

يحظر بيعه للرجال



تعويذة شفتشي

ندى ترك

توبيا
دار نوما للنشر والتوزيع



أقرا

مكتبة الكندي العربية

يحظر بيعه للرجال



تعويذة شفقتشي

ندى ترك

توبيا
دار توبيا للنشر والتوزيع

المقدمة

احنا ماجيناش الدنيا عشان نعمل نفس اللي عملوه أهالينا بالظبط منغير مانغير أي حاجة و نعيش نفس مشاكلهم.. احنا جينا هنا عشان نحط " ال touch بتاعنا "

احنا اتضحك علينا.. جيل كامل من البنات ضحكوا عليه و خلوه يعيش " جوة الصندوق " المقفول بعيب و مايصحش ولازم و المفروض .. و "انتي مش هتغيري العالم" .

جيل كامل كان " عايش و مش عايش " .. و قاعد مستني " بكرة " ..و في الآخر طلعلونا رجالة و شايلين مسئوليات مش بتاعتنا.. نسينا أنوثتنا و لبسنا الجينز و الكوتشي.. و آخر كلمة كان ممكن يقولوها لنا " البسي كعب "

بس احنا كبرنا و عرفنا إن " كيدهن عظيم " و إن " المسيطر اقتصاديًا " مسيطر سياسيًا فاشتغلنا و وصلنا لشغلانات جيلنا بس اللي وصلها.. احنا غيرنا من نفسنا زي ما بنغير " الاسنان اللبنية " .. واكتشفنا إن " تعليم السواقة " سهل و بقينا بنسوق مسافات ووقت أطول من سواقين التاكسيات نفسهم ...

ضحكوا علينا لما قالولنا إن معرفة الناس كنوز.. واحنا كبرنا و اكتشفنا إن فيه علاقات " فيها سُمّ قاتل " و ان "التسامح" الطريقة الوحيدة ل "راحة البال" .

" سنة أولي جواز " ماطلعتش أحلي سنة.. ده احنا خدنا سنين عشان نوصل ل "ا لكتالوج " بتاع الرجالة اللي كانوا مخبينه علينا و محدش قالنا انهم من كوكب ثاني غير لما " اكتشفت ان انا ماما " و بقيت مسئولة عن أرواح تانية..

ضحكوا علينا لما قالولنا إن الحب من أول نظرة هو الحب الحقيقي.. و مقالولناش انه شوية " دوامين " زيادة وبيروحوا لحالهم .. وضحكوا علينا ثاني لما قالولنا ان "أقرب طريق لقلب الرجل معدته" و ان "كل الرجالة زي بعض"

وانك عشان تختاري شريك حياتك صح لازم تتخيلي حياتك " من ورا لقدام " و شوفي هيبقي جد حنين و أب قوي و زوج مثالي ولا لأ وبعدين وافقي انه يبقي خطيبك دلوقتي .. و أهم حاجة انك لا تبقي "غيورة ولا مادية" .

ضحكوا علينا لما قالولنا إن مفيش حاجة اسمها " الزرار " اللي ندوس عليه

يغيرلنا حياتنا وإن احنا لازم نرضي بقليلنا و "لازم نخاف من التغيير" و نستسلم و
نبيقي نموذج للست " قليلة الحيلة "

من " أيام ثانوي " و من واحنا لسة صغيرين وهما بيقولولنا ان " المركب أم
ريسين بتغرق " .. و اننا مانقولش رأينا غير قدام " المرآة " و كله إلا " طاعة
الوالدين " .. لحد ما هربنا كلنا من الواقع الأليم و قررنا نعيش حياة موازية علي الـ
" فيس بوك " عشان يبقى لينا رأي و موقف و أصحاب و ناس جديدة..
بقينا نجوم بجد بس جوة بروفايلاتنا .. بقي الواقع هو " ا لضيف " التقليل اللي
مستنينه يروح عشان نرجع لعالمنا ثاني ..

عالم مافيهوش مايصحش تلبسي " الأحمر العنابي " .. ومايصحش البنت تبقي
" مالهاش مزاج " .. عالم مافيهوش " ماري منيب " اللي بتطلعنا كل شوية
تقولنا هنفرح بيكي امتي و مافيش حاجة جاية في السكة ولا ايه.. ولا " انت
انجازتك ايه؟"
عالم افتراضي fake ..

بس احنا زي مادخلناه بمزاجنا نقدر نخرج منه و نعيش زي ما احنا عايزين في أي
حثة .. و في أي وقت.. وانتي ١٨ و انتي ٣٠ و انتي ٥٠ سنة وانتي بنت و انتي أم
و " انتي single mother " و انتي متجوزة .. تقدري تبتي من ثاني.. وتعيشي من
الأول..

مش مضطرين نغرض علي نفسنا قيود " ما أنزل الله بها من سلطان" ونسمع
للناس اللي بتقول " هذا ما وجدنا عليه آباؤنا"
نقدر نبعد عن " أكبر مصدر للطاقة السلبية " .. و نهرب من كل
الأفكار و الموارد اللي أفقدتنا معاني الأنوثة و حشرتنا في أدوار مش بتاعتنا..
توهوا الحقايق و ضاع مننا مفهوم الحقوق و الواجبات.. جيل كامل اتربي بصور
مشوّهة.. جيل فاهم إن الحياة الزوجية كلها قيود و ابتلاءات و الشاطرة اللي
تصبر..

بس الواقع إن الحياة الزوجية ربنا خلقها لنا عشان نستمتع بيها.. واستمتع
بحياتي ك " **واحدة** ست " و لو اتقلبت لنقمة يبقى تقصير مننا وعدم فهم لدورنا و
مسئولياتنا و حقوقنا.. وده كان سببه الإعلام و التربية الخاطئة و الرسائل
المجتمعية الهادمة ..

ده مش الأول ولا هيكون " النداء الأخير ".... ممكن تعتبره " تعويذة " لفك "
الطلسم " بتاع مشاكل العلاقات الزوجية اللي بنقابلها في حياتنا نداء نكسر بيه

كل تابوهات المجتمع.. و المواريث اللي وراثناها أمًا عن جدة..
دي دعوة علي هيئة كتاب أنثوي من الدرجة الأولى حتي اسمه شفتشي..
واللي بين الأقواس ده اسامي مقالات الكتاب اللي هتقروه دلوقتي..
الكتاب باختصار عبارة عن دعوي نتعلم فيها حقوقنا وواجباتنا و نسترد فيها
أنوثتنا.. دعوة نتعلم فيها إزاي تبقي نفسك و إزاي تبقي زوجة و أم و أنثي..

ندي نرك

ال Touch بتاعنا

اعملوا دماغ ..

و استمتعوا بحياتكوا ..

حبوا الحاجة لحد ما تدمنوها ..

عشان تعرفوا تستمتعوا اوي ..

في ناس كدة بنقابلهما .. تقولها تشرب إيه.. يقولك أي حاجة.. طب سكرك إيه..
يقول أي حاجة.. هو أصلا ماحبش الحاجة أوي فمش فارقة معاه ..

و فيه ناس تانية بتستمتع بكل حاجة .. فبتستمتع أوي..

كباية الشاي باللبن مقدسة أول مايفتحوا عندهم ..

البن مينفعش نشتره من أي حته، لازم تحويجة معينة من واحد معين ..

النسكافيه ليه ساعة محددة في اليوم..

الطعمية ليها واحد مخصوص ..

في واحد مايعرفش يتفرج علي الماتش غير علي القهوة ..

وواحد بيستمتع بالمذاكرة الفجر ..

و فيه واحد بيظبط غداه الساعة أربعة عشان كباية الشاي تتظبط الساعة
خمسة مع أغنية الست ..

في واحد عمره ماشتكى من الزحمة..طول ما كاسيت عربيته شغال و
السيديات مالية التابلوه ..

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

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

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

الناس دي احنا بنقابلها كثير في حياتنا.. و ساعات بنتريق عليها و بنقول عليهم
محسوكين ..

الناس دي هي اللي بتتذوق الحياه ..

ناس حطت التاتش بتاعها و خلت للحياه طعم ..

طب ماتيجي نجرب احنا نبقي زيهم و نستمتع بالحاجات البسيطة اللي في
حياتنا ..

ماتيجوا نبطل نقول اهي عيشة و السلام ..

ماتيجوا نط التاتش بتاعنا ..

احنا مش هنبقي أول ناس.. فيه ناس كثير عايشة علي المتع دي..

اللي بيمسك الفرشة في إيد و بالتة الألوان في الايد الثانية.. مع أول ضربة
فرشة في اللوحة اللي قصاده.. بيدخل في حالة متعة هو بس اللي يعرفها ..

اللي بيستني البيت كله ينام و يمسك الرواية الجديدة لكاتبه المفضل.. من تالت
صفحة بيدخل في حالة متعة هو بس اللي يعرفها ..

اللي بيحط السماعات في ودانه ويعلي الصوت و بيدوس ▶ "بلاي" عشان
يسمع شط اسكندرية يا شط الهوا وهو نايم علي الشيزلونج قدام البحر.. بيدخل
في حالة متعة هو بس اللي بيحس بيها..

اللي بيقفل عداد عربيته الساعة تلاتة الفجر علي الدائري بيدخل في حالة متعة

هو بس اللي بيحس بيها ..

احساس المتعة و الحصان بينط من فوق الحاجز ..

احساس المتعة و الجسم بيخبط و يغوص تحت المية و يطلع تاني ..

احساس الحزن بعد غياب سنة ..

احساسك وانتى ماشيه حافية وأول مرة رجلك تلمس الرمل من آخر اجازة ..

احساس نسمة الهوا اللي بتيجي تطير شعرك و تخليكي تاخدي نفس عميق ..

أو ابتسامتك لما تشوفي بيبي أمور و يختارك انتى بالذات عشان يضحكك أو

يديكي ببرونته ..

احساسك لما تفتكري أول كلمة حب سمعتها ..

احساسك لما تلاقي الإيثارب اللي كان ضايع منك ولاقيته بالصدفة ...

احساسك لما تيجي الأغنية اللي بتحبها في الراديو وانتى بتقلبي ..

احساسك لما فنجان القهوة يطلع مضبوط ..

و احساسك لما الخاتم اللي عجبك و مفيش غيره يطلع مقاسك ..

و احساسك لما تلاقي ٥٠ جنيه في الجاكت الشتوي ..

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

احساسك لما تروحي مكان كان فيه ذكري حلوة عدي عليها سنين ..

احساسك لما يجيلك هدية من حد بتحبيه ..

احساسك لما تقرى كتاب و يطلع حلو ويعجبك ..

خلي أيامك كلها حلوة.. وما يعديش عليكى يوم إلا وتحسى حاجة حلوة

زي اللي فوق دول..

جوه الصندوق

عارفين يعني إيه نعيش جوه [صندوق مقفول](#) علينا من ست جهات؟

يعني مانشوفش نور...

نفضل بخبراتنا السابقة و أحاسيسنا اللي جربناها قبل كدة..

احنا فعلا عايشين جوه صندوق..

صندوق من أفكار عقيمة مسيطرة علي حياتنا..

صندوق مش عارفين نستمتع بحياتنا بسببه ولا نشوف نور..

صندوق بيقول إنني عشان أتجوز لازم أكتب قائمة و مؤخر و شبكة و فرح و فستان و أوضة سفرة و نيش و ملايات و فوط و بيجامات كتيبير و أربع أطقم حلل و مصور فوتوجرافي مخصوص و شهر غسل و ناس يجوا يهدوا حيلي في اجازة الجواز عشان يتفرجوا .. قصدي يباركوا..

صندوق بيقول إنني لازم اشتغل شغلانات صعبة و انسي نفسي و صحتي و أحي علي ولادي و مزاجي و ووقتي اللي بهتم فيه بشكلي و أنوثتي و هواياتي و أوفر حتي فلوس الشغالة اللي هتيجي تساعدني في شغل البيت.. عشان ادخل ولادي المدارس اللي بكذا.. و ادفع قسط العربية اللي بكذا.. و أسافر كل شوية مصيف مش أقل من كذا.. و اجيب اللانش بوكس و الشنطة و الكوتشي ماركة كذا و كذا .. و اعمل عيد ميلاد بكذا.. و اجيب لبس الهالوين من كذا.. و التابلت و الموبايل ماركة كذا و كذا و كذا..

صندوق بيقول إنني لازم ادرس حاجة مش بحبها عشان ادخل كلية تانية مش بحبها و اشتغل شغلانة مش بحبها و أعيش حياه مش بحبها .. عشان برستيحي قدام الناس اللي أصلا مش بحبها..

صندوق بيقول الواجب و المفروض و الأصول .. و حبي اللي ماتعرفيهوش.. و زوري اللي ما بيحبكيش.. و جاملي اللي ما بتطقيهوش.. و علاقات مفروضة و واجبات ملزومة .. وكلها اجتماعيات مالهاش علاقة بالدين..

صندوق بيقول ان الراحل يشتغل طول الأسبوع عدد ساعات خرافي و يسوق في الزحمة ساعتين عشان يوفر الاقساط و الجمعيات و الدروس و الخروجات و يفضل حاطت نفسه تحت ضغط نفسي و عصبي عشان يجهز عياله و يأمن مستقبلهم اللي هما لسة في ابتدائي.. و ينسي يفسحهم و يخرجهم و يبني شخصياتهم.. و ينسي ان فيه زوجه نفسها تسمع كلمتين حلوين.. أو حد يهزر معاها.. او حتي يسمعها و مزاجه رايق..

و فيه صندوق "مايصحش"

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

و صندوق "مش هقدر" .. و معنديش وقت.. مش هقدر أتعلم حاجة جديدة.. مش هقدر أوصل لحلمي.. مش هقدر أعمل كل ده مع بعض.. مش هقدر أعيش غير كدة.. مش هقدر أغير حياتي.. مش هقدر عشان الولاد.. مش هقدر أنساه..

و مش هقدر أسامح..

و مش هقدر أصحي بدري.. و مش هقدر أبطل أكل.. و مش هقدر ابقي حاجة كويسة..

ممكن نخرج برة الصناديق دي كلها..

ممكن نعيش زي ما حنا محتاجين.. و زي ما حنا قادرين..

ممكن مانضغطش علي نفسنا لا ماديا ولا معنويا..

ممكن مان تجاهلش احتياجنا .. لا الجسدي ولا الفكري ولا العاطفي..

ممكن نستمتع بحياتنا..

ممكن مانجيش علي صحتنا و علي وقتنا اللي بنقضيه مع اجوازتنا أو أولادنا واحنا في احلا سنين عمرنا حتي لو عشان مستوي معيشة أعلي شوية.. أو عشان شوية مظاهر ناجل فرحنا و نتنازل عن سنة زيادة مع بعض...

ممكن ن shift حياتنا للاحلي؟

انتي مش هتغيري العالم

هيقولوك يعني هو انتي اللي هتغيري العالم؟

او عي تفكري في كلامهم و تتراجعى بسببهم..

لأنك فعلا تقدرى تغيري العالم بشوية قرارات تاخديها بينك و بين نفسك و تنفيذها..

ساعتها هتعرفى تغيري العالم.. العالم بتاعك انتي..

انتي اصلا مش محتاجة تغيري العالم بتاعهم.. ولا مسئوليتك.. انتي بسهولة تغيري العالم بتاعك بأنك تغيري شوية معتقدات و قناعات جواكي..

بأنك مثلا تشوفى أي مشكلة تمرى بيها عبارة عن فرصة جديدة في حياتك..

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

الست اللي بتفقد الزوج سواء بالطلاق أو الوفاة أو الزواج بأخرى.. ممكن تنهار نفسيا ويحيلها اكتئاب و تعيش على المهدئات و تعتزل العالم و الناس و تفضل نايمه طول الوقت.. و تكتشف بعد سنين طويلة أنها نسيت أولادها في محنتها دي و نسيت نفسها أصلا..

في حين ان في واحدة غيرها مرت بنفس ظروفها بس قدرت تغير العالم بتاعها.. بدل ماتستسلم قوت نفسها بشغل و بصحاب و أهل.. خافت على ولادها لما يتربوا منغير أب.. بدأت تقرأ كتب و تدرس عن التربية الفردية single parenting لحد ما بقت أستاذة في المجال ده و بدأ الناس يجولها مخصوص يطلبوا استشاراتھا.. غيرت العالم بتاعھا

و في اللي شركته قفلت و صفت شغلھا فقعد يستلف و يتداين و يبيع العربية و بعدين الشقة و مستواه فضل ينزل لحد ما بقاش عارف يدفع الإيجار..

في حين أن زميله اللي في نفس الشركة استغل تخصصه و عمل صفحة على مواقع التواصل الاجتماعي يقدم فيها نصائح و أفكار جديدة متطورة في مجاله.. الناس عرفته و اتعرض عليه فرصة عمل في شركة أفضل من شركته القديمة.. غير العالم بتاعه

احنا بس اللي بنقرر أن الظروف اللي احنا فيها دي نعمة لما بنستسلم لها..

و احنا برضه اللي بنقرر نتحكم في مشارعنا و نعرف نرضي بقضاء ربنا و مانستسلمش للوضع المؤلم..

الاستسلام مشاعر سلبية.. بتسيطر علينا و تجرنا لعالم سلبي كله فشل..

إنما الرضا مشاعر إيجابية بتخلينا متأكدين ان ربنا لازم هيرضينا بعديها..
فينسيطر علي كل المشاعر السلبية اللي في حياتنا.. ونوجه تفكيرنا و طاقتنا كلها للنجاح...

فينعرف بسهولة جدا.. نغير العالم.

عائش و مش عائش

عمرو دياب لما قال أنا عائش و مش عائش مكانش بيهزر..

عشان في ناس كتير فعلا... عائشة و مش عائشه..

أصل **الحياه** مش أكل و شرب و نوم..

لأ الحياه ليها معاني تانية كتير..

الحياه يعني... **الحب**

يعني الضحك مع **الصحاب** منغير سبب..

يعني لحظات الرومانسية مع **جوزي** ..

يعني المواقف اللي مابتتنسش..

الحياه يعني لمة **العيلة** ..

يعني شغلي اللي بحبه..

روايتي اللي بنام وانا بقراها..

يعني الملوخية من ايد **ماما** ..

يعني نجاح المشروع اللي بحلم بيه ..

يعني ال surprise party اللي بعملها لخطيبي..

الحياه يعني الهدية اللي اختي كانت نفسها فيها..

يعني ال graduation party بتاعت ابني اللي في KG2..

يعني الأغنية اللي بتفكرني بأيام ثانوي..

الكشك اللي كنت بقابل عنده صحابي..

يعني ذكريات آخر رحلة طلعتها مع صحابي..

يعني الخير اللي بعمله منغير ما حد يشوفه..

يعني المجهود اللي ببذله عشان أسعد اللي حواليا..

الحياه يعني المصيف مع العيلة..

يعني ذكريات بيت جدي، و حواديته، و عبايته اللي بتدفي في الشتا..

يعني رضايا عن نفسي..

ورضا اللي بحبهم عني..

الحياه هي [الذكريات](#) اللي احنا بنعملها دلوقتي عشان نعيش عليها
بعدين..

ملآخر الحياه...فن....

عايزة فنان عشان يعرف يعيشها..

بكرة

بكرة انت وهاي راح زين الريح... خلي الشمس مراية و الكناري يصيح
بكرة يا حبيبي يحلو السهر..و بكرة يا حبيبي نحضن القمر
كلها بكرة.. بس و بعده

"بكرة".. دي الخدعة اللي كلنا اترينا عليها.. الخدعة اللي سرقت منا
حاجات كتير قبل مانستمتع بيها..

