



المجلس القومي للمرأة  
THE NATIONAL COUNCIL FOR WOMEN

## الحدود

مستخلص من مبادرة معاً لنبقي  
البرنامج التوعوي للمقبلين علي الزواج  
والمتزوجين حديثاً



#سر\_قوتك

لنبقى  
معاً



اتصل على

15115

للحصول على الدعم القانوني النفسي الاجتماعي

مكتب شكاوي المرأة  
احنا معاكي

عام ٢٠١٦ كان بداية فكرة اتولدت جوا لجنة الشباب بالمجلس القومي للمرأة، فكرة إطلاق مبادرة وطنية للمقبلين على الزواج والمتزوجين حديثا، هدفها حماية الأسر من التفكك والحد من ظاهرة الطلاق التي بدأت تنتشر في السنوات الأخيرة. وخلال احتفالية المرأة المصرية في مارس ٢٠١٧ أعلن السيد رئيس الجمهورية عام ٢٠١٧ عاما للمرأة المصرية وكمان ناشد الحكومة إنها تتبني مبادرات لدعم الأسرة المصرية . وحماية كيانها .. لأن الاسرة هي نواة المجتمع اللي لو صلحت وتماسكت يبقى احنا أكيد هنكون في مجتمع سليم وسوي وفي عام المرأة بدأ تنفيذ برنامج **معا لنبقى** وكان هدفه الأساسي تعميم السلام المجتمعي من خلال إننا نتعلم إزاي نتقبل الاخر مهما كان مختلف عننا لإن الاختلاف بالاساس هو رحمة، وإزاي نستفيد من اختلافنا ونخليه حاجه إيجابية ونلحقه قبل ما يتحول من اختلاف لخلاف، واننا نتعرف على نفسنا ونفكر إزاي نحاسب نفسنا قبل ما نحاسب الاخر. نتعلم إيه هي حقوقنا وإزاي نطالب بيها بلطف وحيادية وواقعية ، وإيه هي التزاماتنا وإزاي نأديها ومنقصرش فيها، والمبادرة اتعلمنا فيها برضو يعني إيه حب وإيه هي أنواعه وإزاي تحب شريكك وتوصل له الحب دا بالطريقة اللي تسعده مش بطريقتك إنت، اتعلمنا إن أولادنا أمانة في إدينا وإن الخلفة مسئولية مشتركة وتربية الأطفال محتاجه مذاكرة واتعرضنا كمان في المبادرة للمشاكل اللي ممكن تحوم حوالينا وحوالين ولادنا منها التنمر والتحرش والعنف الأسري اللي بنمارسه على بعض من غير ما ناخذ بالنا منه ولا من نتايجه.

تخيلوا معايا كده لو بلد من غير حدود ايه ممكن يحصل فيها؟ هل خيرها هيفضل موجود فيها، ولا هتتسرق وتتجرد من كل خيراتها ... حياتنا بقي زي البلاد، لازم تكون ليها حدود عشان يتحافظ عليها وتفضل في احسن صورة ممكنة. تربيتنا من واحنا صغيرين بتأثر في حياتنا وقراراتنا بشكل كبير، اللي اتربي علي نعم وحاضر واهم حاجه يرضى كل اللي حواليه بس هيسب مفاتيح حياته في ايد غيره، وغيره يتحكم فيها علي مزاجه، يدخل ويخرج منها في الوقت اللي يحبه.

### في الفصل ده هنعرف الفرق بين

- شخص متحكم في حياته وبيعرف يدخل الناس الصح فيها  
- وشخص مستسلم وخاضع سايب الناس المستغلة والمتحكمة والمتطفله تدخل في حياته  
تغير فيها من غير استأذان، كأن حياته جنيته من غير صور!



- يا تري ساره هتعرف تحط ايدها علي مشكلتها؟
- هتعرف تدور و تلاقي مين العلاقات اللي اثرت علي حياتها؟
- هينفع تواجه نفسها بشجاعه وأمانه و تشوف دورها في اللي وصلته؟
- هل ممكن تحط حدود لاهم ناس في حياتها لو اكتشفت انهم لسه بيأذوها؟
- تعالوا احكيلكم قصه ساره من بدري قوي .. هبدئها من قبل ما تتولدا!

