

## الفصل الرابع

ج- الجانب العائلي: هو ذلك الجانب الذى يتعلق بالأسرة خاصة، ومن الطبيعى أن الأسرة تقوم على التربية والتوجيه، والتربية تعنى هنا التعود على الصحيح، كذلك تعنى وضع وبناء الأساسيات السليمة فى سلوك وذهن أفراد تلك الأسرة، كانت التربية موجهة للأطفال من قبل الوالدين أو لولى الأمر من قبل الأب أو غيره. من أهم شروط التربية السليمة أن تكون مبنية على الود والنقاش، وإلا لن تسمى تربية من الأساس.

# هناك أسس وجب عليكم زرعها فى أطفالكم وهى كالاتى: -

ج١- من المهم جدًا أن تربوا أولادكم على الإيمان بالله، وهو أن يكونوا واثقين فى عدل ورحمة وقدرة وحكمة الله، كذلك أنه لا معبود بحق سوى الله، فلا يسألون غيره ولا يتوكلون على غيره، فتلك الثقة تجعلهم أسوياء فى المجتمع، كذلك يكون الاتزان أولى بأن يسكن قلوبهم وسلوكهم، كذلك علمهم كيف يؤدون واجباتهم تجاه الله بأفضل وأنقى صورة ممكنة، بالإضافة إلى تحفيظهم كتاب الله وتعويدهم على الدعاء بشكل سليم ولا تنس أن تغرس فيهم أن حب الرسول، صلى الله عليه وسلم، من حب الله، وكيف يتبعون سنته من الأذكار إلى النوافل والأفعال، بذلك وبعد أن تفعل ذلك كله تكون قد أدبت أمانة الجانب الروحى تجاه أبنائك، ولا تنس أنك كما فعلت مع أبنائك فى ذلك الجانب وجب عليك فعله تمامًا مع زوجتك لأنك ستسأل عنها يوم القيامة، فتكون بذلك قد أدبت أمانة ذلك الجانب تجاه كامل أسرتك، ولكن لا تنس أن تزرع فيهم القيم السليمة كالأمانة

والصدق والصبر والضمير والتقدير والأخلاق والنظافة وغيرهم من القيم.

ج ٢- من المهم جداً أن تربوا أولادكم على حب الذات وليس الأنانية، فحب الذات يؤدي إلى احترام وتنمية الذات، كذلك يؤدي إلى الثقة بالنفس وليس التكبر، فالثقة بالنفس تجعل الشخص يدافع عن كرامته وشرفه وذاته عامةً، كذلك يدافع عن معتقداته ومبادئه، كذلك عليكم أن تربوا أولادكم على المرونة وامكانية التأقلم مع الظروف التي لا مفر منها ولكن عدم الاستسلام والإرادة صفات تفوز بأهميتها على التأقلم فى بعض الأحيان، لذا فاعلموهم إياها، كذلك من المهم جداً أن تربوهم على الاستقلال والاعتماد على الذات، فلا ينتظروا شيئاً من أحد، فالاستقلال يشمل كذلك أن تجعلهم مستقلون بقرارهم فلا يتأثرون بأحد ويستقلون بأفعالهم فلا يقلدون أحداً، ويستقلون بسعادتهم فلا يبنونها على شخص مهما كان قريباً، وغيره من ملامح الاستقلال التي لا تُعد ولا تُحصى، كذلك أريدك أن تعلمهم كيف يكونون متميزين عن حولهم ويكونون أصحاب شخصيات ذات كاريزما، كذلك علمهم كيف يتعاملون مع الأزمات فى أصعب الأوقات، بذلك قد تكون أدبت أمانة الجانب الشخصى تجاه أبنائك.

ج ٣- وهنا نكون قد وصلنا لنوضح أهمية تربية الأولاد فى المشاركة والتعاون، كذلك التعامل مع أنواع الشخصيات المختلفة والصعبة، فاعلموهم كيف ينجحون فى التعامل معهم؛ فمهارات التواصل ومهارات القيادة ومهارات الإقناع فى غاية الأهمية لتعليمهم إياها لتكون بذلك قد أدبت أمانة الجانب الاجتماعى تجاه أبنائك، ولكن إياك أن تنسى أن تعلمهم كيف يختارون أصدقاءهم.

ج ٤- أما عن الجانب المهنى فيكمن فى تعليمهم كيف ينجحون بدءاً من المقابلة الشخصية ومهارات وفتيات التعامل مع المدراء والزملاء ومهارات وفتيات إثبات الذات والتميز وسط الآخرين إلى أن تصل للخبرة الكافية لأن تستقل بمهنتك ومشروعك الخاص فيعطوك القدر الكافى من

الإرشادات والنصائح لتُنَجِّح مشروعك هذا.

ج٥- أما عن أمانة الجانب المادى فيكمُن فى تعليمهم كيف ينجحون فى الحصول على المال وكيفية إدارته واستثماره.

ج٦- أما عن أمانة الجانب الصحى فيكمُن فى تعليمهم مكونات جسددهم وخصائصه وكيفية الحفاظ عليه وصيانته، وكيف يوظفون الطبيعة وكل ما حولهم لصالحهم ولصالح صحتهم.

ج٧- أما عن الجانب السابع والأخير، وهو الجانب العائلى، فتكمُن أمانته فى تعليمهم أسس بناء الأسرة وكيفية الحفاظ عليها، ككيفية اختيار شريك الحياة المناسب له ولأولاده فيما بعد، كذلك كيفية إدارة المشكلات الأسرية، وكيفية الحفاظ على كيان الأسرة وكيفية تربية أطفالهم تربية مشرفة سليمة.

ج٨- واخيراً أريدك أن تعلم أن المشاكل جميعها تحل بالنقاش والتحاور، لا بالعنف وما شابه، وإذا أردت أن تعاقب أبناءك فخذ منهم بعضاً من الحريات التى قد قصرُوا فى الحفاظ على مبادئها إلى أن يستطيعوا أن يفهموا قدر المسئولية فى تلك الحريات وإياك ثم إياك ثم إياك أن تلجأ يوماً للضرب.

# إن كنت ممن قد فاض بهم من تربية أطفالهم فأحضر لهم حيواناً أليفاً، فهو خير مربٍّ وفقاً لما تضمنته الدراسات.

# لا تستهونوا بدور الألعاب والحيوانات الأليفة والحدائق المليئة بمظاهر الطبيعة فى تربية أطفالك.

ج٩- أسوأ أنواع الحرمان فى التربية هى حرمان الحرمان، فلا بد من حرمانه قليلاً حتى تحرك ذكاه كى يتصرف ليحصل على ما يريد بنفسه.

ج١٠- (هذه رسالة منى لكل أب وأم بالنيابة عن أولادكم وبناتكم)

امى الغالية، ابى العزيز، اعلّموا جيداً أن التربية السليمة ما هى إلا احتواء

لقلوبنا وعواطفنا وقدراتنا ومواهبنا أولاً، ومن ثم احتواء لمتطلباتنا اليومية التي تقدر بالمال، فنحن لا نحتاج للمال والغذاء بقدر احتياجنا للاحتواء العاطفي، ذلك الاحتواء الذي يكون غذاء لمن لا غذاء له وثروة لمن لا مال له.

اعلم جيداً أنكم تغضبون لحرصكم علينا، ولكم كل التقدير في هذا، لكني أطمئنكم أحبائى أنها فترة انتقالية تسمى بالمرهقة، فكل ما أطلبه منكم الآن أن تشغلوني بأكبر قدر ممكن من الوقت بأشياء أحبها ولا تعطوني مساحة كبيرة من الفراغ فما هو إلا دمار للعقول وخراب للبيوت.

أقول لكم إننى أفعل الخطأ وأنا أعلمه، ولا يحق لكما أن تمنعاني من فعله بالقوة، فقط عليكم بالنصيحة والسلام، كل ما أريده منكما أن تحرصا على ألا أحول ذلك الفعل لعادة فتنتهى المراهقة ولا ينتهى الفعل.

# كثيرٌ منا يتساءل ما الذى يجعل الطفل هذا غير الطفل ذاك، كل ما فى الأمر هو فى طريقة احترامك له، لذلك أود أن أخبركم بشيء مهم وهو أن ابنك سيعاملك كما تعامله أنت، لا كما تسعى وتأمل أن يكون، نعم لا تستعجب فتلك هى الحقيقة، لذلك إن كنت تريده كما تأمل فاتبع الآتي :-

أ. احترم خصوصية طفلك لدرجة أنك قبل دخول غرفتهم قم بالقرع على الباب.

ب. احترم عاطفة طفلك وإياك أن تستهون بها.

ج. احترم انجاز طفلك ولو كان بسيطاً.

د. احترم آراء طفلك ولو كانت خاطئة.

هـ. احترم حرية وقرارات طفلك بعدما تعلمه المعنى الحقيقي للحرية

و. احترم حق طفلك فى السؤال والتعلم والاستكشاف والانطلاق ونم كل ذلك بطريقتك الخاصة.

ز. احترم حق الطفل في المحافظه علي نظرتة لذاته ونظرة المجتمع إليه

# من المهم والضرورى جدا أن نعلم أولادنا كيف ينتقون المعلومات الصحيحة من الخاطئة خصوصا فى عصر التقدم التكنولوجى الذى نعيشه ، كذلك علينا أن نعلمهم كيف يكون لديهم مرونة لاكتساب مهارة تعديل معتقداتهم ومعلوماتهم الراسخة فى أذهانهم بمجرد اكتشاف أنها خاطئة.

# إن كنت من أفضل الأمهات تربيةً لأبناءها ولكنك للأسف لست من أفضل الزوجات مع زوجك ، حتماً سيأثر ذلك علي عملية التربية ، أما عن معني (لست أفضل الزوجات مع زوجك) أعني بها عدم تقدير المرأة لزوجها ولكلامه ولآراءه ولقراراته أمام أطفالهم ، كذلك الحال مع الرجل (الزوج أو الأب) سميه كما شئت ولكن يجب عليه أيضاً أن يحترم زوجته ويقدرها ويقدر آراءها أمام أولادهما.

# إن كنت تلاحظ أحد أولادك يتخذ من أصدقاء السوء خليلاً فلا تلومن إلا نفسك لأنه حتما ما كان ليفعل ذلك لولا انشغالك وعدم تمكنك من احتوائه وقتما احتاج ذلك ، كذلك ولتعلم أن أصدقاء السوء متمكنون وبجدارة من رسم وتمثيل كمية التعاطف والاحتواء تجاه ابنائك ، فكن صديقا لهم بدلا من الندم لاحقا.

# إن كنت لا تستطيع تنمية طفلك فإياك أن تهدمه وتكسره.

أ- إياك أن تكسر عين ابنك بأنك تجعله يلاحظ أنك رأيتَه أثناء فعله للخطأ ، فمن الممكن بسببها تربي له الخوف والنقص فى شخصيته.

- الصح : أنك تذهب وإياك أن تجعله يلاحظ أنك رأيتَه ، وبعدما يفرغ من فعلته هذه تقوم بوضع خطة مع نفسك بحيث تقدر بها أن توصل له أضرار الأفعال المشابهة وأنك تحببه فى الطريق الصحيح (بشكل فيه مشاركة وبطريقة غير مباشرة).

ب- إياك تكسر قلبه باستهزائك به سواء كنتم منفردين أو وسط الناس أو أصحابه.

