

آبو التكد

ترك، ندى.

**أبو النكد** : مقالات / ندى ترك.

القاهرة : كيان للنشر والتوزيع، 2023.

232 صفحة، 20 سم.

تدمك : 9-149-820-977-978

أ- القصص العربية.

أ- العنوان: 813

رقم الإيداع : 28874 / 2022

الطبعة الأولى : يناير 2023.

جميع حقوق الطبع والنشر محفوظة ©.

كيان للنشر والتوزيع

إشراف عام:

محمد جميل صبري

نيغين التهامي



ع ش حسين عباس من شارع جمال الدين الأفغاني- الهرم

هاتف أرضي: **0235918808**

هاتف محمول: **01000405450 – 01001872290**

بريد إلكتروني: [kayanpub@gmail.com](mailto:kayanpub@gmail.com)

[info@kayanpublishing.com](mailto:info@kayanpublishing.com)

الموقع الرسمي: [www.kayanpublishing.com](http://www.kayanpublishing.com)

• إن الآراء الواردة في هذا الكتاب لا تعبر بالضرورة عن رأي الناشرين.

© جميع الحقوق محفوظة، وأي اقتباس أو إعادة طبع أو نشر في أي

صورة كانت ورقية أو إلكترونية أو بأية وسيلة سمعية أو بصرية دون

إذن كتابي من الناشر، يعرض صاحبه للمساءلة القانونية.

ندی ترک

تقدم



أبو النكد





## إهداء

إلى متضرري الحروب النفسية مع الشخصيات المؤذية  
كل أمنياتي بالشفاء والقوة والتعافي  
وكل أمنياتي بقراءة ممتعة

ندى ترك



## عزيزي القارئ/ القارئة

أنا عارفة إنك مش ناقص وجع دماغ، وفيك اللي مكفيك، ومش عايز حد يقعد يتفلسف عليك ويحسسك إنك عشان طيب وقعت في الأشكال دي، عشان كدة هاختصر وهاجيب المفيد.

من غير فلسفة، ولا تقطيم، في الإنجاز، وهاديك الحلول السهلة اللي هتخرج بيها من الحفرة اللي وقعت نفسك فيها لما عرفت الشخص الـ toxic اللي في حياتك، هاعرفك تخلص إزاي من ينبوع النكد وتعيش مبسوط، بس ابقى خد بالك المرة الجاية، المهم إن هذه النصائح ليست للتشخيص، وإنما لزيادة الوعي، والإدراك، وتجب عليك زيارة الطبيب المختص إذا تشابه هذا الكلام مع ما تعيشه.

### على فكرة

كل المصطلحات العلمية مكتوبة باللغة العربية والإنجليزية ليسهل على القارئ الوصول إلى معلومات أكثر من مصادر مختلفة. الكتاب دا لوحده مش كفاية ومش مرجع علمي. اعملوا سيرش واعرفوا أكثر هتوصلوا أسرع.



## مقدمة

أكثر كلمتين ممكن تقراهم أو تسمعهم علي السوشيال ميديا النهاردا (توكسيك، نرجسي).

فجأة حسينا إن كل اللي حوالينا انقسموا قسمين؛ نرجسي و نرجسي برضه، وبقينا نحلل ونحط حدود، نحلل ونحط حدود، عشان نبعدهم بقدر الإمكان.

وأي واحدة متجوزة واحد نكدي حبتين و متخانقة معاه ما بقتش اسمها خلافات زوجية عادية، لا دا نرجسي<sup>(\*)</sup> سيكوباتي<sup>(\*\*)</sup> ابن تيبسييت ولازم تطلقني.

برامج تليفزيون، جروبات معينة مقفولة، وناس كتير تخصصهم بس يتكلموا على النرجسي وأمه. والكتب العلمية والمتخصصة كلها مصطلحات مكلكة وما بنفهمش منها حاجة.

