

THE ART  
OF  
AUBAGITY

فن  
الطيباعة

دليلك للنجاح المهني والعاطفي

دارين المسلماني

توبا للنشر والتوزيع







لتحويلك إلى الجروب أضغط هنا



لتحويلك إلى الموقع أضغط هنا

للمزيد من الروايات والكتب الحصرية  
انضموا لجروب ساحر الكتب

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

او زيارة موقعنا



	<a href="mailto:dartoya2015@gmail.com">dartoya2015@gmail.com</a>
	<a href="https://www.facebook.com/Dar.toya">Dar.toya</a> دار توييا للنشر و التوزيع
	<a href="https://twitter.com/Dar_Toya">@Dar_Toya</a>
	<a href="https://www.instagram.com/Dar.toya">Dar.toya</a>
	(+2) 01202222098
	٣٥ شارع النصر - الهادي - القاهرة - مصر

جميع حقوق الطبع والنشر محفوظة للدار

**اسم الكتاب : فن الصياغة**

**اسم المؤلفة : دراين المسلماني**

## هو إيه موضوع الكتاب؟

في الكتاب.. كل ما أراد أن ينصح به الأب بناته وخجل؛ وكل ما أراد أن ينصح به الأخ أخته وغار عليها من التجربة؛ وكل ما أراد أن ينصح به زميلُ العمل زميلته ولكن خاف المنافسة.

الكتابُ عبارةٌ عن منهج حياةٍ متكاملٍ لكل بنت أو ست بدايةً من سن المراهقة، يقدم لها خطواتٍ وحلولاً وأمثلةً تعينها على تحقيق حياةٍ مهنيةٍ وحياةٍ عاطفيةٍ ناجحةٍ؛ والنجاح هنا لا يعني الاستقرار، بل يعني السعادة.

الكتاب عبارة عن 3 أجزاء:

**الجزء الأول:** يناقش تحقيق النجاح في الحب، ويُغطي:

1- أهمية البداية الصح للعلاقة العاطفية، وإن البداية الصح تبدأ بوقوف البنت على أرضٍ صلبةٍ من القيم والقدرة على إعلانها بدهاء يكسب المرأة سحرًا لا يُقاوم.

2- أربع صفات، إن اتصفت بها البنت أصبحت فتاة أحلام، مع شرح كل صفة بالتفصيل، وأمثلة وخطوات موضحة ما تستوجبه احتياجات بعض مراحل العلاقة، ووجوب استمرار هذه الصفات حتى يستمر النجاح.

3- كيفية تخطي مرحلة كسر القلب، ويُناقش مدى صعوبة الفراق، وخطوات لتحويل حياتها لقصة نجاح.

4- إجابات صادمة لهذا السؤال الذي حير كثيراتٍ: هما فين الرجالة دول؟

**الجزء الثاني:** يناقش تحقيق النجاح المهني ويحتوي على 60 تكتيكًا إن تفوقت الست في 10 منها نالت ما تتمنى من نجاحٍ مهني.

**الجزء الثالث:** (السيكوسيكو)، ويُناقش تغير الحالة المزاجية والجسمانية عند البنت بسبب التغير الهرموني، وتأثيره على أكثر أيام عمرها، وتقديم حلولٍ للتعامل مع هذه الفترات.

هذا الجزء يُناقش بصورةٍ عامةٍ السعادة الحقيقية التي لا تكتمل إلا بالامتنان والسمو الروحاني.

الكتاب كُتب باللهجة العامية المصرية.

**عن الكتاب:**

\* المقصود بالصياغة في الكتاب ليس دنو الأخلاق.. المقصود بالصياغة هنا: "هو

القدر الكافي من الوعي للتعامل مع البشر والنفوس بالطريقة التي تضمن احترام الآخرين وتقديرهم لك وإعطاءك حقك كاملاً في الحب والكرامة والنجاح".

كلمة "اختيار" شريك حياتك هتبقى حقيقة بعد لما تخلصي الكتاب ده.. كفاية بقى دور الحزينة اللي مستنيه يبجي نصيبها.

\*عمر لما قال "علاقتنا رايحة في داهية" مكنش مجرد هزار سخيف.. ده أقل واجب يا سارة.. كل حاجة قولتها أو عملتها تفشل أي علاقة\*

المغزى مش إنك إزاي تشتغلي الراجل وتخليه يحبك.. أنا مش بعلمك كيف تصطادين عريساً ☺

أنا عايزاكي تعرفي إزاي تبقي سعيدة.. مع فهم بسيط مش مُعقد ولا مُفصل لطبيعة البشر هاتبقي مش بس فتاة أحلام.. هاتبقي كمان شخصية مُلهمة لكل اللي حواليك.. وقدوة يُحتذى بيها.

بإختيار الراجل جَوًّا الشغل لكلامه، الست ممكن تعتبره معندوش تقدير وغير أهل للثقة، والعكس باختيار الست لكلامها.. الراجل ممكن يعتبرها إنها غير مفيدة وغير كفاء ومش مؤهلة كفاية لمهمة معينة.. لو الراجل والست فضلوا كده مش فاهمين لغات بعض..

محدث هايبقى مبسوط في شغله، وكمان الشغل والإنتاجية هايتعطلوا ويتأخروا.

الراجل بيستخدم الكلام عشان يوصل معلومة أو يحل مشكلة.. الراجل مش بيهري كثير، وأصلًا الراجل الهراي باقي الرجاله مش بتحترمه.

عشان كده.. الكتاب ده مش كتاب تعليمي بس.. مش كتاب يتنسى أو ما تعرفيش تسترجعي كلامه في الوقت المناسب وبالسرعة المناسبة..

أنا حظيت ليكي قدوة اسمها "تمارا"، لما هاتخلصي الكتاب هتلاقي نفسك في كل موقف بتعرضي له بتفتكري تمارا..

اللي هي مثال للشخصية الناجحة على كل المستويات.

لحدِّ لَمَّا تمارا هاتبقى جزء منك بعدها هاتبقي إنتي قدوة نفسك، وكمان هتزودي عليها التاتش بتاعك اللي هايطلع منك أحسن صورة ليكي .. أكثر شخص الناس بتحترمه.. بتقدره.. بتعمله حساب وبتحبه.. افتكري الكلام ده عشان هايبقى حقيقة.

تكوين الكتاب:

1-مقدمة ملهاش لازمة

2- الجزء الأول:

- النجاح في الحب:

\* البدايات الصح.

\* عشان تبقى فتاة الأحلام.

\* تخطي مرحلة كسر القلب.

\* همًا فين الرجالة دول؟!

\* أسرار بناء العلاقات.

3- الجزء الثاني:

- النجاح في الشغل:

\* الراجل في الشغل راجل برضه.

\* كتالوج الشغل..

(و60 تكتيكا للنجاح في الشغل)

4- الجزء الثالث:

- السيكو سيكو.

\* الشروط الإجبارية للسعادة.

\* السعادة الاختيارية.

\* طريق التعاسة.

5- المراجع.

6- كلمة أخيرة..

إهداء:

إلى بناتي..  
وزوجة ابني المستقبلية..

لأنني أريدهن سعيداتٍ..  
وأريد ابني سعيداً..

أنا أدّعي الحكمة.. والموهبة. والخبرة  
ولأن البينة على من ادّعى فها هي ذي البينة بين أيديكم.  
واوعدكم ان محدش هيقدر يوصلني بعد ما هيقرأ الكتاب

## كتابي الأول فن الصّياغة

### مقدمة ملهاش لازمة

كنت ماشية مع جوزي في مكتبة داخل مول بنتفرج على عناوين الكتب.. طول عمري بأقرأ في مجال التنمية البشرية بهدف إني أنفع الناس.. خصوصاً إن طبيعة شغلي بتخليني لازم أكون مؤهلة لكده.. استوقفني كتاب اسمه:

”why men love pitches“

"لماذا يحب الرجال النساء الساقطات؟"

فرّيت صفحات الكتاب.. جوزي قالي:

"مش محتاجة تجيبي الكتاب ده.. أنا هقولك ليه.. عشان مش بيحسوا معاهم بالمسئولية..".

كل كلمة قرتها في الكتاب بعد كده بتأكد كلام جوزي.. اللي لخص الكتاب في جملة واحدة: "مش بيحسوا معاهم بالمسئولية"، وطبعاً كلمة "ساقطات" أو "عاهرات" مبالغ فيها.

أعتقد مش هتكون صدمة لو قولتلخوا إن نفس الكاتبة عندها كتاب اسمه:

”Why men marry pitches“

"لماذا يتزوج الرجال العاهرات؟"

الموضوع كبير عدّي حدود الحب ووصل للجواز!

بعدها بكام يوم وأنا بشرب النسكافيه الصبح وبفكر هاطبخ إيه للعيال.. عيني وقعت على كتاب عندي في المكتبة اشتريته من فترة بهدف إني أنصح الموظفات البنات على أسسٍ نوعاً ما علمية.. الكتاب اسمه:

"Nice girls don't get the corner office "

يعني كل الكتب اللي محققة النجاح العظيم ده بتقول إن البنت المؤدبة الظريفة.. ولا هتعرف تشتغل شغلانة عدلة ولا هتعرف تتجوز؟! هجاوب على السؤال ده بس مش دلوقتي.. هدفي، هو نفع البنات.

هدفى، مجتمع سعيد وراقي وراضي..

في الكتاب ده هاتتعلمي حاجات جديدة.. كل صفحة وكل كلمة هتضيف ليكي.. أنا مش هقولك "إعملي الصح!" وأسبيك تستنتجي وتقوللي: "يعني أعمل إيه؟!!"، كل فكرة هتكون معاها مثال لحاجات تقوليها وتعملها، أحيانًا هتكون عكس اللي إتربتي عليه.. ده مش معناه إن إنتي وأنا اتربينا غلط.. ده معناه إن كل وقت وله أذان.. يعني اللي اتعلمته في سن الحضانة جزء كبير منه غير مناسب لتحقيق نجاح مهني ولاختيار شريك حياتك.

كلمة "اختيار" شريك حياتك هتبقى حقيقة بعد لما تخلصي الكتاب ده.. كفاية بقى دور الحزينة اللي مستنية يبجي نصيها.

وعلشان التعليم في الكبر كالنقش على الحجر.

مكنش سهل عليًا أبقى مؤهلة أكتب الكتاب ده، ومش هايكون سهل عليكي إنتي كمان لأنك كل يوم لازم تنفذي محتوى الكتاب لحدِّ لَمَّا يتحوّل لجزءٍ من شخصيتك.. وأوعدك جهاد النفس ده مش هياخد أكثر من شهرين أو ثلاثة بعد كده هاتبقي صايعة رسمي:

- وهنا وجب التوضيح، ما المقصود بالصياغة؟

الصياغة في المجتمع المصري بتطلق على نوعين من الناس:

- النوع الأول: الناس الشمال.. اللي أخلاقها بايظة.
- النوع الثاني: الناس اللي بتعرف تعمل اللي هي عايزه تعمله.

\*المقصود بالصياغة في الكتاب هو ليس دنو الأخلاق.. المقصود بالصياغة هنا: "هو القدر الكافي من الوعي للتعامل مع البشر والنفس بالطريقة التي تضمن احترام الآخرين وتقديرهم لكي وإعطائك حقك كاملاً في الحب والكرامة والنجاح".

\*ت-نوي-ه\*

أنا ضد التعميم بصفة عامةٍ والتعميم في الكتاب هنا مجازي.. يقصد بيه أغلب الستات أو أغلب الرجال..

الجزء الأول

النَّجَاحُ فِي الحُبِّ

## - البدايات الناجحة:

- تحبي تبقي سارة ولا تمارا؟

\*قصة بداية علاقة\*

\* السيناريو الأول:

سارة: ألو.. إزيك يا عمر؟

عمر: أهلاً.. مين معايا؟!

سارة: إبيه ده، أنت مش مسجل رقمي؟!

عمر: إزيك يا سارة وحشاني.. معلش أصل الشغل كتير ومش مركز.

سارة: يعني معندكش خمس دقائق نتكلم فيهم؟

عمر: طيب هخلص شوية شغل وأكلمك تاني على طول.

سارة: طيب يا عمر ضروري علشان عايزة أشوفك.

عمر: حاضر، سلام.

سارة: طيب إمتى هاتكلمني!

عمر: شوية كده.. بُصي خليها بكرة أضمن عشان لو اتأخرت في الشغل.

سارة: ماشي يا عمر ولو خلصت بدري كلمني النهاردة.. خلي بالك من نفسك

عمر: ماشي.. سلام.

تـمـت

عمر فرح أوي بمكالمة سارة.. طبعًا مكالمة فيها اهتمام من بنت زي القمر..

ترضي غرور أي راجل.. عمر خلص شغل بدري جدًّا، وخرج مع صحابه وأصلًا ما

خطرش على باله يكلم سارة.

وبعد يومين.. عمر افكر سارة..

سارة: بجد؟! لسه فاكرك تكلمني؟

عمر: إبيه يا عم أنت فين.. هخلص حاجة وأجيلك.

سارة: عمر!! أنت معايا ولا بتكلم حد؟

عمر: هاي سارة.. معلش كنت بسلم على زميلي، عاملة إيه؟

سارة: كل ده عشان تكلمني؟ هو أنا يا عمر بالنسبة لك إيه؟

عمر: في إيه يا بنتي، ما تكبريش الموضوع أنا بس كنت مشغول شوية.. عدّي عليا في الشغل ونزل نشرب حاجة تهدي أعصابك.  
سارة: ماشي.. نص ساعة وهكون عندك، أنا أصلاً قريبة منك.

-----

سارة كانت هاتطير من الفرحة إن عمر قالها يلا نخرج.. مع إنه ما قلهاش يلا نخرج.. هو كل اللي قاله "عدّي علياً".  
بعد قليل..

سارة: ألو يا عمر.. أنا تحت يلا إنزل..

عمر: حاضر حالاً.

\*عمر نزل بعد عشر دقائق.. سارة عارفة إنهم عشر دقائق.. عمر فاكرهم 3 دقائق مثلاً!

عمر: إبيه الجمال ده؟!

سارة: \*ابتسامة خجولة\*

عمر: يلا نقعد في الكافيتريا اللي جنبنا دي.. بيعملوا ليمون نعناع حلو أوي.. إيه رأيك؟

سارة: أي حاجة مش فارقة.

\*عمر نسي يطلب حاجة أصلاً وافتكر بعدها بربع ساعة لَمَّا الجارسون قاله "تشربوا إيه" \*

سارة: الله.. بَص يا عمر الأطفال دول!!

أنا بحب البيبيهاش أوي.. نفسي يبقى عندي 2 أو 3 كده.

عمر: اه ما شاء الله.. الليمون ده عبقرى على فكرة.

سارة: هو أنت سيبت خطيتك الأولانية ليه؟

عمر: يا ستي مكنش فيه نصيب.. هي طيبة وغلبانة بس أنا مكنتش مبسوط.

\* سارة ثقها في نفسها اتهزت في ثانية وحسبت إن الكلام ده ممكن يتقال عليها في يوم من الأيام.

سارة: عمر! هو إحنا علاقتنا رايحة فين؟

عمر: علاقتنا رايحة في داهية..هاهاهاها.

\* عمر لَمَّا قال علاقتنا رايحة في داهية مكنش مجرد هزار سخيف.. ده أقل واجب يا سارة.. كل حاجة قولتيها أو عملتيها تفشل أي علاقة\*

خليني أفكركم.. بنتكلم عن البدايات.

بدايات سارة مع عمر شملت 7 حاجات غلط تفشل أي علاقة:

خطأ #1) سارة بتكلم عمر بصفة مستمرة (زنانة ولازقة)

وبتطلب منه يكلمها تاني وتحدد معاه ميعاد المكالمة الثانية وبترد على كل مكالماته لأنها أصلًا فاضية وموراهاش حاجة غير إنها تبخلق في التليفون لحد ما يكلمها.

خطأ #2) سارة مش بتعرف إمتى المكالمة لازم تنتهي وإزاي تنتهي.. في المكالمة رقم (1) أول لما عمر قال "الشغل كثير" خلاص يا ماما لازم تقفلي آخرك تقولي "نتكلم تاني.. سلام".

كل كلمة قولتيها بعد لما قالك "أنا مشغول" قللت من قدرك واحترامه ليك.. واحد بيقولك أنا دلوقتي معايا حاجة أهم من إني أكلمك!!

