

مفاتيح نجاح حواء



مفاتيح نجاح حواء

"أسرار وتجارب الوصول للقمّة"

سهى أحمد

اسم الكتاب: مفاتيح نجاح حواء

اسم الكاتبة: سهى أحمد

تدقيق لغوي: فريق المكتبة العربية

تصميم الغلاف: فارس حسن

الإخراج الفني: جمال عبدالرحيم

الطبعة / الأولى - يناير ٢٠٢٠ م

رقم الإيداع: 3695 / 2020



Arabiclibrary2017@gmail.com

Facebook.com/arabiclibrary2017

جميع الحقوق محفوظة

جميع الحقوق محفوظة للمكتبة العربية للنشر والتوزيع، ولا يجوز استخدام أي من المواد التي يتضمنها هذا الكتاب، أو استنساخها أو نقلها، كلياً أو جزئياً، في أي شكل وبأي وسيلة، سواء بطريقة إلكترونية أو آلية، بما في ذلك الاستنساخ الفوتوغرافي، أو التسجيل أو استخدام أي نظام من نظم تخزين المعلومات واسترجاعها، دون الحصول على إذن خطي من الناشر.



المقدمة

رفقاً بالقوارير، فإنهن العصافير، لكل روض ريجان، وريجان روض
الدنيا النسوان، هن شقائق الرجال، وأمهات الأجيال، هن الجنس
اللطيف، والنوع الظريف، يلدن العظماء، وينجبن العلماء ويربين
العلماء، ويتجن الحكماء، المرأة عطف، ولطف، وظرف، سبابها سراب،
وغضبها عتاب، من وخطه المشيب، فليس له من ودهن نصيب، لو
جعلت لها الكنوز مهراً، وقمت على رأسها بالخدمة دهرًا، ثم رأيت
منك ذنباً قليلاً، قالت ما رأيت منك جميلاً، القنطار من غيرها دينار،
والدينار منها قنطار، هي في الدنيا المتاع، والحسن والإبداع، وهي
للرجل لباس، وفي الحياة إيناس.

بتتم وبنا فما ابتلت جوانحنا شوقاً إليكم ولا جفت مآقينا
تكاد حين تناجيكم ضائرتنا يقضي علينا الأسي لولا تأسينا

وهي الأم الحنون، صاحبة الشجون، خير من رثى وبكى، وأفجع من تألم وشكا، لبنها أصدق طعام، وحننها أكرم مقام، ثديها مورد الحنان، وحشاها مهبط الإنسان، في عينها أسرار، وفي جفنها أخبار، في رضاعها معاني الجود، وفي ضمها الود المحمود، قبلاتها لطفلها صلوات القلب، وبر طفلها لها مرضاة الرب، شبعها أن لا يجوع وليدها، وجوعها أن لا يشبع وحيدها، غياب المرأة من الحياة وأد للسرور، واختفاؤها في مهرجان الدنيا قتل للحبور.

وإني لأستغشي وما بي غفوة لعل خيالاً منك يلقى خيالها
وأخرج من بين البيوت لعلني أحدث عنك النفس بالسّر خاليا

هي بيت الحسب والنسب، وجامعة المثل والأدب، ذهب بلا امرأة لهب، وجوهر بلا امرأة خشب، تقرأ في نظراتها لغة القلوب، وتعلم الحب من هجرها المحبوب، وبالمرأة عرف الهجر والوصال، والاتصال والانفصال، والغرام والهيام، والبراءة والاثام، تقتل بالنظرات،

وتخطب بالعبرات، كلامها السحر الحلال، ولفظها العسل السيال،
بسمتها ألد من العنب والتوت، وهي أسحر من هاروت وماروت ،
((وَقَالَ نِسْوَةٌ فِي الْمَدِينَةِ))، كل مهجة فهي لنا مدينة، وأفضل النسوان،
الحصان الرزان، ألفاظها أوزان، وعقلها ميزان، إذا تحجبت فشمس في
غمام، وظبي في خزام، هي رواية تترجمها الأرواح، وهي مسك تذروه
الرياح، في شفيتها ألف قصة، وفي أعماقها سبعون غصة، ليلي جعلت
نهار المجنون ليلاً، وصيرت عزة دموع كثير سيلاً.

من مقامات القرني

اجعلي لحياتك معنى فانتِ صاحبة رسالتِ

١- أهمية المرأة فى المجتمع

المرأة هى مصدر السعادة فى الحياة ونبع الحنان بعاطفتها وحنوها على كل من حولها.

المرأة تحمل المسؤوليات وتتحدى المستحيلات وهى شريك الرجل فى التقدم والنهضة و العطاء والإبداع والتربية منذ قديم الأزل. فكتب التاريخ تسطر ملاحماً فى أدوارها التى قامت بها ابتداءً من أسرتها الصغيرة مروراً بمجتمعها الذى تعيش فيه.

تفخر بالأمثلة الرائعة عبر العصور حيث كانت شاعرة وكاتبة وداعية وغيرها من المهن فى كل المجالات بالإضافة الى أنها أم عظيمة تتحمل مسؤوليات بيتها بشكل ممتاز وهى مصدر الحنان تجعل ابنائها فى تلاحم مستمر وتقوم بتنشئة الأجيال الصالحة فى تنمية المجتمع

وزرع الأخلاق الحميدة في نفوس أطفالها والقيم الثابتة التي تشبعهم بها لأن الأم مدرسة إذا أعددتها أعددت شعباً طيب الأعراق.
كما انها مساندة لزوجها وتمسك بيده وتشد عليها في وقت المصاعب والشدائد.

فقد تعينه في الإنفاق فتعمل وهذا مما لا يعد واجباً عليها، إنما تقوم به رغبة منها في مساعدة شريكها حيث أن المرأة هي من تدفع زوجها وتحفزه ليخطو للأمام فمن دونها ما كان ولا يمكن ان يكون لدينا علماء وعظماء في شتى مجالات الحياة.

الذين منحوا الحياة التغير وأسهموا في تغير الواقع تغيراً جذرياً بما يفيد الانسانية كلها كانوا تحت عباءة النساء.

ومن ثم لا نغفل عن دور المرأة الغير متعلمة
فالله سبحانه وتعالى زرع فيها الحب والحنان والخوف على أولادها
والأهتمام بهم أفضل اهتمام.

فحبها تحرص بأن تؤمن لهم سبل الحياة بما يضمن مستقبلاً واعداً
و مشرقاً.

سواء من الناحية الاجتماعية والتعليمية وغيرها، وتسعى جاهدة ان توصلهم لمراتب أعلى مما كانت تحلم بها لنفسها،

المرأة أكانت متعلمة أو غير متعلمة هي أساس المجتمع وهي التي تضع اللبنة الأساسية في المجتمع لكونها المربية الأولى للأجيال وبأمتلاك سلاح التأثير القوي وهو غريزة الأمومة

أما اذا كانت المرأة عاقراً فهذا لا ينفي دورها الفعال ورسالتها في الحياة، فاذا كانت حُرمت من دور الأمومة فيمكنها أن تحول المحنة إلى منحة في النجاح في حياتها العملية أو المجتمعية وأن لا تجعل الهم والحزن يعرف لها طريق فإذا صبرت واحتسبت الأمر عند الله بحسن الظن باليقين التام أن النفع والضرر بيد الله كان لها الجزاء الأوفى.

والكون كله تحت يد الخالق سبحانه يتصرف به كيف يشاء لحكمة بالغة وإذا كانت المرأة تبقى تحت زوج عقيم وهي خالية من العقم لها أجر عظيم وثواب جزيل على صبرها،

يمكن ان تحول المرأة العقيم هذه المحنة إلى منحة بدور مجتمعي هام يضيف لحياتها الخير والسرور وثواب الدنيا والآخرة ومثال على

ذلك يمكن الاهتمام باليتيم وتوفير كافة احتياجاته الحياتية والاجتماعية وأن ترسخ عاطفتها بغريزة الأمومة التي بداخلها بالعطف والحنان على الطفل اليتيم وان تكون سنداً وعوناً له بالتربية الصالحة والتي تتمثل بتأديبه وتعليمه وإكرامه والرفق بمعاملته أن تكون دعامة للأعمال الخيرية لبعض مؤسسات الاطفال المشردين والمرضى والفقراء منهم.



وفي هذا السياق تقول إحدى النساء الكافلات لیتیم :
كانت والدتي تعاني من مرض دام ثلاثين عاماً تعبنا فيها من التردد
على المستشفيات ثم وفقني الله تعالى لكفالة یتیم من جمعية الأيتام
وبعدها بتوفيق من الله الشافي تحسنت صحة والدتي وسخر الله لي
أشخاصاً أنا في أمس الحاجة إليهم والفضل لله وحده.
وتقول كافلة یتیم أخرى كانت علاقتي مع زوجي كالبحر الهائج
اضطراباً، وسبحان الله فمنذ أن كفلت یتيماً واستلمت التقرير الأول له
أصبح زوجي هيناً ليناً ولا يكاد يرفض لي طلب فعزمت على أن أستمّر
في الكفالة مدى العمر.

فدور المرأة في نهضة المجتمع متنوعة ومتشعبة بحسب تواجدها واهتماماتها، وبحسب قدراتها ومهاراتها.

