اجعلى ذاتك محور حياتك

د. ماجد رمضان

اجعلى ذاتك محور حياتك

د. ماجد رمضان

دار البيان للترجمة والتوزيع

usamataha.com

مقاصد الكتـــاب

ماذا تفعلين الآن؟ و بماذا تحلمين أن تكون حياتك بعد خمس أو عشر سنوات؟

- هل عندك وجهة تولي وجهك شطرها؟
- هل سألتِ نفسكِ يومًا ما هو محور حياتك؟
- هل تعرفين إلى أين تقودين عربة حياتك؟
- و ما هو المحور الرئيسي الذي يشغلكِ و يهمك و لن تتنازلي عنه؟

هذه الأسئلة قد تكون غريبة بعض الشيء و الإجابة عليها مهمة جدا حتى لا تكوني في حياتك مثل التائهة التي لا تدري أين تذهب. إن لكل فتاة آمال و أهداف و أمنيات كثيرة تختلف كل واحدة عن الأخرى بطباعها و أفكارها و لكل منهن محورا في الحياة تدور حوله. فمن أنتِ؟ و ماذا تريدين فعلاً؟ و ماهو محور حياتك؟

الناشـــر

دار البيان للترجمة والتوزيع
13 ش البيطار خلف الجامع الأزهر - القاهرة - مصر
تليفون: 0102327302 - 0146759543 (+2)
albayanlib@gmail.com

ابنتي..

اجعلي ذاتك

محور حياتك

الدكتور

ماجد رمضان

جميع الحقوق

محفوظة

الطبعة الأولى للناشر

١٤٣٢ هـ - ٢٠١١ م

رقم الإيداع

٢٠١٠/٢٤٣٣٩

الترقيم الدولي I.S.B.N

978-977-6332-80-5

دار البيان للترجمة والتوزيع

١٣ ش ابن البيطار خلف الجامع الأزهر - القاهرة

ت/ ٠١٤٦٧٥٩٥٤٣ - ٠١٠٢٣٢٧٣٠٢

E.mail:albayanlib@gmail.com

الإهداء

إلى ابنتي : نوران

ثمرة فؤادي وحبيبة قلبي

أهدي إليك هذا الكتاب ليكون مرشدا وهاديا لك في مشوار حياتك .

فلك مني قصص وحكايات .. وأحاديث وهمسات .. ووصايا وعظات .. لعلها تبلغ حبةَ قلبك... وتصل إلى شغاف نفسك .

فتغير حياتك وتوجه سلوكياتك لتكوني منارة مضيئة لمن حولك، شعارك الإيمان، وسيلتك الخلق الفاضل، ورائدك العقل الراجع وهدفك النجاح في الدنيا والفوز في الآخرة.

د. ماجد رمضان

ابنتي..
اجعلي
ذاتك
محور
حياتك

مقدمة

إن الحمد لله نحمده ونستعينه ونستغفره، ونعوذ بالله من شرور أنفسنا، ومن سيئات أعمالنا، من يهده الله فلا مضل له، ومن يضلل فلا هادى له، وأشهد أن لا إله إلا الله وحده لا شريك له، وأشهد أن محمدا عبده ورسوله.

وبعد ..

نزلت الفتاة من منزلها ووقفت أمام الباب وهى في كامل أناقتها وحسن ملابسها، أخذت تشير بيدها إلى سيارة أجرة، وبالفعل لم تمر بضع ثوان حتى توقفت أمامها سيارة ، فتحت الباب وركبت السيارة فنظر إليها السائق في أدب واحترام وسألها : إلى أين تريدين الذهاب يا سيدتي؟

صمتت الفتاة برهة غير قصيرة والسائق ينتظر ردها وعندما طال انتظاره سألها مرة أخرى قائلا: عفوًا أين تريدين أن نتوجهي يا سيدتي؟

رفعت الفتاة رأسها وتنحنحت وكأنها تبحث عن صوتها، ولمعت في عينيها حيرة محبطة ملأت المكان وقالت : لا أدري.

لم يصدق السائق نفسه وقال: ماذا؟ لا تدرين إلى أين أنت ذاهبة؟

جاء الرد خجولًا مهزوزًا: نعم.

وسؤالي لك الآن، ماذا ستفعلين لو كنت مكان هذا السائق؟ هل ستطردين الفتاة؟ أم تشكين في قواها العقلية؟ أم ماذا أنت فاعلة؟

مهما يكن رد فعلك فلا أظن أنك ترضين عن سلوك تلك الفتاة، وهذه حقيقة فكلنا في الغالب لن نرضَ عن مثل هذا السلوك من الضياع والحيرة ولكن هل سألت نفسك:

ماذا تفعلين الآن؟ وبماذا تحلمين أن تكون حياتك بعد خمس أو عشر سنوات من الآن؟

هل عندك وجهة تولي وجهك شطرها؟

هل تعرفين إلى أين تقودين عربة حياتك؟

وهل سألت نفسك يوما ما هو محور حياتك؟ وما هو المحور الرئيسي الذي يشغلك ويهمك ولن تتنازلي عنه؟

ربما سأل البعض نفسه مثل هذا السؤال!!

وربما غفلت الكثيرات أن يسألن أنفسهن.

وربما البعض الآخر لم يخطر في بالهن مثل هذا السؤال.

وهذه الأسئلة قد تكون غريبة بعض الشيء والإجابة عليها مهمة جدًا حتى لا تكوني في حياتك مثل تلك الفتاة التائهة التي لا تدري أين تذهب.

حالها كمن سار باحثًا عن جبل الأوليمب وفي أثناء رحلته قابل «سقراط» وطلب منه بعض النصح والتوجيه، رد عليه سقراط قائلًا: «إذا أردت فعلًا أن تصل إلى جبال الأوليمب تأكد أن كل خطوة تخطوها تقودك في اتجاهه».

وقد ورد في قصة (أليس في بلاد العجائب): أن أليس كانت تمشي في الطريق فقابلت صديقها الأرنب عند مفترق طرق فقالت له: أي طريق أمشي فيه؟ فسألها الأرنب: إلى أين تريدين أن تذهبي؟ فقالت له: لا أعرف،

فقال لها: طالما أنك لاتعرفين، فامشي في أي طريق، فلا فرق، يا أليس يجب أن تعرفي إلى أين تذهبين .

ويقول جبران خليل جبران: كثيرًا منكم لا يزال بشرا ، وكثيرًا غيره لم يصر بشرا بعد، بل هو مسخ لا صورة له، يسير غافلا في الضباب وهو ينشد عهد يقظته.

فكثير من الناس يبذلون الجهود ويعدون الأهبة ويكدسون الأمتعة للسفر إلى مكان قريب قد لا يبعد بضع مئات الأميال بينما نجدهم يظلون سائرين في طريق الحياة بلا عدة ولاعتاد، تاركين العنان وزمام الأمور للظروف والأحداث لتسير بهم كيفما تشاء بغير دراسة أو تخطيط، ومعظمهم يسير ويمضى بلا هدى وبدون وجهة محددة ومرسومة بدقة ولعل هذا ما توضحه لنا هذه القصة الرمزية.

كان هناك عاملين في إحدى شركات البناء أرسلتهما الشركة التي يعملون لحسابها من أجل إصلاح سطح إحدى البنايات وعندما وصل العاملان إلى المصعد وإذا بلافتة مكتوب عليها (المصعد معطل) فتوقفا هنيهة يفكران فيما يفعلان لكنهما حسما أمرهما سريعا بالصعود على الدرج بالرغم من أن العمارة بها أربعين دورًا، سيصعدان وهما يحملان المعدات لهذا الارتفاع الشاهق ولكنها الحماسة، ليكن! وبعد جهد مضن وعرق غزير وجلسات استراحة كبيرة وصلا إلى غايتهما.. هنا التفت أحدهما إلى الآخر

وقال : لدى خبرين أود الإفصاح لك بهما، أحدهما سار والآخر غير سار فقال صديقه : إذن فلنبدأ بالسار، فقال له صاحبه : أبشر لقد وصلنا إلى سطح البناية أخيرًا. فقال له صاحبه بعدما تنهد بارتياح: رائع لقد نجحنا إذن ما الخبر السيئ؟

فقال له صاحبه فى غيظ: «هذه ليست البناية المقصودة». وللأسف الشديد هناك من يمضي في الحياة كهذين العاملين، يجد ويتعب ويعرق ثم في النهاية يصل إلى لا شيء.

أتدرين لماذا ؟

لأنه لم يخطط جيدا قبل أن يخطو ولم يضع لنفسه برنامجا دقيقا يجيب فيه عن السؤال المهم: ماذا أريد بالتحديد ..وكيف أصل إلى ما أريد ؟

تعيدنا هذه القصة إلى السؤال الذي صدرنا به كلامنا :

ولكي تساعدي نفسك في معرفة الإجابة عن هذا السؤال ومعرفة كيفية الوصول للطريق الصحيح لابد أن:

تدركي أن لكلٍّ منا في حياته محاورعديدة يدور في فلكها ويسعى لتحقيق أهدافه من خلالها، وهذه المحاور:

تختلف من فردٍ لآخر، وتختلف أهميتها من أمر لآخرعند كلّ فردٍ منّا، فمنها أمورعادية، ومنها أمور مهمة، وأخرى أكثر أهمية، وبعضها ضروري، وهناك دائمًا محور هو الأهم، وقد نجعل جميع المحاور تدور في محوره وفلكه.

والمقصود بمحور الحياة: هو أمر أو فكرة أو شأن يدور الفرد في فلكه ، فيكون من أهم الأشياء في حياته وتترتب دنياه على أساسه وتنتهي مُعظم الأمور بهذا المحور.

ولكل إنسان محور اهتمام في قلبه، فهنالك همٌّ غالب، وهنالك صبغة يصطبغ بها الإنسان، وهذه الصبغة، وهذا المحور، وهذا الهم الأوحد، هو الذي يحرك الإنسان، فإذا امتلك الإنسان محورًا غالبًا في حياته، وإذا وصل إلى هم ثابت يشغل باله، فإن هذا الإنسان يتحرك بشكل دائب لاتجاه ذلك المحور.

وقد قيل: المرء حيث يجعل نفسه، إن رفعها ارتفعت، وإن قصر بها اتضعت. فأنت حيثُ جعلت نفسك.

ولهذا من المهم جدا إذا أردنا أن يستقيم الإنسان في سيره، أن نقلب محور اهتمامه، وهو ما يسميه بعض العلماء – علماء الأخلاق – بمبدأ الميل، ومبدأ

الحركة، وكما هو معلوم بأن الأرض تدور حول محور ثابت، فهذا المحور لو اختل، لاختلت حركة الوجود، فالواجب على كل إنسان أن يفتش وينظر إلى نفسه، ليجد المحور الثابت الذي يسير حوله، والمحور الذي ينبغي أن يكون عليه.

وحين تشرق الشمس تبدأ الحياة، تبدأ بثانية، والثانية تصبح دقيقة، والدقيقة تغدو ساعة والساعات أيام، والأيام تكوّن السنوات مملوءة بالدقائق والثواني التي تشكل محور حياة الحياة.

ولكل فتاة آمال وأهداف وأمنيات كثيرة وتختلف كل واحدة عن الأخرى بطباعها وأفكارها ولكل منهن محورًا في الحياة تدورحوله، فمن أنتِ؟

فهل أنتِ الفتاة التي تلبس الجينز والتي شيرت، مطلي وجهها كدمية بكثير من الألوان وتلبس ملابس لا تكاد تغطي جسمها ولا هم لها غير الموضة والماركات العالمية؟

أم أنتِ ممن يحبون الراقصات والمغنيات والممثلات ويقضين حياتهن كلها يلهثن وراءهن ويقلدنهن في كل شيء، فميعاد إصدار ألبوم جديد للمطرب الفلاني أو المطربة الفلانية أو فيلم جديد في مقدمة اهتمامهن؟

أم أنت ممن جعلت محور حياتها كيف تتعرف على شاب، أو شلة جديدة فأصبح النت وبرامج المحادثة والشات هو لب اهتمامهن ومحور حياتهن؟

أم أنت ممن لا تفوتها مسلسل يحكي قصة حب فاشلة، أو حكاية مملة، أو مسرحية مبتذلة، أو فيلم خيالي مرعب أو أفلام لقصص افتراضية تافهة لا حقيقة لها؟

أم أنتِ ربة المنزل التي لا هم لها غير بيتها وخدمة زوجها ورعاية أبنائها والتسوق والصابون والمبيض والزيت الصحي ومشاكسة الجارات والتحدث على الهاتف، وينحصر عالمها كله في حدود بيتها الصغير ولا علاقة لها بما يدور حولها من أحداث وتغيرات اجتماعية أو سياسية أو اقتصادية؟

أم أنتِ ممن عرفت حق ربها، تبتغي مرضاته، وتتبع رسوله، تصلي فرضها، وتصوم شهرها، وتحصن فرجها، تجتهد في التعرف على الحلال لتتبعه والحرام لتجتنبه، تصلح نفسها وتدعو غيرها للالتزام والطاعة والبعد عن معصية الله؟

فمن أنتِ؟ وماذا تريدين فعلا؟ وما هو محور حياتك؟

إن اختيارك للمحور الذي تدور حوله حياتك، ذلك المحور الذي ستسعين إليه ما دمت حيةً لتحقيقه، سيكون البصمة التي ستتركينها بعد مماتك، ذلك الأثر العظيم الذي سيميزك عن غيرك من الفتيات، إنه ذلك الإنجاز الضخم الذي ستزيدينه في الحياة وتخرجين به من دائرة الزائدين على الحياة - إنه ترجمة للعملاق الكائن بداخلك - إنه مشوار الحياة التي تعيشينها على وجه الأرض.

وكما قال الرافعي: **إن لم تزد شيئًا على الدنيا كنت أنت زائدًا عليها.**

فعلى قدر محور حياتك تكون قيمتك ومكانتك فصاحبة المحور الصغير الحقير تعيش صغيرة وتموت صغيرة، صاحبة المحورالسامي الكبير تعيش كبيرة وتموت كبيرة، فعلى قدر محور حياتك وغايتك وصدقك فيه تكون مكانتك في الدنيا والآخرة.

وكل إنسان دون استثناء لديه قدرات غير محدودة لأن الخالق قد أحسن خلقه، وماعليه إلا أن يكتشف نفسه، ولا يجعل مما ليس عنده عائقًا لمعرفة ما عنده والتمتع بما يملك، فالإنسان عندما يحب ذاته ويقبلها كما هي ويقدرها، مهما كانت مكانتها الاجتماعية أو نظر الناس لها فإن كل شيء في الوجود يعمل لصالحه.

ولو نظرنا لبعض الفتيات قد نجد هذه لا يعجبها جسدها، وتلك تكره شخصيتها، وأخرى لا ترى أي إيجابية في حياتها وهكذا نجد

الكثيرات غير راضيات عن أنفسهن وكل واحدة منهن تتمني أن تكون على صورة مختلفة عما هي عليه الآن، **وما أصدق الحكمة القائلة: ما من تعيس أكثر من الذي يتوق لأن يكون شخصًا آخر مختلفًا عن شخصه جسدًا أو عقلًا.**

فجسمك أو شخصيتك ما هي إلا ذلك الكيان الذي حباك به الله دون سواك، ففكري كم من معاقين جسديًا أو عقليًا حرموا صحة البدن والعقل أو النفس، وأنت كم منَّ الله عليك بنعم في نفسك وعقلك وصحتك، وكم من الطاقات تمتلكينها، واسألي نفسك: هل قمت باستغلالها جيدا لتصبغي بها حياتك كما تحبين أم أن كل همك تمني ما تمتلكه الأخريات ممن ترين أنهن أكثر منك حظا؟

فهذا الشاعر بشار بن برد ولد أعمى وأصيب بالجدري، فصار قبيح المنظر وكان ضخم الجثة، عاش حياة مديدة في ظلمة العمى، ولكن تقديره لنفسه وتقبله لمشكلته وتطويره لذاته، جعل بصيرته تدفعه ليكون متميزًا عن سواه من المبصرين. أراد الحياة وعزم على أن تكون حياته جهادًا في تحصيل العلوم على اختلافها، أدبًا وشعرًا وسياسة وعلوم الدين. مما يعني أن عماه لم يفقده قوة العقل والإرادة فسجل بهما صفحة مضيئة في تاريخ الأدب واللغة.

طاقاتٌ عظيمةٌ لكنها معطلة، قدراتٌ خارقة لم يُستفد منها، أوقاتٌ ثمينةٌ تُهدر، أعمارٌ محدودةٌ وزمانٌ سينقضي وعجلة حياة تركض، إن من الإساءة للنفس أن تُضيّع وتُهمل لتهبط في ساحق أودية الضعف والعجز.

قال ابن القيم رحمه الله: العامة تقول قيمة كل امرئ ما يحسن، والخاصة تقول قيمة كل امرئ ما يطلب.

على قدر هدفك تكون حياة قلبك.

ويقول أيضا: إن ضعف الإرادة والطلب من ضعف حياة القلب، وكلما كان القلب أتم حياة كانت همته أعلى وإرادته ومحبته أقوى.

ما أروع أن نحمل أنفسنا على صعود القمم، نشيدُها التحليقُ في معارج المجد وأجمل أوقاتها حين تسمو وتعلو.

فعلى درجة تحكمك بذاتك تكون درجة نجاحك، فإن التحكم بالذات هو مفتاحك للنجاح في علاقتك مع نفسك أولًا ثم مع الآخرين.

إن طبيعة هذا الكون الذي خلقه الله تبارك وتعالى تؤكد أن الحياة كل يوم تتطور وكل ساعة تتجدد، ففي مجالات الحياة نجد تقدما نلحظه يوما بعد يوم وربما ساعة بعد ساعة، وإذا كانت هذه طبيعة الحياة فإننا ندعوك بأن تطوري حياتك وذاتك وأفكارك وطموحاتك وآمالك وأهدافك وغاياتك.

فهل أنت مستعدة لأن تنقبي في أعماق نفسك حتى تستخرجي تلك الصفات الحسنة والمواهب الدفينة التي تراكمت عليها عاداتك السيئة ورضيت أن تظلي أسيرة تلك العادات؟ وهل أنت مستعدة لأن تكسري القيد الذي وضعتيه لنفسك بنفسك؟

فتخيلي نفسك مبنى صغيرا جميلا يتكون من عشرة طوابق وكل طابق يمثل مستوى أعلى من تطوير الذات، ويرمز الطابق العلوي (السطح) إلى نفسك عندما تصلين إلى القمة، أي حين تحددين محور حياتك وترتقين بذاتك تقتربين من السطح وهو المكان الذي ترغبين أن تعيشي فيه، ومن ناحية أخرى عندما لا تحددين محور حياتك وتهملين ذاتك يهبط هذا المصعد طابقين؟ وهكذا حتى تصلي إلى البدروم؟

فهل تريدين أن تعيشي في البدروم؟

هل تحبين أن تعيشي في قاع الحياة، أم تحجزي لك مقعدا في قمة الحياة ؟

ابنتي الحبيبة :

لا أظنك ترضين لنفسك أن تدخلي الدنيا وتخرجين منها هكذا صفر اليدين، كيف يهنأ لك أن تعيشي كما تعيش أي فتاة عادية لا تحمل هما، ولا تسعي لمجد، ولا تقدم نفعًا في حياتها وينتهي ذكرها بمجرد موتها.

إذًا لابد أن تتميزي وتتطوري.

دقـــات قـــلب المرء قائلة لـــه إن الحيـــاة دقـــائق وثـــوان

فارفع لنفسك قبل موتك ذكرها فالـذكر للإنـسان عمـر ثـان

هكذا فلتكوني وهكذا فلتعيشي .

فمركز الكون ذاتك! وهذه ليست أنانية، وإنما قمة العطاء والانتماء للآخرين هو حب الذات وتقديرها فمن أحب نفسه فقد أحب من اتصل به. والأناني هوذلك الإنسان الذي حرم من حب ذاته وأصبح ماهرًا في تقطيع العلاقات مع الآخرين لأن ما بينه وبين ذاته قد انفصل فلا يستطيع أن يتصل مع الآخرين، وإلا فما هذه الحياة التي تحيينها إن كنت تعتبرينها حقا حياة.

وتحتل الذات مكان القلب من الشخصية الإنسانية والمحور الأساسي لها، ولهذا كانت تنمية الشخصية القوية أو الذات الفاعلة والكشف عن الجوانب الإيجابية في جنبات هذه الشخصية الإنسانية هو هدف وغاية نسعى إليها جميعا كي نستطيع استثمار الطاقات وتوظيف القدرات والإمكانيات لدى هذه الذات بما يحقق لنا الرفعة والعلو والتقدم والسمو، وهذا الأمر يتطلب منك أن تكوني أكثر إيمانًا بذاتك وبقدرتك على كسر الحواجز وتخطي الصعاب وركوب المخاطر رغبة في تحقيق ذاتك.

وتذكري دائمًا أنك الوحيدة القادرة على تلوين حياتك بالألوان التي تريدينها الوردية أو السوداوية، فأي الألوان تختارين؟!

في أحد الأيام وقبل شروق الشمس، وصل صياد إلى النهر، وبينما كان على الضفة تعثر بشيء ما وجده على ضفة النهر، كان عبارة عن كيس مملوء بالحجارة الصغيرة، فحمل الكيس ووضع شبكته جانبا، وجلس ينتظر شروق الشمس، كان ينتظر الفجر ليبدأ عمله.

حمل الكيس بكسل وأخذ منه حجرًا ورماه في النهر، وهكذا أخذ يرمى الأحجار حجرًا بعد الآخر، أحبّ صوت اصطدام الحجارة بالماء ، ولهذا استمر بإلقاء الحجارة في الماء حجر، اثنان، ثلاثة وهكذا.

سطعت الشمس، أنارت المكان، كان الصياد قد رمى كلّ الحجارة ماعدا حجرًا واحدًا بقي في كف يده، وحين أمعن النظر فيما يحمله، لم يصدق ما رأت عيناه، لقد كان يحمل ماسًا!! نعم!! يا إلهي!! لقد رمى كيسًا كاملًا من الماس في النهر، ولم يبق سوى قطعة واحدة في يده، فأخذ يبكي ويندب حظّه التّعس، لقد تعثّرت قدماه بثروة كبيرة كانت ستقلب حياته رأسًا على عقب، ولكنّه وسط الظّلام، رماها كلها دون أدنى انتباه.

لكن ألا ترين أنّ هذا الصّياد محظوظ ؟! إنّه ما يزال يملك ماسة واحدة في يده، كان النّور قد سطع قبل أن يرميها هي أيضًا، وهذا لا يكون

إلّا للمحظوظين وهم الّذين لا بدّ للشّمس أن تشرق في حياتهم ولو بعد حين، وغيرهم من التعساء قد لا يأتي الصباح والنور إلى حياتهم أبدًا، يرمون كلّ ماسات الحياة ظنًا منهم أنها مجرد حجارة !!

الحياة كنز عظيم ودفين، لكننا لا نفعل شيئا سوى إضاعتها أو خسارتها، حتى قبل أن نعرف ما هي الحياة، سخرنا منها واستخف الكثيرون منا بها، وهكذا تضيع حياتنا سدى إذا لم نعرف ونختبر ما هو مختبئ فيها من أسرار وجمال وغنًى..!!

ليس مهما مقدار الكنز الضائع، فلو بقيت لحظة واحدة فقط من الحياة؛ فإنّ شيئًا ما يمكن أن يحدث، شيء ما سيبقى خالدًا، شيء ما يمكن إنجازه، ففي البحث عن الحياة لا يكون الوقت متأخرًا أبدًا، وبذلك لا يكون هناك شعور لأحد باليأس؛ لكن بسبب جهلنا، وبسبب الظلام الذي نعيش فيه افترضنا أن الحياة ليست سوى مجموعة من الحجارة.

والذين توقفوا عند فرضية كهذه قبلوا بالهزيمة قبل أن يبذلوا أي جهد في التفكير والبحث والتأمل.

فالحياة ليست كومة من الطين والأوساخ، بل هناك ما هو مخفي بين الأوساخ والقاذورات والحجارة، وإذا كنت تتمتعين بالنظر جيدا؛ فإنك سترين نور الحياة الماسيّ يشرق لك لينير حياتك بأمل جديد.

وأن حياتك قد وهبت لك كي تخلقي لها معناها. وإن لم تسر حياتك على النحو الذي ترغبينه، فلا تلومين إلا نفسك. فلا أحد مدين لك بأي شيء. إنك الوحيدة التي تستطيع إحداث اختلاف في حياتك، لأن الدعم الضئيل الذي قد تتلقينه من هنا أو هناك لا يعني شيئًا ما لم تكوني ملتزمةً بأن تقطعي كامل الطريق بمفردك مهما واجهت من مصاعب.

كان هناك رجل متسول يبحث عن طعامه في القمامة، وبالقرب منه كان هناك رسام يرسمه، فلما انتهى الرسام جعله يرى الصورة، وكان الرسام قد رسمه ولكن بصورة أكثر سعادة وتفاؤلًا، فتساءل المتسول: هل هذا الرجل هو أنا؟

فقال له الرسام : نعم .. فأنت أفضل مخلوقات الله في الكون، حينها اكتشف المتسول أنه كان يرسم لنفسه صورة داخلية سيئة.

أتمنى أن تقرئي هذا الكتاب باهتمام وعناية، أن تقرئيه بعيون مفتوحة، وقلب حاضر، وروح يقظة، وتحاسبي نفسك على ضوء ما تقرئين، وأن يكون لك بداية وقفة مع الذات وتحديد المصير، قد تكون اللحظات التي تقضينها في قراءته أهم ساعات حياتك كلها، فإن ما جاء فيه هو خلاصة العديد من الدراسات والكتب والتجارب، جمعتها لكِ كي تكتسي بها حلةً بهيةً تبهج القلوب والعيون، وكل ما أتمنى أن أراه هو أن تكوني مستعدة للتغيير وهذا الكتاب ليس لك وحدك أو لمن هم في سنك وإنما هو لكل فتاة

تود أن تضع لحياتها هدفا ومحورا، قوامه الأداء المتميز والطموح العالي، فتسمو إلى العلياء، وتصافح النجوم في السماء.

فالحياة تجربة، وصناعة الذات فكرة تخلق الأمل، والأمل لابد أن يتبعه العمل، وبذلك نستطيع أن نكون ونستطيع أن نحقق ذواتنا.

وتذكّري أنك لست صدفة ولست مجرّد عنصرا من منتج ولست زائدة في هذا الكون، بل قد خلقك الله متميزة فثقي دومًا أنك تستحقين أن تعيشي الحياة التي تريدينها.

فالزائدون على الدنيا كُثر، والزائدون فيها ندرة قليلة جُبلت أنفسهم على معنى العطاء، والبذل في هذه الحياة اشتراط لها وعليها. الزائدون على الدنيا تراكم مطّرد كبير، والزائدون فيها قلة تمر عليها وتترك الأثر الجميل، ويودعونها وقد تركوها أحسن مما وجدوها.

وما أروع العبارة البليغة الفلسفية لمصطفى صادق الرافعي في وحي القلم: «اعمل عملك يا صاحبي، فإن لم تزد شيئا في الدنيا كنت أنت زائدا عليها، وإن لم تدعها أحسن مما وجدتها فما وجدتها وما وجدتك».

وقول قطري بن الفجاءة :

وما للمرء خير في حياة ... إذا ما عد من سقط المتاع

يحكى أن فتاة صغيرة مع والدها العجوز كانا يعبران جسرا، خاف الأب الحنون على ابنته من السقوط..

لذلك قال لها: حبيبتي أمسكي بيدي جيدا، حتى لا تقعي في النهر.

فأجابت ابنته دون تردد : لا يا أبى ، أمسك أنت بيدي.

رد الأب باستغراب : وهل هناك فرق ؟

كان جواب الفتاه سريعا أيضا: لو أمسكتُ أنا بيدك قد لا أستطيع التماسك ومن الممكن أن تنفلت يدي فأسقط، لكن لو أمسكتَ أنت بيدي فأنت لن تدعها تنفلت منك أبدا.

وأنا الآن يا ابنتي امسك بيدك وأخطو معك جسر الحياة ناقلا إليك خبراتي ونصائحي، فتقبليها من قلبٍ يتوقُ إلى كلِّ إحسانٍ يبذله لك، فتكون بين عينيك، مفصحةً لك عن حب يملأُ صدري، ورجاءً باسمًا ثغره أن يرفع الله قدرك.

