

كنتي سيبية  
يمسكها يا فوزية

مروة الصعيدي





لتحويلك إلى الجروب أضغط هنا



لتحويلك إلى الموقع أضغط هنا

للمزيد من الروايات والكتب الحصرية  
انضموا لجروب ساحر الكتب

[sa7eralkutub.com](http://sa7eralkutub.com)

او زيارة موقعنا



2  
كنتي سيبيه يمسخها يا فوزية - مروة الصعيدي كنتي سيبيه يمسخها يا فوزية أدب  
ساخر

مروة الصعيدي

كنتي سيبيه

يمسخها يا فوزية

أدب ساخر

## إهداء خاص جدًا

إلى أمي الحبيبة "حبيبة" النائمة في قبرها.. ما زال قلبك ينبض بداخلي.

إلى أبي.. ملحقتش أعيش معاك، لكن كل سماتك عايشة معايا، وأتمنى أكون رفعت اسمك في السماء، وطوّلت سيرتك، ما هو مش لازم أكون ولد عشان أعمل كده.

إلى معلمتي دائمًا مريم يس سليمان.. من يسكن قلبي لا يمكن أن يموت.

إلى دكتور عمرو مرزوق.. كلما مررت بالمواقف عرفت قيمة أن يكون لي صديق مثلك.

وإلى كل رجل.. يعامل المرأة على أنها أميرة، فهذا دليل على أن أمه التي ربته كانت ملكة.

وإلى كل امرأة.. قامت بدورها وأدوار من حولها، واستماتت للحفاظ على بيتها وعلى ملك تربيع على

كنتي سيبية يمسكها يا فوزية - إهداء خاص جدًا

عرش قلبها وأصبح زوجها.

## مقدمة لا بد منها

هنا صحيح قالوا الحب تضحية، وأنا مقصدش حب الرجل للمرأة أو العكس فقط، لأ، أنا أقصد جميع أنواع الحب والمشاعر والعلاقات البشرية، فكل علاقة ليها نوع مختلف من الحب والمشاعر الإنسانية، حتى الجواز ما هو إلا علاقة أو إطار رسمي لعلاقة مشاعر معينة، وهنا بقى فيه أسئلة كثير مهمة:

إيه معنى التضحية؟

إيه مفهومها بالنسبة لكل طرف في أي علاقة إنسانية؟

وهل قابلت فعلاً اللي يستحق التضحية دي؟

طب هل اخترتوا اللي تضحوا عشانه فعلاً؟ ولا اخترت اللي بيضحى عشانك واكتشفت في الآخر إن هو بيضحى بيك إنت شخصياً؟

كنت أتمنى أعرف رأيكم فعلاً أو أسمعها لكن ليا رأي في الكتاب ده من خلال مقالات وقصص واقعية جداً

بأشخاص وأسماء وهمية.

كان نفسي أسمي كل الشخصيات فوزية فعلاً (لأن الاسم عزيز عليا حبتين ثلاثة كده).

المهم إنني اكتشفت في خلال سنين من شغلي في الاستشارات والإرشاد الأسري واللايف كوتشنج إن كل اللي بنتعلمه ميحيش حاجة جنب اللي بنشوفه من مشاكل على أرض الواقع، والأهم إنني اكتشفت إن أنا اللي بتعلم من التجارب أكثر ما اللي بييجي يستشيرني ما بيتعلم مني فعلاً.

الحياة على الأرض غير في الكتب خالص، وكالعادة قررت إنني أعلم غيري اللي أنا اتعلمته..

ما هو ربنا خلقنا مختلفين عشان نكمل بعض ونتعلم من بعض.

وللأسف، ممكن كمان نعلم في بعض، وبيكونوا علامتين ملهمش تالت، إما علامة حلوة بأثر جميل،

وإما علامة زي العاهة المستديمة معلمة في روحنا  
بجرح مبيلمش.

لأن ببساطة.. الناس ممكن تنسى إنت قتلها إيه..

وممكن كمان تنسى إنت عملت معاها أو ليها إيه..

لكن عمرهم ما بينسوا إنت خليتهم يحسوا بإيه.

أتمنى تكون في التجارب دي شيء يعلمكم، أو على  
الأقل يعلم فيكم ويداوي جرح قديم..

والأهم إنه يجاوب على الأسئلة اللي فوق دي.

وأنا بكلم نفسي

(حدث بالفعل)



## #كلاييتاني مرة

وكل مرة بعمل أو باخد خطوة جديدة

مستغرباكي جدًا على فكرة..

يعني إنتي طريقة تفكيرك مختلفة ومتميزة، رافضة  
دايمًا إنك تكوني تقليدية أو متوقعة من اللي  
حواليكي، عمرك ما قبلتي تكوني نسخة مكررة حتى  
من أقرب الناس ليكي.

ليكي نكهة حلوة ووجود مختلف وسط أصحابك وبين  
أهلك وعيلتك بشهادة الجميع حواليكي وكل اللي  
عرفوكي.

ده حتى إنتي بتخترعي لنفسك طقوس في الحزن،  
وطقوس في الانبساط وطرق كتير في السعادة ليكي  
وللي حواليكي.

بس قولي لي بجد إنتي ليه بتخافي تفكري نفسك  
بنجاحاتك؟

ليه بتخافي تفكري في نفسك أساسًا؟

طب بدمتك مش فاكرة تجربة شغلاناتك القديمة؟

طب الإنجاز والإعجاز العلمي في مادة التكاليف  
لدكتور بلبع ومكنتيش فتحتيها غير ليلة الامتحان  
ورغم كده جبتي تقدير!

التطور اللي بيحصل في شخصيتك دايمًا من وقت  
لتاني، استعدادك إنك عايزة تعرفي وتتعلمي دايمًا  
حاجات جديدة،

وحاجات تانية كتير أوي بس إنتي من خيبتك  
بتشوف فيها حاجات عبيطة متستهلش إنك تفكري نفسك  
بيها!

يا حبيبتى لعلمك، الحاجات العبيطة دي في وقتها  
كانت نجاح اقتنعتي أو مقتنعتيش ده مش هيغير  
حاجة في الموضوع،

بلاش تبقي إنتي أول شخص ماسك شاكوش وبيكسر فيكي ويهدمك، والمفروض إنك محتاجة اللي بينيكي وبتتجججي إن محدش مديكي فرصة أو مساحة لده.

يا بنتي الله يهديكي إنتي نجحتي فعلاً، النجاح مينفعش تقيسيه أو توزنيه بالكليو!

لأنه بيتقاس على حسب وقته والإمكانيات والاحتياجات اللي كانت متاحة في الوقت ده.

دلوقتي إنتي عندك حلم كبير وهدف أكبر.. ها مالك بقى مش عاوزه ليه تقربيله؟

إنتي عارفة المشكلة فين؟

المشكلة مش في إنك متقدريش تحققي حلمك، المشكلة إنك شايفة إنك مش هاتقدري.

طب ليه؟ خايفة تفشلي مثلاً واللي حواليك بيقوللك إنتي مش أهل لها؟

طب ما ياما قالوك كده واتحديتيهم وحسيتي  
بضعفين سعادتك لما نجحتي وأثبتي فشلهم هما.

وبعدين إيه المشكلة لما تفشلي مرة واثنين وعشرة  
وتفضلي تفشلي وتتعلمي لحد ما الفشل يزهد منك  
ويسلمك تسليم أهالي للنجاح.

إيه.. خايفة تتعبي وماتوصليش مثلاً؟

أحلى حاجة الراحة اللي بتكون بعد تعب، لأنك  
بتشوفي إنك تستحقيها، ثم إن تعب شوية وبيروح إيه  
المشكلة؟

بصي بقى عشان أنا قربت أزهد، والزهد نفسه زهد  
منك كمان.. بجد طول ما إنتي حاسة إنك مستغربة  
حلمك ومستكتراه على نفسك عمركوا ما هتتقابلوا  
سوا، ودي حلها إنك تصاحبيه، لو صاحبتيه خليك  
جدعه معاه، وأحلفك إنك هتوصليله وتعيشي معاه  
على أرض الواقع.

هااا قولتي إيه؟ إنتي لسه ها تفكري؟

كنتي سيبه يمسخها يا فوزية - #كلاييتاني مرة

بعدها بشوية كنت بكتب أول سطر في حلمي.

في كتاب يشوف النور.. أيوه هو الكتاب اللي بين  
إيديكم ده.

(انتبهي.. زوجك يرجع إلى الخلف)

وسام شابة في منتصف العشرينيات، ملامحها هادية لكن مطفية، على وشها ابتسامة مزيفة، وممكن تكون ابتسامة مجاملة عند دخولها مكتبي.

أنا: أهلاً يا وسام.. أخبارك إيه؟

وسام: أنا الحمد لله، وعلى فكره ده الرد اللي دايمًا برد بيه وتقدرى حضرتك تقولي ده البرواز اللي بحاول أحافظ عليه.

أنا بابتسامة هادية: أكيد إنتي جاية عشان أشوف اللي ورا البرواز؟

هنا وسام شردت لحظات وبصت في الأرض لحظة ورجعت بصتلي ثاني، بس عنيتها كانت بتلمع بدمعة عافرت عشان متنزلش وبدأت تحكي: أنا متزوجة من سنتين، ومتزوجة عن حب كمان، لكن تدريجيًا بقى فيه برود وعدم اهتمام. كنا دايمًا بنعمل كل حاجة

كنتي سيبه يمسكها يا فوزية - (انتبهى.. زوجك يرجع إلى الخلف)

سوا، نخرج سوا نتكلم سوا نساfer سوا، لدرجة إني استغيت عن الدنيا وبقيت ليه هو وبس، كل وقتي وانشغالي وحتى هواياتي بقت هو، لدرجة إني بقت أحس إني دوبت في شخصيته وبقيت شبهه من كتر ما استغنيت عن العالم بيه، وسيبت شغلي عشان مقصرش معاه وبقيت أساعده في شغله هو

ومع ذلك كان برده يسيبني وينزل لأصحابه أو حياته اللي هو كان متعود عليها قبل ما نعرف بعض ونرتبط، وأنا بالتدريج بقت ساكتة طول الوقت وسرحانة ومليش نفس لأي حاجة من غيره، وهو بقى يعمل كل حاجة من غيري.

أنا: قولي لي يا وسام.. إنتي حياتك كانت إزاي قبل ما ترتبطوا؟

- كنت بشتغل في بنك استثماري وبحب السفر وعندي هواية الرسم وحضور معارض فن تشكيلي، وبحب أروح سينما، ودايمًا كان فيه يومين في الأسبوع ألعب

رياضة وأقابل أصحابي وكان ليّا جروب كبير للأعمال الخيرية.

- هايل، وبتعملي إيه من كل ده دلوقتي؟

- ولا أي حاجة.. حياتي كلها لهشام وبس، كنت معتقدة إن نجاحي هيكون إنني أهياّ ليه الجو المناسب إنه هو ينجح، وإن كل الحياة تتلخص فيه وفي سعادته.

وبعد ما بدأ يبعد بالتدريج دايمًا أساله إيه اللي مزعلك مني؟ طب إيه اللي غيرك؟ دايمًا الإجابة مفيش.

سمعت تفاصيل ثاني كتير منها لحد ما طلّعت كل اللي جواها.

وهنا جه دوري إنني أوضح لها الصورة والحل كمان، الحل اللي بيكون دايمًا جوانا مش حوالينا، وبيكون دوري إنني أطلعهمولك من جواك وأحطه قدامك. ابتديت أفهمها إن الست بعد الجواز غالبًا بتتخلص من أهم ما يميزها ويميز شخصيتها عن غيرها، اللي على أساسه الطرف الثاني اختارها بسببه غالبًا.



بتتخلي المرأة بعد الزواج عن هوايتها وأحياناً صديقاتها ووظيفتها كمان لو لزم الأمر. في أحيان كثير التخلي ده بيقتضي على شخصيتك بالتدريج فتبدو للزوج إنك شخصية باهتة بلا هوية، فيبدأ يمل ويدور على حياته الأولى، وبطبيعة الحال الراجل بعد الجواز بتجيله حالة "أنا إيه اللي عملته ف نفسي ده بس يا ربي؟!"، وتشتد عنده رغبة البعد أو تكبير الدماغ، فيبدأ في الابتعاد عن البيت والرجوع لحياته قبل الارتباط. هنا بقى تقف الزوجة المسكينة مش فاهمة إيه اللي بيحصل، وليه وإزاي، وبيتدي سيل الأسئلة: إيه اللي حصل؟ طب أنا قصرت في إيه؟ ومتلاقيش سبب منه أو إجابة، وبيتبدي التحطم النفسي بالتدريج، والفجوة تزيد وتزيد وتدخل الست في مرحلة البهتان وإهمال نفسها على غرار المثل القائل "اعمل زي ما تعملش يبقى متعملش أحسن"، وتكون النتيجة إن جوزها يبعد أكثر ويتغير أكثر.

ردت وسام مقاطعة كلامي فجأة: طب والحل.. الحل إيه؟ أعمل إيه؟؟

أنا: خدي هدنة مع نفسك، اعكسي الوضع وخلي نفسك أهم حاجة عندك.

قولي لي يا وسام.. لو إنتي مش قادرة تحبي نفسك ومش مقتنعة بيها لدرجة إنك اتنازلتي عن اللي يميزك بيها عن غيرك، إزاي هتخلي هشام يرجع يحبك ويهتم بيكي إذا إنتي نفسك مش مهتمة بيها؟

ما هو لو عاوزاه يحبك لازم تحبي نفسك

هنا وسام سرحت وفكرت مع نفسها وردت عليا بنظرة استغراب واتهام: إزاي أحب نفسي دي تبقى أنانية مني؟! وأنا مش أنانية، ده أنا فضّلته على نفسي!

- غلط يا وسام.. غلط، حب الذات مش أنانية، لأن الشخص الأناني مبيحبش نفسه أصلاً، فرق شاسع بين الأناني واللي بيحب ذاته ويقدرها.

سألتنى وسام ولسه نظرة الاستغراب مالية عندها: طب إزاي أحب نفسي؟ وإيه علاقة حب النفس أو الذات بالسعادة الزوجية أساساً؟

كنتي سيبه يمسكها يا فوزية - (انتبهى.. زوجك يرجع إلى الخلف)

زي ما قلتك قبل كده، الرجل يمر بمرحلة يحب فيها العودة لذاته وحياته السابقة، والمرأة التي تلحق به في هذه الحالة هي الخسرانة، لأنه مش هيرجعها، لكن لازم تديله فرصة يبعد شوية وفي نفس الوقت ده تبعدى إنتي عنه شوية عاطفياً فقط، وتشغلي نفسك بنفسك وحياتك، وترجعي اللي اتنازلتي عنه وكان بيميزك، هي دي اللي هتخليه يرجع زي الأول.

لكن المشكلة إننا دايماً بنعمل العكس ونلاحقه بالمكالمات وإنت فين وبتعمل إيه وزعلان ليه، طب نتكلم طب نتفاهم، وهو مبيكنش عنده استعداد له، هو ده أكبر غلط بنقع فيه.

شوفي يا وسام.. معظم الستات في الوطن العربي عامة بيعانوا من مشكلة معقدة، إنها مش فاهمة نفسها ومعندهاش القدرة إنها تتنوس بنفسها أو تسعد نفسها، تقدرى تقولي لي مثلاً ليه بتنتظري السعادة من حب الآخرين؟

كنتي سيببه يمسكها يا فوزية - (انتبهي.. زوجك يرجع إلى الخلف)

طب إمتى آخر مرة اتكلمتي مع نفسك عن حاجة نفسك تعملها أو هدف جديد ليكي؟

عندك أي خطط شخصية جديدة تطوري فيها نفسك حتى لو كزوجة وأم مستقبلية؟

طب بلاش كل ده، عمرك فكرتي إذا كان عندك مشاعر قوية وجميلة تجاه نفسك؟

اللي بتحب نفسها بتعتز بيها وتهتم بيها عشان كده بتكون مرحلة طول الوقت، وسعيدة سعادة حقيقية مهما حصل. واللي مبتديش نفسها حقها ببيان عليها الإهمال والتعاسة والبهتان، والراجل بفطرتة كائن بصري بيميل للست المبهجة الذكية اللي بتعرف ميزتها اللي خلته يرتبط بيها ويحبها وتحافظ عليها وتطورها كمان.

سألتني وسام بحيرة: طيب قولي لي أستعيد نفسي تاني إزاي؟

- مع الوقت وشوية حاحات هنعملها سوا، أهمها لازم تكتبيلي على الأقل 75 نقطة عن كل حاجة بتحبيها في نفسك.

وبدأنا أنا ووسام رحلة العودة للذات بشوية اختبارات شخصية، اكتشفنا كمان هي متميزة في إيه، وأخذت أجازة قصيرة من عواطفها تجاه جوزها، وإدت المشاعر دي لنفسها، ومع الوقت رجعت لوسام اللي هشام اتعلق بيها وحبها بعد ما شرحت لها إن طاقة الحب الكبيرة أوي اللي عندك لجوزك دي هو مستحملهاش كلها، ممكن تكون كبيرة عليه لدرجة إنها خنقته، يبقى لازم تقسميها وتوزعيها على نفسك وجوزك وولادك وأهلك وأصحابك، ومتحمليهاوش مسؤولية مشاعر كانت كبيرة عليه.

بعد فترة اتأخرت وسام عن معاد استشارتها شهر، لكنها بعتلي رسالة مع صورة ليها هي وهشام عرفت منها إنها مسافرة معاه، بتقول لي لما حببت نفسي علمته إزاي يحبني.

الصورة كانت ليهم في نفس المكان اللي قضاوا فيه شهر العسل من 3 سنين.

قصة وسام وهشام تبان من بره علاقة شكلها مثالي، زوجة قمة في التفاني لإسعاد زوجها لدرجة إنها اتنازلت عن نفسها وحياتها عشانه، ومتعرفش إنها بكده بتتنازل عنه لأنها ببساطة اتنازلت عن أهم أسباب خلته يحبها ويرتبط بيها. علاقة شكلها اتنين قريبين لدرجة الالتحام بس طرف منهم انفصل عن العالم لدرجة الاغتراب حتى عن نفسه. النتيجة إنها دابت في هشام لدرجة إن ملامحها اختفت وبقت نسخة مشوهة وممسوخة منه، والنهاية الغالبة على النوع ده من العلاقات هي الموت.. الموت النفسي (قلق، اكتئاب، وممكن جنون)، ويبتدي الجسد يمرض فعلاً بلا سبب عضوي، ويتحول الحبل اللي ربطت نفسها ومشاعرها بيه لمشنقة تخنقها وتنتهي العلاقة بطلاق وخيانة زوجية وبهدلة.

صديقتي.. لو بتعاني من نفس مشكلة وسام، يبقى توقفي فوراً عن الاهتمام به، وسببي الأمر مقتصر على

الضروريات كتلبية واجبه الشرعي، وترتيب هدومه وأكله مثلاً.

لكن ما تبالغيش أبدًا في تدليل الرجل، لأنه في الحالة دي يشمئز من اللي تدلله وتبالغ في اهتمامها بيه. إنه يبحث عن تلك المتعالية التي تسمح له بتدليلها والاهتمام بمطالبها. متلعبيش دوره في الحياة، لأنه في الحالة دي لازم تتوقفي فورًا لأنه حصله حالة تشبع كامله منك ومن اهتمامك، وبقي ضامن إنك هتفضلي تجري وراه وتدلعيه عشان ترضيه.

الراجل في الحالة دي (حالة وسام) بيحب التي تجعله يتعب عشان تهديه ابتسامتها، إنه يحب التي تقدر ذاتها كثيرًا، وتجبره على تقديرها زي ما كان.

إن الرجل لا يرضى بأقل من امرأة تُشعره بأنه رجل، من خلال طلباتها ودلعيها عليه، وبعض الأنانية مطلوبة منك.

يعني التزمي معه الصمت والكبرياء والتجاهل كلما انتقدك أو بعد عنك، متقدميش مساعدة ليه طالما مطلبهاش منك.

يبدأ الزوج في انتقادك بشكل مبالغ فيه لمجرد إشعارك بالنقص، فده معناه إنه توقف عن الإعجاب بك.

وعشان تستعيدي اهتمامه بيكي تجاهليه لكن باحترام، يعني متدلقيش عليه أوي. متلاحقيهوش بالأسئلة والكلام، اهتمي بنفسك شويتين تلاتة.

التزمي الصمت معاه، ولو سألك عن سبب سكوتك ابتسمي وقوليله: مفيش سبب معين بس مش لاقية حاجة أتكلم فيها.

ومتقلقيش من غيابه ولا تخافي من خسارتك له، لأن الحقيقه جريانك وراه وملاحقته هي أقصر طريق لخسارتك ليه فعلاً، ونهاية مؤلمة.

نفهم من كده إيبيبويه؟



كنتي سيببه يمسكها يا فوزية - (انتبهي.. زوجك يرجع إلى الخلف)

ما تعزلوش نفسكم عن الدنيا واللي حواليكم عشان  
خاطر الطرف الثاني.

مينفعش يكون أي حد هو المصدر الوحيد لكل حاجة.

إنتوا مش ملك حد ولا حد ملككو.

ده حتى ولادنا في النهاية ملك الحياة مش ملكنا.

حبوا نفسكو وقدروها عشان اللي حواليكوا يحبوكوا  
ويقدروكوا.

ولو في يوم اتنازلتي عن نفسك عشان خاطر حد تأكد  
إن الحد ده هو أول واحد هيتنازل عنك.

## هجرتك يمكن أنسى هواك

في يوم من الأيام بتاعة الشغل المعتادة، وبعد ما خلصت جات لي صديقتي الصدوقة، وشربنا قهوتنا، وقبل ما هي تمشي جالها تليفون وردت وأنا كنت جنبها فسمعت صوت عياط عالي جدًا، ولقيت صديقتي بتقول لها "طب اهدي بس خدي مروة معاكي أهي، كلميها"، أخذت منها الفون وحاولت أفهم اللي على الخط بتقول إيه، وكان واضح كمان إنها بدأت تتخفق وتتنفس بصعوبة من شدة البكاء والانهيان، ولقيتها بتقول لي "أنا هموت بجد، أرجوكي ساعديني وشوفيلي حل"، استنيت لما هديت وسألتها "في إيه.. خير؟؟".

قالت: أنا اتجوزت من 12 سنة وعندي 4 أولاد، وكنت عايشة مع جوزي حياة في منتهى السعادة والحب والاحتواء، وكل اللي حوالينا من أهل أو أصدقاء أو معارف مكنش بيصدق إننا متجوزين من 12 سنة وعندي عيال كمان، وعمري ما تخيلت أو تصورت إنني

ممکن أعيش اللحظة اللي أنا فيها دي أو أوصل  
 للمرحلة دي. جوزي من 8 شهور مكنش بيقترب لي  
 نهائي، والنهارده صحي وقرر إنه يمشي، سابنا  
 ومعرفش ليه ولا إزاي، كل اللي قالهولي "أنا بحبك جدًا  
 فوق ما تتصوري، بس خلاص مش قادر أكمل".

وخرج من غير ما يفهمني يقصد إيه وليه!

وانهارت في نوبة بكاء شديدة.

أشفقت عليها جدًا وعلى حزنها وحيرتها، وقلت لها "أنا  
 هلغي كل مواعيدي وهستناكي، إنتي حالة طارئة وأهم  
 دلوقتي".

ردت عليا بيأس المقبلين على الانتحار "مفتكرش إن  
 مشكلتي ليها حل، أنا عملت كل حاجة وكل الطرق  
 مشيت فيها، ده حتى المشايخ والدجالين والنصابين  
 وكل واحد منهم يعيشني في الوهم أيام وأسابيع إن  
 كله هيبقى تمام، وفي النهاية ولا حاجة بتحصل، ومن  
 سيء لأسوأ".

قلت لها: خلينا نجرب للمرة الأخيرة، خليها فرصة  
أخيرة عساها تكون ناجحة.

في المساء وقبل المعاد بخمس دقائق قابلت ست  
رائعة الجمال، قوام عارضات أزياء، سيدة شابة فاتنة  
جذابة ساحرة. وقتها افكرت جملة الفنان عبد الفتاح  
القصري "الباز أفندي عريس أنا ذات نفسي أستمناه".

باختصار ست زي ما الكتاب يقول فعلاً، لدرجة إنني  
شكيت فسألتها: هو حضرتك اللي كلمتيني النهارده  
الصبح؟!!!

قالت لي: أيوة أنا بييري (بيريهان).

انتابتني حيرة شديدة فعلاً، وقلت في عقلي يمكن  
أسلوبها وحش.

ودخلنا مكتبي وبدأنا نتكلم. لقيت نفسي قدام سيدة  
كاملة الأنوثة رائعة جذابة ذكية مثقفة، بتشتغل في  
شركة أمريكية، رقيقة وودودة جداً، وواضح جداً رقي  
ذوقها وأناقته الشديدة، وأنجبت 4 أطفال ولا زالت

تحتفظ بكل ده. عقلي بيلح عليا برخامة: "الباز أفندي عريس أنا عن ذات نفسي أستمناه"، يبقى إيه اللي ناقصها عشان جوزها يسببها!

أثارت حيرتي جدًا للحظات لولا إنها أثناء كلامها ذكرت أمرًا أثار انتباهي بشدة، أمر معظم الستات لا تلفت ليه، يمكن لعدم إدراكهم أهميته للرجل.

تخيلوا ما هو الخلل في حياة هذه السيدة؟

تعالوا نشوف الحكاية وما فيها...

أثناء كلامي مع بيري هي قالت إن جوزها، وخصوصا بعد آخر طفل مبقاش مرتاح معاها في العلاقة الزوجية وبقى في صعوبة في ممارسة العلاقة دي، بس هي طنشت ومهتمتش لأنه مكنش بيتذمر أو ينتقد أو حتى يعلق.

فسألته: هل عملي تجميل أو تضيق لمنطقة المهبل بعد آخر ولادة، خصوصا إنهم كانوا كلهم ورا بعض وولادات طبيعية مش قيصرية؟

بيري: ... (واضح إنها مش فاهمة قصدي)

وابتديت أشرح لها أهمية إن المهبل يكون في حجمه الطبيعي كعضلة ضيقة، وإن الولادة الطبيعية بتسبب تمزق وترهل في المنطقة دي، وده بيعد من أهم أسباب تعاسة الرجل لأهمية العلاقة الحميمة عنده.

بيري: ... (المرّة دي صمت من أثر الصدمة بس)

- يعني يا بيري بسبب اتساع المنطقة دي وتمزقها بسبب الولادات المتكررة بيعتقد الرجل إن المرأة لم تعد صالحة للمعاشرة، لكنه مبيصارحهاش خوفًا من جرح مشاعرها أو إحراجها خاصة لو بيحبها زي جوزك.

في حالات الزوج بيفكر إنه يتزوج مرة ثانية أو يتجه لعلاقات غير شرعية لكي يتمكن من تلبية حاجة ورغبة ملحة عنده.

معظم الرجال بيختاروا الحل السهل مش الحل الصح، بمعنى إنه بيتخيل إن مفيش حل للمشكلة دي مع

مراته، وإن الأمر سهل وإنها ممكن ترجع كما كانت وأحسن.

هنا الزوج ( زوج بيدي ) شعر بالصدمة لأنه بيحبها ومش قادر يستمر معاها أبدًا، وبعدها هرب منها ومن البيت كله، لأنه كل ما بيشوقها بتتحرك مشاعره ورغبته فيها، وبيشعر وقتها بخيبة أمل شديدة في اكتمال العلاقة وبألم نفسي تجاه التغيير اللي حصلها.

هي في نظره جميلة وبيحبها جدًا، لكنها لم تعد صالحة بالنسبة له للاستعمال، أو بمعنى أدق لم تعد صالحة لأهم طريقة يعبر بيها عن حبه وشغفه وتعلقه بيها.

ولإني شكيت إنه أكيد اتجه لعلاقة أخرى طلبت من بيدي تملا اختبار معين اسمه "اختبار الرقم خمسة"، لتأكيد شكى أو نفيه. الاختبار ده معروف إنه من خلال إجابات معينة بيتم التأكيد إن الزوج على علاقة بأخرى أو لأ.

وانتهت أول مقابلة بيني وبين بيرى، وبدأت أنا في تحليل الاختبار اللي كانت نتيجته صح 100%، يعني الزوج على علاقة بأخرى.

في معاد الاستشارة الثانية، جت بيرى مع مفاجأة إنها اتأكدت من جوزها إنه فعلاً على علاقة بسيدة أخرى.

