فطيمة سبقاق

أنت كوني

"وأحاديث الروح المنسية"

دار المجد
للنشر والتوزيع

كوني أنت

"وأحاديث الروح المنسية"

فطيمة سبقاق

المقدمة:

لأنني مثلك وأفهمك أكتب إليك كتابي هذا، أخاطب فيه روحك الدفينة، روح غطّاها غبار الجسد، جعل منها مجرد أداة لتلبية رغبات كثيرة للآخرين، وللعب أدوار عديدة أنستك دورك الأساسي وهو أن تكوني أنت.

فإلى متى الاستسلام؟ .....

أخرجي لآلئك واستكشفي شواطئك المنسية لتكوني قوية كما خلقت...

ابحثي واطرحي الأسئلة ولا تُسلمي لكل ما يقال كبديهيات مفروضة....

اكتشفي رسالتك الحقيقية في الحياة وغاية وجودك...

خوضي المجهول وتغلبي على مخاوفك، فهناك عند حافتها ستجدين السعادة...

أسعدي روحك ليسطع نورها جليّا مبينا وتضيء لك ولغيرك الطريق....

شكر:

أشكر كل الكتّاب الذين قرأت لهم

كل واحد منهم قد علمني حكمة

وغرس في حديقة معرفتي زهـــرة

وزادني خبرة، أشكرهم من كل قلبي

وكم تمنيت لو التقيتهم واحدا واحدا.

"أحبــك"

لمحة تألق:

" أحبك:

كلمة تغني عن باقي الكلمات"

لأني أعرفك، أعرف روعتك وقوتك، أعرف طيبتك ورقتك، كملاك جميل يطوف بالأرجاء، يسعده نسيم الصباح، تبهجه أزهار الحقول، ما أروعك، أحبك...

أنت راقية حساسة كطفلة صغيرة، بك الكون ازداد جمالا وبهاء، ومعك تحلو الأيام والأمسيات، أحبك...

يا لقلبك الحاني الرقيق، ما أرهفه، إنه يفيض حبا وسخاء، يضخ الفرح في الشوارع الحزينة، ينير الدروب المظلمة، يحيي الموات، أحبك....

أنـت الأمـل، أنـت الحيـاة، أنـت الـوفرة، أنـت الثـروة، أنـت الحـب، أحبك....

أقولها لك وقوليها لنفسك لا تنتظري حتى تسمعيها من غيرك أُحبني.....

"لنفسكِ عليكِ حقا"

لمحة تألق:

"نفسي نفسي يقولها الناس اليوم بلسان حالهم،
وغدا بلسان مآلهم لماذا آثرت الاختلاف في
هذه النقطة تحديدا؟ هذا ليس لصالحك أبدا"

"إن لربك عليك حقا، وإن لنفسك عليك حقا، ولأهلك عليك حقا، فأعط كل ذي حق حقه"، هكذا قالها الحبيب المصطفى ﷺ، صريحة مرتبة، فلماذا تجعلين حق نفسك في آخر الأولويات وأدنى المراتب، إبدئي بذاتك قبل الآخرين فهي مقدمة عليهم في كل شيء، فقط إن أعطيت نفسك حقوقها، ستعطين غيرك كامل حقوقهم...
لبي نداء الروح في داخلك، اسمعيهم صوتها، لا تقمعيها، لقد فعلت ذلك لسنين طويلة، أما آن لك أن تتوبي، لا تكوني السجان والجلاد لذاتك السليبة، فتموتين قبل موتك...

"اجلي الصدأ عن روحك"

لمحة تألق:

"كل شخص يفتخر بممتلكاته الثمينة،
وأنت تملكين أغلى جوهرة في الوجود، فلماذا
لا يبدو عليك ذلك؟ أم أنك لا تعلمين؟"

كما تُجلي الصدأ عن الأواني كي تلمع وتبدو أجمل، اجلي الصدأ عن روحك المهملة الدفينة وأظهري جمالها الأخاذ، تلك النفحة الإلهية والهبة السماوية، أروع ما فينا وما أُعطينا، وهي أحق من كل ما عداها بالاهتمام والرعاية.

وكما تغذين الجسد بكل أنواع الملذات والشهوات، غذّي روحك بالسمو في مدارج السماوات، اربطيها بخالقها، فكما يحن الصغير لأمه دوما، والغريب إلى وطنه، كذلك الروح تحن لباريها، ولله المثل الأعلى.

اسقيها من شتى العلوم والمعارف حتى تنمو وتربو...

ضعيها في رأس قائمة اهتماماتك وانشغالاتك، لا تتخلي عنها من أجل أحد أبدا أيا كان، فهي رفيقة الدرب الأزلية ابتداء وانتهاء...

استمعي إلى أنّاتها، ضُمِّيها إليك كطفل صغير اشتاق إلى حضن أمه، وتقبّليها كما هي...

ابحثي عن هواياتك، اكتشفي مواهبك واصقليها، غرِّدي بتلك الروح على أغصان الكون، وفي سماء الأزلية...

الروح هي الأصل فينا والخلود، والجسد مجرد مَرْكب لها، لا قائد مسود، فلماذا تعكسين القاعدة فتعيشين تعيسة، ثم تتساءلين عن سبب السعادة المفقود؟

"كونـــي أنانية"

لمحة تألق:

"تريدين مسحة من الجاذبية والسيطرة على محياك؟
بعض من مسحوق الأنانية والعناد كفيل بذلك
ليس بالضرورة أن تكوني ذلك الحمل الوديع دائما"

إلى متى تنكرين ذاتك وتقمعينها وقد علمت أن لنفسك عليك حقا، تعلمي أن تكوني أنانية وهي صفة ليست سيئة في كل الأحوال، فضِّلي نفسك على غيرك وإن كانوا أبناءك لأنهم غالبا سيفعلون ذلك وتلك طبيعة النفس البشرية، وإلا ستندمين حين لا ينفع الندم.

قدميها في المرتبة الأولى، امنحيها أفضل الثياب وأفضل الطعام، والنصيب الأوفى من كل ما تفعلين...لا تلومي نفسك على ما حدث، ولا تحمليها مسؤولية عثرات الآخرين وأخطائهم، حتى

وإن كنت أنت المخطئة استغفري غافر الذنب وقابل التوب، وواصلي حياتك غير مكترثة بما مضى.

عطاؤك المبالغ فيه يستنزفك، ولا يترك فيك إلا أنقاضا وأطلالا بالية، ادخري بعض العطاء وبعض الجهد لنفسك، فأنت تحتاجين إلى ذلك حقا حتى تتمكني من مواصلة المسير.

تعلمي ممن هم حولك، ألا ترين مدى أنانيتهم ومبلغ تركيزهم على أنفسهم، أم أنك وكالعادة تعشقين التضحية بنفسك، وتحبين لعب دور الضحية، هل تعتقدين أنك بهذا ستصبحين من الشهداء؟ استيقظي عزيزتي فلا أرى ذلك إلا انتحارا بطيئا، وأخشى أن يكون الخاسر الوحيد هو أنت.

هل تعلمين أن اعتدادك بنفسك سيعود عليك بكثير من المكاسب: سيرى الآخرون أنك إمرأة واثقة من نفسها رغم كل الظروف، وسيرونك إمرأة قوية متحكمة في زمام الأمور، حينها سيعاملونك بكل احترام وتقدير، ولن يجرؤ أحدهم على إهانتك، أو فرض قراراته وآرائه عليك.

