



الحياه ليست رجلا

مي المغربي

تنمية بشرية

المقدمة

في مجتمع ما زال يربط قيمة المرأة بوجود رجل في حياتها، يأتي هذا الكتاب ليقول بصوت عالي وواضح:

الحياة ليست رجلاً، والسعادة ليست حكراً على الزواج
هذه ليست مجرد كلمات، بل حقيقة يجب أن تؤمن بها كل امرأة
الاستقلالية، الحرية، والفرح لا تأتي من شريك حياة أو عقد زواج
بل تأتي من داخل كل امرأة تعرف قيمتها وتختار أن تعيش لنفسها أولاً
وأخيراً

في هذه الصفحات، سنكتشف معاً كيف يمكن للمرأة أن تبني حياتها
وسعادتها بعيداً عن التبعية

كيف تواجه المكر، الكذب، والألم الذي قد تسببه العلاقات
وكيف تتعلم أن تكون قوية بحد ذاتها، مستقلة، وراضية
هذا الكتاب هو رسالة لكل امرأة عانت أو شعرت بأنها أقل قيمة بدون رجل
لكل واحدة تبحث عن طريقها الخاص

لكل قلب يريد أن ينبض بسعادة حقيقية لا تعتمد على أحد
الحياة ليست رجلاً... بل هي أنتِ

الاستقلالية... بداية السعادة الحقيقية

الاستقلالية مش مجرد فكرة، دي حالة وقرار
لما تبقى الست قادرة تعتمد على نفسها، تقرر لنفسها، وتعيش على
طريقتها... ساعتها بس بتكتشف إن السعادة مش محتاجة إذن من حد،
ولا متعلقة بوجود رجل في حياتها
في مجتمعاتنا، اتعودنا نسمع جملة: البنت لازم تتجوز علشان تكمل.
كأنها ناقصة من غير رجل
بس الحقيقة؟ في آلاف النساء اللي اختاروا يعيشوا من غير زواج، وحققوا
نجاح، ولقوا راحة، وخلقوا لنفسهم معنى
الزواج مش ضمان للسعادة... ساعات بيكون هو بداية الضغط، والتعب،
وفقدان الذات
مش كل ست قادرة أو راغبة تتحمل مسؤولية بيت أو شريك يمكن
مايقدرش قيمتها
والمفروض ده ما يُحسبش ضدها. بالعكس، دي قوة
قوة إنها تقول أنا مش محتاجة جواز علشان أبقى مبسوفة أو كاملة

المشكلة كمان إننا اتربينا على رومانسيات مزيفة شوفناها في
المسلسلات والأفلام... حب مثالي، وكلمات كبيرة، ونهايات سعيدة
لكن أول ما الست تدخل علاقة حقيقية، بتتصدم. بتكتشف إن الحب مش
دائمًا أمان، وإن الجواز مش فيلم ناعم بينتهي بـ عاشوا في تبات ونبات
لا، في الواقع فيه خداع، فيه أنانية، فيه مسؤولية مش كل راجل مؤهل
ليها... ولا كل ست لازم تتحملها
ولازم نفهم إن "قطر الجواز" ده خرافة"
الست عمرها ما يفوتها شي... اللي بيفوت هو اللي مش مناسب ليها،
مش العكس
وكل تأخيرة، فيها حكمة... وكل تأجيل، فيه فرصة لاكتشاف ذاتها أكثر
الست مش محتاجة لقب زوجة علشان تبقى سعيدة
ممكن تبقى مبسوطة في شغلها، في صداقاتها، في وقتها مع نفسها، في
شغفها، في كتاب، في سفر، أو حتى في لحظة هدوء
السعادة ليها أبواب كتير... والزواج واحد منهم، مش كله
رسالة صغيرة ليك:

ما فيش حاجة اسمها "فاتك"

لو لسه بتتنفسي... يبقى لسه في وقت تعيشي، تحبي، وتنجحي...
بطريقتك، مش بطريقة حد تاني
حكايات حقيقية... نساء اختاروا أنفسهم
في كل مجتمع، فيه ستات مشوا عكس التيار
ستات ما استنوش فارس أحلام، ولا علقوا سعادتهم على حب أو زواج
قررروا يختاروا أنفسهم... وبينوا حياة حقيقية على طريقتهم
فاطمة: لقيت نفسي لما بعدت
فاطمة سيدة بسيطة من الإسكندرية، تزوجت في سن صغيرة، لكنها بعد
٤ سنوات اكتشفت إن حياتها بتتاكل وسط مسؤوليات وضغوط زوج لا
يقدر ولا يفهم
قررت تنفصل، رغم كلام الناس، وبدأت مشروع صغير من بيتها في
صناعة الإكسسوارات
النهارده، عندها ورشة و٣ موظفات وبتقول:
أنا ما كسبتش رجل، بس كسبت نفسي
نوال السعداوي: مش لازم أكون زوجة علشان أكون امرأة
الكاتبة والطبيبة المصرية الراحلة، رغم زواجها أكثر من مرة، كانت دايماً
تؤكد إن المرأة كيان مستقل

قاومت عادات كثير، وكتبت كتب علمت أجيال، وكانت دائماً تقول:

أنا امرأة... كاملة، بقراري، بقلمتي، بعقلي

نادين: "العزوبية مش نقمة"

نادين، صحفية ناجحة، عمرها ما ارتبطت عاطفياً... مش لأنها ماجالهاش

فرص، لكن لأنها كانت دائماً بتسأل:

هل العلاقة دي هتضيف لي ولا هتاخذ مني؟

فضلت تختار علاقات صداقة حقيقية، وركّزت في شغلها وسفرها

وتطوعها، ولحد النهارده بتقول:

أنا مش ناقصة... أنا مكثفية

طرق بناء حياة حقيقية من غير علاقة

الست مش محتاجة تكون في علاقة علشان تحس إنها عايشة

في مليون طريقة تملأ بيها حياتها بالمعنى، بالحب، وبالإنجاز

اشتغلي على نفسك

مش لازم تشتغلي عشان الفلوس بس... اشتغلي عشان تبقي فخورة

بنفسك

سواء بشغل حر، تطوع، دراسة، أو حتى هواية بتحبيها
كل خطوة بتاخذها بتبني شخصية أقوى، وبتخلي عندك شعور بالجدوى
اعملي دايرة دعم حقيقية:
اصنعي علاقات صحية مع أصحابك، قرايبك، زملائك
العلاقات دي أمان وسند، وفيها دفء ممكن يعوّض أي فراغ عاطفي
اهتمي بجسمك وصحتك النفسية:
رياضة، أكل صحي، علاج نفسي لو لزم، جلسة استرخاء
كل ده مش رفاهية، ده جزء من احترامك لنفسك
اكتبي، ارسمي، عبّري:
التعبير الذاتي بيحرك
سواء بالكلمات، بالرسم، أو بأي فن بتحبيه
كل مرة بتطلعي مشاعرك بتكسبي جزء جديد منك
حطي هدفك الكبير:
مش لازم يكون مشروع ضخم
ممكن يكون حاجة بتحلمي تعملينها من زمان
تعلمي لغة، سافري بلد، اكتبي كتاب
بس المهم يكون ليكي حلم... حلم بتجري وراه علشانك