أقل احترام لنفسك إنك تنهي المكالمة في نفس اللحظة بطريقة ظريفة ممكن ساعتها هو اللي يرجع في كلامه، ويتدارك الموقف ويقولك

"إنتي أهم" بس ده هايكون بعد لما تبقي إنتي عملتي اللي عليكي

فهيبقى عداكي العيب.. يا رب تفهمي ☺

خطأ #3) سارة ألحّت على عمر إنه يكلمها تاني وهي اللي طلبت منه إنهم يتقابلوا.. غلط كبير..

خلاه بعد كده ينسى وميهتمش إنه يكلمها.. أو يمكن افترق وقال أتقل شوية أشوف آخرها.. ولَمَّا قرّر يكلمها كان في وقت فراغه.. ولما قرّر يقابلها كانت خروجه عشوائية..

ما بزلش فيها أي مجهود.. حاجة سهلة كده!

ده مش معناه إنك ما ينفعش تقترحي الخروج، لكن الأول لازم يكون هو عمل مجهود في العلاقة تخليه يستاهل الهدية دي.

خطأ #4) في المكالمة رقم (2) سارة ردّت على عمر بمنتهى الغضب إنه معبرهاش وده أكد له إنه مش محتاج يحترمها أو يعملها اعتبار.

عندي سؤال يا سارة، هو إنتي فاكرة إن لَمَّا هاتغضبي ده هاخلي واحد مش مهتم بيكي يغير رأيه ويهتم بيكي؟!

ممکن بعد كده لَمَّا تلاقي حد مش معبّرک عملي حاجه مفيدة.. غير إنك تستنيه..

\*وحطي ميت خط تحت كلمة "مفيدة"\*

غضبک اللي وصل ليه ده قلل اهتمامه بيكي وهيزود عدم احترامه للمواعيد اللي بتتفقوا عليها.. ده ملهوش دعوة بإنه محترم أو غير محترم.. ده ليه دعوة بالطريقة اللي إنتي بتعامليه بيها.

خطأ #5) لَمَّا بيقولها عايز أشوفك بتاخذ عربيتها وتجري عليه.. هي فاكرة نفسها كده بتسمع الكلام ومريحة.. لكن أي حد هايشوف الصورة من برّه بمن فيهم عمر.. هايشوف إنك سهلة!

أسفة ممكن ميشوفكيش بالسوء ده ممكن يشوفك أسوأ، يعني مثلاً يشوف إنك تافهة، معندكيش أي التزامات عملي حسابها قبل ما تجري عليه أول لَمَّا يقولك تعالي!!

\*ملحوظة مهمة\*

الغلطه رقم (5) دي مهم تاخدي حذرك منها في البداية.. خصوصاً في الوقت اللي أصلاً إنتي مش متأكدة إن فيه علاقة ولا لأ، لكن بعد شوية لَمَّا النقط تبقى على الحروف ممكن يبقى فيه استثناءات.

خطأ #6) حاجة غير مرحّب بيها، الحديث عن الأطفال في بداية العلاقة.. حتى لو هو اللي ابتدا الكلام غيّري الموضوع هو أصلاً لَسَّه ما أخذش القرار إنه يبقى مسئول عنك.. عايزاه يفكر كمان في همّ عيالك؟ أنا لو منه ههرب..

خطأ #7) الكلام عن علاقاته القديمة وشكل علاقتكم أو تسميتها.. أنا أسفة يعني هو إنتي مال أهلك بصاحبته ولا خطيبته الأولانية؟ إبيه اللي هايعود عليك من أي معلومة عنها؟ خليك في حالك يا ماما وما تقارننفسك بحد عشان بيان جداً وبيقول من قيمتك واحترامه ليكي..

لو دخل المكان اللي إنتوا قاعدين فيه أحلى بنت في مصر.. وهو بصّلها ورجع بصلك عشان يشوفك أخذتي بالك قوليله "نفسى أكل محشي ورق عنب بالزبادي".. ☺

غيّري الموضوع من غير استئذان ومن غير اهتمام لو حسّ إنك غيرتي أو قارنتي نفسك بيها تبقي خسرتي.

إنتي مرتين اتكلمتي عن شكل علاقتك بعمر.. وسألتيه في محاولةٍ بائسةٍ

منك إنه يسمي العلاقة.. مرة قولتيله: "هو أنا بالنسبة ليك إيه؟".

ومرة قولتي: "هو إحنا آخر علاقتنا إبيه؟".

عمر أصلاً كل حاجة قالها لك من ساعة ما بدأتوا تتكلموا لا توجي بوجود علاقة!! إنتي ممكن تكوني بالنسبة له صديقة، أو أخت، أو زميلة، أو جارة، أو واحدة بيحاول يكتشفها.. يمكن بعد كده يقرر يصاحبها أو يتسلى بيها أو تطلع البنت اللي بيحلم بيها فيقرر يتجوزها..

كلمة يقرر هنا مش صح أوي.. عارفه ليه؟!!

لأن هو في عقله الذكوري فاكر إن هو اللي بياخذ القرار.. لكن في الحقيقة إنتي اللي بتاخديه بأفعالك وبالطريقة اللي بتتعامل بيها، وعلى فكرة طلبك لتحديد نوع العلاقة والإلحاح على الإجابة في البدايات.. لغى احتمال إنك تكوني البنت اللي بيحلم بيها..

- أسهل طريقة للتعليم هي إنك يبقى ليكي قدوة.. ده أسهل وأسرع بكثير من قراءة خمس كتب لأنك ببساطة لَمَّا بتؤمن بي شخص إنه ناجح يبقى سهل بعد كده إنك تتبعي خطواته.. كمان لَمَّا بتعرضي لموقف ومش بتبقى عارفة تتصرفي إزاي أول حاجة بتفكري فيها هو هاي عمل إيه في الموقف ده وبيبقى سهل عليك بعد كده تاخدي قرار في كل موقف سواء صغير أو كبير.. من أول قرار اشتري الفستان ده ولا لأ، لحد قرار أقبل العريس ده ولا لأ، وقرار أكمل في الشغل ده ولا أغيره..

عشان كده.. الكتاب ده مش كتاب تعليمي بس.. مش كتاب يتنسي أو ما تعرفيش تسترجعي كلامه في الوقت المناسب وبالسرعة المناسبة..

أنا حطيت ليكي قدوة اسمها "تمارا" لَمَّا هاتخلصي الكتاب هتلاقي نفسك في كل موقف بتعرضي له بتفكري تمارا..

اللي هي مثال للشخصية الناجحة على كل المستويات.

هاتفكري مثلاً هي تمارا لو جتلها رسالة زي اللي جاتلي دي ممن ترد تقول إيه ولا مش هترد أصلاً؟!

لحد لَمَّا تمارا هاتبقى جزء منك بعدها، هاتبقى إنتي قدوة نفسك وكمان هتزوذي عليها التاتش بتاعك اللي هايطلع منك أحسن صورة ليكي.. أكثر شخص الناس بتحترمه.. بتقدره.. بتعمله حساب وبتحبه.. إفتكري الكلام ده عشان هايبقى حقيقة.

## \*قصة بداية علاقة\*

\*\*السيناريو الثاني:

تمارا: ألو..عمر..

عمر: تمارا إزيك!! حاولت أكلمك.

تمارا: معلش يا عمر كان معايا عميل ولسّه ماشي.

عمر: ولا يهملك.. عايز أشوفك!

تمارا: يلا بينا.. أنا أجازتي كمان يومين وخارجة مع زمائلي..  
أنت عارفهم.. تعالي معنا.

عمر: رايعين فين؟!

تمارا: رايعين الحسين.. هموت وأروح بقالي فترة.

عمر: تمام.. ممكن بس كنت عايز أشوفك لوحدنا.

تمارا: ممكن نعمل كده مرة تانية.. أنا كمان نفسي أتكلم معاك كثير.

عمر: طيب ننزل بكره سوا وفي الويك إند مع صحابك؟

تمارا: صعب يا عمر مش بعرف أخرج غير في الويك إند.

عمر: طيب ما تسيبك من موضوع الحسين ده.

تمارا: لا مش هاينفع أبيع صحابي خالص..

عمر، بّص معايا عميل دلوقتي لازم أقفل.

عمر: خلاص هكلمك نظبط موضوع الحسين.

تمارا: تمام، سلام.

\*تعليق سريع\*

على فكرة يا بنات تمارا مش بتتقل على عمر، تمارا مش متعمدة متردش على تليفونه من أول مرة..

بالعكس تمارا مُعجبة بعمر يمكن أكثر ما هو معجب بيها.. بس تمارا بتحترم شغلها.

مش بتعمل مكالمات شخصية وهى معاها عميل.

تمارا بتحترم صحابها ووعودها، لأن الجزء الاجتماعي في حياتها بيتمثل في

صحابها وهو جزء من نجاحها.. طول ما هو ناجح.. بالنسبة ليها طول ما هي ناجحة.. طول ما هي ناجحة في شغلها طول ما هي بصورة عامة شخصية ناجحة تستاهل احترام الناس ليها بمن فيهم عمر.

بدايات تمارا مع عمر بدايات ناجحة شملت أربع حاجات صح:

صح#1) علشان الناس تحترمك وعلشان عمر يحترمك لازم الاحترام يبقى مبدأ في حياتك إنتي الأول، يعني يبقى قيمة في حد ذاته.

لازم تبقي بتحترمي علاقاتك الاجتماعية.. تحترمي وعودك وتقدري متعة وجودهم في حياتك.

لازم تبقي بتحترمي مكان أكل عيشك وتحترمي الأمانة اللي في رقبته وتدي مكان شغلك حقه عليكي.

لمّا يكون الاحترام مبدأ في حياتك مش هاتسمحي إن ما يحترمكيش حدّ، ولا هاتسمحي إن حدّ يقلل من شأنك فعمرك ما هتكوني زي سارة اللي عمر خلاها تعدي عليه في الشغل ولطعها في الشارع.

صح #2) تمارا رجعت كلمت عمر في الوقت المناسب ليها.

تمارا كمان هاتشوف عمر في الوقت المناسب ليها وبالطريقة المناسبة ليها.. تمارا أصلاً حياتها فيها شغلها وصحابها ووقت راحتها وممكن تكون بتقضي وقت بعد الشغل تلعب رياضة في البيت أو في الجيم، وممكن يكون في وقت بتساعد أخواتها الصغيرين على المذاكرة.

تمارا بتدي كل حاجة حقها، وميش هاتيحي على أهلها أو نظام حياتها عشان واحد لسه غريب وهي مش متأكدة وضعه إيه في حياتها..

يا جمااعة قولنا.. "بدايات ناجحة"..

صح#3) تمارا كلامها بحساب، مش رغبة.. عارفين ليه؟

عشان كل كلمة بتقولها عالية يتعملها حساب، يعني مثلاً لمّا كلمت عمر ثاني بعد لمّا كلمها وهي مشغولة قالت "كان معايا عميل".

ماحتكش قصة حياتها..

الإجابة دي فعلاً كفاية..

طبعًا لو سارة أولًا كانت هاتتصرف وتعمل أي حاجة عشان ترد على عمر حتى لو هاتزحلق العميل.

بس لو كانت فشلت في محاولاتها إنها ترد عليه كان زمانها في مكالمتها ليه ردّت وقالت:

"عمر معلش.. آسفه والله.. معرفتش أرد عليك خالص.. كان معايا عميل رعاي أوي وكان عايز يأجل الفاتورة.. وأنا قولتله.. هو قال.. ومديري قال..".

لكن تمارا بسم الله ما شاء الله عاقلة وعارفة إيه الفرق بين الرغي والفضفة، ومجرد الرد المعقول.

تمارا كمان مش بتعتذر طول ما هي ما غلطتش.

هي في الشغل.. كفاية تعتذر عن الموقف إنها مقدرتش ترد على طول.

صح#4) تمارا على قدّ ما عمر عجبها على قدّ ما هي ما ريحتوش ووافقت تخرج معاه لوحدها.. تمارا مش هبلة عشان أول لمّا واحد غريب يقولها يلا نخرج لوحدها تقوله عدّي عليّ..

لازم تتردد.. لازم تفكر إزاي تعمل ده في إطار مقبول.. هي مش رافضة بس مش موافقة.

وأهم حاجة هي مش محتاجة توضح أسبابها عشان زي ما قولنا هي كلامها بحساب مش رخيص..

أكثر حاجة عجبتي في تمارا في مكالمة التليفون هي طريقة الرفض..

طريقة الرفض كانت في منتهى الذكاء..

وخلت تمارا أكثر جاذبية..

رفض تمارا مكنش فيه حدة، ومكنش فيه هجوم، وكان لطيف..

لمّا قالتله: "أنا كمان نفسي أتكلم معاك كثير".

تمارا كمان إدتله البديل المناسب.. إنه يخرج معاها هي وأصحابها.

- تمارا حققت أعلى توازن بالـ3 حاجات دول:

1- رفضت حاجة ضد مبادئها.

2- عرفته إن هو كمان بالنسبة ليها حاجة مهمة.

3- إِدْتَلَه بِدِيل مَنَاسِب لِيهَا.

عمر مش عارف هي ناوية على إيه!! مش عارف هي أصلاً ناوية على حاجة ولا مش ناوية على حاجة.

عمر مش يبطل تفكير في تمارا.. نَفْسَه يفهمها.

نَفْسَه يشوفها ...

على فكرة عمر مش يفكر في سارة، مش محتاج.. هو متأكد إنها هاتموت عليه.. سارة حاولت تتقل على عمر ومتكلموش يومين كلمها هو مش عشان وحشته لأ.. عشان يتأكد إنها لسه موجودة، ولمّا أتأكد رجع يفكر في تمارا.

رجع يفكر في واحدة:

- مش بتبرر نفسها وأقوالها وأفعالها لواحد لسه مفيش بينها وبينه أي حاجة.

- جاهزة إنها تمشي وما ترجعش تاني لو النظام معجبهاش.

- مش بتاخذ إذن عشان تغير موضوع مش عاجبها.. بتغيره على طول.

رجع يفكر في تمارا اللي هي بقت بالنسبة ليه الحلم اللي نفسه يتحقق.. على الرغم من إن سارة زي القمر.. ويمكن تكون أحلى من تمارا، بس تمارا المستغنية.. اللي مش محتاجه لحد عشان يبقى عندها حياة حقيقية.. ليها سحر خاص.

## - عشان تبقي فتاة أحلام:

(4 حاجات تتوصفي بيهم)

- (1) مستقلة.
- (2) أنثى.
- (3) بدلع وبتدلع.
- (4) شقية ودمها خفيف.

المغزى مش إنك إزاي تشتغلي الراجل وتخليه يحبك.. أنا مش بعلمك كيف تصطادين عريسًا ☺

أنا عايزاكي تعرفي إزاي تبقي سعيدة.. مع فهم بسيط مش مُعقد ولا مُفصل لطبيعة البشر هاتبقي مش بس فتاة أحلام.. هاتبقي كمان شخصية مُلهمة لكل اللي حواليك.. وقدوة يُحتذى بيها.

ندخل في الموضوع.. أول مقابلة مهم فيها الشكل.

وممكن طبعًا يكون شكلك سبب بداية العلاقة لكن بعد كده اللي هيحدد نجاح أو فشل العلاقة هو شخصك مش شكلك..

\*الصفة الأولى:

- مستقلة (ماديًا ومعنويًا).

في مفهوم قديم يقول إن الراجل مش بيحب الست المستقلة عشان بيخاف تستغنى عنه.. طبعًا إنتي في غنى عن النوع ده من الرجالة.. ده لو موجود أصلًا..

الفرق الأساسي بين البنت الصايعة والبنت الخايبة:

إن البنت الصايعة بتعرف تدبر أمورها من غير راجلها.

القاعدة رقم واحد هنا.. "الراجل بيحب البنت المستقلة".

السؤال هنا: "إزاي يشوفك مستقلة؟".

(1) لو هتختاري بين كرامتك والعلاقة.. (اختاري كرامتك)

ما تخديش أي خطوة في العلاقة غير وإنتي مقتنعة بيها وعايزاها.. ما تخديش القرار أو تتصرفي تصرف بهدف إنك بس خايبة تخسريه.. كل الحاجات اللي في الدنيا أرخص من إنك تخسري مبادئك أو كرامتك.