## ليه؟ عشان ساره كبرت في بيت ظروفه صعبة

اخوها الكبير كان طفل عصبي وسريع الغضب ... بيزعق و عنيف و عنده مشاكل كثير. كان طول الوقت في تحدي في التعامل معاه ، طول الوقت غضبان ، طول الوقت ما بيعرفش يعبر عن اللي جواه .. مش بيثق في حد وطبعاً عشان هو اخوها الكبير يعني الطفل البكرى اللي في البيت فكان باباها و مامتها مركزين معاه. فاتولدت ساره في ظروف صعبه و جوا البيت كان علي طول فيه توتر و حزن ساره طبعاً طلعت شبه اخوها الكبير ، صفات كثير فيها كانت منه. زي العصبية، قله الثقة بالنفس و حاجات تانية كثير ..... و عشان باباها و مامتها كانوا دائماً منشغلين بيه فده خلاهم يهملوها من غير ما يقصدوا.. ما هو فعلاً صعب يبقي في طفل بالمواصفات ديه في البيت و كل حاجه تمشي عادي وطبيعي .. صح ولا لاء ؟

**عرفتو مين اخوها الكبير؟ مين اللي بسببه ساره معاشتش و اتربت صح؟.**



### اخوها الكبير ده كان هو علاقه الأب و الأم الزوجيه.

العلاقه الزوجيه هي الطفل البكر يعني أول طفل بيجي البيت، و زي اي طفل بيحتاج اهتمام و رعايه و بيحتاج تركيز معاه و زي اي طفل بيتعب ، و بيعي لازم يبقي ليه فتره نقاهه ، برضوا العلاقه الزوجيه كده بظبط. بتتعب و بتعي و بتحتاج رعايه ... بتحتاج ادويه ... و ساعات بتحتاج عمليات ... و ساعات فتره نقاهه.



## عارفين ليه العلاقة الزوجيه هي الطفل البكر؟

لأن الاولاد بيتفرجوا علي علاقته باباهم و مامتهم ببعض و يطلعوا شبيها، لو العلاقة مفيهاش احترام، تضحيه، حب، تفاهم، تشجيع فصعب نلاقي الحاجات ديه في الأولاد.. اصل الاطفال بتتعلم بالرؤيه و الملاحظه مش بالوعظ و الكلام المثالي. كانت كده بظبط علاقته سهير و جمال **“بابا و مامت ساره” كانت علاقته زوجيه مريضه جدا**

كثير كانوا بيتخانقوا قدام ساره، جمال باباها كان شخصيه قويه جدا وكلامه كان قاسي ومؤذي جدا“ و لما بس تحاول سهير ترد عليه كان ينفجر فيها و يهينها و ممكن كمان يمد ايده عليها..... سهير ما كنتش بتعرف تحط لجمال اي حدود و عمرها ما عرفت توقفه عن اهانتها و اذيتها. و اقصي حاجه كانت بتعملها انها كانت بتاخذ ساره و حاجتها و تروح تقعد عند اهلها بالاساييع و الشهور.. و للاسف جمال بقساوته و كبريائه مكنش بيسأل عليهم. طبعاً فكروا يطلقوا بدل المره ١٠٠ مره. .... وفي الاخر جمال طلق سهير بعد ما لقي بديل ليها و قرر يتجوز جوازه ثانيه، و اطلقوا و ساره عندها ٧ سنين.

يعني كمان مش سهير هي اللي اخدت القرار، بالرغم من كل الألم و الأهانته ! مقدرتش في يوم تأخذ قرار قوي زي ده



● فهمتو ليه اخو ساره الكبير "الأبن البكر" اللي هي العلاقه الزوجيه كانت مستنزفه الاب و الام؟.

لأن سهير و جمال معرفوش يحموا و يشتغلوا علي علاقتهم..