التحرر من فكرة "أنا ناقصة من غيره"

في كثير من البنات والستات اتربوا على إن وجود الرجل في حياتهم يكملها

وكأنها مش إنسانة كاملة غير لما ترتبط... وكأنها مش "أنثى" إلا لو في راجل بيحبها"

المعتقد ده لازم يتكسر

انتي كاملة بنفسك:

قلبك، عقلك، إنجازاتك، مشاعرك، كل ده بيكملك

انتي مش مشروع ناقص بيتكمل بالجواز

انتي إنسانة كاملة تستحق تحب نفسها من غير ما تستنى اعتراف من حد تاني

الحب مش تعريفك، انتي اللي تعرفي نفسك:

لو اعتمدتي على حب راجل علشان تحسي بقيمتك

يبقى أنتي سبتي مفاتيح نفسك في إيده

لكن لو أنتي عرفتي نفسك، عيوبك، قوتك، ورضيتي بيهم

ساعتها أي علاقة هتكون إضافة مش إنقاذ

التحرر مش معناه العزلة:

مفیش تعارض بین إنك مستقلة، وإنك تكوني منفتحة للحب
بس الحب ییجي في مكانه الطبیعي مش كاحتیاج، بل كاختیار ناضج

الحب مش ضمان... ولا شرط للحياة

السعادة بدون ارتباط

واقع مش وهم في كثير من الأحيان، المجتمع بيغرس في ذهن المرأة فكرة إن السعادة والاكتمال مش ممكن يتحققوا إلا لما تكون مرتبطة
برجل أو متزوجة

لكن الحقيقة هي إن السعادة مش مرتبطة بالضرورة بوجود علاقة عاطفية
أو زواج

لماذا هذا الاعتقاد شائع؟

الأفلام والروايات اللي بتقدم قصص حب رومانسية وكأنها الحل لكل
مشاكل الحياة

التقاليد الاجتماعية اللي بتعتبر الزواج هو الهدف النهائي لكل امرأة
الضغط العائلي والمجتمعي المستمر على المرأة للزواج والإنجاب
الواقع غير كده تمامًا:

في الحقيقة، في نساء كثير اخترن طريق الاستقلالية ووجدن الفرح
الحقيقي في تطوير أنفسهن، تعليمهن، أو في مهنتهن

الاستقلالية تعني الحرية في اتخاذ القرارات الشخصية بدون ضغط أو
تبعية

السعادة الحقيقية تبدأ من احترام الذات، قبول النفس، وبناء حياة ذات
معنى

تجارب واقعية:

سارة، امرأة في الثلاثينات، اختارت التركيز على حياتها المهنية، وسافرت
وحدها لتحقيق أحلامها، ووجدت سعادتها في رحلاتها وتعلمها المستمر
نور، مرت بفشل في علاقة زوجية، لكنها استغلت ذلك لتعيد بناء نفسها
من جديد، وأصبحت مستشارة تحفيزية تساعد نساء أخريات على
النهوض بعد الفشل

كيف يمكن لكل امرأة أن تبدأ طريق السعادة بدون ارتباط؟
التركيز على تطوير الذات: تعلم مهارات جديدة، الاهتمام بالصحة النفسية
والجسدية

بناء شبكة دعم قوية من أصدقاء وأفراد العائلة
ممارسة الهوايات والأنشطة التي تزيد من الشعور بالرضا

تعلم كيفية الاستمتاع بالوحدة بدلاً من الخوف منها

الفرق بين الحب الحقيقي والتعلق المرضي

الفرق بين الحب الحقيقي والتعلق المرضي هو نقطة مهمة جداً لازم

تفهمها كل امرأة عشان تحمي نفسها وتعيش حياة صحية وعلاقات ناجحة

ما هو الحب الحقيقي؟

الحب الحقيقي هو احترام متبادل، ثقة، ودعم دائم بين الطرفين

في الحب الحقيقي، كل شخص يحترم خصوصية الآخر ويمنحه الحرية

ليكون نفسه

الحب الحقيقي لا يقوم على الخوف أو الحاجة الزائدة للطرف الآخر، بل

على تقبل الذات والآخر كما هو

هو علاقة تكاملية تجعل كل طرف أفضل، وليس عبء أو قيد

ما هو التعلق المرضي؟

التعلق المرضي يعني الاعتماد العاطفي الزائد على شخص آخر لتحقيق

السعادة أو الشعور بالأمان

هذا النوع من التعلق قد يؤدي إلى فقدان الثقة بالنفس، والغيرة الزائدة،

والخوف من فقدان

غالباً ما يصاحبه مشاعر القلق المستمر والشك وعدم الراحة عند الابتعاد
أو بعدم التواصل مع الطرف الآخر

التعلق المرضي يجعل المرأة تقع في دوامة من الألم والضيق عند حدوث
أي خلاف أو فراق

كيف تعرف المرأة الفرق؟

إذا كنت تشعرين بالسعادة والراحة عندما تكونين مع نفسك أو بدون
شريك، فهذا مؤشر على حب صحي

إذا كان غياب الطرف الآخر يسبب لك انهيار عاطفي كامل، فهذا قد يكون
تعلق مرضي

الحب الحقيقي يشجعك على النمو والتطور، بينما التعلق المرضي يقيّدك
ويمنعك من تحقيق ذاتك

لماذا يجب الابتعاد عن التعلق المرضي؟

لأنه يسبب الألم النفسي ويعيق تحقيق الاستقلالية والسعادة الذاتية
يمكن أن يجعل المرأة تتقبل علاقات غير صحية أو حتى مؤذية خوفاً من
الوحدة