ياما هدوم اتشالت في الدولاب لحد موضتها ماراحت واستكها ساح من
الحر.. عشان اشيلها لبكرة..

ياما فلوس كتير اتشالت و حرمتنا نفسنا من متع انهاردة عشان "بكرة"
ياما وقت كتير اشتغلناه زياده من صحتنا و من وقت استمتعنا عشان
نأمن "بكرة"

ناس كتير رحلوا عن دنيانا قبل مانفضي ونروح نشوفهم .. بكرة
حاجات كتير كان نفسي اتعلمها و اجر بها.. بس أحلتها لبكرة.. خروجات
و صحاب و اماكن جديدة.. بس خليها لبكرة..

عشان نوصل لجودة حياة أعلي من اللي احنا عايشينها.. محتاجين
بس اننا نعيشها.. و مانأجلش حاجة لبكرة..
الحاجة لما بتأخر مايبقاش ليها طعم..

الشاي لما بيبرد مايتشربش..

والآيس كريم لما بيسيح.. برضه مايتاكلش..

ابتدي من دلوقتي واعملي كل اللي انتي عايزاه.. ماتفتكرش ان هو
ده انتي و بس.. لأ انتي فيكي مهارات كتيرة جدا جواكي و طاقات
مخزونة ماستخدمتش.. انتي ماتعرفيهاش اصلا.. لازم تجربني و يبقي
عندك وقت عشان تطلعها.. و تعيشها..

انتني مش محتاجة تكوني مبدعة عشان تعيشي حياة حلوة.. انتني
بس محتاجة توقعي المقاومة اللي جواكي انك مانعيشيش النهاردة و

تأجلي كل حاجة حلوة لبكرة..

البسي كعب

في شوية حاجات كدة لازم تعملها قبل ماتتجوزي..

لو أجليتها لبعء الجواز...غالبًا مش هتشوفها تاني..

هاتي ورقة و قلم و اكتبى ورايا يا ست الكل..

- سافري مع صاحباتك.. و اخرجي معاهم كتير.. ارغى معاهم في التليفون طول الليل.. و اعملوا ذكريات كتيبييرة.

- البسي كعب.

- باتى عند خالتك و عمك و بنت خالك.

- البسي شنط صغيرة.

- اصرفى مرتبك كله.. أو حوشيه كله.. و ارجعي خدي مصروفك من

باباكي عادي .

- نامي علي السرير بالعرض .

- خدي الشاور بتاعك براحتك اوووي .. و املني البانيو زيوت عطرية و دلعي نفسك.

- البسي كعب.

- روعي كل المطاعم و الكافيهات اللي ممنوع فيها اصطحاب الأطفال... و احضري حفلات **يساطة** اللي في **بيت العود** و روعي الأوبرا و احضري حفلات عمر خيرت اللي مكنوب علي الدعوة بتاعتها ممنوع اصطحاب الأطفال.

- روعي city stars و انتي متطمنة انك مش هتدخلني Magic Galaxy إجبار .. و ممكن تدخلني سينما كمان .

- هاتي لنفسك لبس العيد.. و شوز العيد.. و شنطة العيد ... خدي عديّة.

- اوعي تفوتي فرح أو خطوبة أو حنة ولا حتي عيد ميلاد .

- ماتنسيش تلبسي كعب.

- زوري كل صاحباتك اللي مامتهم بتحط فازات وانتيكات في البيت.. و عندهم سجادة شنواه و حطي في بطنك بطيخة صيفي.

وماتنسيش تلبسي الكعب.

- اعملي الليزك قبل الجواز.. عشان لو استنيتي و الدكتور شاف عيالك القروء مش هيرضي يعملهاك.

- روعي الكوافير والسبا ودلعي نفسك ..طولي شعرك وضوافرك وحتي مانكير والبسي Accessories

- ماتنسيش تروحي [دريم بارك](#) و اركبي مركب في [النيل](#)

- امسكي الريموت و اقعدني اقلبي اقلبي اقلبي و هاتي المسلسل التركي و لما يخلص هاتي الهندي و لو عايزة فيلم ابيض و اسود هاتيه و خليكي ماسكة الريموت... عشان بعد كدة مش هتشوفي غير وش كابتن [مدحت شلبي](#) في التليفزيون و هو بيقول هالله هالله هالله...أو سبونج بوب علي قناة ميكي.

- اقعدني لوحديك ... اقفلي باب اوضتك عليكي... سماعاتك في ودانك... رواياتك في ايدك... افتحي النور او اقفليه.. نامي بالليل.. أو الصبح.. ارغي في التليفون.. أو ماترغيش.. بس البسي كعب

و الاهم من ده كله...

ابني شخصيتك... و اعرفيها كويس... طوريتها... اقري كثير أوي... خدي كل الكورسات اللي محتاجها.. و اعلمي كارير .. او عي تبقي تايهة... و حددي اهدافك.. اعرفي انتي عايزة ايه كويس أوي عشان تعرفي تختاري زوجك صح.. تعرفي تحكمي عليه صح... تعرفي تكوني الفكرة المضبوطة عنه و عن أهله و أصحابه و عن مستقبلك معاه هيبقي عامل ازاي..

وبعدين تقرري... هينفع تكلمي حياتك معاه و ياخذ لقب " شريك الحياه " ولا لأ.

و متفعديش مستنية تتجوزي... الجواز مش هيفيلك كثير... انتي اللي المفروض تضيفي للجواز... بشخصيتك و اسلوبك و رقيك و اخلاقك..

الجواز بداية لحياة تانية جديدة ..

واخيرا...

[استمتعي بكل لحظة في عمرك](#) ..

[والبسي كعب](#) ؛)

كَيْدَهُنَّ عَظِيم

حلو أوي انك تكوني شخصية إيجابية..

كلامك كله حلو... و لسانك بينقط غسل.. و متسامحة.. و مثالية.. و قلبك كبيبير و بتحبي كل الناس..

مش ده الكلام اللي مدرين التنمية البشرية دايمًا يقولوك عليه..؟

طيب أقولك علي سر... و ربنا يسامحنى عليه بقي..

في ناس ما بينفعش معاهم المثالية و الإيجابية العالية دي..

في ناس بيقوا كارهينا كدة منغير سبب..

في ناس فعلا مفيش فايدة فيهم..

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

في ناس لو عاملناهم بالطريقة دي ... هيفتكروها ضعف.. و هيبجوا علينا أكثر..

هي دي طبعا وسيلة عبقرية لكسب الناس..

و انك تأثري بيها قلب أي حد..

بس بعد ماتجربها و تلاقى ان الناس دي مفرقش معاهم حاجة...

في الحالة دي لازم خطة بديلة..

خطة توقف الناس اللي بتيجي علي حقوقنا عند حدهم..

خطة تبطلهم يسألوا أسئلة ماتخصهمش..

خطة تخليهم يبطلوا يتدخلوا في حياتنا..

أو ينصحونا نصايح تحقلهم مصالح..

خطة تخليهم مايركزوش معنا في تفاصيل حياتنا..

خطة تخلي كل واحد غيران منا.. يبعد عنا أحسنه

طيب ايه هي الخطة دي؟

أولا... متكسفيش... خليكى واضحة و صريحة..

صري علي موقفك...مهما حصل.. متغيريش رأيك أو ترجعي في كلامك
نتيجة لإلحاح حد..

لما حد يسألك سؤال انتي شايقة انه ما يخلصهوش.. ردي عليه ب " هو
انت عايز تعرف ليه..؟ " أو " بتسأل ليه؟ " مع ابتسامة سخيفة كدة.

لما حد يرمي كلام يقصد بيه معني بعيد عشان يضايقك...
ماتعديهوش... وقفى الحوار واسأليه " تقصد ايه بالكلام ده..؟ " مرة في
مرة هيفهم انك جريئة و ممكن تخرجيه فهيبطل..

اوعى تخرجي من شخص قاصد يضايقك.. لازم تحطيله حدود.. و
تعرفيه انك مش سهلة وانك مابتتازليش عن حقك..

اوعى تسمحى لحد ياخذ حاجة بتاعتك أو حق من حقوقك غصب عنك
لمجرد انه غيران منك..

الناس دي في الغالب مش بيكرهوا قد.. ابتسامتك.. و شياكتك.. و ثقتك
في نفسك.. و دلحك.. .

الناس دي مش عايزاكي مبسوطه.. فاتبسطي

مش عايزاكي ناجحة.. فانجحي

عايزة تملا حياتك مشاكل.. فخليكي ذكية

ده مش مقال هجومى.. لا خالص..

بس انا مش عايزة حد يستنزف طاقتك..

ولا يملاكى طاقة سلبية..

مش عايزة طاقتك الابداعية تتبدد نتيجة لانك محروق دمك من تلميح
سخيف أو سؤال أخرجك أو حركة نكدت عليكى..

عايزاكي تستغلي كل طاقتك الابداعية دي.. في انك توقعيهم عند
حدهم..

الهدف الأول.. انك تبقي سعيدة في حياتك.. و مستمتعة..

مش انك تعيشي ضحية و تفضلي تشتكي من اللي جاي علي
حقوقك و منكدي عليكى و خلاص..

مش عايزة تاني ولا شكوي من اي **واحدة** ان في واحدة قريبتها
منكدة عليها حياتها..

و افتكري دايمًا..

ان كيدهن عظيم .

المسيطر اقتصاديًا

فيه **مشاكل** كثير أوي ممكن تتعرضلها الست ملهاش حل..

زي ان جوزها يتجوز عليها و يعيشها في مستوي أقل عشان مرتبه
يكفي يفتح بيتين..

و زي ان الست يكون جوزها بيعتدي عليها بالضرب و ماتقدرش تطلب
منه الطلاق عشان مالهاش بيت تاني تروحله..

أو زي ان الست تكون بتتحمل أذي مبالغ فيه من مرات أبوها عشان
مضطرة تعيش معاها بعد ما اتطلقت..

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

واللي سابت حبيبها و اتجوزت واحد جاهز عشان ظروف أهلها المادية مش هتسمح غير بكدة..

أو مضطرة تعيش في مستوي أقل من مستواها عشان الزوج بيصرف علي أمه و اخواته..

وفيه اللي جوزها قالها احنا أولي بفلوس الشغالة اللي عايزة تجيبها و هي أصلا معاها أربع أطفال بتذاكر لهم و تطبخ لهم و تنصف و تكنس و تمسح و مفيش أي وقت ليها خالص...

و اللي جوزها مسافر طول السنة و مابتشوفهوش غير شهر في السنة و نفسها جوزها يبقى معاها.. و شايلة كل المسؤولية لوحدها و أحلي سنين عمرها بتعدي و هو بعيد عنها..

واللي اضطرت تتجوز أول واحد يتقدم لها عشان تريح أمها وأخوها من مصاريها بعد وفاة باباها..

وغيرها و غيرها كثير... بس لو قرينا الأمثلة دي تاني كويس هنلاقي حاجة مشتركة بينهم كلهم..

الفلوس..

ايوة الفلوس هي سبب كل المشاكل دي.. عشان كدة البنت اللي ليها مصدر دخل مستقل فرصتها في حياه كريمة أكبر من اللي مستتية حد يديها مصروفها و يتحكم فيها و في حياتها وقراراتها.

لكل بنت لسة بتدرس.. ذاكري كويس و اتدربي في الصيف عشان تتخرجي تشتغلي علطول.. وخدي كل الكورسات اللي تأهلك تنجحي في مجالك و حياتك.. وخططي كويس أوي لحياتك..

ولكل بنت لسة ماتجوزتش... اشتغلي قبل ما تتجوزي... واعلمي C.V جامد خلي العريس بيحي يلاقي ليكي شغل وكيان يحترمه و يتقبله.. وبعدين ابقي سببي الشغل لو عايزة.. بس تبقي عارفة انك في أي

وقت ولما تحتاجي هتدوري علي شغل هتلاقي .

لكل واحدة ست اتجوزت.. و حتي لو عمرها ماشتغلت قبل كدة.. لسة عندك فرصة يبقي ليكي مصدر دخل مستقل.. بصي حواليك اذخلي علي جروبات البنات علي الفيس بوك هتلاقي بنات بيشتغلوا من بيوتهم و بيعوا أي حاجة في كل وقت.. وبينزلوا أوبن دايز و معارض و بيتعرفوا علي ناس و عايشين حياتهم علي مزاجهم و مش خايفين من حاجة ولا من حد طول ماليهم مصدر دخلهم..

خليكي فاكرة.. المسيطر اقتصاديا.. مسيطر سياسيا..

اوعي تهيني نفسك و تقبلي بوضع انتي مش عايزاه بس عشان تلاقي حد يصرف عليك و علي عيالك...

[الرزق علي الله](#)

الاسنان اللبنية

الطفل أول ما يتم ست أو سبع سنين يبدأ يغير أسنانه اللبنية..

أول ما يعرف من أصحابه أن سنانه هتقع بيبقي مش مصدق..

و لما تبدأ سنته تتلخلخ بيبقي مرعوب..

لحد اللحظة اللي بيكسر فيها سنته و بيصرخ..

وبعدين بينتبه ان الوجع مكانش كبير أوي للدرجة الخوف دي.. بس
دايما بيبقي حاسس بالفراغ اللي سابتة السنة اللي اتخلعت..

وكل شوية لسانه يروح عليها و يتأكد انها فعلا مش موجودة..

ده اللي بيحصل بالطبط لأى بنت بتسيب واحد بتحبه..

في الأول بتبقي مش مصدقة.. ولما بتبتدي العلاقة تبوظ و تتأكد انها
خلاص هتتخلع.. بتبقي مرعوبة.. لحد يوم الوداع.. ممكن تصرخ من
الألم.. وبعد شويه بتحس ان الألم مكانش فطيع أوي.. بس الفراغ
بيبقي واضح.. وحاسين بيه أوي..

البنت لو كملت مع الشخص الغلط لمجرد انها بتحبه.. هتبقي عاملة
زي الطفل اللي بيكمل حياته بسننه اللبنيه..

تخيلوا راجل بأسنان لبنية.. هتستحمل معاه؟

ولا كل شويه هتتكسر منها حته.. و يبقي عايش حياته مركز بس مع
السنة دي لحسن يعمل حركة غلط فتوجهه..

و يتنازل عن أكل كتير كان بيحبه.. بس سننه أجبرته علي كدة.. هيعمل
ايه ماهو لازم يعيش.. بس هيعيش موجه.. عشان قرر يكمل حياته
بسنة مش علي مقاسه..

و ساعات الشخص اللي بنسيه بيبقي عامل زي [ضرس العقل](#) .. ليه
جذور عميقة.. وألم فطيع وقت الخلع.. عشان داخل في كل تفاصيل
حياتنا و كل علاقاتنا.. بس ده بقي لو سبناه.. بيبقي ألم مستمر.. و بيأثر
علي باقي الأسنان كلها.. وبتعيشي في ألم ووجع فترة أطول..

الغريب ان ده بالذات بعد شويه بتحسي أنه ولا كأنه كان موجود...
والفراغ اللي سابه مش ملحوظ..
و مش باين غير ليكي انتي..

ده تحديد اسمها " [وجع ساعة ولا كل ساعة](#) "

اتوجعي شويه و عيشي حياتك طبيعية بعد كدة.. أفضل كثير
ماتعيشي طول عمرك موجوعة..
بالمناسبة.. السنة اللبنة بيطلع غيرها.. و ضرس العقل فيه بداله
ضروس كثير ممكن تقوم بدوره ..
بس أهم حاجة اوعي تعيشي بسنة مش علي مقاسك و ماتناسبش
طموحاتك و قدراتك.. اوعي خوفك من الوجع يخليكي تعيشي بيه.

تعليم السواقه

كلنا قبل ماتتعلم السواقه بنشوف اللي بيعرف يسوق ده بيعمل عمل
خارق وهو معدي من جنب التريلا و بيتكلم في الموبايل..

ولما نيجي نتعلم السواقه.. بنحس انه صعب جدًا إنني أوزن بين رجلي
اليمن و الشمال عشان العربية بس تقف و تمشي..

ولما بنكتشف ان لسة فيه فتيس نمسكه بايد و دركسيون بالايد
التانية.. و بنستخدم ادينا الاتنين مع رجلينا.. بيبقي تحدي..مش بس
كدة لأ و عنينا لازم تكون شايفة أربع اتجاهات مرايتين يمن و شمال و

مراية في النص واحنا في نفس الوقت باصين قدامنا عادي...بنحس ساعتها ان احنا عندنا قدرات فظيعة..

بنفضل أول فترة أعصابنا مشدودة مش عايزين اللي جنبنا يتكلم..
والموبايل silent مينفعش يرن.. وكل العربيات اللي حوالينا ما عندهاش دم و مش مقدرة ظروفنا.. و بنسوق بتركيز و بكامل حواسنا..

نيجي بقي بعد كام شهر كدة.. نلاقينا احنا و بنفس العربية بس بنسوق بهدوء و الراديو شغال.. و بنكلم اللي جانبنا عادي و بنبعث مسج من الموبايل.. و بعد شويتين و كام شهر كمان هتعملي كل ده و تلفي تسلكي خناقة العيال اللي ورا ... ولو نازلة مستعجلة شوية هتكملي ال make up بتاعك في مراية العربية اللي في النص و الساندوتش بايدك الثانية و برضه بتتكملي في الموبايل و انتي طالعة علي الدائري و عينك يمين عشان ماتكسريش علي حد... و شمال عشان التريلا اللي جاية بسرعة.. " اللي وراكي بيستم طول الوقت ده طبيعي "

ده مثال علي حياتنا العملية..

البيت قبل ماتتجوز بتبقي متدلعة في بيت أهلها.. و اذا اشتغلت بترجع تنام و مالهاش دعوة باي حاجة..

طيب لما بتتجوز... بتفضل توزن بين الشغل و مسؤوليات البيت يمين و شمال لحد الدنيا ماتمشي..

و بعدين تبدأ تكتشف ان فيه حياة اجتماعية و زيارات أسرية و واجبات لازم تقوم بيها و عينها تبقي عليها.. و بيبقي تحدي... و أول ماتاخذ علي الحياه .. بعد كام شهر تلاقى بقي فيه أطفال.. و تبدأ تعيش وهي مستخدمة كل حواسها.. بيت .. شغل.. زيارات.. أطفال.. في الفترة الأولانية بتبقي أعصابنا مشدودة و كل الناس مش مقدرة ظروفنا و ما حدش حاسس بنا..

و كمان فترة تبدأ تكتشف قدرات أكبر بتعملها جنب البيت و الشغل و الواجبات و الالتزامات.. لأ كمان بتربي عيالها في سن المراهقة و واخدة بالها من نفسها و من جوزها و احتياجاته.. و بقي ليها مشروع خاص

بيها أو هوايات و حياة..

طيب عشان نفضل سايقين و مهاراتنا تزيد منغير ما
" نخيش " أو نعطل أو نليس في حاجة.. لازم بيقى عندنا هدف عايزين
نوصله.. ماينفعش نفضل سايقين و خلاص..

لازم بيقى محددين الطريق اللي هنمشي فيه عشان مانتوهش.. لو
فضلنا سايقين و ماشيين كدة منغير هدف البنزين هيخلص و مش
هنوصل لأي حنة..