عشان كذا الكتاب دا جه عشان يدك الخلاصة.

من أول كلمتين وزيارة وقعدتين مع العريس، أفهم اللي معايا دا ابن حلال وأكمل، ولا أهرب؟

طيب لو القعدة دي كانت من زمان وأنا خلاص رجلي

---

(\*) نرجسي: النرجسية تعني حب النفس أو الأنانية، وهو اضطراب في الشخصية يتميز بالغرور والتعالي.

(\*\*) سيكوباتي: السيكوباتية مرض عقلي يتميز فيه المريض بالسطحية والسلوك المعادي للمجتمع.

غرزت في الوحل؟ أطلع إزاي من غير ما أسيب أثر مهيب  
بسبب الـ٢٠ سنة اللي عشتهم معاه في الوحل؟

# المجتمع والسوشيال ميديا



## الجود جبرل و الباد بوي

في غالب مجتمعا ومعظم البنات اتربت على إنها لازم تبقى Good girl .

يعنى إيه Good girl ؟

دا النموذج اللي اتربت عليه معظم البنات. البنت المؤدبة اللي بتقول حاضر، ما بتتعصبش، مضحية، بتاخذ بالها من إخواتها الأصغر منها، ما بتطلبش حتى لو عايزة، ما بتقولش لأ، مبتسمة، واخدة بالها من كل الناس اللي حوالها، مش ممكن تقول أو تعمل أي حاجة تضايق اللي حوالها حتى لو عكس رأيها أو رغبتها، عمرها ما وجعت حد ولا ضايقت حد.

البنت اللطيفة دي دايماً عارفة هي مطلوب منها إيه، وبتقوم بيه بكل شطارة وقبل ما أي حد يطلب حتى منها، لا عمرها اتضايقت ولا اشتكت، كلمة «لأ» مش موجودة في قاموسها، والأولوية دائماً لإرضاء الآخرين.

مش أنانية، واتربت دايماً على إنها تحب الناس وتتمنالهم الخير أكثر من نفسها، ودي أهم صفة في البنت اللطيفة المؤدبة،

عمرها ما قصرت أو اتصرفت بطريقة مختلفة، أو حتى اعترضت، لبسها أنيق، ومبتسمة، مهما كان إحساسها، هي دايماً بشوشة ومبتسمة، هي لازم تبقى كدا، لازم تبقى أشطر بنت وألطف بنت عشان الناس تحبها، ولو بقت غير كدا

الناس مش هتحبها وهتبقى منبوذة ولوحدها.  
الـ Good girl اتربت على إن احتياجاتها آخر حاجة،  
ومش مهم، وإنها كل ما كانت قليلة الطلبات والاحتياجات  
كل ما كانت أشطر، وكل ما لفتتش النظر ليها أكثر ولا  
خدت مجهود من أهلها أكثر كل ما أصبحت أشطر وأشطر.  
تذاكر لوحدها وماחדش يشتكي منها في المدرسة، ما  
تطلبش تخرج ولا تطلب فلوس ولا هدوم ولا تقارن نفسها  
بأخوها الذكر، عشان هو ولد وهي بنت، الولد عادي يخرج  
وينزل أي وقت، ونهتم بيه كلنا عشان هو ولد، ما بيعرفش  
يخدم نفسه فبنخدمه كلنا، وهو أهم، تعليمه أهم ومستقبله  
أهم، فياخد اهتمام أكثر.