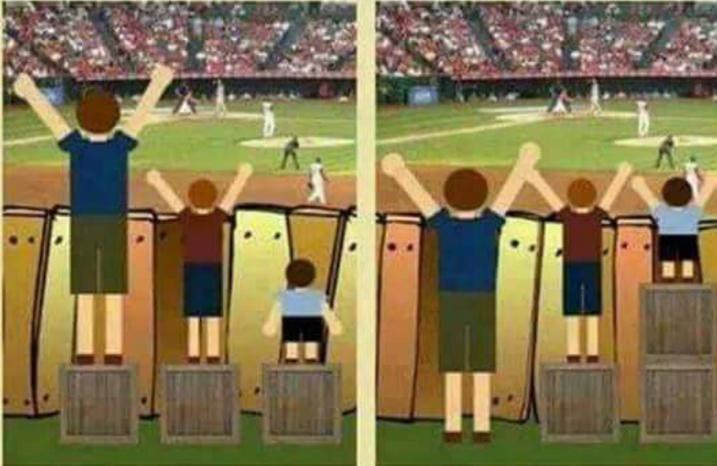
- الصح : انك حتى لو كنت ترى أنه أفضل شخص فى الدنيا سواء كان الفشل عاطفيا أو دراسيا أو اجتماعيا او... لا بد أن تجعله يشعر بأنك فخور به وأنك تشعر بتغيير وتطور مستمر منه للأفضل بمرور الوقت وشجعه على هذا، كذلك عليك أن توجهه للطريقة الصحيحة التى إن نفذها سيقدّر على تحويل الفشل هذا لنجاح (بشكل فيه مشاركة وبطريقة غير مباشرة).

ج- إياك ان تكسر قوته وثقته بنفسه بأنك تحسسه أنه غير مقبول اجتماعيا أو أنك لست واقفا بجانبه مستعدا ضد أى شخص مهما كان.

- الصح : أنه حتى ولو كان ابنك هو المخطيء كن أنت فى صفه ضد أى شخص مهما كان، وكن سنده الذى يستند إليه ويحن عليه فى الظروف التى تشعر فيها أن هناك شخصا آخر ضده لأن الشعور بالوحدة وأن الكل ضده إحساس مميت.

على الآباء والأمهات تحقيق العدل بين أبنائهم وليس المساواة لأن لكل ابن أو ابنة ..... ظروف خاصة ومتطلبات خاصة

## المساواة لا تعنى العدل



هذه مساواة

هذا عدل

ج ١١- (مفهوم الرجولة والأنوثة فى سطور)

أبى العزيز، أمى الغالية، إذا وجدتم أن تربيتكم لى قد تضاربت مع مفهوم الإنسانية، فاعلموا أن الخلل ذاك فى مفهومكم عن الأمومة والأبوة أو دعونى أقلها صراحةً إن الخلل حينها يكمن فى مفهومكم عن الأنوثة والرجولة كلاهما، فأجود الصور التى تُظهر تلك الأنوثة هى أن يتم رسمها على لوحة الأمومة بألوان الحب والاحتواء، كذلك هى الرجولة فى أزهى صورها حين تُرسم على لوحة الأبوة بألوان الحب والصبر والعطاء، فنلاحظ إذا أن الحب شرط مشترك بين كليهما، فلا تعجب؛ فهو مُراد ونتاج تلك الإنسانية لجميع الكائنات، فهنيئاً لامرأة عاشت أنثى، وهنيئاً لذكر عاش رجلاً.

# أصبحنا فى زمن يحتاج كل من يفكر بالزواج حضور دورة تدريبية عن مبادئ التربية أولاً حتى نحد من ذلك الإنتاج السىء.

ج ١٢- أما الآن فىأتى الدور على أساس بناء الأسرة وهو العلاقة بين الرجل والمرأة، كيف تنشأ بأكفأ الطرق، وكيف تصبح بشكلها المثالى الخالى من الصراعات.

١- الحب من وجهة نظرى ما هو إلا مشاركة بين طرفين فى كل، ومن ثم يأتى العطاء والتضحية وغيره من المظاهر التى تعبر عن هذا الحب.

# دعونا نسأل شخصاً ما سؤالاً وهو (لماذا تأكل السمك؟)، سيكون الرد التلقائى المتوقع هو (لأنى أحبه)، ولكن اسمحوا لى أن أوضح شيئاً ما مهما وهو أن ذلك الشاب لم ولن يحب السمك بل إنه يحب ذاته هو لأنه إن كان يحب السمك ما كان ليخرجه من الماء ويجعله يموت ثم يطبخه ثم يجعله بلا أثر حينما يهضمه فى معدته، أى حب هذا؟! كل ما فى الأمر أنه يحب ذاته فأراد أن يطعمها طعاماً لذيذاً مما أحل له الله فاختر تلك الوجبة الغذائية الشهية، ما أريد استنتاجه هو أن معظمنا يظن أنه يحب هذا وتلك، ولكن فى الحقيقة إنهم لا يحبون

سوى أنفسهم؛ لأن الحب هو العطاء والاستمرار فى العطاء، حتى إن كنت لا تجد سببا مقنعا يجعلك تستمر معه فى العطاء، أى أنك لا تجد منه إفادة لا فى مشاعرك ولا فى شيء، فما يفعله الشباب اليوم هو ليس حبا حقيقيا وصادقا، بل إنه زائف ومؤقت لذلك تجد أن معظم العلاقات تنتهى سريعا، إنما الحب الصادق هو الذى يستمر محاولا تقويم سلوك الطرفين كل مع الآخر، وليس بمجرد التغيير من أحد الطرفين تجد الآخر يتنازل عنه مستسلما دون الإصرار على تقويمه والوصول إلى السبب الرئيسى الذى جعله يتغير عما كان من قبل، وخير مثال على ما أقول هو أصدق حب على وجه الأرض بعد حب الله لمخلوقاته وهو حب الوالدين، يحبونك مهما فعلت معهم ومهما تغيرت، يتمنون لك الرضا مهما كلفتهم، لا تعرف الغيرة والحقد لهم بابا، يتمنون لك من الخير كله، لا يستسلمون من إمكانية هداية الله لك، مستعدون بكل ثقة وثبات أن يفادوك بصحتهم وأموالهم و... الخ.

# ما يحدث بينكم الآن، سواء بين الشباب والفتيات أو غيره هو أنك قد تجد الشخص الذى تظن منه انه قادر على تلبية متطلباتك العاطفية من احتواء وغيره أو متطلبات جسدية كالقوة وتوفير الأمان أو متطلبات فكرية كمساعدتك فى اتخاذ القرارات أو فى توجيهك او... الخ، فتشعر حينها بشعور انجذاب غير تقليدى فتشعر أنكما أمام قصة حب لا تعوض.

# أما أنا فلم أجد طوال حياتى شخصا يحبك ويعطيك من وقته وجهده وقدراته و... الخ فقط لأنه يريدك أن تكون سعيدا وناجحا، بل إن كل من يعطى اليوم إنما هو يعطى فقط لأن ترضى عنه، وتشعر أنه الأفضل تجاهك، فيحافظ عليك وعلى وجودك، أقصد ليحافظ على ما يجده منك ومعك، فعندما تود من ذلك العطاء أن يعود عليك بالنتج من قبل الشخص الذى تعطى اياه المنفعة، اعلم حينها أنك لا تندرج فى قائمة المحبين الحقيقيين المخلصين، والدليل على ذلك عندما يتغير معك

الشخص الذى كنت تعتقد أنك تحبه يتحول ذلك الحب ويتوقف ذلك العطاء، كل ذلك طبيعياً لأننا بشر، ولكنى أردت فقط أن أوضح مفهوم الحب فى اذهان بعضكم.

# الحب هو أسمى معانى الحياة، أعتذر لمن يُحرمه، فكيف يكون الحب حراماً وخلقنا من أجله، فلا تستعجب، ولا تُنكر أنه أصبح سر بقاء البشرية.

# عندما خلق الله قلب الانسان، خلقه كي يحب، لا لكي يكره

# الحب الإيجابى هو أن يكون بالترتيب الآتى: -

أ. حب الإله.. المصدر الأساسى والرئيسى للطاقة الإيجابية.

ب. حب الأعمال الصالحة.

ج. حب البشر.

# إذا كنت متعلقاً بحب البشر، فسيحدث لك خلل وعدم اتزان عند غياب الشخص المتعلق به.

# الحب الراقى يزيد مع الوقت، أما الحب السلبي ينتهى مع انتهاء الشهوة.

# الحب السلبي يكون دائماً تحت الصفر مهما زاد.

# عندما يكون الحب إيجابياً، أى حب الإله ثم البشر، يكون عندك طاقة إيجابية، فتكون معطاءً لهذه الطاقة لا تكون سالبا لها، فلا ينفر منك الآخرون... مثل الحزن المعطاء للطاقة الإيجابية والحزن السالب للطاقة الإيجابية.

# أن الغيرة طاقة إيجابية جداً ولكن السلوك الناتج عنه قد يكون سلبي إلى اقصى درجة.

# الضرب والإجبار والسيطرة عكس الحب.

# الضرب فى الإسلام والقرآن بمعنى إحداث شىء للوصول لهدف أو معنى معين بمعنى (ضرب مثل) مثال فى قوله تعالى: «وضرب الله مثلاً قريةً كانت آمنة»... الخ.

# من عنده حب (التعلق - السلبي - الشح - الاستحواذى - الامتلاك - شهوانى) قيمة رجولته تختل.

# من يجبر زوجته على فعل شىء، يكون فاقداً للرجولة.

# من تعاند زوجها ولا تطيعه، تكون زوجة فاقدة للأنوثة ولا تستحقها.

٢- هناك فرق بين الاثنين، فلا تظلم نفسك وتزوج امرأتك وتترك زوجتك.

# امرأتك: بينكما توافق فى الأمور الحياتية لكنها ليست متوافقة معك فى الأخلاق أو العقيدة.

# زوجتك: بينكما توافق وتشابهه بالأخلاق والعقيدة، ويمكن أن يكون هناك اختلاف بسيط فى الأمور الحياتية البسيطة. وللعلم تلك هى التى تكون معك فى الآخرة بعد الموت.

٣- تصنيف وعمر العلاقة بين كل من الذكر والأنثى، الرجل والمرأة، الزوج والزوجة

# الذكر والأنثى: تكون علاقة غريزية، وعمرها مؤقت.

# الرجل والمرأة: تكون علاقة شخصية مبنية على التفاهم والتعايش فقط، وعمرها مؤقت.

# الزوج والزوجة: تكون علاقة زوجية مبنية على الأخلاق والعقيدة والسعادة، وعمرها أبدي.

٤- إياك أن تقبل شخصا لم يتوافق فيه تلك الصفات جميعها، وتلك الصفات هي: -

أ. من استهواه قلبك.

ب. من يتوافق معك فى أمور المعيشة وبينك وبينه تفاهم دنيوى.

ج. من يتوافق معك فى الأخلاق والعقيدة.

# اعلم جيداً أن الحب لا يغير الإنسان من السيء للأحسن، فالسيء سيكون أسوأ بعد الزواج.

# الصفات التى يجب عليك أن تبحث عنها فى شريك حياتك مع العلم أنه لو نقصت صفة من تلك الصفات ستكون باباً للمشاكل فى المستقبل: -

أ. الضمير والإحساس الحى.

ب. الصدق.

ج. التفكير الإيجابى.

د. الأمانة وحفظ الأسرار.

هـ. حب العطاء.

و. التوافق مع الصفات الشخصية ولا يشترط التوافق مع الرأى.

ز. المرونة فى التغيير.

ح. الطموح.

ط. الأخلاق ثم الأخلاق ثم الأخلاق.

ي. أهم صفات الشريك التى تكشف عن جوهره الحقيقى الداخلى هى رد الفعل وقت الغضب.

# عزيزتى المقبلة على الزواج، إياك أن ترفضى أن تكونى الزوجة الثانية أو حتى الرابعة، لكن إياك ثم إياك أن تقبلى بأن تكونى الزوجة الأولى برتبة زوجه من الدرجة الثانية.

# اعلم انك إن اخترت شخصا ما ليكون شريك حياتك فيما بعد ووجدت أن عاقباً لوالديه، حتما سيكون الاختيار الأسوأ على الإطلاق بالنسبة لك؛ لأن من لا خير فيه تجاه اهله لن يكون فيه الخير لأحد.

# إياك وأن تجعل الحب يَهوى بك إلى مكانٍ ليس بمكانه، وقلوب ليس بقلبه، من أرادك سيُقدِّر مدى صَبْرِكَ على أفعاله، ومن هواك سيحافظ على مشاعرٍ باتت تفكر من أجله، لا تجعل اهتمامك يأسرك لعالم الخيال، فكن ذا مبدأ... من أحبك فنعم، ومن استحسن اهتمامك وشغفك ف لا.