فهل لك بنيتي أينما كنت وفي أيَّة بقعةٍ من بقاع الأرض حللتِ، أن تصغي لحديثي إليكِ، فكلُّ كلمةٍ فيها، هي من حصاد العمر، وتجربةِ الأيام.

فخُذي عني ما علَّمَتْني السنون، ولا تبخلي على نفسك بإصغائك إلى كلماتي فتصيبي بها خيرًا يدني إليكِ البعيد، ويسهِّل عليكِ الشديد.

فخذيها بقوة لعلها تنير دربك وتأمّليها فخذي بأحسنها، ودعي ما يثقل عليك حتى تقبل نفسك عليه وتنشط له.

واعلمي أنك إذا كنت لاتقرئي إلا مايُعجبك فقط، فإنك إذًا لن تتعلمي أبدًا، ولست أملك لك من أمرك إلا دعواتٍ - أرجو الله أن تكون طيِّبات صالحات مقبولات، فحين أكتب إليك بُنيتي، فإنما أكتب إلى نفسي!!!

فإن أفلحت فيما قدمت فذلك فضل الله على، فله الحمد والشكر، وإن كانت الأخرى فحسبي أنني حاولت، وما أريد إلا الإصلاح ما استطعت.

أموت ويبقى كل ما قد كتبته فيا ليت من يقرأ مقالي دعا ليا

لعل إلهي أن يمن بلطفه ويرحم تقصيري وسوء فعاليا

وما توفيقي إلا بالله، عليه توكلت وإليه أنيب، وصلى الله على سيدنا محمد وعلى آله وصحبه وسلم.

د. ماجد رمضان

الرياض

رمضان ١٤٣١هـ-أغسطس ٢٠١٠م

الفصل الأول

اي نوع

من الفتيات انت؟

وردة.... أم لؤلؤة

ذات يوم التقت وردة جميلة رائعة الجمال فواحة الرائحة جذابة الألوان بلؤلؤة لا يبدو عليها شيئًا من هذه الصفات فهي تعيش في قاع البحار، تعرفا على بعضهما.

فقالت الوردة: عائلتنا كبيرة فمنا الورود ومنا الزهور، ومن الصنفين أنواع كثيرة لا أستطيع أن أحصيها يتميزون بأشكال كثيرة وألوان جذابة ولكل منها رائحة مميزة.

وفجأة نظرت الوردة نظرة حزن فسألتها اللؤلؤة: ليس فيما تقولين ما يدعو إلى الحزن فلماذا أنت كذلك؟

قالت الوردة: ولكن بني البشر يعاملونا باستهتار فهم يزرعوننا لا حبا لنا ولكن ليتمتعوا بمنظرنا الجميل وشذى رائحتنا ثم يلقوا بنا على قارعة الطريق، أو في سلة المهملات بعد أن يأخذوا منا النضارة والعطر، ولكن حدثيني عن حياتك أيتها اللؤلؤة وكيف تعيشين؟؟ وما شعورك وأنت مدفونة في قاع البحار ؟؟

أجابت اللؤلؤة: رغم أني ليس لي مثل حظك من الألوان الجميلة والروائح العبقة إلا أنني غالية وثمينة جدا في نظر البشر فهم يفعلون المستحيل للحصول عليّ، يشدون الرحال ويخوضون البحار ويغوصون في الأعماق ليبحثوا عني، قد تندهشين عندما أخبرك أنني كلما ابتعدت عن أعين البشر ازددت جمالا ولمعانا ويرتفع تقديرهم لي، أعيش في صدفة سميكة وأقبع في ظلمات البحار إلا أنني سعيدة بل سعيدة جدا لأنني بعيدة عن الأيدي العابثة وثمني غال لدى البشر.

فمن أنت ابنتي الحبيبة؟ ومن تكونين، وهل يمكنك الاختيار:

إن تكوني وردة ..

إم تكوني لؤلؤة !؟

هل سألت نفسك يوما من تكونين؟

ربما تستخفين بالسؤال وتقولين : أو لست فلانة بنت فلان ؟

إن وجهك بتقاطيعه المختلفة وتقاسيمه المحددة له، يتغير بفعل الزمن، بل إن جسمك كله بأنسجته وخلاياه يتغير كل عدة سنوات ، لكن هناك شيئا ثابتا داخلك لا يؤثر فيه الزمن ولا يعتريه تغير أو تبديل هذا الشيء هو شخصيتك.

فهل تعرفين حقيقة شخصيتك؟ هل تعرفين من أنت؟ هل شخصيتك أقرب إلى الواقع أو إلى الخيال؟

هل أنت على علم بعيوبك؟ هل تستطيعين الاعتراف بها ؟هل تحاولين التخلص من هذه العيوب؟ أم تحاولين إخفائها ؟

هل عجزت يوما عن فهم شخصيتك، وهل استشعرت يوما أن هناك فتاة أخرى تسكن بداخلك، تملي عليك تصرفاتك وأحاسيسك؟ توجهك إلى غير ماترغبين؟

فالفتيات أصناف وأنواع، كل فتاة لديها ميزات وصفات تمتاز بها عن غيرها، وجميع هذه الصفات، تولد معنا جميعا، ونحن ننميها أو نضعفها ولدى كل واحدة ميل نحو صفة دون الأخرى، ولكن كلا الصفتين موجودتين داخل كل منا في كل وقت مثلما أن لكل واحدة يد يمنى وأخرى يسرى في كل وقت، ومن تداخل هذه الصفات تنتج شخصياتنا المختلفة.

ولقد قسم الباحثون الشخصيات إلى سبعة أصناف أو أنماط هي:

الفتاة المنفتحة: وهى شخصية اجتماعية، تحب أن تكون في بؤرة اهتمام الآخرين، تفكر بصوت عال وتعلن عن أفكارها بسهولة، تستمتع بوجودها مع الناس تكون أكثر حيوية معهم، وتكون صداقات بسهولة فلها العديد من الصداقات، تشاركهم تفاصيل حياتهم، وإذا جلست وحيدة شعرت بالاكتئاب والضيق والهدوء فالوحدة بالنسبة لها عقاب

نفسي، تبدأ الكلام دائما، تتحدث أكثر مما تستمع، وتتكلم في أكثر من موضوع في وقت واحد، مندفعة في كثير من الأحيان وتفضل العمل الجماعي، ولا تفضل التعامل مع الفتيات المنغلقات وتكره الغموض.

الفتاة المنغلقة : لا تشعر بقيمتها أو ذاتها، ولا تدرك قدراتها أو دورها في الحياة وتفاعلها مع الآخرين محدود، وتكون أكثر حيوية عندما تجلس مع نفسها، ولا تشارك أحدا تفاصيل حياتها الشخصية وتميل إلى الغموض وتستمع أكثر مما تتحدث، قليلة الصديقات لأنها تكتسبهم ببطء وتحتفظ بهم طويلا، لأن علاقتها بهم تميل إلى الاستقرار والثبات، يكون صعبا على المحيطين بها التعرف عليها بسهولة لأنها تخفي أجمل ما فيها بداخلها.

الفتاة الحسية : هي تثق في الحقائق المؤكدة ولا تثق في الخيال، فتاة واقعية وموضوعية، تتعلم وتتقن المهارات التي تحتاجها في حياتها، محددة وملتزمة بكلامها، تشرح التفاصيل وبدقة، منظمة ولديها القدرة على التكيف مع الواقع، وتعيش اللحظة بلحظتها وتتعامل مع الواقع وتستمتع بالحاضر، ملاحظة للتفاصيل، وتستقي معلوماتها من حواسها الخمس.

الفتاة الحدسية : تثق في إحساسها الخاص وتوقعاتها ودائما ما تعيش في المستقبل وما هو متوقع، تثق في الإلهام والاستنتاج والاستنباط وتفضل الجديد فقط لأنه جديد، مبدعة محبة للخيال والابتكار وتميل للتغيير، تتحدث في أكثر من موضوع في وقت واحد، تتحرك أحيانا باندفاع وتهور،

تعيش كثيرا في التخيل والتأمل وترى الصورة عامة ولا تهتم بالتفاصيل الشخصية، تقدر المبادئ والقيم، تبتعد تماما عن المجاملات والحوارات الدبلوماسية لأن عندها الحقيقة أهم من أي رتوش، تميل إلى تحليل الأمور والعدل والإنصاف، ولكن نقدها لاذع، متحمسة ولديها طاقة كبيرة للعمل، قد يراها الآخرون بلا قلب، وهذا غير صحيح فهي ترى المشاعر مهمة حينما تكون منطقية.

الفتاة العاطفية: تحب أن تسعد الآخرين وتشكرهم وتثني عليهم، دبلوماسية، ولا يتضايق منها أحد، تميل إلى اللين وتقدر مشاعر الآخرين، عاطفية ومرهفة الحس وصاحبة أخلاق عالية، وتحب أن يشكرها الناس ويمدحونها، المشاعر أهم شيء في حياتها، تغير مواقفها لترضي من حولها.

الفتاة الحاسمة : تحب أن تحسم الأمور ولا ترضى بأنصاف الحلول أو النهايات المعلقة، تشعر بسعادة كبيرة بعد أن تتخذ قراراتها، شعارها العمل أولا ثم الراحة، تحدد أهدافها وتسعى بكل قوة لتحقيقها ولا تتردد، منضبطة في مواعيدها، تحب معرفة التفاصيل، تفضل الاستقرار والتوازن في جميع جوانب حياتها، تلتزم بالخطوات التي حددتها.

الفتاة التلقائية : وهي فتاة أكثر مرونة ولا تميل لوضع إطار في حياتها، كثيرا ما تؤجل قراراتها ومواقفها أو تغيرها تماما، تتكيف مع التغيرات بسهولة دون إحباط أو غضب، تشعر برغبتها في العمل والإنجاز

عندما تكون في أفضل حالاتها، لا تميل إلى التنظيم والدقة في جوانب حياتها.

اختبري نفسك

لتعرفي طبيعة شخصيتك

١ - هل أنت ودودة مع من حولك ؟

ا- مع أصدقائي فقط .

ب- معظم الوقت .

ج- نعم أحاول دائما أن أكون كذلك.

٢ - هل تعرفين ماذا تودين أن تكوني عندما تكبرين؟

ا- لست متأكدة .

ب- لدى اختيارات كثيرة.

ج- نعم اعرف ما أريده تماما.

٣- كيف تقضين أوقات فراغك؟

ا- بمفردى.

ب- مع أصدقائى.

ج- أوزع وقتي بين أهلي وأصدقائي.

٤- هل لديك صديقة مقربة ؟

ا- لا وأتمنى ذلك.

ب - نعم ولكننا مختلفتان.

ج- نعم ونحن متقاربتان في كل شيء.

٥- هل لديك أمنيات وأحلام كثيرة؟

ا- نعم ولكنها صعبة التحقيق.

ب- نعم وأتمنى أن تتحقق.

ج- نعم وحققت بعضها.

٦- ما أفضل شيء في مظهرك؟

ا- لا أعرف بالضبط.

ب- لدي طابع مميز.

ج- لا أفكر كثيرا في مظهري.

٧- كيف تصفك صديقاتك ؟

ا- مزاجية الطباع.

ب- مستمعة جيدة.

ج- مرحة وأنجح دائما في الترفيه عنهن.

والآن إذا كانت :

- ✓ معظم إجابتك (ا) أنت فتاة حالمة لديك الكثير من الأحلام والطموحات ولكنها بعيدة عن الواقع لذا عليك إعادة التفكير فيما تحلمين به بشكل واقعي أكثر واعملي بجد حتى تحققي هذه الأحلام.
- ✓ معظم إجابتك (ب) أنت فتاة واقعية وتعرفين ما تريدين فعله في الحياة لكنك لا تعرفين كيفية تحقيقه اطلبي المساعدة لتصلى إلى القرار المناسب.
- ✓ معظم إجابتك (ج) أنت شخصية طموحة جدا وتعرفين بالضبط ما تريدين تحقيقه في الحياة وتجيدين الاستفادة من الفرص التي تتاح لك .

والهدف من التعرف على نوع شخصيتك هو مساعدتك في معرفة وتقييم نفسك ومساعدتك في التكيف والتعامل بصورة أفضل مع كل أنواع الناس فتستمتعين بعلاقات ناجحة مع من حولك وكذلك تستطيعين اختيار المناسب لقدراتك ومهاراتك من المسارات الحياتية والوظيفية أو المهنية المستقبلية بما يحقق لك النجاح في سباق الحياة.

يقول الإمام على بن أبي طالب: أفضل المعرفة معرفة الإنسان نفسه.

فبمعرفة الإنسان نفسه وشخصيته ومعرفة مواطن القوة فيها فيعززها، ومواطن الضعف فيها فيقوم بتقويتها، ومعرفة الإنسان أصناف الناس وشخصياتهم، فيتقبل الاختلاف معهم ويقوم بتحسين التواصل معهم ومع نفسه وكل ذلك يسمى تطويرًا ذاتيًا.

ويقول المخترع العبقري جراهام بل: «الإنسان كقاعدة عامة لا يدين إلا بالقليل لما ولد به من صفات أو طبائع أو مميزات فالإنسان هو ما يصنع من نفسه بعد ذلك».

فبعد أن علمتي ما تملكينه من أدوات وما لا تملكينه كان لزامًا عليك أن تسرعي في اكتساب ما يظهر لك أنك لا تملكينه؛ لأنك في الأصل تحملين النواة الأساسية لصفات النبوغ والتفوق وكل ما تحتاجين إليه هو أن تعيدي اكتشاف ثرواتك وكنوزك المدفونة بداخلك.

فلقد وهبنا الله ملكات وقدرات نستطيع إن أحسنا استغلالها صنع المستحيل، غير أننا في بعض الأحيان لا نحسن استغلالها لأننا لا نعرف أنها بداخلنا.

اجتمع مجموعة من الصينيين منذ أكثر من ألفى عام وقرروا أن ينحتوا تمثالا من الذهب يزيد وزنه عن خمسة أطنان وكان الهدف من بنائه أن يكون من أهم الآثار الصينية التي يتكلم عنها التاريخ.

و بعد الانتهاء من نحت التمثال هجم جيش يدعى(البرمود) على الصين وكان معروفا عنه الشراسه لأبعد الحدود فعندما يهاجم أى قرية يدمرها، فخاف الكهنة على التمثال وقرروا أن يغطوه بالطين السميك حتى لا يكتشف أمره وهجم الجيش على القريه وحطم كل شىء وقتل أهلها ووجدوا التمثال الضخم أمامهم فتركوه فلم يكن ذا أهميه وتمر الأيام والسنون والتمثال فى مكانه ثم قررت السلطات الصينية نقل التمثال ووضعوه فى بكين ضمن الآثار وأحضروا المعدات لنقل التمثال وكانت التجربة صعبة بسب الطقس شديد البرودة والمطر الغزير، فحدث شرخ فى التمثال، فظهر وميض لامع من داخل التمثال، فصرخ الكاهن اتركوه على الأرض حتى اليوم التالي حتى يهدأ الطقس.

وكان الكاهن شديد الذكاء، فأحضر بطارية وركز أشعتها على الشرخ فوجد انعكاس لضوء البطارية فلم يصدق الكاهن نفسه، فمن المعلوم أن الطين لا يعطى انعكاسا للضوء فأحضر مطرقة وأخذ في توسيع ذلك الشرخ ثم طلب المساعدة من الباقي وبعد عشر ساعات وقفوا جميعا مذهولين حين وجدوا أمامهم تمثالا من الذهب الخالص وتم نقله بحرص إلى العاصمة ومكتوب عليه قصته وأيضا حكمة صينية تقول :

نعم فبداخل كل فرد من البشر كنز من القدرات التي وضعها الله تعالى بداخله فقد قال في كتابه الكريم ﴿وَفِي أَنفُسِكُمْ أَفَلاَ تُبْصِرُونَ﴾ [الذاريات:٢١]، منبها لنا أن ننظر بداخلنا..

وأن ندرك روعتنا وقيمتنا الحقيقية.

ألم يحن الوقت أن تعرفي حقيقة من أنت ؟

وأن تعرفي قدراتك اللامحدودة؟

وأن تكفي عن الشكوى واللوم والنقد والمقارنة ؟

يجب عليك أن تعيدي تنظيم حياتك بين الفينة والفينة فأنت أحيانًا تجلسين أوقاتًا لا بأس بها في تنظيم مكتبك وأدراجك وسرير نومك، ألا تستحق حياتك مثل هذا الجهد.

إن الخطأ الأكبر أن تقومي بتنظيم ماحولك وتتركي الفوضى تسيطر على حياتك، أن تضعي الجداول، وتهتمي بترتيب مكتبك، وأدواتك، وعملك، ثم تذهلي عن النظر إلى بنائك الداخلي لتنظفي ما علق به من شوائب.

فهذا شيء يستحق العجب وإعادة النظر، فمع زحمة الحياة وتوالي الأحداث على صفحة الكون غدت لحظة التأمل، والنظر إلى الوجدان،

واستشفاف القصور والعيوب لعلاجها عادة انفرد بها النبهاء والأذكياء وأصحاب الضمائر الحية فقط.

انظري حولك تَرَي العالم في سباق محموم، وأكاد أجزم أن من حولنا أشخاص لم يقفوا ولو لبرهة واحدة كي يراجعوا مشوار حياتهم ويقيموا الجيد والحسن من سلوكهم وأفكارهم.

حياتك تستحق منك أن توليها كثير من الجهد والاهتمام، تحتاج منك أن تقفي بعد كل محطة في رحلتها لتقيمي فيها نتائج المرحلة من مغنم ومغرم، إن عُقد حياتنا ما يلبث ينفرط منا حبة حبة إذا ما ألفنا ثوب الغفلة، خاصة وأن معظم البشر يرهب مواجهة النفس، ومراجعة المبدأ، وتغيير السلوك والعادة.

ولا يدرك أن قوته تكمن في قدرته على كسر شوكة عاداته السيئة، وتحطيم صنم أفكاره ومعتقداته الفاسدة، والإنابة إلى جادة الطريق المستقيم.

وهذا لن يكون إلا بتلك النظرة الموجهة إلى الداخل، تلك النظرة الصارمة الحازمة التي لا تلين لسعادة خاطفة، ولا تغض الطرف عن مكسب سريع لا يتوافق مع فطرتها.

انظري داخلك، وأزيلي بيد طهور شوائب وعلائق ضارة، واروي بماء الحماسة واليقين بذور الخير والجمال والتقدم، ولا يزهدنك في رحلة المكاشفة قلة الصاحب ووحشة الطريق، فهكذا دروب الحق !

تقول أنديرا غاندي :

جدي قال لي يومًا: إن هناك نوعين من البشر؛ نوع يقوم بالعمل ونوع يحصل على التقدير، وقد قال لي أن أحاول أن أكون من النوع الأول حيث إن المنافسة فيه قليلة جدًا.

فالإنسان أحوج ما يكون إلى التنقيب في أرجاء نفسه ليعرف مواطن الخلل والضعف.

وأهم ما يحتاجه الإنسان هو توجيهه لذاته، واستكشافه لمواهبه، وسعيه لتفعيل طاقاته، وإشهاره لسلاح إرادته في مواجهة العوائق والتحديات.

يُحكى أن ملكًا أمر بوضع كتلة كبيرة من الحجر في منتصف طريق يسلكه عامة الناس. ثم قام الملك بمراقبة ذلك الطريق ليعرف إن كان أحد سيزيل الحجر من مكانه.

بعض أفراد حاشية الملك والمقربين منه من التجار وأصحاب المصالح كانوا يمرون عبر ذلك الطريق وعندما يرون الحجر كانوا ببساطة يتجنبونه من خلال الالتفاف عليه ثم يمضون في طريقهم بسلام. وكان هناك من عامة الناس من جاهر بلوم الملك على تصرفه وأخذوا عليه عدم إماطة الأذى عن الطريق، لكن لم تحدّث أيًا منهم نفسه بإزاحة الحجر من مكانه.

بعد ذلك مرّ بالطريق فلاح بسيط يحمل في يده وعلى كتفه أكياسا مملوءة بالخضار والفاكهة، وعندما اقترب من الحجر وضع حمولته جانبا وشرع في محاولة إزاحته عن موقعه. وبعد عدة محاولات متعثرة نجح أخيرًا في زحزحة الحجر وتنحيته جانبًا.

وبينما كان الفلاح يجمع أغراضه رأى فجأة حقيبة صغيرة تقبع في نفس المكان الذي كان فيه الحجر.

عندما فتح الحقيبة عثر بداخلها على قطع كثيرة من الذهب ومعها ورقة صغيرة تشير إلى أن الذهب سيكون من نصيب الشخص الذي يزيل الحجر عن الطريق.

لقد تعلم ذلك الفلاح البسيط الدرس الذي لا يفهمه الكثيرون:

كل عقبة في هذه الحياة تمثل فرصة ثمينة لأن يحسّن المرء من ظروفه ويقهر الصعاب

ولكل إنسان طموح، وطموح الإنسان الإيجابي التنمية المستمرة، حيث يبدأ بذاته ولا ينتهي منه، لأنه ترسخ في لا شعوره أن التغيير يبدأ من الإنسان وبتغيّره يتغير كل شيء.

لذا إذا أدرك المرء ذلك فلا يوقفة العوائق ولا تقدم في مراحل العمر ولا انعكاسات الواقع، ويعمل ليل نهار لتطبيق القواعد لتنمية ذاته وإيقاظ همته وتوظيف طاقاته ، حتى يصبح رمزا للإيجابية وكتلة من الانتاجية.

والذات هي نشاط موحد مركب للإحساس والتذكر والتصور والشعور والتفكير، وتعتبر نواة الشخصية.

وتنقسم الذات إلى ذات واقعية وذات مثالية. فالذات الواقعية هي ذات حقيقية أو فعلية تمثل مستوى الاقتدار، في حين أن الذات المثالية هي ذات تطلعية يؤمل منها أن تكون - أي تمثل - ما يطمح الفرد أن يكون أو يصبح. والذات بناء معرفي يتكون من أفكار الإنسان عن مختلف نواحي شخصيته فمفهومه عن جسده يمثل الذات البدنية ومفهومه عن بنائه العقلي يمثل مفهوم الذات المعرفية أو العقلية ومفهومه عن سلوكه الاجتماعي يمثل الذات الاجتماعية. ويركز علماء النفس الإنساني على بناء الذات عن طريق الخبرات التي تنمو من خلال تفاعل الإنسان مع المحيط الاجتماعي، ويطلقون على العملية الإدراكية في شخصية الإنسان (الذات المدركة) والتي من خلالها تتراكم تلك الخبرات، فيتم بناء الذات ويكُوّن الفرد مفهومًا عن ذاته. ولما كانت الذات هي شعور الفرد بكيانه المستمر وهي كما يدركها وهي الهوية الخاصة به وشخصيته فإن فهم الذات يكون عبارة عن تقييم الفرد لنفسه، أو بتعبير آخر هو مجموعة مدركات ومشاعر لدى كل فرد عن نفسه.

ومما تقدم نرى أن بناء الذات يخضع للمعايير السائدة في المجتمع. فالفرد يؤثر في الآخرين ويتأثر بهم، وبمقدار هذا التأثر ونوعه تتشكل ذاته

وأشد ما ينغص حياة الفرد ويجعله يصاب بالتأزم والإحباط حينما يشعر أن هناك بُعد بين ما هو كائن وما يريد أن يكون، أو بين ما يريد وبين ما يقدر عليه بالفعل. وهذا البعد يولد لديه الشعور بالنقص مما يؤثر على بناء الذات سلبيا.

أجرى بعض العلماء تجربة على ضفدعة فقاموا بوضعها في إناء به ماء يغلي فقفزت الضفدعة عدة قفزات سريعة تمكنها من الخروج من هذا الجحيم التي وضعت فيه.

لكن العلماء عندما وضعوا الضفدعة في إناء به ماء درجة حرارته عادية ثم أخذوا في رفع درجة حرارة الماء وتسخينه إلى أن وصل إلى درجة الغليان وجدوا أن الضفدعة ظلت في الماء حتى أتى عليها تماما وماتت دون أن تحاول أدنى محاولة للخروج من الماء المغلي.

العلماء فسروا هذا بأن الجهاز العصبي للضفدعة لا يستجيب إلا للتغيرات الحادة، أما التغير البطيء على المدى الطويل فإن الجهاز العصبي للضفدعة لا يستجيب له .

هذا هو حال الحياة معنا دائما، التغيرات المحيطة بنا تغيرات بطيئة تكاد تكون مملة في مجملها، ولكنها تغييرات مهمة حاسمة في معظمها.

قارني بين حياتك منذ عامين وحالك الآن، هل هناك تغيرات من حولك، حقيقة ستدهشين من حجم التغيرات التي حدثت من حولك لكن كيف كانت استجابتك لها ؟؟؟

هل شعرت بأن صغائر الأمور هي في حقيقتها أمور جلل، وأن معظم النار من مستصغر الشرر.

هل كنت كالضفدعة التي تحركت الدنيا حولها وتغيرت وهي لم تفطن لهذا فلقيت حتفها، أم أنك فطنت لما يجري حولك وسارعت جاهدة لتعايشي التغيرات التي تجري حولك وتفكري في تطوير حياتك.

هل كان حالك مع نفسك كحال الضفدعة، فلم تفطني بالصدأ الذي يهبط على قلبك كل يوم ويبعدك عن الله خطوة بخطوة إلى أن فوجئت بالبعد السحيق.

كيف كان حالك مع نفسك هل سعيت لتطوير نفسك وتعليمها ما جد من العلوم والفنون المستحدثة وعلوم الكمبيوتر المستجدة وكورسات اللغات التي صارت مطلبا لكل وظيفة وعمل أم فوجئت أن الناس أصبحوا ينظرون لك على أنك جاهلة متأخرة لا تدري الكثير عما يدور حولها من تغيرات وتطورات.

ففي كل شؤون حياتك قفي مع نفسك واسألي هل أنت ضفدعة ؟

الفصل الثاني
انت اليوم
حيث اوصلتك افكارك
وستكونين غدًا
حيث تاخذك افكارك

كان.. ياما كان.. كانت هناك فتاة تظن أنها حبة قمح وبناء على نظرتها الغريبة لذاتها باتت تخشى أن تقترب منها دجاجة وتأكلها باعتبارها طعامها المفضل وأصبح يتملكها الهلع إذا رأت دجاجة عن بعد ثم تطلق ساقيها للريح في الاتجاه المضاد لوجودها، وبعدما احتار الأهل والأصحاب في حالتها قرروا عرضها على طبيب نفسي لعله ينجح في تغيير نظرتها الدونية لنفسها، وبالفعل نجح الطبيب المتخصص في علاجها وأقرت الفتاة أنها إنسانة وليست حبة قمح.

ففرح أهلها أشد الفرح وقدموا للطبيب جزيل الشكر والعرفان، واصطحبوا فتاتهم وغادروا العيادة، وبمجرد نزولهم إلى الشارع لمحت الفتاة دجاجة تمشي تتبختر على حافة سطح البيت المقابل، فصرخت الفتاة في هلع وجرت بأقصى طاقتها كما كانت تفعل من قبل، وبعد ثوان من وقوف أهلها مذهولين انطلقوا خلفها وبعد جهد لحقوا بها فاستوقفوها وهم يسألونها مستنكرين: هل عدت لظنك القديم بأنك حبة قمح؟ فأجابتهم: أبدا، فعادوا لسؤالها: إذن لماذا هربت عند رؤيتك الدجاجة؟ فأجابتهم في تلقائية: لقد اقنعني الطبيب أنى إنسانة ولكن من أقنع الدجاجة بأني لست حبة قمح !!!

إن هذه القصة قد تبدو أقرب إلى الطرفة، ولكنها للأسف تعكس حال الكثيرات، اللاتى تقف نظرتهن تجاه أنفسهن حجر عثرة في طريقهن نحو النجاح وكما يقول جوته: أشد الأضرار التى من الممكن أن تصيب الإنسان هو ظنه السيىء بنفسه.

فربما كان الانتقاص الذاتي من قيمة الإنسان أكبر نقاط الضعف البشري، فالشعور تجاه النفس يؤثر بطريقة حاسمة على كل مظاهر التصرفات.