اعترف لها وصارحها بعلاقته بنت غير مصرية من حوالي 4 شهور، وصارحها إنه عمل ده لأنه فضل 6 شهور بيعاني من الحرمان، وفي نفس الوقت بقى في صعوبة في الأمر معاها، مما أصابه بحالة عدم سيطرة وعدم قدرته على الاحتمال أكثر من كده، لما اتعرف على البنت دي في رحلة من رحلات شغله خارج القاهرة، البنت دي أبدت اهتمامها بيه وإعجابها منذ البداية في الوقت اللي كان زوج بيرى بيعاني فيه من ضغط الحرمان والشتات الذهني، وبالتالي انهار الرجل بعد إغرائها وإغوائها واستسلم الزوج المحب ذو الخلق.



كان في كل مرة بعدها يقابل مراته ويشوف الحزن في عنيتها يحس بذنب رهيب، لكن معندوش حل ليها، لاعتقاده الخاطيء إن حالة زوجته مالهاش علاج، وهربًا من كل ده اختار السهل ومشي وسابها.

خلص تاني لقاء ليا مع بيرى مع وعد منى بوضع خطوات للحل تعتمد على ذكاء بيرى فعلاً، وطلبت منها قبل معاد الجلسة التاني تروح لطبيب أمراض النسا لاستشارته في حالتها.

وعلى مدار ثلاثة شهور من شغل منى على بيرى وشغل على نفسها والعمل على تغييرها وعلاج حالتها النفسية من الإحباطات اللي أدت لتدميرها نفسيًا، وبالفعل قامت بعملية تضيق المهبل بعداكتشافها إن حصل لها جرح كبير مفتوح ع المستقيم ومعرفتوش غير بعدالكشف الطبي.

وبعد ما عدت المرحلة دي بنجاح بفضل الله، ثم بإصرار بيرى على إنها تعديها بنجاح، جه وقت الخطة

اللي هترجع جوزها، وده اعتمد على بيرى وذكائها وتنفيذها للخطوات اللي رتبناها بدقة.

طلبت منها تتصل بزوجها وتطلب مقابلته علشان موضوع مهم، لكنه للأسف مردش واكتفى إنه بعثها مصروف للبيت والولاد مع السواق الخاص بيه.

انهارت بيرى وقتها وفضلت تصرخ وتقول لي "أنا تعبت، هو خلاص رافضني نهائي وقلت لك مفيش فايدة"، قتلها "اللي عدت كل اللي فات بنجاح متستسلمش من أول ضربة يا بيرى"،

وسكت شوية وقلت لها "إيه رأيك ما تعلمي إنتي دور العشيقة وتنسي تماما إنك بيرى مراته، لو إنتي مكانها هتعملي إيه، هتخليه يقابلك إزاي".

بيرى: ... ابتسامة تدل على إنها عرفت هتعمل إيه بالظبط.

واتفقنا إنها تبعت له رسالة تحدد معاد ومكان خارج البيت وموضوع محدد يخليه مجبر إنه يقابلها.

فيه هيسألني ليه تقابله برا كأنها عشيقته وهي مراته  
ومن حقها تشوفه، أنا أقول لك يا سيدي ببساطة.

أولاً المعاد في البيت هيخوفه لأنه هيخاف يشوفها  
جوه البيت أو مكان بي فكره بعجزها عن إرضائه.

ثانياً عدم تحديد الموضوع هيخليه ضامن إنها مش  
هتفتح موضوع انفصاله عن بيته.

بيري كانت من الذكاء إنها بعنت له رسالة إنها محتاجة  
تقابله في كافييه كذا لأنها هتاخذ ولادها وتساfer بره  
مصر ومحتاجة موافقة على السفر، وطبعاً وافق  
واتقابلوا في المعاد والمكان المحدد واتكلموا وطلبت  
منة يتقابلوا ثاني عشان تديله أوراق الأولاد يخلص  
إجراءات السفر، وفي المقابلة دي تعمدت وهي بتديله  
الأوراق كان في وسطها فاتورة الجراحة التجميلية  
(تضيق المهبل وإصلاحه) اللي أجرتها.

لكنها تظاهرت بالاستياء الشديد لأنه اطلع على حاجة  
خاصة بيها، وقتها هو أصر يعرف التفاصيل.

فردت عليه بالآتي: مع إني مش عاوزة أفتح معاك الموضوع ده بس أنا بستعد وبجهز نفسي إنك تسيبني بلا رجعة وتطلقني رسمي، ساعتها هفكر في الجوان، وأنا بستعد من دلوقتي ليوم زي ده. آه ونسيت أقول لك كمان إني عملت تجميل في الصدر لأن الرضاعة لأربعة كانت خلت شكله مش لطيف.

عرفت منها إن الراجل وشه جاب ميت لون، وسألها بدهشة: إنتي بتفكري إنك تتجوزي غيري؟؟

بيري (باندفاع وثقة): ليه لأ، أنا لسه شابة وكان عندي مشكلة صغيرة وحلتها، وده ميمنعنيش من مواصلة حياتي، بحبك جدًا صحيح لكن إنت مش عاوزني نهائي، وزي ما بحبك بحب نفسي وبحب أسعدها.

ولأول مرة يصمم يوصلها للبيت وطلع معاها بحجة إنه عاوز يطمئن على ولاده، فاستأذنت ودخلت أوضتها بحركة ذكية لاختبار تأثير الكلام عليه.. وقد كان، لأنه لأول مرة من 11 شهر يدخل وراها أوضتها.

وبعدھا بأسبوعین سافر معاھا لمكان هي بتحبه وهناك  
اعتذر لها وطلب إنها تسامحه وتسمح له يكمل حياته  
معاھا، لأنه فعلاً لسه بيحبھا.

وبعدھا بشهر وفي محاضرة ليا مع مجموعة من  
السيدات، وأنا غرقانة في الكلام معاھم والحركة بينهم  
والتفاعل بينا، دخلت بيبي دون استئذان ومعاھا بوكيه  
ورد كبير، ووجهت كلامھا لي موجودين وقالت إن  
حياتها كانت انهارت وإنھا من شدة الياس كادت  
تختنق بدموعھا لولا الأستاذة مروة ونصايحھا، وبدون  
الدخول في تفاصيل جوزي اعتذر لي على كل ما سببه  
لي من ألم وقدم لي بوكيه ورد كبير ودبلة جواز  
جديدة، بس أنا شايفة إن الأستاذة مروة أحق بالورد  
والشكر وقدام الناس كمان.

وبدأت بيبي تجاوب على أسئلة الحضور عن حاجات  
وتفاصيل الحكاية، وسابتني أنا في حالة من الشكر  
والعرفان والذهول مع دموع فرح إن ربنا قدرني  
وغيرت حياة حد للأحسن.

## الخلاصة من حكاية بيرى:

أولاً: على عكس اهتمام المرأة العربية إن العلاقة الحميمة بين الراجل ومراته هي من أهم أولوياته، وهي الطريقة اللي بيعبر بيها عن حبة وارتباطة وتعلقه بيها..

إن العلاقة بين الراجل والمرأة زي قوالب الطوب اللي بنبي بيها صرح الحياة بينا، والعلاقة الحميمة بينهم هي الأسمت اللي بيربطها ويخليها صلبة قدام اللي بيواجهوه في الحياة، ولو الأسمت ده مش موجود هيكون البناء قابل للانهييار بشدة مع أول هزة تقابله.

إن خذلان الراجل لست واللي عمّلها إخفاقات نفسية إنه يستسهل ويمشي.. يهرب ويختفي، إنه يختار السهل مش الصح وشتان بين الاختيارين. الطرف الآخر والشريك يصنع معك نص القرار، يبقى إزاي تاخذ قرار كامل بإنك تمشي، بإنك تستسهل وتمشي مش تصح وتصلح. (زوج بيرى هجرها عشان ينسى هواها)

كنتي سيبه يمسكها يا فوزية - هجرتك يمكن أنسى هواك

إن ذكاء الأنثى لو استخدمته تقدر تحافظ على جوزها  
أو خطيبها أو حبيبها، خطورة الأنثى في ذكائها.

لما تبتدي حياة جديدة أو تكمل حياتك مع نفس  
الشخص يبقى تعمل شيفت ديليت للقديم أو اللي فات  
وكل المساوي اللي فيها بمشاكلها وتعبها وسلطاتها  
وبابا غنوجها كمان. جديدة يعني جديدة، مش هنكمل  
الحياة بتقطين وعتاب وضرب من تحت لتحت.

## كنتي سيبه يمسخها يا فوزية

فوزية ست بيت أصيلة بمعنى الكلمة، ست زي معظم ستات مصر، وجوزها الحاج "حنفي" تاجر محترم.

وتتمتع كمان فوزية بقدر كبير من العفوية والبساطة في الكلام والتفكير والذكاء الفطري، وعرفت من جوزها إنها بتتمتع بقدر هائل من الزن والنكد (زي أي ست بيت على حد قوله).

صباح الخير يا ست فوزية، صباح الخير يا حاج حنفي.. شرفتوني.

رد الحاج حنفي: صباح الخير يا ست الدكتور، إحنا جايين لك بعد ما ولاد الحلال دلونا عليك عشان تشوفيلنا حل في العيشة النكد دي.

ردت فوزية بعفوية: والله ما نكد العيشة، غيرك إنت وطلباتك يا راجل يا ناقص.

- أنا ناقص يا ولية يا نكدية!



أنا مقاطعة الحديث: استهدوا بالله يا جماعة بس..  
خير يا حاج حنفى إيه اللي مزعلك؟

فوزية: قولي له إيه اللي ناقصك عشان تجرر جرنى  
على دكتوراة نفساوية ( تقصد نفسية).

أنا مقاطعة للمرة الثانية: لأ يا ست فوزية، أولًا أنا مش  
دكتوراة، ثانيا أنا مش نفساوية، أقصد مش دكتوراة  
نفسية يعني.

فوزية باستغراب: أومال إنتي إيه يا ست الداكتوراة؟!

- أنا يا ستي مستشار نفسي وإرشاد أسري، يعني  
الناس بتيجي تستشرنى أو تاخذ رأيي في حاجة  
مضايقاها، وبنحاول نصلحها ونحلها سوا (طبعا)  
تغاضيت عن موضوع اللايف كوتشينج ده لأنه مش  
هياكل معاها، لكن هياكل من الوقت كتير إنى أحاول  
أفهمها يعني إيه، بس ما علينا).

فوزية: يعني يا داكتوراة هتعرفي تلاقي حل للراجل



نرضيكوا ونحاول نحل المشكلة وترجعوا سمن على  
عسل.

اتنفخ الحاج حنفي بعد الكلمتين دول زي الطاووس  
وابتدا يحكي: أنا راجل ناجح في شغلي وشقيان فيه،  
والسوق مبيرحمش وكمان فوزية مبيرحمش، أرجع  
البيت مستني اللقمة الحلوة والكلمة الحلوة، وأستني إن  
مراتي تدليني وتنسيني تعب الشغل لكن اللي بيحصل  
إني بلاقي اللقمة الحلوة بس، وكل ما أقرب لها تقولي  
يا راجل اتلم يا راجل عيب عليك عيالك بقوا طولك.  
أنا ذنبي إيه إن عيالي طولي، أروح أدفن يعني مش  
فاهم! وتقلب خلقتها عليا ولما طفشت من نكدها بقيت  
أدور على الدلع ده بره، معجبهاش وجرستني في  
السوق كله، لولا ولاد الحلال اللي سمعوا عنك ودلوني  
عليكي.

فوزية: أما صحيح راجل ناقص! يعني معترف إنك  
بترجع تلاقي البيت زي الفل والعيال زي الفلين وأكلك  
جاهز وفرشتك نضيفة، ناقصك إيه تاني؟

مرزوق: ناقصني إنتي يا فوزية (كده هو جاب ورا  
محاولاً لم الدور).

فوزية غااااضبة: ما هو اللي بتطلبه ده عيب  
وميصحش في سنك ده.

هنا بقا أنا الفضول قتلني وكان نفسي أسالها "بيطلب  
إيه ها.. ها؟ بيطلب إيه عيب من مراته والنبي؟".

الحاج مرزوق بص في الأرض وتمتم بكلمات مفهمتش  
منها غير كلمة "ولية زناة ونكدية".

هنا استأذنت الحاج حنفي ينتظرنا بره عشان فوزية  
تتكلم براحتها، الراجل معترضتش وقال: طيب أنا  
هعمل مشوار قيمة ساعة وأرجع.

نطت فوزية من مكانها ومسكت في ذراعها: خد هنا  
تعالى رايح فين؟ (عنيها بتتق شرار تقريباً ولّع في  
الحاج حنفي).

- فوزيااااا. احترمي نفسك يا فوزية.



قلت لها: طيب ليه بيعمل كده.. وإيه العيب اللي بيطلبه منك ومضايقتك أوي كده؟

- أنا أقول لك يا ستي (الحديث لفوزية).. مرة يطلب مني ألبس له قميص نوم وأدله ومرة عاوزني أدلّع عليه، ومن قلة عقله مرة قال إبييه ما تيجي ترقص لي يا فوز ونفرفش حبة، وكل يومين ثلاثة عاوز قلة أدب وكلام فاضي.

أنا: تقصدي يعني...

- أيوة يا دكتورة مش بقولك الراجل خاب على كبر.

وهنا أدركت إن الست فوزية زي معظم الستات المصرية، وبدأت أتكلم معاها:

بصي يا ست فوزية.. أولاً دي مش قلة أدب ولا حاجة، ده جوزك وأبو عيالك كمان.

فوزية: أهوووو أديكي قلتي بنفسك.. أبو عيالي، وعيالي بقوا طولي، عاوز إيه تاني بقى الراجل

## الناقص!

- يا ست فوزية افهميني بس كده.. جوزك راجل كامل مش ناقص وإنتي زعلانة إن كل يومين ثلاثة تجبيه من بيت واحدة شكل.. إحنا اتربيننا غلط يا ست فوزية.

وهنا تحولت الست فوزية لتنين مجنح واتفخت وهبت فيا: غلط يعني إيه! وإزاي ده إحنا متربيين أحسن تربية، ومن بيت أصول يا مدام!

- افهميني بس.. إحنا اتربيننا إن العلاقة بين الراجل ومراته، وأقصد العلاقة الخاصة أو الحميمة اسمها قة أدب، ومفيش أم كانت بتفهم بنتها زمان أو حتى دلوقتي إيه أهمية العلاقة والموضوع ده عند جوزها، وإن دي اسمها مرقعة أو قلة أدب وقلة حيا.

قالت لي بثقة: طبعا يا دكتورة.. الاحترام والأدب لبنات الأصول.

- يا ستي على عيني وراسي لكن مش مع جوزك.. طب  
قولي لي فرق إية جوازه عن عيشته مع أمه، ما هو  
أمه كانت مهنياه ومأكلاه ومشرباه، وهدومه نضيفة  
وعايش ملك زمانه؟

- وده سؤال بردك يا دكتور! أكيد الخلفة والعيال.

- الله يفتح عليك، طب وبعدهما خلف العيال ما هو  
محتاج حد يدلعه ويحن عليه ويدلّع عليه، ولا إيه يا  
ست فوزية.

فوزية: ... إحنا كبرنا ع الكلام ده.

- بالعكس عمرك ما تكبري طول ما إنتي لسه حاسة  
بجمالك وأنوئتك، وأهو الحاج حنفي نفسه مش شايف  
إنه كبر، ولما اتمنعتي عليه لقي ألف غيرك تدلّعه  
وتهنيه، يعني إنتي الخسرانة.

يا ستي كلمة حلوة نظرة حلوة وأي حاجة بينك وبين  
جوزك مش عيب، ربنا حلل لك جوزك عشان كده قلة





## ولا المكياجات دي؟

فوزية: وأحط لية؟ ليه بس يا داكثورة جوه البيت، هو حد شيافني إلا العيال وابوهم الناقص!

- غلط يا ست فوزية، زي ما بتبقي على سنجة عشرة بره لازم تبقي أحلى وأشيك قدام أبو العيال، على الأقل تلبسي وتحطي برفان م الغالي، مش هو برده اللي جببهولك، تستنيه بكلمة حلوة ولبس حلو يا ستي البيسي له أحمر واصفر زي ما هو نفسه.

ردت عليّ مؤكدة خطأي وصحة نظريتها: لأ لأ لأ.. دلوقتي بقصقص طيري لا يلوف بغيري.

في محاولة أخرى مستميتة إنني أقنعها إن اللي هتعمله ده مش قلة أدب والله:

طب ما تقصقصي طيرك بالحنية، بالملاغية، بالدلع.. ضحكة حلوة نظرة عين.

أقول لك يا ست فوزية.. عارفة نانسي عجرم، اعلمي له نانسي عجرم، طبطبي ودلعي بدل ما يتغير عليكى.

اشغلي طيرك لا يولف على غيرك.

فوزية: والنبي يا دكتورة بتفهمي أهو(أنا في سري: الحمد لله خدت شهادة الأيزو)، بس أنا كبرت على الحاجات دي.

أنا في منتهي الحماس وكأني بشحنها طاقة: بالعكس خالص، ده إنتي لسه زي القمر ولسانك حلو، بس لو قولتي له مثلاً اسم دلع بدل يا ناقص ويا عايب هتلاقي الحاج حنفي شالك من ع الأرض شيل.

فوزية: بس يا دكتورة أنا مكسوفة من نفسي أوي، إيه قلة الحيا دي، أدلّع عليه وأطلب منه.. لأ لأ، ميصحش برده.

أنا: خلاص عندك حق بلاش، هو هيدور على قلة الحيا دي مع واحدة غيرك.

صمت مع انتظار رد فعلها وكملت بعدها: يا ست فوزية ده جوزك حلالك، وزى ما هو نفسه إنك تدلعيه وتحبيه أكيد إنتي كمان نفسك في كده، وطول ما اللي بيطلبه منك في حلال ربنا يبقى لا عيب ولا قلة أدب ولا حرام، ولو على العيب والحرام بقى فهو اللي إنتي بتعمله معاه ده فعلاً.

فوزية: يا نصيبتى يا داكتورة.. حد الله.

قولت لها: أيوة طبعًا، لإنك بعمايلك بتزقيه على العلاقة الحرام فعلاً، يعني إنتي السبب وربنا هيحاسبك إنك ودتيه السكة دي، وإنك منعتي عنه كمان حلال ربنا.

فوزية: والنبي كلامك دخل قلبي يا داكتورة.

(أنا في سري "والله العظيم مش داكتووورة أنا"): الله يسعدك يا رب، المهم يكون دخل عقلك وتعملي بيه.

وهنا خلص الوقت ودخل علينا الحاج حنفي وهو مستعد لزغرة فوزية وإهانة من حيث لا يحتسب.

وهنا.. كانت.. المفاجأة..

فوزية في سعادة: أهلاً يا حاج.. وحشتنا الشوية دول.

الراجل فتح بقه وبسسسس مش عارف دي مين ولا عارف يرد.

فوزية مستطردة: يلا بينا يا خويا نروح ألا البيت مستنينا (ضحكة أنثوية ذات مغزى) هههههههههه.

وهنا انهال سيل من دعوات الحاج حنفي ليا وفي النهاية جملة "مش خسارة الكشف اللي ادفع فيكي يا فوز" (يقصد فلوس السيشن).

ردت فوزية بسعادة: يخليك ليا يا "غالى".

أنا مودعة بابتسامه و متممة: هيببيبيح.. ما كان م الأول (ما كنتي سيببه يمسخها يا فوزية).

ولا زالت علاقتي بالست فوزية والحاج حنفي مستمرة كأصدقاء، ولسه بتسألني في حاجات كتير هنعرفها في

كنتي سيببه يمسكها يا فوزية - كنتي سيببه يمسكها يا فوزية

يوميات فوزية وحنفي اللي جاية.

## فوزية وأخواتها

الست فوزية أو مدام فوزية زيها زي ملايين الستات في مصر ومعظم الوطن العربي، اتربينا صح أوي في زمن غلط، أيوة زمن غلط، الزمن ده بقى مفتوح على بعضه، كل حاجة بقت سهلة. عمر أهالينا ما ربونا على معلومات جنسية صحيحة أو سوية. مفكرش إن أمي مثلاً ردت على سؤال ليا في الموضوع ده حتى قبل فرحي بيومين، دايماً الرد "بلاش قلة أدب" أو "بلاش قلة حيا". ومعظم اللي في سني أنا والست فوزية اتربينا كده، سابونا على الفطرة وعلى معلومات سرية بنسرقها من أصحاب لينا او كلمتين في مجلة (قبل انتشار الإنترنت يعني أكيد). وبقى الموضوع ده مرتبط بالخلفة، وستات كتير أوي أوي شايفة إنه طالما خلفت وعيالي كبروا يبقى إيه لازمته قلة الحيا دي!

أنا أقول لك.. قربي لي ودنك كده وطرطقلي عقلك أهم من ودانك كمان.

بصي يا ست الكل.. الجنس فطرة وغريزة أساسية، ربنا خلقها في الإنسان والحيوان كمان، لأنها من غرايز البقاء وإعمار الأرض، ليه متعة خاصة مرتبطة بنشوة وإحساس بالسعادة والاسترخاء مرتبط بالراحة.

وبين الأزواج بتكون العلاقة دي هي الرابط القوي اللي بيقترب الراجل من مراته أكثر، لأنها طريقة تعبيره عن حبه.

هو ارتباط وإحساس كل خلية في جسمنا بكل خلية في الطرف الثاني، علاقة جسدية مكملة لعلاقة حب روحية بين زوجين.

وفي بلادنا العربية للأسف، نتيجة لنشأة غلط في معظم الأسر وترك الأبناء لمعرفة معلومات مغلوبة من أي مكان غير أهلهم اللي هما أهل الثقة، والتربية، اتربينا على إن دي قلة حياء أو سمناها قلة أدب، اعتقاد خاطئ إن العلاقة الجسدية بين الرجل والمرأة حتى لو في إطار الحلال والجواز.



النتيجة اللي وصلنا لها إن في بلادنا العربية الموضوع ده من الأسرار الحربية، والكلام فيه من المحرمات، واللي يتكلم فيه أو يسأل يبقى قليل الأدب والرباية.

ولو طفل بقى حظه الأسود خلاه يسأل مامته هو إنتي وبابا جبتونا إزاي؟ يبقى الواد محظوظ لو يا دوب هيتزغره زغرة تحرقه مكانه أو يتقال له بكل فخر "عيبيب.. ده كلام كبار".

ويكبر ويبقى مراهق وشاب حلو كده ولسه معندوش إجابة، وهو ووب عاوز يكتشف السر الأعظم ده، ويسأل الجهابزة أصحابه أو يدور على الإنترنت، ووقتها بيكون كل الإجابات مبالغ فيها بزيادة، وكل صاحب لازم يطلع عنتر رررر زمانه، وبالتالي الإجابة والصور بتكون مشوهة جواهم عن الموضوع ده.

ومعظم الخيانات بتكون بسبب الموضوع ده (التقصير في العلاقة بين الزوجين)، وده لأن الراجل بطبعه كائن بصري، يعني بيتعلق بالشكل والجسد (هو خلقه ربنا كده والله)، عشان كده ربنا أباح الزواج وحلله للرجل

أربع مرات، وزي ما في ستات بتقصر في رجالة كثير  
 كمان بتقصر، لأن وقتها الراجل من النوع ده بيهتم  
 بمتعته هو فقط، مبيسألهاش أو يتكلم معاها في إيه  
 اللي يبسطها هي كمان أو نفسها في إيه معاه. (والله لا  
 هو عيب ولا حرام، والله دي مراتك على فكرة)، على  
 اعتبار إن الكلام معاها في ده عيب، على الرغم من إن  
 الإشباع العاطفي لست أهم ألف مرة عندها من  
 الإشباع الجسدي زي الراجل.

يعني الست الحزن لوحده كافي إنها تتعلق بشريكها  
 باقي عمرها.

كفيل إنه يشعرها بسعادة لأيام لمجرد احتضانها وقربها  
 منه، وعلى الرغم من إن الحزن هو المسافة المعدومة  
 بين اتنين لكنه البراح الكامل لكل من روجيهما.

وهنلاقي كمان اللي زي الست فوزية وأخواتها اللي  
 شايفه إن ده كلام فاضي وقلة حياء وتتعس جوزها  
 بعدم إشباع رغبتة فيها وعدم السعي كمان لده تحت

مفهوم إنه قلة أدب، طبعاّ عشان كده بيكون الأسهل عليه خيانتها، بدل مساعدتها.

يبقى لازم نتعلم صح ومن الأول إزاي نستغل اللي ربنا حلله عشان نقوي الروابط اللي بين الزوج والزوجة، نقوي روابط القلب والروح، وقبلهم الجسد.

يعني م الآخر أبوس إيدك "سببيه يمسكها يا فوزية"، بدل ما يمسك إيد غيرك، ونرجع نندم ونقول يا ريت اللي جرى ما كان.

وعلى رأي أختي العزيزة (منى): "الراجل مبدأه.. بالحنية تاخدي عنيا.

## كلام جريء

بتعاني الكثير من النساء العربيات، وخاصة الأمهات، من ضعف القدرة على إرضاء الزوج في العلاقة الحميمة بينهم.. إيه بقى السبب؟؟؟

إن معظم النساء العربيات لا يصلن إلى سن النضوج الجنسي، بسبب ضعف الثقافة في ذلك.

المهم: إن الكثير من النساء يهملن الصحة الجنسية، يعني مش مهتمين بيها أساسًا.

حد يسألني برده يعني إيه؟

طب نحاول نبسط الموضوع..

إن الزوجة اللي بتمارس العلاقة الحميمة مع زوجها وكأنها تؤدي واجبًا، مبتفلحش مطلقًا في إرضائه، أو حتى تأدية الواجب ده.

فالحقيقة إن العلاقة الحميمة حساسة جدًا للمشاعر، والرجل اللي مبيحسش من زوجته مبادلتة الرغبة يصبح رجلًا تعيسًا.

لاحظت من خلال دراستي الطويلة وبحوثي في أساس المشاكل بين الأزواج إن المرأة العربية عمومًا لا تفقه علم العلاقة الزوجية بشكل صحيح.

لأنها بتقوم بيها إما خايفة من فقدان زوجها أو إنه يخونها مع غيرها، أو من إغضابه، أو لكي ترضي ربها، لكنها غالبًا مبتعملش ده عشان سعادتها وراحتها هي.

بالعكس، مبتهتمش إنها تكون راضية وعندها رغبة ومتقبلها، وبتكون متذمرة وغير مستعدة للممارسة الزوجية.

ليبيبيبييه بقى؟؟؟

لأنها لحد دلوقتي متعرفش إزاي تستمتع بالعلاقة دي مع جوزها، وكثير منا ميعرفش أهمية العلاقة

الحميمية دي لصحتها النفسية والبدنية والعاطفية  
ولجمالها كمان.

ربنا سبحانه وتعالى مَنْ علينا بهذه المتعة كرحمة  
ونعمة، عشان كده لازم نستمتع بيها مع أزواجنا وكمان  
بنؤجر على ده.

طيب ليه معظمنا فقد الرغبة دي؟

إن المرأة تفتقد الرغبة لأسباب نفسية أحيانًا، وأحيانًا  
أخرى لأسباب صحية، ومرات أخرى لأسباب عاطفية.

لكن المرأة الحقيقية هي التي بتعالج الأسباب دي  
وتتخلص منها تمامًا، لكي تنطلق إلى عالم زوجي  
سعيد.

تعالوا أحكي لكم شوية حكايات بسيطة وأمثلة من  
اللي مرت عليا في كذا جلسة..

من الأمثلة اللي مرت عليا ست من بلد عربي ثاني ،  
جت مع جوزها اللي في نفس الوقت بيكون ابن عمها.

وكانت المشكلة إنها تصاب بحالة من الهستيريا البكائية بمجرد اقترابه منها ليمارس حقه الشرعي كزوج، وأنها مثقفة ومتعلمة، لكنها مش عارفة إيه السبب الحقيقي اللي بيخليها متقدرش تسيطر على نفسها لما بيقرب منها.

وبعد كذا جلسة اكتشفت إن البنت عانت من محاولة اعتداء قاسية وهي صغيرة ولكنها نسيت ذلك، وبقي خوفها الشديد من العملية دي.

كان زوجها قد بدأ ينفذ صبره فعلاً منها لولا نصحه صديق إنه ييجي مصر ويقابل حد من استشاري العلاقات. السبب اللي خلاني قابلتهم، ولما اكتشفنا المشكلة كان علاجها بسيط وهي دلوقتي بخير وأنجبت طفلاً جميلاً.