# رجاء لكل من يضع العراقيل أمام الشباب فى الزواج، فإن أهل الجاهلية كانوا يُزوجون للنسب والحسب، واليهود للمال، والنصاري للجمال، وأمة نبيك للدين، فاختر من أى فئة أنت وكن منهم، فإنى لا أتمكن من فهم أب يطالب شخصاً بأن يعيش بنته فى نفس المكانة التى تعيش بها الآن، فكيف له أن يحقق ما قد حققه الأب على مدار سنوات حياته فى ذلك الوقت القصير؟!

هـ- الأسباب والحجج التى يحتج بها طرف من الأطراف فى رفض الدخول فى علاقة مع الجنس الآخر:

أ. السُّمعة والمنظر.

ب. المبدأ.

ج. الخوف.

د. الحرمانية والدين.

ه. الوقت غير المناسب.

و. فرق السن.

ز. فرق المستوى.

ح. الأهل ورفضهم.

ط. الارتباط بشخص آخر.

ي. عدم القبول للشخصية ذاتها أو بصفة داخل الشخصية.

## ٦- أهم الفروقات الباطنية بين الرجل والمرأة:

# الرجل: - إن الله سبحانه وتعالى وضع في الرجل اسماً من أسمائه وهو الظاهر، لذلك يظهر ما بداخله سريعاً، ووضع فيه اسماً إضافياً وهو الآخر لذلك فهو رد فعل دوماً.

# المرأة: - إن الله سبحانه وتعالى وضع في المرأة اسماً من أسمائه وهو الباطن، لذلك لا تظهر ما بداخلها سريعاً، ووضع فيها اسماً إضافياً وهو الأول، لذلك هي التي تمتلك زمام الأمور، فهي الفعل دوماً.

# سلطة الباطن والأول هي أقوى من سلطة الظاهر والآخر، لذا فإن المرأة أقوى من الرجل בזكائها الإلهي.

# السبب وراء كثرة المشكلات بين الرجل والمرأة وطريقة فهم كل منهما للآخر:

## أ- اللغات المختلفة.

المرأة تلجأ للتعبيرات والكلمات المبالغ فيها للتعبير عن مشاعرها وتُعبر عن طلباتها وما تحتاج بأسلوب غير مباشر على عكس الرجل تماماً، فلا تأخذ قرارات بناءً على كلامها لأنه نابع من إحاسيسها ومشاعرها وعواطفها المتغيرة دوماً.

## ب- طريقة حساب النقاط.

المرأة تتساوى عندها الهدايا والعطاءات فى نفس الوقت بنقطة واحدة على عكس الرجل تماماً، فالمرأة تريدك أن تشعرها بالاهتمام بهدية رمزية من حينٍ لآخر بشكل متكرر.

## ج- الطبيعة المختلفة.

إن سر الانجذاب لكل من الرجل والمرأة هو الاختلاف والفروقات بينهما فقدروا هذا الاختلاف وهذه الفروقات.

المرأة لا تعرف شيئاً يسمى بملف (اللا شيء) بالرغم من أنه أهم ملف من ملفات الرجل، فلا تستطيع المكوث طويلاً دون ممارسة شيء ما حتى ولو كان بالتفكير فقط، كذلك المرأة لديها القدرة على التركيز فى أكثر من شيء فى نفس ذات الوقت على عكس الرجل تماماً، كذلك المرأة تخاف من أخذ قرارات وحدها حتى وإن كانت بسيطة لأنها تعتبر أن اتخاذ القرارات هو من أصعب المسئوليات فى الكون، فحاول أن تساعدتها فى ذلك.

## د- التعامل مع المشكلات.

المرأة تلجأ للآخرين لحل مشاكلها على عكس الرجل يلجأ لكهفه الداخلى الخاص ولا يقبل ولا يحتاج نصيحة خارجية من أحد.

# السبب الرئيسى فى المشاكل بعد الزواج هو أن كليهما لم يستمرا كثيراً فى حجم العطاء المبذول والمتزايد قبل الزواج.

مثال :- تقوم البنت قبل الزواج بمحاولة إرضاء خطيبها بشتى الوسائل الممكنة وتحمل ما لا تطيق كى تكسب ثقته بأنها البنت المثالية التى تستحق أن يتزوجها، ولكن بعد الزواج تجد أنها لا تقدر ولا تحتمل الاستمرار فى بذل ما لا تطيق، فيظن أنها تقدر على ذلك لأنها عودته على أنها تحتمل ما لا يصدقه الإنسان، فلا يستطيع الوصول إلى توقعاته التى كانت هى بنفسها تبنيها له، فتكون أفعالها قبل الزواج سبباً فى

تعاستها بعد الزواج لأن تلك الأفعال ساعدت فى بناء حاجز يسمى بحاجز التوقعات المتراكمة وهو السبب الرئيسى فى التعاسة.

# إن الفرق السطحى بين كل من الرجل والمرأة، أن الله قد خلق آدم من تراب أى أن آدم خُلِقَ من جماد، لذلك يكون أحياناً ذا خشونة وجمود إحساسى نسبياً، أما حواء فقد خُلِقَت من ضلع آدم أى أنها خُلِقَت من إحساس أساساً، فتجد المرأة ما هى سوى عواطف تقصفها أمواج تلك الحياة.

### ٧- مراحل إدمان الحب:

# إن الأماكن التى تنشط فى الدماغ عندما يكون المثير هو الحب يكون نفسها الذى ينشط عندما يكون المثير هو المخدرات وإدمانها.

### # يمر الحب بثلاث مراحل أساسية وهى:

أ. المرحلة الأولى: ينشط هرمونات الدوبامين والتستوستيرون، كذلك ينخفض هرمون السيروتونين، لذا نرى فى تلك المرحلة الأولى التوتر العاطفى والقدرة على فعل المستحيل مقابل فقط الحفاظ على تلك القصة الرومانسية، وتزداد طاقة التملك السلبية مما يجعل العلاقة تتوتر بين الطرفين مع عدم توازن فى المشاعر خصوصاً لدى المراهقين، وكل تغيرات الهرمونات التى تحدث تشبه تماماً مرض الوسواس القهرى.

ب. المرحلة الثانية: تلك مرحلة الانغماس فى قمة الرومانسية والعلاقات الحميمية، حيث ينشط خلال تلك المرحلة هرمون اوكسيتوسين، فهو هرمون الحب العميق والطويل.

ج. المرحلة الثالثة: يتم فيها إفراز هرمونات الإندورفين لإبقاء الزوجين معاً فهى مسكنات طبيعية تشعرهم بالإحساس بالاستقرار والرغبة فى الاستمرار.

## ٨- للحصول على ما تريدين من الرجل:

- أ. اختارى الوقت المناسب.
- ب. الأسلوب المباشر والإيجاز فى الكلام دون مقدمات.
- ج. استخدام الكلمات الصحيحة, فاستخدمى طلب المساعدة منه بدلاً من الأمر.
- د. اشعريه أن لديه حرية الاختيار الكاملة للقبول أو الرفض.

## ٩- للحصول على ما تريد من المرأة:

- أيها الرجل إذا أردت أن تحصل على ما تريد من المرأة عليك وعلى قلبها فأى شىء يتسبب فى إسعاد ذلك القلب يجعلها تتمنى رضاك دوماً ومجاملتها فى مظهرها وفى سلوكها يستعيد نشاطها وحيويتها.

## ١٠- العوامل التى تؤثر على استمرار العلاقة أو انتهائها:

- أ. الروتين.
  - ب. عوامل خارجية كالطرف الثالث أو غيره من العوامل الخارجية.
  - ج. تغيرات زمنية وشخصية.
  - د. الأخلاق المتبادلة.
  - هـ. التشجيع أو التحطيم.
  - و. ميزان العطاء فى العلاقة بين الطرفين.
  - ز. نسبة التسامح بين الطرفين.
  - ح. نسبة التفاهم الودى الخلق بين الطرفين فى النقاشات.
- # (الثقة تولد الحرية - الالتزام يولد الاستمرارية - الحب يولد العطاء)

# نوعى من شخصيتك الزوجية حتى تتجنبى الخيانة الزوجية من زوجك فكونى المؤدبة والمنفتحة، العاقلة والمجنونة... الخ.

## ١١ - أسئلة تجلب الخلل لأى علاقة:

أ. ألا تلاحظ أى شيء اختلف فى شكلى؟!

فقط أريد منكن أن تُخبروهم بما عليهم أن يقولوه، فبإمكانكم أن تستبدلوا ذلك السؤال ب (لقد اشتريت ذلك الفستان لأنه أعجبني تفاصيله وأناقتة أليس كذلك؟!)

ب. ألا تلاحظ أن وزنى قد بدأ يزيد فى تلك الفترة؟!

إياك أن تسأل سؤالاً يحمل مفتاح جرحك لأنه حتماً سيستخدمه.

ج. فيما تفكر الآن؟!

اعلمى أن الرجل يختلف تماماً عن المرأة فى تركيبه الفكرى، فالرجال يملك لكل موضوع صندوقه الخاص، وكل صندوق لكل موضوع لا يلامس أى صندوق لأى موضوع آخر، على عكس المرأة، فهى عبارة عن مجموعة من الأسلاك المتصلة، فكل موضوع مرتبط بالآخر، وكل تلك المواضيع مرتبطة بالعاطفة، وذلك هو السبب فى أن المرأة لا تنسى أى شيء، علاوة على ذلك يوجد صندوق عند الرجل لا يوجد عند المرأة وهو صندوق (اللاشيء)، فلا تتوقعى من الرجل أن يفكر فى شيء طالما انه جالس ينظر للفراغ، وما أريدك أن تعلميه أن صندوق اللا شيء هذا هو المحبب لدى أغلب الرجال، فلا تلتفتى انتباه الرجل إلى مدى تفاهة الموقف، إنه لا بد وأن يستثمر الوقت بالتفكير فى أى شيء بسؤالك (فيما تفكر الآن؟)

د. هل تعتقد أن تلك المرأة أجمل منى؟!

بديهياً ستكون أجمل منك لأنك انت من اختارتها، فلا تكونى ساذجة بسؤالك هذا.

٥. ماذا بك؟!؟

إن أى رجل فى العالم لا ينتظر من المرأة لأن تحل مشاكله، هو فقط يريد بعضاً من الدقائق ليحلها بنفسه، فإن احتاج مساعدة منك، فستجدينه يصارك ويناقشك.

٦. لماذا تغيرت بعد زواجنا؟!؟

من المفترض الطبيعى أن يستخدم قانون الإسقاط ويقوم بالهجوم عليك، قائلاً: إنك أنت من تغيرت.

ويبدأ فى سرد أخطائك من قبل تعارفكما.

٧. لماذا لا تصلي؟!، لماذا لا تعمل؟!، لماذا لا تهتم بنظافتك الشخصية؟!؟

كلها أسئلة تكون سبباً فى طلاقك الآجل المؤكد فاحذريها، واعلمى أن النصيحة ما تحتاج منك سوى بعض من الذكاء الأنثوى.

(١٢) - إذا أردت أن تكون عالمى الحب بدءاً من كيفية التعارف على البنت وحتى الزواج بسلام متغلباً على جميع المشاكل التى تواجهك {خبرات آلاف السنين}:

١. لا تبحث عن الحب حتى لا تقع فى علاقة تندم عليها بقية حياتك.

٢. اعلم أن كل شخص يختلف تماماً عن غيره من البشر، فلا تعمم السىء على الكل.

٣. اعلم أنك لو أخطأت فى التصنيف ما بين الإعجاب والحب والصدقة ستخسر الطرف الآخر حتما يوماً من الأيام.

٤. تذكر دائماً أنه ما بُنى على باطل فهو باطل.