فما تعتقدينه في نفسك يمكنه أن يساعدك على النجاح أو يدمر حياتك، فأنت نتاج ماتعتقدينه في نفسك، وقد سئل محمد على كلاى الملاكم الشهير والبطل الأسطورة: ما الذي يصنع البطل؟ فرد قائلا: لكي تكون بطلا يجب أولا أن تؤمن وتعتقد بأنك الأحسن.

يروى أنه كان هناك شاب لديه شركة رائدة وأموال طائلة، وبين ليلة وضحاها خسر كل شيء، خسر أمواله وصار مدينا ومطالبا بالمال لدائنيه، فضاقت عليه الدنيا بما رحبت، وصار حزينا ومهموما ويائسا، وقد اعتقد بأنها نهايته.

فخرج يجول في الشوارع هائمًا على وجهه لا يعرف أين يذهب، وبينما هو يسير إذ دخل في حديقة ووجد كرسيًا فجلس عليه ليستريح قليلًا.

في هذه الأثناء رآه رجل كبير في السن، فذهب إليه وجلس عنده وقال له: ما بك يا ولدي؟مالك مهمومًا ويائسًا، فقص الشاب عليه ما جرى له، وأنه صار مديونًا، فقال له الشيخ: لا عليك، الحل عندي وأخرج من جيبه دفتر شيكات وكتب شيكا بمائة ألف دولار ووقع عليه باسمه وأعطاه للشاب؛ وقال له خذ هذا الشيك واستعن به في سداد ديونك وتعويض شركتك وإقامتها لتعمل وتنتج من جديد، وبعد سنة ارجع إلى هنا بالشيك ولا أريد منك أية فوائد.

فلما سمع الشاب بذلك ورأى الشيك قد استقر بين يديه طار من شدة الفرح لتلك المساعدة العظيمة التي أتت من هذا الشيخ، وفرح أكثر وأكثر عندما رأى الاسم على الشيك: جون دي روكي فيزر الذي يعتبر من أغنى أغنياء العالم بذلك الوقت، وكان مشهورًا بمساعداته للناس بطرق عجيبة وبدون مقابل.

رجع الشاب فرحًا إلى بيته وأخبر زوجته بما جرى له ومن مقابلته لذلك الشيخ، فقالت له زوجته: يا زوجي العزيز أنت بين خيارين:

الأول: أنك تقوم بصرف الشيك فورًا وتسدد تلك الديون وما يتبقى منه تضعه في الشركة لتقوم وتنهض على قدميها من جديد وتبدأ بالعمل فيها من جديد وما توفره وتربحه منها تقوم بتجميعه لتؤدي به قيمة هذا الشيك.

الثاني: أنك تضع الشيك جانبًا؛ وتذهب للديَّانة وتطلب منهم أن يمهلوك قليلًا أو يقسطوا لك تلك الديون، وتذهب للشركة وترتب أوضاعها وتعمل بها عملًا مضاعفًا يمكنك من تسديد ديونك، وإن حصل شيء طارئ فعندها لديك الشيك تصرف منه في الحالة القصوى وبالقدر المطلوب، ونصحته بالخيار الثاني.

استحسن الشاب رأي زوجته، وبدأ منذ تلك اللحظة بالعمل المثابر والمجهود المضاعف وطلب من الديانة أن يمهلوه ويقسطوا له، وبالأمل والتفاؤل وعمله الجبار وبتخطيطه وقراراته المدروسة والصائبة تمكن من النهوض بشركته من القاع إلى القمة وحقق النجاحات المتتالية والأرباح الكثيرة، وفي أقل من سنة استطاع سداد جميع ديونه، ومن دون أن يضطر لصرف الشيك.

والآن وها قد جاء موعد ووقت إرجاع الشيك لصاحبه الشيخ فذهب في نفس الوقت الذي اتفقا عليه وفي نفس المكان الذي التقيا فيه أول مرة، وعند دخوله الحديقة رأى ذلك الرجل الشيخ في نفس المكان، فذهب إليه مسرعًا مستبشرًا وفرحًا وقد أخرج الشيك من جيبه لكي يسلمه إياه ويشكره على تلك المساعدة العظيمة التي غيرت حياته..

وفي تلك الأثناء خرجت فتاة من بين الأشجار ترتدي ثوبًا أبيض، وأمسكت بيد الرجل الشيخ، وأخذته وقالت للرجل الشاب، أنا آسفة أيها

الشاب، أتمنى أن لايكون هذا الشيخ قد أزعجك أو ضايقك في أمر ما، لأن هذا الشيخ مريض بمرض نفسي وكثيرًا ما يخرج من داخل المستشفى (المجاور للحديقة) ويأتي للحديقة ويُخبر الناس ويزعم بأنه: جون.. دي.. روكي.. فيرر ..؟!! أغني أغنياء العالم !!!

وأخذت الشيخ ومضت به إلى داخل المستشفى، وبقى الشاب متجمدًا في مكانه واقفًا مندهشًا ومذهولا..

وأدرك حينها أن الشيك الذى اعطاه إياه شيكًا مزيفًا .

فهل تتذكرين يومًا اعتقدت فيه أنك لن تستطيعين تحقيق شيء معين، وبالفعل لم تتمكني منه وقلت للمحيطين بك: « ألم اقل لكم إننى لن أستطيع».

فإذا كان حدث ذلك معك يوما فلا تلومين قلة إمكانياتك أو الظروف ولكن تأكدي أنك السبب في ذلك بسبب اعتقادك!!!

والاعتقاد كما عرفه انتوني روبنز هو: توجهات لمفاهيم موجوده ومنظمة مسبقًا ترشح تواصلنا مع انفسنا بصورة دائمة».

ولا يتطلب الاعتقاد أن يكون الشيء حقيقة فعلًا، ولكن كل ما يتطلبه هو الاعتقاد بأنه حقيقة، والاعتقاد هو الأساس الذي نبني عليه كل أفعالنا

وهو أهم خطوة على طريق النجاح فلكي ننجح فلابد أولًا أن نؤمن بأننا نستطيع النجاح.

وقد قال الكاتب الأمريكي نابليون هيل: «ما يدركه ويؤمن به عقل الإنسان يستطيع أن يحققه»، وكما أنه من الممكن أن يكون الاعتقاد سببًا في الفشل والحد من تصرفاتنا في الحياة يمكنه أيضًا أن يكون سببًا رئيسيًا للنجاح وتحقيق أهداف في الحياة.

وللأسف هناك من يتمسك بمعتقدات لا تكون فى صالحه بل على العكس فهي تلقي به فى دوامات الفشل والسبب أنها معتقدات سلبية تصنع بينه وبين تحقيق أحلامه حائلًا قويًا بل سدًا منيعًا .

وهناك قصة مشهورة في الأدب الفرنسي اعتمدت على واقعة حقيقية حدثت في باريس قبل فترة طويلة تقول : كانت هناك شابة جميلة تدعى (صوفي) ورسام صغير يدعى (باتريك) نشآ في إحدى البلدات الصغيرة. وكان باتريك يملك موهبة كبيرة في الرسم بحيث توقع له الجميع مستقبلا مشرقا ونصحوه بالذهاب إلى باريس. وحين بلغ العشرين تزوج صوفي الجميلة وقررا الذهاب سويا إلى عاصمة النور.

وكان طموحهما واضحا منذ البداية حيث سيصبح (هو) رساما عظيما (وهي) كاتبة مشهورة. وفي باريس سكنا في شقة جميلة وبدءا يحققان أهدافهما بمرور الأيام .

وفي الحي الذي سكنا فيه تعرفت صوفي على سيدة ثرية لطيفة المعشر، وذات يوم طلبت منها استعارة عقد لؤلؤ غالي الثمن لحضور زفاف في بلدتها القديمة. ووافقت السيدة الثرية وأعطتها العقد وهي توصيها بالمحافظة عليه. ولكن صوفي اكتشفت ضياع العقد بعد عودتها للشقة فأخذت تجهش بالبكاء فيما انهار باتريك من أثر الصدمة . وبعد مراجعة كافة الخيارات قررا شراء عقد جديد للسيدة الثرية له نفس الشكل والمواصفات. ولتحقيق هذا الهدف باعا كل ما يملكان واستدانا مبلغا كبيرا بفوائد فاحشة. وبسرعة اشتريا عقدا مطابقا وأعاداه للسيدة التي لم تشك مطلقا في أنه عقدها القديم .

غير أن الدين كان كبيرا والفوائد تتضاعف باستمرار فتركا شقتهما الجميلة وانتقلا إلى غرفة حقيرة في حي قذر. ولتسديد ما عليهما تخلت صوفي عن حلمها القديم وبدأت تعمل خادمة في البيوت. أما باتريك فترك الرسم وبدأ يشتغل حمالا في الميناء .

وظلا على هذه الحال خمسة وعشرين عامًا ماتت فيها الأحلام وضاع فيها الشباب وتلاشى فيها الطموح .

وذات يوم ذهبت صوفي لشراء بعض الخضراوات لسيدتها الجديدة وبالصدفة شاهدت جارتها القديمة فدار بينهما الحوار التالي :

- عفوًا هل أنت صوفي؟

- نعم، من المدهش أن تعرفيني بعد كل هذه السنين !
- يا إلهي تبدين في حالة مزرية، ماذا حدث لك، ولماذا اختفيتما فجأة!؟
- أتذكرين يا سيدتي العقد الذي استعرته منك!؟ لقد ضاع مني فاشترينا لك عقدا جديدا بقرض ربوي ومازلنا نسدد قيمته !
- يا إلهي، لماذا لم تخبريني يا عزيزتي؛ لقد كان عقدا مقلدا لا يساوي خمسة فرنكات !!

وكثير من الأحداث التي تمر بنا نفشل أو نستصعب الخروج منها بحل معقول أو مقبول، وذلك لأننا نبالغ في قراءة الحدث نفسه ولا نعالج ما سيتم خلفه، بمعنى أننا نبقى حبيسي الماضي دون أن نعمل على الذهاب إلى النتائج المتوقعة فيما بعد، لهذا يسيطر علينا القلق والخوف وكثير من التخمينات، فلماذا لا نجرب الحلول القريبة قبل الاعتقادات الخاطئة والسلبية.

وتذكري الحكمة القائلة:

(لا تضيّعي حياتك بسبب حماقة غير مؤكدة .. ولا تثوري لأجل التوافه ..!!)

وهذا ماحدث لصاحب القصة الحقيقية التى وقعت في عام ١٩٦٤ حين هجم ثلاثة لصوص على منزل كارل لوك الذي تنبه لوجودهم فقتلهم جميعهم ببندقيته الآلية. ومنذ البداية كانت القضية لصالح لوك كونه في موقف «دفاع عن النفس». ولكن اتضح لاحقا أن اللصوص الثلاثة كانوا إخوة وكانوا على شجار دائم مع جارهم لوك. وهكذا اتهمه الادعاء العام بأنه خطط للجريمة من خلال دعوة الأشقاء الثلاثة لمنزله ثم قتلهم بعذر السرقة. وحين أدرك لوك أن الوضع ينقلب ضده اختفى نهائيا عن الأنظار وفشلت محاولات العثور عليه ولكن، أتعرفون أين اختفى؟

في نفس المنزل! في قبو لا تتجاوز مساحته مترًا في مترين!. فقد اتفق مع زوجته على الاختفاء نهائيا خوفا من الإعدام. كما اتفقا على إخفاء سرهما عن أطفالهما الصغار خشية تسريب الخبر للجيران .

ولكن الزوجة ماتت بعد عدة أشهر في حين كبر الأولاد معتقدين أن والدهما توفي منذ زمن بعيد. وهكذا عاش لوك في القبر الذي اختاره لمدة سبعة وثلاثين عاما. أما المنزل فقد سكنت فيه لاحقا ثلاث عائلات لم يشعر أي منها بوجود لوك !

فقد كان يخرج خلسة لتناول الطعام والشراب ثم يعود بهدوء مغلقا باب القبو. غير أن لوك أصيب بالربو من جراء الغبار و«الكتمة» وأصبح يسعل باستمرار. وذات ليلة سمع رب البيت الجديد سعالا مكتوما من

تحت الأرض فاستدعى الشرطة. وحين حضرت الشرطة تتبعت الصوت حتى عثرت عليه فدار بينهما الحوار التالي :

- من أنت وماذا تفعل هنا؟

- اسمي لوك وأعيش هنا منذ ٣٧عاما (وأخبرهم بسبب اختفائه).

- يا إلهي ألا تعلم ماذا حصل بعد اختفائك!!؟

- لا.. ماذا حصل؟

- اعترفت والدة اللصوص بأن أولادها خططوا لسرقة منزلك فأصدر القاضي فورا حكما ببراءتك.

فحتى تستثمري حياتك في الدنيا والآخرة، وتنجزي أعمالا قد يراها الآخرون خيالًا انطلقي من ذاتك وقدراتك، واضعةً نصب عينيك أهدافك الواضحة، ومحددة طرق تحقيقها مستغلة كل الظروف المتاحة لك، مسيطرة على نفسك كي لا تهزمك، قائمة بجميع واجباتك.. حتى لا تضيع حياتك، تجاوزي المثبطات مهما كانت، وحطّمي العقبات مهما صعبت.

فابدئي حالا من اليوم، من الآن.

قـــومي ببنـــاء ثقتـــك في نفـــسك ويقدراتك .

تأكدي أنه بإمكانك تغيير أي اعتقاد سلبي وإبداله بآخر إيجابي.

ثقي أنك تستطيعين تغيير أي ضعف فيك وتحويله إلى قوة.

فالبعض يضيع حياته بسبب اعتقادات غير حقيقية أو فكرة غير صحيحة.

عاداتك ترسم مصيرك ؟

يحكى أنه كان هناك ضفدع يقفز بين أوراق الأشجار الطافية بعد أن أغرق ماء النهر بفيضانه الأرض حوله، فلمح الضفدع عقربا حائرا على صخرة والماء يحيط به من كل جانب، قال العقرب للضفدع: يا صاحبي ألا تعمل معروفًا وتحملني على ظهرك لتعبر بي إلى اليابسة فإني لا أجيد العوم، ابتسم الضفدع ساخرًا وقال: كيف أحملك على ظهري أيها العقرب وأنت من طبعك اللسع!!

قال العقرب في جدية : أنا ألسعك؟ كيف وأنت تحملني على ظهرك فإن قرصتك مت في حينك وغرقت أنت وغرقت معك، تردد الضفدع قليلا وقال للعقرب: كلامك معقول ولكني أخاف أن تنسى، قال العقرب: كيف أنسى يا صديقي، إن كنت سأنسى المعروف، فهل سأنسى أني معرض للموت، هل أعرض نفسي للموت بسبب لسعة!!

بدت القناعة على الضفدع وذلك بسبب لهجة العقرب الصادقة، اقترب الضفدع منه وحمله على ظهره، في خلال العبور في النهر الهادئ ظل

الضفدع يتبادل الحديث الهادئ مع العقرب، وفى وسط النهر تحرك العقرب فشعر الضفدع بالشر والخوف، فقال للعقرب في خوف: ماذا بك يا صديقي، قال العقرب في قلق: لا أدرى يا صديقي، شيء تحرك في صدري!!

زاد الضفدع من سرعته عومًا وقفزًا في الماء حتى يصل إلى الشاطئ إلا أن العقرب لسعه لسعة قوية فخارت قواه بعد أن سرى سم العقرب في جسده، وبينما يبتلع الماء جسديهما نظر الضفدع للعقرب في أسى وهو يبتلع الماء ليغرق، فقال العقرب في حزن شديد قبل أن يبتلعه الماء:

اعذرني الطبع غلاب يا صاحبي!!

فيا ترى لماذا تصرف العقرب بهذه الطريقة ، هل لأنه كان يحب فعلًا أن يلسع الضفدع أو يهلك نفسه، كلا ولكن العقرب تعود منذ مولده أن يتصرف بطريقة معينة حيال أي كائن حي يحتك به، هي أن يلسعه لأنه خطر عليه وهذا ما نسميه بالعادة !!

والعادة هي سلوك متكرر يصدر من الشخص بصورة لا إرادية نتيجة قناعة ترسخت في عقله الباطن عبر السنين !!

فبسبب هذه العادات يصبح هناك خطورة، وتنبع خطورة العادات من أنها تتحكم تمامًا في سلوكيات الإنسان، وبالتالي تتدخل في كل لحظة من

لحظات حياته، فالإنسان في الحقيقة ما هو إلا مجموعة من العادات، كما تقول الحكمة القديمة :

«اغرس فكرة.. احصد فعلاً، اغرس فعلاً احصد عادة، اغرس عادة احصد شخصية، اغرس شخصية احصد مصيرًا»

فالعادات في النهاية هي التي تحدد مصير الإنسان ـ بإرادة الله تعالى ـ في الحياة سواء كان النجاح أم الفشل!!

فالعادات لها قوة جذب هائلة وبإمكانك أن تسخري تلك القوة لتعمل لصالحك، أو تسخرك هي لنفسها لتعمل ضد نفسك ، فالعادات يمكن تغييرها جزمًا، فتفكيرك هو مصيرك، فكل شخص يفكر قبل أن يتخذ قرارًا ما وبعد التفكير ينفذ، وعند التنفيذ يحدث إما فشل في تحقيق النتائج المتوقعة أو تحقيق نتائج مرضية ويمكن نتائج أفضل من المتوقع!!

وكل منا يعتقد أن هذا النجاح بسبب مجهوده، وهذا صحيح فعلًا، لكن الحقيقة أن كل منا يكون بداخله اعتقاد قبل بدء العمل، وقد يكون اعتقادك سلبي أو إيجابي، فلابد من تغيير معتقداتك السلبية وجعلها إيجابية، واعلمي أن ما تفكرين فيه هو ما ستحصلين عليه !!

وإذا أردت أن تبدئي بتغيير طباعك عليك باتباع الخطوات التالية :

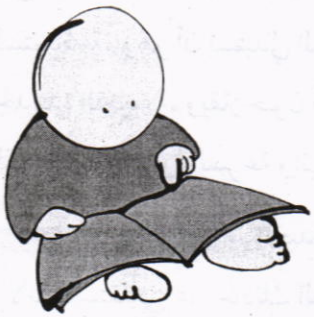
١ ـ احملي شعارك في التغيير أينما كنت:

إذا كنت جادة في تغيير طباعك وعاداتك وأفكارك وسلوكك ليكن شعارك «**ما ضعف بدن عما قويت عليه النية**». أي أن عزمك على فعل شيء أو تركه هو القوة الدافعة والمحركة، فإذا كان عزمك وتصميمك قويين استجاب البدن لأوامرهم وانصاع.

٢ ـ اقرئي تجارب غيرك ممن قرروا ونجحوا:

تجارب الذين حاولوا تغيير طباعهم ونجحوا تنفعك في معرفة الطرق التي استخدموها للوصول إلى التغيير، وفي الإرادة التي استعانوا بها على إنجاز خطوات التغيير وبلوغ النتائج المذهلة .

٣ ـ تجربة واحدة ناجحة مغرية:



إذا جربت أن تغيّري سلوكا أو طبعا معينا، أو كسرت عادة مألوفة فلم تعودي أسيرة لها ولم تعد تستعبدك، فإن ذلك يعني أن لديك القدرة على تغيير سلوكا آخر واجتناب عادة أخرى، كما يعني أن إرادتك قوية، وأنك أنت التي تتحكمين بنفسك وغرائزك وشهواتك، لا هي التي تتحكم فيك.

٤ ـ ابتعدي عن خائري العزائم:

الطبع يكتسب من الطبع، فكما أن معاشرة الضعفاء ومسلوبي الإرادة تنقل عدوى الضعف والانهيار، فكذلك معاشرة الأقوياء وأصحاب العزائم تنقل بعض شحنات القوة والجرأة التي يتمتعون بها .

فإذا كانت صديقاتك خائرات الإرادة مغلوبات على أمرهن لا يستطعن مقاومة طبع سيئ أو عادة سلبية أو خلق معين، فإنه قد يترك في نفسك فكرة أنك لست الوحيدة الفاشلة، بل الفاشلات كثيرات .

ولهذا فأنت بحاجة إلى مصادقة ومسايرة الذين اقتحموا أسوار الضعف والتردد، وتمكنوا من مقاومة بعض أو جميع الطباع السيئة.

٥ ـ الاستعاضة عن عادة سيئة بأخرى حميدة:

يطرح بعض المهتمين بشؤون النفس والتحكم بها والقدرة على الإقلاع عن العادات السلبية المشينة أسلوبا عمليا لتغيير الطباع والعادات المستحكمة، وهو أن تستبدلي العادات القديمة بأخرى جديدة حتى تنسخ الجديدة القديمة، ويقترحون أن تكون العملية تدريجية، ذلك أن العادة المستحكمة لا تزول بسرعة وإنما تحتاج إلى شيء من الوقت .

هذه العادات الجديدة جيدة وصحية ونافعة ، ومع الإصرار والمواصلة والانتباه ستقلعي عن عادتك القديمة .

٦ـ ضعي قائمة بالتغييرات التي ترغبين بإحداثها:

ابدئي كل عملية تغيير في الطباع والسلوك بكلمة (أريد) اكتبي ذلك وتابعيه وتذكريه دائما، فإذا كنتِ تعيشين القلق قولي : «أريد أن أتغلب على قلقي» ابحثي عن سبل الخلاص منه، ضعي خطة ونفذيها، فذلك يزيد في قدرة الوعي والإرادة والتحكم، ولا تنسي أن بناء العادة السلبية استغرق زمنا وأنه جاء نتيجة الإهمال واللامبالاة وعدم التصدي لها في مهدها ولذا، لا تغيري عدة طباع دفعة واحدة، ركزي على طبع واحد ولا تنتقلي إلى غيره حتى تطمئني أنك قد تغلبت عليه.

٧ ـ لا تفكري في ضخامة العوائق:

لو كان متسلق الجبال قد فكر في الصعوبات فقط لما استطاع أن يصل إلى سفح الجبل وليس إلى قمته، وهكذا أنت فلو كان اهتمامك منصبا على العوائق والعقبات التي تعترض طريق تغيير طباعك، وتبالغين في تصورها، وأنها ستفشل خطتك وستحول دون إمكانية التغيير فإن ذلك فعلا سيحصل وسيثبط همتك .

فكري بالعوائق ولكن بحجمها الطبيعي، وتذكري أن الكثير منها وهمي أو مخاوف نفسية، ولذا فإن من عمل بالقاعدة التالية أفلح : **«إذا هبت أمرًا فقع فيه فإنّ شدّة توقيه شرّ من الوقوع فيه»**.

٨ ـ التفت إلى ما لديك من قدرات:

وهناك نقطة جوهرية في إحداث التغيير أو التبديل أو التعديل في الطباع وهي أنك لا بد أن تعرفي أن طبيعة كل إنسان غنية بالإمكانات والمواهب والقدرات التي عليه أن يكشفها ويحسن استغلالها .

إن الذين غيروا طباعهم وثاروا على نقاط ضعفهم هم الذين وضعوا أيديهم على مكامن القدرة في شخصياتهم ووظفوها أفضل توظيف، وبإمكانك أنت أيضا أن تشقي طريق التغيير مثلهم .

٩ ـ تبديل بعض الاستعدادات الوراثية :

حتى الاستعداد الوراثي ـ كما يرى بعض علماء النفس ـ خاضع لقانون التغيير وذلك بتبديل العوامل التي تخضع لها وتحسينها. فلو ورثت فتاة المزاج الحاد عن أبيها أو أمها مثلا فلا تستسلم، فإنها إذا اتبعت خطة وقائية لتجنب الانفعال، واعتياد التوازن والاعتدال، فإنها ستتغلب على حدة المزاج.

١٠ ـ اعتماد الاعتدال والتوازن:

الطباع السيئة أو العادات القبيحة غالبا ما تكون نتيجة إما إفراط، أي إسراف ومغالاة وتجاوز، وإما تفريط، أي تقصير وإهمال وتهاون.

واعتماد قاعدة العدل والوسطية في الأمور كقاعدة حياتية عامة، طريق آخر ومهم من طرق تبديل الطباع ونبذ الفاسد منها.

إن الشراهة في الأكل، عادة سيئة، لكن الاعتدال في تناول الطعام هو الحل الأمثل للتخلص منها، والحب الشديد والبغض العنيف تطرف، والحب المتوازن والبغض المعتدل هو الذي يجنبك الخسائر في كلا الحالين (أحبب حبيبك هونا ما عسى أن يكون بغيضك يوما ما، وابغض بغيضك هونا ما عسى أن يكون حبيبك يوما ما).

١١ ـ افتحي باب النقد واستقبليه:

الآخرون مرايانا، نرى في وجوههم انعكاس أعمالنا ، فإذا رأوا خصلة أو عادة أو طبيعة مخلة ارتسم ذلك على وجوههم امتعاضا وكراهة مما يدعونا إلى أن لا نكرر ذلك مستقبلًا .

والنقد سواء كان ذاتيا، أي (محاسبة) أو موضوعيا، أي تسديدا ونصيحة، مطلوب لتعديل ما اعوج من سلوكنا، وما من إنسان شابا كان أو كبيرا، فتاة كانت أو امرأة إلا وهم بحاجة إلى النقدين معا لإجراء التحولات في عاداتهم وسلوكياتهم.

حدث في الصين منذ وقت طويل أن تزوجت فتاة ، وذهبت لتعيش مع زوجها ووالدته (حماتها) وبعد وقت قصيراكتشفت أنها لا تستطيع أن تتعامل مع حماتها فقد كانت شخصياتهم متباينة تماما، وكانت عادات كثيرة من عادات حماتها تثير غضبها، علاوة على أن حماتها كانت دائمة الانتقاد لها.

أيام تلت أيام، وأسابيع تبعت أسابيع ولم تتوقف الزوجة وحماتها عن المجادلات والخناقات، ولكن ما جعل الأمور أسوأ ،أنه طيقا للتقاليد الصينية القديمة، كان عليها ان تنحني أمام حماتها وأن تلبى لها كل رغباتها.

وكان الغضب وعدم السعادة اللذان يملآن المنزل يسببان إجهادا شديدا وتعاسة للزوج المسكين أخيرا لم يعد في استطاعة الزوجة أن تتحمل أكثر من طباع حماتها السيئة ودكتاتوريتها وسيطرتها، وهكذا قررت أن تفعل شيئًا حيال ذلك، فذهبت الزوجة لمقابلة صديق والدها مستر هوانج وكان بائعا للأعشاب شرحت له الموقف وسألته لو كان في إمكانه لو يمدها ببعض الأعشاب السامة حتى يمكنها أن تحل مشكلتها مرة واحدة وإلى الأبد.

فكر مستر هوانج في الأمر للحظات وأخيرا قال لها: أنا سأساعدك في حل مشكلتك، ولكن عليك أن تصغي لي وتطيعي ما سأقوله لك.

أجابت الزوجه قائلة: نعم يا مستر هوانج أنا سأفعل أي شيء تقوله لي.

انسحب مستر هوانج للغرفة الخلفية ثم عاد بضعة دقائق ومعه علبة صغيرة على شكل قطارة وقال لها: ليس في وسعك أن تستخدمي سما سريع المفعول كي تتخلصي من حماتك، وإلا ثارت حولك الشكوك، ولذلك سأعطيك عددًا من الأعشاب التي ستعمل تدريجيا وببطء في جسمها،

وعليك أن تجهزي لها كل يومين طعامًا من الدجاج أو اللحم وتضعي به قليلا من هذه القطارة في طبقها، وحتى تكوني متأكدة أنه لن يشك فيك أحد عند موتها، عليك أن تكوني حريصة جدا، وأن تصير تصرفاتك تجاهها صديقة ورقيقة، وألا تتشاجري معها أبدًا، وعليك أيضا أن تطيعي كل رغباتها وأن تعامليها كما لو كانت ملكة.

سعدت الزوجة بهذا وأسرعت للمنزل كي تبدأ في تنفيذ مؤامرتها لتتمكن من اغتيال حماتها، مضت أسابيع ثم توالت الشهور وكل يومان تعد الطعام لحماتها وتضع بعض من المحلول في طبقها.

وتذكرت دائما ما قاله لها مستر هوانج عن تجنب الاشتباه، فتحكمت في طباعها وأطاعت حماتها وعاملتها كما لو كانت أمها.

بعد ٦ شهور تغير جو البيت تماما، مارست الزوجة تحكمها في طباعها بقوة وإصرار، حتى أنها وجدت نفسها غالبا ما لا تفقد أعصابها حتى حافة الجنون أو حتى تضطرب كما كانت من قبل.

