

حلول جذرية لمواقف يومية لكل شابة متميزة

تعلمي كيف :

تحفظين القرآن - تزيدين سرعتك في القراءة - تتقدمين لوظيفة
بنجاح - تقنعين بمهارة - تتصحين بلباقة - تعاتبين ولا تخسرين -
تتحلين بالثقة - تكتشفين الكذب - تتخلصين من الحزن - تكتشفين
شخصية خطيبك - تحددين علاقتك بأمك - تتصرفين مع شابة
كثيرة الشكوى - تتعاملين مع أي مشكلة بنجاح؟



obeikandi.com

س١ أتمنى أن أحفظ القرآن الكريم، ولكن عملية الحفظ بالنسبة لي مشكلة كبيرة منذ الصغر، فكيف أتصرف وأنا أتوق إلى حفظ كتاب الله العزيز؟

إن هذا ممكن -إن شاء الله- مادامت النية خالصة والعزم أكيداً، وهناك طريقة تسمى (برمجة العقل اللاواعي لحفظ القرآن الكريم)، أبدعها المتخصصون في هذا المجال، ويمكن أن يستخدمها طلاب العلم في تحصيلهم للعلوم المختلفة، ومن الأمثلة الرائعة على نجاحها الدورة المكثفة التي تقام دائماً لحفظ القرآن الكريم، حيث نجد أن الطلاب على مختلف أعمارهم، ومنهم كبار السن يحفظون القرآن الكريم في شهرين (ستين يوماً) هي مدة الدورة، يركز فيها على الحفظ.

ولقد أعجبتني تلك الطريقة كثيراً، فقامت بتلخيصها لك آملة في أن تعود عليك بالفائدة، وتحققين بها هدفك العزيز بإذن الله:

- كيف تبرمجين عقلك اللاواعي لحفظ القرآن الكريم؟
- يكون ذلك بإرسال رسائل إلى العقل، وهذه الرسائل لها أربع مواصفات..

١. أن تكون واضحةً ومحددةً وإيجابيةً: وأن توضحني ما تريدني ولا ما لا تريدني، وأن تحددني الوقت للبدء وللنهاية، وأن تكتبني

ذلك لتثبيته كتابياً، وترسلي رسالة لفظية إيجابية لنفسك كل يوم، تقولين فيها: أنا أستطيع، أنا قادرة، أنا أريد أن أكون عالمة، مبدعة، حافظة، ولا ترددي الرسائل السلبية، مثل: أنا لا أريد أن أنسى حفظ القرآن مثلاً، أو لا أريد أن أكون جاهلة وهكذا، امنعي جميع الأفكار السلبية من حياتك، ضعي نفسك في دائرة الامتياز دائماً سيطري على عواطفك بالتفكير في النجاح دائماً؛ فالنجاح يولد النجاح.

٢. أن تدل الرسائل على الحاضر (الآن) لا على المستقبل: لا تقولي بعد شهر - إن شاء الله - سأبدأ بتنظيم أموري، بل العقل اللاواعي يجب أن يعمل الآن مباشرة، من الآن صممي ونظمي وبادري في عقلك اللاواعي أن تفعلي كذا وكذا. لا تسوّي أبداً.
٣. التكرار التكرار التكرار لهذه الرسائل:

التكرار لهذه الرسائل هو أهم صفة فيها، كرري رسائلك إلى عقلك اللاواعي ولا تملي، ولو أخذنا مثلاً من حياتنا العملية سنجد أن الدواء الذي يُعطى ضد الالتهابات مثلاً يجب أن تستعمله ثلاثة أيام متوالية، فإذا شعرت بتحسن في اليوم اللاحق وتركت الدواء حصلت لك انتكاسة مرة أخرى، كذلك الرسائل يجب أن تكرر إلى العقل اللاواعي.

٤. أن يصاحب الرسالة الشعور والإحساس بتحقيقتها:

عليك أن تتخيلي كيف تحققين هذه الرسالة، وكيف تعيشين لحظات النجاح؟

تقول إحدى الحافظات: أنا كلما أقرأ وأتلو القرآن الكريم أتخيل أنني أقرأ أمام الله تعالى وأرتقي في درجات الجنة، فأقرأ أفضل وأرتل بتجويد أحسن، وأتذكر «اقرأ وارتق...».

ثم عليك بعد ذلك بالطريقة العملية المثلى لحفظ القرآن الكريم:
(طريقة التاءات الخمس):

١. التهيئة النفسية: عليك أن تهيئى نفسك من الليل وقبل أن تنامي، برمجي نفسك وقولي: غداً أريد أن أستيقظ فجراً وأحفظ كذا وكذا. من التهيئة النفسية أن تختاري المصحف المحبب لديك، وأن تراجعى من الماضي ٦ دقائق لتسخني - كما يقول الرياضيون - فالذاكرة كالعضلات، مرّيتها ثم ابدئي بالحفظ، فإذا لم تحفظي مباشرة فقد يكون الدماغ غير مرتاح ومتعباً؛ فلا تحفظي وأنت متعبة أبداً.

٢. التسخين: نحن في الصباح حين نسخن السيارة قبل أن نذهب إلى عملنا قد نحتاج إلى دقائق ليصل الزيت إلى مجاري الموتور بشكل جيد، فنحن في دماغنا نحتاج إلى عملية تسخين من ٦ - ٨ دقائق،

اقرئي شيئاً من الحفظ الماضي أو الحاضر، ثم كرريه بصوت مرتفع، هذا العمل يعطيك تشويقاً أكثر لتحفظيه.

٣. التركيز: ركزي في معنى ما تقرئين بصورة كبيرة، فمفتاح

التركيز الجيد الفهم الجيد، الذي يؤدي إلى الحفظ الجيد.

٤. التكرار: كرري ثم كرري ثم كرري حتى يثبت حفظك .

٥. الترابط: اربطي دوماً بين كل ما تتعلميه، سواء في المعنى، أو في

الأسلوب، أو حتى في استخدام الألفاظ.

وأخيراً إليك تلك القصة الرائعة التي ستضع يدك على أهم ما

في الموضوع:

قصة الهندي الحكيم مع الكأس: يُروى أن شخصاً أراد أن يحصل

على فائدة واحدة تفيده في حياته كلها، فذكروا له حكيماً هندياً ينفعه

في ذلك، فسافر من بلد إلى بلد، ومن قرية إلى قرية يسأل عنه، إلى

أن وصل إلى الحكيم، دقّ باب بيته فاستقبلته عجوز قالت له: تفضل،

فدخل الرجل إلى غرفة الاستقبال، وانتظر ساعة.. ساعتين.. ثلاث

ساعات... ما هذا؟! إلى العصر..! دخل الهندي وسلم عليه ببرود،

وجلس وسكت! والضيف يفكر كيف يبدأ والهندي ساكت! ثم بدأ الرجل، فقال: جئت من بلاد بعيدة لأحصل منك على حكمة تنفعني في الحياة، قال الهندي: طيب، وسكت!

ثم قال الهندي: تشرب شاياً؟ قال الرجل على الفور: نعم، أشرب -المسكين منذ ثلاث ساعات لم يضع في فمه شيئاً- بعد قليل من الوقت جاء الهندي بصينية فيها إبريق شاي وكأس، وبدأ يصب في الكأس ويصب، امتلأ الكأس والهندي يصب ويصب، ثم امتلأت الصينية.. والهندي يصب! فاض الشاي على المنضدة، واستمر بالصب! حتى نزل إلى الأرض، فجأة قال الضيف: بس، يكفي. ما هذا؟ هل أنت حكيم أم مجنون؟!

قال الهندي متسائلاً: يكفي هذا؟

قال الضيف متعجباً: نعم، نعم!

وهنا قال الهندي؟

انظر يا بني، إذا أردت أن تستفيد من هذه الحياة فينبغي أن تكون كأسك فارغة، رأيت الكأس كيف امتلأت وفاضت ولم تعد تأخذ شيئاً مما أفرغته فيها؟ فأنا حين تأخرت عليك امتلأت كأسك بالأفكار؛ ولم تكن لتستقبل مني أي شيء، فإذا أردت أن تستفيد من أي شيء فرغ قلبك من الشواغل؛ لتضع محله الفائدة، فرغ قلبك من حقد النفس؛

ليجد الخير له مكاناً، وفرغ عقلك من الأفكار السلبية؛ لتجد الأفكار الجيدة لها مكاناً، فعلم الشاب ما يتحتم عليه فعله أولاً قبل البدء بالتعلم؛ فتعلم.

وأنت كذلك -أختي في الله- إذا أردت حفظ القرآن الكريم فاعلمي أن كلام الله -عز وجل- وكلام الشيطان الرجيم لا يجتمعان في قلب واحد؛ فأبعدي عن قلبك الانشغال بما لا يفيد، فضلاً عما نهينا عنه كالحقد والحسد والكراهة والغيبة والنميمة، واعلمي كذلك أن كلام الله عزيز لا يتركه أحد إلا غادر قلبه حتى يلتسمه من جديد، ويتعهده بحسن التلاوة وحسن العمل، وفقك الله لكل ما يحبه ويرضاه.

س ٢ إن قراءة صفحة من أي كتاب تأخذ من وقتي الشيء الكثير، وهذا ما يسبب لي الضجر والملل، ويجعلني أبتعد عن القراءة الجادة، وأحياناً أبتعد حتى عن قراءة الصحف اليومية، فماذا أصنع وأنا أعلم أن القراءة أساس من أسس الثقافة والعلم، ولا غنى عنها لكل إنسان يريد النجاح والتفوق؟

واليك هذه الخطوات المجربة للقراءة السريعة ليسهل عليك قراءة أي شيء على أن تدريبي نفسك على الالتزام بها دوماً في أثناء القراءة، بل إن هناك دورات تعقد لكي تكتسبي مهارة القراءة السريعة، وهي دورات مفيدة جداً، وذلك ليس خاصاً باللغة العربية بل والإنجليزية أيضاً، وأنصح بها الطالبات دوماً:

١. لا تقرئي الفقرات والجمل كلمة كلمة، بل اشملي بنظرك ثلاث كلمات وأكثر إن استطعت، (وسعي مجال رؤية عينيك).
٢. لا ترجعي لقراءة كلمة سابقة، بل امضي ولا تخشي فوات كلمة أو معنى فسوف تحصلين على المعنى العام، وهو المهم في نهاية الفقرة أو المقال.
٣. قومي بزيادة سرعتك أكثر كلما استطعت ذلك، وتمرني على الصحف اليومية، وستجدين النتيجة بإذن الله خلال أيام.
٤. عند قراءتك للصحف، اقرئي العنوان فقط، أو أول فقرتين ثم آخر فقرتين، وفي أكثر الأحيان يكون هذا كافياً لفهم موضوع المقالة.
٥. عندما تشتتين أو تستعيرين كتاباً لا تستعجلي حتى تقرئي اسم الكتاب والعناوين الفرعية له إن وجدت، ثم اقرئي الفهرس. بل إن استطعت انتقاء بعض الصفحات فاقريها بسرعة حتى تأخذي فكرة سريعة عن الكتاب.
٦. ثم عند قراءتك للكتاب اقرئيه مرتين، الأولى قراءة سريعة قد تأخذ منك من خمس إلى عشر دقائق، قلبى فيها صفحات الكتاب بسرعة، متأملاً في العناوين وبعض الكلمات المتفرقة، ثم اقرئيه قراءة متأنية وفي الوقت نفسه سريعة، بحيث تستطيعين قراءة الكتب الكبيرة ذات الثلاثمئة صفحة في يوم أو يومين.
٧. اقرئي بتمعق، ويكون هذا بإزالة كل ما يشغلك ذهنك، فليس من المعقول أن تقرئي في بيئة يرتفع فيها الضجيج والإزعاج، أو تنتشر

فيها الفوضى وعدم الترتيب، وكذلك يجب أن تركزي ذهنياً في القراءة، وأزيلي من ذهنك كل ما ليس له علاقة بما تقرئين.