فالمرأة هي الداعم الرئيسي لكافة شرائح المجتمع وجميع العناصر الفعالة فيه، وعليها ألا تنسى مهمتها الأساسية المتمثلة في الأسرة والبيت أولاً بتحقيق التوازن بينهما، حتى لا يؤثر دورها الفعال في خدمة مجتمعها بإنجازاتها على حساب إنجاز آخر لا يقوم به غيرها، لأنها مهما حققت من إنجازات وإسهامات وقصرت في مهمتها الأساسية ودورها لبيتها وزوجها وأسرته لن يكون إنجازاً مقبولاً.

وفي هذا السياق تحكي إحداهن وتقول:

أنا أم لثلاث بنات وأنا ربة منزل، كانت أهم أولوياتي في تربيتهم أن أقوم بتجهيزهن وتعليمهن عمل البيت وتربية الأطفال حتى لا يغفلوا عن دورهم الأساسي نحو واجباتهن تجاه أزواجهن وأولادهن وضمن أولوياتي أيضاً تعليمهن وتثقيفهن والحرص والتحفيز لهن على الإستمرارية للتعليم الجامعي والحصول على أعلى الشهادات العلمية

حتى تثبت قدراتهم الفعالة الناجحة بالمساهمة في نجاحهن في الحياة
ولأسرهن ومجتمعهن.

لذلك إذا تربت الفتاة في مراحل عمرها قبل الزواج على حُسن
المسؤولية بكيان دورها الاساسي بأن تكون ربة أسرة من الدرجة الأولى
سنجد كثيرا أسر ناجحة حتى من دون عنصر أبوي لكن في بعض
الأحيان يصعب أن نجد العكس فالمرأة هي نصف المجتمع.

١- هي الطيبة

٢- هي المرأة الأدبية والمفكرة

٣- والمرأة المدرسة

٤- والمرأة الكيميائية والمخترعة والوزيرة والمفتية.

نماذج حياة للمرأة الناجحة

١- د. (ماي جاميسون) الأمريكية ذات الأصول الإفريقية هي رائده فضاء نفذت مهمة فضائية عام ١٩٩٢م، وأمضت إجمالاً ١٩٠ ساعة و ٣٠ دقيقة في الفضاء.

٢- (اليس أغوست بال) عالمة الكيمياء الصيدلانية والعقاقير الطبية، أمريكية ذات أصول أفريقية مولودة في سياتل بولاية واشنطن، تخرجت عام ١٩١٥م من جامعة هاواي حيث حصلت على الشهادة العليا في مجال الكيمياء

٣- (ديوتيا) هي معلمة سقراط، يعد تاريخ الفلسفة مرتبطاً بشكل كبير من جانبه الأخلاقي والسياسي بسقراط كفيلسوف عظيم حوكم وأعدم لكن المدهش ان سقراط المعروف كأستاذ للعديد من المفكرين في عصره إكتسب جزء من معرفته على يد امرأة

وهي (ديوتيا) التي عاشت بين القرنين الرابع والخامس ق. م. ولـ(ديوتيا) رؤيتها الفلسفية في الحب والنفس البشرية فهي ترى أن للحب طبيعته الخاصة لأنه ليس جميلاً أو قبيحاً ليس خيراً أو شراً حتى أنه معرفة للعقل وغموض له في آن واحد لكنه يقود الى محبة الجمال. لذلك استطاعت المرأه عبر التاريخ ان تكون صرحاً ومنازة تذكر وتنير للنساء طريقاً يهتدين به. فكانت الشاعرة والادبية والملكة والحاكمة والمحاربة والحكيمة.

٤- (شجر الدر) تلك المرأة البارعة الجمال (الملكة الشديدة) الدهاء التي استطاعت أن تحكم مصر ثمانون يوماً مُحفياً خبر وفاة زوجها الملك نجم الدين الأيوبي حتى لا تضعف عزيمة الجيش في حربه. ولكنها ما لبثت ان أعلنت نبأ وفاة زوجها ونصبت ملكة حتى بدأت تواجه صعوبات الحكم وفي مقدمتها اعتراض الخليفة العباسي المستعصم فأرسل إلى مصر رساله قال فيها:

(ويل لقوم ولوا أمرهم لامرأه إن كنتم قد عُدتم الرجال لديكم
 فأخبروني ارسل لكم رجلاً). فاضطرها هذا إلى الزواج
 من عز الدين أيبك ونُصّب على العرش بجانبها آنذاك حتى
 تبقى لها السيادة ولا تتنازل عن كرسي الملك.



شجر الدر

٥- (زنوبيا) .. كانت زنوبيا تتمتع بثقافة عالية تتكلم الى جانب العربية و اليونانية وتجد اللاتينية وتتقن المصرية، وينسب إليها تأليف كتاب عن مصر، وقد اهتمت بالفلاسفة ودرست الفلسفة اليونانية وكانت مولعة بالفروسيه والصيد، وتلم بالحروب والمعارك. وقد اتسعت الدوله التدمرية في فترة حكمها وأعلنت استقلالها عن روما، قادت معارك وحروب ضد الرومان وهي صاحبة المقولة الشهيرة (يجب أن تعرف روما كيف تميز بين قوة الحضارة وحضارة القوة).

٦- (سهير القلماوي) (١٩١١ - ١٩٩٧) أستاذة جامعية وصحفية، في عام ١٩٢٩ كان وجود فتاة واحدة بين ١٤ رجلاً يدرسون في كلية الآداب في جامعة فؤاد الأول أمراً غريباً ولكن سهير لم تعر نظرات الاستغراب التفاتاً وتفوقت على جميع زملائها في كل سنوات الدراسة لتصبح من أوائل المصريات اللاتي تخرجن

من الجامعة وحصلت على درجة الماجستير وفي عام ١٩٥٦ أصبحت سهير القلماوي أستاذاً للأدب العربي المعاصر ثم رئيسة لقسم اللغة العربية بكلية الآداب في الجامعة العريقة ولمدة ٩ سنوات. ولدت سهير القلماوي في طنطا و درست في المدرسة الأمريكية للبنات هناك ثم أقدمت على تسجيل اسمها للدراسة بجامعة فؤاد الاول مع بعض الفتيات الأخريات في سابقة كانت الأولى من نوعها، أُعجب عميد كلية الآداب آنذاك د . طه حسين بحماسها وشجعها وساعدها أن تكتب في مجلة الجامعة المصرية وما لبثت أن أصبحت محررة بها لتبدأ بعد ذلك مسيرة طويلة في علم الكتابة والصحافة.

٧- سميرة موسى (١٩١٧-١٩٥٢) أول عالمة ذرة، كان صراع والدتها مع مرض السرطان الدافع الرئيسي وراء اتجاه سميرة موسى إلى دراسة العلوم بنية التوصل لاستخدامات نافعة

للطاقة النووية خاصة في مجال الطب، ألحقها والدها بمدرسة بنات الأشراف الثانوية التي أسستها نبوية موسى، وأستطاعت سميرة أن تحتل المركز الأول على القطر المصري في امتحان البكالوريا سنة ١٩٣٥ ، واستحقت منحة التفوق الحكومية واستخدمتها نبوية موسى لإنشاء معمل، وتخرجت سميرة موسى بتفوق مع مرتبة الشرف من كلية العلوم بجامعة فؤاد الأول، وساندها الدكتور مصطفى مشرفة عميد الكلية، فأصبحت أول امرأة تحاضر في الجامعة، ثم حصلت على درجة الماجستير، وسافرت لإنجلترا حيث حصلت على درجة الدكتوراة في الإشعاع الذري، آمنت سميرة موسى بالإستخدام السلمي للطاقة الذرية وقالت أتمنى أن يصبح استخدام الطاقة الذرية في علاج السرطان في متناول الجميع كقرص الإسبرين.

٨- الأميرة فاطمة إسماعيل (١٨٥٣ - ١٩٢٠) راعية العلم، ترجع النهضة التي شهدتها مصر في النصف الأول من القرن العشرين بشكل كبير لتأسيس أول جامعة بها "جامعة القاهرة حالياً"، في بادئ الأمر تم جمع التبرعات من أفراد الشعب المصري، بدءاً بالأثرياء والوجهاء وانتهاءً بتلاميذ المدارس إلى جانب بعض الدعم المقدم من خديوي مصر عباس الثاني، وبالفعل تم استئجار مبنى مؤقت وعندما عجزوا عن سداد إيجاره، تم استبداله بمبنى آخر كمقر مؤقت للجامعة، وظل المشروع يعاني من مصاعب مالية لما يفوق العشر سنوات، إلى أن تلقى دعماً من الأميرة فاطمة إسماعيل التي قررت التبرع بقطعة أرض شاسعة تملكها في الجيزة لبناء مقر دائم للجامعة عليها، وتبرعت أيضاً بمعظم ما تملكه من مجوهرات، للإنفاق على إنشاءات الجامعة، ولكي تضمن الأميرة فاطمة استدامة المشروع أوقفت عليه ٦٠٠ فدان من أطيافها لتغطية نفقاته السنوية، اليوم وبعد مرور

أكثر من مئة عام على إنشائها تعتبر جامعة القاهرة (الجامعة المصرية ثم جامعة فؤاد الأول سابقاً) هي أكبر جامعات مصر وأعرقها فلا يجب أن ننسى تلك السيدة العظيمة التي نجحت بسخائها وحماسها لمشروع الجامعة.

وفي هذا السياق علينا أن ندرك أهمية التعليم للمرأة مما يعود بالنفع عليها ثم بعد ذلك أسرتها وأطفالها وخدمة مجتمعها ولأن العلم نور العقل وداعم أساسي للتفكير فتعليم المرأة من الأمور التكاملية التي تكمل بعضها بعضاً ومن الأولويات التي لا يجب أن يغفل عنها أحداً. فإذاً ما الفرق بين المرأة المتعلمة والمرأة الغير متعلمة؟ وانعكاس ثقافتها على حياتها وعلى الأسرة والمجتمع.