٥. لا أعترف بحب يستمر على شبكات التواصل الاجتماعى لأنه ببساطة هناك شخصية خفية بداخل كل منا يجب أن تكتشفها، وهى شخصية

التعامل مع الأزمات ولن تكتشفها دون أن تتعامل مع الطرف الآخر مباشرةً وتتعرف على ردود أفعاله وسلوكه في مواقف معينة، وكذلك تتعرف على تعبيراته وأحاسيسه ومشاعره وغيرها الكثير.

٦. إياك أن تسمح لمن تُحب أن يهينك حتى وإن كان بالمزاح.

٧. الحب من طرف واحد يعنى أن تتوقف حياة المُحب ونجاحه وتقدمه عند اللحظة التي يرتبط بها قلبه بمن أحب، فاعلم أن الحب أخذ وعطاء وتوضيحية، فلا تسمح لنفسك أن تحس بنقص يوماً من الأيام لأن ذلك الإحساس بداية الدمار الشخصي، لذا كن صريحاً ذكياً ولا تخش أحداً.

٨. التقارب في السن والحالة الاجتماعية والثقافية والمادية تُفضل عند الارتباط حتى يعرف كل منها كيف يتأقلم مع الآخر، والأفضل أن يكون الرجل هو أعلى في كل شئ في السن والحالة الاجتماعية والثقافية والمادية لأنه هو الذى سوف يكون مسئولاً عن الأسرة بأكملها ولكن كل هذا ليس شرطاً لكن يفضل ذلك.

٩. من الشروط الأساسية التوافق في الديانة لأن الدين الإسلامى أمر بهذا، فالأمر حاسم ومنتهٍ ولا مجال للتفكير به.

١٠. من الأفضل أن يبدأ الشاب بالتصريح بالحب للفتاة لا العكس لأنه إذا قامت الفتاة بذلك قبل الشاب سوف يستغل ذلك حتماً وإن كانت الفتاة معجبة بشخص ما وهذا وارد وأمر طبيعى، فعلى الفتاة أن تظهر أفضل ما عندها في شخصيتها الجذابة المحترمة وتحاول أن تجعله يشعر بالأمان نحو أول خطوة.

١١. فى زمننا هذا نجد اثنين مرتبطين ارتباطاً رسمياً سواء كانت خطوبة أو زواجا شرعياً ثم نجد هناك طرف ثالث يريد أن يرتبط بأحدهما، فأوجه كلامى لهذا الطرف الثالث وأقول له الآتى: -

# قبل أن تفعل أى شئ أو تفكر فى الأمر أصلا عليك أن تفكر فى الآتى : -

أ. إذا كان هناك أطفال من الطرف الآخر فهل تظن أنه سيفضلك عن طفله؟! أظن أن الإجابة ستكون لا.

ب . عند اكتشاف أحدهما الحقيقة هل ضميرك يرضى بما سيحدث لهذه الأسرة؟! فأنصحك بأن تفكر فى المستقبل ولا تتبع هواك حتى لا تندم.

١٢. لاحظ أن :-

# أكثر الناس لا يعرفون كتمان الحب فالرجل يعبر عنه بالاهتمام والمرأة بالغيرة.

# إن أقذر أنواع الخيانة، هى أن تبدأ قصة حب وانت تبحث لها عن نهاية مناسبة.

# إذا أردت أن تعرف الشخصية الحقيقية للطرف الآخر انظر إلى تعاملاته مع غيرك من الناس ومع كل طبقات المجتمع.

١٣. قبل أن تدخل فى أى علاقة عليك أن تفكر فى المستقبل بعد أن تعرف ما هدفك من هذه العلاقة إن كان هدفك خيرا فخييرا، وإن كان هدفك شرا أو لا تجد أى هدف من العلاقة ولا تظن أنه سوف يوجد علاقة أو ارتباط شرعى وتفكر فى المتعة والتسلية فقط فأنصحك بأن تراجع نفسك، واعلم أنه كما تدين تدان، فكما تفعل فإنه سوف يفعل ويرد لك ولو بعد حين.

١٤. بعض الشباب تشعر بالخجل ولا يعرفون كيف يعبرون عن إعجابهم للطرف الآخر، فإن كنت تريد أن تعبر لأحد أنك معجب به وتريد أن ترتبط به ارتباطا شرعيا فأولا أبداً بالتلميح ولا تصرح بإعجابك إلا إذا وجدت قبولا من الطرف الآخر، فإذا وجدت قبولا فابدأ بالتصريح بهذا الإعجاب بكل احترام.

## # كيف يمكنك أن تتعرف على الفتاة (زوجتك المستقبلية) وتلمّح بإعجابك بها بعد ذلك؟

- أ. أولاً يستحسن معرفة الاسم ومعرفة مجال موهبتها أو اهتمامها.
- ب. العنصر المشترك بينكما هو أفضل مدخل من مداخل التعرف سواء كان الدراسة أو غيره من العناصر.
- ج. إما أن تأخذ منها خدمة أو معلومة أو شيئاً أو نصيحة أو غيره فى مجال موهبتها، إما أن تعطيها أنت ذلك.
- د. دائماً حضر الإجابة لسؤال (اشمعى أنا؟! )
- هـ. لا توقف بنتا وأنت تناديها من خلفها، بل أوقفها وأنت أمامها أو بجانبها.
- و. اعلم أن نجاحك فى التعارف يبدأ بنجاحك فى لغة جسدك وثقتك بنفسك وتقديرك لذاتك وقدر احترامك.
- ز. لو لاحظت علامات فشلك فى التعارف ورفضها فانسحب فى أسرع وقت ممكن.
- ح. حاول أن تستغل الأشياء التى تمتلكها هى بأن تسأل مثلاً عن نصيحة لشراء مثله أو مكان عرضه وبيعه أو تستغله أنت لفترة قصيرة بحجة الضرورة مثل الرصيد مثلاً أو تسأل عن سعر أو كيفية الاشتراك فى هذا الشئ أو تستغل المكان إن كان له علاقة بالاشتراكات مثل اشتراك الجراج أو النادى بشرط أن تكون هى بالفعل مشتركة فيه.
- ط. إياك وأن تستخف دمك مع بنت قبل التعارف.
- ي. كلما تأخرت فى البدء فى التعارف كلما صعب التعارف وزاد الأمر إحراجاً وسوءاً.
- ك. اعلم أن الإناث يهتمون جداً بالانطباع الأول.

- ل. إياك أن تتطفل على خصوصياتها وحرقاتها أو تشعرها بأنك تطاردها.
١٥. فى أى موقف، أريدك أن تضع نفسك مكان الطرف الآخر، فكل ما لا تحبه وما لا ترضاه لك لا تفعله فى غيرك.
١٦. يجب أن تكون العلاقة موزونة فلا تُسرف فى مشاعرك ولا تبخل، ويجب أن يكون هناك تبادل من الطرف الآخر، فإذا وجدت الطرف الآخر لا يبادلك نفس الشعور فاهداً قليلاً حتى تزن الأمور والعلاقة وحتى لا يحدث ملل من أحد الطرفين.
١٧. أهم شىء إعطاء الثقة للآخر فحاول أن تعطيه الأمان الكامل، وأنك تثق فيه ثقة عمياء فلا تكذبه ولا تشعره أنك تشك فيه تحت اسم الغيرة لأن الغيرة أيضاً لها حدود إذا تعدتها أصبحت شكا.
١٨. كن صريحاً دائماً ولا تفكر أن تكذب يوماً ما حتى لا تضع الثقة التى قد أعطيت لك، فكن جديراً بهذه الثقة ولا تفعل شيئاً أنت تعلم أنه خطأ.
١٩. قبل أن تصرح للأسرة أنك تريد أن تتقدم للطرف الآخر، عليك أن تكسب قلبهم ومحبتهم ورضاهم عنك حتى يثقوا فى اختيارك.
٢٠. ولأنى أعلم أن أكبر مشكلة هى الأسرة، فإذا تعقدت المشاكل التى تمنعك ممن تُعجب به أو من تحب، عليك أن تحدد فترة زمنية محددة لحل هذه المشكلة حتى لا تضع عمرك كله فى الانتظار، فلا تسمح لنفسك أن تتعدى هذه المدة أن لم تصل لحل، فإن لم تجد بشائر بالحل فإنهاء العلاقة أمر واجب عليك.
٢١. إذا لم تجد ما تحب فأحب ما تملك.
٢٢. لا حل لاكتئاب حاد سببته لك مصائب الحياة المتتالية سوى أن تجد الشخص الذى يتقن مشاركة الوقت والعاطفة معك، ذلك الشخص الذى يربطك بروحه، يهتم بك كما يهتم بنفسه تماماً، ولكن احذر

أن تجد ذلك الشخص قبل أن يكون حب الله قد استوطن في قلبك.

٢٣. إذا واجهت مشكلة فلحلها خطوات: -

أ. تحديد المشكلة.

ب. تحديد أسباب المشكلة.

ج. تحليل المشكلة.

د. وضع حلول مقنعة للمشكلة.

# أو قم بأسهل الطرق وهى تحديد نتائج المشكلة، وحاول أن تصدر سلوكاً قد يحو تلك النتائج على الفور، ستصل حتما للنتيجة المرجوة.

٢٤. يحدث الملل فى العلاقة بين الجنسين لعدم وجود مشاركة ودعم متبادل لأهداف الطرفين.

٢٥. إن اتفاق الطرفين على الارتباط وتكوين حياة بينهما، يحرم أخذ قرار الانفصال فردياً، فكما أخذوا قرار الارتباط معاً، يكون قرار الانفصال هكذا.

٢٦. يظن البعض أن قرار الفراق ما هو إلا بسبب خلافات بين الطرفين، تلك الخلافات التى تختلف حجمها ونتائجها بناءً على عمق العلاقة، لا أنكر أنه قد يكون السبب الرئيسى فى ذلك الفراق، لكنه بكل تأكيد يُعتبر سبباً سطحياً لا يفيد أصحاب العقول الراقية العميقة، لذا دعونى أن أقولها صراحةً أن الفراق يُحرّم على قلبين التزموا بمعايير الحب السوى، تلك المعايير التى تتفق مع الفطرة التى افتقدنا أهم ما بها وهى الصبر مع اليقين والإخلاص مع الإصرار، أما عن هذه المعايير فهى بمثابة أساس يتم بناء عناصر استمرار واتزان العلاقة عليه مثل الاحترام والعطاء المتبادل وغيرهما الكثير من مثل تلك المعايير.

٢٧. إذا العلاقة فشلت ولا أمل فيها أن تستمر فاحذر أن تفكر فى الانتقام لأنك إذا حاولت أن تنتقم بطريقة أو بأخرى فإنك سوف تنتقم من نفسك ومن شرفك وسمعتك وكرامتك أولاً قبل أى شىء وقبل أى أحد.

# تُعرف المرأة من سلاحها، وفى الدفاع يكون الصراخ، وفى الفشل يكون السكوت، وفى الجدل تكون الابتسامة، فلا تكن على هيئة رجل بأسلحة امرأة بل حاول أن تحتوى الموقف أيًا كان نوعه بذكاء.

٢٨. لا توقف حياتك كلها على شخص كنت تحبه فى الماضى وعش حياتك وابنٍ مستقبلك الجديد المشرق.

٢٩. إذا تأكدت من انتهاء صلاحيتك عند الطرف الآخر فلا تضيع معه وقتا كثيرا لاستفسار عن سبب فشل العلاقة وحافظ على ما بقى من رصيدك عنده ومن كرامة لك.

٣٠. مثل دون تعليق (اللى منزل موش ميلزمناش).

# أصعب ضلال هو ضلال المشاعر، تُصرح لك أنها لا تحبك وتظل متيقنا بل ومتأكدا أنها تعشقك وأنها تكذب عليك فقط خوفاً من شىء ما فى فكرها، فنحن نفهم فقط ما يدور فى مشاعرنا ولا نقبل غيره، لكنها للأسف فى الحقيقة تكون صادقة فيما تقول.