المهم، اهل سهير كانوا عايشين في بيت عيله كبير، كل دور في العماره فيه حد من عماتها او عماتها. وبعد الطلاق راحت سهير و ساره عاشوا في بيت العيله. للأسف سهير كانت شخصيه ضعيفه جداً جداً و لما نقلوا بيت العيله ماكنتش عارفه تحط برضوا اي حدود لتدخلات عيلتها في حياتها و حياه ساره. مواقف كثير كانت بتوجع و تألم ساره من عيلتها بس للأسف سهير معرفتتش تبقي سند و حمايه لساره.....كأن ساره ديه كانت ملكيه للجميع....كله بيسمح لنفسه يوجها و يقيماها.



و طبعا ساره طلعت ضعيفه زي سهير مامتها ماهو طبيعي....اصل اسفنجتها كانت اتملت من مامتها سهيرا!

و كأن مامتها من غير ما تقصد كانت بتربي شخصيه مصغره منها وخصوصا مع قساوة او عدم وجود الاب، دزدساره كانت بتموت في مامتها و مامتها كانت كل حياتها هي ساره. مامتها كانت دايمنا نصايحها من النوع ده: ماتزعليش حد منك يا ساره متزعليش جدو و تيته و لا اي حد من العيله. دول اللي ليانا و مش عايزين نخسرهم

اتعلمي تقولي حاضر و نعم عشان ماتزعليش حد و تبقي حبيبه الناس كلها. اللي بيقول حاضر ماحدش بيزعل منه يا ساره و ربنا بيحبه. كبرت ساره و ده منهجها في الحياه: مش عايزه ازعل حد مني. هقول نعم و حاضر. كلمه لأه بتزعل. سعادته الناس اهم من سعادتني.





هحكيلكم اكثر من موقف حصل مع ساره عشان تتخلوا معايا يعني ايه بنت تترى ٧ سنين من حياتها شايفه علاقه فاشله بين باباها و مامتها، و ازاي علاقات تانيه كتير دخلت فيها بعد سن ٧ سنين اثرت علي شخصيتها و قراراتها. وازاي كمان كتر المواقف ديه علمت في شخصيتها و اكدتها انها ملهاش حدود و ضعيفه.



## الموقف الاول

ساره كانت ليها بنت خاله اسمها شيرين كانت تقريباً في عمر ساره، بس شيرين كانت شخصيه قويه و جامده جداً، كانت دائماً مسيطره علي ساره و عايزاها تسمع كلامها.....  
يعني اكثر من مره تفتح دولاب ساره و تاخذ لبس من عندها.....ده حتي في مره اخدت لبس العيد بتاعها عشان تلبسه في عيد ميلاد صاحبتها.....  
و العكس كان عمره ما يحصل، يعني ساره ماكنتش تقدر ولا يجيلها الجراءه تاخذ حاجه من دولاب شيرين ولا حتى تقولها مع ان شيرين كان عندها لبس اكثر بكثير من ساره..... الموضوع ده كان بيألم ساره جداً و مكنتش بتحب تدي لبسها لشيرين، بس قوة شخصيه شيرين و ضعف ساره من اللي مامتها علمتهولها خلاها بتخاف تقول لأ لاي حد على اى حاجه لحسن يزعل! راحت اكثر من مره تحكي لمامتها انها مش بتحب حد يأخذ لبسها، و كثير شيرين بتختار حاجات من لبس ساره و بتكون ساره نفسها تلبس نفس اللبس اللي سارة اخدته ! سهير مامتها كان دايماً ردها: ان ماينفعش تزعلي بنت خالتك ولا حتي تبينلها انك مضايقه، هو انتي يا ساره عايزه الناس تقول عليك انك انانيه و مش بتحبي قرابيك و اصحابك؟  
ساره كانت بتتلخبط قوي بين كلام مامتها و نصايحها و ما بين حقوقها و اللي هي عايزاها.....فكانت بتسكت و بتستسلم للي بيحصل.



