

# قوة المرأة

إبراهيم الشملان

دار النهضة العربية      دار النهضة العلمية  
مصر      الإمارات

2022

إبراهيم الشملان

# قوة المرأة

الناشر

دار النهضة العلمية  
الإمارات

دار النهضة العربية  
مصر

2021

اسم الكتاب: قوة المرأة

تأليف: إبراهيم الشملان

الطبعة الأولى 2021

الترقيم الدولي: 978-977-04-0000-0

### جميع الحقوق محفوظة للمؤلف

ولا يجوز نشر أي جزء من هذا الكتاب أو اختزان مادته  
بطريقة الاسترجاع أو نقله على أي نحو أو بأية طريقة  
سواء كانت إلكترونية أو ميكانيكية أو خلاف  
ذلك إلا بموافقة المؤلف على هذا كتابة ومقدماتاً.

### يُطلب من



دار النهضة العلمية

الإمارات - دبي

تليفون: 0097143339256

جوال: 00971503698464

Info.uae@daralnahda.com



دار النهضة العربية للنشر والتوزيع

32ش عبد الخالق ثروت - القاهرة

تليفون: 0020223926931

فاكس: 0020223956150

info@daralnahda.com

www.daralnahda.com

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ





## مُقَدِّمَةٌ

لطالما بحثت المرأة عن أفضل الأشياء وأعلاها فهي تبحث عن الجمال وعن الأناقة - بطبيعتها - وتحب أن تكون مميزة دائما ولهذا تظل باحثة في الحياة عن الأشياء التي تعزز من قوة شخصيتها وتميزها بين النساء وهذا يفسر بعضا من غيرها بل إنها لا تقبل أن تكبر في العمر أو ينقص من جمالها شيء وحين يكون في حياتها رجل فإنها لن تعتقد بكبر عمرها حتى لو بلغت من العمر ما يظهر التجاعيد والشيب، ولكن قرار القوة هو قرار عظيم لا يمكن لأي امرأة أن تكون قوية لمجرد أن قررت بل يتبع ذلك الكثير من الجهد والبحث وكل ما يجعل الإنسان مميزا ينبغي أن يرتبط بالاجتهاد والتعب أيضا .

وإن الحديث عن قوة الشخصية وقوة النفس التي تحملها المرأة له وضع مختلف تماما عن الجمال وغيره فإننا ندخل إلى أعماق هذه الشخصية لنخرج أجمل ما فيها ..

ثمة بعض الأمور التي قلما تركز فيها المرأة وهي:

- الثقافة

- الفكرة
- العيوب
- المهارات

فالثقافة كلما زادت ازدادت قوة المرأة ودور قراءة الكتب والاستماع الى المحاضرات وتأثير ذلك على شخصيتها كبير جدا فإن العلم والمعرفة تنمي قدرة المرأة على الاتزان في مشاعرها ولأن المشاعر التي لا تستطيع ضبطها هي أساس الضعف ..

وأما الفكرة فإنها ضرورية ولطالما رأينا من النساء من ليس لديها فكرة أو غاية أو حتى طموح تفكر به .

وأما العيوب فإنك لو تخلصت في كل شهر من عيب واحد في شخصيتك لكان مجموع العيوب 12 عيبا في العام وهذا إنجاز عظيم فمثلا لو استطاعت امرأة أن تتخلص من حساسيتها العاطفية الزائدة عن الحديث خلال شهر من المحاولة والتمرين على ذلك وقراءة المقالات التي تخص هذا الأمر لاكتسبت بذلك قوة عظيمة في شخصيتها قوة الجد وقوة الصبر وقوة التغيير وقوة الإرادة ..

وأما المهارات فهي ضرورية للتخلص من ألم الفشل فكثيرا ما نشعر بضيق شديد في الحياة بسبب شعورنا بالفشل وما هو الا قلق نفسي يسيطر علينا ويجعلنا نشعر بذلك فحين نكتسب مهارات جديدة في الحياة فإن ذلك يعزز من دائرة الارتياح لدينا .. لأن الذي يقوم بشيء جميل وجديد في يومه ينال مرتاح البال لتحقيقه شيئا ما ..

وإنني أعرض لكم في هذا الكتاب الكثير من الأمور التي تحتاج إليها المرأة في حياتها لتكون امرأة مميزة وناجحة وذات شخصية قوية وهذه المواضيع متفرقة وليست مرتبة على نحو معين لهذا نصيحتي لكل أنثى حين تقرأ هذه المواضيع أن تتوقف عند كل موضوع وتحاول أن تطبق مافيه في حياتها الواقعية قبل أن تنتقل إلى أي موضوع آخر، لأن الفائدة تكمن في تطبيق الأشياء الجيدة التي نتعلمها ونصيحتي الأخرى أن تملأي هذا الكتاب بملاحظاتك على الهوامش وأن تختصري النقاط التي تفهمينها وتكتبينها في الصفحة التي تقرأينها حتى تستطيعي فيما بعد أن تستفيدي جيداً .

وأترككم مع الكتاب .. رحلة موفقة ..

## البداية..

«عليك أن تخفي موهبتك وقدرتك ومعرفتك حتى تتمكني»

أي لا تفصحي عن أسرارك ولا تظهرين لمن حولك بأنك الأفضل وكوني دائماً على استعداد للاستماع إلى غيرك أكثر من حديثك إليهم، وأن تخالفي تلك الطباع التي انتشرت في زماننا مثل الذين يدعون المعرفة ولا يجيدون الاستماع والتعلم ويتكلمون في كل شيء دون معرفة، وهذه القاعدة تفيدك جداً في معرفة من حولك وأن تسلي من الحسد والغيرة والحقد وأنت في بداية طريقك لأن الكثيرين يهبطون بسرعة بسبب صعودهم السريع والمفاجئ .

كما إن الإفصاح عن بعض الأشياء قد يفيدك وعدم الإفصاح عن أشياء أخرى يكون خسارة لك ولهذا ينبغي أن تميزي بين الإفصاح عن هدفك والإفصاح عن نشاطك وبين مشاركتك لأهدافك من أجل أن تكتسبي طاقة وسأشرح لك هذا .

يقول البعض: أفصحت عن اتباعي لنظام غذائي صحي وأن

ألزمت بتناول الأغذية الصحية و أخبرت زملائي وعائلي فنجحتُ في ذلك لأنني كلما مددتُ يدي لأتناول مأكولات غير صحية ذكروني فساعدته ذلك كثيراً لتحقيق الهدف المخفي من ذلك (قد يكون الهدف أن يحصل على بنية جسمية جميلة أو أن يكسب طاقة ويقلل من احتمالية المرض ...) لكن عندما أفصحتُ عن هدفي لعمل فيلم تصويري لم أنجح في ذلك لأنني لم أجد دعماً كافياً أو تذكيراً بهدي لأن الإفصاح عن هدف دون نشاط لا يكون مفيداً لنا في الحقيقة، أما مشاركة الأهداف مع الآخرين ينتهي بالكثير من الانتقاد والحسد والغيرة وغير ذلك، فحين تفصحين عن هذه الأهداف وتشاركينها لمن حولك ينبغي أن تضعي في عقلك هذه الفكرة .

وقد تسألين بعد قراءة هذا الكلام ماذا أفعل لأن الكلام يبدو لي وكأنه متناقض .؟

لا يوجد تناقض وإنما أخص لك هذا الكلام بما يلي :

"لا تفصحي عن جميع أهدافك بل اختاري الهدف الذي يحتاج إلى إفصاح لتتلقى الدعم ممن حولك أما الأهداف التي

لا تحتاج إلى دعمهم بل إلى مثابرتك وقوة إرادتك وتخافين من الغيرة والحسد فهنا اكتمي هدفك واجعليه سراً من أسرارك. " وبالمناسبة لأخبرك عن طبيعة من طبائع الإنسان وهي:

إنه إذا تحدث عن هدف وفكرة يريد القيام بها غالباً ما يفشل لأن الإنسان يكون لديه حماس في تخفيف وزنه مثلاً أو عمل مشروع تجاري ليكسب المال وحين يتحدث يفقد هذا الحماس تلقائياً إما بسبب عدم تشجيعه أو تثبيط عزمه أو ردة فعل باردة من الشخص الذي تحدث إليه بخصوص هدفه. وقد ورد عن علي بن أبي طالب كما جاء في صحيح الجامع (943):

"استعينوا على إنجاح الحوائج بالكتمان؛ فإنَّ كلَّ ذي نعمةٍ محسودٌ"

فالكتمان وحفظ أسرارك وأهدافك تسهل لك عملية النجاح وتخفف من العراقيل التي تصادفك فيما لو علم الناس أهدافك بالإضافة إلى إنها قد تخلصك من الخطر الذي يأتي من الناس عندما يكتشفون أهدافك وتكمن هذه المخاطر في



الغيرة والحقد والحسد وغيرها من المخاطر.

بتطبيق هذه القاعدة يمكنك الحصول على شخصية أكثر حذراً وأكثر نجاحاً وشخصية من الصعب أن يفسرها الآخرون أو يقوموا بحلّ معضلاتها وهذا يكفي لأن تنجح في اتخاذ قرارات وأن ترسي أهدافك بفعالية .

« لا تحاولي إثارة الإعجاب وأكثر من الصمت »

عندما يتعلق الأمر بالحديث عن النفس وكثرة الكلام، وتحاولين إظهار أجمل ما لديك من المواهب والخبرات، وهذا كله مبتذل ومُمل للغاية، إذا أردتِ شخصية قوية فعليك أن تتحدثي أقل مما هو ضروري وأن تفكري قبل أن تتكلمي، فالناس تتكشف حقائقهم بكثرة كلامهم بمعنى أن الكثير من الحقائق تظهر إذا داوم الإنسان على الكلام بدون أن يفكر .

لا أريدك أن تكوني غامضة ولكن قلة الكلام مصدر للقوة وكما قلتُ سابقاً عندما تنصتين أكثر مما تتكلمين فأنت أمام كتاب مفتوح على من حولك تقرأين أفكارهم وتفهمين غاياتهم،

والذين يثرثرون لا يفهمون شيئاً في الحياة لأن عقولهم لا تجد وقتاً كافياً للتفكير والتركيز .

عندما نريد أن نكون مميزين ينبغي أن ننظر إلى الناس من حولنا ونرى العالم بعين العقل، إننا نلاحظ أن نسبة كبيرة جداً من الناس يتحدثون وقليل منهم من يستمع فهذه أول ميزة وهي " أن تكوني مستمعة أكثر منك متحدثة ".

الناس لديهم عجلة في تقديم النصائح وإظهار الحكمة لكنهم يسировون ببطء نحو الاستماع إلى النصيحة لهذا نجد أن معظم أفكارنا التي نفكر بها داخل أنفسنا سلبية وإذا بحثت في مسألة الأفكار ستجدين أن نسبة كبيرة من أفكار الإنسان خلال يومه وليلته هي سلبية وليست إيجابية، والسبب الأول هو أننا نتحدث كثيراً و لا نستطيع أن نستمع حتى إلى أنفسنا بشكل جيد، لهذا عندما نقرأ عن الحكماء وعن حياتهم قديماً نجد أن أساس حكمتهم الاستماع والتفكير والهدوء مع النفس في خلوة، بين أحضان الطبيعة غالباً .

ماذا لو كنتِ في مجلس نساء وتستمعين إليهن وقليلاً ما

تتكلمين، ما هي النتيجة التي ستحصلين عليها خلال هذه الجلسة؟  
 إن أهم شيء ستفهمينه خلال صمتك واستماعك هو فهمك  
 لجميع النساء وستعرفين نقاط ضعفهن وقوتهن وتجمعين  
 معلومات بدون جهد عن كل واحدة منهن دون أن تطلي منهن  
 ذلك .

عندما تكون لديك معلومات جيدة بخصوص أي إنسان  
 فإنك تفهمينه جيداً ولن تبذلي جهداً في التعامل مع جميع  
 حالاته ومشاعره .

ومع ذلك لتعلمي أن التحدث بشكل أقل لا يعني بالضرورة  
 أن تفكري بشكل أقل، بالعكس فإن قلة الكلام تعطيك ميزة  
 التفكير الإيجابي الأكثر فائدة، وفي العنوان قلتُ لا تحاولي إثارة  
 الإعجاب لأن إثارة الإعجاب يتطلب ثروة كثيرة وكلام يخرج  
 دون وعي وتفكير والقيام بسلوكيات لا توجد في طبيعتك  
 الحقيقية، وهذا سيثبت للناس من حولك عيوبك وقلة معرفتك  
 لأن الإنسان الصامت مجهول حتى يثبت بكلامه طبيعة  
 شخصيته إن كانت حسنة أو معيبة. وحين قال ابراهيم لنكولن:

"خير لك أن تظل صامتاً ويظن الآخرون أنك أبله، من أن تتكلم فتؤكد تلك الظنون " فهو يعني ذلك الذي تحدثنا عنه أنفاً".

يتوقع منك حين تطبيق هذه القاعدة أن يكون عقلك أكثر هدوءاً وكلما هدأ العقل اكتسب الفكر نوراً، ستصبحين أكثر إدراكاً وأكثر ملاحظة وتركيزاً وربما يحدث لك ما لا تتوقعينه وهو الرؤى الجديدة في حياتك، فالإنسان الذي ليس لديه رؤى وأفكار في حياته هو إنسان فارغ تماماً، لن يجد نفسه إلا في الثثرة ومحاولة إظهار قدراته الوهمية،

### « السمعة الحسنة والانطباع الأول »

من المؤسف جداً أن نقوم بأفعال تفسد حياتنا في المستقبل،  
يتذكرنا الناس بها

أفعالك + ما يقوله الآخرون = سمعتك

الحقيقة أن الإنسان من النظرة الأولى وقبل أن يتم الحديث معه يترك انطباعاً لمن يراه ويعطيه قيمة معينة في نفسه ويعتمد

ذلك على أمور كثيرة تتلخص من ظهورك الأول أمامه وهي:  
سلوكياتك ومظهرك ولغة جسدك ثم بعد ذلك ما يزيد تأكيده  
كلامك وغير ذلك ..

أنا هنا أتكلم عن السمعة لأنها أمر مهم للغاية فكل فعل  
قبيح لا ينساه الناس من حولك، وأكثر ما يضعف هيبتك  
وشخصيتك كثرة الكلام والضحك غير المبرر مع رفع الصوت،  
بالإضافة إلى الأفعال الخاطئة التي قد تفعليها في حياتك وكما  
تعلمين نحن في مجتمع يغفر للذكر ولا يغفر للأنثى فانتبهي إلى  
ذلك ولا اعتقد أنه من الضروري الحديث مطولاً عن هذا فكل  
إنسان يعرف الأخطاء التي ارتكبتها غالباً ويعرف الأشياء التي  
تصغره وتقلل من قيمته، لهذا أنصحك بأن تتركي أول انطباع  
بصورة جيدة مع الذين تتعرفين إليهم للمرة الأولى، انتبهي جداً  
لسمعتك وانطباعتك الأول فهو بداية القوة فهذا الانطباع  
سواء كنتِ معلمة في مدرسة أو دكتورة في جامعة أو جارة  
جديدة أو موظفة انتقلت لتوها إلى هذا القسم وغير ذلك ....  
فعليك أن تتركي انطباعاتاً جميلاً ويظهر قوة شخصيتك لأنه

الإنطباع الأهم بل الأكثر أهمية، هو أشبه بصورة لا يمكن محوها بسهولة ولا تكرارها .

واعلمي أن معرفة الناس لانزلاقاتك ومشكلاتك والأخطاء التي ارتكبتها في السابق يمكنهم من الهجوم عليك بكل سهولة، وأكبر خطأ ترتكبه المرأة أن تخبر صديقاتها بأسرارها والأخطاء التي فعلتها لأنها تقدم لهم النصر عليها وتدميرها على طبق من ذهب، إياك ثم إياك أن تفصحي عن أسرارك حتى لأقرب صديقة لديك، الحاقد يبحث دائما عن ثغراتك ولهذا لا يستمر سر بالحفظ بين اثنين فكيف إذا كنتِ تتحدثين عن أسرارك لكل من حولك؟

وقد تقولين إذا لم أثق بصديقتي المقربة فكيف سنعيش حياتنا هذه بدون ثقة .

وأنا أخبرك بأمر مهم للغاية:

ليس من الضروري أن تتحدثي عن أشياء لا يفيد الإفصاح عنها فحين تتحدثين عن عيوبك وأخطاءك فما هي الفائدة التي ستجنيها من ذلك، وهل لديك ضمانات أبدية أن تبقى صديقتك المقربة دائما مقربة؟

ثم إن هناك أمور ينبغي أن تتنبهي إليها لتكون سمعتك حسنة وهي:

أولاً: افعلي ما تقولين أنك ستفعلينه ونلاحظ أن الكثير من الناس يقولون سنفعل كذا وكذا ولكن لا يفعلون وهذا يعطي انطبعا سيئا عنهم أنهم عديمو الوفاء بما يقولونه .

ثانياً: حاولي مساعدة من حولك قدر ما تستطيعين دون أن تتكلفي فوق طاقتك

ثالثاً: لا تنظري إلى الأمور البسيطة وركزي على الأمور العظيمة .

رابعاً: كوني صادقة في كل أحاديثك وأفعالك فالصدق شيء مهم جداً في الحياة .

خامساً: سلامة القلب، لا تسمحي للحقد أو الغيرة أو الحسد أن يدخلوا قلبك ويفسدوه فتفسد جميع أفعالك .

يتوقع منك أن تحظي بشخصية مميزة لأن السمعة مرتبطة بالشخصية فكلما كانت سمعتك جيدة كلما كان لديك شخصية مميزة .



## « ابتعدي عن المرأة التعيسة والسلبية »

كما إنه ثمة أمراض جسدية معدية فمن الطبيعي جداً أن نجد أمراضاً نفسية معدية، فالتعاسة والاكتئاب وغير ذلك أمراض قد لا تشبه الإنفلونزا في طريقة العدوى لكن لها طريقتهما في التنقل عبر المشاعر، عندما نرى أحدهم يضحك بشدة فإننا نبتسم أو نضحك ودون معرفة سبب ضحكه نشاركه الضحك وحينما يكون لديك صديقة كثيرة الشكوى أو نسبة عالية من السلبية في كلامها فستلاحظين أنك أصبحت سلبية مثلها لهذا أقول لك ابتعدي عنها واهربي إن لم يكن لديك قوة إيجابية تستطيعين التغلب فيها على سلبيتها، لأنها عما قريب ستجعلك امرأة بلا شخصية، امرأة ضعيفة منهكة، امرأة كثيرة الأمراض والتعاسة، لا ترافقها وإن كانت جارتك لأن هذا الصنف يبحث عن شريك له في البؤس، ما أجمل المشاعر الإيجابية، إذا كنتِ تبحثين عن القوة فحاولي ان ترافقي الناجحات والإيجابيات .

أيضا انتبهي إلى السلوكيات، بعض النساء لديها سلوكيات

سيئة في تعاملها مع من حولها، كما نرى في بعض الأسواق والأماكن العامة من ضحك بصوت مرتفع وحركات لا تليق بالأنثى وشخصيتها ونلاحظ أن هذه الفتاة التي تفعل ذلك مع مرافقاتها من صديقات أو أخوات ونجد انه في الغالب لديهن نفس التصرفات وقد اكتسبن هذه التصرفات والسلوكيات بالعدوى .

وهنا نتحدث عن مفهوم نقل الحالة، سواء كانت سلوكية أو مزاجية فكم من فتاة ليس لها علاقة بالحب والعشق شعرت بالفراغ وأرادت تجربة هذه المشاعر فقط لأن صديقتها المقربة تحدثت عن عشقها ومحبتها لشخص ما .

