعـل»

اللي سرقك كان عايز يأكل ولاده أو يرفع من مستواهم..

اللي اتكلمت عليكي من ورا ضهرك نفسها تحس إنها مهمة..

جوزك بيتحكم فيكي عشان خايف تضيعي منه..

الـلي بوظلـك شـغلك كان عايـز ينتقـم منـك عشـان كرامتـه الـلي انـت بعزقتهـا بتريقتـك عليـه قُـدَّام زمايلـه..

ماتحكمـش عـلى حـد ظلمـك مهـما كان السـلوك الـلي آذاك بيـه.. عشـان الدوافـع لـو عرفناهـا هيصعبـوا علينـا.. والـلي لازم نفضـل فاكرينـه.. إن ربنـا أمرنـا بالتسـامح في جميـع الأديـان السـماوية.. طيـب ليـه؟ عشـان يشـق علينـا؟ لأ عشـان هـو الـلي خلقنـا وعـارف إننـا مـش هنعـرف نسـتحمل نعيـش بـكل الكـره والحقـد والرغبـة في الانتقـام الـلي جوانـا.. قالنـا نسـامح عشـانّا إحنـا.. عشـان حياتنـا إحنـا تبقـى أحـلى..

****

تحت السيطرة

أي حد بيحاول يأثر على مشاعر وإحساسك عشان يقنعك بأفكاره.. يبقى بينتهك مشاعرك..

أي حد بيضغط عليكي عاطفيًا ويقولك.. ما انتي لو كنتي بتحبيني كنتي اتغيرتي عشاني..

ما انتي لو بتثقي فيا كنتي سمعتي كلامي..

ما انتي لو بتحترميني كنتي خدتي رأيي..

ما انتي لو باقية عليَّا كنتي سيبتي شغلك عشاني..

لو عملتي كده تاني همشي ومش هتعرفي توصليلي.. لو ماسمعتيش كلامي أنا هوريكي..

إنتي أصلًا ماتستحقيش أي حاجة حلوة بعملهالك..

هو انتي فاكرة نفسك حاجة..

ده اسمه استغلال.. وانتهاك.. وتلاعب بالمشاعر..

بس ماحدش يقدر ينتهك مشاعرك إلا برضاكي وبإذنك..

إنتي اللي بتسمحيله يتلاعب بأفكارك ومشاعرك.. والطريقة الوحيدة اللي نقدر بيها نمنع أي حد من استغلال مشاعرنا والتلاعب بيها.. إننا يبقى عندنا وعي.. وعي بمشاعرنا الداخلية.. ووعي بسلوكيات الناس اللي حوالينا.. ووعي بالكلام اللي بيقالنا وتأثيره علينا.. ماتسمحيش أبدًا لأي شخص إنه يشيّلك مسئولية مشاعره السلبية.. خوفه.. قلقه.. غيرته.. عدم ثقته في نفسه..

ماتسيبهوش يزرع جواكي أفكاره المريضة عشان يحسسك إنك مذنبة ومقصرة أو ضعيفة أو ماتستاهليش وبالتالي يتحكم في سلوكياتك لمصلحته الشخصية.. ماتسيبهوش يغيّر المسميات ويقنعك بيها..

ماتسيبيش حد يستغل طيبتك أو ضعفك أو خوفك أو حتى تعاطفك..

مشاعرك نتيجة أفكارك انتي بس مش كلام ولا سلوكيات الآخرين.. ساعتها بس هتعيشي في سلام داخلي وأحاسيس حلوة ومشاعر إيجابية.

- طيب إزاي ممكن امنع حد من التلاعب بمشاعري؟

- بإنك توقفيه عند حده.

-بس إحنا قلنا إن ماينفعش أسيطر على سلوكيات حد. - ماهو انتي مش هتسيطري على سلوكياته هو.. إنتي هتسيطري على أفكارك إنتي وسلوكياتك إنتي.