و عشان نختصر الطريق.. اكتبى أهدافك في ورقة.. اعرفى ايه أقصر
طريق توصلى منه.. اتعلمى المهارات اللي توصلك بسهولة.. اعرفى
ان أي حاجة صعبة في الأول وبعدين بتبقى أسهل من أي حاجة تانية
بالصبر والتعلم والتدريب و الممارسة..

استمتعي في طريق حياتك لحد ما توصلى بالسلامة.

العلاقة فيها سم قاتل

لو بتتوتري أول ماتشوفي missed call منه.. و تقعدى تحضري المبررات اللي هتقوليهاله عشان ماشفتيش مكالمته.. وتحلفي.. ويمكن برضه مايصدقش و تبقي خناقة..

لو بتخرجي مع صحباتك بعد محادثات كثيرة.. و كل أربع خروجات تضيع عليكى يوافق مرة.. لو هو اللي بيحددك المكان اللي هتقابلوا فيه.. و الوقت اللي هترجعوا فيه.. و اللبس اللي هتروحي بيه.. لو لازم هو اللي يوديكي و يجيبك.. و يكلمك كل ربع ساعة..

ولو لاقيتي نفسك بعد كل خروجة بتحلفي علي كل حاجة حصلت وقت الخروج.. وانك مضطرة تصالحيه يومين بعد كل خروجة علي حاجة انتي مش عارفها..

لو بتفكري ألف مرة قبل ماتحكيه حاجة بتدور في دماغك.. حتي لو حاجة تضحك.. عشان في الآخر هيقولك وانتى قلتي كدة ليه أصلاً... و ايه اللي وداكي هناك... و ايه اللي خلاكي تعملي كدة.. وكل ده حصل امتي.. وماقلنليش ليه..

لو رافض انك تشتغلي.. أو تاخدي كورس.. أو تتعلمي حاجة جديدة...أو يبقي ليكي أي مصدر دخل ليكي غيره هو.. لو ببسالك علي كل جنبه معاكي صرفتيه في ايه..

مش بخل.. بس عشان يتظمن..

لو ال passwords بتاعت موبايلك و ال accounts بتاعتك و ال emails كلها معاه و بيعمل جرد بصفة دورية منغير مايزهق..

لو بيغير من أقرب صديقة ليكي.. لو بيتضايق لو ضحكتي علي حاجة هو مقالهاش.. لو ببسالك علي السواق.. وأخو صاحبك.. و صاحب أخوكي.. لو ببسالك علي قرايبك.. وبيتخفق من كل دول..

لو كل مناسبة حلوة بتقلب نكد..

لو كل الناس اللي بتحبيهم مش بينزلوله من زور..

لو كل خناقة بيغلط فيكي ويرجع يعتذر و يقولك آخر مرة..
لو شخصيتك بتتغير في وجوده.. و بتبقي متوترة وأعصابك مشدودة و
خايفة لحسن تغلطي وتقلب خناقة..
لو دايمًا بينقد أفعالك و كلامك.. و بيدعل عليك في كل حاجة..
لو بيقل منك..
لو كل صحابك بيحذروكي منه.. و بيدعوك تخلصي منه علي خير..
لو العلامات دي موجودة في خطيبك.. أو الشخص اللي هترتبطي بيه..
اعرفي انها [علاقة سامة](#) .. هتقتلك.. و هتقتل كل الحب اللي جواكي
ليه..

الناس اللي في العلاقات السامة .. مايعرفوش.. ومايبشفوش.. و
مايخدوش بالهم غير بعد أول نفس بياخدوه لما العلاقة دي تنتهي..
ساعتها بس بيعرفوا انها كانت علاقة سامة.. وانهم اتكتبلهم يعيشوا
من تاني.. [حياة احلي](#) .

التسامح

احساس الظلم وحش أوي..
انك تعيشي باحساس الظلم طول حياتك اكنك بتجرجري معاكي
شيلة كبيرة و ثقيلة..
بس مجبرة تطلعي و تنزلي و تروحي و تيجي بيها في جميع مراحل
حياتك..
الطفلة اللي ظلمتها مرات ابوها..
و الشاب اللي عمه خد ورثه..
البت اللي اجبرت تدخل كلية مش بتحبها عشان بس قريبة من بيتهم..
و البنت اللي اتفركشت خطوبتها غصب عنها عشان قايمة و لا شبكة و
لا فرح..

احساس الخيانة من اقرب الناس..

الست اللي اتنازلت عن مؤخرها و بيتها و عفشها عشان تخلص من زوج مايراعيش ربنا فيها..

الأم اللي اتحرمت من ولاد ابنها عشان مراته مابتحبهاش..

والأب اللي مايعرفش حاجة عن ولاده اللي طليقتة مخياهم عنه..

واللي اتنصب عليه في تحويشة عمره..

واللي اتسرق ذهبها..

كل موقف من دول ممكن يكون صاحبه بيعيش نفس الإحساس بتاع أول مرة كل مايفتكراه.. كل مرة يحس بنفس العدوان و الظلم و القهر.. نفس الشيلة الثقيلة اللي شايلها علي كتافه شوية و مجرحها وراه شوية..

بس الشيلة دي مش هتخليكي تتحركي من مكانك.. هتعتلك.. و هيفوتك حاجات كتير و تضيع منك فرص كتير.. مشاعر الكره و الغضب بتشغل حيز كبير أوي في عقل الإنسان..

مش بيسيب أي مساحة للفن و الإبداع.. الابداع محتاج روح متحررة.. خفيفة.. و الفن عايز ذهن صافي.. و مشاعر إيجابية..

و عشان تخرج من مشاعر الألم و المعاناه مفيش طريق غير التسامح..

التسامح هو اللي هيخليك ترتفع بمستوي طاقة روحك لمستوي أعلى.. فهيحركك من كل المشاعر السلبية.. و يحل مكانها مشاعر إيجابية بالطمأنينة و الراحة.. فهيفتح مجال للراحة و للابداع و السعادة.. اللي مش ممكن توصلها منغير تسامح..

وعشان نوصل لمرحلة التسامح.. لازم نبقي مقتنعين ان " كل إنسان له وجهة نظرة ايجابية فيما يفعل "

اللي سرقك كان عايز يأكل ولاده أو يرفع من مستواهم..

اللي اتكلمت عليك من ورا ضهرك نفسها تحس انها مهمة..

جوزك بيتحكم فيكي عشان خايف تضيعي منه..

اللي بوظلك شغلك كان عايز ينتقم منك عشان كرامته اللي انت

بعزقتها بتريقتك عليه قدام زمايله..

ماتحكمش علي حد ظلمك ماهما كان السلوك اللي اذاك بيه.. عشان
الدوافع لو عرفناها هيصعبوا علينا.. واللي لازم نفضل فاكرينه.. ان ربنا
أمرنا بالتسامح في جميع الأديان السماوية.. طيب ليه؟ عشان يشق
علينا؟ لأ عشان هو اللي خلقنا و عارف اننا مش هنعرف نستحمل
نعيش بكل الكره و الحقد و الرغبة في الانتقام اللي جوانا.. قالنا
نسامح عشانا احنا.. عشان حياتنا احنا تبقي احلي..

راحة البال

سبب من اسباب راحة البال انك تعرف تتحكم في أعصابك.. وطبعاً دي
مهارة بيتدفع فيها فلوس كتير أوي عشان نتعلمها.. فنروح نحضر
كورسات..

و نشترى كتب..

و نحضر محاضرات..

و في ناس بيأجروا لايف كوتش بالشهور لحد مايعرفوا يتحكموا في العصبية اللي مبوطة حياتهم..

بس فيه بقي وصفة بيتي سهلة و متجربة.. لو اتعلمناها هتفرق معنا كثير.. أي سلوك بيثير أعصابك من الناس اللي حواليك.. اعرف الدافع من وراه..

هتلاقي انه بنسبة كبيرة جدا معاه حق..

أطفالك علي طول عاملين دوشة و الجيران بيشتكوا من دبدبتهم علي الأرض.. و البيت ماهما اتروق بيرجع ثاني في عشر دقائق..؟ عشان أطفال و عايزين يلعبوا و يستمتعوا بطفولتهم اللي مافيهاش أي مسئوليات..

مديرك بيتقل عليك في الشغل و زميلك اللي زيك مش شايل ربع شغلك..؟ عشان انت شغلك مطبوط اكثر و ملتزم.. فهيتق فيك أكثر..

حماتك بتقوي ابنها عليكي و بتشتكيه منك علي طول..؟ معلىش غيرانة منك عشان ضيقت عمرها مع راجل بيعاملها وحش عشان خاطر نفسية ابنها ماتتأثرش اللي هو جوزك اللي بيعاملك معاملة كانت تتمني ربعها من جوزها.

كل ماتحطيه علي السرير يعيط و مش عارفة تخلصي شغل البيت منه..؟ معلىش بيبي مش بيحس بالأمان غير في حضن مامته..

كسر عليك؟.. مستعجل.. مكشرة في وشك؟.. جوزها منكد عليها ماكلمكش؟.. مايعرفش انك مستنيه.. ماعزمتكيش؟.. العدد محدود

بلاش ناخذ كل حاجة بمحمل شخصي.. العصبية مش هتأذي حد أكثر منا.. القولون و الضغط و السكر و القلب أمراض بيتيجي بسبب العصبية..

السجاير اللي بنضطر نشربها عشان نسيطر علي عصبيتنا و ضيقتنا و خنقتنا.. بتجيب أمراض في الرقة و سرطانات..

لو جمعت كل المواقف اللي اتعصبت عليها النهاردة بس .. أسوأ حاجة كان ممكن تحصل بسببها ايه؟ هتتأخر شوية عن شغلك عشان القميص ماتكواش؟ الضيوف هيجوا يلاقوا البيت مكركب؟ الواجب ماخلصش؟ هعيد شغل ساعتين عشان النور قطع؟ الأكل اتحرق؟

راحة البال نعمة... سيطروا علي أعصابكوا و انفعالاتكوا والتمسوا
سبعين عذرا

التعويدة 1

- الست بتحب الراجل لسببين.. إما انه حسسها بأنوثتها.. أو حسسها بذكائها.
- لو حبتيه هتحترميه.. بس لو مااحترمتيهوش مستحيل تحبيه.
- كوني له انثي يكن لكي رجلا... كوني له أما يكن لكي ابن بار.
- خلق الزواج للاستمتاع .. مش لتعلم الصبر علي البلاء.
- الحب بين أي اثنين متجوزين عامل زي المضاد الحيوي .. منغيره ممكن العلاقة بينا تموت من أي جرح صغير.
- ماتستنيش من اي حد يساعدك.. او حتي يشجعك.. أوصلي لوحدك
- النصيحة لازم نفهمها صح قبل مانفذهها.. والا كنا كلنا سينابون عشان القرفة بتخسس.
- الكلمة الحلوة مش بتتطلب.. لما تعوزي تسمعها قوليهاله انتي.
- ماتستخسريش في نفسك حاجة.. حتي لو عالية.. مفيش حاجة تغلي عليكى ..
- كفي جوزك و خليه شبعان.. في الأكل والكلمة الحلوة و كل حاجة تانية .
- ماتخليش حد يتدخل في حياتك.. خلي عندك خصوصية حتي لأقرب الناس ليكي.
- الحلق المدور الكبير...والكعب العالي.. و الروح.. حاجات مهمة لازم

جوزك يشوفك بيها..

نجاحك مسؤوليتك انتي بس.. مش مسؤولية أهلك أو جوزك أو صحابك.

سنة أولي جواز

عن أحلي وأصعب سنة ممكن تعيشوها مع بعض ..

السنة اللي احترار العلماء والأدباء والمفكرين فيها ..

السنة اللي كل واحد فينا بيبقي داخل فيها متحفز.. و مكشر علي أنيابه و عايز هو اللي يلحق...يحط ال system ..

البنيت بتبقي داخله بيت جوزها عايزة تثبت لاخته و حماتها انها هي اللي فازت

في المعركة و كسبت ال Brad Pitt

و الراجل بيدخل عيلة مراته عشان يثبت لابن عمته و ابن خالتها..ان خلااااااااا...
زمن ال.. خلااااااااا... و انا الحكومة "بصوت السقا "

البن بتبقي داخلة عايزة تثبتله انها ست بيت شاطرة و بتعرف تطبخ... تبدأ
تكتب أجندة الأكل و تمشي بيها في شنطتها عشان لو قابلت وصفة في السكة
ولا حاجة.. و في الآخر مع أول حد هييجي يزورها بيتحطله الملح في الشاي بدل
السكر.

أول الجواز بيبقي عايز يثبتلها انه راجل .. و هيشيل مسؤوليتها...و انه ظهرها
اللي هتتسند عليه ... و مع أول دورة بلاي استيشن بتنهار كل الودود...و
بيجيلها وش الصبح.

أول الجواز و البن مش عارفة الفرق بين البليدج و الجلانس و تبقي واقفة بغوطة
التلميع اللي عمرها ماعرفت مكانها في بيتهم.. بتبقي محتاجة كتالوج...عشان
تعرف تستخدمهم إزاي؟؟؟

قبل الجواز بيبقي شايف نفسه اوي.. و بيوعدها كل ويك اند هنسافر في حة يا
حبيبتى... بعد الجواز بترسي علي ده دور مامتك ولا مامتى.

بعد الجواز بأسبوع بتصحي تكتشف ان كل الهدوم مش نظيفة .. و طبعا عشان
يعاد استخدامها محتاجة دورة تصنيع .. غسل و نشر و تطبيق و كوي.. و بتيجي
عند أول مرحلة.. بتحتاج خبير اجنبي عشان يشغلها الغسالة... و بترسي علي
ان مفيش خروج لحد مامتها متيجي تشغلها.

أول الجواز بيقوا الاتنين فاكرين انهم هياخدوا اجازة يستمتعوا فيها علي رواقه..
بيتفاجأوا بالضيوف اللي بيحوا يزورهم بكميات غريبة..عشان بس يتفرجوا علي

الشقة و يعدلوا فيها و يرموا كلمتين و يقوموا يروحوا..بعد ما يكونوا أتاكدوا انهم هلكوا **العريس** و **العروسة** علاخر و هيناموا مقتولين لحد الصبح .

خلاص هزرنا و ضحكنا ..

اللي لازم نعرفه بجد انها اصعب سنة في الجواز... لو عدت علي خير هنعرف نكمل حياتنا في سعادة و راحة ..

و عشان تعدي علي خير لازم نعرف ايه **المشاكل** اللي ممكن تقابلنا ...

البنيت بتبقي متوترة و خايفة و هي بعيد عن حضن مامتها و باباها...فبتفضل مستنياله علي غلطة .. و هو بيبقي مركز عشان أول متقلب وشها يثبتلها انها نكدية ...

و الاهل بيقوا مركزين معاهم عشان مع أول خناقة يثبتوا انهم مكانوش نافعين لبعض من الاول ...

العروسة بتبقي صحباتها اللي اتجوزوا قبلها ماسكين ودانها و مدينها شوية نصايح تودي في داهية ..

و العريس بيبقي مشحون من كلام الناس و عايز يثبت ان مش مراته اللي هتمشيه او تاخده من أهله ..

و الحقيقة ان العريس بيبقي مصدوم من المسؤولية اللي فوق كتافه... و خايف من بكرة جدا ..

و العروسة اللي كانت متدلعة في بيت باباها بقت حاسة ان الدلع ده بقي ذكري

مش هتلاقيها ثاني ...

دي حياة جديدة هتتنزلوا شوية عن حاجات كانت بتبسطكوا وانتوا **سناجل** ...
بس الشطارة انكو تلاقوا حاجات مشتركة تبسطكوا وانتوا مع بعض .

قدروا مسؤولياتكوا انتوا الاتنين كويس..

انتوا الاتنين مصدومين..

انتوا الاتنين شايلين مسؤولية..

انتوا الاتنين لسة بتجربوا..

انتوا الاتنين بتكتشفوا بعض..

انتوا الاتنين ملكوش دعوة بكلام الناس..

انتوا الاتنين دوروا علي أرض تتقبلوه فيها ..وحاجات مشتركة

انتوا الاتنين.. ربنا يوفقوا.. و يسعدكوا

الكتالوج

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

**أولاً .. في ارتباط وثيق بين الراجل و الكنبه اللي قدام التليفزيون
"متحاوليش تزحزحها من مكانها..كدة هتبعد عن الفيشة و مش
هيعرف يشحن موبايله.. بلاش مشاكل"**

**في ارتباط و ثيق بين ايد الراجل و الريموت.. أو ايده و دراع البلاي
ستيشن.. متحاوليش تتدخلي ما بينهم..**

**متحاوليش تقوليله هات أي حاجة من التلاجة...ولا حتي قميصك
الأزرق من رف الدولاب اللي في النص.. انسي مش هيشوفهم..باب
التلاجة أو الدولاب بالنسباله فتحة علي العدم و الظلام..**

عادي جدًا يبقى في أكلة بيحبها و يبجي يوم ما تعملهاه يقولك ايه ده أنا مباحش الأكلة دي أصلا.. متخضيش هو كويس.. هو بس مالوش مزاج ليها أو زهقان منها... بطلتي عملها فترة كدة و هو هيسألك عليها بنفسه..

مش معني انه قالك بلاش ننزل النهاردة عشان مش قادر.. يبقى مش هينزل لما صاحبه يكلمه يقوله علي بولة الاستيمشن اللي علي القهوة.. هو مش قادر علي الفرهدة بتاعت الف علي المحلات و الشوينج بتاعنا.. بس قاعدة **القهوة** بالنسبale مريحة زي قاعدة الكنية اللي قدام التليفزيون بالطبط ..

مهما تكوني متضايقه أو زعلانه.. لو سألك مالك و انتي قلتيله "مفيش حاجة" هيصدقك... فمتفتكريش انه واخذ باله و مطنش... هو فعلا مصدقك..

لما تكونوا في مكان **زحمة** و فيه ناس كتير لو لاحظتي ان في واحدة واخدة بالها منه شويه.. أو مركزة معاه.. او عي تتخانقي أو عملي مشكلة... هو أصلا مش شايفها.. التفاصيل الصغيرة دي انتي و هي بس اللي بتشوفوها.. الرجالة لأ.. بس احنا دايمًا اللي بنلفت نظرهم و نفتح عنيهم..

هو مش زهقان منك و لا مش عايز يتكلم معاكي... هو بس مش بيعرف يركز في كذا حاجة مع بعض... استني لما الماتش يخلص أو الفيلم أو حتي لما يربط رباط الجزمة و قوليله اللي انتي عايزاه.. كده هيركز اكثر..

و علفكرة.. لما يبجي يقولك " انتي أول مرة تقولي لي الكلام ده " هو مش بيكدب.. هو فعلا ماسمع هوش.. عشان كان بيعمل حاجة تانية أو كان بيتفرج علي الماتش وقت ماقلتيهوله.

الكلام ده مش هزار.. ده كلام علمي.. ولازم انتي كزوجة تعرفي ايه الاختلافات الفسيولوجية اللي بين الرجل و المرأة فبالتالي تدركي سبب اختلافكوا عن بعض و اختلاف طريقة تفكيركوا و ردود أفعالكم و احتياجاتكم.

ادراكنا للاختلافات يقلل الخلافات.

اكتشفت ان أنا .. ماما

لما ملقيتش عندي ولا شوز بكعب... و كلهم بقوا كوتشي
لما ملقيتش علي تسريحتي أي أدوات تجميل و ميك اب غير كريمات و
لوشن جونسون.

اكتشفت ان أنا ماما... لما مكالتش الشوكولاتاية الوحيدة اللي في
شنتطي.