"تذكري نعم الله عليك"

لمحة تألق:

"أنت رائعة كما أنت، لست بحاجة
للمزيد فقد أحسن الله وأبدع صنعك"

لا تعيشي حبيسة نعمة مفقودة، فتفقدي متعة الحاضر والمستقبل، تذكري نعم الله عليك فهي لا تعد ولا تحصى ولا تقدر بثمن، فكري فيما تملكينه الآن، استمتعي به، واستغليه في عيش حياة طيبة.

"كنت ألعن حقيقة أنني لا أمتلك حذاء، إلى أن صادفت رجلا بلا قدمين" هذه العبارة مأخوذة من مثل فارسي، وقد أصاب قائله الحقيقة، فمن السهل أن نركز على ما لا نملك وتلك طبيعة متأصلة في النفس البشرية، بدلا من التركيز والامتنان على الكم الهائل من النعم التي نمتلكها، وفي الحقيقة تركيزك على ما تفقدين لن يكسبك

إياه، إنه فقط يزيدك هما وحزنا، فتضاعفين بذلك على نفسك المعاناة.

استمتعي بالحياة عزيزتي، اسعدي بما تملكين الآن فربما تفقدينه لاحقا، استخرجي أعظم الفوائد من وضعك الحالي واطربي بها، فإن كنت فقيرة فقد ارتحت من جري حثيث وراء المال والاعمال يقض المضاجع، وإن كنت عازبة فهنيئا لك مزيدا من الراحة والحرية والأقل من المسؤولية، وإن لم تنجبي أطفالا فأنت في راحة من عنائهم لا لك ولا عليك، ولعل الله أرادك أن تكوني أما لغير أطفالك ولعدد أكبر، اعلمي أن الله قد عوضك حتما عما ينقصك بخير منه فابحثي عنه من حولك وتذكري قوله سبحانه: "وعسى أن تكرهوا شيئا وهو خير لكم وعسى أن تحبوا شيئا وهو شر لكم والله يعلم وأنتم لا تعلمون" [البقرة:216].

وإليك هذا الاقتراح:

ارسمي جدولا من قائمتين، سجلي في الأولى كل ما تمتلكينه من نعم مهما كانت صغيرة رغم أنه "وإن تعدوا نعمة الله لا تحصوها"، وفي

القائمة المقابلة سجلي كل ما تفتقدينه من أشياء ثم قارني بين القائمتين، وانظري هل ستشعرين أنك محتاجة فعلا أم غنية، هل ستشعرين بالفقد والمعاناة أم بالامتنان والابتهاج.

أيضا تجاهلي عادة تعداد ما تفتقدين ولا تحدثي نفسك بذلك (إلا إذا كان باستطاعتك الحصول عليه)، تلك العادة لن تورثك إلا مزيدا من الرؤية السوداء والمظلمة للحياة، وفي المقابل تعلمي عادة التركيز على كل النعم والعطايا الربانية مهما بدت لك بسيطة، ولو نسمة هواء باردة تلفح وجهك، وإن ورقة خضراء تساقطت أمامك في هدوء وتمايل، وإن كان كوب ماء زلال يروي الظمأ، فتسعدي وتنالي رضا الله، فقد قال الحبيب المصطفى: "إن الله ليرضى عن العبد يأكل الأكلة فيحمده عليها ويشرب الشربة فيحمده عليها" فما بالك إن كانت أكثر من ذلك، ركزي على ما لديك وأشكري الله وستنهال عليك النعم مصدقا لقوله تعالى: "ولئن شكرتم لأزيدنكم".

"اِنسي الماضي ولا تعيشي أسيرة له"

لمحة تألق:

" كل ابن آدم خطاء، وخير الخطائين التوابون، اقبلي نفسك على أخطائها، لا تهتمي لرأي الآخرين فيك فإرضاؤهم غاية لا تدرك، إذا كان بالإمكان إصلاح الخطأ أو الاعتذار، فافعلي ذاك أيضا دواء شاف، وإن لم يكن فلا عليك عزيزتي تناسي الأمر فقط"

ربما عشتِ معاناة ما في الماضي، أو أخطأت خطأ ما في حق نفسك أو غيرك وهذا أمر معقول وحاصل للجميع، لكن من غير المعقول أن تظلي حبيسة له، تعيشينه كل يوم وكل لحظة في خيالك بينما هو في الحقيقة قد انقضى واندثر، ما الفائدة التي تعود عليك من ذلك، هل تؤنبين نفسك على خطئها وذلك لا محالة حاصل، ولا مناط للتنصل منه، أم تجدين متعة في تعذيب ذاتك؟، كل ذلك لن يفيدك سوى في

إفقادك متعة العيش بما تملكين ومع من تحبين، وسيفوت عليك فرصة التخطيط لغد أفضل، فارمي الماضي وراء ظهرك، بعد أن تستخلصي منه الدروس والعبر، فالمفروض أن التجارب تقوينا ولا تكسرنا.

نعض أصابع الندم أحيانا على أخطائنا، ولكن من لا يخطئ لا يتعلم، ألا ترين الطفل الصغير إذا أراد المشي، إنه يقع ويتعثر عشرات المرات ويعاود الكرة في كل مرة حتى ينتصب ماشيا، لا يلتفت لعثراته ولا يثنيه ألمه، فتعلمي منه.

أحيانا بعض المعاناة ضرورية لصقلنا، وإخراج أفضل ما فينا، فالعيش في رغد طول الوقت لن يوجد إلا أناسا مملين مستكينين لما هم فيه، ولا توجد المتعة الحقيقية إلا في التحديات الصعبة، وكما يقال: "إن الأزمة تلد الهمة، والمحنة تهب المنحة".

فكري إذا ما الفائدة أو الدرس الذي تعلمنه من تلك المعاناة، ومن ذاك الخطأ، فحتما هناك فوائد جمة، وتلك هي طريقة مدرسة الحياة في التعليم، إذا وصلت إلى نتيجة فقد انتهت لعبة الحياة معك وحُلَّ

اللغز، أخبريها أنك فهمت الدرس واشكريها، وقرري وضع ذلك الماضي في رفوف الأرشيف، وانطلقي لتبدئي من جديد فلا يأس مع الحياة ولا حياة مع اليأس.

"أيقظي أحلامك الدفينة"

لمحة تألق:

"حلقي كطائر العنقاء الأسطوري يا فتاتي،
فأنت والله خير منه وأقوى وأعظم"

عندما كنت طفلة صغيرة كان لك حلم رائع أخاذ، لطالما رأيته في أحلام يقظتك وفي منامك، ولكن يبدو أنك أدخلته في سبات قسري طويل.

لماذا فعلت هذا؟ أنا هنا ألومك على ذلك فعلا، لماذا وضعت بينك وبين مستقبلك الجميل سدا وجدارا، هل علموك ولقنوك أن المرأة لا يحق لها أن تحلم بغير زوج وأبناء فصدقت ذلك، أم هل استكنت إلى حياة هادئة رتيبة مملة خوفا من خوض غمار المجهول، فما معنى الحياة من دون تحديات وحماس وجرأة....

