

إمرأة بدرجة إمتياز

تأليف

د. شريف شحاتة

طبعة ٢٠١٩

شحاتة، شريف.

إمرأة بدرجة إمتياز: شريف شحاته؛-ط١ الجيزة: أطلس للنشر
والإنتاج الإعلامي، ٢٠١٨ .

١٩٢ ص، ٢٠ سم

تدمك: ٥ ٣٩٩٧٥٩ ٩٧٧ ٩٧٨

١- المرأة - علم نفس

أ- العنوان

١٥٥,٦٣٣

إمرأة بدرجة إمتياز

تأليف

د. شريف شحاتة



الكتاب : إمراة بدرجة إمتياز

المؤلف : د. شريف شحاتة

الغلاف : محمد رجب

الناشر : أطلس للنشر والإنتاج الإعلامى ش.م.م

٢٥ ش وادى النيل – المهندسين – الجيزة

sales@atlasdic.com

www.atlas-publishing.com

تليفون : ٣٣٤٦٥٨٥٠ – ٣٣٠٤٢٤٧١ – ٣٣٠٢٧٩٦٥

فاكس : ٣٣٠٢٨٣٢٨

أطلس للنشر والإنتاج الإعلامى ش.م.م

عادل المصرى

عنوان الكتاب : إمراة بدرجة إمتياز

الإنتشار

نوران المصرى

رقم الإيداع

٢٠١٨/٢٦٩٧٦

الترقيم الدولى

٩٧٨-٩٧٧-٣٩٩-٧٥٩-٥

الطبعة الاولى

طبعة ٢٠١٩



الإهداء

الى كل امرأة تبحث عن بصمتها
وكل فتاة تؤكد جدارتها فى الحياة
أسرار تميزك هنا فى هذا الكتاب ..

شريف؛..





حكمة الكتاب

« لا تفكر بشكل كامل في المستقبل فيتملك القلق

ولا في الماضي فيتملك الإكتئاب

فكر بتوازن

فالحاضر للإنجاز والمستقبل للتخطيط والماضي للخبرات»



شهادة الإمتياز

الحمد لله والصلاة والسلام على الرحمة المهداة

أما قبل ؛ ..

حينما ننفذ الغبار عن العديد من الأسفار .. ونضع بين يدينا خلاصة نافعة يافعة .. لا إحصاء المؤرخ الهادئ الفاتر ولا سرد الكاتب الناقل .. بل إحصاء الذى عاشها وانفعل بها .. وأوصلها بقلبه وهاجة مشرقة بعد أن شق غبارها وعاش فى أسرارها ..

وها نحن هنا فى هذا الكتاب ..

نذهب ونجىء فى أقطار النفوس .. وندور فى زوايا الوجدان ..

وتُبَلِّنا قطرات المشاعر .. وتحفزنا حياة الضمائر ..

كالنافخ فى الصور .. يستهض الهمم .. ويستجيش الصدور ..

ويستفز برود الهمة والإردة .. وينزع آهات اليأس فيبدها بسيف

الجد والعمل ..

لتكونى امرأة .. بدرجة امتياز..

أما بعد؛ ..

القارئة الكريمة :

التميز والإبداع والنجاح هو وسامك .. وثلاثية منهجك في
جل مجالات حياتك .. ووصفة لازمة في بوصلة أعمالك .. وإشارة
أكيدة في صفحات أيامك .. فابحثى عنهم في جعبتك ..

سيداتي .. أنساتى ...

إن اعتقاد كل امرأة في تحقيق ذاتها وتزكية نفسها وعلو
مكانتها وسمو منزلتها مبنى على أفكارها ثم فعلها ..

" إن أفكارنا هي التي تصنعنا واتجاهنا الذهني هو العامل
الأول في تقرير مصيرنا " ...

وإذا كانت القاعدة الشهيرة تقول " نبئنى ما يدور في ذهنك
أنبئك من أنت "

والإعلان الدولي " إن حياتنا من صنع أفكارنا " ..

فدعيني أسألك :

فماذا أرى في تفكيرك ؟

وما هو اعتقادك في نفسك ؟

وكيف تختارين الأفكار الصائبة ؟

وكيف تكتشفين أسرار تميزك ؟!

فأحق الناس بالفوز من عانى في السير ..

وأجدرهم بالأمن من هانت عليه الشدائد ..

وسؤال :

لم لا تكونى أنت أميز امرأة في العالم ؟! ..

وسر خوضي هذا التجربة مع هذا الكتاب لأننى مؤمن بقوة
المرأة الثقافية والإبداعية ..وعلى ثقة فى أنه إذا أخذت المرأة
خطواتها ..وسلكت طريقها ..واتبعت منهجها ..
فحتماً بمشيئة الرحمن ..

سترفع راية التميز والإبداع وبين طياتها الأمل والعمل .. والهمة الطموح ..

تنادى حى على الفلاح ولا ترضى بغير أميز نجاح ..

ونظرة واحدة في صفحات التاريخ ..

أو إطلالة واعية عبر حياة الحبيب (ﷺ)

أو نظرة متأملة خلال الواقع ..

تكفى لصدق ما أقول ..

أنت مرشحة لقيادة العالم ..

امرأة .. بدرجة امتياز ..

صدقت الحكمة " كثير من الناس يعيشون طويلاً في الماضي،
والماضي منصة للقفز لا أريكة للإسترخاء»

وأقرع لأبواب السماء ..

اللهم اجعله للتميز دليلاً وولنجاح مرشداً .. واجعلنا به من الفائزين
المقبولين ..

واجعلنا من الذين يستمعون القول فيتبعون أحسنه ..

شريف شحاتة

instagram-Facebook /sherifshehataofficial

twitter /shreefshehata

whatsapp/00201007778977



شروط الإستلام

أنت الأهم

هذا الكلام موجه لك أنت .. لك أنت .. لك أنت .. وأذكرك
أنك ما اشتريتي الكتاب إلا لتستفيدي وتفيدي ..

أحضري قلمك

هذا الكتاب له صديق معك وهو القلم فالكتاب بيد والقلم
بالأخرى .. لماذا ؟ لأن قلمك هذا سيضع علامة عند فكرة ..
وعلامة ثانية عند ميزة .. وثالثة حول خطوة .. وهكذا فهذه
العلامات تمهد لفائدة أقوى وثمره أقرب ..

دونى مذكرة انتصاراتك

احتفظى بمذكرة تدونى فيها انتصاراتك وتغييراتك .. ومؤشر
لرسم مدى الاستفادة والتطبيق .. فالإهتمام والإحتفاظ بمذكرة
المتابعة هذه .. ستحفزك على بذل مجهود أكبر وهذا الكتاب لن
يأخذ شكله النهائى وسمته الأخير إلا بمذكرتك هذه .. تكتبى
فيها العيب وتتشى بها الميزة وتدونى بها المقترحات .. وهكذا ..
وتتوالى الإنتصارات والإنجازات بإذن الله ..

شاركى في الأجر والنفع

هذا الكتاب له شركاء أنت أحدهم .. فالكتاب كتابك .. والعمل عملك .. فأهدى نسخة منه لأصدقائك .. أو ضعيه بمكتبة مدرستك أو كليتك أو عملك .. وتمتعي بهدية حبيبك (ﷺ) « من دعا إلي هدى كان له من الأجر مثل أجور من تبعه لا ينقص ذلك من أجورهم شيئاً » (صحيح : رواه مسلم وأحمد والنسائي والترمذى عن أبى هريرة ؛ انظر حديث رقم : ٦٢٣٤ في صحيح الجامع الصغير) ..

واحدة بواحدة

أنت علمتى .. فاحمدى الله على نعمة العلم وأدى زكاة العلم ..

وخُذى هذه ..

يقول المصطفى (ﷺ) « إن الله سبحانه وملائكته حتى النملة في جحرها وحتى الحوت في البحر .. ليصلون على معلم الناس الخير » (صحيح : رواه الترمذى والطبرانى والضياء عن أبى أمامة ؛ انظر حديث رقم : ١٨٣٨ في صحيح الجامع الصغير) ..



سر البداية .. الآن !!

جولة حرة :

حينما يجوب الخاطر ويلوح للبال سالف الأيام وسابق الأحوال فتجدى الماضى محلقا في جنباته اليأس تارة والتسويق تارة والتقليد تارة والإحباط تارة .. وهناك من تتذكر نقاط القوة ومواطن السعادة وبواعث السرور وأوسمة التقدير .. وتلك هى النظرة المرجوة والثبة المنتظرة ..

فلا تغلقى أبواب الأمل

ولا تجرحى مشاعر الطموح

وأكررها : لا تجرحى مشاعر الطموح

فهناك الجديد تحت الشمس .. فلا يضيرك ما مضى ولا

تحملى هم ما سبق .. فانظرى للواقع

لتصبحى امرأة ..

رأت إمكانياتها .. وفردت جناحيها لتطل على مواهبها برأس
الحكمة وعين العقل وفأس العمل والدفاتر مليئة بالنساء الرائعات
المتميزات .. والتاريخ به من القصص ما يحتاج فحص سيرهم
وتعلم مبادئهم....

ومن هنا ..

تقول الحكمة " من يشنقه صوت الماضي لا يستطيع مخاطبة
المستقبل»

فما أجمل أن ننسى آلام الماضي .. ونستيقظ من كابوس
اليأس والإحباط.. ونحرر من رق التقليد اللاواعي! .. كل يُجمع
في حزمة واحدة ثم ترمى في سلة المهملات .. ونقذف بهم في
زنزانة النسيان ..

فلا قيمة لـ لطم الخدود وشق الجيوب .. على حظفات أو نجاح
غاب أو حلم مات أو حزن آت ... لأن تصفح دفاتر الماضي ضياع
للوقت وقتل للحاضر ولا طائل من تشريح جثة الأمس ولا فائدة..

وما قيمة من ينظر للوراء ولا يرى إلا للخلف؟!

وهو يصطدم بجدار المستقبل ناطحا إياه بالعداء ..

١١ نى نىكى

مستر براندين مدرسة الصحة بكليات الطب علم طلابه درسا لا ينسى ومنهم **سوندرز**.. وهذه هى الحكاية من البداية .. فقال : لم أكن بعد قد بلغت العشرين من عمري ولكنى كنت شديد القلق حتى فى تلك الفترة المبكرة من حياتى فقد اعتدت أن أجتز أخطائى وأهتم لها هما بالغا وكنت إذا فرغت من أداء امتحان وقدمت أوراق الإجابة .. أعود إلى فراش فاستلف عليه ..

واذهب اقرض أظافرى وأنا فى اشد حالات القلق خشية الرسوب لقد كنت أعيش فى الماضى وفيما صنعته فيه وأود لو أنى صنعت غير ما صنعت وأفكر فيما قالته من زمن مضى وأود لو اننى قلت غير ما قلت .. ثم انى فى ذات صباح ضمنى الفصل وزملائى الطلبة وبعد قليل دلف المدرس « **مستر براندين** » ومعه زجاجة مملوءة باللبن ووضعها أمامه على المكتب وتعلقت أبصارنا بهذه الزجاجة وانطلقت خواطرنا تتساءل ما صلة اللبن بدروس الصحة؟

وفجأة ..

نهض المدرس ضاربا زجاجة اللبن بظهر يده فإذا هى تقع على الأرض ويراق ما فيها وهنا صاح

« لا يبكى أحدكم على اللبن المراق » ..

ثم نادانا الأستاذ واحدا واحدا لنتأمل الحطام المتناثر
والسائل المسكوب على الأرض ثم جعل يقول لكل واحد منا انظر
جيذا اننى أريد أن تذكر هذا الدرس مدى حياتك لقد ذهب اللبن
واستوعبته البالوعة فمهما تشد شعرك وتسمح للهم والنكد أن
يمسكا بخناقك فلن تستعيد منه قطرة واحدة ..

لقد كان يمكن بشيء من الحيلة والحذر أن تتلافي هذه الخسارة
ولكن فات الوقت وكل ما تستطيعه أن نمحو أثرها ونساها ثم
نعوذ إلي العمل بهمة ونشاط وعزيمة ..

والمهم هو ..

لا تبكى على اللبن المسكوب وتذكرى تصريح الحبيب (ﷺ)
« احرص على ما ينفعك واستعن بالله ولا تعجز وإذا أصابك
شئ فلا تقل لو أنى فعلت كذا لكان كذا وكذا ولكن قل: قدر
الله وما شاء فعل .. فإن لو تفتح عمل الشيطان » صحيح مسلم ..

وهذا دافع قوى

« هل هي مسألة سهلة أن تمشي على قدميك ، وقد بُرت
أقدام؟! وأن تعتمد على ساقيك ، وقد قُطعت سوق؟! أحقيق أن
تنام ملء عينيك وقد أطار الألم نوم الكثير؟! وأن تملأ معدتك

من الطعام الشهيِّ وأن تكرر من الماء الباردِ وهناك من عكَّر عليه
الطعامُ ، ونعَّص عليه الشرابُ بأمراضٍ وأسقامٍ ؟! تفكَّر في سمعِكَ
وقد عوفيت من الصَّمم ، وتأملْ في نظركِ وقد سلمت من العمى
، وانظر إلي جلدِكَ وقد نجوت من البرصِ والجُدامِ ، والمحِّ عقلك
وقد أنعم عليك بحضوره ولم تُفجعْ بالجنونِ والذهولِ»

أنتِ في نعمةٍ عظيمةٍ ...

ثمنك .. بين يديك .. فارفعيه

«أتريدُ في بصركِ وحدهُ كجبلٍ أُحدٍ ذهباً ؟! أتحبُّ بيعَ سمعِكَ
وزن سهلان فضةً ؟! هل تشتري قصور الزهراءِ بلسانكِ فتكون أبكم؟!
هل تقايضُ بيديك مقابل عقود اللؤلؤ والياقوتِ لتكون أقطع؟!

إنكِ في نعيمٍ عميمةٍ وأفضالٍ جسيمةٍ ، ولكنكِ لا تدري ، تعيشُ
مهموماً مغموماً حزيناً كئيباً ، وعندكِ الخبزُ الدافئُ ، والماءُ الباردُ
، والنومُ الهانئُ ، والعافيةُ الوارفةُ ، تتفكرُ في المفقودِ ولا تشكرُ
الموجودِ ، تنزعجُ من خسارةٍ مائيَّةٍ وعندكِ مفتاحُ السعادةِ ، وقناطرُ
مقنطرةٌ من الخيرِ والمواهبِ والنعيمِ والأشياءِ ،

فكَّرَ واشكَّرَ (وَفِي أَنْفُسِكُمْ أَفْلا تُبْصِرُونَ) فكَّرَ في نفسك ،
وأهلكِ ، وبيتكِ ، وعمليكِ ، وعافيتكِ ، وأصدقائكِ ، والدنيا من
حولكِ (يَعْرفُونَ نِعْمَتَ اللَّهِ ثُمَّ يُنكِرُونَهَا) « (لا تحزن: ٩)

.. لذا قال أبو حازم «أنا أحسن من الملوك .. فأمس قد انتهى
..وغدا لا نعلمه .. واليوم بيننا فماذا نقدم فيه ١٥»

فأنت في نعمة قدرى ثمنها .. واعرف قدرها ..

ورُدَى جميلها ..

.. « نحن نحب الماضي لأنه ذهب، ولو عاد لكرهناه » مثل فرنسي



قبل .. قفزة الثقة

بادرى قبل أن تغادرى

فيا من أشغلها سوف عن العمل .. وعلقتها بأوهام الأمل ؛ ..
سوف .. أنشودة الفاشلين وشعار الخاسرين ونغمة الكسالى وعذر
البطالين .. إلى متى .. سوف .. سوف .. سوف ..! ما عندي خبر !! ..
وأعلنها السرى السقطى » من استعمل التسويف طالت
حسرتة يوم القيامة» ..

فلا يكن حالك صامتا تنتظرين موعدا مع الأقدار المجهولة

أو تتركى نفسك نهيبه للظروف المحيطة ..

خذى خطوة :

- الماضى انتهى وغدا في علم الغيب فاستثمرى فرصة اليوم الذى
بين يديك
- نعم الله عليك كثيرة فوظفها
- ابدأى صفحة جديدة الآن مع الله .. مع نفسك .. مع من حولك
.. مع الحياة .
-

من أنت ؟!

اكتشفي نفسك

ذهبت شابة إلى والدتها ، وأخذت تشكو لها عن حياتها وكيف امتلأت بالصعاب .. وأنها ليست تعلم كيف تتصرف وترغب لو تستسلم .. لأنها قد تعبت من الصراع والمقاومة .. ويبدو الأمر كما لو أنه كلما حلت مشكلة برزت أخرى بدلا منها .

إلى المطبخ

اصطحبتها والدتها إلى المطبخ .. حيث ملأت ٣ أواني بالماء ثم وضعتهم على نيران قوية . وبعد وقت قليل أخذ الماء في الغليان .. فوضعت في الإناء الأول جزر، وفي الثاني بيض، ثم وضعت في الإناء الثالث بن مطحون . وجعلت الأواني تستمر في الغليان ..

وبعد

حوالي عشر دقائق أغلقت مفاتيح الموقد .. ثم أخرجت الجزر خارج الإناء ووضعت في طبق، ثم أخرجت البيض ووضعت في الآخر في طبق، ثم صبت القهوة في وعاء آخر .

ثم استدارت لابنتها ، وسألتها « أخبريني ، ما الذى تريه ؟

فقال « جزر ، بيض ، وقهوة». فقربت الأوعية لها وسألتها أن تمسك بالجزر وتتحسسها، ففعلت الابنه ولاحظت أن الجزر أصبح ليناً .. ثم عادت الوالدة وسألت ابنتها أن تأخذ بيضة وتكسرها.. وبعد تقشيرها لاحظت كيف تجمد البيض ..

وأخيرا طلبت منها الأم أن تتذوق القهوة

ابتسمت البنت وهى تتذوق القهوة ذات الرائحة العبقة الغنية.

وماذا يعنى ذلك

وهنا سألت : وماذا يعنى ذلك يا أمي ؟

فسرت لها والدتها أن كل من الثلاثة مواد قد وضع فى نفس الظروف (الماء المغلي) ولكن كل واحد منهم تفاعل بطريقة مختلفة.

فالجزر: كان صلبا لا يلين ... ولكنه بعدما وضع فى الماء المغلي، أصبح طريا وضعيفا.

والبيض: كان سائلا.. تحمي قشرته الخارجية مادته الداخلية السائلة؛ ولكن بعد بقاءه فى الماء المغلي، أصبح داخله صلبا..

ولكن **البن المطحون:** كان مختلفا لأنه بعد بقاءه فى الماء المغلي، استطاع أن يغير الماء نفسه !!...

القارئة الكريمة :

عندما تدق الظروف بابك .. أو تقرر الملمات صدرك .. أو تلوح الصعاب أمام عينك .. أو أنهتك التجارب .. كيف رد فعلك لها ؟

هل أنت مثل الجزر؟ أم مثل البيض ؟ أم مثل البن المطحون ؟

فاكتشفى ذاتك :

فالجزر ..

ملاحظة الصلابة وطبيعته الشديدة .. ولكن مع الظروف والملمات والتجارب والصعاب والعقبات .. تترهل الشدة .. وتلين الصلابة .. **فهل أنت كذلك؟!**

البيض ..

قلبه لين سهل .. ولكنه يتقسى بنيران الملمات ويشتد بخوض التجارب؟ فهل أنت من داخلك رقيقة كالماء الزلال وكالنبع الصافى .. ولكن بعد قليل من الصعاب والعقبات والتجارب .. هل أصبحت قاسية متحجرة .. **فهل أنت كذلك؟!**

حبات البن ..

خاضت نفس الظروف والملمات والتجارب والصعاب والعقبات ونفس درجة الغليان التى مر بها الجزر والبيض .. أهدت لمن حولها الطعم الحلو والمذاق المنعش والرائحة الطيبة .. **فهل أنت كذلك؟!**

هل أنت جزر ، أم بيض ، أم حبيبات بن ؟

ومن أنت مع الله ؟!

قال الجنيد

المُحِب

عبد ذاهب عن نفسه ..

متصل بذكر ربه ..

قائم بأداء حقوقه ..

ناظر إليه بقلبه ..

فإن تكلم .. فبالله ..

وإن نطق .. فعن الله ..

وإن تحرك .. فبأمر الله ..

وإن سكن .. فمع الله ..

فهو .. بالله .. ولله .. ومع الله ..

يا سادة .. يا كرام

أما أكثر عمركم قد مضى ؟ أما أعظم زمانكم قد انقضى ؟

أفي أفعالكم ما يصلح للرضا ؟

فبادروا قبل أن لا يمكن.. وحاذروا قبل أن يفوتكم الممكن..

فاليوم برهان ..وغدا السباق ..

ومن أنت مع الثواب ؟!

اشتهرت أسماء بنت يزيد بن السكن الأنصارية بأنها سفيرة النساء إلى سيدنا رسول الله (ﷺ) إذ دخلت عليه يوما وهو فى ملاً من أصحابه فقالت:

« بأبى أنت وأمى ، إنى وافدة النساء إليك .. إن الله بعثك بالحق الى الرجال والنساء فأمنأ بك وبإلهك الذى أرسلك ..
وإنأ يا معشر النساء: محصورات مقصورات،قواعد بيوتكم ،وحاملات أولادكم ..

وإنكم معشر الرجال: فضلتم علينا بالجمعة والجماعات ، وعبادة المرضى ، وشهود الجنائز ، والحج بعد الحج ، وأفضل من ذلك : الجهاد فى سبيل الله .. وإن الرجل منكم إذا خرج حاجا أو معتمرا حفظنا لكم أموالكم وغزلنا لكم أثوابكم وربينا لكم أولادكم ..

فما نشارككم في الأجر يا رسول الله ؟ فالتفت النبي ﷺ

الى أصحابه بوجهه كله ثم قال:

«هل سمعتم مقالة امرأة قط أحسن من مسألتها في أمر

دينها من هذه ؟»

فقالوا : يا رسول الله ، ما ظننا أن امرأة تهتدى إلى مثل

هذا !!

فالتفت النبي (ﷺ) إليها ثم قال لها : « انصرفي أيتها المرأة

، وأعلمي من خلفك من النساء أن حُسن تبعل (معاملة) إحداهن

لزوجها ، وطلبها مرضاته ، واتباعها موافقته يعدل ذلك كله »

فأدبرت المرأة وهي تهلل وتكبر وتردد : يعدل ذلك كله ..

يعدل ذلك كله » (أخرج ابن عبد البر في الاستيعاب : ٤/١٧٨٨ ؛

والبيهقي في شعب الإيمان : ٨٧٤٣)

وقد كانت أسماء بنت يزيد من أشجع النساء فقد شهدت

غزوة اليرموك وقتلت بعمود خيمتها سبعة من جنود الروم ..

أختاه .. المتميزة ..

إنها روح التنافس التي حركت من نفسها وشدت من عزيمتها ..

لأنها تود للحاق بقافلة التميز ونيل قصب السبق قبل أن ينهض

منها بياض المشيب في سواد الشباب ..

ضعي الكأس وارتاحي قليلا..

في يوم من الأيام ومحاضرة عن التحكم بضغط وأعباء الحياة لطلابه.. فرفع كأسا من الماء وسأل المستمعين : ما هو في اعتقادكم وزن هذا الكأس من الماء؟

الإجابات كانت تتراوح بين ٢٠ جم إلى ٥٠٠ جم.

