المجلس القومي للمرأة
THE NATIONAL COUNCIL FOR WOMEN

تأثير الماضي التغيير

مكتب شكاوى المرأة
احنا معاكي

اتصلي على
15115
للحصول على الدعم القانوني النفسي الاجتماعي

اتكلمي
احمي نفسك .. وغيرك
الإبلاغ الإلكتروني

معانا قوة
#سر_قوتك

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 اللي 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 اللاختلاف 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 وازاي 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 ناخد بالنا منه ولا من نتايجه.

الخرس الزوجى كلمة كلنا ممكن نكون بنسمع عنها.. واوقات كتير بنعدى بالتجربة دى ... طب هوا يعنى ايه خرس زوجي؟

ولو ظهر فعلا فى حياتى اعمل ايه ... وياترى مين السبب احنا الاتنين ولا طرف فينا بس؟!

طب وحتى لو عرفنا الاسباب هينفع نحلها ؟ ليه حل يعنى ولا خلاص دى نهاية اى علاقة ؟

طيب هل الاولاد بيتاثروا بالعلاقة دى ولا لاء ؟؟

اسئله كتيره اوى ممكن تيجى فى دماغنا كل الاسئلة دى هنلاقى اجاباتها فى الفصل دا

بس لازم نكون مؤمنين مبدئيا بالتغيير .... وهنعرف يعنى ايه تغيير وازاى هنقدر نعمله

حكاية ساره و تامر

ساره مش اول واحده تعبت من حياتها و تعبت من احساس الوحدة والفتور اللي في بيتها وجوازها..وبرضوا هي مش أول واحده تفكر انها عايزه تهرب و تنهي النزيف اللي بيحصل جواها كل يوم بسبب الفشل اللي هي حاسه بيه في علاقتها بجوزها، اللي سارة بتعيشه في بيتها كل يوم هو بالظبط الخرس الزوجي اللي كانت بتسمع عنه وبتشوفه في الافلام ، عمرها ما تخيلت انها هتعيش وتحس الكلام ده في علاقتها بتامر.

شهور و سنين مش بيتكلموا غير في حاجتين:

يا إما تفاصيل ليها علاقه بأولادهم يا إما عتاب و لوم و دايما ينتهي بخناقه والخناقه توصلهم لنفس النقطه، و هي ان مفيش امل في علاقتهم واللي بيفضلها بعد الخناقه مشاعر الاحباط والفشل والعجز وان مستحيل اللي ما بينهم يتصلح في يوم من الايام.

تامر قرر يهرب وبقي يتجنب الخناقات بحل سحري و شكله حلو من بره علشان يبقي عداه العيب و هو " انا مشغووووووول" و وقرر يستخبي في شغله وحط هدف لنفسه لازم ينجح في شغله، وبقي مكتبه هو مكان راحته، بيستني اللحظه اللي يخرج فيها من البيت علشان يبعد عن وش ساره الوش المكشر والكئيب طول اليوم ، مش بس كده ده كمان بعد يومه الطويل في الشغل بقي يروح يقعد مع اصحابه علي القهوه .. بيبقي عايز يضمن انه لما يروح هتكون ساره نامت. علشان يتجنب زنها ولومها.

و بكده بقي الشغل بيته الأولاني .. والقهوه بيته التاني، وطبعا ساره والأولاد بقو عنده رقم ٣ بعد الشغل والقهوه

ساره كمان طلعت همها في ولادها، درجات ادم ابنها "٧ سنين" في المدرسه بقت دراجاتها هي .. بتفرح بيه وبنفسها لما درجاته تعلي، وبتحبط منه وبرضوا من نفسها لما الدرجات تقل .. اراء العيله و تعليقاتهم علي ليلي بنتها اللي عندها ٣ سنين وانها متاخرة في الكلام بقت بتضايقها، وبقت مش مستحمله التجمعات العائليه علشان هي علي أخرها اساساً من تامر... فمش هيبقي تامر و الأولاد و عيلتها اللي متدخله بزياده في حياتها كمان .

و في سرها دايما تكلم نفسها و تقول مش كفايه عليا سلبيه تامر وخناقتنا في البيت كمان لما اجي وسط عيلتي اللي المفروض يبقي مكان راحتي الاقي تعليقات وتوجيهات علي اولادي طول الوقت!!!