أم هل تظنين أنك ما خلقت لغير حياة الأكل والشرب والنكاح فقط، وإنها والله لحياة البهائم، سامحيني قد أكون قسوت عليك، واعتذر منك إن أسأت الكلام، ولكني أراني فيك، فأنت أنا في شكل من الأشكال.

ابحثي داخلك، بعثري أدراجك، فهناك في إحدى الزوايا المظلمة في أعماقك ستجدين حلمك حزينا يجلس القرفصاء كأسير منسي- منذ آلاف السنين، افتحي أبواب سجنك واتركي نور الأمل ينساب إلى عينيه التين تعودتا على الظلام، خذي بيده ضميه إليك بكل شوق واعتذري منه (لعله يقبل ويسامحك)، أخرجيه من زنزانتك، نفضي جناحيه وأطلقي سراحه ليحلق عاليا في سمائك، وانتظري حينها أن يمطرك بوابل من السعادة ولحظات الفرح، التي قررت طواعية في يوما ما أن تحرمي نفسك منها، فالخيار والقرار دوما بيدك، حتى وإن بدا لك أن الآخرين يتحكمون في مصيرك، فهذا لأنك أنت من سمحت لهم بذلك.

فابحثي عن أحلامك، عن آمالك، عن طموحاتك، عن رسالتك في الحياة وغاية وجودك، فحتما قد خلقت لغاية تسعدك وتسعدك من حولك.

"لا تبني آمالك على الآخرين"

لمحة تألق:

"أنت صديقة نفسك مؤازرها، مساندها،
دافعها نحو الأمام، فإياك أن تخذليها
فلا أحد أقرب ولا أحب منك إليها"

نفسي نفسي كلمة يقولها الجميع بواقع حالهم ومقالهم، فلا تعولي عليهم كثيرا، ولا تصيبنك خيبة الأمل إذا خذلك أحدهم، فتلك أيضا صفة جبلية في كل انسان، وإذا أدركت ذلك فلن يصيبك الحزن جراء تصرفاتهم.

اعتمدي على نفسك فلا أحد أحرص على مصلحتك منك، حتى عند الدعاء لا تطلبي من أحدهم أن يدعو لك فلن يحمل هم نفسك مثلك، ولن يحزن لحالها أحد أكثر منك.

وفي الحقيقة أيضا لا أحد يحب تحمل المسؤولية ولا مزيدا من مهام نفسه فكيف بغيره، والنفس البشرية سريعة الملل والعدول عما التزمت به، ألم تري إلى الأمانة التي عرضها الله على السماوات والأرض الجبال، فأبين أن يحملنها وحملها الانسان، ثم عاد ونكص على عقبيه، محاولا التنصل منها في كل مرة.

لذلك عزيزتي عوِّلي على نفسك دائما، وفقط إبدئي، صحيح البدايات صعبة غالبا، ولكن مشوار الألف ميل يبدأ بخطوة، وبمجرد أن تتجاسري وتنطلقي تتذلل أمامك كل الصعوبات وتختفي وتحققي ما تريدين إن عاجلا أو آجلا.

وكما قلت لا تحزني إن وضعت ثقتك بشخص وتخلى عنك وخذلك فذاك أمر وارد متوقع، لكن المرفوض تماما هو أن تتخلي أنت عن نفسك أيضا، حينها يكون تمام آية الأمانة قد صدق عليك "إنه كان ظلوما جهولا"، فلا تكوني عدو نفسك عزيزتي وتزيديها أثقالا وأوجاعا.

"ارتقي سلم المجد"

لمحة تألق:

"خلود الروح حاصل وأكيد لكنه خفي
تظهره فقط أعمالك العظيمة، فهذه الحياة
لا تعترف إلا بما هو مادي بحت فاظهريه لهم"

خُلقت في هذه الحياة لتزدهري وتبدعي وتكوني عظيمة، فأنت كائن فريد في الوجود، هيهات أن يوجد مثله، بداخلك نفحة من رَوْح الله ذات طابع سماوي راقٍ، تتطلع إلى معالي الأمور وتبغض سفسافها، تعشق الخلود والأبدية.

ارتقي سلم المجد نحو القمة "فالقاع مزدحم" ولا يشدنك هذا الجسد الترابي بشهواته وملذاته الفانية، التي لن تقودك حتما إلا إلى مزيد من الالتصاق بالطين، تكبري عن كل ذلك فهاهنا يُمدح الكبرياء ويستحب.

لبِّي نداء الروح، اكشفي عنها الغطاء، وحلقي بها في سماء العظماء، ألم تهفو نفسك يوما لأن تكوني أحد عظماء البشرية فيُكتب اسمك على صفحات التاريخ بحروف من ذهب.

ألم تتساءلي يوما ما الذي جعل بعض الناس كذلك، ألسنا نملك تقريبا نفس المكونات، المقومات، الساعات؟ ما الذي جعل بعض البشر مخلدون معظمون بأعمالهم رغم موتهم، يكن لهم الجميع على مر العصور التقدير والاحترام؟، لماذا كانوا فريدي عصرهم وزمانهم، ما الذي فعلوه ولم تستطيعي أنت أن تفعليه، أم أنك لم تفكري في ذلك حتى؟؟.

لماذا ترضين بحياة عادية أو أقل، مملة رتيبة، تولدين تعيشين ثم تموتين وكأنك لم توجدي أصلا في هذه الحياة، تمرين مرور النيام، فلا أحد يذكرك أو يتحدث عنك، إذا كنت تظنين ان كتاب التاريخ قد انتهت صفحاته فلا تخافي فهي ذاتية التوليد، لا تنتهي إلا بقيام الساعة، وإن خشيت أن الذهب الذي تكتب به الحروف قد ينفذ

فلا تقلقي فسيرتك العظيمة وإنجازاتك الباهرة هي ماء الذهب ذاته.

فماذا تنتظرين بربك؟..أجيبي...

"اطرقي كل الأبواب"

لمحة تألق:

"لا تتوقعي أنه يوجد باب واحد فقط، الأبواب دائما كثيرة
فقط واصلي الطرق، إذا لم يفتح أحدها، أحسني الظن
لعل صاحبها كان نائما ولم يسمعك، فأحسني الطرق
أو اختاري الوقت المناسب، وهكذا مع كل الأبواب..."

هل سبق وأن حاولت تحقيق حلم، هدف، أو أمر عادي حتى، وبمجرد أن فشلت في المرة الأولى توقفت عن المحاولة واستسلمت؟ اسمحي لي أن أقول لك لقد أخطأت عزيزتي، أما علمت أن ذاك هو ديدن الحياة وناموسها، كل الأحلام والأهداف تواجه عقبات عديدة دوما، الأمر لا ينجح عادة من المرة الأولى عزيزتي، وتلك هي متعة التحدي، فكل الناجحين في العالم تعرضوا لمرات عديدة للفشل أو الخسارة، وكما قال أحدهم: "إذا أردت أن

تنجح فيجب أن تجرب حتى وإن فشلت، ولكن إذا أردت ألا تفشل فأنت لن تجرب، وأضمن لك حينها أنك لن تفشل ولكنك أيضا لن تنجح".