٨. وأخيراً تدرجي في قراءتك، ابدئي بالقصص القصيرة والطرائف والكتيبات الصغيرة، ثم إلى الروايات إن أردت، ولا أحب هنا أن أغفل حقيقة مهمة، وهي أن قراءة الروايات لا تعطي ثقافة أبداً إنما قد تعطي متعة، والجيد منها قد يحرك إحساساً طيباً أو نأخذ منه العبرة، ثم ارتقي بنفسك إلى الكتب المتوسطة الحجم، ثم بعد ذلك انتقلي للكتب الكبيرة أو ذات الموضوعات الصعبة ولا تنقطعي عن القراءة، لأن ذلك قد يسبب خمولاً قد يعيدك إلى الإحساس بصعوبة القراءة مرة أخرى، واستمري حتى تضيفي أفكاراً وخبراتٍ جديدةً إلى حياتك كل يوم.

س٣ علمت أن الانطباعات الأولى تدوم، وأريد أن يكون أول انطباع للناس عني خيراً خاصة عند التقدم لوظيفة، فكيف أتصرف؟

١. أولاً عليك -حبيبتي- بإصلاح النية في التعامل مع كل الناس، ولتكن لنشر الخير ولو بالكلمة، فذلك وحده قادر على أن يفتح لك القلوب بإذن الله.
٢. اعلمي أن التزامك الأخلاقي وارتدائك لزيك الشرعي يوجب لك الاحترام الفوري.

٢. إليك السر: أثبتت الأبحاث أن السر كلة يكمن في الوجه والجسد، فمظهرك الخارجي والطريقة التي تتحركين بها يمثلان ٨٠٪ من أول انطباع عنك، دون أن تنطقي بكلمة واحدة.
٤. عليك بالوضع المستقيم للجسد، مع ارتفاع الرأس، والابتسامة المفعمة بالثقة، ونظرة العين المباشرة.
٥. بالتأكيد أنت تعلمين أهمية الابتسامة، ولكن نصيحتي إليك ألا تسرعي برسم ابتسامة سريعة خاطفة باهتة على وجهك، بل تأني لحظات لتعريف لمن ستكون هذه الابتسامة، ثم ابتسمي بكل أعضاء وجهك وخاصة العينين، هذا التأني سيقنع من أمامك أن ابتسامتك حقيقية وليست زائفة.
٦. احتفظي دائماً بالاتصال المباشر بالعين، مما يوحي بالثقة بالنفس ويحدث الألفة والقرب.
٧. تكلمي فيما تعلمين فقط، وليكن حديثك دوماً صادقاً.
٨. أصغي للطرف المتحدث جيداً واهتمي بكلماته، فسيشعر ذلك محدثك باحترامك وتميزه.
٩. إياك والقلق مهما كان من تحدثه فالتوتر يشعر الناس بعدم إحساسك بالأمان أو الثقة، بل إن التوتر سيشوش أفكارك وسيجعلك دوماً الطرف الأضعف في الحوار.
١٠. ومن النصائح المجربة عند التقدم لوظيفة ما ولأبعاد شبح التوتر عنك: ادخلي إلى أي مقابلة عمل وكأنك لا تريدين هذه

الوظيفة أو كأنك حصلت عليها بالفعل، وأن من يحدثك هو مجرد شخص يدير معك حوارًا، وستتعجبين - إذا نفذت هذه الفكرة - من بُعد القلق والتوتر عنك في أثناء الحديث، وكم سيكون حديثك ممتعاً.

١١. أعدي ما يجب أن تقوله عن نفسك جيداً وبكل صدق، ووظفيه لما يناسب الأسئلة المطروحة عليك، فلست مسجلاً يكرمنا حفظيته مهما كان السؤال في اتجاه آخر؛ فذلك لا يصح أبداً وسيضعفك كثيراً.

١٢. اقرئي أكثر من كتاب في مهارات الاتصال بالآخرين قبل التصدي للتعامل الفعلي مع الناس، لأن ٨٥٪ من نجاح أي شخص في الحياة يرجع إلى ما يملكه من مهارات التعامل والاتصال بالآخرين كما تقول الأبحاث عن الناجحين.

١٣. لا تنسي أبداً أن أي فكرة مبتذلة، أو ملاحظة واحدة غير حساسة، أو رد فعل مبالغ في القلق، أو كلمة صغيرة غير لائقة يمكن أن تدني فرصتك المهنية أو الشخصية بدرجة مؤلمة، بل يمكن أن تفقدي على إثرها صداقة مهمة أو علاقة عمل؛ لذا فانتبهي لما تقومين به، خاصة فلتات اللسان والعين واليدين.

🌸 تذكري:

أختي في الله، أن ذكر الله وقيام الليل لهما أثر عظيم تربته في الوجه والخلق، فالتزمي بهما قدر استطاعتك، واجعلي الله وليك بين

الناس، توكلني عليه وحده، فالقلوب بين أصبعين من أصابع الله، وهو قادر أن يصرفها نحوك، فعليك بتلك الأدعية الجميلة:

«رب إنى لما أنزلت إليّ من خير فقير»، «ربنا افتح بيننا وبين قومنا بالحق وأنت خير الفاتحين»، «اللهم يا معلم إبراهيم علمني، اللهم يا مفهم سليمان فهمني».

📌 مثال من الواقع:

احرصي على الصدق التام عند حديثك عن نفسك، خاصة عند التقدم لأي وظيفة، فقد حكى أحد المتخصصين في اختيار العاملين في شركته العالمية: أن أحد المتقدمين للعمل في مركز إداري مهم بالشركة لم يكن صادقاً في حديثه عن خبرته الفعلية، ولأنه يتمتع بشهادات قيمة، ومهارات تناسب مجال العمل تم اختياره، وأبلغ بذلك، وجاء وقت تحري الشركة بشكل روتيني عنه في آخر شركة، كتب أنه عمل بها خمس سنوات، ومع أنهم أثنوا عليه ظهر أنه لم يعمل بها سوى عام ونصف فقط، فتم رفضه فوراً، بل ووضع اسمه فيما يسمى بالقائمة السوداء؛ ومن ثم منع من العمل في أي فرع لتلك الشركة العالمية حول العالم. ولقد تعجبت كثيراً من هذا الشخص! ألم يعلم بأن الصدق مُنَجِّحٌ؟ ألم يعلم أن ما عند الله لا ينال إلا بطاعته؟ هداانا الله أجمعين.

س٤ أشعر أنني أمشي بطريقة خاطئة، تعطي انطباعاً سيئاً عن شخصيتي، وأريد أن أجعل حركة جسدي تدل على شخصية جذابة واثقة وإيجابية، علمت أن اتباعي لقواعد (الإتيكيت) في المشي والجلوس وصعود وهبوط الدرج توفر لي ذلك، فما هي تلك القواعد المهمة؟

هذا علم يسمى فن (الإتيكيت) يهدف إلى إظهارك إنسانة تمتلك مقومات الذوق في وقتها وجلستها ومشيتها وأشياء أخرى، بل ويهدف أيضاً لزيادة ثقتك بنفسك وحديثك وتصرفاتك.

وهناك قواعد عامة وكثيرة لما يجب أن تفعله، وما يجب أن تتحاشيه، وسنأخذ أهمها ليسهل عليك اتباعها، وتطبيقها بعناية وبصورة عفوية:

• أولاً: تعلمي كيف تمشين؟

١. لا تجري قدميك بتناقل معيب، ولا تسيري قفزاً كالعصفور، ولا تقلدي مشية أحد؛ فهذا خطأ فادح.
٢. لا تسيري بخطوات واسعة تسابقين بها الريح، ولا بخطوات قصيرة جداً تشبهين بها السلحفاة.
٣. سيري وكتفاك متجهان إلى الخلف.
٤. ضعي مقدمة القدم على الأرض قبل وضع كعبك.
٥. لا تخرجي قدميك عن نطاق محور الجسم في أثناء السير.

٦. لا تفرج يديك فخذيك يمناً ويسرة حسب خطواتك.

٧. تدربي على طريقة المشي الصحيحة:

١. أن تسيري عشر دقائق يومياً في المنزل، وأنت باسطة ذراعيك مرفوعتين على الجانبين، كما يفعل البهلوان، محافظة إلى

أقصى حد على توازنك بصورة طبيعية.

٢. أن تضعي قدمك في كل خطوة بصورة مستقيمة أمام القدم الأخرى، ثم انعطفي برشاقة بتحريك جذعك قبل الخطوة الآتية. في الاتجاه المعاكس.

٣. أن تضعي بعد ثلاث دقائق من بدء التمرين كتاباً ثقيلاً فوق رأسك، ثم سيري بقامة منتصبية في ليونة ومرونة في اتجاه واحد، شريطة أن تظل قدمك مستقيمتين.

٤. أن تعودتي نفسك على السير بجذع مستقيم دون تصنع، ورأس عال من غير تكبر.

٥. أن تحركي ذراعيك بانتظام، تتحرك الذراع اليمنى مع الساق اليسرى والعكس بالعكس، (مع استمرار التمارين تصبح جزءاً لا يتجزأ من حياتك، تقومين بها من غير تكلف).