التعلق المرضي يمنع بناء حياة متوازنة ومليئة بالفرح الحقيقي

خطوات للتخلص من التعلق المرضى

العمل على بناء الثقة بالنفس وتقدير الذات

البحث عن هوايات وأنشطة تعزز الشعور بالإنجاز والرضا

التحدث مع أصدقاء أو متخصصين لدعم عملية التعافي

تعلم الاستمتاع بالوحدة كفرصة للتعرف على النفس بشكل أعمق

كيف نعيد تعريف الحب في عقل وقلب المرأة

في مجتمعنا، الحب غالباً ما يُقدّم بشكل تقليدي، وربطه بالزواج

والارتباط بشكل حصري، وهذا يقلل من قيمة الذات والفرص الحقيقية

للسعادة. لهذا، يجب على كل امرأة أن تعيد تعريف الحب في حياتها

لتعيش بحرية واختيار واعٍ

إعادة تعريف الحب تعني:

الحب لنفسك أولاً: قبل أن تحبي شخصاً آخر، عليك أن تحبي نفسك،

تقدّريها، وتعتني بها. حب الذات هو أساس كل علاقة ناجحة

الحب كحرية وليس قيد: الحب لا يجب أن يكون تقييداً أو سيطرة، بل مشاركة بين شخصين يكملان بعضهما بحرية ورضا
الحب ليس ضرورة للبقاء أو السعادة: السعادة ليست مشروطة بوجود
شريك حياة، فالحياة قائمة ومستقرة بفضل قوة المرأة الداخلية
الحب كنمو وتطور: الحب الحقيقي يدفع المرأة لتكون أفضل، يثري عقلها
وقلبها، وليس عائقاً أو عبئاً عليها
كيف نغيّر نظرتنا للحب؟

التخلص من الأفكار النمطية التي تُسوّق لها الأفلام والروايات
قراءة قصص نساء ناجحات ومستقلات اخترن طريقهن الخاص بعيداً عن
الزواج التقليدي
التركيز على بناء علاقات صحية قائمة على الاحترام والدعم وليس
السيطرة أو التملك

فوائد إعادة تعريف الحب

حياة أكثر توازنًا واستقرارًا نفسيًا

علاقات أكثر وضوحًا وصدقًا

قدرة على اتخاذ قرارات واعية بشأن العلاقات والارتباط

الفصل الثالث: حين يكذب الرجل: خداع ناعم، وجرح عميق

الكذب العاطفي: لما يقولك "أنا بحبك... وهو مش صادق

في كثير من العلاقات، البداية بتكون بكلمة واحدة: بحبك

لكن الكلمة دي، لما تطلع من شخص كاذب، مش بتبني علاقة...

بالعكس، بتكون أول طوبة في جدار الخداع

الراجل اللي بيكذب باسم الحب مش بيأذيك لحظيًا، هو بيهْد ثقتك

بنفسك، بيخليكي تشكي في إحساسك، وفي نيتك، وفي نفسك بعد كده

مثال واقعي:

سارة، بنت اتعرفت على شاب في بداية العشرينات. قالها إنه يحبها،
وإنه شايف فيها زوجته المستقبلية

كانت بتحبه بصدق، وبدأت تخطط لحياتها على أساس وجوده
وبعد سنتين من العلاقة، عرفت بالصدفة إنه كان مرتبط بواحدة ثانية
وبيحضر خطوبته

لما واجهته، قالها: ما كنتش عايز أجرحك... كنت بحاول أحميك من
الصدمة

لكنها كانت اتكسرت فعلاً، والصدمة كانت أكبر من أي حماية وهمية

الأثر النفسي:

الشك في نوايا كل رجل بعدها

لوم الذات رغم إنها مش غلطانة

الانسحاب العاطفي وفقدان الأمان

كذب التلاعب: لما يقولك أنتِ غلطانة... علشان يغطي كذبه

ده النوع الأخطر، لأنه بيسيّب المرأة مش بس مكسورة... لكن كمان مش

واثقة في عقلها

لما تكتشفي حاجة أو تشكي، يقلبها عليك:

"أنتِ حساسة زيادة عن اللزوم"

"أنتِ متوترة وبتفكري كثير"

"ده مش حصل... أنتِ فهمتِ غلط"

وهو في الحقيقة عارف إنه كذب، لكنه بيروج فكرة إنك انتي الغلط...
علشان ترتبكي وتسكتِ

أضراره:

فقدان البوصلة الداخلية (الحدس)

التعلق بالمؤذي

الإدمان العاطفي

الكذب في النية: لما يدّعي إنه ناوي يرتبط... بس هو بيلعب

فيه نوع من الرجالة بيستغل رغبة المرأة في الاستقرار والارتباط

يبدأ بكلام جدّ، ويطلب يتعرف على أهلك، ويخطط للمستقبل... وفي الآخر، يختفي أو يقول: أنا مش جاهز

هو عمره ما كان ناوي يرتبط، لكنه كان عايز يملأ فراغ، أو يثبت لنفسه إنه مرغوب

وده نوع من الاستغلال النفسي الخبيث

نتائج هذا النوع:

الإحساس بالغباء أو السذاجة

الشعور بالخدلان من نفسك قبل أي حد

فقدان الحماس لأي علاقة جديدة

الكذب في الخيانة: لما يخونك ويقسم إنه مخلص

ده من أكثر الأنواع وجعًا... لأنه مش بس خيانة جسدية، ده خيانة للثقة والأمان والكرامة

الراجل اللي بيخون ويبدّعي إنه وفيّ، يلعب دور الملاك في وشك، وبيعيش حياة تانية في الخفاء

أمثلة شائعة:

دي زميلة شغل وبس، مفيش بينا حاجة... ويطلع على علاقة بيها
كنت بمر بأزمة واحتجت حد يسمعني... وكأن الخيانة علاج نفسي
ما حصلش حاجة، دي بس محادثات... مع إنه عارف كويس إنها خيانة
عاطفية كاملة

الأثر النفسي:

انعدام الثقة التام
تأنيب النفس... أنا السبب؟
الدخول في حالة اكتئاب أو فقدان القيمة الذاتية
الكذب باسم الظروف: لما يستخدم الحياة حجة لكل تقصير
كتير رجاله يقولوا:

أنا مأجل الارتباط علشان ظروف

مش قادر أكون موجود دلوقتي، الشغل واخدني
مش بقدر أردع المكالمات، الضغط كبير جدًا
والحقيقة؟ مش دايماً دي ظروف ساعات بتكون مجرد أعذار للهروب، أو
عدم الرغبة في الالتزام

المشكلة:

المرأة تفضل تنتظر، وتبرر، وتدافع عنه... وفي الآخر تكتشف إنها كانت
ضحية وهم

الأضرار:

تضييع وقتها وسنين من عمرها
تراكم المشاعر السلبية والخذلان
فقدان الشعور بالاستحقاق
كيف تميّزي الكذب من الصراحة؟

مش دائماً سهل، بس في علامات:

كلامه مش متسق: بيغير كلامه كثير

يتجنب التفاصيل: يتهرب من الأسئلة، أو يجاوب إجابات عامة

يلومك لو شكيتي: دائماً أنتِ الغلطانة

بيخاف من المواجهة: مش بيواجه بصراحة، بيتهرب

مش بيشاركك في حياته: حاجات كثير بتكون "خاصة"، وممنوع تسألني

المجتمع... لما يشرعن كذب الرجل

للأسف، كثير من المجتمعات بتغفر للراجل كذبه، وتبرّره:

هو راجل... لازم يكذب علشان يمشي أموره

كذبتة بيضا... ما تقفّيش على الوحدة

دي طبيعة الرجال... أهم حاجة إنه بيرجعلك

المجتمع مش بس بيدّعم الكذب... ده أحياناً بيشرحّه، وده بيخلي المرأة

تحس إنها مش من حقها تزعل، أو ترفض، أو حتى تواجه

خلاصة الفصل ده:

الكذب في العلاقات مش مجرد تصرف بسيط
هو بوابة للجرح، والخذلان، وضياع الثقة بالنفس والآخر

ولازم كل امرأة تعرف:

الكذب ما فيهوش درجات... ومفيش كذب أبيض لما بيتعلق بمشاعرك،
وحياتك، وكرامتك

رسالة لكل امرأة:

لو كذب مرة، حيكذب ألف مرة

ولو برّر الخيانة بـ"الظروف"، يبقى هو اختار يجرحك، مش يغلب الدنيا
علشانك

إنتِ تستحقي تكوني في علاقة فيها صدق... مش لعبة في إيد حد بيخبي
وشه الحقيقي

اختاري تبني علاقة على أرض صلبة... مش على وعود كدابة
الفصل الرابع: خيانات صادمة

الخيانات الصادمة هي أسوأ أنواع الكذب، لأنها تكسر الثقة بشكل قاطع
وتدمر العلاقة من الأساس. مش بس خيانة جسدية، لكن كمان خيانة
عاطفية أو حتى خيانة معنوية بتخلي المرأة تشعر بأنها خدعت بكل
المقاييس

أنواع الخيانات الصادمة وتأثيرها

الخيانة العاطفية:

لما يخلق الرجل علاقة عاطفية مع امرأة أخرى، يتشارك معها أسرارهِ وأحاسيسهِ، ويتجاهل زوجته أو شريكته. هذا النوع من الخيانة مؤلم جداً، لأنه يعكس فقدان الحب والاهتمام الحقيقي

الخيانة الجسدية:

العلاقة الجنسية مع امرأة أخرى تعتبر خيانة واضحة وصادمة، حيث تتعرض المرأة لخسارة عميقة في الثقة وفي تقدير الذات. الخيانة بالتجاهل والإهمال: في بعض الأحيان يكون الإهمال العاطفي من الرجل هو خيانة بشكل غير مباشر. غياب الدعم والاهتمام يترك المرأة في حالة من الوحدة والخذلان

كيف تؤثر الخيانات الصادمة على المرأة؟

تدمير الثقة: عندما تُخدع المرأة من قبل شخص وثقت به، تتحطم قدرتها على الوثوق بالآخرين في المستقبل

الألم النفسي العميق: الخيانة تولد جرحًا نفسيًا يصعب نسيانه، ويؤدي في كثير من الأحيان إلى الاكتئاب والقلق

تأثيرات على الصحة الجسدية: الضغط النفسي من الخيانة قد يسبب أعراضًا جسدية مثل الأرق، فقدان الشهية، والتوتر المزمن

إعادة النظر في الذات: كثير من النساء يقع في فخ لوم النفس، ويتساءلن "هل أنا السبب؟" وهذا يؤثر سلبًا على احترام الذات

كيف تتعامل المرأة مع الصدمة؟

الاعتراف بالجرح: السماح لنفسها بالشعور بالألم وعدم إنكار ما حدث

البحث عن الدعم: سواء من أصدقاء مقربين، أو من مختصين نفسيين

لمساعدتها في تجاوز الأزمة

اتخاذ قرار حاسم: سواء كان بمواجهة الرجل، أو الابتعاد عنه، أو إعادة بناء

العلاقة إن كان هناك استعداد حقيقي للتغيير

التركيز على الذات:

العمل على استعادة الثقة بالنفس، والانخراط في أنشطة تعزز الشعور
بالقيمة والتمكين

الرسالة هنا:

انتي مش لازم تستني يحصل الأسوأ علشان تمشي
انتي مش محتاجة تعيشي في ألم اسمه "أنا مش مصدقة إنه خاني"،
علشان تعرفي إنه لا يستاهلك
النجاة مش ضعف... النجاة شجاعة
واللي بتنقذي بيها نفسك، هو أعظم حب تستحقينه
لماذا يخون البعض؟
الخيانة ليست حدثاً عشوائياً، بل هي نتيجة أسباب نفسية واجتماعية
معقدة. لفهم الخيانة بشكل أفضل، من المهم نعرف الدوافع الحقيقية اللي
بتخلي بعض الرجال يكذبوا ويخونوا شركاءهم
الشعور بعدم الرضا الداخلي

بعض الرجال يخونون لأنهم مش راضين عن أنفسهم أو عن حياتهم الزوجية، ويحاولوا يعوضوا هذا النقص أو الفراغ العاطفي بعلاقات خارجية. لكن هذا الحل مؤقت، وبيزيد الطين بلة.

البحث عن إثبات الذات

هناك رجال يشعرون بضعف في الثقة بالنفس، فيستخدموا الخيانة كطريقة لإثبات قوتهم وجاذبيتهم. هذه طريقة خاطئة لتعزيز الذات لكنها شائعة

الملل والروتين

الروتين اليومي والعلاقة التي فقدت حيويتها تدفع بعض الرجال للبحث عن شيء جديد يشيرونهم أو يشبع حاجتهم للمغامرة، وغالبًا ما يكون هذا وراء الخيانة

ضعف الالتزام والمسؤولية

بعض الرجال يفتقرون إلى الشعور بالمسؤولية والالتزام الحقيقي تجاه شريكتهم، فيتعاملون مع العلاقة وكأنها خيار يمكن التراجع عنه بسهولة التأثيرات الاجتماعية والبيئية

الأصدقاء، المحيط الاجتماعي، أو حتى ثقافة معينة قد تبرر أو تقلل من خطورة الخيانة، مما يجعل الرجل أكثر قابلية لممارستها ماذا بعد؟

معرفة سبب الخيانة لا يعني تبريرها، لكنها خطوة لفهم ما حصل ولماذا حدث. كل امرأة لها الحق في قرارها إما بالمسامحة مع وجود تغيير حقيقي، أو بإنهاء العلاقة للحفاظ على كرامتها وسعادتها