لما بقت الكوسة و الجزر و البطاطس من أهم مشترياتتي.. ونسيت
التونة و السوسيس و البرجر.

اكتشفت ان أنا ماما... لما بقت أطول فترة بنامها ٤ ساعات..
و مش علي بعض.. و مالهمش ميعاد ثابت كمان.

ولما بطلت ألبس أبيض أو أسود.
اكتشفت ان أنا ماما... لما ما بقتش أحب لبس عيد.. ولا باخد عييدة.

و لما لقيت صاحبات بنتي بيقولولي يا طنط.

اكتشفت ان أنا ماما لما بقت كل خروجاتي في النادي و الملاهي.. و
نسيت السينما و الكافيهات.

لما بقت رجلي علي طول متعورة من كتر ما بدوس علي اللعب
الصغيرة اللي منتشرة في كل البيت.

لما بقت ملحقتش الأكل و هو سخن.. ولا وهو بارد.. ولا حتي كباية
الشاي..

اكتشفت ان انا ماما لما بقت بقفل مكلمتي مع أصحابي فجأة بدون
مقدمات عشان الحق المصيبة اللي بتحصل.

اكتشفت ان أنا ماما لما انقطعت صلتي بالمسلسلات.. و القرابة... و أي
حاجة كانت بتتعمل بمزاج.

لما بقت قمة الرفاهية بالنسبالي إني أأز لب وأنا بتفرج علي فيلم
في التلفزيون بعد ما يناموا... و أحبس بكباية شاي سخنة.

اكتشفت ان أنا ماما لما بقت أقصي طموحي اني أنام علي السرير

لوحدي.

لما تبقي ذكري اني احط السماعات في وداني و أقفل باب أوضتي
عليا ذكري بتخلي عينيا تدمع.

أو اني اكتشف ان عمرو دياب نزل أربع شرايط معرفش عنهم حاجة.
اكتشفت ان أنا ماما ..لما مبعثش أعرف أربي ضوافري وأقول ولادي
أولي.

اكتشفت ان أنا ماما لما بقيت طول اليوم بدور علي حاجات بتضيع ..
واكثر سؤال بتسأله هي فين البتاعة.

اكتشفت ان أنا ماما.. لما جوزي يبقي بيكلمني وأروح في النوم فجأة.
اكتشفت ان أنا ماما لما بقت الصلاة كلها "الله اكبر"

وبقيت بسمع ريمكس غريب بين الفاتحة و الاخلاص.. و اقعده استغفر بعديها قد
كدة.

اكتشفت ان انا ماما لما بقيت بطلة العالم في الجري والوثب العالي.
لما نسيت شكل ازازة الكوكاكولا.. و بقي المشروب الرسمي في
البيت مكس شوكولاتة.

اكتشفت ان انا ماما لما بقيت بعمل بوشي و بقي حركات و أصوات
غريبة طول مانا بأكلهم.

لما بقيت مابحسش بالآمان إلا و الدرج مليون بامبرز.

لما مابقاش عندي أي نوع من أنواع الخصوصية حتي وانا في الحمام
مابقاش لوحدي.

اكتشفت ان أنا ماما لما سبت شغلي و قدمت استقالتني عشان
مشوفش دموع بنوتي كل يوم وانا بوصلها الحضانة.. ورجعت وديتها
تاني عشان تلعب و تتبسط.

الدوبامين

الحبيب Vs الزوج

مشكلة كلنا بنقع فيها..

انا حبيت واحد ولما اتجوزته ماطلعش هو..

أصله اتغير..

أصلها بقت ممله..

أنا ماكنتش فاكر أن هو ده الجواز..

هي دي اللي أنا اتجوزتها؟

انا مش عارفة كان فين مخي لما وافقت عليه..

ايه بقي؟! هو فيه ايه؟ ليه كل الناس بيقولوا كدة و سمعة الجواز بقت في النازل للدرجة دي؟

الموضوع باختصار ان الطرف الثاني ماتغيرش ولا حاجة.. احنا اللي كان فيه حاجة مسيطرة علي دماغنا.. عفريت و عاملنا غشاوة علي عينينا في أول العلاقة..

العفريت اللي كان مسيطر علينا اسمه [الدوبامين Dopamine](#) علميا ده هرمون [اللذة](#) .

بيعمل ايه المجرم ده؟

المخ بيغرز كميات كبيرة من الدوبامين في أول علاقة الحب.. بيدينا احساس اللذة.. و النشوة.. و الجنون.. بيخلينا نعمل أي حاجة لإرضاء المحبوب.. تتحدي أهلها.. و تسبب شغلها.. و هو يتجنن و يجيلها تحت البلكونة.. و يسهر يكلمها طول الليل و يروح الشغل مطبق..

الهرمون ده بيعمل غشاوة علي عينينا بيخلينا مانشوفش عيوب الطرف الثاني..

فهي تفكر صحابها غيرانيين منها لما يقولولها يابنتي ده شكله ملخبط
و لا بتاع بنات ولا شكاك و هيخلي عيشتك هباب...تقولهم هيتغير
عشاني.

وهو يفكر مامته ست قديمة و نفسها تجوزه بنت خالته عشان كدة
بتقوله دي مش حلوة ولا مش زينا ولا هتفتح بيت إزاي دي... وهو
يقولها دي مثالية و مافيهاش غلطة.

دي المرحلة اللي احنا بنقول عليها "[الحب](#)" ، اللي كل المسلسلات
و الأفلام لما بتحب تجيب قصة حب مابتجيبهاش غير في مرحلة
الدوبامين و اللذة و الجنون.. و مابيكملوش باقي المراحل... عشان كدة
احنا اتبرمجنا ان لو مافيش جنون يبقى مفيش حب..

و اللي بيحصل انه للأسف الهرمون ده مش بيستمر المخ في إفرازه
كثير.. ده هرمون مرحلة الاعجاب بس.. ماينفعش المخ يفضل يفرزه
علطول.. لازم هيقف إفراز الهرمون ده.. عشان الدنيا تمشي و الناس
تشتغل و تنتج و يبقى في استقرار و مسئولية، و ساعتها بندخل في
المرحلة اللي بعديها..

" [اكتشاف العيوب](#) "

و بتبقي الصدمة الكبرى.. بنشوف عيوب الشخص لأول مرة مع اننا
بقالنا كثير أوي معاه.. فبنفكر ان هو اللي اتغير.. بس الحقيقة العفريت
هو اللي انصرف .

لو حصل التفاهم و النضج و تقبل الاخر.. و لو حصل اننا اتكيفنا علي
العيوب و اتعايشنا معاه.. بنتقل لمرحلة تانية خالص..

[الاوكسيتوسون](#) .. Oxytocin ده بقي هرمون الحب الطويل.. العلماء
اكتشفوا ان الهرمون ده بيكون موجود بنسب كبيرة جدا عند الأزواج
السعداء و المتفاهمين... بيزيد نسبة إفرازه جدا بالعناق و التدليل و
الاهتمام المتبادل.. و مع إفرازه بنحس اننا عايشين في قصة حب
طويلة.. ناضجة.. أساسها التفاهم و المودة و الرحمة..

وهو ده الحب اللي بجد.. اللي مش بيخلص عشان مافيهوش غشاوة..
كل واحد فينا عارف عيوب الثاني.. و متقبلها.. و بيحبه رغم عيوبه.. و
عارف يتعايش معاه و يطلع أحلي ما فيه.

اقرب طريق لقلب الراجل معدته

هيفضلوا يقولوك اقرب طريق لقلب الراجل معدته.. وانتي مش هتصدقني.. و هتفضلي تقوليلهم عمري ما هتجوز واحد كدة..

وبعد سنين كتير من الجواز.. هتكتشفي فعلا انه اقرب طريق للراجل معدته.. وانك عشان تطلبي منه طلب صعب حبتين.. هتقومي الأول بعمليله الحاجة اللي يقولك عليها تسلم ايدك..

وهتشوفي لمعة عينيه و الابتسامة اللي من هنا لهناء.. حتي لو كان جاي من برة قرفان - اول ما يعرف انك عاملة الأكلة اللي بيحبها.. ده مش عشان هو بيحب الأكل اد عينيه.. ولا عشان يفكر بمعدته.. ولا عشان أكلك واو و مغيش زيه..

بس هي سيكلوجية الراجل بتقول ان الحب بالنسبالة يعني خدمة.. ما هما قلتي كلام حلو.. مش كفاية لإثبات حبك ليه..

عايز خدمة.. عشان يفهم انك بتحبيه.. فلما بتعمليله اكل حلو بيقى بتحبيه.. بتكويله هدومه.. تبقي بتحبيه.. بتزوري مامته و تروحي معاها للدكتور.. تبقي بتحبيه.. بتحطي كل فردتين شراب زي بعض جوا بعض.. تبقي بتحبيه..

و عشان كدة مغيش راجل بيغعد يسأل مراته كل يوم "انتي بتحبيني؟" "طيب اد ايه؟"

شوية الحاجات اللي فوق دول اكبر دليل مادي علي حبك ليه.. و يوم ما هتقصرى في حاجة فيهم هيتوتر و يفتكرك بطلتي تحبيه.. و شغلك بقى اهم منه..

و عشان كدة برضه ماتستغريش لما تلاقيه داخل عليكى يوم عيد ميلادك بالسباك في ايديه عشان يصلحك سباكة المطبخ اللي ضربت.. دي بالنسبالة اغلي هدية.. يعني حوض المطبخ يتسلك ولا يجيبلك بوكيه ورد و بالونتين هيليوم؟

و ماتستغريش برضه لما تقعدى تسأليه كل شوية "انت بتحبيني؟" "طيب ايه الدليل؟" فيقولك مانا باخد كل يوم كيس الزبالة في ايدي وانا نازل عايزة ايه تاتي دليل اكبر من كدة..

هو مش بيهرز.. دي اكثر اجابة مقنعة.. و اكبر دليل علي حبه ليكي

بالنسبالة..

وممكن يفتكرك مجنونة او عندك مشكلة عقلية لما تشتكي وتقوليله
انت مابقتش تحبني زي الأول ولا مهتم بيا.. انت الشغل بقي واخذ كل
وقتك..

عشان بالنسبالة مجرد انه بيروح الشغل كل يوم ده اكبر دليل مادي
علي حبه ليكي.. مفيش خدمة ممكن يعملهاك اكبر من انه يروح
الشغل و يقبض و يصرف عليك.. هو ده اكبر ترجمه للحب عنده..

الرجل فعلا مايبقاش مستوعب احتياج الست للكلمة الحلوة.. يعني
كلمة بحبك و بموت فيكي هتخليها تصدق اني بحبها و ال ٨ ساعات
شغل كل يوم و المرمطة مش دليل؟

اكيد الست من حقها تسمع كلام حلو عشان هي مفتاحها ودانها..
بتحب بودانها.. بس من هنا لحد مانقنعهم بالموضوع ده.. خليك
عارفة.. ان اي خدمة جوزك بيعملهاك بيبقي قصده بيها انه يقولك
"بحبك"

خدت كيس الزبالة.... بحبك

غيرت اللبة.... بحبك

صلحت الخلاط.... بحبك

وصلتك و استنيتك تحت.... بحبك

وديتك عربيتك للميكانيكي.... بحبك

غسلتك فلتر المكيف.... بحبك

غيرتك شريحة الموبايل و وقفت في الطابور بدالك... بحبك

ماتنسيش انتي كمان تبادلته مشاعر الحب الجميلة دي كلها و تعبيره
عن حبك ليه بحلة ورق عنب و دكر بط.. أو تخيطيله زرار القميص
المقطوع..

الرجالة كلهم زي بعض

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

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

ولما يحصل بينهم مشكلة .. تقول انا عملته كل حاجة في الدنيا و حاولت في كل الطرق بس مفيش فايده.. الحقيقة هي بتبقي عملت كل حاجة فعلا ماعدا اللي هو محتاجها و مستنيها..

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

في رجل بيحب بعينه.. و رجل مفتاحه ودانه ..

في رجل دقيق و منظم و بياخد باله من أدق التفاصيل.. و في رجل لو غيرتي الصالون مش هياخد باله..

في رجل قراراته عاطفية و حساس.. و في رجل عملي و مش قادر يفهم ازاي كائن الست يفكر بمشاعره..

في رجل بيعبرلك عن حبه بأنه يشتريك طلبات السوبر ماركت.. و في رجل بيعبرلك عن حبه بأنه ياخذك معاه كل مشاويره..

و فيه اللي بيحب الست الجريئة المنفتحة .. و فيه بيحبها قطة مغمضة..

مش كلهم بيحبوها رقيقة.. ولا كلهم بيحبوها مليانة.. في رجل مفتاحه معدته بجد.. و الأكل بيغرق جدا في موده.. و في اللي ممكن يسبب حلة المحشي عشان جنبه بطيخ..

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

و الحالة دي بنشوفها كثير لما الزوجة تفضل تشتكي من زوجها سنين كثير انه مش رومانسي و انه عمره ماجابلها هدية ولا عمره قالها كلمة حلوة قدام حد.. و فجأة لما عرفت انه اتجوز غيرها اكشفت علاقتهم

الرومانسية ورسائل حب وهدايا..

الزوجة الثانية كانت عارفة مفاتيح شخصيته.. تقول إيه وامتي وإزاي
عشان توصل لإيه..

عرفت الأسلوب اللي بيه تاخذ عينيه وقلبه وتفكيره و كل حاجة حلوة..
عرفت بس ان مش كل الرجاله زي بعض..

من ورا لقدام

الطريقة اللي بنكلم بيها بعض كسات ماتنفعش خالص نستخدما مع
الرجاله..

يعني لما أختك تسالك علي فستان بتاعك.. عادي انك تقوليلها ..
اسكتي مش حصل كذا وكذا وانا رايحة فين..و وقع عليه ايه.. فهي
نقولك يا زهارررري وبعدين.. فوديته بقي للدراي كلين ولحقوه الحمد
لله.. هي هتبيقي متفاعلة معاكي عادي..

بس جوزك لو سالك علي القميص الازرق.. مينفعش تحكيه [الحكاية](#)
بنفس الطريقة.. عشان هو مش هيسمع غير أول جملة بس و هيرد
علي أساس المصيبة اللي حصلت في القميص.. مش هيسنتني
الحل.

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

طيب لما تيجي تطلبي منه طلب.. ٧٠% من موافقته علي طلبك

متوقفة علي طريقتك في الطلب... يعني ماتسألهموش وراك ايه يوم الجمعة.. عشان لو قالك خارج مع صحابي.. هتقوليله انك كل حاجة صحابك و أنا مش موجودة في حياتك و ايه أهميتي عندك... " انتي كدة وجهتيله التركيز في خروجه هو بس.. فهيفهم المعني القريب بالنسباله انك مش طايفة صحابي.. مش انك عندك مشوار مهم "

انما لو قلتيله بشكل مباشر محتاجك في مشوار يوم الجمعة [الساعة](#) كذا في المكان كذا.. هيركز في طلبك و هيحاول يساعدك و يركز بس في إزاي هتروحي مشوارك..

لو قريتني النقطين اللي فوق كويس هتقدرني تفهمي ان الراجل بيحب الأسلوب المباشر في الكلام.. مايفهمش غيره.. يعني لما تحبيه يهتم بيكي... قوليله اهتم بيا.. انما لو قعدتي تقويله " اه ضهري... اه رجلي " مش هيعمل أي حاجة أكثر من انه يقولك " طب ماتاخلي بانادول "

ساعتها هتحسني بالظلم و عدم التقدير و تنكدي عليه عيشته... و هتبقني انتي اللي نكدي بالنسباله..

و لما تعوزي منه حاجة أرجوكي ماتتوقعيهاش.. مش عشان انتي لمحتيله قبل عيد ميلادك بشهر انك محتاجة شنطه فحلقي.. فتتوقعي انه هايجيبها لك في علبة بشريطة حمرا... و لو معملش كدة و كرمشك متين جنيه في إيدك هتتقهرني برضه و تنكدي عليه ...

قوليله بشكل صريح أنا عايزة كذا و تخرجني كذا يوم عيد ميلادي اللي هو موافق يوم كذا.. عيشي اللحظة و استمتعي باليوم.. وجهيه و رتبيله انتي اليوم.. عشان مايقلبش نكد بسبب توقعاتك و خيالاتك اللي هو مايعرفش عنها حاجة..

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

بتحضر الغدا.. وهي متابعة [المسلسل](#) و [التليفون](#) علي وذنها و عينها مع ابنها وهو بيعمل الواجب.. و يمكن يكون في ماسك طين مغربي علي وشها.

الراجل بقي أحادي التفكير، و يفكر بطريقة متتالية، بمعنى انه يخلص حاجة يعمل اللي بعديها، و هو في السوبر ماركت متكلميهوش غير لو عايزة حاجة زيادة عشان ماينساش الأولانية، و هو في الشغل مش يفكر غير في **الشغل** .. انسي مش هيعرف يحب فيكي.. ولا يقولك كلمة حلوة.. ولا أصلا هيفتكر الطلبات اللي انتي طلبتها.. و لو مع صحابه.. مش هيعرف يتكلم في الشغل.. ولو معاكي مش هيعرف يرد علي صحابه.

لو عجبك حاجة عملها و عايزاه يكررها... امدحها جدا... و بينيله قد ايه اتبسطني و عجبك.. الشكر بيزيد النعمة..

و الراجل بيحب يحس انه الهيرو بتاع مراته، و ان أفعاله كلها جامدة فهيكركك الفعل عشان يسمع مدحك اللي بيحبه و يديله الدفعة.. فيعيش نفس الاحساس ده تاني و حتي لو مدحتي فعل هو مايعملوش كتير هيتبني الفعل دة و هيكوره.

تعرفي ان الرجل بيحب روح المغامرة، و التحدي، بيحب دايمًا يحس ان فيه هدف عايز يوصله.. و أول ما يوصل للهدف ده.. خلاص بيزهق منه.. ماتبقيش انتي بقي الهدف اللي وصله خلاص..

دايمًا حسسيه انه لسة ماوصلش.. و انك عندك تاني.. و لسة فيه جديد.

انا مش **كتاب** مفتوح.. ردود فعلي مش محفوظة.. مش مملة.. دايمًا متجددة.. و مش متاحة طول الوقت.. أنا مش مستتية اشارة... أنا موجودة و مش موجودة.. مش كل ما هتدور هتلاقيني.. طيب دور حبة كمان كدة.. انا الحاجة و عكسها.. انا الاهتمام و عدمه... انا كل .. حاجة.

غيورة ولا مادية

الست الغيورة مشكلة كبيرة أوي بالنسبة للرجل..
قبلة موقوتة..

في أي وقت بتقلب حياته نكد و جحيم.. مايبقاش عارف الضربة

هتيجي منين.. عشان ضحك مع زميلته لما كلمته تسأله علي حاجة
في التليفون..؟ ولا عشان هزر مع بنت خالته و قعد يضحك علي
صورهم القديمة..؟

ولا عشان خرج مع صحابه و سهر لحد الفجر..؟ ولا عشان جاب هدية
لمامته و عزم اخته علي الغدا..؟

طيب تفكر لو هو مغرقها كلام حلو و محسسها انها ست الستات و
أحلي حاجة في حياته كان هيغرق معاها زميلته اللي في الشغل...؟

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

لو مشبعها هدايا كانت هتضايق لما يجيب لمامته هدية و هي لأ؟

طيب لو بيضحك و بيهزر معاها طول الوقت كانت استغربت من ضحكه
مع بنت خالته؟

مش الغيرة بس اللي عندها احتياج عاطفي.. المادية كمان.. اللي
طلبتها كثير و مابتخلصش.. اللي بتدخل قسط في الثاني.. و كل
شوية عايزة تغير و تجيب حديد و تباع دي و تجيب دي.. دي بالذات
بتبقي عاملة زي الطفل اللي بيسرق عشان أهله مش مهتمين بيه و
عنده احتياج عاطفي و نقص حنان.. بتعبر عن الاحتياج ده بالماديات..
فماهما جوزها جابلها طلباتها مش هتخلص..