• ثانياً: الصعود والهبوط من الدرج.

ففي الصعود يجب أن تراعي الملاحظات الآتية.

١. لا تلقي بثقلك على حاجز الدرج (الدرازين)، بل ليكن لمسك إياه لمساً رقيقاً رقيقاً، وحذار من أن تنحني إلى الأمام كثيراً،

إذ إن ذلك يضطرك إلى جر قدميك الخلفية جراً إلى الأعلى، مما يشوه منظرک، بل يجب أن تتحني إلى الأمام قليلاً، ثم ارفعي قدمك قليلاً إلى أعلى من مستوى الدرجة، ثم أنزليها برفق دون أن تحدثي أي صوت (بقدميك).

٢. الهبوط من الدرج: حذار من النزول وركبتاك متباعدتان وجذعك مندفع إلى الأمام بصورة مزعجة، ولا تضربي الدرجات بكعبيك، انحني إلى الأمام قليلاً؛ كي تري الدرجات السفلى، ولا حظي هنا أن الانحناء لا يقصد به ثني الجذع، فمجرد انحناءة برشاقة وبساطة تكفي، وليكن قوامك منتصباً ومترناً عند الهبوط، وانثي ركبتك الخلفية عندما ترمين بقدمك الأمامية نحو الدرجة السفلى بلطف وهدوء.

• ثالثاً: الجلوس:

تعطي طريقة الجلوس أوضح فكرة عن (أخلاق الجالسة)، ومن الأوضاع الخاطئة جداً ماتفعله بعض النساء:

لا تلقي بنفسك على المقعد بصورة يئن لها المقعد، ولا تجلسي على الناحية العجزية (آخر عظمة في العمود الفقري) من الجسم بدلاً من (الفخذين)، ولا تبعدي فخذيك عن بعضهما فتجعلي قدميك منحرفتين إلى الخارج، ولا تلقي ساقك على الأخرى، ولا تحني ظهرك إلى الأمام، ولا تضعي يديك على ركبتك، كما لو كنت في وضعية تحفز للقفز.

هذه الأوضاع كلها خطأ وعكسها هو الصحيح.

وإذا أردت أن تتمرني على الأوضاع الصحية الجمالية، فمارسي هذا التمرين.

١. ضعي مقعداً ذا مسند قائم في ناحية من الغرفة، وتقدمي إليه برشاقة، وعندما تصبح المسافة بينك وبينه ثلاثين سنتيمتراً، ألقى عليه نظرة خاطفة، ثم أديري ظهرك إليه، ثم ازلقي إحدى قدميك وراء الأخرى، واثني ركبتيك، واخفضي وركك وظهرك منتصب، ثم اجلسي براحة دون أن تضعي ساقك على الأخرى، وهذه هي الجلسة المثالية أما متماتها، فهي أن تجلسي وجذعك قائم ورأسك منتصب دون تكلف، وأن تردي كتفيك إلى الخلف بصورة طبيعية، ولايسمح لك (بلف ساقك على الأخرى).

ولا تنسي أن اتباعنا لقواعد الذوق و(الإتيكيت) لا يقتصر على حركة الجسد فحسب، ولكن أيضاً طريقة الحديث والاستماع وتناول الطعام وغيرها كثير، وهناك كتب كثيرة متخصصة في هذا المجال حاولي قراءتها.

دائماً ما ينصحني والدي وأخواتي وحتى زميلاتني بقولهن: أنت رائعة: أخلاقك، علمك، ولكن ينقصك الثقة بالنفس، ولكن لم يقل لي أحدهم: كيف أكتسب تلك الثقة، لأشق طريقي متسلحة بكل شيء، فهل تفيديني في هذا المجال؟

س ٥



أكتب لك -عزيزتي- بضع خطوات لبدء بناء ثقتك بنفسك وشق طريقك وإنجازاتك في الحياة؛ لتكوني قادرة بعد ذلك على ترسيخ تلك الثقة -إن شاء الله-، فليس هناك أروع ممن يتحلى بالأخلاق الكريمة والعلم النافع، ثم يتوج ذلك بثقة في نفسه تعينه على أن يكون قدوة للآخرين، وإليك ١٦ خطوة عملية لزيادة ثقتك بنفسك:

١. لا تنسى أن قوة علاقة المسلم بالله حبل متين، وحصن منيع،

﴿وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجًا﴾.

واحرصي على ما ينفعك، واستعيني بالله، كما وصانا رسولنا ﷺ.

وتذكري أن الشيطان حريص لكي يحزن المرء المسلم بأي شكل من

الأشكال، فإذا أحسست بهجمات استعيزي بالله منه.

٢. تعايشي مع نفسك بالثقة حتى تصبح حقيقة، ورددى دوماً (أنا

ثقتي بنفسي لا حدود لها) وخصوصاً قبل النوم، ليعمل عليها

عقلك الباطن، ويؤكد لها طوال الليل.

٣. أشغلي نفسك بالتفكير في أي شيء نافع خوفاً من تسلق الأفكار

الهدامة إلى مخيلتك، وأشغلي نفسك بالعمل لقتل كل وقت

يمكن أن يأتيك فيه أي إحساس سلبي، نظمى وقتك، وجدولي

أعمالك، وتنزهى، واقترئى، واكتبي، أبرزى قدراتك.

٤. لا تتقلي إخفاك للآخرين إن أخفقت وحافظي على هدوءك.

٥. تأكدي بأن لك هدفاً وغاية عظيمة، لا تستوقفها توافه الأمور

وعوارض الحوادث.

٦. لا تقضي أبداً عند التجربة الأولى، واعلمي أنك على خير ما دمت في مجاهدة مع نفسك، واعلمي أن المثوية على قدر النصب.
٧. اصري في نظرك تماماً عن فكرة وقوعك تحت مراقبة الآخرين.
٨. لا تعطي الأشياء أكبر من حجمها، ولا تهولي الأمور فوق طبيعتها؛ لئلا تجعل الفشل يقترب منك.
٩. فكري دوماً بإيجابية، ولا تضعني مهما كانت التحديات، وتذكري أن الانغماس في التفكير بأنك لا تستطيعين التغلب على مشاكلك يجعل فشلك أمراً مسلماً به في أي قضية تحاولين علاجها، حيث تصبحين واقفةً على أرضية مهزوزة لا تثبت عليها.
١٠. خوفك من التصرف خلاف المعتاد منك - حتى لا يلومك عليه الآخرون - يشل قدراتك ويحد من طاقاتك، كوني جريئة فيما يفيدك، سواء كسبت كل الناس أو خسرتهم جميعاً، فالأصل هو ألا تخسري نفسك.
١١. لا تتذكري عبارات التوبيخ، وكلمات النقد الجارحة، والمواقف السيئة في حياتك، بل تذكري دوماً نجاحاتك وإنجازاتك، ويا حبذا لو تكتبها وتعلقها على حائط في غرفتك، فتكون آخر ما ترينه قبل النوم وما تستيقظ عليه ولتضعي لنفسك حافزاً لأن تزيدي تلك الأوراق مع كل إنجاز جديد.
١٢. تجاهلي المصادر الخارجية التي حولك، واصنعي أنت القرار.

١٣. أحبي نفسك ولا تحتقرها، ولا تجعل من نفسك جلاً لنفسك!
١٤. أزيل فكرة أنك مظلومة، أو أنك مهمشة، أو أنك ناقصة عن غيرك، بل أشعري نفسك بالاعتزاز والإرادة القوية والعزيمة الماضية.
١٥. لا تصنعي لنفسك محيط عدوة، وجوّاً من الشكوك وسوء الظن بالآخرين، وترصد مكيدة، وتحين انتقام، بل غضي الطرف و تجاوزي عن كل هذا.
١٦. وأخيراً وليس بآخر، الزمي الدعاء وتحيني أوقات الاستجابة، وعليك بالحفاظ على أداء الفرائض والإكثار من نوافل الطاعات، فهي تنشئ فيك العزيمة والثبات، وطمأنينة الحاضر وتفاؤل المستقبل.
- س٦
كثرت مسؤولياتي، وأريد أن أفيد من كل دقيقة من وقتي، فكفاني ما ضاع منه فيما لا يفيد، فكيف أتصرف؟
١. توقفي فوراً عن الشعور بالندم والذنب لما ضاع من وقت سابق؛ حتى لا تحبطي فلا تبدئي شيئاً، فتلك حيلة من حيل إبليس والعياذ بالله.
٢. حددي واجباتك الأساسية اليومية، ودونيها في لوحة بعد تحديد الأوقات، التي تناسبك لعملها ووقت الانتهاء من كل منها، فكري جيداً قبل كتابتها لتلتزمي بها.
٣. علفي اللوحة في مكان تمكثين فيه أو تمرين عليه كثيراً، لتكون أمامك دوماً، فتذكرك بما عليك فعله.

٤. نوعي بين أعمالك اليومية حتى لا تشعرني بالملل.
٥. قوّم نفسك والتزامك وتحسنك يومياً، ولا تنسى تشجيع نفسك ومكافأتها ولو بأخبار أحد عما قمت بإنجازه ذلك اليوم.
٦. لا تضيعي وقتك الثمين، الذي هو عمرك في مكالمات هاتفية وزيارات طويلة ومشاهدة التلفاز والسهر والنوم لساعة متأخرة، فكل ذلك يقضي على وقتك (أي: عمرك) دون أن تدري، حدي لما سبق وغيره أوقاتاً لا تتجاوزها ودوني ذلك والتزمي به.
٧. نظمي أشياءك كلها من أوراقك المهمة إلى أدواتك المنزلية في مطبخك، ومن الأفضل استخدام الملصقات لتذكيرك بأماكن الأشياء، وبذلك لن تضيعي وقتك الثمين وطاقتك في البحث عن شيء مفقود أبداً.
٨. تعلمي قول كلمة (لا)، ففيها كل الحل، فجل ما يهدر وقتنا أشياء لا قيمة لها في حياتنا، نحن قد نقوم بها مضطرين من أجل الآخرين، لأننا لا نجد لدينا الشجاعة لقول كلمة (لا). واعلمي -أختاه- أن قدرتك على رفض ما لا تريد ينم عن قوة شخصيتك، وإن احتجتِ إلى تدريب يسير وممارسة عملية مع بعض هؤلاء الأشخاص، إلا أن الأمر يستحق وما ستجنيه من الخير الذي سيثبتك إن شاء الله.
٩. وتذكري قول ابن الجوزي رحمه الله: (إياكم ولصوص المجالس)، فمن تضيع وقتك فيما لا يفيد وتحول وقتاً نافعاً إلى غيبة ونميمة، أو حتى لسرد ما لا يفيد من أخبار وحكايات إنما

تسرق من عمرك فلا تقبلي ذلك أبداً. وأخبري من اعتادت أن تضع وقتك بانشغالك الدائم، بل وبخطتك للإفادة من عمرك، فيفقدوها ذلك الأمل في تجاوزك لثرثرتها، أو لعلها تعيد هي الأخرى النظر فيما تفعله بحياتها ووقتها، وليكون لك أنت الأجر.