فأجاب المحاضر: لا يهم الوزن المطلق لهذا الكأس!!!

فالوزن هنا يعتمد على المدة التي أظل ممسكا فيها هذا الكأس....

نعم .. فلو رفعته لمدة دقيقة لن يحدث شيء ولو حملته لمدة ساعة فسأشعر بألم في يدي ولكن لو حملته لمدة يوم فستطلبون سيارة إسعاف!!.

الخلاصة

الكأس له نفس الوزن تماما، ولكن كلما طالت مدة حملي له كلما زاد وزنه .. فلو حملنا مشاكلنا وأعباء حياتنا في جميع الأوقات فسيأتي الوقت الذي لن نستطيع فيه المواصلة، فالأعباء سيزيد ثقلها .. فيجب علينا أن نضع الكأس ونرتاح قليلا قبل أن نرفعه مرة أخرى.. ومعظم الأمراض أصبحت من الضغوط النفسية ..

المطلوب

فيجب علينا أن نضع أعبائنا بين الحين والآخر لنتمكن من إعادة النشاط ومواصلة حملها مرة أخرى .. فعندما تعود من العمل يجب أن تضع أعباء ومشاكل العمل ولا تأخذها معك إلى البيت.. لأنها ستكون بانتظارك غدا وتستطيع حملها .

ونستون تشرشل يقول « لو بدأنا معركة بين الماضي والحاضر فسوف نجد أننا خسرنا المستقبل»



قبل .. قفزة الثقة

جدد حياتك :

«ما قيمة أن يجذب المرء بأفكاره ومشاعره إلى حدث طواه الزمن
.. ليزيد ألمه حرقة وقلبه لذعاً؟!»

لو أن أيدينا يمكنها أن تمتد إلى الماضي لتمسك حوادثه المدبرة
فتغير منها ما تكره ..

وتحولها على ما تحب لكانت العودة إلى الماضي واجبة .. ولهرعنا
جميعاً إليه ..

نمحو ما ندمنا على فعله .. ونضعف ما قلت أنصببتنا منه ..

أما وذلك مستحيل !!..

فخير لنا :

أن نكرس الجهود لما نستأنف من أيام وليال .. ففيها وحدها العوض

خذى خطوة :

- ●
- ●
- ●
- ●

اختبار لقياس الذات .. من أنا؟؟...

١. أشعر بالتخاذل في أكثر المواقف دائما
- احيانا ابدا
- ٢ - اقلل من قيمة ذاتي .
- ٣ - أشكو من الإكتئاب .
- ٤ - اعتمد على الآخرين في حل مشاكلي .
- ٥ - أشعر بالنقص .
- ٦ - أشعر بالدونية .
- ٧ - أميل للإنطواء والانعزال .
- ٨ - أسير منكس الرأس وبتخاذل وأخذ الجدار ملاذا لي عند المشي.
- ٩ - أؤكد على سلبياتي ولا أستفيد من إيجابياتي .
- ١٠ - أتصيد أخطاء الآخرين وأبحث عنها .
- ١١ - أشعر بالذنب و تأنيب الضمير القاسي .
- ١٢ - أشعر بعدم الكفاءة .
- ١٣ - أمارس الاعتذار حتى لو لم أقترب ذنبا أو خطأ .

- ١٤ - أشكو من المشاكل العائلية المختلفة .
- ١٥ - أثور لأنفه الأسباب .
- ١٦ - تسيطر علي رغبة لتدمير وتحطيم الآخرين .
- ١٧ - تتقصني القدرة على الدفاع عن النفس .
- ١٨ - أنظر للآخرين بأنهم أكثر تفوقا ورفعة مني .
- ١٩ - أميل لتحقيق ذاتي .
- ٢٠ - أشعر بعدم الكفاءة والقدرة .
- ٢١ - أميل للانتقاص من مميزاتى .
- ٢٢ - أشعر بالوحدة لقلّة الأصدقاء والمعارف .
- ٢٣ - يسيطر علي القلق .
- ٢٤ - يسيطر علي الخوف من الفشل .
- ٢٥ - أميل لتعاطي المخدرات والكحول والتدخين .
- ٢٦ - أجد نفسي فاشلا في التحصيل والدراسة والعمل .
- ٢٧ - أميل إلى خداع الآخرين الذي يسبب لي الخوف .
- ٢٨ - أميل إلى التمرد على القوانين والأنظمة .

- ٢٩ - تسيطر علي الثورة والتوتر والغضب .
- ٣٠ - تسيطر علي اللامبالاة عند الفشل .
- ٣١ - يصعب علي المطالبة بحقي .
- ٣٤ - يصعب علي اتخاذ القرارات بنفسني .
- ٣٥ - تسيطر علي الشكوى من كل شيء يمر بي .
- ٣٦ - أثور بوجه من ينتقديني .
- ٣٧ - اكره نفسي والآخرين .
- ٣٨ - يصعب علي مواجهة من يعتدي علي .
- ٣٩ - أشعر بالغضب والمزاج العصبي .
- ٤٠ - ألجأ إلى النوم عند الشعور بالمشاكل .

الترمومتر

- ٣ درجات لكل سؤال ب (دائما) - درجتين لكل سؤال ب (أحيانا) - ١ درجة لكل سؤال ب (أبدا) .

الحصاد

- الدرجات من (١٠٠ - ١٢٠) يدل على ضعف الذات .

- الدرجات من (٨١ - ٩٩) يرمز إلى ذات مترددة وتحتاج لرعاية.
- الدرجات من (٦١ - ٨٠) تحتاجين إلى تحسين طريقتك لعلاج ما تعانيه .
- الدرجات من (٦٠ - ٤٠) فأنت تتمتعين بذات جيدة ومتميزة..



استجمعي شتات نفسك

هل تُحبين نفسك؟!؟

هذا السؤال المدهش الذى ربما قضت المرأة وقتها وتناثرت أيام عمرها وهى لا تستطيع أن تكتب لنفسها رسالة حب وود وثقة .. فالمرأة المتميزة لابد أن تكون محبوبة عند نفسها وواثقة في ذاتها ..

ولم لا ؟

مهما بلغ تقصيرك مداه .. ومهما لم تسعفك الأيام على النجاح فى الحياة ومهما كانت بيئتك مثبطة .. أو مجتمعك سلبى .. أو أسرتك مقصرة ..

فلا تيأسى

ألا تعلمين أن أول من هاجرت من النساء .. هى أم كلثوم بنت عقبة بن أبى معيط؟؟!! (وأبوها أكثر من أذى رسول الله) (ﷺ)

تخلى هذه أول من هاجرت وشتان الفارق بينها وبين أبيها !!..

رغبة عامة

معظم النساء تتطلعن دائما للمزيد والزيادة ..يعنى المزيد من الوقت ..من المال .. من الأصدقاء .. من المواهب .. ولكن هناك نوعا مميذا يتطلع دوما للمزيد من الإيمان .. من النجاح .. من الثقافة .. وهذا هو الخيط الذى يُعطى للحياة قيمتها وللنفس قدرها .. فاستجمعى شتات نفسك واعرفي أولوياتك .. وسلى نفسك:

ماذا تحب ؟ وماذا تكره ؟

ما قيمة وقتى ؟ ما فائدة حياتى ؟

وتلك هى البداية الحقيقية ..

استجماع هذا الشتات وإعطاء نفسك حقها إيمانيا وسلوكيا وتمويا وصحيا .. وها هى عائشة رضى الله عنها مرت بها الحولاء بنت تويت بن حبيب وعندها رسول الله (ﷺ) فقالت : هذه الحولاء وزعموا أنها لا تنام الليل ؛ فقال (ﷺ) : لا تنام الليل؟ خذوا من العمل ما تطيقون فوالله لا يسأم الله حتى تسأموا» (الحلية ٢/٦٥- الصفوة ١/٣٢٢).

إلحقى بالقافلة

قال (ﷺ) « بدأ الإسلام غريباً وسيعود غريباً فطوبى للغرباء » قيل : ومن الغرباء يا رسول الله ؟ قال « الذين يصلحون إذا فسد الناس » (حديث صحيح)

فلا يفرنك كثرة الهالكين فربما أنت الناجية ..

لأنها المرأة حينئذ تكون من الذين أثنى عليهم (ﷺ) « يأتى على الناس زمان الصابر فيهم على دينه كالثياب على الجمر » (سنن الترمذى - حديث صحيح)

ابن القيم يعلم :

« فهؤلاء هم الغرباء المدوحوون المغبوطون ولقلتهم في الناس جدا : سموا (غرباء) فأهل السلام في الناس غرباء والمؤمنون في أهل الإسلام غرباء .. وأهل العلم في المؤمنين غرباء .. والداعون إلي السنة الصابرون على أذى المخالفين هم أشد هؤلاء غربة .. ولكن هم أهل الله حقا فلا غربة عليهم وإنما غربتهم بين الأكثرين الذى قال الله فيهم « وإن تطع أكثر من في الأرض يضلوك عن سبيل الله » ..

وألتقط الكلام لأقول :

أهل النجاح

وأهل التميز

بين الناس غرباء ..

وبين الدهماء غرباء ..

والطيور لها حكمة ..

تقول إحدى المفكرات حين أصابتها المصائب ونزلت عليها
المشاكل وصب على رأسها الضيق ..

« في يوم خرجت فرأيت أعشاش الطيور وبعضها كان منسوجا
بالريش والأعواد الجافة وفراء الحيوانات الأليفة وكان الهيكل
الأساسي ببعض الأعشاش الأخرى مصنوعا من قش الذرة
والخيوط والحبال فيا لها من دواة تلك الطيور ! فكل يوم كنت
أجول بعيني أعلى الأشجار باحثة عن المزيد من الأعشاش ..

فكان بعضها مقوى بالطين مكونا بناء بالغ القوة عند هبوب
الريح والمطر والرعد والبرق .. كانت الطيور تتجمع .. وبدأ لى أنه
مهما كانت العقبات التى تعترض طريقها .. فهى تعمل حيلتها
حتى تتغلب عليها من أجل البقاء وبقلب خال تبدأ كل يوم جديد ..

وساعدت هذه التمشية اليومية على تحويل الفترة بالغة
الصعوبة والباعثة على اليأس فى حياتى إلى مرحلة أكثر هدوءا
وخلال استكشافى للطبيعة صدقت أنه من الممكن حل أى مشكلة

ويمكننا الانتصار على همومنا ومثل الطيور وأعشاشها .. فإن
لأسرتنا هيكل قوى .. فأصبحنا الآن نعيش حياة أكثر بساطة ..
فننطق ما نحتاج فقط لإنفاقه .. وبمرور الوقت .. أصبحنا أكثر
قدرة على ابتكار الحلول لمشاكلنا ..

فالطيور الصغيرة في الهواء تحتشد بالقرب من بعضها البعض
أثناء العواصف وما نمر به حالياً من متاعب يقربنا من بعضنا
كأسرة وبنفس الطريقة التي تبدأ بها الطيور الصغيرة يومها ..»

الأسلوب المميز ..

ومن عالم الطيور إلي عالم البشر نقول «وتعاونوا على البر
واللتقوى» فليس ما نعينه من استجماع شتات النفس والبحث عن
الذات أن تكوني وحدك المعنية بهذا المعنى بل تكاتفي مع غيرك
من أهل البر والصلة ومن صحبة الخير والصلاح ومن زمرة
النجاح والفلاح ..

ليأخذوا بيدك في طريق التميز فتكونون يدا واحدة .. برأي
سديد .. ومواهب فذة .. ومهما كانت الصورة قائمة والرؤية معتمدة
فاعملي للغد وابني لمستقبلك واستثمري حياتك ..

وللزمان أسلوبه الخاص وطريقته الفريدة في شفاء الجروح
وتسوية الأمور .. وربما كان التغيير في نظرتك للأشياء .. أو رؤيتك

للأحداث .. أو معرفة نفسك هي بداية الصحة ..وقوة الإنطلاقة .. وأخذ الخطوة المنتظرة ..

عم تتحدثون ؟

من خلال هذه الإنطلاقة تتساءل الكثيرات ..

وهل أنا لا أعرف نفسي ؟!..

وهل أنا لا أدرك ذاتي ؟!..

عم تتحدثون ؟ عم تتحدثون ؟ عم تتحدثون ؟

فأنا أعرف نفسي .. أنا من أعيش مع نفسي لأربع وعشرين ساعة في اليوم .. ولسبعة أيام في الأسبوع .. ولثلاثين يوماً في الشهر .. فماذا سأعرف عن نفسي أكثر من هذا .. وبالتالي ..

يكون الجواب الهادئ ..

ألا تدركين أنك دوما مشغولة أو لديك بعض المهام ..أو منهمكة في بعض الانشغالات .. فتجربى الحياة هكذا ..وتمر الأيام بنفس الطريقة فتفقدين أجمل ما تملكين .. وتخسرين أميز ما تحوزين .. وتتميز كل واحدة من الرائعات بالدور الذى تلعبه كأم أو كزوجة أو كفتاة ناجحة..

فلا تدفنى نفسك

تحت قناع زائف ترتديه من أجل إسعاد الآخرين أو رأيهم
فيك وفقط .. وتستنزف جهدها في جنى مال أو اتباع موضة أو
شهوة ظهور وإرضاء الناس ..

تذكرى أهم ما في حياتك .. تذكرى أحلامك وآمالك .. أعيدي
اكتشاف رغباتك العميقة في النجاح والعمل نتیجته الجنة .. وكونى
نفسك الحقيقية ولا للأقنعة الزائفة ..

جون أركسون «الثقة بالنفس هي ما يجب ان تشعر به قبل
أن تتفهم الأبعاد الحقيقية لأي موقف ومن يتصرف بدافع الخوف
يظل خائفاً ومن يتصرف بدافع الثقة بالنفس يتطور»

أيتها المتميزة ..

لو صحت منك العزيمة .. للقتى فتورك وكسلك أقصى
هزيمة .. وإن فى البدن مضغة إن صلحت صلح الجسد كله ..
وإن فسدت فسدت الجسد كله .. ألا وهى القلب .. فعمريه بالقرآن
.. وشنى عليه غارات الاستغفار .. فتحيا النفس وتشرق البصيرة ..
وتسعد الحياة .. وابحثي عن بصمتك الخاصة وحياتك المتميزة ..



قبل .. قفزة الثقة

قبل .. انفلونزا العقول !!!

مرض جديد .. يخلق على العقول الراكدة .. والأفكار الآسنة ..
فيقتحم خلايا المخ التى قتلها صاحبها .. ويجعلها مصمتة غير
قابلة للتعديل .. وهو الإستسلام للإحباط واليأس ..

أما يكفى العقل تجاربه ؟

أما أدركت الناجحة المتميزة من يحارب تقدمها وإثبات ذاتها ؟

وهناك حكمة تقول «إذا لم يستعمل الإنسان دماغه فلا يمضي
عليه وقت طويل حتى لا يجد دماغا يستعمله» .. وأشهر الأمثال
الصينية «العقول الصغيرة تناقش في الأشخاص .. والعقول المتوسطة
تناقش في الأشياء أما العقول الكبيرة فإنها تناقش في المبادئ» ..

خذى خطوة :

- أدركي مواطن القوة والايجابيات عندك .
- الضربة التي لا تقتل تقوى ..
- قدرى ذاتك واصطحي من يدعمك وحققى أهدافك .



الإنطلاقة الرابعة . أنت بطله قصتك

وجهى شراعك

قال (ﷺ) « لا يكن أحدكم إمعة .. يقول : إن أحسن الناس أحسنت وإن أساءوا أسئت .. ولكن إن أحسن الناس أن تحسنوا وإن أساءوا فلا تظلموا » (رواه الترمذى وقال حديث حسن) ..

أى: لا تقولى أنا مع التيار أنى يذهب بى فلا مانع ..

أيتها المتميزة: لا تتقمصى شخصية غيرك ولا تقلدى وتذوبى فى الآخرين فإن هذا هو العذاب الدائم .. فمن آدم حتى آخر الخليقة لم يتفق اثنان فى صورة واحدة .. فلا تسيرى وراء غيرك بغير تفكير واقتناع .. ولا تخالفي قيمك ولا تلغى وجودك ولا تقتلى استقلالك ولا يكن أحدكم إمعة !! ..

المثال الرابع

بشارة رسول الله (ﷺ)

رسول الله (ﷺ) كان عند أم حرام بنت ملحان فنام رسول الله (ﷺ) ثم استيقظ وهو يضحك

قالت: فقلت: ما يضحكك يا رسول الله؟ قال: ناس من أمتي عرضوا علي غزاة في سبيل الله، يركبون ثبح هذا البحر (يغزون عبر السفينة) ملوكا على الأسرة،

فقلت: يا رسول الله، ادع الله أن يجعلني منهم.. ثم وضع رأسه فنام، ثم استيقظ وهو يضحك،

قالت: فقلت: ما يضحكك يا رسول الله؟ قال: ناس من أمتي عرضوا علي غزاة في سبيل الله، كالمملوك على الأسرة- كما قال في الأولى- قالت: فقلت يا رسول الله ادع الله أن يجعلني منهم قال: «أنت من الأولين» (سير أعلام النبلاء)

يا الله .. نعم .. أنت من الأولين

سرعة بديهة وصدق نية وسرعة تلبية وهذا هو سر تميزها .. وهكذا كان جواب الحبيب (ﷺ) بالبشرى المباشرة .. وكأنه اطلع على نيتها ورأى صدق عزمها وسر تميزها فقلدها وسام البشارة .. وثبت فؤادها بالإشارة ..

ستغزو بحرا .. وما كانت تدري عنه إلا الخوف والصعوبة والمغامرة الغير مأمونة .. وهل أحداً كان يعلم عن البحر والقتال فيه شيئاً .. ولكنها المبادرة الشجاعة .. حتى عهد عمر بن الخطاب حين جاءته رسالة من معاوية بن أبي سفيان وكان واليه على الشام أن يغزو في البحر وقتها بلغت أم حرام من الكبر

مرحلة لا تستطيع أن تجاهد فيها لكنه الوعد والعهد حين بشرها
رسول الله (ﷺ) «أنت من الأولين»؟

وانتهت المعركة

ولفظت أنفاسها الأخيرة مطمئنة النفس باسممة الثغر وانطوت
صفحات حياتها.. خُلد وصار راية يسترشد بها السائرون؛ وقدوة
لكل الصادقين المتميزين؛ وأهل قبرص حين يمرون بقبرها يقولون:

«هذا قبر المرأة الصالحة»

وجاء الدور عليك

دعونا ننتقل سريعا للحظة هامة وحكمة نادى بها أحد
الحكماء ويدعى زوسيا فقال قبل موته : في العالم الآخر لن
يسألني أحد : لماذا لم أكن نبيا وإنما سوف أسأل لماذا لم أكن
زوسيا ؟!

ففي أعماقك أنت .. في أعماقك أنت .. أعماقك أنت ..

بطولات وصولات وجولات ابحتى عنها لعلها تكون في تربية أبنائك
عباقر مؤثرين متميزين .. لعلها الزوجة التي تساند زوجها ليبدع
ويؤثر ويقود .. لعلها من خلال موهبتك تستثمر في شىء نافع
مفيد .. ولعلها القراءة المتقنة التي تثقفى بها نفسك وتفيدى بها
من حولك ... ولعلها ولعلها؛؛؛؛؛

فلماذا إذن ؟

لا تصبح كل امرأة الإنسانه التي تريدها ؟

ولماذا تناضل بعض النساء كى يصبحن أشخاصا آخرين ؟

أيتها المتميزة...

«الحياة إما أن تكون مغامرة جريئه ... أو لا شيء» هيلين كيلر

حان الوقت للكف عن ضياع الفرصة وإهدار المكانة..

والحياة دون تجربة لا تستحق أن نحياها

كل امرأة تعيش فترات الطفولة والمراهقة والأمومة وهكذا ..

فهل هذه الفترات أتت بنتائج مرجوة ؟..

فالحياة والوقت يقتلان أحلام الكسالي ولكن يصنعان أمنيات

التمميزات

وصدق (ﷺ) «نعمتان مغبون فيهما كثير من الناس الصحة والفراغ» صحيح..

هناك علاقة وطيدة جدا بين الماضى والحاضر والمستقبل ..

ورقة وقلم ..

الشيء الذى نُسى الآن أو صار ثقيلًا على الكثير هو أن

يمسك بالورقة والقلم ليكتب إنجازاته أو يبحث في حياته أو يراجع

حساباته أو يقيم أولوياته ؛ فهذه المذكرة أيتها الغالية أداة لا تُقدر بثمن ووسيلة هي الأكثر فاعلية في العالم .. تكتشفين فيها أفكارك وآمالك وأحلامك .. وهى دراسة مؤثرة ممكن نسميها دراسة الماضى .. ومن مبتكرى هذه الطريقة عبد الله بن مسعود حين قال «ما ندمت على شىء ندمى على يوم غربت شمسهُ نقص فيه أجلى ولم يزد فيه عملى»..

نعم .. للمستقبل

تلك هى المعادلة الرابحة والنتيجة المثمرة.. وعبر هذا التقييم لحياتك لن تكسبى فقط التعرف على ذاتك وإنما ستصبحين أكثر رضا وراحة عن نفسك .. وحتما سيكبر ويعظم بعينيك ما مررت به وما توالى أحداثه وما عبرتى مناحيه .. وحينها ستقدرين مدى ثقتك المكتسبة .. والإعزاز المكتشف ..

.. وسوف تجددى تقديرك لنفسك وحياتك .. وبالفعل إن شاء

الله سيكون القادم

أكثر نجاحا ..

وأقوى إيمانا ..

وأسمى تميزا ..

ونعم .. للمستقبل

قبل .. قفزة الثقة

كونى رقما صعبا ...

زار رجل مدينة جميلة .. وراح يجوب أنحائها .. ويتسلق أشجارها ..
.. وبينما هو على أطراف فروعها .. لمح مقبرة بطرف عينيه .. ورأى
عبارة منقوشة على المقبره كُتِب فيها:

«مقبرة فلانة بنت فلان .. ولدت سنة ١٩٠٠ وماتت سنة ٢٠٠٠
وعمرها شهرين !!!»

فتعجب الرجل .. وسار يبحث عن تفسير .. وحين وصل إليها وجد
رجلا حكيما ..

فسأله : كيف يكون عمرها شهرين وقد ولدت سنة ١٩٠٠ وماتت
سنة ٢٠٠٠ ؟ ..

فرد الحكيم : لا تعجب يا بنى .. فإننا نحسب العمر بعمر الإنجازات
والتميز والإبداع ..

فبكى الرجل وقال للحكيم: إذن اكتبوا على قبري «فلان بن فلان ..
من بطن أمه إلى المقبرة !!»

فهل .. ستصبحين رقماً صعباً !!! ...

خذى خطوة :

• ما الحدث الذى كان له أكبر الأثر في حياتك؟

•

• كيف أثر هذا الحدث في ماضيك؟

•

• كيف استفدت منه لدراسة المستقبل؟

•

• ما النجاح الذى حققته؟

•

• ما التحديات التى واجهتها وأدركتى التغلب عليها؟

•

• ما أفضل يوم مر عليك في حياتك؟

•

• ما أعلى أمنياتك القادمة؟

•

• ما علاقتك بالقرآن؟

•

• ما الذى ترغبين فى فعله الآن؟

•



الإنطلاقة الخامسة .. تواصلى مع الحياة

قصة كل صباح ..