فإذا كانت صديقتك مصابة بمرض نفسي فأنتِ على مقربة من العدوى، إلا إذا كان لديك تلك القوة التي تؤثر فيها دون أن تتأثرين بها وهذا صعب بعض الشيء .

وتفسير ما سبق أن العقل يستقبل هذه السلوكيات والمزاجيات وجميع المشاعر كمعلومات يحتفظ بهن ويراجعها، الفرح والسرور والبؤس والاكتئاب والغضب والجبن، هذه جميعها

بمختلف تصنيفاتها قد تكون مرضاً جديداً بالنسبة لك أو حالة جيدة تغير حياتك بحسب نوعها .

تقول بعض النساء أنها كثيراً ما تصاب بحالة من الاكتئاب والمزاج السيئ لكنها تتلقى دعماً من زوجها عندما يحاول ان يضحكها ويخرجها من حالتها وبالفعل يتحقق ذلك وتتغير وتصبح بحالة أفضل والغاية من ذكر هذه التجربة أنك إذا لم يكن لديك قوة كافية وإيجابية لا يمكن أن تكوني مفيدة لصديقة مليئة بالاكتئاب بل ستكونين أول من يصابون بالعدوى فقوة الزوج هنا جعله يستطيع أن يغير حالة زوجته المزاجية وهذا أيضاً سأحدث عنه في قاعدة أخرى وهو اختيار الكلام الجميل ل تهدئة المشاعر السلبية .

« ابتعدي عن الظهور الكثير »

يقول افلاطون: الأشخاص الفاضلون هم أولئك الذين يكتفون بأنفسهم، ولا يسعون أبداً إلى الظهور بمظهر الفضيلة.  
من خلال الحياة التي نعيشها الآن اكتشفنا أن الذي يظهر

كثيراً تملّهُ العين، ويصبح مبتذلاً بشكل لا يصدق، حاولي أن لا تظهرِي بكثرة بل للضرورة فقط، لا تتحدثِي بشكل مستمر، لا تتدخلِي بما لا يعنِيك وكأنك المنقذة الوحيدة في هذه الحياة، انسحبي حين تجدين انسحابك خيرٌ لك وخاصة في مجالس النساء التي يكثر فيها الحديث واللغط، قلّلي من وقت الزيارة واطهري بصورة هادئة ثم اخرجي بصورة هادئة فهذا يزيد من الحديث عن شخصيتك وجمالها، اصنعي لنفسك قيمة من خلال معرفتك متى تصمتي ومتى تغادري ومتى تتكلمي .

وبالرجوع إلى قول أفلاطون نلاحظ أن الإنسان إذا لم يكتفِ بنفسه حاول إيجاد قيمة عن طريق الظهور والابتذال، وتحدثنا عن هذا في القاعدة الثانية فقيمتك ليس بكثرة حديثك عن منجزاتك وحياتك بل في معرفتك متى تتحدثي ومتى تلتزمي الصمت وأن تعرفي حدودك .

أنا لا أتحدث هنا عن الاكتفاء الذاتي ويمكنك البحث عن "الاكتفاء الذاتي" ستجدين الكثير من المقالات التي تتحدث عن هذا الموضوع لكنني هنا أتكلم عن الاكتفاء الذي يجعلك لا

تهتمين برأي الناس وتتعلقين بكلماتهم وتنتظرين مديحهم، لأنني رأيت الكثير من الناس الذين يتحدثون عن إنجازات فعلوها منذ سنوات وعن مسيرة حياتهم ويكررون قصصهم الشخصية وكأنها ملهمة ولكن لو نظرنا إلى حقيقة الأمر لوجدنا أنهم يعيشون في الماضي فقط وليس لديهم في حاضرهم أي إنجاز، فتسمعين كثيراً أنا كنتُ مجتهدة في الجامعة وأنا كنتُ في المراتب الأولى وكنتُ أفعل كذا وكذا ...

فمعظم هذه الإنجازات التي يحاولون الظهور بها هي إنجازات وهمية قديمة وانتهت وحتى لو كانت حقيقية فإن العيش في إنجازات الماضي وعدم تحقيق شيء في الحاضر مجرد خديعة للنفس سيكتشف صاحبها أنه أضاع وقته وأن الجميع تجاوزوه في المستقبل .

ولتعليمي أن كثرة المديح تقضي على الإنسان لأنه لن يرى النقد ولن يدرك معاييه وقد غطاها المادحون بكثرة مديحهم .

« ابتعدي عما يؤذي مكانتك »

من الخطأ أن تنحازي إلى طرف من الناس وتقفى في وجه طرف آخر لمشاكل اعتيادية تحدث بين الاخوة والاصدقاء والجيران، قفي في المكان المناسب واستمعي إلى جميع الأطراف وكوني الطرف الذي يقف مع الجميع لأنك إذا قمت بالانحياز إلى طرف واكتشفتي أنه الطرف الخاطئ ستخسرين العديد من الاشياء منها السمعة ومنها الطرف الجيد ومنها العدالة التي لا بد لكل إنسان أن تكون لديه، وهذا لا يعني النفاق لأن المنافق من يتعامل بوجوه عديدة لكن عندما تكوني مع طرف لا تسمعي له أن يتحدث عن الطرف الآخر بسوء وكوني صافية نقية وحاولي الإصلاح وليس إشعال الفتن .

وإنها لقوة عظيمة أن تمنعي الغيبة والعدوان عن الآخرين لأنه سيأتي ذلك اليوم الذي يتصالح فيه الطرفان وحينها كيف سيكون موقفك؟

ومن خلال هذه القاعدة تكتسب المرأة قوة الحضور والغياب أي أن مثل هذه الشخصية التي لا تتدخل فيما لا

يعنيها ولا تسمح لأحد أن يؤذي أحداً أمامها وهي شخصية حاضرة بقوة وسيعترف بها حتى العدو لأن الصدق في التعامل ومواجهة الأمور بوجه حقيقي دون تلاعب يجعل الإنسان قوياً في حضوره وفي غيابه فلو أردت أن تكوني قوية في جميع حالاتك ابتعدي عن السلوكيات الخاطئة مثل الغيبة ونقل الكلام والانحياز لطرف دون طرف وأن تكوني واضحة في رأيك إذا كان هناك طرف مظلوم قفي أمام الظالم منهما وقولي لا يجوز .. ولكن مع ذلك حاولي تذكير كلا الطرفين بأخلاقهم وإحسانهم وأيامهم الجميلة التي كانوا فيها متفقين .

وقد رأينا في حياتنا الكثير من الأمثلة التي تؤكد صحة كلامي هذا ثم إن النقاء مطلوب ولا ينبغي أن نكون أشخاصاً يبحثون عن مصالحهم في خلافات الآخرين، بل ساعدي في تغيير سلوكيات الآخرين الخاطئة تجاه بعضهم البعض، ووضحي لهم أهمية الاعتراف بالخطأ وإن هذه الخطوات تجعل منك امرأة ذات قيمة لكل طرف من الأطراف الذين حدث بينهم الخلاف .



يتوقع منك أن تكتسبي معرفة في إدارة الخلاف وأن تعرفي حدودك الشخصية وأن لا تغرق في بحر من النفاق، سيكون لديك وجه واحد تتعاملين به ولن يكون لديك قلق من الكذب والزيف لأنك إنسانة واضحة تماماً .

« أحي نفسيك وكل شيء سيكون بخير » "

تعلمي كيف تحبين نفسك وهذا الحب هو أول مراحل تطوير شخصيتك وفهمها وأول مراحل القوة فحبك للشيء يعني اهتمامك به والاهتمام بالنفس يعني أن لا تظلمها وهي قادرة على أن تتغير وتصبح نفساً قوية، وحين تحبين نفسك لن يضررك كلام الآخرين عنك وهو شيء مهم للغاية، لأن أكثر الناس اليوم يفشلون بسبب تأثرهم بكلام الناس عنهم، ومحبة النفس هو علاج لمشكلة السلبية التي يعيشها الإنسان في حياته لأن الكثير من النساء تنتقد نفسها بطريقة تشبه التعذيب وغالباً ما ينتج عن ذلك استسلامها للفشل وكأنها امرأة ليس لها قيمة في الحياة، لماذا تستسلمي؟ لأنك لا تدركين قيمة نفسك ولا تحبين نفسك محبة تمنع ظلمك لها فكلما

ارتكبتِ أخطاء بحق نفسك وأهمّلتِ جانبها من أجل الآخرين  
سيصبح لديك الكثير من الصعوبات في حياتك تجعلك امرأة  
مهووسة بجلد ذاتها وتعنيفها .

وهنا أذكر لك بعض الخطوات التي تساهم في حبك  
لنفسك محبة وليس أنانية .

وعليه ينبغي أن تطوئي مخلصه لنفسك وتلتزمي بأهدافك  
ورحلتك في الحياة وأن لا يكون وقتك كله للآخرين بل اجعلي  
لنفسك مساحة شخصية مارسي هوايتك واقراءي كتبك  
واهتمي بذاتك واغفري لنفسك الأخطاء حتى لا تتعلقي  
بالماضي والأخطاء التي ارتكبتها مما يجعلك كثيرة الحزن على  
ما مضى، اغفري لنفسك وشجعيها للحياة القادمة، استعيدي  
قوتك، تذكري كيف كنتِ امرأة ناجحة فيما مضى وتعلمي  
كيف تتخلين، التخلي عن الماضي التعيس وعن الناس الذين  
لا يهتمون لك ولا يوفرون جانب الارتياح .

كنتُ دائماً أنصح بأن تكتبي الأشياء التي أهمّلتِ بها جانبك  
وظلمت بها نفسك خلال مراحل حياتك، مثل عدم إكمال

دراستك أو عدم كتابة أهداف لحياتك، وعدم تاطفك مع ذاتك وبذل الخير للجميع سيانك لنفسك، حتى إهمالك لعبادتك وروحانيتك، اهمالك لصحتك النفسي بمشاعر مزيفة تها من الآخرين، حتى الكذب على س وعدم وجود حدود، كل هذه الأشياء الفراغ الأسود الذي يحيط بك .

ولهذا أنصحك أن تحبي نفسك وتستمتعي بكل تفاصيل حياتك، إذا أكلت استمتعي بكل لقمة وإذا شربت تلذذي بكل قطرة وإذا أردت أن تنامي فلا تحرمي عينيك لذة النوم من أجل أي إنسان لا يقدرك .

وانتبهى إلى الجانب الروحي، عبادتك وتأملك وتفكيرك ولا تؤذي نفسك بالمشاعر غير المتزنة .

انتبهى

يتوقع أن تعيشي بعد تطبيق هذه الخطوات حياة أكثر سعادة ومحبة وتتخلصي من الأمراض النفسية حدثت أو أوشكت على الحدوث لك .

« أخبري عقلك دائماً بما تريدينه »

بكل بساطة العقل يصدق ما نقوله لفظياً إذا استمر الإنسان بقول شيء ما عن نفسه، ومن أكثر الأخطاء التي تقع لديك أن تقولي أنا فاشلة، أنا حساسة أنا لا يمكن أن أنجح بهذا، صحيح أنها مجرد كلمات لكن العقل يصدقها ويطبقها على شخصيتك، لا تقولي ليس لي حظ وأنا بائسة وغير ذلك بل قولي دائماً ما هو خير لنفسك، لأن مثل هذه الكلمات السلبية تجعلك امرأة خائفة تشعر بالقلق والذنب وكأنها لا تساوي شيئاً في الحياة، لتعلمي انه فلانة ليست أفضل منك لتنجح في حياتها بينما تفشلين، الله أكرمنا جميعاً بالعقل والمعرفة .

« ادرسي حاجة الناس لتكسبي محبتهم واهتمامهم »

الهموم لا تنتهي وأكثر ما يحتاجه الإنسان أن يجد من يستمع إليه وليس بالضرورة أن تجدي لهم الحلول ولكن الاستماع وحده يجعلك المحطة الهامة في حياتهم، فكيف إذا زدت من ثقافتك وإيمانك وفهمتي الحياة واستطعتي أن تفرجي هموم الناس من حولك بكل إيمان وثقة؟ ستكونين المرأة

الأكثر أهمية في حياتهم، في حياة زوجك وإخوتك وأقاربك وصديقاتك، ادرسي حاجاتهم وافهمي ماذا يريد كل واحد منهم فهذا يجعلك الشخصية الأهم في حياتهم

« ادرسي حاجة الناس لتكسبي محبتهم واهتمامهم »

الهموم لا تنتهي وأكثر ما يحتاجه الإنسان أن يجد من يستمع إليه ويفهمه، وليس بالضرورة أن تجدي لهم الحلول ولكن الاستماع وحده يجعلك المحطة الهامة في حياتهم، فكيف إذا زدت من ثقافتك وإيمانك وفهمتي الحياة واستطعتي أن تفرجي هموم الناس من حولك بكل إيمان وثقة؟

ستكونين المرأة الأكثر أهمية في حياتهم، في حياة زوجك وإخوتك وأقاربك وصديقاتك، ادرسي حاجاتهم وافهمي ماذا يريد كل واحد منهم فهذا يجعلك الشخصية الأهم في حياتهم، ولكن قبل أن تستمعي إليهم ينبغي أن تقرأي كثيراً وخاصة تلك الكتب التي تنمي قدرتك على حل المشكلات وكتب فقه الواقع والحياة والتنمية لأن الإنسان الضعيف معرفياً يتأثر بالكلام السلبي وحينها لن تستطيعي الخروج بسهولة من هذه السلبية

وخاصة عندما تستمعين إلى شكوى امرأة تعاني من زوجها أو مثل ذلك، إن لم تكوني قادرة على تحليل الأمور ويكون لديك مبادئ في حياتك وثقافة قوية فهذه القاعدة لا تفيدك دون تنمية قدراتك .

### « الماضي درس وحكمة لمستقبلك | حماية المشاعر »

جميعنا نخطئ ولدينا في الماضي الكثير من الأشياء التي لا نحب أن نتذكرها ولكن من أفضل دروس الحياة أن نتعلم من الخطأ السابق ولا نكرره الآن ولا في المستقبل، والأهم أن تقومي بحماية مشاعرك التي بذلتها لمن لا يستحق، ولتعلمي أن المشاعر غالية بالنسبة إليك، وهي الطاقة التي تمتلكينها لتعيشي، كم استهلكنا من المشاعر في الماضي لمن لا يعبرها ولا يهتم بها؟

علينا أن لا نرمي بمشاعرنا وكأنها شيء ليس له أهمية ونتعلم من دروس الماضي وفائدة ذلك أنك ستكونين متوازنة وقوية لا يستطيع أحد أن يخدعك ..

« تقدير ذاتك ليس متوقفاً على الجاذبية الجسدية »

لا مشكلة أبداً في بحثك عن الجمال واهتمامك بنفسك جسدياً ولكن هذا ليس معياراً لتقدير الذات، إذا كنتِ مصابة بمرض جلدي مثلاً غير ملامحك أو لديك تشوهات خلقية أو لستِ جميلة كما يراك الناس أو ترين نفسك فهذا لا يعني عدم اهتمامك بنفسك وتقديرك لذاتك لأن الجمال لا يحدد نجاحك وإلهامك وانتصاراتك، وإذا كنتِ مهتمة جداً بما يقوله الآخرون عنكِ فإن معاناتك لا تنتهي، لأن الجمال لا يدوم وفي أي لحظة قد يزول، فإذا كنتِ جميلة فهذه نعمة وإذا لم تكوني كذلك فعليك أن تعرفي أين الجميل الذي وضعه الله فيك ولم تكتشفيه بعد .

ولا تعتقدي أننا نتحدث عن قوة المرأة من أجل الناس بل من أجلكِ لأنكِ حين تكونين قوية لن يهملك رأي الآخريين بل من أجل أن تعيشي حياة متزنة جميلة وبسعادة تغمركِ .



## « الجانب المظلم والماضي »

قد يكون الماضي بمثابة الجانب المظلم في حياتك ولكن هل تعتقدين أن الماضي سبب في إرهاقك وتعبك النفسي؟ الماضي مضى ويمكننا تناسيه حقاً ولكن المشكلة في أننا دائماً ننظر إلى أنفسنا ونقارنها بغيرها، علماً بأن كل إنسان ولو كان فاشلاً في كل شيء -كما يرى نفسه- إلا إنه يمتلك قدرة لتغيير حياته لكن السبب في عدم تغييره هو عدم وجود قوة يلجم فيها شهواته ومنها شهوة الكسل وضعف الإرادة، وهناك أمرٌ آخر وهو عدم تركيزه على هدف واضح لأن الذي لديه هدف لا يكتئب ولا يقلق ولا يمرض بالفتور لأنه يسعى للوصول إلى هدفه، توقفي قليلاً واسألي نفسك (ماهو هدفي؟)

إن سبب الإرهاق الحقيقي هو شعورنا بانعدام القيمة في المجتمع وسبب ذلك عدم وجود هدف واضح لكثير من النساء في حياتها، ولهذا قلت لكِ اسألي نفسك ماهو هدفك، لأنك ستدركين أن ضيعتِ الكثير من الوقت من أجل لا شيء، كأنك تسبحين في فضاء من الفراغ وتسيرين دون اتجاه .

## « الصحة الجسدية في مقدمة الكنوز »

حين تفقد المرأة لياقتها البدنية وصحتها يصبح الخمول لديها بشكل كبير وهذا ينعكس على أهدافها في الحياة ولتعلمي أن الحركة الجسدية منبع للصحة وكلما كانت لديك صحة جيدة كان لديك تفكير سليم تجاه الحياة، وهذا يعني أن الصحة كنز عظيم من كنوزك الشخصية التي لا تفرطين بها، هل تهتمين حقاً بجسدك والرياضة؟

إن من علامات نجاح المرأة اهتمامها بصحتها الجسدية والنفسية ومن ضمن هذا الاهتمام أن تهتمي بمشاعرك وأحاسيسك وتهتمي بغذاءك ولياقتك وإذا كانت لديك مشكلة في المعدة والأمعاء فهذا يضعف جسدك ويزيد من إحساسك بالقلق وهكذا ستخسرين قوتك النفسية .. انتبهي لهذه القاعدة جيداً وراجعي أهل الاختصاص الطبي، لأنه قد يكون سبب اكتئابك وتقلبات مزاجك لمرض عضوي أو مشكلة في امتصاص الغذاء في الأمعاء ولهذا لا تهمل نفسك حين تتعرضي للألم في أي جزء من جسدك لا تتوقفي وتقولي أمر

بسيط، لأنه (إذا اشتكى منه عضو تداعى له سائر الجسد بالسهر والحمى .. الحديث)

« تعلمي باستمرار أشياء جديدة »

النساء أنواع فمنهن من تشتكي من الفراغ ومنهن من ليس لديها وقت إطلاقاً لفعل شيء لنفسها ومنهن بين ذلك وفي كل الحالات ينبغي أن تختار لنفسها وقتاً خاصاً بها مهما كانت هناك زحام من الأعمال في حياتها حتى لو كانت ساعة في الأسبوع، في هذا الوقت تتعلم مهارة جديدة حتى لو لم تلزمها في الوقت الحالي لكنها تتعلم مثل الخياطة أو الأعمال الفنية أو الطبخ أو صنع أشياء بإعادة التدوير أو الزراعة أو لغة جديدة أو الكتابة الأدبية أو قراءة كتاب ..

وكل ذلك موجود يمكنك تعلمه من خلال الانترنت (يوتيوب ... ) أو بعض المواقع ..

