المجلس القومي للمرأة
THE NATIONAL COUNCIL FOR WOMEN

قصة كل يوم !....

تأثير التواصل على العلاقات

مكتب شكاوى المرأة
احنا معاكي

اتصلي على
15115
للحصول على الدعم القانوني النفسي الاجتماعي

اتكلمي
احمي نفسك .. وغيرك
عبر التطبيقات الالكترونية

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.

آدم وحنين : من المجني عليه

آدم وحنين .....
حكاية بتتكرر في مصر في آخر ١٠ سنين ٢٥٠ مرة في اليوم. اتنين شباب مكملوش التلاتين من عمرهم من عيلتين متوسطتين قدام قاضي محكمة الأسرة واقفين
رواية تتلخص في كام كلمة: حب .... ارتباط .... جواز ..... مسئوليات .... مشاكل .... طلاق.
وما بين أطراف الرواية قصص مختلفة في الشكل متشابهة في المضمون معظم الخلافات الزوجيه وخاصة فى سنه أولى جواز بتكون للأسباب التالية فى الغالب.

١.عدم القدرة علي التكيف مع طبيعة الاختلاف بين الجنسين
٢.فقدان لغة الحوار.
٣.تدخل الغير في العلاقة الزوجية.
٤.المشاكل الاقتصادية وضغوط الحياة.

بس في الحقيقة اللي بيحرك كل الأسباب دي هي **«عدم القدرة على التواصل الجيد ما بين الطرفين»** كل طرف مبيسمعش غير لنفسه، كل طرف مش مقتنع غير برأيه، كل طرف متأكد أن هو المجني عليه، كل طرف مش قادر يتكيف مع الطرف الثاني.... ده ملخص حكاية كل بيت وملخص حكايتنا ..... آدم وحنين وأمنية ..... ومين أمنية؟؟!!!

أمنية هي أجمل أمنية يتمناها أي أب وأي أم وهي دايما المجني عليها الوحيدة هي دايما الشماعة اللي بيبني عليها الأب أوالأم سبب تعاستهم .... فهي السبب الوحيد لاستمرار ارتباطهم على وضعهم المأساوي. أو هي السبب الوحيد أنهم عاوزين ينفصلوا علشان البنت متترباش في بيئة كلها خلافات. أمنية هي النتيجة الطبيعية لقصة الحب اللي ابتدت في الكلية وبيحاولوا ينهوها في محكمة الأسرة.

المحكمة:

الحكاية بداية نهايتها في محكمة الأسرة

حنين شايلة أمنية وداخلين غرفة المحكمة، وكان معاها باباها ومامتها والمحامي. ووراها على طول دخل آدم وهو في حالة انكار. وطبعا مع آدم جت مامته وباباه والأستاذ حكيم عم ادم الكبير ومحاميه في نفس الوقت.

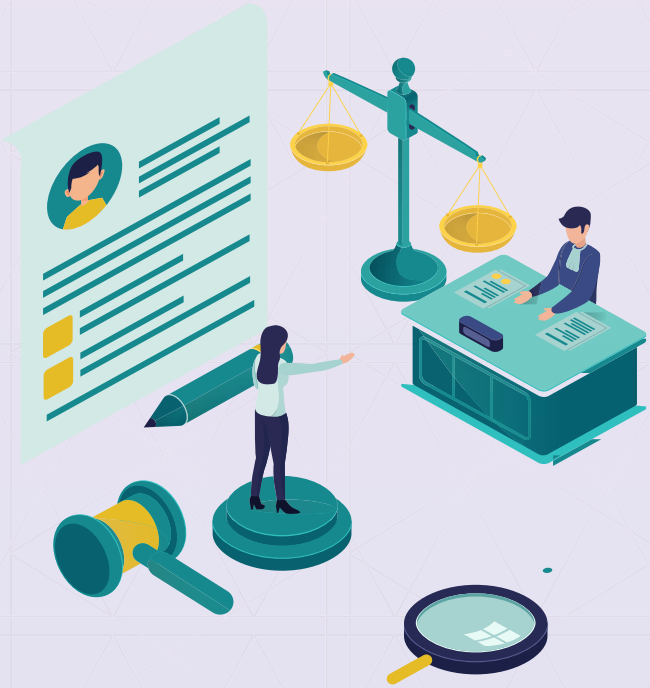
القاضي بدأ الجلسة

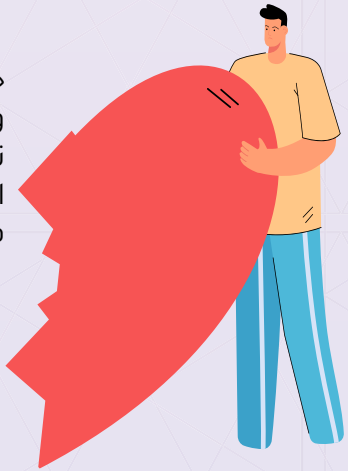
الصدمة

حنين:

ابتدت تتكلم وكأنها بركان انفجر وبيطلع كل اللي جواه.... وابتدت كلامها انا مش عاوزة بنتي تتربى في بيت كله مشاكل. يا فندم أنا وآدم بنحب بعض من أيام الكلية.

أنا اللي وقفت جنبه لغاية ما قدر يخلص الكلية. وأنا اللي خليت بابا وماما يوافقوا عليه على الرغم أنه أقل واحد في اللي كانوا متقدملى. وأنا اللي ساعدته انه يلاقي شغل في شركة كبيرة بعد ما خلص جيش. ومش بس كده أنا اللي شايلة البنت والبيت وشايلاه بعشوائيته وقلة اهتمامه بالبيت. مبيهتمش بنفسه وبيطالبني أكون على سنجة عشرة. يا فندم مبيقدرش أي حاجة بعملها ولو حتى بكلمة شكرا. لسانه حلو مع الناس كلها إلا معايا. عصبي جدا ودايما فالبيت بيزعق على الصغيرة قبل الكبيرة. مبيراعيش غير شغله وبس يرجع يتغدى وينزل شغله التاني ولما يرجع لازم أكون





جاهزاله يا كده يا يزعق ويتخانق وكل يوم على نفس المنوال. وهنا التفت القاضي لآدم وقاله إيه رأيك في كلام الأستاذة حنين.....

آدم واضح عليه علامات الذهول وكأنه أول مرة بيشوف حنين وبيقول لنفسه ..... أنا ؟؟!!!!!

استجمع آدم أعصابه وبدأ يتكلم

آدم :

يا فندم دي مش حنين .... مين دي؟؟!!! .... دي حنين بلسان مامتها . دي مش حنين اللي حبيتها من أول ما عيني شافتها واحنا في أول سنة واحنا مستنيين باب المدرج يفتح..... كانت واقفة جانبي بشعرها المربوط ديل حصان وكل ملامحها كلها جدية وإصرار وكأنها بتستعد لمعركة حربية. مكنتش عاوز أدخل الكلية دي بس كان إصرار والدي علشان مبقاش أقل من حد في عيلتي. بس أول ما شوفت حنين كل حاجة اتغيرت.... حبيت الكلية بقيت أحضر المحاضرات ... آه مكنتش

بركز غير في حنين بس بجد خليتني أغير وجهة نظري .... فضلت بالشكل ده لمدة ترم كامل بحبها من بعيد لغاية ما لقيت القدر بيجيبها في طريقي .....
وابتدينا الحلم وساعدتني كتير لغاية ما اتخرجنا وكل يوم حبنا يكبر وحلمنا بيكبر معاه واتقدمت علشان اخطبها قبل ما ادخل الجيش وبعد محاولات كثيرة مع والدتي اللي كانت رافضة فكرة اني اتجوز حد من برا العيلة إلا انها وافقت قدام إصراري على الارتباط بحنين....

