مقدمة

هل أنتِ ناجحة في الخارج، ومنهكة في الداخل؟

هل تقودين الجميع، لكنك لا تجدين من يقود قلبك إلى الطمأنينة؟

هل صرتِ تخشـــين أن "اللين" مرادف للضـــعف، وهل صارت "السيطرة" هي سبيلك الوحيد للأمان؟

هـذا الكتـاب ليس دعوة للتراجع عن طموحـك، بـل هو خارطة طريق للترقي.

من قوة تحرقك وتحرق من حولك، إلى قوة تبني ولا تهدم.

من "المرأة الحـديـدية" التي لا تنكسرـــ لكنها تتآكل، إلى "الملكـة المتكاملـة" التي تحكم بـالحكمـة، وتقود بـاللين، وتحب دون أن تفقد ذاتها.

في هذا الكتاب ستجدين:

✓ اختبار المرايا الســـبع: لتشـــخيص موضـــع الخلل في أدوارك السبعة.

✓ أدوات القوة الناعمة: كيف تضـــعين الحدود بلا ذنب، وتطلبين الدعم بلا ضعف، وتقودين بلا احتراق.

القوة الناعمة ليست استسلامًا... إنها أعلى درجات الذكاء الاستراتيجي.

هذا الكتاب لجيل جديد من النســـاء: ملكات في عقولهن، وأميرات في قلوبهن.

منـذ بـدايـة الخلق، لم تكن العلاقـة بين الرجـل والمرأة ساحة صراع...

بل كانت وعدًا بالسَّكن.

عندما خلق الله آدم -عليه السلام- في الجنة، كرّمه وعلّمه وتركه يعيش في عالم كامل لا نقص فيه. ومع ذلك، بقي في داخله شـــعور بالوحدة، فخلق الله له حواء من ضـــلعه، لتكون أقرب المخلوقات إليه، ليس فقط في الجســـد، بل في الشعور والأنس.

جاءت حواء إلى الحياة هدية.

وجاءت العلاقة بينهما قائمة على المودة والرحمة.

لم تُخلق حواء لتنـافس آدم، ولا ليغلـب أحـدهمـا الآخر، ولم تُخلق لتكون خادمة له في جنة لا يعرف فيها الإنســان التعب، بل خُلقت لتكون ســـكنًا، كما خُلق هو ليكون لها أمانًا وسندًا.

منذ تلك اللحظة الأولى، تشـكلت فطرة العلاقة بين الذكر والأنثى:

هو يميل إلى الثبات والبناء وتحمل المسـؤولية، وهي تميل إلى الحياة والشعور والاحتواء.

اختلاف لم يكن صراعًا... بل تكاملًا، فالرجل خُلق بجسد أقوى ليحمي ويرعى ويؤمّن، والمرأة خُلقت بقلب أكثر حساسية لتحتوي وتمنح الدفء.

هو يتجه أكثر نحو العالم الخارجي ليبني ويحقق،

وهي تتجه أكثر نحو العالم الداخلي لتصنع المعنى والجمال والعاطفة.

ولهذا لم تكن العلاقة بينهما في أصلها منافسة...

بل تلاقي قوتين مختلفتين تصنعان الحياة معًا.

لكن شيئًا ما حدث عبر الزمن.

بدأ الإنسان يبتعد شيئًا فشيئًا عن فطرته.

وتحوّلت الأدوار التي كانت تنبع من الطبيعة إلى أدوار مفروضة ومربكة.

وأصبحت المرأة مطالبة بأن تكون كل شيء في وقت واحد: قوية بلا توقف، مستقلة بلا حاجة، مسؤولة عن كل شيء... حتى عن نفسها وحدها.

شيئًا فشيئًا، تحولت الأنوثة من حالة داخلية هادئة... إلى وظيفة ثقيلة.

وظيفة تحتاج إلى إثبات دائم.

ووظيفة تستهلك الطاقة بدل أن تكون مصدرًا لها.

وهنا بدأ الاضــطراب يظهر في العلاقات، وفي البيوت، وفي داخل النساء أنفسهن.

هذا الكتاب ليس محاولة لإعادة المرأة إلى الوراء، ولا دعوة لانتقاصها أو حصرها في دور ضيق.

بل هو محاولة للعودة إلى سؤال أعمق:

ماذا يحدث للمرأة عندما تبتعد عن فطرتها؟

وماذا يحدث للرجل عندما يتخلى عن دوره؟

وكيف يمكن للعلاقة بينهما أن تعود مرة أخرى إلى أصــلها الأول... السكن.

الجزء الأول :التيه

الفصل 1 :المرأة التي نسيت كينونتها

تمرين: كتابة اسمك الداخلي أو صفة فطرية لم تُرَ بعد.

قد تكون صفة أنثوية نسيتِها بسبب البرمجة

فتحولتِ من الاستقبال إلى التوجيه والسيطرة

أو من الدفء إلى القسوة والحدة مع نفسك ومع الآخرين،

من الرقة إلى الصلابة

من أنثى مستوعبة محتوية إلى أنثى جافة، باردة..

كل صـفة أنثوية نُسـيت ولم تُعَش تقابلها صـفة ذكورية تبنَّيْتِها من دون وعي.

عندما تُطالب المرأة بالصلابة بدل النعومة،

وبالسرعة بدل البطء،

وبالإنجاز بدل الحضور...

يتغير شيءٌ عميق بداخلها، بهدوء.

لا تنهار فجأة... بل تنفصل تدريجيًا عن ذاتها.

تصبح قوية... نعم.

لكنها قوة مشدودة، متوترة، مستنزفة.

قوة تُشبه البقاء على قيد الأداء... لا على قيد الحياة.

سؤال: إلى أي مدى أصبحتِ قاسية على نفسك...؟

ما الذي حدث فعلا للمرأة اليوم؟

ليس مجرد تغير سـلوك في المجتمع العربي المعاصر... بل تحول في موقع المرأة داخل الحياة.

هناك عدة عوامل تداخلت:

1. غياب الأمان الحقيقي في العلاقات:

عندما لا تشـــعر المرأة أن هناك من يمكن الاعتماد عليه، يبدأ جهازها العصـبي بالانتقال إلى وضـع النجاة؛ فتتحول تلقائيًا إلى من يخطط ويحمي ويسيطر.

2. ضغط الأدوار الحديثة:

نعيش في عالمٍ يُكافئ الصـلابة، يُصـفّق للسرـعة، ويُقدّس الانشغال.

كوني قادرة، استمري، أنجزي، سيطري.

افعلي أكثر... كوني أكثر...

المجتمع اليوم يطلب من المرأة أن تكون:

مستقلة - قوية - ناجحة - أمًّا مثالية - شريكة واعية.

كل هذه الأدوار في وقت واحد.

فتتحول الحياة إلى مشـــروع إدارة مســـتمر بدل أن تكون تجربة معيشة.

3. جروح التنشئة والهوية:

هناك جرح قديم لا تتحدث عنه النساء كثيرًا...

ليس لأنه صغير،

بل لأنه أصبح مألوفًا إلى درجة أنه لم يعد يُرى.

جرح يتسلل بهدوء إلى داخل الفتاة منذ سنواتها الأولى،

عندما تفهم – دون أن يُقال لها صراحة –

أن الحب يأتي بعد الجهد،

وأن التقدير يُمنح بعد التضحية،

وأن قيمتها تُقاس بما تقدمه للآخرين.