لذلك كلما كان لديك معرفة وتعلمي أشياء جديدة كلما ازدادت قوتك النفسية وكانت لديك شخصية رائعة لأن

المعرفة تنبي العقل وتضبط المشاعر.

باختصار: أكثر المشاكل النفسي وعدم اتزان المشاعر بسبب قلة المعرفة وهذا يعني عدم النضج العاطفي والعلم والقراءة والتعلم يجعلنا أكثر نضجاً لهذا تجدين فتاة صغيرة أكثر نضجاً من امرأة كبيرة، لأن الفرق هو التعلم والمعرفة ..

« عليك ان تتعلمي كيف تضبطين نفسك »

بعد أن تعلمت كيف تحددين أولوياتك في القواعد السابقة عليك الآن أن تركزى جهودك على هذه الأولويات وأن تجعلها مكتوبة في مكان واضح أمامك في غرفتك على الجدار أو أي مكان في مكتبك الخاص أو أي مكان تقفين فيه كثيراً ..

لتنظري إليها كل يوم فلا تنسها وعليك أن تعرفي الموعد النهائي لتحقيقها كأقصى حد وأن تعلمي معنى الخسارة التي ستلحق بك لو أنك لم تنضبطي بهذه الخطط والاهداف مثلاً (لديك هدف أن تتعلمي شيئاً خلال شهر ولكنك تماردين بالكسل ولم تعملي بجد إلا في أول يومين فإذا انتهى الشهر

والوقت المحدد حينها تدركين أنك أضعتِ وقتك بالكسل وهنا تخسرين الوقت وتخسرين الإرادة).

وعليك أن ترسمي مخططاً بياناً في كل يوم تعرفين أين وصلتي في أهدافك وهل حققتِ شيئاً ملموساً، ولا تنسي أن تكافئي نفسك في كل مرة تنجزين فيها بالطريقة التي تناسبك، وانتبهي إلى أمر: عليك أن تبدأي بالأصعب ثم الأسهل ..

ومثال ذلك قصة امرأة تكتب كل صباح وزنها في ورقة مخصصة حيث رسمت مخططاً لتغيرات الوزن مما شجعها على خسارة الكثير من وزنها ..

« يجب أن تتبعتدي عن تمثيل دور الضحية و تكوني مثيرة للشفقة »

المرأة التي تربيها وتعتني بنا وتهتم بكل تفاصيل حياتنا بل وتقف إلى جانبنا في كل وقت وتصبر على مشاكلنا التي لا تنتهي وصراخنا في وجهها أليست امرأة قوية أنا لا أقول لك أنت أفضل من الرجل أو أنه أفضل منك ولكن الله سبحانه وتعالى كرم الإنسان بشكل عام فكما أن للرجل دور مهم في الحياة

فإن للمرأة الدور الأهم وإلا ما كانت كلمة "أمك" ثلاث مرات.  
 لكن هناك مشكلة كبيرة لدى المرأة وهي أن تشعر بأنها  
 ضحية وتغلب هذه الفكرة حتى تعتقد فعلياً أنها ضحية .  
 ويجب عليها أن تتخلص من هذه الفكرة عن طريق تعزيز  
 ثقتها بنفسها وأول هذا التعزيز أن تشاركي رأيك وفكرتك (مثلاً  
 رأيت الكثير من النساء تكتب تعليقات رائعة وتعبر عن ثقافتها  
 في المنشورات التي أضعها في صفحات التواصل وهذا يعني  
 شيئاً واحداً أن المرأة إذا اهتمت بعقلها وثقافتها وثقتها ستصل  
 إلى مرادها) وبالنسبة للحياة الزوجية فهناك الكثير من الكتب  
 الشرعية والاجتماعية التي تحدد دورك وواجباتك وحقوقك  
 وعندما تدرسينها جيداً تعرفين متى تطلي حقك ومتى يكون  
 عليك الحق ولهذا لا ينبغي أن تضعفي وتجلسي في زاوية بيتك  
 تبحثين عن حل لمشاكلك بسلبية بل اقرأي واعرفي وتعلمي  
 وكوني ذات قيمة.

لا تنتظري من الرجل أن يتغير تجاهك حين تعبسين طوال  
 يومك وتشتكين منه لأن الأمر غير مهم بل المهم أن تعرفي كيف

تتصرفي بهدوء وعلم ومعرفة حتى لا تؤذي نفسك وكأن الحياة فقط هموم .

"ولتعلني أن الحرية هي أن تعرفي واجباتك وحقوقك معاً"  
قال ماندي هيل: "النساء القويات لا يلعبن دور الضحية، لا يجعلن أنفسهن مثيراتٍ للشفقة ويلقين اللوم على أحدهم، هنّ يقفن فقط ويتعاملن مع الحياة بطريقتهم الخاصة."

« مشاعرك الحقيقية تجاه بعض الأفعال المزعجة يجب أن تخبري بها منذ البداية »

كثيراً من النساء تعتقد أنها إذا لم تفصح عن شعورها تجاه فعل سيء قامت به صديقة لها أو أي إنسان مقرب منها بأن ذلك الكتمان قوة وهذا غير صحيح، لنفرض مثلاً أن امرأة جرحتك بكلمة أو تحدثت عن أمر يخصك دون أن تسمح لي لها وكان يضايقك، لكنها مقربة منك وليست عدوة، عليك أن تخبرها بكل صدق بينك وبينها وقولي: لقد جرحتن هذه الكلمة " وتبيني لها أن هذا الأمر لا يجب أن تحدث فيه..

إذا تصرفِ بهذه الطريقة ربما يغضب من حولك في الأيام الأولى ولكنكِ ستكسبين تقديرهم لك فيما بعد ويشعرون بقوتك لأنك لا ترضين أن يتجاوز أحدٌ حدوده معك ومثال ذلك: مزاح الزوج إذا كان هذا المزاح ثقیلاً ويتخطى حدود الأدب فعليك أن توقفيه وتقولِي له لا أسمح بهذا لأنك لم تتزوجي لتتلقى الإهانة والمزاح أولاً ثم بعد ذلك يتغير ويصبح إهانة ..

والخلاصة:

أن لا تكتفي شعورك بالغضب أو الجرح أو الاستياء تجاه أفعال البعض لكن لو غضبتِ لا تخطئي بل ليكن من أجل تعريفهم بأن هذا الأمر ليس جيداً بالنسبة لك .

« تحري الحكمة وابعثي عنها »

تسأل بعض النساء وتقول كيف أكون حكيمة في اتخاذ قراراتي وحكيمة في حل مشكلاتي، الأمر بسيط للغاية، تعلّمي من تجاربك وتجارب غيرك كما عليك أن تكثري من الصمت و تستمعي أكثر مما تتكلمين، ثم تقرئين الكثير من الكتب وليست



(الروايات إلا إذا كانت رواية ذات حكمة وفائدة) أو الكتب التي لا فائدة ترحى منها، فقراءة كتاب يتحدث عن البحار لا يفيدك في حل مشكلاتك وإنما يزيد ثقافتك في البحار والمعنى أن تختاري الكتب المفيدة التي تزيد من الحكمة وأفضل الكتب هو كتاب الله وقراءة التفاسير الصحيحة، لأن القرآن أكثر ما يجعل الإنسان حكيماً إذا فهمه وعمل به..

وقد روي لي قصة رجل يقصده الناس لحكمته كان يقرأ الكتب العلمية وكتب الحياة ويقضي معظم وقته في الاطلاع وخاصة في الكتب التي تتحدث عن فقه الواقع والحياة..

أخيراً قد يرد الخطأ منك كثيراً لكن عليك أن تتعلمي من أخطائك وهذا ما يجعلك حكيمة، ومن يؤتيه الله الحكمة فهي خير نعمة أنعم الله بها عليه..

ونصيحتي:

- ✓ ابحثي عن الكتب التي فيها الحكم والأمثال وقصص السابقين
- ✓ ابحثي عن الكتب التي تنمي قدراتك العقلية
- ✓ اقرأي في كتب الألغاز لتقوية الذاكرة.

## « لا تخاطري بأسرارك »

لماذا نضع السر ضمن قواعد القوة؟

لأن الأسرار هي ضعف الإنسان غالباً فأنت لا تخفين شيئاً إلا من خوفك أن يذاع..

لهذا مهما كانت لديك هموم وأردت أن تبوحى بها إياك أن تبوحى بها لأحد، أنا أعلم أنك قد تنفجرين من بعض الأمور ولكن ما فائدة أن تبوحى بأسرارك لشخص لن ينفعك وربما أصبح عدوك يوماً ما ..

والأسرار هنا أنواع منها سر. عن نفسك وعن أشياء تضعفين أمامها ومنها سر عن غيرك تكتمينه لسبب ما ..

لكن الأسرار التي أقصدها هي تلك المعلومات التي لا ينبغي لأحد أن يعرفها عنك حتى لا يستغلها فيك مثل أن تبوحى عن الشيء الذي يغيضك في الحياة والشيء الذي تخافين منه وهكذا.. وقد قلت لك من قبل لا تكتفى الأشياء التي تجرحك وقولي ولا تسمعي لأحد أن يتخطى حدودك ولكن الذي اعنيه هنا الأشياء التي تعتبر سر بالنسبة لك .

كلما كنتِ غامضة وتحفظين أسرارك كلما قلت المداخل إليك..

لهذا تشتكي الكثير من النساء وتقول. عن زوجها هو يعرف نقطة ضعفي لهذا يعذبني بها ..  
أو تشتكي من صديقتها لذات السبب ..  
لهذا يجب أن لا تبوح بأسرارك لأحد.  
"فكل مقرب منك له مقرب منه" ..

« لا تهدري وقتك »

"يجب أن تعلمي أن إهدار الوقت ضعف في التفكير وهذا يعني ضعف قوتك"

الكثير من النساء لا تعلم كيف يضيع وقتها - هل أنتِ منهم؟  
هناك أشياء كثيرة تضيع وقتك دون أن تعلمي وسنتحدث عن أهم اثنتين منها وهما:

التخطيط - الأولويات

أولا التخطيط: إذا كنتِ لا تعلمين حقيقة التخطيط

فالتخطيط مهم للغاية لعدم اهدار وقتك ونتيجة عدم التخطيط (الفشل غالباً) وحجة بعض النساء أنه ليس لديها وقت للتخطيط وصحيح أن التخطيط يأخذ وقتاً لكنه يوفر عليك الكثير من الوقت.

مثلاً: امرأة تخطط ليومها منذ الصباح ستأخذ ربع ساعة للتخطيط ولكنها ستكسب الكثير من الوقت لاحقاً فذهابها إلى السوق ستعرف ماذا تريد لأنها كتبت القائمة وتأتي دون تأخير. ثانياً: الأولويات: عندما لا يكون لديك أهداف وقائمة بالأشياء المهمة وتقييمين الأولوية فإنك بالطبع ستهدرين الكثير من الوقت، كوني شخصية منظمة..

مثلاً امرأة تذهب إلى جارتها التي دعتهما لشرب الشاي وتركت أعمال المنزل والغداء وغير ذلك فبقيت عندها فترة ثم عادت وانتهى يومها قبل أن تنهي أعمالها.

الأولوية كانت للمنزل لكنها جعلت الأولوية للجارة..

وهكذا..

## « لا تبالغ في التعهدات »

الكثير من النساء تخجل من صديقتها أو جارتها حين تطلب منها شيئاً يستهلك معظم وقتها أو تدعوها إلى منزلها أو أي إنسان من المقربين لها يطلب منها شيئاً لا تستطيعه..

لماذا لا تتعلمي قول / لا / ؟

أنا لا أقول لك لا تساعدي أحداً ولكن لا تقولي نعم لشيء لا تستطيعين فعله أي لا تعدين أحداً بشيء.

مثلاً: قالت لك صديقة تحدثي مع فلان وهو قريبك لديه شركة أو عمل وتريد هذه الصديقة منفعة من قريبك فلا تقولي لها نعم سأحكي معه وأقنعه بمساعدتك لأنه ربما لا يساعدنا أو ربما تسيين الحرج لنفسك وله ..

لأن هذا يضعف شخصيتك ويجعلك إنسانة كاذبة في نظرهم منذ البداية قولي لا لشيء لا تستطيعين فعله..  
وتعودي أن تقولي لا في الوقت المناسب ..

## « إياك والعجلة »

كما يقال: في العجلة ندامة

كيف يكون التعجل سبباً من أسباب إهدار الوقت وضعف القوة؟

حين يكون لديك عمل ما فتستعجلين فعله فهذا يحتمل بعض الأمور وهي:

إما أن تخرجي بعمل غير متقن وهذا يجعل الآخرين ينظرون إليك نظرة سيئة لعدم اتقان عملك كما يؤثر هذا في ذاتك ونفسك، فالإنسان يريد أن يكون مميزاً وإذا استعجل في شيء كان التميز مستحيلاً عليه .

والأمر الآخر فيحتمل استعجالك في العمل أن يكون خاطئاً وهذا يستوجب أن تعيديه من جديد وفيه إهدار لوقتك ومن ثم تخسرين يومك وهدفك..

كوني منظمة وغير عجولة في أعمالك - أتعنيها..

## « حافظي على قوة تركيزك »

يقال: الكثافة تهزم الاتساع..

عندما تكثفين جهودك على شيء ما فإنك تركزين على نقطة قوية وتزيدي من قوتها يوماً بعد يوم وإن تركيزك على شيء تافه لا فائدة منه يضعفك ويجعلك بلا قيمة..

فلا تكوني كالإوزة التي تستطيع الطيران لارتفاع يسهل عليهم اصطيادها وتمشي فتعثر بمشيتها وتسبح لكنها لا تغوص فهي تعلمت الكثير من الأشياء لكنها لم تتقنها .. والمعنى أننا في الحياة نتشعب في أهدافنا وأعمالنا فلا نتقنها ولا نصبح أقوياء فيها وفرق كبير بين من يصب كل جهده على الشعر وبين من يتكلم في جميع فنون الادب حتى يفقد قوته في الأداء، وليس عيباً أن تستفيدي من الأشياء لكن العيب في عدم تركيزك على شيء معين تنجحي به بقوة وليس فقط نجاحاً عادياً .

أعجبنى صنيع امرأة حين ركزت اهتمامها في تربية وتعليم أبنائها لدرجة أنها لم تعد تهتم بمشاكل العواطف وكانت جادة في تربيتهم وتعليمهم و لم يكن اختلاطها بالناس إلا للضرورة

ولم تقصر في حق أحد لكن اهتمامها وتركيزها على أبنائها كان مكثفاً وخرج منهم الأطباء والمهندسين وكذلك بناتها..  
وليس هذا فحسب فبعد أن تأكدت من نجاحهم في حياتهم عادت إلى دراستها رغم كبر عمرها..  
إننا بحاجة جداً للتركيز في شيء ما والنجاح به..  
تعليمي هذه القاعدة جيداً..

### « تأسيس المبادئ الخاصة بك »

لتحقيق المبادئ الخاصة بك يجب أن تعرفي ما أهمية هذه المبادئ بالنسبة لك وأهميتها في أنها تجعل منك شخصية مميزة وقوية لأنك لا تتنازلين عن مبادئك الخاصة بك ولكن المشكلة في المبادئ أنها غالباً ما تؤخذ من الوسط الخارجي أي بالتقليد والتعلم منهم، أي أنك لا تحدد المبادئ بنفسك بل تقلدين تلك المرأة وتفعلين مثل ذلك الرجل لهذا تسأل بعض النساء بعضهن كيف صنعت مبادئك وماهي مبادئك؟.

لا مشكلة أبداً في الاستفادة من تجارب الآخرين لأننا نتعلم



بشكل أكبر من التجارب والقصص ولهذا قال الله تعالى (لقد كان في قصصهم عبرة لأولي الألباب) فتجارب الآخرين وقصصهم الملهمة تساعدنا في معرفة الطريق الصحيح من المبادئ وغيرها ولكن لا يجب أن نرسم مبادئنا أو نصنعها وفق آراء الآخرين هنا تكمن المشكلة لهذا إذا كنت تريد أن تصني مبادئك الخاصة بك فعليك اتباع بعض الإرشادات وهي:

القراءة وتطوير الذات فكلما كانت معرفتك أكثر كلما استطعت أن ترسمي مبادئك في الحياة لأن المعرفة تجعلك أكثر وعياً .

ثم حاولي أن تفعلي أمورك بنفسك ولا تعتمد على الآخرين بشكل كلي مبالغ فيه لأن اعتمادك على الآخرين في كل أمورك يجعلك إنسانة ضعيفة ليس لديها قرارات ولا مبادئ .

ولا تعتمد على أي مبدأ إلا بقرار عن قناعة تامة بأنه هو الصحيح وبعد أن تفكري كثيراً في أنك لن تبدليه إلا بقناعة أشد من قناعتك الأخيرة.

وتذكري أنه سيكون لك تاريخ فانتبهي إلى حاضرك وكيف تكتبينه فأى مبدأ من المبادئ ستكونين مسؤولة عليه في المستقبل تماماً ..

واجعلي المبادئ مرنة لأنك قد تكتشفين لاحقاً أن هناك ما هو أفضل بالنسبة لك من هذا المبدأ فتستطيعين تجديده أو تغييره عن قناعة .

لا تكون قناعاتك عن تجربة قد تكوني أنتِ المخطئة فيها وعليك أن تكوني متزنة تعترفي بالخطأ ولا تدخل العواطف في المبادئ.

كوني نفسك ولا تكوني غيرك، أي لا تقلدي فنانة أو مشهورة ولا تفعلي كما تفعل تلك، يمكنك أن تكوني أفضل ولديك مبادئ أخرى بقناعتك دون التقليد الأعمى .

قاعدة مهمة

هذه القاعدة مهمة جداً

في إحدى القواعد السابقة تحدثت عن الصمت وأهميته وأن الحكمة. غالباً ما تكون عند أهل الصمت الطويل، أي

الصمت في الوقت المناسب وليس الصمت مطلقاً .. وقد قال وهب بن منبه: "وأجمعت الحكماء على أنَّ رأس الحكمة: الصمت"

لكن ماذا عن الكلام؟

إن هذه القاعدة تعطيك قوة كبيرة في شخصيتك وهو الكلام، هل تختارين كلماتك دائماً؟ أم إنك متسعة في الكلام وتفسدين كل شيء؟

الكلام مهم ولكن الأهم أن يخرج بحذر، فكل كلمة تقوليها ترسم شخصيتك أمام الآخرين..

وقد ورد حديث عن النبي ﷺ يقول فيه:

"من كان يؤمن بالله واليوم الآخر، فليقل خيراً، أو يسكت"

وكم مررنا بهذا في حياتنا، نتكلم كثيراً ونهدر الحروف ثم نستفيق بعد فترة من الزمن أننا تحدثنا بما لا يليق بنا..

والأمر الآخر أن الكلام يفضح خبايا القلب خاصة عندما تثار مشاعرنا لهذا فضلت الصمت في حالة الغضب لأنني لا أعلم ماذا سأقول عندما أنطق وأنا غاضب..

وربما تسأل إحداكن وكيف أتكلّم ومتى أتكلّم؟  
 إن لهذا قاعدة ملخصها ما ورد عن الإمام الشافعي رحمه  
 الله حين قال:

"إذا أراد أحدكم الكلام فعليه أن يفكر في كلامه، فإن  
 ظهرت المصلحة تكلم، وإن شك لم يتكلم حتى تظهر".

وهذا لا يقتصر على النطق بالكلام في زماننا فكثيراً ما  
 نتواصل بالكتابة في مواقع التواصل وغيرها لهذا يجب أن  
 تحسبي حساباً لكل كلمة تقولينها لأنها تمثل شخصيتك وما  
 يدور في قلبك .