٣١. إذا أردت أن تنسى حبيبك الأول عليك أولاً أن تتخلص من كل شىء يفكرك به سواء أكانت هدية أو شيئاً مشتركاً كان بينكما أو رسالة، عليك أن تتخلص من هذا كله وتشغل نفسك بشىء آخر، ولا تدع تفكيرك يأتى بهذه اللحظات مرة أخرى، وضع فى عقلك شيئاً من اثنين إما أن الطرف الآخر قد مات، وإما أنك كنت نائماً وأن هذه العلاقة لا صحة ولا وجود لها فى الواقع، وإنما كان حلماً طويلاً و فقط.

٣٢. لماذا يكون الفراق كالتعافى بآلامه والحب كالإدمان وإخلاصه، لماذا تكون النهاية دائماً هى الحقيقة الكاملة والبداية هى الوهم المدروس

بحكمة، أياً كان الدارس وذكاؤه فنحن غالباً نقوم بالبحث عنه لنبنى معه مؤامرة ضد ذلك القلب بداخلنا، ليس لشيء سوى لأنه حتما سيرحل، والسبب الذى يفسد علينا تلك اللحظات هو أنك فى تلك العلاقة تبحث عن المُخطيء بدلاً من أن تبحث عن الحل، تبحث عن السلطة بدلاً من أن تبحث عن التقدير، تبحث عن الكذبة الصائبة بدلاً من أن تبحث عن الثقة الدائمة، وأخيراً تبحث عن الحقوق دون أن تهتم بالمسئوليات. أصبحنا نريد القصاص بتلك العضلة الموجودة بداخل فمك، على الرغم من فصاحته فى السوء وإفشاء الأسرار، تجده يعجز عن الاستقامة فى الحق.

الأخلاق أصبحت هدرا للحقوق، والكلمة أصبحت فى فم شعبان سام، والوعد أصبح فى ظرف كان، والوفاء أصبح فى زمان الأبطال. دعونى أقلها صراحةً إنك أن لم تحافظ على من تحب بنفسك، ستجد الفأ يريدون أن يشاركوك فيه، فإياك أن تسمح لأحدهم أن ينضحك فى أغلى ما تملك أو فيما يخصك أنت وحدك.

٣٣. إن لم يزدك البعد حباً واشتياقاً، فأنت لم تحب حقاً، فقم وراجع معايير الوفاء بداخلك عسى أن ترجع لصوابك ثانيةً.

٣٤. قبل أن تخوض فى علاقة جديدة عليك أن تأخذ قسطاً من الراحة العاطفية أكبر فترة ممكنة.

٣٥. يجب عليك قبل أن تدخل فى العلاقة الثانية أن تتأكد من حبك للطرف الآخر ليس لمجرد علاقة لافتقارك لشخص أو لصفة ما مثل الحنان أو الاحتواء مثلاً.

٣٦. الحب لم ولن يكن تعويضاً لنقص لكنه كان ولا يزال اكتمالاً للروح، بل فى نظرى هو الروح نفسها، الحب هو تلك الفطرة التى حازت على لقب أقوى الصفات الفطرية الإلهية التى نولد بها، فإياك أن تُفَرِّط فيه مهما كانت الظروف.

### ١٣- أما الآن سنعرف السبب وراء محاولة منع ارتباط المراهقين:

أ. بعد النطق بكلمات الحب تكون بذلك قد حملت نفسك مسئولية الطرف الآخر وتكون قد ألزمت نفسك به فأصبحت تحاول أن تؤدي هذا الالتزام على أكمل وجه، لكنك للأسف في ذلك السن يسمح لك الله بأن تلتزم بشيء واحد فقط، إما أن تلتزم بنفسك فتُقصر في حق الطرف الآخر، وإما أن تلتزم بالآخر فتُقصر في حق نفسك، فيجدك قد تغيرت عما قد كنت عليه في بداية العلاقة، فيذهب ليجد شخصاً آخر أفضل منك ليبدأ معه علاقة جديدة، فتريد أن تحافظ على هذه العلاقة فتقدم تنازلات وتضحيات ليست في محلها، فتقلل بذلك رصيدك المتبقي لدى الطرف الآخر، وتكون حينها قد خسرت كل شيء، خسرت نفسك وخسرت من تحب.

ب. إن الإنسان في أمس الحاجة للراحة بعد هذه الفترة الانتقالية العصبية المليئة بتحديات الدنيا كلها، فإياك أن تفعل ما يضيع عليك هذه الراحة، فإذا فعلت أى خطأ في هذه الفترة المتوترة الحساسة للغاية، فإنها ستؤثر عليك حتماً فيما بعد، فبذلك تخسر الحاضر والمستقبل كما خسرت الماضي.

### ١٤- سبب عدم استطاعة الإنسان نسيان شخص أو حبيب:

أ. إما لأنك لا تريد العلاقة هذه أن تنتهي تماماً لتخوفك من تلك الخطوة وما سياتررب عليها من أعباء نفسية

ب. وإما أنك تستمتع بأن تحتج بضعفك على أنه وفاء وطيبة وأصل وقدرة على التسامح وصبر و... الخ، مع أنك تعلم أنها احتجاجات مزيفة لكنك تحتج بها لأنك إنسان ضعيف وتخشى أن تكون أنت المخطيء في أعين الناس أو الطرف الآخر في النهاية، فلتنه العلاقة تماماً، مع العلم أنك ستعيش فترة من الجرح والشوق والأمل القاتل، ولكن أن أخذت أنت القرار بأن تلك العلاقة حان وقت انتهائها،

سيكون حينها ذلك الوجد قاتل لذلك الشخص الذى يؤلم قلبك دائماً بداخلك.

# السبب وراء استمرار الشخص متعلقاً بمن يؤذيه دائماً هو أنه علق وقصر السعادة عليه، فأصبح كالنافذة التى تأتى بالأمل والسعادة يومياً، فمهما كانت تلك النافذة مكسورة وزجاجها جرح، ستظل دائماً النافذة التى رُسم عليها بريشة الأمل وأصبحت المخرج الوحيد للمشاكل والهموم التى قد ملأت غرفته وكهفه الداخلى، فلتبحث عن نافذتك الذاتية التى تُخرج ما بداخلك من صراعات وهموم دون أن تعتمد على أحد حتى لو كانت تلك النافذة هى الرقص.

# هناك فرق بين أن أحب شخص وأن أحب قصة قد عشتها مع ذلك الشخص، فالأولى هى أن أحب شخصاً مهما كان فيه من عيوب دون أن أكون مستفيداً منه بشيء، وذلك الحب لن تجده عند أحد سوى ثلاث وهم: خالقتك ومن ثم أبويك، أما الثانى أن تحب قصة وصفات لو وُصفت فى أى شخص لانجذبت إليه، فلا تحزن أن تغير حبيبك تجاهك، فانظر إليه كما لو كنت تتحدث مع فتاة على النت وأعجبت بها ثم اكتشفت أنه حساب وهمى من شاب، أو تخيل أنه ممثل مشهور، أنت تحبه كثيراً لأدواره وشخصيته التمثيلية وفجأة تقابله فى الشارع فتجده متكبراً و... الخ، أو تخيل أنه كان سيئاً معك، ولكنه أتك فى الحلم فى صورة ملاك جميل، وحين تستيقظ من نومك إذاً لأنه لا يزال على وضعه السيء ولم يتغير، كل تلك التشبيهات لأوضح لك أن أكثر من نصف حياتنا عبارة عن أوهام ونتقبلها، فتقبل ذلك الطرف الآخر على أنه وهم قد أضيف إلى حياتك ليعلمك خبرة جديدة فى تلك الحياة.

# اعلم جيداً أن الانفصال يتيح لك فرصة التعرف على الأفضل، سواء كان ذلك الأفضل هو ذاتك أو أشخاص أو الله أو... الخ لأن فكرة الارتباط تتنافى كلياً مع فكرة الحرية سواء كانت حرية فكرية أو عاطفية أو

روحية أو مادية أو... الخ، فأساس أى نجاح هو قدرتك على الحصول على الحرية الكاملة أولاً ومن ثم قدرتك على استثمار تلك الحرية.

# كى تستطيع التغلب أو بمعنى أدق التأقلم على فترة الفراق.

١. إياك أن تسمح لنفسك أن تسمع أغانى حزينة.

٢. اعلم أن الماضى لن يعود بأى شكلٍ من الأشكال حتى وإن عاد فإنك لن تسمح لنفسك بخوض نفس التجربة مرة أخرى؛ لأنك إن كررت ذلك الموضوع فأنت بذلك تعطى إياها رصاصة أخرى تُعوضها عن تلك الرصاصة التى لم تتمكن من قتلك بها، واعلم كذلك أن أى رصاصة لم تتمكن من قتلك فهى بالفعل تقويك لا محالة.

٣. صمم صندوقاً لجميع ذكرياتكم معاً وأى شيء يفكرك بها حتى وإن كانت تذكرة سينما أو حتى مترو ثم ضعهم كلهم فى ذلك الصندوق وقم بحرقهم بذلك الصندوق ولا تغادر عينك عن الصندوق إلا بعدما يصبح رماداً.

٤. انزل العب جيم تحديداً كمال أجسام واعلم أنك يجب عليك التركيز فى التمرين سواء كان فى تعداد التمرينة أو فى التركيز على العضلة ذاتها حتى تكون بذلك تتمرن بالطريقة السليمة.

٥. ضع فى ذهنك بعض الأشياء المحددة التى تفكر فيها سريعاً ومباشرةً فى حين هجوم أى أفكار أو أى مشاعر سلبية تذكرك بذلك الشخص أو بذلك الماضى.

٦. انزل اشترك فى أى جمعية خيرية وساعد حتى ولو ساعة يومياً وكون صداقات من تلك الأماكن الطاهرة ذات النفوس السوية واخرج إلى العالم.

٧. الرضا بقضاء الله واليقين بوعود الله، فما أحزن الله عبداً إلا ليفرحه فيما بعد قريباً.

٨. كن ذا صفاتٍ حسنةٍ واعلم يقينا أن الله ابتلاك بتلك العلاقة لأنك حينها كنت على طريقها غير السوى تصديقا لقوله تعالى: « الْخَبِيثَاتُ لِلْخَبِيثِينَ وَالْخَبِيثُونَ لِلْخَبِيثَاتِ وَالطَّيِّبَاتُ لِلطَّيِّبِينَ وَالطَّيِّبُونَ » فاعتدل يعدل الله حياتك.

# عليك أن تسعي جاهداً إلي استخلاص الخبرة مما قد حدث، ومعني أن تستخلص الخبرة أي تقوم بكتابة أدق الأسباب التي أدت لتلك المشكلة وكتابة الطريقة المثالية للتعامل مع تلك الأسباب التي ستفعلها إن صادفت مثل تلك الأسباب في المستقبل.

# كتابة الصفات التي تتمناها في شريك حياتك القادم، وتعلم أنك دخلت في علاقة مع الشخص الخاطيء لأنك كنت غير محدد في رغباتك، فجذبت إليك كل ما هو يتنافى مع طبيعتك ورغباتك، ولأن مرآة الحب عمياء كما يقولون، فوجدت نفسك توافق عليه دون تفكير.

# واعلم أن ذلك الموضوع أنقذك الله منه لأنه علم منك بشيء في نفسك يوحى، ويدل على ذرات من الطيبة التي لا تتوافق مع مثل تلك الشخصية الخبيثة فأنقذك منها قبل أن يتطور الأمر وتخرّب عليك مستقبلك وحاضرك وماضيك، فاحمد الله كثيرا وتقرب إليه واعلم أنه هو أفضل صديق وحبيب.

# إن محاولة السماح للذكريات أن تتدفق في ذهنك هي تماما كأن تقوم بفتح الجرح في أصبعك كلما حاول أن يلتئم، بل والأكثر من ذلك أنك كلما حاولت كشف وفتح الجرح فقد إمكانية التئامه ثانية، وتعلم أن لدغة الأفعى لا تميت ولكن الذى يميت حقا هو تدفق السم (الذكريات) داخل جسمك.