وكانت البداية عندهم فالبيت لما والدها رفضني بحجة اني من عيلة متوسطة، على الرغم من انهم برضو من عيلة متوسطة.... والسبب الرئيسي ان والدتها كانت عاوزاها تتجوز من واحد مستريح علشان متتعبش .....

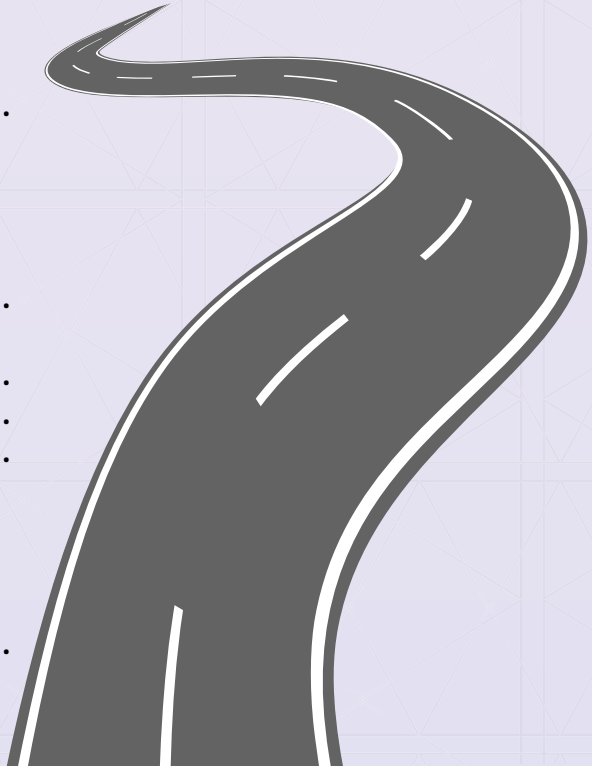
بس على الرغم من كل ده ارتبطنا ببعض .... وبفرح متوسط كانت بداية تحقيق الحلم اللي ربنا اكرمنا من بعديه ببنت زي القمر، أمنية. معرفش إيه اللي حصل بعديها .....

وهنا القاضي رفع الجلسة للمداولة، وطلب من كل عيلة اختيار حكم علشان يحكموا بين آدم وحنين على أن يؤجل النظر في الجلسة بعد شهر من الآن.
آدم اختار عمه الكبير الرجل الحكيم والمحامي وحنين اختارت والدها. وخرج آدم وحنين من المحكمة وكل حد فيهم روح على بيت عيلته على أن تجتمع لجنة الحكماء تاني يوم في بيت آدم وحنين.

مراجعة الذات:

آدم: ساب عيلته واتحرك وهو مذهول من الكلام اللي قالته حنين .... بس هل هي عندها حق؟ ولا هو كلام مامتها زي ما قال للقاضي؟

قعد يفكر وهو سايق ويفتكر المواقف هو بيحب حنين وميقدرش على بعادها .... بس برضه علشان هي توصل للدرجة دي أكيد في حاجة غلط كبيرة حصلت .... مفيش دخان من غير نار.... بس هو حبه ليها أكبر من أي حاجة تانية فاستحالة يعمل حاجة تزعلها.



- وا فتكر كام مرة كان بيرجع البيت متأخر من غير ما يقول لحنين ولما كانت تسأله يقول بعصبية وزعيق انا طالع عيني في الشغل .. ايه يعني لما افك نفسي مع صحابي شوية
- و كام مرة كان بيطنشها وهي بتحكيله عن يومها ازاي كان صعب أو ازاي كان عندها مشاكل في الشغل.
- وكام مرة فضل صحابه عليها وطلبات اهله.
- وكام مرة صغر عقله وعاند معاها في حاجات تافهة.
- وكام مرة كانت غيرته وطريقته الطفولية احرجتها قدام اصحابها وكان بيقلب الخروجة الي مستنياها بفارغ الصبر ليوم نكد بس عشان معملتش الي هوا عاوزه او لبست فستان مش عاجبه اوحد من صحابه مدحها او شكر في طريقة كلامها او افكارها
- وكام ومرة وكام مرة ؟؟؟؟ الإجابات كانت كتير طبعا.

طب ليه كنت بعمل كدا؟؟ سؤال فضل يدور في دماغه لغاية ما وصل للقهوة اللي كان متعود يقعد فيها علشان يهرب من ضغوط العيشة وطلب فنجان القهوة المظبوطة علشان يعرف يفكر.....

وابتدئ يسرح في موبيله وقعد يقلب فالأخبار على الجريدة الإلكترونية لغاية ما لمح مقال عن تأثير التواصل على العلاقات الزوجية... وكانت المقالة بتتكلم عن ادراك الذات والرضا وانك ازاى تقدر قيمة نفسك وان دا لازم يتم بطريقة تخلي الآخر يشعر بالرضا عن نفسه وعن إنجازاته .....

وهنا افتكر آدم أنه فعلا مكنش بيحاول يظهر لحنين مدى امتنانه لمجهودها فالبيت أو دورها في تربية أمنية

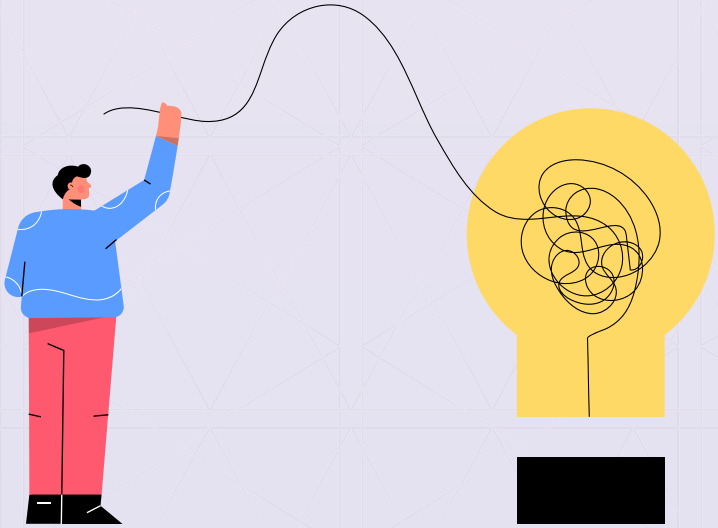
- لأنه كان فاكر انها حاسة بحبه ليها و ان دا كفاية....
- وكمان لإنه كان كل ما يحاول يشكرها كانت دايما بتصده وبتقلب بخناقة وطبعا بيبقى مستغرب من زعلها وخناقها وكان بيقول لنفسه لا كده عاجب ولا كده عاجب ....