حاولي أن لا تجيبي على أحد حتى تتأكدي من كلماتك  
 لا تكتبي شيئاً لا تعرفي عواقبه  
 انتبهي إلى كلماتك وقبل أن تخرج من فمك راجعيها مراراً..  
 الكلمة هي مفتاح شخصيتك..

## « الذات الحقيقية »

هل أنتِ متأكدة جداً أنكِ على ما يرام؟

هل سبق ورأيتِ نفسك في المرآة وتعجبتِ من هذه الملامح  
كيف تغيرت..

ربما جاءت هذه القاعدة بعد ملاحظة بسيطة للذات الحقيقية..  
كنتُ أتذكر نفسي عندما كنتُ صغيراً وحتى إنني رأيت تلك  
الصور القديمة، كيف كنتُ ابتسم وأضحك، تذكرتُ تلك  
الأشياء التي تميزتُ فيها وسألتُ نفسي: هل أنا بخير؟!  
لقد تغيرت الكثير من الأشياء فيكِ ولم تلاحظي ذلك هل  
أقول لك شيئاً؟

وفي الحقيقة إننا بخلاء على أنفسنا حرمانها من الاستمتاع  
بالحياة ومن التميز في الماضي ولم نطور هذا التميز في الحاضر  
وحتى حرمانها التنفس الصحيح، نتنفس بسرعة رغم أن  
الهواء مجاني..

ليس هذا المقصود، كنتُ أعني ما أقول ..

كل واحد منا كان يحب أشياء في حياته ويستمتع بها أما الآن

فقد استسلمنا للحياة ونسينا الأشياء الجميلة التي كنا نفعلها..  
إذا كنتِ صادقة في البحث عن ذاتك فابدأي من الماضي،  
ماهي تصوراتك حول ذاتك؟

الهروب من الماضي والذكريات بكل أنواعها لا يجعل منك  
شخصية قوية، ستشعرين أن هناك شيئاً ما يهدد استقرارك  
وهو الذكرى التعيسة أو السيئة، ستسألين كيف أتخلص من  
الماضي؟ لن تتخلصي منه مهما فعلت ولكن يمكنك أن  
تستخدميه، تجعلينه حجر الأساس لكتاب حياتك، تنظرين  
إلى الأخطاء التي ارتكبتها وتقولين لن أخطئ بهذا مرة أخرى..

لو كانت حياتك كتاباً من عدة فصول فلا تتوقفي عند  
فصل وتتأخري عن الفصول الباقية ..

- التأخر هو العيش في الماضي وعدم النضج في المستقبل ..
- ذاتك الحقيقية هي كل شيء مميز كنتِ تفعلينه في الماضي
- هل كنتِ تكتبين الشعر وتركتي كتابته؟
- هل كنتِ تتعلمين لغة وتركتي تعلمها؟
- هل كنتِ ترسمين بشغف وتركتي الرسم؟

هذه هي ذاتك الحقيقية حتى وإن كنتِ قد تقدمتِ في السن  
أو كنتِ متزوجة ومشغولة بأولادك وزوجك .. عليكِ أن تعودِي  
لذاتك الحقيقية الناجحة في الحياة دون أن تهملِي واجباتك  
وتضيعي حقوقك ..

« لا تنتظري كثيراً لتحسن الأمور »

أنظري إنها قاعدة مهمة من قواعد القوة في الحياة ومجرد  
قراءة العنوان سيبدرك إلى ذهنك الكثير من الأشياء، لأنها  
تحتل الكثير من المعاني .

لكني سأركز على المعنى الأهم والذي أريد قوله هنا:

من أكبر الأخطاء أن ننتظر متى تتحسن الأمور حتى نستمتع  
بالحياة ونغير أنفسنا وطريقنا، والكثير منا يفعل هذا مع  
الأسف الشديد وهو مثل المرأة التي تشتري فستاناً جديداً  
وتنتظر المناسبة لارتدائه ويبقى ملفوفاً لشهور، إننا ننتظر أن  
تتغير الأمور أو يحدث شيء حتى نفعل ما نريد، وتلك الفتاة  
تنتظر متى تتخرج حتى تقوم بفعل معين مثلاً والأخرى تنتظر

أن ينتهي هذا الشهر لتبدأ بتعلم لغة جديدة، والأخرى تنتظر متى يحدث انفصالها حتى تبدأ حياتها الجديدة، إننا نقيّد أنفسنا وراحتنا بأمور ليست كلّية في الحياة، بمعنى أن الذي يؤرقنا في الحياة لا ينتهي وإذا توقفت حياتنا عند كل أمر لن نستطيع أن نحقق شيئاً في حياتنا ونؤجل كل شيء من أجل شيء واحد.

من مميزات الإنسان أن جعله الله تعالى مرناً ويعتاد على الأشياء لكننا دائماً نعتاد على الأسوء ولا نعتاد على الأحسن فهذا يعتاد على السهر والتدخين ويعتاد على اللعب ومشاهدة اليوتيوب لكنه لا يعتاد على القراءة والتي من شأنها أن توسّع آفاقه ونظرة للحياة.

لهذا لا تنتظري أن تتحسن أمورك حتى تفعلي شيئاً ما.. لا تقولي سأنتظر أن تتحسن ظروفِي وأفعل كذا وكذا وغير ذلك إذا فعلت هذا لن تستطيعي أن تقدمي شيئاً في حياتك، فلماذا ننتظر أن تتحسن الأمور لنفعل ما نريد.. افعلي أي شيء بإمكانياتك البسيطة جداً، لديك مشروع



اعمليه ولو في منزلك أولاً، لا داعي أن يكون لديك مكتب ودكان  
و محل واسع .. لا تؤجلي أفكارك..

### « تعلمي كسب النقاش »

النقاش الصحيح هو أحد أساليب القوة والتمتع بالثقة  
بالنفس والنقاش في الحياة لا ينتهي تناقشين زوجك وجارتك  
وصديقاتك، والكثير من الناس الذين تقابلينهم في الحياة،  
ولهذا يجب أن تتعلمي طريقة النقاش، وكيفية كسب قضيتك.  
في البداية يجب أن لا تقاطعي الشخص الذي تناقشينه  
واجعليه يتحدث ويتحدث حتى ينتهي، أنصتي إليه بكل هدوء  
لأن الذي يناقشك لديه فكرة واحدة وهي أن ينتهي من كلامه  
دون مقاطعة وبذلك تستطيعين أن تجعله ينصت إليك دون  
أن يقاطعك أيضاً.

لا تحاولي كسب قضيتك بشكل كامل وكأنك في معركة يجب  
أن تنتصري فيها، إننا نضطر أحياناً لتقديم بعض التنازل  
للعيش بهدوء وراحة بال، ولا تتكلمي شيئاً وتناقشي فيه بسرعة

قبل أن تتوقفي قليلاً وتفكري ولا يجب أن تتوقفي طويلاً حتى لا تعطيهم انطباع الارتباك والتردد، وعندما تعرضين قضيتك التي تناقشينها يجب أن تكوني عادلة ولا تخفين الحقائق، تعرفي ما لك وما عليك، لأن الكثير من النساء تضيع حقها بالاستفزاز حيث تعرض أموراً تستفز بها المستمع في النقاش مما يجعله يغلق النقاش بالغضب وعدم الاتفاق وكلما كنت هادئة ولم تبعثري أفكارك كلما كان اقناع الشخص بالفكرة أسهل وأفضل. وفي النهاية اعتمدي دائماً على الحقائق لا تذهبي بالكلام إلى الماضي وإلى تجارب سابقة من النقاشات الفاشلة..

وافهمي وجهة نظرك واعرفيها وتأكدي منها لأن البعض يناقش وليس لديه رأي واضح .

ما تريدينه هو أن تكسبي ويكسب معك الشخص الآخر وتخرجنا من النقاش بسلام..

وكما يقول أندريه موراوا:

"أصعب ما في النقاش ليس الدفاع عن وجهة نظرك، بل معرفتها."

ولا تنسي أن تنظري إلى الأشياء من وجهة نظر الطرف الآخر حتى تعرفي ما يفكر به.

« تجنبني سحر الشهرة وعبادة المشاهير »

ربما يكون العنوان غريباً لكن هذه حقيقة لا يدركها الكثير من الناس.

انتشرت في الآونة الأخيرة الكثير من القنوات والكثير من البرامج التي نتيجتها شهرة الكثير حتى أصبحت وباءً خفياً، ولا أريد ذكر هذه البرامج لأنكم تعرفونها ولكن أصبحت الفتاة أو المرأة بشكل عام تنزع حياءها وهي أهم صفة فيها من أجل الشهرة، منهن من تعرض جسدها والأخرى تظهر وكأنها متخصصة في مشاكل أسرة فتتكلّم عن الزواج والحياة ومشاكل المرأة وهي لم تجرب ذلك أو لم تدرس ذلك بعناية لأنه ليس شرطاً أن تجرب الزواج حتى تعلم مشكلاته ولكن على الأقل دراسة الإنسان والأسرة والمجتمع، وبعضهن ظهرت هي وأولادها وتشرح حياتها وروتينها اليومي على شكل فيديوهات والمشكلة فيمن يتابعها وكأنها قدوة حسنة، فالمرأة المشاهدة

تحلم أن تعيش مثل هذه المرأة وتحلم أن يتوفر لها من حياة رغيدة إضافة إلى مشاهير الأفلام والمسلسلات ومازالت الأنثى تتأثر بهم، وقد قلت لكم من قبل أن الإنسان لديه شخصيات كثيرة منها ما يعرضها للناس ومنها ما لا يعرفها إلا أهل بيته وأقاربه وهناك شخصية لا يعرفها أحد سوى الله سبحانه وتعالى وهي تعامل هذا الإنسان مع نفسه في الخلوات، وعموماً أنتم تنظرون إلى الشخصية المبتدلة المصطنعة الظاهرة أمامكم وتحاولون تقليدها في لباسها ومشيتها وأسلوبها، وغير ذلك من متابعة لها في مواقع التواصل والنظر إلى جديدها وصورها وكأنها محور من محاور حياتكم، وأحياناً أسأل نفسي لماذا لا تقوم المرأة بالنظر إلى نفسها في المرأة وتحاول أن تبني لنفسها أسلوباً جديداً فلا تقلد أحداً ولا تتابع إلا ما يفيدها، انظري الآن إلى صفحتك في فيس بوك مثلاً كم فنانة وكم مشهوراً تتابعيه وهل سألتني نفسك هل تتابعينهم لمجرد المحبة فقط أو لأنك تستفيدين في حياتك منهم، أو لأنهم يرشدونك إلى الطريق الصحيح في أسلوب الحياة؟

الأمر الآخر: ليس من الضروري أن تكوني مشهورة لتعيشي حياتك السعيدة لأن أكثر المشاهير كل ما استفادوه من الشهرة هو المال ومعرفة الناس لهم والركض خلفهم ولكن أكثرهم يدعي أنه عارف لنفسه وهو غير فاهم لنفسه في الحقيقة، ودليل ذلك مقدار الألم النفسي الذي يلحق بالكثير منهم وأكثرهم لديه مشكلات نفسية ويرتكب الكثير من المشاكل الأخلاقية والعادات السيئة. علماً بأنني لا أستصغر أي مرض نفسي أو جسدي فهو في النهاية ابتلاء وأسأل الله تعالى أن يعافي الجميع.

فلا تكوني من الذين يلهثون وراء الشهرة وسحرها ويعبدون المشاهير وكأنهم عالم آخر غير عالمنا وكم نجد في التعليقات في كل المواقع من يقول أريد "لايك" وأرجوكم تابعوني وغيرها من الكلمات التي ينشرها في التعليقات وكل ذلك فقط من أجل الشهرة.

لا مشكلة في أن تنجح في جذب المتابعين ولكن ليكن لديك أسلوب خاص يجذبهم وفائدة تقدمها لهم بعناية وليس أن تمارس أسلوب الطلب والتوسل إن صح التعبير..

ونصيحتي لا تهتمي لأحد واهتمي بنفسك فالله سبحانه  
وتعالى أعطاك عقلاً وزرع في داخلك الموهبة فافهمي نفسك  
أولاً ثم انجحي في تكوين شخصيتك دون تأثير خارجي .

### « الابتزاز العاطفي ونقاط الضعف »

كثيراً ما نقع ضحية الابتزاز العاطفي، إننا نتعلم هذا الابتزاز  
منذ الطفولة حين تقولين لوالدتك لو كنت تحبينني لأشترتي  
لي لعبتي المفضلة، أو تقومين بالبكاء من أجل أن تحصلي على  
مرادك ونكبر على هذه الأسس حتى تقولين لزوجك أو خاطبك  
لو كنت تحبني لأشترت لي كذا وكذا، وكذلك الرجل يبتز المرأة  
بعواطفها ونقاط ضعفها.

والمشكلة تبدأ في أي علاقة بين اثنين بمعرفة أحدهم لنقاط  
ضعف الآخر، والمصيبة أننا نعتزف بتلك النقاط بأنفسنا،  
ونعتقد أن الشخص الذي أماننا سيحمينا مطلقاً، وهو مثال  
للشخص الذي يترك ماله للعاملين لديه دون أن يسأل عنه  
كما قيل (المال السايب يعلم الناس السرقة) كذلك العواطف  
والمشاعر عندما تتركينها دون أن تسألي نفسك وتحاسبها فإن

الطرف الآخر وإن كان مخلصاً ربما يتعلم بسبب سذاجتك هذه كيف يخونك وكيف يستغلك وهكذا.

ولأنك أنثى رقيقة المشاعر وقد شبهك النبي صلى الله عليه بالقرارير الرقيقة التي يسهل كسرهما كما ورد عند البخاري: كَانَ لِلنَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ حَدٍ يُقَالُ لَهُ أَنْجَشَةُ، وَكَانَ حَسَنَ الصَّوْتِ، فَقَالَ لَهُ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: رُؤَيْدُكَ يَا أَنْجَشَةُ، لَا تَكْسِرِ الْقَوَارِيرَ قَالَ قَتَادَةُ: يَعْنِي ضَعْفَةَ النِّسَاءِ. فالمرأة قد تضعف عند سماعها صوتاً جميلاً أو كلمات عذبة، فكيف إذا استغل رجل ضعفها وعرف نقاطها التي تؤثر فيها (الأولاد - الحب - الغيرة - الزواج من أخرى ...) لهذا يهددها بكل هذه الأشياء ابتزازاً لعاطفتها:

- سأزوج عليك إذا لم تفعلني كذا
- سأطلقك إذا لم تقولي هكذا
- سأحرمك من أطفالك
- إلى غيرها من العبارات..

ولهذا إذا كنتِ تريدين أن تتخلصي من هذه الابتزازات فلا

تظهري ضعفك لأحد (صديقاتك- زوجك - أخواتك - كل من تعرفين ..)

وكثيراً ما تقول المرأة إنه يعلم حيي له ولكنه يتمادى في الإهمال..

بالطبع سوف يهملك ويستغلك عند حاجته لأنه يراك ضعيفة ويعرف من أي جهة يستغلك..

لهذا لا تظهري ثغراتك ونقاط ضعفك وإذا هددك أحدهم بأي نقطة ضعف لديك فعليك أن تظهري له عدم خوفك ويرى العكس تماماً مما كان يعتقد حتى لا يظن أنه قد نال منك وحصل على مراده..

الابتزاز العاطفي لا ينتهي كما قلت لكم لأننا نتعلمه منذ الصغر..

فعلها إخوة يوسف عليه السلام حين أظهروا حبههم بالبكاء ليصدقهم والدهم، وأمثال هذا كثير في حياتنا..

لهذا يجب أن تكوني واعية ولا تسمحى لأحد أن يستغلك عاطفياً ويرى نقاط ضعفك فيستخدمها ضدك وإياك أن



تخبري بها أي شخص وإن كان قريباً منك..

- لا تقولي أنك تغارين بشدة
- أو تخافين من شيء ما
- أو تضعفين عند رؤيتك لشيء ما..

الابتزاز العاطفي مثل اي ابتزاز مادي في الحياة كلما سمحتي للمبتز وأعطيتيه ما يريد كلما زاد في استغلاله لك وعندما ترفضين إعطائه أي شيء يريده فهنا سيتوقف عن ابتزازه ويعرف أنك لست ضعيفة أبداً..

كما إنني قد أخبرتكم من قبل أن لا تظهرين كل حبك وإن كان زوجك أعطيه من الحب ما يكفيه لأنه كلما رأى تعلقك المبالغ به استغل هذا غالباً..

وعندما قلتُ لك في القواعد السابقة أن تكتبي نقاط ضعفك كلها وبعد ذلك حاولي أن تتخلصي منها واحدة تلو الأخرى لأنك عندما تكونين قوية لن تستطيع أحد أن يؤذيك.. القوة هدفك فلا تضيعي هدفك هذا بعدم معرفتك لنقاط ضعفك..

انتبهي لذلك

## « افهمي طبيعة الرجل # طبائع الرجال »

لا يمكن لموضوع قصير أن يتحدث عن طبيعة الإنسان سواء كان رجلاً أم امرأة ومعرفة المرأة لطبيعة الرجل أو العكس يزيد من إمكانية التعايش بسلام، وبداية يجب على كل امرأة أن تفهم أن الرجل مختلف بطباعه عنها من نواحٍ كثيرة وليس هناك وجه تشابه إلا في أشياء قليلة .

الرجل ينظر إلى المرأة كأداة مثيرة بينما المرأة لا تنظر إليه إلا بعاطفة وقليلًا من الإثارة

الرجل لا يحب أن يدخل في تفاصيل الأشياء إلا بعد اختصار عنها في البداية بينما المرأة تريد التفاصيل منذ البداية؟

الرجل حياته وسعاده في الخارج عندما يخرج من منزله لأنه يجد راحته وطبيعته في العمل والاختلاط بالناس وكسب الرزق والعمل بجدية بينما المرأة تجد راحتها بالقرب منه وفي بيتها ولهذا تجد بعض النساء أنها غير مرتاحة في بيت عائلة زوجها حتى تكون في بيت بمفردها .

قد يحدث خلاف بين الرجل والمرأة ويجرحها بكلمة لكنه

ينام باكراً ولا يفكر في المشكلة بينما تتأثر المرأة كثيراً وربما لا تستطيع النوم وتخلق الكثير من السيناريوهات في علقها .

قد يحدث الكثير مع الرجل في خارج منزله وبشكل يومي لكنه لا يتحدث للمرأة بينما لا تستطيع أن تخفي المرأة أي شيء في داخلها ونادراً ما يحدث هذا .

الرجل لا يهتمه التفاصيل والألوان ولا يدقق في الأمور إلا إذا حصل لديه شك بينما المرأة تفسر كل كلمة وكل همسة ونظرة وتدقق في الألوان ..

وكثيراً ما نرى رجالاً يلتزمون الصمت وتعتبره المرأة بروداً وهو ليس كذلك لكنها طبيعته وربما اعتاد على هذا الصمت قبل أن يتزوج بها ولهذا من الصعب تغييره ويجب أن تتعايشي معه على هذا الأساس إذا كنت تحبينه .

من الاختلافات بين الرجل والمرأة أن الرجل لديه في عقله كل شيء له وقته ويرتب الأولويات بينما المرأة تجد أن كل شيء يمكنه أن يحصل في أي وقت وتستطيع النقاش به حتى ولو في منتصف الليل أو في المطبخ، ليس لديها وقت محدد لأي شيء،

لهذا المرأة حين تفتح موضوعاً مهماً لديها لا تنظر إلى الوقت والمكان وتجدر ردة فعل الرجل غالباً ليس الآن، أو يقول نتكلم لاحقاً، أو ربما يقول لها أغلقي الموضوع .