حتى الراحل اللي هاتموتي عليه.. المفاجأة بقى إن هو اللي هيخاف يخسرك في الوقت اللي إنتي مش هتاخدي قرار عشان بس خايفة تخسريه..

المهم هنا إنك تكوني على قدر من الحكمة كافي إنك تميزي هل فعلاً الحاجة اللي مضايقاكي دي مهيينة للكرامة ولا إنتي بيتهيالك ولو مش متأكدة هتحتاجي تاخدي رأي أبوكي أو أخوكي أو خالك.. تاخدي رأي راجل بيحبك وهو في الأصل محل ثقة..

مثال أ) تمارا رفضت إن عمر حبيبها يبوسها قبل الجواز.. الموضوع هنا مش مُحير... هي مش محتاجة تاخذ رأي حد.. لأن هي واخدة المبدأ ده من دينها فهي مش محتاجة حد يفتيها.

مثال ب) سارة بعد الجواز قفشت على جوزها في خناقة بدأت بانه قالها إن لبسها مش شيك وإنها مش بتتهم بشكل شَعرها.. سارة اعتبرت ده إهانة لكرامتها.. مع إن الراحل راح قالها على حاجة مضايقاه فيها مراحش اشتكى للحاجة والدته.

سارة قبل ما كانت تفترض إن دي إهانة لكرامتها كانت محتاجة تسأل راجل بيحبها وبتثق فيه قبل ما تُصدر أحكام ظالمة.

(2) خلي كلامك "مؤدب ومباشر وواضح"

اللف والدوران مش أسلوب بنت مستقلة..

لأن البنت المستقلة شجاعة وجريئة وواضحة.

(3) دخلها المادي مستقل

بصرف النظر عن طبيعة شغلها.. هي ممكن تكون جرسونة في مطعم أو مديرة بنك، بس هي في الآخر عندها دخل شخصي.. وعلى فكرة.. تمارا لما عمر عزمها على السينما هي اللي جابت الفشار.. مش عشان هو فقير.. عشان هي مش مستغلة: ☺ ... شوفتوا أحلى من كده صياغة؟!

الموضوع ده ممكن ياخدنا لأزمة بتحصل في بيوت كتير وهي حجم الصرف اللي الست بتصرفه في البيت بسبب إنها بتشتغل.. وحدود الموضوع ده إيه..

يمكن لو المشكلة دي عندك من فترة؛ الكلمتين اللي هقولهم دلوقتي مش هايغيروا كتير..

لكن هما هايغرقوا كتير مع أي واحدة لسه هاتتجوز أو اتجوزت وفي بداية حياتها ولسه مش عارفة تحط النقط على الحروف في الموضوع ده..

قاعدة بسيطة: بتشتغلي يبقى ساهمي... والمساهمة دي تكون بسعة صدر

وبحب وما يكنش فيها مَنّ أو أذى.

وتفضل طول عمرها مساهمة.. ما تبقاش هي الأساس عشان لو اتحوّلت للأساس يعني بقيتي تدفعي زيك زيه أو أكثر منه.. هايختل ميزان الفطرة والراجل هايغقد قوامته..

يبقى أي حاجة ليها علاقة بمصروف البيت.. تعيشوا على قدّ إمكانياته وإنتي تفضلي تساهمي بحب وبعطاء وأقل حتى لو بحاجة بسيطة من اللي هو بيصرفه على البيت..

ده عشان مصلحة البيت والأسرة والاتزان النفسي عندكم إنتوا الاتنين.

وطبعًا القاعدة دي بيستثنى منها بصورةٍ أو بأخرى لما الست دخلها بيعدي ضعف دخل الراجل.. ساعتها على الاقل الراجل يجب معظم الطلبات علشان يحافظ على أقل قوامة ممكنة.

(4) حبيبها مش مركز حياتها هو حياالله أهم وأحلى حاجة في حياتها.. بس كل حاجة تانية زي أهلها وأصحابها وشغلها وعلاقتها بالبشر شغالة وناجحة بصرف النظر عن وجوده.

(5) هي مش كتاب مفتوح

فيه فرق بين إنك تبقي صادقة وإنك تبقي كتاب مفتوح زي ما اتفقنا هو بيحب البنت المستقلة والبنت المستقلة مش بتخاف فطبيعي تبقي صادقة..

بس هي عمرها ما كانت كتاب مفتوح، وعمره ما كان عارف كل حاجة بتدور في دماغها.. إديله فرصة يختار فيكي وبلاش تتطوعي إنك تقولي معلومات وحشة عن نفسك، يعني مثلاً قد إبيه إنتي متضايقة من شكل كرشك أو إن شعرك خفيف أو مناخيرك معوجة.. هو لو أخذ باله من الحاجات دي يمكن مكنش عبّرك أصلاً.

هو برضو مثلاً مش محتاج يعرف إن خطيبك الأولاني كان بيلعب إسكواش، أو إنه حاول يرجعك ميت مرة، أو إن أخوه كان معاكي في الجامعة.. كفاية تفاصيل..

ولو هو سأل عن خطيبك أو صاحبك أو جوزك الأولاني قولي.. "ما كنش فيه نصيب".. وعندي إجابة تانية.. "كانت اهتمامتنا في الحياة مختلفة".

(6) بتحب حاجات تانية غيره:

البنت المستقلة عادةً بيبقى عندها شغف بحاجات تانية في الدنيا غير حبيبها.. موسيقى.. رياضة.. رسم.. شغل..

(7) بتحب نفسها:

بتحب جسمها يبقى عاجبها وبتهتم بيه.. بتحب صحتها تبقى كويسة وبتبذل مجهود في الحاجات دي.

(8) بتسيه في الكهف براحته:

احتمال تبقى سمعتي عن موضوع الكهف ده قبل كده.. لَمَّا الراجل يقرر يقعد لوحده.. لَمَّا يبقى عايز يبقى مع نفسه شوية.. بسبب مشكلة بينك وبينه أو بينه وبين أي حد.. أو من غير سبب.

سبب في حاله وما تظمنيش عليه حتى.. لحد لَمَّا يخرج من الكهف.

البنات المستقلة مش بيفرق معاها غياب حبيبها لبعض الوقت..

مقدرش أعترض على إن من أحلى الحاجات في الدنيا لأي ست إنها تبقى مع راجل بيحبها، بيصرف عليها، وبتحس معاه بالأمان..

لكن بعترض على إنها ما تقدرش تعيش من غيره.

\*الاحتياج المادي والعاطفي خطر على أي علاقة\*

استمتعي بعطائه المادي والعاطفي وافرحي بيهم، بس لو مش هاتعرفي تعيشي من غيره.. إنتي كده بتبذني العلاقة.. إنتي كده ما بقتيش مستقلة، والاستقلال أكبر مفاتيح الجاذبية.. عايزة تثبتي لنفسك إن النظرية دي غلط وتكلمي مع واحد هو المصدر الوحيد للأمان المادي والعاطفي في حياتك ومن غيره مفيش حياة.. كملي براحتك زي مانتني.. ما تتغيريش بس حاتزعلي لأنه هو اللي هابتغير.

ارجعي إقري مكالمة تمارا وعمر، هتلاقي تمارا هي مثال البنات المستقلة.. استقلالها لوحده كان كافي إنه يحولها لفتاة أحلام عمر..

\*تعريف الاستقلال باختصار:

- وجود قيم ومبادئ.

- وجود شغف.

- وجود حياة اجتماعية ناجحة.

- عدم الاحتياج المادي.

- عدم الاحتياج العاطفي.

## • الصفة الثانية:

- شقية ودمها خفيف..

زي ما ساعات استقلال البنت بيبقى أول حاجة تلفت نظر الراجل.. وساعات أنوثتها.. ساعات برضه خفة دمها وشقاوتها.

الحياة صعبة كفاية.. عمر عنده في الشغل أرقام لازم يحققها واحتمال يبقى عايز يلحق يودي مامته ميعاد الدكتور..

أو يروح يخلص ورق البطاقة، أو تجديد الرخصة في المرور، وممكن يكون حاطط فلوسه في مشروع مش عارف ها يودي على فيين..

عمر مش محتاج واحدة تكمل عليه.. عمر محتاج واحدة تحسسه إن الدنيا لسه حلوة.. واحدة شقية ودمها خفيف.. على الأقل على قلبه هو..

هى ممكن تكون عاقلة وراكزة في تصرفاتها، بس لما بتسمع أغنية بترقص.. أي رقص مش لازم بلدي ☺

واحدة بتعاكسه!! أيوه عادي الراجل بيحب يتعاكس زي ما بتحبي جوزك يعاكسك هو كمان بيحب كده..

انطلقى وبطلتي تخافي من إنك تهزري أو تستظرفي..

إعملها كتير لحد لما تبقى جزء منك.. إنتي أول واحدة هاتستمتعي..

مرّني نفسك.. كل يوم إتشافى على الأقل مرة..

(1) من وإحنا صغيرين في المدرسة والولاد بيحبوا يغيظوا البنات.. إنتي كمان حبي اللي بيحبه.. لما يغيظك غيظيه.. بس خلي بالك فيه فرق إنك تغيظيه وإنك تتريقى عليه.. بلاش التريقة حتى لو واقفة في زورك.. خلينا في الغيظ بس.. الغيظ دمه خفيف..

ماكنش لسه فيه بين عمر وتماما حاجة لحد لما قرر يغيظها مرة وإتريق على شنطتها اللي عليها ورد وقالها.. "إنتي جايبه الستاره معاكي؟!"

قالتله: "حضرتك.. قسم الاقتراحات أجازة النهاردة.. ممكن تحط اقتراحك هنا وهنرد عليك قريب"، وراحت مشاورة على سلة الزبالة!!

عمر ضحك ☺ تمارا عرفت تغيظه.. برافو تمارا.

الدرس المُستفاد: لما يغيظك هزري وغيظيه..

ما تعمليش إيه؟ ما تدافعيش عن نفسك مش محتاجه تعملي كده..

الراجل اللي في حياتك بيراقبك.. بيراقب قد إبيه إنتي واثقة من نفسك ومش

بتهتزي.. بيراقد رد فعلك لَمَّا ببيغظك أو بينتقدك.

بيبقى عايز يعرف هاتردى إزاي، وكل لَمَّا ببيقى رد فعلك هادي ومرح كل لَمَّا يعرف إنك مش سهلة.. كل لَمَّا ببيغظك إضحكي من جوا عشان إنتي عارفة اللي فيها.. هتلاقى اللي بيطلع منك هادي ورايق وظريف.

( خلى السعادة أسلوب حياة.. إعملي ده مع كل الناس عشان لما تيجي تعملية مع حبيبك يبقى طبيعى مش تمثيل.. ومن غير مجهود.. كمان عشان تعرفي تبسطي حتى لو هو مش موجود..

(3 متحاوليش تغييره.. المحاولة دي محاولة للنكد.

(4 لَمَّا بتقرري تتكلمي عن المشاعر اللي بينكم وتعيدي وتزيدي الراجل بيحس إنه فى مهمة رسمية، لو بيبحك أووي هايبذل مجهود ويتعامل مع الموقف مضطر..

وهو معاكي مش بيبح يحس إنه فى مهمة رسمية.

عارفه بيبح إبيه؟ بيبح الفرغشة..

الست اللي طول ما هي قاعدة بتتكلم عن مشاعرها ناحيته وناحية جارتها وناحية مديرتها فى الشغل هي مش ست جذابة، لكن الست الفرغوشة هي ست الستات

\*فيه قاعدة قالتها شيري أرجوف\*

"لو إنتي دايمًا مبسوفة وهو دايمًا حر فى إنه يستنى أو يمشى بيعتبر نفسه محظوظ بيكي".

• الصفة الثالثة: هي أنثى.

قولنا قبل كده، عشان تبقي فتاة أحلام في صفات يشوفهم فيكي:

1- شقية ودمها خفيف. 2- مستقلة. 3- بتدلعه وبتقدره.

سؤال:

إبيه الفرق بين صاحب حبيبك وبينك؟!

لو صاحب حبيبك شقي ودمه خفيف.. ومستقل مادياً وعاطفياً.. مش بينكد عليه يعني وكمان بيدلعه ويقدره.. لو شافه متضايق ممكن ياخده يشربه حاجة ويقوله روق يا عم إنت زي الفل وده بالدنيا.. تعالى ندخل سينما ولا نقعد نشيش ونروق دماغنا..

إبيه اللي يخلي الراجل يرجع للست ويشوفها سكن ليه؟

إبيه اللي بيخلي الراجل ما يفضلش يقضي كل وقته الفاضي مع صحابه..

في مجتمعنا الشرقي الكلام في الموضوع ده حساس.

بس ماكنش ينفع أوعدك إني أقولك إيه هي الحاجات اللي تخليكي فتاة أحلام، وماكنش صادقة كفاية وأتجاهل حاجة أساسية "كونك أنثى".

أخذت حبوب الشجاعة واتكلت على الله..

- جزء من كونك إنسانة.. إنك أنثى.. وجزء من كونك أنثى هو إعجابك بالراجل.. إنك تبقي ذكية في الطريقة اللي بتظهري بيها أنوثتك هو اللي هاخليكي فتاة أحلام..

- أثبتت كل التجارب إن اللبس اللي بيظهر أكثر ما بيستر.. مش هو اللي بيحقق نجاح العلاقة العاطفية..

أثبتت التجربة والخبرة برضو إنه بي جذب الأنظار فعلاً، وممكن يخلي الراجل يفكر فيكي لفترة من الزمن.. مش للعمر كله..

الكلام ده مش عشان إحنا في مجتمع عربي.. ده الكلام اللي بيعلموه الـ love coaches الأجانب للستات.. دي حاجة ليها علاقة بطبيعة الراجل سواء عربي أو أجنبي.

يبقى السؤال هنا: إيه أكثر حاجة بتخلي الراجل يشوفك أنثى؟

أكثر حاجة بتخلي الراجل يشوفك أنثى هو إنه يحس في وجودك إنه مرغوب كراجل.. خليني أكرر الجملة دي عشان مهمة أوي.. "أكثر حاجة بتخلي الراجل يشوفك أنثى لما يحس في وجودك إنه راجل وإنه مرغوب كراجل..".

كل ست أو بنت عندها الذكاء الكافي إنها تظهر حتة الأنثى اللي جواها بطريقة مناسبة للموقف ولطبيعة العلاقة.. حتى لو أنكرت إنها بتعرف تعمل ده..

كلنا بنعرف عشان دي فطرة جوانا.. جزء من كونك إنسانة.. لكن كتير بنخاف.. حتى وهو حلالك بتتردد دي ميت مرة.

كفاية خوف غير مبرر وخدي خطوة تناسب شكل العلاقة.. ما تقللش من احترامك لنفسك خصوصاً لو أنتم لسه مش متجوزين..

عودة إلى تمارا..

تمارا عارفة إن كونها أنثى جزء لا يتجزأ من كونها فتاة أحلام حبيبها.

تمارا في بداية العلاقة كانت بتعمل مبادرات دمها خفيف.

يعني مثلاً نظرة سريعة.. بس قالت كتير..

لما كان بيقلها مجاملة رقيقة كانت بتمشي مع التيار مش ضده..

مرة قال لها حلو الجاكيث ده عليك أوي..

مردتش هي بقى وقالت: "لأ ده أنا حتى شكلي معفن".

أو مثلاً قالت سالفاه من أختي..

هي قالت: "أنا كمان عاجبني التيشرت دي عليك أوي..".

طبعا تمارا بعد الخطوبة زودت الجرعة شوية، وبعد الجواز زادت أكثر ودخلت في حيز التنفيذ!!

خليني أفكر تاني بالجملة المهمة: "الراجل بيحس إنك أنثى لما بيحس في وجودك إنه راجل".. وده بيتدي من أبسط حاجة.. من البرطمان اللي بيفتحولك عشان إنتي أضعف من إنك تعرفي تفتحيه.

لحد شعورك بالأمان وهو جنبك.. "وأنت جنبني يبقى مطمئنة".

من أحلى الجمل في الدنيا اللي تحبي تقوليها ويحب هو يسمعها.

طيب تاني: إيه رأيك لو مش بس بيحس في وجودك إنه راجل..  
لأ كمان بيحس إنه أجمل راجل.

فيه مفهوم غلط بيقول بلاش تنفخي الراجل عليكي.. بلاش تحسسيه إنه حاجة..