## # كيف تخلص عقلك الباطن من ارتباطه بشخص ما فى زمن لا يتجاوز المئة يوم

١. تسجيل فيديوهاين الأول وانت تحكى فيه سبع عيوب الطرف الآخر والثانى وانت تحكى عن المميزات السبعة التى ستنالها من تركك له ومواصلة مشاهدة هذين الفيديوهين يومياً طوال فترة الاستشفاء، فإذا شعرت بالتحسن فأوقف مشاهدتك للفيديو الأول واستمر فى مشاهدة الفيديو الثانى (مميزات تركه) إلى أن تتمكن من الاستشفاء التام.

٢. كسر ربط مكان معين بشخص معين بذهابك مع أشخاص تحبهم آخرين إلى نفس المكان والاستمتاع بوقتك معهم، كذلك الحال لو أردت كسر ربط شىء معين أو فعل معين كان نقطة مشاركة بينكما، فيمكنك كسر ذلك الرابط بفعله ومشاركته مع الآخرين أو فعله بطرق مبتكرة وأفضل.

٣. تخلص من كل ما قد يمكن فى يوم من الأيام يذكرك بها، حتى لو كنت ستغير جامعتك.

٤. أغلق وتخلص من أى باب قد يمكن أن يوصلك بها أو يأتى بإخبارها إليك، حتى لو كنت ستغير مكان عملك.

### (١٥) - نصائح العاشقين والمطلقين كليهما:

١. تذكر أن الغياب القصير عن الزوجة قد يقوى الرابطة الزوجية، لكن الغياب الطويل يكون هادماً لها.

٢. عليكم أن تفهموا طبيعة الرجل والمرأة كلاهما حتى يمكنكم فهم ووعى التعامل الصحيح مع بعضكما من غير تطرف.

٣. لا تدع أى خلاف بينكما يستمر إلى اليوم التالى، واحرصوا على ألا تأجلوا حل أى مشكلة بينكم لليوم الثانى.

٤. تجنبوا الحديث عن التجارب السابقة أو عن الماضي المرتبط بشخصية أخرى سابقة.
٥. ابتعدوا عن المثالية، وعيشوا حياتكم بطريقة طبيعية، ولا تتوقعوا المعجزات.
٦. أفصحوا عن حيكما كلما سنحت لكم الفرصة.
٧. حاربوا فى أنفسكم الاستسلام للهم والقلق، وكونوا دائماً بشوشين طلقاء الوجوه متفائلين ذوات طموح عالٍ.
٨. إياكم والنقد اللاذع، أو المستمر مع كل صغيرة وكبيرة.
٩. حاولوا دائماً حصر النزاع فى دائرة ضيقة، ولا تجعلوها تتسع.
١٠. الغيرة والشك أعداء، فتعاملوا مع الوقائع ولا تتعاملوا مع الظنون والأوهام.
١١. اغرسوا الثقة فى أنفسكم وفى شريككم وابعثوا فيها الرضى عن النفس وعن الحال.
١٢. لا يكفى أن تتزوج شخصاً مناسباً حتى تكون سعيداً فى زواجك، ولكن يجب أن تكون أنت أيضاً الشخص المناسب.
١٣. النظافة عنوان الإيمان ودليل الحب.
١٤. تنازلوا بعض الشىء عن أشياء تعتبروها جزءاً من شخصيتكم، حتى يتسنى لكم التمتع بما تحبوا من صفات بعضكم البعض.
١٥. اهتموا ببعضكم كما تهتموا بأنفسكم، وأحبوا لبعضكم ما تحبوه لأنفسكم.
١٦. لا تكونوا أنانيين، تريدون أن تأخذوا أكثر مما تعطون، أو تأخذوا كل شىء ولا تعطوا شيئاً واحداً.

١٧. الرجل يريد من المرأة أن تكون زوجة مثالية تحسن التصرف وفعل في كل شيء، وتمده بالحب والرعاية والحنان، والمرأة تريد من زوجها أن يكون الشخصية القوية التي يمكن الاعتماد عليها، والذي يقدر على سد احتياجاتها، وأن توطن بأنها المرأة الوحيدة في حياته.
١٨. لا تسارعوا باتهام بعضكما عند كل مصيبة، بل انظروا إلى الموضوع نظرة منصفة ولا تسبق الأحداث.
١٩. عيشوا يومكم ولا تفكروا في هموم الغد الذي لم يحن بعد، وتصرفوا في حدود إمكانياتكم.
٢٠. عليكم أن تفهموا قدسية الرابطة الزوجية وأنها ميثاق غليظ، ففكروا ألف مرة قبل أن تتخذوا خطوة بعدها لا ينفع الندم.
٢١. لا تعتمدوا على رومانسية الحب فقط، فالسعى لتأدية المسؤوليات هو حب أيضا.
٢٢. أعطوا القدوة من أنفسكما لبعضكما واتركا أفعالكما تتحدث وتنبئ عن شخصيتكما.
٢٣. لا تتركا الفرصة لأحد بالتدخل بينكما، وحافظا على أسرار بيتكما.
٢٤. لا تُعجَّلا بتصحيح ما تروه خطأ من بعضكما، فهناك عادات لن تتغير إلا بعد زمن بعيد، ولا تضخموا الصغائر.
٢٥. لا بد من تقبل تبعات الزواج ومسئوليته بنفس راضية وقلب مطمئن.
٢٦. تجنبوا قدر المستطاع أسباب الخلاف بينكما، وابتعدوا عن إحراج بعضكما.
٢٧. تعودوا على القيام بأعمال مشتركة، فسوف تمثل لكما ذكريات سعيدة فيما بعد، وستقرب أكثر بينكما.

٢٨. أتيحوا الفرصة لبعضكما بكل حرية للتعبير عن أنفسكما والعمل على تنمية مواهبها، ولا تسخروا من قدرات بعضكما.

٢٩. الحقوق المالية لا بد أن تحترم، فهي من أكبر أسباب الخلاف.

٣٠. المشاركة في جميع جوانب الحياة فيما بينكما أمر واجب

٣١. احذري أيتها الزوجة صديقاتك اللاتي يتدخلن في حياتك الخاصة، وهن يلبسن ثوب النصح والإرشاد.

٣٢. أشعروا بعضكما بأنكما الشخصان المثاليان اللذان كنتما تودان الارتباط بهما، وأنكما فخوران ببعضكما وبشخصيتكما.

٣٣. تذكرا حسنات بعضكما عند نشوب أى خلاف بينكما، ولا تجعللا مساوئكما تسيطر على عقلكما فتنسيكما الحسنات والمزايا.

٣٤. اسألوا أنفسكما هذه الأسئلة، حتى تدركوا مزايا بعضكما وتتغلبا على مشاكلكما بنجاح:-

أ- ما الذى يعجب كل منكما فى الآخر؟

ب- ما الخبرات السعيدة التى مرت بكما ؟

ج- ما النشاط المشترك السار الذى تستمتعان به حقاً ؟

د- ماذا يفعل كل منكما ليظهر اهتمامه بالطرف الآخر ؟

هـ- ماذا تنتظر من شريكك لتشعر أنه يحبك ويقدرك ؟

و- ما أحلامكما المشتركة للمستقبل ؟

٣٥. فى الخلافات الزوجية احذرا من استخدام الألفاظ الجارحة.

٣٦. «تهادوا تحابوا».. ليكون ذلك شعار الحياة الزوجية عند كل مناسبة سارة وسعيدة.

٣٧. الزوجة الذكية هي التي تختار الوقت المناسب لطلباتها وطلبات الأولاد.

٣٨. كرامتى.. كبريائى.. كلمات للشيطان ينفث بها فى قلب الزوجين عند نشوب الخلاف ويحاول بهما جاهداً أن يبرر لكل منهما الخطأ والبعد عن التصالح.

٣٩. لا تلغوا وجود بعضكما، فالشورى مهمة فى الحياة الزوجية، فلا بد أن يشعر كل واحد بأنه أهم وأفضل وأحب مشارك فى الحياة وأنه غير مهمل.

٤٠. لا تهربا من المنزل عند نشوب المشكلات، فالهروب ليس وسيلة للعلاج، ولا مانع من الهدوء قليلاً ثم العودة لحل الخلافات.

٤١. لا تضايقى زوجك بكثرة الأسئلة فيما لا يخصك، أو تحاولى التطلع على أسرار لا يريد كشفها لك، كى لا يتركك ويمضى إلى مكان آخر يشعر فيه بأمان الخصوصية.

٤٢. لا تبتعدى عن زوجك وتجعلى لنفسك قوقعة تجلسى فيها وحدك، ولكن شاركيه بقدر الحاجة.

٤٣. إذا كنتِ امرأة عاملة فتذكرى أن بيتك هو مسئوليتك الأولى، فحاولى التكيف مع ظروف العمل وواجبات البيت.

٤٤. لا تتجهمى إذا حضر أهل زوجك إلى البيت، ولكن كونى مثالا للترحاب وحسن الضيافة والكرم، واعلمى أن زوجك يشعر بك وقتها ويتعرف على انطباعاتك.

٤٥. أكرمى حماتك ودليلها بأحب الأسماء إليها حسب عادة العائلة، ولا تحاولى الاختلاف معها، واذكرى ابنها بالخير أمامها.

٤٦. الجار ثم الجار.. فقد وصى به رسول الله صلى الله عليه وسلم.

٤٧. الاختلاف الدائم فى الرأى يؤدى غالباً إلى اختلاف القلوب، فوافقى

زوجك أحياناً حتى وإن كنت غير مقتنعة واعلمى أن الطاعة فى غير معصية الله واجبة.

٤٨. الهدوء الذى يحتاج إليه الزوج فى البيت يمكن أن تحصلى عليه عن طريق شغل الأولاد فى نوع من الألعاب الذى يحتاج إلى تركيز ولفت انتباهه الذهن، مثل ألعاب الفك والتركيب وغيرها.

٤٩. أبناءك نعمة كبرى، فلا تجعلهم نقمة بإهمالك لهم وسوء تربيتهم، والانشغال عنهم بأى شىء.

٥٠. اقرئى عن مراحل نمو الطفل، وكيف يمكن التعامل معه حتى تحسنى تعامله وتتجنبى ما يمكن أن يؤثر على صحته النفسية، ويقيه من الصراعات النفسية فيما بعد.

٥١. كونى عوناً لزوجك على الطاعة، واطلبى الآخرة كما تطلبين الدنيا.

٥٢. الإسراف مفسد للحياة الزوجية، مضيع لنعمة الله تعالى، والله لا يحب المسرفين.

٥٣. سعادتك الزوجية لا تعنى خلو الحياة الزوجية من المشاكل، وإنما تعنى قدرتك على حل تلك المشاكل وحصرها بحيث لا تؤثر فى العلاقة فيما بينكما.

٥٤. احذروا الاختلاف أمام الأولاد، فهم يتعلمون أولاً بالقدوة قبل أى شىء آخر؛ لأن هذه المشكلات ستحضر فى ذهن الطفل وتؤثر عليه فيما بعد فى سلوكه ومستقبله.

٥٥. اختاروا الوقت المناسب لإبداء ما تريدون من ملاحظات على سلوك بعضكما.

(ما سبق طرحه من سلسلة حلقات أزواج وزوجات فى قفص الاتهام هو المنهج الوسط بين علماء النفس الذين تحدثوا عن الزواج وعرفوه بأنه مشكلة أو أزمة)، وبين الذين نسجوا الخيالات وصوّروا الحياة الزوجية

على أنها جنة خضراء لا مشاكل فيها ولا خلاف وأن الزوج عبارة عن فارس يمتطى جواداً أبيض).

علاوةً على ذلك :-

# أيتها المرأة، حافظي على أنوثتك بحفاظك على رجولة زوجك ومن ثم ستجدين ذلك الرجل حتماً يحافظ على رجولته معك صائناً حينها أنوثتك، فإن حدث ذلك فسأضمن لك حياة لن تتخيلها السعادة نفسها.