عاملة زي الجعان اللي كل مايعوز ياكل يشربوه فيه.. فعمره ماهيشبع
من المية بس..

الست الغيرة او الست المادية مش بيقوا مدركين انهم محتاجين
طبطة او كلمة حلوة.. هما بيتصرفوا كدة غصب عنهم بالعقل الباطن..
مش قصدها تقوله اديني حقي ناشف طالما مش هتشبعني عاطفيا..
و لا قصدها تقوله هنكد عليك عيشتك طالما مش بتحتويني ..

الاحتياج العاطفي هو اللي قنبلة موقوتة..

اشبعها عاطفيا هتتفجر أنوثتها معاك..

اشبعها عاطفيا ثقتها في نفسها و فيك هتزيد.. وهتبتل تغير اشبعها
عاطفيا هتديك مساحتك و حريرتك و مش هتبقي طول الوقت مراقباك

اشبعها عاطفيا هتطور من نفسها و من علاقتكوا و من حياتكوا..
اشبعها عاطفيا قبل مايفوت الأوان..

الزرار

كل **واحد** فينا جواه الحلو و جواه الوحش...

و ماهما بيكون الشخص سيء الطباع و الناس كلها ما بتحبوش...
بيجي حد يقولك عليه ده جدع وأنا ماشوفتش منه حاجة وحشة ..

و العكس صحيح ... بتبقي بتحب الناس كلها و كويس معاهم كلهم... و
تيجي عند شخص ما مش عارف تحبه أو تعامله كويس..

بتلاقي زوجين الناس كلها اتدخلت علشان تحل مشاكلهم و
ماعرفوش... ولما انفصلوا و كل واحد اتجوز ثاني كانوا متفاهمين و
سعداء في جوازهم الثاني..

في إيه بأة..؟

فيه ان كل واحد جواه الحلو وجواه الوحش..

الصفات الحلوة قد الصفات الوحشة..

بس الجدع اللي يعرف يطلع الحلو من اللي قدامه ... و يتجنب الوحش.

الشاطر اللي يلاقي الزرار اللي لما يدوس عليه يطلع الحلو كله و
يلغي الوحش.

الموضوع بسيط و الزرار كلنا عارفين مكانه..

أسلوبك هو اللي بيحدد اللي قدامك هيجبك ولا لأ..

زي ما الأم ممكن تحب مرات ابنها دي و تكره دي، طيب ليه؟ لأ مش
عشان ده الصغير ولا حاجة.. كل الحكاية ان البنت دي عاملتها بحب و
بما يرضي الله من أول يوم...بس الزوجة الثانية كانت مستنيالها علي
غلطة.. و حاطاها في دماغها...

أسلوبك في معاملة أطفالك من الأول هو اللي هيحدد هيعاملوكي
ازاي لما يكبروا.. كنتي حنينة و لماهم حوليكي بحب.. ولا بيسمعوا
كلامك عشان مايتضربوش..

انتي اللي هتقرري مرات أخوكي دي صاحبك و لا درتك.. هتحكيك
انتي مشاكلها مع أخوكي و مامتك و لا هتدور علي حد برة..

جوزك.. هيرتاح معاكي و هيحكيك همومه.. ولا هيجي يلاقيكي
منكوشة و بتجري ورا العيال و كل مايكلمك تقعدني تشتكيه و تطلعي
همك فيه..

طب صحباتك... واقفة جنبهم في مشاكلهم و بتلتمسيلهم الأعدار و لا
لما مبتردلكيش المكالمة مرتين ورا بعض بتشتكي منها لصاحبتكوا
التانية..

مدرسة ولادك.. كل ما بتغلط بتروحي تشتكي مديرتها... ولا بتحتويها و
مصاحبها و بتبهيها للغلط بطريقة لطيفة..

مديرتك في الشغل.. اسلوبك معاها بيخليكي كل ماتطلبي منها اجازة
بتديها لك و بتعتذرلك لو ضغطت عليك في الشغل.. ولا مستنيالك
علي غلطة عشان تنزل خصم..

طب مرات البواب بتجري عليك أول ماتشوفك عشان بتقدرها لو
تعبانة و بتدليها و هي عندك... و لا بتستخبي منك عشان مبتطليش
شخط و نظر..

صاحبات بنتك... بيجروا ياخدوا رأيك في مشاكلهم عشان انتي
مصاحباهم و محتوياهم.. ولا بيختاروا يتجمعوا في بيت تاني عشان

بيتك مش مريح بالنسبالهم..

مرات ابنك بتجري عليكى تشتكيلك منه عشان بتجيلها حقها منه.. ولا بتستعيد بالله و هي داخله بيتك عشان مبتطليش تنقدي فيها و تعدلي علي اللي بتعمله..؟

الكلام ده مش صح بنسبة 100% مش بينطبق علي كل الناس.. في ناس بتبقي اتعرضت في حياتها لحاجات كتير خلت الي جواها كله وحش... خلتهم يلغوا الزرار الحلو من زمان.. بس دول نسبتهم قليله أوي.. بلاش نتحجج بيهم.. خلينا ندور علي الزراير الحلوة اللي حوالينا..

خلينا نلاقيها قبل مانخسر ناس عشان ماعرفناش نتعامل معاهم صح.. و ناس تانيه اللي تكسبهم عشان عرفت تتعامل ازاي المعاملة [الصح](#) .. أو عرفت تلاقي الزرار..

لازم نخاف من التغيير

ديكارت بيقول انه مش كفاية يكون عندنا عقل جيد .. الأهم ان احنا نعرف نستخدمه استخدام جيد..

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

كلمة التغيير بتشير جواهم حقد و خوف.. وقلق أن هما كمان حياتهم تتأثر بالتغيير اللي هنعمله في حياتنا..

أول ما تقولي بس أنا هعمل أو هدرس حاجة جديدة .. تلاقهم بذلوا
مجهود و طاقة كبيرة جدًا عشان يبرروا عدم صلاحية أفكارك الجديدة ..
مش عايزين يسمعوا و لا يشوفوا غير أنفسهم .. عايزين تجاربهم في
الحياة تُعمم و تُدرس.. منغير أي update .

مدارس ولادهم أحلي مدارس.. نوع عربيتهم أنسب حاجة ليكي..
طريقة تربيتهم لأولادهم دي أفضل حاجة.. تشتغلي ليه ماهي
ماشتغلتنش و مبسوطه .. تشتري دي ليه ماهما عايشين منغيرها..
اشمعني انتي ما بتضربيش ولادك... كدة يبقى مش هيتربوا.. انتي
هتلبسي من المحل الغالي ده ليه.. ماكلنا بنجيب من الحنة الفلانية..
سفر إيه و بتاع إيه تشتري ليه و تصرفي ليه.. عاملين حظر علي
تفكيرهم.. خايفين يخرجوا برة خط السير اللي المجتمع رسمه و فرضه
عليهم..

طيب تعرفوا ان مش المجتمع بس اللي بيخاف من التغيير..؟ ده مخنا
نفسه بيخاف من التغيير.. في جزء معين في المخ اسمه اللوزة
الدماغية او Amygdala ده وظيفته بس انه يخاف من التغيير... عشان
كدة أي قرار بالتغيير في حياتنا تلاقينا نقعد نأجله.. و نأجله و نتحجج
قبله كتير .. و ندرسه و ننقده.. و نشوف مين عمله قبلنا و حصله ايه.. و
نتوتر و نخاف.. وفيه اللي بيعرف ياخذ قرار التغيير و فيه اللي يبلغيه
أسهل من دماغه.. لدرجة أن فيه ناس عندها استعداد تتحمل وضع
مؤلم في حياتها أخف من ألم التغيير ..

ده نفسيا اسمه "الأمان المشوّه في الألم المعتاد "
يعني اللي نعرفه أحسن من اللي مانعرفوش..

الست قليلة الحيلة

ده نوع من الستات مُتغشي في مجتمعنا..

ولو سألتني أي راجل عليه هيقولك انه لو كان يعرف انها كدة مكانش اتجوزها..

بس المشكلة بقي ان النوع ده من الستات مش بيبان غير بعد الجواز..

دي الست اللي ما بتعرفش تاخد ثقتها بنفسها من تلقاء نفسها... لازم حد يقولها انتي حلوة .. انتي جميلة ... أصلها قليلة الحيلة .

قليلة الحيلة اللي بتفقد أعصابها تماما و بتفقد سيطرتها علي أولادها ... النوع اللي بيصرخ فقط مش بيربي..

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

قليلة الحيلة اللي بطلت تهتم بنفسها و بأنوثتها أصل جوزها مش بيقدرها ولا بيفرق معاه ..

قليلة الحيلة اللي بتقول " اصل جوزي..حماتي.. أبويا.. ولادي منكدين عليا عيشتي"

قليلة الحيلة اللي بتاخذ كل حاجة علي نفسها.. بصتلي وحش .. اصلها بتكرهني .. دي بتغير مني.. ماخادش باله من قصة شعري.. بطل يحبني..

ماعزمتنيش علي فرحها... ما قالتليش مبروك..

قليلة الحيلة اللي شايفة ان جوزها و أبوها و حماتها و الناس و المجتمع جاين علي حقا..

قليلة الحيلة اللي بترضي بالذل و الإهانة وبأي ظروف تحت مسمي...
" نصيبي كدة "

قليلة الحيلة اللي ممكن تنكد علي نفسها أسبوع لو لبست واتشيكث
وجوزها ماتحلهاش وقالها .. ايه الحلاوة دي.. أو نسي عيد ميلادها أو
جوازهم...

قليلة الحيلة اللي كل كلامها ..منهم لله.. و حسبي الله... و اعمل ايه.. و
ما باليد حيلة.. و دمر حياتي.. وضيع مستقبلي.. ولولاه كان زمني.. و
ضحك عليا .. وعمره ماقالي.. وعمره ماعمل...ميل بختي ..

ده نوع من الستات عنده سبب و شماعة لكل فشل..

ده نوع مُنفر جدا.. بيهرب منه مش بس الزوج... لأ الولاد كمان.. وصحابها
وقرايبها..

ده نوع بيشفع طاقة إحباط و عجز وقهر..

نوع كدة..... قليل الحيلة

أيام ثانوي

فاكرة ايام ثانوي؟!!!

طيب فاكرة درس الفيزيا و رخامته؟

طيب فاكرة قعدتك مع العيال صحابك يومها .. و خناقك مع اخوكي
علي الريموت؟!!!

عارفة عدي كام سنة من ساعتها؟

خمستاشر ولا عشرين؟

يااه إزاي عدوا بسرعة كدة؟

اكننا نمنا و صحينا .. طيب عارفة بأة لو نمنا و صحينا كمان مرة كدة
هنلاقي ايه ..

أو مش هتلاقي ايه؟

مش هتلاقي حد يشخبطك علي الحيطه (:

ولا يلغوص نفسه بالشوكولاته عند الناس ..

و مش هتلاقي حد يخبط في رجلك وانتي نايمه طول الليل ..

و لما تدخل اوضتهم مش هتدوسي علي اللعب الصغيره اللي بتوجع
[الرجل](#) ..

ولا هيعيطوا عليك و انتي خارجه بعد منيمتهم ..

مش هيطلعوا عينك و انتي خارجه عشان مش هتنقلهم لبسهم ثاني
..

و مش هيشبظوا في كل حاجه في السوبرماركت ...

ده يمكن حتي ميرضوش يخرجوا معاك عشان خارجين مع اصحابهم
..

حتي رغيهم اللي كان بيعملك صدا ع مش هيبقي ليكي ..

هيبقي مع اصحابهم في التلفون ..

مش هقولك لو نمتي و صحتي ثاني ممكن يحصل ايه ..

لو [حظك](#) حلو و مسافروش بره يمكن تشوفهم مرة كل أسبوع.

بس اعلمي حسابك هيبقوا مستعجلين عشان تمارين الأولاد..

الحقي استمتعي بيهم دلوقتي و متفوتيش [ضحكة](#) ولا كلمة طالعة
ملخبطة ..

ولا حتي صورة تلحقي تخطفها قبل ما يجروا يكملوا لعب ..

أصل [الصور](#) دي اللي هتفكرنا بالأيام الحلوة اللي احنا فيها قبل
متعدي بسرعة ..

كفاية تشتكي منهم.. و ابدأي استمتعي بيهم.

التعويدة 2

- لو سألك مالك احكي بسرعة.. لو قلت مفيش.. هيصدقك..
- زي ما الراحل مرتبه رايح علي ناس غيره.. فالست صحتها رايحة علي نفس الناس.
- امدحي فيه in public .. مشاكل كتيرة هتتحل
- ماينفعش تبقي طول الوقت "قيداله صوابك العشرة شمع" محدش هيتلسوع غيرك..
- نجاحك مسؤوليتك انتي بس.. مش مسؤولية أهلك أو جوزك أو صحابك..
- بطلي شكاوي.. مش لازم يشوفك ضعيفة.. دوري علي حلول لمشاكلك و نفذي..
- ماتخليش حد يعرف نقطة ضعفك.. أي حد.. ماتخليش اصلا عندك نقطة ضعف..
- استمتعي بكل حاجة بتعملها.. قاعدة في البيت استمتعي... بتشتغلي استمتعي بشغلك.. ما عندكيش عيال.. استمتعي بحريتك.. عندك عيال كثير استمتعي بدوشتهم و بلمتهم حواليك..
- كل فترة.. رفهي عن نفسك.. دلعي نفسك .. يا بخروجة حلوة مع صحباتك.. او شوبنج و لبس جديد.. أو كوافير و سبا..
- الرجل بيحب الست غامضة.. عندها أسرار...
- الرجل ما بيحبش الست التعيسة.. ولا الضعيفة.. ممكن يتعاطف معاها.. لكن مش هيعجب بيها.. فبالتالي مش هتملا عينه..
- امدحيه.. حسسيه انه حاجة كبيرة أوي في عينيك.. و زي النقد ما يبزعلك.. الرجل كمان ما بيحبش حد ينقده.
- . اوعي تجري ورا العيال بالشبشب قدامه.. حتي لو عندهم تطبيق

بكرة ..

المركب أم ريسين

المركب أم ريسين بتغرق..

دي حقيقة لا تقبل الشك ..

بس فيه حالات استثنائية..

لو كانوا الريسين دول.. بيحبوا بعض..

متفاهمين و بيحترموا بعض..

بتجمعهم علاقة راقية و بيحبوا أولادهم .. و عايزين السفينة توصل بيهم
لبر الأمان..

طيب لو اللي سايق السفينة دي الريسين و معاهم أم الريس
الأولاني و صاحبة الريس الثاني..أو خالتها؟

اه طبعا هتغرق و عمرهم ما هيتفقوا علي قرار صح..

اتخاذ القرار لما بيبقي بين الزوجين بس و مفيش حد بينهم... بيرضوا ..

حتى لو طرف جه علي طرف.. يبقي عارف انه هيعوضه في الموقف
اللي بعده..

لكن لما بنسمح باطراف خارجية يتدخلوا في حياتنا ... تدخلاتهم بتبقي
قنبلة موقوتة..

أم الزوج لما يتدخل بتبقي عايزة ابنها يسيطر علي كل حاجة و ينشف
شوية عليها و يبقي سي السيد و كفاية انها جوزتهولها أصلا.. و
انتشلتها من بحر العنوسة.. و بتبقي رافضة "بعقلها الباطن" ان مرات
ابنها تعيش عيشة أحسن من اللي عاشتها هي..

فتبتدي تنصح.. غسالة الأطباق لازمتها إيه.. الأكل من برة ده مصاريف
زيادة.. و مالها الست اللي بتقعد في البيت عشان تربى ولادها.. تجيب
شغالة ليه... ده احنا ماكناش ستات بقي..

الراجل بقي لو اتأثر بكلام مامته يبقي سمح بدخول ريس تالت
للمركب.. و في الحالة دي مصير المركب معروف..

تدخلات أم الزوجة كمان بتبقي مؤذية.. لأنها عايزة بنتها تعيش عيشة
أحسن منها.. و عايزاها تتلافي كل الأخطاء اللي وقعت فيها مع
جوزها... و في الغالب بتبقي شايفة نفسها ضحت كتير و مش عايزة
بنتها تقع في نفس الظروف.. أو نفس التجربة... فتبتدي تقولها اووعي
تعملي كذا.. و خدي بالك من كذا.. لازم تعوديه علي كذا و كذا و كذا...
اووعي تتنازلي و اووعي تفرطي في حقك.. و بتشتغل شحن فيها و في
الأخر البنت بتثق في مامتها و بتبتدي تنفذ.. و تدخل الريس الرابع
للسفينه..

في ناس بيختلط عليهم الأمر.. و يقولوا طيب و فين طاعة الوالدين.. و
فين البر اللي ربنا أمرنا بيه..

بر الوالدين بيوقف عند حقوق الزوج و الزوجة..

تاني...

بر الوالدين بيوقف عند حقوق الزوج و الزوجة..

يعني ماتجيش علي حق حد عشان حد تاني.. و إلا هيكون ظلم

لمراتك أو جوزك و ولادكوا..

يعني ماينفعش عشان أمك عايزاكي في مشوار تهملني زوجك و
أولادك اليوم ده و تقولي اصلي ببر أمي..

و ماينفعش حضرتك تنكد علي مراتك و تيجي علي حقها و تقومها
تطبخ و تمسح في بيت حماتها و تقول ببر أمي.. لأ ده ظلم بين
لزوجتك..

ولا ينفع حد فيكوا يحرم ولاده من خروجة عشان تروحي تزوري اختك..
أو عشان أخوك معاهوش يخرج ولاده زيك..

اتقوا الله في أزواجكم و أولادكم و ماتسمحوش لحد انه يتدخل بينكوا و
يدمر حياتكم.. حتي لو بطريقة غير مقصودة.. و حتي لو نيتهم خير.. و
مش قاصدين.. مجرد التدخل كفيل بغرق السفينة..

المراية

كل واحد فينا بيدور علي المراية اللي يشوف نفسه فيها بعيون [الناس](#)

..

كل واحد عنده فضول يعرف الناس بتقول ايه عليه من ورا ظهره..

كل واحد نفسه يعرف زوجته.. او زوجها شايفينه [إزاي](#) ..

أقولك..؟

انتي كزوجة.. لو انتي عاملة [مشاكل](#) مع حماتك و أخت جوزك و مرات أخوكي و بنت خالتك و مرات صاحبه..

و كل تجمع ليكي معاهم تقعدى تشتكي لجوزك منهم.. بصتلي كده.. و قالتلي كذا.. و كان قصدها ايه..

يمكن في الأول ماياخدش باله.. بس بعد شويه أكيد هيدرك ان [المشكلة](#) فيكي انتي..

و لو ركز شويه.. هيلاقىكي غيرانة.. و كل طلباتك بالنسبale هتبقى مش احتياج فعلي.. ده انتي بس غيرانة و عايزة يجيلك زيهم..