ده كلام فارغ.. بالعكس هو كل لَمَّا يحس في وجودك وبسبب وجودك إنه جذاب ومرغوب؛ كل ما هايبقى عايزك معاه.. كل لَمَّا هايبقى عايز يعملك كل اللي يقدر عليه..

كل لَمَّا هاتعملي مجهود بسيط في إنك تعرفيه إنه مرغوب كل لَمَّا ده هايوجد جواكي طاقة بتخليكي إنتي مبسوفة.. الطاقة دي اسمها "أنوثتك".  
بعد الجواز..

بعد الجواز بتعملي كل حاجة قريتها في الكتاب باستمرار وخصوصًا الجزء بتاع "أنوثتك".

بس طبعا الجرعات بتختلف.. بلاش تبقي زيادة عن اللزوم.. عشان الراجل ما يتخفقش.. كمان لازم تبقي حقيقية.. بلاش تمثيل.. عشان دمه تقيل..

## بعد الجواز.. "أنا اتدبست"

كلام عن العلاقة الخاصة بين الراجل والست بعد الجواز فيه رجالة كثير بتتغير، ساعات من أول يوم.. وبسيطر عليها إحساس اسمه "أنا اتدبست".

فكرة "أنا اتدبست" سببها في معظم الأحيان.. إن مش هو ده اللي كان متخيله.. مش هي دي السعادة اللي كان منتظرها..

العلاقة الخاصة بين الراجل والست بعد الجواز هي سبب مباشر من أسباب نجاح أو فشل الحياة الزوجية.. في نظرية بتقول: "لو العلاقة الخاصة فاشلة بين المتزوجين فهي تتمثل 80% من العلاقة ولو العلاقة الخاصة ناجحة فهي تتمثل 20% منها"،

بصرف النظر عن الأرقام.. الفكرة واضحة.

مممكن تكون سبب إن أي حاجة تانية في الدنيا تهون، أو مممكن تكون سبب إن

أي مشكلة صغيرة.. تشوفوها كبيرة وغير قابلة للحل.. ونفس المشكلة بنفس الحجم يتخلق لها مليون حل بين اثنين تانيين تانيين علاقتهم الخاصة سليمة وطبيعية.. الخمس أو سبع سطور اللي فوق دول فيهم معلومات كل الرجال عارفها.. لكن معظم الستات مش بتعرفها لوحدها لازم حد يقوله ليها. ولأن موضوع العلاقة الخاصة محتاج خبرة ودراسة وتخصص. أنا هكتفي هنا بأني أكلمك على نقطتين أساسيتين، وفي حالة إنك بتوجهي مشاكل أكبر لازم تستعيني بمتخصصين.

فيه ناس متعلمة كتير وسذج وعمدء الخبرة في العلاقة الجنسية.. بيبقى فإكر نفسه عنده خبرة كبيرة ومقطع السمكة وذيلها.. وهو حتى غير قادر على إسعاد مراته.. بيبقى عندهم أفكار متزمتة عن إيه هو الطبيعي في العلاقة ومعايير نجاحها.

#### • تعريف العلاقة الجنسية الطبيعية:

العلاقة الطبيعية هي اللي بيحصل فيها حاجات مقبولة من الطرفين.. درجة حرية الاختيار.

درجة حرية الاختيار هي اللي بتحدد قد إيه اللي بيحصل بينكم طبيعي..

العلاقة اللي بينا طبيعية؟

لو اللي بتعمله في العلاقة بيحصل بهدف إنك تبقي مبسوفة.. أو بهدف إنك تبسطيه..

ولو حاسه إنك عندك الحرية الكافية إنك تعملي حاجة جديدة وقت ما تحبي.. يبقى الإجابة أيوه يا هانم العلاقة طبيعية..

السؤال الثاني هو الأهم:

إزاي أعلي مستوى العلاقة من إنها علاقة طبيعية لعلاقة سعيدة تخلي بُكره أحلى وتكمل نجاح الحياة العاطفية؟

ده بيتحقق لما إنتوا الاتنين تبقوا شركاء نجاح العلاقة.. الشركاء الناجحين هما اتنين كل واحد فيهم عارف إيه اللي هو محتاجه، فده بيخليه ياخذ قرار بأنه

يقول لأ أو أيوه من غير خوف أو قيد أو إخبار.

شركاء النجاح يعرفوا إن فيه بينهم تراضي بإنهم يتكلموا ويسألوا بعض  
وبيتناقشوا في المواضيع الجنسية بانفتاح.

الشركة بتتعرض للفشل لَمَّا حدّ بيحاول يقرأ أفكار الثاني، ويطلع بإجابة غلط  
وينفذ لوحده..

## الخيانة الزوجية

بعض أفكار إسماعيل فؤاد قاسم اللي لخصت الكثير..  
أولاً، الرجالة بتتأثر بالمحفز البصري.. دي خلقة ربنا.. طبعًا غير إن ثقافة الأفلام  
الإباحية بترفع سقف التوقعات عندهم.  
أهم عامل ممكن يحدد إن الراجل يخون مراته ولا لأ هو العلاقة الخاصة بينهم.. لو  
مش عايزة تقتنعي بده.. براحتك.. بس متزعليش بعد كده.. لأن معظم الرجال  
بتخون عشان نفسهم الروح تترد في علاقتهم.  
الراجل بيزهق.. بيبقى عايز يحس إن مراته بتعشقه..

فيه أمل إن جوزك ميخونكيش..  
بس فيه حاجات لازم تعملها..  
ما تستنيش دايمًا إن هو اللي يبدأ.. وتقعدي في سلبية وتقولِي لنفسك يا رب  
ما يطلب النهاردة..

ده اسمه كسل هايوديكي في داهية..  
ومن غير ما تقولي ولا كلمة بيبان على وشك.. ودي مرة ورا مرة تقفل الراجل..  
لازم العلاقة الخاصة تبقى من أولوياتك في الحياة الزوجية..

- خلي عندك روح التجربة.. لأن الملل في العلاقة الخاصة بيحوّل العلاقة إلى:

- فض مجالس.. أو..

- جبر خاطر.. أو..

- تخليص حق.. أو..

- تمثيل بايخ.. أو..

- واجب روتيني.

أكثر حاجة بتخلي الراجل ما يخونش مراته إنه يبقى مبسوط مع مراته.

طبعًا إسماعيل بيتكلم عن الراجل السّوي.. هو يقولك كمان..

"العلاقات الإنسانية" اختيارية..

زي ما اختار يبقى معاكي ممكن يبقى مع غيرك..

أساس العلاقة بين الرجل ومراته هي العلاقة الخاصة.. ولازم تبقى حلوة، ولازم تبقى كثير، ولازم تبقى من القلب..

إسماعيل كمان بيقول للبنات اللي لسه متجوزتش في نوع من الرجالة ده داء عندهم وبيقول دي طبيعة بشرية.. الكلام ده مش ينطبق عليهم؛ لأن النوع ده ملوش حل.. وأحسن طريقة للدفاع عن نفسك هو الهروب..

أنا بضم صوتي لإسماعيل.. شكرًا إسماعيل فؤاد قاسم.

• الصفة الرابعة :

"الدلع"، والتقدير كوجه آخر للدلع.

فكرت أضْم الجزء بتاع الدلع للجزء بتاع الأنوثة..

وفكرت أضْمه برضو للجزء بتاع خفة الدم والشقاوة، لأن في الحقيقة هما دائماً مرتبطين.

وساعات بيقوا حاجة واحدة ودايمًا بيسَمَعوا في بعض..

بس من كتر ما هو مهم قوت أحطه كعامل لوحده؛ عشان ياخذ حقه في تركيزك "اللي بتعرف تتدلع وتدلع بتعرف تاخذ قلب حبيبها".

معلومات عن الدلع:

(1) للأسف الدلع أصعب من موضوع الأنوثة.

هو مش جزء من الفطرة.. محتاج مجهود منك أكثر وكله ببيجي بالتمرين.

(2) فيه فرق بين دلع الأم ودلع الحبيبة..

لو دلعتيه زي أمه هايجب زي أمه، وده مش اللي إحنا عايزينه.

\*مثال لدلع الأم\*

"خد الجاكيث معاك وأنت نازل أحسن تستهوى".

"اسم الله حبيب أمه".

\*مثال لدلع الزوجة.. الحبيبة:

- تشوفه بيتتاوب تقوله: "يوم طويل أنا عارفه.. تعالى استريح هنا"، وتفتح ذراعها.

- تعمله مساج!! قولتلك محتاج منك شوية مجهود ☺ حتى لو مساج الرأس.

- اتفرجي معاه على الأفلام اللي بيحبها من الحين للآخر من غير شكوى أو اعتراض حتى لو مش عاجباك.

- بلاش تشتكي.. يعني عارفه إنه صعب، بس لازم تتحكمي في الموضوع ده؛ خصوصاً وهو لسه داخل البيت..

أوجدني طرق تتكلمي معاه بيها من غير ما يحس إنك بتشتكي.

- جبيله هدية في وقت غير متوقع.

لو متعودة تجيبي في عيد ميلاده بس هاتي في أي يوم عشوائي ثاني..  
كرافت أو أي حاجة تقول إنك مهتمة..

- اتعلمي عملي حاجة هو بيحبها.. لو عنده هواية مثلاً اشتركي معاه في  
عملها.. أو اطلبي منه يعلمها لك..

- لو بتشتغلي وعندك أولاد.. خصصي وقت ليكم إنتوا الاتنين بس في اليوم  
حتى لو عشر دقائق، العشر دقائق بتاعتكوا دي هاتفكروا قد إيه هو مهم  
بالنسبة ليكي.

- اكتبي لسته بالحاجات اللي خليتك تحبيه وتتجوزيه واقريها له عشان يحبك  
من الأول ثاني.. واقرئي إنتي كمان اللسته دي من حين للآخر.

- بوسه.. حضن.. في أوقات مش متوقعة.. هو ممكن ما يبقاش ليه رد فعل  
بس بيستمتع بأنه محبوب..

- إلمسيه وإنتي بتتكلمي معاه.. حطي إيدك على كتفه أو ذراعه أو إيدته.

- إلبسي الحاجات اللي بيحب يشوفك بيها في البيت.

- إشتريه القهوة اللي بيحبها.

- اهتمي ببطنه.. أقرب طريق للراجل معدته.

مش لازم خالص يطلع عينك في المطبخ..

لو معندكيش وقت إعملي حاجات سهلة بس حلوة وسخنة، أو خلي حد  
يعملها المهم تبقى جاهزة لَمَّا يعوزها، وتبقى من الحاجات اللي بيحب  
ياكلها.

- قولي لبابه ومامته هو قد إيه شخص جميل، أو طيب أو كريم أو حنون  
وأشكرهم على تربيتهم ليه.

- لما يغلط أو يخاف من حاجة.. لو حس إنه بيصلع مثلاً.. قوليله كلام مشجع،  
وحسسيه إنه أحسن وأحلى راجل مهما حصل.

- إدعيه وإدعي معاه خصوصاً لو قلقان من حاجة.

- افضل معاه في السرير لَمَّا يكون تعبان، وخليه يسمعك وإنتي بتدعيه.

- عظميه قدام الناس، خلي كل الناس تعرف قد إيه إنتي ممتنة إنك إتجوزتي  
الراجل ده.

## \*تخطي مرحلة كسر القلب\*

تجارب فاشلة..

تمارا قبل ما تحقق شكل الحياة اللي هي بتعلم بيه، فشلت.. فشلت في محاولات حب.. فشلت في محاولات تقدم وظيفي.. فشلت كمان في إنها تبدأ علاقات جديدة وحياة جديدة..

تمارا عارفة إنها لو مجربتش الفشل مش هاتجرب النجاح.. وإن الفرق بين الناجح والفاشل:

إن الناجح فضل يجرب لحد لما نجح..

تمارا سمعت المقولة دي واستعملتها في حياتها..

"مش كل مرة هاتتعب فيها هاتوصل للي أنت عايزه.. لكن عمرك ما هاتوصل للي أنت عايزه من غير ما تتعب".

مفيش حاجة في حياتك هاتتغير غير لما نفسك تتغير.. يعني لو فضلت زي مانتي هاتفضلي تحققي نفس نوع النتائج والإنجازات ونفس نوع الفشل..

لو إنتي أصلاً راضية عن اللي بتحقيقه دلوقتي بلاش تكلمي قراية وخليكي زي ما إنتي.. برافو عليكى.

لكن لو لسه فيه أحلام ما اتحققتش.. بفكرك اللي بيستنى بيحصله حاجة من اتنين:

1) يا إما مش بيحصل حاجة أصلاً، وبيفضل زي ما هو.

2) يا إما بيحصله حاجة هو مش عايزها.

المطلوب منك إيه؟

المطلوب حاجة اسمها "صبر جميل"، الصبر الجميل في فهمي الشخصي هو حاجات مع بعض:

1- إنك تعملي اللي عليكى وهقولك عليه بالتفصيل.

2- إنك تضحكي من جواكي على كل حاجة حصلت وبتحصل مهما كان حجمها، ومهما اعتقد كل البشر إنها حاجة صادمة أو حزينة.. إنتي تفضلي تضحكي..

3- إنك تبقي متأكدة إن النهاية سعيدة طول ما إنتي بتعملي رقم (1) ورقم (2) على قد وعلى سرعة ما هاتكون النهاية سعيدة.

إعْملي اللي عليكي.. وإضحكي..

وإتأكدي إن النهاية سعيدة..

طيب إبيه هو اللي عليكي..؟

عودة إلى تمارا..

على فكرة تمارا شخصية مش خيالية.. وعشان هي بني أدمة حقيقية حسيت بالألم.. لَمَّا اتعرضت لقصة حب فاشلة.. واتطلقت بعدها.. الإحساس بالألم نعمة.. بس لازم نوجه الإحساس ده صح.. بعد الفشل العاطفي..

الألم بيبقى نوع من اتنين، مرحلة توجيه الألم فيها اختيارين:

(1) أنا موجوعة عشان الإنسان ده خرج من حياتي، وكنت محتاجاه فيها أكثر من أي حاجة.. أنا أصلاً مش عارفة أتخيل حياتي من غيره..

(2) أنا مصدومة عشان الإنسان ده مطلعش هو الشخص المناسب ليا.. طلع مش هو الشخص اللي محتاجني ومحتاجاله.

تمارا اختارت توجه ألمها ناحية الوجد رقم (2)..

الوجد اللي بنحس بيه لَمَّا بنعدّي بوقت سعيد ونتمنى إن الإنسان اللي حباه بيبقى معانا، وإن السعادة مش بتكمل إلا بيه.. الوجد ده مش سهل.

إحساس الوحدة أوقات الفراغ وقبل النوم برضو مش سهل..

مرحلة الوجد دي حيوية.. طريقة تفكيرك فيها هي اللي بتحدد شكل باقي عمرك.

يمكن تقولي أنا خلاص اتعقدت ومش عايزة أرتبط تاني.. أو يمكن تختاري الوجد رقم (1)، لكن في الحالتين دول ده معناه إنك عندك رفاهية الوقت المزيفة.. مفيش حد عمره 50 أو 60 سنة بيفكر كده.. اللي عنده 60 سنة عارف إن مفيش عمر علشان يضيعه.. فبيكون شخص عملي.. عارفه ليه رفاهية الوقت مزيفة؟ لأن محدش عارف هو عنده وقت قد إبيه.. استثماري الوقت..

كل مرة تتعرضي فيها للألم وجّهي الألم ده صح.. بدايةً من الألم البسيط زي مثلاً..

إن حدّ يجرحك عشان معندوش استعداد يبدأ علاقة معاكي.. لحد ألم قوي

زي إنك تحبي حد وتضيعي معاه عمرك وفي الآخر يسبيك أو يخونك.. وجّهي الألم يبقى رقم (2)، أنا مصدومة إن الإنسان ده مطلعش الشخص المناسب.. خلاص عرفتي أول حاجة من الحاجات اللي عليكي.. عرفتي يعني إيه توجّهي الوجع؟ طيب تاني حاجة بقى:

- إزاي أعديّ مرحلة الوجع دي؟

فيه ناس كتير الفترة دي بتتجه ناحية تشتيت أو إلهاء النفس.. بإنها مثلاً تخرج مع أصحابها كتير.. أو تسافر شوية..

تموتّ نفسها في الشغل.. زي بالضبط لَمَّا طفل يعيِّط وتحاولي تلهيه باللعبة أو بحاجة حلوة.. الطريقة دي أقل فاعلية بس هي مش غلط..