قصة أخرى: إنه في إحدى الدورات لاحظت سيدة تعترض على كل كلمة بقولها في صالح الرجل، دائماً تلاحقني بالرد إن الرجل لا يستحق سوى الحرمان،

فرديت عليها: عزيزتي اللي بتتكلمي عنه ده هو حرمانك إنت مش حرمانه.

فالراجل لما بيتعرض للحرمان ممكن يعوض ده بست تانية، زوجة تانية مثلاً، أو عشيقة، لكن إنتي بقى هتعوضى ده إزاي؟

اللي إنتي بتعمليه ده هو انتقام من نفسك مش منه أبدًا.

وبعد انتهاء المحاضرة سألتها وإحنا لوحدنا عن السبب الحقيقي لحقدها الكبير على الرجل، فردت السيدة بأنة قد خانها مرة، وأنها معرفتش تسامحه أبدًا، وأنها منذ كذا وكذا لم تسمح له بلمسها.

وهنا سألتها: هل تاب عن الغلطة دي؟

ردت أيوة وأنها متأكدة من ندمه.

قلت لها: يبقى إنتي بتخسري أيام جميلة فعلاً من عمرك، وبتحرقى لحظات مهمة بنار انتقام مبقاش ليه



مبرر.

إنّتي بتنتقمي من نفسك مش منه هو، تسامحي مع ذاتك أولاً عشان تتمكني من مسامحته.

تَعرفوا إن أهم منغصات الحياة الزوجية هي الضغينة، لما تبقوا شايلين من بعض دايمًا، ومش قادرين على المواجهة والمسامحة تفضل الفجوة تكبر لحدما تقع من على حافتها العلاقة الزوجية إلى الانهيار.

التسامح ضروري جدًا في الحالة دي

ونرجع ونقول ثاني إن المعتقدات والموروثات لها دور كبير في تشكيل الخبرة والثقافة الجنسية لدى الزوجات، فمثلاً تشتكي بعض الزوجات من:

الزوج لا يريد سوى العلاقة، وأنه لا يفكر في مشاعرها، ولا بيتكلم معاها كتير، وميعرفوش إن العلاقة الحميمة التي يقوم بها الزوج مع زوجته هو اعتراف بالحب منه لها، لكنه يتحدث بـ"لغته الخاصة".

وبالتالي، فقدت الست الرغبة في الموضوع ده،  
وفقدت معاها الاهتمام بنفسها مع إن في تفاصيل  
صغيرة لو عملتها بغرض الاهتمام بنفسها هتفرق معاها  
أوي.

يعني مثلاً..

كم مرة دخلتِ فيها إلى الاستحمام مستعجلة؟

كم مرة غسلتِ شعركِ بسرعة وقسوة؟

كم مرة فعلتِ ذلك من أجله فقط؟

كم مرة أكلتِ بنهم من شدة حزنك؟

أو حرمت نفسك وجبة الغداء بسبب ضيقك منه؟

كم مرة عملتِ رجيم قاسي علشان تعجبيه؟

كم مرة صبغتِ شعركِ علشان تبهرية؟

ولا حياة لمن تنادي!!! كل هذا للأسف مينفعش، لأن  
 مهما غيرنا المظهر هيفضل الجوهر زي ما هو، ونفس  
 الإحساس، واحدة تعبانة ملانة زهقانه، وطالعة روحها.

الحل.. تعلمي كل ده عشان نفسك الأول، شوفي إيه  
 اللي إنتي عاوزاه واعمليه، وقتها هتبهريه.

شوفي إيه الوقت المناسب ليكي للعلاقة، واطلبها  
 ومنتكسفيش لأنه هيفرح أكثر برغبتك فيه.

اسمعي مزيكا بتحبيها وغمضي عنكي وتخيلي نفسك  
 معاه، استعدي بروحك قبل جسمك،

وحطي في بالك دايمًا إنها نعمة من ربنا، متعة حلال  
 ليكي قبل ليه، مش عيب ولا حرام.

الست اللي بتعرف تحب نفسها وتثق بقدرتها إن  
 جوزها يتعلق بيها هتخلي جوزها يحبها فعلاً ويتعلق  
 بيها.

أتمنى يكون الكلام أفادكم ولو بقدر بسيط، وخصوصًا لستاتنا الطيبة اللي متعرفش إزاي العالم اتغير حوالينا بسرعة وجنون، وأمهات كتير لسه عايشة في كهف التربية القديمة اللي كانت تخجل فيها الأم إنها تعلم بنتها حاجات كتير عن حقوقها وحقوق الزوج.

قد يكون ده بسبب عدم معرفة من الأمهات ومش تقصير منهم، لأن الحقيقة بتقول إن الراجل اليوم أصبح أكثر جرأة من زمان على إقامة العلاقات وهجر الزوجة لمجرد إنه عاوز يجرب حاجة جديدة سمع عنها أو تخيلها وملقاش في مراته الجرأة أو المعرفة إنه يكون كده معاها.

## بالكرباج يا فوزية!؟

كلمتني فوزية واتفقت معايا إننا نتقابل الصبح عشان  
عاوزاني ضروري، وفعلاً اتقابلنا. أول ما وصلت لقيت  
فوزية سرحانة ومسهمة كده كأنها بتكلم نفسها.

أنا: مالك يا فوزية! سرحانة في إيه أوي كده؟

فوزيه: أصل فيه جملة بقيت أسمعها طول الوقت  
اليومين دول وف كل حته، في النادي ، في الشارع  
، في الفيس، التلفزيون، ده حتى على إنستا كمان..  
تصوري!!

والنبي بقيت أخاف أفتح الحنفية تنزلي منها.

أنا: إنستا إية يا لوزة؟ مين ده يا حبيبتني؟

فوزية: إنستجرام يعني.. ده إنتي قديمة أوي.

أنا: أنا قديمة يا \*^%\$#.. ما عليا يا فوزية ما  
علينااااا. جملة إيه اللي شغلاكي أوي كده وجايباني

جري على هنا؟!

فوزية: حبي نفسك.. حبي نفسك.

أنا: ناعااا!! إنتي جيباني يا فوزية عشان تقولي  
حبي نفسك! طب ما أكيد يا بنتي أنا بحب نفسي  
وجداً كمان.

فوزية: أيووووو تمام، أنا بقى في كل حنة بسمع  
الكلمتين دول.. حبي نفسك، لازم تحبي نفسك.

مروة: ممم.. صحيح يا فوزية إنتي بتحبي نفسك؟

فوزية: ااااه طبعًا، وبعمل زي ما بيقولوا، ده أنا حتى  
لسه جايبه نفسي شوكلاتاية م الغالية وأنا جايبه على  
هنا، وعزمتني على قهوة كمان أهو لحد ما وصلتني  
واشترت إمبراح شنطة كان نفسي فيها.

مروة: ممممم.. مش باين يا فوزية إنك عملتي كده حبا  
في نفسك.

فوزية: إزاي بقى.. ليه بتقولي كده؟

مروة: لأن اللي باين في عنيني يا فوزية وفي نبرة صوتك غير الإجابة اللي نطت حالاً في وشي كأنك حافظاها وجاهزة بيها أول ما حد قدامك يقول لك حبي نفسك.

فوزية: لأ طبعاً.. إزاي اللي بتقوليه ده!

مروة: يا فوزية أنا أعرفك من فترة، إنتي عنيني مطفية وصوتك مكسور وضحكتك باهتة وطالعة م الغلب مش م القلب.

فوزية: ...

مروة: بصي يا لوزة، أنا كمروة الحب بالنسبة لي احتواء وأمان وسكن ومودة ورحمة وسند وونس وحاجات تاني كتير (مفيش فيهم أي كرباج خالص يا فوزية خاااااااالص).

يعني لما أحب حد هعمل معاه كل اللي أنا قلته ده،  
وعشان أعمله مع غيري لازم أعمله مع نفسي وأقبلها  
زي ما هي وأتونس بيها وأقومها بسرعة لو وقعت،  
وأطورها وأثق فيها وف قدراتها. أتكلم معاها وأشوف  
من وقت للتاني حقت إيه ونفسها توصل لإيه.

والأهم إن كل الحب ده يكون غير مشروط، يعني من  
غير أي شروط.

فوزية: نعم! يعني إيه دي بقى.. ده اللي هو إزاي يعني،  
هو أنا هتشرط على نفسي كمان؟!

مروة: (في سري: عوّض عليا عوض الصابرين يااااا  
رب).

من غير شرط يا فوووووز يعني مش لأزم أكون أم  
مثالية جدًا أو ست بيت مقيش مني اتنين أو زوجة  
محصلتش في زمني أو مديرة في شغلي وسوبر  
وومان يعني.





فوزية: (دون تردد) حنفي طبعًا.

مروة: حلووووووو أوي، شوفي بقى بتعملي إيه مع حنفي واعمله مع نفسك بالظبط، وبطلي لسانك اللي زي الكرباج اللي داير طول النهار بتعاقبي بيه روحك دايمًا وارحميها شوية. عادي إنك تغلطي وتتعلمي م الغلط، ولازم تكافئي نفسك وتعملي الحاجات اللي بتحبيها حتى لو مرة في الشهر يبقى عندك وقت لنفسك، بعيد عن حنفي والعيال ومسؤولياتهم يا لوزة.

ها يا فوزية.. عرفتني بقى يعني إيه حبي نفسك؟  
وعرفتني هتعملي إيه؟

فوزية: .....

مروة: طب هاتي بقى الشكولاتاية دي وفنجان القهوة وقومي الحقي حنفي.

#أناحبنفسى

#كتيسيبينياشربهاأنايافوزية

## سؤال إجباري

من الأول كده هسألك سؤال علشان نعرف إحنا كلامنا رايح ع فين.

جوزك ده مجرد جواز سالونات؟ يعني عاوزه تحافظي عليه علشان كلام الناس عليكى وعلشان الأولاد وكل الكلام ده بس؟ يعني مش علشان حب ولا؟ يبقى الكلام ده مش ليكي وامشي بمبدأ أقرب طريق لقلب الراجل معدته.

أما لو جواز حب وعشق وهيام هنا بس نقول لك تعملي إيه.

مش هنقول لك يكون تركيزك ع الورد وإن تشاركيه حبه الفطيع لنادي بني عبيد ولا كل كلمة يقولها تبقي هي اللي مافيش زيها وتتحولي إنتي أمينة وهو سي السيد، ولا إنك تقربي مهرج وكل يوم بشكل ولون وستايل بداية من شاكيرا مرورًا بأنجلينا وعائشة

الكيلائي إلى باتعة، لا كده اطلبي الطلاق وضميرك مرتاح وإحنا معاكي.

سامعة حد بيقول لي طيب لما كل ده مش عاجبك وبتتريقي عليه إيه ورينا إيه الجديد اللي عندك. هرد وأقول لك أنا مش بياعة كلام وإكليشها محفوفة، أنا بقول خبرات من أرض الواقع ممزوجة بدراسة لحالات كتيير وشوية دراسة أكاديمية.

وبردو هقول لك.

شوفي يا ستي بيني وبينك.. 80 % من الرجالة بمختلف ثقافتهم ومهنتهم أفكارهم تجاة المرأة الراجل عبارة عن طفل كبير بالمعني الحرفي للكلمة، يعني إيه؟ تعالي نقولك..

لو بتحبي جوزك بجد هيكون التعامل معاه إنه ابنك، الست الذكية تعرف وتفهم إن أول خلفه ليها بيكون جوزها مش أولادها، يعني لو فعلاً اتعاملتي معاه ع الاساس ده هتشوفي فرق رهيب في المعاملة.

هترد عليا واحدة وتقولي يا سلام بقى، هو ده الحل!  
أعامله على إنه ابني؟!

هقولها أها مافيش مانع من إنك تغيري أسلوب لبسك  
في البيت، تضحكي في وشه، والله يا جماعة الضحكة  
دي ليها مفعول السحر. تعملوا يوم ف الأسبوع  
تخرجوا فيه، وع فكرة مش لازم تكون الخروجة  
متكلفة وتكون وaaaaaaaaا وتصرفوا مرتب الشهر كله  
وتكملوا أكل عند حماك وحماتي، لأ.. خروجة فيها  
سينما مع عصير وأي حاجة بسيطة وتتمشوا تحكوا،  
تتكلموا، ترجعوا أيام الخطوبة، اتجننوا، المهم يكون  
معاكم نسخة من قسيمة الجواز، هتحتاجوها أكيد لأي  
ظروف طارئة.

مش عاوزة واحدة تقولي ظروف البلد والعيشة  
والأولاد والمشاكل، هرد وأقول كل العالم عنده نفس  
المشاكل بشوية اختلاف، لكن لازم نفرّق ونعرف إن  
المشاكل هي توابل الأكل من غيرها الأكل مش هيكون  
ليه طعم. ثم الحب هو القوة الوحيدة اللي تقدر  
تواجهه وتنتصر ف وش أي متاعب. كلنا عارفين إن

النجاح بعد التعب أذ بكتير وأحلى كتير من النجاح  
السهل. ليه مش عاوزين تتعبوا مع اللي إنتم  
اختارتوهم وحبثوهم باختياركم.. ليه؟

عاوزه إجابة ع السؤال ده: جوزك لو ع قده تفتكري  
إيه اللي يخليه يفكر يتجوز ويفتح بيت ثاني ف  
الوقت اللي هو مش عارف يكفي بيت واحد غير إنه  
فعلاً تعبان بجد منك، من إهمالك، كلامك اللي بيكسره  
مقارنة مع ابن جوز خالة عمك اللي رجع من قطر  
معاه شيء وشويات وإزاي هو فالح وإنت لآ!

طب بلاش.. هسألك سوال: ثاني فكرتي إنتي تطوري  
من شخصية جوزك؟ يعني تخليه يلعب جيم، ياخذ  
باله من أسلوب كلامه أو لبسه، تقولي له يتعلم حاجة  
جيدة يطور بيها من نفسه؟ يعني ببساطة تطبطي  
الناقص ليه؟ هاااااااااااا.. فكرتي قبل كده إنك عملي  
كده؟!

مفكرتيش.. صح؟

## طب اسمعي مني الحكاية دي..

راجل عنده طموح وأحلام أكبر من قدرات ناس كثير، وكالعادة الناس بدأت تتريق وتقول عليه ده مجنون ومش هيقدر أو ده كلامنجي، الوحيدة اللي آمنت بيه كانت خطيبته، وكان فقير ووافقت إنها تتجوزه ويسافروا ويبدأوا خطة نجاحهم، وهي قررت بإرادتها الكاملة إنها تكون الجندي المجهول وراء نجاح جوزها، وتركز في تربية بناتها الـ 2 التوأم. ومش بس كده.. خدي الأكبر من كده، وقت امتحانات جوزها كانت تطلب منه يقعد يركز في المذاكرة بس، وهي تنزل تشتغل الشهرين دول لدرجة إنه قرر بعد كده إنه يحوش فترة امتحاناته علشان مراته متنزلش ثاني، وسنة ف سنة بدأ يحقق طموحه وحياته بدأت تتغير.

ووصل لهدفة الثاني وهو إنه يبقى مدير عام أكبر فندق في مونتريال بكندا، وبعد كده مراته اللي هي بقت مرايته فعلاً شافت ف جوزها كنز ثاني مستخبي وهي مساعدة الإنسان والإرشاد والتطوير والإدارة وأسلوب لباقتة وعلاقاته العامة، واقترحت عليه

الفكرة، إنه يبدأ يستغل كل خبراته وتجاربه المتراكمة، وكالعادة كان ييقتنع بكلامها وبدأ وفعلاً كان ليه صدى وابتدأ يتعرف ف كندا وأمريكا وأخيراً الوطن العربي، وأخذ شهرة وفلوس لا حصر لها.

عمل إيه الراجل مع مراته اللي آمنت بيه وكانت مصدر قوته وجيشه الوحيد وقت اليأس والتعب؟ فتح ليها حساب بنكي وحوّل كل فلوسه عندها، وخلاها الكل في الكل، ويقول لها حولي ليا مبلغ كذا علشان هعمل بيه كذا. رد ليها الجميل، لف معاها العالم كله زي ما وعدها، وفي لقاء تلفزيوني بيسأله الإعلام بيقله: كنت مصدق إنك هتقدر توصل لكل اللي إنت وصلت له ده؟ رد وقال: لأ طبعًا، لكن مراتي كانت مقتنعة بيا وبقدراتي أكثر مني.

ولما مات هي قررت تكمل باقي كتاباته اللي هو كان سايبها وتنشرها للناس بنفس أسلوب جوزها.

هنا كنا بنتكلم عن د. إبراهيم الفقي ومراته الخلوقة جدًا أستاذة آمال الفقي.



هترد عليا واحدة وتقول لي: دي قصة واحدة يعني استثناء مش القاعدة العامة، هرد أقول لها: طالما عرفتي كلمة استثناء يبقى إنتي كده عديتي، روجي اقري وشوفي كم النماذج المشرفة لسنات أقل كلمة توصفهم إنهم النجاح الرئيسي في حياة أزواجهم.

مش كل حاجة ع الست، لكن الست ربنا خلقها متعددة المواهب والمهام، وكفاية إن ربنا إداها قوة تحمل غير طبيعية، اللي يخليها تستحمل آلام الولادة. الست هي القبطان الحقيقي واللي هي بتكون موافقة إنها تفضل خلف الأضواء، لكن الناس كلها بتكون عارفة إن معنى نجاح الراجل يعني ف ست موفرة ليه بيت هادي، وكل أسباب النجاح والتقدم

بالحب والإحساس لأن الراجل مش غبي علشان ميحسش بست فعلاً بتحبه وبتخاف عليه وعوزاه أحسن واحد.

المشاركة ف كل شيء عندنا دلوقتي كل الوسائل الحديثة، تقدري تقولي رسالة ع الواتس بعد ماينزل

الشغل وتقول لي فيها: صباحك زي قلبك، تقول لي له:  
وحشتني.

يا ستي ابعتي له كلمة بحبك حتى بس، وشوفي  
هي عمل إيه، بس يحسها منك.

متبقاش مبعوتة أو بتتقال عشان ليستة طلبات وراها  
(أجلي الليستة، كده كده هنطلبها وهي جيبها)، بس  
اختاري وقتها الصبح اللي تطلبه فيها.

وقبل ما يبجي بشوية تبعتي ليه رسالة وتقول لي له  
فيها: اتأخرت ليه؟ وحشتني وكلنا مستنيينك. تفتكري  
لو حجر صوان مش إنسان يقدر يزعل أو يكون شخص  
غبي مع إنسان بيحبه كل الحب ده؟!!

العيب بيكون فينا وإحنا بنحاول نرمى ع أي حد  
غيرنا، لكن مع أول اعتراف مننا بإننا جزء من المشكلة  
دي، كده هنبقى حطينا إيدينا ع أول الطريق، وبعد كده  
كله هيتحل ف وقت قياسي وهتشوفي وقتها.

وكلمة أخيرة.. أساس خراب أي شيء العند وسوء الظن وإني أوصل إحساس للي قدامي طول الوقت ومن غير أي سبب إنه مش مهم بالنسبة ليا وسهل إني أستغني عنه. خلينا نشوف نفسنا الأول ونغيرها.

الدنيا سهلة بكل ما فيها من حرب وخراب وتدمير علاقات وقطع أوصال الرحم، والتغير اللي مش طبيبعي في أغلب شخصات الناس.

سهلة إزاي بقى.. إني أكون أنا الإنسان اللي عاوزه أشوفه ف جوزي، إني أعامله وأدلعه بالطريقة اللي أنا عاوزه يعاملني ويدلعي بيها، وصدقيني جوزك هيجبك ويتمنى رضاكي وسعادتك.

اسمعي مني.. ابنك على ما تربية وجوزك على ما "تدلعيه".

واستني قبل ما تمشي.. في شوية تكتيكات كده هقولك عليها في الصفحة اللي بعديها.

أما عن عزيزي الزوج، فلك جزء مخصوص إزاي  
تحافظ ع مراتك، هتلاقي الأمور كلها بقت زي الفل،  
لأن عماد مأكد لي كده قبل ما ينتحر.

## كاتشاب ومستردة

شوية تكتيكات وتكات على حركات

لا تخلو الحياة الزوجية من المشاكل، سواء كانت كبيرة أو صغيرة، وأحيانًا من غير المشاكل دي بتكون الحياة مملة، والمشاكل دي بتكون عاملة كده زي الكاتشاب والمستردة، الأكل بيبقى أحلى بيهم أكيد.

ولكن المشكلة تكمن في أن تسبب المشاكل أو المناوشات دي خللاً في العلاقة بين الزوجين بعد كده، عشان كده في شوية حاجات لازم الزوجة تنفذها بحذافيرها عشان تفضل عالية وغالية في نظر جوزها، ويفضل الاحترام رابط قوي بينهم.

معظم المشاكل بتيجي من عصبية الراجل اللي غالبًا بتكون عصبية دي نتيجة ضغوط المسؤولية والشغل، وهنا بتشتكي الزوجة إن جوزها بيطلع عصبية دي عليها، وكرمان مبيعتذرش لما يكون غلطان ولا حتى بيعترف بالغلط ده.

هنا بقى هقول لك على الخطة اللي تخليه يعتذر لك فوراً!!!!!!.

1- إياك أن ترفعي صوتك عند الخلاف مع جوزك مهما كان الأمر ومهما حصل.

2- متلجئيش للهجوم أبداً عشان تدافعي عن نفسك، فمثلا لو اتهمك بالتقصير أو الإهمال في شيء فمتقوليش أبداً "إنت مش أحسن مني، وتروحي راصة له القديم والجديد، لأن وقتها هو كمان هيجيب القديم والجديد من أيام الملكية كمان، وساعتها الخناقة هتكبر أكثر وأكثر.

3- إياكي ثم إياكي يخونك لسانك وتقولي له إنك ندمانة على جوازك منه أو إنك مستحمله بس عشان خاطر العيال، لأن دي الرصاصة اللي بتقتل أي علاقة، وحتى المشكلة لما بتتحل وينسى ويسامح لكن عمره الجملة دي ما بتتنسي، يبقى استهدي باللة كده (خليها في سرك والنبي وامسكي لسانك).

4- متقفليش الباب بقوة (متطلّعيش غُلبك في الباب وترزعيه يعني في خلقتة) وانتني داخله أو وانتني خارجه، لأنه بيعتبره عدم احترام نهائي. (معلش خليك إنتي الأحسن يا بنت الأصول).

5- متطلّعيش غُلبك في العيال.. متطلّعيش غُلبك في العيال أرجوكي، يعني لا تضربيهم ولا تصرخي فيهم لأنه هيلاقبها فرصة يهب فيكي تاني عشان يدافع عنهم (والأهم إنهم ملهمش أي ذنب فعلاً).

6- مهما كانت المشكلة كبيرة اوعي تنامي في أوضة تانية عشان متعودوش على الانفصال ومشاعركم تجاه بعض يصيبها فتور، ده غير إن وجودكم جنب بعض كفيل ينهي أي مشكلة. (فاهماني طبعًا).

7- في ستات بقى للأسف لما تبقى متخانقة مع جوزها تهمل نفسها وتسبب البيت يضرب يقلب وتبقى مبهدة في نفسها قال بقى بتعاقبه أو نفسيتها زفت. (كده إنتي ادتيه تلكيقة جديدة)، لأنه ببساطة هيتخانق

تاني، يبقى تعملي إيه؟ ولا كان حاجة حصلت وتاخدي  
بالك من ولادكو، أكلك وبيتك، وقبلهم نفسك.

7- متغيريش من عاداتك اللي بتحببها أبدًا، يعني مثلاً  
لما ينزل شغله أو يروح شغله لو متعودة توصيله  
للبيت برده اعلمي كده، وصدقيني لازم هيرجع يكلمك  
قال إيه بيظمن عليكي، وممكن يقول لك أي سبب تاني  
للمكالمة. (متقلقيش ده بيكابربس).

8- لو افترضنا إنه عزم حد من أهله أو من أصحابه في  
البيت، وإنتي لسه على خلاف، لازم إنتي تقومي  
بواجب الضيافة على أكمل وجه، وضيفك ميحسش  
نهائي بأي خلاف، وصدقيني إنتي كده بتخرجي جوزك  
إنه لسه مصالحش بنت الأصول وهيشيلك على راسه  
فعلاً.

كل اللي أنا قلته ده مش معناه إنك تتصرفي كأن  
مفيش حاجة حصلت، وإنك نسييتي غلطته في حقك،  
بالعكس أنا عاوزاكي لوضحك متضحكيش معاه، هي  
يادوب ابتسامه باهتة كده تبين إنك لسه زعلانة لكن



بتعملي اللي عليكي، ولما يكلمك أو يسألك على حاجة يبقى الرد على أد السؤال بسسس، ولو إنتي عاوزه تسألني على حاجة يبقى سؤال مباشر ومختصر.

رجالة كتير بتكون عارفة إنها غلطانة بس غروره وكبرياه (لأن للأسف الرجالة بتتربى إنه راجل مبيغلطش.. بس ما علينا) بيمنعه يعترف بغلطته بشكل مباشر، وبيلجأ لطرق ملتوية عشان يصلحك، بس من غير ما يتنازل ويتعطف ويعتذر حسب تفكيره إن ده هيقلل من رجولته (بالعكس والله ده بيبقى سيد الناس في نظرنا).

أحيانًا تصرفاته هتكون في منتهى الطفولية، ده ممكن يعمل نفسه عيان، وقتها بقى اعلمي نفسك مصدقاه واتخضي كمان عليه (أما نشوف آخرتها إيه) وهو هيفرح أوي برد فعلك، ويصلحك وكده. انتو اتصالحتو من غير ما يعتذر وقتها إنتي لازم تقولي له إنه زعلك وجرحك ولولا حبك ليه وخضتك عليه مكنتيش سامحتيه (مع قليل من المياصة.. هيفيد جدًا في

ومرة بعد مرة هتلاقيه بيصالحك بشكل مباشر (مش قلنا المياصة بتنفع والله اسمعي مني بس ☹).

أصلي اكتشفت إن معظم الرجالة ليها مبدأ "بالحنية تاخدي عنيا".

يبقى م الأول "كنتي سيبية يمسكها يا فوزية".

أما إذا تعلقت المشكلة بالأهل فدي حاجة تانية خالص.

ليبيبيبييه؟

أنا أقولك..

كل راجل بيحب مراته بيعتبرها مراته وصاحبته وأخته وحببته وعشيقته، وبيحكي معاها أسرارهم ويتعرف عنه نقط قوته وضعفه وبيحكي عن حاجات مضايقاته، لأنها أقرب الناس ليه وأمينه سره وسنده، يبقى إياكي ثم إياكي ثم إياكي تستعملي ده سلاح ضده وتفكريه باللي هو قاله عن أهله أو عن عيوبهم لما فضفض معاكي لأنه هيندم إنه وثق فيكي، ولو ده



أمه هي أول المفاتيح لقلبه ولعلاقة هادية بينك وبينه.

وكمان متقارنيش نفسك بأخته.. إنتي مراته، عارفة  
يعني إيه؟ يعني سَكْنه وسَكِينتته وراحتته، وهي أخته،  
كل واحدة في مكانة مختلفة.

## ورد ودباديب

## عاوزة ورد يا إبراهيم!

ياااااااه ورد.. فاكراه لسه من أيام الخطوبة والله.

بس اكتشفت بعد كده إن الرومانسية مش في الورد والدباديب بس، ولا في كلام الأغاني، دي طلعت أبسط وأسهل من كده بكثير، وحوالينا طول الوقت بس إحنا اللي مسيطرة علينا جملة "عاوزة ورد يا إبراهيم". والحقيقة إن كلنا عاوزين يعني ونفسنا أكيد، بس طلع بقى إن في حاجات صغيرة في أيدينا أقوى م الورد الف مرة.

تخيلي بقى إن الكلام الحلو ليه تأثير السحر.. الكلمة البسيطة اللي طالعة بحب ورومانسية بتحرك مشاعر جوزك جدًا، وفيه نظرية بتأكد إن كلام الغزل اللي والمشاعر بيساعد جوزك على إنه يهدي أعصابه ويحس بحالة من الهدوء وإنعاش أعضاء جسمه كمان.



(معلش قَدَمي السبت عشان تاخدي منه عنيه وباقي  
الأسبوع كمان).

جربي مرة تبعتي له رسالة على الفون مثلاً وهو في  
شغله (بحبك.. وحشتني.. عمالة أفكر فيك.. ارجع  
بدري عشان وحشتني).

في مرة اکتبي كلمة أو جملة حلوة معروفة بينكو أو  
ليها معنى بينكم على ورقة وخطيها في جيب الجاكت  
بتاعه أو محفظته (مكان يكون مفاجأة لما يلاقي  
الورقة).