. -إزاي؟

-أولًا عن طريق أفكارك إنك تكوني مقتنعة إنك مش مسئولة عن مشاعر أي حد.. فلما حد يقولك أنا بزعل أوي إنك مش بتكلميني كتير.. ماتحسيش نفسك بالذنب.. ولما حد يقولك انتي ماتستاهليش.. ماتصدقيهوش.. لأنك متأكدة من جواكي إنك تستاهلي.. اللي يقولك انتي مش حلوة.. ده معناه إنه عايز يقلل منك أو إن ذوقه مختلف.. بس انتي حلوة.. اللي يقولك لو كنتي بتحبيني كنتي سمعتي كلامي.. تقولي لا عادي ممكن أحبك من غير ما أسمع الكلام طالما مش مقتنعة بيه.. إنتي كده سيطرتي على افكارك..

ثانيا عن طريق سلوكياتك: وده بيكون عن طريق إنك تحطي عواقب للي يتخطي حدوده معاكي..

«أنا هوريكي»

لو فضلت تهددني كل شوية أنا مش هرد تاني على تليفونا تك..

لو اتريقت عليَّا قُدَّام أهلك أنا هضطر ما آجيش معاك.. لو اتأخرت على معادك معايا أنا هضطر أمشي..

تنفيذك للعواقب هيخليهم يحفظوا حدودهم.. كده انتي سيطرتي على سلوكياتك انتي مش سلوكيات الطرف التاني..

كده انتي رسمتي حدودك ومنعتي أي حد إنه يتخطاها..

كدة انتي حرة..

ومش تحت سيطرة أي شخص مريض..

****

الفصل الأخير

النهاية

النصيحة لازم نفهمها صح قبل ماننفذها.. وإلا كنا
كلنا سينابون عشان القرفة بتخسس

ندى ترك

الطلسم

سمعت آخر خبر؟

التمثال اللي لقوه في المطرية محفور على رجله طلسم..

الطلسم ده عبارة عن أربع حروف في دايرة من دهب شبه دبلة الخطوبة والحروف «ق ا ل ط»

الخبرا والمتخصصين.. عشان يفكوا الطلسم.. كان لازم يستعينوا بمارد الجن وخادم الحب «شفتشي» عشان يترجملنا الطلسم..

المارد قال.. اقروا الحروف بالعكس هتفهموا معناه..

«ط ل ا ق»

يانهار.. ده معناه إن إحنا معمولنا عمل.. الشعب المصري معموله عمل بالطلاق.. يا ساتر استر..

فعلًا في الفترة الأخيرة.. نُص اللي اتجوزوا اتطلقوا.. أيوه نُصهم.. ده قرار الطلاق بالنسبة للبنات بقى أسهل من قرار

قَص شعرهم بكتير.. أما بالنسبة للولاد قرار الطلاق بقى أسهل من إجابة سؤال «هناكل إيه النهارده؟» وكانت النتيجة إن فيه حالة طلاق كل ٦ دقايق.. وإن ٤٠٪ من اللي اتجوزا بيتطلقوا.. تصدقوا؟

ده مش كلامي.. ده كلام الجهاز المركزي للتعبئة والإحصاء.. النسبة دي مرعبة بجد.. دول مش رقمين جنب بعض وخلاص.. لأ النسبة دي بتمثل حاجات كتير أوي.. واترتب عليها حاجات أكتر.. اترتب عليها نسبة الزواج التاني والخيانة الزوجية.. واترتب عليها كمان نسبة مشاهدة الأفلام الإباحية.. النسبة دي اترتب عليها تشتيت الأطفال وأمراضهم النفسية..

النسبة دي اترتب عليها فوبيا الزواج.. والعنوسة..

عشان كده لازم نلاقي حل.. لازم نلاقي التعويذة.. اللي هنفك بيها الطلسم..

فيه ناس كتير بدأت تاخد خطوات جدية..

ناس راحوا خدوا كورسات استشارات زوجية..