خلي بالكم في حاجة مهمة

أدم و ليلي هم انعكاس لحاله ووضع جوازه ساره بتامر ، وكمان انعكاس لحالتهم النفسية

- **خناقاتهم الكتيره كانت بتوصل لأدم**... وكانت النتيجة انه دايما اقل من اصحابه "صغر النفس" وقله الثقه فى نفسه، وبالتالي تركيزه و نجاحه في الدراسه كان انعكاس لحالة البيت .
- **كمان ليلي** اتأثرت بس بطريقه تانية، علشان سنها صغير فكانت الخناقات بتترجم عندها بخوف وعدم أمان، وده اللي خلاها تتأخر في الكلام، اه بجد متستغربوش ما احنا ولادنا مرايتنا مهما كان سنهم صغير او كبير.
- **اللي تعب ساره و تامر** أكتر ان كل ما يفتكروا أول تعارفهم وايام الخطوبه، كانوا بيحزنوا أكتر علي اللي وصلولوا،
- **زمان كان تامر** هو اللي بيبادر علشان يقضي وقت مع ساره و يبقي عايزها تقعد تتكلم وتحكيلوا علي اصغر تفاصيل يومها، كان بيحتويها جدا

و ساره كانت علي طول شايفه ومتأكده انها اولويه عند تامر، تامر كمان كان دايما حاسس ان ساره معجبه و فخوره بيه وكانت دايما تقوله انا بطمن وانت جنبي....انت كل حاجه في حياتي.....

بعد اللي هم فيه النهاردة .. منطقى جدا نسأل الاسئله دى :.

- ◄ طيب ايه اللي حصل؟
- ◄ راح فين الإعجاب؟
- ◄ راح فين الحب؟
- ◄ راحت فين مشاعر الأمان؟
- ◄ راح فين التقدير؟

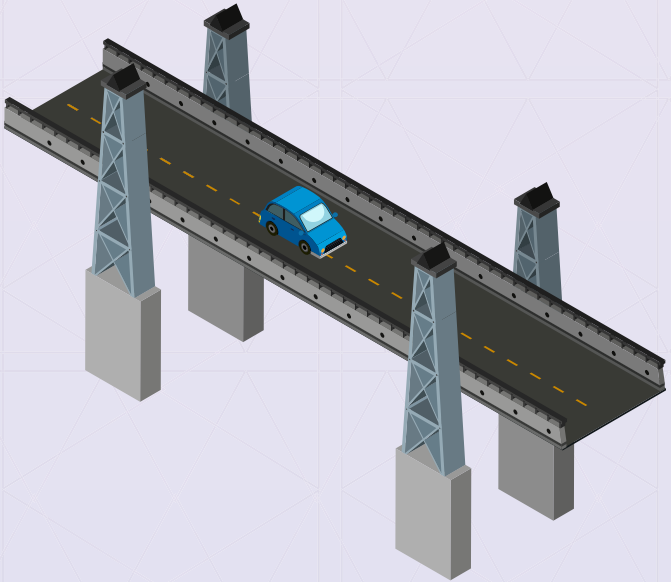
في يوم الساعه ٩:٠٠ بالليل بعد ما تامر رجع من الشغل وبعد ما ساره نيمت الأولاد راحت تقعد قدام التليفزيون شويه علشان تفصل وكان تامر قاعد في نفس الأوضه ماسك موبايله بيتفرج علي ماتش،فضلت ساره تقلب في القنوات لحد ما لقت حلقه لدكتور نفسي مشهور كان بيتكلم عن اسباب فتور العلاقات وفشل الزواج، و ليه فجاه بقينا حاسين ان الطلاق زاد وهل دى حقيقه ولا لاء ؟ شدها الموضوع و قررت تسمع، تامر كمان رامي ودانه بس كبريائه منعه انه يقفل موبايله ويبين اهتمامه باللي بيتقال .. بس هو كان سامع كل اللي بيتقال.

المهم ابتدأ الدكتور يقول التالي:

ناس كتيره فاكره ان مشاكلها ابتدت مع الجواز، بس انا في رأي كطبيب نفسي إن الجواز مش هو اللي بيجيب المشاكل .. المشكلة في اللي حصل لكل حد فينا قبل ما يتجوز اصلا .. لأن الجواز هو نتيجة لنضوج شخصيتنا.

يعني هو حصاد لسنين الطفوله والمراهقه ، يعني كل طرف النهارده هو نتيجه للي عدي بيه في حياته.

وشبه الجواز بالجسر و قال:



ممكن عربيه تقيله تعدي علي جسر وتلاقي الجسر كله بيتهز، ساعتها مش بنلوم العربية لكن بنفهم ان الجسر كان ضعيف، وعلشان كده مش مستحمل تقل العربية، يعني الجسر اتكروت وكان هش وعلشان كده ماستحملش، احنا كمان ساعات نمونا النفسي بيكون هش وبيتكروت، بنبان كبار من بره بس احنا بنكون لسه صغيرين من جوه، وعلشان كده لما بنكبر مابنستحملش اي ضغوطات او مسئوليات زي الجواز والتربية و التحديات العادية اللي في الحياة.