«كل صباح تقريبا وقبل أن يبدأ يومى أسلك طريقى إلي هذه الحديقة الصغيرة .. ونادرا جدا ما أرى شخص آخر هناك ولقد بدا الأمر كما لو كان جميع الناس منشغلين بالسعى هنا وهناك عن الوقوف عن تأمل إبداع الله في خلقه ..

لقد كانت البحيرة الصغيرة هادئة هذا الصباح وكانت المياه ساكنة ولم ترتعد أوراق الشجر كالمعتاد فكسر هذا السكون رنين هاتفي الجوال فروعتنى الضوضاء وقفزت ألتقط هاتفي سائلة نفسى : من يا ترى ذاك الذى يطلبنى في هذه الساعة المبكرة ؟

فوجدته ابنى : يسأل عن حالى ؟

فقلت له : أنا أقضى بعض الوقت الهادىء في هذا المكان الصغير فأنا أجيء إلي هنا في كل صباح تقريبا فهذا يساعدنى أن ابدأ يومى بشكل طيب ..

فقال مازحا : أتجلسين بجوار بحيرة لتتواصلى مع الطبيعة وأنا محاصر في هذه التكدسات المرورية قرابة الساعتين والثلاث..

شروذ ذهنى

شردت بذهنى في المكان الذى عشت به لعدة سنوات سابقة فقد كنت واحدة من هؤلاء الذين يعيشون كل لحظات يومهم وهم يهرولون في سباق الفئران ولم يكن لدى الوقت للتواصل مع الطبيعة .. أو قضاء الوقت الهادىء لتأمل خلق الله أو اختلاس بعض الوقت للتواصل مع مشاعرى .. وكنت أظن أننى سعيدة لأنى أقود سفينتى في طريق الحياة السريع ..

عودة للوراء

حينما عدت بذاكرتى إلي الوراء أدركت أننى كنت أخاف حينما أكون وحيدة.. على الرغم من أننى كنت أستطيع تقديم عرض جيد أمام الآخرين.. لكن عندما أكون بمفردى اضطر لأن أكون صادقة مع نفسى .. فلم أكن افعل ما يسكن أعماق قلبى ..والذى يفترض بى أن أقوم به .. فقد أراد الله أن أكون في عون الآخرين .. وكنت أتساءل فيمن أحاول أن أوثر ؟ وما أريد أن أقوم به ؟

اختلست الدقائق القليلة للتأمل .. فهبطت بعض الطيور إلي
جوارى .. وابتسمت وأنا استمع لتغريدها .. ألقيت بنظرة على ساعتى
فوجدت أن وقتى الهادىء قد مضى وأن الأوان لأبدأ يومى ..

أعيدي ترتيب الأوراق..

«ليس هناك من هو أكثر بؤساً من المرء الذي أصبح اللا
قرار هو عادته الوحيدة» وليام جيمس

من خلال تلك العبرة الواضحة من القصة أننا بالفعل نغمر
وسط زحام الحياة وهموم الإنشغالات .. وننسى في النهاية ما هو
غرضنا في الحياة ؟ ودائماً نقسو على أنفسنا ونجلد ذاتنا ..

ولكن لا بد من إعادة ترتيب الأوراق وهل أنت تحملى نفسك
فوق طاقتها ؟ هل تعيشها كما تحبين ؟

هل ترين صورتك التى تودين رسمها ؟

هل تتطلعين لقلبك المطمئن بذكر ربه والمملوء بحبه وطاعته ؟

هل تهفو روحك للرسول (ﷺ) وزوجاته ؟

ومن ثم ..

فعلينا أن نهدي من ثورة الأمور وضغط الظروف .. لأنه لا بد من
التوازن بين الاستمتاع بالحياة وبين مواكبة أحداثها .. والتوازن بين

الضغوط والانشغالات وبين راحة جسدى وقلبى وعقلى .ولا ننسى
أن إلقاء النظر على الطبيعة والسماء يبهج النفس ويريح الأعصاب
ويلطف الأنفاس .. " ألا يعلم من خلق وهو اللطيف الخبير "

ليس وهميا ..

ربما من قرأت الفقرة السابقة .. أحست أننا نرسم لها صورة
وردية خيالية ؛ ومفتقدة الصورة الواقعية ؛ والرؤية العملية .. ولكن
هذه الكلمات بحق عملية وتطبيقية وتنفيذية ..

لأن نظرتنا دوما للأشياء والأمور والظروف هى التى تحدد
كيف نتعامل معها ؟ وكيف نجيد التواصل من خلالها ؟ والتميز
بالحفاظ على أنفسنا ورؤيتنا وأهدافنا .. فأنت مسئولة عن وقتك
.. فالوقت الآن متاحا للقيام بما تهتمين به .. وصدقينى خذي
خطوة وستظهر النتائج ..

«إن الإجابة الوحيدة على الهزيمة هي الإنتصار» ونستون تشرشل

وحين تأتى روح الرضا والسكينة مع النفس مهما تكالبت
الدنيا أو ساءت المداخل والمخارج .. فالتواصل مع الحياة والطبيعة
يجعلك تتعلمين .. أن هذا من طريق التميز ودرب العظماء ..
وانظرى إلي أم شُريك

إنها أم شُريك ..

كانت من أوائل من أسلم هي وزوجها ..

تقول : جاءني أهل زوجي ، فقالوا لي : **لعلك على دين محمد ؟** ..

قلت : أي والله إني لعلى دينه ..

قالوا : لا جرم .. والله لنعذبَنَّكَ عذاباً شديداً .. ثم ارتحلوا
بي على جمل هو شر ركابهم وأغلظ .. يطعمونني الخبز والعسل
؛ ويمنعون عني الماء .. حتى إذا انتصف النهار ، وسخنت الشمس
؛ نزلوا فضربوا أخبيتهم (خيامهم) وتركوني في الشمس قائمة ،
وفعلوا بي ذلك ثلاثة أيام .. حتى ذهب عقلي ، وسمعي ، وبصري ..
قالوا لي في اليوم الثالث :

اتركي دين محمد وما أنت عليه ..

تقول قلت في نفسي : ليتهم رجعوا إلى أنفسهم بعد ما عاينوا
صبري وقد ذهب عقلي وسمعي وبصري .. لعلهم يرجعون عن
غيهم وفعلتهم هذه ويدخلون في دين الله عز وجل ..

إنها امرأة لا تملك من حطام الدنيا شيئاً لتفتدي به نفسها
من ذلك العذاب .. ولكنها تملك الإيمان .. **تمتلك الإيمان الذي**
خالطت بشاشته القلوب فامتلات بحب علام الغيوب .. نعم .. إن
الإيمان هو المحرك الحقيقي لهذا الإنسان ..

تقول : فوالله إني لعلى ذلك وقد بلغ مني الجهد ولكن شاء
الله عز وجل أن يلطف بي بعد ذلك البلاء المبين .. أما قال الله
سبحانه : « وَلَتَبْلُوَنَّكُمْ حَتَّى نَعْلَمَ الْمُجَاهِدِينَ مِنْكُمْ وَالصَّابِرِينَ وَتَبْلُوَ
أَخْبَارَكُمْ » .. أما قال سبحانه « أَمْ حَسِبْتُمْ أَنْ تَدْخُلُوا الْجَنَّةَ وَلَمَّا
يَعْلَمَ اللَّهُ الَّذِينَ جَاهَدُوا مِنْكُمْ وَيَعْلَمَ الصَّابِرِينَ » ..

قريب .. أسمع وأجيب

أسمع وأجيب .. وأعطي البعيد والقريب .. وأرزق العاصي
والحبيب ..

قريب .. أغيث اللفهان .. وأشبع الجوعان .. وأسقي الظمآن
.. وأتابع الإحسان ..

قريب .. عطائي ممنوح .. وخيري يغدو وروح .. وبابي مفتوح
.. وأنا حلیم كريم صفوح ..

قريب .. يدعوني الغريق في البحار .. والضال في القفار
.. والمحبوس خلف الأسوار .. كما دعاني عبدي في الغار ..

قريب .. فرجي في لمحة البصر .. وغوثي في لفتة النظر
.. المغلوب إذا دعاني انتصر .. سبحانه .. اطلع فستر .. وعلم فغفر
.. وعُبد فشكر .. وأوذى فصبر .. سبحانه لا إله إلا هو ..



قبل .. قفزة الثقة

إنه درس بليغ

على الثبات والإيمان الذي جعل المؤمنين كالجبال الراسيات .. فلا عذاب ولا تهديد يجعلهنَّ يقدمنَّ أي تنازلات .. بل إباء ، وشموخ ، وثبات ..

أما قال بلال وهو الذي ذاق أمر العذاب لما سُئِلَ : كيف تحملت كل هذا العذاب ؟؟ ..

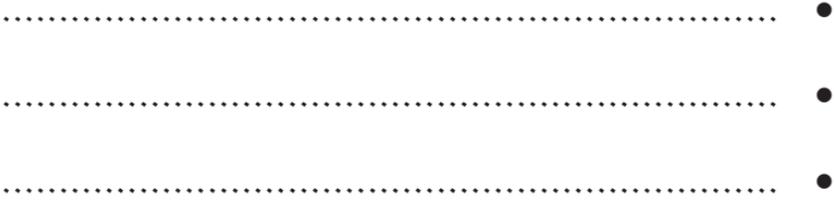
قال : مُزجت حلاوة الإيمان بمرارة العذاب فطغت حلاوة الإيمان ..

في الصحيح عن أنس بن مالك قال :

(ثلاث من كنَّ فيه وجد حلاوة الإيمان _ وفي رواية : ذاق حلاوة الإيمان .. أن يكون الله ورسوله أحب إليه مما سواهما .. وأن يحب المرء لا يحبه إلا لله .. وأن يكره أن يعود في الكفر بعد أن أنقذه الله منه كما يكره أن يُقذف في النار) ..

إنَّ الإيمان .. ليس بالتمني ولا بالتحلي .. ولكن بما وقر في القلب .. وصدقته اللسان .. وعملت به الجوارح والأركان .. يزيد بالطاعة .

خذى خطوة :



الإنطلاقة السادسة .. رحلة داخل الأعماق

وقصة ذات مغزى ..

هي قصة شاب أعرفه حق المعرفة، ولكنه تحول إلى إنسان أجاد فن التعامل مع نفسه وبالتالي مع الآخر..... دعونا ندخل في صميم قصة هذا الشاب.....

ولكي نعطي للموضوع بُعداً آخر سنترك الشاب يروي لنا رحلة اكتشاف ذاته بنفسه!!

الجامعة .. وعالم جديد

دخلت الجامعة ووجدت نفسي في عالم يدور وأنا لا أدرك دورانه لجهلي ولبساطة فطرتي... الخجل يلفني والرعب من المستقبل القادم يضرب طوقاً حولي والمجتمع الذي حولي يفرض نفسه علي... لن أقول بأنني كنت كاللقمة السائغة لمن حولي ولكن كنت أنا تلك اللقمة بعينها... جهلي بالتعامل مع الواقع الذي أعيشه كان دائماً يؤثر سلباً على نفسياتي... ضغطي يرتفع كلما تعرضت

لأزمة ما... ثقتي بنفسي بدأت بالتلاشي بعد كل انهيار عصبي...
كنت أعتبر نفسي حاملا لرسالة ما ولكن كان الواقع المؤلم يمنعني
من أداء هذه الرسالة لأنه تفوق علي وأحكم سيطرته على الموقف
وبدأ الاستسلام كرد فعل منطقي....

لماذا الإستسلام ؟

في ذلك الوقت كان يتردد على مسامعي من الداخل صوت قوي
يخرج من أعماق غائصة في نفسي وهي تسألني لماذا الاستسلام
فقلت لها وماذا تريدني مني أن أفعل تجاه هذا الواقع ؟!

فقاتلت اكتشفتني !!

وقضت مدهوشا لهذه الكلمة التي وقعت على مسامعي وترددت
في أصدائي للحظات عديدة ، اكتشف ذاتي؟؟ ما هذا المصطلح؟؟

عزلة البداية

بعدها بأيام عزمت على البدء، كثير من تصرفات الفرد
يكون منشؤها ردات الفعل وغالبا ما تكون هذه الردات سلبية في
اتجاهها ومسيطرة في طرحها إلى حدود تمنع العقل من الرؤية
الشاملة للنقطة، وقمت بإصلاح الخلل والبعد عن الردات ولكن
ينقصني التوازن الذي سيكون هو الميزان لوزن الأمور وتجنب
الإفراط والتفريط. هذه النقطة وهي التوازن حصلت عليها أثناء
قراءتي لكتاب في تربية الطفل..

كان هذا الكتاب يعتمد على منهاج التوازن للدلالة على فلسفته، فلقد كان يعرض الموقف ويعطي الحل لهذا الموقف تارة في أقصى اليمين وتارة في أقصى اليسار وإذ بالحل المتوسط والمتوازن يظهر لوحده في المنتصف. من هذه الفلسفة تعلمت هذا المبدأ وأدركته وبدأت تطبيقه عمليا في كل موقف يواجهني وبالتالي أصبح خلقا لأن الخلق هو عادة الفعل...

فك العقد السابقة

كذلك كانت هناك العقد المتأصلة في النفس من تجارب الماضي وكان لي معها معارك شتى لمحوها، لا يخفى على القارئ ما لهذه العقد من عظيم تأثير على تفكير الإنسان ولذلك كان النسيان والتفكير لأننا نعيش هذه اللحظة وليس الماضي، فالماضي لا يجب أن يكون له ذلك التأثير السلبي على عقلية الفرد لأن الماضي وجد لكي يتخذ الإنسان منه العبر والمواعظ لا أن يؤثر في حياته فينحى بها منحى آخر...

هذه النقاط الثلاثة قادتني نحو التفكير الموضوعي وإدراك أساليبه وبالتالي الدخول إلى عالم النفس بكل صدق وواقعية، أي أن المزيج الذي ظهر من تلك المكونات الثلاثة (طرد ردات الفعل، التوازن، محي العقد) أكسبني قدرة على التعامل بموضوعية مع نفسي. فصارت الحقيقة جلية أمام ناظري عندما أحكم على فعلي الذي قمت به...

قليل من الصدق .. يُفيد

وهكذا مع قليل من الصداقة مع النفس وكثير من التقوى والصلة بالله والشفافية صرت أستطيع توجيه اللوم مباشرة إلى نفسي إن أخطأت دون التحرج من نفسي في ذلك وبالتالي توطدت العلاقة مع نفسي مما فتح الباب أمامي في الدخول إلى عالمها الرحب والبدء في اكتشافها.....

محاولات ..

بداية حاولت التعرف على الأمور التي تجعلني متوترا ومكتئبا وكتبتها على الورقة، وبدأت بتفنيد كل منها على حدة ومع المصارحة والحوار الداخلي أمكنني القضاء على المحبطات لأنها من الأمور الصغيرة التي لا يجدر بنا الاهتمام بها لأنها صغائر، هذه النقطة بدأت ألمس تأثيرها على علاقاتي مع رفاقي ، فلم أعد أهتم بتلك القضايا الصغيرة التي تنشأ بين أصحاب الجيل الواحد(لنقل الأنداد) مما انعكس إيجابا على علاقاتي الاجتماعية...

وهكذا سبرت أغوار نفسي وتعرفت عليها وتوطدت علاقتي مع ربي وفتحت لي آفاق أخرى في الاتصال مع بني البشر).

معايير تحت المجهر !!

للأسف .. لقد أصبح معيار النجاح عند بعض الشباب في الحياة هو الثروة المالية، والمنصب الوظيفي، والمركز الاجتماعي، والشهرة! ..

ماتت روح التنافس في الفضائل .. في الانجازات .. في تقديم البصمات ..

وقال الحبيب المصطفى (ﷺ) « مالي وللدنيا، إنما مثلي ومثل الدنيا كمثل راكب قال (أي نام) في ظل شجرة، في يوم صائف، ثم راح وتركها» (رواه الترمذي وأحمد وهو صحيح

هيا نتغير

أراد الحبيب المصطفى (ﷺ) التبيه فقال «اقتربت الساعة ولا يزداد الناس على الدنيا إلا حرصاً، ولا يزدادون من الله إلا بعد» (رواه الحاكم وحسنه الألباني)



قبل .. قفزة الثقة

.. يا أتم ..

الدنيا وراءكم والآخرة أمامكم .. ودوما الطلب لما وراءكم هزيمة .. وإنما يعجب بالدنيا من لا فهم له .. ولا تدبر لوقته .. ولا تفكر فى مصيره .. وكما أن أضغاث الأحلام تسر النائم وهى خيال .. وتجعله يطلب مد مهلة المنام .. ولكن فى الختام .. لا بد من الصحوة واليقظان .. «أن العالم يفسح الطريق للمرء الذي يعرف إلى أين هو ذاهب» رالف وأمرسون

قوة الإيمان بالله قوة دافعة محركة هادفة .. تصنع معك المعجزات .. وتحقق الأحلام وتصلى بها لطموح تحقيق تميزك ونجاحك .. وتذكرى وعد العزيز المتعال «إنا لا نضيع أجر من أحسن عملا» ..

خذى خطوة :

- ماذا ترين نفسك بعد خمس سنوات؟
- هل تستطيعين كتابة الأشياء التي تسعدك وتطمئن قلبك الآن؟
- هل هى واقعية أم خيالية؟
- بعد مرور ٢٠ سنة إن شاء الله كيف سيكون وضعك وقيمتك فى الحياة ؟

- هل تستطيعين إدراك هذا الندم ومحوه من حياتك بعد عشرين سنة إن شاء الله ؟



اختبار .. ملامح من الشخصية

١- متى تكوني في أحسن أحوالك ؟

- ١- في الصباح
 - ٢- خلال فترة بعد الظهر إلى بداية المساء
 - ٣- ليلاً
- #### ٢- تمشي عادة
- ١- بسرعة نسبياً وبخطوات واسعة
 - ٢- بسرعة نسبياً وبخطوات صغيرة
 - ٣- أقل سرعة ورأسك مرفوع تنظر إلى ما حولك مواجهة
 - ٤- أقل سرعة ورأسك منخفض
 - ٥- ببطء شديد

٣- عندما تتكلمين مع الآخرين تكون

- ١- ذراعاك مكتفتين
- ٢- يداك متشابكتين
- ٣- يدك أو يداك على خصرك
- ٤- تلمس أو تدفع الشخص الذي تكلمه
- ٥- تلعب بإذنك أو تلمس ذقنك أو ترتب شعرك

٤- عندما تسترخين تكون

١- الركبتان مثنية والساقان جنباً إلى جنب بشكل مرتب

٢- الساقان متصلبتين

٣- رجل فوق الأخرى

٤- الساقان ممتدتين أو بشكل مستقيم

٥- إحدى الرجلين مثنية تحتك

٥- عندما يمتعك حق شئ ما

١- تضحكين ضحكة تقديرية عالية (صاحبة)

٢- تضحكين ولكن ضحكة غير عالية

٣- ضحكة خافتة

٤- ابتسامة خفيفة

٦- عندما تذهبي إلى حفلة أو اجتماع

١- يكون دخولك واضحاً حيث يلاحظك الجميع

٢- يكون دخولك هادئاً وتبحث عن أحد تعرفيه

٣- يكون دخولك هادئاً جداً محاولاً أن لا يلاحظك أحد

٧- إذا كنتِ تعملين بجد وتركيزك كله فيما تعمليه وجرت مقاطعتك

١- ترحبي بالاستراحة

٢- تشعرى بالغضب الشديد

٣- تتنوع حالتك بين هذين الردين الحادين

٨- ما هو اللون الأكثر تفضيلاً لديك من الألوان التالية

- ١- الأحمر أو البرتقالي
- ٢- الأسود
- ٣- الأصفر أو الأزرق الفاتح
- ٤- الأزرق الغامق أو البنفسجي
- ٥- الأبيض
- ٦- لبني أو الرمادي
- ٩- في الليل في اللحظات قبل النوم

- ١- تستلقي على ظهرك وجسمك متمدّد
- ٢- تستلقي على بطنك
- ٣- تستلقي على الجانب وجسمك مثني قليلاً
- ٤- تستلقي ورأسك مغطى بغطاء السرير
- ١٠- كثير ما تحلم

- ١- أنك تسقط
- ٢- بأنك تقاوم وتكافح
- ٣- بأنك تبحث عن شيء أو شخص
- ٤- بأنك تطير أو تطفو
- ٥- لا يوجد أحلام في نومك عادة
- ٦- أحلامك دائماً ممتعة

قبل الحصاد

و الآن ضعى على إجابتك النقاط الموافقة لكل سؤال وإجابة

مما يلي:

السؤال الأول:

$$٢ = \text{انقطة}$$

$$٤ = ٢ \text{نقطة}$$

$$٦ = ٣ \text{نقطة}$$

السؤال الثاني:

$$٦ = ١$$

$$٤ = ٢$$

$$٧ = ٣$$

$$٢ = ٤$$

$$١ = ٥$$

السؤال الثالث:

$$١ = ٤$$

$$٢ = ٢$$

$$٥ = ٣$$

$$٧ = ٤$$

$$٦ = ٥$$

السؤال الرابع:

$$١ = ٤$$

$$٢ = ٦$$

$$٣ = ٢$$

$$٤ = ١$$

السؤال الخامس:

$$١ = ٦$$

$$٢ = ٤$$

$$٣ = ٣$$

$$٤ = ٥$$

السؤال السادس:

$$١ = ٦$$

$$٢ = ٤$$

$$٣ = ٢$$

السؤال السابع:

$$١ = ٦$$

$$٢ = ٢$$

$$٣ = ٤$$

السؤال الثامن:

$$١ = ٦$$

$$٢ = ٧$$

$$٣ = ٥$$

$$٤ = ٤$$

$$٥ = ٣$$

$$٦ = ٢$$

السؤال التاسع:

$$١ = ٧$$

$$٢ = ٦$$

$$٣ = ٤$$

$$٤ = ٢$$

السؤال العاشر:

$$١ = ٤$$

$$٢ = ٢$$

$$٣ = ٣$$

$$٤ = ٥$$

$$٥ = ٦$$

$$٦ = ١$$

النتيجة

أكثر من ٦٠ نقطة :

- ينظر إليك الآخرون كشخص يجب التعامل معه بحذر.
- ينظر إليك كشخص مغرور ، أناني ، ومسيطر جداً.
- ربما يعجب بك الآخرون ويتمنون أن يكونوا مثلك ، ولكن لا يثقون بك دائماً ، ويترددون في تكوين علاقة عميقة معك.

من ٥١ - ٦٠ نقطة :

- الآخرون ينظرون إليك كشخص مثير ومتغير واندفاعي نوعاً ما .
- شخصية قيادية بطبعها ، تتخذ قرارات بسرعة ، ليست كلها صائبة دائماً .
- ينظر إليك الآخرون كشخص جريء ، مغامر ، يجرب نفسه في عدة أمور ويقبل المخاطرة ويستمتع بها .
- يستمتع الآخرون بوجودك معهم وبصحبتهم بسبب الإثارة التي تشعها إلى من حولك .

من ٤١ - ٥٠ نقطة :

- ينظر إليك الآخرون كشخص عذب ، نشيط ، فاتن ، مسلي عملي ، وممتع دائماً .

