



دار فضاء المعرفة للمسح الإلكتروني  
DAR FUDAYYAT ALMAARIFAH





اتقني بنفسك

آية المليسي



# ارتقي بنفسك

آية المياسي



دار فضاء المعرفة للنشر الإلكتروني  
- MARAH IBRAHIM SALOUM -

عنوان الكتاب: ارتقي بنفسك

اسم المؤلف: آية المياسي

الجهة الناشرة: دار فضاء المعرفة للنشر الإلكتروني

تصميم الغلاف: أستاذة / مرجع إبراهيم سلوم

مركز اب / تنسيق واخلي: أستاذة / مرجع إبراهيم سلوم

مديرة الدار: أستاذة / مرجع إبراهيم سلوم

حقوق النشر محفوظة للكاتب ودار النشر الإلكتروني، ولا  
يجوز إعاقة النشر أو التوزيع دون إذن مسبق.

## المقدمة :

عادةً تختلف الأقاويل في حق المرأة؛ فهناك من يمدحها، وآخر يذمها. وكان هناك السلبي الذي انعكس على شخصيتها، وآخر إيجابي أعطاهما الدافع للحياة. ويبقى خير ما قيل في المرأة هو قول رسولنا الكريم: «استوصوا خيرًا بالنساء».

وليس كل ما يُقال عنك من كلام لا يروق لك يُعدّ مقياسًا لشخصيتك، لأنه يبقى آراءً ما هي إلا نتيجة تجارب، سواء كانت ناجحة أم فاشلة، ولا تمت لك أو تمسك بأي صلة. فكل امرأة لها شخصيتها وفكرها وطباعها الخاصة، ولا توجد امرأة تشبه أخرى.



## المقدمة :

عليك أن تعلمي أنكِ أئمن جوهرة في الحياة، ولا يعادل وجودكِ شيء؛ فأنتِ روح الحياة. وإذا ما ابتسمتِ، يبتسم الكون بأسره، وإذا ما فرحتِ، أمطرت الدنيا فرحًا وسرورًا. فأنتِ مصدر السعادة، وأنتِ بهجة الدنيا.

إياك أن تستهيني بنفسكِ يومًا ما، واعلمي مقام مكانتكِ في الحياة؛ فالكون كله يتعلم منك، ويأخذ من بهجتك ليكتمل جمال كل شيء فيه. إياك أن تضعفي أو يهزمك شيء، فبدون قوتك يموت كل شيء. إياك أن تحزني أو تنكسري، لأن في حزنك وكسركِ خسارة كبيرة لحياةٍ بأكملها.

## المقدمة :

ولن يكون للفرح والبهجة طعمٌ إلا بفرحكِ أنتِ.  
تعلمي الصبر، ودعي الكل يتعلمه منك. اقهرِي  
الظروف الصعبة والأيام القاسية بابتسامة رضا  
وتوكل على الله، فالله لن يخذلكِ.  
كوني قويةً مؤمنةً متوكلَةً، لدرجة لا يُسلب أو  
يؤخذ أي حق منك. كوني شجاعةً رافضةً للظلم  
والاستبداد والقهر والهيمنة. كوني معطاءةً  
متفائلةً، كوني قويةً بحبك للحياة، كوني جميلةً  
لتري كل ما هو جميل في الكون. كوني واعيةً،  
مثقفةً، راقيةً، قاهرةً للجهل والتخلف.  
لا تكوني عالمةً أو آلةً، لأن هذا لا يليق بك؛ فأنتِ  
روح الحياة، ورقيتها من رقيقِ بنفسكِ.

## تمهيد :

في عالم تتسارع فيه الخطى وتتعاظم فيه التحديات، تبقى المرأة محور الحياة وروحها النابضة، فهي الأم والمربية، وهي الشريكة والطموحة، وهي القوة الناعمة التي تصنع الفرق بصمتٍ وإصرار. وبين أدوارها المتعددة ومتطلبات الحياة المتزايدة، تجد نفسها في رحلة مستمرة نحو التوازن، والبحث عن ذاتها الحقيقية.

كتاب "ارتقي بنفسك" هو دعوة صادقة لكل امرأة لتعيد اكتشاف قوتها الداخلية، وتؤمن بقدراتها، وتسعى لبناء شخصية متزنة وقوية، قادرة على مواجهة الحياة بثقة ووعي. هو مساحة للتأمل، والتطوير، والنهوض من كل عثرة، نحو نسخة أفضل من الذات.



## تمهيد :

ليس الارتقاء رفاهية، بل هو ضرورة تفرضها الحياة، وهو قرار تبدأ به المرأة من داخلها، حين تختار أن تكون أقوى، أهدأ، وأكثر وعيًا بكل ما يدور حولها. في هذه الصفحات، ستجدين كلمات تُلامس روحك، وأفكارًا تُنير طريقك، لتكوني أنتِ كما تستحقين: امرأة واعية، ملهمة، ومتصالحة مع ذاتها.



حياتك من صنع يديك  
الحياة إمّا أن تكون مغامرة جريئة...  
أو لا شيء.

— هيلين كيلر

## الإهداء :

أهدي هذا الكتاب إلى كل امرأة تؤمن بقوة ذاتها،  
إلى كل أم تنسج الحب والعطاء في قلب أبنائها،  
وإلى كل شابة تحمل حلم المستقبل بين يديها.  
لتكن هذه الصفحات مرآة لإبداعك، وشعلة  
تحرركن نحو التميز.





الحياة نعمة عظيمة من الله عز وجل، ولم تُمنح لنا لنقضها في الشقاء أو الاستسلام، بل لنعيشها بوعي ورضا، ونصنع منها ما يليق بنا. أنت تملكين أعظم أداة منحك الله إياها: العقل، فاجعليه قائدك لا تابعًا لظروفك. قراراتك اليوم هي التي ترسم ملامح مستقبلك، فاختاري لنفسك طريقًا يليق بقيمك وطموحك.

صحيح أن الأمور كلها بيد الله، وهو المدبّر قبل كل شيء وبعده، لكنك لست مُسيّرة في كل شيء؛ هناك مساحات واسعة من حياتك أنت من تتحكمين فيها. فلا تسمحين للهموم أن تتكدّس في قلبك، ولا للصراعات أن تسرق منك جمال الأيام.

عيشي حياتك بخفة، وامنحي نفسك حق الفرح، واصنعي من كل لحظة فرصة جديدة.



## وتذكري والأما:

ما أتينا الحياة لنشقى،  
فريحوا أهل العقول عقلاً  
كل من يجمع الهموم عليه،  
أخذته الهموم أخذاً وبيلا

تحلي بالهدوء والصبر

المرأة الهادئة تفرض احترامها دون عناء، فالهدوء ليس ضعفاً، بل قوة راقية تُجيد بها المرأة إدارة ذاتها ومواقفها. فمن طبيعة البشر أن يميلوا إلى تقدير الإنسان المتزن، الذي لا يثور لأتفه الأسباب، وتكون صورته أسمى في أعينهم من كثير الصخب والانفعال، الذي غالباً ما يكون أقل حظاً في كسب الاحترام والمودة، بل وحتى في نيل حقوقه.