مما لا شك فيه أن تعليم الفتاة لا يؤثر فقط على الفتاة نفسها فحسب، بتعليم الفتاة نخلق مجتمع مثقف واعٍ، فالتعليم مهم وأمر ضروري يعود بالنفع والأثر البالغ في حياتها اليومية ولأسرتها في المستقبل ورعايتها لابنائها بشكل إيجابي في تطورات مراحل أعمارهم فشهادة الفتاة

سلاحها وحصنها المنيع ضد غدر الزمن فمن خلال شهادتها تستطيع أن تعمل عملاً شريفاً تلبي به احتياجاتها الضرورية تجني منه المال الذي يحميها من العوز والطلب.

فالتعليم يزيد من إثراء الثقافة وزيادة وعيها مما يجعلها أكثر قدرة على اتخاذ القرارات، فالفتاة هي أم المستقبل وعماد الأسرة الصالحة، فمهارات الفتاة المتعلمة تعتبر أفضل استثمار للمجتمع كافة.

"د. منصور العسكر" أستاذ مشارك في علم الاجتماع في جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية والمهتم بقضايا الأسرة والزواج فيقول: للزواج فوائد عديدة نفسية واجتماعية وصحية ودينية، ومن ذلك ما يتعلق بالسعادة الزوجية وخصوصاً عندما تكون الزوجة واعية ومتعلمة، وكلما زاد تعليم الزوجة كلما ساهم ذلك في زيادة التفاهم بين الزوجين في كثير من شؤون حياتهم، وخصوصاً فيما يتعلق بالنواحي الصحية والمعيشية.

ويبيدي «د.تامر جمال» -أخصائي الطب النفسي في مركز اشراق للدراسات الاستشارية والتربوية- اتفاقاً مع هذه الدراسة، ويقول: إن المرأة المتعلمة والمثقفة هي القادرة على استيعاب زوجها واحتياجاته في ظل متاعب العمل وأعباء الحياة، أو حتى في ظل أزماته النفسية والصحية، وذلك في جميع دول العالم سواء في السويد أو في غيرها، فتكون هي الأقدر على ممارسة كل الأدوار الزوجة والأخت والأم، وكذلك شريكة العمل، كل هذه الأدوار وأكثر من ذلك، من أجل أن تريح زوجها، وفهمه من خلال نظراته، مضيفاً: «الزوجة الواعية للحياة والتي لديها الكثير من الذكاء الاجتماعي، نجدها لا تحمّل زوجها الكثير من الأعباء عن مشاكل الأبناء والبيت، طالما أنها قادرة على إيجاد حلول لها، وتمثل نقطة فارقة في أسلوب حياة عائلتها، وكذلك عاداتهم الغذائية، فكل الأطراف تلجأ إليها، حتى الزوج ينقصه الكثير اذا ما توقفت عن العطاء بعض الشيء».

فالمرأة المتعلمة تعتبر هي الأكثر قدرة على المشاركة والانخراط في نشاطات إنتاجية

ولهن فرص متعددة تفتح لهن أبواب المجالات في سوق العمل بالإضافة إلى قدرتهن على كسب دخل لأسرهن وكلما كانت المرأة متعلمة ومثقفة في شتى المجالات ستعمل أيضا على تثقيف أطفالها من خلال الإمام الجيد بالقراءة والكتابة وتساعدهم دائما للوصول لكل المعلومات الجديدة.

قال نابليون /

امنحنى أمهات جيدات وسوف امنحك أمة جيدة.

فالرجل العظيم كان لديه ام عظيمة، ويعتمد تقدم الأمة على طريقة تربية الأمهات لأطفالهن. فالمرأة المتعلمة يمكن أن تفعل الكثير من أجل إصلاح مجتمعها من آفات السلوكيات الخاطئة كمعلمة فهي أحرزت تقدماً في جميع المجالات فتقدم المجتمع يعتمد بشكل أساسي على تعليم النساء.

أما بشأن المرأة الغير متعلمة لا يمكن لها أن تربي أولاد مثقفين والمقصود ليس الجانب التربوي أو الإيماني فهناك نساء لم تتوفر لهن فرص التعلم لكن كان بمقدورهن القيام بتربية أولاداً صالحين مع العلم أن الشخصية الناجحة لا تقتصر على إنسان صالح لكنه مكبل بالجهل وبعيد عن الثقافة.

وتأثير عدم تعلم المرأة يجعلها تواجه بعض المشكلات في الحياة مثلاً في بعض الأحيان تكون غير قادرة على حل المشكلات وفهمها التي تواجهها وتواجه اسرتها وبناتها.

مثل المشكلات الصحية ومعظم أمور التعامل في الحياة بالإضافة لعدم الوعي النسبي والجزئي في عدم قدره على مواجهة الصراعات والاختلافات الزوجية بشكل آمن في ظل الضغوط التي تؤثر على الزوج من اضطرابات بسبب ضغوط العمل مع تغيراته النفسية ونمطه المزاجي وأحياناً تقع في بوتقة الروتين اليومي لأن ليس لديها العلم والثقافة الكافية التي تجعلها تبتكر لكسر الروتين النمطي الذي يتخلل حياتها مقارنة بالمرأة المتعلمة التي لديها شغف بممارسة هواياتها لتعلم لغة جديدة

مثلاً او بتنمية مهاراتها في أشياء جديدة تعود بالنفع لها ولأسرتها ومجتمعها.

فالمرأة الغير متعلمة تعجز في بعض الأحيان على فهم طبيعة الرجل وفهم متغيرات الحياة من حولها وبهذا الصدد لا يمكنها إدارة حوار بناء مع الرجل يتسم بالموضوعية لا تستطيع أن تعبر عن وجهة نظرها بحجة قوية وحسن بيان و من ثم أقول أن العلم نور، فالعلم هو نور العقل كالمصباح المضيء الذي ينير عتمة الانسان في دربه فبالعلم تطورنا في كل المجالات بما فيها الطب والزراعة والصناعة ووسائل النقل والمواصلات العلم له الفضل في تحسين جودة الحياة فأصبحت اكثر سهولة ورفاهية أصبح العالم من حولنا يبدو وكأنه قرية صغيرة نصل إلى ما نريد فيها بدقائق معدودة مع تقدم التكنولوجيا بسرعة البرق كما أصبحت الأمراض المستعصية القاتلة تزول بمجرد إجراء طبي بسيط وكل هذا من فضل العلم الذي أنتج عقول العلماء ودلهم على كل ما هو مفيد فبالتعلم يستطيع الإنسان أن يصل لتحقيق أحلامه ورغباته خلال فترات حياته والإرتقاء فيها فما أجمل أن نساعد على محو أمية المرأة

إلى رحاب المعرفة والعلم والتفاعل الإجتماعي والمجتمعي لأنها الدور
 الفاعل والمؤثر فيه بالإضافة للجانب النفسي في التعليم فالمرأة حينما تقبل
 على التعليم تشعر بقيمتها في المجتمع وهذا يؤدي إلى شعورها التام
 بالرضا واستقرارها النفسي.

رأس مال المرأة علمها وعدوها جهلها
 العلم هو الذي يزين المرأة ويزدها جمالاً
 فتعليم المرأة هو جواز سفرها لمستقبل مشرق لها يرتقي بها لمراتب
 الكرامة والشرف

وكما قال نيلسون مانديلا (التعليم هو السلاح الأقوى الذي يمكنك
 استخدامه لتغيير العالم).

وقال (جون ديوي) التعليم نهج إجتماعي، التعليم هو النمو، التعليم
 ليس تحضيراً للحياة، التعليم هو الحياة نفسها.

إليكي هذه الأسرار

لحياة ناجحة مليئة بالسعادة

النجاح عزيزتي يبدأ من داخلك بمعنى أدق من أفكارك لأن سلوكك وتصرفاتك وأفعالك وأقوالك هي ناتجة من عقلك من أفكار واعتقادات فسعادتك ترتبط مع ما في ذهنك وأينما كان موقعك الآن من الحياة هو تحصيل لأفكارك فإذا كانت لديك أفكار إيجابية فسوف تخلق لك هذه الأفكار الدفعة الإيجابية عن نفسك وعن الحياة من حولك.

إليكي هذا الاقتباس الرائع من كتاب (غير أفكارك):

(راقب أفكارك لأنها سوف تصبح كلمات وراقب كلامك لأنه سيصبح إجراءات عملية وراقب أفعالك لأنها ستصبح عادات، وراقب عاداتك لأنها ستصبح شخصية وراقب شخصيتك لأنها ستصبح مصيرك وقدرك)

فأنتي الآن حين أوصلتك أفكارك وأنتى غداً حيث تاخذك أفكارك فاذا بدأت بتغيير أفكارك السلبية عن ذاتك سوف تتغير كل سلوكياتك السلبية ومما لا شك فيه أن التفكير الإيجابي يؤدي إلى المشاعر الإيجابية وبتتج بعد ذلك السلوك الإيجابي.

فعندما تتحملين مسؤولية حياتك فإنك تركزين أفكارك وطاقتك في تحقيق أهداف حياتك وسوف تصبحين الشخصية التي تريدين فاحرصي على تحمل المسؤولية

يذكر الدكتور (ابراهيم الفقي) أن هناك سبعة أركان اساسية

للحياة المتوازنة:

١- الركن الروحاني :يحتوي على حب الله سبحانه وتعالى،

والتسامح المتكامل، والعطاء الغير مشروط.