كيف تتصرف المرأة بعد الخيانة؟

التعرض للخيانة من أقسى التجارب العاطفية، وبترك ألم عميق في النفس، لكن الأهم هو كيف تتعامل المرأة مع الصدمة؟ وكيف تقدر تحافظ على كرامتها وتتعافى؟
اعترفي بمشاعرك

الغضب، الحزن، الصدمة، الشك... كلها مشاعر طبيعية بعد الخيانة. لا تكبتها، ولا تحاولي تجاهليها. عبّري عنها بطريقتك، سواء بالكلام أو الكتابة أو حتى البكاء
ما تلوميش نفسك

اللوم الذاتي بعد الخيانة شائع لكنه مؤذي. خيانة الشريك قراره هو، مش بسبب تقصير منك، ولا بسبب إنك مش كفايه
المرأة القوية تعرف إنها تستحق الاحترام والصدق، مش الغدر

خدي وقتك في القرار

ما تتسرع عيش بقرار الاستمرار أو الانفصال. راقبي سلوك شريكك بعد
الخيانة:

هل هو نادم فعلاً؟

هل مستعد يبذل مجهود حقيقي للتغيير؟

هل في نضج وتحمل مسؤولية؟

القرار مش لازم يكون لحظي، لكن لازم يكون واعي

اعملي مسافة آمنة

في بعض الأحيان، البعد المؤقت يساعدك تشوفي الصورة أوضح. وجود

مسافة بينك وبين الشريك بعد الخيانة بيمنحك قوة إنك تفكري بتركيز،

بعيد عن التلاعب العاطفي أو الضغط

اعملي خطة تعافي لنفسك

سواء قررتي تبقي أو تمشي، لازم يكون عندك خطة شخصية للتعافي:

اهتمي بنفسك جسديًا ونفسيًا

اقضي وقت مع ناس بتحبيهم وبتدعموك

اكتبتي، اتكلمي، شاركي مشاعرك

فكري في خطوات جديدة لحياتك مشروع، شغل، تعليم، سفر

كل خطوة بتأخديها لنفسك، بترجعلك جزء من قوتك اللي ضاعت في

لحظة الخيانة

الألعاب النفسية في العلاقات

(كيف يتم التلاعب بالمرأة عاطفياً؟)

في بعض العلاقات، الطرف الآخر لا يبحث عن شريكة، بل عن ضحية يسهل التحكم فيها. وهنا تبدأ ألعاب نفسية خفية تؤثر على ثقة المرأة بنفسها وتخليها تشك في مشاعرها، وفي حكمها، وحتى في قيمتها:

اللوم الدائم وتحميلك المسؤولية

كل ما تحصل مشكلة، يتهرب هو من الخطأ ويلبسه لك

حتى لما يجرحك، يقول إنك السبب

هذا النوع من الرجال بيحطم ثقة المرأة بنفسها، يخليها دايمًا معذرة ومتوترة، وتبدأ تصدق إنها فعلاً المقصري.

الإهمال العاطفي المتعمد.

يتجاهلك لما تحتاجيه، يردّ متأخر، يختفي فجأة، يبقى بارد في الكلام، وما يسأل عنك أبداً

بس لما تحاولي تبتعدي، يرجع فجأة حبيب مثالي

ده نوع من التلاعب بيخلي المرأة تعيش دايماً في ترقب، وتربط وجوده
بالرضا عنها

.اللعب على الوتر العاطفي
أنتِ الوحيدة اللي فهمتيني
أنا مریت بطروف صعبة... سامحيني
كل البنات زعلوني إلا أنتِ
عبارات ظاهرها حب، لكن حقيقتها ابتزاز عاطفي علشان تفضلي في
العلاقة، حتى لو كانت بتدمرك

.التحقير أو المقارنة المستمرة

يقارنك بغيرك:

فلانة بتفهم أكثر
أو يسخر من شكلك، طموحك، أسلوبك

ده مش صدق ولا ذوق صريح دي طريقة ممنهجة علشان يهز ثقتك
ويخليك دايماً تحاولي تثبتي نفسك
اللعبة بدور الضحية

حتى لو هو اللي أذى، يقلبها عليك
يبكي، ينهار، يحكي قصص عن اللي عملوه فيه زمان
فجأة تلاقي نفسك بتواسيه بدل ما تواجهينه
ده نوع خبيث من التلاعب النفسي، يخليك ترجعي تعاطفي معاه وتنسي
وجعك

علاقة من طرف واحد... خدمة بدون تقدير
في الزمن ده، انقلبت بعض الأدوار
بدل ما الزوج يكون الظهر والسند، بقى عبء
عايز زوجة تخدمه، ترعاه، تلبي طلباته
وتشتغل كمان!

وفي نهاية اليوم، مفيش كلمة تقدير
بل بالعكس: لوم وانتقاد دائم!
"الأكل مالح"

"الهدوم مش متكوية كويس"

"العيال مش متربين!"

وهو؟

قاعد، يتفرج، أو ينام، أو (تعبان من الشغل)

لكن الحقيقة؟

في رجال بيشتغلوا ويتعبوا

لكن ما بينسوش يشكروا زوجاتهم

كلمة حلوة، حضن، نظرة امتنان

الحاجات البسيطة دي بتخلي الست تكمل بعزيمة وحب

أما النوع الثاني؟

المتنمر على أي تقدير

اللي شايف إن خدمته

واجب مفروض

ده مش راجل شريك، ده حمل بيه طاقة المرأة ويطفي روحها

كيف تتعرف المرأة على من يتلاعب بها؟

التلاعب النفسي مش دائماً يكون واضح من البداية، ولا يظهر بشكل

مباشر

كثير من الرجال يستخدموا أساليب خفية بتخلي المرأة تحس إنها لازم تبرر
أو

تتنازل عن نفسها. أهم العلامات:

اللوم المستمر:

أي غلطة أو مشكلة، الرجل يرمى اللوم على الزوجة مهما كانت الظروف،

حتى لو كانت هي المتعبة أو المظلومة

التقليل من الإنجازات: مهما عملت المرأة من نجاحات أو جهود، الرجل

يقلل من قيمتها أو يتجاهلها

التلاعب بالعواطف:

يظهر اهتمام فجأة ثم يختفي، يدي أمل وبعدين يبعد، يستخدم كلمات
محبة عشان يثبت نفسه لكنه في الحقيقة بعيد عاطفياً
التحكم في القرارات: يفرض رأيه حتى في أبسط الأمور، ويجعل الزوجة
تشعر بأنها بلا رأي أو حرية اختيار
إهمال الدعم المعنوي: مش بيوقف جنبها في المواقف الصعبة، بل أحياناً
يزيد الأعباء ويخليها تحس إنها لوحدھا