وهناك أمر آخر يجعل المرأة في حيرة من الرجل حين تسأله عن شيء وتقول له: ماذا تفعل؟ فيجيبها لا شيء، يمسك هاتفه أو يكون جالساً في مكان ما لوحده فيقول: لا شيء ..

ولكن المرأة تحاول معرفة اللاشيء هذا، وهو أمرٌ لن تفهمه لأنه في طبيعة الرجل وفي عقله مكان يسمى لا شيء يضع فيه كل شيء عارض لم يحسبه من قبل ..

أما المرأة يمكنها ربط شيء حاضراً الآن بشيء بعيد كما لو تربط المشرق بالمغرب على بعد المسافة بينهما لأن هذا طبيعتها فمثلاً: عندما تشك المرأة بزوجها أو تراه يكلم امرأة في عمله (كلام عمل) ستفسر الأشياء وتربطها ببعضها (قبل أيام اشترى عطراً جديداً ومنذ سنة قالت أمه أنه يشبه أباه وتعود بذكرياتها إلى والد زوجها الذي تزوج امرأتين، وتربط هذا بذلك حتى تخرج لديها نظرية وتفسير لا يمكن للرجل أن يستوعبه ..)

وهذا ما لا يفهمه الرجل في المرأة وهو شيء بسيط أن الرجل يربط شيئاً واحداً بشيء واحد بينما تربط المرأة شيئاً واحداً بعشرات الأشياء .

فأنت حين تريد أن يفهمك الرجل عليك أن تقولي له شيئاً مختصراً وواضحاً لأنه لا يملك قدرتك على ربط الأشياء ببعضها وليس لديه استعداد للاستماع كثيراً كما لديك وهذا الخطأ يتكرر لأن المرأة تفسر الرجل كما تفسر المرأة والرجل يفسر المرأة كما لو كان يفسر رجلاً .

ولو أن المرأة قامت بتفسير الرجل بنظرية الرجل وقواعده لفهمت أنها تتعامل مع شخص مختلف عن المرأة واستطاعت أن تجذبه وتفهمه .

وكما قلت إن الرجل ينظر إلى المرأة كأداة مثيرة لهذا يهمله الجمال والإغواء والصوت فلا يغض بصره عن النساء ويبحث عن شيء محدد يحبه في المرأة بينما المرأة يهملها العاطفة ويهملها أن يستمع الرجل إليها ويهملها الحوار وعندما تحب وتزوج بشخص تحبه لا يمكن لأحد أن يغويها ولا أن يغريها وتكون أكثر

أخلاصاً من الرجل وهذا مالا تفهمه المرأة وتقول: لماذا ينظر إلى النساء ألا يكتفي بي؟ إنه لا يستطيع ذلك بل نادراً ما يستطيع .  
 وورد في صحيح مسلم أن النبي ﷺ رأى امرأة فذهب إلى امرأته زينب وقضى حاجته ثم خرج إلى أصحابه وقال:  
 إن المرأة تُقبل في صورة شيطان فإذا أبصر أحدكم امرأة فليأت أهله فإن ذلك يردُّ ما في نفسه .

فهي حتى لو تكلمت أو تكسرت في مشيتها بكل عفوية ستغري الرجل لأن الشيطان يزينها له وهذا علاج الرجل الذي تثيره امرأة أو تغريه أن يذهب إلى زوجته ويقضي حاجته منها حتى لا يقع في الخطأ والخيانة، وأمر المرأة أن لا تتبرَّج وتظهر مفاتها لأن الرجل يُفتتن بسهولة بهذا وأمر الرجل أن يَغْضُ بصره .

فهذه طبيعته مثلما كانت طبيعة المرأة أن تكون حساسة ورقيقة وتغار بشدة ولا يمكن أن تتغير إلا بجهد النفس الطويل والالتزان في العواطف ..

## « لا مزيد من التطور »

نحن نسعى دائما إلى القناعة في حياتنا لكن المشكلة إذا كانت القناعة في غير محلها، فالمرأة التي تقنع بما لديها من التطور ولا يوجد طموح ولا هدف ولا غاية من حياتها متمسكة بالروتين ولا تميز بين سعادتها وحقوقها وواجباتها تجاه نفسها وزوجها أو عائلتها والناس من حولها ...

ربما تكون القناعة في كل شيء إلا في طموحات الإنسان وسعيه للتغيير والتطور:

- إذا غامرت في شرف مروم .. فلا تقنع بما دون النجوم
  - فهل توقفت طموحاتك؟
  - هل تبعثرت أهدافك؟
  - هل طويتي صفحة الماضي حين كنتِ تفكرين بالنجاح وفعل كذا وكذا في المستقبل؟
  - هل اقتنعتي بحياتك الحالية فنسيتي كل شيء؟
- أخبركم بقصة تثبت لكم كلامي:

في يوم من الأيام فكرت النساء بما يتعلمه الرجال من النبي

ﷺ فجاءت النساء إلى النبي ﷺ .. والقصة كالآتي:

قَالَتِ النِّسَاءُ لِلنَّبِيِّ ﷺ: غَلَبَنَا عَلَيْكَ الرَّجَالُ، فَاجْعَلْ لَنَا يَوْمًا مِنْ نَفْسِكَ، فَوَعَدَهُنَّ يَوْمًا لَقِيَهُنَّ فِيهِ، فَوَعَظَهُنَّ وَأَمَرَهُنَّ..  
(صحيح البخاري)

فهذا فيه دلالة على عدم رضا المرأة عن علمها القليل  
وسعيها للتعلم والتطور وفهم حياتها من أجل أن تكون ناجحة  
في حياتها وتفوز ..

فما بال النساء اليوم ترفض التعلم وتقتنع بما لديها من  
ثقافة ضئيلة؟

حين تتحجج المرأة بأولادها وزوجها وهي فعلا منشغلة بهم  
ومجبرة على ذلك ولكن هل فرغتي لنفسكِ وقتاً للقراءة والتعلم  
حتى ولو كان وقتاً قليلاً؟

وبعض النساء تقول: لماذا تقول للمرأة أن تفعل وتفعل  
وتفعل وهل يجب عليها دائماً أن تفعل؟

أنا أقول لك هذا لأن الكتاب مخصص لك فلا يهمني إذا قرأ  
الرجال هذا الكلام أم لا لأنني أركز على قوتك الفكرية ولتكوني



أكثر قوة في ضبط مشاعرك ولتعيشي السلام الداخلي ؟  
 عندما تتعلمين وتقرأين وتطورين من نفسك وشخصيتك  
 سيأتي اليوم الذي تقولين فيه نعم قد فهمت نفسي ..  
 عندما يكون لديك قناعة في قول نعم على العكس تماماً  
 من الآن عندما تقولين نعم مجبرة وتقولين لا مجبرة ..  
 لا تكوني متواضعة في العلم، ابحي عن الحكمة والعلم  
 والثقافة وافهميها وطبقيها في حياتك ..  
 الضعف من قلة المعرفة والقوة في حصولك على الحكمة ..

### « هل لديك مرجعية »

تحدثنا عن المبادئ من قبل في تعزيز قوة المرأة والمرجعية  
 هي ما ترجعين إليه في جميع أمور حياتك، فمثلاً المسلم يرجع  
 إلى كتاب الله وسنة نبيه عندما تختلط عليه الكثير من الأمور  
 مثل الحلال والحرام، والمرجعية التي أقصدها هنا هي جميع  
 مبادئك وملاحظاتك عن الحياة وطموحاتك وأهدافك .  
 الكثير من النساء تفتقر إلى المرجعية لأنها لم تخطط لحياتها

من قبل ولم تجعل تلك الخطط مرنة بحيث تستطيع التغلب  
أو مراوغة الكثير من ظروفها .

حين أشاهد بعض البرامج في اليوتيوب عن المرأة أتعمد  
قراءة بعض التعليقات و في الحقيقة ثمة الكثيرم نها لا تعجبني  
لأنها دلالة على الضعف وأن المرأة قد جعلت حياتها مرهونة  
بأشخاص وكأنها لا تملك مرجعية .

أنا هنا لا أجمال صورة المرأة ولا صورة الرجل وليس هناك  
حاجة إلى تجميل صورة أحد لأننا أمام شخصيتين الأولى هي  
شخصية امرأة تريد أن تكون قوية وتسعى إلى ذلك والشخصية  
الثانية امرأة تريد أن تجعل حياتها عداوة مع الجنس الآخر  
وهو الرجل .

أنتِ لم تخلقى لتكونى عدوة للرجل ولم تخلقى لتجعلى  
الرجل محور حياتك وليست علاقتكم علاقة تفاضل (من هو  
الأفضل ..) ولم تخلقى من أجل أن تكسبي رضا الناس وإن  
كانت هذه غاياتك في الحياة فبئست الغاية .

يجب أن تعلمي وتعرفي أن علاقتنا بالناس الآخرين تختلف

من شخص إلى آخر فعلاقتك مع والديك هي علاقة البر والاحترام والحب والاهتمام وعلاقتك مع الأولاد تربية ورحمة ومحبة وعلاقتك مع زوجك علاقة محبة و مودة واطمئنان وإذا كنتِ لم توفقي في حياتك الزوجية وقبل أن تلومي الزوج عليكِ أن تسألي نفسك هل أحسنت الاختيار أم كنتِ مجبرة على الزواج به قبل أن تعرفيه وتسألي نفسك هل كان جيداً في معاملته بداية الزوجية أم انقلب فيما بعد وإذا كنتِ قد استخرتي الله واستعنتيه على الاختيار فلماذا لا تصبرين وتحسنين الظن بالله الذي طلبتِ منه الخيرة؟

وكل هذا يوضح لكِ هل أنتِ المخطئة أم هو ومع ذلك ولو اكتشفتِ الخطأ فليست حياتك كلها زوجية، أي لا تقتلي روحك بمشكلات الحياة وتصفى الرجل بأنه كذا وكذا ..

هناك الكثير من النساء حولك تعاني أكثر منك أي من زوجها وظلمت أشد الظلم ومع ذلك سترت نفسها وحاولت مراراً أن تصلح الحال بالدعاء والصلاة وركّزت على شخصيتها بينما ما زالت بعض النساء بمشكلاتها البسيطة تتحدث في كل

مكان عن أسرار زوجها وتفضحه وتحدث عنه .. أليست لديك مرجعية؟

والبعض تتأثر بحديث النساء من حولها (رجل شرقي ورجل غربي وذكورة وليست رجولة وغيرها من العبارات ..) أنتِ لم تخلقي من أجل الرجل في المقام الأول وإذا لم يعجبك الرجل فليس مهماً وإنما المهم هو أن تكون لديك شخصية متزنة مع الناس كلهم وليس مع الرجل أو مع زوجك على وجه الخصوص .. وتكون لديك مرجعية وتتأسس المرجعية بـ (المبادئ والأهداف والطموحات ...)

أما إذا كان يهملك أن تعرفي طبائع الرجال فهذا شيء يعود إليكِ لأنك تريدين فهم الطرف الآخر قبل أن تحكمي عليه بحكم مسبق .

ارجعي الآن واقراءي كل القواعد السابقة واكتبي بعدها مرجعيتك:

- ماهي الكتب التي سأقرأ
- ماهي القواعد التي أسير عليها

- ماهي المبادئ والأخلاقيات
- ماهي الأهداف ..

ولا تجعللي حياتك مرهونة بأشخاص وكما قلتُ من قبل  
(تجعلينهم محور حياتك)

### « نقاط قوتك »

المرأة بشكل عام لديها نقاط قوة ولكن لا تدركها وإنني أذكرها لأجل أن تدرك كل امرأة أنها ليست ضعيفة بذلك القدر الذي تعتقده وربما يكون لديك هذه النقاط جميعها وربما تمتلكين بعضاً منها وهذا هو المهم أن لديك نقاط قوة حتى ولو لم تعرفيها .

الجمال والتميز الشكلي: فأنتِ جميلة وهذا لصالحك وحتى لو لم تكوني جميلة في شكلك يمكنك أن تكوني جميلة بأفعالك ومهاراتك ولديك قدرة على أداء الكثير من المهارات في مجالات كثيرة .

النقطة الثانية اللطافة: فكلما كان الإنسان فظاً قاسٍ في

معاملاته كانت هذه الفضاظة نقطة ضعف وكلما كان لطيفاً  
باتزان كانت هذه نقطة قوة لديه فعندما تكونين لطيفة  
وتساعدين الآخرين وتدعمينهم دعماً نفسياً فأنت كريمة قوية  
لأنك تفهمين معاناة الآخرين وهذه من صفات الأنبياء وكل  
صفة من صفاتهم هي نقطة قوة .

وثالثاً الحب: فالحب ليس ضعفاً كما يعتقد البعض بل هو  
قوة لأنك متزنة في تقديرك للعلاقات وتشاركين الدفء والقرب  
وتبادلين الأخذ والعطاء لأن الإنسان الضعيف لا يستطيع أن  
يحب ولا أن يعطي واعلمي أن الضعف في الحب عندما لا  
تكونين متزنة وعندما تحبين باتزان فأنت قوية .

وأخيراً أنتِ لديك امتنان وشكر للأشياء الجميلة التي  
تحدث معك وهذه نقطة من نقاط القوة لأنك تعبرين عن  
شكرك بطريقة لطيفة وعندما تفرحين بنعمة من النعم فإن  
ضياء اللطف والامتنان يظهر على وجهك وهذا من نقاط القوة  
(وأما بنعمة ربك فحدث) فالله تعالى يعلمنا كيف نشكر وكيف  
نتحدث عن النعم (ولئن شكرتم لأزيدنكم) وقد لاحظت أن

بعض النساء تعبر عن شكرها حين تقرأ مثل هذه الكتب لأنها أصبحت أكثر قوة من السابق وهذه الصفة موجود في المرأة عندما يظهر لديها أقل تغيير فإنها تعترف بالفضل .

فلا تقولي بعد اليوم أنك ضعيفة بل انتِ صادقة في مشاعرك وهذه قوة وأنتِ جميلة ومهتمة بنفسك وهذه قوة وأنتِ شاكرة للنعمة وهذه قوة وأنتِ لطيفة في تعاملاتك وحنونة في علاقات وهذه قوة .

وهناك نقاط أخرى تدل على قوتك وهي مهمة جداً:  
 أولاً: تحمل المسؤولية: وهذا مشاهد جداً في الحياة حيث تتحمل المرأة المسؤولية أكثر من تحمل الرجل وذلك في بيتها ومع أولادها وزوجها وربما عند عائلتها قبل الزواج وبعده .  
 ثانياً: المرجعية وقد تحدثت عنها قبل ذلك .

ثالثاً: قوة الإيمان: فهي تعرف آلام الحياة وتعرف معنى القدر وتفهم كيف أن الحياة دار ابتلاء وأن مشاكلها لا تنتهي فيكون لديها حسن ظن وإيمان وصبر .

رابعاً: لديها مصدر دخل: أي إما أن تكون عاملة أو تفعل

شيئاً لنفسها (عمل بيتي أو تجارة صغيرة أو غير ذلك من المشاريع التي تجلب لها المال فتكتفي بنفسها عن الطلب ..)  
خامساً: وجود هدف في الحياة: فالمرأة القوية لديها أهداف تسعى إليها .

سادساً: أخلاقيات العفو والمسامحة لأن الإنسان الذي يمتلك هذه الصفة هو إنسان نقي نظيف من الداخل وقوي يتغلب على مشاعره .

سابعاً: لديها جرأة في الحق ولا تسمح لأحد أن يستهلكها ظلماً وعدواناً .

ثامناً: تعرف قدراتها وتعزز ثقتها بنفسها بين الحين والآخر فلا تستسلم لليأس .

تاسعاً: إدارة المشاعر: لديها قوة في إدارة مشاعرها .

وهذه نقاط مهمة للتعبير عن قوة المرأة فربما تملكينها جميعاً أو بعضها .



## « نقاط ضعفك في علاقتك مع الرجل »

في هذه القاعدة سأتكلم عن بعض نقاط ضعف المرأة في علاقتها بالرجل بشكل عام وغاية الأمر أن تفهم المرأة أن هذه النقاط تشترك فيها الكثير من النساء وأنه لابد أن تكون أكثر حذراً في علاقاتها .

أولاً: عندما تحب المرأة فإنها تربط علاقتها بقلها ولا تسمح للعقل أن يتدخل في هذا فلا تفكر ولا تتبصر في عواقب هذا الحب وهل سيكون من الصواب الاستمرار أو السماح لهذا الحب أن يقع ويتشعب وهذا يعتبر نقطة من نقاط الضعف لدى المرأة على وجه الخصوص .

ثانياً: تكشف نفسها ومعلوماتها للرجل بالتحدث كثيراً حول كل شيء يخصها ولا نهاية لكلامها وهذا ما يجعلها ضعيفة في المستقبل حتى في علاقتها بالمرأة عندما تتحدث مع صديقتها المقربة بكل تفاصيل حياتها وأسرارها والمودة لا تدوم كثيراً فإذا حدث شيء ما في علاقتها بها فإنه من السهل الانتقام من قبل هذه الصديقة فتنقم منك لأنك أخبرتها بكل أسرارك وخاصة الأشياء التي لا يجب لأحد أن يعرفها .

ثالثاً: النسيان وإن العفو والمسامحة من نقاط القوة للمرأة ولكن لمن يستحق العفو والمسامحة ولكن هناك مشكلة في المرأة وهي أنها تنسى إيذاء الرجل لها بعد كلمات جميلة منه ولا أقول لك أن لا تنسي وعليك أن تحقدي ولكن أريد أن أوضح لك أن المؤمن لا يلدغ من جحر مرتين فكيف إذا تم خداعك مراراً وأنت تقبلين ذلك وتنسين الماضي وخاصة إذا كنت في بداية علاقة ولم يكن هناك خطبة ولا زواج فهنا تتكشف لديك الحقائق وأنت فوق الخطأ الذي ارتكبته في علاقتك هذه تزيد فوقها أخطاء قبول الخداع ..

رابعاً: التوقعات والأمل الممزوج بالوهم حيث تتأمل من الرجل الكثير في علاقتها وخاصة عندما لا يكون هناك حقيقة واضحة في علاقتها هل هو فعلياً سيتزوجها أم مجرد حديث بل ربما لم يعترف لها يوماً أنه يحبها وهي ما زالت تتكلم معه بالخفاء دون علم أحد وتتوقع أن يحدث لها كما يحدث في الروايات الرومانسية والأفلام وكلما تأملت المرأة كان حطامها في آخر الأمر كبيراً جداً ..

ومن نقاط الضعف التي تفسد حياة المرأة وتجعلها امرأة يائسة أن تنتظر الرومانسية والتعبير عن المشاعر كما تريد أو تحلم وهذا قد يكون من الصعب حدوثه فنسبة الرجال الذين يعبرون عن حبهم بالكلام قليلة جداً لأن الرجل عندما يعبر عن الحب بطبيعته فإنه يمثلها بعمله واجتهاده من أجل رزقه ومثال ذلك: أن الرجل حين يعمل من الصباح حتى المساء ويأتي بأغراض المنزل أو يشتري بعض الحاجيات أو يأخذك في نزهة قصيرة أو حتى يشتري لك بعض الثياب فهو يعبر بهذه الطريقة عن الحب بينما الكثير من النساء تريده أن يقول (أحبك، أعشقتك، أو يستمع إلها ليلاً ونهاراً ...) حتى تقتنع بحبه لها، ولابد أن تفهم كل امرأة كيف يعبر كل طرف عن حبه بطريقته الخاصة به وفقاً لطبائعه . ونقطة الضعف هي أن تنتظر المرأة رجلاً رومانسياً يعبر عن حبه كالأنثى وهو أمر يصعب حدوثه إلا بنسبة قليلة ..