هكذا هي الحياة "وما نيل المطالب بالتمني ولكن تُؤخذ الدنيا غلابا"، ولو كان النجاح بتلك السهولة لكان الكل ناجحون، فلا تيأسي من المحاولة عزيزتي حتى تنالي مطلبك، أَلغي من قاموسك جربت ولم أنجح أو حاولت ولم أستطع، فكما أخبرتك قد يتطلب الأمر تكرار المحاولة لمرات عديدة أكثر مما تتصورين، ولا تيأسي فإن الله إن أغلق بابا فتح غيره، فلربما كان ذاك الباب لا يناسبك.

حتى ولو تلقيت بعض الإساءات أو الإهانات لا تحزني عزيزتي، ولا تعتبري الأمر شخصي فتلك طبيعة بعض البشر تنم أفعالهم عما بداخلهم، فقط واصلي الطرق، فحتما ويوما ما سيفتح لك الباب المناسب.

"ضعي خطة"

لمحة تألق:

"إذا لم تعرفي كيف تبدئين فإليك هذا الاقتراح السحري في كل ليلة اكتبي خمسة أمور معقولة تقومين بها في اليوم التالي وطبقي ذلك، ألزمي نفسك بهذه العادة حتى وإن لم تقومي بأحدها أدرجيه في القائمة التالية وستعجبين كيف ستجدين نفسك انطلقت بسلاسة، رجاء جربي ذلك فقط"

أنت بالعادة تخططين ليوم دراستك، ليوم عملك، لزفاف قريبتك، لرحلة جماعية، تعدين العدة وتحسنين التدبير، فهل خططت لحياتك يوما، تعلمين أنها أولى وأهم من كل ذلك فهل فعلت؟؟، إن كنت فعلت فأحييك وأحب أن أعرف كيف كانت خطتك ونتائجها.

وإن كنت لم تفعلي فسأتخلى عن عادة اللوم البشرية وأعذرك، ولكن أدعوك لأن تبادري سريعا وتفعلي وصدقيني ستذهلين لهول النتائج التي ستتحقق وتتدفق عليك.

فالنظام طبيعة للكون كله، لا مجال للعشوائية أو الارتجالية فيه، فلماذا ندع حياتنا كذلك، رهنا للظروف، وتصرفاتنا مجرد ردود أفعال لما يحدث حولنا.

لذلك عزيزتي حتى لا أطيل عليك "ولعلك تتساءلين ماذا يجب ان أفعل الآن":

1-قرري أنك ستبدئين وتضعين الخطة التي تناسبك وتلتزمين بها، فقرار عازم صارم أكيد هو الانطلاقة الفعلية للتغيير.

2-فكري ما رسالتك في الحياة؟ فلكل منا رسالة وغاية لوجوده، إذا وجدت صعوبة في ذلك فاطرحي على نفسك مزيدا من الأسئلة وجدي الأجوبة:

-ما الذي تحوم حوله كل أعمالك وتطلعاتك؟

-ما الذي تستمتعين بالقيام به وإن كان متعبا؟

-ما الذي أنت مستعدة للقيام به ولو دون مقابل؟

-ما الدور الرئيسي المؤثر الذي تعتقدين أن بإمكانك القيام به؟

أنا مثلا أريد ان أكون محاضرة، ومتحدثة تحفيزية عالمية، ورسالتي أن أساعد أكبر عدد من الناس على عيش سعادة الدارين من خلال ذلك، ووجدتني أحوم حول التدريس، التدريب، الدعوة، الخطابة...، كل ما فيه مخاطبة للجماهير بصفة عامة، أستمتع بذلك فعلا وإن بدا متعبا أو بدون مقابل، وأعتقد أنه بإمكاني التغيير والتأثير لمساعدة مخاطبي من أجل حياة أفضل وكما قلت في الدارين، فالغرب تفوق علينا كثيرا في هذا المجال لكنه مقتصر على هذه الدنيا ولأننا نمتلك ما لا يملك "الإسلام" فنستطيع أن نحصل السعادة الفعلية في الدنيا وليس المؤقتة فقط وأيضا في الآخرة وهي الأبقى.

3-إذا عرفت رسالتك ستعرفين هدفك الأسمى والذي من خلاله ستطبقين رسالتك، فهدفك هو وسيلة تحقيقها، فابحثي عن الخطوات التي تساعدك على الوصول إلى هذا الهدف وضعي خطة

طويلة المدى –ولك في شبكة النت الكثير جدا من الأفكار والوسائل والأساليب اختاري ما يناسبك.

ليس بالضرورة ان تكون خطة مفصلة بالمليمتر بل رؤية تصورية كاملة أو خطوط عريضة والتفاصيل ستظهر تباعا من تلقاء نفسها.

4–أخيرا امزجي كل ذلك بالكثير من العزم، الإرادة، الاستمرارية، الأمل، التفاؤل، ولا تتوقفي حتى تصلي مهما كان الثمن ومهما واجهك من عقبات، لأنك ستصلين حتما بإذن الله، لأن الله لا يضيع أجر من أحسن عملا.

" كوني جائعة"

لمحة تألق:

"العلم نور للروح والعقل والقلب
والجهل ظلام دامس لكل الأرض"

لا تكتفي بما تعلمته في المدرسة أو من أحدهم، فلا يزال هناك الكثير جدا مما لا تعرفينه، كما أن شخصيتك تحتاج إلى النمو والتطور كل يوم بل كل دقيقة وثانية.

فكوني نهمة جائعة تواقة لتعلم المزيد دوما، تلك هي لآلئ وكنوز الجزيرة الحقيقية، فالمعرفة والحكمة نور يضيء ظلمة الروح والقلب، فلا تكتفي بنور شمعة.

إذا أردت أن تكون حياتك رائعة، أن تفهمي نفسك وغيرك، أن تزهري وتبهري وتضيئي الطريق لمن حولك، اسعي دوما لطلب

المزيد فهاهنا الطمع والجشع محببان أيضا "فكل وعاء يضيق بما وضع فيه إلا إناء العلم فيتسع"

بالعلم تنتشلين نفسك :

- من معاناة الفكر وضبابية الرؤية

- من جهل الرسالة والغاية من الوجود.

- من التخبط في الحياة ومع الآخرين.

بالمعرفة: - تعرفين طريقك الصحيح وما يجب فعله.

-يعرف أبناءك من خلالك وجهتهم وغايتهم.

- ترقى أسرتك لمستوى أفضل وهي مفتخرة بك.

- تنهض أمتك من سباتها الطويل الذي أقض مضجعها.

لو ظللنا نعد فضائل ومنافع العلوم والمعارف ما كفانا الدهر برمته "فخير جليس في الأنام معلومة مفيدة"، ولا تتعذري بالعمر وبالبلد وبالأسرة ولا بوضعك الصحي والاقتصادي، العلم متاح للجميع وفي كل الأحوال فانهلي منه دون شبع فإنه لن يزيدك إلا رِيّا ورُقيّا.

"تعلمي الكايزن"

لمحة تألق:

"الله سبحانه وتعالى خلق السماوات والأرض في ستة أيام، رغم قدرته سبحانه على أن يقول لها كوني فتكون، فتدبري واعتبري"

الكايزن مصطلح ياباني لتقنية فعالة وهي تعني تقسيم المهام الكبيرة إلى مهام أصغر تتطلب جهدا ووقتا أقل عما لو تركت على حالها.

ولعلك فعلت ذلك من قبل عن غير قصد عندما واجهتك إحدى المهام أو الأشغال الكبيرة المتعبة فقمت بالتخلص منها تدريجيا بإنجاز جزء منها في كل مرة، فعلا تقنية رائعة ومفيدة جدا.