لما تكونوا على البحر مثلاً اقعدني جنبه وقولي له  
"بحبك أوي" وقومي تاني هتلاقيه متابعتك بعنيه  
(متقلقيش على العيال اللي بيلعبوا في الرمل حواليني  
مش هيروحوا في حته والله، اسرقي بس لحظة م  
الزمن لأبوهم أهم).

في مرة قولي له إنك لسه بتحببه ويمكن أكثر م الأول.

فهميه إنك سعيدة معاه (عادي كدبة بيضة ربنا هيسامحنا عليها).

لو عيي (لا سمح الله) خليكى جنبه وعامله كأنه ابنك البيبي وعيي فجأة (حتى لومزودها) هو محتاج أوي يحس بلهفتك دي.

حطي صورته خلفية لموبايلك أو اللاب توب بتاعك، (ابقي غيريها بعدين مش مشكلة) بس هيفرح أوي بحركة زي دي.

امسكي إيده وانتوا بره في مكان وحتى لو في البيت وقاعده جنبه.

لما يرجع م الشغل اجري عليه بوسيه وقولي له "حمد الله ع السلامة وحشتني".

كلميه مكالمة حلوة في نص يومه، ولو مردش ابعتيها له في رسالة.



صحيه ببوسة حلوة وعوديه يصحى على كلمة "صباح  
الخير يا حبيبي، صباح السعادة على عيونك".

لو مرة سافرتوا عبّري عن فرحتك وسعادتك بالسفريّة  
مهما كانت بسيطة، وإن عمرك ما هتنسي الأيام الحلوة  
دي أبدًا.

بصي في عنيه ولو قال لك "مالك يا ولية في إيه؟  
إنتي هتتحولي عليا ولا إيه؟"، قولي له بكل هدوء "أنا  
بحبك أوي".

قدام الناس احترمي رأيه وكلامه حتى لو مختلفة  
معاه (اديله برستيجه قدام الناس دايمًا وابقى خديه  
تاني لما تروحوا عادي).

خلي صوتك دايمًا لما تتكلمي معاة هادي وأنثوي،  
ومتعليش صوتك عليه (بلاش تون العساكر وأمنا  
الغولة اللي بنستعمله مع العيال والنبي).

عودي نفسك معاه دايمًا على كلمة "نعم يا حبيبي  
وحاضر يا روعي" (حتى لو من تحت الضرس يا

ستي.. معلش).

لما يجيبك أي حاجة قولي له "شكرًا.. تسلملي.. ربنا  
ميحرمنيش منك" حتى لو فتح لك علبة عصير.

زي ما بتخرجي على سنجة عشرة لازم في البيت  
قدامه تكوني كمان على سنجة عشرين.

اظهري غيرة معقولة عليه، غيرة الحب مش غيرة  
التمك (فرق كبير أوي بين الاتنين.. بين الحب  
والتمك).

دلوقتي بقى جه الدور على سيد الرجالة نقول له  
كلمتين، ما هو زي ما دلعتيه وقدمتي السبت عاوزة  
أقول له يقدم الأحد إزاي.. مش كده ولا إيبه؟!

## في بيتنا رجل

في زمن كله ضغوط وشد وأزمات وحاجة آخر إحباط  
 (بس مش عندنا الكلمة دي) إحنا قد التحدي. سامعة  
 واحد من بعيد يقول لي "تحدي إيه بس هي حرب؟!"،  
 أرد وأقول له "أيوة يا أبو الرجال حرب ما بين إنك  
 تخلي بيتك سعيد وتعرف تخلي السعادة عادة عندكم  
 أو إنك تياس وتستسلم يا أبو المفهومية، ها يبقى في  
 تحدي ولا لأ؟".

ندخل في المهم ع طول، بص يا أبو الشباب.. خرينا  
 نتفق من بدايتها إن أساس سعادة البيت الراجل، لأن  
 الست كده كده اتجوزتك وهي عارف كل حاجة عنك،  
 يعني هي مقدمة الموافقة مقدمًا يبقى المشكلة عند  
 مين؟ عند اللي استسهل واطمن إنها خلاص دخلت  
 بيته وإنها راضية، فبدل ما يهون عليها ويفكر يفرحها  
 ويقول لها شكرًا بالأفعال والكلام، لأ.. يقوم بغبائه يزود  
 الضغط وكأنه بيقول لها "تستاهلي حد قال لك  
 توافقي"، ع أساس إنه بيعاقبها. فعلشان نتفق، أغلب

الستات مش عاوزين غير راجل بمعنى الكلمة، لو شايفها صعبة عليك إنك تحققها يبقى العيب فيك مش فيها، عارف يعني إيه راجل بمعنى الكلمة؟ يعني يكون سندها، يستحملها في تعبها، مش كل حاجة يقعد يقول رجولتي رجولتي وكأنك ناسي إن كرامتك هي كرامتها عارف يعني إيه راجل بجد؟ يعني يحتويتها في حزنها، يشرفها قدام أهلها يعاملها إنها ملكة بحاجات بسيطة، زي إنك تفتح ليها باب العربية. هتقول لي "ماعنديش عربية" هقولك "مش مهم"، امسك إيدها وانتم ماشيين في الشارع، ضحكها هاتلها ورد، رجع معاها ذكريات عدى عليها سنة أو أكثر، اشكر ربنا قدامها لأنه بعث ليك هدية، قول لها قد إيه إنت مقدر حبها ليك ومش كنت متوقع إن لسه فيه ستات زيها. صعبة عليك دي؟! هتقول لي "إنتي مش عايشة ف البلد والأزمة والفلوس والطلبات والواحد بيشتغل شغلتين علشان يعرف يسد طلبات البيت" هقول لك "أنا عايشة في البلد وعارفة ظروفها"، بس تقدر تقول لي في وجود سمارت فون وبرامج المحادثة المتعددة

صعب رسالة هزار تحسسها إنها لسه زي ما هي في  
عينك وقلبك؟!

طيب تعالى لي هنا.. ليه لو واحدة جديدة دخلت  
حياتك بتلاقي وقت للخروج والحب والسهر  
والرسايل؟ ها.. عندك رد؟؟

ليه بتلاقي لواحدة تانية عرفتها - أو أيًا كان المسمى -  
بتلاقي ليها الوقت لكل حاجة من اللي قولنا عليها،  
مش هتتعرف ترد لأنها مش حجج غير عند اللي مش  
عاوز معنى الرجولة الحقيقي مش الشنب والزعيق  
والإهانة. معنى الرجولة الحقيقي الطبطبة، إنك  
تتغاضى عن بعض الأمور، إنها لما تزعل منك سواء هي  
اللي مزعلاك ولا إنت، روح صالحها، حسسها إنها فارقة  
معاك، حسسها بأهميتها يا أخي. لو إنت من البداية  
مش قادر تعمل الحد الأدنى ليه تتجوز وتبهدل بنات  
الناس معاك؟!

إنك تكون راجل ده مالوش علاقة بأوضاع البلد ولا  
ظروفها ولا أي حجج هتقولها، صدقني الرجولة دي

طبع جواك إما موجود أو لأ.

وبعدين تعالى هنا.. هو مين اللي بيهتم بيك وبيأخذ  
باله من طلباتك ويرد غيبتك لو حد اتكلم عليك حتى  
لو من أهلها؟

لو إنت بتقرأ الكتاب ده علشان عاوزني أعلمك إزاي  
تبقى راجل صدقني إنت كده قرئت الكتاب الغلط،  
الكتاب ده أصلاً للرجالة اللي مش عارفة إزاي تصالح  
أو تحافظ أو تسعد، لأنه ببساطة إنه يسعى علشان  
يتعلم يفرحها يبقى هو أصلاً راجل، غير اللي مش  
فارق معاه الأمور خالص.

الست فعلاً بتحس باللي بيحبها بجد وقتها هي بيكون  
عندها استعداد تضحى بكل حاجة علشانه وعلشان  
تفضل جنبه، يعني مش عيب عليك تبقى الست أرجل  
منك؟ أها.. والله عيب فعلاً!

وبعدين هي كلمة "تسلم إيدك ع الأكل أو ما اتحرمش  
منك" وانت بتلبس هدومك نظيفة، ولا ابتسامه منك

ليها وإنت بتكلمها ولا إنك تبوس دماغها وإنت نازل  
دي صعبة أوي ف ظروف البلد والضغوط اللي عليك؟  
بالعكس بقى إنت عارف إنك بتهون ع نفسك الأول  
قبل ماتفرحها وتهون عليها.

الغريب إن أغلب الستات مش عاوزين الاهتمام بالهدايا  
الغالية طول الوقت، ولا عاوزين كل يوم سهرة في  
كافيه براند، عارف الست بتكون أصلاً من بيت غني  
وبتقبل تكون مع حد بتحبه ع الكورنيش ب5 ج لب..  
عندك تفسير لده؟

أنا عندي.. إن أقل اهتمام بيها وأبسط حاجة تعملها  
هتفرق معاها وتحسسها بقيمتها عندك، كفاية إنها  
تحس بالاهتمام والاحتواء، تحسسها غنها موجودة،  
تحسسها بقيمتها، إنها شريك وجزء أساسي من البيت،  
ده كل اللي عاوزاه الست، حاجات معنوية. إنك تختار  
ست محترمة وبنّت أصول بجانب إنها متعلمة وجميلة  
يبقى إنت عاوز إيه تاني! إزاي عاوزني أعلمك توصل  
مشاعرك اللي هي المفروض أصلاً تكون جواك وتتكلم  
وتقول لها قد إيه إنت بتحبها وبتشكرها، قد إيه إنها

وقفت جنبك في وقت تعب أو محنة أو ضيقة. لو إنت مش قادر على ده كمان أكيد هتبقى مشكلة ومشكلة كبيرة كمان، بس المشكلة تخصك لوحداك، اوعاك تحمّلها جزء من فشلك، ليه بقينا بخلا حتى ف المشاعر والأحاسيس؟

لما حد بيسألك ليه يا عم بتشتغل شغلتين وتتعب نفسك بترد تقول له "علشان أكفي مصاريف بيتي وأهله"، صح، معنى كده إنك عندك استعداد تتعب، يعني تعمل الجزء الصعب ومش عارف وسط اليوم الطويل ده تبعت كلمة رسالة فيها كلمة حلوة أو ضحكة أو شكر، مع العلم إن الست عمرها مابتستنى كلمة شكرًا من جوزها.

في ناس بتعيش عمرها كله من غير ما تتحب، لما ربنا يخليك إنسان محظوظ وتلاقي اللي يحبك بجد لنفسك امسك فيه، فرّحه وافرح معاه، عيشوا سوا، صدقني وقتها هتكون ملك الدنيا دي. الحب أساس التعامل برغم إهانة كلمة الحب وإنها بقت تنقال عمال ع بطال وتتهان في أوضاع كتيرن لكن صدقني الحب



الحقيقي الصادق زي الوردة، نميه وكبره وخليه يكون  
شجرة قوية ليها جذور ف الأرض مستحيل حد يقدر  
يكسرهما.

اعرف إيه اللي مراتك بتحبه واعمله ليها، ع الأقل مرة  
ف الشهر ده لو إنت بخيل أوووي يعني.

غير نفسك الأول وبعد كده شوف بيتك هيتحول من  
الخرس الزوجي لبيت كله سعادة وفرحة ولا لأ. الأمور  
ف إيدك، والست عندها قدرة استحمال غير طبيعية  
وإلا مكنتش تستحمل آلام الولادة، يبقى مش هتعرف  
تستحملك إنت!!

لكن لكل شيء آخر، حاول إنت متجيش الآخر وتخليك  
دائمًا في البداية. أي مشكلة متسبهاش أكثر من يوم  
وروح صالحها ومتسبهاش إلا وهي فرحانة وبتضحك،  
يا أخي مراتك أمانة عندك ومن أمنك لا تخونه حتى  
لو إنت خاين.

اوعاك تقول الوقت عدى ومبقاش ينفع، صدقني لو  
مش قدامك إلا فرصة أخيرة وهي حست بجد إنك  
اتغيرت وإنك عرفت غلطتك هتسامحك لأنها في  
الأساس بتحبك، واعرف إن الزعل والمشاكل بين  
الأزواج أمر ضروري وطبيعي لكن بلاش تهديد، بلاش  
سيرة الطلاق، بلاش غباوة، ازعلوا لكن حتى في الزعل  
خليك جنتيل مان، لإن دي مجرد زعلة وهتعددي، اللي  
مش هيعدي هو الكلام اللي بيتقال في الزعلة دي،  
فعلشان النفوس متبقاش شايلة من بعض وقت الزعل  
خلي الكلام قليل أو الأحسن إنك تسيب البيت ليها  
وتنزل لحد ما الأمور تهدأ وترجع بهدية وتصالحها،  
وقتها هتلاقي في فرق (الوقت ميكونش أكثر من 4  
ساعات)، ومش في كل الأوقات تسيب البيت علشان  
تهدي، ع حسب الموقف.

وخلي بالك، خذلان الست من جوزها يكمن نصه في  
اختفائه من يومها وتفاصيلهم والمشاكل اللي بيمروا  
بيها.

كنتي سيبويه يمسكها يا فوزية - في بيتنا رجل

متعودهاش ومتعلمهاش كمان تستغنى عنك أبدًا، لأنها  
ببساطة لو استغنت يوم هيبقى أسبوع وبعدها شهر  
وبعدها وجودك كله مبقاش فارق معاها.

كفاية عليك كده، ويا ريت أكون عرفت أفيدك بحاجة  
ولو بسيطة.

إن شاء الله طول ما نيتك كويسة ربنا مش هيجيب  
ليكم أي فراق ولا زعل.

## عزيزي أبو الرجال

عايز أسأل أي راجل كام سؤال كده:

وإنت في البيت صوتك هادي في كلامك مع مراتك ولا كلها أوامر والذوق واللفظ بره البيت لزوم البرواز؟!

إنت بتسمع لمراتك لما تحكي معاك في حاجة جواها مضايقاها ولا غالبًا هي بتحكي وإنت رامي ودنك بس وعقلك في وادي تاني؟

هي مراتك حاسة معاك بالأمان ولا دايمًا حاسة إنها متهددة ومش مطمئة لأي سبب؟

هي مراتك بتخاف منك ولا بتخاف على زعلك؟ خلي بالك ده فرق السما م العما بين الاتنين.

إنت فعلاً بتحتويها وتخبئها من غدر الزمان ولا معرفتش تعلمها غير إنها تتعود تعيش لوحدها وتشيل الليلة كلها؟

طب كنت مسؤل عنها وفكرت تجيبلها أي حاجة نفسها  
 فيها زي ما بتجيب لولادك وعلى أد إمكانياتك ولا  
 إجابتك دايمًا تنط في خلقتها "أجيبلك منين؟ معييش  
 أنا مكف بيتي بالعافية؟"

آخر مرة حسستها إنها مهمة في حياتك إمتى؟ ولا هي  
 أم العيال وأهي بتربيهم وخلص؟

طب بالمناسبة.. عرفتتها إنها سند ليك وشريكة في  
 حياتك كلها زي ما المفروض إنك سند ليها ولا هي  
 جارة ف نفس الشقة وخلص؟

هي مراتك لو في حاجة مخوفاها بتستخبي منك ولا  
 بتستخبي فيك وورا ضهرك؟

هي مراتك بتحبك بجد؟ طب إنت بتحبها بجد ولا  
 أهي موجودة وعادي وكله محصل بعضه؟

عمرك سألت نفسك أو حتى سألتها هي مرتاحة معاك  
 فعلاً ولا لأ؟ سعيدة معاك فعلاً ولا لأ؟

لو إدينا لمراتك حق الاختيار من غير قيود البيت والعيال والدخل الخاص بيها اللي مش موجود تفتكر هتختار إنها تكمل معاك فعلاً ولا هتاخذ ديها ف سنائها وتختار إنها تبعد عنك؟

لو عندك إجابات واثقة عن الأسئلة دي واللي هي بالمناسبة إجابة من اتنين،

إما إنك هتقول بثقة "آه طبعاً" وإما إنك هتقول "مش عارف" أو "مش متأكد". (مع إنك عارف ومتأكد بس مكسوف من نفسك وغرورك رافض فشك كزوج بيراعي ربنا في مراته).

أصل الإجابة في الأول والآخر هي مراية بتعكس معاملتك ليها وطريقتك معاها، ولو لسه مش عارف بص على غفلة كده في عينيها شوف هل اتطفت ولا لسه بتلمع زي أول ما عرفتھا.

## ناطحة سحاب

لو عاوز تكسب أي ست صدقني الموضوع بسيط أوي،  
ولا محتاج منظرة ولا مظاهر فارغة ولا أفورة، ومعظم  
الناس للأسف فاهمة إن الست بتيجي بالمعاكسة  
والكلام الحلو اللي بقى زي الأسطوانات المشروخة.

ولو كل أمنياتك وفهمك عن الست كده يبقى اسمحلي  
حضرتك عاوز تشقظ بس مش عاوز تكسب قلب  
وعقل ست شريكة ليك في حياتك والكلام الجاي ده  
مش ليك.

لأن نسبة قليلة أوي من الستات هي اللي بينفع معاها  
الكلام المعسول والدلع عمال على بطال (الدلع حلو  
مفيش كلام بس مش أهم حاجة).

اسمع مني بس أنا فاهمة الست ونفسيتها واحتياجاتها  
إيه.. الست عندها أولويات مع وجود الدلع كمان  
ميضرش.

بس الستات أنواع.. في ست لو عاوز تكسبها يبقى تهتم بيها وتكون من أولوياتك.

في ست تكسبها لو حست معاك بالأمان والسند.

في ست تكسبها لو حست إنك بتراعيها دايمًا وتراعي ربنا فيها.

في ست تكسب عقلها وقلبها لو احترمتها وقدرتها واحترمت عقلها قبل شكلها.

في ست تكسبها لما تحس بأهميتها عندك وإنها شريكك في حياتك كلها وتحس فعلاً بقيمتها عندك وخصوصًا قدام الناس.

كل اللي فات ده أهم من الكلام الحلو والأسطوانات المشروخة عند معظم الستات، لأن اللي فات ده بيعمل أساسات لعلاقة ثابتة وتوصل لفوووق تناطح السحاب، وبعد ما توصل لده ابقى طبطب ودلع وقول اللي نفسك فيه.. مش كده ولا إيه؟



## الجواز والبرواز

طبعا الجواز هو أهم علاقة موجودة في حياتنا، خصوصا مع التربية الراسخة من مئات السنين إن البنت بيختزل كل نجاحها في إنها تتجوز وتخلف وتتستر في بيت جوزها (على أساس مثلا إنها كانت مفضوحة في بيت أبوها.. بس ما علينا)، وإن الراجل بقى محتاج حد يكمل مسيرة خدمته بعد أمه وإخواته البنات، ثم يليه في الأهمية هدف جنسي وخلفة العيال.

محدث بيشوف الصورة كاملة؛ إنها شركة ومشاركة لحياة كاملة بكل ما فيها من نجاح أو فشل، حزن وفرح.

لكن السؤال الأهم: هو الجواز في حد ذاته فعلا علاقة؟

طب هو الجواز فعلا معناه نهاية سعيدة لقصة الحب أو حتى معناه نجاح علاقة بين اثنين؟ الحقيقة الإجابة

على الأسئلة دي إنه "الأ"، الجواز مش علاقة أصلاً،  
الجواز هو برواز اجتماعي وإطار شرعي لعلاقة.

أيوة.. دي المفاجأة.

إن الجواز هو مجرد وسط شرعي وملائم لعلاقة بين  
اتنين ولكل اللي مر بيه الطرفين دول قبل الوصول  
للإطار ده من استلطاف وحب أو حتى اختيار أهل.

هو مجرد طريق عشان يحط الطرفين دول في ظروف  
مناسبة من خلالها العلاقة دي تنجح أو تفشل.

في رأيي أنا المتواضع إن الزواج علاقة مشتركة بين  
طرفين.. "تنجح" لو كل طرف عرف إيه حقوقه  
بالضبط وأخذها وإيه واجباته بالضبط وأداها.

لما يبدأ كل طرف في التقصير في واجباته والتنازل  
عن حقوقه "تفشل، تنهار".

لما تختلط الأوراق، ويبدأ كل طرف في مطالبة الطرف  
التاني باللي فاكرة حقه وهو مش حقه، وبرضه لما لا

يؤدي واجباته وهو فاكر إنه عامل اللي عليه وزيادة.

على الرغم من كده ومن تأكيدي إن كل طرف لازم يعمل اللي عليه لنجاح الشركة دي، لكن أنا بحمل "الراجل" دايمًا مسئولية أكبر في نجاح الشركة دي، وده مش ظلم له، لكن ده لأن ربنا إداله القوامة على زوجته. (والقوامة دي مش سلطة.. القوامة مسئولية)، ولإن ربنا حيسأله عن زوجته بصفة راعي ومسئول عن رعيته.

وإنتوا وشطارتكو بقى في نجاح الشركة دي أو فشلها وانهيأر أسهمها في قلب كل طرف.

هنا فيه حالتين.. إما إنها تكون علاقة حقيقية، كل واحد فيهم عايش بدون رتوش ولا خوف ويكون قابل الطرف الثاني كده كله على بعضه زي ما هوه بدون شروط ولا تغييرات، علاقة كل واحد عايش وسامح للتاني إنه يعيش، علاقة مفيهاش أدوار مجبرين عليها، لا كضحية ولا كجلاد ولا حتى كمنقذ.

علاقة ميقاش فيها طرف بيضحى بس وفي النهاية  
يكتشف إنه كان بيتضحى بيه مش بيضحى عشانه.  
علاقة مشاركة في كل شيء، يعني أشيل معاك مش  
أشيلك لوحداك.

علاقة مفيهاش تعجيز لأي طرف فيهم، بإنهم يخنقوا  
بعض بمطالب وشروط أو مشاكل وهموم يشيلوها  
لبعض واتهامات متبادلة طول الوقت.

الجواز هو برواز، إما يكون مختلف وجديد لصورة  
حقيقية بين اتنين بيكملوا بعض، أو برواز قديم  
ومستهلك لصور مكررة من براويز أهلكم وأصحابكم.

الجواز برواز بيلمع ويتجدد كل يوم وكل دقيقة، مع  
كل نفس ودقة قلب.

الجواز بداية مش نهاية القصة زي الأفلام.. بداية  
لمرحلة جديدة من الحب اللي بيتحول بعد كده لمودة  
ورحمة وأمان وسكن وعشرة وامتزاج أرواح.

أو يكون بداية لموت أحلام ومشاعر حب وتآلف كانت موجودة.

الجواز عهد ووعد إني أقبل الطرف الثاني كله على بعضه من غير شروط، إن مفيش طرف يفرض على الثاني إنه يقوم بدور الضحية وياخد فيه بطولة مطلقة.

إن الطرفين يفضلوا مصدقين إنهم يستاهلوا بعض ويستاهلوا يعيشوا مع بعض، وإن حياتهم تكون بداية جديدة في طريق نور وأرض خصبة تثبت أحلامهم وسعادتهم سوا.

إن كل طرف يحسس الثاني إنه حاضر وموجود ومهتم يحس دايماً إنه على باله طول الوقت، ومن أول اهتماماته حتى لو مش موجود معاه بجسده في مكان واحد.

إن كل واحد فيهم قابل الثاني وبيحترمه من غير شروط ولا تهديد دايماً بالانفصال لو منصعش بشكل

كامل لكل الأوامر.

وهنا بقول فيه فرق بين قابل وموافق..

قابلك يعني قابل وجودك معاه، بعيوبك اللي مضايقاه وأخطائك وضعفك وعجزك، وعنده استعداد يساعدك على تغييرها للأحسن عشانك مش عشانه، من غير ضغط وتهديد ووعيد بالانفصال.

إن كل واحد يحط نفسه مكان الثاني ويشوف الموضوع من وجهة نظر الطرف الآخر، ويحس بالتاني ويفهمه ويرجع بعدها لمكانه عشان يقدر يعذر ويسامح ويساعد، تبقى علاقة هات وخذ، رايح جاي مش واحد يأمر بس والتاني ينفذ وبس!

إنهم يكونوا حقيقيين مع بعض، كل واحد فيهم يكون نفسه واللي جواه يقوله للتاني بدون زواق أو زيف، واللي يحسوه يشاركوه مع بعض.

إن كل واحد فيهم يسمع التاني بقلبه وعقله قبل ما يسمع بودانه وبس مش يرميله ودن وكل كيانه في

حتى تانية خالص وكأنه عمل الواجب اللي عليه.

إن العلاقة متكنش بين الطرفين وبس ويستبدلوا العالم باللي فيه من أهل وأصحاب بنفسهم كعزلة تامة، وقال إيه بقى أنا وإنت ولا حد تالتنا (أنا وإنت ولا حد تالتنا في مشاكلنا وأسرار بيتنا وبس)، لأن غير كده هيخنقوا بعض ويقفوا لبعض على الواحدة دايمًا، ما هو مفيش قدامي غيرك أصلًا.

لازم كل طرف يدي للتاني مساحته من الحرية والثقة (على الأقل هي ثقة في نفسه قبل ما تكون ثقة في الطرف التاني).

كل طرف يساعد التاني على نجاحه في العلاقة وفي حياته، ما هو عشان تنجح لازم تساعد اللي معاك كمان إنه ينجح.

والأهم من كل اللي فات إنهم يعاملوا ربنا في بعض، ويتقوا ربنا في بعض، مش يعاملوا بعض بس.

وقبل ما الزوج يطلب من زوجته إنها تكون السيدة خديجة لازم الأول هو يكون أسوته سيدنا محمد.

دي اسمها علاقة ناجحة، علاقة من ذهب في برواز من ألماس.

علاقة محدش ضحى فيها بالتاني وكأنه بيضحى عشانه، حتى التضحية من الطرفين متساوية عشان المركب تمشي والشركة تنجح.



## استرجل معاها

أنا النهارده هتكلم معاكم في موضوع أنا عارفة إنه هيزعل رجاله كثير، ولكن والله العظيم أنا مش بهاجمهم، أنا بطرح مشكلة موجودة بنسبة 90 % في البيوت المصرية، موجودة حوليا من أهلي وصحابي ومن الناس اللي بيعتوا على الإنبوكس كثير جدًا، ومن اللي بيسألوني حتى على الطبيعة لما يشوفوني.

المشكلة دلوقتي يا جماعة إن الستات بقت شايلة فوق طاقتها، الراجل بقى بيحمل على مراته زيادة أوي، بقى بيشيل من على كتافه ويحط على كتافها هي، وفي الآخر بيقول لها جملة بتتقال من كل الرجالة "إنتي بتعملي إيه زيادة عن باقي الستات؟".

لا هي بتعمل كثير وتعمل كثير أوي، تعالى كده نشوف هتلاقي معظم اللي في الشارع واللي سايقين ستات، روح المدرسة أو اجتماع أولياء الأمور هتلاقي ستات، تدريبات النادي كل اللي قاعدين بأولادهم ستات، دكتور الأطفال وكل اللي موجودين مع أولادهم ستات.

الست بتشتغل الصبح في شغلها وبعد ما بترجع من شغلها بتفضل شغالة لحد آخر اليوم، مذاكرة، طلبات أولاد، طلبات بيت، دا في ستات كمان شايلين أهاليهم، يعني بتراعي بيتها وأولادها وزوجها، وبترجع تراعي أمها أو أبوها، لا هي بتعمل وبتعمل كتير. الست من كتر ما بتعمل الراجل افكر إن دا حق مكتسب، بقى في شكوي عامة إنك "بقيتي نكدية.. إنتي بقيتي كئيبه"، طيب ما هو من اللي إنت بتعمله، إهمال وإنكار اللي هي بتعمله، من شخصية بتضحك ومبسوطة دائماً إلى شخصية كئيبه لأنها عارفة إنها مهما تعمل محدش هيقول لها شكرًا، محدش هيقدرها. رجالة كتير جدًا اتجوزت وستاتهم وقفوا معاها من تحت الصفر وعليووا ونجحوا وبقوا أصحاب أسماء لامعة جدًا في المجتمع وفي الشغل وفي عالم الأعمال.. لية؟ لأن الست شالت من عليه كتير، شالت من عليه هموم البيت والأولاد ومشاكلهم. الراجل ممكن مشكلة صغيرة جدًا في الشغل تنكد عليه طول اليوم، ولكن الست مطلوب منها مهما حصل لها في المواصلات أو البيت أو الشغل أو في المشاكل المالية أو في الحياة عمومًا

المفروض متكشرش ولا تكون نكدية أبدًا بدل ما تسمع كلمتين. لو إنت عايز الست اللي تكون معاك زي السيدة خديجة لازم إنت كمان تعمل زي سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم، مينفعش تقول الرجال قوامون على النساء وتسكت، زي اللي بيقول لا تقربوا الصلاة ويسكت، الست بقت بتساعد في مصاريف البيت والأولاد وفي كل حاجة. في رجالة بتشيل من على كتفهم ويحطوا على كتف مراتاتهم ويقول لها اتصرفي وفعلاً بتتصرف وبتبقى راضية، الست بتعشش، بتلم، بتعرف تلم الأولاد حواليتها بتعرف تحافظ على بيتها، والدليل على كذا بسيط جدًا، إن 90% من الأراامل بيكونوا صغيرين في السن بيرفضوا يتجوزوا ويفضلوا يربو أولادهم، في حين إن الرجالة - إلا من رحم ربي طبقًا - بيحزن شويه على مراته ويتجوز بعد 6 شهور، لأنه ميعرفش يعيش من غير ست تشيل عنه، هو ميقدرش يشيل الموضوع وحده.