ومن نقاط الضعف التي تصيب المرأة في علاقتها بالرجل أن تظهر أكثر نجاحاً منه، فكثيراً ما تفقد المرأة راحتها في بيتها

بسبب نجاحها وفشل زوجها في الحياة وأنا سمعت بعض الرجال الذين يحاولون علاج مشاكل الرجل الفاشل مع زوجته الناجحة (الأخصائيين) ويطلبون من المرأة أن تتنازل وتقوم بالتظاهر بأن نجاحها مرتبط به وأنها لو لم يكن معها لم تنجح وأنا أقول لكم إن هذا قد يعالج مشكلة الزوجية ولكن ليس طويلاً لأن المرأة الناجحة لا تستطيع أن تستمر بخداع نفسها وغيرها وبالمقابل لا يمكن أن يعيش الرجل بفشله مع امرأة ناجحة سيشعر دائماً أنها أفضل منه وأنه لا يصلح لشيء وهنا ستعاني المرأة كثيراً مما يجعلها ضعيفة في كل شيء ولست هنا (أي في هذه القاعدة) أتحدث عن علاج المشكلة وإنما أقول بأنها ستجعل المرأة أكثر ضعفاً يوماً بعد يوم .

ومن نقاط ضعف المرأة أن الكثير من النساء تتخلى عن أهدافها وطموحاتها وأعمالها بسرعة فائقة أي عن الأشياء القيمة في حياتها ويتجلى ذلك في تخلي المرأة مثلاً عن ميراثها كله وعن عملها وعن مجوهراتها وعن طموحاتها وأهدافها وهذا من نقاط الضعف، لأمشكلة في مساعدة الزوج أو الأخ أو غيرهم

من أموالك الخاصة ولكن ليس على حساب أن تبقي بدون دخل أو بدون شيء ثمين لديكِ لأنك ستحتاجين يوماً له ولن تجدي من يقف معك ..

### « اتزان مشاعرك »

كثيراً ما تسأل النساء عن طريقة الاتزان في مشاعرها لأنها تخطئ في الرد على المواقف و تخطئ أيضاً في رد الفعل لهذا إذا كنتِ تريدين أن تكوني قوية فعليك في المقام الأول أن تكوني متزنة في مشاعرك أي الاتزان في العواطف وربما تكررت هذه القاعدة ولكنها مهمة جداً فأول شيء يجب أن تفعله:

أن تترشي ولا تقومي بأي رد فعل على أي شيء يستثير عاطفتك، فكري بهدوء حتى يكون رد فعلك مبني على التفكير السليم وليس على الاستعجال والندم لاحقاً (وكانوا من قبل يقولون عد إلى العشرة قبل أن تتكلم) وكم مرة تراجعين حساباتك وتفكرين ثم تقولين لو أنني قلت هكذا لكان أفضل (أي تصبح لديك بعد فترة من الوقت ردوداً أكثر قوة)..

والأمر الثاني يجب أن تكوني حاضرة في جميع المواقف حتى ولو لم يكن الأمر سهلاً \_ اعلم ذلك - ولكن عندما تهربين من الرد وتهربين من بعض المواقف فأنتِ تظهرين رد فعل ضعيف وهذا لا يخالف كلامي السابق لأنني قلت لك لا تردي بسرعة ولكن لم أقل لا تردي مطلقاً .

وحتى إذا لم يكن لديك رد ولا قول فعليك أن تكتفي بالنظر والابتسامة على أقل تقدير فإنها تترك الخصم الذي غايته فقط أن يرى ضعفك وهزيمتك فيستغل جانب المشاعر فيك (أنتِ غيورة - حساسة - ..) وكما قيل (المهزوم اذا ابتسم، أفقد المنتصر لذة الفوز) .

والأمر الثالث يجب أن تحبي نفسك جيداً: انظري إلى أعماقك واستخرجي أجمل ما لديك من أفكار وحتى لو رجعتِ إلى الماضي وتذكرتِ كم كنتِ رائعة فلا مشكلة في ذلك فالمهم أن تكوني دائماً راضية عن نفسك وتمارسين الحب مع نفسك على أكمل وجه لأن الذي يحب نفسه ويعطيها قيمة لا يمكن للمشاعر الخارجية أو الداخلية أن تتركه وتفقده توازنه

وتصبح عواطفه أكثر توازناً .

أخيراً: ابقِ دائماً نشيطة ولا تسمحي للخمول والكسل أن يسيطر عليك (الكسل غذاء العواطف السلبية) لأن الكثير من النساء عندما تصادفها مشكلة عاطفية فإنها تفضل الجلوس في غرفتها والسهر والنوم والخمول والاستماع إلى الأغاني الحزينة وغيرها، وهذا خطأ عليك أن تتحركي وتكوني أكثر نشاطاً وخاصة عندما تكونين مهمومة لأمر (جربي أن تقفزي على الحبل عدة مرات في حالات الضيق والاكتئاب والخمول ...) وفي الحديث أن النبي ﷺ كان كان إذا حزبه أمر فزع إلى الصلاة . أي اهمه أمر وأفزعه، فهي أي الصلاة لجوء إلى الله تعالى وأيضاً رياضة لهذا الجسد حتى لا يخمل ويسهل للمشاعر السلبية أن تسيطر عليه ..

« الضغوطات تضعف قوتك »

قد لا تكونين ضعيفة في حقيقة الأمر ولكن وجود عادة سيئة غير صحيحة تهدد بسلبك جميع قوتك فقد تمتلكين

الكثير من الصفات الجيدة التي هي في الأساس نقاط قوة ولكن وجود عادة سيئة واحدة قد تستهلك كل قوتك، مثلاً (الغضب السريع) وهذه العادة قد تترك جميع مشاعرك وحتى إن كنتِ مظلومة في شيء قد تقلب النتيجة ضدك فتصبحي انتِ المخطئة في نظر المجتمع .

لهذا قد يعيق المجتمع نجاحك في الحصول على القوة حيث تضعفي تحت الضغوط المجتمعية من ناحية الجمال مثلاً، وهو أمر تضعف أمامه النساء كثيراً لهذا تبحث في كل موقع وفي كل مكان عن صفات لتجميلها وأخرى لتغيير أشياء في جسدها وغيرها من السعي وراء التجميل المبالغ فيه وكل هذا بسبب ضغط المجتمع عليها وكأنهم يقولون لها يجب أن تكوني جميلة و هذا يضعفها ويربكها يوماً بعد يوم حتى تصبح أداة يكون الهدف منها استمتاع الرجل ولا يكون لديها أي هدف في الحياة، حتى عندما تحاول البحث عن عمل يضعون شرطاً (حسنة المظهر) وهل ينجح أداء العمل بالجمال أم بالاجتهاد والخبرة والسعي إلى النجاح، يكفي أن تكوني نظيفة مرتبة مهتمة وأما الجمال فهو



أمر رباني إذا شاء جعلك جميلة في نظر الناس .

هذا الضعف في استهلاك المرأة لوقتها ومالها وتفكيرها كله من أجل أن تكون جميلة، والجمال والتجميل الموزون ليس عيباً أو من الخطأ ولكن أن يكون شغلك الشاغل هو البحث عن هذا الشيء فهنا تكمن المصيبة .

وقد تقول إحداكن انا اعترض لأنني اتجمل لنفسي وهذا أمر أحت عليه دائماً لأننا لا يجب أن نتجمل من أجل إرضاء الآخرين ولكن المصيبة في أن نستهلك عمرنا في البحث عن الجمال ونستهلك أموالنا والكثير من الأشياء الثمينة لدينا ..

لأنك يوماً من الأيام ستزرعين في عقلك أنك يجب أن تحصلي على كل شيء وهذا محال لأنه لا وجود لإنسان قد حصل على كل شيء في الحياة .. فابتعدي عن المقارنات الاجتماعية التي تحدث كل يوم لأن هذه المقارنات وهذه الضغوط المجتمعية من العادات السيئة وللعلم ليس كل ما يريده المجتمع يكون صحيحاً ..

فتخلصي من كل عادة تجدين أنها تربكك وتضعف قوتك

بسببها لأننا لا نبحث عن القوة فقط بل عن كيفية المحافظة عليها ..

« حساسيتك »

مهما كنتِ حساسة لا تدعي تلك المواقف التي تمر بكِ تُضعفكِ  
إذا كنتِ في غابة موحشة ووجدتِ نفسك فيها وكأنكِ في  
فيلم ولم تستطعي الخروج من متاهات هذه الغابة فهل  
تستسلمين لوحوشها؟

هل تستسلمين للألم والتعب والإرهاق الذي سيصيبك من  
العيش فيها؟

لا يمكن لأحد أن يستسلم مهما كان مقدار الخوف والجوع  
في هذه الغابة بل سيحاول إعمال عقله ليستطيع أن يكمل  
مسيرة حياته بل ربما تعايش وأصبح أكثر قوة لأن ظروف  
الحياة اختلفت وأصبح من الضروري المواجهة .

وفي الحياة لابد من وجود التعليقات المؤذية والناس الذين  
لديهم حقد وحسد ولا يحبون الخير لأحد وهنا لابد من الاحتفاظ

بابتسامة عريضة على وجهك مهما كانت الظروف حتى تجدين مخرجاً من المصائب التي تعيشينها والحياة مليئة بالمصائب والمشاكل والأمور الحساسة التي تشتت مشاعرك (غيرة وغضب وحساسية عاطفية وغيرها من المشاعر ..) فد تتزوجين رجلاً يعذبك نفسياً وليس لديك طريقة للتخلص أو العلاج ومع ذلك لا ينفد الأمل لديك لأن نفاذه مثل أن تستسلمي في تلك الغابة .

هناك فخ في الحياة يدعى فخ الضياع وكل من يستسلم لتلك التعليقات المؤذية والبغض الذي يصدر من الناس والمصائب يقع في هذا الفخ، يجب أن تصمي على الفوز والنجاة من هذا الفخ البغيض وحاولي ان تجدي الإجابات لكل سؤال يصادفك في الحياة فكل إجابة واضحة تستطيع أن تزيد من مقاومتك، والشيء الذي يجعلنا دائماً نشعر بالضياع هو عدم وجود إجابة واضحة لتساؤلات النفس لدينا (لماذا يعاملني بهذه الطريقة، لماذا يتكلم كلمات جارحة، لماذا يخونني ...) فكلما كانت لديك إجابة واضحة كنت أكثر قوة ومقاومة ..

وأحذركِ أن تظهرِي للعالم الخارجي ما في داخلك تشكّين  
بنفسك وبقدراتك، لا تظهرِي لهم مقدار الضغط الذي  
تعيشينه لأنه لا فائدة من معرفة الآخرين لآلامك في الحياة  
(علينا أن نشكو ضعف قوتنا وقلة حيلتنا لله عز وجل) وكان  
النبي ﷺ كلما حزنه أمر قام وصلى وأكثر من الدعاء ولم يشكو  
لأحد ما يفكر فيه ولم يتحدث عن المصاعب التي تمر به ..  
فإذا تحدثتِ عن ألمك ومشكلاتك لغير متخصص بعلاجها  
فأنتِ تسيرين في طريق الانهيار ..

« لا تغضبي »

يأتي رجل إلى النبي ﷺ ويطلب منه نصيحة ووصية فقال له  
لا تغضب وأعادها مراراً ..

الغضب يفقد التوازن عند الإنسان، مشكلة المرأة الغاضبة  
أنها تكتُم الكثير في نفسها مما يوجب المشكلات النفسية لديها  
وهناك مشكلة أخرى وهي أن المرأة الغاضبة تتسرع في إصدار  
الأحكام والردود مما يجعلها عرضة للسخرية فيما بعد وتلوم

نفسها لماذا قالت كذا وكذا مما يضعف شخصيتها، فجميع القواعد السابقة الذكر إذا لم تضبط المرأة غضبها خاصة في الحياة الزوجية فإنها تفقد شخصيتها وتضعف يوماً بعد يوم .. وأول الأشياء التي يجب أن تفعلها المرأة أن تتعلم كيف تعبر عما يدور في داخلها دون نقد أو شكوى، عوّدي نفسك على قول ما تريدينه دون شكوى وكأنك غاضبة وأيضا لا تنتقدي الأشخاص إذا كنت تريدين أن تصلي إلى ما تريدين والنقد الذي أعنيه أن تذكرى سيرة فلانة وفلانة وأنت الأفضل ومع ذلك لم تحظي بما تحظى به بقية النساء ..

الأمر الثاني: مهما كان سبب غضبك من الزوج أو الأخ أو العائلة أو الصديقات أو أي إنسان في العالم عليك أن تُسعدي نفسك، وإياك أن تخلطي سعادتك بسعادة الآخرين، الآن وقبل أن تكلمي الموضوع فكري في شيء يغضبك واسألي نفسك هل أثر على صحتك النفسية؟

الأمر الثالث: اعتني بنفسك لأن تركيزك على الأشياء التي تغضبك تربكك وتجعلك تهملين ذاتك لأنك إذا كنت غاضبة

من الناس فتستطيعين أن تتجنبينهم لكن إذا غضبت يوماً ما من تقصيرك على نفسك فإن هذا مؤلم للغاية ..

الأمر الرابع: مارسى التمثيل: أقنعي نفسك أنك قوية وأن صمتك وهدوءك غاية مهمة لديك، أقنعها أنك لست ضعيفة ولا يغضبك شيء مهما كان، فأحياناً نحتاج لإقناع أنفسنا لنكون كما نريد وكذلك العكس إذا أقنع الإنسان نفسه بأنه فاشل فإنه سيصبح فاشلاً ..

أخيراً لا تتركي نفسك تنهار من أجل أحد، وهذه أكثر مشكلات النساء، أنها تجعل من نفسها شيئاً عديم الفائدة وتقلل من قيمتها بسبب من حولها وتفكر فيهم كثيراً وتنسى نفسها، لماذا أغضب على شخص يحاول أن يستفزني وأنا أفضل منه؟ أو لأنه يريد أن يجعلني ضعيفة؟

هكذا فكري دائماً ..

أما ما جاء في القرآن و السنة النبوية في علاج الغضب:  
فقال الله تعالى: ( وَإِمَّا يَنْزَغَنَّكَ مِنَ الشَّيْطَانِ نَزْغٌ فَاسْتَعِذْ بِاللَّهِ إِنَّهُ سَمِيعٌ عَلِيمٌ )

فهو يعلم سبب غضبك ويسمع ما في داخلك وإن لم تفصحي به وجاء في الأحاديث:

عن سليمان بن صرد قال: كنت جالساً مع النبي ﷺ، ورجلان يستبان، فأحدهما احمرّ وجهه واتفخت أوداجه (عروق من العنق) فقال النبي ﷺ: إني لأعلم كلمة لو قالها ذهب عنه ما يجد، لو قال أعوذ بالله من الشيطان ذهب عنه ما يجد.. رواه البخاري

فأول الأمر عليك أن تستعيذي بالله من الشيطان الرجيم وثانياً يجب أن تلتزمي الصمت في لحظة الغضب لقول النبي ﷺ: (إذا غضب أحدكم فليسكت) رواه الإمام أحمد

ولابد بعد ذلك من السكون والهدوء أي تهدئة النفس وجاء في الحديث: (إذا غضب أحدكم وهو قائم فليجلس، فإن ذهب عنه الغضب وإلا فليضطجع)

لأن الغضب يفسد كل شيء في حياتك وكم من امرأة غاضبة تطلب الطلاق من زوجها بسبب الغضب وكم من امرأة ترتكب الأخطاء بسبب غضبها، إياك والغضب فهو أول الأسباب في ضعف شخصيتك ..

## « السلبية »

الشعور بالسلبية وتأجيج الأفكار السلبية أمر وارد لدينا جميعاً فبين الحين والآخر نشعر بالسلبية في حياتنا وهذه الطاقة البغيضة تفعل بنا الكثير من السوء، لأن لها صوتاً سلبياً مزعجاً وإذا كان قوياً فإنه يغلبنا ويقهـرنا فيؤثر سلباً على جميع حياتنا سواء على طموحاتنا أو حياتنا الاجتماعية أو الأسرية والزوجية .. فكيف نتخلص من هذه السلبية في حياتنا؟

قبل البدء بالحديث عن أهم النقاط لابد من القول بأن كل سلبية مصدرها ضعف الإيمان لأن المؤمن القوي والذي يحسن الظن بربه لا يمكن لأي قوى سلبية أن تقهره وأفضل وسيلة للحصول على القوة النفسية والجسدية (ذكر الله والاستغفار) لأن ذكر الله قوة والاستغفار كما ذكر الله تعالى على لسان نوح حين قال لقومه (وَيَا قَوْمِ اسْتَغْفِرُوا رَبَّكُمْ ثُمَّ تُوبُوا إِلَيْهِ يُرْسِلِ السَّمَاءَ عَلَيْكُمْ مِدْرَارًا وَيَزِدْكُمْ قُوَّةً إِلَى قُوَّتِكُمْ) فأمـرهم بالاستغفار ليزيدهم قوة وهذه القوة لم تحدد وإذا لم تحدد فهي شاملة بإذن الله .



والآن أذكر لكنَّ أيتها النساء بعض النقاط المهمة التي يجب على كل من تفكر بسلبية أن تطلع عليها:

أولا لابد أن تعلّمي أن المشاعر السلبية أو الطاقة السلبية ليست دائما نتيجتها سيئة كما يعتقد البعض لأننا إذا تغلبنا على أي شعور سلبي في حياتنا يجعلنا أكثر قوة ويعزز تجربتنا في الحياة فنعلم كيف نتصرف مع هذه السلبية في المستقبل فكم مرة جاءتني هذه الطاقة السلبية وكلما جاءت أيقنتُ بأنني سأكتسب قوة جديدة بفضل الله تعالى .

ثانياً هل تلاحظين أن الذي تصيبه السلبية يحاول اعتزال الناس والجلوس بمفرده؟ وهذا يدلنا على أن الطاقة السلبية هدفها أن تجعلك معزلة للناس كئيبة ومتقوِّعة على نفسك ولهذا يجب أن تقهرها بالخروج وكلما شعرت بالسلبية أخرجي وقابلي الناس وصديقاتك أو جاراتك ولا تدعي فرصة لجعل السلبية تؤثر عليك .

ثالثا عليك أن تتذكري في لحظة السلبية جميع الأشياء الجميلة والإيجابية في حياتك تلك الأشياء التي مررت بها سابقا لأن علاج الداء بضده والماء بالنار والقسوة باللين .

وبما إننا في عصر متطور حاولي أن تضعي في هاتفك تنبيهات وتذكيرات كل ساعة تخبرك بعبارات إيجابية قد دونتها سابقاً وأيضاً حاولي كتابة الأشياء الجميلة في حياتك داخل مفكرة شخصية وإياك أن تكتبي الأشياء السلبية إلا إذا تجاوزتها فإنك تكتبينها من أجل أن تعززي قدرتك وإيجابيتك .

"حدث لي في يوم كذا أن عشت سلبية وتجاوزتها بفضل الله"

حاولي إضحاك نفسك وابتسمي لأن العقل يصدق ما يفعله الإنسان ظاهرياً وقلت لكم في السابق أنني عملتُ على تجربة أن لا ابتسم يوماً كاملاً وأعامل الأصدقاء بكل برود فأثرتُ على نفسي بهذه السلبية وتأثر من حولي بها بشكل سيء للغاية .