٢- الركن الصحي: يتكون من التفكير الصحي، وشرب المياه،

ونظام تغذية صحي، والتدريبات الرياضية.

٣- الركن الشخصي: يتكون من الثقة في النفس، تنمية الذات، التقدير الذاتي، والصورة الذاتية.

٤- الركن العائلي: يتكون من العلاقات العائلية والزوجية، وعلاقة الوالدين بالأبناء.

٥- الركن الاجتماعي: يتكون من علاقاتك الاجتماعية، وقدرتك على الاتصال بالآخرين.

٦- الركن المهني: يتكون من أهدافك المهنية، عملك، تميزك في مهنتك، تحسين مهاراتك المهنية.

٧- الركن المادي: يتكون من دخلك الحالي، وأهدافك المادية.

لكي تكوني سعيدة ومرتزة يجب أن تكون أهدافك في الأركان السبعة واضحة تماما بالنسبة لكي.

يقول (ويليام جيمس)

(إن البشر يستطيعون إحداث تغيير في المظاهر الخارجية في حياتهم

وذلك بتغيير الإتجاهات الداخلية لعقولهم)

ما هو الفرق بين المفكر والفكر والتفكير؟

المفكر / هو صانع الأفكار

الأفكار / تسبب التفكير

والتفكير / يسبب الأحاسيس والأحاسيس تسبب السلوك،

والسلوك يسبب النتائج، والنتائج تحدد واقع حياتك فلو أردتني فعلاً أن

تحديثي تغييراً في حياتك غيري إدراك التفكير.

كيف تتخلصين من أحداث سلبية

جعلتك تتألمين في الماضي؟

اعلمي عزيزتي / أن حياتك عبارة عن قصة من عدة فصول فإذا كان فيها فصلاً سيئاً فلا يعني ذلك نهايتها لذلك توقفي عن إعادة قراءة هذا الفصل وافتحي صفحة جديدة وتعلمي من أخطائك وحوالي كل محنة إلي منحه تذهب بك لخطى النجاح لأن المقياس الحقيقي لنجاحك هو عدد المرات التي استعدتي توازنك فيها بعد الفشل وانتصاراتك على ذاتك في كل محنة كادت ان تسقطك أرضاً ولم تفعل. كوني واعية لأنها حياتك أنتي، أنتي وحدك صانعة وكاتبة قصة حياتك اجعلي صفحاتها مليئة بالإنجازات والإيجابيات والانتصارات رغم كل تحدي وصعوبة واجهتك.

استعيني دائماً بالله ليدعمك وكفى به وكياً خذي منه النور الكافي لتبدد الظلام من حولك.

واعلمي انه ما بني الهرم الشاهق إلا من حجاره فابني هرم نجاحك من إنجازات مستمرة تدوم وإن كانت صغيرة.

فان تفكيرك بأحداث الماضي المؤلمة ستكون العائق المستمر نحو
تقدمك لخطوات نجاحك في كل جوانب حياتك

التفكير في الماضي / سوف يجدد معه المشاعر السلبية في لحظاتك
الحالية مما يؤدي في هدر واستنزاف كميته هائلة من وقتك وطاقتك وفي
نهاية المطاف لا شيء يتغير لانه ماضي وانتهى خذى العبرة منه جيداً
ولا تجعلى شيء يسرق فرحتك ويعيق قدرتك ويمنعك من القيام بأي
إجراء إيجابي في حياتك، استخلصي الحكمة والفائدة الإيجابية من
التجارب السيئة كوني مؤمنة بنفسك دائماً نحو التغيير للأفضل لتنعمي
بحياة سعيدة ومستقبلاً آمناً ولا تكوني أسيرة لتلك اللحظات المؤلمة فلا
أحد منا بلا ماض ولا ماض بدون ذكريات مؤلمة ولا اسوأ من
ذكريات ماضي تحاصر وقتك الحاضر وتعرقل مستقبلك أحيانا فتكون
الحياة قاسية عليكى رجاءً لا تدعي تجاربك في الماضي تطغى على
روحك الرائعة

وانظري إلى كل الأشياء التي تجاوزتها حتى الآن

لا تندمي أبداً على أي قرار قديم اتخذته في الماضي مهما كانت نتائجه و مهما كان نوعه سواء كان ذلك القرار عادياً أو مصيرياً ففي ذلك الوقت كان ذلك القرار هو أفضل الخيارات المتاحة لكي .

وكي تتجاوزي تحديات الحياة بنجاح :

أولا توكلى على الله ثم تسلحي بالصبر وتعزيز ثقتك بنفسك وتذكري لن يهزم شخص يؤمن بنفسه، حدي أولوياتك في الحياة وأهدافك الشخصية

ضعي خطة واضحة حول كيفية تحقيقها ابتعدي عن العشوائية والفوضى التي تجعلك أكثر إحباطا

إربطي حياتك بمجموعة واضحة من الأهداف التي ترتقي بها تعرفي على نقاط ضعفك ونقاط قوتك، وحولي نقاط الضعف الى نقاط قوة

كل البشر لديهم نقاط ضعف و نقاط قوة

فإياك أن تركزي على نقاط ضعفك بل ركزي على نقاط قوتك كأن تتذكري ما هي المهارات التي تمتلكها في شخصيتك ما هي

مواهبك اذا كنتي تحيين الرسم فتعلمي أكثر، قومي بتنمية موهبتك
اكثر لكي تصبحين اجمل رسامة

اذا كنت شغوفة مثلاً بالقراءة نمي موهبتك وقومي بتأليف
المقالات الهامة التي تترك أثراً إيجابياً لكي وللمجتمع من حولك
إذا كنتي تحيين اي نوع من أنواع الرياضة تتدربي جيداً لكي
تصبحي بطلة في السباحة، في الجري، في كرة السلة.

عليكي ان تدركي ماذا تحيين من ذاتك وما هي الركائز التي
سوف تعتمدى عليها لخطوات نجاحك في الحياة
كوني بعيدة عن الافكار السلبية التي تحبطك و تستنزف قوتك
وتدفعك للاستسلام والتراجع عن حلمك وطموحك وهدفك
وشخصيتك التي تحلمين ان تكوني عليها



انظري إلى الجانب المشرق من حياتك الجوانب التي تحفزك على العمل بجد واجتهاد حتى تصلين الى غايتك.

ابتعدي عن الأشخاص المحبطين لأن همهم الوحيد ان يجعلوكي ضعيفة محطمة من الداخل يحاولون زعزعة ثقتك بنفسك توقفي عن الإستماع لهم، وامضي قُدماً بثقة وهمة عالية اختلطي بأشخاص إيجابيين الذين ينشرون التفاؤل والايجابية واحرصي أن تحفزي نفسك باستمرار قولي أنا صاحبة شخصية قوية مميزة متواضعة مهما علا شأني خلوقة واثقة بنفسي أنا أستطيع أن أحقق المستحيل أنا ناجحة حينئذ سيتأثر عقلك الباطن بذلك وسوف تتصرفين بناء على ذلك صدقيني ما أجمل هذا الشعور عندما تفتخرين بإنجازاتك وذاتك الجديدة التي سوف تفرحين بها كثيراً.

تطوري وتعلمي وتسلحي بالعلم والمعلومات الجديدة يوماً في شتى المجالات.

فما أجمل من تطوير ذاتك بمهارات جديدة تجعلك أكثر تميزاً بين الناس كما أن تطوير ذاتك سيكون له دور كبير في إنتاجك واستقطاب الفرص المميزة في حياتك كتحسين وضعك في وظيفتك الحالية في تطوير منصبك بعملك لمنصب أعلى.

كلما اجتهدتي في تطوير ذاتك ومهاراتك وإلمامك بالمعلومات الثقافية كانت نسبة نجاحك أفضل.

كما قال / توفيق الحكيم:

يجب على الإنسان أن يعرف كل شيء عن شيء ويعرف بعض الشيء عن كل شيء.

ما أجمل هذه الحكمة العظيمة من الحياة، الحياة سلم البعض يصعد درجاته والآخر ينزلها لا يأس مع الحياة ولا حياة مع اليأس.

وسر نجاحك يكمن أيضا في تغيير روتينك اليومي لأن من المعروف أن الروتين يجلب الملل ويعكز المزاج بشكل عام لذا حاولي أن تغيري روتينك باستمرار، واحرصي على إدخال أشياء جديدة إلى حياتك.



اسعى دائما لتحقيق النجاح بقدر المستطاع في كل الجوانب من حياتك واخلقى التوازن بينهما

أنشرى السلام والمحبه دائما كوني بحاله من الوائم والسلام الداخلي حافظى على صحتك النفسية، واعلمي أن الكراهية تلوث القلوب وتزيد الأحقاد وركزي في هذه المقولة جيداً وأريد منك التأمل فيها لبعض الدقائق

ما أروع ان يكون المرء في حالة من التصالح والتصارع مع الذات هل انت متصالحة ومتصارحة مع ذاتك؟؟

فاذا كنتى من الفئة التي تتصالح مع ذاتها وتتصارع مع ذاتها فأنتى تحبين نفسك التي ستبعدك كل البعد عن الأناية وستعاملين الآخرين بقدر المعاملة التي تحبي أن يعاملوكي بها فأنتى الشخصية النبيلة التي تحب الجميع بعيدة كل البعد عن الحقد والحسد والغل للآخرين.