بدل ما تقول لها إنتي بتعملي إيه زيادة عن بقيت الستات، أو أنا هتجوز عليكى لإنك بقيتي نكدية

وكئيبة، شوف الأول إيه اللي خلاها كده وإيه اللي وصلها لكده، إنت عندك شغلك وحياتك وأصحابك المعتاد بتاع الرجالة.. هي بقى عندها إيه؟ حتى الإنسان الوحيد اللي ارتبطت بيه وعاشة معاها وشالت عنه هو مش مقدر ده، مش بيقول شكراً، مش بيقول تسلم إيدك، مش بيقول ربنا يخليكي ليا، مش بيقول لولا وجودك كان زمان البيت متبهدل. بدل ما تقول الجملة المعتادة من 7 كلمات "إنتي بتعملي إيه زيادة عن بقيت الستات"، هي كلمة واحدة.. قول لها شكراً، قول لها تسلم إيدك قول لها ربنا يخليكي ليا.

رفقاً بالقوارير.. الراجل والست ربنا قال إن ليهم في الإسلام زمة مالية منفصلة، إنت عارف كويس أوي إنك لو واخذها من بيت أهلها وكان عندها شغالة لازم تجيب لها شغالة، ولكن مع الأسف بتاخذ من الدين اللي بيمشي على هواك وبس.

يا جماعة أنا مش بهاجم الرجالة خالص.. أنا بس بلفت نظر، وبقول لهم ليه الستات بتاعتكم بقت مطفية مبقتش منورة مبقتش سعيدة، كلمة أنا هتجوز عليك

أو أنا هطلقك دي مبقتش بتهدد الست لسبب بسيط جدًا، إنت عودتها تعيش لوحدها، علمتها تكون راجل وست في نفس الوقت، يبقى المشكلة عندك مش عند الست. قبل ما تدور على حقوقك إديها حقها ولو بكلمة واحدة.. شكرًا، كلمة من أربع حروف مش هتفرق معاك تمامًا، إنت لو قلت لها تسلم إيدك أو رينا يخليكي ليا وطلبت منها بعد كده تنقل العمارة اللي ساكنين فيها من شارع لشارع تاني والله لتفكر تعملها.

متزعلوش إن الستات بقو أقوياء، إنتو اللي علمتوهم القوة وعلمتوهم يستغنوا عنكم وعلمتوهم يعيشوا وحدهم، إنتو اللي علمتوهم يعتمدوا على نفسهم ويعيشو راجل وست ويستغنوا عنكم لو حتى قاعدين قدامكم 24 ساعة، ما هو إنتو قاعدين ومش موجودين. متطلبش الرومانسية من واحدة إنت قتلت فيها الرغبة. أحيوا أرواح زوجاتكم علشان حياتكم كلها تنور، قول لها شكرًا زي ما أنا بقول لكم حالًا شكرًا ليكم.

أشهر تهمة لزقت في الست المصرية إنها ست "زنانة..  
نكدية.. لأ وكئيبة" ..

مع إن ده الظلم بعينه والله، ده إحنا كيوت خالص  
وكائنات فرفوشة بس يمكن اتعدينا لما اتجوزنا  
سرخسوخ الكئيب مثلاً، وبقي الوش مشدود على قالب  
كشر غصب يا رب؟

التهمة دي اللي وصمنا بيها مجتمعنا اللطيف اللي  
بالمناسبة فيه أعلى نسبة تحرش في العالم، أيوووة  
تحرش بالست الكئيبة دي.

ودايماً تلاقي معظم الرجالة نفسه ومنى عينه يتجوز  
بست مش مصرية على سبيل إنها هتكون أحلى  
وأجمل والدلع كله.

وماله يا جماعة.. حقه.. الطموح حلو وأهي كلها  
طموحات وأماني ويبقى فلت م الكآبة والزن (كأنه  
هرب م الجحيم!).

بس تعالى الأول كده نشوف الست المصرية بالنسبة  
لأي ست تانية..

يعني مثلاً من أيام الفراغة كانت الستات بتحكم  
مصر، في حين إن في الدول العربية كانت بتتدفن  
صاحبة أول ما تتولد ويتعرف إنها بنت.

أما عن أوروبا وفي فرنسا تحديداً المرأة الفرنسية كان  
أقصى طموحها إنها تكون من رعايا الملك (من حريم  
الملك يعني تحت أي مُسمى).

إنما المصرية كانت بتساعد في صناعة وزراعة وحكم  
بلاد كمان.

طب بلاش زمان وليالي زمان.. خرينا مثلاً في لبنان  
وليالي لبنان، الله على جمال اللبناية ودلعها، طبعا دي  
حلم كل راجل مصري وطول الوقت يشوفها في  
الكليات يعاير بيها مراته بس تعالى بقى يا مصري يا  
عظيم قول لي كده اللبناينة دي ممكن تستحمل قلة  
ذوقك وعمالك مع مراتك إزاي وأد إيه؟

يبقى بلاش لبنان، ندخل على بلاد المغرب العربي بطولها وعرضها.. شوف فروض الولاء والطاعة اللي المفروض جنابك تقدمها لأهل العروسة عشان بس والد العروسة يوافق عليك، ده غير إن جنابك بتشيل الليلة كلها يا حلو.

المصرية بس هي اللي بتقاسمك حياتك وتحوش معاك وتعمل جمعيات وتدبر وتوفر عشان تساعدك وتقسم معاك العيش والعيشة واللي عايشينها، وعلى فكرة ده مش فرض عليها لكن أبسط مسؤولياتك الرجولية (وفي الآخر تعابرها إنها نكدية!).

طبعا هتقولي ما الست الأوربية بتعمل كده، هقولك طبعاااااااا بتعمل كده.

طب إنت مصري أصيل ابن فرعون والأوربيات هيقطعوا شرايينهم عليك ماااااشي معندناش مانع إحنا نتمى والله حتى تحسن النسل، بس تعالى كده اعمل عليها السبع رجالة و قول لها مش هتجوزك لو حد كان في حياتك قبلي، أو قول لها أنا راجل في بيتي



ومفيش شغل لازم تقعدى تربي العيال وكفاية عليكي  
أنا أنجح وأكبر وإنتي في ضهري.

طب بلااااااااش، جرب مرة في خناقة تعلي صوتك ولا  
ترفع عليها صباعك مش إيدك وإنت تلاقي نفسك  
محبوس إنت واللي يتشدد لك.

هي بتشتغل معاك وإنت بتشتغل معاها جوه البيت  
وبره البيت، وكل حاجة بالنص، ولو فكرت تطلقها  
هتاخذ نص كل حاجة إنت بتملكها، يعني لا هتلاوي  
دراعتها بنفقة ولا حضانة عيال ولا هتطضر تنقل  
إقامتها في محكمة الأسرة بسبب القضايا اللي بتجري  
وراها عشان مصاريف عيالها.

طول عمرها فوزية حلوة ونغشة وفرفوشة وياما إنت  
جريت وراها عشان هي تتجوزك وبعد ما تتجوزها  
تشيّلها الليلة وتطلب منها تبقى نانسي عجرم في  
نفسها وإنت يا حنفي راجل شيك وذوق وجائتي  
ودمك خيف مع كوووول الستات إلا هي!

وفي الآخر تبقي فوزية هي اللي نكدية ووش مشدود  
على قالب كشر!

محدث بيشيل أد الست المصرية ولا بيستحمل زيها،  
يا راجل دي شالت مصر نفسها في الكام سنة اللي  
فاتت.

محدث بيعشش ويضل على بيته وعياله زي  
المصرية.

مفيش في خفة دمها وجدعتها لو لفيت العالم.

إنت بس جرب تنكشها بكلمة حلوة ولا طبطبة حنينة  
وهي تنقل لك الهرم من مكانه.

جرب تزغزغ مشاعرها وإنت تسمع صوت ضحكتها.

يعني م الآخر كده ضحكها إنت بس وهي تكرر يا  
حنفي.

## أصون كرامتي

دائمًا أقول إن الأخلاق مبتجزأش، ولا المبادئ كمان ممكن تتجزأ. والاحترام بالنسبة لي أساس الأخلاق، ومن أهم الحاجات اللي لازم كلنا نحترمها "كرامة الإنسان" اللي بنتعامل معاه. لو كل واحد عمل حسابه إنه ميجهش أبدًا على كرامة أي حد بيتعامل معاه، العلاقات كلها حتبقي ناجحة. يعني الإخوات لازم يحترموا بعض ويراعوا كرامة بعض، الأقارب لازم يحترموا بعض ويراعوا كرامة بعض، الأصحاب لازم يحترموا بعض ويراعوا كرامة بعض. وبستغرب جدًا من انتشار ظاهرة إن لما تلاقي قعدة صحاب بتلاقي واحد فيهم هو محط تريقة وسخرية من الشلة على سبيل الهزار وخفة الدم

طب وعلى سبيل الأدب مفيش إحساس أو مراعاة لشعور الصاحب اللي هرتوه تريقة عشان تضحكوا وتبانوا لطاف وخفاف، محستوش إن الكلمة اللي

طالعة دي زي الرصاصة ممكن تقتل أو على الأقل  
تعمل عاهة مستديمة جواه؟!

لكن من وجهة نظري إن الأصعب على الإطلاق هي:

مقولة غريبة بتقول "مفيش كرامة بين الأزواج"، مقولة  
لقبلة فعلاً مش عارفة الحقيقة أصلها إيه، يعني إيه  
مفيش كرامة بين الزوجين؟ إزاي يعني؟! المفروض  
إن أي اتنين لما بيتجوزوا بتبقى كرامتهم واحدة، يعني  
كل واحد فيهم لو أهان كرامة الثاني كأنه بيهين كرامة  
نفسه، وطبعاً مفيش حد طبيعي بيقبل أي إهانة  
لكرامته، ومن هنا ظهر تصرف أغرب يدل على خلل  
عقلي وتربوي، وهو إنك تلاقي الرجل الشرقي بقى  
عادي يهين مراته أو يضربها قدام ولاده أو قدام  
الناس، لكن عيب جداً إنه يطبب عليها أو يحضنها  
ويراضيها قدام أي حد.

يعني أنا مثلاً لا أتصور إن في راجل ممكن يقبل إن أي  
حد يتجراً على كرامة مراته قدامه، يبقى من باب أولى  
إنه يكون أول واحد بيحترم كرامتها دي، إزاي واحد

يهين مراته ويقل أدبه عليها، وبعدين يزعل لو حد أهانها أو غلط فيها؟! يعني هل في زوج ممكن يشوف حد بيضرب مراته قدامه أو بيشتتها ويسكت؟ أكيد طبعاً لأ.

طب إزاي هو نفسه ضربها وشتتها قدام ولادها ولا حتى مش قدام أي حد؟!

صونها إنت الأول، احترامها واکرمها وحافظ على كرامتها، وطبعاً العكس صحيح.

طب حتى على اعتبار إن ولادك بيتعلموا منك.. بتعلمهم إيه؟ العنف وعدم الاحترام؟!

بتعلمه إنه كراجل يمد إيدته على واحدة ست عادي؟!

طب لما يشوفك إنت بتعمل في أمه كده تفتكر ده ممكن يكبر ويحترمك أو يحترم أمه؟!

تضمن إنه لو شد حيلة شوية وبقى طولك ميمدش إيدته عليك أو على أمه؟

## خليك راجل مش "مان"

الرجولة يا جماعة.. فاكرينها؟ اللي هي الصفات مش النوع، لأن طبعا فرق كبير بين راجل وذكر و"مان".

الرجولة اللي بالتدريج اختفت وطلع مكانها ال"مان"، الرجولة والله ما هي بالشكل ولا بالحفلة ولا التلزيق والكلام المعسول والعضلات والجسم المشدود وفورمة أم الساحل.

ولا هي بالدقن والشنبات (الصرصار عنده شنب على فكرة!).

الرجولة هي صفات.. الرجولة هي القوامة على النساء، يعني تقوم بدورك، يعني سند وحماية، يعني لما مراتك تخاف من حاجة تستخبي فيك مش تستخبي منك.

يعني لو الزمن غدر بيها هي متأكدة إنك حاميتها، يعني اللي يدوس لها على طرف تبقى عارفة إنك هتدوس على رقبتة كمان.

يعني لو إنت ملك على عرش قلبها لازم تبقى سيدة قلبك الأولى، وتبقي ف نظرك ست الأميرات وأميرة الستات.

يعني لما تحتاج لك تلاقيك، ولما تشاركها همومك هي عن العالم تغنيك، يعني قبل ما تعمل أي حاجة تبقى عامل حساب زعلها وخوفها عليك، وخلي بالك إن خوفها عليك أهم ألف مرة من خوفها منك.

الراجل هو اللي يخلي مراته تجري عليه وتتحامى فيه، مش تجري منه وتدعي عليه.

راجل يعني تشيل معاها ومتشيلهاش الليلة باللي فيها، هي كده كده شايلة معاك يبقى متشلش اللي على كتافك وترمي عليها بزيادة.

الراجل ميحوجش مراته، والحوجة هنا مش فلوس، الحوجة لكلمة حلوة أو طبطبة من غيره.

الراجل ميحولش مراته لراجل وست وهو على وش الدنيا ويرجع يشتكى إنها نكدية وعاملة زي الذكر.

الراجل لو مراته ناقصة عقل زي ما بيقول هو يكملها، ولو ناقصة دين فإنت نص دينها (فمتبقاش مان بقى وتخرجها من شعورها ودينها).

افتكر دايمًا إن ربنا خلق حوا من ضلع آدم، يعني من نفسك، خلقها لآدم اللي كان عايش في الجنة أصلا لكن ناقصة أهم شيء، الشيء اللي بيكمله ويونسه ويشاركة الحياة.

(سامعك يا اللي بتقولي انطرد م الجنة بسببها)

لأ والله، إنت محتاج تقرأ كويس وتفهم، هو انطرد لأن عينه زايغة وطماع مع إن الجنة كلها كانت ملكه، لكنه طمع وعينه زاغت ع التفاحة اللي مش ملكه.

تبقى راجل لما تقول اللي هتعمله فعلاً وتعمل اللي قلته ووعدت بيه.

ومع إن الرجولة صفات مش بس نوع في بطاقة، ومع إنها بقت عملة نادرة جدًا أو شكت على الانقراض، لكنها



كنتي سيبية يمسكها يا فوزية - خليك راجل مش "مان"

لسه موجودة وهتفضل موجودة بس لو قرر ال"مان"  
إنه يرجع راجل تاني.

## مكالمة نص الليل

على غير العادة مكالمة من صديقة ليا قرب الفجر، هي صديقة من أيام الطفولة، من التمنينات يعني، من قبل ما كتير منكم يكونوا اتولدوا أصلاً.

كانت مكالمة انهيار، ودليل قاطع على استنفاد طاقتها وموت الأمل اللي كانت بتحارب عشانه، مع العلم إن صديقتي دي محارب قوي جدًا مبتحبش تخسر أو تستسلم بسهولة.

كانت بتبلغني قرارها الأخير بالانفصال بعد محاولات سنين، إنها تحافظ على البيت وعلى البرواز الاجتماعي الأنيق بتاعه.

أنا سمعت منها آخر التفاصيل وكنت معاها في قرارها ده، رغم إنني دايمًا بشوف إن مش ده الحل أبدًا.

لكن من خلال عشرتي لصديقتي دي ولكل اللي هي مرت بيه، ولأنها زي ستات كتير أوي فكنت متأكدة من

النهاية دي حتى لو اتأخرت شوية، رغم كل المحاولات  
ورغم إني اتمنيت كتير ربنا يخلف ظني.

الست ممكن تصبر صبر أيوب فعلاً عشان عشرة، ولاد،  
حب، رغبة في نجاح بيتها والحفاظ عليه، لكن لما  
بتيأس أو بتكره بتبيع بجد، لأن قلبها لما بيجمد من  
كثر الأسية بيتحول لكتلة تلج.

مش كده بس، دي ممكن كمان تكره كل لحظة وكل  
تضحية وكل فكرة حلوة كانت شيفها وحساها قبل  
كده، وكأها استنفذت السبعين عذراً فلم تجد ما تستمر  
وتعذر لأجله.

ومهما ادّعينا في الحالة دي من قوة وصلابة وإن  
مفيش حاجة بتهمنا بنكون كدايين.. أيوة كدايين  
وبنمثل كمان.

لأن بيفضل جوانا شرخ ووجع من نوع خاص.. وجع  
متعرفش توصفه وعمر ما حد هيشوفه أو يحس بيه،  
لكن تقدر تلمحه في طفية العين، في زوغانها وهروبها

منك لما تواجهها. ببيان في كسرة الراس وقت  
السرطان وهزة الرجل اللي طالعة من زلزال التوتر اللي  
جواها.

وللأسف قليلين أوي اللي بيلمحوا ده لأن مش هيلمحه  
أو يشوفه غير نوعين من البشر، إما حد مر بنفس  
ظروفك أو حد بيحك أوي بشكل غير مألوف، ودول  
بيكونوا قليلين وفي أحيان كتير نادرين كمان.

لكن لو موجودين بيكونوا هما دول اللي يقدرنا  
يلملموها ويطبطبوا ويحسسوها إنهم شايفين وحاسين  
ومقدرين من غير كلام ولا شرح ولا حتى طلب لده.

لكن الغالبية العظمي بيكون ليهم رد واحد مبيخرجش  
عن ثلاثة، أسئلة استنكارية غريبة فعلاً زي:

- إنتي إيه اللي مصبرك كل ده؟؟

- إنتي لسه مكتشفة إنه كده؟؟





تخيلي وقتها بعد كل اللي عملتية ده تسمع الكلمتين  
دول "يعني مخدتيش أوسكار أحسن تضحية كمان".

معظم الستات بتعيش دور الضحية غصب عنها في  
المرحلة دي بالذات من الخوف.

أيوة الخوف اللي جواها من الخطوة دي بيكون زي  
المخدر اللي بنج مشاعرها وبلد إحساسها وموتها،  
خصوصا لومعندهاش دخل تتسند عليه أو أهل  
يسندوها ويقفوا معاها، وبيكون اعتمادها كليًا على  
جوزها، وهو بيكون فاهم ده ومتأكد منه كويس أوي  
وبيخليه ما يبذلش أي مجهود للحفاظ ع البيت أو  
التغيير، وهو ضامن إنها مش هتقدر تفك.

يبقي اوعي تعيشي كدبة أو مسرحية إنتي بطلتها  
المطلقة والجمهور فيها متفرج بس وكل واحد بعدها  
ملهي ف حياته وبيته ويقولك بس استحملي ولا إنتي  
لسه فاكرة تشتكي.

افتكري وقتها إنك بطة حياتك وبطولة مطلقة، إنتي بس اللي تقري إمتي تطلعي استراحة وإمتي تغيري العرض كله.

وخديها مني نصيحة صريحة..

عبّري عن نفسك وما تكبتيهاش وإدي مشاعرك حقها، عيطي، اصرخي، قولي اللي نفسك فيه، لأن ده أبسط حقوقك الإنسانية، إنك تكوني مبسوفة وتفضفي. واضحكي حتى لو ضحكتك دي طالعة م الغلب مش م القلب، اضحكي لأن الضحك حل بديل هيخليكي تشوفي التفاصيل.

أخيرًا بقى وليس آخرًا..

أنا مش مع الطلاق أبدًا أبدًا أبدًا مع إنه حلال، لكن أبغض الحلال، وآخر الحلول مش أولها.

أنا مش مع هدم بيت وأسرة وكيان، لكن أنا مع محاولة واثنين وتلاتة وألف إنكم تحافظوا على بيوتكم



واستقراركم لوجود طرف ثالث بينكم وهو عيالكم اللي ملهمش أي ذنب في سوء اختيار طرف منكم للتاني.

لكن كمان أكيد أكيد أنا ضد استنفاد الطاقة والمشاعر..

ضد استغلال المشاعر وقيلة الحيلة..

ضد القهر والاستسلام..

ضد التضحية بالنفس غير المبررة إلى ما لا نهاية..

ضد غياب الهدف الأساسي للجواز وهو المودة والرحمة والسكن..

ضد الموت في اليوم ألف ألف مرة..

ضد كل ما هو لا إنساني في أي علاقة تتسم بالإنسانية فعلاً.

وخذوا بالكو كويس أوي إن الست لما بتضحى بيك وتمشي مبتندمش لإن اللي بيعطي عن قناعة بيعطي

عن قوة، والأقوياء لا يندمون على ما أعطوا حتى لو  
كان لشخص خطأ أو نتيجة اختيار خطأ.

## سيد قراره

كام واحد فينا بيفكر ألف مرة قبل ما ياخذ أي قرار  
وبيسأل بدل الواحد 100 عن رأيه في القرار ده قبل  
ما ياخده؟؟

مفيش أي حد هيكون مسئول عن القرار ده غيرك إنت  
لوحدك.. إنت فعلاً سيد قرارك.

حتى اللي سألتهم وخذت رأيهم عمرهم ما هيفيدوك  
فعلاً.. عارف ليه؟؟؟

لأن رأيهم ده تابع من قدراتهم هما وظروفهم هما، مش  
طبقاً لظروفك وقدراتك إنت.

لما إنت اللي تاخذ قرارك بنفسك على الأقل شيلت من  
على كتافك هم إنك خيبت أملهم وظنهم فيك.

لأن آمالهم وطموحاتهم وتوقعاتهم دي تخصصهم هما  
ومش إلزام ولا فرض عليك.

على الأقل مش هتكون مديون بنجاحك لحد أو حتى  
تحمله مسؤولية فشلك في الاختيار وتشيله الليلة.

وقتها تقدر تقول "لا" بدون أي شعور بالذنب، أو تقول  
"أيوة" بدون إحساس بأي أنانية.

طب لو لقيت نفسك مش قادر تاخذ القرار ده بنفسك  
أو من غير مساعدة غيرك تبقى دي علامة على إنك  
لسه محتاج تشتغل على نفسك وتتعلم أكثر وتاخذ  
خبرات أكثر.. تعرف إيه اللي ناقصك وتكمله.

لأن تجارب الواقع اللي بنمر بيها هي أفضل وأقوي  
مصنع للخبرات وأوسع مكان تلاقي فيه إلهام  
المبدعين.

لازم تبقى واثق تمامًا إن لو فعلاً عندك رغبة في اتخاذ  
قرار معين يبقى أكيد هتاخذ الخطوة وهتقدر تحط  
الخطوة وتكتشف الطريق لتنفيذها واتخاذ الخطوة دي.

لأن ربنا دايمًا بيدينا القوة على أد الإرادة يعني لو عاوز  
فعلاً وعندك الإرادة ده يبقى هتقدر جدًا.

ها.. اسال نفسك قادر؟؟؟ بتقول أيوة.. حلو أووووي  
واستوب بقى على كده، وخذ الخطوة ونفذها فورًا  
متسوفش تاني يا معلم.

أما بقى لو كان ردك لأ مش قادر ولسه تايه ومش لاقى  
طريق يوصلك لتنفيذ اللي إنت عاوزه يبقى زي ما قلنا،  
في حاجات لسه لازم تتعلمها وخبرات تاخذها.

طب لو اتعلمت وخذت الخبرات وبرده لسه زي ما إنت  
بطة بلدي مش عاوز تاخذ الخطوة، وقتها لازم تعيد  
التفكير في أسلوب حياتك كله وتسال نفسك: هي إيه  
الحاجات اللي بتخليك مبسوط بجد؟؟

إيه القرارات اللي أقدر أشيل مسؤولية اتخاذاها؟ وإيه  
اللي مقدرش عليها؟؟

طب هو أنا قادر أشيل مسؤولية جديدة؟؟

طب هو أنا فعلاً أنجزت اللي بدأتها قبل كده والقرارات  
اللي خدتها قبل ده؟؟

آآآه.. شوف سكت أهو!

إنت خايف من لوم اللي حواليك لما الأمور بتتطور  
للأسوأ وهاتك يا تقطيم بقى.

علشان كده لازم من الأول الأمور تمشي بالطريقة اللي  
إنت عاوزها وتعرف تعملها وشاطر فيها، بالطريقة اللي  
إنت راسمها لنفسك وخطواتها المحسوبة بحساباتك  
إنت مش هما.

عشان كده من الأول قولنا إنت سيد قرارك، وقرارك ده  
من جواك إنت، من عقلك إنت، وإنت لوحدك اللي  
هتشيل مسؤولية اتخاذه قدام نفسك قبل الناس.

وحتى لو اللي بتستشيرهم عارفينك وحافظينك  
وعايشين معاك، تفتكر إيه اللي يخليهم يعملوا بدالك  
اللي إنت مش قادر عليه لنفسك.

تعرف إن أول درجات التحرر إنك تتحمل مسؤولية  
اختيارك أي شيء أو تجنبك لأي شيء من البداية، زي

الأطفال بالظبط، قمة سعادتهم لما تديله مسؤولية شيء  
يعمله بنفسه لنفسه حتى لو تافه وصغير على أد سنه.

حط قدام عنيك دايمًا..

إنت مسئول عن نفسك.

إنت مسئول عن اختياراتك.

إنت مسئول عن حياتك.

إنت مسئول عن معاناتك.. أيوة معاناتك زي ما قربتها  
كده، لإن إنت المسئول عن العيش في سعادة ورضا أو  
لأ.

ممكن متكنش مسئول عن حاجة حصلت لك خارجة  
عن إرادتك وغصب عنك لكنك مسؤل عن رد فعلك  
تجاهها وإحساسك تجاهها.

في النهاية ببساطة.. إنت سيد قرارك.

## #الصدمة

خدت كام صدمة في حياتك؟

وقعت كام مرة في حياتك؟

اتكسرت كام مرة في حياتك؟

طب كام واحد اتصدم أو اتكسر وحس إنها نهاية الدنيا؟

أنا شخصيًا من الناس اللي متملكش في حياتها انتصارات أو إنجازات مدهشة، لكن أقدر أبهرك بهزايم وصددمات وانكسارات خرجت منها حية وأكثر صلابة ونضج مما يتوقع أي حد (حتى أنا نفسي متوقعتهاش).

وهنا بقى الفرق بين الناس..

في ناس التجربة بتعلم عليهم..



وفي ناس التجربة بتعلم فيهم..

وفي ناس التجربة بتعلمهم.

وده بقى بيرجع لاختيارك إنت، إنت اخترت إنها تعلم فيك وعليك ولا تتعلم منها وتقويك؟

السؤال المهم: هو إحنا ليه لما بنتصدم في أشخاص معينة على اختلاف العلاقات بينا وبينهم بنزعل أوي ونكسر كده مع العلم إن طبائع البشر مختلفة وبالتالي ردود أفعالهم مختلفة؟

ليه مبنعتبرهاش تجربة وعدت؟ بس تجربة واقعية جدًا نتعلم منها إيه الصح وإيه الغلط. اللي خلاك تخسر الناس دي، وحتى لو الغلط فيهم أو من عندهم ما هو الطبيعي إنك تتعامل مع أنماط وأنواع مختلفة من البشر، والطبيعي برده إنك تتعلم منهم.

طب أقول لك على مفاجأة.. ربنا خلقنا مختلفين عشان نكمل بعض ونتعلم من بعض، مش عشان نقاطع بعض ونقطّع في بعض.

يعني ببساطة كده.. اتصدم وازعل براحتك، واتضايق  
واندم على الغلطة، بس في النهاية اتعلم منها  
ومتخليهاش تعلم عليك وتعيش بسببها بعاهة  
مستديمة في روحك أو قلبك.

لأنها لو علمت عليك هتفضل تغلط كل مرة نفس  
الغلطة وتفضل تخسر مرة ورا مرة، لحد ما تلاقي  
الدنيا فضيت من حواليك وعایش لوحدك. متخليش  
الصدمة وكأنها قيد ربطك من رقبتك ومثبت القيد ده  
في الأرض.