كوني هادئة لتفرضي حضورك، واحترامك، وتقديرك. فإذا استطعت التحكم في أعصابك، استطعت التحكم في مجريات حياتك من حولك، لأن الهدوء يمنحك القدرة على مواجهة الصعوبات بثبات وحكمة. وهذا الهدوء لا يُكتسب إلا بالصبر.



فالصبر مفتاح كل نجاح، ومن أتقنته أتقن الحياة بأسرها. يكفيك تأمل كثرة ذكر الصبر والصابرين في القرآن الكريم، لتدركي عظيم مكانته. فغياب الصبر سبب رئيسي في فشل كثير من علاقاتنا وأعمالنا، لأن الحياة لا تخلو من العقبات والتحديات التي لا تُقهر إلا بالصبر. وحتى إن تعرضت للإساءة أو سمعت ما لا يروق لك، فاصبري وتصبري، فقد قال تعالى:

"وما يُلقَّاها إلا الذين صبروا وما يُلقَّاها إلا ذو حظٍ عظيم".

وللصبر فوائد صحية جمة، منها:

التخفيف من التوتر والضغط العصبي

اكتساب الهدوء والاتزان

تقليل إفراز هرمونات التوتر، مما يساعد على استرخاء

العضلات

خفض ضغط الدم وتنظيم ضربات القلب

تقوية جهاز المناعة

وقال رسول الله ﷺ:

"خير بني آدم بطيء الغضب سريع الفياء، وشرهم سريع

الغضب بطيء الفياء".

فبادري بتعلم الحلم والهدوء، وابتعدي عن الغضب

والانفعالات، فبالصبر تُصنع النجاحات.

## فلسفة

كوني هادئة...  
فبهذوئكِ تملكين كل شيء.





بعلمك ترتقي الأمم

أنتِ النور إذا أشرق في العقل، أضاء دروب أمةٍ بأكملها،  
وأنتِ الأمل إذا نما في الفكر، صنع مستقبلاً أكثر إشراقاً.  
فإذا ازدهر عقلك ازدهرت الأمة، وإذا ذبل خبا نورها.  
فالعقل أساس النهضة، والقراءة غذاؤه الذي لا ينضب.  
اقرئي لتُغذي روحك قبل فكرك، ووسّعي مداركك، ولا  
تجعلِي علمك حبيس المناهج الدراسية، بل انطلقي في  
آفاق المعرفة، فالعلم بحرٌ لا ساحل له، وكلما نهلتِ منه  
ازددتِ شغفاً وارتقاءً. ولا تقولي يوماً: اكتفيتُ، ف"وفوق  
كل ذي علمٍ عليم".

اجعلي للقراءة رفيقةً يوميةً، ولو لساعةٍ واحدة، فهي التي  
تصقل شخصيتك، وترتقي بأسلوبك، وتُهدّب فكرك،  
وتنعكس نوراً في حديثك وتعاملاتك. وليس المقصود أن  
تحفظي كل ما تقرئين، بل أن تفهمي، وتُدركي، وتُحسني  
الاختيار.

ابتعدي عما يُضعف فكرِك، واقتربي مما يُنمِّيهِ  
ويُثريهِ، وتعلّمي كيف تكونين امرأةً مؤثرةً،  
تترك أثراً طيباً في ذاتها وأسرتها ومجتمعها.  
العلمُ يبني بيوتاً لا عمادَ لها،  
والجهلُ يهدم بيوتَ العزِّ والشرفِ.

## فكرتة

كوني مثقفةً، ناضجة الفكر، قوية الحضور،  
فبعلمك تسمين، وبفكرك تزدهرين، وبوعيك  
ترتقي الأمم.



## قصة

عندما تقرئين، لا تتوقفي...  
فالعالم بحاجة إلى عقلك.



لا تجعلي الحزن يكسرك

لا تقفي كثيراً عند محطات الحزن، فالعمر يمضي سريعاً.

آية المياسي

أتعلمين أنكِ روح الحياة؟ أنتِ كاملاً، بدونكِ يموت كل شيء.

هناك من يراكِ قدوةً وعزّةً؛ فأنتِ الأم، والأخت، والزوجة،

والصديقة. وكثيرون يرونكِ مصدر قوتهم والسند الذي

يستندون عليه.

منهم من يستمد منكِ طاقةً تعينه على تخطي أي محنة أو

عقبة، وربما يحدث كل هذا وأنتِ لا تعلمين أنهم يراقبون

أفعالكِ وتصرفاتكِ ليتعلموا منكِ كيف يكون الإنسان قوياً عند

المصائب.

من أجلهم، لا تجعلي الحزن يكسركِ أو يؤثر فيكِ ويُحبط

عزيمتكِ، فأنتِ من تصنعين الحياة وأنتِ فرحتها.

"الحزن لا يليق بك"

اعلمي يا عزيزتي أن الحزن يأخذ من صحتك الكثير؛ لأن له آثارًا سلبية على جسم الإنسان، منها:

1- أمراض القلب

2- ارتفاع ضغط الدم

3- الروماتيزم

4- قرحة المعدة

5- اضطرابات الغدة الدرقية

6- مرض السكري

7- التهاب المفاصل

8- التأثير على توزيع الكالسيوم في الجسم، وبالتالي تلف الأسنان

9- الانهيار العصبي

هذه، وغيرها من الأمراض، قد يكون سببها الحزن والقلق والتوتر الزائد،

وليس أي شيء آخر. وكما يقول الدكتور جوزيف موغتاغيو:

"أنتِ لا تُصابين بالقرحة بسبب ما تتناولين من طعام، بل بسبب ما

يأكلِكِ"

ويقصد بذلك الحزن والقلق.

لذلك، لا تجعلي الحزن يأخذ من صحتك ويؤثر على نفسيتك.



"رفقًا بنفسك" وبمن حولك.

تذكري دائماً قول الله تعالى:

"لَا تَحْزَنِي قَدْ جَعَلَ رَبُّكِ تَحْتَكِ سَرِيًّا" (مريم: 24)

عندما يأتي الحزن ليطلق بابك، تذكري هذه الآية، وثقي بالله وتوكلي عليه. املتي قلبك بالإيمان والحب، فالحزن لا يمكنه البقاء في قلبٍ عامرٍ بهما؛ فالإيمان ترتقي به الروح وتسمو، والحب دواء النفس ونقاؤها.

لا تقفي كثيراً عند أحزانك، واشغلي نفسك بأمرٍ أخرى تنسيك الحزن.

يُحكى أن امرأةً كان لها ولدٌ واحد، فتوفي، فحزنت عليه حزناً شديداً. وكان في قريتهم رجلٌ حكيم، فذهبت إليه وطلبت منه أن يدلها على شيء يعيد لها ابنها إلى الحياة. فقال لها: اذهبي إلى بيوت القرية، وأحضري لي حبة خردل من بيتٍ لم يدخله الحزن يوماً.