## الموقف الثاني



اول ما دخلت ساره اولي ثانوي أعجب بيها ولد اسمه شادي، هي كانت فاهمه ان ماينفعلش تدخل في علاقه بدري كده. بس اهتمام شادي بيها خلاها تحس انها مهمه و مرغوب فيها، و ابتدت تسبب مشاعرها تروحله، شادي طلب منها انهم يرتبطوا وهي علي طول وافقت..مع الوقت شادي بقى كل حاجه و اهم حد في حياه ساره لكن بعد شويه ابتدا شادي يتغير و ابتدا الحب يتقلب عنده لثحكم و سيطره..كان مثلاً لازم تديله تقرير هي رايحه فين و مع مين عشان تأخذ موافقته، و كتير كان يمنعها من النزول حتي لو هتنزل او تطلع لحد من عمامها او عمته. كان دائماً يقولها :

اصلي بغير عليكي حتي لو كانوا قرابيك..و طبعاً ساره كانت بتسمع كلامه.. ما هو ايه الجديد يعني ما هي اتعودت من زمان تمسح شخصيتها عشان تحافظ علي اللي بتحبهم، ماهي دي كانت نصايح مامتها !!!!.



**غلبانه قوي ساره!** كانت فاهمه انها كل ما تذوب في اللي قدامها و تقول حاضر و نعم هيتمسكوا بيها اكر و يحبوها..... فهمت الحب غلط! للأسف كانت متخيله ان كل ما متزعلش حد منها كل ما هتكون حاوليها ناس اكر متمسكين بيها.

## نكمل الحكاية

شادي كان في ثانويه عامه، و كان مش مركز في المذاكره و للأسف جاب نتيجه وحشه جداً مادخلتوش اي جامعه من اللي كان نفسه فيها. المهم بعد سنتين ساره دخلت ثانويه عامه و كانت شاطره و مركزه في مذاكرتها، اصلها كانت نفسها تدخل كليه اللسن. عشان هي كانت بتحب اللغات من و هي صغيره. و نجحت و جابت فعلاً مجموع طلو يدخلها الجامعه اللي كانت بتتمناها. بس للأسف الشديد شادي ضُغَط عليها انها ماتدخلش الألسن. و دار الحوار ده بينهم

**شادي:** لو دخلتي الكليه ديه يا ساره تبقي بتنهى علاقتنا.

**ساره:** ليه يا شادي؟

**شادي:** انا محبش ان بعد ما نتجوز مراتي تبقي شهادتها احسن مني!!!!

**ساره:** ده حلمي يا شادي من زمان “و هي بتعيط”!

**شادي:** الموضوع عندي منتهي و انا شايف ان انانيه منك انك تفكري في نفسك بس ، المفروض تفكري في

الأحسن لعلاقتنا. اتصدمت ساره و اتلخبطت جداً، للأسف مفهومها عن الحب كان مشوه. مكنتش عارفه فين حدودها و فين حدود شادي في حياتها..

تسمع كلامه و تتخلي عن حلمها! ولا تمشي وراء حلمها و تتخلي عن اهم علاقه دخلت حياتها!

للأسف اختارت غلط و سابت حلمها بتاع كليه الألسن، حست انها ممكن تعيش من غير ما تحقق ذاتها بس صعب تعيش من غير حب شادي!



مر الوقت و عدت أول سنه جامعه و كانت صعبه عليها جداً، كانت بحكم بُعد جامعتها عن جامعه شادي كانت مش بتشوفه كثير وبتبدأ هو يبعد وهي اللي تجري وراه..... لحد ما قفلها خالص و قالها في رساله عباره عن سطرين انه مبقاش عنده مشاعر ليها! كانت صدمه كبيره ليها و دخلت في دور اكتئاب ثقّتها في نفسها كانت اساساً مهزوزه بسبب شيرين واصحاب غلط كثير دخلوا حياتها و قبلها كان انفصال باباها و مامتها .... وقبلها خلافاتهم! شخصيه ساره باللي عدت بيه من ساعه ما اتولدت لحد تجربتها بشادي كانت مش بس تجارب قاسيه، لأه ديه كمان اكديتها رساله انها ضعيفه و ان ملهاش حدود..... سهل اي حد يدخل و يطلع و يأخذ اللي هو عايزه. بس المره ديه كانت اكبرهم!