الكذب المستمر:

حتى في الأمور الصغيرة، مما يزرع الشك ويهدر الثقة
متى تقولين: "أنا مش مكلمة"؟

في لحظة معينة، لازم المرأة تفكر بجد:

هل العلاقة دي بتعطيني دعم وسعادة؟
ولا بتاخذ مني طاقة وتضيعني نفسياً؟
لو حسيت إنك دايمًا بتقدّمي بدون مقابل

لو الكلام مش بيساعد ولا بيغير
لو وجوده بيمسح هويتك، مش بيكبرك

يبقى خلاص لازم تقولي:

"أنا مش مكمله"

دي مش هزيمة، دي انتصار لأنك قررت تحمي نفسك وتحافظ على
سعادتك

قصة واقعية:

نادية... من الظل إلى النور

نادية امرأة في أوائل الثلاثينات من عمرها، تزوجت وهي على قناعة بأنها
وجدت الرجل المثالي. في البداية، كان يعاملها بلطف واهتمام، لكن مع
مرور الوقت بدأ يظهر تلاعبه النفسي

كان دائماً يقلل من نجاحاتها في العمل، يقول لها: إنتِ مش قد كده، ما
تقدريش تواجهي المشاكل لوحدة

كان يلومها على كل صغيرة وكبيرة، حتى لو كانت هي الضحية في
المواقف

التحكم كان ظاهر في اختياراتها، حتى في تفاصيل الملابس والتواصل
مع الأصدقاء

نادية شعرت بأنها تفقد نفسها، وحاولت مرات عديدة تهدي الموقف، لكن
الألم والشكوى كانت تزيد

حتى اكتشفت أنها مش لوحدها، بدأت تقرأ عن الاستقلالية وتثق في
نفسها، وطلبت مساعدة من أصدقاء وأخصائية نفسية

بدأت تبني حياتها من جديد، درست أكثر، أنجزت مشاريع، وأخيراً قررت
الانفصال

الحياة بعد الانفصال ما كانتش سهلة، لكن نادية كانت تحس بأنها أخذت
حقها في الحياة

اليوم نادية تشارك قصتها علشان تلهم نساء تانيات إنه مفيش حد يستحق
يفقدنا نفسنا عشانه

الحياه مش راجل الحياه أنا

العلاقة بين المرأة ونفسها

السعادة الحقيقية تبدأ من العلاقة التي تبنيها المرأة مع نفسها. حب الذات وتقبل النفس هما حجر الأساس لأي استقلالية أو قوة داخلية. المرأة التي تحب نفسها وتقدرها، لا تبحث عن شخص يكملها، بل تبني عالمها الخاص بقوة ورضا

هذا لا يعني أن تكون المرأة منعزلة أو بعيدة عن العلاقات، بل يعني أن تكون مستقلة في حبها لذاتها، قادرة على أن تقف وحدها وتدعم نفسها قبل أن تدعم أي شخص آخر

حب الذات وتقبل النفس هو الأساس لكل شيء مثلاً، "سارة" كانت تعتمد على تأكيد الآخرين لها، لكن لما بدأت تحب نفسها وتفهم قيمتها، قدرت تواجه مشاكلها بثقة وتبني حياتها المهنية والشخصية بشكل مستقل

لا يمكن لأحد أن يحبك كما تحبين نفسك، فلا تنتظري من أحد أن يمنحك ما لم تمنحيه لنفسك

التحرر من ضغوط المجتمع

المجتمع كثيرًا ما يضع على المرأة أعباء وتوقعات غير منطقية، خاصة فيما يتعلق بالزواج ودور المرأة في الأسرة. التحرر يبدأ عندما ترفض المرأة أن تكون مجرد "دور" أو "وظيفة" لشخص آخر، بل تبدأ في بناء ذاتها واحدة من أهم وسائل التحرر هي الاستقلال المالي، فالتمكن المالي لا يمنحها القدرة على اتخاذ القرارات.

فحسب، بل يمنحها أيضًا الثقة لتعيش حياتها على طريقته، دون ضغوط أو تبعية

التحرر يبدأ برفض الأدوار التقليدية التي يفرضها المجتمع "منى" كانت تعيش تحت ضغط عائلتها التي تريدها زوجة فقط، لكنها قررت العمل وتأسيس مشروع خاص بها. لم يكن الأمر سهلاً، لكنها شعرت بقوة كبيرة بعد تحقيق استقلالها المالي.

الاستقلال المالي هو مفتاح الحرية، وهو ما يسمح للمرأة بأن تختار طريقها بنفسها

الصداقة النسائية والدعم الاجتماعي

لا يمكن لأي امرأة أن تعيش سعيدة ومعتمدة على نفسها فقط، فالدعم الاجتماعي وخاصة الصداقة النسائية لهما دور كبير في تعزيز الشعور بالأمان والرضا

الصديقات الحقيقيات يمنحك سندًا ومشاركة، يساعدنك في مواجهة تحديات الحياة ويقمن بدور "الأسرة الثانية" التي تستمد منها القوة

الصداقة الحقيقية تخلق ملاذًا آمنًا للمرأة

ندى وجدت في صديقاتها سندًا وقت الأزمات، وهن من ساعدنها على النهوض بعد تجربة فشل في علاقتها الصديقة الحقيقية هي التي تقف بجانبك حين يرحل الجميع تطوير الذات والتعلم المستمر

استثمار المرأة في نفسها من خلال التعليم، تعلم مهارات جديدة، واكتشاف هوايات تعزز ثقتها بنفسها وتفتح أمامها أبوابًا جديدة للحياة التعلم لا يتوقف، والمرأة التي تسعى لتطوير ذاتها تجد في ذلك متعة دائمة ومصدرًا مستمرًا للسعادة والإنجاز

التعليم وتعلم المهارات الجديدة يفتحان آفاقاً جديدة
"هالة" بدأت تعلم تصميم الجرافيك كهواية، ثم تحولت إلى عمل مستقل،
مما أعاد لها شعور الإنجاز والسيطرة على حياتها.
التعلم هو استثمار دائم في نفسك، لا يخسر أبداً

التعامل مع الوحدة والشعور بالوحدة

الوحدة ليست بالضرورة شعور سلبي، بل يمكن أن تكون فرصة ذهبية للتأمل، لإعادة ترتيب الأفكار، وتطوير الذات

الفرق بين الوحدة الإيجابية والانعزال واضح:

الوحدة اختيار واعٍ يسمح للمرأة بأن تعيد شحن طاقتها، بينما الانعزال هو هروب من الواقع ومصدر للتعب النفسي

الوحدة فرصة لإعادة الشحن النفسي

"دينا" تعلمت أن تستمتع بوقتها وحدها، فكانت تكتب يومياتها وتمارس اليوغا، مما ساعدها على تقوية علاقتها بنفسها

الوحدة ليست عزلة، بل مساحة للنمو والسلام الداخلي

دليل المرأة الحرة

المرأة الحرة هي اللي بتعرف نفسها كويس وتحبها وتحتويها المرأة الحرة
مش اللي بتتكلم بصوت عالي لكن اللي بتسمع لنفسها من جوا
وتصدقها

الحرية مش معناها التمرد على كل شيء الحرية الحقيقية تبدأ من جواك
من وعيك من إدراكك لقيمتك وإنك ما تسمحيش لحد يقلل منك أو
يحطك في قالب مش شبهك

المرأة الحرة ما بتستناش حد يحرقها لأنها هي المفتاح وهي الباب وهي
الطريق

أولاً: نصائح عملية للوعي وبناء القوة الداخلية

ابدئي تسمعي لصوتك الداخلي وافهمي مشاعرك من غير ما تهملها أو
تسكتها اسألي نفسك أنا إيه اللي بييسعدني وإيه اللي بيكسرني كوني
صادقة مع نفسك ولو كانت الحقيقة موجهة

اقتعي كل علاقة بتطفيك أو تكسرك أو تحسسك إنك مش كفاية الناس
اللي بتسحب منك نورك مش لازم يفضلوا في حياتك

خلي حدودك واضحة ما تعتذريش عن اختياراتك ما تخجليش من نجاحك
ما تخافيش تقولي لا لما يكون الرفض هو اللي بينقذك

اقري افهمي اسألي تعلمي خدي مساحة تتطوري وتكبري من غير ما
تنتظري حد يبارك لك أو يأكد لك إنك تستحقني

ثانيًا: تعزيز الثقة بالنفس

الثقة بالنفس ما بتيجيش في يوم هي عادة يومية بتبنيها من جواك مش
من كلام الناس ولا من شكلك في المرآة

ابدئي كل يوم بكتابة حاجة حلوة عن نفسك حتى لو بسيطة حاجة
عملتيها وحسيتي فيها بالفخر كل ما تكتبيها عقلك هيصدق إنك تقدر

امتنعي عن مقارنة نفسك بغيرك أنتي مش زي حد ومحدث زيك واللي
بيان مثالي من بعيد ممكن يكون مليون تشققات

اهتمي بنفسك بصحتك بشكلك بوقتك مش علشان تلفتي نظر حد لكن
علشانك إنتِ علشان تحسي إنك مهمة في عين نفسك مش في عين
اللي حواليك

كل مرة تختاري نفسك بصدق بتحفري لبنة في جدار الثقة كل مرة تقولي لأ
لحاجة بتأذيك بتقوي عمودك الفقري

المرأة الحرة مش بتستنى حد يجي يكملها هي كاملة باللي فيها وباللي

كيف تتعامل مع النقد بدون ما يكسرْك؟

التوكيدات اليومية مثلاً: أنا أستحق الحب، وأختار نفسي في كل مرة

خطوات عملية:

ابدئي بتغيير الحوار الداخلي

راقبي نفسك... هل بتجلدي ذاتك؟ هل بتكرري جمل زي "أنا فاشلة" أو "أنا ما أستاهلش؟"

استبدليها بتوكيدات إيجابية:

أنا كافية زي ما أنا

أنا أستحق الحب والاحترام

أنا أتعلم من كل تجربة، مش بفشل

تمارين:

تمرين 1: رسالة لنفسي

كل صباح أو مساء، اكتبني سطر واحد لنفسك فيه تشجيع
مثال: أنا فخورة بنفسي لأنني حاولت النهاردة رغم تعبتي

تمرين 2: لائحة الإنجازات الصغيرة

اكتبني كل أسبوع 5 حاجات بسيطة أنجزتها (حتى لو كانت "طبخت أكل
بيتي أو قلت لا لحاجة مش عايزاها

تمرين 3: تحدي المرأة

وقفي قدام المراية لمدة دقيقة يوميًا، وبصّي في عينيكِ وقولي لنفسك
بصوت مسموع

جمل إيجابية

مثال: أنا قوية، أنا ذكية، أنا أستحق الأفضل

تمرين 4: تحدي 3 أيام من غير مقارنة
جربي لمدة 3 أيام إنك تراقبي أي لحظة بتقارني فيها نفسك بحد... واكتبي
بدل المقارنة شيء بتقدريه في نفسك

نصيحة خفيفة:

الثقة مش غرور، ومش معناها إنك أحسن من الناس... معناها إنك مش
أقل من حد، ومش محتاجة إثبات لوجودك

بناء شبكة دعم نسائية
أهمية وجود دائرة دعم من صديقات ونساء إيجابيات
كيف تختاري الصديقة الحقيقية
دور العلاقات الصحية في الاستقرار النفسي

أفكار عملية:

اختاري الدائرة الصح

الناس اللي حوالكي يا بيكبروا معاكي يا بيكسروا جواكي
اسألني نفسك: هل الشخص ده بيشجعني ولا بيحبطني

ما تستنيش المبادرة دايمًا

أوقات بنقعد نستني اللي يهتم أو يسأل... طب ليه ما نكون إحنا اللي
نبدأ؟

ابعتي رسالة، اقترحي خروجة بسيطة، اسألني عن حال صديقة قديمة

كوني سند وانتي كمان

الدعم الحقيقي مش اتجاه واحد. لما تكوني بتسندي غيرك، ده بيرجعك
في لحظات ضعفك

تمرين خفيف:

تمرين: رسم دائرة الثقة

ارسمي دائرة وقسميها لثلاث طبقات:

الطبقة القريبة (3 أشخاص أو أقل): مين أكثر ناس بتثقي فيهم؟

الطبقة المتوسطة: ناس بتحبهم لكن العلاقة مش دايمًا مستقرة

الطبقة البعيدة: معارف أو ناس وجودهم في حياتك محتاج مراجعة

التمرين ده هيساعدك تعرفي مين اللي فعلاً بيديك أمان... ومين لازم

تبعدى عنه

رسالة قصيرة:

ما تستهينيش بقوة "الناس الصح" في حياتك... هما المراية اللي

بتشوفي نفسك فيها وقت الغيم

مهارات التعامل الواعي في العلاقات

كيف تفرقي بين الحب والتلاعب

متى تقول "كفاية" من غير إحساس بالذنب

قوة "الحدود" في العلاقات (العاطفية، الأسرية، المهنية)

ثانيًا: تمارينات خفيفة وعميقة في نفس الوقت

اكتبي لنفسك رسالة حب وتقدير.