لغاية ما وصلت لدرجة انه مبقاش يشكرها، ما هو كده كده هنتخانق ... آنا اخترت الحل اللي افتكرته مبيجبش مشاكل لان دماغي مش ناقصة ..مش حيبقى الشغل والبيت كمان، بس واضح انه دخلني في مشاكل أكبر ... الطريقة اللي بنعبر بيها عن مشاعرنا يمكن سوء تفاهم وده سواء كان بالكلام أو بالحركات. فكان لازم

يفهم أن طريقته فى التعبير عن شكره ممكن يكون فيها خطأ **فالهدية لوحدها مش كفاية ....والشكر لوحده برضه مش كفايه .....**وهنا بس ابتدى آدم يهدى ويعرف انه:

١. لازم يدور جواه على حل لمشاكله
٢. وان عنده مشكلة في توصيل رسايله المختلفة لحنين
٣. وانه لازم يستشير أهل الحكمة والخبرة علشان يعرف يحل إزاي مشكلاته لو عاوز فعلا يحافظ على حب عمره.

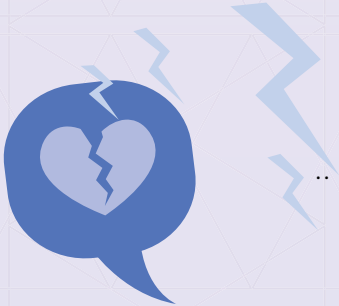
وبعد تفكير كتير تعب وقرر انه هيروح على بيته وهو ناوي انه يشوف طريقة تصلح الي اتكسر ويحارب اي حاجة



ممكن تهد بيته وتبعده عن مراته الي بيحبها او تاذي بنته اللى معرفش قيمة لنفسه ولا لحياته الا بعد ماجت للدنيا . وفي غرفة بنته نام وفي حضنه صورتهم هما التلاتة وقال لنفسه تبات نار تصبح رماد .

حنين : طبعا وهي مروحة في طريقها سرحانة في إيه اللي خلى الموضوع يوصل لكده ... هي لسه بتحب آدم وكمان هو لسه بيحبها، وطبعا والدتها وهي في وسط ده كله ماسكة ودانها وبتبكتها على حالها .... أنا قولتلك خدي واحد مستريح يريحك بس انتي اللى فقرية .. مكونتش عاوزاكي تكوني زيي .... وطبعا الأب عامل مش سامع علشان بيلاعب اللي أغلى من الوِلد.. ولد الولد .. بيلعب مع أمنية طول الطريق.

حنين في وسط كل الدوشة دي هي مش سامعة وقعدت هي كمان تفتكر ايه الي حصل لادم من حبيب القلب الرومانسي الي مكانش بينام قبل مايبوسني .. ويطمن عليا .. ولما بيسافر كان يبعتلي قد ايه هو بيحنلي ومشتاق لي ومش عارف ينام من غير ما يحضني ..
هل ممكن اكون انا السبب؟؟؟؟!!!



وبدات تفتكر اد ايه كانت دايما تنتقده قدام الناس ..
وازاي كانت بتفكره انها فضلته عن ابن خالتها الغني الي عايش في الكويت بقاله سنين ..
و انها رضيت تعيش معاه في شقة صغيرة وايجار كمان ...
و كانت بتقارنه باصحابه الناجحين ومحسساه انه مقصر في حقها هي وامنية...
و انها بعد امنية ما جت للدنيا اهتمامها كله راحلها ونسيت نفسها ...
وكانت على طول عصبية معاه ومهما عمل هو على طول غلطان ومقصر ....
و كانت بتقلل من اهتماماته وانه ساعات بيبقى تافه لما بيقعد هو وصحابه يلعبو Playstation او يتفرجو على كرة القدم
ومن غير ما تحس وصلت حياتهم لكدا.
وبعد ما وصلت حنين بيت أهلها وعلى انفراد ابوها أتكلم معاها

الاب : يمكن انا متكلمتش قبل كده وسايبك تعملي اللي في دماغك... بس بما انك اخترتيني حكم عنك فلازم أقولك الكلمتين اللي في نفسي من زمان.... أي راجل يابنتي عامل زي الطفل الصغير تكسبيه بكلمة من القلب، خلي عندك ذكاء عاطفي .... آدم راجل طيب وابن حلال عمره ما غلط فيكي ولا مد إيده عليكي وعمره ما منعك انك تعملي حاجة انتي عاوزاها ولا عمره قالك لأ على حاجة انتى طالباها ....

وانت عمرك ما شجعتيه بإيجابية....

ردت حنين بتلقائية « إزاي يا بابا ... أنا اللي وصلته للي هو فيه» ....

هنا رد الأب بأكثر تلقائية « ده كلام أمك .... إنت دايما موصلاله الاحساس بأنه مبيعرفش يعمل حاجة وانه دايما بيفكر غلط أو مبيعرفش يفكر ودايما محسساه انك بتزقيه مش وراه بتسنديه» ...

ردت حنين « وهي تفرق؟؟!!!» ....

رد الأب «طبعا تفرق كتيييير لانك لما تزقيه فانتي بتشكلي ضغط زيادة عليه فدايما بيكون عنده احساس انه مقصر في حقك وحق أمنية أما لما تكوني بتسانديه فإنتي في الحالة دي بتساعديه .. وبتخففى الضغوط من عليه .. ودايما ميحسش انك عبء زيادة بالعكس يحس أنك الصدر الحنين اللي بيفرغ عليه همومه وحيلاقي اللي يشجعه .. مش أنه واقف لوحده قدام العالم بما فيهم أنتى .... تفرق كتير يا بنتي ....

الأولانية هتلاقيه بيهرب منك ومن تأنيبك ليه

أما التانية فعلى طول هيكون سره معاكي وراحته بين إيديكي ...

لازم يكون عندك يا بنتي ذكاء عاطفي (الذكاء العاطفى: يبدأ بمعرفة طبيعة المشاعر و تحديدها .. فنعرف ايه اللي بيزعلنا و ايه اللي بيفرحنا و ايه بيغضبنا ... الخ .. وبعد ما نعرف طبيعة المشاعر .. لازم نعرف ازاى نسيطر على المشاعر دى ونتحكم فيها و نوجهها بشكل إيجابي يبني العلاقات مش يهدها ....) لازم تعرفي امتى تعتذري ... فاكرة لما تعبت أمنية وجري هو بيها للدكتور ولما رجع مرضيتيش تبصي فالروشتة وزعقتيله قدامنا إنه مبيخفش على بنته ومورديها لدكتور أي كلام، ده لأنه مودهاش للدكتور اللي أمك قالت عليه، ومهدالكيش بال غير لما أخدتوها للدكتور التاني، وضيعتي عليه اجتماع مهم في شغله، وطبعا الدكتور مزودش كلمة على كلام الدكتور الأولاني.

ولما روحتي البيت مرضيتيش حتى تبلي ريق الراجل بكلمة شكرا أو متأسفة أو أي حاجة، على فكرة هو ميفرقش معاه حاجة من دي لأنه الأهم عنده صحة بنته اللي لو طلبت يفديها بروحه..... الاعتذار يا بنتي شيمة الكبار. الإعتذار ..... لا يعني وقوع الخطأ ولكن هو ان الواحد مقدر قيمة العلاقة ومخليها أعلى من كرامته.... وعلى فكرة لو كان حاصل الموضوع بالعكس كنتي قومتي الدنيا ومقعدتيهاش لمدة أسبوع على الأقل وهتعايريه بالموضوع ده لغاية ما أمنية تبقى أم.