فذهبت المرأة تبحث، لكنها لم تجد بيتاً خالياً من الحزن، بل وجدت في كل بيت قصة أم.

فكانت كلما دخلت بيتًا استمعت لأهله، وتعاطفت معهم،  
وقدّمت لهم المساعدة. وهكذا انشغلت بهموم غيرها، فخفّ  
حزنها، ونسيت طلبها.

وهكذا، قد يكون الحزن دافعًا للعطاء.

الحزن والفرح لا تتوقف عندهما الحياة، ولن يقف شيء في الدنيا  
مساندًا لحزنك. فالحياة كالساعة، تدور عقاربها ولا تتوقف،  
تمضي من محطة إلى أخرى. فلا تقفي أكثر مما ينبغي... هكذا  
هي الحياة.

## القصّة الأولى

لا تعطي الحزن أكثر مما يستحق، ولا تجعله يحوّل حياتك إلى كابوس مرعب يقضي على كل شيء، بينما تمضي اللحظات الجميلة وأنت غارقة في بحوره.

فكّري بمنطق: الحياة واحدة، والعمر واحد، ولن يكون هناك عمرٌ آخر لتعيشي لحظات الفرح والسعادة.

ارتقي بحزنك، وانتبهي لصحتك، فإنه يأخذ منها الكثير.

## القيمة الثانية

الدنيا خُلقت هكذا، ولا شيء يدوم إلا وجه الله تعالى. اسألي نفسك: لماذا نتمنى أن تدوم اللحظات الجميلة ونحن نعلم جيداً أنها ستمر؟ ولماذا التشاؤم في لحظات الحزن والهم، كأننا سنقضي عمرنا كله فيها؟

لنعطِ كل شيء حقه، فمثلاً: ليس هناك فرح مؤقت فقط، فقولِي لقلبك: هناك حزن مؤقت أيضاً، ولن ينال منك، فلا تجعله يسرق فرحتك.

استمتعي بحياتك، وتذكري دائماً أن هناك أناساً أنت السبب في سعادتهم. لأجلهم، ولأجل الحياة، اقهري أحزانك.

كوني قوية بذاتك

المرأة كالغصن الرطب، تميل إلى كل جانب مع الرياح، ولكنها لا تنكسر في العاصفة.

— زواتي

وراء كل امرأة عظيمة ثققتها بربها واعتزازها بنفسها.

وراءها فقط إرادة وعزم وإصرار؛ لا تنحني لأنها قوية بذاتها. قد تمر بلحظات صعبة وعواطف متقلبة، لكنها أبداً لا تنحني للصعوبات لأنها تستمد قوتها من نفسها.

لذلك، لا تسمحى لأي شيء على وجه الأرض أن يقلل من شأنك، واعلمي أنك لست نصفاً لتتظري أحداً يكملك، بل أنت مكتملة بذاتك وبشخصيتك. كوني امرأة لعزيمتها سبعة أرواح؛ فكلما خذلها شيء، ازدادت قوة. يقول جون هرد: "المرأة مثل القطة تحيا بسبعة أرواح". من أجل ذلك، اجعلي على الدوام لديك عزيمة بسبعة أرواح؛ من أجل نفسك، ومن أجل نجاحك، ومن أجل انتصارك على كل معارك الحياة. كوني رافضة للفشل، ولديك عزة نفس وثبات وكفاح واستمرارية نحو النجاح. لا تهتمي بما يقال عنك، سواء سلباً أو إيجاباً، مديحاً أو ذمماً. لا تجعلي آراء الآخرين حكماً عليك، ولا دافعاً أساسياً لتسيير أمور حياتك؛ اجعلي كلماتهم مجرد رأي، لا يزعزع قوتك وثقتك بنفسك.

انهضي من قوقعة الضعف، واجعلي من انكسارك قوة. قفي على قدميك، فأنتِ قوية. لا تنتظري مساعدة أحد؛ ستحتاجين وقتًا وجهدًا وتعبًا، لكن إياك أن تهزمي. أهمني لنفسك: قوة الكون بأسره بين يديك، فاعلمي على استغلال هذه القوة لتحقيق كل ما تطمحين إليه.

واجعلي هذه القوة سببًا في جعلك عنصرًا فعالًا في المجتمع؛ كوني منبعًا للقوة ودعي الآخرين يستمدون منك هذه الطاقة. كوني محررًا أساسيًا، ولا تكوني على الهامش. فالحياة ملك لك، وأنتِ لست أقل من الرجل بأي شيء؛ له واجباته واهتماماته، ولديك واجباتك وحقوقك. واعلمي أن لكل منكما حياته وكيانه الخاص.



## هشمة

لا تكوني هشمة، فأى ضربة قد تسقطك، وأى صدمة قد تضعفك، وأى فشل قد يعقدك، وأى خطأ قد يقتلك. كوني قوية، فلا مكان للضعيفات في هذا الوقت. لا يمكنك اختبار مدى قوتك إلا حين لا يبقى لديك أي خيار سوى أن تكوني قوية؛ فكوني كذلك

كوني منصفة لنفسك

"لا تساومي على نفسك، فأنت كل ما تملكين."

— جانيس جوبلين

لا أحد منصف للمرأة إلا المرأة نفسها. لذلك، لا تبحتي عن من يحقق لك المساواة، لأن أغلب المطالبين بالمساواة لم يستطيعوا تحقيقها لها على أكمل وجه. أغلب المتدينين دفنوها، وتبقى المرأة نفسها ظالمة لنفسها بصمتها وخضوعها وهمها بأنها للأضعف. نجدها تقدم تنازلات لا داعي لها، وتقبل المساومة على نفسها وكأنها لا تملك شيئاً.

ألا تعلمين أنك أنت الوحيدة التي تملك القرار والتحكم في نفسك؟ فغالبًا ما نرى أن حقوق المرأة مسلوبة، ولا أحد يراعى لها أي حقوق أو متطلبات. فهي قد تقبل الزواج من رجل لا يستحقها خوفًا من كلمة "عانسة"، وتتحمل العيش مع رجل لا يقدرها ويظلمها ولا يراعى حقوقها خوفًا من كلمة "مطلقة"، وتتخلى عن تعليمها وطموحها وأحلامها في مجتمع لا يشجع قدرات المرأة على الارتقاء بنفسها. فنحن نعيش في مجتمع شرقي لا يرحم.

إذًا، لا أحد منصف لك إلا أنت. فتوري كما تريدين، فلك الحرية الكاملة. "الحرية ليست الحرية الغربية" التي يظن البعض أنه بمجرد طلب المرأة لها، ينظرون إليها وكأنها تطلب شيئًا محرّمًا، ويرون أن حرّيتها شيء بلا قيمة. أليس من حقها المطالبة بحرّيتها وحقوقها؟ فهم فقط يعرفون أن عليها واجبات، وهذه نقطة يغفل عنها معظم المجتمع. فطلبك للحرية لا يعني أبدًا تحرير المرأة من الملابس والزينة التقليدية أو الخروج عن العادات والأعراف والدين والتقاليد الصحيحة المتعارف عليها، فهي شرّية ولن تنسى ذلك. الحرية التي يجب أن تطالبي بها هي: حرية القرار، حرية الاختيار، حرية الرأي، حرية الفكر، وحرية الحياة بما يرضي الله، وليس بما يرضي الناس. هذه الحرية هي التي يجب أن تحاربي من أجلها. دعي عنك كل الدعايات التي تصفك بأنك الحلقة الأضعف التي لا تقوى على شيء. عليك فقط مراعاة حقوق الله، وتعلم كيف تكون حياتك صحيحة، وإياك أن تقدمي تنازلات لأشياء لا تفيدك أو تتخلى عن حقوقك لإرضاء الآخرين.