- يتمركز الانتباه والاهتمام عليه باستمرار ولكنه كثير التوازن بشكل يجعله متحفظ.

- لطيف ، متفهم ، يحترم الآخرين ، يسعدهم و يساعدهم.

من ٣١ - ٤٠ نقطة :

- ينظر إليك الآخرون كشخص حساس ، دقيق ، حذر ، عملي.
-ذكي ، موهوب ، ولكن معتدل.

- لا يستطيع بناء علاقات اجتماعية بسرعة أو سهولة ، ولكنه مخلص لأصدقائه ويتطلب منهم المعاملة بالمثل.

- من يعرفك جيداً يعرف أنه لا يسهل تشكيك ثقتك بأصدقائك
ولكنك تحتاج إلى وقت طويل كي تتسى خيانة أحدهم لك.

من ٣٠ - ٢١ نقطة :

- الآخرون ينظرون إليك كشخص مزعج وصعب الإرضاء.

- شديد الحذر وشديد الدقة ، يمشي ببطء شديد .

- لا تقوم بأي عمل بشكل اندفاعي أو وفقاً للحظة الحاضرة
ويتوقع الآخرون أن تتفحص كل شيء من جميع الزوايا قبل أن ترد عليه ، وهم يعززون ذلك جزئياً إلى طبيعتك الحذرة.

أقل من ٢١ نقطة :

- ينظر إليك الآخرين كشخص خجول ، قلق ، لا يستطيع اتخاذ القرارات ، يحتاج إلى من يرعاه ، يحتاج دائماً إلى من يتخذ له القرارات ، لا يريد أن يتدخل في أي شيء أو أي شخص.
- ينظر إليك الآخرون كشخص قلق دائماً يرى المشكلات مع أنها غير موجودة.
- بعض الأشخاص يعتقد أنك ممل ، ولكن الذين يعرفونك جيداً لا يعتقدون ذلك .



الإنطلاقة الثامنة .. احترام الذات

المرأة الخارقة

كثيرون من يظنون امتلاك كل المواهب ويجمعون جميع المميزات .. بل .. ويرون أنهم قواد العالم ورموز الإبداع وشكر الألسن من نصيبهم ..

ولكن .. لحظة ..

إذا كان هذا الاعتقاد فى الذات سيكون له دور بارز وعمل يبرهن وبصمة تؤيد ..

فنحن معك

ويسعدنا وجودك ويشرفنا كعرفتك .. أما إذا كان الأمر مجرد كلمات رنانة أو عبارات تتردد دون دليل واضح أو نتيجة بينة ..

واستلمى إغاثة **ابن القيم** «من أنفع ما للقلب : النظر فى حق الله على العبد ؛ فإن ذلك يورثه مقت نفسه والازدراء عليها ؛

ويخلصه من العجب ؛ ورؤية العمل ؛ ويفتح له باب الخضوع والذل والانكسار بين يدي ربه ؛ واليأس من نفسه ؛ **وان النجاة لا تحصل إلا بعضو الله ومغفرته ورحمته**»

وهذا ما دعا سعد بن أبي وقاص ليوصى ابنه « يا بني: إياك والكبر وليكن فيما تستعين به على تركه : علمك بالذي منه كنت والذي إليه تصير»

سلب القبول

يقول **الماوردي** «إن الكبر والإعجاب يسلبان الفضائل ويكسبان الرذائل .. وليس لمن استوليا عليه إصغاء لنصح .. ولا قبول لتأديب .. فالمتكبر يحل نفسه عن رتبة المتعلمين .. والمعجب يستكثر فضله عن استزادة المتأديبين»

إلغاء من كشوفات الجنة

وكى لا تُسئ الفهم فاسمع حين قال النبي ﷺ (« لا يَدْخُلُ الْجَنَّةَ مَنْ كَانَ فِي قَلْبِهِ مِثْقَالُ ذَرَّةٍ مِنْ كِبَرٍ » قَالَ رَجُلٌ : إِنَّ الرَّجُلَ يُحِبُّ أَنْ يَكُونَ ثَوْبُهُ حَسَنًا وَنَعْلُهُ حَسَنَةً ؛ قَالَ « إِنَّ اللَّهَ جَمِيلٌ يُحِبُّ الْجَمَالَ الْكِبَرُ بَطْرُ الْحَقِّ وَغَمَطُ النَّاسِ » (صحيح : رواه مسلم عن عبد الله بن مسعود)...

. (بطر الحق : رده ، غمط الناس : احتقارهم) .

وقال الحق تبارك وتعالى «الكبرياء ردائي والعظمة إزاري من نازعني واحداً منهم ألقيته في جهنم ولا أبالي» (حديث قدسي صحيح) ..

ولهذا حذر النعمان بن بشير «إن للشيطان مصائد وفخوخاً .. وإن من مصائد الشيطان وفخوخه البطر بأنعم الله .. والفخر بإعطاء الله .. والكبر على عباد الله .. واتباع الهوى» ..

تصحيح المعادلة

كلنا يسمع كثيرا عن المرأة الخارقة التي تظن أنها قادرة على القيام بكل شيء .. وتتظاهر أنها تمثل كل شيء لدى كل الناس .. ولا يوجد مكان إلا ويتمنى ظلها .. أو معرفة إلا وتلم بها .. وغالبا هذا النوع من النساء ينقرض مبكرا .. لأنها أنهكت قواها وأضعفت عزمها باهتمامها بالمظاهر ومحاولة الحفاظ على الشكليات ودوما تراها متكلفة مصطنعة ..

لذا :

لا بد من تصحيح المعادلة وخلع هذا القناع الفتاك ..

لأن النتيجة مؤلمة

صيحة مدوية

وكلمة بليغة أطلقها مصطفى صادق الرافعي حين قال عن مصممي الأزياء واعتباره ضربا من الفن ولونا من التحضر « ترى أحدهم شريفا يأنف أن يكون لصا .. وأن يسمى لصا؛ ثم لا يعمل إلا عمل اللص في استلاب العفاف وسرقة الفتيات من تاريخهن الاجتماعي؛ وتراه نجدا يستتكف أن يكون في أوصاف قطاع الطريق؛ ثم يأبى إلا أن يقطع الطريق في حياء العذارى وشرف النساء».

وانظري الى هذه المرأة !! وقارني ..

فعن ابن سيرين أن أبا بكر الصديق أتى بمال فقسمه بين الناس فبعث منه إلى امرأة من المهاجرات ..

فلما أُتيت به قالت : ما هذا ؟

قالوا: أبو بكر جاءه مال فقسمه على الناس فقسم منه في نظرائك؛

دقالت : أتخافوني أن أدع الإسلام ؟

قالوا : لا ..

قالت : أفترشونني على ديني ؟

قالوا : لا ..

قالت : فلا حاجة لى فيه ..

يا الله .. تخيلى مدى التزامها بعزة دينها واستمسакها برايته ..

أفهمتى أم أشرح لك؟!

واعجبا لمن تهرب حياتها من بين يديها وتعيش طيلة شبابها باحثة عن أحدث صيحات الموضة وأدوات الجمال والجديد فى قص الشعر و فقط .. وليس لديها للصلاة والقرآن متسع ؟! فتزنى وتجملى ولكن .. كما أراد ربك الذى خلقك ونبىك (ﷺ) الذى سيشفع لك وما يحترم شخصيتك .

وإن الله جميل يحب الجمال..

لا تعينى الشيطان

ربك يبين لك الأمر «وقال الشيطان لما قضى الأمر إن الله وعدكم وعد الحق ووعدتكم فأخلفتكم .. وما كان لى عليكم من سلطان !! إلا أن دعوتكم فاستجبتم لى .. فلا تلومونى ولوموا أنفسكم .. ما أنا مصرخكم وما أنتم بمصرخى إنى كفرت بما أشركتمونى من قبل إن الظالمين لهم عذاب أليم» ..

فلا تكونى عوناً للشيطان على نفسك ..

فالآن .. الآن .. الآن ..

فارقى نفسك بخطوة .. ارجمى شيطانك بتسييحه .. أكرمى
لسانك باستغفار .. ضعى قدمك الآن بركعتين توبة..

وحين سمع أعرابياً ابن عباس يقرأ «وكنتم على شفا حضرة من
النار فأنقذكم منها»

فقال : والله ما أنقذهم منها وهو يريد أن يوقعهم فيها ..

فقال ابن عباس : خذوها من غير فقيه !!

وصدق الإمام الشافعي :

كلما قسى قلبي وضافت مذاهبي ●●● جعلت الرجا مني لعفوك سلما
تعاضمني ذنبي فلما قرنته ●●● بعفوك ربي كان عفوك أعظما
فما زلت ذا جود وفضل ومنه ●●● تجود وتعفو منه وتكرما

وأكرر عليك السؤال :

لِمَ اليأس إذن ؟؟؟

أقول لكم

عن تجربة عانيتها .. وأيام عشتها .. كم خدعنا بالأمانى
الكاذبة والخيالات الفارغة ؟! وكم غفلنا عن طرق ربنا مراراً
وتكراراً ؟! لأن من أعظم مصائب هذا الزمان خسة الهمم وبرود
العزائم وفتور الأرواح .. انشغال بما يلهي .. إصرار على الهلاك ..

لا في العبادة مستمرين ولا في عمل الآخرة مجتهدين ولا في معالي
الأمر مغامرين .. وعند الإنسان عمر واحد إما وإما .. ونفس
واحدة إما وإما .. وقلب واحد إما وإما .. ومن وراءهم إما نار
وإما جنة ..



قبل .. قفزة الثقة

حان الوقت لتعديل صورتك الداخلية ..

وها أنت ..

قد بدأت الصراع مع نفسك والهوى والشيطان .. لأن رؤية النفس والإعجاب بها أو اللهث مع التيار أنى ذهب ؟ وأين ذهب ؟ وكيف ذهب ؟ أول دروب الهلاك .. وكونى واقعية واعلمى أنك تعاملين الله عز وجل .. وهذه هى أولوياتك الجديدة وإعادة توجيه حياتك ووضع النقاط فوق الحروف .. ولا تنسى تشكيل الحروف .. وابدأى بتسجيل نجاحاتك اليومية من تحسن ملحوظ مع نفسك أو مع أصحابك أو مع أهلك أو فى جامعتك أو عملك أو علاقاتك مع الله ومع سنة نبيه (ﷺ) ..

وحينها ستدركين أن :

حياتك مليئة بالنجاح .

خذى خطوة :

- ●
- ●
- ●
- ●

الإنطلاقة التاسعة . رأس مالك الحقيقي

حياء أو!!

الحياء أمانة صادقة على طبيعة الإنسان إذ يكشف عن قيمته ومقدار أدبه وأين حمرة الخجل إذا بدر منه ما لا يليق فالحيى نقى المعدن ذكى العنصر .. والانسلاخ منها خسارة فادحة وهلاك حاضر ..

احذرى واحذرى واحذرى

قوله (صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ) « إن الله عز وجل إذا أراد أن يهلك عبداً نزع منه الحياء فإذا نزع منه الحياء لم تلقه إلا مقيتاً ممقتاً (مبغضاً) فإذا لم تلقه إلا مقيتاً ممقتاً نزعته منه الأمانة فإذا نزعته منه الأمانة لم تلقه إلا خائناً مخوناً فإذا تلقه إلا خائناً مخوناً نزعته منه الرحمة فإذا نزعته منه الرحمة لم تلقه إلا رجيماً ملعناً فإذا لم تلقه إلا رجيماً ملعناً نزعته منه ربه الإسلام» (رواه ابن ماجه)

ولا عجب ونحن نرى الهلكى كثيرين والغارقين بالجملة وهذا ما دفع الحسن البصري ليتعجب « ليس العجب ممن هلك كيف هلك وإنما العجب ممن نجا كيف نجا !! » ..

وأشده صالح بن عبد القدوس

إذا قل ماء الوجه قل حياؤه ●●● ولا خير في وجه إذا قل ماؤه
حياؤه فاحفظه عليك وإنما ●●● يدل على فعل الكريم حياؤه

عشرة على عشرة..

قال ابن القيم الحياء أنواع

حياء التقصير: كحياء الملائكة الذين يسبحون الليل والنهار لا يفترون، فإذا كان يوم القيامة قالوا: سبحانك ما عبدناك حق عبادتك.

وحياء الاستحغار واستصغار النفس: كحياء العبد من ربه عز وجل حين يسأله حوائجه؛ احتقاراً لنفسه، واستصغاراً لها.

وفي أثر: «إن موسى قال: يا رب! إنه لتعرض لي الحاجة من الدنيا، فأستحيي أن أسألك هي يا رب. فقال الله تعالى: سلني حتى ملح عجينتك، وعلف شاتك» .

وأما حياء العبودية: فهو حياء ممتزج من محبة، وخوف، ومشاهدة عدم صلاح عبوديته لمعبوده، وأن قدره أعلى وأجل منها؛ فعبوديته له توجب استحياءه منه لا محالة.

وأما حياء الشرف والعزة: فحياء النفس العظيمة الكبيرة
إذا صدر منها ما هو دون قدرها من بذل، أو عطاء، أو إحسان؛
فإنه يستحيي - مع بذله - حياء شرف نفس وعزة.

وأما حياء المرء من نفسه: فهو حياء النفوس الشريفة العزيرة
الرفيعة من رضاها لنفسها بالنقص، ، فيجد نفسه مستحيياً من
نفسه؛ حتى لكأن له نفسين يستحيي بإحداهما من الأخرى.

فإن العبد إذا استحيى من نفسه فهو بأن يستحيى من غيره
أجدر

أنت أجمل !

ترى د: **فاطمة نصيف** فى كتابها (حقوق المرأة وواجباتها فى
ضوء الكتاب والسنة) «إذا كان الحياء فى الرجل جميلاً فهو فى
المرأة أجمل .. وإذا كان الحياء فى الرجل فضيلة فهو فى المرأة
أفضل .. لأنه يزيد لها زينة وبهاءً ؛ ويجعلها محبوبة مرغوبة ؛
فسمّة الخير فى المرأة الحياء ؛ وسمّة الشرف فيها القحة ؛ فالحياء
حامى الفضيلة اليقظ .. وحارسها الأمين ؛ الذى لا يسمح لكائن
أن ينتهك حرمتها .. أو يعتدى على ساحتها ؛ وهو الذى يمنع
الرديلة أن تحل مكانا تبوأته الفضيلة .. بل انه يباعد بينهما بكل
ما أوتى من قوة إرادة وصحة عزيمة» ..

فطرة وركيزة أساسية

قال تعالى «بني آدم قد أنزلنا عليكم لباساً يواري سوءاتكم وريشاً ولباس التقوى ذلك خير ذلك من آيات الله لعلهم يذكرون» ..

« إن مسارعة آدم وحواء إلى ستر عوراتهما بأوراق الأشجار دليل على أن الحياء عنصر أصيل مركوز فى فطرة الإنسان ؛ فعليه أن يهتم به ؛ ويحافظ عليه ويصونه من أن يُثلم ؛ ففى صيانتته وسلامته صيانة وسلامة للفطرة من أن تمسخ أو تُحرف ؛ لأن فى انحرفها مسخا وتشويها لأدميته» (فقه الحياء / ٧٢)

- | | | | |
|-----|------------------------------|-----|-----------------------------|
| ●●● | إن الفتاة حديقة وحياؤها | ●●● | كالماء موقوفاً عليه بقاؤها |
| ●●● | بفروعها تجري الحياة فتكتسي | ●●● | حلاأ يروق الناظرات رواؤها |
| ●●● | إيمانها بالله أحسن حلية فيها | ●●● | فإما ضاع ضاع بهاؤنا |
| ●●● | لا خير فى حسن الفتاة وعلمها | ●●● | إن كان فى غير الصلاح رضاؤها |

رموز حيائية :

من حال أم المؤمنين عائشة عندما دفن عمر بن الخطاب مع قبر النبي (ﷺ) وأبا بكر .. فالنبي (ﷺ) زوجها وأبو بكر أبوها .. وحين دفن بن الخطاب وهو أمير المؤمنين !! وليس حياً بل ميتاً ؛ ولكنه الحياء فتستتر وترتدى حجابها كاملا وهى فى بيتها !! ..

أتدرين كم كانت للعبة نماذج وأمثال سطرها لنا التاريخ وسافتها لنا السير.

ولو أن النساء كمن عرفنا ●●● لفضلت النساء على الرجال
فما التأنيث لاسم الشمس عيبُ ●●● ولا التذكير فخرٌ للهِلال

..... وبعد الموت !!...

فاطمة بنت رسول الله (ﷺ) .. كانت دائمة الستر والعفاف
فلما حضرها الموت تفكرت في حالها وقد وضعت جثتها على
النعش وألقي عليها الكفن فالتفت إلى أسماء بنت عميس زوجة
أبي بكر .

وقالت يا أسماء: إنني قد استقبحت ما يُصنع بالنساء إنه
ليطرح على جسد المرأة الثوب (الكفن) فيصف حجم أعضائها
لكل من رأى ..

فقالت أسماء: يا بنت رسول الله .. أنا أريك شيئاً رأيته
بأرض الحبشة ..

قالت: ماذا رأيت؟! فدعت أسماء بجريدة نخل رطبة فحنثها
حتى صارت مقوّسة كالقبة ثم طرحت عليها ثوباً .. فتهلل وجه
فاطمة وفرح قلبها

وقالت: ما أحسن هذا وأجمله تُعرف بها المرأة من الرجل
فلما توفيت فاطمة جعل لها مثل هودج العروس ..

وكانت صاحبة أول اختراع صنع في الإسلام لنعش يغطى
جسد المرأة!!..

هذا حرص فاطمة على الستر وهي جثة هامدة .. فكيف لما
كانت حية؟! أين أولئك الفتيات المسلمات اللاتي نعلم أنهن يحببن
الله ورسوله (ﷺ) وقلوبهن تشتاق إلي الجنة؟!

أم سلمة .. تقطع الرحمة ..

وهل أتاك نبأ أم سلمة رضي الله عنها زوج النبي (ﷺ) عندما
سمعته يقول : من جرّ ثوبه خيلاء لم ينظر الله إليه يوم القيامة
.. فقالت : فكيف تصنع النساء بذيولهن؟! قال: يرخين شبراً .. قالت
: إذاً تتكشف أقدامهن .. قال : فيرخينه ذراعاً ولا يزدن .

امرأة من أهل الجنة

روى عطاء بن أبي رباح قال : قال لي ابن عباس رضي الله
عنهما : ألا أريك امرأة من أهل الجنة؟! فقلت : بلى قال : هذه
المرأة السوداء أتت النبي (ﷺ) فقالت: إني أُصرع وإني أتكشف
فادع الله تعالي لي، فقال (ﷺ) : إن شئت صبرت ولك الجنة وإن
شئت دعوتُ الله تعالي أن يعافيك ..

فقالت : أصبر ، وقالت : إني أتكشف (تظهر عورتها من
الصرع) فادع الله أن لا أتكشف ، فدعا لها .. فما تكشفت بعدها
قط..

رضيت ببلاء يصاحبها في حياتها الفانية والريح الجنة
فوافقت .. ولكنها أنفت أن تتكشف فيري الناس من عورتها ما لا
يليق بالمرأة الواعية ..

من وحي القلم إلى وحي الجامعة

يقول مصطفى صادق الرافعي «لا لا .. يا رجال الجامعة إن
كان هناك شيء اسمه حرية الفكر فليس هناك شيء اسمه حرية
الأخلاق» ..

وتقولون أوروبا وتقليد أوروبا !! ونحن نريد الشباب الذين
يعملون لاستقلالنا لا لخضوعنا

وتقولون : إن الجامعات ليست محل الدين ومن الذى يجهل
أنها بهذا صارت محلاً لفوضى الأخلاق ..

وتزعمون أن الشباب تعلموا ما يكفى من الدين فى المدارس
الابتدائية والثانوية فلا حاجة إليه فى الجامعة .. أفترى الإسلام
دروساً ابتدائية وثانوية فقط ؟! .. أم تريدون شجرة تُغرس هناك
لتُقلع عندكم !! ..

لا لا .. يا رجال الجامعة إن قبلة الشباب المجاهد تملأ
بالبارود لا بالماء المقطر ..

لا لا .. إن المسلمين الذين هدوا العالم قد هدوه بالروح الدينية التي كانوا يعملون بها لا بأحلام الفلاسفة ..

لا لا .. إن الفضيلة فطرة لا علم وطبيعة لا قانون وعقيدة لا فكرة وأساسها أخلاق الدين لا آراء الكتب .. إن التعليم فى الجامعة صار تعليم الرذيلة تعليمها العالى ..

قوة الأخلاق يا شباب .. قوة الأخلاق .. إن الخطوة المتقدمة تبدأ من هنا ..

طالعوا هذا الكلام باهتمام .. عساه يساعدكم على تنظيف الذاكرة من ركام الأوهام .. وأكوام الوسوس

وإلا فالتيه فى فلول الأحزان .. وتحليق أشباح الهموم ... وخوض كوابيس الخوف والقلق ..

سيكون ما يحدث !!



قبل .. قفزة الثقة

قرناء لا يفترقان

إنه الحياء الذى ليس للمرأة والفتاة من سمة غيره .. فهو عنوان لها في مشيتها .. ورسم لها في تعاملها .. فلا بد للحياء أن يترعع في القلوب ويأخذ حظه الوافر في هذا الزمن الذى تناسى فيه الناس مثل تلك المعانى والأخلاقيات .. ذلك لأن «الحياء والإيمان قرناء جميعه فإذا رفع أحدهما رفع الآخر» (رواه الحاكم وصححه الالبانى) .. نعم .. إذا رفع أحدهما رفع الآخر.. لأنهما وجهان لعملة واحدة.

خذى خطوة :

- ●
- ●
- ●
- ●



الإنطلاقة العاشرة .. : أه .. لو كنت محظوظة

قيراط حظ

تقول إحدى النساء «لو كنت محظوظة فى هذه الحقبة من حياتى لتعلمت فن اللامبالاة .. قد يزعجنى الميزان ذلك الشئ المربع الصغير الذى يضيع الشعور بالبهجة فلا أبالى» !!

ثم ساعة يدى التى تذكرنى بالطقوس الصارمة والمواعيد المملة فلا أبالى !!

ولكى يكتمل الأمر أترك الأعمال المنزلية تتراكم وادعوا أصدقاء كثيرين .. وترك قلقى بشأن نفسى أو زوجى أو قلة المال فأسيطر على مشاعرى ولا أبالى !!

أسافر حول العالم والتقط صورا لكل المناظر الرائعة التى أقابلها أو أذهب للتسلية أو للتمشية مع صديقاتى أو أقضى وقتى مرحا واسترخى واستمتع بالرحلة» ..

ارسمى منحنياتك ..

إن التكييل بأن الحظ ليس معك أو الظروف لا تساعدك .. ودوما تتقدين نفسك وتضعفين ذاتك .. فتكونى قاسية ودوما معاتبا .. لكن لا بد أن لا تجلدى ذاتك كما قالت المرأة التى سمعناها منذ قليل .. أنه .. لو .. ولو .. ولو .. وبالتالى يتربع على كتف تلك المرأة اليأس والتثييط ونجلس ننتظر إجابات وأوهام وخيالات بعد: لو ..

أيتها المميزة ..