أريد أن أخبركم بسر:

مررتُ بالكثير من التجارب في حياتي وكلما بحثتُ عن أصل السعادة وراحة البال عرفتُ أن أكثر مشكلاتنا في التفكير السلبي وشعورنا بالضيق حيال الحياة بسبب الضياع الذي نعيشه والشتات لأننا لم ننجز شيئاً في حياتنا ودليل ذلك أننا إذا فعلنا شيئاً رائعاً فإننا نفرح كثيراً لأننا فعلناه، واختصاراً

حاولي أن تفعلي كل يوم شيئاً وقبل أن تنامي تتذكره وتقولي في نفسك (لقد أنجزت اليوم شيئاً) لأننا نحزن ويصيبنا الاكتئاب بسبب الفراغ ولأننا لم نفعل شيئاً جيداً في حياتنا أو يومنا ..

ملاحظة: حاولي التخلص من العادات السيئة لأنها أيضاً لها تأثير في حياتنا وتسبب السلبية .

### « أخطاء لا ترتكبيها »

بعض النساء بل الكثير منهن ترتكب بعض الأخطاء التي لايمكن استيعابها بل تدمر شخصيتها تماماً وهذه الأخطاء متمثلة في:

التقليل من شأن نفسها، لتعلمي أنك مطالبة بالاهتمام بنفسك وعدم التقليل من شأنك ويجب أن تتكلمي بثقة دائماً وتعبري عن نفسك بكل ذكاء وقبل أن تحترمي الآخرين عليك احترام نفسك أنتِ لم تخلقى بلا قيمة وكما للآخرين قيمة فأنتِ من حَقِّك أن يكون لكِ قيمة في هذه الحياة .

لا تعتمدى على أحد بشكل كامل، حاولي أن تعتمدى على نفسك في كثير من الأشياء الضرورية في حياتك لأنك إذا

اعتمدتي بشكل كلي على الناس فأنتِ تجعلينهم جداراً تستندين فيه عليهم وتوشكين أن تفقدي الجدار وتسقطي لأنك فقدتِ قوتك في الوقوف بمفردك .

لا تقفي عن التواصل مع الصديقات ومع الناس من حولك لأن قلة التواصل تضعف فهمك للناس وتضف قدرتك على التعامل معهم ويقول النبي ﷺ (المؤمنُ الذي يُخَالِطُ النَّاسَ وَيَصْبِرُ عَلَى أَذَاهُمْ، خَيْرٌ مِنَ الَّذِي لَا يُخَالِطُ النَّاسَ، وَلَا يَصْبِرُ عَلَى أَذَاهُمْ)

لا تضيعي حياتك في محاولة تغيير الزوج والصديقة، يمكنك بين الحين والآخر أن تنبهي على الأخطاء التي يرتكبونها وتساعدتهم لكن لا يكن شغلك الشاغل تغيير الآخرين وعدم تغيير نفسك، ابدأي بنفسك فهي أولى .

بالنسبة للمرأة المتزوجة لا تحاولي الصمت عن رغباتك وحقوقك وبدون تلميحات إذا أردتِ منه شيئاً قولي له بوضوح لأنك لا تطلين حراماً، ولا تلوميه إذا لم يعرف ما تريدين إذا كنتِ لا تتحدثين بوضوح عن رغباتك .

ومن الأخطاء في تعامل المرأة بالرجل أنها تريد أن تربطه بها بشكل ما دون أن تترك له مساحة شخصية خاصة به وتحاول تقييده وهذا أكثر شيء يكرهه الرجال في المرأة لهذا اتركي له مساحة ولا تربطيه وإذا كان يحبك لن يتخلى عنك أما أن تحاولي ربطه بعلاقتك بشكل لا يسمح له أن يتنفس فهذا خطأ وأما الرجل الذي يفقد أخلاقه ويخون ويغازل فهذه من عدم تربيته لنفسه وعدم خوفه من الله ويتجاوز حدود الله فلا يمكنك تغييره إلا إذا تاب الله عليه وهدهد عليك الدعاء له بالهداية وبعض النساء تقول: إذا خان الرجل فالمجتمع يبرر له وإذا خانت المرأة يفضحها المجتمع وأنا لا يهمني سواء كانت المرأة أو الرجل من يخون لأن الإنسان الذي لديه أخلاق وأمانة وحب لله لا يخون ولا يغدر حتى مع الذين يخونونه ويقول النبي ﷺ: أَدِّ الْأَمَانَةَ إِلَى مَنْ اتَّيَمَّنَكَ، وَلَا تَخُنْ مَنْ خَانَكَ ..

أخيراً لا تغشي في مشاعرك فإذا كنتِ ترين أن هناك شيئاً يقلل حبك لأحدهم فعليك أن تخبريه بذلك سواء كانت الصديقة أو الزوج وغيرهم ..

كوني واضحة في مشاعرك حتى لا تضيعي وقتك ولا تخطئي  
في تقديرك ..

«أعرضي عمن يحاول استفزازك وتجاهليه كما يتجاهل  
مشاعرك ..»

تشتكي الكثير من النساء هذا وتقول أنها تعاني من  
السخرية منها، حيث يسخر الزوج من مشاعرها ويحاول  
استفزازها وأيضا قد يستفزه الأخ أو الأخت أو الصديقة  
ولكن في غالب الأحيان تعاني من سخرية الشريك في حياتها ..  
وهنا لا أقصد المزاح العادي بل السخرية التي تحطم النفس  
البشرية وتعاني منها الكثير من النساء على وجه الخصوص ..  
يقول الله تعالى:

﴿وَأَعْرِضْ عَنِ الْجَاهِلِينَ﴾ [الأعراف: ١٩٩]

يَعْنِي إِذَا سَفِهَ عَلَيْكَ الْجَاهِلُ فَلَا تُقَابِلْهُ بِالسَّفَهِ

هذا فيما يخص السفهاء الذين يحاولون استفزازك بدون  
سبب وغايتهم فقط الاستفزاز..

لكني كتبت هذه القاعدة لسبب آخر وهو تفسير طبيعة الرجل أو الزوج حين يستفز زوجته ..

هناك حالات كثيرة تحدث بين الزوجين بخصوص هذا الموضوع:

الأولى:

أن يستغل نقاط ضعفها كما ذكرت لكم في القواعد السابقة فإذا كانت غيورة على سبيل المثال فإنه يستفزها بالغيرة وهذا له عدة احتمالات أيضا:

فإذا أن يحاول تحريك غيرتها لأنه يستمتع بهذه الغيرة .  
أو يحاول استفزازها عمداً ليحقق غايات أخرى في نفسه  
وهنا لابد أن تعلم كل أنثى أنها متى أظهرت ضعفها في هذا الجانب فإن الرجل يزيد من هذا بل ربما جعلها مزحته الدائمة أو حديثه الذي لا ينتهي ..

فإذا أراد استفزاز مشاعرك -مثل هذا- فلا بد أن تنظري إليه نظرة هادئة وابتسامة خفيفة وتنشغي بشيء أهم ولا تدعي له مجالاً لاستفزازك أي لا تدعيه يلاحظ مدى الغضب

الذي يحدث معك حتى لا يجدها نقطة ضعف .

الثانية يفعل الرجل هذا لأنه يحمل طبيعة الرجال ولا يعني أنه يكرهك أو يحقد عليك .

ومعنى كلامي أن الكثير من الرجال يستمتع بغيرة زوجته ويجد فيها سعادة لهذا يزيد من استفزازه لها وهذا خطأ لأنها قد تصبح غيرة مرضية ولكن غايته الفعلية أن يرى غيرها فإذا فعل الزوج هذا فعليك أن تظهرى غيرتك باعتدال وثم تشغليه بشيء آخر ..

أما البرود الذي تزينه في رد فعل الرجل فإن طبيعته في ذلك تكمن في نظرته للموضوع فهو ينظر إلى الموضوع بأنه يمكن حله فيما بعد أو ليس ضروريا بينما يكون مهماً بالنسبة إليك مثلاً:

ستزورك صديقة قديمة وتريدين منه أن يجلب بعض الأواني الجديدة لكنه يكون بارداً ويقول صعب من الأواني الموجودة ..

فأنتِ تريدين أن تظهرى ترتيبك وجمالك في بيتك بينما هو لا يهتم بهذا ويعتبره مظهراً ..



والأمثلة كثيرة في حياتك وهنا لا أسميه بروداً ولكن هذه طبيعة الرجل ومشكلة المرأة أنها لا تريد أن تتقبل هذه الطبيعة.. وكل هذا يلخص بكلمات:

لا تدعي أحداً يرى ثمرة استفزازه لك، حاولي الاتزان وانا في أغلب القواعد أذكر لكم كلمة الاتزان لأنه القوة الحقيقية للمرأة فمتى اتزنت عاطفتها ومشاعرها حصلت على القوة .. لأن المرأة بنسبة كبيرة يكون ضعفها بسبب عدم الاتزان في عاطفتها وعدم ضبطها للمشاعر .. وأيضاً يجب أن تفرقي بين طبيعة الرجل وطبيعتك.

« تقبلي عيوبك وابدأي بتغييرها بشكل إيجابي »

عندما يكون الإنسان مفلساً مادياً فهو يراه عيباً أي عيبٌ في قلة ماله وفقره فيحاول الاختباء عند كثير من المواقف حتى لا يظهر فقره وهو كما يراه الكثير من الناس من العيوب لأننا في زمان أصبحت فيه المظاهر شيء لا بد منه في الحياة حتى أصبحت الكثير من المفاهيم متغيرة .

وإذا أردتِ أن تكوني ذات شخصية مميزة فعليك أن تقبلي تلك العيوب التي ربما لم تخلقها بنفسك بل كانت نتيجة ظروف الحياة التي تعيشينها، وأنا هنا لا أتكلم عن العيوب الجسدية وإنما عن الأشياء البائسة التي تحدث معنا ولم تكن بإرادتنا فالغضب وتبعثر المشاعر والتسرع والكثير من الأخطاء التي نرتكبها بحق شخصيتنا قد تكون بسبب ظرف ما أو شخص ما.

ومع ذلك لا بد من تقبل هذه الأخطاء وعدم العيش في الماضي كما ذكرتُ لكم في السابق، إذا كنتِ قد تطلقتِ بسبب غيرتك المرضية مثلاً فعليك أن تعالجها ولا تفكري بالماضي سوى للعبرة والعظة أو كنتِ في علاقة خاطئة وقد فشلت وندمتِ عليها بعد سنوات من هذه العلاقة والتي استهلكت عمرك وصحتك وفي النهاية تبعتك بعض الأمراض النفسية بسببها حاولي العلاج ونسيان هذه التجربة وأخذها للعبرة حتى لا تقعلي بنفس الخطأ، وإذا كنتِ تستمعين إلى الناس حتى فقدتِ شيئاً ثميناً مثل عمل أو دراسة أو غيرها فعالجي مشكلتك

بعدم الاستماع إليهم والرجوع إلى فعل ما لم تفعل به بسببهم، وإذا كنتِ متسرعة في حديثك وردود أفعالك فحاولي البحث عن طرق لعلاج هذه العيوب ولا تقولي دائماً أنا لدي مشكلة كذا وكذا ولا أستطيع حلها أو معالجتها ..

انتبهي إلى قاعدة مهمة:

تستطيعين فعل أي شيء استطاع الآخرون فعله

بمعنى إذا كنتِ لم تستطعي التخلص من عيب ما وقد استطاعت امرأة التخلص منه من قبل فإن المشكلة منك فأنتِ لم تجربي و لم تحاولي التخلص كما ينبغي .

مثاله:

خوف الفتاة التي تدرس التمريض من غرز الإبرة فإنها تشجع نفسها برؤية الممرضات والطبيبات وأن الأمر ليس بالصعب كما تراه .

ولهذا عليك أن تكوني شجاعة للتخلص من هذه العيوب التي يمكنك إصلاحها .

ولاحظتُ أن الكثير من النساء يكثرن من قول: لا نستطيع

والأمر صعب خاصة في موضوع الصمت واتزان المشاعر وأنا أقول لكنّ جميعاً لا ينجح شيء إلا بقوة الإرادة وقبل كل شيء الاستعانة بالله على فعل هذا ألم تقرأي قول النبي ﷺ:

المؤمن القوي خيرٌ وأحبُّ إلى الله من المؤمن الضعيف، وفي كلّ خير، احرص على ما ينفعك، واستعن بالله ولا تعجز، وإن أصابك شيء فلا تقل لو أنّي فعلت كان كذا وكذا، ولكن قل قدّر الله وما شاء فعل، فإنّ لو تفتح عمل الشيطان)) رواه مسلم

وهذا يدل على أهمية أن تكوني قوية ذات إرادة ومهما كانت قوتك فعليك أن تستعيني بالله ولا تستسلمي للعجز أبداً وفي الحديث أيضاً قاعدة مختصرة للنجاح في الحياة وهي:

كوني قوية الإرادة واستعيني بالله ولا تعجزي ولا ترجعي إلى الماضي وتلومي نفسك وقولي الأمر لله من قبل ومن بعد .

وفي النهاية احرصى على عمرك واستغليه حتى لو علمت أنه لم يبقَ إلا شهر واحد في حياتك فلا تبعثري الساعات من أجل أحد ولا من أجل ذكريات بائسة والرجوع إلى الماضي، أنا لا

ألومك لأنه أمر صعب ولكننا يجب ان نضع حداً لهذا ونغتنم باقي أعمارنا ..

« لا تفرطي في الضغط على نفسك »

لابد من الضغوطات في الحياة وهي تواجهك بشكل مستمر ولكن هناك أنواع من الضغوط بعضها سلبي وبعضها إيجابي وبطبيعة الحال يجب أن تبتعدي عن الضغوط السلبية والتي سأذكر لك بعضاً منها .

ولكن قبل أن نتكلم عن الضغوط السلبية يجب أن أوضح لكنّ ماهية الضغوط الايجابية وهي ضغوط تنتج عن تراكم المشكلات العملية أي متعلقة في أعمالك غالباً فنحن حين نحل مشكلة ما في عملنا او حياتنا العملية بشكل عام فإن هذا الضغط السلبي يتحول إلى إيجابي حيث ينعش الروح ويتحول إلى سعادة مثل:

أن تكوني مهمومة لتراكم عمل لديك وتنتهي منه ..

اما الضغوط التي أحذرك منها فهي ضغوط التعامل مع

البغيضين في الحياة، التعامل مع الناس الحسودة والتعامل مع الخمول والكسل أو العيش في الماضي والذكريات التعيسة والعلاقات الخاطئة ومشاعر الحب المزيفة من الطرف الآخر وغيرها الكثير فيما هو متعلق بشكل كبير في المشاعر ..

عليك أن تتخلصي من هذه الضغوط والانشغال بالضغوط التي تتغير إلى الإيجابية، لأنك إذا سعت وراء إرضاء بغيض من الناس أو حسود أو حقود فإنك لن تستطيعي إرضاءه كما إن ضغوطه تجاهك ستزيد وتخسرين الراحة والاطمئنان وأيضاً حين تفكرين كثيراً في علاقاتك أو مشاكلك الزوجية أو غيرها فإنك تضغطين كثيراً على نفسك حتى تصلين إلى مرحلة معاقبتها بدون رحمة ..

وعندما تتعرضين لمثل هذه الضغوط من الناس الذين حولك فعليك أن تبحثي عن ضغط عملي يفيدك مثل أن تنتهي من أعمال المنزل المتراكمة أو إعادة ترتيبه وتنشغلي عن هذه المشاعر البغيضة .

وهو مثال للفتاة أو المرأة التي تشغل نفسها كلما شعرت

بالضغوط بغسل أواني في المطبخ أو ترتيب خزانة كتبها أو شراء احتياجاتها من السوق وغيرها ..

يقول - فرويد :

"الضغوط النفسية تغير الشخص من مرح إلى كتلة من الصمت."

وهناك طريقة للتخلص من الضغوط وهي الاستسلام ولكن ليس الاستسلام لهذه الضغوط وإنما لله عز وجل فحين تشعرين بضغوط سلبية في داخلك استسلمي لله عز وجل واعترفي بعجزك وقولي يارب: اعف عني وارحمي وأعطني من القوة ما يجعلني إيجابية ..

« صدقي أن لديك قوة »

من المشكلات التي تعاني منها النساء اليوم هو عدم ثقتهن بأنهن تملك قوة للتغيير، وجميع القواعد السابقة هي بيان بأن المرأة يمكنها أن تكون مميزة.

والتميز عند المرأة ليس له علاقة بالرجل بشكل مطلق لأن

نقاط القوة لديكِ مختلفة فقد تكون قوة مشاعر وقد تكون قوة قرار وقد تكون قوة جاذبية في الكلام والفعل ..

والخلاصة أن لديكِ قوة سواء اكتشفتها أم لا، وجميع القوة لهدف واحد وهو أن تستطيعي تشكيل نفسك دائماً بالصورة الجميلة التي تريدينها ..

لديكِ قوة لتكوني مميزة وهذا لا شك فيه ولكن المشكلة هي ثقتكِ وتصديقكِ لهذا الكلام ..

فأول الأمور التي يجب أن تفعلها أن تثقي بنفسكِ دائماً، تثقي بأن الله جعل لكِ كرامة وأنه زرع في داخلكِ القوة لتحملِ أعباء الحياة ..

ولتعلمي أن ضعفكِ أو قوتكِ لا يغير من قاعدة أن حياتكِ ساعات وثنائي ويرجع إليك هل ستكونين واثقة من نفسك أم تعيشين وهم الخوف دائماً وتقولين لنفسكِ لا أستطيع وأنا ضعيفة ..

وإياكِ أن تفسري القوة بالتمرد فهذا من الخطأ الذي تقع فيه النساء وتظن أن القوة في تمردها على أهلها أو زوجها .. هذا غير صحيح وأضرب لكِ مثلاً لتفهمني معنى القوة:



في الحديث الصحيح:

لَيْسَ الشَّدِيدُ بِالصُّرْعَةِ، إِنَّمَا الشَّدِيدُ الَّذِي يَمْلِكُ نَفْسَهُ  
عِنْدَ الْغَضَبِ.

وهنا قد نسب القوة إلى الشخص الذي يضبط نفسه عند  
الانفعال بل قال: يملك نفسه

وفيه دلالة واضحة أن الإنسان إذا ملك نفسه تصرف بها  
كما يريد مثلما تملكين شيئاً (هاتفك مثلاً) فلك الحرية أن  
تستخدميه متى أردت وتطفئيه متى شئت فعندما تملكين  
نفسك فهذا يعني أنك قوية ..

والمعنى أنه ينبغي أن تفهمي أن القوة ليست في التمرد أو  
الغضب ورفع الصوت وغير ذلك بل القوة أن تسيطر على  
نفسك دائماً وتملكينها ..

لهذا يجب أن تفعلي هذا لتصديقي أن لديك قوة وتستطيعين  
فعل ما تريدين بضبط نفسك ..

عندما نقول إدارة المشاعر لا يعني التحكم بها وإنما محاولة  
إدارتها وضبطها فمن الخطأ قمع المشاعر

وهناك خطأ أكبر من هذا وهو أن تتركى لمشاعرك الحرية الكاملة حتى تجعلك أكثر شتاتاً وتفرقاً في داخلك، حيث يزداد الألم والتعاسة والبؤس .

والمشاعر تعتمد بشكل كبير على طريقة تفكيرك لأنها فكرة وحركة فكل شعور في حياتنا هو عبارة عن فكرة وحركة مثل الشعور بالألم بسبب فكرة والشعور بالضغط بسبب الأعمال المتراكمة (على سبيل المثال) ..