تمرين: لو كنتِ صديقتي، ماذا كنتِ ستقولين لي اليوم

احلمي بلا خوف.

تمرين: اكتبي لائحة بـ 5 أحلام مؤجلة، وابدئي بخطوة صغيرة نحو أحدها

واجهي مخاوفك

تمرين: اكتبي 3 مخاوف بتعيقك... وما أسوأ شيء ممكن يحصل؟ وهل

فعلاً يستاهل الخوف؟

أفكار عملية:

اسألني نفسك دائماً: ليه أنا هنا

كل علاقة في حياتك لازم يكون ليها معنى وقيمة
هل العلاقة دي بتدعمني؟ بتضيفلي؟ ولا بس بتستنزفني؟

اعملي حدود واضحة
الحب مش يعني ألغي نفسي
قولي "لا" لما تحسي إنك بتستهلكي أو تُستخدمي
الحدود مش قسوة، دي احترام للنفس

راقبي أفعاله مش بس كلامه
في ناس بارعين في الوعود... لكن سلوكهم بيكشف نواياهم
اتعلمي تشوفي الحقيقة مش الحكاية اللي نفسك تصدقها

ما تحريش علشان تكسبي أي علاقة
مش لازم نفضل نجري ونثبت ونبرر

لو العلاقة محتاجة مجهود فوق الطبيعي عشان تستمر، يبقى هي مش
مناسبة من الأساس

اقتباس ختامي للفصل:

المرأة الحرة ليست من لا تقع... بل التي تنهض كل مرة وهي أكثر وعياً
وصلابة

رسالة قصيرة:

العلاقات مش اختبار صبر
هي شراكة بين اتنين ناضجين، كل واحد بيحب وبيحترم وبيحتوي الثاني،
من غير ما يضيع نفسه

رابعاً: تمرينات خفيفة — اكتبني لنفسك، احلمي، واجهي مخاوفك
في كل لحظة بتمرّي بيها

في كل ألم، وكل حلم، وكل حاجة نفسك تقوليها ومش لاقية حد يسمعك

فيه طريقة واحدة تحرك:

اكتبي

تمرين 1: "رسالة لنفسي"

اكتبي لنفسك رسالة كأنك بتكلمي أعز صديقة ليك

قولي لها:

إنتي قوية، رغم كل اللي عديتي بيه

إنتي تستاهلي حب نقي

إنتي مش غلطانة إنك صدقتي، أو حبّيتي، أو استنيتي

احكي لنفسك الحقيقة... وخلي دموعك تطهر وجعك

تمرين 2: "قائمة الأحلام المؤجلة"

اعملي قائمة صغيرة:

إيه اللي كان نفسك تعمليه وسبتيه؟

إيه الهوايات اللي بتحبها ومشيتِ عنها؟
إيه الحلم اللي خايفة تبدأي فيه؟
خدي أول خطوة بسيطة... خطوة واحدة بس تجاه حلم منهم
حتى لو كانت تقراي مقال، تحضري ورشة، أو تفتحي
دفترك وترسمي أول سطر
الخوف مش ضعف
الضعف هو الاستسلام ليه
أما المواجهة... فهي بداية القوة

رسالة ختامية للفصل

في اللحظة اللي بتقري فيها،
في اللحظة اللي بتكتبي لنفسك فيها،
انتي بتختاري الحياة
مش الحياة اللي اتفرضت عليكِ
لكن الحياة اللي بتبنيها بايدك، حرف بحرف، خطوة بخطوة.

الخاتمة

الحياة مش راجل... الحياة أنتِ""

في لحظة ما، بتفتحي عينيكِ وتكتشفي إنك كنتي بتدوّري على الحياة
في حضن شخص، في كلمة حب، في علاقة
لكن الحقيقة

الحياة عمرها ما كانت في وجوده الحياة أنتِ
أنتِ لما تحبي نفسك،
لما توقفي على رجلك،

لما تختاري تمشي، حتى لو الطريق صعب، بس حقيقي
مش مطلوب منك تكوني قوية طول الوقت
بس يكفي إنك ما استسلمتيش
اختاري نفسك
كل مرة

ومهما حصل، افكري دايمًا:

إِنَّتِ مش محتاجة حد يكملك
إِنَّتِ كاملة، من البداية للنهاية.

رسالة أمل

مهما كان اللي عدى،
ومهما كانت الجروح والتجارب
دايمًا في بداية جديدة مستنياكي
في حب ناضج،
وفي احترام،
وفي قلب حيس تاهلك بكل ما فيك
بس قبل ما ييجي كل ده
حضني نفسك، سامحيها، وابدأي من جديد
الحياة مش نهايتها ألم
أحيانًا، الألم هو الباب لبداية حقيقية
وكل مرة بتقومي فيها،
أنت بتقولي للعالم:
"أنا اتكسرت... بس ما انتهيتش"

من قلبي لقلبك،
مي المغربي

رساله موجهه للقارئه

انتصارك الحقيقي مش في رضا الناس عنك لكن في رضاك عن نفسك
لما تمشي بثقة وتختاري تكوني أنت قبل أي حد.

المرأة الحرة ما بتنتظر فرصة هي بتخلقها وما بتستناش ضوء هي بتكونه
وبتكمل الطريق حتى لو الطريق وحدها.

خلي النهاية دي تكون بداية جديدة ليكي ولأي واحدة بتدور على ذاتها
بين الصفحات

وبصوتك العالي أو حتى بهدوءك اختاري تكوني الحرة... الواثقة...
الكاملة من غير انتظار.

بثقة ومحبة – مي المغربي
دائمًا افتكري... إنك كفاية

شكراً من قلبي

لكل امرأة قرأت هذا الكتاب

لكل واحدة عانت في زواجها، أو لم تجد السعادة التي تستحقها

لكل قلب اتكسر وسكت، وعيون دمعت من غير ما حد يحس

لكل امرأة اختارت تقوم، وتكمل، وتحب نفسها من جديد

شكراً لأنك مشيتي الرحلة دي معايا، كلمة بكلمة، وجرح بجرح، ونقطة

بنقطة

شكراً لصبرك، لقوتك، ولأنك سمحتي لكلامي يكون جزء من حكايتك

إنتِ مش نصف حد

إنتِ كاملة، وشبهك مفيش

لو الكتاب ده خفف عنك، أو خلى قلبك يبتسم،

فأنا اللي ممتنة ليكِ أكثر

بكل الحب والصدق،

مي المغربي