# إن كرامة المرأة في رضي زوجها، وجمالها في حياءها، وقوتها في ضعفها، وأنوثتها في رقتها، وذكاءها في الحفاظ على من تحب.

# كيف تطالبها بأنوثتها دون إعطائها ما يجعلها أنثى، دون أن تعطيها حنان الرجل الذي يشعرها بأنوثتها، دون إعطائها تقديراً واحتراماً لتلك الأنوثة، كيف تطالبها بإظهار أنوثتها، وهي تعلم تماماً أنها لو فكرت في إظهارها لضاعت وسط وحوش يعشقون إبراز هوية شهواتهم، فإن كنت إنساناً حقاً فحاول ألا تُلطِّخَ حبك بشهوة هي للحيوان بصفة.

١٦- أفضل الطرق كي تصفو حساباتكم وقلوبكم معا يومياً:

أ. كل منكم يقيم نفسه ذاتياً مع الطرف الآخر ويكتب الدرجة لنفسه.

ب. أفصحوا عن سبب نقص هذه الدرجات أثناء تقييمكما.

ج. يبرر المخطئ سبب فعله هذا.

د. يذكر الطرف الآخر التقصيرات التي لم يقلها عن نفسه لكن تُضرب في خمسة.

هـ. آخر كل شهر احسبوا من حقق نتيجة أفضل ويأتي للآخر بهدية قد تم الاتفاق عليها من أول الشهر.

\$\$\$

# أما الآن فدعونى أذكر لحضراتكم بعضاً من المقولات المهمة المأثورة  
عن كبار العلماء:

# لا تضيفوا سنوات إلى حياتكم؛ بل حياة إلى سنواتكم، اسرقوا من العمر  
حياة؛ قبل أن يسرق العمر أجمل سنوات حياتكم. (أحلام مستغانمي)  
# اعمل لدنياك كأنك تعيش أبداً وأعمل لآخرتك كأنك تموت غداً.

وازرع جميلاً ولو فى غير موضعه، فلن يضيع جميل أينما زرع، إن الجميل  
وان طال الزمان به، فليس يحصده الا الذى زرعا. (على بن ابي طالب)  
# القراءة وحدها هى التى تعطى الإنسان الواحد أكثر من حياة  
واحدة. (عباس العقاد)

# من لم يذق مر التعلم ساعة تجرع ذل الجهل طول حياته. (الإمام  
الشافعى)

# لا يوجد شخص غير مفيد فى هذا العالم ما دام يستطيع تخفيف  
عبء الحياة عن كاهل آخر. (تشارلز ديكنز)

# لا يوجد إنسان ضعيف، ولكن يوجد إنسان يجهل فى نفسه مواطن  
القوة. (توفيق الحكيم)

# الفضيلة بين رذيلتين إفراط وتفريط. (أفلاطون)

# قد يتحول كل شى ضدك و يبقى الله معك، فكن مع الله يكن كل  
شى معك. (عمرو مهران)

# أقصى درجات الجهل رفض فكرة لا تعلم عنها شيئاً. (واين داير)

# كن عزيزاً وإياك أن تنحنى مهما كان الأمر ضرورياً فربما لا تأتيك  
الفرصة كى ترفع رأسك مرة أخرى. (عمر المختار)

# من الخطأ أن تعامل كل البشر بنفس الأسلوب، فالحذاء والتاج كلاهما يُلبَس، لكن أحدهما تضعه على رأسك والآخر تدوسه بأقدامك.  
(آل باتشينو)

# بُنى الإنسان على أربعة أركان: «الجسد» وغذاؤه الأكل والشرب، «العقل» وغذاؤه المعلومة السليمة والمفاهيم الصحيحة، «النفس» وغذاؤها إشباع الرغبات المباحة، «الروح» وغذاؤها الاتصال بالخالق (مصطفى حسنى)  
# طالما اننى لا أذى أحدا لا يهمنى أن أحبنى أحدهم أو لم يحببنى، أنا لست موجوداً على هذه الأرض لتسليية جميع البشر. (وودى آلن)  
# لا يمكن أن نملك الشجاعة الحقيقية إلا إذا كان هناك شيء لنخاف منه. (أوبرا وينفرى)

# أحيانا إعطاء أحدهم فرصة ثانية، مثل إعطاءه رصاصة إضافية لأنه لم يصبك بالمرّة الأولى. (نجيب محفوظ)  
# إذا نزل مؤمن وكافر إلى البحر، فلا ينجو إلا من تعلم السباحة، فالله لا يحابى الجهلاء، فالمسلم الجاهل سيغرق والكافر المتعلم سينجو.  
(مصطفى محمود)

# نحن نعيش فى عصر التفاهة، حيث حفل الزفاف أهم من الحب، ومراسم الدفن أهم من الميت، واللباس أهم من الجسد، والمعبد أهم من الله. (ادوارد جاليانو)

# إذا تركت الأمور على عواهنها، فسوف تنتقل من سىء إلى أسوأ.  
(مورفى)

# الكهف الذى تخشى دخوله يحوى الكنز الذى تبحث وتسعى إليه. (جوزيف كامبل)

§ - أينشتاين

- عليك أن تتعلم قواعد اللعبة أولاً، ثم عليك أن تتعلم كيف تلعب أفضل من الآخرين.
- إذا لم تستطع شرح فكرتك لطفل عمره ٦ أعوام فأنت نفسك لم تفهمها بعد.
- الإنسان الذي لم يخطئ لم يجرب شيئاً جديداً.
- سر الإبداع هو أن تعرف كيف تخفي مصادرك.
- العلم ليس سوى إعادة ترتيب لتفكيرك اليومي.
- لا تكافح من أجل النجاح، بل كافح من أجل القيمة.

§ - إبراهيم الفقى :

- إن العاصفة حينما تأتي لا تستطيع كسر أشجار الورد لأنها رغم رقتها وضعفها، تنحنى معها كي تعود واقفة بعدما تهدأ العاصفة، فى حياتك ستحتاج أن تسامح وتغفر وتنسى، ستحتاج إلى أن تخفض رأسك قليلاً لمرور عواصف وزوابع كي تعيد رفعها مرة أخرى اكثر شموخاً وقوة.
- مهما قابلت من صعاب، لا تلقِ اللوم على الآخرين، طوال حياتي أقول شكراً لكل من قال لى (لا)، فاصبحت ما أنا عليه الآن.
- إن لم تكن سعيداً داخلياً لن تكون سعيداً خارجياً.. إن لم تكن سعيداً كما أنت الآن لن تكون سعيداً عندما تصبح ما تريد.. إن لم تكن سعيداً بما عندك الآن لن تكون سعيداً عندما تحصل على ما تريد.. إن لم تكن سعيداً بحياتك الآن لن تكون سعيداً بأى حياة.
- إن عينيك ليست سوى انعكاس لأفكارك.

- الشتاء هو بداية الصيف، والظلام هو بداية النور والضغوط هي بداية الراحة، والفشل هو بداية النجاح.
- كل ازهار الغد متواجدة في بذور اليوم وكل نتائج الغد متواجده في أفكار اليوم.
- كل يوم تشرق فيه الشمس ينادى علينا: أنا يوم جديد وعلى عملك شهيد فاغتنمى فإنى لا أعود إلى يوم القيامة.
- احذر ان تكون أهدافك مجرد أمنيات أو رغبات، فتلك بضاعة الفقراء.
- افعل كل يوم شيئاً لا ترغب في فعله. هذه القاعدة الذهبية لاكتساب عادة القيام بالواجب دون ألم.
- عش كل لحظة كأنها آخر لحظة في حياتك، عش بالإيمان والتطبع بأخلاق الرسول الكريم، عش بالأمل، عش بالحب، عش بالكفاح، وقدر قيمة الحياة
- كن أنت، كن أنت إيجابياً تفكر فيما تريد لا فيما لا تريد، كن أنت مبادراً تفكر فيما رسمته وخططت من أجله كن أنت فاهماً للحياة تفكر في العبور إلى المستقبل بأمان كن أنت مطمئناً بالحصول على دليل يؤكد نجاح مستقبلك، ولا تكن غيرك، فغيرك لن يفكر لك فيما تريده، ولو فكر لك سيفكر فيما هو يريده فغيرك لن يكون أكثر منك مبادرة وتلبية وسرعة منك الآن فغيرك لن يرسم لك مستقبلاً ولن يخطط لك أهدافك فغيرك لن يفهم حياتك كما تفهمها أنت لنفسك، فغيرك لا يهتم الحصول على أى دليل، فالاطمئنان لقلبك وليس لقلبه.
- إن الوجه هو مرآة العقل والعيون دون أن تتحدث ويقر بأسرار القلب.
- هناك أوقات نشعر فيها أنها النهاية، ثم نكتشف أنها البداية، وهناك أبواب نشعر

أنها مغلقة، ثم نكتشف أنها المدخل الحقيقي.

### § - محمد متولى الشعراوى:

- عندما لا تنجح فى أمر ما فاعلم أن الله سبحانه وتعالى يعلم أنه ليس لك إما أنك غير مستعد له أو انك لا تقدر على تحمله وتحمل نتائجه الآن أو أن هناك قادم افضل لك وأنت تستحق الأفضل من ذلك الشيء أى أنه هو الذى لا يستحقك فارض بما كتبه الله وابتسم.
- إذا رأيت الناس يتخلون عنك فى وقت الشدة، فاعلم أن الله يريد أن يتولى أمرك.
- لا تحزن عندما يهجرك أو يتغير عليك البعض ربما هى دعوتك ذات ليلة «واصرف عنى شر ما قضيت» أو تكون دعوة أمك ذات ليلة «ربنا يبعد عنك ولاد الحرام».
- لا تحزن إذا أرهقتك الهموم، وضاق بك الدنيا بما رحبت، فربما أحب الله أن يسمع صوتك وأنت تدعوه.
- من ابتغى صديقا بلا عيب عاش وحيدا، ومن ابتغى زوجة بلا نقص عاش أعزب، من ابتغى حبيبا بلا مشاكل عاش باحشا، ومن ابتغى قريبا كاملا عاش قاطعا لرحمه.
- لا تقلق من تدابير البشر فأقصى ما يستطيعوه فعله معك هو تنفيذ إرادة الله.
- الحياة مهما طالت فهى قصيرة ومهما أعطت فهو قليل.
- لا تعبدوه الله ليعطى بل اعبدوه ليرضى فإذا رضى أدهشكم بعبائه.
- أن لم تستطع قول الحق فلا تصفق للباطل.
- كن عظيما ودودا قبل أن تكن عظاما ودودا.

- إن الحياة أهم من أن تنسى ، ولكنها أتفه من أن تكون غاية.
- حين لا تبدأ العمل باسم الله.. فليس لك عليه جزاء في الآخرة فتكون قد أخذت عطاءه في الدنيا وبترت أو قطعت عطاءه في الآخرة.
- القوانين لا تعمل الا بأمر الله، لأنه ليس القانون هو الذي يخلق.. ولكنها إرادة خالق القانون.. إن شاء جعله يعمل.. وإن شاء يبطل عمله.. والله سبحانه وتعالى لا تحكمه القوانين ولكنه هو الذي يحكمها.
- المهم أن ينجح المؤمن في كل الابتلاءات حتى يواجه الحياة صلبا ؛ ويواجه الحياة قويا ؛ ويعلم أن الحياة معبر ، ولا يشغله المعبر عن الغاية.
- نقول لمن يعيش حياة الترف: أنت لا تعد نفسك الإعداد اللازم لمواجهة تقلبات الزمن.
- الجاهل أشر من الأمي، لأن الجاهل مؤمن بقضية لا واقع لها، ويدافع عنها، أما الأمي.. فهو لا يعلم، ومتى علم فإنه يؤمن، ولذلك لا بد بالنسبة للجاهل أن تخرج الباطل من قلبه أو لا ليدخل الحق.
- إذا لم تجد لك حاقدا فاعلم أنك إنسان فاشل.
- الثائر الحق من يثور ليهدم الفساد ثم يهدأ لبني الأمجاد.
- لو يعلم الظالم ما أعدده الله للمظلوم لبخل الظالم على المظلوم بظلمه له.
- إذا رأيت في غيرك جمالاً، فأعلم بأن داخلك جميل.
- إذا حققت النجاح سوف تكسب أصدقاء مزيفين وأعداء حقيقيين، انجح على أية حال.