لا تضيعين حياتك فى لو .. وسوف .. ولعل .. وربما .. ولكن ليكن قانونك واضح ورؤيتك صارمة وهدفك عظيم وتعبك يسعدك من أجل أن تجنى النجاحات وتقطفى الثمرات .. فاقرأى كتابك وصحيفتك بعين الرضا وكونى مصرة ومصممة على الوصول لما تتمنيه .. واستعينى بالله وإذا عزمى فتوكلى على الله ..

وهذه أم سليط الأنصارية

أسلمت وبايعت رسول الله وشهدت غزوة خيبر وحنينا .. قال ثعلبة بن أبى مالك : إن عمر بن الخطاب ضى الله عنه قسم مروطا بين نساء أهل المدينة فبقى منها مرط جيد فقال له بعض من حضر عنده : يا أمير المؤمنين أعط هذا ابنة ابنة رسول الله

(ﷺ) التى عندك __ (أم كلثوم بنت على)- فقال : أم سليط
أحق به فإنها ممن بايع رسول الله (ﷺ) وكانت تزفر (تجهز)
لنا القرب (المياه للشرب) يوم أحد » (البخاري)

من الفارس...؟؟؟

سبق الفارس المثلّم جيش المسلمين .. وفى شجاعة نادرة
اخترق صفوف الروم، وأعمل السيف فيهم، فأربك الجنود،
وزعزع الصفوف، وتطايرت الرؤوس، وسقطت الجثث على الأرض،
وتناثرت الأشلاء هنا وهناك، وتعالّت الصرّخات من الأعداء
والتكبيرات من جيش المسلمين ..

ليت شعري من هذا الفارس؟ « وأيم الله، إنه لفارس
شجاع»...كلمات .. قالها خالد بن الوليد قائد جيش المسلمين
في معركة أجنادين عندما لمح الفارس وهو يطيح بسيفه هامات
الأعداء، بينما ظن بعض المسلمين أن هذا الفارس لا يكون إلا
خالدًا القائد الشجاع..

لكن خالدًا قد قرب منهم فسألوه في تعجب : من هذا
الفارس الهمام؟

فلا يجيبهم، فتزداد حيرة المسلمين وخوفهم على هذا
الفارس؛..

لم نعرفه بعد !!

ولكن! ما لبث أن اقترب من جيش المسلمين وعليه آثار الدماء بعد أن قتل كثيراً من الأعداء، وجعل الرعب يدبُّ في صفوفهم .. فصاح خالد والمسلمون: لله درُّك من فارس بذل نفسه في سبيل الله! اكشف لنا عن لثامك. لكن الفارس لم يستجب لطلبهم، وانزوى بعيداً عن المسلمين،

فذهب إليه خالد وخاطبه قائلاً: ويحك لقد شغلت قلوب الناس وقلبي لفضلك، من أنت؟

فأجابته: إننى يا أمير لم أعرض عنك إلا حياءً منك لأنك أمير جليل وأنا من ذوات الخدور وبنات الستور ..

فلما علم خالد أنها امرأة سألها -وقد تعجب من صنيعها-: وما قصتك؟

فقالت المرأة: علمتُ أن أختي ضراراً قد وقع أسيراً في أيدي الأعداء، فركبتُ وفعلتُ ما فعلتُ ..

قال خالد: سوف نقاتلهم جميعاً ونرجو الله أن نصل إلى أخيك فننقذه من الأسر ..

إنها الفارسة الصامدة المقاتلة : خولة بنت الأزور

قبل .. قفزة الثقة

إن المجتمع بناسه والأيام بتغيرها والقلوب بتقلبها والنفوس بتذبذبها .. تحتاج من كل واحد أن يكيف نفسه ولا يكون الفريسة ..

تقول الحكمة (لن تستطيع أن تمنع طيور الهم أن تحلق فوق

رأسك، لكنك تستطيع أن تمنعها أن تعشش في رأسك)

خذى خطوة :

- ●
- ●
- ●
- ●



استبيان .. لتقوية الحصون ..

- كم مرة تقومين بشيء مرح كل أسبوع ؟ (مرة واحدة - نادرا - لا أفعل أبدا)
- ما آخر مرة راعيت ذاتك وأهتممت بها ؟ (الأسبوع الماضى - الشهر الماضى -)
- كم مرة تقومين ببعض النشاط البدنى ؟ (مرتين أسبوعيا - مرات متفرقة - لا افعل أبدا)
- كم مرة تحاولى تدبر آية والعمل بها ؟ (يوميا - أسبوعيا - شهريا)
- ماذا تفعلين من أجل الراحة والإسترخاء ؟ (مشاهدة التلفاز - اخرج للتمشية -)
- هل تحبين تعاملاتك مع غيرك وتزكيها ضعى درجة ؟ (٤٠٪ - ٦٠٪ - ٨٠٪)
- كم مرة ينتابك الغضب نتيجة للتوتر أو الملل ؟ (مرة أسبوعيا - مرة شهريا - نفسى مطمئنة)
- هل تطلبين المساعدة وقت الحاجة ؟ (غالبا - نادرا - لا اطلب المساعدة)

- كم مرة حاولتى كتابة هدفك بالورقة والقلم ؟ (ولا مرة - كل فترة - قليل جدا)
 - هل تحصلين على ما ترغبين من التواصل المادى والرعاية ؟ (نعم- لا - أنا أقوم بهذا الدور)
 - كم مرة تقولين نعم وترغبين فى قول لا ؟ (غالبا - نادرا - لا اذكر)
 - كم مرة دعوتى الله أن يهئ لك من أمرك رشدا ؟ (فى كل صلاة - فى كل سجدة - لا اذكر)
 - هل تقومين بما ترغبين فى القيام به فى حياتك ؟ (نعم - لا - لا تعرف)
 - متى آخر مرة ضحكت فيها من قلبك ؟ (منذ زمن - اليوم - فى المستقبل)
 - كم مرة اطلتى سجودك بين يدى الله عز وجل ؟ (مرة - كثيرا - هذا دأبى دوما)
- .. وهذه النتيجة ..

تجاهل تام من (١ ١٠) عناية تامة

لعل هذه الوقفة تأتى بمراجعة كل واحدة لذاتها ..



الإنطلاقة ١١ .. اقضى حياة جديدة

فعلى دورك

إن المشاعر والعواطف وكونك تتأثرين بمن حولك وتكونين مرهفة المشاعر يصنع منك نجمة ساطعة فى سماء التميز .. وهذا هو القلب الحى والفهم الواعى والعقل النابض .. ومن خلال هذه الحياة ستشعرين بوجودك .. وستكونين مفعمة بالحيوية .. وليس هناك وقت لانتظار الظروف المثالية بل ابدأى من الآن .. ورغبتك الحقيقية هى فرصتك لتجديد حياتك .. وتشبثى بالأحلام ولا تخافى من حافة الهاوية ..

«إنسان بدون هدف كسفينة بدون دفة كلاهما سوف ينتهي به الأمر

على الصخور» توماس كارليل

وحين قالوا للصقر :

اهبط إلى الأرض فهنا الهواء جديب ..

فرد قائلاً: بل فى جناحى وعزى مرعى خصيب ..

هل ستدفع ثمن التذكرة ؟

بينما يقوم سائق الاتوبيس بمهمته والكمسرى يقطع التذاكر
واذا برجل ضخم الجثة عظيم العضلات .. فقال للكمسرى بصوت
عال حين طلب منه دفع التذكرة « المعلم ميمى لا يدفع تذاكر » ولم
تنفع معه الحيل وذهب الكمسرى للسائق ليحكى له وحين ذهب
مسرعا اليه ورآه عاد صامتا ولم يطالبه بدفع الاجرة ..

قرر السائق أن يستعد لمواجهة بل ومصارعته اذا لزم الامر
فذهب لأحد وتعلم فن الدفاع عن النفس وبرزت العضلات من
جسده وبعد عدة أشهر ذهب الى الزبون يطالبه بدفع التذكرة وكله
تربص بأى رد فعل سيكون له رد فعل هو الاخر ولو التدخل بالقوة
.. ولكنه أعاد الاجابة « المعلم ميمى لا يدفع تذاكر » فالتفت إليه
السائق وهو يستعد لمعركة حامية وقال: «ولماذا ؟؟»

فقال : «لأن المعلم ميمى لديه اشتراك سنوي» !!

.. فانقلى من (المجهول الى المعلوم).. دراسة واقع واخذ
بالاسباب واستعانة بالله ..

هل أنا وحدي سأغير الكون ؟!

قد تقول قائله : هل أنا وحدي الذي سأصلح المجتمع ؟! هل
أنا لإقطرة واحدة ؟! هل سأنقذ السفينة الهاوية إلي القرار ؟! ..

«حين توجد في مجتمع يوشك أن يتحطم . في سفينة توشك على الهلاك فلن تقفها وحدك عن النهاية المحتومة ولن تنقذها وحدك من الهلاك .. نعم ولكنك تنقذ نفسك ! .. فحتى حين تتحقق السنة التي لا تتخلف .. حتى حين ينفذ الوعد الحق وتتحطم السفينة .. حتى حينئذ .. فستان بين غريق وغريق ! غريق في جهنم لأنه فاجر وغريق في الجنة لأنه شهيد . فمن ذا الذي يبيع الآخرة بالدنيا ويسعى إلى النار - وهو يغرق- في حين يملك - حتى وهو يغرق - أن يسعى للنعيم !؟ ..»

الإستئناف مرفوض

يا غالية : لا تدعى الشيطان يتسلل بغيوم اليأس والإحباط إلى قلبك .. فإن اشتعلت الإرادة وتواجدت العزيمة قلنا هلى يا بشائر النجاح .. فكفى تقصير وتهاون

مهما زادت الانتقادات وتدافعت العبارات وأحبطت الكلمات فتمسكى بجبل ربك كونى مصره على رأيك بالالتزام وراعى التدرج حتى لا تكون ثورة وهاجه ثم تأذن مسرعة بالرحيل ويعود الأمر كما كان .. وكونى كتلك المؤمنة العفيفة التي كلما كشر الفساد حولها عن أنيابه .. رفعت بصرها إلى السماء وقالت :

«اللهم يا مقلب القلوب ثبت قلبي»

المطلوب الآن ..

واسمعوا إن شئتم قول عبد الله بن مسعود خط لنا رسول الله (ﷺ) خطأ وقال «هذه سبيل الله» ثم خط خطوطاً يمين الخط وعن شماله ثم قال «هذه سبل على كل سبيل منها شيطان يدعو إليه ثم تلا « وأن هذا صراطي مستقيم. فاتبعوه ولا تتبعوا السبل فتفرق بكم عن سبيله» (اسناده حسن)



قبل .. قفزة الثقة

نافذة أمل وإطلاقة نجاح

إذا كان الأمس قد ضاع فبين يديك اليوم وإذا كان اليوم جمع أوراقه
ورحل فلديك الغد ..

لا تحزني على الأمس فهو لن يعود ولا تتأسفي على اليوم فهو راحل
واحلمي بشمس مضيئة في غد جميل ومولد جديد لحياتك ..

«ليست الأهداف ضرورية لتحفيزنا فحسب ، بل هي أساسية
فعالاً لبقائنا على قيد الحياة» روبرت شولر

خذى خطوة :

- ●
- ●
- ●
- ●



الإنطلاقة ١٢ : تصفحى العقول

ما هي هوايتك؟

كثيراً ما نسمع بعض الناس يسأل: ما هي هوايتك؟

« فأحد الناس يقول: إن هوايتي السباحة، بينما يجيب الآخر: هوايتي صيد الأسماك، ويخبر ثالث عن نفسه فيقول: وأنا هوايتي السفر والترحال... كل إنسان يخبر عن هوايته، وربما تكون هذه الهواية مختلفة عن غيره من الناس، لكن بعض الناس يخبرك عن هوايته قائلاً: «وأنا هوايتي القراءة!!»

وهذا ما أستغرب له كثيراً، أن يقول إنسان ما :

«أنا هوايتي القراءة»...

هل يصح أن يقول أحد: «هوايتي شرب الماء» مثلاً؟!!

إن كل الناس يشربون الماء؛ فهذه ليست هواية، وإنما هي ضرورة،

كذلك لا يصح أن يقول إنسان: «إن هوايتي الأكل!»

لماذا؟ لأن الأكل ضرورة وليس هواية، فكل الناس يجوعون ولا بد أن يأكلوا، ربما تفضل طعاماً على آخر.. لك هذا، لكن أن تمتنع عن الطعام أو عن النوم أو عن التنفس يؤدي بك إلى الهلاك

(القراءة منهج حياة)

تكوين عادة القراءة :

البدايات دائماً شاقة ، وأشق مراحل الطريق هي المرحلة الأولى .

البدايات التربوية الجيدة تبدأ من المنزل وإن عادة القراءة لن تتكون عند الإنسان إلا عندما يشعر بشيء من المتعة واللذة عندما يقرأ، وهذا لن يكون إلا عندما تكون القراءة نوعاً من الاكتشاف، وتنمية العقل، وتوسيع قاعدة الفهم

إن المشكلة الأساسية بالنسبة إلى الذين لا يقرؤون ، ربما كانت أنهم لا يملكون أهداف ، أو أية أولويات ، يضغطون بها على حاضرهم ، ويوجهون من خلالها جهودهم سيكون مفيداً ونحن نبحث عن وقت للقراءة أن نكتشف (الساعة الذهبية) في يومنا، حيث يكون الواحد منا في قمة نشاطه ، وبعض الناس يخصص ساعة يسميها (الساعة الهادئة) فهو لا يستقبل زائراً ، ولا يرد فيها على الهاتف.

القراءة من أجل التسلية

السواد الأعظم من الناس لا يملك أية أهداف أو محاور معينة لا تخلو من فائدة .. فقد يتخلص من الفراغ أو تكون علاجاً لبعض الأمراض العصبية أو علاجاً جيداً لمرض التمرکز الشديد حول الذات .

القراءة من أجل الإطلاع على معلومات

شائعة جداً لأن في عالمنا (حمى) تجتاح كثيراً من الناس ، وهي حمى البحث عن الأسهل ، والوصول إليه بأسرع وقت ممكن .

القراءة من أجل توسيع قاعدة الفهم

وهي أشق أنواع القراءة وأكثرها فائدة وقلّة قليلة من الناس يعملون بها ..

ثلاثة مشكلات رئيسية .. وسهلة الحل ..

الأولى: أن بعض الناس لم يتعودوا على القراءة، ويملّون سريعاً

الثانية: بعض الناس يقرءون فعلاً، وينفقون أوقاتاً طويلة في القراءة، ولكنهم لا يقرءون لهدف معيّن

الثالثة : هناك فئة عريضة تدعى انها تحب القراءة ولكنها لم تجرب القراءة ولم تدرك قيمتها ويكفيهم قول النبي (ﷺ) «من سلك طريقا يلتمس فيه علما سهل الله له طريقا إلى الجنة وإن الملائكة لتضع أجنحتها رضا لطالب العلم وإن طالب العلم يستغفر له من في السماء والأرض حتى الحيتان في الماء وإن فضل العالم على العابد كفضل القمر على سائر الكواكب» (رواه أبو داود والترمذى)

وهذا ما أورده المأمون حين سئل : ما ألد الأشياء ؟

قال : " التتزه في عقول الناس " (بمعنى قراءة أقوالهم) ..

حقيقة :

أعظم لذة تصفح عقول المفكرين والعلماء والمثقفين .. فما نظر أحد في كتاب إلا خرج بفائدة .. وحاز غنيمة كانت ضائعة وارتشف حكمة هادفة .. فتصقلك التجارب .. وتشجيك العظات .. وتدهشك العجائب .. وتغمرك المعارف ..

سؤال...؟؟؟

« إذا ركبت مع أوربي وجدته منغمساً يقرأ في كتاب، وإذا ركبت مع عربي وجدته يبصبص كالذئب العاوي، أو كالعاشق الهاوي، يتعرف على الركاب، ويسولف مع الأصحاب والأحباب

.. بيننا وبين الكتاب عقدة نفسية، ونحن أمة (اقرأ)، ولكن ثقلت علينا المعرفة، وخف علينا القيل والقال ..

ولو سألت أكثر الشباب : ماذا قرأت اليوم ؟ وكم صفحة طالعت؟

لوجدت الجواب: !!....!!



قبل .. قفزة الثقة

الإنسان بلا قراءة قزم صغيرولو طالعت سير العظماء العباقره فالصفة اللازمه للجميع مصاحبتهم للحرف، وهيامهم بالمعرفة وعشقهم للعلم، حتى مات الجاحظ تحت كتبه، وتوفي الإمام مسلم صاحب الصحيح وهو يطالع كتاباً ؛ وقال ابن الجوزي: قرأت في شبابي عشرين ألف مجلده، وقال المتنبي: «وخير جليس في الزمان كتاب»

قالقراءة القراءة .. لتتضح أمامنا أبواب المعرفة وتتسع آفاقنا ؛ هيا إلى قراءة راشدة، وإطلاع نافع، وثقافة حيّة .. وشخصية واثقة مثقفة واعية .

خذى خطوة :

- ١- المساهمة فى مشروع «محو الأمية».
- ٢- اشترى كل أسبوع كتاب تقرأيه وتعلميه لغيرك.
- ٣- ابدأى فى عمل مكتبة صغيرة فى بيتك .
- ٤- اصطحبى غيرك إلى درس علم .
- ٥- أهدى صاحبك نسخة من هذا الكتاب .



الإِنطِلاقَةُ ١٣ : ركزى على نفسك

ونعم التركيز ..

التركيز على القدرات والمهارات والسعى لتطويرها وتوكيدها من أهم العوامل التي تبني الثقة بالنفس وتصنع الوعى وترسم خطة تحقيق الأهداف ..

كلما بذلت مجهودا وسعيت لتطوير مهاراتك والتزمت نعم (الإلتزام) بالدورات التدريبية والقراءة وصقل المهارة .. فى مجالك كمصممة جرافيك أو مخرجه بارعه أو كاتبة متميزة أو معلمة مبدعة أو طبيبة محترفة وغيرها ...

وكلما تدربت ازدادت قوة مهاراتك وارتفع ثمنها .. وكان طريق النجاح أقوى وأسهل .. ومع الوقت تزداد الثقة حتى تصلى لأعلى معدلاتها بالتعب والتركيز والتطوير .

القصة قصتك أنت :

لم يجد رجل الأعمال الغارق في ديونه وسيلة للخروج منها سوى بأن يجلس على كرسي بالحديقة العامة وهو في قمة الحزن

والهمّ متسائلاً إن كان هناك من ينقذه، وينقذ شركته من الإفلاس؟
فجأة! ظهر له رجل عجوز وقال له: أرى أن هناك ما يزعجك
فحكى له رجل الأعمال ما أصابه، فرد عليه العجوز قائلاً:
«أعتقد أن بإمكانني مساعدتك» ثم سأل الرجل عن اسمه وكتب
له شيكاً وسلّمه له قائلاً: «خذ هذه النقود وقابلني بعد سنة
بهذا المكان لتعيد المبلغ»

وبعدها رحل العجوز وبقي رجل الأعمال مشدوهاً يقلب
بين يديه شيكاً بمبلغ نصف مليون دولار عليه توقيع (جون دي
روكفلر) رجل أعمال أمريكي كان أكثر رجال العالم ثراء فترة
١٨٣٩م - ١٩٣٧م.

جمع ثروته من عمله في مجال البترول وفي وقت لاحق أصبح
من المشهورين وأنفق روكفلر خلال حياته مبلغ ٥٥٠ مليون دولار
أمريكي تقريباً في مشروعات خيرية.

أفاق الرجل من ذهوله وقال بحماسة: «الآن أستطيع أن أمحو
بهذه النقود كل ما يقلقني ثم فكر لوهلة وقرر أن يسعى لحفظ
شركته من الإفلاس دون أن يلجأ لصرف الشيك الذي أتخذه
مصدر أمان وقوة له»

وانطلق بتفاؤل نحو شركته وبدأ أعماله ودخل بمفاوضات ناجحة مع الدائنين لتأجيل تاريخ الدفع واستطاع تحقيق عمليات بيع كبيرة لصالح شركته وخلال بضعة شهور استطاع أن يسدد ديونه وبدأ يربح من جديد ..

وبعد انتهاء السنة المحددة من قبل ذلك العجوز

ذهب الرجل إلى الحديقة متحمساً فوجد ذلك الرجل العجوز بانتظاره على نفس الكرسي، فلم يستطيع أن يتمالك نفسه فأعطاه الشيك الذي لم يصرفه، وبدأ يقص عليه قصة النجاحات التي حققها دون أن يصرف الشيك .. وفجأة قاطعته ممرضة مسرعة باتجاه العجوز قائلة : « الحمد لله أني وجدتك هنا فأخذته من يده»

وقالت لرجل الأعمال «أرجو ألا يكون قد أزعجك، فهو دائم الهروب من مستشفى المجانيين المجاور لهذه الحديقة، ويدّعي للناس بأنه « جون دي روكفلر».

وقف رجل الأعمال تغمره الدهشة ويفكر في تلك السنة الكاملة التي مرت وهو ينتزع شركته من خطر الإفلاس ويعقد صفقات البيع والشراء ويفاوض بقوة لاقتناعه بأن هناك نصف مليون دولار خلفه!

حينها أدرك أنّ النقود لم تكن هي التي غيرت حياته وأنقذت شركته، بل الذي غيرها هو اكتشافه الجديد المتمثل في

(الثقة بالنفس)

مقارنة أم منافسة ؟

فرق كبير بين المقارنة بالغير ومنافسة الآخرين ... المقارنة وحدها تولد روح الملل والغيرة والحسد والحقد لأن المقارنة تجعلك تنظر لمميزات الغير دون تطوير منك فيزداد هو قوة ونجاحا .. وأنت لا زلت في مكانك مما يصيبك بالإحباط ويقلل ثقتك بنفسك..

أما التعامل بروح المنافسة يدفعك للقيام بالمزيد من الجهد والتعامل الأكثر جدية مع مهاراتك وحياتك وأهدافك وهي القاعدة القرآنية « وفي ذلك فليتنافس المتنافسون » ...

(تزداد المنافسة عندما تبدأ المنافسة !)

يا له من عاقل ! :

وهذا يحيى بن يحيى تعلم علي يد الإمام مالك منذ صغره .. وكان مالك يعجبه سمته وعقله .. وذات مرة كان عند الإمام مالك فقال قائل: « قد حضر الفيل !» فخرج أصحاب مالك لينظروا غير أن يحيى بقى مكانه في الدرس فقال له مالك « لم لا تخرج لترى الفيل لأنه لا يكون بالأندلس ؟»

فقال له يحيى : «إنما جئت من بلدي لأنظر إليك وأتعلم من هديك وعلمك ولم أجيء لأنظر إلى الفيل» ..فأعجب به مالك، وسماه (عاقل أهل الأندلس).

وانظري إلى نفسك كشخص ناجح؛

الصورة الذهنية المرسومة داخل كل واحد من أهم المعينات وأقواها حيث التعامل مع الذات والنظر للنفس كشخص ناجح ينعكس على الأفكار والمشاعر والسلوك لأن الصورة الذهنية القوية تصنع الشخص الناجح .. الواثق فى نفسه .

لا كبيرة مع إصرار !

قبل خمسين عام كان هناك اعتقاد بين رياضي الجري أن الإنسان لا يستطيع أن يقطع ميل في أقل من أربعة دقائق وأن أي شخص .. ومن يحاول كسر هذا الرقم سوف ينفجر قلبه ولكن أحد الرياضيين سأل : هل هناك شخص حاول وانفجر قلبه فجاءته الإجابة : لا لم يحدث ..