هيبدا يشوفك تافهة و دماغك فاضية و تبدأي تقلي من نظره.. و هيبدا يدور علي واحدة دماغها شغالة و بتفكر و عندها آراء..

طيب وانت كزوج..

لو اسلوبك مع زوجتك انك طول الوقت بتؤمرها و تنهيهها و تنقدها.. و بتحاسبه علي كل حاجة بتعملها في يومها.. لو انت شايف ان الطببة [والدلع](#) و الهدايا و الحنية حاجات هتخليها تتمرع عليك.. و ان [الصوت العالي](#) أحسن طريقة للسيطرة..

هي ممكن فعلا تخاف منك.. بس عمرها ما هتحترمك...

هتشوفك " دكر " بس مش راجل.. مش هتحمس معاك بالأمان.. و هتبقى فاهمة من جواها ان ده نقص و انك بتحاول تثبت رجولتك عليها بالعافية..

هتتبسط اكثر منغيرك و انت بعيد عنها.. و هتفضل تقارن بينك و بين كل [واحد](#) بيعامل مراته باحترام..

و [الست](#) اللي بتقعد تنقد في مرات ابنها قدامه و تعمل نفسها قلبها

عليها و علي مصلحتها.. أو تاخده علي جنب و تفضل تديله في **نصايح** تودي في داهية.. متفتكر يش انها غبية و مش هتاخذ بالها.. أو انه ساذج و مش هيفهم انك غيرانة عليه من مراته.. هما بس هياخدوا شوية وقت و بعدين المعاملة هتبقى رسمي و بحساب.

و الراحل اللي بيقتد يتفشخر قدام صحابه أو يعد في إنجازاته قدام قرايبه.. هما بس عاملين نفسهم مصدقينك عشان مايجروحكش.. بس هما عارفين كويس أوي ان مغيث حد **سوي نفسيا** بيفضل يمدح في نفسه طول ما هو قاعد كدة..

خليك انت مرآة نفسك.. و اعرف الناس شايفينك ازاي قبل ما يكرهوك و يبعدوا..

خد بالك من عينين الناس بتفرح لما تشوفك؟ و لا يبيقوا نفسهم يبصوا الناحية الثانية ..

اسمع رأي اللي حواليك فيك بكل صراحة.. و حاول تسبب الانطباع اللي يخلي الناس تدعيلك من ورا ظهرك..

طاعة الوالدين

يا إما تتجوز بنت خالتك يا إما قلبي وربي غضابنين عليك..

طلق مراتك انا مش راضية عنها..

ندر عليا لو دخلتي الكلية اللي في دماغك دي لانتي بنتي ولا انا اعرفك..

البت صاحبتك المايصة دي ماتعرفيهاش ثاني..

لو جت بنت لازماً تسميها علي اسم امك.. و لو واد بيقى علي اسمي.. اسم ابوك عشان يطلع راجل..

ايه المدارس دي.. ولادك مش أقل من ولاد اختك.. ولو جوزك ماعهوش قوليله ماما مصرّة تكملنا وانت عارف زعلها وحش ..

شبكة إيه الألباظ اللي انت عايز تجيبها لها دي.. ماخنتك اهي جنتها
شبكة عادية و مجارالهاش حاجة يعني.. يايجيلها زي اختك ياخنا من
سكة و هي من سكة.. تبقي مش توبنا.. والله الغني ..

انتوا لازم تباتوا عندي كل يوم جمعة.. انا ما بلحقش اشبع من العيال..
افرشوا بقى و ناموا في الصالة لحسن اختك عندها مذاكرة و مش
هتسيب اوضتها..

كل اللي فات ده اسمه ابتزاز عاطفي باسم طاعة الوالدين.. مع ان ربنا
ما أمرناش بطاعة الوالدين طاعة مطلقة كدة منغير مانفكر.. هو بس
أمرنا ببرهم.. ده الفرض إنما الطاعة المطلقة دي مش واجبة اصلا.. ما
هو ربنا لما يكرم الإنسان و يخلقه مخير في معظم جوانب حياته..
ماينفعش الإنسان ده يهين نفسه و يرضي علي نفسه ان حد يخليه
مسير غصب عنه في قرارات تخصه لوحده.. دراستك.. شريك حياتك..
شغلك.. مدارس أولادك و اساميههم.. شقتك.. انت اللي هتتجاسب لما
تكسر قلب البنت اللي بتحبك عشان مامتك حالفة تجوزك واحدة بيضا
و طويلة وانتي اللي هتتجاسبى لما تسيبيه و تتجوزي غيره وانتي
لسة بتفكري فيه..

بر الأم نهايته عند حقوق الزوجة.. ماينفعش تاخذ من حق مراتك عشان
ترضي امك.. ده ظلم بين للزوجة.. طاعة زوجك واجبة عن طاعة امك..
ماينفعش لوي الدراع بماما زعلها وحش.

الخصوصية في بيت الزوجية.. بماديته و قراراته.. و خطته و رفاهياته
امر واجب علي الزوجين.. بالذات المصيف استمتعوا بحياتكوا و خدوا
قراراتكوا بنفسكوا.. حتي لو هتغلطوا..

وربوا ولادكوا علي كدة.. انهم مسئولين عن قراراتهم و انكوا مش
هتجبروهم علي حاجة هما مش عايزينها و انكم مش هتبتزوهم
عاطفيا باسم الطاعة..

انك تحملي نفسك مسئولية قرارات ابنك أو بنتك ده حمل أصلا مش
المفروض انك تشيليه.. انتي بس مسئوليتك انك تربيههم و هما بعد كدة
من حقهم يختاروا يعيشوا حياتهم إزاي..

الغيس بوك

بترجع كل يوم من الشغل تلاقي الأكل لسة ماخلصش.. ولا اتحرق و ريحته طالعة؟

كل ما تقولها علي حاجة .. تقولك معليش نسيت..

لما بتنده عليها بترد من تالت أو رابع مرة ..

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

بدأت تتنرفز و تندم علي الموبايل اللي من ساعة ماجبتهولها و هو مش يفارق ايدها و عينها مش بتتشال من عليه..

طيب تيجي نعمل فلاش باك و نشوف كنا عايشين إزاي قبل الغيس بوك و التويتير و الواتس أب..

كم مرة قتلها like علي لبسها وانتوا خارجين سوا..

طيب كم مرة اديتها comment علي قصة شعرها اللي دفعت فيها دم قلبها عند الكوافير وانت ماخدتش بالك اصلا..

كم مرة سببتها تخرج مع ال friends بتوعها منغير ماتضايقها و تصعبها عليها..

طيب عمرك نسيت عيد ميلادها من يوم ماعملت هي account بتاعها علي الغيس بوك؟

امتي عجبك رأيها.. فقررت تعملها follow لباقي آرائها؟

طيب حاولت تعمل share لأي فكرة حلوة بينكوا قالتك عليها قبل كدة؟

طيب عملتها poke كدة علماشي وانت معدي عشان تفرفشها بعد تعب اليوم..

كم مرة اهتمت ب event عيد جوازكوا و نظمتله يوم من اوله...؟

كم مرة جهزت نفسها لسهرة حلوة رومانسية.. ولقيتك عملت offline ونمت بدري..

وكم مرة عملتها block و منعتها تتكلم و تدافع عن نفسها أو تقول رأيها..؟

كم مرة عملت delete لحاجة في حياتها هي كانت بتحبها و منعتها تعملها..؟

مراتك ست عاقلة و كُمل....

لما فقدت الاهتمام و الصحبة و الاعجاب و الرغي والكلام و الكلمة الحلوة...

ماهدتش البيت ولا ثارت..

هي بس حاولت تعوض احتياجها للمشاعر الحلوة دي مع صحابها "اللي مابقتش تشوفهم اصلا" فعوضت الأحاسيس دي معاهم ..online
.. رجعت تضحك معاهم و تتريق زي زمان.. وو رجعت تعرف أخبار بنت خالتها و تحكي معاهت.. و أخيرا بعثت صور بنتكوا لعمتها اللي ماشافتهاش من يوم فرحكوا.. سيبها تحس انها عايشة في مجتمع فيه ناس و تتفاعل معاه..

و لو عايزها ترجعلك زي الأول... خليك انت ال support اللي في حياتها..
واسحبها واحدة واحدة من العالم الافتراضي ده..

بينلها اعجابك و حبك و رجعها تشوف ناس و تخرج وتشوف الدنيا عاملة
ازي ..

الضيف

في الغالب متوسط الفترة اللي بيقيها أي زوج في بيته "صاحي"
هي أربع ساعات..

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

يعني هو **ضيف** ..

طيب لو جالك ضيف هينفع تفتحيله الباب و شعرك منكوش و انتي
لابسة هدوم **البيت**؟

طيب لو عرفتي ان فيه ضيف جايلك مش هتروقي الريسبشن و
الحمام علي الأقل؟

طيب هو ينفع و الضيف موجود تقعدني تزعقي في عيالك و صوتك
يجيب تاتي شارع.. ولا هتكتفي بتبريقه و لما يمشي تبقي تعلقهم؟

ولو صحباتك هما اللي جاين... مش هتعملي **ياديكير** قبلها و عملي
شعرك بيبي ليس... و لا هتقابلهم بالكعوب المشققة و البيجاما؟

طيب ولو الضيف ده بيحب **الست** المتدلعة هتاكلي قدامه إزاي و
تمشي إزاي و تضحكي إزاي؟

هو ينفع لما يجيلك ضيف تفضلي قاعدة علي الكنية متقدميلوش
حاجة و تقويله مش قادرة العيال مطلعين روعي قوم انت اعمل
الشاي و اعلمي معاك؟

انا عارفة ان كل الستات تعبانة بجد و شايلة مسؤوليات كبيرة أوي.. و
بتبذل مجهود جبار

بس انا بتكلم في أ - ب أنوثة... انوثتك دي مينفعش تضحكي بيها عشان
أي حاجة في الدنيا..

دي اغلي حاجة عندك..

مينفعش تضيع منك بالأخص قدام زوجك، ولا حتي بينك و بين نفسك..
او عي زوجك ما يحسش انه متجوز "ست الستات"..
لازم تتدلعي و تتمايصي و تبقي أجدع من سعاد حسني..
لو زوجك حس انه متجوز أنثي بجد هيبقي هو راجل بجد..
ساعتها هيتكسف يرمي عليك كل المسؤوليات..
مهو مينفعش بسكوتة زيك كدة تصلح الكوع اللي اتكسر.. ولا تغير
اللمبة اللي اتحرقت.. و لا تشيل كل الاكياس دي و هي طالعة...

دلعي نفسك .. جوزك هيدلحك ..

أنا عارفة أن في ناس كتير بيدور في دماغها كلام كتير زي " هو مش
ضيف .. هو عليه مسؤوليات أكثر مني "
و " لما انا أدلعه هو بقى هيعمل ايه؟ ده المفروض هو اللي يدلعني "

كلام جميل و انا موافقة عليه جدا... و بدعي كل ست انها متشيلش
مسئولية كل حاجة في الدنيا و انها تطالب بحقوقها و متبقاش سلبية..

بس قبل أي حاجة.. عارفة ايه هي حقوقك؟

الأول لازم تعرفي ايه هي حقوق الزوجة عشان تعرفي تطالبي بيها و
مبقاش كلام و خلاص..

- خدمة الزوجة لزوجها فضل منها مش واجب عليها.. و لو الزوج قادر..
لازم يجيلها اللي يساعدها في شغل البيت " و فيه فتاوي كتير أوي
طلعت الفترة اللي فاتت بتأكد المعني ده... مش هأفور و اقول يجب
مرضعه.. بس لازم انتي تبقي عارفة ان وقتك و يومك اللي بيضيع في
المسح و الكنس و الطبخ و الغسيل ده مش واجب عليك .. ده فضل
منك.. يعني لما تقصري فيه مش من حق حد يبجي يهينك و يزعلك و
يقولك الحمام مش بيبرق ليه ولا الأكل اتحرق ليه.. ولا ايه التراب اللي
فوق التلاجة ده يهانم.. منغير مايعمل أي حساب لفرق الطول اللي
بينكوا.. أو انك أصلا عمرك ماشفتي ال "فوق التلاجة ده"

و كلنا عارفين ان سيدنا النبي عليه الصلاة والسلام كان بيخيط ثوبه و
بيساعد أهل بيته..

و طبعاً لو هو غير قادر مادياً لازم تتحمله عشان الزواج أصله المودة و
الرحمة مش هات و خد.

- من حق الزوجة علي زوجها انه يصرف عليها و علي أولادهم... لو
انتي اختارتي انك تشتغلي عشان ترفعي من مستوي المعيشة.. لو
سمحتي متسحليش نفسك برة البيت و جوا البيت.. هاتيلك شغالة من
فلوسك تساعدك.. عشان في الآخر هتلاقي عمرك راح ما بين الشغل
و البيت و الولاد و مفيش أي متعة شخصية ليكي ولا حتي تملكي
رفاهية انك تصحي من النوم براحتك .

- مش مطلوب منك انك تضحي أو تتنازلي عن حقوقك.. يعني
ماينفعش متكمليش تعليمك عشان اتجوزتي.. و مينفعش تسيبي
شغلك و تلغي شخصيتك و طموحك عشان خلفتي.. مينفعش تقطعي
مع بنت خالتك أصله مايبحبش جوزها.. مش المفروض انك تخدمي
في بيت أهله.. أو تعزمي حد وانتي معندكيش اللي يساعدك... مش
المفروض ان انتي اللي توصلي الولاد كل يوم المدارس و الدروس و
التمارين.. دي مسؤولية مشتركة..

كل دول مش واجب شرعي عليك.. لو عملتيهم يبقى كتر ألف خيرك
و تاخدي حسنات عليهم.. و برضه الجواز مش هات و خد ده مودة
و رحمة و كل الكلام اللي فوق ده لو عملتيه بنفسك منتهي الحب و
المودة و الرحمة.. بس الواجب الشرعي بأه النقطة اللي جاية دي..

حق الزوج علي زوجته انها تتزين ليه... و يستمتع بيها و تسره اذا نظر
إيها... ده كمان في الدين..

انتو بنفسكوا شايفين ادايه نسبة الزواج الثاني مرتفعة..

و الخيانة الزوجية..

و الخيانة الالكترونية..

و الافلام الاباحية..

مبقاش فيه بيت إلا و شاف حاجة من المشاكل دي...
ربنا يحفظلنا ازواجنا و بيوتنا..

بس ده كله عشان الست أهملت نفسها و جت علي حقوقها.. و سابت
الدلع و الاهتمام بنفسها و جوزها.. و حرمت ورا تمارين العيال و الدروس
و التنضيف و الطبخ و المسؤوليات اللي مبتخلصش..

سابت الغرض اللي عليها و راحت للفضل... فاختل الميزان وأصبح مبرر
الرجل للخيانة أو للزواج الثاني أو حتي هروجه للقهوة... انه مش لاقى
زوجة... بيقول هي أم رائعة و ماقدرش أسببها ولا استغني عنها.. بس
أنا محتاج زوجة أنثي تلبى احتياجاتي كرجل.

الأحمر العنابي

لما تلاقي ان علاقتك مع **جوزك** بقت مضطربة و مليانة **مشاكل** ..
أو انك حاسة انه يبعد و انك مبقتيش من أولوياته..

و قبل ماتجري علي الكوافير تقصي شعرك و تضريه الأحمر العنابي
التمام.. زي ما صحبتك نصحتك..

أو تروحي الجيم و تمشي علي الدايت اللي ينزل خماسر كيلو في
الأسبوع...

" طبعا دول مشوارين مهمين مقدرش أعترض "
بس في حاجة أهم لازم نعرفها كلنا..

علي فكرة مش لازم يبقى سبب نفور الزوج أن الزوجة مقصرة في
حقه... لا بالعكس

ساعات تضحية الزوجة المفرطة و استمواتها انها ترضيه ببقوا
السبب..

ساعات الزوج بيطفش لما بيحس ان مراته ما عندهاش حاجة غيره في
حياتها... مفيش اهتمامات عندها غير هياكل ايه و هيلبس ايه و هيقيعد
معها قد ايه..

ساعتها بس بيحس انها مملة.. فاضية.. مفيهاش جديد.. مواضيعها
مكررة..

ساعتها بس يبدأ يدور علي حاجة جديدة .. مثيرة .. عندها جديد
تحكيه..

انا ماقلتش انه هيدور علي واحدة تشاركه اهتماماته... لا هو هيدور
علي واحدة يشاركها اهتماماتها... و توريله دنيا جديدة..

طيب انتي عارفة ان كل اخصائين الاستشارات الزوجية بيدينوا تضحية
الزوجة عشان عارفين ان معظم الرجاله بيعتبروا تضحية الست ... غباء
و ضعف..

انتي عارفة ان دينك مقالش انك تضحي بحقوقك.. ايا كانت عشان أي
حد.. لا زوج و لا أولاد..

عارفة ان الرجل بيحب الست المستقلة ماديا و فكريا و اللي عارفه حقوقها و بتحافظ عليها حتي لو بين العكس..

عايزة منه اهتمام... اهتمي انتي بنفسك..

عايزة يحبك... حبي انتي نفسك...

عايزاه يحترمك... احترمي انتي حقوقك و أنوثتك و احتياجاتك..

مالهاش مزاج

انت عارف ان مراتك ممكن تروح الكوافير كل أسبوع تعمل شعرها.. و شوية ماسكات و باديكير و مانيكير... بس هي مالهاش مزاج

طيب عارف انها ممكن تخس وزنها الزيادة في شهرين ثلاثة و تروح جيم مرتين في الاسبوع و تعمل reshape لجسمها... بس هي مالهاش مزاج..

و عارف كمان انك ممكن ترجع كل يوم من الشغل تلاقي البيت رايق و كل حاجة مكانها و هدومك كلها مكوية و جاهزة.. بس هي برضه مالهاش مزاج..

طيب عارف انها ممكن كل يومين تعملك أكلة جديدة من اللي علي فتافيت و تقعد تفتكس و تخترع و تعملك كمان حاجة حلوة بعد الغدا?... بس للأسف مالهاش مزاج..

ماري منيب

البنات : ماما ماما انا جايلي عريس

الام : ألفت نهالار أبيض... احكي لي بقي ايه امكانياته.. غني؟

البنات : لأ

الام : يبقي شغال في الخليج

البنات : برضه لأ

الام : طيب عنده شقه..؟ معاه عربية؟

البنات : لأ خالص ولا أي حاجة من الحاجات دي - ابتسامه عريضة

الام : أمال عايزة تتجوزيه علي ايه يا موكوسة؟

البنات : أصل مامته ميتة و مالوش اخوات بنات هع هع هع - ضحكات متقطعة شريرة -

للأسف الحديث ده بقي منتشر جدا.. و فيه فعلا بنات بتعتبر ان العريس اللي مامته متوفيه أو مسافر بعيد عن أهله يبقي عريس لقطه..

بس هو ايه اللي خلاها تعتقد كدة اصلا..؟

ماهي شايفة جدتها منكدة علي مامتها بقالها عشرين سنة.. و اختها كل ما تروح تزور حماتها ترجع معيطة... طيب هو في ايه بقي؟.. هاه في ايه؟

في شوية حاجات كدة.. هقولك عليها عشان لما تبقي حما.. متبقيش شبه **ماري منيب** و مرات ابنك تحبك و تدعي ربنا يطول في عمرك كدة و ابنك يفضل يحب يزورك و ميشيلش هم النكد و الشكوي اللي بتيجي من ورا زيارتك..