ولم تدخل في جدال مع حماتها، التي بدت الآن أكثر طيبة وبدا التوافق معها أسهل. تغير اتجاه الحماة من جهة زوجة ابنها وبدأت تحبهاكما لو كانت ابنتها، واستمرت تذكر للأصدقاء والأقرباء أن زوجة ابنها هي أفضل

زوجة ابن يمكن لأحد أن يجده وأصبحت الزوجة وحماتها الآن يعاملان بعضهما كما لو كانتا بنتا ووالدتها.

وأصبح الزوج سعيدا بما قد حدث من تغيير في البيت وهو يرى ويلاحظ ما يحدث ، وفي أحد الأيام ذهبت الزوجة مرة أخرى لصديق والدها مستر هوانج وقالت له: عزيزي مستر هوانج، من فضلك ساعدني هذه المرة في منع السم من قتل حماتي، فقد تغيرت إلى امرأة لطيفة وأنا أحبها الآن مثل أمي، ولا أريدها أن تموت بسبب السم الذي أعطيته لها ابتسم مستر هوانج وهز رأسه وقال لها : أنا لم أعطيك سما على الإطلاق ،لقد كانت العلبة التي أعطيتها لك عبارة عن القليل من الماء!!؟

والسم الوحيد كان في عقلك أنت وفى اتجاهاتك نحوها، ولكن كل هذا قد غسل الآن بواسطة الحب الذي أصبحت تكنينه لها.

وعادات الإنسان لها قوة جذب هائلة لأنها القناعات التي نتجت عنها قد استقرت في أعماق العقل الباطن عبر السنين، ولكن مع ذلك يمكن تغييرها بالجهد والمتابعة، ومع أن ذلك يستغرق جهدًا جبارًا في أول الأمر، لكننا بعد ذلك يخف الأمر علينا بعد أن نشعر بالتخلص من أسر هذه العادات وما لها من آثار سلبية على حياتنا، والرائع في الأمر أننا عندما نستبدل عادات الفشل بعادات النجاح، فإن عادات النجاح أيضًا تكون لها نفس تلك الجاذبية القوية، بمعنى أننا لن نستطيع التخلي عنها بسهولة مما

يحتم علينا أن ننجح ولو رغمًا عنا، فالعادات إذن لها قوة جذب هائلة وبإمكانك أن تسخري تلك القوة لتعمل لصالحك، أو تسخرك هي لنفسها لتعمل ضد نفسك، فالعادات يمكن تغييرها جزمًا، وهذا مقتضى قوله تعالى: ﴿إِنَّ اللَّهَ لا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ﴾[الرعد: ١١].

عندما انطلقت السفينة [أبوللو ٢] في رحلتها إلى القمر، تجمد المشاهدون على شاشات التلفاز وفي محطة الإطلاق في أماكنهم ، حينما رأوا أول إنسان يمشي على القمر ثم يعود إلى الأرض، ومن أجل الوصول إلى هناك كان على رواد الفضاء في تلك السفينة أن يتخلصوا من أكبر عائق في طريق الوصول ألا وهو قوة الجاذبية الأرضية، ومن أجل ذلك تم تحميل تلك السفينة على صاروخ فضائي ذي مراحل مختلفة، استخدم هذا الصاروخ في المرحلة الأولى للإطلاق كمًا هائلًا من الطاقة في الدقائق الأولى من الإطلاق خلال الأميال الأولى القليلة من الرحلة، يزيد عما استخدم في غضون الأيام التالية لقطع مسافة حوالي نصف مليون ميل ، وذلك للتخلص من أسر الجاذبية الأرضية .

يقول الإمام الغزالي رحمه الله: «لو كانت الأخلاق لا تقبل التغيير لبطلت الوصايا والمواعظ والتأديبات، ولما قال رسول الله ﷺ: «حسنوا أخلاقكم»وكيف ينكر هذا في حق الآدمي وتغيير خلق البهيمة ممكن، إذ ينقل الصقر من الاستيحاش إلى الأنس، والكلب من شره الأكل إلى

التأدب والإمساك، والفرس من الجماح إلى سلاسة الانقياد، وكل ذلك تغيير للأخلاق».

من الآن انتبهي
لتفكيرك وإلى
ما تهدفين إليه
قبل أي خطوة
في حياتك

الفصل الثالث

اعرضي منزلك للبيع

او اهديه

كل فتاة تحلم بأن تحقق ذاتها فتكون متميزة عن غيرها، وتطمح أن تكون ناجحة في حياتها، ولكن هل يمكن لهذه الأحلام أن تكون حقيقة ملموسة وهل يمكن أن تتغير شخصياتنا فنمسي على حال ونستيقظ لنجد أنفسنا قد تغيرنا بشكل أفضل، وهل يمكن لأي فتاة أن تغير خارطة حياتها، أم أنها ليست سوى أحلام في مخيلاتنا لا مجال لها في أرض الواقع؟

فعقل الإنسان مثل جهاز الكمبيوتر به برامج وملفات بعضها صالح وبعضها غير صالح، وربما أن أجهزة البعض ((أقصد عقول البعض)) تحتوى بعض الفيروسات (السلبيات) التي تؤثر على مسار حياته وتعرقل سيرها بشكل طبيعي فتوقعه في العديد من المشكلات وإن لم تضره على أقل تقدير فإنها تعيقه عن الاستفادة ، فكان لابد من عمل فورمات للجهاز (العقل) من أجل إزالة أى فيروس أوخلل(سلبيات) ومن ثم تنظيف الجهاز تماما لكي يعمل بكفاءة عالية.

فيجب أن نبدأ بالتخلص من عاداتنا السيئة لأن القضية الأساسية ليست في الانطلاق قدر ماهى في التخلص من معوقات الانطلاق يقول روبرت سيرفيس:

إن ما يرهقك ليس الجبل الذي تحاول تسلقه، وإنما حبة الرمل الموجودة في حذائك

فإذا تخيلنا أنفسنا نحاول تسلق جبل وأحذيتنا مليئة بالحصى وحبات الرمل فإننا لن نستطيع أبدا تسلق الجبال ، ليس لصعوبة تسلقه وإنما لأن الحصى الذي يملأ أحذيتنا سوف يعيقنا عن تسلقه ولوأننا وقفنا لحظة وقمنا بإخراج الحصى من أحذيتنا لسهل علينا تسلق هذا الجبل، هذه اللحظة لحظة إخراج الحصى من أحذيتنا أو لحظة إخراج العادات السيئة من حياتنا هي اللحظة التي نريدها والتي نهدف الوصول إليها، فالسلبيات والعادات السيئة هي التي تعيقنا عن إحراز أي تقدم وهى التي تسحبنا للوراء وتمنعنا من الارتقاء بأنفسنا لأنها تضعف قوتنا وتسلب إرادتنا ، وبداية الطريق لتطوير الذات تبدأ بالتخلص منها فيسهل علينا بعد ذلك الانطلاق والارتقاء بل مجرد تخلصنا من عاداتنا السيئة في حد ذاته هو نصر أحرزناه، وبذلك فإننا نكتسب مزيدا من الثقة بالنفس هو في حد ذاته محفزا نحو الارتقاء والانطلاق.

ولكن فلنحذرألا نكون صادقين مع أنفسنا بل يجب أن نكون صادقين كل الصدق مع أنفسنا بل وحازمين معها ونحن نتعامل بهذا الأمر فلنملأ قلوبنا صدقا وعزما لنبدأ معا طريق القوة لذاتنا والسعادة لحياتنا والفوز في آخرتنا فلماذا نستسلم للعادات السيئة رغم كل هذه الآثار السلبية لها؟ ولماذا نسكت عليها رغم أننا تقريبا ندرك قدرا كبيرا منها .

فالسلبيات والعادات السيئة كالبيت الذي نعيش فيه فعندما تمارس عادتك السيئة فأنت تفعليها لأن هذا ما ترتاح نفسك لفعله - بغض النظر

عن كون ما تفعليه صحيحا أو خطأ - فهذا في حد ذاته لا يشغلك فمثلا: كلنا نرتاح داخل بيوتنا وقد تكون هذه البيوت غير منظمة أو غير مرتبة أو حتى غير نظيفة، ولكن إحساسنا بأننا داخل بيوتنا يعطينا الإحساس بالأمان برغم مساوئ هذا البيت وهذا هو نفس الشيء بالنسبة لعاداتنا السيئة التي اعتدناها وألفناها ونكررها كثيرا لدرجة أننا أصبحنا نشعر واهمين بأنها منطقة راحة لنا.

مثل ذلك مثل طائرالوقواق : «يشتهرُ هذا الطائرُ بأنه يضع بيضه في أعشاش الطيور الأخرى ويترك بيضه فيها لتفقس فإذا جاء صاحب العش قام بواجبه اتجاه بيضه من غير ريبة أو شك في أن هناك بيضة غريبة، فإذا خرج فرخ طائر الوقواق من البيضة دفع بفراخ الطائر الأصلي الضعيفة التي لم تخرج من البيضة خارج العش.

فهناك فتاة اعتادت أن تلقى بمسئولية فشلها على الآخرين وتلقي بمسؤلياتها ودورها في أعشاش الآخرين ليقوموا هم بدلا منها بهذه المسئوليات، وأصبحت ترتاح لذلك.

فأصبحت العادة السيئة هذه بالنسبة لها منطقة راحة وهو سلوك يريحها نفسيا لأنه لا تكلف نفسها أى عناء وتجد المبررات التي تخرجها من دائرة المسئولية، إن هذه الفتاة وغيرها الكثيرات يمثلن تماما واقع الكثيرات مع سلبياتهن مع اختلاف نوع السلبيات.

وعندما تحددي سلبياتك وتعرفينها وتدركينها ولا تتخلصين منها فأنت كالأسد المحبوس في قفص، فبرغم أن السجان فتح باب القفص إلا أنك ما زالت راغبة في الحبس لأنك لم تتخذي خطوة فعلية بالتخلص من هذا القفص والخروج منه إلى حيث الحرية.

وهناك نوعان من مناطق الراحة:

النوع الأول: لاضرر فيها بل إنها تكون مريحة حقا إذا كانت في مكانها ووقتها المناسب وبالوقت المناسب كأن تنامي مثلا وأنت متعبة أو تأكلي وأنت جائعة أو أن تخرجي في رحلة ترفيهية كل فترة .

فمناطق الراحة هذه نلجأ إليها كل فترة لكي نستريح ونجدد نشاطنا فيها لا لكي نعيش فيها لأنها بذلك تصبح إدمان ومخدر للنفس والذات، وإدمان الحياة على هذه المنطقة لن يجعلنا قادرين على مفارقتها وسيصيبنا الخمول والكسل.

أما النوع الثاني: فهو نوع كله ضرر وهو مناطق الراحة التي نعتبرها كذلك فقط لأننا اعتدنا عليها كالنوم الكثير والكسل والخمول والتردد والسلبية وهى مناطق من الخطأ أن نسميها مناطق راحة، بل نستطيع أن نجزم بأن من تؤثر البقاء في مثل هذه المناطق معتبرة إياها مناطق راحة فإنها لن تصل أبدا إلى أي راحة.

والآن بعد أن علمت أن هذا البيت أو المنزل الذي تسكنينه منزل غير نظيف لايستحق أن تعيشي فيه، فاعرضيه للبيع ولن يشتريه منك إلا معتوه أو سفيه أوشخص غيرعاقل، أما عدا ذلك فإن أحدا لن يشترى منك هذا البيت، والأصح أن تهدميه لتقيمي مكانه منزلا جميلا مليئا بالعادات الإيجابية، بيت تجدي فيه نفسك وتحققي فيه ذاتك، بيت تشعرين فيه باللذة والسعادة الحقيقية لا تلك السعادة الوهمية.

يروى أن فتاة أعجبت بعقد يشبه الماس وأرادت أن تشتريه بشدة وطلبت من والديها شراء هذا العقد لها، رفض الأب والأم شراء العقد من مالها واتفقا على أن يقرضاها ثمنه، على أن تقوم هي بسداد الثمن بعد ذلك لها بالتقسيط من مصروفها بهدف أن تتعلم قيمة الأشياء، فقامت الابنة بشراء العقد وسددت ثمنه بالكامل، وذات يوم دخل الأب على ابنته في حجرتها وكانت تمسك العقد في يديها فقد كانت مغرمة جدا به ولا تحب أن تفرط فيه أبدا ودار بينهم الحوار التالي :

الأب : كيف حالك حبيبتي؟

البنت : أنا بخير أبى .

الأب : حبيبتي هل تعرفين كم أنا احبك؟

البنت : نعم يا أبى أعرف .

الأب : وهل تعرفين أنه لا يوجد شيء على وجه الأرض أغلى منك؟

البنت : نعم أعلم جيدا وأنت كذلك يا أبى لا يوجد أغلى منك .

الأب : هل حقا لا يوجد عندك من هو أغلى منى؟

البنت : إطلاقا.

الأب : إذن هل تتنازلين لي عن هذا العقد؟

البنت: أبى أنت أغلى شيء وأعطيك أي شيء إلا هذا العقد .

وفى اليوم الثاني فعل الأب نفس الشيء وأبت الابنة أن تتنازل عن عقدها المفضل، وفى اليوم الثالث فعل نفس الشيء وظل الموقف يتكرر، إلى أن جاءت الابنة ذات يوم وذهبت إلى الأب في حجرته، ومن تلقاء نفسها أعطت له العقد ، وهنا سألها الأب : هل أنت متأكدة أنك لا تريدين هذا العقد؟

فأجابته مؤكدة أنها استغنت عنه، هنا أعطى الأب ابنته علبة وقال لها افتحيها، فلما فتحتها وجدت بداخلها عقدا من الماس الحقيقي، نظرت البنت للعقد بدهشة .

فقال لها الأب: هذا العقد كنت اشتريته لك منذ أول يوم طلبت منك أن تعطيني عقدك المزيف ولو أنك استغنيت عن عقدك الأول من وقتها

كنت فزت بالثاني ولكنك كنت تأبين ذلك وكنت تضيعين على نفسك فرصة العقد الحقيقي..

وهكذا فإننا لا ندرك أن المزايا التي سنجنيها إذا نحن تخلصنا من عاداتنا السيئة تفوق بمراحل السعادة الوهمية التي نشعر بها ونحن متمسكون بعاداتنا السيئة فالفتاة التي رفضت أن تتنازل عن عقدها المزيف أضاعت على نفسها فرصة الفوز بالعقد الحقيقي .

والأسد الذي يرفض أن يغادر القفص رغم أن الحارس قد فتح له الباب لم يدرك معنى الحرية ولم يستشعر حلاوتها ولا روعتها ولا إحساسها وبالتالي لم يسع إليها لأنه ركن إلى المكوث في القفص واعتاد عليه فاستسلم للقيود وآثر البقاء في الأسر، ولو أنه استشعر روعة الطبيعة في الخارج وسعادة الانطلاق والركض هنا وهناك لأدرك أنه ينقصه من السعادة الكثير لأنه محروم منها .

والسؤال هنا ماذا سيحدث لنا ولحياتنا إذا نحن تخلصنا من أسوأ عاداتنا؟

إن أول ما سنجنيه حين نبدأ معركتنا مع عاداتنا السيئة هي أننا سنصبح أشخاصا يستحقون الذكر واحترام الناس، فالإنسان الخامل الساكن الذي لا يقوى على مواجهة نفسه بعيوبها والانتصار عليها لا يستحق الذكر ولا احترام الناس له.

وثاني ما سنجنيه حين نبدأ هذه المعركة وننتصر بإذن الله فيها هو الرضا عن أنفسنا والسعادة بما حققنا وهي سعادة تفوق كل سعادة ولذة لا تعادلها لذة ولا يعرف معناها إلا من ذاق حلاوتها.

أما ثالث ما سنجنيه حين ننتصر في القضاء على عادتنا السيئة هو أننا سنبدأ طريق النجاح، وربما يكون طريق المجد نبدأه بلاعوائق تعرقل مسيرتنا ومن نصر لنصر ومن ارتقاء لارتقاء لأننا لن نكتف بتغير عادة واحدة بل إن انتصارنا سوف يدفعنا لمزيد من الانتصارات على النفس وبالتالي تتحول شخصياتنا إلى الأفضل والأحسن.

ورابع ما سنجنيه هو أن حياتنا بالكامل ستتغير للأفضل لان عاداتنا التي نكررها هي التي تحدد شكل حياتنا فإذا فتحنا أبواب العادات السيئة في حياتنا فهذا معناه أن عادات سيئة ستدخل حياتنا وتملؤها، بينما العكس لو أغلقنا هذه الأبواب دونها فإننا نمنعها من التوغل في حياتنا وبالتالي فإننا نحمي حياتنا من هذه الملوثات.

وخامس ما سنجنيه هو أننا سننال حريتنا ونستنشق عبيرها الزكى ونستشعر متعة الحرية تلك المتعة التي قال عنها الفيلسوف فيشت : أن تكون حرا فلا شيء في هذا ، أما أن تصبح حرا فهذا أمر ممتع للغاية، لأن الشعور بالحرية بعد قيود الأسر له شعور خاص لا يدركه إلا من شعر به.

فتخلصنا من عاداتنا السيئة سيجعلنا:

- أشخاصًا تستحق الذكر.
- نشعر بلذة الانتصار.
- نبدأ طريق النجاح والمجد.
- نفتح أبواب الحياة السعيدة.
- ننال حريتنا ونحرر طاقتنا.

فلماذا لا نجرب بأنفسنا لذة التخلص من عاداتنا السيئة :

فلنبدأ ولنجرب

ولتكن

وقفة مع النفس

ولسوف نرى كيف تكون اللذة وكيف تكون المتعة وكيف سنصبح أشخاصًا يستحقون الذكر وكيف سنبدأ طريق المجد.

وقد نصح أب ابنه فقال موصيا إياه:

لابد أن نكون مسئولين عن أنفسنا وأعمالنا وحياتنا،ولكى نتمكن من البدء في التغيير لابد أن يكون لدينا قوة وعزيمة وصبر ومثابرة، لابد أن يكون لدينا ثقة بأنفسنا وبقدراتنا والإيمان المطلق بأن الله سيعيننا.

فيجب عليك الآن أن تقفي وقفة مع نفسك تعترضي فيها على هذه السلبيات التي تقيدك وتكبلك بقيودها وتخيلي نفسك أسيرة في زنزانة سلبياتك. تخيلي هذا المشهد جيدا بكل تفاصيله :

أنت الآن ذليلة هذا الأسر مطأطأة الرأس لاتقوين على شيء، مكبلة الأيدي وربما القدمين تعيشين في ظلمة بلا إرادة، هل تروق لك هذه الحالة؟ وهل يعجبك هذا المشهد؟

أعتقد أنه ليس هناك أي فتاة عاقلة ستجيب بنعم ، فالسلبيات لن تساعدنا على تحقيق أهدافنا ولن تجعلنا أفضل، ولن تساعدنا على التقدم سواء في الدراسة أوالمهنة أو الحياة عموما، ولن تجعل الناس يحبوننا أكثر ولن تدعم قيمنا واعتقاداتنا، ولن تكون طريقنا نحو السعادة:

إن من السهل أن نفك قَيْدًا في يد أو رِجْل إنسان، ولكن ماذا لو كان هذا القيدُ مزروعًا في أعماق نفسه ووجدانه؟ مُسيطرًا على عقْله وتفكيره؟ مُقيِّدًا لحركاته وأفعاله؟وهولا يعرف أين يوجد هذا القيد، ولا كيف وُجد؛ لأنه كبر فوَجَد نفسه على هذه الصورة!

ولقد توصل أهل الاختصاص إلى عادات سبع تمثل المبادئ الأساسية للنجاح والفاعلية، إذا استطعت أن تكتسبيها فسوف تخلعين من نفسك سبع عادات سيئة وسلبية ،وهي تمثل في مجموعها المعوقات الأساسية التي تعيق سيرك في طريق الحصول على الشخصية القادرة على إدارة وتطوير ذاتك وتحقيق أهدافك.

منظومة النجاح والفاعلية	منظومة الفشل والسلبية
كوني إيجابية وخذي بزمام المبادرة	كوني سلبية متواكلة عديمة الشعور بالمسئولية
ابدائي وأهدافك واضحة لك	قومي بأعمال كثيرة لا تدرين لها هدفا
رتبي أولوياتك وقدمي الأهم	كوني فوضوية واعملي ماتشائين وقتما يحلو لك
فكري في المنفعة المشتركة لجميع الأطراف	كوني أنانية يهمك أن تكسبي ولو خسر الآخرون
حاولي أن تفهمي الآخرين قبل أن تتحدثي إليهم	لا يهم أن تفهمي الآخرين بل المهم أن يسمعوك
اعملي للمجموع وتعاوني مع الآخرين	اعملي لنفسك لا مع الآخرين
جددي قدراتك باستمرار	ارض بأرض الواقع ولا تحاولي أبدا أن ترتقي بنفسك

وكل هذه العادات لاتؤخذ كل منها على حدة، بل هي منظومة متكاملة تتفاعل مع بعضها لتضبط عجلات قطار ذاتك على قضبان الكفاءة والفعالية وترتقي بك إلى القمة.

فالعادات السيئة والسلبيات تشبه الجاذبية الأرضية، آن لنا أن ننجح في كسر هذه الجاذبية، حتى نجد أنفسنا منطلقين بحرية أكبر وسرعة أكبر، بل إنه يمكننا أن نستخدم هذه الجاذبية نفسها فنجعلها تجذبنا إلى عادات إيجابية بدلا من السلبية.

ولكي تتعرفي بدقة على سلبياتك أمسكي بورقة وقلم وأجيبي على هذه الأسئلة:

١- ما هي أكثر العيوب والسلبيات التي يراها الآخرون فيك؟حتى لو لم تكوني مقتنعة بها .

.....

.....

.....

٢- ما هو أكثر ما يضايقك من نفسك ولا يعجبك في نفسك سواء كان ذلك سلوكا أو عادة أو أفكارا أو أسلوب حياة ؟

.....

.....

.....

٣- ما هي الأشياء التي تستنزفين فيها طاقتك وجهدك ووقتك وهى لا تستحق ذلك؟

.....

.....

.....

٤- ما هي أكثر المواقف المحرجة التي تعرضت لها في حياتك؟ وما هي صفاتك السيئة التي تعتقدين أنها وضعتك في هذا الموقف ؟

.....

.....

.....

٥- ما هي الأعمال التي تقومين بها الآن وترين أنك ستشعرين بالندم بعد خمسة أعوام لأنك كنت تقومين بها ؟

.....

.....

.....

٦- ما هي الأعمال التي لا تقومين بها الآن وترين أنك ستشعرين بالندم بعد خمسة أعوام لأنك لم تقومي بها؟

.....

.....

.....

٧- من جملة التساؤلات السابقة أرى أن أسوأ عاداتي وسلوكياتي وأفكاري التي تمثل لي منطقة راحة أو بيتي القذر هي:

.....

.....

.....

وبدون إجابة منك على هذه التساؤلات وبمنتهى الصراحة لن تستفيدي من هذا الكتاب الذي بين يديك، فلابد أن تجيبي بمنتهى الصدق والشفافية، وليس شرطا أن تقومي بالإجابة هنا في هذه الصفحة ، يكفي أن تفعلي ذلك مع نفسك إذا أردت بشرط أن تدويني الإجابة في ورقة خاصة بك، ولا تكتفي بالإجابة شفهيا أوتعتمدي على ذاكرتك، لابد من الكتابة باستخدام الورقة والقلم، **واعلمي أن ما كتب يقر وما ترك يفر**، ثم انظري إلى السلبيات التي تعرفت عليها واستطعت تحديدها وخذي نفسا عميقا حتى تستشعري أن هذا النفس قد وصل إلى أطراف أصابعك، واتركي هذا

الهواء في صدرك لبضع ثواني ثم أخرجيه ببطء وأنت تتخيلين أنك تمسكين بمعول وتهدمين المنزل ((العادة السلبية)) ومع كل ضربة معول تخيلي نفسك وهى تفك قيودها وتتحرر من أسرها تخيلي نفسك وقد كسرت زنزانتك وهاهو ضوء الشمس الذي حرمت منه وقد انتشر مكان الظلام وبدده، ورائحة الهواء النقي تنبعث من كل مكان وأنت الآن محررة من كل القيود تخيلي هذا المشهد بصدق لا تستهيني بهذا الموقف، هيا انطلقي لا تترددي فالحياة حلوة بلا سلبيات، تنفسي أكثر من الأكسجين الذي طالما حرمتي منه، انطلقي في الفضاء حولك، ارفعي يديك السماء، اصرخي بأعلى صوتك ورددي : أنا الآن حرة طليقة، أنا الآن أستطيع واستحق الحياة، أنا الآن بلا سلبيات أنا الآن إنسانة متميزة كما خلقني ربى وكما يريدني .

فإمكانك الآن تغيير وتحويل واستبدال ذلك البيت القذر والتخلي عنه بل وستأتي بأروع وأجمل منه، لأنك لست ضعيفة بل أنت أروع مخلوق على وجه الأرض فالله كرمك على سائر المخلوقات بعقلك، فاعرفي قدراته واستخدميها واعلمي أنك تستطيعين أن تحصلي على أي شيء تريدين الحصول عليه.

فقط عندما تعتقدين بأنك قادرة على هذا وتذكري أن الحياة واحدة وأن ما يذهب من الزمن لن يعود ، وأنك لن تغيري الماضي ولن تضمني أن تملكي المستقبل ، فانتهزي فرصة اللحظة التي تعيشينها الآن واجعليها

أفضل لحظة في حياتك فقد تكون بالفعل هي آخر لحظة، فنحن من نبني الحياة ونصنع أحداثها، ولوعلى أقل تقدير في محيط الدائرة التي تمسنا عن قريب، فنجاحك نتاج توفيق من الله وجهدك البشري الضعيف، والسقوط نتاج عملك ، وتبعاته يجب أن تتحمليها بشجاعة.

إن إلقاء تبعة الفشل في الحياة على الظروف صار بضاعة الضعفاء وقليلي الحيلة وفقراء الإرادة، أما أصحاب اليقين الحي فيدركون جيدا أن حياتهم من صنع أيديهم. وأنهم محاسبين على كل كبيرة وصغيرة فعلوها في هذه الحياة.

دعيني أسألك، ما الذي يجبرك بالنوم على فراش غير مرتب ولا مريح؟

ما الذي يمنعك من اقتطاع دقائق في إعادة ترتيبه وتهيئته كي يناسبك ؟

حياتك يا ابنتي كالفراش! ، فما الذي يجبرك على العيش في إطار مهلهل، أهداف ضائعة، وقيم مشوشة، وفوضى عارمة.

إذا لم تكن حياتك مرتبة فأفضل شيء أن تبادري بترتيبها في الحال وبلا إبطاء.

إذا كانت علاقاتك مع صديقاتك مشوشة، فعليك بشحن بطاقة استقبال وإرسال إشارات الحب بين قلوبكم.

إذا كانت هناك ثمة مشكلات أو اختلاف في وجهات النظر أو الرؤى مع والدك أو والدتك فبادري بإيجاد الحل، ولا تتركي حياتك عرضة لفلتات اللسان، وفريسة لردود الأفعال.

إذا كانت زميلات العمل يمارسن بعض السلوكيات السيئة فلما لا تبادري بالنصح الحسن، والوصية الخالصة.

فكوني الفتاة التي تواجه الحياة بصدر مملوء بالثقة والعزيمة والإيجابية، لاتلقي باللوم على الظروف، ولا تبرر فشلها بقلة حيلتها، سلوكها نتاج لقرارها الحر المسؤل، قرارها نابع من مخزون القيم والمبادئ التي تتبناها.

ليست انفعالية، ولا تنجرف في تيار العاطفة الأعمى.

لاتسوقها المشاعر ولا تتكئ على الظروف البيئية كمبرر لعجزها.

تعيش حياتها كما تريد هي لا كما يراد لها، لا يؤثر في سلوكها إن كانت السماء صافية، أم ملبدة بالغيوم، فالأحداث المتغيرة لا تغير في قرارها، ولا تزعزع سلوكها.

اشتكت ابنة لأبيها مصاعب الحياة، وقالت: أنها لا تعرف ماذا تفعل لمواجهتها، وأنها تود الاستسلام .

فهي تعبت من القتال والمكابدة ؛ ذلك أنه ما أن تحل مشكلة حتى تظهر مشكلة أخرى.. اصطحبها أبوها إلى المطبخ، وكان يعمل طباخًا.