فينبغي أن تقومي بإدارة المشاعر وليس قمعها لأن قمعها والتخلص منها يجعلك آلة مثل الروبوت.

ومشكلتنا في إدارة المشاعر لحياتنا وليس العكس ..

وفي الحياة لا بد أن نتذوق ونعاني من جميع المشاعر فأحيانا نشعر بالفرح وأحياناً بالحزن ومرة بالضغط وأخرى بالفراغ .. هذا طبيعي جداً ..

حتى عندما تشعرين بالخيبة وآلام الغدر والخيانة والمشاعر السلبية فهذا وارد ولكن علينا أن ننظر إلى الفكرة التي في داخلنا عند كل شعور وخاصة عندما نرى أشياء تحدث من

حولنا لا نستطيع أن نتحكم فيها وقد فُرضت علينا فرضاً فهنا لا بد من الإيمان بقدر الله وأن نفهم أيضاً أن الأخطاء لها نتيجة ويجب علينا أن نتحمل نتائج أخطائنا ..  
فمثلاً:

- ✓ أهملت الدراسة فعليك أن تتحملي ألم البحث عن عمل مناسب مثلاً عندما تتطلب كل وظيفة شهادة ..
  - ✓ أهملت شخصيتك بعد الزواج فتتحملين نتيجة الخطأ .
  - ✓ أهملت تربية أبنائك فتتحملين عقوبتهم لاحقاً أو مشاكلهم ..
- في النتيجة هناك قضاء وقدر وهناك أخطاء تتسبب في التعاسة لنا ..  
والخلاصة:

لا تقمعي مشاعرك ولكن عليك إدارتها بالتفكير الصحيح فكل شعور نتيجته ضعف في التفكير وهو مثل أن لا تفكر فتاة في نتيجة حبها لشخص من المستحيل أن يجتمعا معاً لظروف وهي تعلم ولكنها تكابر وتحاول أن تقول لنفسها لعلنا أن نجتمع وهذا خطأ لأننا لا نبني حياتنا على الاحتمالات والأمل

فقط فإذا كنتِ تتعمدين الوقوع في الخطأ فلا تلومي إلا نفسك لاحقاً..

وعليك أن تفكري في كل شعور هل يستحق أن تتألمي بسبب شخص أو موضوع أو موقف؟ (التعلق - الحب - العشق - الألم - الحزن - ...)

فكري فكلما فكرتِ بطريقة صحيحة كلما أصبحتِ أكثر نضجاً في إدارة مشاعرك .

### « عادات »

هناك عادات تصرفك عن الطبيعة الحقيقية لذاتك، تجعلك بعيدة عن نفسك وتفقدين بذلك قوتك، ومن بين هذه الأشياء مقارنتك لنفسك مع الآخرين، ومقارنتك لنفسك مع الآخرين طيلة الوقت (هذه تملك وأنا لا أملك، هذه لديها وأنا ليس لدي ..) يصرفك ذلك عن تحقيق أهدافك والتفكير بها ..

فالمقارنة تفيد في حال أردتِ التطوير ومعرفة الفرق وليس في أمور مادية تجعلك تفكرين وكأنك مظلومة في الحياة .. هذا لا ينفع ..

ومن الأمور الأخرى أن تقتلي نفسك بالكلمات السلبية، صحيح أن هذا الكلام كثيراً ما تجدينه أمامك وتقرئين هذه العبارات كثيراً ولكن في الحقيقة إن حديثك عن نفسك وكأنك لا تملكين أي قيمة وأنت ضعيفة وغير مرغوب بك ومثل هذه العبارات وغيرها، فأنت تزيد من التوتر في جسدك وروحك ولو أردت معرفة ما يفعله التوتر اقرأني عنه، إنه يدمر حياتنا دون أن نشعر ..

لانتظري إلى ضعفك وكأنه ضعف بشكل مطلق لأننا عندما نعترف ببعض الأمور التي لا نجيدها يكسبنا القوة لاحقاً، يجعلنا نتعلم أكثر وحين نقولين أنا ضعيفة في كذا لربما تجدين نصيحة من أحد يفسر لك كيفية عملها ..

### « الشك النفسي الذاتي »

كثيراً ما تحاول عقولنا التأثير علينا فتقول لنا أننا لا نستطيع فعل شيء وأننا لسنا جيدين بما فيه الكفاية وأننا قد نكون حمقى أو أغبياء .. انتبهي إلى هذا، فبعض الأفكار تقلل من شأننا وهذا ما يفعله العقل أحياناً

## « الفوضى وما أدراك ما الفوضى »

أكثر ما يصيبنا بالتوتر والإرهاق هو الفوضى، الفوضى في المكان الذي ننام فيه والفوضى في منازلنا والفوضى في مكان عملنا، الفوضى حتى في الأفكار، وفي طريقة استمتاعنا في الحياة . التنظيم للذين لم يجربوه هو ذلك الشيء الذي يعطيك طاقة إيجابية ويجعلك أكثر انتاجية .

وسأعطيك بعض الحلول لتنظمي حياتك جيداً

- ✓ أولاً وقبل كل شيء يجب أن تتخلصي من الأشياء الزائدة في حياتك (في البيت، غرفة نومك، في الأماكن التي تتواجدين فيها دائماً ..) ولا تشتري أشياء غير ضرورية خاصة بحجة الاحتياج، هل تحتاجين لهذه الأشياء فعلياً؟
- ✓ لا تنظمي كل شيء مرة واحدة، حتى لا ترهقي نفسك وتصابي بالملل، رتي كل يوم شيئاً في حياتك، وأتقني تنظيمه وترتيبه.
- ✓ كوني قاسية مع نفسك فيما يخص التنظيم والترتيب، هناك أشياء يجب أن تتخلصي منها فكوني قاسية وحازمة وتخلصي ولا ترجعي إليها .

- ✓ افرزي الأشياء واجمعي ما يناسب بعضها بعضاً، فمثلاً الأدوات الصحية في مكان والأدوات العلمية مثل الكتب والدفاتر والقرطاسية في مكان ..
- ✓ يجب أن تجعل الأشياء واضحة أمامك، لا تبحثي عن شيء فلا تجديه بسبب الفوضى .
- ✓ أعيدي كل شيء إلى مكانه بعد الانتهاء منه .
- ✓ المخلفات والقمامة لا تتركها في بيتك أبداً ويجب التخلص منها وفي مكانها المناسب .
- ✓ استفيدي من الأرفف والخطاطيف والطاولات والسلال لترتيب الأغراض واغتنمي المساحات التي لا يستفاد منها عادة .

### « تقلبات المزاج »

سأتحدث عن تقلبات المزاج وخاصة عند المرأة لأننا في الحقيقة جميعاً نصاب بهذه التقلبات ولكن هناك تقلب مزاج مؤقت وهناك تقلب مزاجي دائم، والمؤقت عادة ما يكون بسبب

فراغ مفاجئ أو بسبب عارض مادي وغيرها ..  
 وحديثنا عن التقلبات المزاجية الدائمة والتي تحدث وتكرر  
 بشكل كبير في حياتنا .  
 ومن الأسباب الأكثر شيوعاً:

أن هناك حالة تحتاج إلى علاج مثل الحساسية الموسمية،  
 أو الاضطرابات في المعدة أو الأمعاء أو ربما يكون الانسان  
 مصابا بمرض ما مثل السكري وأمراض الهضم .. أو العظام أو  
 الأعصاب لأن أي مرض جسدي مؤلم يؤدي إلى التقلبات  
 المزاجية خاصة النساء اللاتي يعانين من اضطرابات الغدة  
 الدرقية أو الغدد الأخرى ..

### الأمر الآخر:

مشكلة الغذاء، ربما لا تلاحظين هذا بسهولة ولكن جلوسك  
 أمام هاتفك أو التلفاز وممارسة عادات خاطئة مثل الأكل غير  
 الصحي أو عدم ترتيب ما حولك يعودك على الكسل ومنه على  
 عدم هضم الطعام وسوء التغذية، لأننا ببساطة نتغذى من  
 أجل أن نستطيع الحركة وممارسة أعمالنا فإذا كنا نتغذى



وننام دون القيام بحركة فإن الغذاء يتحول إلى مرض، كذلك نلاحظ بعض النساء تعتاد على عدم فعل شيء في منزلها، أنا لا أقول لك اعلمي ليلاً ونهاراً ولكن عندما تقومين بأي عمل في منزلك قومي به وكأنه رياضة ..

أيضاً قلة النوم في الليل - وهو الوقت المناسب للنوم - يؤدي إلى تقلبات المزاج فالعقل والجسد لا يأخذ القسط الكافي من النوم والراحة لهذا يؤثر في المزاج، وأنت تلاحظين عندما لا تنامين جيداً تمر بك عوارض كثيرة مثل العصبية وعدم الارتياح.. ولتعلمي أن أجسادنا ذكية مرنة عندما ينقصها شيء فإنها تضطرب وتعطيك تنبيهاً أن الأعضاء بحاجة إلى راحة، أو غذاء .. أو غير ذلك ..

### « طهري عقلك من الأفكار السلبية »

تحدثتُ من قبل عن العادة السيئة وهي التفكير السلبية فتغرق الكثير من النساء في هذه الأفكار حتى تتبناها مما يؤدي بها إلى أن تمرض وتصبح معزولة عن العالم وترى أنها مختلفة

وأن الجميع يعيش بسعادة إلا هي وتزداد وسوستها نتيجة لهذه الأفكار التي لم تطردها منذ البداية " أعاذنا الله منها " وأحاول أن أذكر شيئاً مختلفاً عما ذكرته في القواعد السابقة التي تحدثت فيها عن السلبية .

لماذا لا تغيري من لغة جسدي وتنسي اللغة القديمة، احترمي ذاتك أكثر وتحديثي بلا خوف حتى حاولي ان تعبري عن نفسك بدون أن يكون هناك حاجز، .

لنفرض مثلاً أنك أحببت رجلاً وتقدم لخطبتك ثم رفضك أي تغير من جهتك ولا تعرفين السبب، عادة ما تحاول المرأة أن تظهر لغة في تعاملها مع هذه المشكلة مثل أن تحاول معرفة السبب وربما تبكي وتفكر كثيراً وبسلبية مفرطة وتراقبه أو تفعل الكثير لأنها لم تقتنع بالرفض ..

لماذا لا نغير هذه المعادلة فبدلاً من فعلها هذا نقول له: بالتوفيق، الله ييسر لك حياتك ... أو أي عبارة تجدها ملائمة دون أن تظهر ردة فعل وكأنها تريده أو تريد معرفة السبب ..

## التفسير:

نحن كبشر عندما نفعل شيئاً يكسر الطرف الآخر نحاول أن نجعله يتساءل عن السبب أو نحاول أن نظهر بأنه لايهمنا أمره كثيراً ولهذا عندما يواجهنا الشخص وخاصة المرأة عندما يواجهوننا بالمثل أي كما يقال (التطيش ..) أو عدم المبالاة فإن هذا يقهر الإنسان فبدلاً من كونه غالب يصبح هو المغلوب ..

ونكون هنا اختصرنا الكثير وتجاوزنا السلبية لماذا؟

لأننا ببساطة نعيش في الحياة، والحياة مليئة بالتناقضات والأفكار والمواقف السيئة وغيرها وكلنا نعيش وفق فصول حياتية، بمعنى أننا لا يجب أن نقف في فصل من فصول الرواية ونترك التتمة ..

يجب أن نمضي ..

## « ضياع »

كثيراً ما تعمل عقولنا لدرجة أن نضيع في غياهب الإنشغال والأفكار بأنواعها لأن عقولنا تفكر بسرعة كبيرة، نحن بحاجة

دائماً إلى هدوء يفرغ هذه التعقيدات، وإفراغ العقل لمدة دقيقة يحولنا إلى أناس هادئين يتغلبون على الأفكار السلبية، فمن الصعب أن نظل هادئين في الحياة لأن عقولنا تعمل وتفكر وربما لا تتوقف أبداً حتى عند النوم، فنرى الكوابيس والأحلام الغريبة، لهذا خذي نفساً عميقاً وكرري ذلك في دقيقة كاملة وحاولي أن لا تفكري بشيء سوى بأنفاسك حاولي عمل هذا كل يوم مرات عديدة كلما أحسستِ بالتبعثر والضغط الفكري .

وأعطيك نصيحة مجربة:

لا تجعلي صلاتك وخاصة السجود مجرد عبادة وغالباً ما يصلحها الانسان دون إحساس، حاولي أن تكون صلاتك بطيئة تتألمي فيها كل شيء تقوليهِ من أذكار أو قرآن أو دعاء، وفي السجود حاولي أن تسجدي بخشوع وتسبحي في فلك السماء حتى تشعرى بالاسترخاء، واطلبي من الله السكينة والطمأنينة .

أتعلمين ما مشكلتنا في الحياة؟

إننا نأخذ كل شيء بدون استمتاع وبدون شعور بالأشياء

التي نفعها سواء في الطعام لا نتذوق الطعام بشكل جيد ونشعر بلذته ولا عند شربنا للماء، لا نتخيل أنفسنا لو كنا في صحراء وقد ضربنا العطش كيف سيكون شرب الماء إن وجدناه ..

هكذا استمتعي حتى بالأكسجين الذي تستنشقيه لت شعري بلذة الحياة وتقتلي الأفكار السلبية ..

« افهمي نفسك أكثر وحللي شخصيتك بنفسك »

الكثير منا لا يعرف مدى أهمية تدوين الملاحظات وتحليلها، وتأثيرها على قوة شخصيتك، عندما نكتب بشكل يومي معلومات عنا مثل (مزاجي اليوم، الأفكار السلبية التي فكرت بها، الأشياء الإيجابية في يومي والسلبية، هل شعرت بالغضب ..) وندون جميع مشاعرنا فإننا سنكتشف كثيراً عن أنفسنا ونعرف لماذا تتغير لدينا الأمزجة الروحية ولماذا نكون سعداء في هذا اليوم وشديدي الحزن في ذلك اليوم ..

وسأعطيكُم مثالا مادياً لتفهموا الأمر:

عندما يعاني الإنسان من حساسية غذائية ولا يعرف ماهي الأطعمة التي تسبب له هذه الحساسية لابد أن يدون في مفكرة خاصة الأغذية التي يتناولها يوميا وبعد أي وجبة طعام إذا أحس بالحساسية سواء حكة أو طفح أو غير ذلك فعندها يكتب إلى جوار تلك الوجبة أن الطماطم مثلا أو الفلفل سبب لي حساسية، وهكذا حتى يعرف جميع الأطعمة التي تسبب له الحساسية ..

هكذا بالضبط يمكنك تحليل شخصيتك وتعرفين وقتها ماهي الأشياء التي من الممكن أن يستغلها من حولك لإضعافك ولاسيطرة عليك .

### « المرأة القوية لديها فكرة تؤمن بها .. »

عندما يسألون امرأة هل لديك طموح أو هدف أو فكرة تحاولي أن تحققها في حياتك؟

غالباً ما يكون الجواب لدي طموح أو لدي فكرة أو هدف ولكن حينما تقول هذا الطموح أو الهدف نتفاجئ بأنه شيء

يمكن أن يحققه أكثر الناس، فالكثير من الناس لا يفرقون بين الهدف وبين الحق، وبين أن يكون لدينا فكرة معينة أو مبادئ وقد ذكرت جميع هذه الأشياء في القواعد السابقة لكن الفكرة هي شيء مميز لدى الإنسان، عندما تكون المرأة صاحبة فكرة معينة تسعى للاهتمام بها وتكوينها حق التكوين وتسعى لتحقيق النجاح من خلال هذه الفكرة فهي امرأة قوية، والفكرة ليست مقتصرة على المال بل هي كل شيء ينفع به الانسان وينتفع به شخصياً في المقام الأول .

وهو يشمل مساعدة النفس ومساعدة الآخرين من حولنا ..

المرأة القوية لديها قيم ومبادئ وأفكار لا تتخلى عنها ولا يمكن لأحد أن يغيرها، أفكار وقيم إنسانية حقيقية  
اسألي نفسك الآن: هل لديك فكرة في حياتك؟

« الأهداف غير الواقعية »

لماذا نقلق دائماً على أهدافنا المستقبلية؟

عندما يكون لديك هدف غير واقعي فمن الطبيعي أن تقلقي

كثيراً لعدم تحقيقه أو ربما يتحقق لكن بصعوبة بالغة لكن المشكلة ليست في تحقيقه أو من عدم تحقيقه ..

المشكلة الأساسية في هذه الأهداف الغريبة غير الواقعية أنها تستهلك طاقتك وفكرك ومشاعرك وتعيق نجاحاتك بل لا تسمح لك بتحقيق نجاحات أهم في الحياة، إذا لم تستطيعي رؤية الأهداف الواقعية الحقيقية والتي تناسبك فعليك أن تستعيني بأحد تثقين به ويفكر بطريقة مختلفة عن تفكيرك ليساهم في تحديد هويتك وأهدافك ..

فالتعاون في مثل هذه المواضيع مطلوب وواجب عليك أن تتعلمي كيف ترسمين هذه الأهداف .

هناك قوائم من الأهداف والمهام التي ينبغي عليك تحقيقها وأخرى يجب أن تتخلصي منها لأنها مضيعة للوقت ..



## الخاتمة:

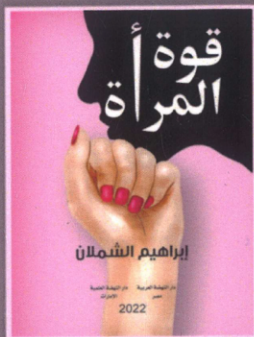
لن أطيل في الخاتمة ولكني سأخبرك عن السبب الذي جعلني  
 اكتب مثل هذا الكتاب لأنه سؤال تكرر في مواقع التواصل  
 والسبب الحقيقي أنني كلما قرأت عنوان كتاب يخص المرأة  
 وقوتها أو حياتها وجدت المؤلفين يتحدثون عن الرجل ويوجهون  
 الكلام إليه أكثر وكأن الكتاب عام لكلا الجنسين ولهذا بدر إلى  
 ذهني فكرة كتاب يخص المرأة وحدها وبشكل مباشر ولهذا ربما  
 لاحظت أن جميع الجمل في هذا الكتاب تعنيك وكأنني أكتب  
 عنك فقط .

ولهذا نصيحتي لكل امرأة تقرأ هذا الكتاب أن تعيد قراءة  
 القواعد وتطبقها لأنني في كل مرة أقرأ فيها الكتاب ذاته أشعر  
 بأن هناك أشياء جديدة يمكن أن أستفيد منها وأن أضيفها .  
 وأنصحك أختي الكريمة أن يكون لديك مفكرة شخصية  
 تدوين فيها أفكارك عن شخصيتك وحياتك وان تتبعي أسلوب

الألوان في التمييز بين كل فكرة وأخرى أون يكون لديك تنظيم لوقتك.

وإن شاء الله في الجزء الثاني من هذا الكتاب سأحدث عن أشياء جديدة وبشكل أكثر تفصيلاً ..  
وأسأل الله تعالى لي ولكم التوفيق والسداد .

ابراهيم الشمالان



ibrahim\_shamlan



32 شارع عبد الحائق ثروت - القاهرة

ت : 23926931 (+202) فاكس : 23956150 (+202)

E-mail: info@daralnahda.com



الإمارات - دبي

ت : 0097143339256 جوال : 00971503698464

E-mail: info.uae@daralnahda.com

I.S.B.N  
978-9948-847-30-4



9789948847304

SAMER'S d'ies