- هناك فرق بين أن يكون الإنسان مع النعمة، وأن يكون مع المنعم.
  - لا تسخر من ذي عيب فإن كان هذا العيب في خُلُقهِ ودينه فقومه.
  - لولا وجود عكس المعنى لما كان المعنى معنى، فلولا وجود العسر لما كان للراحة معنى.
  - إن لم تستطيع نفع إنسان فلا تضره، إذا لم تفرحه فلا تحزنه.
  - إياك أن تقول «لا أستطيع» بل قل «لا أريد» لانك لو أردت فعلا أن تحقق أمرًا فستحققه، فكلنا نستطيع لكن لسنا كلنا نريد.
  - الفشل يصيب الذين يجلسون دائما وينتظرون النجاح أن يأتي.
  - ثلاثة أشياء تسقط قيمة المرأة، حب المال والأنايية وحب السيطرة، وثلاثة ترفعها التضحية والوفاء والفضيلة
  - إذا أخذ الله منك مالم تتوقع ضياعه فسوف يعطيك مالم تتوقع تملكه.
- § - شكسبير**
- زينه الغنى الكرم وزينة الفقر القناعة وزينة المرأة العفة.
  - في القسم الأول من الليل راجع أخطاءك وفي القسم الأخير راجع أخطاء غيرك إذا ظل لك قسم أخير.
  - يمكننا عمل الكثير بالحق ولكن يمكننا عمل الأكثر بالحب.
  - الفتاة العاقلة لا تؤمن بالحب للحب ولكنها تؤمن بالحب للزواج.
  - الدنيا قلب الرجل، والقلب دنيا المرأة، فالمرأة ترى أعماق، والرجل يرى أبعد.

\$ - تونى روبينز

— إذا أردت أن ترى أقصى درجات الفشل فى الحياة، إنه النجاح دون الشعور بالرضا.

— لا يهم كيف أبدو ولكن كل ما يهم هو كيفية خدمة هؤلاء الأشخاص، عندما تركز على الخدمة، لا يكون هناك خوف بداخلك.

— لا يمكنك أن تخسر شيئاً هو فى الأصل بداخلك.

\$ - مقولات بليغة لكنى لم أجد لها مرجعاً لأنسبه إليه (ليست من تأليفي)

# تذوق كلامك قبل أن تنطق به.

# الحقيير إذا وجد البديل نكر الجميل، أما الأصيل لن يستغنى عنك مهما كان البديل جميل.

# غالباً نحن بحاجة للخلافات أحياناً لمعرفة ما يخفيه الآخرون فى قلوبهم، قد تجد ما يجعلك فى ذهول وقد تجد ما تنحنى له احتراماً.

# أحياناً لا بد أن تنزل لأقل درجات العقل حتى ترتفع لأعلى درجات القلب.

# الفاشلون هم من يعتمدون على فشل الآخرين، أما الناجحون هم من يساعدون الآخرين على النجاح.

# من أعان ظالماً، سلطه الله عليه.

# لا يمكنك التحليق كالنسور وانت تتسكع مع الديكة.

# إن لم تكن بطلاً فى قصة أحدهم، سيجعلك كومبارس فى قصته.

# إن الأغانى فيها وصف لمشاكلك، لكن القرآن فيه الحل لمشاكلك.

# إذا كانت بصمة أصبعك تثبت هويتك الشخصية، فبصمة لسانك تثبت حصاد تربيتك ورقى أخلاقك، فاجعل من نفسك أثرا جميلا يطبع فى نفوس البشر.

# فى بعض الأوقات، محاولة إثبات أنك الأفضل تعتبر إهانة.

# لا تغفل على ما يقوله عدوك عنك، إنه يقيم أخطاءك ببراعة تامة.

# من غضب منك ولم يفعل فيك شراً، اختره صاحب لك فالغضب يفضح طينة البشر.

# لا تعمل بجهد بل اعمل بذكاء ستوفر الوقت والجهد وستصل قبل الآخرون

# لأنك تسامحهم دائماً لا يشعرون بأخطائهم ولأنك تبادر دائماً ينسون ولأنك مهتم كثيراً يهملون، احيانا صفاتك الجميلة هى سبب مشاكلك.

# الناجح عيناه على الهدف أما الخاسر فعيناه على الناجحين.

# التأخر لا يعنى الفشل، فربما يعنى الاستعداد لانطلاقة عظيمة.

# شيئان يحددان من أنت حقاً، صبرك عندما لا تمتلك شيئاً، وموقفك عندما تمتلك كل شيء.

# لا تحتقر عاصيا ضعف أمام شهوته، فقد تنام متباهيا بطاعتك بينما ينام هو ودمعاته على وجهه ندما على ما فرط فى جنب الله، فيقبله الله ولا يقبلك.

# لا تساعدنى ولكن لا تؤذينى، اكرهنى ولكن لا تتصرف كأنك تحبى، لا تجعلنى سعيدا ولكن لا تفسد سعادتي.

# ضع ثقتك فيمن يستطيع أن يرى فيك أربعة أشياء، حزنك خلف ابتسامتك، حسن النية خلف فعلك، الحب خلف غضبك، والمنطق خلف صمتك .

# إذا كنت ستموت لا محالة فلماذا الخوف والرهبة، عيش الواقع مستمتعا بما به من مغامرة.

# المحاولة ستفتح لك الاحتمالات، إنما الخوف وعدم المحاولة نتيجته واحدة مؤكدة وهى أنك ستموت مكانك.

# الجهل أساس أى فعل خطأ، فجهل مع دين يكون الإرهاب، ومع الفقر يكون الإجرام، ومع الثراء يكون الفساد، ومع السلطة يكون الاستبداد.

# لا تأمن لأحد فى رفقته حتى تراه فى ثلاث: شدة تصيبك، نعمة تصيبه، وفجوة بينكما.

# لا تستهن بنظرة إلى الحرام، فما تسرقه عينك سيكون قصاصة من قلبك.

# يجب عليك إدراك أن كل شيء قابل للتغيير، أولهم ذلك الذى تستثنيه وتستبعده دائما بسبب كم التعلق الهائل بذلك الشيء.

# أن تكون فردا فى جماعة أسود أفضل من أن تكون قائدا للنعام.

# لا يغار إلا الناقص، لا يحسد إلا الفاشل، لا يغتاب إلا المنافق، لا يفتن إلا الضعيف، لا يثرثر إلا الفارغ، ولا يشتم إلا الجاهل.

# عندما لا تدفع ثمن البضاعة فاعلم أنك أنت البضاعة هكذا مواقع التواصل.

# المال الذى تحمله فى جيبك هو ليس لك، هو لصاحب البقالة وصاحب الخضار ولمحطات البنزين ولورثتك، أما أنت فمالك هو الذى دفعته لفقير أو محتاج، مالك هو الذى تخبئه عند ربك، فتصدق مادامت الروح فى الجسد.

# حياتك الرغدة لن تصنع منك إنسانا بحق، أن لم تتألم لن تتعلم.

# عندما تغضب فتاة، فانت لم تغضبها وحدها فقط، بل اغضبت معها صديقاتها المقربين أيضاً فكن حذرا لردة فعلهن معا، فإن كيدهن خبيث.

# حتى بائعة الورد تفرح إذا أهداها أحد وردة، فامتلاك الأشياء لا يعنى امتلاك بهجتها.

# عجباً للبشر، ينفقون صحتهم فى جمع المال، فإذا جمعوه أنفقوه فى استعادة الصحة، يفكرون فى المستقبل بقلق وينسون الحاضر، فلا استمتعوا بالحاضر ولا عاشوا المستقبل، ينظرون إلى ما عند غيرهم ولا يلتفتون لما عندهم، فلا حصلوا ما عند غيرهم ولا استمتعوا بما عندهم، خُلقوا للعبادة، وخلق الله لهم الدنيا ليستعينوا بها، فانشغلوا بما خُلق لهم عما خُلقوا له.

# إذا أتتكَ مذمتى من ناقص فهى شهادة لى بأنى كامل  
# لا تبحث عن السعادة فى نفس المكان الذى فقدتها فيه.

# معادلة السعادة الحقيقية

— تحب الصحة = عليك بالصيام

— تحب نور الوجه = عليك بقيام الليل

— تحب الاسترخاء = عليك بترتيل القرآن

— تحب السعادة = صل الصلاة فى أوقاتها

— تحب الفرج = لازم الاستغفار

— تحب زوال الهم = لازم الدعاء

— تحب زوال الشدة = قل لا حول ولا قوة إلا بالله

— تحب البركة = صل على النبى وآله

# إن كان عليك أن تختار بين من يحبك ومن تحبه، فاختر من يحبك وعلم قلبك أن يحبه.

# الحب الحقيقي هو ثمة شخص تبدو دونه ناقصا مهما حاولت أن تتظاهر بتمامك دونه، تبدو كصورة ينقصها قطعة واحدة صغيرة لتكتمل وتغدو أحيانا تلك القطعة أهم من بقية الصورة التي فى حياتك.

# من يحبك حقاً لن يضعك أبداً فى الخيار بين قلبك وكرامتك، وإن خيرت، فاختر الكرامة لتصل لأسمى أنواع العشق.

# الحياة فرص والحب جزء من الحياة، فانتهز الفرص فهناك أشخاص يدوسون قلوبهم إذا أرادت تحويلهم إلى متسولى عشق.

# هناك أشياء قد منعت من الشرح أو التفسير أو حتى التصريح بها، وإن حاولت تفسيرها وإظهارها ستكون ساذجة لا محالة، لا معنى لها ولا قيمة لفعلها، فإن استغيبى من أمامك ولم يفهمها من نفسه، يكون سكوتك حينها أمرا واجبا تنفيذه.

# كلهم يسمعون صوتى ووحده من تسمع قلبى يا الله فامنح قلبى السلام.

# كلما زاد وعى الإنسان قل عدد أصدقائه المقربين لأن الخبرة التي يكتسبها مع الزمن تجعله يزيد من شروطه فى اختيار الصديق المقرب بعناية، الأشخاص الواعون انتقائيون جدا فى علاقاتهم ولا يعنى ذلك أنهم غير اجتماعيين.

# بعد ١٢ ساعة من توقفك عن التدخين تبدأ معدلات أول أكسيد الكربون فى جسدك بالانخفاض مما يجعل دمك يصل الأوكسجين بطريقة أكثر كفاءة. بعد ٢٤ ساعة ستبدأ نسب تعرضك لإصابة فى الشريان التاجى بالانخفاض. بعد ٤٨ ساعة تبدأ النهايات العصبية فى التجدد وستعود حواس الشم والتذوق لطبيعتها. بعد ٣ أيام سيكون جسمك تخلص تماما من النيكوتين ستشعر ببعض أعراض الانسحاب مثل الصداع والقلق ولكنك تستطيع التغلب عليها بسهولة. بعد شهر وحتى ٩ أشهر ستبدأ

رئتك فى التعافى وستشعر بالحيوية والنشاط وستتنفس بعمق وستتمكن من ممارسة الرياضة والركض.

# إياك أن تؤذى نفسك بالصبر على علاقات كثيرة الشد، كثيرة الاستفزاز كثيرة الوجد مليئة بسوء الظن، تعش عمرك تلهث للتبرير وإثبات براءتك، العلاقات لم تخلق إلا من أجل أن نسعد بعضنا، من يؤذيك ابتعد عنه، البيئة التى تزعجك وتخنقك غيرها، لا تشارك فى الحوارات السلبية والنقاشات الحادة، لا تفكر فى الماضى، خطط بإيجابية للغد، من يجرحك اجعل بينك وبينه مسافة كافية ولا تكثر الاحتكاك به، من يغمز ويلمز فى الكلام تجنب الحوار معه، وبذلك تغلق باب الشر، من يكد لك ويستغلك فوض أمرك لله وتأكد أن الله خير وكيل لك.

# واخيرا مثال شعبى بليغ يقول (زعل ولاد الأصول صمت، وزعل العرر تلقيح).