ملأ ثلاثة أوانٍ بالماء ووضعها على نار ساخنة وسرعان ما أخذ الماء يغلي في الأواني الثلاثة، وضع الأب في الإناء الأول جزرًا، وفي الثاني بيضة، ووضع بعض حبات القهوة المحمصة والمطحونة (البن) في الإناء الثالث. وأخذ ينتظر أن تنضج وهو صامت تمامًا.

نفذ صبر الفتاة، وهي حائرة لا تدري ماذا يريد أبوها! انتظر الأب بضع دقائق ثم أطفأ النار، ثم أخذ الجزر ووضعه في وعاء وأخذ البيضة ووضعها في وعاء ثانٍ. وأخذ القهوة المغلية ووضعها في وعاء ثالث ثم نظر إلى ابنته وقال: يا عزيزتي ماذا ترين ؟

أجابت الابنة : جزر وبيضة وبن.

ولكنه طلب منها أن تتحسس الجزر، فلاحظت أنه صار ناضجًا ورخوًا وطريا، ثم طلب منها أن تنزع قشرة البيضة، فلاحظت أن البيضة باتت صلبة.

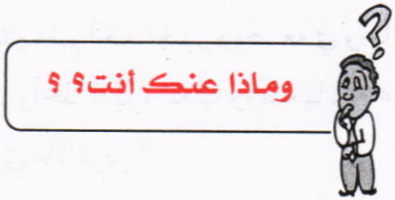
ثم طلب منها أن ترتشف بعض القهوة، فابتسمت الفتاة عندما ذاقت نكهة القهوة المنعشة.

سألت الفتاة : ولكن ماذا يعني هذا يا أبي ..؟

فقال: اعلمي يا ابنتي أن كلًا من الجزر والبيضة والبن واجه الخصم نفسه، وهو المياه المغلية، لكن كلًا منها تفاعل معها على نحو مختلف، لقد

كان الجزر قويًا وصلبًا ولكنه ما لبث لأن تراخى وضعف بعد تعرضه للمياه المغلية.

أما البيضة فقد كانت قشرتها الخارجية تحمي سائلها الداخلي،لكن هذا الداخل ما لبث أن تصلب عند تعرضه لحرارة المياه المغلية أما القهوة المطحونة فقد كانت ردة فعلها فريدة إذ أنها تمكنت من تغيير الماء نفسه .



هل أنت الجزرة التي تبدو صلبة، ولكنها عندما تتعرض للألم والصعوبات تصبح رخوة طرية وتفقد قوتها ؟

أم أنك البيضة ذات القلب الرخو ولكنه إذا ما واجه المشاكل يصبح قويًا وصلبًا، قد تبدو قشرتك لا تزال كما هي ولكنك تغيرت من الداخل، فبات قلبك قاسيًا ومفعمًا بالمرارة.

أم أنك مثل البن المطحون، الذي يغير الماء الساخن (وهو مصدر للألم) بحيث يجعله ذا طعم أفضل ؟!

فإذا كنت مثل البن المطحون ، فإنك تجعلين الأشياء من حولك أفضل إذا ما بلغ الوضع من حولك الحالة القصوى من السوء .

ولأن الحياة ليست وردية دائما، ولكنها مليئة بالصعاب والمشاكل والمتغيرات، وقد تواجهين أحداثا تطرق باب حياتك بلاموعد سابق، فيجب أن تتعاملي مع هذه الأحداث بوعي وحنكة بدون التخلي عن القيم والمباديء التي تؤمنين بها .

فلا تهتزي أوتضطربي إذا ما داهمك حادث مفاجيء ، ولا يسقط في يدك إذا أتت الرياح بما لا تشتهي أو عكس ما تريدين .

فقديما في إحدى قرى الهند الصغيرة، كان هناك مزارع غير محظوظ لاقتراضه مبلغا كبيرا من المال من أحد مقرضي المال في القرية. مقرض المال هذا – وهو عجوز وقبيح – أعجب ببنت المزارع الفاتنة، لذا قدم عرضا بمقايضة. قال: بأنه سيعفي المزارع من القرض إذا زوجه ابنته . ارتاع المزارع وابنته من هذا العرض. عندئذ اقترح مقرض المال الماكر بأن يدع المزارع وابنته للقدر أن يقرر هذا الأمر أخبرهم بأنه سيضع حصاتين واحدة سوداء والأخرى بيضاء في كيس النقود، وعلى الفتاة التقاط إحدى الحصاتين .

- إذا التقطت الحصاة السوداء، تصبح زوجته ويتنازل عن قرض أبيها .
- إذا التقطت الحصاة البيضاء، لا تتزوجه ويتنازل عن قرض أبيها .
- إذا رفضت التقاط أي حصاة، سيسجن والدها .

كان الجميع واقفين على ممر مفروش بالحصى في أرض المزارع، وحينما كان النقاش جاريا، انحنى مقرض المال ليلتقط حصاتين .انتبهت الفتاة حادة البصر أن الرجل التقط حصاتين سوداوين ووضعهما في الكيس. ثم طلب من الفتاة التقاط حصاة من الكيس الآن تخيل أنك كنت تقف هناك ، بماذا ستنصح الفتاة؟

إذا حللنا الموقف بعناية سنستنتج الاحتمالات التالية :

- ☒ سترفض الفتاة التقاط الحصاة .
- ☒ يجب على الفتاة إظهار وجود حصاتين سوداوين في كيس النقود، وبيان أن مقرض المال رجل غشاش.
- ☒ تلتقط الفتاة الحصاة السوداء وتضحي بنفسها لتنقذ أباها من الدين والسجن .

تأملي لحظة في هذه الحكاية، إن ورطة هذه الفتاة لا يمكن الإفلات منها، ولكن الفتاة أدخلت يدها في كيس النقود وسحبت منه حصاة وبدون أن تفتح يدها وتنظر إلى لون الحصاة تعثرت وأسقطت الحصاة من يدها في الممر المملوء بالحصى ، وبذلك لا يمكن الجزم بلون الحصاة التي التقطتها الفتاة .

يا لي من حمقاء، ولكننا نستطيع النظر في الكيس للحصاة الباقية وعندئذ نعرف لون الحصاة التي التقطتها" هكذا قالت الفتاة، وبما أن الحصاة المتبقية سوداء، فإننا سنفترض أنها التقطت الحصاة البيضاء. و بما أن مقرض المال لن يجرؤ على فضح عدم أمانته فإن الفتاة قد غيرت بما ظهر أنه موقف مستحيل التصرف به إلى موقف نافع لأبعد الحدود .

فيمكنك أن تغيري الكثير إذا استطعت أن تفكري وتتعاملي بإيجابية.

يذكر أن المخترع الشهير أديسون كان يمتلك مخبرًا يجري فيه تجاربه وذات يوم احترق ذلك المخبر فقال بعد أن تفقد آثار الدمار فيه:

إنها كارثة ... لكنها فرصة لكي أبدأ من جديد!!!

فهل تحتاجين إلى كارثة لكي تبدئي من جديد ؟!

أم أنك ستقررين البداية دون كارثةٍ.

القرار بيدك .

والفتاة المبادرة لايُفتح باب حياتها إلا بأمرها، ولاينحني كاهلها للظروف والأحداث المفاجأة ، تدرك أن القلق والسلبية وقلة الحيلة لا تسكن إلا في قلب مهيأ لها.

أو كما يقول المثل الصيني: **قد لا تستطيع منع طيور الحزن من أن ترفرف فوق رأسك، لكنك تستطيع أن تمنعها من أن تسكن في وجدانك) .**

فمن شجرة واحدة تصنع مليون عود كبريت، ويمكن لعود كبريت واحد ان يحرق مليون شجرة لذلك لاتدعي أمرًا سلبيًا واحدًا أن يؤثر على ملايين الغيجابيات في حياتك

استيقظت إحدى السيدات ذات يوم ونظرت في المرآة، لتجد ثلاث شعرات فقط في رأسها!

فابتسمت قائلة: (لا بأس! سأصبغ شعري اليوم)

فعلت ذلك، وقضت يومًا رائعًا! وفي اليوم التالي، استيقظت ونظرت في المرآة، فوجدت شعرتين فقط انفرجت أساريرها، وقالت: (مدهش! سأغير تسريحة شعري اليوم، سأقسمه إلى نصفين وأصنع مفرقًا في منتصفه!) فعملت ذلك... وقضت يومًا مدهشًا! ، وفي اليوم الثالث، استيقظت لتجد شعرة واحدة فقط في رأسها!

وهنا قالت: (ممتاز! سأسرح شعري للخلف) !

فعلت.. ذلك... وقضت يومًا مرحًا وسعيدًا

وفي يوم، استيقظت ونظرت في المرآة لتجد رأسها خاليًا من الشعر تمامًا!فهتفت بسعادة بالغة: (يا ...ما أروع ذلك لن أضطر لتصفيف شعري اليوم).

فلاشك أن في الحياة الكثير من المشكلات والعقبات؛ فلا تجعلي سعادتك مشروطة بزوالها، بل تعايشي معها، لأن نظرتك إلى الحياة هي التي تحول الآلام إلى آمال والأنات إلى ألحان ونغمات.

فأحسني فيها عملك وأحسني فيها اعتقادك وأحسني فيها خاتمتك وارضي عنك ربك، فمن أرضى الله حق على الله أن يرضيه.

فالسعادة في الدنيا قرار فاجعليه خيارك الأول

الفصل الرابع

اضيفي اسمك

في سجل الرائدات

بطلة قصتنا تعرفينها تمامًا، نراها في بعض الممرات والطرقات أوبجوار بعض الكثبان وفي بعض الوديان، نراها بجوارنا أو على ملابسنا، تصعد على الحائط أو تتسلق غصن شجرة، تنطلق بقوة وأمل وعزيمة وطموح ، قد يكون هدفها بعيدًا قريبًا من السقف وقد يكون حبة قمح أونقطة عسل أوحبة سكرأو شيئًا حلوًا يسيل على طرف الجدار وربما يكون هدفها أن تعود إلى مسكنها في شق في الجدار، وقد يأتي أحد العابثين والمتطفلين فيضربها وهي تحمل على كتفها حبة أرز حملتها مشوارًا طويلًا تصعد على الجدارفتسقط على الأرض ومع ذلك تقوم بسرعة وبنشاط وهمة عالية تحمل ما كانت تحمله وتعود لتصعد من جديد لتواصل مسيرتها نحو هدفها ،هل عرفتيها الآن ؟

إنها النملة

ذلك المخلوق العجيب الذي إذا التفتنا إلى معنى اسمها، نجدها سميت نملة لتنملها وهو كثرة حركتها وقلة قرارها فلا يراها أحد إلا وهى تمشى ليلا ونهارا، صيفا وشتاء، ربيعا وخريفا، وإن وقفت في الطريق ..

فإنما لتشاور أختا لها على مواصلة الطريق، أو أنها وقعت على صيد جديد.

النملة التي لو استجابت لك وأنت تلاحقينها بأطراف أصابعك أو بأطراف أصابع المكنسة لما حققت هدفها يومًا من الأيام.

تلك النملة التى تصعد الشجرة مائة مرة وتسقط ثم تعود صاعدة فلا تكل ولا تمل لأنها هي المسئولة عن الوصول وليس الذي ضربها، فلو سقطت على الأرض تعرف أنها هي المسئولة عن النجاح الذي تريد أن تحققه.

هُزم تيمورلنك في معركة حربية فحزن لذلك واعتزل جيشه وجلس وحده في مكان بعيد وبينما هو جالس يفكر في هزيمته رأى نملة تجر حبة شعير وتحاول الصعود بها إلى جدار مرتفع اتخذت في أعلاه مسكنا لها أفلتت الحبة منها فلم تتركها بل عادت فحملتها، فأفلتت منها مرة ثانية وثالثة ورابعة وفي كل مرة تعود النملة إلى حمل الحبة حتى استطاعت في النهاية أن تجمع كل قوتها وتصعد بها إلى بيتها.

عجب تيمورلنك مما رأى وقال في نفسه: إذا كانت النملة لم تيأس من الفشل مرة ومرات فكيف بي وأنا القائد العاقل المفكر؟

ثم قام من فوره ولبس ملابس الحرب وأعد جيشا قويا للقاء أعدائه من جديد فكان له النصر والغلبة.

وانشأ يردد قول الشاعر:

لا تيأســـن إذا كبـــوتم مـــرة إن النجاح حليف كل مثابر

فالسبيل الوحيد نحو النجاح هو تحمل المسؤولية بإمكاننا أن نبقى طويلًا داخل خيمة الفشل ونرمي على عاتق الآخرين كل ما يُصيبنا وكل ما

يُعيقنا وكل ما يقف في طريقنا ، وبإمكاننا أن نفكر كيف يمكننا أن ننطلق برغم الظُّروف التي نحن فيها ، كيف يمكننا أن نكون أفضل برغم ما نحن عليه الآن؟ شيءٌ واحد هو الذي يجعلك تندفعي نحو إيجاد الحل لأي مشكلة تواجهك في طريق رحلتك لصناعة ذاتك ذلك الشيء هو أن تفكري بأن هناك العديد من الحلول هناك العديد من الأشياء التي يمكنك أن تصلي إليها بمجرد أن تشاهديها.

فأجدر بك أن تكون لك حركة خيرمن حركتها، ولاتقفي في منتصف الطريق، فتبردي إذا هبت رياح اليأس، فكما قيل: الحركة بداية والسكون نهاية.

وقد نبغ في مختلف مراحل التاريخ الإسلامي الآلاف من العالمات المبرزات والمتفوقات في أنواع العلوم وفروع المعرفة وحقول الثقافة العربية الإسلامية، وقد ترجم الحافظ ابن حجر في كتابه «الإصابة في تمييز الصحابة»، لثلاث وأربعين وخمسمائة وألف امرأة، منهن الفقيهات والمحدثات والأديبات. وذكر كل من الإمام النووي في كتابه «تهذيب الأسماء واللغات»، والخطيب البغدادي في كتابه « تاريخ بغداد »، والسخاوي في كتابه « الضوء اللامع لأهل القرن التاسع »، وعمر رضا كحالة في « معجم أعلام النساء »، وغيرهم ممن صنف كتب الطبقات والتراجم، تراجم مستفيضة لنساء عالمات في الحديث والفقه والتفسير وأديبات وشاعرات.

ولقد تفوقت المرأة المسلمة على الرجل في جوانب كثيرة في علوم الحضارة الإسلامية، وخاصة في جانب علم الحديث ومعرفة رواته، ويسجل تلك الشهادة أئمة علم الحديث والمصطلح، فيقول الإمام الذهبي: «وما علمت في النساء من اتهمت ولا من تركوها» ويؤكد هذا الحكم على تزكية النساء في علم الحديث الحافظ ابن حجر رحمه الله حيث يقول: « لا أعلم في النساء من اتهمت ولا تركت ».

وكان حرص النساء على طلب العلم الشرعي والاهتمام به منذ عهد النبي ﷺ، فقد روى أبو سعيد الخدري، وأبو هريرة رضي الله عنهما أن النساء قلن لرسول الله ﷺ:

وقد كان عطاء بن رباح رحمه الله يقول عن السيدة عائشة رضي الله عنها : « كانت عائشة أفقه الناس وأعلم الناس، وأحسن الناس رأيًا» وكذلك كل أمهات المؤمنين - رضوان الله عليهم - جميعًا، وأغلب نساء الصحابة أيضًا.

وهناك نساء وفتيات شمرن عن ساعد الجد، وبرهن للعالم أنهن بألف رجل، وضعن نصب أعينهن هدفًا ساميًا، فبذلن لأجله الغالي والنفيس، نساء صانعات للحياة لسن بأقل شأنا من الرجال، كتب التاريخ أسماءهن بحروف من ذهب ومشاعل من نور.

وهن مثلك، ولدوا بشرا وعاشوا بشرا، لكنهن حقا رائدات، منهن من نجحت في تغيير التاريخ، وربما تغيير العالم، باختراع أو اكتشاف أو فكرة.

بعضهن استطعن أن يكملن حلمهن وطموحهن، والأخريات بدأن أول خطوة في الطريق وحالت أسباب دون الوصول إلى النهاية، ولكن فزن بشرف المحاولة.

فهل تكوني ممن يتسلمن الراية، وممن يكتب أسمهن في سجل الرائدات ؟؟

نفيسة العلم

قال الذهبي عنها : السيدة المكرمة، الصالحة، ابنة أمير المؤمنين الحسن ابن زيد بن السيد، سبط النبي ﷺ الحسن بن على رضي الله عنهما، العلوية الحسنية، صاحبة المشهد الكبير الموجود في مدينة القاهرة في الميدان المسمى باسمها.

وقد ولدت يوم الأربعاء ١١ ربيع الأول سنة ١٤٥ هـ بمكة المكرمة وبقيت بها حتى بلغت خمسة أعوام، درجت فيها محاطة بالعزة والكرامة، حتى صحبها أبوها مع أمها زينب بنت الحسن إلى المدينة المنورة؛ فكانت تذهب إلى المسجد النبوي وتسمع إلى شيوخه، وتتلقى الحديث والفقه من علمائه، حتى حصلت على لقب « نفيسة العلم » قبل أن تصل لسن الزواج،

ولما وصلته رغب فيها شباب آل البيت، فكان أبوها يردهم ردًا جميلًا إلى أن أتاها « إسحاق المؤتمن» ابن جعفر الصادق ﷺ، وتزوجا في بيت أبيه، وبزواجهما اجتمع نور الحسن والحسين، وأصبحت السيدة نفيسة كريمة الدارين، وأنجبت لإسحاق ولدًا وبنتًا هما القاسم وأم كلثوم .

كانت تمضي أكثر وقتها في حرم جدها المصطفى ﷺ، وكانت زاهدة دون مبالغة، فلم تكن تقاطع الحياة، وإنما كان هجرها للدنيا واقعًا على كل ما يعوق عن العبادة والتزوُّد، وكانت الآخرة نصب عينيها، حتى أنها حفرت قبرها الذي دُفنت فيه بيديها، وكانت تحفظ القرآن وتفسره ويؤمها الناس ليسمعوا تفسيرها، وكانت تدعو الله قائلة : «إلهي يسر لي زيارة قبر خليلك إبراهيم» فاستجاب الله لها، وزارت هي وزوجها «إسحاق المؤتمن» قبر الخليل .

ثم رحلا إلى مصر في رمضان عام ١٩٣ هجرية في عهد هارون الرشيد، وفي العريش -بأقصى شمال مصر الشرقي- استقبلها أهل مصر بالتكبير والتهليل وخرجت الهوادج والخيول تحوطها وزوجها، حتى نزلا بدار كبير التجار وقتها «جمال الدين عبد الله الجصاص».

وصلت السيدة نفيسة إلى القاهرة يوم السبت ٢٦ رمضان ١٩٣ هجرية قبل أن يقدم إليها الإمام الشافعي بخمس سنوات، ونزلت بدار سيدة من المصريين تُدعى «أم هانئ» وكانت دارًا رحيبة، فأخذ يقبل عليها

الناس يلتمسون منها العلم، حتى ازدحم وقتها، وكادت تنشغل عما اعتادت عليه من العبادات، فخرجت على الناس قائلة: «إني كنت قد اعتزمت المقام عندكم، غير أني امرأة ضعيفة، وقد تكاثر حولي الناس فشغلوني عن أورادي، وجمع زاد معادي، وقد زاد حنيني إلى روضة جدي المصطفى» ففزع الناس لقولها، وأبوا عليها رحيلها، حتى تدخَّل الوالي «السري بن الحكم» وقال لها : «يا ابنة رسول الله إني كفيل بإزالة ما تشكين منه» ووهبها دارًا واسعة، ثم حدد موعدًا -يومين أسبوعيًّا- يزورها الناس فيها طلبًا للعلم والنصيحة، لتتفرغ هي للعبادة بقية الأسبوع، فرضيت وبقيت.

وكان الأمراء يعرفون قدرها وقدرتها على توجيه عامة الناس، بل دفعهم للثورة في الحق إن احتاج الأمر، حتى إن أحد الأمراء قبض أعوانه على رجل من العامة ليعذبوه فبينما هو سائر معهم، مرَّ بدار السيدة نفيسة فصاح مستجيرًا بها، فدعت له بالخلاص قائلة: «حجب الله عنك أبصار الظالمين» ولما وصل الأعوان بالرجل بين يدي الأمير، قالوا له: إنه مرَّ بالسيدة نفيسة، فاستجار بها وسألها الدعاء فدعت، له بخلاصه، فقال الأمير: «أو بلغ من ظلمي هذا يا رب، إني تائب إليك وأستغفرك؛ وصرف الأمير الرجل، ثم جمع ماله وتصدق ببعضه على الفقراء والمساكين» .

ويذكر القرماني في تاريخه ويؤيده في روايته صاحب الغرر وصاحب المستطرف - وهما من رواة التاريخ الثقات - أن السيدة نفيسة -رضي الله

عنها- قادت ثورة الناس على ابن طولون لمّا استغاثوا بها من ظلمه، وكتبت ورقة فلما علمت بمرور موكبه خرجت إليه، فلما رآها نزل عن فرسه، فأعطته الرقعة التي كتبتها وفيها : «ملكتم فأسرتم، وقدرتم فقهرتم، وخولتم ففسقتم، وردت إليكم الأرزاق فقطعتم، هذا وقد علمتم أن سهام الأسحار نفاذة غير مخطئة لا سيّما من قلوب أوجعتموها، وأكباد جوعتموها، وأجساد عريتموها، فمحال أن يموت المظلوم ويبقى الظالم، اعملوا ما شئتم فإنَّا إلى الله متظلمون، وسيعلم الذين ظلموا أيَّ منقلب ينقلبون » !

يقول القرماني: فعدل من بعدها ابن طولون لوقته!. ولمَّا وفد الإمام الشافعي ﷺ إلى مصر، وتوثقت صلته بالسيدة نفيسة، واعتاد أن يزورها وهو في طريقه إلى حلقات درسه في مسجد الفسطاط، وفي طريق عودته إلى داره ، وكان يصلي بها التراويح في مسجدها في شهر رمضان، وكلما ذهب إليها سألها الدعاء ، حتى إذا مرض كان يرسل إليها من يُقرئها السلام ويقول لها : «إن ابن عمك الشافعي مريض ويسألك الدعاء». وأوصى الشافعي أن تصلي عليه السيدة نفيسة في جنازته، فمرت الجنازة بدارها، حين وفاته عام ٢٠٤ هجرية وصلَّتَ عليها إنفاذًا لوصيته .

كانت كثيرة البكاء، تديم قيام الليل وصيام النهار، ولا تأكل إلاّ في كل ثلاث ليال أكلة واحدة، ولا تأكل من غير زوجها شيئًا. حجَّت ثلاثين

حجَّة، وكانت تبكي بكاءً شديدًا وتتعلَّق بأستار الكعبة وتقول: إلهي وسيدي ومولاي متعني وفرحني برضاك عني.

وقالت زينب بنت يحيى المتوج: خدمتُ عمتي نفيسة أربعين سنة، فما رأيتها نامت الليل ولا أفطرت بنهار، فقلت لها: أما ترفقين بنفسك؟ فقالت: كيف أرفق بنفسي وقدّامي عقبات لا يقطعها الفائزون.

ومرضت نفيسة بعد أن قامت بمصر سبع سنين، فكتبت إلى زوجها إسحاق المؤتمن كتابًا، وحفرت قبرها بيدها في بيتها، فكانت تنزل فيه وتصلّي كثيرًا، فقرأت فيه مائة وتسعين ختمة، وما برحت تنزل فيه وتصلّي كثيرًا وتقرأ كثيرًا وتبكي بكاءً عظيمًا، حتى احتضرت سنة ٢٠٨هـ وهي صائمة فألزموها بالإفطار وألحوا وأبرموا ، فقالت : واعجبًا منذ ثلاثين سنة أسأل الله تعالى ألقه وأنا صائمة أأفطر الآن هذا لا يكون، ثم قرأت سورة الأنعام وكان الليل قد هدأ، فلمَّا وصلت إلى قوله تعالى:

﴿لَهُمْ دَارُ السَّلَامِ عِندَ رَبِّهِمْ وَهُوَ وَلِيُّهُم بِمَا كَانُوا يَعْمَلُونَ﴾

[الأنعام:١٢٧] غشي عليها ثم شهدت شهادة الحق وقُبضت إلى رحمة الله.

من الشلل إلى أسرع امرأة في العالم

أصيبت نورما بعد ولادتها بأربع سنوات بحمى شديدة أدت إلى إصابتها بشلل نصفى فقرر الأطباء وضع دعائم لها من الحديد حول أرجلها ويوما ما سألتها أمها ما هو حلمك في الحياة؟ فأجابت قائلة: أريد أن أكون أسرع امرأة في العالم فقالت الأم: باعتقادك وإصرارك ستصلين إن شاء الله إلى ما تريدين.

مرت الأيام وكبرت نورما وأصبح عمرها ١١ عامًا استطاعت خلالها أن تدرب نفسها على المشي بدون دعامات الحديد فقرر الأطباء إزالتها وهم في دهشة شديدة وعندما بلغت نورما عامها الثالث عشر سافرت مع عائلتها إلى ولاية أخرى بأمريكا وهناك التحقت بمدرسة بها نشاطات رياضية، فذهبت والدة نورما وقابلت المدرب المختص وطلبت منه أن يقبل نورما وبالفعل قبلها المدرب وفى أول لقاء له بها سألها: لماذا التحقت بهذه الرياضة؟

فأجابت نورما: لأنني قررت أن أكون أسرع امرأة في العالم.

وهنا نظر المدرب لها في دهشة وقد كان يظن أنها تمزح لكن نورما كانت جادة جدا وتعي ما تقول ولديها قوة وإصرار وعزيمة على تحقيق على ما تريده فقال لها المدرب: أشعر بأنك ستنجحين يا نورما واشعر أنك تستطيعين ذلك ولكن إذا أردت ذلك فعليك أن تتخذي قرارا حازما من الآن وتكون لديك رغبة مشتعلة وتستشعري المسئولية كاملة وفى كل شيء وفى النتائج فقالت نورما: القرار اتخذته منذ أربع سنوات والرغبة المشتعلة هي التي جعلتني التحق بالتدريبات هنا وأنا على أتم الاستعداد لتحمل المسئولية.

فقال المدرب: هذا يعنى التدريب يوميا ولساعات.

فأجابته نورما: ومتى نبدأ ؟

ضحك المدرب وقال لها: من الآن لو أحببت.

وبالفعل بدأت نورما تدريباتها الذهنية والجسمانية فكانت تتدرب كل يوم ثلاث ساعات على الأقل، وبعد ستة أشهر من التدريب المستمر أشار المدرب على نورما أن تلتحق ببطولة كبرى لكي تكتسب خبرات جديدة من احتكاكها مع لاعبات محترفات، وافقت نورما بدون تردد لرغبتها أن تشارك اللاعبات المحترفات وتستفيد من خبرة البطولات وبالفعل دخلت أول بطولة لها وخسرت نورما خسارة فادحة حيث كان ترتيبها الأخير بين

اللاعبات ولكن نورما لم تحزن ولم تيأس بل كانت فرحة باندماجها وسط لاعبات عالميات ومشاركتها لهن.

واكتسبت دروسا كثيرة واستمرت نورما في تدريباتها ودخول السباقات العالمية حتى وصلت إلى الفوز بسباق الـ١٠٠ متر عام ١٩٦٠ وبعده سباق الـ٢٠٠ والـ٣٠٠متر وحطمت الأرقام القياسية وأصبحت أسرع امرأة في العالم .

إنها نورما رادولف أسرع امرأة في العالم

وأصبحت نورما رادولف أسطورة يتحدث عنها الناس وتكتب عنها وسائل الإعلام المختلفة حتى شركة أمريكان اكسبريس استخدمتها في تقديم إحدى خدماتها ووضع اسم نورما في موسوعة جينيس .

هذه هي قوة القرار وقوة الإرادة وقوة المسئولية التي تصل بك إلى الهدف، وعندما سئلت وسائل الإعلام نورما عن أسباب نجاحها أجابت:

- ✓ التوكل على الله لأنه بدون الله لن أحقق هدفي.
- ✓ حبي الشديد لأمي جعلني أريد أن تكون فخورة بي.
- ✓ حلمي الكبير الذي أصبح هدفا واضحا.
- ✓ الرغبة المشتعلة التي زادت قوة مع مرور الوقت.