لأنها أدت لشادي مشاعرها، قراراتها وكمان مستقبلها ..... المره ديه اتأكد احساسها انها مش غاليه عند حد! حسست ان حياتها زي الجنينه اللي ملهاش سور، كل شويه حد يدخل وياخذ اللي هو عايزه ويمشي. .... و مش بس بيمشوا دول بيسيولها رسايل صعبه قوي عن نفسها..... وعلامات جواها لا يمكن تتنسي!



## الموقف الثالث



كان مع تامر، تامر في بدايه علاقتهم كان مش بس حبيبها لأه ده كان كمان ابوها و اخوها الكبير. طبعاً انتم عارفين ليه دلوقتي هو كان يلعب الدور ده.... والفكره ان ساره حبت قوي في تامر رعايته ليها و كأنه اخد مسئوليتها، و رجعت تاني تديلوا مفاتيح حياتها ، قراراتها ، سعادتها و احتياجاتها، بس المره ديه تامر مكنش زي شادي ، كان مديها حريه تختار و مكنش بيتحكم فيها ولا في قراراتها، بس كان بيعمل حاجه ثانيه صعبه و عملتها شلل في انها تكبر و تأخذ مسئوليه حياتها

تامر كان شخصيه تحليليه ، بيهتم بالتفاصيل ، بيركز جدا في نوعيه اختياراته ، كان صعب جداً ارضاءه كان صعب جداً ماينقضش تصرفات ساره، طول الوقت توجيهات و تعليقات علي تربيتها لأولادهم ، كثير جداً بعد اي زياره لعيلتهم و اصحابهم يبدأ يديها تعليقات علي تصرفاتها و ازاي كانت ممكن تتصرف بطريقه أحكم من كده.

هو كان سايلها حريه اختياراتها بس تقريباً عُمر ما اختياراتها كانت الأصح او كامله من وجهه نظره.. و ده زود علي قلبه ثقته بنفسها و اعتمادها عليه في أصغر أصغر تفاصيل الحياه. بقت خايفه تغلط فيزعل، فأخارت تعتمد عليه في كل حاجه و تاخذ برأيه في الصغيره قبل الكبيره.



**عرفتم دلوقتي كانت ايه اكبر مشكله عند ساره؟ ايه الي كان عند ساره خلي ناس زي شيرين و شادي و حتي تامر يدخلوا و يتحكموا في حياتها بالشكل ده؟ الاجابه هي في كلمه قلناها اكثر من مره في قصتنا. الاجابه في كلمه الحدود!**



## طيب يعني ايه حدود؟

الحدود هي المساحة الخاصه بيبك، هي جنينه بيتك، هي أمانك، هي امتي بببدأ دورك و امتي بينتهي دورك، هي اللي من خلالها اللي حواليك بيّفهموا حدودهم قد ايه في حياتك، هي المساحة اللي لو سمحت لحد يعديها هيبقي كأنه صاحب بيتك و ساعتها هيبقي من حقه يعمل اللي هو عايزه في جنينتك. لو دخل جنينتك و اعتبرها جنينته يبقي عليه العوض! لأن ساعتها هيبقي من حقه يعمل كل اللي هو عايزه فيك،

- ممكن يأكل من حاجات بقالك سنين بتزرعها زي لما شادي اكل من تفاحه حلم ساره و طموحها بتاع كليه الألسن"
- ممكن يدخل في اي وقت و يطلع في اي وقت،
- لأ ده وهوه طالع كمان تلاقيه واخذ من وقتك و طاقتك "زي علاقه شيرين الاستغلايه بساره"
- عندك حدود يعني انت مسئول / مسئوله عن حياتك و مش ضحيه.
- عندك حدود يعني بتعرف/ بتعرفى تقول لأه.
- عندك حدود يعني انت / انت فاعل مش رد فعل.
- عندك حدود يعني بتعرف/ بتعرفى تواجهه و تاخذ مواقف واضحه.
- عندك حدود يعني انت قوي / قويه مش ضعيف.
- عندك حدود يعني انت بتحصد / بتحصدى اللي انت بتزرعه و بالتالي بتاخذ بالك كويس قوي من إيه اللي بتزرعه



حدود مش سدود ... حدود مش سجن .... حدود يعني جنينه جميله عندها سور شكله حلو بس بيقول للناس اللي بتقرب من جنينتك ..... علي فكره انا جنينه خاصه مش جنينه عامه ، انا مش مداس.