ممكن تستعملها لفترة أو في الفترة الأولى.. كل لَمَّا تفتكره شتتي تفكيرك بفكرة حلوة أو إعملي حاجة بتحبيها: فيلم حلو أو شوية قهوة.. وإعملي كده مثلاً عشر مرات في اليوم..

تمارا كمان حاولت تعمل اللعبة دي.. لكن كانت بترجع بعد السفر أو الخروج ساعات كتير زي الأول.

- عشان تعديّ مرحلة الوجع فيه اختيارين برضو:

(1) إلهاء أو تشتيت النفس.

(2) تنمية وتطوير النفس.

تمارا شخصية ذكية.. عارفة إن الأخذ بالأسباب هو اللي بيوصل إلى الهدف.. عارفة إن كل اللي مطلوب منها إنها تعمل الحاجة اللي ليها سيطرة عليها، وفي الآخر الدنيا بتتظبط لوحدها..

المعادلة دي عمرها ما خيبت مع تمارا..

تمارا عكس ناس كتير.. عكس الناس اللي بتقول:

"Life is not fair"

"الحياة ليست عادلة".

النصيحة دي تمارا مش بس نفذتها ونجحت معاهها.. لأ هي كمان نصحت بيها أصحابها.. وده كان بيحوّل مرحلة الألم لفرصة لتطوير النفس.

## \*أمثلة لتطوير النفس\*

(1) واحدة صاحبة تمارا كان نفسها طول عمرها تتعلم فرنساوي.. وهى فى مرحلة وجع القلب والألم قررت تبدأ، فتحت جوجل ويوتيوب وكتبت:  
"الحروف باللغة الفرنسية" ..

ودي كانت أول خطوة.. يبقى مثال رقم (1) هو تعلم لغة جديدة.

(2) واحدة صاحبة تمارا تانية وهى فى مرحلة وجع القلب.. أدركت إنه من ضمن مشاكل حياتها وزنها الزايد.. قررت تطور نفسها.. صحيت من النوم فى يوم من كتر الأرق الساعة 6 الصبح لبست جزمة خفيفة ونزلت تجري ساعة.. ودي كانت بداية قصة نجاح.

يبقى مثال رقم (2) هو إنقاص الوزن.

(3) تمارا بقى عملت إبيه.. طورت من نفسها إزاي.. تمارا كانت بتشتغل وعندها بنت صغيرة.. تمارا كان شغلها بعيد عن بيتها ومواعيده مش كويسة.. لكن عمره ما منعها من إنها تطور من نفسها فى الوقت اللي بقيت فيه لوحدها.. فى الوقت اللي كان فيه ناس كثير ممكن تعتقد إن اللي قلبه اتكسر بيبقى ضعيف.. هى كانت قوية..

أخذت خطوات مختلفة فى كذا اتجاه.. أو فى كل اتجاه.. شافت إنه مهم ليها.. يعنى مثلاً هى عارفة إنها مش بسهولة تلاقي حاجة تشدها أو تسعدها وتغير مودها.. أخذت كورس غطس فى البحر الأحمر..

طبيعي لَمَّا الإنسان يلاقى نفسه عايش مع السمك موده بيتغير!! هى مش بس اتعلمت إن الدنيا فيها متعة فى التحدي والخروج عن المألوف.. لأ وكمان أول لَمَّا مسكت رخصة الغطس حسيت بسعادة اسمها "إنجاز".

(4) تمارا كانت عارفة إنها عندها مشكلة فى إنها تقول "لأ"، تمارا كانت بتعرف تحط إيديها على الحاجات اللي محتاجة تطورها فى نفسها.. جابت كتاب اسمه "NO" من أول كام صفحة كان غير فيها كثير..

الكتاب ده علم تمارا صياغة التفاوض.

(5) تمارا فكرت إيه تاني ممكن يكون مهم ليها.. وافكرت إن وهى صغيرة كان نفسها تلعب جيتار، وكانت بدأت فعلاً لكن مكملتش.. ما كدبتش خبر جابت جيتار جديد وبدأت دروس جيتار..

مش هكذب عليكوا المحاولة باءت بشيء من الفشل.. وصلت لمرحلة معينة وعطلت ولغت الفكرة.. وده نوع من الفشل اللي خسرت فيه وقت ومجهود وفلوس.. بس كملت فى حياتها عادي من غير ما تلعب جيتار.. بس حتى الفشل

ده اتحوّل لنجاح.. هاقولك إزاي بعد شوية.

6) تمارا وهى بتفكر في الحاجات المهمة اللي عايزة تطور نفسها فيها.. مكنش أول حاجة في أولوياتها ولا الغطس ولا الكتاب ولا الجيتار..

كان أول حاجة في أولوياتها إن يبقى عندها بيت بتاعها.. حتى لو صغير المهم يبقى جميل؛ ويحقلها أهم إنجاز بالنسبة ليها وهو الإحساس بالأمان.. دي كانت الخطة رقم واحد ليها..

وبعد لمّا استلمت البيت بشهرين كان ظهر في حياتها الراجل اللي يستاهلها وكَمِّل معاها البيت اللي بتحلم بيه.. تمارا عملت اللي عليها وطوّرت من نفسها؛ عشان عارفه إنها مش مُكلفة بحاجة خارج سيطرتها وباقي أمور الحياة ظببت لوحدها..

أنا مش قولتلك المعادلة طول عمرها بتنجح.. نرجع بقى لتجربة الجيتار الفاشلة.. بنت تمارا كبرت ومدرس الموسيقى طلب منها جيتار تتعلم عليه.. طبعاً استعملت جيتار مامتها اللي تمنه غلي خمس أضعاف في 4 سنين ☺ حتى التجارب الفاشلة ليها لازمة ☺.

بعد كل تجربة فاشلة أو بعد الفشل في وجود حياة عاطفية ناجحة بندخل في حالة دفاع عن النفس، وفي معظم الأحيان بنلقي اللوم على العالم ونقول: "هو أصلاً فيه رجاله؟ طب هما فين الرجاله دول"..

هما فين الرجاله دول؟!!

الإجابة، الرجالة كثير.. هما أصلاً أكثر من الهمّ على القلب.. كونك مش عارفه ترتبني بواحد فيهم دي مشكلتك إنتي.. معلىش جيت على الجرح استحملي شوية.. أصل الحقيقة على الرغم من إنها مُرّة بس هي مهمة.. عشان هي اللي بتفوقنا.

السؤال هنا، إزاي تختاري الراجل اللي عاجبك وهو اللي يجري وراكي، والأهم من ده إزاي ده يحصل بصورة طبيعية من غير تمثيل وتُقل والكلام الفاضي ده.. كل حاجة بتتعليمها في الكتاب ده بتحقي بيها نجاح.. الموضوع ملوش علاقة بإنك قصيرة أو طويلة..

ملوش علاقة بإنك سمرا أو بيضا.. ولا حتى كنتي متجوزة قبل كده وعندك عيال.. ملوش علاقة بكونك جريئة أو بتتكسفي..

البنات الحلوة عادةً هي أول واحدة بتخطف العين.. وده معناه إنها عادةً بتتعرض لتجارب كثير، لكن ده عمره ما كان معناه إنها بتتعرض لنجاحات كثير.. النجاح في العلاقة سببه عقلك ومشاعرك وقدرتك على توجيههم.. ملوش علاقة بشكلك.. فممكّن أوي متوسطة أو قليلة الجمال تحقق نجاح عاطفي مرة واثنين في حياتها..

وممكن شديدة الجمال عمرها ما تحقق أي نجاح عاطفي لو هي معندهاش ثقافة فن الصياغة..

كلمة نجاح مقصود بيها السعادة العاطفية مش مقصود بيها "اتجوزنا وخلفنا وأديني عايشة والأيام شبه بعضها".

مقارنة بين الحياة الاجتماعية بتاعة سارة وبتاعة تمارا..

سارة مستنيه فرج ربنا، وبتدعي كل يوم يجلبها عريس وهي أصلاً حلوة.. ألف مين يتمناها.. فمستنيه لَمّا واحد من الألف دول يجيلها؛ وبالصدفة ممكن يعجبها وتوافق عليه.. هي جالها على فكرة قبل كده حاجة بتاعة 3 أو 4 عرسان زي الفل..

بس واحد كان مش عاجبها حواجبه.. ووحد كانت قافلة منه.. هي نفسها مش عارفه ليه.. والاتنين التانيين كانوا أي كلام.. فهي بقى مستنية عدلها.. جاتك خايبة يا سارة ☺

هو إنتي عارفه اللي بيستنى بيحصله إيه؟

اللي بيستنى بيحصله حاجة من اتنين:

- يا إما مش بياخد حاجة هو عايزها.

- يا إما مياخدش حاجة خالص.

وعلى العموم، إنتي حرة.. فيه طريقة واحدة للناس اللي بتستنى.. الطريقة دي هي إنك ما تعمليش حاجة..

لكن فيه مليون طريقة للناس اللي مش بتستنى..

- تمارا والمليون طريقة:

تمارا معندهاش مليون طريقة عشان تقابل شباب كتير يعجبوا بيها ويعجبوها، لكن تمارا عندها كتالوجات.. ماشية عليها.

كتالوج للحياة العاطفية الناجحة وإزاي تبقى فتاة أحلام.. وكتالوج للحياة المهنية الناجحة، وإزاي تترقى، وكتالوج للحياة الاجتماعية الناجحة..

تمارا عندها كتاب اسمه "فن الصياغة".

كتالوج الحياة الاجتماعية الناجحة بتاع تمارا:

الكتالوج ده بيقول.. إنها تاخذ خطوات ومتستناش..

تمارا عارفه إنها عشان تاخذ خطوة محتاجه إنها تبقى ظريفة.. مبتسمة.. خفيفة.. وما بتطولش.. بتمشي في الوقت المناسب..

تمارا عارفة إنها مش محتاجة تكون عاملة شعرها.. ومش محتاجة تكون خاصة 5 كيلو.. الأول قبل ما تاخذ خطوة، تمارا عارفة إنها لو اتكلمت مع 10 بني آدمين جداد في اليوم ده معناه إنها ممكن تقابل واحد ينفع، تتكلم معاه أكثر شوية كل 10 أيام وكل عشر شهور، ممكن يطلع واحد من الـ30 دول ينفع ترتبط بيه؛ وبعد عشر شهور تانيين ممكن يطلع واحد من الـ60 تختار إنها تتجوزه.. تمارا عارفة إنها لو بتختار من اتنين هي كده مش بتختار غير أحسن الوحشين.. تمارا عارفة إنها شاطرة عشان بتختار من 60..

الكتالوج بتاع تمارا بيقولها كمان إنتي مش محتاجة تبقى ظريفة ومبتسمة وخفيفة، وبتمشي في الوقت المناسب بس مع الناس اللي على مزاجك.. لأ ده مع كل الناس، من ساعة ما بتخرجي من باب بيتك مروراً بالبواب والجيران والناس اللي معاكي في المواصلات، أو لو راكبة عربية يبقى الناس اللي جنبك في الشارع، ولحد لما توصلي شغلك أو جامعتك.. ابتداءً من الأمن اللي على الباب مروراً بالموظفين والعمال والمديرين وجوه السوبر ماركت، ووقت

الشوبنج رجالة وستات ما تفرقيش..

القاعدة عامة والمبادئ لا تتجزأ..

اتكلمي مع كل الناس من القلب، وإنتي ظريفة ومبتسمة وخفيفة وما بتطوليش..

تمارا عارفة إن دي أهم خطوة في حياتها الاجتماعية اللي بعد كده هاتبقى جزء من نجاحها في حياتها العاطفية..

تمارا عارفة إن بناء الحياة الاجتماعية السوية وبناء العلاقات الناجحة هو أول طرق النجاح وأكثر الأشياء جاذبية..

على فكرة.. سارة لسّه قاعدة مستتية وبتدعي ربنا يجلبها عريس أمور.. لكن تمارا

غالبًا الـ25 راجل وست اللي قبلتهم سلمت عليهم، وهزرت معاهم أو حتى ابتسمت ومشيت على الأقل نصهم دعولها، واحتمال يكون العريس واحد منهم.

اتكلمنا على مرحلة كسر القلب.. سواء كسرة صغيرة زي كلمة بايخة قالها لك أو حاجة كبيرة زي حبيك اللي باعك.. واتكلمنا إزاي نعدّيها.. ودخلنا بعد كده على إجابة سؤال بيحير اللي واحدة بعد مرحلة كسر القلب، وبتستخدمه للدفاع عن نفسها وهو "همّا فين الرجاله دول؟"، وكانت دي بداية تفهمك لأن الرجاله موجودين في كل حته في المجتمع.. اللي إنتي بتخلقي فيه علاقات وإن إيجاد علاقة عاطفية ناجحة في الآخر بيخرج منه..

### \*أسرار بناء العلاقات\*

العلاقات هنا بتشمل علاقاتك بكل الناس، بمعنى آخر "المعاملة" مع كل الناس دون استثناء.. ديل كرينجي في 1936 قال في كتابه شوية قواعد أساسية عشان تقدر تكسب أصدقاء وتأثر في الناس.. هقولها لك هنا بالبلدي..

(1) بلاش تنتقدي لو بتحبي تجمعي العسل ما ترميش خلية النحل.. أو لو



استعملي أسامي الناس الحقيقية "قللي كلمة يا قمر ويا حبيبتني ويا جميلة ويا باشا ويا boss".

(6) خليكى شاطرة في إنك تسمعي الناس، وأسهل طريقة هي إنك تمرّني نفسك على السكوت لحدّ لَمَّا اللي قدامك يخلص كلامه... دايماً إيدله فرصة ومجال وساعديه يتكلم عن اهتماماته والحاجات اللي بيحبها... خليه يتكلم عن سره أو الحافز بتاعه...

ولمّا يشتكي.. اعلمي زي موظف خدمة العملاء الشاطر اللي بيسكت خالص لحدّ لَمَّا العميل يخلص كل كلامه، وحتى تلاقي العميل ببدا الكلام بصوت عالي وطول ما الموظف ساكت صوت العميل ببدا يهدى في آخر كلامه... وده مش بيبقى ليه علاقة بهل العميل على حق ولا لأ.

(7) لَمَّا تيجي تتكلمي.. اتكلمي عن اهتمامات اللي قدامك.

(8) حسّسي كل حد بتتكلمي معاه إنه مهم.. كل واحد يحس إنه مميز بطريقته وظروفه هو... مش كل الناس تكلموها زي بعض، المهم إن كل واحد لوحده يحس إنه مميز.

(9) بلاش الجدل..

لو كسبتي الجدل.. إنتي خسرتيه، ولو خسرتي الجدل إنتي خسرتي. بيّني الاختلاف... وعرفيه إنك معترضة بس من غير جدال.. لَمَّا كنت بصمم على رأي في الشغل كان مديري ما بيجادلنيش.. كان بيقولني جملة استعملتها بعد كده كثير ووفرت عليّ جدال بالهبل كنت في غنى عنه... كان بيقول: "عايزة تعلمي كده إنتي حرة... لكن أنا مش مقتنع". الجملة دي كانت بتخليني أفكر ميت مرة قبل ما أكمل تمسك بفكرتي.. جريبها عشان بتنجح.

(10) بلاش تفكر الناس بغلطها.

ولو مضطر تفكرها.. أو مزنوق أوي في إنك تعمل كده... اعملها بطريقة سهلة على نفسه شوية، زي مثلاً إنك تقوله: "خليني أفكر معاك..".

(11) شجاعة الاعتراف بالغلط.

لَمَّا بتعترف بالغلط بشجاعة وقوة...

حاجة غريبة بتحصل.. بتكبر في نظر اللي قدامك... وبتلاقيه هو اللي بيوجد لك

أعذار أو على الأقل بيقدّر موقفك.

(12) السُّم في العسل:

قبل ما تقول للي قدّامك حاجة وحشة... ادخل دخلة حلوة... عارفة إنها ثقافة قديمة بس الفكرة لسه ناجحة... ولسه صح.. خليك ليين كده مع الناس... السم في العسل بيتبلع عادي..

(13) لو في اختلاف بينك وبين حد:

فكّره بالحاجات المشتركة بينكم.. لَمَّا حدّ في التيم بتاعي في الشغل بيكسل أو يهمل شوية بفكّره بأهدافنا المشتركة كرئيس ومرؤوس وإن لو التيم حقق الأرقام اللي مطلوبة منه ساعتها هاقدر أرقى أشطر ناس..