قرار قاطع ليس فيه رجعة أو تردد

- تحمل المسئولية كاملة في كل شيء فلا ألوم أحدًا أو الظروف أو أي شيء بل أضع تركيزي على هدفي واحترم مواعيد التدريبات والأسلوب الصحي الذي يأمرني به المدرب.

أعجوبة الزمان

ولدت هيلين كيلر في ولاية «ألاباما» الأمريكية عام ١٨٨٠م وعندما بلغت سن ١٨ شهر أصيبت بأحد الأمراض الذي تركها فاقدة للبصر والسمع والنطق، وهو الأمر الذي قد يشكل عند البعض حالة إحباط أو حالة مأساوية للموت، ولكنه عندها شكل حالة مختلفة تمامًا من التحدي والنبوغ وأدخلها إلى مرحلة أخرى من الإبداع فقامت بتأليف عدد من الكتب ووصلت إلى مرحلة من الشهرة العالمية لم يتمكن من هم في كامل صحتهم أن يحصلوا عليها.

فقد شاء الله أن يكون هناك معلمة أسمها «آن سليفان» هذه المعلمة التي شكلت مرحلة فارقة في حياة هيلين فكانت السبب الرئيسي وراء تعليمها كل صغيرة وكبيرة، فاصطحبتها في مشوار قدره خمسين عامًا من

العلم والتوجيه فكشفت لها الكثير من المعلومات وأكسبتها الكثير من الخبرات عبر وسيلة فعالة وغير تقليدية في طريقة التعليم.

وكانت البداية عندما كانت هيلين تبدي ابتهاجا عندما تلمس يديها الماء وهو الأمر الذي أثار اهتمام معلمتها ووجدت منه المدخل الذي سوف تتمكن به من العبور إلى عقل هيلين وذلك عن طريق استغلال حاسة اللمس وتعليمها الكثير عن البيئة المحيطة بها من خلالها، وأصبحت حاستي اللمس والشم هما وسيلتا التعارف بين كل من هيلين والعالم.

وابتكرت المعلمة طريقة فذة يتم من خلالها التعامل مع هيلين وتعليمها خاصة وأن هيلين لا تسمع ولا ترى ولا تتكلم فجاءت طريقة المعلمة العبقرية بتعليم هيلين الحروف الهجائية بلمس داخل كف اليد، وقد وجدت المعلمة في طريقة برايل فرصة لتتعلم هيلين القراءة، وبعد عامين من الجهد والمثابرة تمكنت الطفلة من إجادة القراءة بطريقة برايل، ولم يكن هذا هو كل شيء فقد أجادت الطباعة أيضًا على الآلة الكاتبة المصممة بنفس حروف برايل وبذلك تمكنت هيلين من الاطلاع على العديد من الكتب وكتابة عدد من الكتب والمقالات الخاصة بها.

عندما وصلت هيلين إلى العاشرة من عمرها أصرت على تعلم الكلام والنطق فاستجابت المعلمة لطلبها وذلك بعد أن لاحظت أن هيلين يمكنها فهم الأصوات وتمييزها عن طريق لمس حنجرة المعلمة وتحسس الذبذبات

الصوتية بواسطة اللمس، وتمكنت هيلين من التحدث مع الناس وهي لا تسمعهم وذلك بتحريك شفتيها فقدمت عددًا من الخطب القصيرة.

في عام ١٩٠٠ التحقت هيلين بكلية «رد كليف» بصحبة معلمتها «آن سليفان» وكانت حينها في العشرين من عمرها، وكانت سليفان تعمل على ترجمة المحاضرات لها بطريقة لمس بطن كفها، وبعد أربع سنوات أنهت هيلين دراستها ووهبت حياتها لمساعدة أمثالها من المعاقين، كما حصلت على درجة الدكتوراه في القانون من جامعة جلاسجو باسكتلندا.

ذاعت شهرة هيلين في العالم أجمع وذلك بعد أن قدمت عددًا من المقالات بالصحف والمجلات، ثم أخذت تنشر عددًا من مؤلفاتها منها «مفتاح حياتي» وفي عام ١٩٠٢ وضعت هيلين كتابًا عن تاريخ حياتها، وفي عام ١٩٠٨ قدمت كتاب أخر بعنوان «العالم الذي أعيش فيه»، ثم وضعت كتابها الشهير «الخروج من الظلام» عام ١٩١٣م.

تقول هيلين :«يتعجب كثير من الناس عندما أقول لهم بأني سعيدة، فهم يتخيلون أن النقص في حواسي عبء كبير على ذهني يربطني دائمًا بصخرة اليأس، ومع ذلك فإنه يبدو لي أن علاقة السعادة بالحواس صغيرة جدًا فإننا إذا قررنا في أذهاننا أن هذا العالم تافه يسير جزافًا بلا غاية فإنه يبقى كذلك ولم تتبدل صورته، بينما نحن إذا اعتقدنا أن هذا العالم لنا خاصة وأن الشمس والقمر يتعلقان في الفضاء لنتمتع بهما فإن هذا الاعتقاد يملأنا

سرورًا لأن نفوسنا تتمجد بالخلق وتسر به كأنها نفس رجل الفن، والحق أنه مما يكسب هذه الحياة كرامة ووجاهة أن نعتقد أننا ولدنا لكي نؤدي أغراضًا سامية وأن لنا حظًا يتجاوز الحياة المادية».

وتقول أيضًا: إذا اعترض على شخصًا متسائلًا ألا تسأمين من وحدة الأشياء التي تمسينها وأنت لا ترين اختلاف الضوء والظلام عليها؟ أليست الأيام كلها سواء لديك؟

سوف أقول: كلا إن أيامي كلها مختلفة فليست هناك ساعة تشبه أخرى عندي فإني بحاسة اللمس أشعر بجميع التغيرات التي تطرأ على الجو، وإني متأكدة بأن الأيام تختلف عندي بمقدار اختلافها عند الذين ينظرون إلى السماء ولا يبالون بجمالها بل يرصدونها ليقفوا منها هل تمطر أم لا، وفي بعض الأيام تنسكب الشمس في مكتبي فأشعر بأن مسرات الحياة قد احتشدت في كل شعاع من أشعتها، وهناك أيام ينزل فيها المطر فأشعر كأن ظلًا يتعلق بي وتنتشر رائحة الأرض الرطبة في كل مكان، وهناك أيام الصيف المخدرة حين يهب النسيم العليل ويغريني بالخروج إلى مظلتي حيث أتمدد وأحلم بالزهر يغشاه النحل وهناك ساعات العجلة والازدحام حين تحتشد الخطابات على منضدتي ثم ساعات لانهاية لها تختلف وتتفق مع المفكرين والشعراء، وكيف أسأم ما دامت الكتب حولي.

كما تتحدث هيلين عن حاسة الشم لديها، فتقول: «أن حاسة الشم لدي من أثمن وأهم ما أملكه في حياتي اليومية فإن الجو ممتلئ بالروائح التي لا حصر لها أعرف منها الأماكن والأشياء»

ومن خلال وصف هيلين للأشياء وإحساسها بها نجد مقدار إحساسها العالي بالعالم حولها ووصفها الدقيق له بطريقة من الممكن للإنسان العادي الطبيعي الذي يمتلك كل حواسه أن يعجز عن وصفها، ونرجع في النهاية للنظر إلى عظمة الخالق وقدرته العالية وحكمته التي وجدناها في هيلين فعلى الرغم من فقدانها لعدد من حواسها إلا أنها ملكت من القدرة والمثابرة أن تغير حياتها ولا تستسلم لليأس والظلام والسكون.

فتقول:إن العمى ليس بشيء وإن الصمم ليس بشيء، فكلنا في حقيقة الأمر عمي وصم عن الجلائل الخالدة في هذا الكون العظيم».

وتقول أيضا : «كن منشرح الصدر دائمًا ولا تفكر في إخفاقات اليوم ولكن اهتم بالنجاحات التي ربما تأتي في الغد القريب».

هذه هي هيلين كيلر الفتاة التي فقدت عددًا من حواسها الأساسية وعلى الرغم من ذلك تمكنت من النبوغ وحفرت لنفسها مكانًا مميزًا في المجتمع تفوقت به على كثير ممن يملكون حواسهم كاملة ولا يستطيعون أن يحققوا أي شيء في حياتهم.

سيدة الفيزياء

عاشت هذه السيدة في زمن لم تحظَ المرأة فيه بقدر أو حرية ولكنها ورغم التحديات استطاعت أن تحصل على جائزة نوبل وكانت أول امرأة في فرنسا تكمل رسالة الدكتوراه، وأول مخترعة تحصل على جائزة نوبل مرتين وذلك بعد أن اكتشفت مادة الراديوم المشعة.

عرفت كوري بعبقريتها منذ نعومة أظافرها فكانت الأولى دائمًا وعندما رآها العالم الروسي (مندليف) في معملها تخلط بعض المواد وهي طفلة قال: «هذه الصغيرة سيكون لها اسم مرموق في دنيا الكيمياء». عرفت بشغفها للعلم فعملت بتنظيف الزجاجات في معامل كلية العلوم لكي تستطيع إكمال دراستها الجامعية وكانت تردد دائمًا: «تعلمت من حياتي أن الفقر لا يقف حائلًا ضد الطموح». ذات يوم سُئلت عن أمنيتها فأجابت: «إني بحاجة إلى جرام من الراديوم، لكي أتابع أبحاثي. ولكني لا أملك ثمن هذا الجرام». فما كان من الصحفية إلا أن عملت حملة قومية لدعم كوري.

أنشأت مدام كوري معهد الراديوم، ومعملًا للأبحاث البيولوجية لدراسة مرض السرطان. وفي عام ١٩٣٤ توفيت بسبب التأثر بإشعاعات الراديوم، وهو نفس الإشعاع الذي نالت عنه جائزتي نوبل. وذلك بسبب

تعرضها لجرعات هائلة منه دون إجراءات وقاية. قال عنها أينشتاين: «إن ماري كوري من بين جميع المشهورين هي وحدها التي لم يفسدها المجد».

شمس لم تكتمل إشراقها

ولدت سميرة موسى في الثالث من مارس عام ١٩١٧م في إحدى قرى مصر لأبوين مسلمين أحبا العلم فوهباه لأبنائهما ولم يفرّقا فيه بين الذكور والإناث. وظهرت عليها علامات النجابة والذكاء منذ نعومة أظفارها مما شجع والدها للوقوف بجانبها كي تستكمل دراستها في القاهرة نظرًا لضعف التعليم في القرية آنذاك ، فالتحقت بمدرسة بنات الأشراف وحفظت بعضًا من أجزاء القرآن الكريم وكانت مولعة بالقراءة وقد وهبها الله ﷻ قوة حافظة مكنتها من حفظ كل ما تقرؤه بمجرد قراءته.

في المدرسة حصدت الجوائز المدرسية في جميع مراحل التعليم، وحين وصلت إلى المرحلة الثانوية حصلت على المرتبة الأولى لعام ١٩٣٥م، ولم تكن هذه النتيجة أمرًا مألوفًا بين الفتيات مما ساهم في سرعة قبولها في جامعة الملك فؤاد (جامعة القاهرة حاليًا)، فاختارت أن تلتحق بكلية العلوم حيث القسم الذي أحبته طيلة دراستها فكانت من أوائل الملتحقات فيه، حظيت أثناء دراستها بإعجاب أساتذتها الجامعيين بسبب التفوق

الطموح المذهل الذي اتسمت به، فتخرجت من كلية العلوم بتفوق حين حصلت على المركز الأول بين أقرانها فعينت على الفور معيدة في الجامعة فساعدها ذلك على استكمال دراسة الماجستير في موضوع التواصل الحراري للغازات، ثم انتدبتها الجامعة لدراسة الدكتوراة في إحدى جامعات بريطانيا وكانت أطروحتها عن الأشعة السينية وتأثيرها على المواد المختلفة، وقد كان تفوقها ملحوظًا حين تمكنت من الحصول على درجة الدكتوراه في عامين رغم أن مدة الدراسة ثلاثة أعوام فقضت عامها الثالث في أبحاث متواصلة وصلت من خلالها إلى معادلة مهمة تمكن من تفتيت المعادن الرخيصة مثل النحاس لصناعة القنبلة الذرية.

فالهدف يجب أن لا يكون مجرد الحصول على شهادة، أو الوصول إلى وظيفة، بل ينبغي أن تبذل الفتاة قصارى جهدها لكي تستوعب موادّ دراستها، وان تكون متفوقة في مستواها، وان تفكّر في مواصلة دراساتها العليا، لتصل إلى مستوى العطاء والإنتاج العلمي.

نشطت سميرة موسى في إنشاء هيئة الطاقة الذرية في مصر، ونجحت في تنظيم مؤتمر عن الذرة،وكانت تأمل في تسخير الذرة لخدمة البشرية ومكافحة الاحتكار العلمي فعملت متطوعة في مستشفى القصر العيني لمساعدة مرضى السرطان في علاجهم بواسطة الطاقة الذرية .

واستمرت سميرة موسى في نشاطها العلمي حتى جاء ذلك اليوم الذي استجابت فيه لدعوة من جامعة سان لويس بولاية ميسوري الأمريكية لزيارة معامل الأبحاث هناك، فوجدت في هذه الدعوة فرصة إجراء بحوث في معامل الجامعة، وقد لفتت بأبحاثها أنظار علماء الغرب إلى قدراتها الفائقة وابتكاراتها العلمية المهمة، الأمر الذي دفعهم إلى تقديم عروض مغرية لها لتبقى في الولايات المتحدة الأمريكية لكنها رفضت بقولها: ينتظرني وطن غالٍ اسمه مصر.

قبيل عودة سميرة موسى من رحلتها في الولايات المتحدة الأمريكية تلقت دعوة لزيارة معامل نووية في ضواحي ولاية كاليفورنيا فقبلت الدعوة برحابة صدر، ولم تكن تدري أنها النهاية المفجعة، ففي طريق وعر بين جبال روكي اعترضت شاحنة نقل بشكل مفاجئ سيارة الدكتورة سميرة موسى لتلقي بالسيارة في واد سحيق.

إن التميز هدف تتطلع إليه كل منا فالإنسان بفطرته يتمنى أن يكون شامة مميزه بين غيره وأنت ابنتي الكريمة كذلك تريدين أن تكوني متميزه.

وقد تظن بعض الفتيات أن الإبداع قاصر على أشخاص بعينها أو أن الإبداع قاصر على عقول معينة أو طريقة تفكير ما، ولكن الحقيقة أننا كلنا مبدعون بالفطرة، فالله خلقنا بكامل إبداعنا والإبداع له مجالات كثيرة ولا يقتصر على العمل فقط، بل نجد الإبداع يشمل كل مجالات الحياة في العمل والحياة الاجتماعية والأسرية.

ولو نظرنا للنحلة سنجد أن لها ١٠٠ ألف خلية عقلية، وأنها تطير حوالي ٥ كيلومترات يوميًا، وتسمع مثل الإنسان وتحارب بصورة جماعية منظمة وتتخذ قرارات مصيرية تتعلق بالحرب أو العمل، فلديها ٢١ظيفة. فما بالك بالعقل البشري الذي يحتوي على مليار خلية عقلية؟!

والإبداع يبدأ في الداخل، بداخلك أنت، فضعي قدراتك في الفعل ووظفيها للوصول للإبداع واستخرجيها من داخلك لأنها موجودة فعليًا من البداية .

فلماذا تنظر الواحدة إلى نفسها نظرة دونية؟

لماذا تلحظ ببصرها إلى الواقفين على قمة الجبل وترى نفسها أقل من أن تصل إلى القمة كما وصلوا، أو على الأقل أن تصعد الجبل كما صعدوا.

ومن يتهيب صعود الجبال يعش أبد الدهر بين الحفر

وعليك أن تؤمني بذاتك .. فهي التي ستوصلك للنجاح، وكذلك عليك أن تؤمني بكل ما تقومي به، لا بل وتفتخري به وتسعي لتحقيقه، وقد جاء في الفيلم السينمائي: «محارب الكواكب الأخيرة » كان الشاب الطيار يلح دائمًا بأن يعود إلى الوطن، لأنه لم يصدق أو يؤمن بقدرته على التغلب على إمبراطورية من الغزاة الأشرار، وعندما عاد إلى الأرض، رآه رجلًا مهمته استكشاف المواهب، وقد سأل المستكشف الشاب: لماذا رجعت من الفضاء؟ قال الشاب لهذا الرجل: «أنا لست سوى شابًا من

نبراسكا! فأجابه المستكشف بإحدى العبارات المثيرة قائلًا : «إذا كان هذا ما تعتقده، فإن هذا كل ما ستحصل عليه."!

-وأنا بدوري أتساءل ما هي اعتقاداتك تجاه نفسك؟

-وهل تظني أنه باستطاعتك تحقيق أهدافك؟

فكل فتاة تحاول بمجرد بلوغها مرحلة النضج إلى إثبات ذاتها، وهي فطرة وغريزة لا يلام الإنسان عليها، بل ربما يلام على عدم تميزه وإثبات ذاته بالطريقة الصحيحة.

ولأن محاولة إثبات الذات لا تكون إلا بإحداث تفوق وتميز فعلي في الواقع، وليس بمجرد الصراخ بأفضلية الذات، كما لا يمكن أن يكون بالتقليد الأعمى والسير وراء التقليعات والأوهام، كان من الضروري معرفة الوسائل التي تعين على إثبات الذات بطريقة صحيحة.

وأنت تسعين لإثبات ذاتك لا بد أن تفتشي عن مواهبك وميولك، فإن هذا هو بداية الطريق لتحقيق الذات، إذ كيف يمكن لأى فتاة أن ثبت نفسها في مجتمع من المجتمعات وتتميز به دون امتلاك مواهب متميزة تؤهلها لذلك، وعندما تحدد الفتاة ميولها ومواهبها، وتربط ذلك بما تسعى إليه وما تطمح لتحقيقه بما يتوافق مع تلك المواهب، عند ذلك يبدأ طريق

السعي والعمل والجد والاجتهاد للوصول إلى الغاية، ولتبعد عنها أحلام اليقظة فإنها سراب خادع لا يحقق نجاحا ولا يثبت ذاتا.

يقول لاعب كرة السلة المشهور مايكل جوردن: «قبل أن تتمكن من استغلال طاقتك وإمكانياتك، يجب أن تحدد أولًا ما هي الطاقات والإمكانيات» فمن أهم أسس التخطيط أن تعلمي ما تملكين من موارد أو بمعنى آخر ما تملكين من مواهب لتحقيق هدفك.

فإذا لم تعرفي ما لديك فلن تعرفي ما تحتاجين ولكن هناك من يضخم من إمكانياته حتى يظن أنه يستطيع أن يصل إلى الشمس، وعلى الجانب الآخر هناك من يحقر من إمكانياته وكلا الطرفين لابد لهما من تذكر قول سايرس: (لا أحد يعرف قدراته إلا بالتجربة).

وتظن كثير من الفتيات أن إثبات الذات لا يتحقق إلا عن طريق تحصيل الشهادات، وكلما كانت تلك الشهادات تحتل مكانة في المجتمع، ولها نظرة خاصة فيها، كان تحقيق الذات بها أكثر وأسرع، وكلما حملت الفتاة معها أوراقا ودورات كلما ارتقت في سلم تحقيق الذات، والحقيقة أن هذا الأمر ليس بضحيح، فليست الشهادات هي التي تحقق ذات الفتاة، وليست الدورات هي التي ترفع من قيمتها، بل الأمر خلاف ذلك، فقد تحقق الفتاة ذاتها وتنجح في حياتها من خلال عمل معين تجيده وتتقنه، أو مشروع تنشئه وتديره، أو فكرة تقتنع بها وتعمل على تنفيذها، أو غير ذلك من الأمور،

ولسنا هنا نقلل من أهمية التعليم والحصول على الشهادات، ولكن نريد أن نقول: إنها ليس كل شيء، فحتى لو لم يتيسر للفتاة فرصة الحصول عليها بإمكانها تحقيق ذاتها بالعمل الجاد البناء المدروس، ولعل مما هو معلوم أن «بيل جيتس» صاحب أكبر شركة كمبيوتر ليس معه إلا شهادة متوسطة، بل إنه ترك دراسته في كلية الهندسة وهو بالسنة الثالثة ليفتح هذه الشركة التي وجد أنها تثبت ذاته، ولا عجب أن أصبح بعد فترة صاحب أكبر شركة كمبيوتر وأحد أغنياء العالم، وكما قلنا فليس هذا مما يدعو إلى ترك التعلم ومواصلة الدراسة، ولكن هو مثال على أن النجاح والتميز وإثبات الذات لا يتوقف على ذلك.

وصدق القائل :

فلو كان النساء كمن ذكرنا ... لفضلت النساء على الرجال

وما التأنيث لاسم الشمس عيب ... وما التذكير فخر للهلال

ففي بعض الأحيان تتوهمين أنك وصلت إلى طريق مسدود، لا تعودي أدراجك ،دقي الباب بيدك ، لعل البواب الذي خلف الباب أصم لا يسمع، دقي الباب مره أخرى، لعل حامل المفتاح ذهب إلى السوق ولم يعد بعد!

دقي الباب مره ثالثة ومرة عاشرة، ثم حاولي أن تدفعيه برفق، ثم اضربي عليه بشدة ، كل باب مغلق لابد أن ينفتح . اصبري ولا تيأسي،

اعلمي أن كل واحد منا قابل مئات الأبواب المغلقة ولم ييأس، ولوكنا يائسين لظللنا واقفين أمام الأبواب، عندما تشعرين أنك أوشكت على الضياع ابحثي عن نفسك، سوف تكتشفين أنك موجودة، وأنه من المستحيل أن تضيعي وفي قلبك إيمان بالله، وفي رأسك عقل يحاول أن يجعل من الفشل نجاحا ومن الهزيمة نصرا، ولا تظني أن المحيطين بك هم الذين يغمدون الخناجر في ظهرك ، ربما يكونون أبرياء من اتهامك، ربما تكوني أنت التي أدخلت الخناجر في جسمك بإهمالك أو باستهتارك ، أو بنفاذ صبرك أوبطيشك ورعونتك أو بتخاذلك وعدم احتمالك، لا تظلمي الخنجر وإنما عليك أن تعرفي أولا من الذي أدار ظهرك للخنجر، لا تتصوري وأنت في ربيع حياتك أنك في الخريف، املأي روحك بالأمل ، الأمل في الغد يزيل اليأس من القلوب، ويلهيك عن الصعوبات والمتاعب والعراقيل.

الميل الواحد في نظر اليائس هو ألف ميل .

وفي نظر المتفائل هو بضعة أمتار.

اليائس يقطع نفس المسافة في وقت طويل لأنه ينظر إلى الخلف .

والمتفائل يقطع هذه المسافة في وقت قصير لأنه ينظر إلى الغد.

فالذين يمشون ورؤوسهم إلى الخلف لا يصلون أبدا، فإذا كشرت لك الدنيا فلا تكشري لها جربي أن تبتسمي.

يقول برايان تريسي ـ أحد خبراء التنمية الذاتية ـ إن بإمكان ساعة واحدة يوميا أن تغير حياتك كليا وللأفضل بإذن الله.

باختصار، النجاح ليس سحرا أو لغزا أو ضربة حظ، النجاح التزام وجدية واختيار نوعي لقراراتك، وصبر عليها .

والناس قسمان: ناجحون وفاشلون، وإذا لم تكوني أنت في الفريق الأول، فإنك حتما في الفريق الثاني، وإن أنكرت ذلك أو تجاهلت الواقع.

فتأكدي أنها هي حياتك، فافعلي بها ما شئت، لكن لا تلومي إلا نفسك!

الفصل الخامس

كوني مؤمنة بيقين

واجعلي شعارك

رضوان رب العالمين

زُوِّجت فتاة من رجل فقير عاشت في كنفه سنين، قانعةً راضيةً بالكفاف، سعيدةً بعطف زوجها عليها وحبه لها، حتى تدخلت في الأمر نسوةٌ أخريات فاسترسلْن في الحديث مع الزوجة الفتية نادِباتٍ لها حظَّها، متباكياتٍ من أجلها: مالك وهذا المعدَم المتهدم الفقير، إن مثلك كانت جديرةً بأن تُهدى إلى الملوك، وأن تنير بجمالها أبهاءَ القصور، وأن تنعم بشهي الطعام، وأن ترفل في الدمقس وفي الحرير، ليس هذا الكوخ المتداعي مما يليق بكِ أيتها المسكينة، فإذا جاء زوجك فاغضبي لنفسِكِ وقولي له قولًا غليظًا؛ فإما يمتعك كما يجب أن يمتع الرجال نساءهم، وإما يدعك إلى حال سبيلك.

وفعلت الفتاةُ، وبكت واسترسلت في البكاء، وأمدَّها الشيطان بفيض من الدموع، فنظر إليها الزوج الفقير ضاحكًا وربَت على كتفها: لا تُراعي ولا تحزني أيتها العزيزة، إني أرجو أن أحقق لك من فضل الله ما تريدين عاجلًا، انظري إلى هذه البئر العميقة التي في فناء الدار، خذي هذا الدلو وألقِ به فيه ثم اجذبيه إليك وانظري ماذا ترين.

وفعلت الزوجة الشابة الحسناء فهالها أن يخرج الدلو من البئر مملوءًا ذهبًا وهَّاجًا، فأنفقت منه في وجوه المتاع الذي أشارت إليه النسوة فاقتنت فاخِر الأثاث والرياش، وارتدت الدمقس والحرير، وعمرت المطابخ بما لذَّ وطاب.. كل ذلك والشيخ ينظر إليها ضاحكًا، قائلًا لها كلما أرادت المزيد: إليك البئر فاستخرجي منه بغير حساب.

ومرَّت أعوام وأعوام، ورأت الزوجة ذات ليلة في منامها أنها توفِّيت، وأن القيامة قد أزِفت، وأنها قد حوسبت على أعمالها، فكانت ببركة توجيهات زوجها ونصائحه في دنياها من الفائزين، فأدخلت الجنة مع الداخلين، فإذا بقصور من ذهب وزبرجد وماس وياقوت قد أُقيمت كأحسن ما تقوم القصور في الأحلام، والملائكة يرشدون كل امرئ إلى قصره من بين هذه القصور التي تجري من تحتها الأنهار، ويطول بها المسير في أبهاء الجنة، فتضطر أن تسأل عن قصرها، فيُشار لها إلى بناءٍ من ذهب قد تهدَّم معظم جدرانه، فتسأل ما لهذا القصر الجميل بغير سقف ولا أبواب؟! أين ذهبت نوافذه وأسواره..؟!

فيقال لها: لقد أُرسِلَت إليكِ في الدنيا إذ أرهقْتِ زوجَك، وحمل بسببك من أمره عسرًا، فدعا بشيء من نعيمك في الجنة، فكنتِ كلما تطلبين في الدنيا شيئًا من الذهب يُرفع من جدران قصرك ويوضع لك في البئر.. فها أنت ترَين ما تبقَّى لك من القصر فتهبُّ الزوجةُ من نومها فزعةً خائفةً، وتذهب إلى زوجها الشيخ نادمةً طالبةً منه الصفح والدعاء، وأن يلقي ما تبقَّى من الذهب في البئر من جديد، ثم تعيش راضيةً قريرةَ العين، واجتنبت مجالس أهل السوء من جاراتها الشرِّيرات".

فاعلمي ابنتي: أن أوفر الناس حظا من صفاء النفس، وطمأنينة القلب، وانشراح الصدر، وراحة الضمير، هم أكثرهم نصيبا من قوة الإيمان وأشدهم تعلقا بأهداب الدين، فالإيمان هو ملجأ الإنسان المتين الذي يلوذ

به إذا اعترضت حياته العواصف ، واكتنفته الظلمات، وبدونه يشعر أنه شخص غريب تائه في مجاهل الحياة لا يعرف لنفسه غاية ولا لحياته مستقرا وهناء، والبعد عن الله لن يثمر إلا علقما وشقاء، والأشقياء بكل معاني الشقاء هم المفلسون من كنوز الإيمان، ومن رصيد اليقين، فهم أبدًا في تعاسة وغضب ومهانة وذلة ﴿وَمَنْ أَعْرَضَ عَن ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنكًا﴾ [طه: ١٢٣]، فلا يسعد النفس ويزكيها ويهزها ويفرحها ويذهب غمها وهمها وقلقها إلا الإيمان بالله رب العالمين، ولا طعم للحياة أصلًا إلا بالإيمان.