هنا كلام الأب أكد اللى هي كانت بتفكر فيه وهي فى العربية وبسرعة بدا صوت جواها طب ايه العمل دلوقتي اكلمه ؟ اعتذرله ؟ لا لا كرامتي هو الراجل هو الي يعتذر ... انا قلبي واجعني .. ومن التعب نامت وهي بتردد تبات نار تصبح رماد.

دور الأهل والأصدقاء:

بعد مرور يومين والاعصاب بدأت تهدى ووجع الفراق بدا يزيد ومشاعر الاشتياق بدأت تسيطر عليهم.

هم الاثنين ماسكين الموبيلات ومع كل صوت رسالة او اتصال القلب يدق وكل واحد يتمنى انه يكون التاني هو اللي بيكلمه.

ابو ادم يخبط على الباب ادم يفتح له : ازيك يا بني عامل ايه ؟

يرد ادم بصوت موجوع : الحمد لله.

الاب : كلمت ام بنتك؟ اطمنت عليهم ؟

ادم : لا .. واتعصب .. اكلمهم بعد الي عملوه انت ترضى ان ابنك يطلع ضعيف ؟ انت ترضى اني اروح لهم بعد ما وقفونا في المحكمة؟

سكت الاب وبص لآدم بنظرة فيها حنين وعتاب وشفقة وراح واخد ادم في حضنه و انهار ادم في العياط.

الاب: سامحني يابني .....!!!

ادم في ذهول : على ايه يا بابا ؟!!!!

الاب: على اني دلعتك وخليت امك تدلعك وماتعتمدش على نفسك وكنا بنسيبك تتعصب لما الحاجة الي انت عايزها ما تجليكش وكنت بتشوفني مبساعادش في البيت ومكنتش بتكلم معاك عن دور الراجل في بيته.
يابني الراجل هو الي يستحمل ويصبر ويستوعب ويحاجي على بيته ومايتعصبش الا في الحاجة المهمة .. كرامتك من كرامت مراتك

يابني الراجل في بيته عامل زي سواق العربية الي معاه ناس لو ماحسوش بامان وطول الوقت متوترين يبقى سواق فاشل.

قوم يابني اغسل وشك وماتسمعش لحد . كلم مراتك قلها انك عازمها على السينما وهاتتغدوا برة وعلى حسابي يا واد انا عارف اننا في اخر الشهر

ضحكو الاثنين رد ادم : طب والقضية ؟؟ وهي هترضى؟؟

رد الاب : اه هترضى حنين بتحبك وطيبة وغلبانة توكل على الله انت بس وكلمها,.....

في نفس الوقت الباب بيخبط عند حنين ..صحباتها سلمى وشذى ...

حنين :اهلا اهلا جيتو في وقتكم ...

سلمى : ايه يابنتي الي حصل ؟

حينين: خلاص زهقت كان لازم احط حد للقرف الي انا عايشة فيه

ردت شذى بقوة : ايوة خليه يتربى خليه يعرف ان الله حق .....

وعلم الرغم ان الكلمة وجعت حنين الا انها قالت بصوت مخنوق بالعياط : ايوة معاك حق يا شذى ...
لحقتها سلمى : بس يا شذى بلاش طريقتك الي جابتلك الطلاق وعملالك مشاكل في شغلك دي .. ما تسمعيش كلامها يا حنين ...

وبعصبية شديدة زعقت شذى طب انا سايبلكم البيت وراحت ماشية ... حنين حبت تجري وراها راحت سلمى ماسكة اديها : سبيها بعدين نبقى نصالحها المهم انت عاملة ايه دلوقتي ؟

حنين : انا الحمد لله وراحت الدموع ماليه عنيها .. وقالت لها ... تصدقي لغاية دلوقتي ماتصلش وماعبرنيش ؟دا حتى ماسالش عن بنته....

راحت سلمى ضاحكة وقالت لها : يعني تجرجريه في المحاكم وتهزءيه قدام أهلك واهله ومش عايزاه يزعل ؟!!!

ردت حنين بعصبية: هو مش الراجل ؟ هو خلاص مش يبحبني ؟ وبعدين ماهو من عمايله مانت عارفة كل حاجة وكنت بحكيلك اول باول.

سلمى : ماهو دا يا حبيبتى غلط وقولتلك ميت مرة **أسرار بيتك لنفسك وماتحكيش لحد** حتى لطنط انتم بتتخانقو و تتصالحو والموضوع طول ماهو بينكم سهل تصلحو بينكم وياما نصحتك بلاش العنف مع ادم وبلاش العند هو بيحبك وطيب .

حنين : انت طول عمرك بدافعي عنه وهي من جواها فرحانة لان الكلام دا مريحها ...

سلمى : انت عارفة كويس ان اي حاجة بقولها هي لمصلحتك .

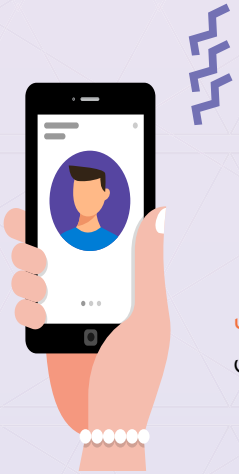
حنين : طب اعمل ايه دلوقت ؟

سلمى : قومي اغسلي وجهك والبسى احسن حاجة عندك وكلميه ....

حنين : انااااا لايمكن هو الي يتصل وبعدين ايه لازمة انى البس احسن حاجه عندى عشان اكلمه ؟ مااكلمه عادي يعني

سلمى: انا قريت في كتاب ان الحالة النفسية بتنعكس على الحوار حتى ولو من خلال التليفون فكل ما كان الواحد رايق وهو بيتكلم كل ماكان الحوار سهل ويوصل لنتيجة.

حنين : طيب يا سلمى خليني اشوف نصايحك هاتوديني لفين ؟ وقامت واخدت دش
واتشيكت وقبل ماتتصل بيه راحت قايله « طب لو ماردش ؟ طب لوكلمني بعصبية ؟ طب لو غلط فيا ؟ لا لا انا مش هتصل
في اللحظة دي رن التليفون ادم بيتصل.. من المفاجأة رمت الموبايل لسلمى ردي انت .



سلمى: بلاش لعب عيال تعالى ردي عليه وربنا يوفقكم.

البداية الجديدة:

مسكت حنين الموبايل وردت ....
ادم : الو .... ثواني من الصمت تضاربت فيها مشاعر مختلفة (عتاب .. شوق.... غضب ..حنين ... زعل) عاملة ايه ؟ وامنية ؟ واحشتني ..... وفي نفس اللحظة وفي نفس النفس الاتنين انا اسف.... انا اسفة... في اللحظة دي الدموع نزلت من عنيهم.
انا عازمك على السينما اعدي عليكي امتى؟

حنين: (جواها) ياااااااااااه احساس من سنين ماحستهوش .. من ايام الخطوبة و الجامعة . القلق ان ماما تعرف طب شكلي هيبقى ايه ؟ كرامتي بسهولة كدا هيضحك عليكي كلها افكار واصوات جت في بالها ضيعت فرحتها.