يبقى اللي عاوز يسبيك ويمشي سيبه يمشي، وفر  
طاقتك ومجهودك للي عاوزك بجد واللي بيحبك بجد.

اتحرر من العلاقات الخطر اللي بتئذيك وتستهلك  
روحك وتستنفذ طاقتك.

اتعلم تحب نفسك وتقدرها، عشان على الأقل وقتها  
هتتحب اللي حواليك وتقدرهم.

في صدمات كتير بعدها بنكتشف فعلاً إن أحق الناس بالحب هو ذاتنا، وأحق الناس بالتقدير والاعتذار بيكون واجب ليها هي أنفسنا.

فيها إيه لو حبيت نفسك شوية واهتميت بيها شويتين؟ حتى يا أخي من باب "إن لبدنك عليك حق".

بلاش دور الضحية يفضل لابسك طول الوقت زي العفريت اللي حضرتته ومش عارف تصرفه، لأن ساعتها هتعيش حياتك مرتبط بس باللي بيقوم معاك بدور الجلابد.

فكرة التنازلات اللامتناهية اللي بنقدمها عشان نحافظ على اللي حوالينا على حساب نفسنا ومشاعرنا وأوقات كمان على حساب صحتنا، في النهاية لا في صالحنا ولا حتى في صالح اللي بنضحى عشانهم.

(اللي ركبوا طيارات عارفين إن ضمن تعليمات السلامة والأمان إن لو حاجة حصلت ونزلت الماسكات الأم بتلبس الماسك الأول وبعدين أطفالها، لأن الأم لو

أنقذت نفسها هتعرف توصل بأطفالها لبر الأمان، لكن لو أنقذت أطفالها وهي لأ احتمال إنهم يواصلو من غيرها ضعيفة جدًا).

يعني لازم أقف وأنقذ نفسي عشان أنقذ اللي معايا، لأن رصيد العطاء اللي عندك ده لو خلص هتلاقي نفسك ثقيل حتى على اللي كنت بتضحى عشانهم.

وساعتها أول ناس هتنط م المركب اللي بتغرق هي الناس اللي إنت بنفسك ضحيت كتير عشان يفضلوا معاك للنهاية واتصدمت من ردة فعلهم.

يبقى الأهم والأحسن إن الصدمة تقويك وتعلمك.

تقويك عشان نفسك وللنهاية..

تقويك عشان اللي حواليك محتاجينك لسه..

تقويك وتخليك زي برج الضغط العالي اللي بيمد كل اللي حواليه طاقة حب وسعادة، لكن اللي يحاول يتسلقه أو يطلع عليه يموت صعقًا.

م الآخر كده عامل نفسك بالطريقة اللي تحب الناس  
تعاملك بيها دايمًا.

وفي نهاية الموقف فكر وشوف إنت كنت بتضحى  
فعلاً، ولا هما اللي كانوا بيضحوا بيك إنت شخصيًا؟

ولو كنت بتضحى، هل فعلاً كنت بتضحى للشخص  
الصح؟

الحكم في النهاية ليك.

## #الحياة

تعرفو إيه هي الحياة أصلاً؟

الحياة هي تجارب وامتحانات وابتلاءات يا بنعديها بنجاح يا بتعدي علينا هي وتعلمنا معنى الحياة، ومهما طال العمر والزمن هي في الآخر مدة قصيرة جداً جداً في عمر الزمن، امتحان بالنسبة لينا مدته تضاوي عمرنا حتى يوم لا ريب فيه.

لكن إيه بقى اللي بنمر بيه؟

هتلاقي نفسك بتمر معظم الوقت بمشاكل من أول ما توعى ع الدنيا، زي مثلاً إنك مش قادر تعمل الواجب، بتكرة الفيزيا، بتخاف من أبله عفاف بتاعت العربي. وتكبر شوية تبقى الثانوية العامة والتنسيق، وبعد كده الدائرة تكبر أكثر وتدخل مشاكل الشغل والفلوس والنفوذ، وبعدها الحب والارتباط والخطوبة والجواز والعيال، وبعدين مصاريف العيال.. دائرة كبيرة من

المشاكل والضغوط والإخفاقات، وأحيانًا نجاح وتجليات.

باختصار كده وف كلمتين، عرفت ليه صديق لي بيقولى انتى إنتي فيكي حياة، لأن معظم المشاكل اللي مریت بيها كنت بعديها ببساطة وأضحك عليها بابتسامة، وقالى إني دايماً بسبب أثر حلو في نفوس اللي حوليا.

أنا شخص كان بيمر بأحداث كتير ومشاكل كتير، وعلى الرغم من ده دايماً متفائلة، أصل ربنا مش هيبتليني عشان يعذبني، بالعكس ده بيعلمني وبيهدبني أكيد.

معظم مشاكل الحياة بتتحل بالتزام الصمت أثناء النقاشات اللي بتؤدي لمشاكل أكبر، وبتحتاج لهدوء في حلها وإننا نسمع الطرف التاني أكثر ما نهاجم الطرف التاني.

لأن امتصاص الغضب سهل جدًا يا جماعة، وهو اللي بيخلينا نحتوي الطرف التاني والمشكلة.

امتصاص الغضب بكلمة حلوة، بفعل طيب ورومانسية حتى بتنتهي الموضوع في ثواني.

يا أخي لو لقيت نفسك داخل على انهيار عصبي وهتفترس اللي معاك، انعزل فورًا، اقعد لوحدهك شوية، وخذ نفسك واهدي، على مهلك، وارجع تاني اتكلم وافهم واوصل لحل.

وبالمناسبة.. اكتشف إن مش كل مشكلة لها حل.. آه والله زمبؤلك كده!

في مشاكل في حياتنا كتير ملهاش حل، حلها الوحيد إنك تسيبها تعدي، تتعود عليها أو تتأقلم على وجودها لأن حلها مش عندك، دي حلها من فوق بس، أيوة من عند ربنا وإحنا حتى لا نملك معرفة زمان أو مكان حلها، منملكش فيها غير الدعاء إنها تعدي بسلام أو إنها تتحل من عند ربنا فعلاً.

وفي النهاية، أنا مؤمنة إن عمرنا مهما طول فهو قصير جدًا جدًا، إحنا اللي بنطوله بشوية الحب والمعاملة



الطيبة دائماً، لأن لا فرح بيدوم ولا حزن - مهما اشتد-  
بيدوم.

اللي بيدوم ويستمر وعمره أطول ألف مرة من عمر  
الشخص نفسه، هي السيرة الطيبة والأثر اللي بتسببه  
في نفوس اللي حواليك وبيفتكروك بيه.

اعمل ده من غير ما تضحي بنفسك، أو تخلي حد  
يضحي بيك إنت شخصياً عشان خاطر أي مشكة مهما  
كانت.

## #سر الكنز

كتير أوي منا بيتحط في قالب مش بتاعه، ومبيبقاش عارف يخرج منه. قالب مش مضبوط عليه ولا بتاعه، وبعد فترة بيحس إنه مش مرتاح وماشي بيعرج، ومعظمنا فعلاً مر بالفترة دي، وأنا منهم.

لأن ببساطة من أقسى المشاعر اللي ممكن تعيشها أن يكون مطلوب منك دائماً تبان بصورة عكس إلكي إنت عايشها فعلاً جواك.

يعني مثلاً:

تصدقوا إن إلكي بيضحك كتير ده.. من جواه حزين ومكسور؟!

تصدقوا إن الشخص الإيجابي إلكي بيشحج كل إلكي حوالبه.. هو نفسه مخنوق وعاوز إلكي يسنده؟!

تصدقوا إن إلكي طول الوقت بيساعد الناس.. هو في أشد الحاجة للمساعدة؟!

واللي كل همه إن إلي معاها ينجحوا.. هو نفسه فاشل  
في حاجات كثير؟!!

الناس والأمثلة دي حوالينا كثير، ومحدث غالبًا  
حاسس بيهم ولا باحتياجهم لنفس الشيء اللي  
بيقدموه، وكل يوم بيقلوا على نفسهم أكثر وأكثر  
عشان بس يفضل محافظ على القلب والشكل إلي  
الناس اتعودت عليه، وجواه أسئلة كثير أوي بين  
الحقيقة إلي عايش فيها وبين إلي اتفرض عليه.

أسئلة من نوعية: هي الناس ممكن تقول عليا ضعيف؟

الناس هتقول بيمثل؟

الناس هتتخدع فيا؟

أنا كده ممكن أفقد حب الناس ليا أو للصورة اللي  
شايفيني عليها؟

وأسئلة تانية كثير وحيرة أكثر.

وعلى فكرة.. أنا واحدة من الناس دي بكل صراحة.

أيوووووة أنا، أوقات كتير بيكون الحزن اللي جوايا  
أضعاف الضحك اللي بضحكه لكن.. دي قوة إني بقدر  
أضحك من قلبي وبضحك على غلبي.

أيوة الخنقة اللي جوايا كتير بتكون كاتمة على أنفاسي  
وبيطلع كلامي الإيجابي للناس من قلب الخنقة دي.  
وهي دي طريقتي في علاج خنقتي، لأنني بسمع اللي  
بقوله للي حواليا وبيكون حقيقي أوي، لأنه طالع من  
نتيجة اختبار حقيقي مریت بيه على أرض الواقع مش  
كلام مرسل ولا أكاديمي.

وأيوة أنا كتير زي غيري بكون واقعة ومحبطة  
وبستنى تشجيع الناس ورسايل ربنا ليا وده طبيعي  
جدًا، لأنني بشر وقدراتي مهما كانت محدودة، والضعف  
والاحتياج من سمات البشر عشان نكمل بعض دايمًا.

وأيوة أنا رغم كل اللي اتعلمته بكون عاوزه أتعلم أكثر  
من الدنيا والناس والواقع مش من الكتب، عشان كده

دائمًا محتاجين نقع ونقوم ونتعلم.

وأيوه أنا بساعد الناس تنجح وتكون سعيدة لكن عندي أمور كتير في حياتي بايظة وفاشلة فيها، لأنها ببساطة حياة كاملة قابلت فيها اللي يفهمني وقابلت اللي يهني.. قابلت فيها اللي بكل طاقته عاوز يساعدني ويرفعني لفوق وقابلت كمان اللي كل هدفه يهدني ويكسرني ويسحقني.

حياة خدت فيها قرارات صح واتحملت نتيجتها وقرارات غلط وبرده اتحملت لوحدي نتيجتها وبييجي عليا وقت ممكن أخاف آخذ قرار أصلاً.

وعشان عشت كل ده ومريت بيه ما بحبش أبدًا أشوف غيري واقع فيه من غير ما أمد إيدي وأساعده، لأن ببساطة ممكن تكون ظروفه أحسن من ظروفي ووضعه يتصلح بسبب لمة أو جملة أو مساعدة مني، وساعتها يكون كسبت دعوة منه ليا، وبيكون عوض ربنا في الدعوة اللي م القلب دي، وخصوصًا لما حد

يقولي ربنا يسعدك ويبارك في ولادك، وهو ده السر  
والكنز فعلاً.

السر هو ولادنا والناس المهمين في حياتنا، او عوا  
تكونو فاكربين إن انتوا السند لولادكم، بالعكس ده انتوا  
لو فكرتوا شوية هتلاقوا إن هما السند والضهر.

خوف ولادك والناس دي عليك بيحسسك إن في سور  
حماية حواليك، خوفهم بيظمنك، إنك لسه فارق مع  
حد ويديك طاقة وقوة تحارب عشانهم المستحيل.

هو ده السر في استمرارنا في الحياة رغم مطبات كثير  
ممکن توقع ناس كثير جداً.

مفيش شخص واقع بيقع، أصلاً اللي بيقع ده بيكون  
واقف، يعني تقدر بعد الوقعة تقف تاني باعتمادك على  
السر اللي ربنا إدهولك، ولأن ربنا عادل واسمه العدل  
إدى لكل شخص كنز ومصدر متجدد لطاقتة وقوته.

في ناس كنزها عقلها أو مشاعرها أو إرادتها أو ناجحها  
أو حب الناس ليها..

أنا بقى كنزي وسري هما بناتي وإخواتي وناس مهمة  
أوي في حياتي.

إنت بقى قول لي سر كنزك مين؟

## يعوّض علينا ربنا

كتير أوي مننا اتكسر وخسر ودايمًا عنده يقين إن ربنا  
عوّضه أجمل بكتير ودايمًا بنقول يعوّض علينا ربنا.

ده حتى في ناس دايمًا على لسانها جملة "عوّض عليا  
عوض الصابرين يا رب.

طب تخيلوا بقى إن في إنسان ممكن يرفض عوض  
ربنا ويصر على الرفض كمان!

لكن بيحصل من غير ما ناخذ بالناس.

تعالوا نشوف إزاي من حكاية لبنت أعرفها كانت  
مرتبطة من كذا سنة بشخص بتحبه جدًا، وكأنه الحياة  
بالنسبة ليها، وبعد فترة ارتباط كبيرة بينهم وقبل  
الفرح بشهر سابها بدون سبب أو مبرر مقنع بالنسبة  
ليها.

وده خلاها في حالة انهيار شديدة، وبعدها طبقًا فترة  
اكتئاب طويلة فضلت قافلة فيها على نفسها ومستنية



عوض ربنا ليها، وكانت على ثقة ويقين كامل إن ربنا هيعوضها بأحسن منه كثير، لأن عمرها لا أذت حد نفسيًا ولا جسديًا ولا زعلت حد.

وفضلت تدعي ربنا كثير جدًا يعوضها بأحسن منه، رغم إنها كانت قفلت من كل أشكال الارتباط وكرهت الرجالة كلهم، بس كان كل تركيزها إنها تعاقبه لأنه يندم إنه سابها أو فرط فيها.

في الفترة دي جالها شغل بمرتب محترم جدًا، لكنها رفضته وبعدها أكثر من فرصة لشغل مناسب وفي أماكن هايلة وبرده رفضته.

حاولوا أصحابها طول الوقت يكونوا معاها أو إنهم يرتبوا إنها تسافر معاها تغير جو، لكن برده هي رافضة وقافلة على نفسها بحجة الحالة النفسية اللي هي فيها.

بعد فترة، اتقدم لها شاب كويس جدًا لكن ظروفه المادية مش اللي هي، يعني مش هو ده اللي هيخلي

الأولاني يندم ولا حاجة، ورفضته بحجة إنه مش شبيهي ولا مرتاحة، واعتذرت بكل احترام من غير ما تديله أي فرصة حتى أو تدي لنفسها فرصة تعرفه كويس.

ورجعت تاني تدعي ربنا بكل قوة ويقين إنه يعوضها خير، وتنتظر عوض ربنا اللي مستنياه بقاله كتير ولسه مجاش.

وبعد فترة قصيرة من رفض الشاب اللي متقدم لها رجع نفس الشاب اتقدم لها تاني بس ظروفه أحسن كتير جدًا، لأنه اترقى في شغله وفتح مشروع خاص بيه وربنا فتح عليه والمشروع نجح وبيكبر، ولأنه متمسك بيها رجع واتقدم لها تاني، وقال لها إنه لسه عاوزها.

والمرة دي هي فكرت شوية ولقت إنها لو وافقت عليه هيبقى شكلها وحش بعد ظروفه ما اتحسنت فرفضته تالاني عشان ميفهمهاش غلط، وبعد محاولات عديدة من الشاب ده كلها اتقابلت بالرفض بيئس منها واتقدم

لصاحبتهما والبنت وافقت فورًا واتجوزوا واشتغلت صاحبتهما اللي هي مراته معاه في شركته، ويوم عن يوم شغلهم بيكبر وحياتهم مستقرة ومعظم الناس حسداها على العريس اللي وقع م السما ومبقاش موجود خالص اليومين دول من معاملته ليها واهتمامه بيها.

كل ده وصاحبتنا لسه منتظرة عوض ربنا، لدرجة إنها شكت إن ربنا مبيحبهاش وانكتب عليها تقضي باقي عمرها في انتظار وحالة تعاسة، بس الغريب بقى إنها في عز تفكيرها في النقطة دي وسرحانها كانت قاعدة قدام فيلم في التلفزيون فاقت من سرحانها على لقطة أو مشهد إن طفل بيحكي لباباه حكاية إنه كان في راجل بيغرق في البحر ولشدة إيمانه فضل يدعي إن ربنا ينقذه وكان متأكد إن ربنا هينقذه، وجماله مركب عرض عليه ينقذه لكن الراجل رفض لأنه متأكد إن ربنا هو اللي هينقذه، وبعدها مركب تانية عرض عليه المساعدة وبرده رفض وصمم إن ربنا بس هو اللي هينقذه، لحد ما غرق وسأل ربنا ليه ما أنقذتنيش رغم

إيماني ويقيني إنك هتنقذني. كمل الولد الحكاية في الفيلم وهو مستغرب ويقول لباباه إن ربنا قال له أنا بعثتك مركبين وإنت اللي رفضت.

في اللحظة دي صاحبتنا فهمت رسالة ربنا اللي اتبعثت عن طريق المشهد الخيالي في الفيلم ده.

وسألت نفسها هي كانت مستنية عوض ربنا يبجي إزاي؟

إزاي مخدتش بالها من فرض الشغل الكثير اللي جاتلها؟

إزاي ترفض فرص السفر والناس الكثير اللي حاولت تقف معاها وتساندها؟

والأهم، إزاي ترفض فرصة العريس المحترم الطموح اللي اتقدم أكثر من مرة وترفض حتى من غير ما تدي نفسها أي فرصة؟؟

وقتها بس صاحبتنا استوعبت إن كل اللي فات ده كان عوض ربنا وهي اللي رفضت وأصرت على الرفض، لأن غضبها فتح باب للشيطان اللي رسم العوض في حاجة واحدة إن اللي سابها يندم عليها.

لكن لو كانت بصت حواليتها بنفس راضية وقلب صافي وعيون واسعة كانت شافته وقبلت العوض اللي جه أكثر من مرة وفي أكثر من فرصة.

عوض ربنا دايمًا موجود طول ما إنت عندك يقين إنه هيعوضك بس لما تكون بتدور عليه وتشوفه ببصيرتك مش ببصرك، ولما تقفل باب الشيطان اللي بيعميك دايمًا عنها.

صاحبتنا هنا ضحت بفرص كتير أوي، والفرص دي هي اللي دورت عليها ولأنها كانت بتدور هي على فرصة معينة مشفتش الفرص اللي ربنا بعثها لها.

اصحي وفتح عنيك.. انتهز الفرص اللي بين إيديك وبتجيلك.

متستناش فرص ممكن تكون مش ليك، وتسسيب  
فرص كل يوم هي اللي بتدور عليك.

الفرصة لو راحت منك مش هتدور عليك ثاني،  
والفرصة اللي مستنيها هتقضي عمرك ومش هتلاقيها.

ما هو أصل الدنيا كده، في فرص بنفضل نضيع عمرنا  
عليها ومبنتقلهاش، وفرص هي اللي بتدور علينا  
ومبنتشوفهاش.

## #خليك إيجابي

والله يا جماعة أنا شايفة إن كل شخص معترض على حاجة في حياة الثاني ما يسكتش وياخد موقف طالما الموضوع مضايقه أوي كده.

خليك إيجابي وخذ أكشن.. يعني مثلاً:

- عايزة أخوكي يخلف تاني وهما مش عايزين أو مراته مش عايزة، احملي بدالها عادي، عشان بس هي صحتها على أدها وإنتي هرقل ف زمانه.

- مش عاجبك المدرسة اللي بنت أخوكي فيها، ادفعي لها الفرق ودخليها مدرسة أحسن، ما إنتي عمته برده.

- مش عاجبك إن سلفتك مش عارفة تربي ابنها وسايباه يلعب براحته في النادي ووسخ هدومه، قومي يا حبيبتي ارزعيه قلمين والزقيه جنبك في الكرسي، أهو برده نعقده بدري بدري ما هو مش معقول عيل عندة 4 سنين يلعب يعني ويجيب لأمة البهدلة.

- مش عاجبك إن ابن صاحبك لسه بيلبس بامبرز، بدل ما تقطميها وتحسسيها إنها فاشلة ولا مهمة ومقصره، اعلمي له potty training بالعافية، إنتي قدها وقدود وشيهله وعملتيتها مع عيالك بدري بدري.

- مش عاجباكي إلكي ابنك هيتجوزها، بوظيلهم حياتهم ونكدي عليهم، لأن طبعًا انبساطك في حياة ابنك أهم من انبساطه هو شخصيًا، كان مالها بنت أختك مثلًا ولا بنت طنط فكية اللي اختارتها له.

- مش عاجبك إن ابن أختك بيروح حضانة عشان مامته بتشتغل، اقعدى بيه إنتي، الخالة والدة يعني ما رحناش بعيد وأهو يتربى على إيدك وبطريقتك.

- مش عاجبك يا حاجة إن حفيدك اللي عنده سنة لازق في أمه، حضرتك خديه يومين افطمييه وارمييه على الأرض.

- مش عاجب حضرتك يا حاج إن حفيدك سوفيف ومبياكلش، اتفضل حضرتك زغطه، أهو حفيدك برضه



ما هو أمه مبتأكلهوش ليه؟ أصلها بتاكل أكله وكان عندها ماتش تنس معلش.

- صاحبتك اللي لسه متجوزة جديد مأجلة الخلفة شوية، لا لا لا ميصحش، زني عليها لحد ما تجيب عيل، ها جابته؟ زني تجيب الثاني ولما تلاقي نفسها مش قادرة تربيهم ارزعيها جملة طالما مش أد التربية بتخلفوا ليه؟ أو لو ناوية تخلفي يبقى تربي عيالك والنبى، وسببها وروحي زني على غيرها وعيالك إنتي سببهم للزمن يربيهم.

والله العظيم يا ناس مفيش أم بتكره ولادها أبدًا أبدًا، بس بقى فيه أم بتكره نفسها من كتر التنظير والتدخل، على اعتبار إنها فاشلة ومش عارفة تربي.

بسبب ثقافة إيببيه ضااه إنتي إزاي جايبه أكل من برة؟؟

إنتي إزاي هتخرجي وتسببي عيالك! يهون عليكى؟

إنتي إزاي بتشتغلي ورامية عيالك في حضانة؟

إنتي إزاي سايبه ابنك يلعب وبهدل نفسه وهدومه  
كده؟

كل الأطفال في الدنيا بتحب تلعب وتتشافى وتتنتط،  
مش مطلوب منه يذاكر انشطار الذرة يعني.

وطبيعي إحنا كأمهات عشان نقدر نواصل ونكمل لازم  
يكون لينا وقت لنفسنا عشان ناخذ فيه نفسنا ونكمل  
مع عيالنا وفي بيوتنا.

ودي حاجة بنعملها مرة في الأسبوع ولا في الشهر لو  
حبت تخرج لوحدها مش كل يوم عشان تتوبخ عليها  
كده.

ما هو لازم تراعي نفسها ولو مرة في الأسبوع عشان  
تقدر تراعي اللي حواليتها طول عمرها.

فكرة المجتمع السلبي اللي بيحطم دايماً وعاوزك  
مثالية دايماً و100 في ال 100 ده  
مستحييييييييل..

أنا وإنتي وهي وغيرنا أمهات بالفطرة، يعني حتى لو غلطنا بنتعلم وهنتعلم ومش مهم أبدااااا كلام الناس السلبي، لو مش على مقاسك ولا على ظروفك وهييجي على حساب نفسيتك مع أولادك يبقى طرززرز فيه.

ولادك محتاجين أم سوية وسعيدة تحضنه وتشجعه ويكون عندها طاقة ليه ولنفسها وبيتها، مش محتاج أم مثالية تصحى من الفجر زي الإنسان الآلي شغل وبس ومبقاش عندها أي حاجة تديها لولادها غير شوية الأكل وترتيب أوضاعهم وشكرًا على كده، هدومهم نضيفة وزي الفل.

سعادتك في قعدتك وسط ولادك أهم من الشقة اللي لازم تُبرق 24 ساعة.

حياتك إنتي وظروفك تمشيها إنتي مع اللي يناسبك من نصايح الناس، هو مش قانون ملزم ليكي واللي يمشي مع غيرك مش لازم ينفع معاكي.

المجتمع السلبي اللي هاريننا جلد وعقاب وبيحبط أي أم المفروض إنها بتربي طفل سوي وسعيد وناجح مجتمع كل همه "إنتي مبتأكليش ابنك ولا إيه؟ إزاي ابنك مسلوع ولازق فيكي كده؟.

مجتمع مش عارف يسكت يبقى فعلاً ما تسكتوش يا جماعة واعملوا حاجة بدل السلبية وسيبان الناس في حالها.. يعني هنخلي الناس تاكل وتلبس وتشتغل وتتجوز وتخلف وتربي على كيفها.. ده كلام!

#آه أصلي باكل أكله

#خليكو ف حالكو

#ربو انتوا عيالكو

#مايصحشكده.. صحيح

## ماما نونا وحمادة بيه عزو

معظم حالات الزواج مؤخرًا نسبة الطلاق فيها تخطت الـ 45% حسب إخر الإحصائيات، وده مش لأنها زيجات فاشلة أدمها هي بسبب تربية غلط.

أيووووة غلط.. بسبب تربية ماما نونا لحمادة عزو.

طبعا كلنا فاكرين المسلسل ده لأن كل بيت مصري كان فيه حمادة عزو فعلا.

أنا شخصيًا أعرف حمادة عزو في أقوى صورة.

طب هتسألوني إيه علاقة حمادة عزو بارتفاع نسب الطلاق في مصر؟

هتقولوا ده نصيب طبعا..

هقولكم طبعا نصيب في الأول والآخر، بس بلاش ندفن راسنا في الرمل ونتقلب كلنا نعام فجأ.

المشكلة إن تربية الولاد من وقت طويل جدًا كانت غلط، والنتيجة إن كبر بقى ذكر مش راجل، مفيش مسؤولية اتربى عليها، لقي نفسه من وهو طفل محور الكون والكل بيخدمه.

يعني مشكلة 90 % من رجالة مصر أمهاتهم.

مخلوش حد فيهم يشيل أي مسؤولية في بيوتهم نهائي دول حتى كانوا مبيخلوش الولد يشيل الطبق اللي أكل فيه يحطه في الحوض عشان هو ولد أخته هتشيله. مفيش منهم حد بقى يقف مع عامل جاي يصلح حاجة في البيت عشان مثلاً البيه نايم لكن أخته تقف أو أمه بس متصحيش ن عين أمه. ممكن البنت تنزل تجيب طلبات البيت لكن هو عيب يروح السوق أو ينزل حتى يجيب عيش.

ده حتى كوباية الشااااي يا ناس ميعملهاش، ميصحش يقف في المطبخ أو مال إخواته البنات لازمتهم إيه!!!

لو هو وأخته بيشتغلوا وراجعين م الشغل هو يرتاح  
بس أخته تسخن له الأكل، أو ممكن يصحي أمه نفسها  
تسخن له الأكل.

طب بلاش كل ده، كام واحد فينا يعرف أسرة أو عيلة  
فيها البنات هي اللي بتنزل وتعافر وتشتغل والولد  
قاعد في البيت عشان قال إيه مش لاقى شغل (أنا  
شخصيًا أعرف كتير أوي جدًا خالص).

كام واحد فينا يعرف عيلة أو أسرة فيها البنت بتذاكر  
وتتنجح وتتفوق والولد بيسقط سنة ورا سنة، ومع  
ذلك أحلامه كلها أوامر ومجابهة ومبيعملش حاجة برده  
غير إنه بيسقط.

طب سؤال ثاني.. لما الأب أو الأم بيمرضوا لا قدر الله  
مين اللي بيشيل الليلة ويجري على الدكاترة ويراعي؟  
البنت آه والله، البنت برده حتى لو متجوزة ومخلقة  
(ده عن تجربة شخصية جدًا).

الولد صحيح بيشيل اسم أبوه لكن والله العظيم البنت بتشيل أبوها نفسه في آخر عمره.

أنا أعرف أم كانت مريضة قلب وجلطة وابنها هو اللي عايش معاها وكان 24 ساعة سايبها وقاعد في أوضته ولما يعوز شاي أو أكل يرنلها على الموبايل، وكانت حرفيًا بتزحف م التعب تعمل له الشاي وتدخله لحد أوضته. لما كانت تجيلها أزمة قلب في الفجر يكلم حد من إخواته البنات ييجي يوديها الدكتور أو المستشفى ويقول بكل برود "تعاملوا إني مش موجود"، ولما كانوا البنات يعترضوا كانت الأم بتخبي مرضها عشان البية ميتعفش ويوديها للدكتور.