(14) طلب المساعدة بذكاء:

طلب المساعدة بيبقى ذكي أكثر لَمَّا تحسسيه إن اللي بتطلبه ده فكرته هو.. عشانه هو... وعلى رأي المثل: "اطبخي يا جارية.. كلف يا سيدي".

(15) حط نفسك مكان الناس:

هتلاقي إجابة سؤالين، هي الناس بتعمل كده ليه؟

ولو أنا مكانهم أحب أتعامل إزاي؟

وحب للناس اللي بتحبه لنفسك..

(16) تقبل الآخر:

اتقبل اللي قدّامك بعبله.

(17) اشترى اللي بيتباع ليكي:

يعني لو حد فجأة بقى بيتودد ليكي عشان مصلحة معينة.. اعلمي نفسك مصدّقة الود ده وساعديه بإخلاص عشان إنتي كمان ليكي مصالح عند ناس... فقدري موقفه..

عادةً أي حد بيعمل حاجة بيبقى فيه هدف بيقوله للناس وهدف حقيقي جواه... مهما كترت الحاجات اللي مش حقيقية اللي بتتقال عاملي الناس على أساسها... عشان اللي جوّه ده عمرك ما هاتعرفي تفاصيله... أحياناً يكون صاحب الشأن مش عارف تفاصيله...

آخر حاجة في بناء العلاقات لازم تعرفيها إنك تفضلي تبني فيها وتكبريها مع نفس الأشخاص اللي تعرفيها.. ومع أشخاص جديدة... من غير ما تفكري هتحتاجي الناس دي إمتى وهتحتاجهم في إيه!

الجزء الثاني

التَّجَاح فِي الشُّغْل

\*الراجل في الشغل راجل برضو\*

المجتمع عبارة عن ستات ورجالة... حتى الأطفال والشباب والعواجيز هما في الآخر يا إما إناث يا ذكور... تركيزي في الجزء ده على الرجالة برضو والفرق بينك وبينهم والحاجات اللي لازم تعملها عشان تنجحي معاهم وبيهم... إنتي

مش محتاجه كتالوج عشان تتعاملي مع الستات لأنك بنسبة كبيرة فاهماهم.. على أساس إنك واحدة منهم...

الكلام في الجزء ده من الكتاب بينطبق على الشغل ومجتمعات الشركات بصفة خاصة.. لكن هو كمان بينطبق على كل المجتمعات بصفة عامة... يعني مثلاً زي الصحاب والجامعات والمدارس.. أقولك ساعات كمان هاتعرفي تطبقه على أولادك في البيت وإنتي بتتعاملي مع بنتك ومع ابنك.  
\_ في الشغل....

مش بس الستات والرجال بيتكلموا لغتين مختلفتين، لأ، دول كمان فاكرين إنهم بيتكلموا لغة واحدة...

هما ممكن يكونوا بيقولوا نفس الكلام بس المعنى مختلف...  
نفس التعبير ممكن بسهولة يبقى ليه أثر نفسي ومعنى مختلف...

باختيار الراجل جوا الشغل لكلامه الست ممكن تعتبره معندوش تقدير وغير أهل للثقة، والعكس باختيار الست لكلامها.. الراجل ممكن يعتبرها إنها غير مفيدة وغير كفء ومش مؤهلة كفاية لمهمة معينة... لو الراجل والست فضلوا كده مش فاهمين لغات بعض...

محدث هايبقى مبسوط في شغله وكمان الشغل والإنتاجية هايصلوا ويتأخروا..

الراجل بيستخدم الكلام عشان يوصل معلومة أو يحل مشكلة... الراجل مش بيهرى كثير، وأصلاً الراجل الهراي باقي الرجالة مش بتحترمه..

لمّا الراجل بقى بيتعامل بطبيعته المباشرة... وبيقول الكلام من الآخر ما بيقدش يقول كلام حشو على الفاضي... الست ممكن تفتكره مش بيقدرها ومش بيحترمها ومش بيثق فيها... مع إن ده ممكن جداً يكون عكس الحقيقة زي ما قولنا الراجل بيتكلم عشان يوصل معلومة أو ياخذ معلومة...

## الستات بتتكلم عشان 3 حاجات

– توصل معلومة أو تاخذ معلومة... عادي يعني منطقي.  
– تعبر عن مشاعرها أو تحكي مشاكلها فيقل الإحساس بالضغط.  
مثال: إنها تقول "اليوم النهاردة غريب..  
ما يعلم بيه إلا ربنا".

فترد زميلتها تقول: "آه والله ربنا يعدّيه على خير..".  
أو مثلاً تقول: "مين سمعك.."، الفكرة إن في  
الأغلب زميلتها هتقول أي حاجة معناها:  
"أنا حاسة بيكي.. أنا معاكي.."

أنا عارفة أهمية وجود حد يتعاطف معاكي..  
أنا بحترمك وعارفة إنتي تعبتي قد إييه النهاردة..  
أما زميلها الراجل ممكن يرد يقول: "مش أوي يعني يا  
يا جماعة... ما اليوم ماشي أهو".  
أو: "إنتوا شوفتوا حاجة ده أنا شوفت أسوأ من كده بكتير".  
أو: "يا ستي إنتي قدها وقودود".

هو فاكّر إنه لَمَّا يرد رد إيجابى كده هايريحها... مش ده اللي كانت هي  
عايزاه... ولا ده هاخليها تبقى إيجابية.. هي كل اللي كانت عايزاه "تعاطف"  
زي مثلاً "أنا عارف الشغل كتير... إنتي مش لاحقة تاخدي نفسك".

الرجالة عادةً بيصغّروا حجم المشكلة عشان يقللوا الضغط... الستات بتكبر  
حجم المشكلة عشان تقلل الضغط.

– ساعات الستات بتتكلم وهما مش عارفين بيتكلموا ليه...

بعد لَمَّا بيتكلموا بيكتشفوا... تلاقي صاحبتك في وسط الكلام

فجأة قالت: "أصلاً هو ده اللي عايزة أقولهولك".

الست الناجحة هي اللي في الشغل بتستعمل السبب الأولاني للكلام...  
خصوصاً مع الرجالة... ولو مش قادرة تقاومي غريزة الرغي... ممكن تستعملي  
الجميل دي: "أنا مش متأكده أنا عايزة أقول إيه... فخليني أفكر معاكم بصوت  
عالي..."

أو مثلاً:

"عندك كام دقيقة نتكلم فيها... أنا بس متوترة وعندني أفكار متضاربة من اللي بيحصل في الشغل الأيام دي"، وبعد لما تخلصوا الحوار ممكن تقولي:  
"شكرًا" إنك سمعت... أنا دلوقتي أحسن".  
ده مش هاخليه يحس إن الوقت ده كان وقت ضايع...

## كتالوج الشغل بتاع تمارا

(1) تمارا بتعرف قوانين اللعبة.

تمارا في الشغل عارفة قوانين اللعبة بتختلف من شغل للتاني وبتختلف جوا نفس الشغل من إدارة لتانية...

أول حاجة تعملها في أي مكان تشتغلي فيه لازم عملي لسته بقوانين اللعبة... قوانين اللعبة مش بتكون معلنه.. وعادةً اللي بيعرف يلعب كويس مش هيقولك عليها.

(1) أمثلة لقوانين اللعبة...

الشركة اللي تمارا بتشتغل فيها حصل فيها شوية تغيرات وتمارا انتقلت إدارة الموارد البشرية... بعد شهر تقريبًا كانت كتبت لسته قوانين اللعبة، وهي كالتالي:

- في الإدارة دي في شركتي بالتحديد لازم ألتزم بالحاجات دي...

(1) ما أترضش على كلام رئيسي في الشغل.

(2) أشتغل على الأقل خمس ساعات إضافية في الشهر.

(3) إني أكون مؤدبة أهم بكثير من إني أكون صح.

(4) المواعيد النهائية deadlines لازم تتحقق تحت أي ظروف.

(5) الالتزام بالميزانية.

(6) الموظف مش دايمًا على حق.

طبغًا قوانين اللعبة دي مش لازم تكون اتقالت بصورة مباشرة... لكن تمارا اكتشفتها من ملاحظتها للأحداث وحولتها لأسلوب شخصي ليها في مكان الشغل، وده اللي ميّزها عن زميلها... تمارا لما اتنقلت إدارة تانيه لغت من دماغها قوانين اللعبة اللي فاتت وعملت لسته قوانين اللعبة الجديدة.

(2) اختيار معلم :

تمارا اختارت شخص شاطر في إدارة قوانين اللعبة... شخص مش بس ناجح في الشغل، لأ هو كمان شخص عنده مبادئ يخليها تثق فيه... وتتكلم وتتناقش معاه في أي حاجة ليها علاقة بقوانين اللعبة لما بتتعرض لأي تشويش.

(3) تمارا في الشغل مش بتمشي جنب الحيط عكس سارة.. فاكرين سارة؟!!

هي دلوقتي بتشتغل في نفس الشركة اللي فيها تمارا.. وعلى الرغم من أن سارة عارفة إن الشغل عامل زي الماتش اللي فيه كسبان وخسران هي برضو بتحب تلعب في أمان بدل ما تلعب بذكاء.. سارة بتنفذ كل قواعد الشغل بالحرف وبتنتظر من زميلها إنهم يعملوا كده...

يعني لو سياسة الشغل بتقول ما تعملش حاجة يبقى الحاجة دي وش مش هاتعمل... لو حاجة هاتضايق حد مش هاتعملها...

تمارا بقى حالة مختلفة...

هي برضو عارفة إنها في ماتش... بس عارفة إنها عايزة تكسب!! هي مش بتعمل أي حاجة غير أخلاقية.. هي بس بتستعمل الملعب كله.. لحد حدوده.. ومن غير خوف..

تمارا كل شوية تقف وتفكر في القواعد اللي هي ملتزمة بيها... وبتشوف مين بيكسر القواعد دي.. وبتشوف نتيجة كسر القواعد وده بيخليها تعرف حدود الملعب بتاعها.. وتوصلها من غير ما تعديها.

(4) تمارا عارفة إن فيه حاجات في الشغل بتعتبر غير أخلاقية لازم تسأل الأول قبل ما تعملها... عشان تمارا عندها أخلاق فمش هاتحط نفسها في الموقف ده... لكن لو الحاجة دي لم يثبت أنها غير أخلاقية بتعملها وبتتحمل النتيجة..

تمارا لو حدّ وبّخها عشان تصرف في الشغل مش بتاخذ الموضوع بصفة شخصية.. وده بيخلي مديرها يشوفها شخصية مرنة والتعامل معاها سهل مش مرهق... بس أهم حاجة عمرها ما بترجع تمشي جنب الحيط، بتفضل تلعب لحد حدود الملعب...

(5) تمارا مش بيطلع عينها في الشغل..

إمبارح سارة راحت لتمارا وهي بتعيط عشان وليد زميلها اترقى وبقى مدير عليهم وهي لأ..

- تمارا: "وفيها إيه يا سارة؟! كل واحد بياخذ نصيبه.. هو بصراحة وليد شاطر، وكلنا عارفين إن هو اللي هايمسك التيم.

- سارة في دهشة شديدة: "إنتي بتقولي إيه؟ إنتي عارفة هو ليه اترقى؟ هو اترقى عشان كل يوم بيقعد يرغي مع جمال مديرنا في الكرة والماتشات.. وحاجات كده مش بفهم فيها.. وساعات يتقابلوا في الويك إند يلعبوا بلاي ستيشن....

أنا من ساعة ما بدخل الشغل 8 ساعات بيطلع عيني مش بقوم من على المكتب..

- تمارا: عايزة تسمعي، ولا هاتفتكري نفسك صح مهما قولت؟

- سارة: عايزة أسمع عشان أترقى.

- تمارا: مفيش حد بيترقى عشان بيتكلم في ماتشات وبي لعب بلاي ستيشن... الكلام ده في خيالك بس، ومفيش حد بيترقى عشان بيطلع عينه في الشغل ومش بيقوم من على المكتب.

هاقولك على شوية نصايح هاتغير حياتك في الشغل..

(6) لَمَّا بيقى عندك اقتراح.. ادخلي في الموضوع على طول.. تجنبي إنك تتكلمي عن المشاكل... افتكري إن الرجالة بتسمع المشاركة على إنها "شكوى".

(7) اشتكي بس لو إنتي جاهزة باقتراح لحل المشكلة..

اشرحي المشكلة في وقت صغير وبسرعة اقترحي الحل... كل لَمَّا بتزودي في وقت طرح المشكلة كل لَمَّا بتخسري في منافسة زميلك الراجل، وكل لَمَّا بيكون الحل اللي بتقدميه حل قوي كل لَمَّا بتكسبي في المنافسة.

(8) لَمَّا يحصل خلاف بينك وبين حد تقبلي الخلاف وما تخديهوش بشكل شخصي... لو هاجمتي أو غضبتي هاتخسري نقط في الموقف ده.

(9) لو زميلك نسي يعمل حاجة... أو غلط في عمل حاجة ممكن تقولي مثلاً: "مفيش مشكلة" هاتكسبي أكثر بكتير لو بتقبلي التصير بتاعه عن لو عاقبتيه.

(1) لو طلبتي نصيحة زميلك أو مديرك تقبليها ما تعدليش فيها قدامه.. ما تحاوليش تشرحي بالتفصيل ليه مش هاتنفذي النصيحة، مهما كنتي شايفة إن الحل اللي بيقدمهولك غير مناسب.

( ) ما تقوليش نصيحة لراجل غير لو متأكدة إنه هاشتريها منك... أو بيكون هو اللي طلبها.. أي نصيحة تطوعية حتى لو كانت رائعة.. هاتخسرك.

(12) لَمَّا تحققي نجاح اتكلمي عنه وركزي في كلامك على النجاح اللي اتحقق مش على المجهود والتعب اللي عملتيه عشان تحققي النجاح ده...

( ) خليك حذرة وإنتي بتتكلمي عن حياتك الشخصية في الشغل... عادةً محدش هايقدر خلط الاتنين.

(14) لَمَّا زمايلك الرجالة تتكلم عن الكرة والماتشات والعربيات أظهر اهتمام.. بس بلاش تعملي فلحوسة في حاجة إنتي مش فاهمة فيها.

(15) لو لقيتي حد غير حاجة في شكله أو طريقة لبسه ممكن تقولي مجامله بسيطه.. بس المجاملة دي ممكن تخسرك لو قولتيها لراجل وهو قاعد في العالم الخاص بتاعه.. الوقت اللي هو فيه مع نفسه مش عايز إزعاج.

( ) إلبسي الحاجات اللي بتبقي واثقة من نفسك وإنتي لابساها.. بس خلي بالك لو لبسك مستفز أو مبين جسمك أكثر من العادي.. ده هايجب نتيجة عكسية وهايخسرك في المنافسة في مجال الشغل.

(17) ما تتجاهليش أي حاجة كويسة حد عملها عشان الشغل... قدرها بس برضو بلاش مبالغة في التقدير.

(18) لو زميلك عرض عليك مساعدة خليه يساعدك وبعد كده قدري مساعدته.

(19) ما تتكلميش عن أخطاء زمايلك أو أي اقتراحات للتغير غير بينك وبينه.

(20) في الاجتماعات... بلاش تقولي "ممكن أقول حاجة؟" على طول قولي الحاجة

اللي إنتي عايزه تقوليها.

أول لَمَّا الشخص اللي بيتكلم ياخذ نفسه.. ابدئي بالكلام مثلاً بـ"بالظبط كده... أعتقد...".

(21) خلي نبرة صوتك وإنتي بتتكلمي دايماً هادية ومفيهاش انفعال... الصوت اللي فيه انفعال بيخسر...

(22) لما تسألني سؤال اتأكدي إن السؤال ده مفيهاش أي انفعال أو إحساس سلبي الأول.

(23) الراجل في الشغل بيتقفل من الست لَمَّا تقعد تبرر وتتهري كثير في: هي ليه مش هاتقدر تعمل مهمة معينة... ببساطة قولني: "لأ مش هاينفع"، أو "لأ مش هقدر"، لو هو عايز تفاصيل هايطلبها وساعتها برضو ردي من غير رغي.

(24) لَمَّا تيجي تشتكي لمديرك أو زميلك خليكي موضوعية.