و قال مثال تاني علشان يشرح ازاي تكوين الشخصية و نضوجها بيتكونوا من بدري ، قال ان خبرات الطفولة عامله زي المياه، و كل واحد فينا عامل زي الأسفنجه ....طب يعنى ايه ؟

يعني الاسفنجه (احنا) .. الاسفنجة شربت مياه اللى هيا مثلا (خبرات ـ تعليم - معتقدات) وبقت كل الاسفنجات تبان من برة شبه بعض .. صفراء ومنفوشة .. بس ياترى الاسفنجة شاربه ايه بالظبط ؟ بس
لما الضغوطات والمسئوليات (الجواز ، الخلفه ، أزمات ماديه ، وفاه حد بنحبه) بتضغط علي اسفنجه كل حد فينا، بتبدأ تطلع من الأسفنجه المياه اللي جواها (الخبرات، المعتقدات) و اللي كانت متخزنه فيها.. ساعتها بس بنقول انا اتصدمت فيك ، انتي عمرك ما كنتي كده ؟؟؟؟ انت خدعتني و انتي ضحكتي عليا و فاهمتيني انك شخصيه تانيه!!!!

كل دى حاجات لازم تيجي جوانا ونفضل نفكر فيها أول ما دا يحصل !

لكن فى الحقيقه كل اللي حصل اننا كنا شايفين بعض من بره طول الوقت .... و لما جت المحكات و الاختلافات ضغطت علينا فطلعت اللي كان اساسا جوانا..... يعنى طلعت اللى جوا الاسفنجه.
يعني لو الاسفنجه متخزن فيها احساس انك قليل ومش كفايه (الاحاسيس اللي في اسفنجتك دي متخزنة من الطفولة والمراهقة).. فأول ما حد بيجي جنبك ويضغط علي اسفنجيتك شويه ..بتغضب وتتنرفز علشان الشخص ده قدر يطلع منك شعور انك قليل ومش مهم ..
ولو اسفنجتك متخزن فيها احساس بعدم الامان ، فأول ما حد بينشغل عنك بتحس انك مرفوض و لوحدك وعدم الامان اول احساس بتحس بيه.

و كمل الدكتور كلامه وقال... إن العكس صحيح .. لو الشخص اسفنجيته مليانه ثقه بالنفس وأمان فصعب حد يطلع منه حاجه عكس كده .. ممكن الشخص ده لما يحس بالأهمال يتضايق ويتعب لكن مش لدرجه انه يفقد ثقته بنفسه خالص او يحس بعدم الامان.

الكلام كان لافت نظر ساره و تامر!

وابتدأ كل واحد يسرح في طفولته وايه اللي ممكن يكون متخزن جوه الأسفنجه بتاعته

اسفنجتي شاربه ايه؟

خلصت الحلقه وكل حد منهم محتار ومستغرب، وكمان رافض انه يكون هو المشكله، او انه حتي يتحمل جزء من اسباب المشكله.

الكلام استفزهم بس برضوا عجبهم

و بدل ما كل حد بينام كل يوم وهو متأكد انه ضحيه الأخر ومرتاح وريح باله بإقتناعه انه هو اللي ضحية

ابتدأ كل حد فيهم يفكر في ايه اللي جوه اسفنجته خلي بيتهم وعلاقتهم توصل للوضع المؤلم اللى هما فيه ده؟

تاني يوم .. الصبح صحيت ساره متغيره عن اي يوم عدي عليها من فتره طويله.. كانت دايما بتصحي تجرجر في رجليها علشان تمشي يومها وتشوف احتياجات ولادها، لكن اليوم ده صحيت عندها شويه أمل وحاسه إن ممكن يكون فيه حل لعلاقتها بتامر.

ايه الكلام الغريب ده ؟ ايه اللي بسطها يعني؟

عارفين ليه غريب ؟

هقولكم:

بطبيعه شغلي كمشيره للعلاقات .. كتير بقابل ناس زي ساره وتامر، جايين محبطين ومتألمين من علاقتهم بأقرب الناس ليهم .. وبيبدأوا يحكو عن التعاسه اللي جواهم .. وأزاي شريكي فشل في اسعادي وكسر كل توقعاتي فيه .. وكأن الشريك دا مجرم وقاصد يعذب الطرف التاني ..