الـ بنت اتربت على عدم الاستحقاق.  
الأسطورة بتقول إن الأم اللي ربت التربية دي مرت  
بظروف صعبة قوي وهي في مرحلة سنية أصغر، ضغط  
نفسي رهيب من حماتها إنها لو ما جابتش الولد تبقى ما  
خلفتش أساساً، ولازم جوزها يتجوز عشان يجيب الولد.  
هنا الأم اترسخ جواها إنها بلا قيمة طالما بلا ولد،  
فكان طبيعي جداً إنها تبجل الولد وتعظمه، دا سبب كرامتها  
ووجودها في الحياة. وتسقط على بنتها نفس المعاملة اللي  
شافتها، إنتي بلا قيمة، وسبب شقائي لو ما كنتش خلفت  
الولد. الولد «الحيلة» اللي هو من كتر دلعها فيه بقى Bad  
boy وشايف إن الكون كله بيلف حوالبه، وإنه رقم واحد  
واحتياجاته أولويات، زي ما والدته عودته، وإن كل الإناث  
في بيته هنا عشان خدمته، وكلهم مواطنين درجة ثانية،

شايف نفسه، ومهتم بنفسه، دا بالظبط نموذج معظم الرجال  
في مجتمعنا.

والنتيجة الطبيعية للطفولة دي إنه يبقى Bad boy مين  
هو الـ Bad boy؟

دا اللي مقطّع السمكة وديلها  
زير نساء

مقطع قلوب العذارى  
بيوعدهم بالمستقبل والحصان الأبيض اللي هيبجي  
ياخد حبيته عليه

صاحب الكلام المعسول والوعود البراقة  
اللي بيعرف يخطف قلب أي واحدة بالكاريزما والكلام  
الحلو، ويهرب وقت الجد

اللي مافيش واحدة عرفت تخليه يتجوزها  
بتاع الحركات المجنونة المطرقة اللي بيعرف يخطفك  
كدا، ويوديكي في عالم ثاني خالص ملكه هو لوحده،  
عايش حياته بالطول والعرض، حتى بعد ما اتجوز

والمشكلة إن البنات مش بتتشد غير ليه وهو دا فتى  
أحلامها، وأي رجل ثاني غير النموذج دا هيلاقى نفسه في  
الـ Friend zone، أصله ممل كدا ومافيش Suspense  
جدع ويحب أتكلم معاه بس زى أخويا، ما بيحركش  
مشاعري.

الـ Bad boy المجتمع كله في صفه، الرجالة والأمهات  
وجروبات الستات، ما هو الرجل وليه احتياجات برضه.  
تفكروا إيه اللي ممكن يحصل لما نموذج الـ Bad

boy يرتبط بنموذج الـ Good girl؟

### السيناريو الأول:

البنات بتخرج من بيت أهلها عايزة تثبت لنفسها ولأهلها إنها مش أقل من أخوها، فبتشتغل وتنجح عشان تثبت دا، وبعدين تشيل مسؤوليات كتيرة جداً «بيت وأولاد وتمارين ومذاكرة وتوصيل»، عشان تثبت إنها يعتمد عليها وإنها قادرة وإن مافيش فرق بين الذكر والأنثى. بتشتغل شغلانة واتنين، مركزها وراتبها بيزيد وبتتفوق ويبقى ليها كلمة وصيت وثقتها بنفسها بتزيد، وبتبدأ الندية في العلاقة، «باشتغل زيي زيك»، «وباشارك في المصاريف أكثر منك».

الندية هنا بتأدي للانفصال، أو بتحوّل الزوج لكائن اعتمادي مش عايز مشاكل.

شيلي إنتي المسؤولة وخدي إنتي القرارات وعيشي في دور الراجل والست معاً، وأنا هاخرج من حساباتك، بس إديني ٢٠٠ جنيه سلف.

### السيناريو الثاني:

البنات بتكمل باقي حياتها بنفس الأفكار اللي اتربت عليها، الخضوع وإحساس بعدم استحقاق بترتبط بشخص عنده استحقاق ذاتي يصل للأناية، ودا بيترتب عليه علاقة توكسيك نرجسية قائمة على الابتزاز العاطفي، هدفها الإخضاع.

احتياج من البنات إنها تتشاف وجوع لإشباع رغباتها ومشاعرها كأنثى، اللي اتحرمت منها في طفولتها.