فبدأ بالتمرن حتى استطاع أن يكسر الرقم ويقطع مسافة ميل في أقل من أربعة دقائق في البداية ظن العالم أنه مجنون أو أن ساعته غير صحيحة ، لكن بعد أن رأوه صدقوا الأمر

والمفاجأة ..

استطاع في نفس العام أكثر من ١٠٠ رياضي أن يكسر ذلك الرقم وفي العام الذي يليه استطاع ٣٠٠ رياضي كسر ذلك الرقم..

قصة لأحدهم :

في إحدى الجامعات بكولومبيا في محاضرة مادة الرياضيات وجلس أحد الطلاب في آخر القاعة ونام بهدوء .. وفي نهاية المحاضرة استيقظ على أصوات الطلاب .. ونظر إلى السبورة فوجد أن الدكتور كتب عليها مسألتين .. فنقلهما بسرعة وخرج من القاعة وعندما رجع البيت بدء يفكر في حل هذه المسألتين .. كانت المسألتين في منهي الصعوبة فذهب إلى مكتبة الجامعة وأخذ المراجع اللازمة .. وبعد أربعة أيام استطاع أن يحل المسألة الأولى .. وهو ناقم على الدكتور الذي أعطاهم هذا الواجب الصعب !! وفي محاضرة الرياضيات اللاحقة استغرب أن الدكتور لم يطلب منهم الواجب .. فذهب إليه وقال له يا دكتور : لقد استغرقت في حل المسألة الأولى أربعة أيام وحللتها في أربعة أوراق .. فتعجب الدكتور وقال للطالب : ولكني لم أعطيكم أي واجب !! والمسألتين التي كتبتهما على السبورة هي أمثلة كتبتها للطلاب .. للمسائل التي عجز العلم عن حلها

قبل .. قفزة الثقة

«إذا كنت ترغب في نتائج مختلفة ، فعليك أن تصنع شيئاً
مختلف امض قدمه وستحصل على أدوات أفضل مما لديك الآن»

نابليون هيل

خذى خطوة :

- ●
- ●
- ●
- ●



الإنطلاقة ١٤ : اصنعى سجل إنجازاتك .

أعيدى اكتشاف نفسك

في إحدى أركان مترو الأنفاق المهجورة.. كان هناك صبي هزيل الجسم .. شارد الذهن .. يبيع أقلام الرصاص .. ويشحذ الناس الإحسان إليه مرّ عليه أحد رجال الأعمال .. فوضع دولاراً في كيسه ثم استقل المترو في عجله من أمره .. وبعد لحظة من التفكير خرج من المترو مرة أخرى ، وسار نحو الصبي وتناول بعض أقلام الرصاص ، وأوضح للشاب بلهجة يغلب عليها الاعتذار أنه نسي التقاط الأقلام التي أراد شراءها منه ؛ وقال : « إنك رجل أعمال مثلي ولديك بضاعة تبيعها وأسعارها مناسبة للغاية» ثم استقل القطار التالي بعد سنوات من هذا الموقف وفي إحدى المناسبات الإجتماعية .. تقدم شاب أنيق نحو رجل الأعمال وقدم نفسه له قائلاً : إنك لا تذكرني على الأرجح وأنا لا أعرف حتى اسمك ولكني لن أنساك ما حييت إنك أنت الرجل الذي أعاد إلي احترامي وتقديري لنفسي لقد كنت أظن أنني (شحاذاً) أبيع أقلام الرصاص إلى أن جئت أنت وأخبرتني أنني رجل أعمال !!

واجهى تحدياتك

يحكى أن أحد الحكام فى الصين وضع صخرة كبيرة على أحد الطرق الرئيسية فأغلقها تماماً ووضع حارساً ليراقبها من خلف شجرة ويخبره بردة فعل الناس مر أول رجل وكان تاجر كبير فى البلدة فنظر إلى الصخرة باشمئزاز منتقداً من وضعها دون أن يعرف أنه الحاكم ، فدار هذا التاجر من حول الصخرة رافعاً صوته قائلاً : سوف أذهب لأشكو هذا الأمر ، سوف نعاقب من وضعها ثم مر شخص آخر وكان يعمل فى البناء ، فقام بما فعله التاجر لكن صوته كان أقل علواً لأنه أقل شأناً فى البلاد ثم مر ٣ أصدقاء معاً من الشباب الذين ما زالوا يبحثون عن هويتهم فى الحياة ، وقفوا إلى جانب الصخرة وسخروا من وضع بلادهم .. ووصفوا من وضعها بالجاهل والأحمق والفوضوي ... ثم انصرفوا إلى بيوتهم .. ومر يومان حتى جاء فلاح عادي من الطبقة الفقيرة ورآها فلم يتكلم وبادر إليها مشمراً عن ساعديه محاولاً دفعها طالباً المساعدة ممن يمر فتشجع آخرون وساعدوه فدفعوا الصخرة حتى أبعدوها عن الطريق .. وبعد أن أزاح الصخرة وجد صندوقاً حضر له مساحة تحت الأرض ، فى هذا الصندوق كانت هناك ورقة فيها قطع من ذهب ورسالة مكتوب فيها :

«من الحاكم إلى من يزيل هذه الصخرة : هذه مكافأة
للإنسان الإيجابي المبادر لحل المشكلة بدلاً من الشكوى منها
انظروا حولكم وشاهدوا كم مشكلة نعاني منها ونستطيع حلها
بكل سهولة لو توقفنا عن الشكوى وبدأنا بالحل»



قبل .. قفزة الثقة

فرانك تايجر «منذ كنت طفلاً ، كنت أستشعر دافعاً ملحاً
لتطوير ذاتي ، وهكذا أدركت أن من واجبي كإنسان غير عادي
تطوير قدراتي الكامنة»

خذي خطوة :

- ●
- ●
- ●
- ●



الإنطلاقة ١٥ : المرونة ودفع الثمن !!

المرونة

التعامل مع الأحداث بمرونة عنصر هام من عناصر التحفيز يساعد على التعامل مع الظروف مهما تعقدت وخير من استعمل المرونة هو رسول الله ﷺ وتذكر يوم غزوة بدر حين أشار الحُباب ابن المنذر بتغيير تمرکز جيش المسلمين فاستجاب له القائد النبي ﷺ وانتقل الجيش من مكانه .. وانتصر المسلمين وكان اختيار الموقع من أسباب النصر...

وهذا فان كلوفرت

من أكبر رجال أعمال هولندا وحين سمع بوجود مساحات للزراعة بجنوب أفريقيا بأسعار رخيصة قرر بيع ممتلكاته والذهاب إلى جنوب أفريقيا ..

وأشترى بمعظم ماله مساحات واسعة وشاسعة تصلح للزراعة ليصبح من مملكي الثروات في العالم ..

وبعد تسلمه للأراضي واستدعاء المهندسين الزراعيين والخبراء
تم اكتشاف أمراً خطيراً

" أن الأرض مسكونة بالأفاعي والعقارب السامة "

ولن يستطيع أحد التعامل معها فأصيب لفترة قصيرة بالضيق
والإحباط .

لأنه بهذا فقد ثروته !..

ومن الذي يقبل شراء هذه الأرض منه !

ولن يستطيع الرجوع في التعاقد !

فاستغرق أياماً...حتى فكر فيما بين يديه .. ودعوني أكتب
لكم خلاصة الحكاية أنه صار

يملك أكبر منتج للقاحات السموم في العالم!!

مرونة طفلة !

مرّت طفلة صغيرة مع أمها على شاحنة محشورة في نفق،
ورجال الإطفاء والشرطة حولها يحاولون عاجزين إخراجها من
النفق. قالت الطفلة لأمها: أنا أعرف كيف تخرج الشاحنة من
النفق . استتكرت الأم ورددت: معقولة كل الإطفائيين والشرطة غير
قادرين وأنت قادرة!!.

ولم تعطِ الأم أي اهتمام، ولم تكلف نفسها سماع فكرة طفلتها تقدّمت الطفلة لضابط المطافئ : سيّدي، أفرغوا بعض الهواء من عجلات الشاحنة وستمر .. وفعلاً مرّت الشاحنة وحلّت المشكلة وعندما استدعى عمدة المدينة البنّت لتكريمها وكانت الأم بجانبها وقت التكريم والتصوير..... اسمع لغيرك وتناقش وتعلم
وكن مرنا

«هذه هي المتعة الحقيقية في الحياة أن تكون مشغولاً بهدف تعرف أنه ذو قيمة كبيرة ... بدلاً من (أن تكون) كتلة صغيرة من الأوجاع والمظالم شاكياً أن العالم لن يكرس نفسه من أجل سعادتك» جورج برناردشو

فالإبتلاء يقابل رغم شدته وصعوبته بالرضا والصبر ..
والنعمة تقابل بالحمد والشكر .. وذلك يجعل هناك متعة حول ما يحدث من اختيارات الله لنا في كافة مراحل الحياة...

أليست متعة ؟!

أما سمعت عن شخص تحمل الصعاب ليصل لأعلى قمة جبل في العالم .. إنها المتعة رغم الصعوبة والمجهود!! أما سمعت عن امرأة حفظت القرآن كاملاً خلال عدة أشهر رغم السهر والمجهود أليست متعة!! وهذا اتقنت مهارة وتلك احترفت في لغة ثانية وثالثة ..

قوة الموت والحياة تكمن في اللسان .. فالكلمة المشجعة ترفع
للأعلى والكلمة المحبطة قد تقتل !

دفع الثمن الحقيقي

لا شيء بلا ثمن ولا نجاح دون مجهود ولا جنة دون طاعة ..

قاعدة

«النعيم لا يدرك بالنعيم .. ومن آثر الراحة فاتته الراحة» (ابن الجوزي)

أفكار في الثلاجة !

يذكر أن هناك ثلاجة كبيرة تابعة لشركة لبيع المواد الغذائية...
ويوم من الأيام دخل عامل إلى الثلاجة...وكانت عبارة عن غرفة
كبيرة عملاقة... دخل العامل لكي يجرد الصناديق التي بالداخل...
فجأة وبالخطأ أغلق على هذا العامل الباب...

طرق الباب عدة مرات ولم يفتح له أحد ... وكان في نهاية
الدوام وفي آخر الأسبوع...حيث أن اليومين القادمين عطله ... فعرف
الرجل أنه سوف يهلك...لا أحد يسمع طرقه للباب !! جلس ينتظر
مصيره...وبعد يومين فتح الموظفون الباب... وفعلاً وجدوا الرجل
قد توفي... ووجدوا بجانبه ورقه...كتب فيها ...ماكان يشعر به قبل
وفاته... وجدوه قد كتب:

«أنا الآن محبوس في هذه الثلجة...أحس بأطراي في بدأت
تتجمد...أشعر بتتمل في أطراي...أشعر أنني لا أستطيع أن أتحرك...
أشعر أنني أموت من البرد»
وبدأت الكتابة تضعف شيء فشيء حتى أصبح الخط ضعيف...
الى أن انقطع...

والمفاجأة ..

أن الثلجة كانت مطفأه ولم تكن متصلة بالكهرباء إطلاقاً!!
فمن الذي قتل هذا الرجل؟؟
لم يكن سوى الوهم الذي كان يعيشه...
كان يعتقد بما أنه في الثلجة إذن الجو بارد جداً وتحت
الصفرة...وأنه سوف يموت...
وهذا الوهم جعله يموت حقيقة !



قبل .. قفزة الثقة

فرق كبير بين دفع ثمن حقيقي للوصول لهدف وطموح

وبين من قتل نفسه فى الأوهام ..

والعمر يمضى بلا رجعة !

خذى خطوة :

- ●
- ●
- ●
- ●



الإنطلاقة ١٥ : من المسؤل عن حياتك؟

الكرة الارضية ؟

تخيلى معى الكرة الأرضية وهى بين يديك، تخيلها نموذجاً أمام عينيك وأنت تنظرى لها، ماذا ستري؟

أناساً يعيشون في أمريكا وأستراليا وأوروبا ومصر والإمارات والأردن وسوريا والكويت وليبيا وتونس والجزائر ولبنان والمغرب وعمان و البحرين والسعودية و.. و.. أناس يعيشون في كل مكان.

الكل يتحرك ذهاباً وإياباً، ولكن يا ترى هل كل من يتحرك ويعمل منتبه ماذا يعمل؟ ولماذا يعمل؟

احصدى لنفسك

ذات يوم أتى أحد الملوك بثلاثة وزراء يعملون معه، ثم قال لهم الملك أمراً غريباً جداً وهو أن كلاً منهم سوف يذهب إلى بستان القصر ويأخذ (جوالاً) ويجمع للملك أنواع الفاكهة الكثيرة والمختلفة، كل يجمع على قدر طاقته.

وفعلأ ذهب الوزراء الثلاثة إلى البستان، فأما الأول فقال: إن الملك سوف ينظر لما آتى به، لذلك انتقى جميع أنواع الثمار الجيدة جداً، ووضعها في (الجوال) وأخذ يجمع ويجمع حتى ملاً (الجوال).

والثاني نظر للفاكهة وقال: لا فرق كبير بين الفاكهة الجيدة والفاكهة غير الجيدة، ولن يلاحظ الملك ذلك الفرق.

لذا بدأ يجمع كل شيء، فجمع فاكهة جيدة مع غير جيدة.

أما الثالث فقال: هل الملك لديه الوقت لينظر لما في الجوال؟ أنا سوف أجمع له أي شيء في الجوال حتى يجده الملك مملوءاً وهذا ما يريده الملك، وسيظن أنني فعلت ما طلب مني على أكمل وجه.

وبدأ يجمع ما أمامه من حشائش وطوب حتى ملاً الجوال تماماً.

ثم ذهبوا جميعاً للملك كل بجواله، الأول الذي جمع ثماراً ناضجة وطعمها حلو، والثاني الذي جمع جيداً مع سيئ، والثالث الذي جمع كل ما قابله فاكهة وغيرها.

وبمجرد أن دخل الثلاثة على الملك، أمر الملك الحرس بأخذ كل منهم في زنزانة بمفرده لمدة ثلاثة شهور، وكل منهم يأخذ معه

جواله، وأمر بعدم إدخال أي طعام لهم، فقط أدخلوا لهم ماء.

فكان الوزير الأول يجلس في زنزانته يأكل فاكهة ناضجة
وطعمها حلو.

أما الثاني فكان يأكل الحلو مرة والمرة.

أما الثالث فقد مات بعد يومين أو ثلاثة لأنه جمع الحشائش
والطوب في جواله فلم يجد ما يأكله.

وهنا يأتي السؤال: من المسئول؟

من المسئول أن يعيش الأول ثلاثة شهور وهو يأكل جيداً
ويخرج بصحة جيدة؟

ومن المسئول عن أن الثاني الذي تعب جداً وعانى في حبسه
وأوشك على الموت؟

ومن المسئول عن أن الثالث لم يأكل ولم يجد ما يأكله في
الجوال الذي جمعه فمات؟

يا ترى الملك هو المسئول، حراس السجن، أم الشجر والتمر،
أم أن كلا منهم هو المسئول عن نفسه؟

لأن الذي جمع خيراً عاش وخرج سعيداً.

والذي جمع سيئاً على حلو، تذوق مرارة التعب والإرهاق
والمرض وخرج متعباً .

والذي جمع الطوب والحشائش لم يستطع أن يعيش كثيراً
ومات مبكراً .

إننا نعاني من سلبيات كثيرة ومشكلات كبيرة ومصائب
وفساد وكل واحد يقول: أنا ليس لي دخل.. أنا في حالي.. هل أنا
الذي سأغير الكون ؟ .. ماذا سأفعل؟

وهنا أسألك :

من المسئول عن حياتك؟

من المسئول عن أعمالك؟

من المسئول عن كلامك؟

من المسئول عن أخطائك؟

من المسئول عن إيجابياتك وسلبياتك؟

من المسئول عن إنتاجك وعملك؟

لعلك أدركت الآن أنك أنت المسئولة عن كل لحظة تمر في

حياتك، يقول النبي ﷺ: «ألا فكلكم راعٍ وكلكم مسئول عن رعيته»

(رواه البخاري ومسلم)

قصة فتاة من الصين:

تعيش الفتاة الصغيرة Puli Huang التى لا تتجاوز العشر سنوات بإحدى القرى الفقيرة النائية الواقعة فى مقاطعة Guanling بأقليم Guizhou بالصين ومنذ ٣ سنوات تحديداً تغيرت حياة الفتاة من سئ الى أسوأ فلم يعد فقرها أو ضيق حال والدها هو المشكلة الوحيدة فقد وقع على والدها شجرة أصابته بتلف شديد فى المخ أقعده عن الحركة والكلام بل والحياة اذا جاز القول و ذهبت امها دون عودة رافضة تحمل مسئولية زوجها المعاق و أبنتها الصغيرة. اجبرت الفتاة على ترك المدرسة الابتدائية وهجر التعليم و مكثت فى المنزل لترعى والدها المريض بمفردها ودون مساعدة من أى أحد. اضطرت الفتاة لاستدانة مبلغ ١١٠ الف يوان وهى تكاليف علاج ورعاية والدها فى المستشفى ، فالمشكلة الأساسية التى يواجهها الصينيون الفقراء هى العلاج حيث لا يوجد نظام تامين صحى أو علاج مجانى بالمستشفيات يلجأؤوا اليه وقت المرض وتبدأ الصغيرة يومها فى السادسة صباحاً حيث توقظ والدها وتساعده على أداء التمارين الرياضية العلاجية التى وصفها له الاطباء وفى السابعة تعد له طعام الإفطار النباتى فهو لا يتناول إلا الخضر بسبب حالته الصحية وظروفهم المعيشية ومن التاسعة الى الثانية عشر ظهرأً يومياً تصطحب والدها الى المستشفى لتلقى علاجه

هناك تساعد والدها على الاستحمام وأحياناً تأتي معها جدتها العجوز الى المستشفى لتساعدها تضع والدها على العلة امتصاص السوائل الزائدة من الجسم تذهب فى الخامسة عصرأً يومياً لشراء مستلزمات الغد من الخضر لتطهو الغذاء والافطار لوالدها المرض وجدتها العجوز تساعد والدها على تغيير ملابسه والاعتناء بنظافته أكثر من مرة فى اليوم وأحياناً تتلقى بعض المساعدة من الممرضات المشرفات على علاجه وقبل أن تتجه الصغيرة لتنام تساعد والدها على الاستحمام و تعطيه العلاج لتستقيظ وتبدأ يوم جديد لتقوم مرة أخرى بكل التفاصيل التى سردناها عليكم ، وكل من يسمع هذه قصة هذه الفتاة الملائكية الصغيرة تمس وجدانه حتى إن إدارة مدرستها جمعت لها مبلغ ٥٠٠٠٠ يوان و أهل القرية تبرعوا لها بمبلغ ١٨٠٠ يوان والجانب المبهج لهذه القصة المأساوية أنه فى يوم ٢٥ مارس ٢٠١٢ قام صحافى صينى مشهور Min Yunxiao بنشر القصة على تويتر والفيس بوك وبدأ حملة تبرعات ضخمة لصالح الفتاة إشتراك فيها الآلاف ومن المتوقع أن يتم جمع مبلغ مالى كبير لصالح الفتاة ووالدها المريض .

والجميع مشغول

بين أيام تذهب وتأتى.. وساعات تتقضى وأخرى تتجدد..
فى خضم زحمة الحياة وزحمة الإنشغالات وزحمة الأفكار وزحمة

المشاعر وزحمة الظروف.. تلتفت يميناً ويساراً، وتتعدد وجهات نظرك: كيف أعيش؟ وكيف أحيا؟ وكيف أساير الحياة؟
والجميع مشغول بنفسه والكل يسعى لتحقيق أمنياته ودائب الوصول للإمساك بأهدافه..

إنَّ الإحساس بالوجود هو أصل الجود، وأصل الحياة تحمل المسؤولية، وتمتع برحلة حياتك قبل فوات الأوان وانتهاء الزمان.. من لم يكن عنده حاجة مطلوبة لم يكن لحياته طعم أو حركة، فانظر إلى التوازن في حياتك.

أنت مسئولة:

إذن أنت مسئولة عن نفسك، وعن تحقيق طموحاتك، وعن علاج مشكلاتك، وأنت المسئولة عن الإرتقاء بعد السقوط، والصعود بعد النزول!! فأنت مسئولة عن حياتك وعن نجاحك!!

قاعدة مهمة:

هناك قاعدة تقول: «لا يمكنك أن تحمل مصباحاً تثير به طريق غيرك دون أن تملأ طريقك بالضوء» إن فخ الانشغال بالغير جعلنا فقدنا أنفسنا فتاهت وسط الإنشغالات وتدهورت حالتها من توالي الأحداث.. فلم نركز مع أنفسنا، ومن ثم كان هذا هو التحدي الأهم وهو تحدي النفس.. كي أستطيع أن

أملأها بالخير وأشحنها بالهمة والطاقة؛ فأكون معدي لغيري، وإذا قابلتك التحديات وقست الظروف وضغطت الأحوال استعنت بالله، فكانت نفسي قوية صاحبة همة عالية ومبادرة قوية ورؤية واضحة وهدف حقيقي.

الأسماك ودورة حياتها:

يقول أحد علماء البحار «إن كل سمكة من نوع الجريث والتي تعيش في العالم الغربي، ففي فصل الخريف تشق تلك الأسماك الموجودة في أوروبا وشرقي أمريكا طريقها هابطة كل الأنهار حتى تنتهي إلى بحر سار جاسر فيما بين جزر الهند الغربية، وجزر الأنهار الأزور، وفي الربيع التالي تشق تلك السمكات الصغيرة التي ولدت في البحر طريقها عائدة إلى المياه العذبة، وبعد سنتين وحين يصبح طولها بوصتين تعود تلك السمكات التي أكملت دورة نموها إلى البيت وحدها، أما الأسماك من ذوات السلسلة الفقرية الكبيرة، فتعود إلى أوروبا أما الآباء والأمهات يبقون في البحر لكي يلقوا حتفهم»

منظومة النجاح والفاعلية:

كُونِي إيجابية ومعك بزمام المبادرة..

ابدأى وأهدافك واضحة لك..

رتبى أولوياتك وقدمى الأهم فالمهم..
فكّرى فى المنفعة المشتركة لجميع الأطراف..
حاولى أن تفهمى الآخرين قبل أن تتحدّثين إليهم..
اعملى للمجموع وتعاونى مع الآخرين..
جدّدى وطورى قدراتك باستمرار..

منظومة الفضل والسلبية :

كُونى سلبية

قُومى بأعمال كثيرة لا تدرين لها هدفاً.
كُونى فوضوية، واعمل ما تشاءين وقتما يحلو لك.
كُونى أنانية يهتمها أن تكسب ولو خسر الآخرون.
لا يهتم أن يفهموك بل المهم أن يسمعوك..
اعملى لنفسك لا مع الآخرين.
ارضى بواقعك، ولا تحاولى أبداً أن ترتقى بنفسك



قبل .. قفزة الثقة

بم تخبرى نفسك؟!