إذا الإيمان ضاع فلا حياة ولا دنيا لمن لم يحي دينا

وبقدر إيمانك قوة وضعفًا، حرارة وبرودة، تكون سعادتك وراحتك

﴿مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِّن ذَكَرٍ أو أُنثَى وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهُ حَيَاةً طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُم بِأَحْسَنِ مَا كَانُواْ يَعْمَلُونَ﴾ [النحل: ٩٧].

يروى أن زوجا غاضب زوجته، فقال لها متوعدا: لأشقينك. قالت الزوجة في هدوء: لا تستطيع أن تشقيني، كما لا تملك أن تسعدني. فقال الزوج : وكيف لا أستطيع؟ فقالت الزوجة: لو كانت السعادة في راتب لقطعته عني، أو زينة من الحلي والحلل لحرمتني منها، ولكنها في شيء لا تملكه أنت ولا الناس أجمعون ! فقال الزوج في دهشة وما هو؟ قالت

الزوجة في يقين : إني أجد سعادتي في إيماني، وإيماني في قلبي، وقلبي لا سلطان لأحد عليه غير ربي !

فالسعادة شيء ينبع من داخل الإنسان، ولا يستورد من خارجه. وإذا كانت السعادة شجرة منبتها النفس البشرية، والقلب الإنساني، فإن الإيمان بالله هو ماؤها، وغذاؤها، وهواؤها، وتجارب الحياة تدلنا على أن الإيمان بالله مورد من أعذب موارد السعادة ومناهلها.

فأدِّي حقوق الله – سبحانه وتعالى عليكِ واستعيني به فيما ينوبك من أمور الحياة؛ لأن الإنسان إذا أصلح ما بينه وبين ربه أصلح الله له أمور حياته، وإذا تعرف الإنسان إلى ربه وقت الرخاء وجده وقت الشدة ومن ضيع حقوق ربه فهو لما سواها أضيع.

إن قوة إيمانك هي سر بقائك ومفتاح وجودك ومصدر سعادتك وهي الرضا الداخلي الذي يتألق بين ضلوعك فيجعلك تمشي بنور الله وتعملي كل عمل في حياتك وأنت تنعمي بهذا النور الإلهي العجيب.

كما قال تعالى: ﴿يَوْمَ تَرَى الْمُؤْمِنِينَ وَالْمُؤْمِنَاتِ يَسْعَى نُورُهُم بَيْنَ أَيْدِيهِمْ وَبِأَيْمَانِهِم بُشْرَاكُمُ الْيَوْمَ جَنَّاتٌ تَجْرِي مِن تَحْتِهَا الْأَنْهَارُ خَالِدِينَ فِيهَا ذَلِكَ هُوَ الْفَوْزُ الْعَظِيمُ﴾ [سورة الحديد:١٢]، ونجاحك الحقيقي هو أن توطدي صلتك بالله ﷻ وأن تقوي نفسك بكل ما تملكي من روابط به وأن توثقي

العهد معه، وتربطي فؤادك بحباله وتتعلقي ببابه بالتمسك بحبه وشكره والاستعانة به التوكل عليه.

فإذا نجحت أن توطدي صلتك بالله ﷻ، وشعرت بهذه القوة الإيمانية الهائلة تدخل قلبك وتنير جوانب نفسك وتملأ حياتك بالسرور والبهجة فاعلمي أنك قد وضعت يدك على مفاتيح التميز والنجاح الحقيقي في الدنيا والآخرة.

ماذا ينفعك لو ربحت العالم كله
وخسرت علاقتك مع الله.؟؟

بينما كان أحد رجال الأعمال، سائرا بسيارته الجديدة، في إحدى الشوارع، ضُرِبت سيارته بحجر كبير من على الجانب الأيمن.

نزل ذلك الرجل من السيارة بسرعة، ليرى الضرر الذي لحق بسيارته، ومن هو الذي فعل ذلك ، وإذ به يرى ولدا يقف في زاوية الشارع، وتبدو عليه علامات الخوف والقلق، اقترب الرجل من ذلك الولد، وهو يشتعل غضبا لإصابة سيارته بالحجر الكبير، فقبض عليه دافعا إياه الى الحائط وهو يقول له: يا لك من ولد جاهل، لماذا ضربت هذه السيارة الجديدة بالحجر؟ إن عملك هذا سيكلفك أنت وأبوك مبلغا كبيرا من المال..!!

انهمرت الدموع من عيني ذلك الولد وهو يقول «أنا متأسف جدا يا سيدي » لكنني لم أدري ما العمل! فأنا لي فترة طويلة من اليوم، وأنا أحاول لفت انتباه أي شخص كان، لكن لم يقف أحد لمساعدتي، ثم أشار بيده إلى الناحية الأخرى من الطريق، وإذ بولد مرمى على الأرض.

ثم تابع كلامه قائلا: إن الولد الذي تراه على الأرض هو أخي، فهو لا يستطيع المشي بتاتا، إذ هو مشلولا، وبينما كنت أسير معه، وهو جالس في كرسي المقعدين، اختل توازن الكرسي، وإذ به يهوى في هذه الحفرة، وأنا صغير، ليس بمقدوري أن أرفعه، مع إنني حاولت كثيرا، أتوسل لديك يا سيد، هل لك أن تساعدني على رفعه؟ لقد أصبح له فترة من الوقت هكذا، وهو خائف جدا، ثم بعد ذلك تفعل ما تراه مناسبا، بسبب ضربي سيارتك الجديدة بالحجر ...!!

لم يستطع ذلك الرجل أن يمتلك عواطفه، وغص حلقه. فرفع ذلك الولد المشلول من الحفرة وأجلسه في الكرسي، ثم أخذ منديلا من جيبه، وأخذ يضمد بها الجروح، التي أصيب بها الولد المشلول، من جراء سقطته في الحفرة .

بعد انتهائه... سأله الولد : والآن، ماذا ستفعل بي من أجل السيارة؟ أجابه الرجل، لا شيء يا بني، لا تأسف على السيارة ...!

((لم يشأ ذلك الرجل أن يصلح سيارته الجديدة، مبقيا تلك الضربة تذكارا، عسى أن لا يضطر شخص آخر أن يرميه بحجر لكي يلفت انتباهه))

وأنت تعيشين اليوم، وقد كثرت الانشغالات والهموم، والفضائيات والبرامج، والشات والإيملات فشغلتك عن ربك، فينبهك الله بالمرض أحيانا، وبتعقيد أمورك أحيانا، وبصور أخرى من الابتلاءات لعلك تنتبهي وتعودي لجادة الصواب.

فهل أنت منتبهة؟

أم تحتاجين إلى حجر ؟؟؟

سلي نفسك هذه الأسئلة وأجيبي جواب العاقلة المتزنة:

هل تعلمين أنك ستسافرين سفرًا بلا رجعة ؟

فهل أعددت العدة لهذا السفر ....؟

هل تزودت من هذه الدنيا الفانية بالأعمال الصالحة لتؤنس وحشتك في القبر .....؟

كم عمرك .....؟

وكم ستعيشين..... ؟

ألا تعلمين أن لكل بداية نهاية وأن النهاية جنة أو نار (أعاذنا الله وإياك منها).

هل تخيلت عند نزول الملائكة من السماء لقبض روحك وأنت غافلة لاهية ؟

هل تخيلت ذلك اليوم والساعة الأخيرة في حياتك ، ساعة فراق الأهل، فراق الأحباب والأصحاب ؟

إنه الموت بسكراته وشدة نزعه، إنه القبر!!! أول منازل الآخرة ..إما روضة من رياض الجنة وإما حفر النار ؟؟

زار أحد الشباب وكان اسمه (جير) إحدى المدن ، وقرر مضيفوه أن يطوفوا به البلدة ترحيبا بمقدمه، وفى نهاية الجولة مروا قريبا من المقابر، فدنا (جير) من شاهد إحدى القبور فوجد مكتوبا عليه: هذا قبر فلان بن فلان ولد سنة ١٩١٠م وتوفي سنة ١٩٧٥م وعاش سبع سنوات، ومر على شاهد آخر فوجد مكتوبا عليه (هذا قبر فلان بن فلان ولد سنة ١٩٢٢م وتوفي عام ٢٠٠٠م وعاش ٤ سنوات.

ومر على ثالث ورابع ، وكل شاهد مكتوب عليه تاريخ ميلاد وتاريخ وفاة ، وحساب للسنوات التى عاشها صاحب القبر لكنها غير دقيقة ، فتسائل عن السر ، فأخبروه أنهم يحسبون لمن مات عدد السنوات التي عاشها بعدد الأيام السعيدة التي قضاها في الحياة ويسقطون الأيام التعيسة والحزينة فلا تستحق أن تحسب من عمره لأنه لم يعشها أو يستمتع بها !

فمثلا هذا عاش ٦٥ سنة لكنه لم يسعد طوال هذه الأعوام سوى سبع سنوات فقط، لذا يكتبون هذه السنوات السبع على أنها كل ما عاشه هذا الرجل، هنا التفت إليهم (جير) مبتسما في مرارة وقال: إذن يا أصدقائي رجاء إذا واتتني المنية في أرضكم هذه أن تكتبوا على قبري (هذا قبر جير .... من بطن أمه على القبر).

إن أهل هذه القرية فطنوا إلى أن عداد السنين لايسجل إلا تلك اللحظات الجميلة السعيدة، ولانقصد باللحظات لحظات المتعة المختلسة، أو الاستغراق التام في لذات الحياة بلا حسبان أو تدبير، وإنما نقصد بتلك اللحظات التي يسعد فيها المرء إنما هى اللحظات التي تكون في طاعة الله ورسوله.

أيتها الغالية أهمس في إذنك بكلمات ..لاتغتري بكثرة العاصيات، لاتغتري بكثرة من يتساهلن في طاعة الله ورسوله، ومقارفة الحرام فنحن في زمن كثر فيه الفتن حتى صار حالنا كما قال رسول الله ﷺ «فإن وراءكم أيام

الصبر فيهن كقبض على الجمر للعامل فيهن أجر خمسين منكم يعمل مثل عمله.. قالوا: يارسول الله.. أو منهم. قال: بل منكم» الترمذي.

فهنيئا لمن صبرت واستقامت على طاعه الله ورسوله بالحياة الطيبة ﴿مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِّن ذَكَرٍ أَوْ أُنثَى وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهُ حَيَاةً طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُم بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ﴾ [النحل: ٩٧].

فاجتهدي ابنتي: أن تتحصلي على حب الله تعالى لك، ورضاه عنك فتنفتح لك مغاليق القلوب، ويلقى لك القبول في الأرض.

واعلمي، أن حب الله لك لن يكون إلا إذا أحببتيه أنت، وإن من توفيق الله للعبد ومن علامة حبه له أن يوفقه إلى حبه يقول الله تعالى: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا مَن يَرْتَدَّ مِنكُمْ عَن دِينِهِ فَسَوْفَ يَأْتِي اللَّهُ بِقَوْمٍ يُحِبُّهُمْ وَيُحِبُّونَهُ﴾ [المائدة: ٥٤].

وقد كان النبي ﷺ يدعو الله أن يكون من هؤلاء القوم الذين يحبهم فيقول في دعائه ﷺ:

«اللهم إني أسألك حبك، وحب من يحبك، والعمل الذي يبلغني حبك، اللهم اجعل حبك أحب الأشياء إلى» [رواه احمد].

كيف بك إذا أحبك الله ؟

ولكن السؤال هنا : كيف يحبك الله؟

فلكي تحصلي على محبة الله لابد التماس هذه المسالك النافعة، والخطوات الرائدة، فهي الطريق الأمن الموصل للمراد، ولهذا الطريق علامات مضيئة يجب أن تسترشدي بها، حتى لا تضلي الطريق أو يغيب عنك الهدف.

فمن علامة حبك لله :

- **أن تؤدي ما افترضه الله عليك :**

فعن أبى هريرة ﷺ قال : قال رسول الله : إن الله تعالى قال : «**من عادى لي وليا فقد آذنته بالحرب ، وما تقرب إلى عبدي بشيء أحب إلى مما افترضته عليه ، وما يزال عبدي يتقرب إلى بالنوافل حتى أحبه**» [البخاري].

فأداء الفرائض المختلفة أعظم أبواب محبة الله، وهى السبيل إلى رضاه، وهى الباب الموصل للمحبة فهي الأساس الثابت والمعين النابض، والطريق القوى للمحبة المرجوة.

وحُبَّـان في قلبـي مُحـالٌ كلاهمـا ... محبـة فـردوسٍ ودارُ غـرور

ومـن يـرجُ مـولاه ويرجـوا جـوَارهُ ... يـسابق في الخـيرات غـير فتـور

ومـن صـادقٌ مـن يـدعي حـب ربـه ... وأمسى عن اللـذات غير صبور

أو يسألوا عن الدنيا وعن كـل شهوةٍ ... وعن كل ما يودي بوصل سرور

- **أن تستكثري من النوافل :**

«ولا يـزال عبـدي يتقـرب إلـى بالنوافل حتى أحبه» والنافلة هي الزيادة ولـذلك سـمى الكـريم كـريما لزيـادة مـا يتفضل به، فالذي يؤدى الحق الواجب لا يعتبر كريما، بل مؤديا للواجب.

والنوافل أبوابها كثيرة من الصلاة المتنوعة، قيام الليل، صلاة الضحى، وصلاة الوتر، والسنن الراتبة، والصدقات، والتذكير بالكلمة الطيبة النافعة فهي صدقة (الكلمة الطيبة صدقة)، إلى غير ذلك من النوافل من صيام تطوع، وأمر بمعروف ونهى عن منكر.

- **أن تكثري من ذكر الله :**

في الصباح والمساء وفى كل الأحوال، أرأيت المحب كيف لا يسأم من ذكر حبيبه ! كان من أقوال السلف: (إذا سئم المبطلون من بطالتهم فلا يسأم محبوك من مناجاتك وذكرك).

ويقول فتح الموصلي: المحب لا يجد من حب الله للدنيا لذة ولا يغفل عن ذكر الله طرفة عين.

وقال آخر : المحب لله طائر القلب كثير الذكر

إن المليك قد اصطفا خُدّامًا ... مُتوددين مُوطئين كرامًا

رُزِقوا المحبة والخشوعَ لربهم ... فترى دموعهم تَسِحُّ سِجاما

يحيون ليلهم بطولِ صلاتهم ... لا يسأمون إذا الأنام نيام

قومٌ إذا رقد العيون رأيتهم ... صفوا لشدةِ خوفه أقدامًا

وتخالهم موتى لطول سجودهم ... يخشون من نارِ الإله غرامًا

شُغفوا بحب الله طوال حياتهم ... فتجنبوا لوداده آثامًا

- **أن تكثري من تلاوة القرآن :**

إن من أراد أن يحوذ على محبة الله فليتأمل هذا الحديث الشريف، قال رسول الله ﷺ «من سره أن يحبه الله ورسوله فليقرأ من المصحف» صحيح الجامع.

وقال خباب بن الأرت : «تقرب إلى الله ما استطعت، واعلم أنك لست تتقرب إليه بشيء أحب إليه من كلامه».

وليعلم قارئ القرآن أن الملائكة تحبه، بل وتحب قربه، ولتتأمل في الحديث المدهش التالي:

عن علي ﷺ قال : قال رسول الله ﷺ: «إن العبد إذا تسوك ثم قام يصلي، قام الملك خلفه فيستمع لقراءته فيدنو منه، حتى يضع فاه على فيه، فما يخرج من فيه شيء من القرآن إلا صار في جوف الملك، فطهروا أفواهكم بالقرآن» صحيح الترغيب للألباني .

واجعلي روحك تخاطب ربها وخالقها بقول العابد الذاكر القائل :

لها أحاديث من ذكراك تشغلها ... عن الشراب وتلهيها عن الزاد

لها بوجهك نور يستضاء به ... ومن حديثها في أعقابها حادي

إذا شكت من كلال السير أوعدها ... روح اللقاء فتقوى عند ميعاد

- **أن تعظمي شعائر الله .**

يروى إبراهيم بن أدهم أنه نزل إلى السوق، فوجد صحيفة ملقاة على الأرض مكتوب فيها: (الله).

فقال: يا رب سبحانك أن يداس اسمك والله لأطيبن اسمك.فأخذ الصحيفة، وطيبها وعلقها، فسمع قائلًا يقول في المنام: يا من طيبت اسم الله ليطيبنّ اسمك.فرفع الله اسمه، فهو من العبّاد الكبار.

وكان الإمام مالك يحدّث في مسجد الرسول ﷺ فلدغته عقرب، فأخذ يتغير وجهه،فلما انتهى، قيل له: ما لك؟

قال: لدغتني عقرب!

قالوا: ولِمَ لم تقطع الحديث؟

قال: أأقطع حديث المصطفى ﷺ من أجل عقرب؟

فكوني من أولياء الله وأحبائه لتسعدي، إن من أسعد السعداء ذاك الذي جعل هدفه الأسمى وغايته المنشودة حب الله ﷻ، وما ألطف قوله: ((يحبهم ويحبونه))، قال بعضهم: ليس العجب من قوله: يحبونه، ولكن العجب من قوله: يحبهم؛ فهو الذي خلقهم ورزقهم وتولاهم وأعطاهم، ثم يحبهم (قل إن كنتم تحبون الله فاتبعوني يحببكم الله).

وانظري إلى مكرمة على بن أبي طالب، وهي تاج على رأسه: (رجل يحب الله ورسوله، ويحبه الله ورسوله).

إن رجلا من الصحابة أحب ﴿قُلْ هُوَ اللهُ أَحَدٌ﴾ [الإخلاص: ١]، فكان يرددها في كل ركعة، ويتوله بذكرها، ويعيدها على لسانه، ويشجي بها فؤاده، ويحرك بها وجدانه، قال له ﷺ: **حبك إياها أدخلك الجنة.**

- **أن تحبي ما يحب الله وان تبغضي ما يبغضه الله .**

فتمعني في قول رسول الله ﷺ «**لا يجد العبد صريح الإيمان حتى يحب لله، ويبغض لله، فإذا أحب لله وأبغض لله، فقد استحق الولاية من الله، إن أوليائي من عبادي وأحبائي من خلقي الذين يذكرون بذكرى وأذكر بذكرهم**» رواه أحمد.

وقال يحيى بن معاذ :- لو أحببت ربك، ثم جوّعك وأعراك ، لكان يجب عليك أن تحتمله وتكتمه عن الخلق فقد يحتمل الحبيب لحبيبه الأذى، وكيف وأنت تشكوه في ما لم يصنعه بك؟!

وقد جرت مناظرة في محبة الله تعالى بمكة، فتكلم الشيوخ فيها، وكان الجنيد أصغرهم سنا فقالوا:

هات ما عندك يا عراقي، فأطرق رأسه ودمعت عيناه، ثم قال : عبد ذاهب عن نفسه، متصل بذكر ربه، قائم بأداء حقوقه، ناظر إليه بقبله ،فإن تكلم فبالله، وإن نطق فعن الله وإن تحرك فبأمر الله، وإن سكن فمع الله فهو بالله، ولله ومع الله.

فبكى الشيوخ، وقالوا:

جزاك الله خيرًا يا تاج العارف ... ما على هذا مزيدا

فإن من مقتضيات حب الإنسان لربه انشغاله به، وتلذذه بعبادته، وتلهفه إلى مناجاته، فقد روي عن بعض السلف: إن الله تعالى أوحى إلى بعض الصديقين إن لي عبادا من عبادي يحبوني وأحبهم، ويشتاقون إلى وأشتاق إليهم، ويذكروني وأذكرهم، وينظرون إلى وأنظر إليهم، فإن حذوت طريقهم أحببتك، وإن عدلت عنهم مقتك.

قال : يارب وما علامتهم؟

قال : يراعون الظلال بالنهار كما يراعى الراعي الشفق في غنمه، ويحنون إلى غروب الشمس، كما يحن الطائر إلى وكره عند الغروب، فإذا جنهم الليل واختلط الظلام، وفرشت الفرش، ونصبت الأسرة، وخلا كل حبيب بحبيبه، نصبوا إلى أقدامهم، وافترشوا على وجوههم، وناجوني بكلامي، وتملقوا إلى بإنعامي، فبين صارخ وباك، وبين متأوه وشاك، وبين قائم وقاعد، وبين راكع وساجد، بعيني ما يتحملون من أجلي، وبسمعي ما يشتكون من حبي، أول ما أعطيهم ثلاث :

- أقذف من نورى في قلوبهم فيخبرون عنى كما أخبر عنهم .
- لو كانت السموات والأرض وما فيها في موازينهم لاستقللتها لهم.
- أقبل بوجهي عليهم، فترى من أقبلت عليه، هل يعلم أحد ما أريد أن أعطيه .

ثم انظري إلى الذين يحبهم الله واسلكي نهجهم وإليك نماذج لمن يحبهم الله من كتاب الله يقول سبحانه : ﴿إِنَّ اللهَ يُحِبُّ التَّوَّابِينَ وَيُحِبُّ الْمُتَطَهِّرِينَ﴾ [البقرة:٢٢٢]، فأكثري من التوبة والإنابة إلى الله، ويقول سبحانه: ﴿فَإِنَّ اللهَ يُحِبُّ الْمُتَّقِينَ﴾ [آل عمران: ٧٦]، فاحرصي على التقوى في السر والعلن،

ويقول سبحانه : ﴿وَاللهُ يُحِبُّ الصَّابِرِينَ﴾ [آل عمران: ١٤٦]، فاصبري على طاعة ربك واصبري على ما أصابك، ويقول سبحانه :

﴿إِنَّ اللهَ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ﴾ [البقرة: ١٩٥] فكوني من المحسنين في كل أمورك في قولك وفعلك وعبادتك، ويقول جل جلاله: ﴿إِنَّ اللهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ﴾ [آل عمران: ١٥٩]، فتوكلي على الله حق التوكل في كل شؤون حياتك.ويقول سبحانه: ﴿إِنَّ اللهَ يُحِبُّ الْمُقْسِطِينَ [المائدة:٤٢] فكوني مقسطةً عادلة في قولك وعملك.

ومما يجلب لك حب الله أن تبتعدي عما يكرهه سبحانه ولا يحبه فارجعي إلى كتاب ربك وإلى سنة نبيك لتتعرفي على ما يكرهه ربك ومولاك وعلى سبيل المثال قوله تعالى : ﴿وَاللهُ لاَ يُحِبُّ الظَّالِمِينَ [آل عمران: ٥٧]، فإياك والظلم لعباد الله، ومن ذلك قوله تعالى ﴿ إِنَّ اللهَ لاَ يُحِبُّ مَن كَانَ مُخْتَالًا فَخُورًا﴾ [النساء: ٣٦]، ويقول سبحانه : ﴿إِنَّ اللهَ لاَ يُحِبُّ مَن كَانَ خَوَّانًا أَثِيمًا﴾ [النساء: ١٠٧].

إن محبة الله دعوى يستطيع كل أحد أن يدعيها لذلك وضع العليم الخبير مقياسًا يوزن الإنسان به نفسه وغيره حول مدى صدق تلك الدعوى ألا وهي قوله تعالى: ﴿قُلْ إِن كُنتُمْ تُحِبُّونَ اللهَ فَاتَّبِعُونِي يُحْبِبْكُمُ اللهُ وَيَغْفِرْ لَكُمْ ذُنُوبَكُمْ وَاللهُ غَفُورٌ رَّحِيمٌ﴾ [آل عمران:٣١].

تعصي الإله وأنت تزعم حبه ... هذا مُحالٌ في الفِعَالِ بديعُ

لو كان حبك صادقًا لأطعته ... إن المحبَّ لمن أحب مطيعُ

فاعلمي: أن حب الله سر عظيم، لا تحيطه الكلمات، ولا تستوعبه الألفاظ، فاجتهدي أن تحصلي منه ما تستطيعين واستمعي إلى الأثر الذي ينادى فيه الله ﷻ على ابن ادم فيقول تعالى:

ابن آدم: خلقتك لعبادتي فلا تعلب، وتكلفت برزقك فلا تتعب.

ابن ادم : اطلبني تجدني ، فإن وجدتني وجدت كل شيء، وإن فتك فاتك كل شيء، وأنا أحب إليك من كل شيء.

واستمعي إلى داود الطائي ينادى فيقول : **همك عطل على الهموم، وحال بيني وبين السهاد، وشوقي إلى النظر إليك أوبق منى اللذات وحال بيني وبين الشهوات... فأنا في سجنك أيها الكريم مطلوب.**

ولا يزال هذا الحب في قلوب المحبين يقوى حتى تمتلئ قلوبهم به، فلا يبقى في قلوبهم غيره، ولا تستطيع جوارحهم إن تنبعث إلا بموافقة ما في قلوبهم.

﴿قُلْ إِن كَانَ آبَاؤُكُمْ وَأَبْنَآؤُكُمْ وَإِخْوَانُكُمْ وَأَزْوَاجُكُمْ وَعَشِيرَتُكُمْ وَأَمْوَالٌ اقْتَرَفْتُمُوهَا وَتِجَارَةٌ تَخْشَوْنَ كَسَادَهَا وَمَسَاكِنُ تَرْضَوْنَهَا أَحَبَّ إِلَيْكُم

مِّنَ اللهِ وَرَسُولِهِ وَجِهَادٍ فِي سَبِيلِهِ فَتَرَبَّصُواْ حَتَّى يَأْتِيَ اللهُ بِأَمْرِهِ وَاللهُ لاَ يَهْدِي الْقَوْمَ الْفَاسِقِينَ﴾ [التوبة:٢٤]

وروى الشيخان عن النبي ﷺ: «والله لا يؤمن أحدكم حتى أكون أحب إليه من ماله وولده والناس أجمعين».

سمحوا بأنفسهم وما بخلوا بها ... لما دروا أن السماحَ رباحُ

ودعاهمو داعي الحقائق دعوةً ... فغدوا بها مستأنسين وراحوا

ركبوا على سفن الوفا ودموعهم ... بحرٌ وشدّة شوقهم ملاَّحُ

ومن كان حاله هذا قيل فيه: (ما بقى في قلبه إلا الله).

والمراد معرفته ومحبته، وذكره وفى هذا المعنى الأثر المشهور:

«ما وسعني سمائي ولا أرضي، ولكن وسعني قلب عبدي المؤمن».

وصدق فيه:

ليس للناس موضع في فؤادي ... زاد فيه هواك حتى ملاه

إلى هذا المعنى أشار النبي ﷺ في خطبته لما قدم المدينة كما ذكره ابن إسحاق: «أحبوا الله من كل قلوبكم».

فعليك ابنتي الحبيبة :

أن تؤمني بيقين، وتجعلي شعارك رضوان رب العالمين

الفصل السادس

قصة لكل فتاة

لماذا أنت غالية ولماذا هي رخيصة؟

في أعماقِ البحرِ السحيقِ حيثُ منبعِ الجمالِ، حيثُ اللؤلؤِ والمرجانِ، تعيشُ لؤلؤةٌ صغيرةٌ في كنفِ والدِها يرعاها ويحميها مما قدْ يؤذيها.

عاشتِ اللؤلؤةُ عزيزةً مكرّمةً ومعها صوَيحِباتِها يتلألأْنَ مثلَها في أصدافِهنّ مُدلّلاتٍ، وبينما هُنَّ يمْرحْنَ ذاتَ نهارٍ رأَينَ شيئًا غريبًا يتسللُ إلى المياه.

اقتربْنَ منهُ قليلًا فإذا هوَ شاشةٌ كبيرةٌ تَعْرِضُ لآلِئَ في أحضانِ مخملٍ بدتْ مناظِرُها تسلُبُ اللّبَ..

وإذا بصوتٍ يُصاحِبُ الصّورةَ يقولُ:

منْ أهلِ الأرضِ إلى أعماقِ البحارِ..

منَ الحرية والجمالِ إلى الظُلمةِ والاحتكارِ..

هنا نقدِّرُ جمالَكم ونُهدي إليكُم حُرِّيتكم..

ونضمنُ لكم سعادتَكم.

فقطْ اتّصِلوا على الرقمِ المجانيِّ (١١١١) والتواصلُ مجانًا

لحظاتُ صمتٍ وتفكُّرٍ بينَ اللؤلؤاتِ، وهنَّ يَرَينَ مثيلاتِهنَّ على الأرضِ يتقلّبنَ في هذا الجمالِ، وشيئًا فشيئًا تحوَّلَ الصمتُ إلى حديثِ همسٍ بينَ كلِّ اثْنتينِ، حتى صرختْ اللؤلؤةُ الصغيرةُ فجأةً: أريدُ أن أذهبَ إلى الأرضِ.