فهي تشعرك بالراحة، وتخلصك من عقدة الذنب في أنك لم تنجزي مهمتك بعد، فكما أعلم وتعلمين بعض ما نقوم به كبير لدرجة أنه مخيف كلما هممنا به إلا وهربنا وتعذرنا بعدة أعذار.

وهي أيضا تجعل العملية سهلة مادامت لن تتطلب إلا جزءا من الجهد والوقت اللازمين.

فقط تغلبي على عاداتك ورغبتك في إنهاء المهمة من المرة الأولى، ولو تطلب ذلك منك العمل طيلة اليوم على حساب جوانب أخرى فلا تستعجلي.

هذا الأسلوب ينطبق على كل شيء تقريبا إلا بعض المهام المستعجلة جدا والتي لا مفر من إنهائها سريعا.

حتى أهدافك الكبيرة قسميها إلى أهداف ومهام أصغر، وخلال أعوام قلائل ستكونين قد تطورت إلى حد بعيد، افعلي ذلك فقط وستبدأ تلك الجزيئات تتحد لتشكل الحلم النهائي وتحققه، وستراكم خطواتك اليومية في تقدم مستمر، حتى أنك ستقولين مندهشة: " يا للروعة انظروا كم حققت"

"كوني متألقة"

لمحة تألق:

"تعشقين التألق في مظهرك أليس كذلك؟ أرأيت أنت تعرفين قواعد اللعبة، فقط عممي ذلك العشق إلى باقي مجالات حياتك ولن تكوني متألقة فقط، بل الأكثر تألقا بين الجميع"

لا ترضي بأقل من التألق لك صفة وعنوانا، تعودي على رفع مقاييسك إلى أعلى المستويات فهناك دائما الحسن، الجيد، الرائع، والمتألق.

قدمي أفضل ما تستطيعين دوما، أبهريهم حتى في كلماتك انتقي أكثرها جمالا وحماسا، إذا تعودت عندما يسألك أحدهم عن حالك أن تقولي بخير أو لا بأس، غيري هذه الكلمة المتداولة والتي لا تكاد توحي بشيء قولي: "متألقة" بكل ثقة وسعادة وانظري إلى البريق في

أعينهم وإلى التعجب، حتى قد يظن أحدهم أنه أصابك بعض العته أو أن شيئا لعب بعقلك.

اجعلي الكل ينبهر من تألقك اقتربي من الكمال قدر المستطاع في كل أقوالك وأفعالك، وسترين كيف تصبحين فريدة عصرك ومحط إعجاب واندهاش الجميع، فالتألق حرفة نادرة لا يتقنها إلا الأذكياء المتميزون.

"العمل الجيد هو أقل ما يتوقعه الناس منك، والنجاح الحقيقي يعني ألا تكتفي بالقيام بعمل جيد فحسب ولا حتى القيام بعمل رائع، إنما يعني القيام بعمل متألق".

يعتمد التألق على الارتقاء لهذا المستوى الأعلى، التقدم بخطوة إلى الأمام، بذل جهد إضافي، الاهتمام أكثر، الفهم أكثر، البحث أكثر، العطاء أكثر، ابذلي الجهد الذي لا يبذله الآخرون، وستحصلين على نتائج ومكافئات متألقة، تأثيرا متألقا على الآخرين، وحياة متألقة، فقط ركزي طاقتك وجهدك مع كثير من الالتزام والحماس.

"تعلمي أن تقولي لا"

لمحة تألق:

"قد يخيفك قول لا أحيانا لكنه في بعض المواقف مريح فعلا ودواء شافي فنفسك أولى عزيزتي، والروعة تكون في مواجهة الخوف لا الهروب منه"

حتى الإماء والجواري "واللواتي آمل أنهن قد انقرضن في عصرنا" يقلن لا أحيانا، فلماذا عليك الإذعان دائما، أنت انسان حر لك مطلق الحرية والحق في إبداء رأيك وتقرير مصيرك، لا يحق لأحدهم أن يحجر عليك.

"متى استعبدتم الناس وقد ولدتهم أمهاتهم أحرارا"، لستِ مرغمة على تلبية رغبات الجميع رغم تعبك أو مرضك أو كرهك لذلك، لست مرغمة على استقبال كل وافد والاهتمام الزائد بشؤونه رغم مشاغلك ومتاعبك، لست مرغمة على العمل ليلا ونهارا كآلة

حديدية لا تتوقف إلا عند عطب خارج عن إرادتها، إن ظننت أن كل ذلك واجبك فأنت مخطئة عزيزتي، تلك معلومة خاطئة استقيتها من مجتمع يطالب بالواجبات أكثر مما يؤدي الحقوق، تعلمي أن تقولي لا أحيانا عندما لا ترغبين في الأمر، فإن لنفسك عليك حقا، إلى متى تتركينها في آخر قائمة أولوياتك.

أنا هنا لا أدعوك للثورة على مجتمعك ولكن يمكنك بكل هدوء وحزم القول: لا أريد القيام بذلك أنا متعبة عذرا.

لا يعجبني هذا العمل لذا لا أستطيع القيام به.

عذرا لا أستطيع استقبالك اليوم فانا: مشغولة، متوعكة، لدي موعد....

لا يعجبني أسلوبك في معاملتي ولا أقبله غيره من فضلك.

لا أرى أن هناك ما يلزمني على قول أو فعل ذلك.

إن كان من قلت له لا: يحبك أو يهتم لأمرك فلن ينزعج منك وسيتفهم، وإن لم يكن يكترث فلماذا قد تحزنين لأجله أو بسببه أصلا أو تكترثين.

"لم تُخلقي لذلك فقط"

لمحة تألق:

"أنت أروع وأعظم مما أرادوا لك ومما أوهموك به،
فلا تدعي قولهم وفعلهم يصدق عليك
أثبتي لنفسك ولهم العكس"

أغلب المواضيع التي تقال أو تكتب أو تنشر عن المرأة حول: الطبخ، الموضة، المكياج، الحمل، الولادة، الأشغال اليدوية، حفلات الزفاف...

يا إلهي أهذا كل ما تحسنينه؟ والأدهى والأمر أنك صدقت ذلك وحبست نفسك في دائرة مغلقة طواعية وعن جهل في أمر "دُبِّر بِليل"، والله ما لهذا فقط خلقت، حتى وإن كان بعض هذه الأمور مطلوبا فليس بذلك الحجم وليس هو الغاية في حد ذاته.

لقد جعلوك سلعة تعرض، وحجروا على عقلك في فخ الماديات، ذلك لأنهم يعلمون أنك إذا استيقظت فأنت طالبة المجد صانعة الهمم، فبربك لا تفعلي ذلك بنفسك، وانهضي من سبات طال تخلصي من تلك الاهتمامات التافهة، وليكن همك:

-الرقي في مدارج السالكين نحو رب العالمين.

-الطموح نحو فردوس الجنان.

-الدعوة إلى هذا الدين فلا يزال حوالي 4 مليار من البشر لم يدخلوه فيه بعد

- مساعدة اليتامى والثكالى والفقراء.

-نيل أعلى المراتب العلمية والمعرفية.

-تربية جيل يعيد للأمة مجدا كان.

-السمو بالعقل والروح....