مع شعور قوي جداً من الرجل بالاستحقاق مخلية ما  
يشوفهاش ولا يشوف احتياجاتها أو حقوقها، وإن وظيفتها  
في الحياة الخضوع التام لإشباع رغباته، وخدمة أهله، ودا  
اللي اتربى عليه في طفولته.

ويسبب الفكر دا بيحصل عنف شديد جداً بيوصل  
للقتل أحياناً، لما الراجل يحب أنشى وما تطلعش الـ Good  
girl اللي هو متعود عليها.

الكارثة إن فيه ناس كتيرة بتقف في صف الـ Bad boy  
ويقولوا فيها إيه يعني مش كانت اديته فرصة أحسن ما  
يقتلها!

المهم إنتي محتاجة تتعلمي ما تبيش الـ Good girl  
وما ترتطيش بالـ Bad boy



## الFeminism والأنوثة

قالوا إنه لا يوجد نص شرعي أو قانوني يجبر المرأة على الالتزام بالطهو لزوجها.  
فردوا وقالوا ولا يوجد نص شرعي أو قانوني يلزم الزوج إنه يأخذ الزبالة وهو نازل ولا يجيب الفينو وهو طالع.  
وقامت العركة.

الست عايذة تشتغل وتثبت نفسها وتطور من مهاراتها،  
وأصبحت عندها فلوسها مأمنة مستقبها عندها خطتها،  
راسمة حياتها، عاملة حسابها.

الراجل خاف، قلق، ما هو مش ملاحق، حاسس  
بالتهديد طول الوقت، ومش عارف يجاريها، خاف على  
منظره. شال إيده وسابلها المعركة كلها، ربي وشيلي وخططي  
براحتك أنا جاي أصلاً ألعب جيمين وقايم. أو مشي خالص  
وسابها وراح دؤرعلى واحدة مالهاش في الطموح ونفسها  
بس تطبخله من إيديها.

إيه اللي حصل؟

الرجالة اللي اتربوا على شعارات الست مالهاش غير  
مطبخها، واتبوا على ادبخلها القطة، واكسر للبننت ضلع،  
الراجل مراته ما تمشي هوش، أهم حاجة هيبتك، لازم يتعملك  
ألف حساب، الراجل ما يعيبوش حاجة، هي كانت تطول!  
إنت ألف واحدة تتمناك.

فلما يشوف النموذج اللي فوق دا بيتلخبط؛ مش هو



زرع الخوف جوا البنت بالطريقة دي كان تمنه التمرد  
اللي حاصل دلوقتي من حركات الفيمينسم والمساواة  
والكلام دا.

عشان تتحرر من المخاوف كان لازم تقوم تعمل ثورة  
على كل الأفكار دي، وتجري في سباق جوا دماغها هي  
بس.

أنا اللي ها قود

أنا اللي هانتصر

أنا اللي ها قرر

أنا أقدر

أنا أعرف

مش محتاجة حاجة من حد

ها عيش لوحدي

ها وصل لوحدي

الأفكار دي بتخليها تشيل مسؤوليات مش بتاعتها وتقوم  
بأدوار مش أدوارها، أدوار بتلعب في هرموناتها وكيمياء  
جسمها، ودا بالفعل بينعكس على صحتها وهرموناتها  
كأنثى، صوتها، مشيتها، طريقة لبسها وكلامها وسلوكياتها  
وأفاظها وتفكيرها.

بعد سنين من المجهود دا بتعطل وتقف في النص، لا  
هي عارفة تكمل ولا عارفة ترجع.

بيحصل ERROR بإحساسها بأنوثتها من كتر  
المسؤوليات اللي هي شايلها والقرارات اللي بتأخذها  
ومن كتر إهمال زوجها ليها. فتعمل إيه؟ تدور على

أنوثتها بطريقة غير واعية ولا مشبعة لاحتياجاتها.