ادام: حنين .....انت سامعاني ؟؟ انا عارف انك زعلانة مني في حاجات .. وانا زعلان منك في حاجات .. تعالي نبدا بداية جديدة تعالي نتكلم .. اللي بينا يستاهل اننا نحاول.

حنين : اخيرا بدات تفهمني عموما انا مش هاخسر حاجة ماتعديش عليا انا هاقبلك عند السينما وخلينا نقعد نتكلم الاول .
قفلو الخط وطلعو الاتنين جري يلبسو احسن ما عندهم وفي الميعاد بالثانية اتقابلو .
نقعد فين ... حنين بتسال ؟

ادم : اختاري انت . ابتسمت من امتى يعني ؟ وبعدين افتكرت» بلاش سخرية « حاضر يا ادم خلينا نقعد في الكافيه دا هادي وهانعرف نتكلم .

ادم : في شياكة سحب الكرسي اتفضلي يا حبيتي ...

حنين : بتضحك مش مصدقة ياه يادم ايه الي حصل رجعك لايام زمان ؟

ادم : ساعات الواحد بيحتاج فرملة لعجلة الحياة .. واولوياته .. ويعرف اهمية نعم ربنا عليه ويراجع نفسه ويعرف اخطاءه

حنين : وعرفت اخطاءك؟

ادم : قبل ما اقولك عرفت ايه . انا محتاج اسمعلك . ومش بس اسمعك بوداني لا اسمعك بقلبى واحط نفسي مكانك

حنين : ايه الكلام الكبير دا كله ؟

ادم : بتتريقي عليا ؟!! وبدا يقفل ايده ويكشر ... وبعدين افتكر كلام ابوه وانه لازم يصبر ويستوعب ويحتوي ....
لحقته حنين : لا والله مش قصدي انا اقصد انه كلام حلو كمل
راح ضاحك : عموما الله يسامحك يا ستى بس انا قريت في كتاب ان

- أهم حاجة في الحوار بين طرفين انهم يسمعو بعض بأنصات ومن غير احكام مسبقة
- وانهم يحاولو يحطو نفسهم مكان بعض
- ولازم يتفهموا بعض مش لازم يتفقوا بس على الاقل يتفهمو بعض ويدوا بعض حق كل واحد في الحوار

حنين : حق كل واحد؟ وايه هي الحقوق والواجبات في الحوار ؟ سالت وهي مهتمة جدا ونظرتها لادم مليانه اعجاب من نضج ادم وهو بيتكلم

ادم : في منتهى الثقة بالنفس والفرحة ان حنين نظرتها ليه رجعت زي زمان جاوبها

الحقوق:

١-الاحترام حتى لو مختلفين « الاحترام هو اصل العلاقات الصحية .. والاحترام مبني على الثقة .. والثقة مبنية على الاخلاق والقيم « والثقة عاملة زي حساب البنك ممكن الطرفين يزودا الحساب ويكبروه او يسحبوا منه لغاية مايقفلوه
٢- السمع بانصات وتعاطف بدون اتهامات او اظهار سؤ النية
٣- ماتقطعش الكلام وتسال ان كان خلص ولا لا وتعتذر لو نسيت او قاطعت من غير قصد .
٤- انك تعبر عن الي جواك سواء كانت عواطف او مشاعر بطريقة ماتجرحش اللى قدامك .
٥- لكل شخص الحق في انه يرسم حدود للتعامل مع الاخرين والحدود دى لازم تكون حدود منطقية بحيث انه لا يكون متساهل جدا ولا منغلق جدا و على الطرف التانى احترام الحدود دى.

أما بقى الواجبات:

كل حاجة يطلبها أحد الطرفين كحقوق تتحول تبقى واجبات عليه « عامل زي ماتحب انك تتعامل»
حنين: طب حلو اوي الكلام دا وقريت ايه تاني؟

ادم: قريت ان كل واحد منا ليه شخصية مختلفة عن الاخر والشخصية دي عاملة زي جبل الثلج في حاجة ظاهرة ودا

اسمه التصرفات زي الكلام وطريقته والحركات وشكل الواحد.. ودا يبقى نتيجة الافكار.. الأفكار هي الاصوات الي جوانا الي بتخلينا نتصرف.. والافكار دي بتطلع من قيم زي الامانة والصدق وحب العيلة وغيره.. والقيم دي بتبقي نتيجة معتقدات.. والمعتقدات والقيم بياثر عليها عوامل كتير جدا اهمها: الدين والتربية والتعليم والحالة الاجتماعية ونوع الشغل والحالة الاقتصادية.

حنين: انا مش فاهمه حاجه ؟؟؟

ادم: يعني مثلا لما امنية تعبت من فترة .. تصرفى كان جاى من فكرة «خوفى علي بنتي» ودا خلاني جريت علي اقرب دكتور اعرفه علشان القيمة اللي حركت الفكرة هى **قيمة « الحب»** .. والمعتقد انى كأب ف أنا مسئول ولازم اخد القرار.

حنين: اه انا كدا فهمت .. وانا سمعت كمان البيئة والحالة الصحية والنفسية والعمر والجنس.

حنين : (الجنس) أقصد النوع ....يعني الرجالة مختلفين عن الستات..... اكيد ما هو ربنا خلقهم بتكوين نفسي وهرموني مختلف الراجل هرمون التستيرون هو المسيطر ودا بيخليه عدواني وعصبي اما الست هرمون الايستروجن ودا مسؤل عن انوثتها وهرمو الأوكسي توسين المسؤل عن سعادتها عشان كدا في ايام الدورة الشهرية بيقى في اضصراب في الهرمونات دا الي بيخلي الست عصبية ومزاجها متقلب.

ادم : ضحك ضحكة خبيثة.

حنين : ايه في ايه يا شرير وراحت مقموصة

ادم: لا متقلبيش احنا اول مرة من سنين نتكلم من غير ما نزعق .
حنين : تفتكر ليه ؟

ادم : يمكن علشان بنتكلم في مواضيع عامة ومحدش بيهاجم حد أو بيلومو أو بيسخر منه

حنين: اه ومافيش شحنة عاطفية . بابا قالي لازم يكون عندي ّ ذكاء عاطفي فلما دورت يعني ايه لاقيت ان المشاعر والعواطف ممكن التحكم فيها وتطويرها والموضوع بيبدا ان احنا نفهم نفسنا الاول ايه الحاجات الي بتبسطنا .. اللي بتزعلنا .. اللي تحمسنا .. الي بتكبتنا وبعدين يا اما نبعد عنها او بشوية تدريب نتعامل معاها ونخليها تتحول لطاقة ايجابية تخلينا احسن وافضل في البيت او في الشغل واهم حاجة احنا بنفكر ازاي في الحاجة وبنشوفها ازاي فممكن نفس التصرف لما نشوفه او نسمعه احساسنا بيه بيختلف على حسب احنا فكرنا فيه ازاي وبناءا عليه تصرفتنا بتختلف.(زى مثل بنتنا والدكتور اللى انت لسه قايله)

أدم : افتكر الحاجات اللى كانت بتضايقه او بتعصبه او بعض الاحيان بتخوفه وقالها معاك حق يا حنين قول لي طيب ايه الحاجات الي كانت بتزعللك مني