أنتى تحبين مساعدة الآخرين والمحتاجين، تحترمين الصغير قبل الكبير تتمني الخير للجميع، سعادتك تكمن في مساعدة الفقراء والعجزة، أنتى أينما كنتى يحل معك السلام.

المدرّب محمود موسى يطلعنا في السطور التالية على أهم النصائح اللازمة للتغلب على هذا الصراع الداخلي، والوصول لحالة التصالح مع الذات:

بدايةً نجربنا محمود: "إنّ الحل للخروج من ذلك المأزق سهل بل إنه قريب كل القرب منك كل ما عليك فعله هو أن تستبدل تلك المشاعر السلبية بنقيضها ألا وهي الإيجابية، وأن تحرر نفسك من قيود تلك المشاعر السلبية، وإليك بعض الخطوات التي من الممكن أن تساعدك لأجل تحقيق التصالح مع الذات والتي ترتقي بك نحو الانسجام والاستقرار النفسي على كافة المستويات:

١- عليك أن تعرفي أنه لا يوجد شخص سيئ مطلقاً أو جيد مطلقاً، ولكننا جميعاً مزيج بين هذا وذاك، إنّ التسامح هو الحل الأمثل لكل مشاكلنا، التي تواجهنا سواءً مع أنفسنا أو مع الآخرين؛ لأنها تحررنا من الماضي وتطلق سراحنا نحو الحاضر والمستقبل.

٢- عليك أن تعتني بنفسك. أجل اعتني بنفسك وأنجز شيئاً
لنفسك فكل شخص لديه القدرة على إدخال التغيرات على
حياته الخاصة و حياة الآخرين؛ حيث إنّ التغيير يحدث انطلاقةً
من صغائر الأمور.

٣- عندما تنتقدين نفسك انتقديها لا بأس من ذلك، ولكن انتقديها
لبنائها فهناك فرق شاسع بين النقد البناء والنقد الهادم المدمر.

٤- عليك وضع نفسك في مكانها الصحيح وعدم تحميل الخطأ
أكبر من حجمه وعدم إعطاء الإنجاز أكبر من قيمته وهذا
سوف يفيض بك إلى تحقيق التوازن المقبول بين الجسد والروح.

٥- يجب أن تدركي جيداً أنّ مفتاح الانسجام الداخلي هو التعامل
بتلقائية مع النفس من دون تكلف ولا تصنع، فلنضرب مثلاً

على ذلك عندما ترتدين ثوباً ضيقاً عليك ولكنك ترين أنّ
الناس تراه جميلاً عليك فهل ستشعرين بالراحة؟ بالطبع لا. في
مثل هذا الموقف أنت عدو نفسك لأجل إرضاء الآخرين.

لذلك عزيزتي / توقفي عن أي سلوك غير مرغوب فيه
واستبدليه بسلوك بناء وتأتي أهميته التصالح مع الذات حيث انها
تفيض الى الصحة النفسية و الجسدية والعقلية وتحقق التوازن النفسي
وعليكى دائماً الا تفقدي الأمل وأن تتذكري أن أي عقبة تتعثرين بها في
طريقك ليست النهاية وإنما مجرد منعطف في طريقك الى النجاح
بين حين و آخر أعيدي ترتيب أوراقك و اعيدي تكوين نظرتك
الى ذاتك و افتحي صفحة جديدة و ابدئي من جديد

يقول الفيلسوف الأمريكي رالف والدو إيمرسون
الحماس هو المحرك الرئيسي للجهد و بدونه لا يتحقق شئ عظيم
هيا انطلقى بدايتك الان فى هذه اللحظة.

نعم يا عزيزتي في هذه اللحظة التي تقرائين بها كلماتي لحظتك
الحالية تحركك نحو تغييرك إلى الأناجح والأروع

لحظتك إلى التميز

لحظتك أن تبدئي الآن

هي اللحظة التي تستجمعين فيها عزمك و تشحني نفسك بكثير
من شغفك.

هي اللحظة التي أدركتي قيمة وقتك والانتفاع بكل ثانية فيه دون
إهداره فيما لا ينفعك.



هيا أرسمى أحلامك

هل تعلمين ما هي الخطوة لتحقيق أحلامك؟

الخطوة الأولى لتحقيق الأحلام هي أن ترسم في الخيال هل تعلمين أن كل الإنجازات الموجودة من حولك بدأت هناك في الخيال!!! و كانت أحلاماً آمن بها أصحابها.

و كما يقول : والت ديزنى

(كل أحلامنا يمكن أن تحقق إذا امتلكننا الشجاعة لمطاردتها)

أحلامك يا عزيزتى لا بد أن تتحول إلى أهداف و من ثم إلى واقع يجب أن تكون أصلية نابعة من داخلك، تخيلي صورتك فى الشخصية الناجحة التى تتمنى أن تكوني عليها الآن خذي بعض الدقائق وتخيلي أنك حققتي ما تريدين ماهو شعورك الآن؟ ما هو أحساسك الآن؟
أجعلى حلمك يلمس قلبك وعقلك ويثير شغفك أريدك يا جميلتى أن تتركى لخيالك العنان و كأنك ترسمى حياتك كما تردين ثم على أرض الواقع ابدئي بالأهداف الصغيرة وحوالي الحلم الكبير إلى مراحل.

التخيل هو حجر الاساس الذى يبنى عليه النجاح
فجميع العلماء و عظماء التاريخ اكتشفوا إنجازاتهم العلمية من
خلال التخيل

هل تعلمين أن التخيل يخلصك من العادات السيئة ؟

بالطبع يا جميلتي، التخيل يفتح لكى الفرصة لكى تتخلصي من
عاداتك السيئة التى تريدن التخلص منها.

أريد منك الان أن تجلسى فى مكان هادئ فى غرفتك مثلاً استريحي
تماماً و ابتعدى عن أى ضجيج أو ضوضاء من حولك أقرأي أولاً هذه
الجزئية وبعدها طبقي الخطوات إذا كنتي تحبين الموسيقى الهادئة قومي
بتشغيل موسيقاك الهادئة واجعلى درجة صوتها متوسط واسترخي تماماً
و إذا كنتي لا تفضلين سماع الموسيقى الهادئة إفعلى كل الخطوات عداها
الآن إجلسي إسترخي إهدأي تماماً، خذي نفس شهيق وزفير
بهدوء خمس مرات، إغمضي عيناكى و أبدأي فى التخيل الآن.

حددي العادة السيئة التي تريدين التخلص منها
تخيلي نفسك بأنك تخلصتي منها و حاولي أن تتخيلي الفوائد
والنتائج التي ستحصلين عليها من جراء التخلص من هذه العادة
قومي بتصحيح صورتك عن ذاتك وتخيلي الصفات الحسنة في كل
ما يطور ذاتك الجديدة



(مقولات لها معنى)

يقول سقراط: الحياة ليست بحثاً عن الذات ولكنها رحلة لصنع الذات اخلق من نفسك شيئاً يصعب تقليده

تقول إليف شفق: أنقذتني الكتب من الرتابة والغضب والجنون وتدمير الذات وعلمتني الحب بل وأكثر من ذلك بكثير

يقول زيغ زيجلار: صورة الذات القوية الايجابية هي أفضل اعداد ممكن للنجاح في الحياة

و يقول روزفلت: يكون المستقبل للذين يؤمنون بجمال أحلامهم فابدأ من اليوم بتكوين احلامك احلم أحلام كبيرة.

و قال جوثا: لا تحلم أحلام صغيرة فإنها ليست لها قوة لدفع الأشخاص

(نصائح تطوير الذات)

لذلك التخيل له قوة رائعة إن كل شئ يحدث دائماً في العقل أولاً
لذلك عندما ترى نفسك ناجحاً أو كما تتصور فأنتك تصبح كما
تصورت نفسك .

الحلم والخيال يخلق لك قوة ذاتية ويساعد عقلك الباطن بقدراته
التي لا حدود لها على تحقيق أحلامك .

عزيزتى عندما تنتهين من مرحلة سوف تبدأي أخرى وعندما
ينتهى حدث تأكدي انه سوف يبدأ آخر من هذه الحياة بدايات متكررة
مثل الفشل فعندما يحدث فهو فرصة لكى تدركي أخطائك مثل
المشاكل فعندما تحدث فهي فرصة لإصلاح حياتك .