كوني أنت من تملك القرار، ولا تدعي أحداً يقرر نيابة عنك، ولا يكون اعتمادك على أحد أو على القانون في أخذ حقوقك. لأن القانون أيضاً لم يكن منصفاً لك. قال صامويل جونسون: "أن الطبيعة أعطت النساء قدرات هائلة، لذلك كان القانون حكيمًا جدًا بإعطائهم القليل."

أرى في القول شيئاً إيجابياً وآخر سلبياً:

الإيجابي هو أن الجميع يرى ويعترف بأن للمرأة قدرات وإمكانيات كثيرة تستطيع من خلالها أن تكون قوية وليس بحاجة لأحد.

السلبى هو أن الجميع يرى أن القانون لم يعطي المرأة كل حقوقها ولم يكن عادلاً لها، سواء في قوانين الأحوال الشخصية أو الجنسية أو الحضانة وغيرها، وبعضهم يرى أن القانون كان منصفاً بإعطائها القليل من الحقوق.

لذلك، لا تنظري إلى أحد ليأخذ بيدك، فحتى المنظمات الدولية وجمعيات حقوق الإنسان لن تكون منصفة لك، ما لم تكوني أنت منصفة لنفسك ولحقوقك.

ولا تنسي، مثلما لكِ حقوق، عليك واجبات، وعليك الالتزام بها وبالمهام الموكلة إليك. واعلمي أن جسدك كامل وليس عورة، وعقلك كامل وليس ناقصًا. دعي عنك ما يقوله أصحاب العقول المريضة الذين يحاولون زرع فكر أنك لا شيء. كل هذه الدعايات الكاذبة لا تجعلها تؤثر على فكرك، فالأفكار المستقرة في رأسك تنعكس على تصرفاتك. ابتعدي عن كل هذه الأفكار المسمومة، فأنتِ كما قال سقراط...

المرأة أحلى هدية قدّمها الله للإنسان :

تعلمي المزيد من المعرفة، فالمعرفة قوة، واعلمي أنه عندما تكونين ذات ثقافة وفكر، لن يُضيع لكِ أي حق من حقوقك. ما هو مؤكد هو أن ثقافتكِ وأشياء من شخصيتك ستنعكس على بيئتكِ والمجتمع الذي تعيشين فيه، وعلى أبنائك في المستقبل، وستتأثر أفكارهم وترين ثقافتكِ في تصرفاتهم، فهم حتماً سيكونون متأثرين بكِ. لذلك، عليكِ أن تنظري دائماً إلى هذا الجانب، ويكون لديكِ بعد نظر من أجلكِ ومن أجل من ستكونين لهم مدرسة. ارتقي بنفسكِ لنفسكِ ولحقوقكِ.



اصنعي لنفسك مجدًا

يجب أن تبدأي من مكان ما، لأنك لن تستطيعي بناء المجد على ما تنوين فعله فقط.

— ليز سميث

لا يوجد إنسان على وجه الأرض لا يريد أن يصنع مكانه له ويترك بصمة في مجتمعه. الجميع يسعى لإثبات نفسه في كل مكان، سواء في البيت أو في مجال العمل أو بين الناس، سواء كان رجلًا أو امرأة. لكن في مجتمعنا، غالبًا ما نجد أن الرجال يسعون لصناعة المجد ويكدون لتحقيق أحلامهم وطموحاتهم، بينما عدد قليل من النساء فقط يسعين لتحقيق أحلامهن وطموحاتهن وصناعة المجد لأنفسهن.

يبقى السؤال: لماذا لا تكون كل النساء على قدم المساواة في طلب المجد والارتقاء بأنفسهن؟ ماذا ينقصهن؟ هل هي الشجاعة، أم أنهن لا يردن ذلك؟

عليك أن تعلمي أنه طالما لم يكن لديك إيمان كافٍ بأحلامك وطموحاتك وقدراتك، تأكدي أنه لن يوجد على الأرض من يسعى لإخراج شيء أنتِ نفسك لا تؤمنين به.

ابحثي في نفسك واعلمي على تطوير كل موهبة لديك، وتعلمي من سير النساء السابقات اللاتي تركن بصمة في الحياة. ثابري، وتعلمي، واطلعي إلى صناعة مجد يليق بك. تذكري أنك بحاجة إلى:  
الثقة في قدراتك

الإصرار

المثابرة

الشجاعة للقيام بكل شيء

كل هذا ليس فقط من أجل الرقي بنفسك، بل لرقي مجتمعك،  
فأنتِ نصف المجتمع.

الكثير من النساء اللواتي وضعن بصمتهن وحققن مكانة مرموقة  
منهن:

مؤسسة أول جامعة في التاريخ فاطمة الفهرية، التي بدأت بمسجد  
حتى أصبح مقراً مهماً للعلم، درس فيه العديد من العلماء أبرزهم  
ابن خلدون ومحمد إدريس.

زها حديد، إحدى أكبر الشخصيات تأثيراً في العالم، أول امرأة تفوز  
بجائزة بريتزكر للعمارة (تعتبر "نوبل الهندسة المعمارية")، وعُينت  
سفيرة لليونسكو من أجل السلام عام 2010.

العداءة والبطلة والوزيرة نوال المتوكل، التي شغلت العديد من المناصب، أبرزها نائب رئيس اللجنة الأولمبية وعُينت وزيرة للرياضة المغربية عام 2007 لتكون أول امرأة تشغل هذا المنصب في العالم العربي.

توكل كرمان، التي تم اختيارها كأحدى سبع نساء أحدثن تغييراً في العالم من قبل منظمة "مراسلون بلا حدود"، وهي أول سيدة عربية تفوز بجائزة نوبل للسلام، ومدافعة بارزة عن حقوق الإنسان وحرية الصحافة.

هذه أبرز الشخصيات التي كانت لها بصمة، وهناك الكثير غيرها لتتعلم منهن. فالمعجزات قد تنشأ من أشياء بسيطة، ولا تستهيني بأي مهارة لديك أو موهبة، فهي سبب نجاحك. ابدأي من حيث أنتِ ولا تضيعي الوقت.

الله لم يمنح أي إنسان موهبة أو مهارة من فراغ، ومعظم النساء لا يدركن ذلك. كما تقول إيربك جونق: "كل إنسان موهبة، لكن من النادر أن تجد من يتحلى بالشجاعة لمتابعة هذه الموهبة إلى المكان الذي تؤدي إليه".