• مثال من الواقع:

سمعت إحدى النساء تشكو بمرارة من إهدار الناس لوقتها وسؤالها أن تقوم لهم بأشياء كثيرة، حتى إنها لم تعد تجد وقتاً للعناية ببيتها وأولادها، بل وتقول باكية: إن الناس أصبحوا في منتهى الأنانية، وتعجبت من مدى خداع تلك المرأة لنفسها، فالعيب ليس فقط فيمن استغلوا ضعفها عن قول كلمة (لا)، بل الخطأ كل الخطأ، والذنب كل الذنب في تفريطها هي في وقتها وطاقتها، لدرجة أن تضع من تعول، تضع من سيسألها الله عنهم يوم القيامة.

إن مساعدة الناس شيء محمود بشرط القدرة وتقدير الأولويات والتوغل في معرفة أسباب ما فعل، فكما يقولون: (الحرص على الناس من الإفلاس) بمعنى أن تسأل كل منا نفسها: هل أساعد الناس وأهبهم وقتي الثمين، لأن نفسي ممتلئة فأفويض عليهم؟ أم لكوني فارغة فأحتاج إلى أن أملأ نفسي وأشعر بوجودي في وجودهم حولي ذلك الوجود الذي أحصل عليه بمساعدتي لهم، عليك التأمل في ذلك والإجابة عن هذا السؤال لترتاحي، فذلك كفيلاً بتوفير الكثير والكثير من وقتك وطاقتك.

س٧

أشعر أن حديثي لا يجذب من يستمعون إليّ، بل قد ينشغلون عني بأشياء أخرى، مما يشعرني أحياناً بالحرج، أريد أن أعرف كيف أتصرف لأجعل حديثي ممتعاً؟

عليك أولاً أن تراقبي نفسك في أثناء حديثك مع الآخرين، فذلك هي الخطوة الأساسية لتحسين مهارة الحديث الممتع مع الآخرين، وذلك بأن تجيبي عن هذه الأسئلة الآتية؛ لتحدي نفسك ما هي نقطة الضعف في حديثك لتتجنبها فوراً:

١. هل تتحدثين أكثر مما تستمعين؟ هل تستأثرين بالحديث طوال الوقت دون إعطاء الفرصة لأحد أن يبادلك الحوار؟
- إذن اعلمي - أختي الكريمة - أنه لن يستمع إليك أحد وأنت تتكلمين ما لم يعرف هذا الشخص أن الدور سيأتي عليه ليتحدث.
٢. هل تتعمقين في التفاصيل الدقيقة عند التحدث عن أي شيء رغبة منك في توضيح أكثر لما تقولين؟
- إذا اعلمي أن تلك التفاصيل لا تهم أحداً غيرك. اجعلي نفسك مكان المستمع، أوجزي وأعطيه ما يريد - فقط - أن يسمعه دون أن يتوه بسببك في مجاهل تفاصيل أسماء وأماكن لا يعرفها ولا تهمة. فإذا أردت إخبار صديقتك مثلاً عن إجازتك الصيفية، التي استغرقت أسبوعين، فلا تسردى عليها حيرتك بين عدة مدن، وكيف أن أولادك فضلوا تلك ولكنك اعترضت؛ لأن أختك كانت ستذهب لمدينة أخرى، وأردت أن تقضي معها

بعض الوقت، ثم كيف كان الطريق ومن قابلت في القطار، وكيف كان الفندق سيئاً؟ فعند هذا الحد ستكون قد اكتفت من تلك الرحلة التي لم تعلم عنها شيئاً بعد كل هذا الحديث المؤلم منك، وإما سنتهض من أمامك مستغيثة، أو ستسرح بعيداً عنك.

٢. هل تراعين عند اختيارك للحديث الوقت المناسب والمكان المناسب والأشخاص المناسبين؟

- إذا اعلمي أن لكل مقام مقالاً، وأن ما يناسب أصدقاءك المقربين لا يناسب من تقابلينهم لأول مرة أو زملاء العمل، وما يناسب قولهُ في العمل لا يناسب البيت والعكس صحيح.

٤. هل تقحمي نفسك في أحاديث لا تعرفين عنها الكثير، وغير متأكدة من معلوماتك فيها؟

- إذا اعلمي أن هذا يظهرِك بمظهر الجاهلة المتحدلقة، فلا يطبق أحد سماع أي شيء منك.

٥. هل تجعلي معظم حديثك شكوى من الأبناء والعمل والزوج ومسؤوليات البيت؟

- إذا اعلمي أن ذلك يظهرِك شخصية سلبية، تضيف جو الكآبة إلى أي مجلس، وبذلك يتحاشى الكل التحدث إليك؛ فينشغلون أو يتشاغلون عن الاستماع إليك.

٦. هل دوماً حديثك عاديٌّ مكرر، ولا يحمل شيئاً جديداً؟

- إذا اعلمي أننا نستمع إلى الآخرين؛ لنخرج بالفكرة أو العبرة أو خبرة حياتية أو معلومة جديدة أو خبر جديد أو أي شيء مفيد

أو حتى الفكاهة، لذا اجعلي كلماتك المختصرة متضمنة لكل ذلك أو بعضه، وتأكدي أنهم سينصتون لك بكل إعجاب.

٧. وأخيراً تأكدي -أختي- أن الأشخاص الواثقين من أنفسهم بالفعل يعلمون أن مكانتهم تعلق أكثر بالاستماع، وليس بالكلام كما أنهم بالطبع يأسرون الطرف الآخر المشترك في الحديث.

كيف أقنع إنساناً بوجهة نظري عند تأكدي من صحة رأيي ورغبتي في عدم إيذاء مشاعره برفضي لرأيه، وخاصة إذا تكرر ذلك مع الشخص نفسه؟

٨س

اعلمي -أختي- أنه لا يوجد من يصيب دوماً ولا من يخطئ دوماً، فاجعلي جزءاً من عقلك يتقبل دوماً كون الطرف الآخر مصيباً أحياناً، وأن رأيك قد يكون قد أغفل بعض الجوانب، ولكن إن تأكدت من صحة رأيك، وأحببت أن تفيدي من حولك به فاعلمي أن الجدل أحياناً عندما لا يكون على أسس سليمة، يترك فيها الرحمة والرفق، ويحل التعصب للرأي والعناد محلها فتركه أفضل، وخاصة إذا كان من يجادلنا من أحبائنا الذين لا نريد تعكير صفو محبتنا معهم، وأما إذا اضطررت لما ليس منه بد، فإليك النصائح الآتية:

١. دعي الشخص الآخر مهما كان محتفظاً بماء وجهه، فليس ضرورياً أن يعلن عن اقتناعه برأيك أمامك.
٢. دعيه يتولى دفة الحديث، ليبين وجهة نظره، ويوجه لك الأسئلة.

٣. و مرة أخرى اعلمي أن أفضل السبل لكسب جدال هو تجنبه، لا تجادلي كثيراً إن استطعت أو كان الأمر غير ذي أهمية كبيرة.

٤. أسألي أسئلة تحصلين من ورائها على الإجابة بنعم.

٥. احترمي رأي الشخص الآخر، و لا تقولي لأحد: إنك مخطئة، أود رأيك غير سليم؛ لكي لا تجعلي لك أعداء.

٦. عاملي الطرف الآخر برفق و لين و دعي الغضب و العنف، و ستصلين إلى قلبه.

٧. دعي الشخص الآخر يحس أن الفكرة فكرته، لكي تحسلي على روح التعاون في إيضاح الحق، فمهما كان الشخص عنيداً فإنه لا يمكن أن يصبح منصفاً و مخلصاً إلا إذا عاملته على أنه منصف مخلص.

س٩ كلما نبهت إحدى أخواتي أو صديقاتي لعيب أراه فيها أشعر أنها تأخذ مني موقف المدافع، حتى إنها تكاد لا تنصت لنصيحتي، حتى إنني لا أعرف كيف أنبه أختي أو صديقتي لخطأ ارتكبته دون أن أخسرها أو لعلي أتوقف عن ذلك، لا أعلم كيف أتصرف؟

اعلمي - أختي - أن الدين النصيحة، و مع هذا فإن الطبيعة البشرية تجد النصيحة ثقيلة على النفس، بل يعتقد بعض الناس أنك ما دمت تصحيه فإنه ينظر إليك على أنك خير منه و من أجل هذا يجب أن تبذلي النصح و أنت مستجيرة بالله أن يحسن نيتك و يحسن نية الآخرين فيك، راجية الثواب منه عز و جل، مدركة أن هناك ما يسمى

بأدب النصيحة، فلا تنسى أن النصيحة تبذل لصاحبها فقط، ولا يتم مناقشتها مع أحد غيره أبداً، كما أن النصيحة في العلن فضيحة كما تعلمين، وذلك حتى تأتي بثمارها إن شاء الله، والآن إليك تلك الكلمات الطيبة، لتستعيني بها على مهمتك الصعبة:

١. ابدئي بالثناء والتقدير لما تحمديه من سلوكها الطيب.
٢. لتتأكد هي أنك لم تأخذي دور الواعظ معها، تكلمي عن بعض أخطائك أو أخطاء آخرين أولاً قبل أن تنتقدي السلوك الذي أردت تنبيهها إليه.
٣. ألفتي النظر إلى أخطائها من طرف خفي وبلباقة، لا تواجهيها بطريقة تشعرها أنها متهمة في موقع يستوجب الدفاع.
٤. قدمي اقتراحات مهذبة، ولا تصدري أوامر صريحة.
٥. اجعلي الغلطة التي تريدي إصلاحها تبدو ميسورة التصحيح، واجعلي العمل الذي تريدين أن ينجز يبدو سهلاً.