نشفت، وننفخ

فيلر وبوتوكس

نتصور بقى

نجيب براندات

ضوافر طويلة ورموش أطول

سنان جديدة خالص لسة بتبرق

زود حواجب

براندات

صور أكثر

وأنا مش عارفيني

أنا تهت مني

أنا مش أنا

لا دي ملامحي

ولا شكلي شكلي

ولا دا أنا

أبص لروحي فجأه لقيتني

لقيتني كبرت فجأة كبرت

تعبت من المفاجأة ونزلت دمعتي

العمر بيجري مننا وإحنا عايشين حياة ما اخترناهاش

بمزاجنا.

عايشين عشان نشبت لأهالينا إننا كويسين، وإننا نقدر.

ما تستغربش لما تلاقي البنت اللي كانت بتاخذ أسوأ

معاملة من أبوها وهي طفلة وطول الوقت مقارنات مع إخواتها الولاد، هي اللي شايله في تبعه وباذلة كل طاقتها عشان تشوف رضاه، عشان هي طول الوقت عايزة تثبتله إنها أحسن منهم، أو على الأقل زيهم، ونفسها يشوف دا ويقول بصوت عالي.

فلاقوها بتبذل تضحيات كبيرة عشان تثبت حاجات ماحدث واخذ باله منها أصلاً غيرها. معركة أنا أقدر.

واللي قاعدة تاخذ ماجيستير وراه دكتوراه وهي أصلاً عمرها ما حبت تخصصها دا، بس عندها معركة معينة جوا دماغها لازم تكسبها؛ معركة أخطر واحدة. واللي اتجوزت وهي بتدرس عشان تثبت إنها حلوة ومش هتعنس.

كلها معارك جانبية مش موجودة غير في خيالنا. تخيلي تتخلصي من كل المعارك دي وتحرري منها. تخيلي ترجعي لنفسك تاني. تقفي قدام المرايا فتعرفيها. تعرفي إنتي عايزة إيه، إنتي مش هما. مش مهم مين عايز إيه. إنتي موجودة وحقيقية بجد لو مش محتاجة تثبتني حاجة لحد. إنتي ذاتك الحقيقية بدون تشويه. إنتي الطبيعة الحرة.

تفكري لو كنتي حرة تمامًا من أحكام الناس، لو مش خايفة من أي حاجة في حياتك.. هتعلمي إيه؟  
أول قرار هتاخديه إيه؟  
«عايزة أتست، أقعد في البيت ما أعملش حاجة»

خالص»

«هاقدم استقالتي وأعمل مشروعني»

«هاسب هندسة»

«مش هاحوِّش، هاصرف كل فلوسي على السفر»

«هاجب ببني تاني»

«مش هازور أهل جوزي تاني»

«هاشغل»

دي نماذج حقيقية من إجابات ناس مختلفة.

إنتي بقى هتعملي إيه؟

خدي نفس، فكري دقيقتين وإنتي مغمضة واستدعي

أجمل خيالاتك.

لو حرة بلا أي قيود هعمل:

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

الأجيال الجديدة أجيال الألفينات أشطر منا في

الموضوع دا.

عرفوا يتحرروا من نظرة المجتمع. فلبسوا البنطلونات

المقطعة والأوفر سايز مقاسات أكبر منهم ومريحة ومرححة.



## كيان للنشر والتوزيع

أفضل دار نشر مصرية ٢٠٢١

للتواصل معنا :

kayanpub@gmail.com

info@kayanpublishing.com

أو زوروا موقعنا:

www.kayanpublishing.com

وللاتصال الهاتفي:

هاتف أرضي: 0235918808

هاتف محمول: 01000405450 / 01001872290

وللاطلاع علي كُتُبنا، ومتابعة إصداراتنا الجديدة، وأنشطتنا  
وأنشطة كتابنا الثقافية، يمكنكم متابعتنا على حسابات  
التواصل الاجتماعي التالية:



KayanPublishing