الموهبة هي هبة من الله تساعدك على تطوير نفسك وذاتك، وهي مفتاح لتحقيق أحلامك وسبب في تقدمك ورتقي حياتك. لا تجعلي استخدام أي موهبة أو مهارة لديك مقتصرًا على المردود المادي فقط، بقدر ما يكون العطاء معنويًا. لا تبخلي بتعليمها للآخرين، فرما تكسبين الأجر بذلك وترتقي بنفسك وترتقي حياة غيرك.

تذكرني أنه لن تنزل ملائكة من السماء لإنقاذك، بل عليك أن تحاربي بشرف بدل النوم واليأس والاستسلام. لن تحدث معجزة لك من تلقاء نفسها، لكن يمكنك أن تصنعي معجزة لنفسك إذا صممت على الانتصار في هذه المعركة. لا تركضي بسرعة نحو أشياء لن تجني منها شيئًا، وأعطي أهمية أكبر لمهاراتك ومواهبك التي تملكينها.

عددي مواهب الله عليك، واعلمي أن هناك الكثير من البائسات، فلا تكوني منهن. أنتِ ممنّة، وهذه النعمة هبة من الله لكي، وستكون سببًا في صناعة مجدك. فالمجد لا يرتقي إلا بكِ.

أنتِ نبع الحب والسعادة والعطاء، أنتِ كل ما هو جميل في الحياة. الأمل هو أساس الحياة، والعطاء أنتِ أساسه. فأنتِ من تمنحين الفرحة والسعادة للكون بأسره، أنتِ الشمس والقمر والهواء والماء، أنتِ الرقة والكمال، أنتِ روح الحياة. الحياة تحيا بكِ، وبدونك تموت وتختفي كل ما هو جميل.

لا تقولي يومًا: "ليس لدي ما أعطيه" أو "لا أستطيع العطاء"، فكيف ذلك وأنتِ مصدر العطاء؟ لا تكوني سلبية أو من أولئك الذين يقتلون الأمل، ولا تملكين سوى اللامبالاة والإحباط، فهذه الأمور حتمًا لا تليق بكِ. العطاء ليس مقصورًا على شيء مادي ملموس، بقدر ما يكون معنويًا تقدميه للآخرين. وزرع الأمل يحتاج إلى العطاء، وقوة الحب، وقوة الحنان، وقوة الإحساس، وكل هذه الأشياء أنتِ مصدرها.

كوني صانعةً للأمل في قلوب كل من حولك: المحتاجين، المرضى، من يشتكون همًا أو حزنًا أو ألمًا. كوني البلسم الشافي والدواء لكل داء، اجعليهم يتعلمون منك أن الحياة بدون أمل وعطاء لا شيء يذكر، وأن الثقة بالله هي أساس كل شيء.

كوني إيجابية، فالإيجابية تعلمك كيف تصنعين الأمل، لأنها تمنح الحياة رونقًا مختلفًا. والتفكير الدائم بإيجابية يجعلك ترين الحياة بنظرة مختلفة: نظرة حب، نظرة تفاؤل، نظرة أمل. الحياة جميلة وتستحق أن تراها كذلك، وكيف لا وأنتِ روحها وجمالها؟

تذكري، ليس من أجل الآخرين فقط، بل من أجلك أيضًا. كما تقول  
الكاتبة المسيحية جويس ماير:

"التفكير الإيجابي يخلق حياة إيجابية، والتفكير السلبي يخلق حياة  
سلبية. الأفكار الإيجابية دائماً مليئة بالإيمان والأمل، والأفكار السلبية  
دائماً مليئة بالخوف واليأس."

إذاً، التفكير الإيجابي لا يجعل حياتك جميلة فحسب، بل يجعلك أكثر  
إيماناً وأملًا، وهما الأساس الذي تستمدين منه العطاء، ويعطي دوافع  
للعطاء أكثر فأكثر.

بكلمة طيبة، وابتسامة، واهتمام، ودعاء... كل هذه الأشياء لا  
تستهيني بها. كلمة طيبة منك قد تخفف على مهموم أو حزين،  
والابتسامة تزرع الأمل والتفاؤل وترسل طاقة إيجابية لمن يتلقاها،  
وليكن ذلك صادقاً ونابعاً من القلب، والدعاء هدية عظيمة تقدمها  
لمن حولك.

كل هذه الأشياء ليست مكلفة بقدر ما لها تأثير إيجابي صحي ونفسي،  
ويكفيك أجراً في الآخرة، وكسب الاحترام، وتقدير الآخرين، وحبهم.  
كوني معطاءة، وارتقي بعطاءك لترتقي الحياة بأكملها بك، كوني  
إيجابية على الدوام لتصنعي الأمل في كل مكان، كوني كوكباً يستضيء  
به كل من حولك، كوني الأمل.



## فلمسة

كوني منبع السعادة، فأنت تتوهجين بإحساسك كما تتوهج  
السيمفونية التاسعة لبيتهوفن بأعذب الأنغام.  
كوني معطاءة، متفائلة، إيجابية، وصانعة للأمل، ولو بابتسامة  
صادقة، أو كلمة طيبة، أو دعاء صادق من القلب، فكل لمسة  
منك قادرة على تغيير حياة من حولك.

ثقتك أساس تقديرك لنفسك

المرأة الواثقة من نفسها لن يهزمها أي شيء.  
إن الثقة بالنفس هي أساس احترام الذات، وقد تحدث أحياناً  
أمور تؤدي إلى فقدان احترامك لذاتك، وبالتالي تؤدي إلى انخفاض  
ثقتك بنفسك. وهناك عدة أسباب لذلك، منها:

### 1- الفشل (السبب الأول)

الفشل في الوصول إلى ما نصبو إليه وعدم القدرة على الحصول  
على ما نريد قد يولد لدينا شعوراً بالتفاهة أو النقص. وقد يحدث  
هذا من خلال تجربتنا لأشياء كثيرة في الحياة. إذا فشلنا، نصاب  
بالإحباط والملل، ويقول الكثيرون عبارة "أنا فاشل"، وهذا يؤثر  
سلباً على النفس وقد يؤدي إلى فقدان الثقة بالنفس.  
لذلك، اعلمي أن الفشل ليس عدواً بل صديق، فهو يجعلك  
تتعلمين أكثر فأكثر، وكأنه مرشد يذكرك على الطريق الصحيح  
ويعطيك دافعاً للقيام بما لديك القدرة على إنجازه بنجاح.  
لا تجعل الفشل عائقاً أمامك، بل اجعليه رفيقاً يمنحك الدافع  
للتقدم والنجاح.

## 2- الاعتداء عليك (السبب الثاني)

عندما يعتدي عليك أحدهم، قد يكون ذلك بسبب أو بدون سبب، وقد يكون الاعتداء جسدياً أو عاطفياً، كالتلاعب بمشاعرك. كل هذه الاعتداءات لها أثر كبير على نفسية أي شخص وتهز ثقته بنفسه، ومن ثم تنقص احترامه لذاته.