س١٠ أريد أن أعرف إن كان من يحدثني يكذب علي أو يخفي عني بعض الحقيقة، وخاصة من أتعامل معه أول مرة، فكيف أتصرف؟

نحن نعلم أن هناك من المحتالين من ينجح في اجتياز جهاز الكذب، ولكننا سنتحدث هنا عن الإنسان الطبيعي الذي يتأثر جسده بالكامل عند الكذب، فالسر كله في لغة الجسد؛ لذا إليك بعض الحقائق

التي يستخدمها بعض المديرين الأذكياء عند اختبار المتقدمين لشغل الوظائف؛ ليتأكدوا من صحة ما يقولون، ويتجنب فعلها الساسة في الانتخابات ورجال الأعمال عند عقد الصفقات، حتى لا يظهروا بمظهر الكاذب، وتستطيعين أنت أيضاً استخدامها بكل سهولة.

١. الكاذب لا يستطيع تثبيت عينيه أبداً على مستمعه.
٢. يضع الكاذب يده قرب وجهه في أثناء الحديث، وأحياناً يخفي جزءاً من وجهه بيديه.
٣. إنه يدلّك ذراعه، وأحياناً يحك أنفه، ويخفي عينيه بيده من أشعة الشمس، بل وقد يتقاطر منه حبات العرق.
٤. اعلمي أيضاً أن التملل والقلق العصبي وعدم التركيز من سمات من يحاول الكذب.
٥. ولتعلمي أيضاً أنه كلما أغرقك من يحدثك في التفاصيل، فذلك مؤشّر واضح على كذبه ومحاولة إقناعه لك بالتفاصيل الدقيقة بأن ما قاله قد حدث بالفعل.
٦. من الرائع أن الحقيقة لها وجه واحد، بينما الخيال له أوجه عدة، لذا يقال: إذا كنت كذوباً فكن ذكوراً، فلطالما ينسى الكاذب تفاصيل كذبه أو بعضاً منها، وتلك هي فرصتك الذهبية لاكتشاف كذبه.
٧. أما الكذب في المشاعر فمن السهل اكتشافه، فنحن ننسى مشاعرنا الحقيقية بوعي أو بلا وعي عن طريق عيوننا وتعبيرات وجوهنا وحركات أجسادنا ومواقفنا أكثر مما تعبر عنها الكلمات.

أريد أن أكتشف شخصية خطيبي الحقيقية، دون تظاهر ودون التأثر بالكلمات الرائعة الخاصة بأيام الخطوبة - مع قصر الوقت الذي أقضيه معه - حتى لا أندم بعد ذلك، فكيف أتصرف؟

١. أوصيك أولاً بالاستخارة في كل أمورك، وخاصة أمر الارتباط، الذي سيؤثر على كل حياتك، وإليك - حبيبتي - تلك الكلمات المهمة ونفذي منها ما تستطيعين؛ لأن حياتك تستحق، وعندئذ تكونين قد أخذت بالأسباب، وتوكلي على الله واستعيني به، فهو وحده القادر الحافظ العليم بما في الصدور.

- أوصيك بأخذ كل ما جاء في الإجابة السابقة مأخذ التنفيذ.
٢. انتبه جيداً لكل ما يقوله، ففي كلماته مفتاح اللغز، أصغي وحلي كل كلمة في حوار، ولا أقصد تلك الكلمات الواضحة التي أعدها وحفظها من قبل، فلن تستفيدي منها فيما تحاولين اكتشافه، ولكن أقصد زلات لسانه التي ستحاولين إخراجها منه عن طريق طرح موضوعات لم تخطر له ببال، وسؤاله عما لا يتوقع سؤالك عنه، وزلات أفكاره إذا حاولت الجدل معه في موضوعات ثابتة، وأبديت آراء مختلفة جداً عما يقول، وزلات سلوكه سترينها إذا حاولت إثارة أعصابه أو إغضابه فجأة دون توقع منه.
٣. ياليتك تجدين من يساعدك فيما سبق، ليكون رد فعله أكثر مصداقية، لأنه قد يتحفظ معك في رد فعله.

٤. أسألي عن علاقته بعائلته وخاصة أخواته البنات، فمن اعتاد احترام أخواته سيكون من الطبيعي عنده احترام زوجته.
٥. تلمسي علاقة والديه بعضهم ببعض ولو عن طريق السؤال المباشر، فما شاهدته طوال حياته في أثناء تربيتهما له سيكون له الأثر الكبير عند معاملته لك فيما بعد، فالإنسان ينزع إلى الاقتداء ومحاكاة أولئك الذين يكونون على صلة قريبة به.
٦. اعلمي أنه يجب عليك أن تظهرى رفضك لأي تصرف مرفوض أو غير مقبول، وإذا أردت تغييره، فليكن ذلك في مدة الخطوبة، وليس بعد ذلك، وإذا لم يستجب فاتركيه فوراً غير نادمة عليه.

• مثال من الواقع:

أخبرتني إحدى صديقاتي بأنها أرادت اختبار أخلاق خطيبها -الذي أثنى عليه الجميع- فسكبت كوب العصير عليه وهي تقدمه له، وأخبرتني: بأن رد فعله في هذا الموقف -من ذكر لله وهدوء تام- هو نفسه رد فعله الذي تراه يقابل به أي مشكلة بينهما بعد ثمان سنوات من الزواج، بينما أخت أخرى رأت من خطيبها ما لا يطمئن أبداً من كل أنواع الزلات التي تحدثنا عنها في أثناء مدة خطوبتهما، ومع ذلك كانت تقنع نفسها أنها تستطيع أن تغيره بعد الزواج، وأنه سيتحسن عندما تختفي ظروف الزواج المرهقة والضاغطة، وللأسف لم تقدها أمانيتها شيئاً عندما ظهرت أخلاقه الحقيقية بعد الزواج التي أتعستها وأتعست معها أولادها.

س١٢
صديقتي كثيرة الشكوى من كل شيء، متشائمة تشعر بأن
الناس جميعاً يكرهونها، وأنها دوماً مظلومة ومقهورة،
فكيف أتصرف معها؟

أولاً: هناك بعض الناس تلك هي سماتهم الشخصية والنفسية،
فهم يستعذبون تلك المشاعر والأفكار، يأخذون منها طاقتهم السلبية
الدمرة، ولن تستطيع كلماتك مهما كانت مقنعة أن تؤثر في تغيير ذلك
إلى أن يلتمسوا العلاج الفعلي.

١. لا تحاولي الإنصات إليها، ولا التعاطف معها، فذلك فقط ما
تريده من حديثها إليك ولغيرك. ولك أن تتخيلي أنك ملجؤها
الوحيد، إنها تبت تلك الطاقة لكل من تستشعر فيه إمكانية
التعاطف مع فكرها السلبي؛ لتملأ القلوب همماً والعقول غمماً
والأرواح سخطاً، والعياذ بالله.

٢. لا تحاولي أبداً إصلاحها أو نصيحتها، فليس ذلك مرادها من
الحديث معك؛ لذا فلن تستمع إليك أو تحاول تنفيذ نصيحتك
المخلصة، فلا تضيعي وقتك وجهدك معها هباءً.

٣. إليك هذه الخطة الرائعة للتخلص من هذا العبء دون مواجهة
لا طائل منها:

- قاطعيها دوماً في أثناء حديثها وشكواها، ولا تتركها تسترسل
فيما تقول، لا تتجاهلي ما تقول، بل قاطعيها بتوضيح رأيك أنت
في الموقف المطروح.

- وضحى لها أنك تعتقدين أن موقفها يميل إلى التشاؤم وإطلاق الأحكام.
- وضحى لها أن هناك دوماً جوانب إيجابية في أي موقف تشتكي هي منه، حتى وإن لم تعطك الفرصة، تشبثي على موقفك المتفائل، إن العالم مليء بالخير والأخيار.
- فليتلخل حديثك معها تذكيرها بنعم الله عليها، وأنها تعيش أفضل من ملايين البشر في هذا العالم، وكيف أنهم يتمنون أن يحيوا مثلها.
- عند هذا الحد؛ فإن استمر الحديث معها على هذا الشكل، فعرفيها أنها ستفقد الأمل فيك.
- ستحاول نشر طاقتها السلبية عبرك، وإن لم تنصتي إليها فإنها ستبحث عن غيرك لتنتقلها إليها. بل ستفاجئين أنها ستتحاشى الكلام معك أنت بالذات. وليكن الوقت والجهد الذي أهدرتيه معها درساً قوياً لك، لتبتعدي آلاف الأميال عن الأشخاص ذوي الطاقة السلبية في الحياة.

س١٣
علاقتي بأمي دائماً متوترة، لا أفهمها، ولا تفهمني حتى إنني لا أستطيع تحديد علاقتنا أو وصفها، فهي أحياناً في منتهى الحنان وأحياناً أخرى تقسو عليّ، فلا أفهم ما تريده مني كي أرضيها، فكم احتاج إليها، فكيف أفهم نوع علاقتي بأمي؟ وكيف لي بحسن برها؟

ابنتي الحبيبة أحياناً كثيرة وفي سن معينة تضطرب علاقة الأم بابنتها لتغير فكر الابنة أو لزيادة توقعات الأم، ولكن يبقى الحب بينهما

ما دامت الحياة، وسأحاول مساعدتك على تحسين تلك العلاقة، لتكون رائعة ليس مع والدتك فقط، ولكن مع والديك الكرام، اللذين ستوفقيين بسببهما في الدنيا والآخرة إن شاء الله، لكن قبل ذلك أحب أن أنقل لك اختباراً بسيطاً؛ لتعلمي نوع علاقتك بوالدتك. فكما يقول علماء النفس: ما لا تعرفه لا يمكنك تغييره.

اكتشفي نوع علاقتك بوالدتك من خلال الاختبار الآتي:

• تقضين وقتاً طويلاً مع والدتك في اليوم:

أ. نعم.

أ. لا.

ب. أحياناً.

ج. نادراً.

• تلجئين لوالدتك:

أ. في كل الأمور.

ب. عندما تكون هناك مشكلة كبيرة.

ج. لا ألجأ إليها.

• تغضبين من والدتك، إذا:

أ. انشغلت عنك.

ب. تدخلت في شؤونك الخاصة.

ج. انتقدت صديقاتك المقربات.

- هل تأخذين بنصيحتها؟
 - أ. دائماً.
 - ب. إذا اقتنعت.
 - ج. غالباً لا.
- تعتبرين شخصية والدتك:
 - أ. ودودة ومتفهمة.
 - ب. حازمة.
 - ج. رجعية.
- أكثر ما تحببينه فيها:
 - أ. تفهمها لسني ومشكلاتي.
 - ب. حنانها.
 - ج. تركي على حرיתי.
- تشعرين أنها مقربة منك عندما:
 - أ. نتحاور ونتناقش.
 - ب. تصادفتي مشكلة.
 - ج. أصاب بالمرض.
- سرّك مع:
 - أ. والدتك.
 - ب. صديقتك.
 - ج. لا أحد.