بعد حكاوي و دموع كتيره "من ستات و رجاله" ببدأ اركز معاهم عن دور كل حد فيهم في اللي وصلوله .. وايه اللي كل حد فيهم عمله ممكن يكون وصل العلاقة للشكل دا..

وعلي فكرة .. اهم حاجه ممكن نطلع بيها هي ايه كان دوري في اللي وصلت له علاقتنا ويبدأو يخرجو من الجلسات وكل واحد فيهم تفكيره شوية متغير .. بدل ما كانوا داخلين وصوابع الاتهام حاطينها في وش بعض «انت السبب» «انتي السبب» .. بيبقو خارجين من المقابله صوابعهم بتشاور علي نفسهم.

طيب وايه اللي يدي امل في كده؟

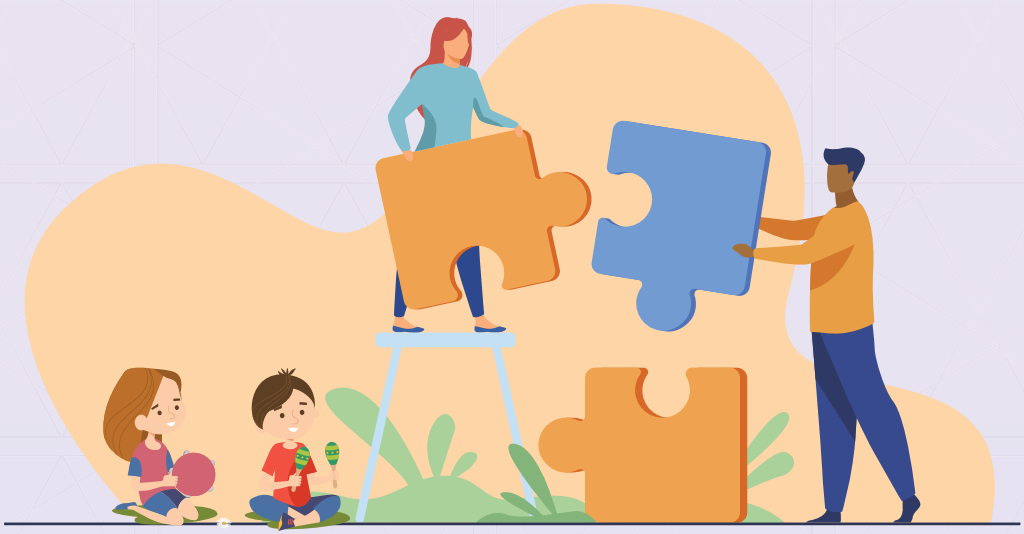
اللي يدي أمل .. إن التغيير اللي كانوا داخلين عاوزين يشوفوه مبقاش معتمد دلوقتي علي حد مش معانا في مقابلتنا (الشريك الاخر) ، لكن بقي جزء كبير من التغيير معتمد علينا احنا

يعني ببساطه كده **بطلنا نلعب دور الضحية**، لأن ده اصعب دور .. وطول ما انت مقتنع انك ضحية هيبقي صعب نوصل لأي تغيير او حلول.

تخيل انك حاطط سعادتك علي حد او حاجه انت ملكش سيطرة عليها ولا مسئول عنها.. فطبيعي هتبقي حاسس طول الوقت ان سعادتك مش بإيدك .. مع ان جزء كبير جدا منها بين ايديك.

وعلشان كده ساره صحيت تاني يوم مرتاحه ومتفائله .. لأنها شافت وسمعت في الحلقة ان اسفنجتها بالمياه اللي جواها (شخصيتها بمعتقداتها و خبراتها) ممكن تكون سبب في تعاستها في جوازها النهارده .. يعني مش تامر بس اللي مسئول.. اصلا مجرد اني احس ان في خطوه معينة ممكن تساعدني في الحل .. دا يخليني سعيد

لكن تخيل بقي لو الخطوة دي انت اللي مسيطر عليها في ايدك مش في ايد حد تاني .. يعنى السعادة والامل اكبر.. سعيد ان في طريق لسه محاولتش فيه .. وسعيد كمان ان الحل تحت سيطرتي.