لذلك، لا تسمح للظروف والمواقف أن تؤثر على مشاعرك أو تقلل من احترامك وتقديرك لنفسك. احبي نفسك دائماً.

## 3- الانتقاد (السبب الثالث)

الانتقاد غالباً ما يُساء فهمه. يجب عليك أن تعلمي أننا كبشر بحاجة إلى النقد، وأنت أيضاً بحاجة إليه، ولكن عليك التمييز بين النقد المفيد والنقد الضار.

كوني واعية عند تلقي النقد: النقد الذي يزيد من نجاحك هو نقد إيجابي، أما النقد السلبي فخذي منه ما يساعدك على تصحيح مسارك دون أن يثبط عزيمتك.

(النقد يقيم عملك وليس شخصك، فتقبله طالما كان إيجابيًا).  
هذه هي أهم الأسباب التي غالبًا ما تقلل من ثقتنا بأنفسنا  
وتقديرنا لذاتنا، وعلينا أن تعلمي كيفية التعامل معها لحماية  
نفسك من خلال:

الفخر بشخصيتك والتغلب على الفشل والإحباط.  
إدراك أنه بطبيعتك لا يمكنك إنجاز كل الأشياء التي ترغبين بها في  
وقت واحد.

توقع أي شيء في أي وقت، وهيئي نفسك لكل الظروف.  
لا يوجد أحد كامل (الكمال لله وحده).

الإيجابية، الإيجابية، الإيجابية؛ فهي تمنحك الثقة وتقدير الذات

## القيمة الأولى

أنتِ مميزة بكل قوتك وضعفك، وبكل صفاتك الفريدة. لا يوجد على الأرض من هو أقل أو أكثر أهمية منك، فكل إنسان يحمل من الله عطايا ومواهب لا يشبهها أحد.

## الْحِكْمَةُ الثَّانِيَّةُ

كل ما تصادفينه من فشل أو نقد أو لامبالاة أو  
سلبية في الآخرين، لا تسمح له أن يحولك إلى  
إنسانة محبطة. احتفظي بقوتك وإيجابيتك،  
وكوني دائماً النسخة الأفضل من نفسك.

برقي أسلوبك، تملكين القلوب

إذ خطتِ أن تحصيلي على محبة الجميع، فستكونين مستعدة للتنازل عن أي شيء وفي أي وقت، ولكنك لن تنجز أي شيء.

- مارغريت تاتشر

لا شك أن أسلوب الإنسان هو الشيء الذي يجذب الآخرين إليه، وكلما كان الأسلوب عفويًا وبليغًا، كان الإنسان ذو مكانة مرموقة بين الناس، وكسب احترامهم ومحبتهم.

وأنتِ أساس الرقة والباقة، والكل يتعلم منك. وهناك أساسيات وعفويات بسيطة يجب أن تأخذها بعين الاعتبار، منها:

اعترفي بأخطائك ببشاشة وتقبلي النقد سواء سلبيًا أو إيجابيًا، لأنه ليس مقياسًا لشخصيتك.

لا تتبعي سلوكًا خاصًا مع أحد.

لا تغلقي الباب في وجه صديقك أو قريبك أو زميلك إذا حدث خلاف، ولا تفرطي في الخصام.

لا تجرحي شعور أحد بمجرد المزاح أو إثارة الضحك.  
راعي شعور الآخرين.

احترمي آراء وأفكار الآخرين.

اشتركي في المناسبات الاجتماعية التي يقيمها الأقارب والأصدقاء.  
تفقدني أحوال أصدقائك واسألني عنهم.

لا تتدخلي في شؤون الآخرين إلا إذا طلب منك ذلك.



تحلي بالهدوء ولا تفقدي أعصابك في حالة الاستفزاز أو النقاشات الحادة.

قدرني دائماً ما يقدمه لك الآخرون من معروف أو خدمة أو هدية، واشكريهم وأثني عليهم.

كوني دائماً أهلاً للثقة ليشعر الآخرون أنهم يمكنهم الاعتماد عليك. كوني متواضعة، مبتسمة، ذات وجه بشوش وطييق دائماً.

كوني كريمة، بالكرم الميسور.

قدمي المعروف ولا تنتظري أن يُرد إليك.

لا تحملي في قلبك حقداً أو كرهاً أو حسداً؛ فهذه أمراض تقتل القلب. خاطبي الناس دائماً بأسلوب لبق إذا ما طلبت شيئاً أو رفضته.

استمعي جيداً أثناء الحديث مع الآخرين.

قدمي النصيحة بكل حب، شرط أن تكون سرية.

عند تقديم النقد، انتقدي العمل وليس الشخص، وحاوولي دائماً أن يكون النقد بناء قدر الإمكان.

كل هذه النقاط العفوية والبسيطة تساعدك على كسب قلوب الآخرين،

كما يتعلمون منك لأن الأسلوب ينتقل من شخص إلى آخر. اجعلي

أسلوبك راقياً، بعيداً عن التكلف، وصادقاً في التعبير.

## فهمته

اختاري كلماتك بعناية، فانتقاء الكلمات الجميلة هو أساس أسلوبك. وليكن لديك قاموسك الخاص، ولا بأس بأن تكرر بعض الكلمات الطيبة ليتنقل أثرها إلى الآخرين

لاتجعلى سلبية الرجل تؤثر فيكي

نحن النساء نحتاج إلى لحظات حقيقية من العزلة وتأمل الذات لنوازن ما نهب من أنفسنا.

يقول باريرادي إنجلس: إن المرأة لا تستطيع أن تكون أمًا مثالية وزوجة صالحة وسيدة أعمال ناجحة في مجال عملها ويحدث كل هذا في وقت واحد. يبقى السؤال: لماذا لا تستطيع القيام بكل هذا؟ وهي التي تملك الكم الهائل من القدرات، وهي أساس العطاء. ببساطة، لأن الرجل هو من أوهمها بذلك، وجعل سلبيته ترسل إشارات إلى عقلها الباطن بأنها ضعيفة ولا تقوى على فعل شيء، فلم يكن أمامها سوى أن تصدق. لا يوجد إنسان على وجه الأرض لا يستطيع النجاح ما أن أراد ذلك. وفي بعض الأحيان تكون الظروف الصحية سببًا، لكنها لا تعيق من يريد التقدم.

أنتِ تستطيعين فعل كل شيء، إذا ما تخلصي الرجل عن الأنانية في تصرفاته وتسلطه في فروضه وسيطرته السلبية وطريقة تفكيره وحياته. وقد يكون الحق عليكِ أحيانًا، ولكن لماذا تقبلين أن تؤثر سلبيته على شخصيتك وكيانك وتعيق تقدمك ونجاحك؟

عليك طلب النجاح بعيدًا عن التقليد والتقييد، وليكن من أجل نفسك. ولا تنسي أنك أنثى، تأملي ما تهديه لنفسك. تقول سوزان بروجر: "إذا لم يكن باستطاعة المرأة النجاح إلا بتقليد الرجل، فهذا خسارة كبيرة وليست نجاحًا. فالهدف ليس النجاح فقط، بل أن تحتفظ المرأة بأنوثتها وهويتها".