- المفروض انك بتفضلي تربني في ابنك و تزرعي فيه كل اللي انتي عايزاه لحد ما بيجي اليوم و تسيبيه يواجه المجتمع لوحده.. ساعتها سلطتك عليه بتبقي استشاريه بس... و دورك في تربيته بيبقي

انتهى... مينفعش تفضلي تديله في أوامر و تنصحي فيه بعد ما يتجوز..
لأن ده هيعتبر تقصير منك.. و مرات ابنك هتعتبرك ملحقتهش تربيه..

خدي بالك انتي قدامك عشرين سنة هتربي فيهم ابنك.. و تعرفيه
الصح من الغلط.. و إزاي يبقي ناصح و هو بيشتري أي حاجة.. مش
لازم تستني و هو بيمضي القايمه و يشتري العفش عشان تبدي
تنصحيه..

- العشرين ثلاثين سنة اللي ابنك قاعدهم معاكي هما دول اللي
هيتعلم فيهم إزاي يعامل مراته.. يعني لو انتي ربتيه انه يشيل
مسئولية أخته و يعاملها باحترام و رقي.. و كبر شاف باباه بيعاملك
برضه بأخلاق و رقي.. هيعامل مراته كده بالطبط.. و ساعتها ماها
قلتيه و نصحتيه.. هيفضل يعاملها زي ما اتعلم و شاف باباه.. مش
محتاجه اقولك ان مرات ابنك هتعرف جوزك كان بيعاملك إزاي لو حدها
منغير ما حد يحكيها..

- اختيار ابنك لزوجه انتي السبب فيه.. يعني لو انتي ربتيه علي ان
أهم حاجة المظاهر.. و شكلنا قدام الناس.. هيختار عروسته علي
الأساس ده.. و لو انتي ربتيه علي أنه يختار صحابه علي أساس
أخلاقهم و دينهم.. تلقائي هيختار عروسته بنفس الطريقة.. ولو فهمتيه
ان أهم حاجة تبقي بيضا و ملونه.. مش هيهمه فيها أي حاجة تانية.. لا
أخلاق بقى ولا هتعامل أمه إزاي.. ولا أي حاجة.. فمترجعيش تزعلي..

- دلوقتي انتي كبرتتي و عندك خبرة كفاية و ميقتيش صغيرة.. و سنك
بقي كبير.. و بتفهمي كويس في الناس.. يعني لما توافق علي
عروسة ابنك و تبدأي تعزميها و تجيلها هدايا.. يعني انتي عرفتتي انها
كويسة و بنت ناس و محترمة و تستاهل تاخذ ابنك.. و أي تغيير في
رأيك بعد كدة بعد الجواز هيبقي انتي السبب فيه.. يعني من الآخر
هي كانت كويسة و زي الفل لحد مانتتي قلبتي عليها و ميقتيش
طايقاها.. فطلعتي الوحش اللي جواها.. و هي هتبقي فاهمة انك
بدأتي تغيري منها.

هي في الأول و في الآخر عيلة صغيرة.. ملهاش خبرة في تعامل
الناس.. و ماتعرفش المفروض تتعامل معاكي إزاي.. و عمرك ضعف
عمرها.. يبقي انتي المسئولة انك تبني علاقة كويسة بينك و بينها..

هي بتبقي قلقانة من اللي شافته و سمعته.. و بتبقي مرعوبة من حاجة اسمها "حما" .. فاحتويها انتي و طمنيتها.. وريها أنك مختلفة.. و أنك تحبي تشوفي ابنك سعيد في بيته مع مراته..

- فاكرة أول ماتجوزتي.. وانتي لسة فرحانة بنفسك و انتي لسة عروسة.. و فرحانة بدلع اللي حوالكي ليكي.. عروسة ابنك هتبقي زيك بالطبط.. مستنياكي تدلعيها.. يعني ماتستنيهاش تجيلك عشان تشطبك المطبخ ولا تقف تطبخ معاكي من أول اليوم...هي ضيفة علي فكرة.. مش مطلوب منها أي حاجة.. طالما بتيجي تزورك و تروح ببقى تعاملها معاملة الضيوف.. و زيادة شوية عشان دي هتبقي أم أحفادك... فرة عينك..

- مش انتي بتكرهي جارتك الحشرية.. و بتهربي منها.. ابنك و مراته دلوقتي بقوا ليهم بيت.. و خصوصيات.. و مش المفروض ان أي حد يتدخل في حياتهم... و مش كل مايشترخوا حاجة تقوليلهم و لازمته إيه.. هي مصاريف و خلاص.. هما ادري باحتياجتهم.. ولا تنصحي إلا لما يطلبوا منك النصيحة.... عشان المفروض انهم كبروا خلاص و بيتصرفوا لوحدهم.. محدش ليه حق يسألهم هتخلفوا امتي.. ولا هتسموا إيه..ولا أكلوا ولادكوا عشان شكلهم هفتان..

ماتتدخليش في طريقة تربيتهم لولادهم... هما أكيد بيحبوهم و عارفين مصلحتهم..

- بلاش تنقدي في مرات ابنك قدامه.. بالعكس داري أخطائها .. و انصحيها بينك و بينها..

حسسيها انها مهمة عندك زي بنتك بالطبط.. عشان تكسبي ثقتها و تلاقيا بتلجالك في كل مشاكلها..

- بلاش تغيري من مرات ابنك لما تلاقيه مدلعيها و مخليها سعيدة في بيته... عشان اد ماكانت هي مرتاحة و سعيدة.. اد ما هتدلع ابنك و تسعده..

و اد مانتى بتحبي ابنك.. اد ما المفروض تتميله انه ببقى سعيد في بيته مع مراته..

انتي أكثر واحدة عارفة البنت بتفرق اد ايه في حياة مامتها...فخديها
بنتك..

معلش...كبرتك بدري... بدري.. بس يلا... الحقي اشبعي منه دلوقتي.. و
ربيه التربية اللي تريحك لما تكبري

واختاريله انتي مراته بطريقة تربيتك ليه.

انجازاتك ايه

وانت كل انجازاتك انك اتجوزت و خلفت؟

وايه الجديد بقي اللي قدمته للعالم... ما كل الناس بتتجوز و تخلف ..

الجملة دي كنا بنصدقها زمان.. و بنقتنع بيها جدا و بنردددها لأمهاتنا و خالاتنا اللي
ضيعوا عمرهم عشان يربونا ..

وافتكرنا ان الجواز و الخلفة ده guarantee الحياة بتديهولنا و أي حد ممكن يعملهم
بسهولة جدا ..

لحد ماكتشفنا الواقع اللي احنا فيه ..

اكتشفنا انك عشان تعرف تجيب شقة تتجوز فيها و تبقي ضامن ان ماحدث
هيخرجك منها ده انجاز كبير تحسد عليه ..

انك تبقي مستقر في شغل اصلا.. مناسب ليك و لشهادتك و طموحك و مكان
سكنك.. دي معجزة

اكتشفنا انك لو خطبت و عديت من مرحلة الشبكة و القايمة و المؤخر و الاجهزة
الكهربا علينا ولا عليكو و ال makeup artist ووصلت لمرحلة الجواز قبل الجواز
مااتفركش

يبقي عملت انجاز حقيقي وخطوة فعلية غيرك كثير اوي ماعرفش يوصلها ..

لو عديت من أول سنة جواز منغير خناقات مع بعض و مع الأهل بسبب التدخلات
و التحكمات في كل صغيرة وكبيرة في حياتكوا و مش هتفرحونا قريب ولا ايه.. ده
انجاز كبير ونعمة من ربنا تستوجب الشكر ..

ان ربنا بقى يرزقك بطفل بعد كمية المواد الحافظة اللي بتدخل جسمك كل يوم و الفراخ أم هرمونات و الفاكهة المرشوشة مبيدات و ال fast food اللي متربية عليه.. وتعرفي تحملي طبيعي منغير لفة علي الدكاترة كلهم و تدفعي كل اللي قدماك ووراك في عمليات و مستشفيات و حقن مجهري و في الآخر خالص بعد ماتحسي ان مفيش أمل.. تحملي طبيعي خالص ومنغير ولا دكتور.. ده مش انجاز.. دي نعمة و الله و رزق من ربنا سبحانه و تعالي ..

وعشان تعدوا أول كام شهر من حياة البيبي من عياط متواصل طول الليل منغير سبب ومغص و بامبرز و تطعيمات و توفرولهم حد أدني من حقوقهم في تعليم يفيدهم و صحة و رياضة تبني جسمهم.. و نفسية صحيحة ..

انك اصلا تذاكريلهم و توديهم تمارينات و تقري شوية في التربية السليمة و تعملي أكل صحي و تنظفي البيت وانتي بتشتغلي و بتنزلي كل يوم شغلك الصبح .. ده كلمة انجاز شوية عليه..

وانك تعرف تصرف علي البنود دي كلها و يبقي لسة عندك و قت و طاقة انك تقضي معاهم شوية وقت تشاركهم فيه.. ده برضه انجاز رجاله كثير مايقدروش عليه ..

انكوا رغم كل الضغوطات دي عارفين تطلعوا بصورة الأب و الأم الراقين المتفاهمين اللي بيربوا اولادهم علي قيم و أخلاق و بيهتموا بعقولهم و بنفسياتهم عشان في الآخر يقدموا للمجتمع نماذج محترمة غير مشوهة نفسيا ده إنجاز ماعرفوش يعملوه متجوزين كثير جدا كان نفسهم قصير و صبرهم قليل.. فهربوا من المسئولية من بدري و ربحوا بالهم و سابوا اولادهم للمجتمع يربيهما و نصيبهم ..

الجواز و الخلفة مايقوش سهلين زي زمان ..

دي بقت مهارة محتاجة قدرات خاصة ..

او انجاز محتاج معجزة عشان نوصله ..

و انت بقى انجازاتك ايه؟

انتي single mother ؟

كل الاحاسيس اللي جواكي عبارة عن غضب و قرف علي كره و
اشمئزاز و استياء؟

عايزة تفضلي نايمة طول الوقت و مش عايزة تشوفي حد؟ مشاعرك
تجاه ولادك مضطربة جدا ؟

ساعات تتعصبي عليهم وساعات يصعبوا عليك؟

كرهتي نفسك من كتر ما بتسمعي كلام الناس و اسألتهم و زهم و
نصائحهم و تدخلاتهم و نظراتهم؟

ندمانه علي سنين عمرك.. ووقتك اللي ضاع و طاقتك اللي خلصت
مش في مكانها؟

معاكي حق... واكثر من كدة كمان.. ظروفك صعبة... وماحدث هيحس
بيكي غير اللي مر بنفس ظروفك بالضبط..

ضغطي علي نفسك كثير .. كفاية كدة... ايوه كفاية.. انتي تستحقي
حياة افضل من كدة بكثير.. اه انتي ظروفك احسن من ناس كثير..
احسن من كل واحدة نفسها تطلق بس ما عندهاش الجرأة ولا
الامكانيات زيك اللي تخليها تواجه مجتمع بحاله.. وتعتمد علي نفسها
في كل صغيرة وكبيرة..

و احسن من كل واحدة متجوزه و بتتحمل اهانات و معاملة سئه من
زوج ما بيراعيش ربنا فيها.. وعايشه حياة لا ترتقي بحياة النبي آدمين..

واحسن من كل واحدة ظروفها الصحية مش مخلياها تعيش حياة
طبيعية..

واحسن من كل واحدة سنها كبير... بس بسبب عدم جوازها اهلها
بيعاملوها معاملة العيال الصغيرة..

انتي عندك ميزة مش عند المتجوزه ولا عند اللي لسه ماتجوزتش..

الحرية.. الحرية اللي بتديكي الحق انك تعملي اللي انتي عايزاه منغير
ما ترجعي لحد.. الحرية اللي تخليكي قوية بجد.. الحرية اللي تخليكي
تنجحي.. و تشتغلي.. وتدرسي.. وتخرجي.. وتلبسي.. وتضحكي.. و
تتعلمي.. وتسافري.. وتستمتعي.. الحرية اللي تخليكي تعيشي علي

مزاجك انتي بس..

اول خطوة لازم تعملها.. انك تبقي قوية.. قوية وماتسيبش حقك..
ماتسيبش حقك من ابو ولادك .. وخدي منه كل حقوقك اللي القانون
ادهالك.. ماتقوليش هتنازل عشان تفضل علاقته حلوة بالولاد..دي
مش مسؤوليتك انتي..

خليكي قوية ماتسيبش حقك من اي واحد بصلك بصة مش كويسة..
وتسيبي شغلك بسببه

خليكي قوية ماتسيبش حقك من اي واحدة رمتك كلمة مالهاش
لازمة .. وتسكتي وتروحي تعيطي.. ردي عليها في ساعتها..

خليكي قوية ماتسيبش حقك و تيجي علي نفسك.. عشان اي حد..
ماتستحملش حاجة فوق طاقتك.. انتي غيرتي اصعب وضع و
كسرتي اقوي رابطة مابين اتنين.. عشان ماتعيشيش حياه ماتبقش
سعيدة فيها.. ماينفعش ابدأ تيجي دلوقتي وتضعفي.. وبرضه
ماتعيشيش سعيدة.. انتي خلاص كسبتني معركتك..مع اصعب شخص
قابلتية في حياتك.. ماينفعش ابدأ تخسريها مع نفسك.. حبي
نفسك..وقومي دلوقتي ابتدي حياتك من جديد..

طيب خايفة من مستقبلك.. و مش عارفة هتعملي ايه في حياتك..
تعرفي ان افضل طريقة لقراءة المستقبل .. انك تعمله بنفسك..

فكري برة الصندوق.. مش لازم تعيشي الحياه اللي رسمهاك
المجتمع تحت مسمي المطلقة.. ارسمي انتي حياتك حسب
احتياجاتك و خيالك اللي نفسك تعيشي فيه..

حطيتي الخطة... التزمي

بيكاسو قال.. "كل شيء يمكن ان تتخيله هو حقيقي بالنسبة لك"
قومي اكتبني قصتك.. اللي عايزة الناس تقرأها.. و ماتنسيش ان
العادات الصح هي طريقك للنجاح..

اللي بيتحط تحت الضغط ويستحمل بيطلع بطل.. انتي جواكي طاقة
رهيبه.. استخدمها صح..

غيري عالمك و الطريقة اللي بتشوفي بيها العالم..

اتعلمي.. عيشي.. اضحكي.. ارقصي.. انطلي.. افرحي.. ارسمي..

غني.. سافري.. وغيري حياتك.. للأحلي

ما انزل الله بها من سلطان

"تابوه" دي كلمة بنسمعها اليومين دول كتير في برامج ال talk show
وعلي ال social media ..

لو حاولنا نترجمها ممكن تبقي "مواريث" أو أفكار سلبية و يفرضها
علينا المجتمع عن طريق زراعة الأفكار دي بكل الوسائل المتاحة..

و زي ما قال Steven Jay ان " الناس لا تستطيع التفرقة بين صحة
المعلومة و شيوع المعلومة " فبالتالي لما كل الناس تقول ان الطفل
الرضيع لما يجيله زغطة يبقي معدته بتكبر... تبقي بسم الله ما شاء
الله معدته بتكبر منغير نقاش..

ولما يضحك و هو نايم يبقي الملائكة بتلاعبه..

رجله وجعته.. بيطول معروفة.. واحلقوله بالموس و كحلوه يوم مايتولد..

لما كل الناس تقول اكسر للبنت ضلع يطلعها ٢٤.. يبقي هيطلعها..
بالرغم أن سيدنا النبي عليه الصلاة و السلام قال " رفا بالقوارير" بس
اكسر برضه دي كل الناس بتقول كدة ..

لما كل الناس تقول ان الفلوس مابتشتريش سعادة و أن الأغنيا تعساء
في حياتهم يبقي أكيد اللي ساكن في الفيلا اللي هناك دي يا إما
عنده مرض يا إما مراته بتخونه يا إما مابخلفش.. يبقي مابخلفش..
بس ده عنده ابن فعلا.. لأ ماهي مراته بتخونه انت نسيت ولا ايه..

لما كل الناس تقول اوعي تخاطر بوظيفتك و خليك في المضمون.. و فلوسك وفرها.. والقرش الابيض ينفع في اليوم الاسود.. ولازمته ايه ده كله.. والشغل اللي تعرفه احسن من الشغل اللي ماتعرفوش حتي لو ماتحبوش.. يبقى نمشي جنب الحيط و مانعيش حياتنا و مانجربش اي حاجة لحسن تطلع حلوة و نتبسط..

و أكيد دلق القهوة خير.. خصوصا لو علي البوتاجاز اللي لسة مراتك دعكاه.. و الخير جاي اهو في السكة علي هيئة عفاريت بتتنطط في وش المودام..

و كله كوم و"ادبجلها القطعة" بقي دي كوم ثاني.. حاجة كدة بتفور التيستستيون في الدم يخليه برزعاها كف و هما لسة في شهر العسل عشان ما عزمتمش علي أمه تبات عندهم اسبوعين بقلب جامد..

وفيه معتقد "للذكر مثل حظ الأنثيين" فييجي يدي الولد مصروف ضعف البنت... و لبس العيد طقمين للولاد و طقم للبنت... تقوله يا حاج ده في الميراث فقط.. يقولك انت هتنكر كلام ربنا..

وفي "انتي ست انتي اللي تستحملي" و انتي ست لازم تضحي" .. و انتي ست لازم ترضي بأسوأ الاوضاع عشان تبقى بنت أصول.. إنما هو رجل.. إيه اللي يجبره؟ و يرجعوا يقولوا ناقصات عقل..

من الآخر كدة كل حاجة مقتنعين بيها و بننفيها منغير تفكير.. لازم نعيد التفكير فيها ثاني.. ونتحرر من كل تابوه مبوظ حياتنا.. التابوهات دي و المعتقدات الخاطئة بتسبب مشاكل كتير في بيوتنا.. احنا في غنا عنها.. بيوت كتير فيها مشاكل اد كدة و ناس بيتفرقوا رغم حبهم لبعض عشان فارضين علي نفسهم قيود.. ما حدش فرضها عليهم غيرهم.. قيود كدة... ما أنزل الله بها من سلطان..

هذا ما وجدنا عليه ابأونا

تخلي لو اشتريتي شقة جديدة.. عشان تنقلي فيها و تستقري و تعيشي هناك..

أول يوم بعد ما اشتريتها يادوبك ركنتي عربيتك لقيتي ست معدية من جنبك و بتقولك هو انتي اللي جاية تسكني تحت الست ام محمود؟ تقوليلها اه.. تقوم قايلالك يا عيني معلش ربنا يصبرك يابنتي..

تمشي خطوتين في اتجاه البيت تلاقي الرجل بناع السوبر ماركت
يقولك انتي الساكنة الجديدة؟ تقويله اه.. يقولك الله يكون في عونك
يابنتي..

دخلتي العمارة.. بتفتحي باب شقتك فتحت جارتكوا اللي في وشك..
وقالتك أهلا وسهلا.. بصي يابنتي انتي عشان زي بنتي هقولك
كلمتين.. الست أم محمود دي ست كبيرة و زي والدتك.. لازم
تستحلميها و تعلمي بأصلك.. وانتي شكلك بنت ناس و باين عليكي..

هتعلمي ايه ؟ فكري ممكن يكون ازاي رد فعلك.. يا إما اول ماتشوفي
أم محمود هتفضلي تفسري كل افعلها ضدك.. وانها بني أدمة غريبة
جدا و مش طبيعية... يا إما هتقولي بابك عليكي أصلا و مش
هتتعلمي معاها خالص و تقصري الشر من أولها..