يعني مش تامر بس اللي مسئول .. يعني مش أدم و ليلي بس اللي تعبينها ؟ ده خلاها تحس ان بشويه أمانه مع شجاعة ممكن يكون فيه أمل

ركزوا قوي في الجملة اللي فاتت، علشان فيهم كلمتين سحريتين .. الأمانه والشجاعه هم مفتاح التغيير و بدايه علاج لمشكلات كتير حتي الامراض .. عارفين ليه في ناس بتشتغل وبتنجح في جوازتها و ناس تانيه لأه؟ علشان الكلمتين اللي فاتوا دول **"امانه و شجاعه" .**

ناس كتير قابلتهم عندهم أمانه مع نفسهم وعارفين مشاكلهم كويس بس للأسف مش قادرين يعملوا حاجه فيها لأن معندهمش اراده ولا شجاعه يحلوا .. ارتاحوا لفكره انهم لا حول ليهم ولا قوه .. اتعودوا علي نظرات الشفقه، بقوا فرحانين بالاهتمام اللي بيخدوه لما يلمحوا او يقولوا انهم عندهم مشاكل في حياتهم.

في ناس تانيه بقي عندها شجاعة، وبتاخد خطوات علشان تحل، بس أول ما تحصل مواجهه ليهم مع نفسهم ويبدأوا يشوفوا دورهم .. بيزيفوا الحقيقه ومايكملوش لانهم مش عايزين حد يحط عليهم المسئولية !!!!

احنا من واحنا صغيرين بنحب لعبه الاستغمايه، بنحب نقول خلاوويص ... لسه ...

من واحنا صغيرين لما كنا مع اصحابنا بنلعب بحاجه غلط وبابا يقفشنا و يقولنا ليه بتلعبوا اللعبه ديه؟ كنا بسرعه نقول لأه مش انا اللي قلتله نلعب، ده هو اللي قالي، و نرمي بسرعه المسئوليه علي حد تاني.

اتعودنا نهرب و ماتعودناش نتحمل المسئوليه...

ده إحنا حتي اتعودنا نتكلم بصيغه المفعول به:

بنقول: الغربه بتقسي

بنقول: انت عصبتني...

بنقول: القعده في البيت بتتخن ...

بنقول: الموبايل بيأكل الوقت ...

بدل ما نقول انا انشغلت

بدل ما نقول انا فقدت اعصابي

بدل ما نقول انا بطلع زهقي في الاكل.

بدل ما نقول انا ضعيف قدام الموبايل.

علشان كده كان صعب علي ساره وتامر انهم يحلوا مشاكلهم من الأول، لأن كل طرف فيهم ماتعودش انه يكون مسئول عن الحته بتاعته

ساره كانت شايفه ان تامر هو السبب في فشل جوازهم ..

وتامر برضوا كان شايف ان ساره هي السبب في اللي وصلوله من برود وعدم تفاهم

وهكذا كانت الحياه بينهم

وعدي كذا يوم بعد ما اتفرجوا علي الحلقه اللي كانت السبب إن كل حد فيهم يقف مع نفسه ويشوف دوره في اللي وصلوله.

وجت نهايه الأسبوع يوم الخميس اللي بيكون فيه استعداد و مزاج تامر احسن كتير للمواجهات عن وسط الأسبوع.

راح لساره بعد ما نيمت أدم و ليلي وقالها محتاجين نتكلم .. ساره فرحت وخافت في نفس الوقت.. فرحت لأن دى من المرات النادره اللي تامر هو اللي يبقي عايز يبدأ الحوار، لان في الغالب هو دايما بيتهرب، و خافت ليكون دا مجرد بدايه لخناقه جديده.

ابتدأ تامر الكلام وقالها علاقتنا غاليه عندي يا ساره، وانا مضايق قوي من اللي وصلناله، جايز كل مره بنحاول نقرب و نصلح بنفشل لأن كل واحد فينا بيبقي داخل بنيه تغيير التاني وبس، بس المره ديه انا عايز ابدأ بالأسفنجه بتاعتي ..

ساره ابتسمت ووشها نور علشان فهمت إن تامر كان مركز كويس في اللي كان بيتقال في الحلقه وكمان بذل مجهود وفكر فيه، فرحت انها مش هتتلام ولا هتتعاتب زي كل مره، لقت نفسها بتسمع علشان تفهم، مش علشان ترد زي كل مره وتدافع عن نفسها، تامر عرف ياخدها لصفه بطريقته اللطيفه،

قالها بعد ما سمعت الحلقه اتشديت للموضوع، وقعدت اتفرج علي فيديوهات اونلاين للدكتور دا، واخدت خطوة و روحت قابلته، كانت خطوه صعبه عليا، أول مره اتكلم بصوت عالي في مشاكلي .. ارتحت جدا في مقابلتي معاه .. وساعدني احط ايدي علي بدايه المشكله.