نجاحك في بيتك وتربية أبنائك وتفوقك في مجال عملك، كل هذا يسمى نجاحًا. لكن احذري أن تختفي هويتك. كوني متوازنة في شخصيتك وتأملي قدراتك بين الحين والآخر، احترمي أخلاقك وكوني ملتزمة بأمور دينك، ولا تسمح لأي رجل أن يقلل من شأنك.

إذا أردت أن تختاري، فاختاري رجلًا واقعيًا يستوعب طموحاتك وتطلعاتك كأمرأة ويساهم في تحقيق أحلامك، لا رجلًا تكونين معه امرأة صماء وعمياء، وهو وحده من يعلمك لغة الإشارة أو لغة بريل. بل اختاري رجلًا كريمًا يمنحك القوة والثقة لا الخيبة، رجلًا يكون عونًا وسندًا لك ويمدك بالإيجابية، يمنحك الثقة بنفسك في كل زمان ولا يشعرك بأنك لولاه لما كان لأسمك شأن. رجل يقدر وجودك كامرأة لها كيان وعقل واسع، يعطيك دفعة للحياة ويعلمك أن الحياة بدونك لا شيء.

ضعي هذا نصب عينيك: الرجل الذي لا يحترم رغباتك ولا يقدر ذاتك، والذي يصبح عائقاً أمام ارتقائك بنفسك وحياتك، ولا يكون سنداً لك في الدنيا ومرشداً في أمور دينك وناصرًا لطاعاتك والتزاماتك، فهو لا يستحق أن يكون جزءاً من حياتك.

إياك، إياك، إياك أن تكوني سلبية محبطة، تسمعين وتصدقين كل ما يُقال عنك، خاصة ما يردده بعض المعتوهين الذين يرون أنفسهم فوق كل شيء ويرون أن المرأة لا شيء ولا تقدر، ونسوا القول "المرأة هي أكبر مدرسة للرجل، فهي من تعلمه الفضائل الجميلة وأداب السلوك ورقة الشعور".

فلماذا يبخل عليها الرجل، وتجده دائماً يضع لها العقبات والحواجز، ولا يمنحها إلا طاقة سلبية تؤثر فيها وتجعلها تشعر بالنقص في ذاتها؟ أليس من حقها أن تكون معطاءة لنفسها ولو بالقليل؟

## قصيدة

أنتِ رائعة حين تؤمنين أن عقلك يغير العالم بأسره،  
وشخصيتك تصنع ألف رجل. تجاهلي كل من يريد أن  
يخبرك بالعكس.

وقت فراغك هو وقت إبداعك

إذ لم تكوني ناجحة في التخطيط لوقتك، فلن تحققي أي نجاح في حياتك.

وقت الفراغ ما هو إلا حجة وضعها الفارغون، لذلك إياك أن تقولي يوماً: "أشعر بالملل ولدي وقت فراغ"، لأنه لا فراغ إلا عند التافهين فقط، الذين لا معنى لديهم للوقت ولا يدركون أهميته في حياتهم، وبالتالي لن يحافظوا عليه لأنهم لا يعرفون قيمته.

اشغلي وقتك ونظميه، مع استثناء الوقت المخصص لنفسك، عندها لن تشعر بشيء اسمه "وقت فراغ".

الوقت الذي تحسّين فيه أحياناً بالضجر والملل هو في الواقع وقت للإبداع؛ إذ يمكنك فيه الاسترخاء والتفكير بهدوء والإجابة عن كل ما يدور في ذهنك.

بطبيعة الحال، كلنا مشغولون بواجباتنا في الحياة، سواء في البيت أو العمل، ويضيع الوقت بين كل هذه الأشياء. وقد تموت فينا الإبداعات والأفكار إذا لم نجد وقتاً لأنفسنا، لأن الإنسان مهما كان مبدعاً يمكن أن يكون أكثر إبداعاً من خلال تنمية قدراته ومواهبه.



لذلك، أنت بحاجة لوقت فراغ لنفسك من أجل النمو الروحي والنفسي. ومن هنا تأتي أهمية شيء اسمه "تنظيم الوقت"، إذا أردت أن تكوني ناجحة في بيتك وعملك وعلاقاتك على حد سواء، سواء اجتماعية أم عملية.

تعلمي التخطيط الجيد وكيف تنظمي يومك، ورتبي أهم الأعمال التي يجب إنجازها أولاً بأول. ليكن نظامك في ترتيب الأعمال كالتالي:

إبدئي بأداء الشيء العاجل على الفور.

ثم الشيء المهم الذي يمكن تأجيله قليلاً.

بعد ذلك، الشيء الهام ولكنه ليس عاجلاً، ويجب أدائه.

وأخيراً، أعطي المساحة للشيء الذي ليس مهماً ولا عاجلاً.

هذه خطة بسيطة، وإن أتقنت تنفيذها، فقد قطعت مساحة كبيرة

نحو النجاح في تنظيم الوقت. لا تنسي أن يكون لديك مساحة

مخصصة لنفسك.

تذكري دائماً أن الوقت قيمة ثمينة، والذين لا يقدرّون قيمة الوقت

لا قيمة لهم في الحياة. لذلك يرتبط ارتقاؤك في الحياة بتنظيم

وقتك، فهو مرتبط بنجاحك.

الغربيون لديهم تقدير عظيم للوقت بالدقيقة والثانية، فلماذا لم نأخذ منهم هذه الميزة ونحن شبه أخذنا منهم كل شيء؟ لماذا أغلب أوقاتنا تُضيع في أشياء تافهة لا قيمة لها ولا نستفيد منها، بل تأخذ منا أكثر مما تعطينا؟

الكثيرون منا تتحكم فيهم فكرة وقت الفراغ فيفعلون أشياء بلا قيمة ولا يفقهها العاقل، وكأنهم لا يعلمون أنهم مسؤولون أمام الله عن هذا الوقت، فهو جزء من أعمارهم وسيسألون عنه فيما أضعوه.

اختاري وخالطي اللاتي يهتمن بأوقاتهن، وتعلمي منهن مدى أهمية الوقت، وستتعلمين كيف تهتمين بوقتك ونظامه. استغلال كل لحظة هو سبب نجاحك في الحياة.

## فحصة

إن كل دقيقة تمر بك في وقت فراغك غير المخصص  
لنفسك تستطيعين خلالها فعل الكثير. في ثانية  
تستطيعين أن تسبحي، تستغفري، تشكري، تأمري  
بالمعروف أو تنهين عن المنكر، وتقدمي خدمة لمن  
يحتاج إليك. إذا فعلتِ هذه الأشياء، فلن تعرفي  
حجة وقت الفراغ.

جمالِكِ يكتمل بالحياء

الحياء والصمت أجمل زينات المرأة.

يوجد مفاهيم كثيرة للجمال، والكل يرى الجمال حسب وجهة نظره؛ فالبعض يراه في الشكل، وآخر في اللباس، وآخر في الأسلوب. ولكن يبقى جمال روح الإنسان هو أساس الجمال في كل شيء، وينعكس على المحيطين به. ومن لا يمتلك جمال الروح لن يتمكن من رؤية أي جمال في الحياة.