تعلمي أن تتطلعي إلى كل ما هو نافع وعظيم لكل البشرية، اقرئي عن النساء اللواتي خلد التاريخ سيرهن العظيمة وتعلمي منهن، ابني على إنجازاتهن وتقدمي، فبذلك تختصرين الكثير من الجهد

والوقت، وستكونين الأسبق لأنك اكتسبت جميع ما أنجزته كل واحدة منهن منفردة.

أرأيت الأمر سهل، ابني على نجاحات الآخرين وواصلي قدما، لست بحاجة أن تبدئي من الصفر كما بدأن، أو أن تكتشفي كل شيء من جديد، وليس النساء فقط بل الرجال فنحن في الأخير نشترك في نقاط التقاء كثيرة كبشر.

"أتقني فن الاسترخاء والتأمل"

لمحة تألق:

"عندما يطرق الإلهام بابك في خلوة تأمل وصفاء سترين
أمورا باهرة تحصل لك فجأة، ستتذوقين طعم السحر
يا عزيزتي وما أروعه... إنه السحر يا إلهي كم أحبه"

التأمل والتدبر عادة الأنبياء وديدنهم الذي يهدي إلى الحق، ووقفة بسيطة توقفين فيها تيار الحياة المتسارع، ومد الفكر وجزره اللامتناهيين، كفيلة بأن تعيد إليك التوازن والطمأنينة، إنها تشحنك وتجدد طاقتك للمواصلة، وأحيانا تلك الوقفة تكشف عن جواهر وأفكار وحلول مخبوءة لولا ذلك ما ظهرت.

فضمي هذه العادة الرائعة إلى قاموسك وطقوسك اليومية، فهي تقنية فعالة فعلا، تؤتي أكلها كل حين بإذن ربها، لا تحاولي الهروب بالانشغال المستمر بكل شيء، والتفكير العشوائي الدائم.

تعلمي التركيز على داخلك، على تنفسك، واسمحي لعقلك أن يأخذ استراحة بسيطة من هموم الدنيا ليجدد نفسه، اختاري وقتا مناسبا خال من المقاطعات، ومكانا هادئا تتخذينه كخلوة يومية، واستقطعي عشر دقائق على أقل تقدير من وقتك لجلستك التأملية اليومية، وسترين عظم الفائدة من ذلك.

سيهدأ عقلك وترتاح نفسك، وتنفتح لك أبواب مضيئة كانت مغلقة، ستسبحين من خلالها في أعماق ذاتك وفي ملكوت الله، يا لها من لحظات تغمرها المتعة والسعادة والراحة.

ستأتيك الأفكار التي طالما انتظرتها (فكرة وعنوان الكتاب الذي طالما أردت تأليفه، حل سهل وبسيط لمشكلتك التي أرقتك....)

سيغمرك الإلهام والإبداع ليوضح لك كثيرا من المبهمات لديك، التي لو وجدت لها حلا يباع لاشتريته، وها أنا أدلك على طريقة مجانية للحصول عليها فماذا تنتظرين؟

"اكتبي أهدافك"

لمحة تألق:

" أعلم أن لديك أحلاما كثيرة رائعة، ولكنك تعلمين أن التمني لا يحقق الأحلام أبدا، إنها كقطيع غزلان متفلت في رحلة صيد برية، غزلان جميلة ورشيقة تحاول الابتعاد قدر المستطاع، لذا يلزمك عقد العزم على اصطيادها، وإعداد العدة وتحيّن الأوقات المناسبة، تلك هي طريقة الصيادين الأذكياء"

عندما تسجلين أهدافك وخططك أنت بذلك تؤكدين لنفسك على رغباتك وعلى ما تنوين القيام به، وكأنك تقولين لها: لقد قررت وانتهى الأمر لا مجال للتراجع البتة، ها أنا أضع مخططي الشامل كمهندس يرسم تصميم البناء قبل البدء، فالكتابة تجعل رؤيتك واضحة (تجاه ما أُنجز وما لم ينجز بعد)، راسخة على أرض الواقع لا يطالها النسيان فالمعلومة صيد والكتابة قيد.

تعودي على حمل دفتر صغير قلم أنى ذهبت، تسجلين فيه كل فكرة طرأت على ذهنك، أو معلومة أو ملحوظة استقيتها من واقعك أو من كتاب قرأته أو برنامج شاهدته، فاقتباس الأفكار الجيدة كاقتناص الفرص فكوني مستعدة دوما، يقول أحدهم: "أن استعد قبل أن تأتي الفرصة خير لي من أن تأتي الفرصة وأنا غير مستعد".

وأغلب المختصين في المجال يوصون بإعداد قوائم بكل أهدافك، ووضع خطط لها طويلة ومتوسطة وقصيرة المدى، وكتابة لائحة يومية أو أسبوعية لما ستقومين به كل يوم لأن ذلك من شأنه أن يزيد التزامك وإنتاجيتك، وستنذهلين بعد فترة وجيزة من هول ما حققته.

"كوني مختلفة"

لمحة تألق:

"بطاقة تعريفك بصمتك الفريدة

التي لا تطابقها بصمة أخرى،

لماذا تريدين أن تكوني نسخة طبق الأصل"

لا تكوني نسخة أخرى مملة مكررة، مثل ملايين النسخ في هذا العالم المتشابه، كوني مختلفة عنهم، فريدة، استثنائية، كوني طفرة عصرك وزمانك.

لا تخافي من تفردك واختلافك، فهاهنا منبع القوة، "فالأسد يمشي وحيدا أما الخروف يمشي مع القطيع"، هل سمعت يوما عن سياسة وحياة القطيع، إنه لا يعرف غير التقليد والتبعية والإذعان لكل الأوامر.

ارفعي مقاييسك فالناس لن يعاملوك إلا كما تعاملين نفسك بداية، إن كنت واثقة من نفسك ومن أفكارك وطموحاتك وتثابرين في إظهار ذاتك الحقيقية لا المزيفة، فسوف ينبهرون بك ويقدروا فيك ذلك، وسيعاملونك باحترام لا متناه، "غير أن رأيهم لا يهم كثيرا، فهو في النهاية لن يغير من قناعاتك وتطلعاتك ....أليس كذلك؟؟"

"جِدِي لك قدوة"

لمحة تألق:

"تعجبك تلك المرأة، تغبطينها لمكانتها
لشخصيتها، لتأثيرها وشهرتها...؟؟
الحل سهل: قلديها فقط لتكوني مثلها"

الله سبحانه أرسل الرسل ليكونوا قدوة للبشر، وعلى خطاهم يسيرون ليهتدوا، ولو كان على الأرض ملائكة يمشون مطمئنين لأرسل لهم بشرا رسولا، والرسل هم مناط التقليد للرجال والنساء على حد سواء، وإلا لكان سبحانه أرسل إلى النساء إمرأة منهن، ففي النهاية كلنا بشر مكلفون.

الرسل قدوتنا العامة اقتدي بهم، وأيضا جدي لك قدوة خاصة، إقرئي سير الصالحين، العلماء، المخترعين، رجالا ونساء، اللذين كان لهم تأثير كبير في المجتمعات، أو اللذين حققوا نجاحا باهرا في

مجالك، تعلمي منهم وخذي ما يناسبك، وكما قلت سابقا في إحدى صفحات هذا الكتاب، ابنِ على نجاحاتهم وواصلي، فتلك طريقة أسرع وأنجع بدل الانطلاق من الصفر.