حنين : بس بوعد مش عايزة خناق ولا مجادلة

ادم : وعد اني هاسمعك بقلب مفتوح وانا في حاجات كتيرة انا فكرت فيها.
وانا قريت عن طريقة حل اسمها العصى الهندية . ودي كانت عند الهنود الحمر ان الي معاه العصايا هو الي بيتكلم لغاية مايخلص وبعدين يدي العصاية للطرف التاني وهكذا

وعلشان مفيش عصايا معانا هانخليها سلسلة المفاتيح ... ضحكو الاثنين

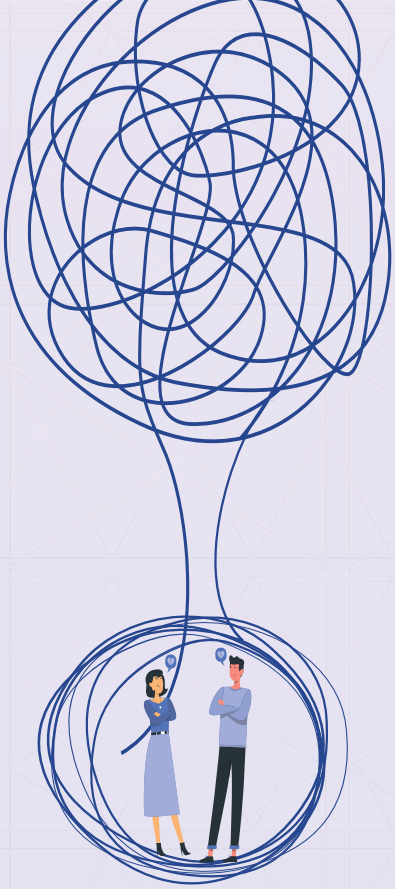
حنين :
طيب يا سيدي نلعب سلسة المفاتيح انا معايا السلسلة.... الحاجات الي كانت بدايقني منك :

- عدم الاهتمام « الاهتمام مابيطلبش « دا دايما اللى كنت بقوله لنفسى وعرفت دلوقتى انى غلط .
- عدم التقدير والعصبية واللا مبالاة وسايب حمل البيت على اكتافي ومش بتساعدني في شغل البيت
- ومش بتكبرني قدام اهلي وبتعاملهم بطريقة وحشة وخصوصا ماما وبتكره صحباتي ومش بترضى نخرج معاهم في المقابل بتزعل مني لما بزعل اهلك او مش برضى اخرج مع اصحابك ومراتاتهم اللى انا مبحبهمش أصلا
- مابتقوليش كلمة حلوة ولما بحس اني محتجاك مش بلا قيك ودايما بتسخر مني ومن مشاعري وبتكسر كلامي مع امنية علشان تطلع انت الطيب الحبوب وانا الشريرة دا غير انك مش بتقدر شغلي والمجهود الي انا بعمله .... دا اللي انا فاكراه

ادم: طبعا ماسك نفسه بالعافية .... بس هو وعد ... وطول الوقت بيفكر في كلام ابوه ... وصورة امنية ... وحب عمره .... فوت يادم .. مش مهم الي فات ... المهم الي جاي ... مش مهم مين صح ومين غلط .... مش مهم مين يكسب ومين يخسر ... هي مش معركة او مسابقة....
كل دي اصوات وافكار فى دماغ ادم ... واخيرا جيه الوقت انه يرد :

ادم: حبيبتي انا دلوقتى عرفت قد ايه انا كنت ضاغط عليكي ومقدر حجم الوجع الي سببتهولك بس قبل ما وعدك ان كل دا ان شاء الله هيتغير ممكن اخد سلسلة المفاتيح وتساليني ايه الي مزعلني منك

حنين : اكيد طبعا دا حقك انا سمعاك



ادم :

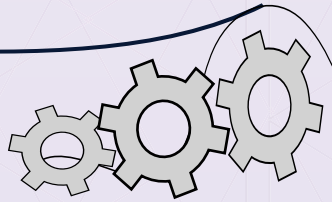
- انا بضايق منك لما بتهمليني ومش بتخليني من اولوياتك
- مبقتيش تنبسطى بالحاجات الي بعملها زي زمان
- وطول الوقت نكد وانتقاد وندية ومعايرة
- ومحسساني دايما بالتقصير وانك مش راضيه
- وان دايما مش قادر أبسطك وأبسط بنتنا وان دايما كل الناس أحسن مني
- وانك مش محتاجاني وان شغلك واصحابك واهلك هم اولوياتك
- ومابقتيش تبصي لي بفخر وسعادة وحب ورضا زي زمان
- واني اتحولت لمجرد الة بتجيب فلوس وياريت عاجب كل دا خلاني ابعد اكتر ومحبيش اتكلم معاكي واهرب على القهوة وفي العب playstation

هنا قعدو الاثنين في صمت لمدة دقايق كل الكلام الي فكرو فيه طلع حقيقة طب وبعدين ؟؟؟؟ هاينفع نتغير ؟؟ هاعمل ايه ؟ هابدا منين ؟

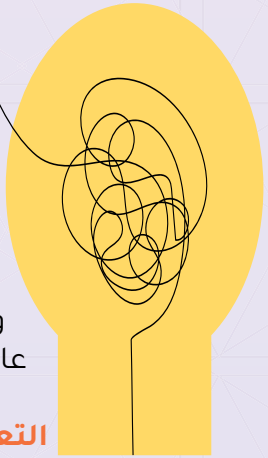
بالصدفة كان معدي الأستاذ حكيم عم ادم ولما شافهم سلم عليهم وهو مبتسم وقالهم ايوه كدا ياولاد **الحوار هو الحل**.
ادم: والله ياعمى فعلا الحوار هو الحل

حنين: جيت في وقتك يا عمو احنا محتاجين نصايحك وخبرتك..وياريت تتفضل.

نصايح لآدم:



السعادة الزوجية أشبه بقرص من العسل تبنيه نحلتان، وكلما زاد الجهد فيه زادت حلاوة الشهد فيه .. ومفيش شك أن مسؤولية السعادة الزوجية تقع على الزوجين ولازم وجود المحبة بين الزوجين. ومش المقصود بالمحبة الشعور الأهوج اللى بيلتهب فجأة وينطفئ فجأة، إنما المقصود هو التوافق الروحي والإحساس العاطفي النبيل بين الزوجين.



البيت السعيد لا يقف على المحبة بس، لكن لازم كمان روح التسامح بين الزوجين. والتسامح ما يجيش بغير تبادل حسن الظن والثقة بين الطرفين. والتعاون عامل رئيسي في تهيئة البيت السعيد، وبغيره تضعف قيم المحبة والتسامح.