### عندك حدود؟

ديه بالضبط كانت مشكله ساره و مشكله ناس كثير في حياتنا.. متعلمناش يعني ايه اقول لأ بالعكس بنتعلم ان كلمه حاضر بتريح! متعلمناش ان مشاعري ، جسمي ، مستقبلي ، ملكي ! فدخلت ناس سرقت حياتنا و فضلنا قاعدين ساكتين شايفنهم بيخدونا لحتت مش عايزين نروحا بس حتي خايفين نتكلم او نعترض. لحد ما اتعودنا علي كده!





مشكله ساره انها كانت شخصيه ضعيفه بتشيل و تشيل و تسكت ...  
كانت معتمده علي تامر في كل حاجه،  
كانت عايزاه يديها الي معرفتش تاخده او تدبه لنفسها.  
كانت كأنها مدياله مفتاح و مسئوليه سعادتها، مفتاح و مسئوليه قراراتها، مفتاح  
و مسئوليه احتياجاتها، أمانها، قبولها لنفسها.

ساره طريقها كان طويل و برضوا كان محتاج شجاعه و امانه عشان تقدر ترجع تبقي  
مسئوله عن سعادتها، و متحملش تامر باحتياجاتها و اللوم الكثير.

ناس كثير بتقبل تعيش ضحيه حتي لو ده هيخليها انسانه تعيسه علي انها تواجه نفسها و تاخذ مسئوليه قراراتها و سعادتها.

### هسييلكم نهايه قصه ساره و نفسي ان كل حد بيقرأ و لقي نفسه في جزء من القصة انه يحط هو النهايه الصح.

- نهايه تخليك مسئول مش ضحيه.
- نهايه تخليك فاعل مش رد فعل.
- نهايه تخليك قادر و مش عاجز.
- نهايه تخليك قوي مش ضعيف.
- جرب تقول لأه لكل الي بيستنفرزك و بيستغلك.
- استرد مفاتيح حياتك ... استرد ... سعادتك.

تم إصدار هذا الكتيب تحت مظلة برنامج **«القضاء على العنف ضد النساء والفتيات وإتاحة خدمات أساسية عالية الجودة»** الذي أطلقته هيئة الأمم المتحدة للمرأة في مصر، عام ٢٠١٥، بالشراكة مع المجلس القومي للمرأة. وهو واحد من البرامج التأسيسية لهيئة الأمم المتحدة للمرأة في إطار المبادرة العالمية حول **«منع العنف ضد النساء والفتيات والحصول على الخدمات الأساسية لإنهائه»**. ويساهم البرنامج في تحقيق الهدف الخامس من أهداف التنمية المستدامة: **«تحقيق المساواة بين الجنسين وتمكين جميع النساء والفتيات»**، ولا سيما الغاية ٥.٢ التي تسعى إلى **«القضاء على جميع أشكال العنف ضد النساء والفتيات في المجالين العام والخاص، بما في ذلك الاتجار بالبشر والاستغلال الجنسي»**. ويتم تنفيذ أنشطة هذا البرنامج بدعم من الوكالة الأمريكية للتنمية الدولية.



المجلس القومي للمرأة  
THE NATIONAL COUNCIL FOR WOMEN

مراجعة

أ. دينا حسين

عضو المجلس القومي للمرأة  
رئيسة لجنة الشباب بالمجلس القومي للمرأة

اعداد

أ. انجي ميشيل

ماجستير المشورة جامعه ساوث ويست  
الولايات المتحدة الامريكية

info@ncw.gov.eg



http://ncw.gov.eg



11 شارع عبد الرزاق السنهورى- متفرع من مكرم عييد- مدينة نصر.  
القاهرة- مصر



02 23490060



01007525600



للتواصل مع مكتب شكاوي المرأة: 15115



#سر\_قوتك

لبنية  
معاوية



اتصل على

15115

للحصول على الدعم القانوني النفسي الاجتماعي

مكتب شكاوي المرأة  
احنا معاكي