فصاحتْ بها صديقتُها: أنتِ لا زلتِ صغيرةً، وهذا خطرٌ عليكِ.

اللؤلؤةُ الصغيرةُ: كلا، وأيُّ خطرٍ؟ إنهُ جمالٌ ما بعدَهُ جمالٌ وحريةٌ ليستْ بعدَها حريةً، ألا ترَينَ كيفَ أنّنا مرهوناتٍ بأصدافِنا لا نستطيعُ الخروجَ منْها ؟

الصديقةُ: حبيبَتي، الصدفُ هوَ مَنْ رَبَّاكِ ورعاكِ ولكنْ لمْ يَحِنْ أوانُ القطافِ بعدُ، انتظري حتى تكبُري فأهلُ الأرضِ يُزَيِّنونَ الصورةَ رغمَ واقعِهم المؤلمِ القبيحِ.

أطرقتْ اللؤلؤةُ برأسِها والأفكارُ تذهبُ بعقلِها وتجيءُ، ثمَّ أيقنَتْ أنَّ صاحِبَتَها لا تفهمُ في التطوُّرِ والرُّقِيِّ، وأنَّ هذا شأنَها وحدَها، وصديقتُها تتابعُ حديثَها في حزنٍ وتعاطُفٍ : عزيزَتي، أنتِ هنا ملكةٌ معززةٌ الكلُّ يحافظُ عليكِ أما هناكَ فستتناقَلُكِ الأيدي حتى ترخصَ قيمتُكِ، المهمُّ أنَّهم يهتمّونَ بجمالِكِ، فإذا قدِمتِ باعوكِ بأبخسِ الأثمانِ.

لمْ تقتنعِ اللؤلؤةُ بكلامِ صديقتِها، فحزمتْ أمرَها وقررتِ الرحيلَ بلهفةٍ للذهابِ إلى حيثُ التألُّقِ وإبرازِ الجمالِ.

واتصلتْ على الرقمِ المجانيِّ، مرحبًا، اللؤلؤةُ تتحدثُ معكُم، أريدُ التحررَ والجمالَ، وأريدُ .....

قاطعوها قائلينَ :أهلًا، أهلا سنأتيكِ على الفورِ، ستجدينَ لدينا كلَّ ما تتمنّين.

وفي لحظاتِ الوداعِ، شعرتْ اللؤلؤةُ بِنَوعٍ منَ الألمِ لأنّها ستُفارقُ حدائقَ البحرِ التي ترعرعَت فيها إلى حدائقَ أُخرى، ولكنَّ عزاءَها أنَّها تسعَى وراءَ الأرقَى والأكثرِ تحرُّرًا، أتَوا إليها مُسرعينَ _ وفي دقائقَ _ أخذُوها ونهبُوا معها جمعًا من اللآلئِ الصديقَةِ، كانوا يصرخُون لا يرغبُونَ، ولكنْ ما باليدِ حيلةٌ، إذْ يبدو أنَّ هذا نوعٌ منْ أنواعِ تطوُّرِ أهلِ الأرضِ.

وما إنْ خرجتْ وبدا بريقُها على سطحِ الماءِ حتى استقْبلتْها الأيادي بحرصٍ واهتمامٍ، وعندما وصلُوا إلى المختبرِ، أخذوا اللؤلؤةَ الصغيرةَ ليُخرِجوها منَ الصَّدَفِ، تألّمتْ وصرختْ ثمَّ خرجتْ إلى الحرّيةِ بعدَ الألمِ.

ضحكتْ حينما رأتْ كلَّ الوجوهِ تنظرُ إليها بتعجُّبٍ وابتسامٍ.

غرّتْها الأمانيُّ، أخذوها ودقُّوها بالمطارقِ حتى يُدخِلوا بِها المسالكَ، أخذوا صديقاتِها معها ليضعُوها في عقدٍ لؤلؤيٍّ جذابٍ.

باعوها في أرقى المحلاتِ، اشترتْها امرأةٌ ذاتُ جمالٍ ووضعتْ العقدَ اللؤلؤيَّ في جيدِها، ومرتْ الشهورُ لتشتريَ المرأةُ عِقدًا آخرَ لؤلؤيًا جميلًا، فتركتِ العقدَ القديمَ في الخزانةِ.

حزنتِ اللؤلؤةُ فهيَ لا زالتْ ترى نفسَها بذاكَ الجمالِ، مرّتْ الأيامُ وهيَ في خزانتِها لا ترى النور، حزنتْ حتى بهتَ جمالُها.

وصديقاتُها يصِحْنَ بها : أنتِ السببُ، حرمتِنا من أكنافِ والدِينا إلى حيثُ الضياعِ والظلامِ.

فترد عليهم اللؤلؤةُ الصغيرةُ: ظننتُها حريةً وتطورًا وجمالًا.

ثم فُتحتِ الخزانةِ، وأُخذَ العقدُ إلى أحدِ المتاحفِ لعرضِ المقتنياتِ القديمةِ، وبقيَ العقدُ رخيصًا في عيونِ الناظرينَ، الكلُّ ينظرُ إليهِ ويمرِّرُ النظرَ إلى غيرِه، اعتادتْ على ذلكَ، واشتاقتْ العودةَ إلى البحرِ حيثُ الكلُّ يشتاقُ إليها ويصارعُ لأجلِها.لكنَّها أتتْهم رخيصةً فضاعَ الثمنُ، هكذا انتهتْ قيمتُها وضاعَ تألُّقُها غرّتْها تلكَ الحضارةُ الجوفاءُ إلا منْ أنوارٍ خادعةٍ كاذبةٍ، بهرتْها حريةً ساذجةً هكذا أصبحتْ رخيصةً بعدَ أنْ تركَتْ المحارَ ظنَّتْ أنَّهُ قيدٌ فعلِمتِ الآنَ أنَّهُ صَونٌ لجمالِها واحتفاظٌ بقيمتِها.

فأنت يا ابنتي في هذه السن يسعى في إضلالك أيادي ماكرة، وعيون حاسدة، وأنفس شريرة تريد إنزالك من علياء كرامتك وإخراجك من لب سعادتك. فكم ساء وأقض مضاجع الأعداء ما تتمتعي به في ظل الإسلام

من حصانة وكرامة، فسلطوا الأضواء عليك ونصبوا الشباك لك، ورموك بنبلهم وسهامهم عبر العناوين المشوقة والفضائيات الساحرة، وآخر صيحات الموضة لتحملي أنت والعشرات من الفتيات أمثالك أهدافًا لا تعود عليكن إلا بخيبة الأمل إن تحققت.

فحريتك يا ابنتي لاتعني التحرر من تعاليم دينك وتقاليد مجتمعك والجري وراء كل ماهو جديد من تقاليع أو صور مخالفة لديننا وقيمنا وإعطائها النصيب الوافر من التفكير فالحرية المطلقة وسحرها هوالشر والدمار لحياتك حين تخرجين للشارع لتبهري بجمالك العيون الشاردة، وتفتني بدلالك القلوب الحائرة لتسقطي بعد ذلك فريسة سهلة لشاب معاكس أو ذئب مطارد يخطط لوأد عفتك وقتل شرفك فتُسلِمي أُنوثتك مخالب الشهوات الباطشة، وأنياب الاستغلال العابثة، أو تعيشين مع سماعة الهاتف الساعات الطويلة تفشي أسرارك لغيرك، أوتسقطي ضحية الإعجاب والحب الزائف فتتأثري لأي حركة ولو كانت غير مقصودة، أو تنقادي وراء كل دعوة ولوكانت مشبوهة. فأنت بحاجة لإعادة النظر في مفهوم الحرية وفيما قدمته لك هذه الحرية من إيجابيات وسلبيات.

إنَّ أعظم ما خدعك به أعداء الإسلام من دعاة تحرير المرأة، وأولى بهم أن يسمَّوا: دعاة تجرير المرأة المسلمة إلى الهاوية، أن قالوا لكِ:

- إنَّ ما تقومين به من لبس الحجاب الشرعي الكامل الساتر لجسدك تنطع وغلو.
- وإنَّ جلوسك ومصاحبتك لفتيان الدراسة أو الجامعة أو العمل صداقة برئية، فما الفرق بين الشبان والفتيات ؟!.
- وإنَّ وقارك وسمتك وأدبك وحياءك وحشمتك دليل على بعض العقد النفسيَّة التي تعاني منها المرأة الصالحة!

وهنالك الكثيرات من الفتيات من يرددن هذا الكلام، ويستمعن إلى أربابه ومناصريه، وكأنَّ لسان حالهم يقول.

قالت :أنا بالنَّفسِ واثقةٌ حرِّيتي دون الهوى سَدُّ
فأجبتُها والحزن يعصفُ بي أخشى بأنْ يتناثر العقدُ
ضدَّان يا أختاه ما اجتمعا دينُ الهدى والفسقُ والصَّدُّ
والله ما أَرْرَى بأمَّتنا إلا ازدواجٌ ما لَهُ حدُّ

ابنتي ايتها الدره المكنونة :

ألا تعلمين بأن الحرية هي حرية الروح لا الجسد، حرية الافكار، حرية الاختيار، فلا يخدعوك بمكرهم، أويكسروك بخبثهم، فقد خدعوك فقالوا: تقدم وتحضر، خدعوك فقالوا: حرية وتمدن، خدعوك فقالوا: الإسلام سجنك وقبرك.

ولكن احذري وانتبهي إنهم لا يريدون بك الخير ولا يريدون بك إلا الفساد وإشباع غرائزهم.إنهم يكذبون عليك.

هل استمعت إلى الحوار الذي دار بين فتى وفتاة ليظهر لك الحقيقة بلا رتوش أو تجميل:

قالت وفى عينها من رمشها كحل ... قف وانتظرني فقد أودى بي الحول

أنا الغريبة يا عمري وكم نظرت ... إليك عيني بقلب ملؤه الوجل

أنا المحبة والولهى على مضض ... فكن رحيما وقف أيها الرجل

لا تتركني فإني بت مغرمة ... بحسن وجهك لما اختاره الخجل

صددت عنى فكاد الصد يقتلنى ... وغبت عنى فكاد العقل يختبل

فكرت أنساك لكنى كواهمة ... ظننت بأن قلوب الغيد تنتقل

فرحت أرسل طرفى فى الوجوه ... فما علمت قلبى إلا فيك يشتغل

ينام كل الورى حولى ولا أحد ... يدرى بأن فؤادى منك يشتعل

فكن شفوقا وجد لى بالوصال فما ... أريد غيرك أنت الحب والامل

جد لى ولا تك مغرورا فلا أحد ... رأى جمالى إلا اغتاله الغزل

ألا ترى قد المياس لو نظرت إليه ... أجمل من فى الأرض تختجل

ووجهى الشمس فهل للشمس ... إذا شخصت إليها فهى ترتحل

فكان رد الشاب عليها ما أبكاها وأبكى البنات حولها :

فقلت والحزن مرسوما على شفتى ... وفى فـؤادى مـن أقو

أختـاه لا تهتكـى سـتر الحيـاء ... ولاتضيعى الدين بالدنيـ

والله لو كنتِ من حور الجنان لما ... نظـرت نحـوك مهـما

أختـاه إنـى أخـاف الله فاستترى ... ولتعلمـى أننـى بالـدين مـشتمل

تمـسكى بكتـاب الله واعتـصمى ... ولا تكـونى كمـن أغـراهم الأجـل

أختاه كونى كأسماء التى صبرت ... وأم يـاسر التـى ضـامها الجهـل

كـونى كفاطمـة الزهـراء مؤمنـة ... ولتعلمـى أنهـا الـدنيا لهـا بـدل

كوني كزوجات خير الخلق كلهمو ... مـن علـم النـاس أن الأفـة الزلـل

من صانت العرض تحيا وهى شامخة ... ومـن أضـاعتة ماتـت وهـى تنتعـل

كل الجراحات تشفى وهى نافذة ... ونافـذ العـرض لا تجـدى لـه الحيـل

أختـاه مـن كانـت العليـاء غايتـه ... فلـيس ينظـر إلا حيـث تحتمـل

أختاه من همه الدنيا سيخسرها ... ومـن إلى الله يـسعى فـسوف يتـصل

أختـاه إنـا إلى الـرحمن مرجعنـا ... وسـوف نـسئل عـما خانـت المقـل

أختاه عودى إلى الرحمن واحتشمى ... ولا يغرنـك الإطـراء والـدجل

تـوبى إلى الله مـن ذنـب وقعـت بـه ... وراجعـى الـنفس إن الجـرح يندمل

إننا جميعًا نتطلع إلى الحرية ونبحث عنها. ولكن الحرية ليست هدفًا في ذاتها، إنها نتاج عملك لما تحبين، وتواصلك مع الآخرين بصدق.

إن الحرية تكمن في أن تكوني ذاتك، أن تصنعي قراراتك بنفسك، أن تحققي ما تريدنه لأنك تريدينه.

إنها تكمن في تحقيقك استقلاليتك عن الآخرين ، وسماحك للآخرين أن يستمتعوا بحرياتهم، أن تبحثي عن الأفضل في نفسك وفي العالم من حولك، لكي تنطلقي، وتهزمي أعداءك وتحققي نجاحاتك.

فاحذري أيتها اللؤلؤة المكنونة والجوهرة الثمينة إنهم يريدون أن تكوني سلعة رخيصة تباع وتشترى

وأنت درة والدرة تصان فلا تهتك ولا تكشف ولا تهان، بل تظل اللؤلؤة بعيدة عن أيدي العابثين.

الخاتمة

وختاما

والآن يا زهرة العمر وربيع الحياة.

هذه حروفي وكلماتي وضعتها أمام عينيك لتقرئيها فتأمليها.

واعلمي حفظك الله أنها كانت حبيسة أسيرة، حتى آثرت أن تكسر قيدها لكي تنطلق، وتمشي حرَّة رجاء أن يكون لها حياة تزهو بها.

فما من شيء في الدنيا إلاوهو يحب الحرية والانطلاق والتحرر من القيود والأغلال نفعك الله بها وبمن قرأها.

فهل يسهل عليك أن تفوتي هذه النفائس والدرر، وتتخلي عن السعادة، دونما رجعة ؟!

إليك أخط الحب فيما أسطر ... وفي القلب حب يا بنتي لك أكبر

وما زلت في روض الهداية برعما ... وفي ظل هدى الله يزهو ويظهر

يحاط بحرص كي يشب مباركا ... وفي منبت الخيرات ينمو ويزهر

ونرعاه غضا فالرعاية شأوها ... يكون أجل النفع والعود أخضر

وأنت ببستان الهداية زهرة ... ندى الخير من آكامها يتقطر

ليغـدوا نهـرا بالفـضائل غـامرا ... بكـل المعـالي والهـدى يتفجـر

وأهدى إليك النصح، والنصح ... واجب على كل راع ، والرعية تعبر

لتعبر في سلم وتسعى بمأمن ... وتبلـغ مـا ترجـوه ، والخـير يثـمر

وإن ابنـة الإسـلام مهـما يحـط ... بهـا مـن اللهـو والإغـراء لا تتـأثر

فإن الهدى ملأ الفؤاد، ولم يعد ... بـه غـير نـور الحـق والقلـب يعمـر

وإن تعمر النفس لهداية حصنت ... وباتـت يقيهـا الله ممـا يـدمر

خمارك فوق الجيب منه تلألأت ... عـلى الوجـه أضـواء تجـلى وتبهـر

وفي ثوبـك الفـضفاض معنـى ... معمـق لقلـب نقـى بالهـدى يتطهـر

وفي مشية فاضت حياء وعفة ... خطـاك فليـست بـالهوى تتبخـتر

حديثك عف طاهر القول طيب ... يفـيض عـلى الأسـماع منـه التخفـر

تغضين طرفا بالعفاف فقد هوى ... إلى القـاع مـن للـشر بـالعين ينظـر

وماء الوضوء العطر قد فاح دائما ... عليـك وفي التقـوى الحـلي والتعطـر

وللنفس في ظل الصلاة سياحة ... تجوب العلا والنور في الكون ينشر

إذا أذن الـداعي نلبـى نـداءه ... فنلقـى الرضـا والـنفس بـالخير تغمـر

ونتلو مع الإصباح والليل وردنا ... مـن الآي، فـالقرآن نـور يعطـر

يـضيء لنـا درب الحيـاة، فـدربنا ... بظـل هـدى القـرآن رحـب ونـير

ونحمد رزاقا كريما بفضله وفي ... سـاعة الـسراء لله نـشكر

نفوض للمولى جميع أمورنا وفي ... محنة الضراء نرضى ونصبر

فلله ما أعطى، ولله ما جرى ... على صفحة الأيام .. كل مقدر

ونطلب علما نافعا ليقودنا ... إلى قمم، إن العلوم تبصر

وإني لأرجو يا بنتي لك رفعة ... مع العلم، إن العلم يعلى ويكبر

فكوني لدين الله والعلم دائما ... أعش يا بنتي طيلة العمر أفخر

أتدرين الآن من التي لن تستفيد من هذا الكتاب، ولا من أي كتاب آخر من كتب تنمية الذات ؟!

إنها الفتاة المسكينة التي استسلمت لأخطائها وقنعت بقدراتها، وقالت: هذا طبعي الذي نشأت عليه، وتعودت عليه، ولا يمكن أن أغير طريقتي، والناس تعودوا على بهذا الطبع واعتادوا مني هذه السلوكيات ولماذا أتعب نفسي؟.

وأنت لست هذه الفتاة ولن تكوني، فهيا خذي مسئولية حياتك، ومسئولية أفكارك ،وركزي على أهدافك لان أي نتائج انت التي تصنعيها وليست الظروف ، وابتعدي عن اللوم والنقد والمقارنة، فقط ثقي في قدراتك الرائعة التي منحك الله إياها، وركزي بأفكارك على الحلول وستجدين أن كل طاقتك موجهة لذلك.

هيا ابدئي من اليوم، وخذي مسئولية نجاحك، واعلمي أنك تستطيعين ذلك.

فإذا عرف الإنسان أن هذا الطريق الذى أمامه يوصله إلى غاية من الغايات التى يريد أن يصل إليها فما عليه إلا أن يسلك ذلك الطريق غير مبال بما فيه من الصعاب ولامهتم بما فيه من المشاق ولا يقعد به طول الطريق عن السعي ولا يحمله اليأس ما يحس فى نفسه من ضعف أو عجز فإن كل من سار على الطريق لابد أن يصل إلى غايته، والآمال دائما تتحقق للساعي ولا تتحقق للكسلان من أجل ذلك جاء فى المثل المشهور:

من سار على الدرب وصل.

فلا راحة بدون تعب

ولا تيجان بدون أشواك

ولا عروش بدون مسئوليات جسام

ولا حصاد بدون زروع

ولا سبق دون مباراة

ولا لذة بدون ألم

ولا نصر بدون كفاح

يروى أنه كان عند الإغريق القدماء تمثال يدعى (الفرصة) وقد كتب على قاعدته هذا الحوار الخيالى البديع، وهو بين التمثال وعابر سبيل :

قال عابر السبيل : ما اسمك أيها التمثال؟

قال التمثال : يدعوننى (الفرصة) .

قال عابر السبيل : فما الذى جعلك هكذا واقفا على أطراف قدميك ؟

قال التمثال : لأظهر أنى ماض على عجل.

قال عابر السبيل : ولماذا شعر ناصيتك طويل؟

قال التمثال : ليمسك بى من يبصرنى .

قال عابر السبيل : فلماذا مؤخر رأسك أصلع لاشعر فيه ؟

قال التمثال : لأظهر أننى إن أفلت فإمساكى محال .

والحياة فرص، وكم من فرصة وقفت عند بابنا تنتظر منا اقتناصها لكننا لم نلتفت إليها ولم نهتم بها، فما أكثر الفرص الضائعة في حياتنا، والتي ضاعت منا بسبب إهمالنا، أو بسبب أننا لا ندري أنها فرصة يجب اقتناصها والفوز بها.

وعاجز الرأي مضياع لفرصته حتى إذا فات أمر عاتب القدرا

إن إضاعة الفرصة غصة والفرصة متى فاتت فلن تعود، فحياتنا على

الدوام بين مد وجزر فمن انتهز فرصة المد توصل إلى هدفه المرجو ونعم بما نال من مناعم الحياة ومن أضاعها عاش حياة مترعة بالشقاء والآلام، فالفرصة متى فاتت فلا يوجد في الأرض قوة تستطيع إعادتها ولا يجد مضيعها متنفسا له إلا أن يعض أنامله من الندم على فواتها دون الاستفادة منها، ولن ينفعه الندم وقتها. فالفرصة لا تسنح مرتين فاغتنمي الفرصة عندما تسنح لك وإياك أن تحجمي أو تترددي.

إذا هبت رياحك فاغتنمها ... فإن الخافقات لها سكون

وإن درت نياقك فاحتلبها ... فما تدري الفصيل لمن يكون

فعلينا أن نحسن الاستفادة من الفرص السانحة فقد قال على بن أبي طالب ﷺ:

(إضاعة الفرصة غصة)

في أحد الأيام قال طفل صغير لعائلته: «أريد أن أحقق أشياء عظيمة في حياتي، وأعرف أني أستطيع».

بعد عدة سنوات، قال رجل عجوز لعائلته: «كان من الممكن أن أحقق أشياء عظيمة في حياتي، أتمنى لو حققتها». هذه قصة حزينة لأن الطفل الصغير والرجل العجوز كانا الشخص نفسه!!

فاعلمي بنيتي أن هذه وصيتي إليكِ، والله خليفتي عليكِ.

فإني قد أبلغت إليك في وصيتي، واتخذت لله الحجة عليك.

فاحفظيها عن ظهر قلب .

لأنني لن أعيش لك طوال الدهر .

افهمي محتواها ولا تُقللي من قيمتها.

ضعيها في مكان ثمين كي لا تضيع منك. فيمكنك الرجوع إليها متى شئت، فتكون هي الطريق الذي ستمشين عليه طوال حياتك.

وما أعظم سروري لو علمت أن أي قارئة لهذا الكتاب طبقت ما فيه، فكان عونا، وهاديا لها على طريق تنمية الذات وتحديد محور الحياة.

فسطرت بيمينها الطاهرة – مشكورة - رسالة عبرت فيها عن رأيها، وصوّرت مشاعرها بصدق وصراحة، ثم أرسلتها عبر البريد الإلكترونى إلى كاتب هذه السطور:

dr_maged_r@hotmail.com

لأكون للطفها شاكرًا، وبظهر الغيب لها داعيًا.

وأدعو الله سبحانه وتعالى أن تورق هذه الكلمات وتزهر فى نفس من يقرأها ثم تؤتى ثمارًا طيبة مباركة فى كل حين بإذن ربها.

تم بحمد الله

المراجع

- هكذا تتخلص من سلبياتك وأخطائك، أشرف شاهين.
- قوة التحكم في الذات، إبراهيم الفقي.
- صناعة النجاح ، أ.د.عبدالله بن سلطان السبيعي.
- حتى لا تكون كلًّا ، د.عوض القرني.
- سيطر على حياتك، د.إبراهيم الفقي.
- أفضل ما قيل عن قوة الأهداف، كاثرين كارفيلاس.
- بناء الشخصية ومواجهة التحديات، حسن الصفار.
- كيف تغير ذاتك وتصبح الإنسان الذي تتمنى ، ستيف أندرياس.
- حياتك من الفشل إلى النجاح ، سيد صديق عبد الفتاح.
- كيف تحقق النجاح والشخصية الجذابة ، د. سامي محمود.
- قصة فتاة ، د. محمد العريفي.
- صفحات مشرقات من سيرة العالمات المسلمات ، محمد بن أحمد إسماعيل.

- هزة الإيمان، فريد مناع.
- تربية المراهق في رحاب الإسلام ، محمد حامد الناصر، خولة درويش.
- المراهقون، د. عبد العزيز محمد النغيمش.
- أسس التربية الإسلامية في السنة النبوية ، د عبد الحميد الصيد الزنتاني.
- تربية الأولاد في الإسلام ، عبد الله ناصح علوان.
- الدور التربوي للوالدين في تنشئة الفتاة المسلمة، حنان عطية الطوري.
- تقدير الذات وقضية الإنجاز الفائق ، تحية محمد أحمد عبد العال.
- همسة لكل فتاة، عادل العبدالجبار.
- كيف تغير حياتك فى ٧ أيام، ايلين موليجان.
- سِر تحرير الذات، جاي فينلي.
- الإدارة الذاتية الناجحة ، بول تيم.
- أيقظ العملاق داخلك، انتوني روبينز.
- أتح لنفسك فرصة، جوردون بايرون.

- إدارة الذات ، محمد أكرم العدولى .
- أسعد امراة فى العالم ، عائض القرنى.
- استمتع بالحياة، لورانس جولد.
- العادات السبع، ستيفن كوفى.
- اثنتا عشرة خطوة عملية للتطوير الذاتي ، ميسك كرسب.
- رتب حياتك، طارق السويدان .
- فن الحياة ، أندريه موروا.
- من الممكن أن تكون، هدى السبيعى.
- كيف تخطط لحياتك، د. صلاح الراشد.
- خطوات عظيمة، أنتوني روبنز.
- جدِّد حياتك ، محمد الغزالي.
- إدارة التغيير الشخصي، سيتتيا اسكوت.

كتب للمؤلف

١- مفهوم التغيير الإسلامي .

٢- مقومات الطبيب المسلم .

٣- الشخصية الاجتماعية (سمات وسلوك) .

٤- كيف تكون محبوبا ؟

٥- جوائز السماء .

٦- أجراس الخطر .

٧- ربانيون لا رمضانيون .

٨- أروع الأسرار .

٩- حكايات من ذهب (كيف تعيش وتحب وتنجح وتترك أثرًا فى الحياة) .

١٠- حطم قيودك وعش أجمل ما في الحياة .

١١- كيف تنشر فكرة وتقنع بها الآخرين .

١٢- مصباح علاء الدين بين يديك (كيف تحقق أحلامك) .

فهرس الموضوعات

المقدمة ٦

الفصل الأول: أي نوع من الفتيات أنت؟ ٢٥

وردة..أم لؤلؤة ٢٧

اختبري نفسك لتعرفي طبيعة شخصيتك ٣٣

الفصل الثاني: أنت اليو حيث أوصلتك أفكارك وستكونين غدًا حيث تأخذك أفكارك ٤٥

عاداتك ترسم مصيرك ٥٨

الفصل الثالث: اعرضي منزلك للبيع أو اهدميه ٧١

الفصل الرابع: أضيفي اسمك في سجل الرائدات ٩٩

الفصل الخامس: كوني مؤمنة بيقين واجعلي شعارك رضوان رب العالمين ١٢٩

الفصل السادس:قصة لكل فتاة ١٥١

الخاتمة ١٦٣

المراجع ١٧٢

اجعلى ذاتك محور حياتك

د. ماجد رمضان

اجعلى ذاتك محور حياتك

د. ماجد رمضان

دار البيان للترجمة والتوزيع

usamataha.com

مقاصد الكتـــاب

ماذا تفعلين الآن؟ و بماذا تحلمين أن تكون حياتك بعد خمس أو عشر سنوات؟

- هل عندك وجهة تولي وجهك شطرها؟
- هل سألتِ نفسكِ يومًا ما هو محور حياتك؟
- هل تعرفين إلى أين تقودين عربة حياتك؟
- و ما هو المحور الرئيسي الذي يشغلكِ و يهمك و لن تتنازلي عنه؟

هذه الأسئلة قد تكون غريبة بعض الشيء و الإجابة عليها مهمة جدا حتى لا تكوني في حياتك مثل التائهة التي لا تدري أين تذهب. إن لكل فتاة آمال و أهداف و أمنيات كثيرة تختلف كل واحدة عن الأخرى بطباعها و أفكارها و لكل منهن محورا في الحياة تدور حوله. فمن أنتِ؟ و ماذا تريدين فعلاً؟ و ماهو محور حياتك؟

الناشـــر

دار البيان للترجمة والتوزيع
13 ش البيطار خلف الجامع الأزهر - القاهرة - مصر
تليفون: 0102327302 - 0146759543 (+2)
albayanlib@gmail.com