- تصفين علاقتك بوالدتك بأنها:
 - أ. مقربة.
 - ب. عادية.
 - ج. متناقضة.
- أكثر ما تتذكرين لوالدتك:
 - أ. أيام الشباب.
 - ب. أيام الطفولة.
 - ج. خلافاتي معها.
- الفجوة بينك وبين والدتك:
 - أ. معدومة تقريباً.
 - ب. بقدر اختلاف الأجيال.
 - ج. كبيرة جداً.
- في قرارة نفسك، تشعرين أنك بحاجة إليها عندما:
 - أ. أحتاج لصديق يسمعي.
 - ب. أقع في مشكلة.
 - ج. أرى علاقة صديقة لي بوالدها جيدة.
- أكثر ما يسبب خلافاتك مع والدتك هو:
 - أ. إهمالي لصحتي وأكلي.
 - ب. صديقاتي.
 - ج. طريقة حياتي.

• تتشاركين مع والدتك في:

أ. الهوايات.

ب. المطبخ.

ج. الشكل.

• هل أنت مع أن الأم سر ابنتها:

أ. نعم.

ب. أحياناً.

ج. في حالات خاصة.

•• النتائج

(إذا كانت معظم إجاباتك (أ)، فعلاقة صديقتين)

علاقتك بوالدتك مثالية جداً، لدرجة الصداقة، هي صديقتك المفضلة والمقربة، وأنتما خير مثل لكون الفتاة سر والدتها والعكس صحيح، تشعرين معها وكأنك مع صديقة في مثل سنك، تأخذين برأيها في كل كبيرة وصغيرة، وهي تبادلك المشورة، وعلاقتك بها هي سبب قلة أخطائك وحسن تصرفك في أغلب الأمور؛ لأن لديك مرجعاً يمكنك الاعتماد عليه، فهنئاً لكما.

نصيحتنا: نهنئك ووالدتك على تلك العلاقة الجميلة بينكما، التي تعبر عن شخصيات سوية من كلا الطرفين، فهكذا يجب أن تكون علاقة الأم وابنتها.

(إذا كانت معظم إجاباتك (ب)، فعلاقة عادية)

علاقتك بوالدتك عادية نوعاً ما، تلجئين إليها مضطرة فقط، وإذا لم يكن كذلك فلا تأخذين برأيها، وتختارين إحدى الصديقات لحل المشكلات البسيطة، هي بالنسبة لك الملاذ الأخير فقط، ولهذا فعلاقتكما تتأرجح بين القوة والضعف، حسب الموقف والظروف، لكن مع كل هذا، فأنت تكنين لها كل الاحترام والتقدير، على الرغم من أن هناك اختلافاً بينكما في كثير من الأمور.

نصيحتنا: حاولي استغلال الأوقات القوية في علاقتكما وتوطيدها؛ لتكتمل علاقتكما بالصدقة التي لن تجدي أفضل منها لك، لكن وبرغم التفاوت فيما بينكما، إلا أن تلك العلاقة لا بأس بها كبداية، فحاولي تقوية أواصر الصداقة بينكما، وتمييزها للأفضل.

(إذا كانت معظم إجاباتك (ج) فالعلاقة فاترة ورسمية)

علاقتكما تكاد تكون سطحية، تقتصر على الحياة تحت سقف واحد فقط، تختلفين معها لمجرد الاختلاف، تشعرين دائماً أنها تضطهدك وأنها تُعَدُّ طفلة صغيرة لا تجيد التصرف واتخاذ القرارات الصحيحة؛ ولهذا تحاولين تجنبها وأخذ رأيها.

نصيحتنا: لن تجدي شخصاً يحبك كوالدتك، ويكون أكثر وفاء في إعطاء المشورة بلا مصالح أو أهداف، قد لا تشعرين بذلك الآن،

لكن مستقبلاً ستدركين أنك لم تحسني الاحتفاظ بالصديق الأفضل والأقرب. أعلم أن بعض الأمهات صعبة المراس، ولكن أسألي نفسك: هل تفعل ذلك لمصلحتي أم أنها تريد ضرري وإخفاقي؟ والإجابة بالطبع معروفة؛ لذا عليك أن تتفهمي دوافعها، وأن تقدريها وأن تضعي نفسك مكانها، وتتحدثي معها في الجوانب التي تدين أنك لا تتغير بطريقة تعاملها معك، ولكن بكل احترام وحب وود. حاولي أن تقربي منها أولاً، وتشعريها بحبك، ولتتعمي بحبها، ذلك الحب الذي لن تجدي له مثيلاً.

وبعد أن حددتي نوع العلاقة التي أرجو أن تكون دوماً على خير حال، أنصحك -ابنتي الحبيبة- بتنفيذ تلك النصايا الآتية مع والديك، وخاصة أمك؛ لأن الجنة تحت قدميها، ولتكوني ابنة بارة، وأنت لا يخفى عليك -ابنتي الحبيبة- الجزاء الرهيب لعاق والديه، والثواب العظيم لمن يبرهما؛ لذا فلنفتح سوياً صفحة جديدة وفيها عليك:

١. ببرهما والإحسان إليهما ﴿وَوَصَّيْنَا الْإِنْسَانَ بِوَالِدَيْهِ إِحْسَانًا﴾.
٢. بالكلام الحسن معهما ﴿وَقُلْ لَهُمَا قَوْلًا كَرِيمًا﴾.
٣. بطاعتها في غير المعصية «لا طاعة لمخلوق في معصية الخالق» صحيح الجامع.
٤. بالإنفاق عليهما عند الحاجة، وخاصة إذا كبرا، وبالإهداء لهما في المناسبات وغيرها «تهادوا تحابوا».
٥. بعدم رفع الصوت عليهما ﴿فَلَا تَقُلْ لَهُمَا أُفٍ﴾.

٦. بالصبر على الأذى منهما: «ففيهما فجاهد» أخرجه البخاري.
٧. بالدعاء لهما بكل خير، وبخدمتهما بكل ما تستطيعين: ﴿وَصَاحِبُهُمَا فِي الدُّنْيَا مَعْرُوفًا﴾.
٨. بالإنصات لهما وحسن الاستماع لحديثهما مع المداعبة الحسنة، وإدخال السرور عليهما، هذه من أعظم الطاعات.
٩. وبمشاورتهما وأخذ رأيهما في الأمور المهمة.
١٠. بعدم اليأس من صلاحهما، بل كوني حسنة الظن بالله أن يهديهما، وبدعوتهما للخير بالأسلوب الجميل، والرفق معهما في ذلك.
١١. بتعليمهما ما ينفعهما ويقربهما إلى الله من أمور الدين خاصة الأساسيات منها، واحذري المخالفة والردود القاسية لأجل أي موضوع.
١٢. إذا ماتا فالترحم عليهما والدعاء لهما بالمغفرة والصدقة عنهما، وتنفيذ وصاياهما، وصلة أصدقائهما وأحبائهما.
- س١٤
أحزن كثيراً من أمور كثيرة في حياتي ولأسباب مختلفة أشعر أن الحزن أصبح طريقي في هذه الحياة، ولا أعرف كيف أفلت من التفكير دوماً في همومي، فانصحيني كيف أتصرف حتى لا تضيع حياتي هباءً؟

أختي الحبيبة، أخرجي من قلبك الغل والبغضاء والعداوة لأي أحد مهما كان أو مهما فعل وتسامحي لصالحك أنت، واشغلي نفسك بعمل مفيد، وقراءة الكتب والتأمل، وانسي الماضي وأحزانه والمستقبل وأوهامه، واهتمي بالحاضر فقط، وانظري إلى من هو دونك واحمدي الله على نعمه، التي لا تحصى عليك، وكفى بالإسلام نعمة، وأكدي في عقلك فكرة أن الحياة الدنيا قصيرة فلا تعكرها بالهم والحزن.

واجلسي مع نفسك قليلاً، وابحثي عن الأسباب المباشرة لهذا القلق والتوتر والهم والحزن، وحاولي حلها وحدك أولاً، وإذا لم تستطعي فشاركي أحداً همك ولا تكتميه.

فاستشيري والدتك أو صديقاتك الثقات أو أخواتك ذات الخبرة الأكبر في الحياة، ثم عليك بالأدعية المختارة وقت كربك، تقولينها بتأمل وعمق، عمق حزنك الدفين، واسألي الله تعالى: أن يفرج كربك ويبدلك به فرحاً وسعادة.

«اللهم إني عبدك* ابن عبدك ابن أمتك ناصيتي بيدك، ماضٍ في حكمك، عدلٌ في قضاؤك، أسألك بكل اسم هو لك سميت به نفسك، أو أنزلته في كتابك، أو علمته أحداً من خلقك أو استأثرت به في علم الغيب عندك: أن تجعل القرآن العظيم ربيع قلبي، ونور صدري وجلاء حزني وذهاب همي.»

* يمكن عند الدعاء أن تقول: أمتك بنت عبدك.. إلخ.

«اللهم إني أعوذ بك من الهم والحزن، والعجز والكسل، والبخل والجبن، وضلع الدين وغلبة الرجال».

«لا إله إلا الله العظيم الحليم، لا إله إلا الله رب العرش العظيم، لا إله إلا الله رب السموات ورب الأرض ورب العرش الكريم».

«اللهم رحمتك أرجو، فلا تكلني إلى نفسي طرفة عين، وأصلح لي شأني كله، لا إله إلا أنت».

«لا إله إلا أنت سبحانك إني كنت من الظالمين».

«اللَّهُ ربي لا أشرك به شيئاً».

«اللهم أصلح لي ديني الذي هو عصمة أمري، ودياري التي فيها معاشي، وأخرتي التي إليها معادي، واجعل الحياة زيادة لي في كل خير، والموت راحة لي من كل شر».