أنت أكثر الأشخاص على وجه الأرض تحكماً في حياتك وأفكارك وأهدافك .. مستعينة بالله .. فحان دورك أن تقدّمى نفسك للمساءلة والمحاسبة؟! ليس لجهات قضائية أو الجهاز المركزي للمحاسبات، بل لنفسك صارحيها وحاسبيها وقيميها وواجهيها وقضى على إيجابياتك وسلبياتك .. وابحثى عن بصمة تضعيها على جبين الزمان أو كلمة تنقش على جدار الحياة .. وكما أعلنها المثل الصيني «إن تشعل شمعة خير من أن تلعن الظلام».

تعلمى كيف تحدّدى أهدافك وتتظمى وقتك وتتخذى قراراتك

وتتعاملى مع المشكلات وتضعى لك رؤية مستقبلية؟

وعلماء النفس يقولون: «إن كل إنسان يولد وفي تكوينه بذور النبوغ والعبقرية والكفاءة والفاعلية، ويتوقف نمو هذه البذور أو موتها على نوع التربية والرعاية التي يتلقاها الإنسان من أسرته وبيئته ومجتمعه».

فلدينا الفرصة .. وبين أيدينا الوقت.

خذى خطوة :

- ●
- ●
- ●
- ●



الإنطلاقة ١٦ : .. أهل القمة

لحظات ونعود ..

عاشت دهرا .. قطعت مسافات .. مضى من عمرها أعوام .. وهربت من بين يديها الأيام .. فإذا جلست مع ذاتك .. وبدأت عملية التشريح .. وتفقدت مهاراتك .. وقيمت قدراتك .. واطلعت على مواهبك .. واستعرضت مؤشر ذكائك .. ودققت النظر فى سلوكياتك ومعاملاتك .. حينئذ تدركين قيمة نفسك وقدر ذاتك وطبيعة .. فلديك الكثير ..

اعرف نفسك أولا

أناديك وأقول لك تعرف على مواهبك التى وهبك الله إياها وأخلاقك التى منحك إياها .. وظيفها فى بابها سواء كلاما أو عملا أو مهمة أو موهبة .. فلكل إنسان هداية .. ولكل واحد معتقد .. ولكل فتاة غاية قد علم كل أناس شربهم ؛ وكل ميسر لما خلق له ..

والقاعدة التى دونها ديل كارنيجى «أكثر من ٩٣٪ من الحالات
التى تسبب السلبيات والكسل لا تحدث أبدا ؛ و٧٪ يمكن التحكم
فيها»

.. وينسج على نفس منواله شاعر البيان .. وبلغ الإسلام مصطفى
صادق الرافعى «لا تنظم الحياة من حولك .. وتترك الفوضى فى
قلبك» ..

وخذيها منى كلمة ..

لن تكونى شىء إلا إذا علمت نفسك على أى شىء !!

لا .. ثم لا ..

لا تتحججى بالظروف .. وترخى يديك للواقع .. فهذا ابن
خلدون يفقد أسرته وتسلب ثروته .. وما أقعده أن يحاول ويتميز
.. ويقهر الظروف ولا يلعنها .. ويشعل فى الظلام شمعة ولا يلعن
الظلام ألف مرة .. حتى أنك علمت بمجرد ذكر اسمه أنه كتب
أعظم مؤلف فى علم الاجتماع ..

وهذا رجل يسئل : إلى متى تكتب العلم ؟؟

فقال : لعل الكلمة التى انتفع بها لم تكتب بعد !!

فما بالك بمن هو ولا يحاول !!!...

قال الشاعر دوجلاس مالوك « إن لم يكن بإمكانك أن تكون صنوبرة على قمة جبل .. فكن شجيرة صغيرة فى الوادى .. فستكون أفضل شجيرة بجانب الغدير »

من البيت ننتقل

فى خلال دراسة منذ السنوات قليلة تم حساب شخص بلغ من العمر ١٨ سنة فوجدوا أن الأب والأم يكررون على أذنه « ١٤٨ ألف مرة » لا لا أو لا تفعل أو لا تتحرك و « ٤٠٠ مرة » فقط نعم أفعل !!..انظرى إلى الفرق الشاسع والبون الرهيب .. فذلك يولد للإنسان إحساسا داخليا تجتمع بين طياته أن للوالدين دور هائل فى تربية الأولاد .. ويضرب لنا النبى (ﷺ) منذ ألف وأربعمائة عام أنه يحث الأطفال على الإيجابية والشجاعة .. وأن يترك لهم سراح التفوق والتميز ..

لا الكبت والتقييد ولا لمنع الحرية ووأد التفكير .. وكأنه آله لا عقل لها .. افعل أو لا تفعل ؛ وهكذا يسير من خلالها .. وينتهج نهجها ..

فذاك مصدر للتحدث مع الذات يرسخ فى الأذهان ما قاله لنا الآباء والأمهات .. وهذا قيد تستطيع التخلص منه ببدء صفحة جديدة .. وبناء أفكار من طراز جديد ..

ولو كانت طبيعتك !!

والبيت هو المدرسة الأولى

الذى سيخرج منها الولد الذى يصير بعد عدة سنوات والد .. والبنات التى عما قريب ستكون أمماً .. فإذا تربي الولد فى المنزل على مساوئ الأخلاق؛ وسفاسف الأمور؛ وتربي على الميوعة والترف؛ فمن البديهى أن ينشأ ساقط الهمة؛ قليل المروءة؛ فهذه التربية تقضى على شجاعته؛ وتقتل استقامته ومروءته . وتذهب بتلايب أخلاقه إلى الاندثار .

وبرقية سريعة

برقية الماوردى عبر البريد السريع «هذب أيها الإنسان نفسك بافتكار عيوبك؛ فإن من لم يكن له من نفسه واعظ لم تنفعه المواعظ»

فأين أشرك؟! وأين دورك؟ وأين رسمك؟

أريد أن ألقى بنظرك الآن لتختبر نفسك وتميز نظرتك وتنظر

لداخلك؟

قبل .. قفزة الثقة

هل تغيرت ؟ هل تحسنت ؟

يا سادة..

إن الضال لا يهتدي حتى يبدأ بخطوة من نفسه وإن القابع في مكانة

لن يبدأ بخطوة من نفسه ..

وإن اليأس الحزين لن يفرح ويبدع حتى يبدأ من نفسه بخطوة ..

وإن الواقفة التائهة لن تتقن وتتجح حتى تبدأ من نفسها بخطوة

..فتقى في قدراتك ..

ألم يهيك الله عقلا راشدا .. وقلبا نابضا ..

وهمة عالية .. وعزيمة ماضية ..

خذى خطوة :

- ●
- ●
- ●
- ●



اختبار

هل لديك عزيمة قوية ؟

العزيمة والإصرار على تحقيق النجاح شيء رائع ولكن إذا أخذ هذا الإصرار كل وقتنا وأصبح تحقيق النجاح هو همنا الوحيد فسنجد أنفسنا نقف في القمة بمفردنا .

وحتى لا تكون بمفردك أجيب على هذه الاختبار لتعرف عزميتك وهل يستغرق السعي إلى النجاح كل وقتك أم لا ؟؟؟؟

١- تردد كلمة (لا) كثير ؟

أ- فقط عندما لا أكون قادرا على معالجة الأمر

ب- نعم عندما لا يكون لدي خيار آخر

ج- أحاول ألا أقول لا طالما أمكنني ذلك .

٢- هل لديك هدف واضح في الحياة ؟

أ- طبعا وأفكر فيه كثيرا

ب- كلا لا أركز كثيرا على هذا الأمر

ج- نعم أعتقد أنني أعرف هدفي بدقة .

٣- هل تسعى إلى تحقيق طموحك دائماً؟

أ- في بعض الأحيان فقط

ب- نعم فأنا لا أعرف معنى الفشل .

ج- كلا كثيراً ما أتخبط .

٤- هل تشعرين بأن جميع مشاكلك محلولة ؟

أ- نعم هناك دائماً طريق للحل .

ب- عادة يكون هناك حل .

ج- بعض المشاكل لا يمكن حلها .

٥- هل شعرت بالإحباط يوماً ؟

أ- أبداً فأنا لا أعرف الاستسلام

ب- في بعض الأحيان الأمور تتفاقم .

ج- نعم في كثير من الأحيان .

٦- هل تطلب المساعدة من شخص قريب ؟

أ- في بعض الأحيان

ب- كلا لا يمكن أن أقوم بذلك .،

ج- دائماً .

٧- هل يمنعك النقد من مواصلة ما أنت بصدد القيام به؟

أ- أبداً

ب- نعم في بعض الأحيان .

ج- نعم فالنقد يوقفني حيث أنا .

٨- هل أنت طموحة؟

أ- أبداً

ب- باعتدال

ج- نعم فالطموح مهم جدا لحياتي

٩- هل لديك فكرة واضحة عما يجب القيام به لتحقيق أهدافك في الحياة؟

أ- لا ليس لدي

ب- لدى بعض الأفكار لكن أغيرها بسرعة .

ج- نعم فأنا أركز بشكل كبير على الهدف .

١٠- هل تقبل بعمل ذي عائد مادي بسيط لتحقيق هدفك؟

أ- كلا لا أستطيع .

ب- كلا لا يمكن أن أقوم بذلك .

ج- ربما أقبل في حالة اضطراري .

١١- هل تتحمل التعامل مع أشخاص بطيء الفهم ؟

أ- نعم فأنا صبور جداً

ب- في بعض الأحيان.

ج- كلا أبداً.

١٢- هل تعتبر أن أعمالك أهم من مشاكل الآخرين ؟

أ- كلا لان ذلك يعتبر تكبرا وخطرة .

ب- نعم في بعض الأحيان

ج- نعم

رقم السؤال ٣ ٢ ١

١ ب ج أ

٢ ب ج أ

٣ ج أ ب

٤ ج ب أ

٥ ج ب أ

٦ ج أ ب

٧ أ ب أ

٨ أ ب ج

٩ أ ب ج

١٠ أ ج ب

١١ أ ب ج

١٢ أ ب ج

- الدرجات بين ٢٩-٣٦ -

أنت ذات إرادة حديدية فأصرارك على تحقيق الهدف يأخذ وقتك بالكامل وليس لديك أي استعداد لتكوين صداقات فالوصول للمراكز العليا هو جل اهتمامك ولكن حتما ستكون وحدك دون أصدقاء .

- الدرجات من ٢٠-٢٨ -

إرادتك وعزيمتك جيدة وعملك يشغل وقتك بالكامل وليس من عاداتك تجاهل الآخرين ولكنك لا تستطيع توفير الوقت لهم حاول أن تخصص لهم ولو ساعة في الأسبوع فالصداقة أمر جميل .

- الدرجات من ١٢-١٩ -

أنت سيدة الموقف .. طبيعتك ودودة ويشكل الأصدقاء معنى
كبيراً لحياتك والعمل لا يمثل كل حساباتك في الحياة .



الإنطلاقة ١٦... خارج الصندوق !

التفكير خارج الصندوق

كلمة جميلة ولها بهجة في النفوس لأصحاب الإبداع والنجاح وبهذا تأخذين حقلك من الإنجاز والكفاءة.. ولكن أحياناً من كثرة التفكير خارج الصندوق نسينا الصندوق أصلاً !!

لذلك قال فيكتور فرانكل «عندما نعجز عن تغيير موقف ما يكون التحدي هو أن نغير أنفسنا».

هذا مربط الفرس.. من أنفسنا يأتي التغيير ؛ من هذا الصندوق ؛ وكنا نظن أن السبب في التأخر هي الظروف فقط، ولكن بنظرة تأمل تجد النفس بها من الكسل وعدم حب التغيير لأنه سيكلف الكثير من الجهد والعرق.. ومن جد وجد ومن زرع حصد.

ربما وغالباً عدم نجاحك في مجال ما هو أن الطريقة التي تسلكها ليست هي المناسبة، ولذا دوماً العلم والتدريب يصنع

الفارق، « لا يمكنك أن تغير غايتك بين يوم وليلة ولكنك تستطيع أن تغير اتجاهك » جيم روك

العقبات الواضحة ..

أولاً: الركون إلى منطقة الراحة comfort zone:

الجميع يحب الراحة ويميل لفعل نفس الشيء بنفس الطريقة وهو ما نسميه (العادة) ولأن التغيير له ثمن وأول الثمن المدفوع هو الخروج من دائرة الراحة، وبدلاً من بذل الجهد وبداية تغيير حقيقي نبدأ في خلق الأعذار واصطناع المبررات، كما كل جهاز كمبيوتر يحتاج إلى تحديث كذلك النفس تحتاج (update) حقيقي.

دعيني أسألك:

١- هل تستطيعين طلب المزيد من نفسك لخيارات أفضل؟

٢- هل تنتظري تغير الآخرين أم البداية من عندك؟!

صدقيني .. كل ما يستحق الإنجاز والكفاءة بالتأكيد هو خارج منطقة الراحة.

افتحي لنفسك نافذة جديدة من الخروج من دائرة الراحة بدلاً من مظلة المبررات والأعذار.

٢- اللامبالاة disinterest :

اللامبالاة وانعدام الحماس مرض فتاك يقتل الرغبة في النجاح والإنجاز ويجعلك خارج حسابات الحياة.

وتخاف النساء تحديداً من أخذ مغامرات ولو محسوبة إلا صاحبات الهمم العالية لذلك من تشتكي أن الحياة رتيبة ومملة فالسبب هو اللامبالاة التي تجعلك مدمنة للعادات والكسل وكثرة النوم.. فأعيدي إشعال طاقة الحياة داخلك وليست الأيام والحياة هي ما تستحقه بل هي المهمة الحقيقية والكفاءة ودرع التميز وأبسط الخطوات في اكتسابك مهارة جديدة أو قراءة كتاب نافع أو حضور محاضرة أو تدريب قوي في الصباح وأنت ذاهبة لعملك أو جامعتك .. فكري في هذا اليوم وكيف تستفيدين منه!؟

٣- التبرير rationalization – justification :

التبرير .. الحقيقة الصريحة الواضحة فيه أنها شديدة الألم ولها فواتير سوف تدفع والتبرير يُكسب الواحدة الوهن والهم وخذعة أنها تسترضي نفسها وتقول : أنا متصالحة مع نفسي ؛ ثم فجأة تقول : أنا أجلد ذاتي وربما لا أحبها .

وبطبيعة النفس اللوامة التي لا ترضى بحال، فتارة تقول سعيدة وتارة تقول بائسة حزينة، هذا نقيسه على دولاب ملابسنا

به الكثير ولكن المعظم غير مهم أو لم أعد أرثديه ؛ وربما المقاس كان السبب، فأعيدي الترتيب

وكأنني أقول لك أعيدي ترتيب نفسك من الداخل، ضعي هدفا صغيرا واعلمي على تحقيقه ولا تضعي المبررات، وابذلي أقصى الجهد وحين تظهر النتيجة سترين الفارق في نفسك،

والخلاصة :

التبرير من أعدى أعدائك.. ومن أكثر قطاع الطرق شراسة.

٤- التسوييف POSTPONEMENT :

سأفعل هذا غدا، بعد أسبوع، بعد شهر كل القرارات مؤجلة ومعظم الأهداف معطلة وجميع الأفكار حين ميسرة،

أختاه الغالية

التسوييف هو قتل متعمد لنجاحك أو تحقيق تميزك ولذا الآمال كثيرة والطموح كبير ولكن لا أشعر بقيمة نفسي وكثيرين ممن أعتقد أنني أفضل منهم متفوقون على ؛ والسبب أنهم تحركوا بالفعل وأنت ما زلت تنتظرين أو تنتظرين فأصبحت رد فعل فقط.

المصابين بالتسويف بداية العلاج هو أخذ ٣ قرارات مؤجلة
والبدء في التغيير وتحمل المسؤولية، ولا تؤجلي هذه القرارات حتى
الإنهاء من القراءة الآن اكتبى ال ٣ قرارات وهذه مساحتهم:

١-القرار الأول.

٢- القرار الثاني.

٣- القرار الثالث.

جيل الآن!!

التقدم التكنولوجي والهواتف المحمولة و social media أصبح
من خلالها صراع النفس مع الزمن ومع القيم كبيروشاق جدا
وسرعة الحياة هناك من لا يستطيع التعامل معها ..

وخاصة بعض الآباء والأمهات وأصبحت القدرة على التحمل
والصبر على اكتساب مهارة أو تعلم فكرة أو صناعة هدف تمثل
عبء ثقيل .. وكأن الصبر انعدم من الحياة.

لماذا أصبحنا أسرى كل شيء؟!

تقليب في صفحات الفيس بوك وتويتر وغيرهم تحت ضغط وتقلب
مزاج ومشاعر رهيب

فكري في أطفالك، في أهلک، أصحابك، نفسك

هل أصبحت أسيرة بكامل إرادتك؟!

كم ساعة ضاعت في الفيس بوك دون فائدة؟

كم فيديوهات شاهدتها دون نفع، أترضي أن تذهب حياتك هكذا؟



قبل .. قفزة الثقة

لواهتميت بالجزء الخاص بك ..

كانت الطفلة مع أبيها يمشيان على الشاطئِ الرمليِّ قربَ بيتهما الساحلي، وكانت آثارُ العاصفةِ التي هبَّتْ ليلَةَ البارحة واضحةً جداً.. آلافٌ وآلافٌ من حيواناتِ نجمِ البحر.. منتشرةً على الشاطئِ الذهبيِّ.. رمى به الموجُ العاتي بعيداً عن المياه... البعضُ منه ميّت، والبعضُ الآخرُ في رَمَقِه الأخيرِ أخذتِ الطفلة وبشكل جنوني بيدها الرقيقة إحدى نجوماتِ البحرِ التي مازالت حيةً وأعادتها إلى البحر،

ثم اتجهت نحو الأخرى ورمتها أيضاً في البحر، وبقت هكذا تُعيد ما استطاعت إلى البحر وهي تبكي، شفقةً على مئاتِ الآلافِ منها .

بادرها أبوها قائلاً: ابنتي العزيزة.. لن تستطيعين فعل شيءٍ.. إن إنقاذ بعضها لن يُغيّر شيئاً من الواقعِ الأليمِ لهذه المأساة!!
استدارت البنت صوب أبيها وقالت بكل ثقة :

قد لا يعني للعالم شيئاً إنقاذي لهذه النجمةِ المسكينة ..
ولكنها تعني للنجمةِ نفسها الشيءَ الكثير..

إنها تعني العمر كله ..

والخلاص كله..

والدنيا كلها...

خذى خطوة :

- ●
- ●
- ●
- ●



الإنطلاقة ١٧... أين ذهبت شخصيتك الحقيقية ؟

true self

الماضي والحاضر والمستقبل ثلاثة صراعات على الشخصية،
ومن ثم لا تستطيع استرداد الماضي ولا امتلاك المستقبل ولا تملك
إلا الآن فقط،

ولكن الماضي عبر بنا محطات كثيرة منها التربية والأسرة
والمدرسة والجامعة وتجارب الحياة والأصحاب وغيرها، .. هل
ذهبت شخصيتك الحقيقية وأصبحت (مرقعة) ومن كل فيلم أغنية
كما يقولون ؟!

أم أن شخصيتك واضحة ومرتزة ؟!

الأقنعة والحقيقة (ثلاثة للهروب منها)

من أهم النقاط الحاسمة نحو التميز هو معرفة حقيقة
الذات وأي الأقنعة ألبسها ؟!

١. قناع الضحية :

هذا هو هوس الإضطهاد وهو دور محبوب جدا للنفس ويلعب دور الدراما واستجداء العطف من الغير ويستخدم نظرية المؤامرة ومن ثم تكون الحياة بأئسة تعيسة.

لأن المرأة تصبح خلف ستار " الحياة ظالمة " ، وكأنها شهيدة الحياة..

الشكوى المستمرة والسخط الدائم هو حالها كان في إمكانياتي الأفضل ولكن أسرتي كذا، أكون دكتورة ولكن منظومة التعليم سيئة، كان في مقدوري أكون مشهورة ولكن ليس عندي واسطة، انتظرت من زوجي الحياة السعيدة ولكنها حياة الإهانة والوحدة وفقد الإحتواء والإهتمام وووووووو!

فتكون الكلمات المستعملة أنا مضطرة، هذا ظلم، كان يجب عليهم، ... فالسلبية والشكوى هو أساس هذا القناع القاتل للتميز.. غير احساسك "لست محبوبة"، "لست جميلة" فجلد الذات والتذمر دوما...

ولذلك

أولا: أوقفى كلمة "كان يجب عليهم، هذا ظلم..".

ثانيا: ركزي على هدفك وجددى الخطوات والخطوة مرة أخرى.

ثالثا: غيري منظورك للحياة واكتبي عشر خطوات سوف تقومين بها.

رابعا: راقبي لغة كلامك وأوقضي الحديث السلبي والشكوي المستمرة.

خامسا: احمدي ربك على نعمه الكثيرة عليك.

سادسا: أوقضي من يحاول هدمك وتقبلي الفشل وابدأي من جديد.

٢- قناع العاقلة (التفكير العقلاني):

نقاش وحوار بالأرقام والحسابات والتفاصيل والأدلة حقا ملل وضيق، ولا تظهر في النقاشات أدنى عاطفة؛ ومن هنا يتهم الرجل المرأة بالعاطفة وهي تتهمه بالعقل.

وبينما الحياة تدور كذلك تبدأ المرأة تتقمص دور (التفكير العقلاني) حيث تقول عن نفسها إنها جادة جدا وصاحبة شخصية ومسئولة وليست عاطفية، وتبدأ علاقاتها بمن حولها تتوتر وتضعف، مع زوجها وأولادها وأصحابها وغيرهم.

قناع التفكير العقلاني إذا لم يكن استعماله في الوقت المناسب فهو أسهل الطرق لفقد العلاقات وربما العمل وكره البعض لك.

المرأة المتزنة تلبس رداء العقل مع العاطفة هذه هي الحقيقة
ولا تستجيب أن المرأة عاطفية وليست مسئولة وغير هذا بل كذلك
تجمع بين العقل والعاطفة أوليست هذه المرأة هي (الأم)؟

من الخطوات:

١- اسمعى محادثتك او سجليها وراقبي كلامك

٢- نفرق بين وقت العقل ووقت العاطفة.

٣- لا تتسلخي من كونك امرأة عاطفية والحب أساس حياتها
لزوجها وأولادها.

٤- اثبتي للأخرين قوة شخصيتك ونجاحك من الاحتواء والاهتمام
وليس إنكار العاطفة والشدة.

٣- قناع المشغولة دائما:

دوما مشغولة، ليس عندي وقت، المهام كثيرة وهنا عدة أسئلة
مهمة ومهمة جدا:

١- هل تستطيعي الجلوس بمفردك عشر دقائق بلا فعل شيء ولا
حتى استعمال الهاتف المحمول.

٢- إذا توقفتي عن العمل هل تظلين تشعرين بقيمتك؟!؟

المشغولة دائماً لا تمنح نفسها وقت فراغ وكثرة هذا الانشغال ليس كله حقيقي بل تبحث عن ماذا تفعل وقت الفراغ وتكدس على رأسها المهام والمسئوليات وتظن بذلك أنها صاحبة المجد والنجاح.

وأيضا كأنها تهرب من أي وقت تستمتع فيه بمشاعر الراحة أو الحب أو السعادة.

ومن هنا زادت الأمراض النفس جسمية psycho-somatic من خبز صادم أو ٩٩ أو مفاجأة كانت السبب فى مض السكر أو الضغط أو أمراض القلب أو الجلطات وغيرها،.. أليس كذلك؟!.