مثل الخصومات فعندما تحدث فهي فرصة لمراجعة تصرفاتك
ومن أجمل مقولات الدكتور ابراهيم الفقى رحمه الله : هناك أوقات
تشعر فيها أنها النهاية ثم تكتشف أنها البداية وهناك أبواباً نشعر أنها
مغلقة ثم نكتشف أنها المدخل الحقيقي



- طالما أنك تتوجه إلى الله عز وجل باستمرار فلسوف يفتح عليك أكثر مما تتخيل
 - انطلق خاطر قيم الأمور وقم بتهيئة واستخدام تجاربك الماضية ومعرفتك حتى تنجح في المستقبل لأنه رغم كل شيء لا يوجد فشل
 - يوم واحد بإمكانه تغيير كل شيء لذا ابتسم
 - كل يوم تعيشه هو هدية من الله فلا تضعه بالقلق من المستقبل أو الحسرة على الماضي فقط قل توكلت على الله
- (إبراهيم الفقى)

هل لديك حلماً تريد تحقيقه في هذه الحياة؟ معقول ليس لديك حلم؟ إحلم و عِش لحلمك و أعلم أن أحلام الأمس هي حقائق الغد احلم اجتهد و ادعى ربك يحقق حلمك

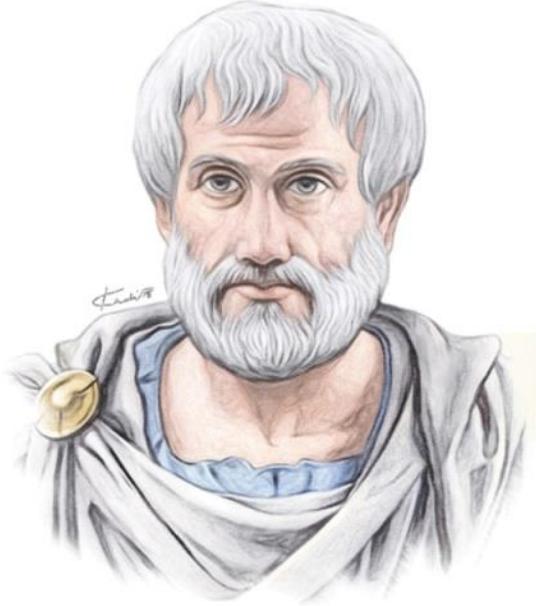
تخلصي من عاداتك السلبية والسيئة لتحقيقي نجاحك الذاتى
إبحثي في نفسك على العادات السيئة التى ترغبين بتركها إبحثي في
نفسك و كونى صريحة معها

بادرى بالتغيير و إياكى و التسويف أو التأجيل أستبدلى عادة سيئة
بأخرى حسنة كأستبدال عادة السهر بالنوم مبكراً

إشغلى وقت فراغك بممارسة أعمال ايجابية تبعدك عن العودة
للعادات السلبية وتذكرى أن الفراغ هو عدوك الأول إبعادك عن
خطوات نجاحك

كونى دائماً بصحبة أشخاص إيجابين وكونى إيجابية شجعى نفسك
داماً ببعض الكلمات الإيجابية

يقول أرسطو : نحن ما نقوم به مراراً و تكراراً لذلك التميز ليس فعل وإنما عادة أيا منا بكل ما فيها عبارة عن مجموعة من العادات المكررة سواء كانت عادات جيدة أو سيئة لذلك ما يفرق إنسان عن آخر هو نوعية عاداته



أرسطو

التغيير الذاتى يا عزيزتى أشبه برحلة ممتعة سوف تكتشفين ذاتك
الجديدة أثناء هذه الرحلة الممتعة

في رحلتك نحو التغيير يجب أن يكون لديكى بعض الاستراتيجيات
والخطط الفعالة و التنوع فى كلاهما لإيصالك لهدفك المنشود وتذكرى
أن كل شخص فينا يعرف طبيعة ظروفه جيداً و الإمكانيات المتوفرة
لديه و بناء على ذلك يتكر من الحلول و ينفذونها سعياً للأفضل

اهتمى بوقتك جيداً

وقتك هو من الاشياء الثمينة فى حياتك حيث أن كل دقيقة
تهديرها تفقدى بسببها العديد من الفرص الهامة التى لا تعوض
فالإنسان العادى لا يهتم بمرور الوقت لكن الإنسان الموهوب يقاد به
و العظماء يا عزيزتى الجميلة يفكرون كيف يستثمرون فى وقتهم
واعلمى عزيزتى أن الوقت وزع علينا بالتساوى أربعة و عشرون ساعة
فقط فإياكى أن تقولى ليس لدى وقت كى أحقق شيئاً أنظرى لكل



الشخصيات الناجحة من حولك كيف نجحوا يا ترى ؟ و لديهم نفس
الإربعة و عشرون ساعة التي لديك .

هم فقط تعلموا فن و إدارة الوقت و استثمار كل لحظة فيه لتطوير
ذواتهم و تحديد أولوياتهم و تحديد الأهم قبل المهم .

الوقت لا ينتظر أحداً و كل لحظة تمتلكها هي ثروة أرجو منك من
الآن أن لا تضيعها فهي إما لكي و إما عليك مقياسك الحقيقي هو
تقديرك لقيمة وقتك ابتعدى عن التردد و الماطلة لا عذر لديكى فأنتى
وحدك من لديه السيطرة على وقتك

وقتك ما هو إلا وعاء تملئيه بما تريد .. وقتك المنظم جيداً هو
أضمن علامة على عقلك المرتب

ومن أهم الطرق الذكية التى تساعدك على تنظيم وقتك أن تضع
خطتك الاسبوعية فى متناول يدك أثناء الاعداد و وضع قائمتك
الخاصة نفس اليوم من كل يوم

اكتبى كل نشاطاتك فى القائمة .. قسمى وقتك على مهامك
 حسب الأولوية و أجمعى النشاطات المتشابهة خصصى لكل مهمة وقت
 محدد لإنجازها

لا تقومى بجدولة كل دقيقة فى وقتك و اتركى وقتاً للطوارئ
 ..تعاملى جيداً مع الأمور الطارئة و اتركى وقتاً للراحة

حددى الأمور التى تضيع وقتك مثل مشاهدة التلفاز ، اجراء
 مكالمات طويلة ليس بها جدوى ، استخدام الانترنت لوقت طويل و
 دون الحاجة إليه

رتبى أدواتك فى مكانها ورتبى خزانتك جيداً

ينقسم الوقت فى حياة الإنسان إلى قسمين وقت عمل و وقت
 فراغ و يقسم وقت العمل ايضاً إلى قسمين وقت إنتاج فعلى و وقت
 ضائع فوق الإنتاج الفعلى : هو ما يتم فيه انجاز ما لدى الفرد من
 أعمال و مهام فى حياته العملية.

وأما وقته الضائع : فهو الوقت الذى لم يستطيع الإنسان استغلاله
فى إنجاز ما عليه من أعمال أما وقت الفراغ الكلاسيكى : أى وقت
الاسترخاء وهو الوقت الغير مستغل فى عمل إنتاجى وهو ضرورى



ملحوظة :-

من كتاب العادات السبع للناس الأكثر فاعلية، ترتيب الأولويات لتنظيم وقتك بفاعلية (صاحب هذا الجدول) د/ ستيفن كوفي)

| | |
|--|--|
| <p>هام و غير عاجل مربع المستقبل ركز على الأعمال الهامة و غير عاجلة التخطيط لمستقبلك تربية أبنائك تدريب نفسك الاستزادة من العلم و الفهم، العلماء وصناع التأثير ومهندسي الحياة يركزون على هذا النوع من الأعمال</p> | <p>هام و عاجل بدأ بالأعمال الهامة و العاجلة حيث لا يمكنك تأخيرها أو تركها وإذا استطعت تفويض الآخرين للقيام بها</p> |
| <p>غير هام و غير عاجل</p> | <p>غير هام و عاجل</p> |
| <p>مربع الضياع تخلصي من جميع الأعمال غير الهامة وغير العاجلة ولا تشغلي نفسك بها</p> | <p>إذا استطعت أن تتخلص من الأعمال العاجلة و غير هامة فأفعل و إياك أن تضيع وقتك فيها لذا احذر أن تخدعك العجلة فتنجرف إلى أعمال تافهة و غير مهمة</p> |

سأعرفك على عادات الناجحين :

التأمل من عادات الناجحين

خذى من وقتك ٣٠ دقيقة و أنعزلى فيها عن الناس و تأملى بهدوء لكل النعم التى أنعم الله بها عليكى و تأملى الجوانب الإيجابية و المشرقة فى حياتك و أحمدي الله و أشكره عليها

ممارسة الرياضة من عادات الناجحين

مارسى التمارين الرياضية فى صالة الجيم أو فى المنزل و أن كنتى لا تستطيعين الذهاب لصالات الجيم لا بأس تعلمى بعض التمارين وأنتى فى منزلك عبر مشاهدة قنوات اليوتيوب فهى مليئة بكل التمارين التى يمكن أن تتمرنىها و أنتى بمنزلك

و من عادات الناجحين أيضاً محبون للقراءة

و يقرأون الكتب يومياً بهدف تطوير أنفسهم و يكتبون قوائم مهام فى الليل قبل النوم حتى يكونوا قادرين على تحديد الأولويات فى اليوم التالى كما أنهم يرتبون المهام الموجودة على هذه القوائم بالأرقام لتحديد أى المهام هى الأكثر أهمية



الناجحين يقومون بوضع الأهداف للوصول للنجاح

هدفهم بشكل دائم العلم و التعلم هم يكتبون أهدافهم و خططهم و تصوراتهم للنجاح بشكل منتظم و هم على استعداد دائم لمواجهة التحديات التي تنتظرهم و هم دائماً يبحثون عن فرص جديدة قادرون على إدارة أموالهم بحكمة ، كما يدخرون أموالاً للحالات الطارئة بالإضافة أنهم أكثر كرماءً و مستعدون للتبرع للأشخاص اللذين يطلبون المساعدة

و الأشخاص الناجحين يعرفون مكان التقصير

و النقص و الأخطاء فى ذواتهم و يسعون لإصلاحها

لديهم استقراء للواقع و اكتشاف الأخطاء و المشاكل قبل الوقوع بها ما يضمن النجاح دون أى أخطاء متصالحين مع ذواتهم و يقدرونها جيداً

عزيزتى الجميلة

هل سبق لكس وأن شاهدتى بعض الشخصيات الناجحة التى
أثارت إعجابك بدهشة و أحببتها كثيراً!!؟