قالها هحكيلك و اشرحلك اكتر علي اللي اكتشفته و انا بتكلم معاه!

انا كنت الكبير في اخواتي، فكنت دايما شايل مسئوليهم، و كنت بحس ان اهلي بسرعه عاملوني على إني الكبير، لما بتحصل اي حاجه لاخواتي كنت بكون انا المسئول، واتعاتب واتعاقب .. مش بس علي تصرفاتي لكن بتحاسب علي تصرفاتهم كمان .. كنت بحس اني مظلوم بالدور ده معرفتش اعيش طفولتي صح لأني كنت دايماً شايل هم أخواتي .. و شايل هم عقاب أهلي لي لو حصل حاجه لاخواتي.

افتكر مره كنا في عيد ميلاد زياد ابن خالي .. وكل اطفال العيله وانا معاهم نزلنا نلعب تحت في الجنينه اللي قدام عماره خالي.. وكان معانا اخواتي الصغيرين داليا و سامر.. المهم ماما وصتني عليهم كالعادة وقالتلي هم مسئوليتك يا تامر!

و احنا بنلعب و قعت داليا واتكسرت إيدها .. علي قد ما كنت خايف عليها لما وقعت لانها كانت بتصرخ قوي، علي قد ما كنت فى اللحظة دى مرعوب من رد فعل بابا وماما.. انه ازاى ما خدتش بالك من اختك وسبتها تقع واتكسرت !!

و فعلا اتهذئت جامد منهم واتحرمت من اللعب بره البيت لمده شهر.

انتي عارفه يا ساره .. وانا في المصيف كنت طول ما انا في البحر كانت لازم عنيا تبقي علي اخواتي.. مكنتش بستمتع بأى لعبه أو أى حاجه بنعملها انا واخواتى من كتر خوفى لحاجه تحصلهم .. لان طبعا انا هكون السبب وطبعا هتعاقب من بابا وماما.

انا في أول علاقتي بيكي يا ساره كنت فرحان انك بتعتمدي عليا وبتثقي فيا .. لكن بعد الجواز وبعد ما زادت المسئوليات بتاعه البيت والأولاد ابتديت احس من كلامك اني دايما مقصر.. وكمان كنتي دايما بتحسسيني ان انا المسئول عن سعادتك.. ودايما بتلام لو معرفتش أبسطك .. وطبعا مع الضغوط كنت بفشل احيانا اني اوصلك للسعادة اللي انتي متوقعاها .. وعلشان كدا في الاخر **احبطت ولقيت نفسي بتجنبك ..**

اه عايز اتجنبك علشان تعبت من لعب دور المسئول عن سعاده كل اللي حواليا.. لأني كمان بقيت مسئول عن سعادتك وسعادة الاولاد بالاضافة للدور اللي لعبته من صغرى مع اخواتي ولحد النهاردة.

قررت اتمرد علي دور البطل اللي لازم يبسط كل اللي حواليه .. أسف انها جت فيكي اسفنجيتي كانت مليانه غضب من اي حد هيحاول يحسسني اني مسئول عنه، وكمان يزودها ويحسسني اني مقصر او يحسسني بالذنب.

علشان كدا وانا براجع نفسي لقيت اني انا اللي محتاج اتغير.. مش بس في تقصيرى وهروبي .. لا كمان محتاج اعرف اعبر عن اللي جوايا .. محتاج اقول اني تعبان لما اكون تعبت..

ومحتاج اقول اني مضغوط لما اكون مضغوط ... ومحتاج راحه لما احتاجها.

انا عارف انه مش من المفروض انك تكوني بتعرفي تقري اللي جوايا من غير ما اتكلم .. وان من الجبن اني احط عليكي لوحدك اللي وصلناله .. واحسس نفسي ان انتي بس اللي محتاجه تتغيري.