وبلاش إصدار أحكام... يعني مثلاً بلاش تقولي "لأ ده مش عدل"، أو "هو مش بيعمل شغله".. ممكن تقولي مثلاً: "هو اتأخر 3 ساعات وأنا كنت الوحيدة في المكتب اللي المفروض تعمل شغل شخصين".

كل لَمَّا تبقي هادية وموضوعية كل لَمَّا تكسبي نقط ممكن يبقي عندك شكوى حقيقية، لكن لَمَّا بتنفعلي أو بيان عليك إنك متأثرة... كل لَمَّا الشكوى هتبان ملهاش أساس ولا لازمة...

(25) لَمَّا تحتاجي مساعدة عشان تخلص حاجة اطلبني المساعدة بدل ما تشتكي

(26) استعملي كلام زي "برافو"، "فكرة حلوة"، "كلامك منطقي".

(27) لَمَّا حد يغلطك ويسببك إحباط... سامحيه.. إديله فرصة يثبت نفسه.

(28) إسمعي زميلك كويس في أي حوار وخليه يشعر بده.

(29) لو نصحتي زميلك بنصيحة في الشغل واتصرف غلط بلاش تقولي له... شوفت!! مش أنا قولتلك!

(30) اتكلمي عن زميلك الراجل بطريقة إيجابية وبلاش تغلطي في حد أو تقللي من مجهوده.

(31) استخدمني خبرتك في كلامك بس من غير حكّم ومواعظ... يعني لو قريتي حاجة في كتاب بلاش تقولي... "فلان قال في كتابه...".

(32) بلاش تقولي: "هو أنا بشتغل كويس؟".

ممكن تقولي "إيه رأيك في التقرير ده؟".

33) مفيش راجل بيحب التوجيه كثير... إديله مساحته في الاعتماد على نفسه وفي أخذ القرارات.

34) ما تقوليش للراجل... "إنت مش سامعني كويس"، قولي: "خليني أقولك الكلام بطريقة ثانية".

35) قولي كلام فيه تقدير ويفتح النفس بس التقدير لازم يكون حقيقي... "أنا شوفت التقرير اللي إنت عملته... شغل رائع".

وقولي الكلام ده كمان قدام الناس..

36) تجنبني إنك تقوللي "مالك" أو "شكلك تعبان".

خليكي دائماً واثقة فيه مهما زاد ضغط الشغل..

37) لو حاول يتقربلك أكثر من حدود الشغل... أكثر من الحدود المسموح بيها... قولي جملة مباشرة وواضحة "أنا مش مستعدة" من غير هجوم أو انفعال.

38) لو حالك على عربيته الجديدة وهو مبسوط أظهري نفس الاهتمام اللي بتظهره لماما صاحبك تحكيك على فستان فرحها.

39) لماما تحققي نجاح أو إنجاز خدي حقك من التقدير، إوعي تقولي: "أنا بس كان حظي حلو"، وإوعي تنسبي النجاح لغيرك.

40) مرني نفسك على إنك تتكلمي عن كل خبراتك في دقيقة واحدة.

41) لماما تيجي تعرفي زميلك على حد... اتكلمي عن خبراته في الشغل وعن إنجازاته.

42) لماما تتكلمي عن حياتك الشخصية اتأكدي إن اللي بيسمع عشان مهتم مش عشان مؤدب.

43) لو اللي بيسمع كلامك عممًا مش مهتم أو مش مركز... إسكتي!

44) لماما تختلفي مع حدّ في اجتماع ولقيتي فيه هجوم ممكن تتمسكي بأسبابك المنطقية من غير انفعال ومن غير ما تضيفي أي حاجة ليها علاقة بإحساسك الشخصي ناحية قرار معين.

45) لماما الاختلاف يزيد قولي "إديني شوية وقت وهارجعلك ثاني".

46) بلاش تقولي: "أنا مش عارفه"، قولي: "أنا لسه شغالة على...".

47) إدي لنفسك حق إنك تضيعي وقت كل يوم.. يعني لو مش بتضيعي 5% من وقتك كل يوم على بناء علاقات... إنتي كده بتعملي حاجة غلط.

48) في بداية كل يوم اكتبى عايزة تنجزى إيه النهاردة "To Do List".

49) بطلي تتطوعي بإنك تعملي المهام البسيطة اللي ممكن أي موظف جديد صغير يعملها.

50) لَمَّا حدّ يحاول يلبسك شغل بطريقة مش قد كده وإنتي أصلًا مش عايزة تعملي شغله... جمعي بسرعة وقولي مثلًا: "كان بودي أساعدك.. بس أنا مسحولة".. واسكتي... ما تحاوليش تحليله مشكلته... دي مشكلته هو مش إنتي...

51) لو إنتي مديرة... ما تخليش حد من اللي مسئولين منك يفوضك شغله... بحجة إنه معندوش وقت أو مش عارف يعمل شغله... ممكن ساعتها تقوليله يرجع لحد من زمايله يساعده أو لو عندك وقت علميه يعمل الحاجة دي إزاي.

52) لو فيه حاجة شكلها مش منطقي... اطلبي تفسير.

53) لَمَّا تيجي تاخدي قرار مهم ما تعتمديش على خبرة شخص واحد... إسمعي من كذا مصدر.

54) لو إنتي الوحيدة في الاجتماع اللي بتقولي إن فيه حاجة ينفع تتعمل.. وكل الناس بتقول إنها ما تنفعش.. شكى في نفسك إنك ممكن تكوني في اللحظة دي ساذجة.

55) دايمًا اختاري الوقت اللي بتطلبي فيه اللي تستحقه إنك تطلبي ترقية أو زيادة في المرتب في الوقت اللي بيمشوا فيه الموظفين.. مش فكرة كويسة إنك برضو تطلبي نقلك لإدارة ثانية في نص مشروع مهم... ده هاخليكي شكلك عايزه تهربي من الشغل...

56) خدي شوية وقت أو مجهود عشان تعرفي إيه احتياجات الشخص اللي بيطلب منك مساعدة وفكري إيه اللي ممكن تقدميهوله وإيه اللي ممكن تاخديه في المقابل خلي بالك... في الشغل بناء العلاقات هو اللي بيحدد مستقبلك المهني.

57) لَمَّا يحصل مشكلة وإنتي تكوني طرف فيها... خلي الناس تشوفك... الشخص اللي بيحل المشكلة ما تخليش حد يشوف إنك إنت "المشكلة".

58) ثقى في حواسك... يعني لو بان لك إن فيه واحد "زبالة" هو في الأغلب فعلاً "زبالة".

59) ابعدى عن الناس الزبالة... ولَمَّا حد يسمعك كلمتين عن شغل باظ بسببهم.. ردي وقولي: "إيه رأيك تاخذ الموضوع ده مع فلان عشان تعرف هو ليه أخذ القرار ده...."

60) على الرغم إن معظم الستات عارفة إن العياط في الشغل حاجة تكسف وتقلل

منك... لكن برضو ساعات مش بتقدر تسيطر على نفسها...

أول لَمَّا تلاقى نفسك هاتعيطي استأذني وروحي في حته لوحديك... الحمام مثلاً خلصي كل العياط هناك... ولو جد أخذ باله ممكن ترجعي تقولي جملة زي "زي ما شوفتوا كده الموضوع ده مآثر فيا جامد... ممكن نلاقى حلول للمشكلة أو الوضع ده لأنه غير مقبول".

لَمَّا حد يقول كلمة تضايقك أو فيها تركيز على مشاعرك اللي ظهرت في صورة بكاء... قولي حاجة زي: "الموضوع مش موضوعي أو إني واخده الأمور بحساسية... الحكاية كلها إن فيه مشكلة ضغط شغل على المشرفين كلهم لازم نحلها".

آخر حاجة في الكتالوج بتقولك إن الـ60 نقطة اللي قرتيهم فوق مش كل الدنيا ومش آخر الدنيا... بس هما كتالوج اللي يمشي عليه بينجح أو مش بيفشل... بيمشي عليه لحد ما ينجح...  
إجري ورا حلمك.....

6 نقطة في كام ورقة اقريهم مرة واثنين وثلاثة ولَمَّا تتعرضي لمواقف مش مكتوبة هنا اسألني نفسك... تمارا اللي ماشية على كتالوج الـ60 هاتتصرف إزاي؟

### الجزء الثالث

السّي-كُو-س-ي-كُو

## تغيير المزاج بسبب السيكو سيكو

ما هو السيكو سيكو؟ السيكو سيكو قد يكون سبب أو عدة أسباب للنكد...  
شوية أمثلة على السيكو سيكو:

– ساعات السيكو سيكو يبقى "البريود"!!

– ساعات يبقى "كلمة"... أيوه كلمة واحدة قفلتك لدرجة إنك بقيتي مش  
طايقة حد يكلمك، ولا في البيت، ولا في الشغل، ولا في التليفون، ولا في أي  
حثة... وكمان ساعات بتكون كلمة غلسة لدرجة إنك مش عايزة تحكي لحد  
عليها.

– السيكو سيكو ساعات بيكون وزنك لَمَّا وقفتي على الميزان وطلع أكثر من  
توقعاتك.

– السيكو سيكو ساعات يبقى رفض من شخص أو كبسة أو إحراج... ممكن  
تبقى بعد خطوة جريئة قررتي تاخديها بدل ما تستني ودي حاجة هاتتعرضي  
ليها طبعًا بعد قراية الكتاب ده.

بس زي ما اتفقنا... بنجرب ونفشل وبنجرب ونجح.. بس عمرنا ما بنرجع  
نمشي جنب الحيط.

– السيكو سيكو ممكن يكون شكل مناخيرك اللي بتتكسفي منه لَمَّا بتركزي  
معاه...

أول لَمَّا فكرت أكتب عن تغيير المزاج...

أول حاجة جت في دماغي هي مسألة البريود والصراصير اللي بتبقى في  
الدماع في الوقت ده وافتكرت سارة صاحبتني... كان جوزها بيقولها "هو كل  
لما أتكلم معاكي تقولي لي استحملني عشان البريود قربت... أو استحملني  
عشان عندي البريود أو عشان هي لسه خالصة، والجديد بقى تقولي لي وقت  
التبويض يكون مش مظبطه...!!!".

الموضوع كبير... قبل البريود بأسبوعين بتبدأ الأعراض... الأسبوع الأول..  
أعراض جسمانية...

زي زيادة في الوزن وانتفاخ في البطن ومفيش مانع من شوية حبوب في  
الجسم والوش ومفيش مانع برضو من وجع في الظهر والمفاصل والبطن  
وصداع وأرق وطبعًا مفيش حد عنده الأعراض الجسمانية دي ممكن يبقى  
متزن نفسيًا وعصبيًا بسبب الألم والإرهاق وقلة الثقة في النفس الناتجة عن  
انتفاخ أو حبوب في الوش مثلاً.

الأعراض دي كمان بتختلف من واحدة لواحدة وبتختلف عند نفس الست من

شهر للتاني... حاجة كده ملهاش ماسكة... إنتي عادةً بتبقي مش مستحمله نفسك...

إزاي سارة بتطلب من جوزها إنه يستحملها...

– الأسبوع التاني بقى اللي قبل البريود على طول بتبدأ أعراض نفسية وعصبية... عادةً الجمع بين نفسية وعصبية هنا لازم يفكر بمستشفى المجانيين... أنا أسفة على التشبيه..

كلنا في الهوا سوا... لازم نعرف الحقيقة عشان نعرف نتعامل معاها... في الوقت ده الست ممكن تعيط من غير أي سبب مُقنع... بيبقى جَوَّاهَا طاقة نكد وبؤس مكبوتة عايزه تخرج...

بس هي ساعتها بتكون يا إما مقتنعة جدًا إن فيه سبب... يعني بتعرف توجد السبب... يا إما بتوجد السبب برضو وهي عارفة إنها أوفر وفي الوقت ده بيحصل تغير في السلوك، زي مثلاً الأكل بفتح أو الصوت العالي والخناق وساعات كتير ستات بتبقى ساكتة على حاجات مضايقاها مع جوزها أو إخوتها أو أولادها أو زمايلها... أو أي حد خلقه ربنا فجأة بتقرر إنها مش هاتسكت ومش هاتستحمل أكثر من كده ويمكن دي الحاجة الوحيدة المفيدة في الفترة دي.

لازم تكوني استنتجتني إن الست نص الشهر مش بتكون في حالة اتزان جسماني ونفسي طبيعي.. حطي عليهم 3 أو 4 حاجات تانية من اللي سمناهم سيكو سيكو... واللي سببهم إن إحنا مخلوق حساس ورقيق المشاعر... بتفرق معاه الكلمة والنظرة.. واللي مش سببهم خالص إن إحنا نكدين بطبعنا بدليل إن الكلمة والنظرة لَمَّا بيكونوا حلوين برضو بيغيروا مزاجنا 180 درجة للأفضل...

خلاص حطيتي الـ 14 يوم بتوع البريود على كام حاجة من السيكو سيكو...؟  
إنتي كده محتاجة خطة حياتية مش خطة الـ 14 يوم في الشهر... خطة للعمر كله... خطة للتكيف.

الكتاب ده كله لحد الجزء ده فيه خطة للتكيف والنصر على النفس قبل الناس..

لكن هنا أنا هركز على أسباب السعادة وسبب التعاسة..

\*أسباب السعادة هي اللي هاتعمل توازن نفسي وعصبي... التوازن ده أقل نتيجة ليه إنك تطلعي بأقل الخسائر وأعلى نتيجة ليه إنك تحققي كل حاجة اتمنتيتها في حياتك.

\_ لسته السعادة:

عبارة عن جزء إجباري وجزء اختياري.

والجزء الإجباري لازم تعمله كله عشان تنجح والجزء الاختياري ممكن تختاري منه 3 أو 4 اختيارات.

\*الجزء الإجباري...

(1) علاقة مع الله مستمرة وقوية وسعيدة..

اسألني نفسك كل يوم.. هل هي قوية؟ هل هي يومية ومستمرة؟ هل هي سعيدة؟ لو فيه سؤال إجابته "لا"، اسألني نفسك إزاي أخليها "قوية"؟ إزاي أخليها "يومية"، إزاي أخليها "سعيدة" متعة البحث عن الإجابات دي اسمها "جهاد" و متعة تنفيذها اسمها "إيمان".

(2) إحنا لسه في الجزء الإجباري وتاني حاجة هي الثقة في النفس مع النفس... كل واحدة فينا ساعات كتير بتدور على أسباب عشان تخليها واثقة في نفسها ممكن تقول "لو بس أخس الخمسة كيلو دول..."، "لو بس أترقى وأبقى مديرة..".

الثقة في النفس مع النفس موضوع أكبر من كده بكثير.

فيه ناس كتير بعد لما هاتقرأ الكتاب ده لحد الجزء الأول والتاني ولحد لما توصل للجزء ده حياتها هاتتغير... هايعرفوا يحققوا كل حاجة إتمنوها... لكن من كل 20 بنت هاتظهر واحدة مقتنعة جدًا بالكلام ده ونفسها تنفذه بس هاتقول "أنا أصلاً مفيش حد يفكر يبصلي".

أو واحدة تانية هاتقول: "أنا نفذت كل كلمة في الكتاب وفعلاً ارتبطت بالشخص اللي بحلم بيه، بس دلوقتي خايفة موت إنه يسييني عشان واحدة أحسن مني".

عشان كده فيه نوع تاني من الجهاد إنتي محتاجة تعمله..

كل واحدة فينا عندها حاجة بتخليها تثق في نفسها بصرف النظر عن وجود الأشخاص اللي حوالينا....

حاجة كده ملهاش علاقة بهما رأيهم فينا إيه..

حاجة بتعرف تعملها وشاطره فيها... إنتي ممكن تكوني ناسياها دلوقتي... ارجعي بالذاكرة كتير أو شوية... هاتكوني من الناس المحظوظة لو لسه فاكراها.. أو افتكرتها على طول أول لما قرיתי الكلام ده... موهبة بنتولد بيها أو بنكتسبها من شوية خبرات اتعرضنا لها وفي لحظة ممكن تكون ضاعت منا

لأي سبب... لكن أكثر سبب منتشر هو إحباط حد ليكي وعادةً الشخص ده بيكون محل ثقة بالنسبة ليكي..