وناس قالت لأ إحنا نعمل قانون نلغي فيه الطلاق الشفهي خالص..

فيه ناس قالت إحنا بلاش نتجوز أسهل..

وناس تانية قالت إحنا نعمل قانون حضانة الأطفال للأب في حالة زواج الأم.. وبكده نضمن إنها ماتطلقش أصلًا..

واللي قال نلغي الشبكة عشان الناس تقبل على الجواز فنسبة الجواز هي اللي تزيد..

وفيه اللي بيسلط الأضواء على مشاكل المطلقات عشان يكره الستات في الطلاق..

وبين ده وده.. الحب كده.. مش عايزة كلام.. على رأي الست أم كلثوم..

عشان تنعم بالحب في الحياة مع مراتك ومع زوجك لازم تفك الطلسم بنفسك.. الطلسم الخاص بك أنت..

أصل الطلسم ده موجود في دماغنا إحنا بس.. في طريقة تفكيرنا.. في معتقداتنا الخاطئة والمواريث اللي اتربينا عليها..

بس بمجرد قراءتك التعويذة.. «تعويذة شفتشي» الكتاب اللي بين إيديك ده بتركيز وبفهم ما بين السطور هتعرف لوحدك تحدِّد إيه هي معتقداتك الغلط اللي فعلًا مأثرة على علاقتك بشريك حياتك.. ومعطلة استمتاعك بحياتك الزوجية..

جاري تحميل التعويذة..

جاري التحميل..

تم فك الطلسم بنجاح

ندى ترك

***

الفهرس

الفصل الأول(الحياة بأعلى جودة) ١٣

عايش ومش عايش 22

الـ Touch بتاعنا 24

أيام ثانوي 28

ال Inner peace 30

الفصل الثاني (اكسر تابوه) ٣٥

ما أنزل الله بها من سلطان 42

المسيطر اقتصاديًا 45

جُوَّه الصندوق 48

مش هنغيَّري العالم 52

بُكرة 56

الفصل الثالث (داسها القطر) ٥٩

سنة أولي جواز 66

الدوبامين 70

تعليم السواقة 73

ماري منيب 76

فتى أحلامي 81

في قبضة يدي 85
التعويذة الأولى 87
الفصل الرابع (مارلين مونرو) ٨٩
القوة الناعمة 98
الضيف 101
الأحمر العنابي 106
الست قليلة الحيلة 108
الفصل الخامس (فك شفرة الرجالة) ١١١
من ورا لقُدَّام 118
أقرب طريق لقلب الراجل 122
معدته 122
الرجالة كلهم زي بعض 125
قدِّمي طلب 127
الفصل السادس (فك شفرة الستات) ١٣١
مالهاش مزاج 136
الفيس بوك 139
صيانة العشر تلاف 142
غيورة ولا مادية 144
المأذون 148
الفصل السابع (الشئون الداخلية للبلاد) ١٥١

الطاعة العمياء 156
هذا ما وجدنا عليه آباءنا 159
الزُّرار 162
النداء الأخير 166
التعويذة الثانية 171
الفصل الثامن (السجن والسجان) ١٧٣
كَيدكنَ عَظيم 180
العلاقة فيها سُمٌّ قاتل 184
أكبر مصدر للطاقة السلبية 187
الأسنان اللبنية 191
التسامح 194
تحت السيطرة 197
الفصل الأخير (النهاية) ٢٠١
الطلسم 203

تعويذة شفتشي

بين إيديكي تعويذة سحرية..

تقدري تستخدميها لفك شفرة الحياة الإيجابية..

وطلسم الحياة الزوجية..

رحلة عجيبة كلها أسرار خفية..

هتشربي فيها مشروب الطاقة الأنثوية..

وتحصلي على أكبر قوة ناعمة.. ذاتية

شفتشي.. كتاب الأسرار ..

ممنوع تداوله بين المخلوقات الذكورية..

ندى ترك

غلاف: مضارزين