التعاون له شكلين تعاون أدبي أومادي

التعاون الادبي هو حسن استعداد الزوجين لحل ما يعرض للأسرة من مشكلات فمعظم الشقاق ينشأ عن عدم تقدير أحد الزوجين لمتاعب الآخر، أو عدم إنصاف حقوق شريكه. ومانقدرش أن نعدد العوامل الرئيسة في تهيئة البيت السعيد من غير ما نجيب سيرة العفة بإجلال وخشوع، فإنها محور الحياة الكريمة، وأصل الخير في علاقات الإنسان.أن أفضل شعار يمكن أن يتخذه الأزواج لتفادي الشقاق، هو أنه لا يوجد حريق يتعذر إطفاؤه عند بدء اشتعاله بفنجان من ماء...ذلك لأن أكثر الخلافات الزوجية التي تنتهي بالطلاق ترجع إلى أشياء تافهة تتطور تدريجياً حتى يتعذر إصلاحها «. وتقع المسؤولية في خلق السعادة البيتية على الوالدين، فكثيراً ما يهدم البيت لسان لاذع، أو طبع حاد يسرع إلى الخصام، وكثيراً ما يهدم أركان السعادة البيتية حب التسلط أو عدم الإخلاص من قبل أحد الوالدين وأمور

صغيرة في
المبنى عظيمة في المعنى.

يابني هانصحك شوية نصايح اتعلمتها من خلال زواجي ومن خلال القضايا الكتير الي شوفتها :

نصايح لادم :

١.اوعى تهين مراتك ابدا لا قدام الناس ولا لوحدكم حتى ... دى اساسيات مينفعش تخبط فيها لان مهما المواقف عدت مش هتتنسى
٢.حط وقت مخصص لمراتك علشان تسمعها ... اسالها عملتى ايه فى اليوم النهاردة .... خليها تطلع اللى جواها واسمعها باهتمام .... بلاش تسمعها وانت بتعمل حاجه علشان هيا اصلا مش هتكمل كلام لو محستش باهتمامك
٣.مش لازم مراتك تكون بتحب نفس اهتماماتك وهواياتك لكن حاول تخليها تشاركك او تظبطو انه فى نفس التوقيت اللى انت عاوز تعمل فيه هواياتك وتتبسطت .... هيا كمان تبقى بتعمل هواياتها علشان تحس بنفس السعادة
٤.حسس مراتك دايما انك الضهر والسند .... وحتى لو قصرت فتره ارجع اعتزرلها مش عيب ... وحاول متقصرش
٥.دايما حاول توازن بين علاقتك مع مراتك وواجباتك معاها وحق اهلك عليك ..... ساعد مراتك يكون ليها طموحات لحياتها وحياتكم مع بعض ... صدقنى يابنى دا هيعود عليكم فى الاخر .... ساعدها تنجح فى دراسه فى شغل فى هوايه ....

نصايح حنين :

١.انت الدينامو بتاع البيت يعنى لو انت عاوزه البيت دايما فى سعادة هتقدرى تعملى كدا .... بس اهم حاجه متدخليش حد فى حياتك وبيتك ابدا..... لا اهلك ولا صحابك ..... فى فرق يا بنتى كبير بين النصيحة والسيطرة على الحياه ..... يعنى ارسمى حدودك دايما مع الناس
٢.لما تلاقى جوزك لسه راجع من الشغل مش لازم ابدا تقولى المشاكل الاول ..... يعنى لازم تخلى المشاكل فى وقت تعرفى تقوليهاله فيه .... يعنى وقت مناسب مش اول ما يدخل من باب الشقه.
٣.حاولى تشاركى جوزك اهتماماته واسمعيه وبلاش تتفهى من اللى بيقوله او اللى بيحبه
٤.ساندى جوزك وساعديه .... ساعديه يقوم بدور الاب صح ..... ودوره فى شغله ..... خليكي دايما سند وضهر مش آلة ضغط

وفي الاخر قالهم هم الاتنين بصو يا ولاد الحياة الزوجية مش سهلة .. وعايزة تفاهم بينكم .. وكدا كدا هايحصل مشاكل.. **المهم تتفقوا على آلية وطريقة محترمة تحلوا بيها مشاكلكم** من غير ما تدخلو حد بينكم .. ممكن تستشيرو.. ممكن تطلبو النصيحة .. بس اوعو تشتكوا بعض لأهاليكم انتم هتتصالحوا وهم هايفضلو شايلن لان مش هايسمحوا ان حد ياذي ابنهم او بنتهم

اقروا اكتر واحضروا محاضرات **تطور من مهارتكم في التواصل وحل المشاكل** وخليكم دايما مركزين **للهدف الاسمى بيت مستقر** .. وبنتكم تتربى بينكم .. يا ادم وياحنين لما انتم اتجوزتو مش معناه ان حد فيكم اشترى التاني .. الزواج هو شراكة مبنية على التفاهم وعلى الاهداف المشتركية مش الندية والصراع وان في حد يفرض رايه على التاني ويسيطر عليه ويربيه ويكسر مناخيره.

الرحمة والسكن والطمأنينة هم الجواز والاسرة السعيدة

انا هاسبكم تكملو قعدتكم واشوفكم بعدين سلام. ..... شكرا يا عموا جدا وهنبقى نطمنك .

قعد ادم وحنين فترة باصين لبعض فى صمت رهيب وهم حاسين انهم عكوا الدنيا بس فيه امل احنا عارفين احنا هنعمل ايه المشوار طويل بس ان شاء نقدر
ادم : تعالي نغير جو تعالي نخش فيلم رومانسي او كوميدي وبعدين نتغدي ونشوف ايه الخطوات الي لازم نعملها .

وبعد الفيلم والغدا روحو الاثنين وهما في الطريق في حاجة مافكروش فيها هانعمل ايه مع اهالينا احنا لازم نحط حدود في التعامل لازم نعمل زي ما نصحنا عموا لازم نحل مشاكلنا مع نفسنا .

بس الحلو المرة دي ان احنا متفقين على حاجة .. احنا مبسوطين .. احنا شايفين الدنيا بوضوح

ادم روح حنين بيتها وطلع معاها ... امنية طلعت تجري عليه فخدها في حضنه وبسها .

نصايح للاهل والاصحاب:

ابو حنين رحب بيه لكن امها ماريتش تسلم عليه وقالت له ايه الي جابك ؟ احنا بينا المحكمة وبس .
هنا ادخل الاب في حزم : ام حنين خشي جوا .... انا هاقعد مع ادم لوحدنا ... ام حنين يعني ايه ؟ لا مش هنقعد معاه ... ادخلت حنين : ماما لو سمحتي علشان خاطري خلي بابا يقعد مع ادم .وبغيظ شديد دخلت ام حنين وهي متعصبة الغرفة .

وبدات تقول لبنتها : يابنتي اوعي تنخي انت تستاهلي سيد سيده اوعي تعملي زيي وتضيعي عمرك .. انتى لسه صغيرة .. وكفاية ان احنا رضينا بيه وظروفه هي كانت غلطة من الاول يابنتي انت حلوة ومتعلمة احسن علام

واحنا ماكناش بنتعب في تربيتك علشان يجي سي ادم يبهدلك معاه .

حنين : في منتهى الهدوء وبصوت كله حنية حبيتي يا ماما انا عارفة انت ضحيتي واستحملتي كتير علشاننا ومقدرة خوفك عليا وقامت حضنت أمها ودمعت الام وكأنها هي البنت وحنين هي الام .. وبدات حنين تطمنها ماتخفيش يا ماما انا تربيتك وادم فعلا بدا يتغير .. وانا **غلطانة اني كنت بنقلك بس الجانب الوحش من ادم .. بس هو فيه مميزات كتير** وانا عايزة امنية تتربى في بيت مستقر زي ما انتى عملتي معانا .. انت ياماما البطلة بتاعتى ومثلي الاعلي وهنا الام اتحولت من نار ووحش بيدافع عن الي بيحبهم لمياة وحمل وديع مستعد يسمع ويسامح.