أريد أن أعرف ماهو الموقف الصحيح الذي يجب أن أتخذه عند الإساءة إليّ بعد كل ما أسديه من خير ومعروف، وخاصة عندما يكون ذلك المسيء شخصاً له من المحبة والود في قلبي الكثير، ولا أود أن أخسره، ولكن قلبي ينزف من فعله أو كلمات قالها أعلم أنني لا أستحقها لأنني ما أردت إلا نصحه والخير له، فكيف أتصرف معه؟

س ١٥

لتكوني أنت الراححة - وأظنها كفيلة بأن تعيد لك التوازن - وتهديني من روعك وحرقتك، وتطفئي نار غضبك واشتياقك لمعرفة الأسباب التي جعلت ذلك الإنسان يقابلك بهذه الغلظة والصد عنك، ولقد جربتها بنفسى وهيأت قلبي وعقلي للعمل بمقتضاها، ولقد سعدت كثيراً بأثرها الطيب والفاعل على نفسي وعلى علاقتي أيضاً بالطرف الآخر:

١. جدي يقينك بأنه لا شيء على الإطلاق يجري في هذا الكون خلاف إرادة الله سبحانه وتعالى، فهو فعّال لما يريد، فكل تصرف صدمك أو كلمة قيلت لك كانت بمقتضى علمه وحكمته - جل وعلا - وإن غضبك أو حزنك لم يكن ولن يكون ليغير شيئاً مما قضاه الله، فأريحي نفسك من أي سؤال يبدأ بـ لماذا؟
واعلمي أن جزءاً من رضاك بقدر الله هو رضاك بما حدث، وعلمك أن حكمته كثيراً ما تكون أعظم من أن نستخلصها ونحن في ذات الموقف ﴿وَعَسَىٰ أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَّكُمْ﴾.
٢. حاولي أن تحملي تصرف هذا الإنسان على أحسن محمل ولا تسيئي الظن به، فربما يكون معذوراً، والله - جل وعلا - يقول: ﴿يَأَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِّنَ الظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ﴾.
٣. لا تحزني من جفائه لك إذا كنت صادقة في النصح، وربك يعلم نيّتك، وأنت لا تريدين له إلا الخير، وتذكرني قول النبي ﷺ: «إنما الأعمال بالنيات، وإنما لكل امرء ما نوى».

٤. ليكن النبي ﷺ قدوتك، فهذا هو -بأبي وأمي- لما جاء قومه بالنور والهدى ليخرجهم من الظلمات إلى النور ومن عبادة العباد إلى عبادة رب العباد، أذوه أشد الأذى، وأخرجوه من أرضه، وسلطوا عليه سفهاءهم، فحزن ﷺ حزناً عظيماً؛ لأنهم إن لم يؤمنوا به فسوف تكون عاقبتهم إلى النار، فقال الله له: ﴿فَلَا نَذْهَبْ نَفْسُكَ عَلَيْهِمْ حَسْرَتٍ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ بِمَا يَصْنَعُونَ﴾ وقال تعالى: ﴿وَأَصْبِرْ وَمَا صَبْرُكَ إِلَّا بِاللَّهِ وَلَا تَحْزَنْ عَلَيْهِمْ وَلَا تَكُ فِي ضَيْقٍ مِّمَّا يَمْكُرُونَ﴾.

٥. كوني ذات صدر واسع، فلا تهزك الزوابع، وكوني جبلاً شامخاً، لا يعلوه التراب، ولا يمسك الماء في قممه، بل يرسلها للسهول لترتوي، وتذكرني مقالة النبي ﷺ بعد الأذى، عندما قال: «اللهم اغضر لقومي فإنهم لا يعلمون» ولما طرد من الطائف وكان بقرن الثعالب، وجاءه جبريل ومعه ملك الجبال فقال: يا محمد، إن شئت أطبقت عليهم الأخشبين، فقال -بأبي هو وأمي- صاحب القلب الرحيم: «لا، إني لأرجو أن يخرج الله من أصلا بهم من يعبد الله لا يشرك به شيئاً».

٦. لا تتسي فضل من جفاك، فإذا كان اليوم أساء إليك فلا بد أن يكون في يوم ما قد أحسن إليك، وقابلي هذه بتلك، ولا تنظري بعين واحدة، فلكل إنسان زلة قدم، وكل بني آدم خطأ، والكمال

لله وحده سبحانه.

٧. قابلي الإساءة بالإحسان، وادفعني الغضب بالصبر، وقد قال

الله عز وجل: ﴿ادْفَعْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ فَإِذَا الَّذِي بَيْنَكَ وَبَيْنَهُ عَدَاوَةٌ كَأَنَّهُ وَلِيٌّ حَمِيمٌ﴾ هذا إذا كان بينك وبينه

عداوة، فكيف إذا كان هذا الإعراض لسوء فهم.

٨. إذا اعتذر فاقبلي عذره مهما كان، حتى وإن لم تقتنعني، فليس

من العدل أن تعتبي عليه لإساءته، ولا ترضي عليه لإحسانه.

٩. تذكرني أنه بشر، وأنه مُعَرَّضٌ للزلل، وأنه يحمل بين جنبيه قلباً

فيه مشاعر ربما أخرجتة عن طوره، فراعي له هذا الجانب،

واجعلي نفسك مكانه، فماذا ستصنعين؟

١٠. لا تشيك هذه الصدمة التي ربما تكون أحياناً كالصاعقة على

قلبك؛ فتشيك عن مواصلة الطريق وبذل الخير ما استطعت،

فأنت تحملين رسالة، وهدفك نفع الآخرين، وهذا النبي ﷺ

فيما يروى عنه لما جاء كفار قريش إلى عمه أبي طالب يشكون

النبي ﷺ بأنه سفه أعلامهم... فكلّمه عمه، فقال: «والله لو

وضعوا الشمس في يميني والقمر في شمالي ما تركت هذا

الأمر حتى يظهره الله أو أهلك دونه» لماذا؟ لأنه حق، وأنت

على حق.

١١. لا تري لك فضلاً على أحد، لأنك إذا نظرت هذه النظرة

ستتظنين من الآخرين احترامك وتقديرك، وهم لا يأبهون

بك، ولا يرون لك فضلاً عليهم، فهم لن يكونوا لك كما تريدين، وجزاؤك عند الله تعالى.

ونصيحتي إليك الآن تختص بالعتاب، فإذا أردت عتاب من أساء إليك فعاتبيه بالحسنى، فتحن (لا نملك فيمن عصى الله فينا إلا أن نطيع الله فيه)، كما قال الحسن البصرى، واعلمي أن للعتاب ضوابط يجب مراعاتها لكي لا نجرح أو نخسر من نعاتبهم:

فالعتاب فيه صفاء النفوس، وعلى قدر المحبة يكون العتاب، لكن العتاب لا يكون أسلوباً فاعلاً إلا إذا استخدم في الوقت المناسب ومع الشخص المناسب، الذي يتقبل العتاب اللطيف بصدر رحب.

وإليك خمس نصائح في هذا الشأن حتى لا تخسري أصدقاءك عند عتابك لهم:

١. حدي عتابك: فلا يزد عتابك على حد معين، ولا تحولي

كلامك لنوع من التوبيخ، ولا تكرري ما تقوليه، ولا تلحي كثيراً، حتى لا يتحول كلامك لنوع من الهجوم غير المحبب.

٢. لا تتهاوني: بينما لا يجب أن يزيد عتابك على حد معين، كما

يلزم أيضاً أن لا ينقص عن الحد الذي يجعل موقفك فاعلاً وواضحاً، فالتهاون أحياناً يؤدي إلى استسهال الأمر من قبل الطرف الآخر، ومن ثم يتمادى في عدم مراعاة ما يضايقك.

٣. لا توجهي اتهاماً مباشراً؛ فلا يجب أن تضعي الطرف الآخر موضع المتهم أمامك، فتضطريه للدفاع عن نفسه بطريقة تبدو وكأنه يبرئ شخصه من تهمة مؤكدة؛ فيوغر ذلك صدره تجاهك، وربما تخسرين صداقته جزئياً أو كلياً.

٤. ضعِي النقاط على الحروف: عندما تعاتبني حدي بدقة الأشياء التي ضابقتك من الطرف الآخر، بمعنى أن تضعي النقاط على الحروف، مع التأكيد عند عتابك أنك باقية على صداقته، وأن عتابك ما هو إلا من باب البقاء على الود القديم.

٥. كوني مهذبة: فلا تستخدمى أبداً كلمات خارجة عن الأدب، وانتقي ألفاظك بعناية، حتى لا تخرجي الطرف الآخر، فينسى كلماتك.

س١٦
أتحمس لعمل ما، كقراءة شيء جديد أو أخذ دورات لتنمية ذاتي أو حتى تجديد معين في شقتي وغير ذلك، وأبدأ فيه ثم أفتر، وما ألبث أن أتحوّل عنه، مما يشعرني بالإحباط الشديد، وبأنني لا أصلح لعمل أي شيء، فكيف أتصرف؟

• مهما صغّر الأمر أو كبر، عليك بالخطوات الآتية حتى تبلغني مرادك:

١. أحسنني نيتك أولاً، واجعلها لله، فهو نعم القادر على تثبيتك على كل عمل نافع.

٢. اضبطي عواطفك تجاه العمل. هل ترغبين في عمله بالفعل أم هناك دافع مؤقت ما إن ينتهي إلا انتهى معه حماسك، وضحى لنفسك هدفك الحقيقي من هذا العمل.
٣. حددي بوضوح أهمية هذا العمل، وما تأملين من تأثيره على حياتك ومستقبلك.
٤. إذا تيقنت من أهميته واستحقاقه لوقتك وجهدك فابدئي في الحال.
٥. لا تؤجلي العمل أبداً؛ فكلمة (سوف) جند من جنود إبليس، كما قال أحد السلف.
٦. خططي للأوقات المناسبة للقيام بهذا العمل، وحددي وقتاً للانتهاء منه.
٧. دوني خطتك حتى لا تضع منك تفاصيلها في أثناء انشغالك اليومي.
٨. عليك بإدمان العمل في حالة النشاط والكسل، كما قال سيدنا عليؓ.
٩. إياك والتشتت بين الأفكار المختلفة.
١٠. لا تتركي العمل أبداً إلا بعد الانتهاء منه وعلى أكمل وجه.

• تذكري:

أن من لم يخطط فقد خطط للفشل، ومن لم يستعد فقد استعد للإخفاق، كما أن من أهم أسباب ضياع الحماس عدم الصبر عند أول

تعثر أو لمعان فكرة جديدة والتحمس لها قبل الانتهاء من الأولى لتلقى المصير نفسه بعد حين.

• مثال من الحياة:

تحمست إحدى صديقاتي لترجمة أحد الكتب باللغة الفرنسية - التي تجيدها - وبدأت بالفعل، ولكن ظهرت فجأة فكرة التدريس في رأسها؛ فتركت ترجمة الكتاب وذهبت، ولكن بعد بذل الجهد في فصل دراسي كامل لمعت الفكرة الثالثة بإعطاء الدروس في منزلها؛ لتوفير مشقة الخروج ونفقات المواصلات، ولكونها لم تخطط جيداً لهذه الفكرة أيضاً، لم يحدث ما تمننت؛ لأنها لم تكن بعد معروفة بين الطالبات، فقد مكثت في البيت دون أي عمل، وبشئني حزنها العميق عندما أخذت تفتح كتابها مرة أخرى لتكمله، وتعوّض ما ضاع، فإذا بالحماس الأول قد خبا وللأبد.