ده حتى الأكل كان بيدخل له لحد سريره والتميز كان في الأكل كمان، يعني الأكل اللي هو بيحبه يتحط عنده وممنوع حد ييجي جنبه، ولو مكسل ياكل الفاكهة تضرب في الخلاط عصير للبيه.

لما كان ميزنلش شغله عشان الجو حر أوي أو برد أوي تطبط وتقول له خليك النهارده وريح نفسك، لكن



البنات إخوانه بينزلوا كل يوم ويشتغلوا ويحوشوا من شغلهم.

ولما سافر يشتغل بره مصر ورجع أجازة وكسل يرجع من إجازته في معاده، لأنه لسه مستكفاش سهر وخروج وأنتخة أمرت إخوانه البنات ينزلوا يتسحلوا ويلفوا على دكاترة ومستشفيات يجيبوا لحمادة عزو شهادة ويوثقوها له ويبعثوها كمان للشركة بره مصر (طب ماكنوا سافروا هما أحسن يا طنط!).

وأمثلة تانية كتيبيير أوي محتاجة كتب مش كتاب واحد.

وفي النهاية يقول لك الست المصرية بقت مسترجلة!!!

طب ما انتوا اللي ربتوهم على كده.. انتوا اللي بدلتوا الأدوار م الأول وكملت في الآخر وللآخر

معظم الستات لو مكانوش كلهم لا كانوا عاوزين يبقو إندبندنت ولا استرونج ولا نيلة، ومش عاوزين نبقي

بميت راجل والله معظمنا نفسه يبقى بست واحدة  
ومش عاوزين نبقى بميت راجل ولا حاجة.

لكن في النهاية ونتيجة لتربية أمهات بفكر عنصري  
موروث من مئات السنين إن الولد أهم لأنه شايل اسم  
أبوه والعيلة والنتيجة إن ملايين الصبيان جابو اسم  
أبوهم وعيلتهم في الأرض، وفي المقابل ملايين  
الستات والبنات رفعو اسم أبوهم وعيلتهم في السما.

في النهاية عاوزين إيه من واحد مش عارف يشيل  
طبقه اللي أكل فيه يحطه في الحوض ويفضل سايبه  
على ترابيزة السفارة أو حتى مكان ما أكل.. ده هيعرف  
يشيل مسؤولية بيت وولاد؟؟ طب إزاي ده مش عارف  
يشيل طبقه وكوبايته أساسًا.

يا أمهات مصر متصحيش من النوم عشان تسخني  
لابنك الأكل.. ما تخليهاش حاجة عادية إنه يطلب من  
الست اللي بتساعدكم في البيت تجيب له كباية مية  
وهو قاعد مرمي قدام اللاب ولا التلفزيون.

لو سافرتي المفروض ابنك يعرف يعمل لنفسه أكل  
ويشغل الغسالة على هدومه وعلى الأقل ينضف مكانه  
زي ما بهدله، مش ترجعي تلاقي البيت صفيحة زبالة  
كبيرة.

ابنك طول ما هو في البيت المفروض هو اللي يفتح  
الباب.

ابنك المفروض هو اللي يقف مع العمال يعني مش  
إنتي ولا أخته، علشان هو نايم أو مشغول ف أي كلام  
فاضي معقول. يا إما هيتجوز ست ويقول لها مبحبش  
وقفة العمال وساعتها هتشوفه مش راجل.

يا أمهات ويا ستات متخربوش على ولادكم بدللكم  
ليهم.. متربيش طاغية تقرفي بيه واحدة تانية غيرك.

لأن ببساطة الستات بقوا يعرفوا يستغنوا عن الرجالة  
من كتر الرجالة ما بقت عالية عليهم.

الراجل عنده مسئوليات ودور أساسي في بيته، ودي  
حاجة لا بتقلل منه ولا من رجولته والله.

كنتي سيبية يمسكها يا فوزية - ماما نونا وحمادة بيه عزو

علمي ابنك يبقى راجل بجد أو في النهاية هتديه  
لواحدة تدعي على تربيته ويوم ما عرفته، وانتوا  
عارفين دعوة الولايا بترشق إزاي.

وم الأول كنتي ربيه كويس يا فوزية.

## تربية صح في زمن غلط

كلنا اتربيننا بطريقتة صح، لكن كل اللي بيعانوا حالياً اكتشفوا إنهم اتربوا صح لكن في زمن غلط. أساس التربية واحد من جيل السبعينات والتمانينات وبداية الهبوط والانحدار كانت في اللي بعد كده، بعد انتشار مفاهيم كتير أوي غلط، منها إن الإنسان باللي لبسه وكمية البرندات اللي عليه مش بكيفية التربية والتعليم اللي مرت عليه.

افتكر كويس جداً حاجات اتربيت عليها وكانت بالنسبالي قواعد ومبادئ ممكن أغير أسمي أو حتى نوعي الجنسي لكن مغيرهاش أبداً.

وكتير أوي أوي زيي كده لأنهم من نفس الجيل. من القواعد دي على سبيل المثال مش الحصر طبعاً:

- اسمها "حضرتك مش "إنت"، دي بنقولها في كلامنا عموماً حتى لو صاحبتني الأنتيم.

- اسمها "نعم مش إيه"، طبعًا دي لما حد ينده عليك.
- وطي صوتك وإنت بتتكلم مع اللي أكبر منك (دلوقتي اتعلموا إن اللي صوته أعلى هو الأقوى).
- مكالمة التليفون زي الزيارة ليها مواعيد محددة (يعني مينفعش أتصل بحد متأخر أبدًا، ومتأخر دي كانت بعد الساعة 10).
- متزوررش لحد فجأة، لازم تستأذن وتاخذ معاد الأول.
- سيب الزفت اللي ف إيدك وقومي صلي فورًا.
- انزل مع أختك البنت.. استني متنزليش لوحده خدي أخوكي معاكي.
- لما نزور حد منقعدش على الكرسي اللي كاشف الشقة والبيت.
- مترميش حاجة في الشارع خليها ف إيدك لحد ما نلاقي باسكت.

- لما تخبّط على حد لازم نقف بعيد عن الباب.
- مفيش أكل وحش ولا أكل بكرهه، قولي الأكل هو اللي مبيحبنيش وهتاكليه، لأن في ناس غيرك معندهاش النعمة دي (الكوسة بتكرهني عمى والله).
- متعملوش دوشة الوقت اتأخر ولينا جيران نايمين.
- وطي صوت الكاست فيه عزا جنبنا ولازم نحترم حزنهم.
- لما نكون عازمين حد عندنا لازم كلهم يقعدوا الأول وآخر واحد يقوم من على السفارة إحنا.
- إنت مش أحسن من حد غير بأخلاقك ومعاملتك الحلوة للناس وبس.
- قولي الحق لو على رقبتك ولو خايفة يبقى متقوليش حاجة خالص.
- عيب لأن ده أكبر منك.. ساعديه لأنه أصغر منك.

- لبس البيت غير لبس النادي، ومينفعش لبس النادي للجامعة ولا المدرسة، كل مكان ليه لبسه والجامعة والمدرسة ليه قدسيتها.

- دخ حرام ويفضب ربنا واللي معملوش قدام الناس مينفعش أبدًا عمله من ورا الناس لأن برده ربنا شايفني.

- دي أمانة عندنا متجيش جنبها ولو بعد ميت سنة.

- أحسن حاجة عندنا وأكثر حاجة بنحبها هي اللي بنطلعها لله.

كل اللي قلناه ده أيام ما كانت الأهالي بتربي، لكن دلوقتي بقى اسمها دقة قديمة وقفل، مع إنها تربية صح أوي، بس الزمن هو اللي بقى غلط أوي.

واضح إن ولادنا هيتطحنوا في معركة أخلاقية في زمانهم وربنا معاهم وف عونهم، لأنها فعلاً معركة غير متكافئة.



بس السؤال بقى: هل كفاية إننا نربي ولادنا على المبادئ والأخلاق اللي ورثناها علشان يواجهوا دنيتهم، ولا هنضطر نربيهم غلط علشان يقدرُوا يعيشوا في زمانهم ولا هنفضل محاوطنهم بألف سور وسور؟

## #فيس بوكي

أيوة زي ما قریتوا كده العنوان.. فيس بوكي أنا.. غير فيس بوكك.

أصلًا الفيس بوك اللي هو كان أحد أهم وأشهر وسائل التواصل الاجتماعي زي ما مؤسس الفكرة مارك كان عاملها إنه يوصل الناس ببعض، لكن مع مرور الأيام وخصوصًا في مصر اتطور جدااااااااااا غصب عن مارك وإدارة شركته وإدارة اللي يتشدد له كمان.

وما شاء الله بقى أهم وسيلة للردح الاجتماعي والتلقيح الاجتماعي والنصب الاجتماعي والهري الاجتماعي.

وأكبر وأهم مصدر للإشاعات، ولا تجعلها تقف عندك والاهتطلك سحلية براسين،

ل و كمان اتحول عند ناس كتير للكراسة الصفرا بتاعت الليمبي، يعني جمعية ودايرة ونقوط لازم يترد،

هتعملي كومن هعملك، هتعملي لايك هردهولك، حتى  
لو كاتب ورور يا فجل!

طب إنت نفسك صادفت كام فيك أكونت؟

كام راجل عامل نفسه ست ويدخل يكلم البنات؟ لأ  
وزيادة تجويد بيكون عامل نفسه ست ودكتورة نسا  
وولادة (راجل كرييتف جاب م الآخر).

كام فيك أكونت لناس مشاهير وكام ست عملت فيك  
أكونت إنها راجل وعلى سبيل تقضية الوقت تكلم ست  
زيها وتدخل تتكلم معاها لحد يا عيني ما تعيش قصة  
حب خزعبلية وهمية مهلبية.

كل واحد فينا ليه مواقف وطرائف في العالم  
الافتراضي ده لدرجة وصلت لحد الإدمان عند ناس  
كثير.

لكنه وصل للي أخطر من كده، وصل لقطع الأرحام  
وخراب البيوت، علاقات وصدقات عشرة عمر وسنين

تنتهي ببلوك.

بنهني بعض أو نعزي بعض بالإيموجي واللايك والقلب،  
نسينا أشكال بعض من كتر الصور السيلفي وبوز أم  
البطة، ونسينا أصوات بعض وقضيناها رسايل وشات  
صامت من غير أي إحساس.

عالم افتراضي غريب وعجيب وكثير بيكون كئيب  
جدًا.

فيه اللي اخترع شخصية عكس حقيقة في الواقع،  
لكن كان نفسه يكون الشخصية دي،

وفي اللي كون علاقات وصدقات حقيقة نزلت على  
أرض الواقع، وفيه اللي عمل من خلاله شغل وكبر،  
وفيه اتعلم منه، واللي وصل علمه للناس منه برده.

وفيه اللي بيهرب من وحدة جواه لوحدة أكبر في عالم  
افتراضي، لأن على الإنترنت كل الرجالة لابسة قناع  
الرجولة وكل الستات لابسة قناع الشرف، والكل  
رومانسي ومتحضر والكل مثقف وواعي والكل مظلوم  
ومتأخذ حقه.

الكل فارس والكل شجاع والكل معارض وثورجي،  
وكلة تحت الاسم المستعار، والكل يعيش في رداء  
غيره.

كل طلب صداقة عند البعض هو صيدة جديدة.

كل رسالة خاصة عند البعض هو صيدة جديدة.

في الإنترنت سرقة الملكية الفكرية وكتاباتك حلال،  
والنميمة حلال، واقتحام الخصوصية حلال. وفي ناس  
حولته لملهى ليلي كبير وإباحي وساحة لـ"الشقط"،  
وناس خربت بيه بيوت ناس تانية أكثر، وسبق في  
الشير واللايك ويا ريته في الخير. لغته بقت شتيمة  
وقلة قيمة (إلا من رحم ربي)، والشتيمة اللي مكنش  
ينفع تتقال حتى ف الشارع بقت لغة حوار وعليها  
إقبال.

بقي مكان وساحة للتجريح والتريقة على خلق الله  
وعيشيتهم بدون أي وجه حق لمجرد الروشنة  
والتسلية.

لكن في ناس عرفت تستفاد فعلاً منه، عرفت تتعلم منه وعرفت تحوله لمجال شغل وتسويق منتشر، وهما دول اللي عرفوا فايده إن العالم بقى قرية صغيرة بفضل الإنترنت، وعارف إزاي يستثمر كل دقيقة عليه.

ده غير ملايين الصفحات والجروبات اللي بتقدم حاجات من نوعية الإرشاد والنصح وخليكي قوية ومفترية وإزاي تشقطي عريسًا وغيره وغيره، وفي اللي بيقدم فعلاً نصايح وإرشاد قوي.

المشكلة مش في الصفحات دي ولا الجروبات دي أد ما هي بقت سبب في مشاكل كتير في البيوت، بسبب اللي بيتكتب من نوعية اعلمي ده ومتعمليش ده، وخدي بالك وخونيه وخليكي قوية ومفترية ع الرجالة العشرية.

بصوا بصراحة بقى، كل الكلام اللي بيتقال بيكون صح جدًا جدًا، وبيتقال نتيجة تجربة فعلاً أو دراسة وعلم.

بس هل هينفع كل الناس؟

لأ طبعًا، وخصوصًا الكلام اللي عن تجربة واقعية.

ليبيه؟ لأن كل واحد وليه طبيعته، كل بيت وليه ظروفه، وكل إنسان وليه طاقة.

يعني حياتنا وعيشتنا وظروفنا مختلفة، اللي يمشي مع غيري ممكن جدًا جدًا مينفعش معايا.

هنا بقى إحنا بناخد الأساسيات والقواعد العامة المبني عليها الحل زي الاحترام والمودة التفويت وإزاي أسامح وهكذا..

لكن أنفذ اللي قرينه بحذافيره صعب جدًا. يعني مثلاً واحدة جوزها بيشتغل 14 ساعة في اليوم الصبح وبعد الظهر عشان يكفي بيته وهي طول الوقت تقرا إن الحياة مشاركة ولازم يساعدها في البيت، و.. و..

ويكون راجع من شغله بالليل ويطلب منها عشا فتقول له ساعدني شوية وقوم سخن لروحك.. أقسم بالله هينتحر أو يقتلها طبعًا.

لكن لو واحد تاني مراته تعبانه من شغلها أو شغل البيت والحمل والولادة وهو قاعد على القهوة ولا قدام التلفزيون ولا مقضيها بلاي استيشن وراجل يلط وهاريها طلبات أهو ده نقول له خلي عندك دم وقوم اعمل حتى لنفسك الشاي.

الفكرة كلها إحنا بنتعلم من السوشيال ميديا إيه؟

كل واحد فينا وليه ظروف وقدرات، وإنت اللي بتختار تتعلم إيه وتضيع وقتك في إيه. إنت حر ما لم تضر غيرك حتى لو كلمة.

ولازم تبقي عارف إنك لما بتكتب حاجة، بتكتبها في صحيفتك مش في.. صفحتك.

ومينفعش تبقي عايش عشان ترضي وتنفذ اللي بيتكتب ويتقال في عالم افتراضي قد لا يمثلك من قريب أو بعيد.



## #الحب وأشياء أخرى

الحب بكل أشكاله وأنواعه رزق ونعمة من الله، بس للأسف بقينا نعمل كل حاجة غلط وعيب باسم الحب ده.

الأب اللي بيضرب أولاده ضرب مبرح بدعوى إنه بيحبهم وخايف عليهم.

الأم اللي ممكن تفرّق في المعاملة بين أولادها بدعوى إنها تحب ده عشان الكبير أو الصغير أو لمجرد إنه ولد وحداني على كذا بنت.

اللي بيحب واحدة ويخنقها بأوامره ويكسرّها بأي شكل ويمرمطها بدعوى إنه بيحبها وخايف عليها.

اللي بيستغل واحدة ويبتزها عاطفيًا وماليًا بدعوى أنها بتحبه ومعاه ضمان مدى الحياة إنها مش هتسببه.

واللي بتحب واحد وتستغل حبه في تنفيذ أحلامها وتسحله طلبات ولا كأنه علاء الدين في زمانه.

الارتباط والحب عمره ما كان إنتي رايحة فين وجاية منين وبتكلمي مين وليه وهتشتغلي ليه، ولا عمره ما كان مين بيكلم الثاني أكثر لأنه بيحبه أكثر، كل دي مفاهيم غلط اخترعناها عشان نمتلك الطرف الثاني اللي معانا ونطلع عينه وروحه تحت مسمى الحب، وحرفيًا في بعض العلاقات المبنية على حب الطرفين فيها بيعيدوا تربية بعض من أول وجديد، بس لأ مش هو ده الحب إطلاقًا.

الحب فطرة وغريزة وكلنا عاوزين نحب وكلنا نقدر نحب، بس لازم نبقى عارفين إننا هندفع تمن الحب ده بالتقسيط على كل دقيقة في عمرنا، وقبل كل ده حد يعرف إيه هو الحب فعلاً؟

الحب هو ببساطة شعور بالراحة والأمان والسكن، رغم اختلاف الظروف أو المكان والزمان.

الحب هو الحالة اللي بتكون سعادة الطرف الآخر ضرورية لك.

الحب هو أن تصبح له قلبًا فيصير لك نبضًا.

الحب هو اكتمال قطعة البازل اللي كانت ناقصة في روحك.

الحب هو الإحساس بالارتياح لوجود الطرف الآخر معاك حتى لو لم يكن وجودًا ماديًا.

الحب موهبة، يعني مش معنى إنك بتعشق الرسم إنك تكون فنان وبتعرف ترسم.

الحب هو الاستغناء بكل بساطة عن الأنا والأنايية.

الحب أينما وُجد وُجدت الحياة ( المكان اللي فيه حب فيه حياة).

الحب مشروط باحتواء واحترام وحنان وشكر واهتمام، وتلاقي نفسك بتعمل كل ده من غير ما تحس، وكأن ده اللي إنت متعود عليه.

الحب هو الحالة اللي مبتعرفش تداري فيها حنانك في  
عز قسوتك ولا لهفتك في عز زعلك.

الحب هو إنك تكون أجن عاقل وأعقل مجنون.

الحب طاقة واستعداد للحياة.

الحب هو اللي بيعدي على كل خلية في قلبك ويوهبها  
الحياة فعلاً.

الحب هو النور اللي بيملى عقلك ويجبرك على  
الابتسامة رغم قساوة الظروف.

الحب مهواش الانبهار ولا الانجذاب ولا مجرد احتياج،  
كل دي صور ناقصة من الحب.

الحب زي لطشة البرد، هو اللي بيختارنا لكن القرار  
بعدها في إيدك، يا تكمل يا تستغنى.

الحب بيتحس بالمشاعر ويتسمع بالكلمات ويتشاف  
في نظرات العين ويتأكد بالأفعال.

الحب قدرة، مش كل اللي يتمناه يقدر عليه.

الحب بيجبرك على بناء نفسك واللي معاك مش الهدم  
أبدًا.

أعظم درجات الحب إن الشخص اللي أنا مرتبط بيه  
وبحبه يخليني أحب نفسي مش أحبه هو وبس..

يخليني أتقبل نفسي بكل ما فيها من كُتر ما هو  
متقبلها وبيحبها زي ما هي كده. إنه بيعلي ثقتي  
بنفسي أوي ودايمًا بيساعد ويزق لقدام عشان أكون  
نسخة أحسن وأنجح من نفسي دايمًا.

وفي النهاية، لا سلطة لنا على قلوبنا، هي تنبض لمن  
أرادت ومتى أرادت وكيفما أرادت.

ونصيحة على جنب كده.. ركز مع حبك بس متنساش  
بقية حياتك ونفسك.

وعلى رأي العظيمة أم كلثوم:

العيب عمره ما كان في الحب، العيب دايمًا "فيكو يا  
في حبايبكو.. أما الحب يا روجي عليه".

## #الضغط وسنيه

لأ على فكرة إنت فهمت غلط.. استنى بس مش  
الضغط اللي إنت عارفه اللي عالي وواطي وأدوية، لأ.

ده ضغط تاني.. ضغط ممكن يولد انفجار.

وضغط ممكن يولد انتحار.

وضغط ممكن يولد أحجار عالية جدًا.

آه والله زمبرك كده.. الضغط اللي بسبب الظروف  
والحياة والناس اللي حوالينا ممكن يخلي شخص  
مسالم وهادئ جدًا ينفجر زي القنبلة لأتفة الأسباب،  
وممكن شخص تاني الضغط اللي عليه يولد انتحار،  
يعني بينهي حياة لأنه مستحملش الضغوط اللي  
حواليه.

أما النوع التالت فيكون زي الأحجار الكريمة والمعادن  
اللي كل ما تنضغط تحت الأرض والحرارة تزيد  
حواليها سعرها يغلى وقيمتها تزيد، زي الألماس اللي

بييجي نتيجة تعرض الفحم لدرجات عالية من الانضغاط تحت سطح الأرض وحرارة عالية فيتحول لألماظ أغلى أنواع المجوهرات فعلاً.

في ناس بقى زي الألماظ والمعادن كده، الضغط لما يزيد عليها بيخرّج أحسن ما فيها، يعني كل ما الضغط يزيد كلما تفتحك أبواب مكتتش تعرف عنها أي حاجة، وعلى أد ما هتستحمل وتعتبره امتحان لازم تنجح فيه طالما إنك عارف إن بعدها هتوصل لمستوى أعلى من النجاح والخبرة وعارف إنك أد الامتحان ده، على أد ما هتتفاجئ من النفحات والمساعدات الربانية اللي بتقويك وتخليك تكمل وتعدى من اختبارك ده بتفوق وتعرف حلاوة النجاح اللي فعلاً تستحقه.

ما هو ربنا بيتلينا عشان يهذبنا ويعلمنا، مش عشان يعذبنا، بس كثير منا مبيشفش المنحة اللي جوه المحنة.

وهتلاقي اللي عدى أي وجع جواه وفي حياته من غير ما يتهزم، واللي الضربة قوته وعلت ضحكته من غير



ما يتكسر، عمر ما حد يقدر يخمن إيه جواه أو بقى  
بيفكر إزاي ده بقى حاجة غامضة عمرك ما هتعرف  
توصل إزاي التجربة أثقلته وعلت قيمته ورفعت رأسه  
كده.

أما بقى كل ما هتشتكي من الضغط والاختبارات اللي  
بتمر بيها دي، وكم ان تكبرها وتستغلها في كسب  
تعاطف الناس معاك وتعظمه لحد ما يبلعك إنت  
شخصيًا جواه و متعرفش تخرج منه ولا تعديه، طول  
ما هتفضل مضغوط وتعبان ومش قادر تعمل أي حاجة  
تخرجك منه إلا حاجتين، يا تنفجر يا تنتحر.

ولأن ربنا قال "فأما بنعمة ربك فحدث" مش أما بابتلاء  
ربك فحدث، يبقى خلي اختبارك وابتلائك لنفسك،  
وحاول تستفيد منه دنيا وآخره، ولما ربنا يقويك  
ويخرجك منه على خير وتنجح وتتعلم المنحة اللي  
جوه المحنة على خير، ابقى اتكلم عنه براحتك،  
ساعتها هيبقى للتحفيز مش لجذب التعاطف وتبرير  
الفشل.

كنتي سيبية يمسكها يا فوزية - #الضغط وسنينه

نصيحة على جنب كده.. خليك أدها واتعلم منها.

## #الحقيقة العارية

في كل الكون حوالينا الحقيقة الوحيدة المؤكدة هي الموت، اهدوا بس متخضوش كده وتقولوا يا ساتر ع السيرة.

عمركم أخذتوا بالكم إن الموت هو الحاجة الوحيدة اللي مبنقلش قبلها "إن شاء الله"، لأن دي الحاجة الوحيدة اللي متأكدين إنها هتحصل هتحصل مهما طال العمر أو قصر.

اللي بيموت بيرتاح فعلاً، لكن المشكلة بتكون في اللي حواليه كل واحد فينا مات له شخص عزيز أوي عليه، أب أو أم أو زوج أو أخ أو صديق مقرب، كل واحد فينا فقد حته منة فعلاً، ومرينا بمشاعر وأسئلة ملهاش إجابة مقنعة في وقتها، لأن وقتها بنحس إن الكون حوالينا بينهار فعلاً.

بتبتدي الحالة بصدمة وذعر وبعدها بيتحول لرفض قبول حقيقة الفقد دي وإنكارها، ومحاولات كتير

لإقناع نفسك إن الغائب ده مسافر مثلاً ومسيره يرجع،  
وبعدها يتولد شعور قوي بالوحدة الشديدة لفقد أقرب  
الناس ليك، وغالبًا بيكون العياط بحرقة في الوقت ده  
على نفسك وعلى اللي خسرتة وإحساس بالذنب (ده  
شعور طبيعي جدًا)، أيوة إحساس بالذنب لأنك  
معملتش كل اللي كان طالبه منك الشخص ده، أو لأنك  
ضيعت وقت كثير بعيد عنه، أو من غير ما تكلمه  
وتشوفه كفاية، وإحساس أكبر بالذنب نتيجة ردود  
فعل سابقة معاهم بعد سماع خبر الوفاة.

بتحس بنوع غريب من الغضب مالوش أي سبب  
منطقي وكأنه جاي م العدم فعلاً.

زي مثلاً اللي بيصرخ وهو غضبان إزاي فلان مات  
وسابني لوحدي؟ إزاي مات وأنا مش معاه أو مش  
جنبه أو حتى ملحقتش أعتذر له أو أقول له أد أنا  
بحبك.

كل اللي فات ده هتحس بيه ولازم وضروري تمر بيه،  
والأهم بقى إنك تسمح لنفسك بكل الأحاسيس اللي

بتخبط فيك زي موج البحر العالي دي وتغرقك وترجع تاني ترفع راسك، ومينفعش بقى تضحك على نفسك وتقول إنك قوي وإنها مش موجودة وعادي هتعدى.

لأنك بالطريقة دي هتخبىها فترة وتبعدها عنك شوية لكن الأكيد إنها هترجعك تاني وأشد قوة وقسوة من الأول.

إنما بقى لما حضرتك تسمح لها بالوجود والظهور وتفكر فيها وتتكلم مع حد قريب منك عنها وتعبر عنها زي ما هي، ده يساعدك إنك تتحرر منها وتتقبل حقيقة الشعور بالألم.

ده كمان هيساعدك تكون أقوى منها في التعايش مع حالة الفقد دي، وبمرور الوقت هيقبل الشعور بالوحدة والألم اللي جواك، وبالتدريج هتستوعب اللي حصل بشكل أفضل وتبتدي تستقبل ببطء الواقع اللي لا يمكن تغييره، وفي أحيان كثير جدًا الألم مبيختفيش أو ينتهي تمامًا، لكن لما بنسمح لنفسنا باسترجاع الذكريات الجميلة المتعلقة بيه (الشخص اللي فقدناه)

بتخبط فيك زي موج البحر العالي دي وتغرقك وترجع تاني ترفع راسك، ومينفعش بقى تضحك على نفسك وتقول إنك قوي وإنها مش موجودة وعادي هتعدى.

لأنك بالطريقة دي هتخبىها فترة وتبعدها عنك شوية لكن الأكيد إنها هترجعك تاني وأشد قوة وقسوة من الأول.

إنما بقى لما حضرتك تسمحلها بالوجود والظهور وتفكر فيها وتتكلم مع حد قريب منك عنها وتعبر عنها زي ما هي، ده يساعدك إنك تتحرر منها وتتقبل حقيقة الشعور بالألم.

ده كمان هيساعدك تكون أقوى منها في التعايش مع حالة الفقد دي، وبمرور الوقت هيقبل الشعور بالوحدة والألم اللي جواك، وبالتدريج هتستوعب اللي حصل بشكل أفضل وتبتدي تستقبل ببطء الواقع اللي لا يمكن تغييره، وفي أحيان كثير جدًا الألم مبيختفيش أو ينتهي تمامًا، لكن لما بنسمح لنفسنا باسترجاع الذكريات الجميلة المتعلقة بيه (الشخص اللي فقدناه)

ده في حد ذاته بيمنحنا شعور براحة تجاة الألم ده،  
 وده هيخلينا نشكر ربنا فعلاً على الأوقات اللي مرت  
 في حياتنا معاهم، وأكد لينا مطلق الحرية إننا  
 نفتكرهم طول العمر ونعيش معاهم حتى لو في  
 خيالنا.

وقتها هنتأكد إن الحزن هو الشيء الوحيد اللي بيتولد  
 كبير جداً، وكأنه بالع الكون حواليك وبيصغر كل يوم  
 عن اللي قبله لحدما يتحول لنقطة في القلب وذكري  
 في العقل.