فما رأيك أن تكونى أنتى الشخصية الناجحة التى تثيرى إعجاب
نفسك و تفتخرين بذاتك صدقيني أن الله سبحانه و تعالى خلقنا جميعاً
بمميزات و مواهب أستخدامها طالما أنها لا تخالف دينك بأخلاقته و
ضوابطه و لا ينفرد المجتمع من حولك أنتى مؤلفة قصة حياتك أجعلى
صفحاتها مليئة بأثر طيب نافع لكى و لكل من حولك كل اللذين
حققوا النجاح ليسوا أفضل منكى هم فقط اتخذو القرار أن يكونوا
ناجحين لديهم عادات ناجحة و تفكير و استراتيجية جيدة اتخذو قرار
أن يكونوا متميزون يتركون كل البصمات الإيجابية و الناجحة ليأتى
جيل بعد جيل ليستفيد منهم

هم يتركون القيمة الثمينة المورثة كل شخص ناجح يثق فى نفسه

كثيراً

كل شخص ناجح لديه الإيمان بقدراته

لأن الثقة اساس النجاح و هذه قاعدة يسير عليها كل شخص
 ناجح بعيد عن التردد و القلق أو حتى الخوف ، في بعض الأحيان
 الشخص الناجح يواجه بعض المصاعب في تحقيق أى حلم و أى هدف
 لكن يكمن الفرق هنا بين الفاشل و الناجح
 هو أن الناجح : يتعلم من خطأه و يثابر و يجتهد و يتابع و يسعى
 في طريقه نحو هدفه ببسالة و بجدارة

أما الفاشل : يستسلم من أول مشكلة و لم يحاول النهوض أو المتابعة

و الفرق بين الفاشل و الناجح :-

الناجح : يفكر دائماً في الحل الفاشل يفكر في المشكلة ، الناجح
 يساعد الآخرين

الفاشل : يتوقع المساعدة من الآخرين

الناجح : يقول الحل صعب لكنه ممكن

الفاشل : يقول الحل ممكن لكنه صعب

الناجح : يقول عامل الناس كما تحب أن يعاملوك

الفاشل : يقول اخذع الناس قبل أن يخذعوك

قصص نجاح مذهلة

بالرغم من انهيار أولى شركاته أمام ناظره إلا أن الآن Bill Gates هو واحد من أغنى أغنياء العالم، ولكنه لم يجمع تلك الثروة من طريق مباشر ولم يكن مشواره نحو النجاح سلساً، حيث دخل Gates مجال ريادة الأعمال مع شركة تُدعى Traf-O-Data التي كانت تهدف لإدارة وتحليل الأشرطة المرورية، وقد حاول أن يبيع تلك الفكرة مع شريكه Paul Allen ، ولكن هذا المنتج لم يعمل بالشكل المطلوب بل كان كارثة بكل المقاييس، إلا أن هذا الفشل لم يستطع أن يكبل Gates ويمنعه من البحث عن فرص جديدة. فبمرور سنوات قليلة، كان قد أخرج إلى العالم Microsoft بأولى إصداراتها، وبذلك يكون قد خلق لنفسه طريقاً جديداً للنجاح، و من أهم أقواله: يوماً ما حين تكون الأمور بخير سننظر إلى ماضينا ونشعر بفخر إننا لم نستسلم و من الجيد أن تحتفل بالنجاح لكن الأهم أن تتعلم من الفشل و كن سعيداً بما تملك و أعمل لإمتلاك ما تريد.

الكاتبة JK.Rowling :

من امرأة مطلقة مفلسة تعيش على الضمان الأتجماعى إلى الأثرى بين كتاب و مؤلفى العالم بفضل سلسلة وحيدة رفضت مراراً و تكراراً باتت اليوم قصص الساحر Harry Potter واحدة من أشهر القصص فى العالم فالكتب الأصلية بيعت منها ملايين النسخ و أنتجت فى أفلام حققت مليارات الدولارات من المبيعات و العائدات حيث تعد هذه الشخصية واحدة من الأشهر فى العالم اليوم و الكاتبة التى قدمتها JK.Rowling واحدة من الأشهر عالمياً كما أنها الأثرى مع ثروة تتجاوز ٦٠٠ مليون دولار أمريكى و كون علامة هارى بوتر التجارية باتت تقدر قيمتها بحوالى ١٥ مليار دولاراً و من أهم أقوالها :

قالت بداخلنا

النور و الظلام معا الجزء المهم هو الذى نختاره لنعمل وفقاً له ، و

هذا من نكون حقيقة



Bill Gates



J.K. Rowling

ليزى فيلا زكويز : الفتاة ذات ٢٤ عاماً ولدت بحالة مرضية نادرة ثلاث أشخاص فقط لديهم تلك الحالة في العالم أجمع بما فيهم هي هذا المرض يبقى جسمها كما هو فيمكنها أكل ما تريد ولكنها ستبقى نحيفة مهما فعلت أثر ذلك المرض على جسمها كلياً و أصاب عينها اليمنى بالعمى بالرغم من كل ذلك فهي إنسانة رائعة ستتعلم من قصتها الكثير في عام ٢٠١٢ وجدت ليزى مصادفة فيديو لها على اليوتيوب كان عنوانه فقط جدير أن يحطم حياتها كان عنوانه (أقبح امرأة في العالم) لم يتعد الفيديو الثمان ثواني ولم يمر عليه الكثير حتى حصد الفيديو ٤ مليون مشاهدة مع بضعة آلاف من التعليقات الوقحة و التي تسخر من ليزى تحكى ليزى عن نفسها في تلك اللحظة أنها كانت أمام خيارين، اما أن تختار التعاسة و الأسف على نفسها و إما أن تختار النجاح و السعادة كانت ليزى من الروعة أن تختار الإختيار الثانى بالرغم من كل ما مرت به ليزى بالفعل أوحث لنا بالجمال الحقيقي الذى لا يراه الكثيرين هذه عشر دروس سنتعلمها من قصتها و ماذا قالت :

قالت:

١- الأشياء السيئة تحدث أحياناً للأشخاص الجيدين طالما تشعر أنك على قيد الحياة فستقابلك تلك الأشياء السيئة بالنسبة لك فالنسبة لليزي لم يكن ذنبها إلا أن أصابها القدر بمرض نادر كان على أثره ذاك الفيديو من قبل المتتمرين الذين كل غايتهم حصد المشاهدات والسخرية قليلاً، لا يجب عليك أن تؤذى أحد لتقابلك المشاكل، ليس عليك أن تكون سيئاً لتقابلك الصعاب في هذه الحياة، ستضربك الدنيا و ستضرب بقوة، الفرق هنا هو مدى تحملك لتلك الضربات.

٢- احذر من تلك اللحظة التي ستشك فيها بنفسك عند أى مشكلة تقابلك أى تجربة قاسية قد تمر بها، أول شئ ستفعله هو ما الذى أخطأت به؟ ما الذى فعلته لأستحق كل هذا تلك اللحظة التي قد تحول حياتك كلها لجحيم قاسي، الشعور بأنك لست كفؤاً لشيء، لست كفؤاً لأن تحب لأن تنجح لأن تعيش حياة سعيدة، معظم تلك المشاعر قادمة من داخلك ولن تفيد مقاومة العوائق الخارجية اذا كنت داخلياً

مهزوم، نفسك هو عدوك الأول فحاول أن تصادقها، ولا بأس من الأخطاء فكلنا بشر.

٣- أنت تستحق أن تكون أكثر مما يقولونه الناس أو يعتقدونه بك

٤- السيئون يستمدوا قوتهم من فكر القطيع

٥- لا تقابل النار بالنار ، عندما يهاجمك أحدهم من الطبيعي أنك

تريد أن ترد بالمثل بمزيد من الغضب و الكراهية تريد أن يشعر بالسوء كما فعلت أنت مع ذلك لن يزيد هذا الأمر إلا سوء حاول أن تستجمع نفسك و لا تفقد السيطرة

٦- لا تأخذ بتقييم الناس لك ، لا تصدق الناس عندما يقولون

لك بأنك لا تستطيع لن تنجح ، لن تحقق أى شئ عظيم فى حياتك لا تترك لهم الفرصة لتعريفك و تحديد أحلامك و أهدافك لا تدع المجتمع يقيدك و يعميك فالجمال ليس بالمظهر فقط و لكن ايضاً بشخص الإنسان و رقى فكرة فالنجاح ليس عن إعجاب الآخرين وإرضائهم النجاح هو السعي وراء أهدافك و طموحاتك.

١- المصاعب ضرورة للنضج

٢- الثقة شيء هش

ربما هي لحظة أو مجرد كلمة وحيدة لتحطم عمراً كاملاً جنيت به
ثقتك بنفسك لذا فكن على أرض ثابتة ولتكن ثقتك إيماناً

٣- كن شاكراً لنعم الله

حاول أن ترى الصورة كاملة ولا تركز على المشاكل فقط حاول
أن تتفكر من فاقدى تلك النعم وتشعر بفضل الله عليك

هذه ليزى فيلاز كويز : أختارت أن تكون ناجحة وسعيدة رغم

كل الصعوبات

خلاصة النصائح لحياة ناجحة

كوني قوية واستمري دائماً، تغيري للأفضل، كوني واضحة دائماً،
أحبي نفسك أكثر، لا تهتمي لأشياء لا داعي لها...
اهتمي بمستقبلك وتحقيق أهدافك، لا تجعلي الناس أكبر همك ..
استمري ولا داعي للتوقف، لا شيء يستحق أن ترهقي نفسك من
أجله.