الشخص ده ممكن يكون حد من أهلك أو صحابك من غير قصد... خلاكي تنسي أكثر حاجة بتديك ثقة في نفسك... استرجعي الحاجة دي وإعملي مجهود عشان تعرفيها لو لسه مش عارفها... حتى لو هتسألني مامتك أو باباكي أنا كنت ببقى مبسوطة وأنا بعمل إيه وأنا صغيرة؟ اعرفي أكثر حاجة بتخليكي واثقة من نفسك وإوعي تتخلي عنها..

تمارا كانت بتحكي لي عن أختها اللي افكرتها أول لَمَّا فتحت الموضوع ده... قالتلي حاجة بصراحة فاجأتني... قالتلي إن هي شخصياً لسه مش متأكدة إيه الحاجة اللي بتخليها واثقة من نفسها مع نفسها ومش بيهمها رأي الناس.. لكن هي عارفة أختها الصغيرة اللي دلوقتي كبرت واتجوزت وخلفت إيه مصدر ثقتها بنفسها... قالتلي إن هي فاكراها لَمَّا كانت كل لَمَّا تتخانق مع حدّ كانت بتقول: "أنا عمري ما بكذب"، تمارا بتقول إن أختها ثقتها في نفسها دايماً عالية عشان طول عمرها أخلاقها عالية وبترفض الغلط....

وأكنها عمرها ما بتغلط... هي أكيد بتغلط لأنها بني آدمة، لكن تبنيتها لمبدأ الالتزام الأخلاقي مديها شجاعة وثقة في نفسها مش بتروح.

\*الجزء الاختياري:

اختاري 4 حاجات من الآتي:

(3) الرياضة (الحركة بركة)

يومياً على الأقل 15 دقيقة في اليوم أو 3 مرات في الأسبوع (مشي، جري، أي رياضة بتحبيها).

(4) الرسم والتلوين (يومياً.. أو 3 مرات في الأسبوع على الأقل).

(5) الكتابة... سحر.. اکتبي أي حاجة ضايقتك أو فرحتك... اکتبي عن أي شخص حيرك أو غاظك... اکتبي مذكراتك... اکتبي... الكتابة سحر.

(6) اقري كل يوم أو كل شوية.

(7) ارقصي... مع صحابك أو لوحدهك أو مع جوزك.

(8) حضري أكل صحي... أنا عارفة إن كلمة "أكل صحي" بقيت دمها تقيل عند ناس كتير... بس لو لاحظتني هتلاقيني بقولك حضري أكل صحي مش كلي

أكل صحي.

خلي بيتك فيه أكل صحي بس... وإنتي بتشتري جيبي أكل صحي بس.. الفاكهة والخضار بتاع السلطة إتوصي بيهم... حضري الأكل كل يوم أو كل أسبوع حسب وقتك وسيببه في التلاجة وما تشغليش بالك باقي الأسبوع بموضوع الأكل... الأكل الصحي بيملى الإنسان طاقة، ولو كنتي بتنامي 8 ساعات في اليوم وبرضو تحسي إنك تعبانة هتنامي 6 ساعات بس وتحسي إنك نشيطة ومستريحة.

(9) بلاش تاكلي أكل صحي...

طبعا إنتي في الجزء الاختياري.. ما ينفعش تختاري رقم 8 ورقم 9..

الناس اللي ملهاش طأطان على الأكل الصحي عندي ليكم اختيار أفضل.. كلي كل اللي نفسك فيه... بس كلي لَمَّا تجوعي بس... وتكون الكمية صغيرة..

يعني لازم تكون أقل من إن هي تخليكي شبعتي..

وتخيلي إن بطنك 3 أجزاء يعني مثلا لو بطنك 3 كوبيات... كلي مقدار كوباية واشربي مقدار كوباية... وسيبي الكوباية الثالثة للهواء.. عشان تعرفي تتحركي وتتنفسي..

(10) خططي للأجازة..

ليه لازم خطة؟! لأن وجود خطة بيساوي سعادة... لو عاملة خطة للأجازة من الشغل، أو من الأولاد، أو من الزوج، أو من أي حاجة في الدنيا وتنفيذ الخطة دي هايكون كمان أسبوع أو كمان شهر... الشهر كله هايبقى شهر سعيد والحاجة اللي إنتي هتاخدي أجازة منها بعد الشهر ده هتأدي فيها أحسن أداء... يعني مثلا لو أجازة من الشغل كمان أسبوع... الأسبوع ده هاتحقق فيه أفضل إنجازات في الشغل ولو الأجازة من الأولاد والزوج الأسبوع ده هاتكوني أحسن أم وأظرف زوجة.

(11) خطة أحلى أكلة...

لو أكثر أكلة بتحبها بتقدري تجيبها أو تعملها مثلا مرة في الشهر أو مرة في الأسبوع اعملها خطة..

يعني إيه خطة؟ يعني يوم محدد من الشهر مثلا بتاكلي فيه الأكلة دي بتكلفة معينة في مكان معين مع ناس معينة..

(12) لسته هاعمل إيه النهاردة "To Do List" ..

كل يوم دائماً عندنا اختياراتين، يا إما نمشي اليوم... يا إما اليوم يمسينا...  
الـ To Do List دي مش المفروض تكون في دماغك... خليها في نوته وكل  
يوم اكتبني حنجز إيه النهاردة... آخر اليوم هاتحسي إنك راضية..  
13) خطوة واحدة على الأقل في تحقيق الهدف حتى لو خطوة صغيرة... إعملي  
حاجة حتى لو بسيطة عشان في الآخر توصلي لحلمك (تعليم لغة.. تنمية  
ذات.. جسم رشيق).

افتكري دائماً المقولة دي "ما لا يُدرك كله.. لا يُترك كله"..  
عودة إلى تمارا...

لسته السعادة بتاعة تمارا..

الجزء الإيجابي:

الصلاة في أول الوقت مع أذكار الصباح والمساء...

"اللهم اغفر لي ذنبي.. بارك لي في رزقي.. ربي لي أولادي.. وسع لي في  
بيتي.. اللهم اكفينهم بما شئت وكيفما شئت.. ارضى عني وارضىني...".

كده تمارا ضمنت استمرار العلاقة مع ربنا..

طيب إزاي بتخليها سعيدة؟ إمتى بتقدر تسمي علاقتها مع الله سعيدة... ده  
بيحصل لماً بتساعد الناس بأي عطاء مادي أو معنوي...

والطريقة اللي بتخلي علاقتها مع ربنا قوية بيها إنها مش بتدخل حد ولا حاجة  
بينها وبين ربنا ولا زعل ولا غضب... أي حاجة ممكن تضايق بتبقى عارفة إن  
ربنا أكبر وأقوى منها وبتسيبها عليه.. كمان تمارا علاقتها بربنا أقوى من  
علاقتها بشغلها... هي أصلاً بتشتغل عشانه يعني لماً بتتعب من الشغل  
بتفكر نفسها وتقول: "اللهم احتسب هذا العمل في سبيلك"، وعلاقتها بربنا  
أقوى من علاقتها بأولادها، يعني وهي بتأكلهم أو بتلاعبهم برضو بتقول:  
"اللهم احتسب هذا العمل في سبيلك"..  
تاني حاجة في الجزء الإيجابي بتاع السعادة...

البحث جوا الذات عن الحاجة اللي بتخلي تمارا سعيدة مع نفسها وواثقة من  
نفسها... تمارا ما عرفتش توصل لحاجة بسهولة.. بس ركزت ولقيت إنها من  
وهي صغيرة كانت أكثر حاجة بتحبها إنها تألف أغاني وأشعارا وعلى قدّ ما  
كان باباها يبشجعها ويبهر بيها... وقفت وبطلت بعد 3 صدمات.

1- كاتب كبير قالها علشان تنمي الموهبة... لازم تقرأي..

في الوقت اللي هي كانت بتكره القراية..  
2- لَمَّا مدرس العربي قالها أنا كمان كنت بكتب شعر، لكن الشعر  
مش بياكل عيش.. لو كنت سبتني منه كنت بقيت دكتور.

3- لَمَّا زميلها في الجامعة اللي كان بيغني في فريق صغير...  
شاف الكلام اللي هي كاتباه وعجبه وقالها أنا هوري الكلام ده  
لمدير الفرقة عشان لو عجبه هاغنيه... ورجع ادلها الورق.  
وقالها إن مدير الفرقة قاله إن الكلام حلو بس دي مشاعر بنت  
ما ينفعش إنت تغنيها... زميلها بقى مطرب مشهور متخلاش عن  
عن حلمه على فكرة... لكن هي أصيبت بإحباط لما جالها رفض مؤدب  
لموهبتها وتخلت عن حلمها..  
المهم تمارا عرفت إمتى وإزاي ضاع منها أكثر حاجة هي شاطرة فيها وقررت  
إنها مش هاتتخلي عنها ثاني... وهي دلوقتي بدأت بأول خطوة وهي إنها  
تخط الكلام على الورق....

تمارا في الجزء الاختياري:

اختارت 4 حاجات:

1) اختارت خطوة في طريق هدفها إنها تدخل عيالها مدارس فرنساوي وعشان  
ده يحصل لازم تكون مؤهلة فكل يوم تمارا بتتعلم جملة جديدة بالفرنساوي..

(2) خطة أكلة السوشي..

تمارا بتاكل سوشي اللي هو أكلتها المفضلة أول أربع من كل شهر في القاهرة الجديدة في مطعم معين بيعمل عليه تخفيض في اليوم ده وكل مرة جوزها بيكون معاها عشان هو كمان بيعب السوشي..

(3) تمارا عشان هي بطبعها إنسانة حساسة..

اختارت تكتب أي حاجة ضايقتها وعن أي شخص ضايقها وبتكتب حسيت بإيه والأهداف المحتملة للشخص اللي ضايقها وبتكتب كل ردود الأفعال اللي كان ممكن تعملها واللي فعلاً عملتها وبتكتب إزاي هاتتصرف بعد كده..

(4) تمارا عندها اجتهاد مستمر في إنها تاكل أكل صحي معظم اليوم... أو كل اليوم.. وكل أول شهر بتجيب فيتامينات عشان تحافظ على شعرها وبشرتها والحاجات اللي جسمها محتاجها..

إنتي كمان إعملي لسته للسعادة "مكتوبة" عشان لو نسيتي ترجعلها..

\*طريق التعاسة\*

طرق السعادة كتير... لكن طريق التعاسة واحد... طريق التعاسة هو "عدم الامتنان"..

كل لَمَّا تقفشي نفسك تعيسة.. اعرفي إنك في حالة عدم امتنان... عدم امتنان لمين؟ للناس.. أيوه للناس.. للناس بس؟ لا وكمان للي خلق الناس... ممكن في وقت التعاسة متكونيش عارفة تربطي الاتنين ببعض بسهولة.. لكن لو ركزتي هتلاقي إن دي الحقيقة.. هتلاقي نفسك مش بتشكري الناس اللس تستاهل منك الشكر اللي فعلاً عملوا حاجة عشانك بس إنتي بتعرفي لسه تشوفهم أشخاص مش كويسين.. ولسه مش بتقديرهم بالطريقة اللي ترضيهم همًا...

لسه مصممة على طريقتك إنتي...

لسه مش بتشكري ربنا بالطريقة اللي ترضيه هو..

طيب السؤال المهم هنا... إيه هي علامات عدم الامتنان؟

عدم الامتنان دايمًا مصحوب بحاجتين:

1- غضب مستمر.

2- إحساس مستمر إنك ضحية.

فلو إنتي بتعاني من الأعراض دي اعرفي إن سببها عدم الامتنان... وبصي حواليكى وقدرى الناس حق قدرهم واشكرى ربنا على نعمه اللى إنتى اتعودتى عليها فافتكرتى إنها ولا حاجة!!

\*طرق السعادة المزيفة\*

أى حاجة هاتعملها ضد مبادئك هي طريق سعادة مزيف...

فلازم الأول يكون عندك وعى كافى بمبادئك.

مثال: الأمومة وتحقيق الذات.

فيه ناس وجبات الأمومة عندهم أهم من تحقيق الذات والنجاح فى الشغل وفيه ناس العكس.

الناس اللى تحقيق الذات عندها أهم من وجبات الأمومة دول مش مجرمين على فكرة... كل واحد ولىه أولوياته.. فلما تختارى دايماً خليكى واضحة مع نفسك..

يعنى لو الأمومة عندك شىء مقدس وبترجعى البيت للعيال كل يوم الساعة 8 بالليل والعيال خلاص هتنام.

مهما تحققي من نجاح فى الشغل.. اللى هو بالنسبة ليكى يعتبر "تحقيق ذات" بس بيحى فى درجة ثانية أو تالته بعد الأمومة... يبقى ساعتها النجاح فى الشغل هنا بلح "سعادة مزيفة"، لكن لو تحقيق الذات أهم عندك من الأمومة ساعتها لو بتروحي البيت الساعة 10 بالليل عشان تنجحي فى شغلك.. هاتعرفى تحققي نجاح على المستويين.. الشغل ومع الأولاد.. لأن أفعالك هنا متماشية مع مبادئك فحاتعرفى تعملى توازن... وساعتها تربية الأولاد فى يومين الأجازة حتكون على أعلى مستوى وأكثر فاعلية وهاتعرفى تعوضهم حب وحنان...

عكس واحدة نجاحها المهني عندها ليه أولوية لكن قررت تشتغل شغلانه مش بتحبها عشان تروح للعيال بدري وفعلاً بتروح 2 الظهر.. تقعد تشخط فى العيال وتطلع عليهم ضياع حلمها...

عودة لتمارا...

تمارا أهم مبدأ فى حياتهم مثلاً.. إخلاصها فى عبادة ربنا والمبدأ والقيمة دي فى حياتها أهم من أى حاجة حتى أهم من صحة أولادها لأن فى اعتقادها الشخصى.. إن دي الحاجة اللى بتوقفها على رجلها وتخليها قوية كفاية إنها تراعى أولادها وهي دي الحاجة برضو اللى بتحفظ أولادها...

ف دائماً لَمَّا يجي وقت الصلاة تمارا بتسيب العيال والمطبخ وتروح تصلي...  
وبعدين ترجع تعملهم أحلى أكل وتحسّ إن ربنا هيبارك فيه.. عشان خلصت  
الصلاة الأول...

لَمَّا تمارا بتضعف قَدَّام زبّ العيال أو قَدَّام جوزها اللي مستني الغدا وتفكر إن  
العشر دقائق اللي بتروح تصلي فيهم هايفضعوا وقتها ومش هاتلحق تغديهم  
فتأخر الصلاة.

هنا بقى هي بتلاقي نفسها جريت ورا سعادة مزيفة، وفي الآخر بتقدم الأكل  
من غير نفس ومحدّش بيتسبب ولا هي ولا جوزها ولا العيال....

المراجع

..9

كلمة أخيرة

\*المراجع\*

How to win friends & influence people -

Dale Carneige

Nice girls don't get the corner office -

Lois P.Frankel, PH.D

Why men love Bitches -

.Sherry Argov

How to get the guy -

Matthew Hussey

Emotional Intelligence-

Daniel Goleman

How to get what you want at work -

John Gray, PH.D

NO -

Jim camp

\*كلمة أخيرة\*

اللي بين إيدك ده كتاب لو مشيتي عليه هاتحقي أسعد حياة ممكن تتعاش في الدنيا إقريه مرة واثنين واربعيله كل لمّا تعطلي عشان حيفكر عطلتي في إيه، وده مش معناه إنه كتاب زي القرآن والإنجيل لو ضلّيتي عنهم هاتضيعي.. لكن هو كتالوج حياة لشخصية مثالية... مش لازم تعملي كل كلمة قرتيها عشان تنجحي..

ممكن تفوقك في نص اللي قرتيه يبقى كفاية عشان تحققي أهدافك...

يعني مثلاً: أنا قولتلك أربع صفات عشان تبقي فتاة أحلام.. لكن لو كان عندك صفة واحدة منهم أو اثنين منهم وكنتي متفوقة فيهم والحاجات التانية محققة فيها مستوى مقبول.. ده ممكن يبقى كفاية عليك عشان تعيشي أحلى قصة حب...

كمان قولتلك على 60 تكنيك للنجاح في الشغل..

الـ60 دول ضامن... لكن برضو لو تفوقتي في 10 أو 20 حاجة منهم ده ممكن أوي يكون كفاية عشان تنجحي في شغلك... وخليكي فاكرة..

ما لا يُدرك كله.... لا يُترك كله.