بس الأكيد انك مش ممكن تنزلي تشتري دسنة جاتوه و تطلعي
تقوليلها انا جاية اتعرف عليكي..

ليه بقي؟ لأن الجيران زرعوا جواكي فكرة ان الست دي شريرة و
هتأذيك.. ولما اتكررت الرسالة بالفكرة دي الفكرة بقت معتقد جواكي
.. و المعتقد بقي سلوك .. (المعتقد انها شريرة و السلوك انك
هتتعلمليها وحش او بتحفظ)

ده بالظبط اللي الاعلام بيعمله جوانا من الخمسينات ..

بيزرع فكرة معينة و يفضل يكررها لحد ماتبقي معتقد.. الحموات
القاتنات .. حماتي قبلة ذرية.. حماتي ملاك..

علي حبة أمثلة شعبية زي الحما عمي.. و انكوي بالنار ولا حماتي
تقعدي في الدار..

كلها افكار اتزرعت فينا من واحنا أطفال .. نتفرج علي الأفلام دي في
التليفزيون.. و نسمع ماما و هي بتشتكي لخالتو من تينة... وأختي
الكبيرة كل ماتروح لحماتها ترجع معيطة.. والبنت تتخطب من هنا أول
سؤال مامته عاملة إزاي..

بتتكلم كتير تبقي مسيطرة وممشياه.. ساكنة تبقي عقربة و مخبية..
جيل كامل مر بالظروف دي.. اقتنع بالفكرة و أمن بيها و اتبناها و اتصرف
علي أساسها.. ده فكرة واحدة من ضمن ملايين الأفكار اللي اتزرعت
جوانا و بقت تابو مجتمعي و موروث شعبي.. و اعتقاد راسخ في

المجتمع.. مع ان الموضوع كان ممكن يتحل "بدسته الجاتوه" و "انا جاية اتعرف عليكى".

أكبر مصدر للطاقة السلبية

عارفين إيه هو أكبر مصدر للطاقة السلبية..؟

انه يكون فيه شخص.. دائم.. مفروض عليكى في حياتك.. و منكذ عليكى عيشتك..

يعني تلاقي نفسك و انتي واقفة تحت الدش أو في أقصى لحظات استرخائك.. بدل ما تخطتي لمستقبلك و تفكري في حياتك.. تتخانقي في حوار وهمي مع الشخص ده.. و تردى و تقوليله و تفهميه.. بينك و بين نفسك..

يعني وانتي نايمة و في أحلي نومة تحلمي انه حصله و جراه و تاخدي حقك كله منه..

يعني وانتي بتصلي بدل ما تدعي ربنا بالجنة و الستر و حسن الخاتمة.. تلاقي نفسك بتدعي ربنا يعديها علي خير أو ربنا يكفيكي شره..

يعني لو كلمتي صاحبك في التليفون أو خرجتي معاها ساعتين، هتفضلتي تشتكي من الشخص ده و تحكيلها علي كل المواقف السيئة اللي عملها فيكي..

يعني فكرك و حياتك كلها تتبلور حوالين الشخص ده..

تلاقي نفسك بتعملي حاجات انتي مش عايزاها.. و تكرهي حاجات و

أماكن كنتي بتحبها..

٢٤ ساعة بتفكري في الشخص ده و المواقف اللي بتحصل و شايله ه حاجات كتير أوي..

لما بنوصل للمرحلة دي.. بيبقي عشان الشخص ده للأسف قريب منا أوي..

زوج.. حما.. أخت زوج.. طليق.. مرات أخ.. مرات أب..

طيب و الحل ايه..؟

أول حاجة ... ثقتك بنفسك..

عايزاها تكبر و تكسر الدنيا..

عايزاكي حلوة .. حلوة أوي....

تخينة خسي..

رفيعة اتخني..

شعرك شوفي حل معاه..

ضعيفة في حاجة قويها..

عارفة أكثر حاجة بتعلي الثقة في النفس ايه؟

انك تتعلمي حاجة جديدة..

خدي كورس.. تنمية ذاته

اتعلمي انجليزي أو فرنساوي..أو صيني

تريكو أو كروشيه..

اتعلمي أي حاجة هتزود ثقتك في نفسك جدا.. و تغير نظرت اللي

حواليكي فيكي...

جوزك قافل عليك و حابسك بين أربع حيطان؟ كل الكورسات دي ليها

فيديوهات علي اليوتيوب.. دوري و اتعلمي..

الحاجة الثانية... افصلي..

أيوه افصلي خالص بين حياتك الشخصية و الشخص ده..

متفكريش فيه.. ماتحكيش لحد عليه..

الوقت اللي الشخص ده معاكي فيه.. عديه و خلاص.. اعتبري نفسك
بتحلمي..

وأول ما يمشي.. اتحزمني وارقصي و غني.. ارسمني.. اكتبني
اضحكي..

اعتبري نفسك صحيتي..

بس إياكي و استنزاف الطاقة و المشاعر..

بلاش يبجي في تفكيرك وانتي بتقري كتابك.. أو وانتي في شغلك، أو
مع صحابك.. أو حتي تحلمي بيه وانتي نايمه..

يا كدة يا إما تجمدي و تاخدي القرار انك ماتشوفيهوش أو
ماتشوفيهاش تاني... أيًا كانت العواقب..

هتبقى صعبة في الأول... و هتتحل بعد كده..

بس أهم حاجة .. ماتستنغزيش طاقتك أبدًا..

اوعي كمية الطاقة السلبية اللي معيشة نفسك فيها تغير من
شخصيتك.. و تملأكي حقد و كراهية.. و تموت الإبداع و الخير اللي
جواكي..

طاقتك.. حافظي عليها..

عشان محدش هينفعك لما يجيلك ضغط و سكر و مرارة و جلطة لا قدر
الله..

حفظ الله الوطن..

حفظ الله طاقتنا..

واحدة ست

أنا واحدة ست

بدخل شمال وأنا مدية إشارة يمين..

أيوة.. أنا واحدة ست

ما بشيلش هم حاجة عشان عندي اللي يشيل همي..

أنا واحدة ست

لما بزهدق من الشغل في أي وقت ... بسية

" دي معتمدة علي النقطة اللي قبلها"

أيوة أنا ست... ممكن **أضحك** وأنا بعيط عادي.. و العياط بالنسبالي

مش نكد.. ده تفريغ طاقة مش أكثر..

أنا ست... بشتري حاجات ملهاش لازمة... وما بعرفش أحسب الباقي..

وعلفكرة شنطتي مليانة **كراكيب** ...

أنا واحدة ست...

ممكن يبقي عندي تلت جزم نفس اللون... عادي..

أيوة أنا واحدة ست...

حنة صاحبتني أهم من فرحها..

أنا واحدة ست...

مبحبش **الكرة** .. ولا كابتن مدحت شلبي.. و مش عايزة أعرف ايه

الفرق بين الأوفسايد و الأوت..

أنا ست... بكره اللي اخترع **البلايستيشن** ..

أنا ست.. يعني لما اشتكيلك مش ببقى عايزة أسمع حلول...أنا

بفضفض بس...

مش معني اني قضيت اليوم مع صاحبتني النهاردة اني لما اروّح

مكلمهاش... دي ملهاش علاقة بدي..

أنا واحدة ست... التفاصيل الصغيرة مهمة جدا بالنسبالي..أهم من

الكبيرة.. زي ما الأستوديو التحليلي كدة أهم من [الماتش](#) 😊
أنا واحدة ست... مابزهفش من الخروج.. زي مانت مبتزهفش من
[القهوة](#)..

أنا أنثي... عندي فوشيا و pink و روز.. مش كلهم بمبي..
أنا ست... مش معني ان دولابي مافيهوش مكان ابقي مش محتاجة
لبس...

أنا واحدة ست... بحب اسمع كلام [حلو](#) .. حتي لو هتجاملني..
أنا واحدة ست... بسأل علي سعر الحاجة.. حتي لو مش هشتريها..
أنا واحدة ست الركنة بالنسبة لى ... زي بطبط لف ورق العنب بالنسبة
لك .. الاتنين محتاجين خطة استراتيجية
و مش عشان نازلة اشترى إيشارب ماتفرجش علي الشنط... واشترى
لو عجبتي... "و مش لازم الايشارب اصلا"

أنا واحدة ست... يعني الاكسسوارات بتاعتي مهمة .. زيها زي الجنوط
كدة بالطبط..

أنا ست... يعني بطبخ و بتكلم في التليفون وبتفرج علي المسلسل
في نفس الوقت..

أنا ست... ممكن أعبر القارات و أسافر بلاد الفرنجة بس عشان أضمن
اني مش هلاقي حد لابس زي فستاني في الفرع ..
أنا واحدة ست... بكره نشر الغسيل و تطبيقه.. و فيه قواضي بيني و
بين المواعين ..

أنا الست.. اللي قرار قص شعرها.. أصعب من قرار العبور ذات نفسه..
أيوة أنا الست...اللي لو مش موجودة في البيت.. مش هتتعرف تقعد
منغيري..

أنا واحدة ست .. مافياش ولا أي حاجة من اللي فوق دول بس واحدة
ست...

[وأفتخر](#) ..

بفتخر بأنوثتي و عارفة حقوقتي و واجباتي و عايشة سعيدة في
حياتي..

سعيدة في حياتي..

النداء الأخير

نداء لكل الأزواج اللي شايفين الحلو اللي في حياتهم مش أكثر من الوحش..

نداء لكل الأزواج اللي شايفين أنفسهم مش مبسوطين في حياتهم بسبب أزواجهم..

اجمع هنا..

انتوا فابتكوا كثير..

فابتكوا متع ربنا اداهالكوا و انتوا مش عايزين تستمتعوا بيها..

و كل واحد فيكوا قرر يغوص في حياه موازية ليه في شغله و أصحابه و سقط الطرف الثاني من حساباته..

متفتكروش انكوا كدة ايجابيين.. لما تعيشوا لنفسكوا و تتبسطوا لنفسكوا.. لأ.. خالص مش هي دي الايجابية.. دي قمة السلبية انك ترضي بوضع سيء في حياتك و منغير ما تغيره..

لأ مين قال ان الوقت فات.. لسة بدري..

هو مش لسة جوزك بيرجع ينام جنبك كل يوم..

ولا بيبات مع صحابه.. و لا سابلك البيت و مشي..

هو مش انتي لسة اسمك مراته؟ يبقى مهما كان فيه مشاكل بينكوا هو لسة في حته جواه عايزاكي..

لسة مستنيكي.. بس مش عارفين ايه الظروف اللي مخلياه مش عايز يبدأ معاكي و تعيشوا من اول و جديد حياه كلها حب و سعادة..

و بعدين مش انتي برضه من جواكي كدة بتبقي غيرانة من صاحبتك اللي جوزها بيدلعه طول الوقت و بيجيلها هدايا و يفسحها..
متعمليش نفسك مش واخدة بالك..

انتي مش ناقصك حاجة عنها.. انتي "انثي" و فيكي كل مقومات الأنوثة..

إزاي قابلة علي نفسك علاقتك بجوزك تبقي بالشكل ده؟ ليه مش عايزة ترضي غرورك كأنثي و تخلي جوزك يشوفك عشيقته مش مراته.. مستنية ايه... لما تيجي واحدة غيرك بتعرف تتدلج و تتمايص و تعيشه يومين شهر يار ملك زمانه.. يقوم يحس انه متجوز الشاويش عطية؟

انتي ممكن تبقي جنته علي الأرض بس انتي كل الحكاية انك واحدة منه موقف عشان كام حاجة حصلت بينكوا زمان علي كام معاملة سيئة و عدم تقدير...

بس انتي لسة قدامك سنين كثير هتعيشيها معاه.. و في إيدك انتي الاختيار.. ياتبقي سنين نكد و قرف و تبقي متجوزة بالاسم .. ياتبقي حبيبة و عشيقة عايشة مع حبيبها في مكان واحد بالحلال..

منهيا لي طالما انتي بتقري المقال ده.. و مكملهه للآخر تبقي شخصية ايجابية كفاية و هتختاري الاختيار الثاني.. ألف مبروك..

وانت..

مش لسة مراتك بترجع كل يوم تلاقيا غسالك هدومك و محضراك الاكل.. و واحدة بالها من ولادك..

مش لسة مابتعملش حاجة منغير اذنك و علمك؟ مش ساعات بتحس منها انها لبست ده عشانك..

وانها طبختلك اللي بتحبه..

حتي لو مكشرة و عاملة نفسها مش طايقاك وانك مابقتش فارق معاها... هي لسة من جواها عايزاك..

هي بس اتعرضت لضغوط منك كثير و مواقف كثير عدت عليها جرحتها..

خلت البداية مش سهلة زي زمان...

محتاجة منك مجهود المرة دي عشان تغفرك اللي حصل زمان..
محتاجة بجد تحس انها أميرتك.. وانك مش هتيجي عليها و علي
حقوقها تاني..

محتاجة تقديرك.. و فخرك بيها.. محتاجة تحسسها انها إنسانة ناجحة..
ونجحت في شغلها.. و نجحت في تربيتها لولادك.. والحاجة الوحيدة
اللي فشلت فيها علاقتها بيك.. و ده كان باسباب مشتركة بينكوا..

ممكن تعيد تقييم الموضوع مع نفسك.. هتلاقي ان خناقك معاها
مش مهمة للدرجة انك تكسر نفس أنثي و صاك عليها ربك و نبيك..

آه شوية الكراكيب اللي في البيت و اللخبطة و عدم النظام و حتي
إهمالها في نفسها أو شغلها اللي بتحارب عشان تثبت فيه لنفسها و
للناس انها نجحت في أي حاجة في حياتها مايسووش النكد و التوتر و
الرعب اللي انت معيشها فيه..

مش عارفين تبتدوا منين سوا.. نفسكوا انتوا الاتنين و مكسوفين..؟

في ناس موجودين في حياتنا اسمهم life coach .. و فيه ناس اسمهم
استشاريين أسريين .. دول ناس اختاروا يشتغلوا انهم يدربوا الناس
علي الحياة منغير مشاكل.. اختار يعلموا الناس إزاي يعيشوا سعدا..
دول مش دكاترة نفسيين و مش بيدوا أدوية.. دول بيعلوا وعينا و إدراكنا
عشان حياتنا تبقي أحلي..

و بيفتحولنا شباك نص منه علي الحياة الحلوة.. واحنا بنختار نعدي
منه ولا نفضل عايشين في الضلمة..

الطلسم

سمعت آخر خبر؟

التمثال اللي لقوه في المطرية محفور علي رحله طلسم..

الطلسم ده عبارة عن أربع حروف في دايرة من ذهب شبه دبلة
الخطوبة و الحروف " ق ا ل ط "

الخبرا و المتخصصين.. عشان يفكوا الطلسم.. كان لازم يستعينوا بمارد
الجن و خادم الحب " شفتشي " عشان يترجمنا الطلسم..

المارد قال.. اقرؤا الحروف بالعكس هتفهموا معناه ..

" ط ل ا ق "

يانهار.. ده معناه ان احنا معمولنا عمل .. للشعب المصري معموله عمل
بالطلاق.. يا ساتر أستر

فعلا في الفترة الأخيرة... نص اللي اتجوزوا اتطلقوا.. ايوة نصهم..

ده قرار الطلاق بالنسبة للبنات بقي أسهل من قرار قص شعرهم
بكثير .. أما بالنسبة للولاد قرار الطلاق بقي أسهل من اجابة سؤال
" هناكل إيه النهاردة؟ " و كانت النتيجة ان فيه حالة طلاق كل ٦ دقائق..
و أن ٤٠% من اللي اتجوزا بيتطلقوا.. تصدقوا؟

ده مش كلامي.. ده كلام الجهاز المركزي للتعبئة و الإحصاء.. النسبة دي
مرعبة بجد.. دول مش رقمين جنب بعض و خلاص.. لآ النسبة دي بتمثل
حاجات كتير أوي.. و اترتب عليها حاجات اكثر.. اترتب عليها نسبة الزواج
الثاني و الخيانة الزوجية.. و اترتب عليها كمان نسبة مشاهدة الأفلام
الإباحية.. النسبة دي اترتب عليها تشتيت الأطفال و أمراضهم
النفسية..

النسبة دي اترتب عليها فوبيا الزواج.. و العنوسة..

عشان كدة لازم نلاقي حل.. لازم نلاقي التعويذة.. اللي هنفك بيها
الطلسم..

فيه ناس كتير بدأت تاخذ خطوات جدية..

ناس راحوا خدوا كورسات استشارات زوجية..

وناس قالت لأ احنا نعمل قانون نلغي فيه الطلاق الشفهي خالص..

فيه ناس قالت احنا بلاش نتجوز اسهل..

وناس تانية قالت احنا نعمل قانون حضانة الأطفال للأب في حالة زواج الأم.. و بكدة نضمن انها ماتطلقش أصلا..

و اللي قال نلغي الشبكة عشان الناس تقبل علي الجواز فنسبة الجواز هي اللي تزيد ..

وفيه اللي بيسلط الأضواء علي مشاكل المطلقات عشان يكره الستات في الطلاق..

وبين ده وده.. الحب كدة ... مش عايزة كلام...علي رأي الست ام كلثوم..

عشان تنعم بالحب في الحياة مع مراتك و مع زوجك لازم تفك الطلسم بنفسك..

الطلسم الخاص بك انت..

أصل الطلسم ده موجود في دماغنا احنا بس.. في معتقداتنا الخاطئة و الموارد اللي اترينا عليها..

بس بمجرد قراءتك التعويذة اللي بيمثلها كتاب شفتشي اللي بين ايديك ده بتركيز و بفهم مابين السطور هتعرف لوحدك تحدد ايه هي معتقداتك الغلط اللي فعلا ماثرة علي علاقتك بشريك حياتك.. ومعطلة استمتاعك بحياتك الزوجية..

جاري تحميل التعويذة..

جاري التحميل...

تم فك الطلسم بنجاح ☺

ندي ترك

1	مقدمة
4	ال Touch بتاعنا
7	جوة الصندوق
10	انتى مش هتغيرى العالم
12	عايش و مش عايش
14	بكرة
16	البسي كعب
19	كيدهن عظيم
22	المسيطر اقتصاديا
25	الأسنان اللبنة
27	تعليم السواقه
30	فيها سم قاتل
32	التسامح
35	راحة البال
37	التعويدة 1
39	سنة أولي جواز
42	الكتالوج
44	اكتشفت ان أنا ماما
47	الدوبامين
50	أقرب طريق للرجل معدته
53	الرجالة كلهم زي بعض
55	من ورا لقدام

58.....	غيورة ولا مادية
60.....	الزرار
63.....	لازم نخاف من التغيير
65.....	قليلة الحيلة
67.....	أيام ثانوي
69.....	التعويدة 2
71.....	المركب أم ريسين
74.....	المرآية
76.....	طاعة الوالدين
78.....	الفيس بوك
81.....	الضيف
86.....	الأحمر العنابي
88.....	مالهاش مزاج
90.....	ماري منيب
94.....	انجازاتك ايه
97.....	انتى single mother
100.....	ما أنزل الله بها من سلطان
102.....	هذا ما وجدنا عليه آباؤنا
104.....	أكبر مصدر للطاقة السلبية
107.....	واحدة ست
110.....	النداء الأخير
114.....	الطلسم