هوني على نفسك.. واسألني نفسك هذه الأسئلة :

١- لماذا أعيش بهذه الطريقة؟

٢- ما الذي أبتعد عنه؟

٣- ما الذي أخاف منه.

٤- ما الذي أقلق منه في المستقبل.

٥- من الأشخاص السبب في هذا الأمر؟

وغالبا سبب ذلك :

- ١- الحماسة الشديدة للعمل وخاصة فى السن الصغير.
 - ٢- تحتاجي المساعدة أو الدعم ولا أحد يشاركك.
 - ٣- اضطراب نفسي، بالانشغال المستمر.
 - ٤- محاولة رسم صورة لدى الآخرين بمدى اهميتك.
- ليس المهم أن تكون مشغولة بل الأهم ماذا يشغلك؟

خطوات:

١. حددى وقت إجباري يوميا للراحة وتكونين بمفردك.
٢. ابحثى عن هذا الدافع القهري لهذا الانشغال.
٣. قسمى وقتك بالورقة والقلم.
٤. جزئ الأهداف الكبيرة إلى صغيرة بخطوات واضحة.
٥. لا تحاولي السيطرة على ما لا يمكن السيطرة عليه.

ما هو لقبك؟!

هذه الأدوار والألقاب جزء من الحياة ولكنها لا تعبر عن الصورة الحقيقية واستخدام الألقاب بطريقة خاطئة وغير ملائمة تصنع حكما على الذات وكأنها تقول (ليتني كنت امرأة أخرى).

فمثلا من لقبوها في صغرها أنها (قبيحة وليست جميلة)..
فصارت لا تهتم بنفسها ولا جمالها حيث أصبح هذا اللقب حكما
ثابتاً لا هي تحاول تغييره أو تعديله أو مواجهة من فعل هذا؟!

تخلوا تلخصت حياتها في ذلك الإطار فقط، وتقيس على
ذلك الألقاب أخرى (غبية ، بنت أبيها، عديمة القيمة، حقيرة،
فاشلة، .. وهكذا).

والألقاب هذه سواء جاءت من الداخل (حديث الذات) أو من
الخارج (حديث الآخرين عنك)...

والمشكلة أنها تظل طيلة حياتها تدافع عن هذا بالألقاب السلبية
أو تصبح عنوان حياتها وكأنها متلازمة إجبارية تعيش في ظلها غير
أنها دائماً تحت طائلة (الشعور بالذنب وعدم حب الذات).

بالمناسبة لا أستتكر كل هذه الصفات والألقاب إن كان بعضها
صحيحاً بل الفكرة كيف أغير من نفسي؟..

وإن كان غير ذلك فلم جعلت نفسك أسيرة له؟!

وأبسطها كيف تكوني بلا قيمة وهم يسألون عنك؟ أو
يعاتبوك؟!



قبل .. قفزة الثقة

تقول مارجريت يونج "يحاول الناس أن يعيشوا حياتهم بالعكس؛ يحاولون الحصول على أشياء أكثر أو أموال أكثر ليتمكنوا من القيام بما يريدون.. حتى يصبحوا أكثر سعادة إلا أن الطريقة الأجدى في الحقيقة عكس كل هذا !

فلا بد أن تكوني أولاً على حقيقتك ومن ثم تقومين بما تحتاجين القيام به لكي تحصيلي على ما ترغبيه"

خذى خطوة :

- ●
- ●
- ●
- ●



الإنطلاقة ١٨ ... المرأة الطاحونة

من هي ؟

هي المرأة التي تعمل طوال الوقت والأكثر استنزافاً، تكون تحت ضغط مستمر..

سواء ضغط العمل أو ضغط مادي أو ضغط نفسي أو ضغط اجتماعي أو ضغط خارجي أو غير ذلك..

ولذا عليك بالإجابة على هذه الأسئلة لنبدأ مرحلة الاستكشاف ..

١- ما الذي أشعر بالضغط تجاهه بالتحديد؟

٢- ما السبب الأصلي لهذا الضغط؟

٣- من الذي يمكنه مساعدتي؟

٤- كيف أمتنع زيادة الضغط؟ راجعي كتابنا (فن التعامل مع الضغوط)؟

ولكل تهربي من المرأة الطاحونة وتستقر الأوضاع عند (المرأة
المتزنة) هو استغلال الوقت وخاصة أوقات الراحة..

ويجب استعمال كلمة (لا) فيما لا يفيد أو ليس وقته الآن ..

لأن إجادة قول (لا) يكون بداية الطريق لتعلم أموراً كثيرة..

فاليوم (٢٤ ساعة) أعيدي تقسيم الوقت من جديد..

فالأم مشغولة دوماً ولا أقلل من دورها ولكن لو أعادت
الحسابات لوجدت انشغالها ٢٤ ساعة من الـ ٢٤ ساعة وربما
يكفيها فقط ٨ ساعات!! بشرط ترتيب ما ستفعله..

وإذا انتهت منه لا تبحث عن غيره وخاصة القرارات السريعة
والعشوائية، مثل.. جلست بعدما انتهى الأولاد من عمل الواجبات
فوجدت الغرفة غير مرتبة فقررت ساعتها رغم تعبها بإعادة
ترتيبها مرة أخرى ومن ثم الغرفة المجاورة وامتداداً بباقي المنزل
أليس كذلك؟

"احذري عقم الحياة المشحونة بالأعباء الزائدة عن الحد"

ترتيب الحياة

رتبى الأولويات والمهمات.. وإلا ستكون حياتك في توتر وقلق
وضغط وعصبية.

وهذا يحرق الكثير من الصحة والوقت والجهد والتعب
النفسي ثم البدني..مراجعة بعض قيم الحياة عندك وهل
تستعملها أم لا..

واليك بعضها..

العمل	وقت الهدوء	الحماس
الصدق	الإبداع	العاطفة
الصحة	العزيمة	المغامرة
المرح	تنظيم الذات	النظافة
المرونة	الكرم	الروحانية
الثقافة	الإنجاز	التعلم

(مصيدة الوقت)..

لكي تكوني أكثر كفاءة عليك بالآتي:

١- جدول مواعيد يومي:

يتم ترتيب الأولويات في اليوم من الأمور المهمة جدا وتحديد
بعض الأوقات الثابتة كالصلوات الخمس وورد القرآن والقراءة
والرياضة وغيرهم..

وبما أن المرأة تستطيع فعل أكثر من مهمة في وقت واحد فربما اختلطت عليها الأولويات فضاء الوقت والجهد على أمور ليست هي المهمة؟؟ فقد تضيع الحياة في تنفيذ ما هو مُلح من المهام وليس ما هو الأهم.. كم من مهارة ضاعت لأنك أهملت استكمال التدريب، كم من جسم رياضي أصبح كسولا بسبب عدم الاستمرار وكم وكم وكم؟!؛

٢- أوجدي لكل شيء مكانا

٣- ضعي الأشياء المتشابهة معا

تدريب:

١- اكتب ٣ وسائل تساعدك في تقليل الضغط عليك؟

..... ١-

..... ٢-

..... ٣-

٢- ما هو أكثر شيء تفعليه يستنزف معظم وقتك؟

٣- اكتبى قائمة فيها ترتيب أولوياتك؟

٤- ما أهم تعديل الآن ستعملين عليه لترتيب الأولويات وتقليل

الضغط؟

تعليمي قول (لا) ..

سؤال مهم : هل حين تقولين (لا) تشعرين بالذنب؟!..

خطوات تعلم قول (لا) :

١-فكري جيدا في القرار.

٢- ضعي سياسة لنفسك لا تغييرها مثل الشركات.

بمجرد السؤال عن شيء وسماع كلمة (سياسة الشركة) ينتهي

الكلام أليس كذلك؟

٣- هذا من أجل نفسك وليس من أجل من أمامك.

٤- اعرفي أولوياتك ودائرة اهتماماتك.

٥- إبدأي بـ (لا) في المواقف السهلة أولا.

٦- احرسي همسات الذنب بعد قول (لا).

٧- تخلصي من (لحوح) واجعليها (حاسم).

لماذا تضحي بنفسك من أجل هؤلاء ولا تقولي (لا) ؟

١-لا أرغب في الدخول في صراع.

٢- أحب إسعاد الآخرين.

٣- لا يمكن قول (لا).

٤- لم أجربها من قبل.

٥- ضعف في الشخصية.

٦- أسباب أخرى.

ابحثي عن حريتك؟!

كل واحدة داخلها صراع داخلي رهيب لا يهدأ بين كلمة حرية وكلمة مقيدة.. تارة المجتمع يقول أو العادات تقول أو الأعراف تقول.. فيكون هذا التشتت واضحا .. ولكن الحرية حق أعطاه الله لكل من خلقهم حتى حرية الدين ولكن كل سيكون مسئول عن قراره..

ومن ذلك صناعة الحرية النفسية..

من حق كل إنسان أن يصنع أهدافه ويعمل عليها وإذا اعترضته عقبات اشتغل على حلها وإذا قابله إحباط يعترف به مع نفسه ثم يأخذ راحة لإعادة ترتيب الأوراق واستكمال الخطة.

فبداخل كل واحد منا (شخص مزعج) هو يقلق من كل تغيير أو فعل حقيقي لأنه سيكلفه الكثير من الجهد والعرق والتعب وبذل المال والوقت

دافعى عن حلمك واحرصى على الوصول إليه شرط أن يكون
مدروسا مخططا وليس عشوائيا ..

ابحثى عن كل معتقد سلبي يحطمك من الداخل وخاصة
أصحابك ومن حولك .

تحملى المسئولية وكل ألم تخافين منه فى طريق حريتك
ونجاحك واكتبيه

تعلمى كيف تواجهى بنفسك وتأخذى رأى المختصين فى ذلك ..
تعلمى من الألم واكتبى صفحة جديدة فيها التخلص من
التوقعات العشوائية والصحة المحبطة والأهداف الغامضة ..

تدريب:

١- ما الأشياء التي فعلتها وتشعرين بالذنب حولها؟

٢- كيف تكونين حرة فى قرارك؟

٣- كيف تتخلصين من عقدة الشعور بالذنب؟

تقول مايا انجلو (النجاح هو أن تحبى نفسك وتحبى ما
تقومين به وتحبى كيفية قيامك به).



قبل .. قفزة الثقة

«لعله من عجائب الحياة ، إنك إذا رفضت كل ما هو دون مستوى
القمة ، فإنك دائماً تصل إليها» (سومرست موم)

خذى خطوة :

- ●
- ●
- ●
- ●



استبيان التميز:

الأسئلة المحورية نحو التميز:

- ١- ما حقيقة شخصيتك؟
- ٢- ما أهم مميزاتك؟
- ٣- ما نقاط الضعف التي ستعالجها؟
- ٤- ما المهارات المهمة ويجب اكتسابها؟
- ٥- ما الذي أريد عمله خلال هذا العام؟
- ٦- ما الذي أود امتلاكه؟
- ٧- ما الذي أريد تعلمه؟
- ٨- ما الذي أريد أن أكونه؟
- ٩- ما هي أهم قيمة في حياتي؟
- ١٠- ما أكثر ٣ عقبات في طريقي للنجاح والتميز؟
- ١١- ما الشعور الذي أود أحس به عند نهاية العام؟
- ١٢- اكتبى قائمة با تريدين ؟
- ١٣- اكتبى قائمة بم لا تريديه ؟
- ١٤- ما الذي يجعلك غير سعيدة؟
- ١٥- ما الذي يجعلك سعيدة؟
- ١٦- ما أكثر شيء يرضيك؟
- ١٧- ما أهم غاية تسعين لها؟

وقبل السلام ..

نقطة التحول ..

هذه الكلمات : استخرجتها لك من مكنون نصحي ..

هذه الكلمات : سكبت فيها روعي ..

هذه الكلمات : صدقتك فيها النصح والتوجيه ..

هذه الكلمات : أملى في الله أن تنال القبول ..

هذه الكلمات : حتى يتم الانتشال السريع لمن انخرطوا في

بوتقة التقليد الأعمى ..

هذه الكلمات : مادام في الذين جرفهم التيار بقية عرق ينبض

وبذرة فطرة كامنة ..

هذه الكلمات : واقعية في ميدان العمل ..

هذه الكلمات : خطوات تميز ..

هذه الكلمات فقط : إلى امرأة .. بدرجة امتياز ..

أخواتي الكريمات :

كان آدم في الجنة بلا أنيس ولا جليس .. فطالت وحشته وصعبت

عليه غربته ..

فخلق الله له حواء فتم بينهما الصفاء والوفاء وحسن اللقاء ..

فرجل بلا امرأة كتاب بلا عنوان ومُلك بلا سلطان ..

وامرأة بلا رجل صحراء لا نبت فيها ولا شجر .. وروضة لا طلع بها

ولا ثمر ..

وبلا تعليق .. أو تحيز !!

اللهم: يا عظيم السلطان .. يا قديم الإحسان .. يا كثير

الخيرات .. يا واسع العطاء .. يا دافع البلاء .. يا سامع الدعاء ..

مُنَّ على كاتبه وقارئه ومن حمل رسالته وبلغ غايته .. جنة ونعيما

.. وقبولا ورضوانا .. ونجاحا وتميزا ..

الحمد لله الذي هدانا لهذا .. وما كنا لنهتدي لولا أن هدانا الله ؛؛ ..

والسلام عليكم ورحمة الله وبركاته ؛؛ ..

شريف شحاتة

facebook/sherifshehataofficial

whatsapp/00201007778977

اقراً للمؤلف

١. كتاب (شد الرحال إلى الله)

يكشف لك معالم الطريق فهو دليلك إلى رحلة النجاة وهجرة الإنقاذ إلى الحياة الطيبة .. فالحق بركبنا .. فالزاد قليل .. والعمر قصير .. خطواتك الحقيقية على طريق الله ..

٢. كتاب (بدرجة إنسان - الرحلة تبدأ من الداخل)

جرفته طواحين الحياة وانسلخ من فطرته السليمة وتاه في المعادلات المعقدة .. نبحت عنه لينجح بعد الفشل وينهض بعد انتكاسة ويسمو بإنسانيته .. هل أنت إنسان .. إنسان!!

٣. كتاب (طاقة نور)

كل يوم طاقة نور جديدة تشرق على القلب فيسعد وعلى الروح فتنتعش ويعطيك قبلة الحياة يقول لك .. الأمل بداخلك والحياة خلقت لك .. فاستمتع ..

٤. كتاب (أنا الفقير إليك)

أشهروا إفلاسكم؛ اشكروا رازقكم؛ ويلي علي قلبك قميص يوسف عساه يرتد بصيراً .. علق الشاعر الثمين « أنا الفقير إليك » كيف تحقق في نفسك « عبد الله »؟

٥. كتاب (امرأة بدرجة امتياز)

إلى كل امرأة تبحث عن بصمتها وكل فتاة تؤكد جدارتها فى الحياة ؛ خطوات نجاح وتميز تحتاج إعادة التشغيل ؛ أسراركِ هنا فى هذا الكتاب .. اصنعى بصمتك.

٦. كتاب (الحياة تحدى)

نولد واقفين معا على خط البداية فتدوى صافرة السباق فيلتهب المضمار وبعد وقت نرى النتائج.. فهناك من على الهامش.. وهناك من قبل التحدى فلا يهنأ حتى يحصد الكأس الفائز

٧. كتاب (أسرار الشخصية المحبوبة)

من منا لا يُحب أن تجتمع عليه القلوب.. ويرتاح له الأصحاب وتلتف حوله النفوس .. فيكون الشخصية الجذابة المحبوبة .. خطوات عملية ومواقف حياتية تنتظر إطلالتك وتنفيذك ..

٨. كتاب (إلي الأخلاق من جديد)

المعاملات أطلعتك على مناقرة الديوك ونطاح الكباش.. فنُصرح ولا نُعرض فالحال ناطقة .. دعوة حقيقية للعودة الى الإخلاق واسترداد القيم .. فمعا ليسترد عرش الأخلاق سلطانه

٩. كتاب (رحلة قلب)

حياتك .. رحلات متفرقة فيها ما تُحبه وما تختاره وما اضطررت
إليه .. وكلها تصب في القلب فيعيش فيها وتُرى في سلوكه ..
والفرصة في يديك .. قبل أن تنتهي الرحلة!

١٠. كتاب (ليظمنن قلبي)

عندما تطل برأسك فتري قلبك متغيرا عليك .. وتكلم معه فلا
يفهمك أو يعيك انتباه .. فاعرف قلبك وقيوده؟ ولماذا ينظر الرب
إليه؟ وكيف تحرس أبوابه؟ أنا قررت أغير قلبي

١١. كتاب (أحباب النبي .. من هم؟ وما الطريق إليهم؟)

إلى من عرفه فأحبه وسمعته فأطاعه .. إلى من صاح لسان الشوق
في قلبه : نظرة من محمد (ﷺ) أحبُّ إلى من الدنيا وما فيها ..

١٢. كتاب (عبقرية الحب)

للمحبين فقط حيث الحب هو كلمة السر في الحياة .. هو كتاب
في الحب لا يمكن ان تستغنى عنه .. وفي الكتاب يطول الشرح
والحب والكلام ...

١٣. كتاب (أول خطوة .. أنت تستطيع)

ربما أطلعتك النتائج على مهارة مدفونة وموهبة لم ترى النور؛
فتقع مستسلما للظروف والنتائج وأد للمهارة وانتحار للهمة وحذف
اسمك بخط يديك من قاموس النجاح ..

١٤. كتاب (قوة التحفيز)

كلمة واحدة كفيلة بفعل المستحيل وتحدي الصعاب وكلمة أخرى
كفيلة بقتل الهمة وفقدان الثقة والانقطاع عن الطريق.. تعلم معنا
مثبطات التحفيز ؟ والعناصر الثمانية ؟

١٥. كتاب (أسرار الثقة بالنفس)

أغلق باب الماضي من معتقدات سلبية وأفكار مثبطة ومن تجارب
سابقة سالبة للإرادة.... تعلم الثقة وانواعها ؟ واسباب ضعفها
؟ وكيف تكتسبها وتعيش بها في حياتك ؟

١٦. كتاب (عبقرية الكاريزما)

رسم الشخصية .. ما هي الكاريزما ؟ ولماذا نبحث عنها؟ تعرف
علي انواع الكاريزما ؟ وما المعوقات ؟ وما الخطوات العلمية
والعملية لاكتساب الكاريزما ؟

١٧. كتاب (عبقرية قيادة الذات)

للذات تفاصيل وأسرار .. إذا لم تُدرك الأبعاد الحقيقية لذاتك
تفقد السيطرة عليها .. وإذا توغلت في أعماقها تملكتم زمامها
وخطة قيادتها .. وكل هذا في كتاب واحد .

١٨. كتاب (صناعة القرارات)

الحياة مجموعة قرارات .. فما هو القرار وأنواعه ؟؟ وأسباب القرارات الخاطئة ؟ وما أسباب التردد ؟ والطريق لاتخاذ القرارات القوية ؟ والوصول لأقوى النتائج ..

١٩. كتاب (فن التعامل مع الضغوط)

إطلالة متأنية على الحياة وضغوطها (ضغوط العمل والضغوط النفسية) لنعرف أنواعها وأسبابها وطرق التعامل باحترافية معها (نجمع بين العلم والتطبيق) لتعيش حياة مُتزنة ...

٢٠. موسوعة (نفحات في أيام الله)

جولة في ١٢ شهر وفي أيام الله ومواسم العام من رمضان والهجرة وعشر ذى الحجة وثباتك بعد رمضان والعيدك الذى هو جائزة السماء.. حتى تدركها وتحصد فضائلها ..

٢١. كتاب (أحلى رمضان)

إلى الهمم المعطلة والطاقات المحبوسة ..إلى القلوب التى سئمت الغفلة وحننت إلى اليقظة..اصح يا نائم لتوحد الدائم..قف على الساحل عسى نسائم القبول تتعرف عليك

٢٢. كتاب (لبيك حجا وعمرة)

رحلة مشتاق إلى بيت الله الحرام وزيارة نبيه العدنان .. الدليل المبسط للقلوب والصفحات الرقيقة التي تنعش الروح وتجدد الإيمان فى اجمل رحلات العمر .. العمرة والحج ..

٢٣. كتاب (القلب الربانى)

تصاعدت الأنفاس ودارت العيون باحثة عن الربانية «كونوا ربانيين» .. فيكشف لك خداع الدنيا فتمسك مفاتيحها .. فتقتل الشك وتعيش بقوة اليقين وحلاوة الإيمان.

٢٤. كتاب (احبط الإحباط)

جاء دوره ليكشف الأعيب الإحباط وتسله للنفوس وتملكها فنعيش الرحلة بداية بالأسباب الحقيقية ؛ ثم الطريق العملى والعلمى للتعامل مع الإحباط والانتقال إلى الإتران والنجاح.

٢٥. كتاب (كتاب السعادة)

يا سادة : كُتِبَ السعادة تُلقن المفاهيم وتُعطي الحكمة .. أما كتابنا يُعطيك مفاتيح التشغيل وطريقة التفعيل والإنسان السعيد يعيش حياة طويلة ! هنا السعادة على حقيقتها فاحجز تذكرتك

ثوب قشيب من التأليف .. وطراز جديد من الأسلوب ..
بديع الذوق .. شهى المذاق .. سلس العبارة .. غزير المعانى
تلتف حوله القلوب .. وتنجذب إليه الأرواح ..
.. فبادروا بالافتاء ..



الصفحة	الفهرس
٥	الإهداء:.....
٦	حكمة الكتاب:.....
١٣	سر البداية .. الآن !!:.....
٢١	من أنتِ ؟!:.....
٣٥	استجمعي شتات نفسك:.....
٤٣	الإنطلاقة الرابعة.. أنت بطلة قصتك:.....
٥١	الإنطلاقة الخامسة.. تواصلى مع الحياة:.....
٥٩	الإنطلاقة السادسة.. رحلة داخل الأعماق:.....
٧٥	الإنطلاقة الثامنة ..احترام الذات:.....
٨٣	الإنطلاقة التاسعة ..رأس مالك الحقيقي:.....
٩٣	الإنطلاقة العاشرة .. : آه .. لو كنت محظوظة:.....
١٠١	الإنطلاقة ١١ .. اقفزى لحياة جديدة:.....
١٠٧	الإنطلاقة ١٢ : تصفحى العقول:.....
١١٣	الإنطلاقة ١٣: ركزى على نفسك:.....

- الإنطلاقة ١٤ : اصنعى سجل إنجازاتك:..... ١٢١
- الإنطلاقة ١٥ : المرونة ودفع الثمن !! ١٢٥
- الإنطلاقة ١٥ : من المسئول عن حياتك؟ ١٣١
- الإنطلاقة ١٦ : .. أهل القمة :..... ١٤٣
- الإنطلاقة ١٦ ... خارج الصندوق ! ١٥٥
- الإنطلاقة ١٧ ... أين ذهبت شخصيتك الحقيقية؟ .. ١٦٣
- الإنطلاقة ١٨ ... المرأة الطاحونة:..... ١٧١

حقوق الطبع محفوظة للناشر



أطلس

للنشر والإنتاج الإعلامي

يحظر نشر أو اقتباس أي جزء
من هذا الكتاب إلا بعد الرجوع
إلى الناشر