س١٧ علمت أنني مطالبة بتطوير ذاتي باستمرار، فما السبيل إلى ذلك مع كل التحديات التي تواجهني بدءاً بنفسني التي تخشى التغيير، ونهاية بمن حولي، وتقبلهم لنفسني الجديدة المطورة، كما أن الظروف من حولي لا تساعدني على ذلك التطوير، فكيف أتصرف؟

أولاً: تطوير الذات معناه: أن أضيف شيئاً جديداً لشخصيتي كل يوم، أضيف لها صفة تحتاجها: كالصبر، أو مهارة ضرورية لها كالتحدث بلباقة، أو إخلاصها من صفة تعوق انطلاقها: كالخجل، وهكذا أطور

نفسي كل يوم، بل كل دقيقة أحيائها، لتتعم نفسي في هذه الحياة بعد أن أعدتها لها بشكل متكامل.

ولقد لخص عالم نفس شهير الصفات المميزة لمن عندهم القدرة على تحقيق ذاتهم وتطويرها في نقاط محددة، أدعوك لقراءتها؛ لتحدييكم من تلك الصفات تتمتعين أنت بها، ذلك إن كانت إجابتك بـ (نعم)، وإن لم يكن فعليك فوراً اكتسابها، واجعلي من اكتسابها وتطبيقها تحدياً لكل المعوقات أمامك، تحدّ أدعو الله لك فيه بالنجاح الساحق.

• وسوف أصوغها لك في شكل أسئلة حتى يسهل عليك التحديد:

١. هل تتقبلين ذاتك كما هي، والآخرين كما هم؟
٢. هل أنت تلقائية في تفكيرك وسلوكك، أم تحسبين حساب كل من حولك؟
٣. هل تركزين اهتمامك في المشكلة وحلولها أكثر من تركيزك على ذاتك في أثناء المشكلة؟
٤. هل تتحلين بملكة الفكاهة؟
٥. هل أنت مبدعة ومبتكرة؟
٦. هل أنت مرنة؟
٧. هل تهتمين بسعادة الإنسان والبشرية؟

٨. هل أنت قادرة على التقدير العميق للتجارب الإنسانية في

الحياة؟

٩. هل تقيمين علاقات مشبعة مع القلة وليس مع الكل من الناس؟

١٠. هل تنظرين للحياة نظرة موضوعية؟

إذا كانت إجاباتك بنعم فأنت ذات شخصية رائعة وواضحة ستشق طريقها بنجاح نحو كل تطوير.

وإن لم يكن فسؤالك يدل على رغبتك في الوصول لذلك، وإليك النصائح التي وجهها إليك عالم النفس ذاته:

١. مارس حياتك كالطفل!! (أي باستغراق واهتمام كامل)، لا تبالي بما سيحدث غداً، بل بما ستحققينه في تلك اللحظة الآن.

٢. جربي دائماً الجديد، ولا تلتصقي بالقديم.

٣. استمعي إلى إحساسك الخاص في تقديرك للتجارب، وليس لصوت التقاليد أو السلطة أو الغالبية.

٤. كوني مخلصاً وتجنبي المظاهر.

٥. كوني مستعدة لتكوني غير محبوبة إذا كانت آراؤك تختلف مع الأغلبية، وليكن لك رأيك المستقل.

٦. تحملي المسؤولية.

٧. اعلمي بجدية فيما تقررينه.

٨. حاولي استكشاف عيوبك، وتحلي بالشجاعة في التخلص منها.

• وإليك مني هاتين القصتين الرائعتين، لبيان أن التغيير يجب أن يبدأ دومًا من النفس أولاً:

- نعل الملك:

يُحكى أن ملكًا كان يحكم دولة واسعة جدًا، فقام يوماً برحلة برية طويلة على قدميه العاريتين، وخلال عودته وجد أن أقدامه تورمت لكثرة ما مشى في الطرق الوعرة، فأصدر مرسومًا يقضي بتغطية كل شوارع المملكة بالجلد، ولكن أحد مستشاريه أشار عليه برأي أفضل، وهو عمل قطعة جلد صغيرة تحت قدميه فقط، فكانت هذه بداية انتعال الأحذية في هذه المملكة.

فإذا أردت أن تعيشي سعيدة فلا تحاولي تغيير العالم كله، فلن تستطيعي، وابدئي بتغيير نفسك، ومن ثمَّ حاولي التغيير ما استطعت.

- حكاية النسر والدجاجة:

يُحكى أن نسرًا كان يعيش في قمة أحد الجبال، ويضع عشه على قمة إحدى الأشجار، وكان عش النسر يحتوي على أربع بيضات، ثم حدث أن هز زلزال عنيف الأرض، فسقطت بيضة من عش النسر وتدرجت إلى أن استقرت في قن للدجاج، وظننت الدجاجات بأن عليها أن تحمي بيضة النسر هذه وتعتني بها، وتطوعت دجاجة كبيرة في السن للعناية بالبيضة إلى أن تفقس، وفي أحد الأيام فقسست البيضة وخرج منها نسر

صغير جميل، ولكن هذا النسر ظن نفسه دجاجة، ووطن نفسه أن يعيش على هذا الظن.

وفي أحد الأيام وفيما كان يلعب في ساحة فن الدجاج شاهد مجموعة من النسور تحلق عالياً في السماء، فتمنى هذا النسر لو يستطيع التحليق عالياً مثل هؤلاء النسور، لكنه قوبل بضحكات الدجاج المستهزئة به: ما أنت إلا دجاجة، ولن تستطيع التحليق عالياً مثل النسور، توقف النسر بعدها عن حلم التحليق في الأعالي، وآلمه اليأس، ولم يلبث أن مات بعد أن عاش حياة الدجاج.

إنك إن ركبتِ إلى واقعك السلبي أصبحت أسيرةً لما تؤمنين به، فإذا كنت نسراً وتحلمين أن تحلقي عالياً في سماء النجاح، فتابعي أحلامك ولا تستمعي لكلمات الدجاج (الخاذلين لطموحك ممن حولك!).

فالقدره والطاقة على تحقيق ذلك في حناياك كامتان بعد مشيئة الله سبحانه وتعالى، واعلمي أن نظرتك الشخصية لذاتك وطموحك هي التي تحدد نجاحك أو فشلك!

لذا فاسعي أن تصقلي نفسك، وأن ترفعي من احترامك ونظرتك لذاتك فهما السبيل لنجاحك.

رافقي من يقوي عزيمتك، وغيري خطتك إذا سارت الأمور عكس ما
ترغبين، وليكن شعارك قوله تعالى: ﴿إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ
يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ﴾.

س١٨
أشعر عندما تحدث لي مشكلة في العمل أو مع إحدى
الصدقات أو حتى في البيت أن عقلي يقف عن التفكير
في أي شيء آخر، بل ويستهلكني التفكير فيها، وللأسف
برغم ذلك لا أقف عند قرار معين أتخذه، بل وتشوش
كل أفكاري، فكيف أحدد حجم المشكلة حتى أتعامل معها
بصورة صحيحة؟

حدد المتخصصون عدة أسئلة تسألينها لنفسك، عندما تمرين
بمشكلة أو تحدٍّ، أجيبى عنها وستجدين أن المشكلة أصبحت واضحة
المعالم وفي حجمها الطبيعي، بل وأنت وجدت بعض الحلول لها - إن
شاء الله - ولكن عليك بالصبر حتى يمكنك الإجابة عن كل الأسئلة،
فالضيق الذي سينتابك سببه أنك ستعودين بمخيلتك إلى المشكلة
وستعيشين أحداثها وتفصيلها الصعبة أو حتى المؤلمة مرة أخرى في
أثناء إجاباتك، ولكن كوني قوية، واعلمي أن تلك التجربة كما أنها
ليست الأولى، فلن تكون - بالطبع - الأخيرة في مشوارك مع الحياة،
وسيساعدك هذا التدريب على تغيير نمط تفكيرك في المشكلات أو
التحديات التي ستواجهينها، فاصبري حتى تنتهي من كل الأسئلة،

وسوف تسعدين بالنتيجة -إن شاء الله- وعليك قبل البدء في التمرين أن تهيئ نفسك، وتختلي بها، ثم تكتبي المشكلة ومقدار ضيقك منها.

١. ما أكثر شيء ضايقتك؟ ومن هو في رأيك سبب المشكلة؟
 ٢. ما الذي يحدث وسوف ترتاحين؟
 ٣. من سيساعدك في حلها؟
 ٤. ما القرارات الجديدة التي اتخذتها أو ستتخذينها بعد هذا التحدي؟
 ٥. ما الشيء الرائع الذي اكتشفته في نفسك من هذه المشكلة؟
 ٦. كيف يقربك هذا التحدي من الله؟
 ٧. لو كان هناك طفل ماذا ستقولين له ليشعر بالراحة لומר بالمشكلة نفسها.
 ٨. ماذا يقول الإنسان الحكيم عن مشكلتك؟
 ٩. كيف ستساعدين الآخرين لعدم الوقوع في المشكلة ذاتها؟
 ١٠. ما الرسالة من وراء هذا التحدي؟ وما الشخصية التي ستكونين عليها بعدها؟
 ١١. لو مررت بتحدٍ مشابه في المستقبل فماذا ستفعلين؟
- والآن اكتبي مقدار ضيقك من المشكلة بعد إجابتك عن الأسئلة؛ لتحدد مقدار زيادة تفهمك لما حدث ومدى شعورك بالتحسن، وما هي الأفكار التي ستساعدك على حلها؟ مع تمنياتي لك بحياة ملؤها السعادة، بعيداً عن كل المشكلات.

المراجع

- ١) تعاون الطفل، إليزابث بانتلى، بيت الأفكار الدولية.
 - ٢) أقوال وآراء للقادة والمدربين، العبيكان.
 - ٣) ابدأ بالمهم ولو كان صعبًا، برايان تريسي، العبيكان.
 - ٤) مدير لأول مرة، لورين ب بيلكر، مركز الأهرام.
 - ٥) كيف تتحدث إلى أي شخص، عن أي شيء، في أي وقت؟ ليل لوندز جرير.
- ١ - دليل بانوراما للمواقع العربية
 - ٢ - منتديات واحة المرأة.
 - ٣ - منتديات الحصن النفسي.
 - ٤ - موقع الخيمة.
 - ٥ - موقع سيدتي.