احتفظي بالكثير من خصوصيتك لنفسك، وإياكي أن تبرري كل
أفعالك وأقوالك وتأكدي بأنه لا داعي أبداً بأن ترضي توقعات
الآخرين فلتذهب توقعاتهم وظنونهم للجحيم، حافظي على سلامك
النفسي واتزانك السوي وجمال روحك.

تفائلي بحدوث أشياء جميلة.. بسامع أخبار سعيدة.. تفائلي
وأحسني الظن وثقي دائماً بلطف الله فالثقة بالله تأتي بكل خير.

لتحصيلي على المتعة في هذه الحياة إحرصني أن تكوني في البيئة التي تغذي أفكارك و تعطيك أكثر مما تعرفينه .. تواجدي مع الأشخاص الذين يتميزون بجمال تفكيرهم وعمق معرفتهم. ونظافة قلوبهم وطهر أنفسهم، ابحثي عن الأشياء التي تنمي طموحك وإقبالك على الحياة وتجعلك في حالة تطور مستمر لا يتوقف

كوني قوية، لا أعني بها أن تكتمي دموعك داخلك أو أن تلبسي قناعاً وتظاهري بالقوة..

القوة تظهر وقت الغضب، وقت الخسارة، وقت الألم، عندما تنفضين غبارك وتنهضين من جديد لكي تستمري حتى وإن لم تنجح في أول مرة وشعرت بالفشل فهذا دليل على أنك تحاولين، وما دمت تحاولين أكيد ستنجحين يوماً، فقط لا تستسلمي، لأن هناك من يستسلم في آخر خطوة تفصله عن النجاح وهذا هو معنى الخسارة...

هناك مثل يقول: "إذ أردت أن تضعي هدفاً في حياتك، اجعلي له مكاناً عند النجوم".

اصنعي الفرصة لنفسك لا تنتظريها عزيزتي ولا تستنزي في طاقتك وحيويتك في أشياء لن تنفعك، إذا أردت أن تتغير وفجأة سيتغير كل شيء، ستصبحين أفضل، أقوى، أسعد مما مضى، سيجبر الله كل جروحك، كل شيء سيصبح أجمل في حياتك، فالله سبحانه وحده الذي يسمعك ويشعر بك وإذا دعوته سيستجيب لك ،

كوني على يقين أن الله سيسعدك، إن الله عادل، عزيزتي حقك من السعادة سيأتيك، فكوني أنت التغيير، الوقوف في مكانك والانتظار.. صدقيني لن يغير ماضيك ولا مستقبلك فقط مضيعة لوقت حاضرك.

المرأة الناجحة هي التي تثق في قدراتها على تحقيق التوازن بين أسرتها والعالم الخارجي وتعتبر كل محطة من حياتها تجربة ثرية تستفيد منها سواء كانت سلبية أو ايجابية وتعرف كيف تحول الفشل الي نجاح عبر تفكرها ووعيها وتدبرها وتنطلق في سماء عالمها كحمامة سلام تنشر المحبة والأمان بروح معطاءة وقلب عطوف بعيداً عن الأنانية والجفاف فتترك بصمتها الناعمة على كل من حولها، وتمتلك رؤية واضحة وواقعية للأمر.

ثم أن نجاح أي امرأة مرتبط بثقتها في نفسها وبدقة اختياراتها لما تريد ان تفعل.

والمرأة الناجحة تفهم تماماً أن النجاح لا يقاس بمدى الشهرة أو حجم الثروة فالنجاح هو مدى قدرة الشخص في المساهمة بخدمة مجتمعه ونهضة وطنه والارتقاء بذاته وكل امرأة ناجحة تعي تماماً ان تميزها العلمي لا يكفي لأن تكون مؤثرة في مجتمعها ولو نالت أعلى الشهادات ما لم تجمع مع ذلك خلق تتحلى به، ورسالة تسعى لها ومهارات تمتلكها وعقل يزين هذا كله ويهديه.

ونجاح أي امرأة يعتمد علي أن تجرب دائماً الأشياء التي تجهلها فتخرج من منطقة الراحة لتواكب التطور فالتطور والراحة طريقان لا يلتقيان في حياة من يبحث عن النجاح.

(فصل الاقتباسات)

كونك امرأة عليكى ان تعلمي انك جنة أنك نصف الحياة التي
تلد النصف الآخر

انتى فصل الربيع وقطره غيث لأرض قاحلة
تأكدي انك جميلة كما أنتى، كما خلقتى فكوني دائما أنتى ولا
تتصنعي

فمهما كان معدلك وتخصصك وطبيعة دراستك كوني فخورة بكل
مرحلة وصلتى لها بجهدك لا تقللي من انجازاتك لا تقارني نفسك
بغيرك حتى لا تتوقفي عن الإبداع.

لا أحد يعلم تفاصيل حياتك ولا همومك ولا مواجهاتك، الجميع
ينظر من بعيد لعشراتك، اصنعي مجدك.

لا تحشي صعوباتك، تجاهلي من يجبطك، ركزي على أهدافك،
ستصلى وتنجحي ولو طال طريقك.

اقتباس

من كتاب العادات السبع للناس الاكثر فعالية

قد عبرت احدى السيدات التي تسعى سعياً حثيثاً وراء احداث
توازن بين عملها وبيتها عن احساسها برسالة حياتها الشخصية تعبيرا
مختلفا

سأسعى جاهدة لموازنة عملي و اسرتي لان كليهما مهم بالنسبة لي

سأجعل من منزلي واحه ناعم فيها انا و افراد اسرتي

و اصدقاءنا وضيوفنا بالمرح و بالراحة و بالسلام و بالسعادة
و سأعمل على توفير بيئه نظيفه و منظمه كل ما فيها ينطق بالحياه و
بالراحه و ستتسم اختياراتي بالحكمه فيما يتعلق بما نأكل و نقرأ و نشاهد
و نفعل فانا ارغب في تعليم اطفالي كيف يحبون و كيف يتعلمون و كيف
يضحكون و كيف يعملون و ينمون مهاراتهم المتفرده

وانا اقدر الحقوق والحريات والمسئوليات التي يحترمها مجتمعنا
الديمقراطي لذا سأكون مواطنة مهتمة ومطلعه واشترك في العملية
السياسية لاضمن ان صوتي مسموع وانه مؤثر في الانتخابات

وسأبدأ بنفسي واکون انسانة مبادرة لتحقيق اهداف في حياتي و
سوف أؤثر في الظروف والفرص بدلاً من تركها تؤثر في

وسأحاول دائماً ان اربأ بنفسني عن العادات الهدامة و التي اعتدت
عليها وسأعمل على تنمية عادات جديدة من شأنها تخليصي من عاداتي
القديمة وتحدد امكانياتي واختياراتي وتوسع دائرتها وسيكون المال
عبداً لي لاسيدا وعلى مر الوقت ساسعى لتحقيق الاستقلال المادي
وستخضع مطالبني لاحتياجاتي وامكانياتي وسأعمل على تخليص
نفسي من الديون الاستهلاكية عدا قرض المنزل والسيارة و ستكون
نفقاتي اقل من دخلي

وسأنظم مدخراتي أو أستثمر جزءاً من دخلي و بالاضافة الى ذلك
سأستغل ما املك من المال ومواهب لاجعل الحياه ممتعة وادخل
البهجه على حياة الاخرين من خلال تقديم الخدمات والاشترك في
الاعمال الخيرية



الخاتمة

في نهاية الكتاب، لا يسعني سوى أن أتوجه بخالص التقدير لكل من كان معيناً لي على اتمامه، ولكل من شجعني على القيام بذلك العمل على الوجه الذي يرضي القاري الكريم.

فتحية إجلال وتقدير لوالدي ووالدي أصحاب الفضل الأول في توجيهي نحو خدمة المجتمع والشأن العام.

وتحية تقدير لكل قارئ يرى في عملي نقطة ضوء تنير له الطريق نحو مستقبل أفضل، ولكل حواء تقرأ بقلبها قبل عينها تلك السطور، لتكون المدرسة الأخلاقية الواعية لإخراج جيل يملك الوعي والثقافة اللازمة لنهضة الوطن.

أسأل الله بمنه وكرمه أن يكون عملي هذا خالصاً لوجهه الكريم، وأن يعلمنا ما ينفعنا، وينفعا بما علمنا، إنه ولي ذلك والقادر عليه.

سهى أحمد

الكاتبة في سطور

سهى احمد

مدرية تنمية ذاتية متخصصة في علم النفس الإيجابي

كاتبة باحثة في العلوم الإنسانية وتطوير الذات



الفهرس

| الصفحة | الموضوع |
|--------|---|
| ٥ | المقدمة |
| ٩ | اجعلي لحياتك معنى |
| ١٦ | نماذج حياة للمرأة الناجحة |
| ٣٠ | إليكي هذه الأسرار |
| ٣٠ | لحياة ناجحة مليئة بالسعادة |
| ٣٤ | كيف تتخلصين من أحداث سلبية جعلتك تتألمين في الماضي؟ |
| ٤٦ | هيا أرسمي أحلامك |
| ٤٩ | (مقولات لها معنى) |
| ٥٠ | (نصائح تطوير الذات) |
| ٥٩ | سأعرفك على عادات الناجحين : |
| ٦٣ | قصص نجاح مذهلة |
| ٧٠ | خلاصة النصائح لحياة ناجحة |
| ٧٤ | (فصل الاقتباسات) |
| ٧٨ | الخاتمة |
| ٧٩ | الكاتبة في سطور |