وإياك وقدوة السوء فإنها وإن بدت مبهرة جذابة فإنها مظاهر خادعة لن تجرك إلا إلى الهاوية، فتعلمي التمييز بين الجيد والسيء، بتفحص جوهر الأشياء ولبها، وليس مظهرها، فحتى النار قد حُفّت بالشهوات يوشك أحدهم أن يقع فيها إن لم ينتبه لزيفها، ويقاوم إغراءها.

ثم كوني أنت القدوة، مثالا يُحتذى به، وعلما يُثنى عليه، وسبيلا تسلكه بنات حواء على إثرك.

"توقفي عن التقليد المضر"

لمحة تألق:

"البسي ملابس الروح العفيفة، تزيني بمكياج البسمة والحياء، وصدِّري لهن منتجاتك فهي لم تعد موجودة عندهن في عالم الزيف الأخّاذ ذاك"

أعلم أنك تعشقين الجمال، وتحبين أن تكوني دوما أجمل، ذاك مصدر روعتك، إلا أنه نقطة ضعفك أيضا، استغلها غيرك ليروج لك أفكاره وبضاعته المزجاة، زينها لك بصورة أخاذة لسعادة زائفة ترخي وراءها ستارا من الضياع.

انبهرتِ بالغرب وقلدتِ نساءهم، ارتديت ملابسهن التي لا تزيدك إلا عريا وابتذالا، كأن البشرية عادت إلى سنوات جاهليتها الأولى، عندما لم تكن تجد ما تستر به عورتها غير أوراق التوت، أرادوك سلعة متاحة مباحة لكل راغب فقبلت ذلك طواعية.

ارتديت أقنعة ثقيلة من مواد الماكياج الكيميائية، جعلتك كمهرج يتصنع السعادة، وأوهموك أنك بذلك صرت فاتنة، وأخفيت ذاتك الحقيقية وجمالك الطبيعي الأخاذ، استبدلته بألوان زيتية باهتة لا تزيد بشرتك الناعمة إلا إرهاقا وضررا.

نزعت عنك ثوب الحياء الذي يجعلك كعذراء في خدرها، صار صوتك مرفوعا في الشارع فوق صوت الرجال، وعيناك لم تعد تغض الطرف بل صارت تجول في كل مكان في تحدٍ صارخ، لم يعد يخجلك أن تظهر بعض مفاتنك بل صرت تبدينها قصدا.

طمسوا فيك الفطرة السوية والجوهر النقي والجمال الطبيعي، زيفوك كعملة نقدية الهدف منها قضاء الحاجة فقط، فتوقفي عن ذلك عزيزتي لا تبيعي جواهرك بأحجار لعينة، لا تمنحيهم فرصة تغريبك وتغييبك، كما فعلوا بالمرأة عندهم، حيث وجدت نفسها تصارع الحياة من أجل لقمة العيش، وإن اضطرها ذلك أن تبيع نفسها للذئاب البشرية، حتى أصبحت فعلا سلعة تُباع وتُشترى.

"وعينكِ إن أبدت إليكِ معايبا"

لمحة تألق:

"كوني فراشة زاهية الألوان تتنقل بين زهرات الكون الفواحة تستنشق عبيرها الأخاذ وتستمتع برحيق الحياة، هل تعلمين: هذا أيضا يزيدك جمالا"

يقول الشافعي رحمه الله:

لسانك لا تذكر به عورة إمرئ فكلك عورات وللناس ألسن

وعينك إن أبدت إليك مساوئاً فصنها وقل يا عين للناس أعين

وعامل بمعروف وسامح من اعتدى وعاشر ولكن بالتي هي أحسن

انشغلي بنفسك عزيزتي أصلحيها وهذبيها قدر المستطاع، دعك من غيرك لا تتبعي أمورهم ولا تنشغلي بهم فإن ذلك لن يزيدك إلا خبالا، ورغم أنها تكاد أن تكون صفة فطرية لدى المرأة لكن

يمكنك التخلص منها بالمثابرة، فلا أرى لها نفعا ولا فائدة إنما هي مضيعة للوقت.

ثم من منا كان خال من العيوب والزلات كلنا كذلك فلو انكب كل شخص على معايبه ليصلحها لما اشتكى أحد من أحد ولصلح المجتمع واستقام، فترفعي عن تلك العادة انت أرقى من ذلك وما لهذا خلقت عزيزتي، وأيضا الأيام دول وكما تدين تدان، كل ما تفعلينه سيعود إليك يوما ما إما خيرا أو شر، فأحسني الاختيار، أعرفك ذكية.

تتبع عورات الناس وعيوبهم أمر بغيض ترفضه الأديان والأعراف والأذواق الراقية، لماذا تتركين نفسك لقمة سائغة لشيطانك يقودك حيث يشاء؟، عودي عينيك الجميلتين ألا ترى إلا الجميل في كل ما حولها، كالنحلة لا تقع إلا على الأزهار العبقة حينها سيغمر الجمال روحك وحياتك فعلا وسيحبك أغلب الناس.

"كوني قوية"

لمحة تألق:

"أنت القوة الناعمة، أنت اكتمال البدر،
أنت ميلاد جديد، تسلقي افرست نفسك،
واغرسي راية عالية خفاقة فقد آن الأوان"

أنت خُلقت لتزهري كل يوم، لا لتذبلي، فكوني قوية، مهما آلمتك الظروف وقسى عليك الآخرون، فذاك يزيدك حنكة وجلدا، قد يبدو الأمر محزنا لكنه في صالحك صدقيني، إنه كقلم الرصاص كلما ازداد بريا، كلما كان خطه أجمل، فمن رحم المعاناة قد تولد الهبات والمعجزات، أقول قد لأن كل ذلك سيتوقف على استجابتك ورد فعلك تجاه الوضع، فلو أنك استسلمت للانهزام والألم فمن أين للمعجزة أن تتولد، بل سيزداد الأمر سوءا.

أنا أعرف أنك تقرئين كلماتي وتتذكرين كل تلك المحن والأوجاع التي مررتِ بها منذ أن كنت طفلة وإلى اليوم، لكن عزيزتي بماذا قد يفيدك التذكر إلا في استخلاص العبر، أما الوقوف على الأطلال، والسخط على الحظ العاثر لن يجعل الأمور تتحسن البتة.

فلا أحد في هذه الحياة لم يعاني يوما أو يتألم، أو يُخذل، أو يُظلم، أو يُصب بمصيبة، ولكن الذكي الأريب من يصنع من كل ذلك سلما يرتقي درجاته إلى قمم المجد، وقوتك الحقيقية في إرادتك التي لا تهتز ولا تقهر، فاستخرجي قوتك وواجهي العالم أجمع إن اقتضى الأمر.

كوني قوية لأجلك أنت، صعبة الكسر، محامية نفسها وحارسها الشخصي، فكل مواردك وقدراتك موجودة بداخلك.

"توقفي عن الانتظار"

لمحة تألق:

"مسيرة الانتظار مؤلمة خلال الرحلة،
مؤلمة عند الوصول، فارتدي مظلة الإنقاذ
واقفزي، الآن نعم 1...2...3"

فقط ودائما تجلسين وتنتظرين أن يأتي ذلك الخبر السعيد، ذاك الوافد الجديد، ذاك الحدث المنشود، لكن إلى متى وقد فعلت ذلك مرارا وتكرارا...؟، وتعلمين أن الأمور لا تنجح هكذا، أتقومين بنفس التصرف وتنتظرين نتائج مختلفة؟.