ويعلمنا أكثر إننا منضيعش وقت بعيد عن اللي بنحبهم  
 ونشبع منهم.

في النهاية، كل واحد فينا عنده أشخاص رحلوا من  
 حياته، لكنهم لسه ساكنين القلب والعقل بكل  
 جوارحهم.

## كلمتين وبس

اللي بيستحمل حد أو حاجة بدافع الحب والإخلاص والولاء مش لازم نطلع عينه ونكرهه فيها بعدم تقديرنا، مش لازم نُقطم وسطه ونتعب نفسيته ونشيّله أكثر من طاقتة طالما ساكت وراضي.

مش لازم نوصله لمرحلة إنه يندم على وقفته معانا واحتواؤه لينا وطيبة قلبه ودماعه الكبيرة ومحاولته لغيره.

كل إنسان وليه طاقة والله العظيم مهما كان بيحبكم ومهما كان شاربيكم وخايف أوي على زعلكم.

ما تخسروش أحسن وأنصف ناس في حياتكم عشان فاهم إن معاك ضمان مدى الحياة،

لأن هيجي يوم وهتصحى تلاقيه قرر يمشي وما يبصش وراه ولا يرجع تاني.

مش كده ولا إيه؟



لو إنت من النوع الناقد الناقم دايماً باستمرار.. شكاي  
بكاي يعني،

ولو عندك مشكلة مع سعادة الآخرين أو عندك أزمة  
إنك تشوف غيرك منور أو ناجح في أي جانب من  
جوانب حياته،

لو ده فعلاً بيحرقك دمك ويخليك تحط نفسك في  
مقارنة مع الآخر، ويتتابك وقتها شعور بميلة بختك بما  
يتوازي طردياً مع حظك المهيب وسواد نيتك،

يبقى صدقني إنت عندك مشكلة.. ومشكلة كبيرة  
كمان.

الحق حلها وشوف حد يساعدك وربنا يكفيك شر  
نفسك.

## خديها مني نصيحة صريحة..

الراجل مهما حب الست اللي بتدبر وتوفر ده عمره ما هياخد حجم أكبر من إنه يحبها تاخد بالها من نفسها وشياكتها في كلامها ولبسها.

دي طبيعة الراجل وفطرتة اللي ربنا خلقه عليها، وده مش عيب في الراجل لأنه كائن بصري، يعني الشكل والصورة هي أول حاجة تلفت نظره.

أما فكرة الست الأصيلة مش معناها تكون بخيلة على نفسها وتحوش القرش على القرش على حساب اهتمامها بجمالها وصحتها لغاية ما شعرها يبيض ويتكرمش الوش، وساعتها هو هيقرب الوش ويبيص الناحية الثانية.

مش كده ولا إيبهيه؟

حياتنا مليانة قرارات مؤجلة لازم ناخدها، وقرارات مصيرية دايمًا بنهرب منها، وده بس لمجرد إننا مش

قادرين نقتنع إننا نقدر نستغنى عنها.

بمعنى آخر.. في أشخاص بنوهم نفسنا باحتياجنا ليهم  
ودايماً بنديهم فرص أعذار وفرص ثانية أكثر م الأول،  
بس يا ترى لامتى هنفضل كده؟

أحياناً بيكون ضروري وإجباري إنك ترخي إيدك عن  
الحاجات اللي اتعودت إنك تمسك فيها أوي، عشان  
تقدر تكمل حياتك بشكل طبيعي، وتتعلم إنه إذا علي  
عليك شيء استغنيت عنه.

يعني نحارب الغلاء بالاستغناء في كل شيء.. سواء  
بشر أو متطلبات حياة.

مش كده ولا إيبيببيه؟

اللي عدى أي وجع جواه في حياته من غير ما يتهزم،  
واللي الضربة قوته وعلت ضحكته من غير ما يتكسر،  
عمر ما حد يقدر يخمن إيه جواه أو إزاي يفكر.

كنتي سيببه يمسكها يا فوزية - خديها مني نصيحة صريحة..

دة بقى حاجة غامضة مستحيل توصل لحقيقتها في يوم، لأن هو نفسه مش عارفها ولا عارف إزاي بقى كده.

محدثش بيدور على الحقيقة فعلاً، لكن الكل بقى بيدور على الحقيقة اللي تثبتله إنه هو في المكان الصح وإنه دايمًا صح.

مش الحقيقة اللي تقول له المكان الصح ده أصلًا فين.

شكرًا.. شكرًا.. شكرًا

إهدائي المختلف..

الصديق الخلق الخدوم شادي الكردي اللي طلعت عينه معايا في تجميع الكتابات، الجندي المجهول اللي ورا كل نجاح بحققه فعلاً، اللي مع مرور الأيام بعرف قيمة صديق مثله.. إنت صديق بنكهة أخ فعلاً (إن خذك العالم وكان شخص واحد مؤمن ببيك.. فلا تخذه)، وأنا لن أخذك.

وطبعًا لازم أشكر لمياء السعيد على شجاعتها وحماسها في إنها تنشر وتطبع الكتاب ده هي وكل شخص في دار نشر السعيد، واللي أنا شخصيًا بحدوث ده حققت حلم كبير ليا (ما هو من جاور السعيد يسعد).

ونيجي لأهم شخصية في العمل ده، وعلى فكرة بقى فكرة الكتاب ده والنعمة ما أنااا، دي أختي

موناااااااااااااااااااا

أيوة منى فتحى الصعيدي، برج الميزان الموزون أبو  
 دماغ المظفات، أختي وأمى فى أحيان كثير. صاحبة  
 الفكرة يعنى كالعادة، هي المخ وأنا العضلات.. شكر  
 خاص أوي جدًا خالص.

منال فتحى الصعيدي.. كثير بنسى إنك أختي الصغيرة  
 وإنتي نفسك مصدقة إنك بنتي الكبيرة.. لولا يحيى  
 كان زمانى خلصت من زمانااااااااااا (أحببي يحيى..  
 يا إلهة الزن على الأرض).

بناتي حبايبي الحلوين آلاء وأروى وزينة.. بشركم  
 أوي عشان علمتوني إنى أكون أم سعيدة بيكو وف  
 وسطيكو أهم ألف مرة من إنى أكون أم مثالية ليكو.  
 علمتوني إن النضج والعقل مش بالسن ده بالتفكير  
 وأساس التربية، والأهم طبقًا إنكوا هتجيبوا أصحابكم  
 كلهم يشتروا الكتاب ده.

مهند أحمد حسان الشهير بـ"ابن خالتي".. زي ما بحب  
 أقول له دايماً "إنت الدليل القاطع إن الأخ مش برابط  
 الدم أبدااااااااا"، وعمري ما هنسى رسالتك اللي كانت

الوقود الأساسي للكتاب ده، ولا هنسى حاجات  
اتعلمتها منك وإنت فاهم إن أنا اللي بعلمها لك.

وطبعًا روضة وأحمد مهند حسان اللي أثبتولي إن  
المثل الجديد بقى "إن فهم ابنك صاحبه وخاويه"، لأن  
عقلهم سابق زمانهم فعلاً.

نيجي بقى لناس مهمة أوي أوي في حياتي، ودول  
كتيير أوي يا جماعة.

نهى إبراهيم.. من علمني حرفًا صرت له عبدًا، وإنتي  
علمتيني كتير أوي أوي وصرت لي أختًا وسندًا، ولولا  
إنك كنتي جنبي ومعايا دايماً يمكن مكنتش وصلت لده  
حاليًا (نصيحة مني.. اللي عندها صاحبة تبدي معاها  
الكلام بجملة "افهمي يا بت يا غبية" وتنتهي بجملة  
"فهمتي ولا لسه جحشة؟"، تمسك فيها أوي وتتعلم  
منها فعلاً لأنها بتعلمها من قلبها وعاوزاكي أحسن منها  
كمان) ليت في حياة كل منا نهى إبراهيم.

رنا العتربي.. بجد بقى "كنتي سيبيه يمسكها يا فوزية".

محمد العتري.. مستنية أقوى بروجرامر في مصر.

شرين علي.. الحاضر الغائب، الصندوق الأسود بتاعي،  
مثال حي واقعي على إن اللي بيتعرفوا على بعض في  
طريق الله بيكملوا وكأنهم روح واحدة مهما بعدت  
المسافات.

فاطمة شفيق.. محتاجة كتاب لوحدك عشان الناس  
تعرف إنتي إيه عندي، وعملي معايا إيه، ودايمًا كنتي  
على بالي في معظم مقالات الكتاب. إنتي النموذج  
الواقعي على إن الست كل مرة تقع بتقف أقوى م  
الأول وتبتدي وتنجح دايمًا، كفاية إننا مواليد نفس  
اليوم والشهر والسنة (كوكب مجنوليا).

منة عامر عثمان.. بجد الجدعنة والوقفة والتشجيع،  
فعلًا الكلام عاجز عن إنه يوفيك حقه أو يوصف اللي  
بيننا يا منووون.

أهلي وكنزي وسر سعادتي وقوتي..

داليا ورائيا ونهال وأحمد فوزي الصعيدي.



مهندس ماجد ومي ودكتور محمد.. محمود الصعيدي.

غادة وبيسو وعصام الصعيدي وكل ولاد عماتي  
وعمامي.

أصدقائي الغاليين جدًا..

علا أحمد طه، أمنية حسن، رانيا عاصم عبد الحق،  
مروة يوسف الدهشوري، عقيلة أباطة، هبة عادل  
الموزي، هويدا مدحت، هبة فتحي، مها طه.

هند الشوريجي (أرق من النسيم)، عزة فودة (ماي  
يانج إندينت وومان)، لورا شريف (الفنانة القوية)،  
رحاب محمد (إنتي فعلاً شاطرة أوي)، سامية الخولي  
(توأمتي)، رحاب منير أحمد (فعلاً ملاكي الحارث).

كريم الخطيري (مشروع كاتب وأديب)، محمد عصام  
(الفنان)، دكتور محمد دراهم (أشطر دكتور خلوق)،  
بدر الحكيم (ما هو عشان أنجح لازم أساعد غيري إنخه  
ينجح.. شكرًا يا بدر).

ونيجي بقى لأهم ناس في حياتي، كل اللي دعموني  
على صفحتي و عملوا لايك وشير وكومنت وصدقوني  
ووثقوا فيا، وكانوا أهم وأقوى أسباب نجاحي.. ناس  
حبتني وحبت تتغير معايا وبمساعدتي، وميعرفوش  
إن هما اللي فعلاً ساعدوني.

## #سر الكنز

كتير أوي مننا بيتحط في قالب مش بتاعه، ومبيبقاش عارف يخرج منه. قالب مش مضبوط عليه ولا بتاعه، وبعد فترة بيحس إنه مش مرتاح وماشي بيعرج، ومعظمنا فعلاً مر بالفترة دي، وأنا منهم.

لأن ببساطة من أقسى المشاعر اللي ممكن تعيشها أن يكون مطلوب منك دائماً تبان بصورة عكس إلكي إنت عايشها فعلاً جواك.

يعني مثلاً:

تصدقوا إن إلكي بيضحك كتير ده.. من جواه حزين ومكسور؟!

تصدقوا إن الشخص الإيجابي إلكي بيشجع كل إلكي حوالبه.. هو نفسه مخنوق وعاوز إلكي يسنده؟!

تصدقوا إن إلكي طول الوقت بيساعد الناس.. هو في أشد الحاجة للمساعدة؟!

واللي كل همه إن إلي معاها ينجحوا.. هو نفسه فاشل  
في حاجات كثير؟!!

الناس والأمثلة دي حوالينا كثير، ومحدث غالبًا  
حاسس بيهم ولا باحتياجهم لنفس الشيء اللي  
بيقدموه، وكل يوم بيقلوا على نفسهم أكثر وأكثر  
عشان بس يفضل محافظ على القلب والشكل إلي  
الناس اتعودت عليه، وجواه أسئلة كثير أوي بين  
الحقيقة إلي عايش فيها وبين إلي اتفرض عليه.

أسئلة من نوعية: هي الناس ممكن تقول عليا ضعيف؟

الناس هتقول بيمثل؟

الناس هتتخدع فيا؟

أنا كده ممكن أفقد حب الناس ليا أو للصورة اللي  
شايفيني عليها؟

وأسئلة تانية كثير وحيرة أكثر.

وعلى فكرة.. أنا واحدة من الناس دي بكل صراحة.

أيوووووة أنا، أوقات كتير بيكون الحزن اللي جوايا  
أضعاف الضحك اللي بضحكه لكن.. دي قوة إني بقدر  
أضحك من قلبي وبضحك على غلبي.

أيوة الخنقة اللي جوايا كتير بتكون كاتمة على أنفاسي  
وبيطلع كلامي الإيجابي للناس من قلب الخنقة دي.  
وهي دي طريقتي في علاج خنقتي، لأنني بسمع اللي  
بقوله للي حواليا وبيكون حقيقي أوي، لأنه طالع من  
نتيجة اختبار حقيقي مریت بيه على أرض الواقع مش  
كلام مرسل ولا أكاديمي.

وأيووة أنا كتير زي غيري بكون واقعة ومحبطة  
وبستنى تشجيع الناس ورسايل ربنا ليا وده طبيعي  
جدًا، لأنني بشر وقدراتي مهما كانت محدودة، والضعف  
والاحتياج من سمات البشر عشان نكمل بعض دايمًا.

وأيووة أنا رغم كل اللي اتعلمته بكون عاوزه أتعلم أكثر  
من الدنيا والناس والواقع مش من الكتب، عشان كده

دايمًا محتاجين نقع ونقوم ونتعلم.

وأيوه أنا بساعد الناس تنجح وتكون سعيدة لكن عندي أمور كثير في حياتي بايظة وفاشلة فيها، لأنها ببساطة حياة كاملة قابلت فيها اللي يفهمني وقابلت اللي يهني.. قابلت فيها اللي بكل طاقته عاوز يساعدني ويرفعني لفوق وقابلت كمان اللي كل هدفه يهدني ويكسرني ويسحقني.

حياة خدت فيها قرارات صح واتحملت نتيجتها وقرارات غلط وبردته اتحملت لوحدي نتيجتها وبييجي عليا وقت ممكن أخاف آخذ قرار أصلاً.

وعشان عشت كل ده ومريت بيه ما بحبش أبدًا أشوف غيري واقع فيه من غير ما أمد إيدي وأساعده، لأن ببساطة ممكن تكون ظروفه أحسن من ظروفي ووضع يتصلح بسبب لمة أو جملة أو مساعدة مني، وساعتها يكون كسبت دعوة منه ليا، وبيكون عوض ربنا في الدعوة اللي م القلب دي، وخصوصًا لما حد

يقولي ربنا يسعدك ويبارك في ولادك، وهو ده السر  
والكنز فعلاً.

السر هو ولادنا والناس المهمين في حياتنا، او عوا  
تكونو فاكربين إن انتوا السند لولادكم، بالعكس ده انتوا  
لو فكرتوا شوية هتلاقوا إن هما السند والضهر.

خوف ولادك والناس دي عليك بيحسسك إن في سور  
حماية حواليك، خوفهم بيظمنك، إنك لسه فارق مع  
حد ويديك طاقة وقوة تحارب عشانهم المستحيل.

هو ده السر في استمرارنا في الحياة رغم مطبات كثير  
ممکن توقع ناس كثير جداً.

مفيش شخص واقع بيقع، أصلاً اللي بيقع ده بيكون  
واقف، يعني تقدر بعد الوقعة تقف تاني باعتمادك على  
السر اللي ربنا إدهولك، ولأن ربنا عادل واسمه العدل  
إدى لكل شخص كنز ومصدر متجدد لطاقتة وقوته.

في ناس كنزها عقلها أو مشاعرها أو إرادتها أو ناجحها  
أو حب الناس ليها..

أنا بقى كنزي وسري هما بناتي وإخواتي وناس مهمة  
أوي في حياتي.

إنت بقى قول لي سر كنزك مين؟



## يعوّض علينا ربنا

كتير أوي مننا اتكسر وخسر ودايمًا عنده يقين إن ربنا  
عوّضه أجمل بكتير ودايمًا بنقول يعوّض علينا ربنا.

ده حتى في ناس دايمًا على لسانها جملة "عوّض عليا  
عوض الصابرين يا رب".

طب تخيلوا بقى إن في إنسان ممكن يرفض عوض  
ربنا ويصر على الرفض كمان!

لكن بيحصل من غير ما ناخذ بالناس.

تعالوا نشوف إزاي من حكاية لبنت أعرفها كانت  
مرتبطة من كذا سنة بشخص بتحبه جدًا، وكأنه الحياة  
بالنسبة ليها، وبعد فترة ارتباط كبيرة بينهم وقبل  
الفرح بشهر سابها بدون سبب أو مبرر مقنع بالنسبة  
ليها.

وده خلاها في حالة انهيار شديدة، وبعدها طبقًا فترة  
اكتئاب طويلة فضلت قافلة فيها على نفسها ومستنية

عوض ربنا ليها، وكانت على ثقة ويقين كامل إن ربنا هيعوضها بأحسن منه كثير، لأن عمرها لا أذت حد نفسيًا ولا جسديًا ولا زعلت حد.

وفضلت تدعي ربنا كثير جدًا يعوضها بأحسن منه، رغم إنها كانت قفلت من كل أشكال الارتباط وكرهت الرجالة كلهم، بس كان كل تركيزها إنها تعاقبه لأنه يندم إنه سابها أو فرط فيها.

في الفترة دي جالها شغل بمرتب محترم جدًا، لكنها رفضته وبعدها أكثر من فرصة لشغل مناسب وفي أماكن هايلة وبرده رفضته.

حاولوا أصحابها طول الوقت يكونوا معاها أو إنهم يرتبوا إنها تسافر معاها تغير جو، لكن برده هي رافضة وقافلة على نفسها بحجة الحالة النفسية اللي هي فيها.

بعد فترة، اتقدم لها شاب كويس جدًا لكن ظروفه المادية مش اللي هي، يعني مش هو ده اللي هيخلي

الأولاني يندم ولا حاجة، ورفضته بحجة إنه مش شبيهي ولا مرتاحة، واعتذرت بكل احترام من غير ما تديله أي فرصة حتى أو تدي لنفسها فرصة تعرفه كويس.

ورجعت ثاني تدعي ربنا بكل قوة ويقين إنه يعوضها خير، وتنتظر عوض ربنا اللي مستنياه بقاله كتير ولسه مجاش.

وبعد فترة قصيرة من رفض الشاب اللي متقدم لها رجع نفس الشاب اتقدم لها ثاني بس ظروفه أحسن كتير جدًا، لأنه اترقى في شغله وفتح مشروع خاص بيه وربنا فتح عليه والمشروع نجح وبيكبر، ولأنه متمسك بيها رجع واتقدم لها ثاني، وقال لها إنه لسه عاوزها.

والمرة دي هي فكرت شوية ولقت إنها لو وافقت عليه هيبقى شكلها وحش بعد ظروفه ما اتحسنت فرفضته تالاني عشان ميفهمهاش غلط، وبعد محاولات عديدة من الشاب ده كلها اتقابلت بالرفض بيئس منها واتقدم

لصاحبتهما والبنت وافقت فورًا واتجوزوا واشتغلت صاحبتهما اللي هي مراته معاه في شركته، ويوم عن يوم شغلهم بيكبر وحياتهم مستقرة ومعظم الناس حسداها على العريس اللي وقع م السما ومبقاش موجود خالص اليومين دول من معاملته ليها واهتمامه بيها.

كل ده وصاحبتنا لسه منتظرة عوض ربنا، لدرجة إنها شكت إن ربنا مبيحبهاش وانكتب عليها تقضي باقي عمرها في انتظار وحالة تعاسة، بس الغريب بقى إنها في عز تفكيرها في النقطة دي وسرحانها كانت قاعدة قدام فيلم في التلفزيون فاقت من سرحانها على لقطة أو مشهد إن طفل بيحكي لبابه حكاية إنه كان في راجل بيغرق في البحر ولشدة إيمانه فضل يدعي إن ربنا ينقذه وكان متأكد إن ربنا هينقذه، وجاله مركب عرض عليه ينقذه لكن الراجل رفض لأنه متأكد إن ربنا هو اللي هينقذه، وبعدها مركب تانية عرض عليه المساعدة وبرده رفض وصمم إن ربنا بس هو اللي هينقذه، لحد ما غرق وسأل ربنا ليه ما أنقذتنيش رغم

إيماني ويقيني إنك هتنقذني. كمل الولد الحكاية في  
الفيلم وهو مستغرب ويقول لباباه إن ربنا قال له أنا  
بعتك مركبين وإنت اللي رفضت.

في اللحظة دي صاحبتنا فهمت رسالة ربنا اللي اتبعنت  
عن طريق المشهد الخيالي في الفيلم ده.

وسألت نفسها هي كانت مستنية عوض ربنا يبجي  
إزاي؟

إزاي مخدتش بالها من فرص الشغل الكثير اللي  
جاتلها؟

إزاي ترفض فرص السفر والناس الكثير اللي حاولت  
تقف معاها وتساندها؟

والأهم، إزاي ترفض فرصة العريس المحترم الطموح  
اللي اتقدم أكثر من مرة وترفض حتى من غير ما تدي  
نفسها أي فرصة؟؟

وقتها بس صاحبتنا استوعبت إن كل اللي فات ده كان عوض ربنا وهي اللي رفضت وأصرت على الرفض، لأن غضبها فتح باب للشيطان اللي رسم العوض في حاجة واحدة إن اللي سابها يندم عليها.

لكن لو كانت بصت حواليتها بنفس راضية وقلب صافي وعيون واسعة كانت شافته وقبلت العوض اللي جه أكثر من مرة وفي أكثر من فرصة.

عوض ربنا دايمًا موجود طول ما إنت عندك يقين إنه هيعوضك بس لما تكون بتدور عليه وتشوفه ببصيرتك مش ببصرك، ولما تقفل باب الشيطان اللي بيعميك دايمًا عنها.

صاحبتنا هنا ضحت بفرص كتير أوي، والفرص دي هي اللي دورت عليها ولأنها كانت بتدور هي على فرصة معينة مشفتش الفرص اللي ربنا بعثها لها.

اصحي وفتح عنيك.. انتهز الفرص اللي بين إيديك وبتجيلك.

متستناش فرص ممكن تكون مش ليك، وتسيب فرص كل يوم هي اللي بتدور عليك.

الفرصة لو راحت منك مش هتدور عليك ثاني، والفرصة اللي انت مستنيها هتقضي عمرك ومش هتلاقيها.

ما هو أصل الدنيا كده، في فرص بنفضل نضيع عمرنا عليها ومبئلقهاش، وفرص هي اللي بتدور علينا ومبئشوفهاش.

## #خليك إيجابي

والله يا جماعة أنا شايفة إن كل شخص معترض على حاجة في حياة الثاني ما يسكتش وياخد موقف طالما الموضوع مضايقه أوي كده.

خليك إيجابي وخذ أكشن.. يعني مثلاً:

- عايزة أخوكي يخلف تاني وهما مش عايزين أو مراته مش عايزة، احملني بدالها عادي، عشان بس هي صحتها على أدها وإنتي هرقل ف زمانه.

- مش عاجبك المدرسة اللي بنت أخوكي فيها، ادفعي لها الفرق ودخليها مدرسة أحسن، ما إنتي عمته برده.

- مش عاجبك إن سلفتك مش عارفة تربي ابنها وسايباه يلعب براحته في النادي ووسخ هدومه، قومي يا حبيبتني ارزعيه قلمين والزقيه جنبك في الكرسي، أهو برده نعقده بدري بدري ما هو مش معقول عيل عندة 4 سنين يلعب يعني ويجيب لأمة البهدلة.



- مش عاجبك إن ابن صاحبك لسه بيلبس بامبرز، بدل ما تقطميها وتحسسيها إنها فاشلة ولا مهمة ومقصره، اعلمي له potty training بالعافية، إنتي قدها وقدود وشيهله وعملتيتها مع عيالك بدري بدري.

- مش عاجباكي إلكي ابنك هيتجوزها، بوظيلهم حياتهم ونكدي عليهم، لأن طبعًا انبساطك في حياة ابنك أهم من انبساطه هو شخصيًا، كان مالها بنت أختك مثلًا ولا بنت طنط فكية اللي اختارتها له.

- مش عاجبك إن ابن أختك بيروح حضانة عشان مامته بتشتغل، اقعدى بيه إنتي، الخالة والدة يعني ما رحناش بعيد وأهو يتربى على إيدك وبطريقتك.

- مش عاجبك يا حاجة إن حفيدك اللي عنده سنة لازق في أمه، حضرتك خديه يومين افطمييه وارمييه على الأرض.

- مش عاجب حضرتك يا حاج إن حفيدك سوفيف ومبياكلش، اتفضل حضرتك زغطه، أهو حفيدك برضه

ما هو أمه مبتأكلهوش ليه؟ أصلها بتاكل أكله وكان عندها ماتش تنس معلش.

- صاحبتك اللي لسه متجوزة جديد مأجلة الخلفة شوية، لا لا لا ميصحش، زني عليها لحد ما تجيب عيل، ها جابته؟ زني تجيب الثاني ولما تلاقي نفسها مش قادرة تربيهم ارزعيها جملة طالما مش أد التربية بتخلفوا ليه؟ أو لو ناوية تخلفي يبقى تربي عيالك والني، وسببها وروحي زني على غيرها وعيالك إنتي سببهم للزمن يربيهم.

والله العظيم يا ناس مفيش أم بتكره ولادها أبدًا أبدًا، بس بقى فيه أم بتكره نفسها من كتر التنظير والتدخل، على اعتبار إنها فاشلة ومش عارفة تربي.

بسبب ثقافة إيببيه ضااه إنتي إزاي جايبة أكل من برة؟؟

إنتي إزاي هتخرجي وتسببي عيالك! يهون عليك؟

إنتي إزاي بتشتغلي ورامية عيالك في حضانة؟

إنتي إزاي سايبه ابنك يلعب وبهدل نفسه وهدومه  
كده؟

كل الأطفال في الدنيا بتحب تلعب وتتشافى وتتنتط،  
مش مطلوب منه يذاكر انشطار الذرة يعني.

وطبيعي إحنا كأمهات عشان نقدر نواصل ونكمل لازم  
يكون لينا وقت لنفسنا عشان ناخذ فيه نفسنا ونكمل  
مع عيالنا وفي بيوتنا.

ودي حاجة بنعملها مرة في الأسبوع ولا في الشهر لو  
حبت تخرج لوحدها مش كل يوم عشان تتوبخ عليها  
كده.

ما هو لازم تراعي نفسها ولو مرة في الأسبوع عشان  
تقدر تراعي اللي حواليتها طول عمرها.

فكرة المجتمع السلبي اللي بيحطم دايماً وعاوزك  
مثالية دايماً و100 في ال 100 ده  
مستحييييييييل..

أنا وإنتي وهي وغيرنا أمهات بالفطرة، يعني حتى لو غلطنا بنتعلم وهنتعلم ومش مهم أبدااااا كلام الناس السلبي، لو مش على مقاسك ولا على ظروفك وهييجي على حساب نفسيتك مع أولادك يبقى طرززرز فيه.

ولادك محتاجين أم سوية وسعيدة تحضنه وتشجعه ويكون عندها طاقة ليه ولنفسها وبيتها، مش محتاج أم مثالية تصحى من الفجر زي الإنسان الآلي شغل وبس ومبقاش عندها أي حاجة تديها لولادها غير شوية الأكل وترتيب أوضاعهم وشكرًا على كده، هدومهم نضيقة وزي الفل.

سعادتك في قعدتك وسط ولادك أهم من الشقة اللي لازم تُبرق 24 ساعة.

حياتك إنتي وظروفك تمشيها إنتي مع اللي يناسبك من نصايح الناس، هو مش قانون ملزم ليكي واللي يمشي مع غيرك مش لازم ينفع معاكي.

المجتمع السلبي اللي هاريننا جلد وعقاب وبيحبط أي  
أم المفروض إنها بتربي طفل سوي وسعيد وناجح  
مجتمع كل همه "إنتي مبتأكليش ابنك ولا إيه؟ إزاي  
ابنك مسلوع ولازق فيكي كده؟.

مجتمع مش عارف يسكت يبقى فعلاً ما تسكتوش يا  
جماعة واعملوا حاجة بدل السلبية وسيبان الناس في  
حالتها.. يعني هنخلي الناس تاكل وتلبس وتشتغل  
وتتجوز وتخلف وتربي على كيفها.. ده كلام!

#آه أصلي باكل أكله

#خليكو ف حالكو

#ربو انتوا عيالكو

#مايصحشكده.. صحيح