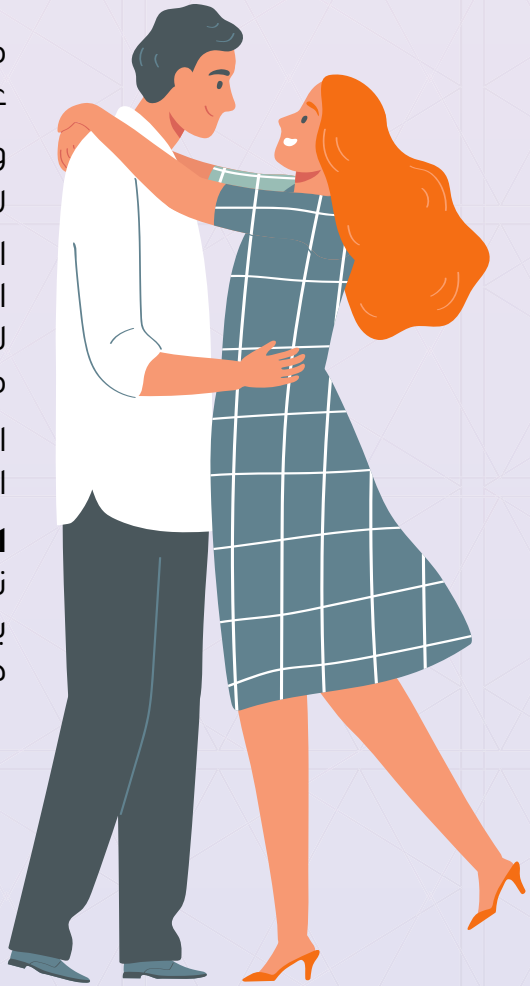
اسف كمان مره ومن النهارده هأخد مسئوليه الحته بتاعتي اللي اثرت علي علاقتنا وهبدأ بتغيير نفسي.

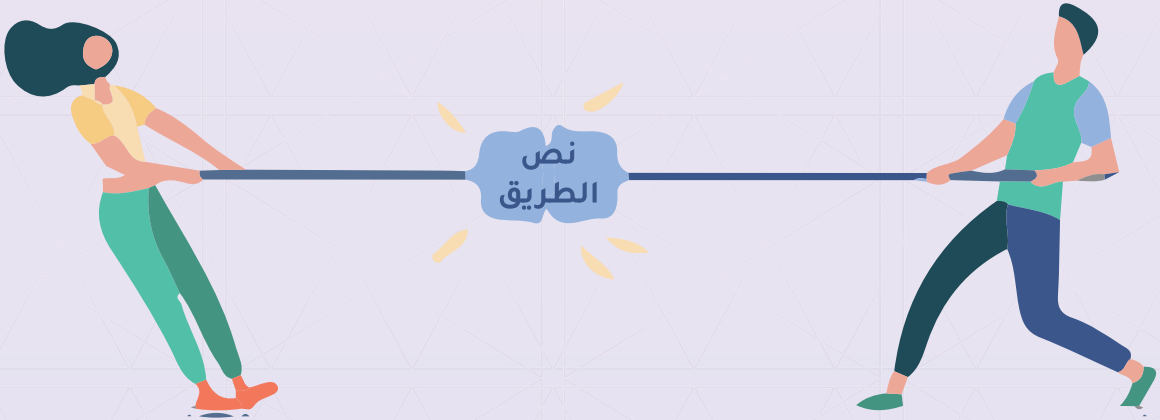
الدموع والفرحه ملوا وش ساره و مكنتش مصدقه نفسها .. حست إن الدنيا كلها بتضحكلها وان في امل في بكره .. وكمان كانت فخورة جدا بتامر ومحستش للحظة انه صغير فى عينها .. بالعكس كبر اكتر في نظرها من اى لحظة عدت عليهم قبل كدا.

كانت أول مره تامر يقول فيها انه محتاج يتغير..

كانت أول مره مايشوفش نفسه صح طول الوقت..

كانت أول مره يشاور علي نفسه مش علي ساره..





القصه مخلصتش لأن ده كان نص الطريق

والنص الثاني كان علي ساره

تامر بشجاعته و أمانته فتح الطريق لساره انها تشتغل علي الحته بتاعتهاهي كمان .. بس ساره كان موضوعها مش انها محتاجه تتغير وتتحمل المسئوليه زي تامر .. لاء مشكلتها كانت مختلفه خالص.

وده اللي هنقوله في (فصل الحدود)

معلومات مهم نعرفها من القصة اللى قولناها.
يعني ايه تغيير؟ التغيير يعني انك تستغني عن شئ وتستبدله بشئ تاني"
يعني انت في التغيير بتشيل فكره كانت بتحركنا لسنين وتبدلها بفكره تانيه .. زي ما حصل مع تامر.