حياتك ساعات طويلة من الانتظار اللامتناهي، ألم تنتبهي إلى أن قطار العمر يمضي، بل ربما قد مضى. فعلا، وأن تلك الساعات إنما هي عمرك ينفرط من بين يديك كحبات عقد انقطع.

لماذا لا تفكرين في طريقة أخرى مغايرة تماما، تجاسري على أحلام أكبر، اذهبي إلى مكان آخر، إذا استدعى منك الأمر ثورة على كل من حولك فافعلي، ثوري أريهم زوابعك، أرعدي وأبرقي كعاصفة قوية، كإعصار هادر، أطلقي التسونامي التي بداخلك، لأنك إذا خسرت عمرك فقد خسرت الورقة الرابحة الأخيرة التي في يدك.

وإذا استسلمت لوضعك خوفا من انعكاس ذلك على الآخرين، أو من آرائهم، فلن تجني إلا الحسرة والندامة لاحقا، حين يحل خريف العمر وما عاد باليد حيلة، بينما هم قد عاشوا حياتهم وأوقفوك عن المسير.

تعلمين: ليس هناك منقذ قادم، فمنقذك الأوحد بداخلك منذ أن ولدت، ينتظر إشارة البدء منك ليبهرك بما هو قادر على فعله، ولكنك تتجاهلينه في كل مرة.

فبالله عليك تحركي ما عاد يجدي الانتظار نفعا، فقطار العمر يوشك أن يصل وجهته الأخيرة.

"ما الذي تفعلينه من أجل النمو؟"

لمحة تألق:

"العالم شديد الاتساع، مدهش زاخر بالأعاجيب،
فلماذا تقتصرين منه على ذلك الجزء الصغير من
عالمك، توسعي تمددي فتلك طبيعة الكون فيك"

الانسان خلق لينمو ويتطور، وتتسع آفاقه، وتزداد مهاراته، ما الذي تضيفينه لنفسك دوريا حتى تزدادين نموا وتطورا؟، أم أنك كما أنت منذ سنين، أنت كما أنت منذ أن:

- أنهيتِ دراستك؟
- اشتغلتِ؟
- تزوجتِ؟
- أصبحتِ أما؟

أتمنى ألّا يكون جوابك نعم على أحد تلك الأسئلة، لأنك بذلك قد فوّتِ فرصا عظيمة عليك، وبينما العالم في تطور متسارع رهيب لا تزالين ثابتة في مكانك كتمثال أبي الهول...

لا تتوقفي عزيزتي عن التعلم أبدا، فطلب العلم من المهد إلى اللحد، ضاعفي معارفك ومهاراتك قد المستطاع، إقرئي كل يوم كتبا جديدة، تعلمي لغة جديدة، حرفة جديدة، تعرفي إلى أشخاص جدد، إلى بلدان جديدة، غادري منطقة راحتك فالإنسان يألف عاداته بسرعة ويرفض التغيير، والنتيجة أن تصبح حياتك كئيبة روتينية، اخرجي من تلك الدائرة المفرغة للروبوتات البشرية....

"كوني فاعلة في المجتمع"

لمحة تألق:

"أنت نصف المجتمع وتربين
نصفه الآخر فأنت المجتمع كله"

المجتمع ليس أسرتك الصغيرة فحسب، بل هو مجموعة من الأسر تشكل الوطن والأمة ككل، فاجعلي له من تفكيرك وجهدك نصيبا، فالمؤمن كالغيث لابد أن ينفع حيثما حل، والمسلمون كالبنيان الذي لن يكون مرصوصا إلا إذا شد بعضهم بعضا.

لا تقصري جل اهتمامك على أسرتك وبيتك ومتطلباتهما فقط، بل فكري ما الذي يمكنك أن تسهمي به في بناء أمتك؟ وتأكدي أن كل ما تفعلينه سيعود لك بالمثل والنفع..."ولك مثل ذلك".

في المجتمع فئات كثيرة تحتاج إلى المساعدة مهما قلت أو كثرت، بالفكر والجهد والقول والمال واللباس والدواء والأجهزة.....

إذا عجزت عن أي شيء من هذا، ولا أظن ذلك، يمكنك دعوة الآخرين وتشجيعهم على فعل الخير، وسيكون لك مثل أجرهم من دون أن ينقص ذلك من أجورهم شيئا.

إذا ما تنتظرين أريهم عطاءاتك....وساهمي في البناء .

"قالوا عن المرأة"

لمحة تألق:

"إذا كانوا ضد المرأة فلا تصدقي
أقاويلهم ولا تزيدي الطين بلة
وتكوني ضد نفسك أيضا"

"لا تدعي رأي شخص آخر بك يشكل مستقبلك"، لذلك لا تصدقي كل ما يقال ولا تهتمي له، فإنما هي آراء وفهوم شخصية، لا محالة من أن يطالها بعض القصور.

اجعلي أفعالك وتصرفاتك هي التي تتحدث عنك عزيزتي، وأعجب ما الذي جرى للبشرية لتنظر إلى المرأة بتلك النظرة الغريبة القاصرة (حتى من بنات جنسها)، ولا ما الذي أدى إلى هذا الانحدار التدريجي، فأمنا حواء هي أم البشر- وزوجة أبيهم ونبيهم الأول، لا بد أنها كانت مكرمة، وأنها والرجل صنوان في نوع الجنس

وفي المسؤولية والتكليف والثواب والعقاب، وحتما أبناؤها كانوا يعلمون ذلك ويقدرونه (فعلى الأقل نحن كمسلمين نعلم أننا ولدنا وكنا بشرا وليس قرودا).

إذاً ما الذي حدث لاحقا ليجعلهم يعتبرونها أم الشرور والبلاء والفتن، وأنها مخلوق آخر أدنى من بني البشر، ولا أشك في أنه أمر دُبِّر بليل، لعلمهم بمكانتها وعظم دورها لو تُركت لتؤديه على النحو الصحيح، ولا أشك أيضا في أن لعدوها الأول دخل كبير في الأمر، فصدق علينا ظنه للأسف.

الفهرس

العنوان	الصفحة
أحبك	04
لنفسك عليك حقاً	06
اجلي الصدأ عن روجك	07
كوني أنانية	09
تذكري نعم الله عليك	11
انسي الماضي ولا تعيشي أسيرة له	14
أيقظي أحلامك الدفينة	17
لا تبني آمالك على الآخرين	20
ارتقي سلم المجد	22
اطرقي كل الأبواب	25
ضعي خطة	27
كوني جائعة	31
تعلمي الكايزن	33

كوني متألقة	35
تعلمي أن تقولي لا	37
لم تُخلقي لذلك فقط	39
أتقني فن الاسترخاء والتأمل	42
اكتبي أهدافك	44
كوني مختلفة	46
جِدِي لك قدوة	48
توقفي عن التقليد المضر	50
وعينك إن أبدت إليك معايبا	52
كوني قوية	54
توقفي عن الانتظار	56
ما الذي تفعلينه من أجل النمو	58
كوني فاعلة في المجتمع	60
قالوا عن المرأة	62