في نفس الوقت كان ادم بيتكلم مع ابو حنين : عمي انا جاي النهاردة اعتذر عن اي اساءة او الم سببته بقصد او من غير قصد لحنين او لطنط وبوعد حضرتك ان بيتي هيبقى الامان والرحمة والحب الي تستاهلو حنين وامنية وانا عايز مساعدة حضرتك ومساعدة طنط .

ابو حنين بصوت كله تفهم وحكمة : انا فخور يابني بيك وبحنين انتم عقلتوا وبداتو تشوفو الحياة الزوجية على حقيقتها . وقدرتو تستفيدوا مش بس من اخطاءكم ولكن من اخطاءنا احنا كمان .قولي أقدر اساعدك ازاي ؟

ادم : احنا عايشين ببركتكم وانتم جزء من حياتنا ووجودكم

مش بس له تأثير عليا انا وحنين دا كمان ضروري لامنية بنتنا ..
الي انا طالبو

- انكم تكونوا الدرع الي بيحمي علاقتنا
- انكم تبنوا معانا ولما نغلط او ننسى او مع ضغط الحياة نضعف تقفوا جنبنا وتساعدونا اننا نكمل مشوار الحياة
- وتحترموا خصوصية علاقتنا احنا زمانا غير زمانكم وظروفنا غير ظروفكم والمشاكل والتحديات الي بنقابلها مختلفة وصعبة ومعقدة .

ابو حنين : انا عارف يا حبيبي واعذرنا لو كان خوفنا على بنتنا هو الي خلانا نمشي في طريق المحاكم كل الي احنا عايزينه اننا نتطمن على بنتنا وعلى حياتها اوعدك اننا مش هندخل في حياتكم غير بالنصيحة الايجابية دايما ومش هيكون في سؤ نية من طرفنا بل بالعكس هنحاول نكون في ضهرك ونعقل حنين لما تزعل ونحترم الحدود اللي انتم هاتحطوها وبالنسبة لام حنين خليها عليا وهاتعلم منك الطريقة الي انت عملتها مع حنين علشان تحافظ على بيتك

وراح قام ينادي على ام حنين وحنين

لما دخل الغرفة : راح بايس على دماغ ام حنين وقالها يا ام حنين يا اصل الحنان وبنت الاصول يالي استحملتيني السنين الي فاتت كلها محتاجك جنبي مرة تانية علشان نحمي بيت بنتنا ونوقف جمبها ونقوم بواجبنا ونرجع بنتنا لبيتها ولجوزها الي بيحبها ابننا ادم ابو امنية قرة عيننا .

ام حنين وحنين في ذهول شديد وام حنين وشها احمر من الخجل وحنين ماليها شعور بالفخر بابوها وبادم الاثنين في نفس واحد: هو ايه الي حصلك ؟ هو ادام قلك ايه ؟

ابو حنين : الواد طلع راجل مش بس فاق دا فوقني انا كمان . اعتقد المرة دي هو فعلا بدا يتغير .

الام فى نظرة حائرة بين حنين وبين ابوها وفي شك : انا مش عارفة اقولكم ايه .... افلح ان صدق !!!! عموما دي حياتك يابنتي ودي بنتك يا ابو حنين ومش هاطلع انا الشريرة ...

رد ابو حنين وحنين في نفس اللحظة : انت ست الكل واحنا من غيرك ولا حاجة ...

قامت معاهم ودخلوا كلهم على ادم ... قام ادم باس على راس ام حنين وباس حنين ... في ضحكة صافي يالبن ... ردوا كلهم : حليب ياقشطة .

ام حنين : طب بيتوا معانا النهاردة ... ادم : بس بشرط !! ام حنين: خير- بتكشيره- ؟

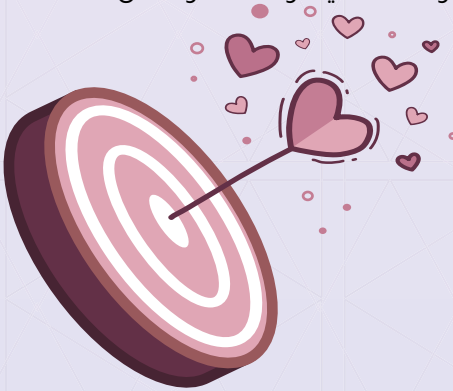
ادم : لا ماتزعليش انا عايز اكل من ايديك زي زمان وبكرة هاعزمكم وبابا وماما وعمي كلكم على الغدا في مكان تختاروه ... ضحكت ام حنين وابوها وحنين : ماشي ياعم موافقة .....وكلم ادم ابوه وامه وبشرهم ان المشكلة اتحلت وانه هايخد حنين وامنية في حضنه....
ودي كانت اول ليلة من سنين يعم السلام على عيلة ادم الصغيرة والكبيرة ..

النهايات السعيدة محتاجة مجهودات كبيرة من كل الأطراف:

قصة ادم وحنين قصة بيوت كتير ومش دايما النهاية بتبقى سعيدة في قصص كتير بعضها انتهى نهايات ماساوية بتدمر فيها البيوت

- ويتشرد فيها الاطفال وبيطلع جيل مالهوش ولاء ولا انتماء لأي حاجة .. جيل مايعرفش الحنان ولا احترام الكبير ولا البر والرحمة ..
- وكارهين فكرة الجواز وتكوين الاسر ماليهم الخوف والشك والغضب من اباءهم وامهاتهم وجدودهم وجدتاهم ... جيل مالهوش ذنب في مشاكل عائلتهم فاقدين الهوية والقدوة ...

النهايات السعيدة محتاجة من كل افراد الاسرة واصدقاءها مجهودات عظيمة ... اولها في تنحية تجاربهم شخصية وفشلهم ومخاوفهم وشكوكهم وظنونهم السيئة وعدم اسقاط كل دا على حياة الزوجين . وابعاد الكبر والغرور والانانية وحب الظهور والرغبة في السيطرة على الطرف الاخر . التضحية والاعتذار مش ضعف دا قمة القوة وخصوصا ان التمن هو حياة سعيدة واسر مستقرة ..



أساليب الحوار السليمة ووضوح الرؤية ووضع حدود معقولة والاحترام وحسن النية هي أسس لعلاقات سليمة ومثمرة حتى لا نورث مشاكلنا لاجيال ورا اجيال ويبقى مجتمعنا كله مجتمع سليم نفسيا لانه مبني على اسر قوية. الموضوع مش سهل وبسيط ومحتاج مجهود مستمر بس الجائزة تستحق مافيش حاجة اعظم من حياة سعيدة مستقرة.

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
د/ شاهر شهدي
استشاري الموارد البشرية والتدريب -
محاضر بالجامعة الامريكيه

مراجعة
دينا حسين
عضوة المجلس القومي للمرأة
رئيسة لجنة الشباب بالمجلس القومي للمرأة

11 شارع عبد الرزاق السنهورى- متفرع من مكرم عبيد- مدينة نصر.
القاهرة- مصر
للتواصل مع مكتب شكاوي المرأة: 15115

http://ncw.gov.eg
01007525600

info@ncw.gov.eg
02 23490060