- كانت عنده فكره ان حياته كانت زي الفل قبل ما يتجوز وساره هي اللي شقلبت حياته .. ولما قعد مع نفسه افتكر انه اصلا حياته مكانتش زي الفل وان مش سارة اللي حولته لكئيب .
- كمان كان عنده فكرة عن نفسه ان سارة اللي بتجني عليه وخلته ضحية وعايش في علاقة كئيبة .. لكن في الحقيقة هو شاف انه جزء من سبب كئابة حياتهم .. لانه عرف انهِ عنده مشكلة .. انه كان بيهرب من المسئولية لاسباب قديمة تخصه.. وشاف ان جايز طريقة تعامل سارة مع واقع انسحابه بأنها كانت بتلومه ودا كان بيستفزه ويتعبه جدا .. جايز هي كمان غلط في طريقة استيعابها لتقصير جوزها .. بس هو من جواه قدر يقدر انها مجرد رد فعل .. وان الفعل بادئ من عنده .. جايز هي كمان محتاجه تتغير .. بس الاكيد اني انا لازم اتغير بغض النظر عنها. وهوا دا دوري .. اني اغير نفسي مش اني اشتغل علي اني اغيرها هيا .

طيب عارفين يعني ايه نمو او نضوج عقلي؟

يعني "ارتفاع عن سن الحداثه، ومجاوزه حد الصغر" يعني سقف افكارك وتفكيرك يعدى افكار الطفولة او المراهقة.

يعني افكارنا ومعتقداتنا بتاعه الطفوله اتغيرت واتشكلت وكبرت، زي ما حصل مع تامر

زمان (سواء بمزاجه او غصب عنه) كان فاكر انه لازم يبقي البطل بتاع اخواته والمنقذ ليهم .. لكن لما حصل ليه نمو فكري.. فهم انه كان لازم يبطل يلعب الدور ده مع اقرب الناس ليه حتي لو كانت مراته.

خلي بالكم التغيير والنمو رحله مش محطه.. يعني مش مطلوب مننا نكون كاملين لكن علي الاقل نكون بنتحرك خطوات بسيطه في الطريق ده..

عارفين امتي هيكون مفيش أمل؟
يوم ما نقرر مانمشيش الطريق ده !
يوم ما نتخيل اننا مش محتاجين نتغير!
في امل طول ما احنا عندنا امانه و شجاعه مع نفسنا!
دور جواك واتغير واستمتع بالتغيير :)

تـم إعـداد المحتوى العلمى لهـذا الكتيب تحت مظلة برنامـج **«القضاء على العنف ضد النسـاء والفتيات وإتاحـة خدمـات أساسـية عاليـة الجـودة»** الذي أطلقتـه هيئة الأمـم المتحدة للمـرأة فى مصر، عـام ٢٠١٥، بالشـراكة مـع المجلـس القومى للمـرأة وبدعم مـن الوكالة الأمريكيـة للتنميـة الدولية. وهو إحـدى البرامج التأسيسـية لهيئـة الأمـم المتحـدة للمـرأة فـى إطـار المبـادرة العالميـة حول **«منـع العنف ضد النسـاء والفتيات والحصول على الخدمات الأساسـية لإنهائه »**. ويسـاهم البرنامج في تحقيق الهدف الخامس مـن أهـداف التنمية المسـتدامة: **«تحقيق المسـاواة بين الجنسـين وتمكيـن جميع النسـاء والفتيات »**، ولا سـيما الغايـة ٥,٢ التـي تسـعى إلى **«القضاء على جميع أشـكال العنف ضد النسـاء والفتيات في المجاليـن العـام والخاص، بما في ذلك الاتجار بالبشـر والاسـتغلال الجنسـي»**.

تـم تصميـم هـذا الكتيـب بدعم مـن الاتحـاد الأوروبـي تحت مظلـة برنامـج «تمكين المـرأة والشـمول المالي والاقتصـادي فـي ريف مصـر: الاسـتجابة لكوفيد١٩

تنويه:

محتـوى هـذا الكتيـب هـو مسـؤولية المجلـس القومـى للمـرأة ولا يمكـن بـأي حـال أن يعتبر انعكاسًـا لـرؤي الاتحاد الأوروبـي أو هيئـة الأمـم المتحـدة للمـرأة أو الأمـم المتحـدة أو أي مـن المنظمـات أو الهيئـات التابعـة لها.

المجلس القومي للمرأة
THE NATIONAL COUNCIL FOR WOMEN

إعداد

أ/ انجى ميشيل

ماجستير المشورة - جامعه ساوث ويست - الولايات المتحدة الامريكية

المراجعة

أ. دينا حسين

عضو المجلس القومي للمرأة
رئيسة لجنة الشباب بالمجلس القومي للمرأة

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

http://ncw.gov.eg

info@ncw.gov.eg

للتواصل مع مكتب شكاوي المرأة: 15115

01007525600

02 23490060

مكتب شكاوى المرأة
احنا معاكي

اتصل على
15115
للحصول على الدعم القانوني النفسي الاجتماعي

اتكلمي

معنا لنبقى

أسر_قوتك