وأجمل ما يزين المرء هو أخلاقه وطريقة معاملاته، لا ملابسه وزينته.

ونحن النساء، بصفة عامة، محبات للجمال والزينة والأناقة، ولكننا نختار أحياناً فيما يتناسب مع عاداتنا وتقاليد مجتمعاتنا. ولا توجد امرأة لا تحب الجمال والأناقة وأن تكون ذات مظهر لائق، ولكن بعيداً عن ما نراه في هذه الأيام من عاهات وأشياء مخجلة لا تمت لنا بصلة، وتعد شيئاً دخيلاً على طبيعة حياتنا وديننا.

من المؤسف أن تنعكس الثقافة الغربية علينا بينما لا يصل إلينا شيء من ثقافتنا وعاداتنا. والكثيرات يقلدن الغربيات في كل شيء، والغريب أننا لم نسمع يوماً أن غربية قد قلّدت عربية لمجرد إعجابها بالحجاب.

الجمال لا يكون بتقليد من لا يمتّ لنا بصلة، ويعدّ أمراً مخجلاً أن يأخذ الإنسان شيئاً ليس له.

ولا يقتصر الجمال على الشكل والمظاهر الخارجية بقدر ما يقتصر على الأسلوب والخلق الحسن والحياء. فالحياء لا يقتصر على الملابس فقط، بل يشمل الحياء من النفس، والحياء في الكلام، والحياء في الأسلوب، وحتى الحياء في طريقة المشي. وكل هذا الحياء يعدّ جمالاً حقيقياً.

كوني جميلة ولكن بعيداً عن التقليد، كوني أنتِ ولا تكوني نسخة مقلدة عن أحد. لا تكوني من بين العاهات اللواتي يقلدن الثقافة الغربية، والتي للأسف يعتقدن أن هذا شيء راقٍ وحضاري، بينما هو في الواقع تخلف وجهل.

ارتقي بنفسك واعلمي من تكونين، ولا تنسي هويتك الشرقية.  
كوني أنيقة في اختياراتك؛ فأنت أميرة. اختاري دائماً ما يليق بك في أسلوبك، معاملتك ولباسك. فاخترِك لا يكتمل فقط لأجل الأناقة، بل أيضاً لضمان ألا يؤثر لباسك سلِّباً على صحتك.  
كما تجنبي الإفراط في استخدام مساحيق التجميل لأنها قد تسبب  
أضراراً صحية مثل:  
ظهور التجاعيد المبكرة.  
ارتخاء أعصاب الوجه.  
تساقط الرموش.  
انسداد مسام الجلد، وبالتالي حدوث التهابات كثيرة.

## فهمته

لا تجعلني بشرتك تفقد رونقها، وإذا أردت الجمال فتجملني بجمال  
روحك وصمتك وحياءك.  
كوني جميلةً بحياءك، وأنيقةً بأسلوبك، وجذابةً بصمتك؛ فهذه  
هي أسمى آيات الجمال.



النساء هنَّ أكبر خزانٍ للمواهب غير المستغلة في العالم

— هيلاري كلينتون

إذا أردتِ أن تكوني مبدعة، فعليكِ استغلال موهبتك، والعمل دائماً على تطويرها؛ لأنها ستجعلك أكثر إبداعاً. كوني دائماً أنتِ مصدرًا للإبداع والعطاء في هذا العالم، فاعلمي على إخراج كل المواهب التي لديك، وأبدعي؛ فالجميع بحاجة إلى إبداعاتك. ولتصنعي الإبداع لنفسك، يلزمك أن:

- 1- تتعرّفي على الإمكانيات والقدرات التي لديك، وتوَكّلي واستعيني بالله تعالى.
- 2- تثقي بنفسك.
- 3- تغتلمي كل الفرص، وإيّاك أن تجعل أي فرصة نجاح تضيع منك.

- 4- تعوّدي نفسك على التغيير؛ إذ يلزمك أن تكون لديك مرونة، فالإنسان الذي يمتلك مرونة في التفكير تكون لديه القدرة على التغيير والتحسين إلى الأفضل، ولا يكون تفكيره محدوداً عند فكرة معينة.
- 5- أطلقى عنان التفكير، وتذكّري دائماً أن «التفكير عبادة»، لذلك تفكّري دائماً في كل شيء حولك، واعلمي أنه لا يوجد شيء على وجه الأرض خلقه الله عبثاً، فكل شيء مسخر للإنسان ليحيا حياة كريمة.
- 6- داومي دائماً على التأمل في بديع صنع الله، وابدئي بنفسك.
- 7- تحلي بصفات المبدعات.
- 8- ابحتي دائماً عن فكرة جديدة، ولا تجعلي تفكيرك محصوراً في دائرة الأفكار القديمة.
- 9- لا تدعي الآخرين يتوقّعون ما ستفعلين؛ فقيمة الإبداع أن تقومي بشيء لا يتوقّعه أحد، ويكون ناجحاً ويجعلك تتقدمين إلى الأمام.
- 10- لا تنتظري تقديراً من أحد؛ كما قال وليام جيمس: «إذا انتظرتِ التقدير، ستقابلين الإحباط التام»، لذلك اجعلي تقديرك وتحفيزك لنفسك نابغاً من داخلك.

## فكرة

التفكير الدائم يخلق الإبداع، ففكري واستغلي عقلك  
استغلالاً إيجابياً لتصنعي مملكة الإبداع لنفسك.

## مفتاح سعادتك

السعادة ليست بمقدار ما نملك من الأشياء، بل بمقدار ما نستمتع به في حياتنا بما نملكه، فهذه هي السعادة الحقيقية.

تشارلز سبورجون

في الحياة جميعنا نبحث عن أشياء تحقق لنا السعادة، وفي الحقيقة هناك أشياء كثيرة نفعلها، ونعتقد أننا سنكون سعداء بها، ولكن يبقى مفهومنا الخاطئ للسعادة هو الذي يفقدنا الإحساس بمعناها.

قد تخطر ببالك أسئلة كثيرة عن السعادة، أو يسألك أحد: هل سألت نفسك يوماً: هل أنت سعيدة؟ وكيف تكونين سعيدة؟ وما هي السعادة؟

توجد مفاهيم كثيرة للسعادة، وكلُّ منا يراها حسب وجهة نظره، ويظن أنها تتحقق من خلال شيءٍ أو آخر. فالبعض يراها في المال، أو الجاه، أو السلطة، أو النفوذ، أو الشهرة، أو النجاح، وغيرها من الأشياء التي نظن أننا إن حصلنا عليها تحقق لنا السعادة.

لكن اعلمي أن سعادة الإنسان إذا لم تكن نابعة من داخله،  
فلن تتحقق بكثرة ما يملك.  
ويبقى أساس السعادة هو الإيمان؛ فقوة إيمان الإنسان هي  
التي لا تسمح لأي شيءٍ من أمور الدنيا أن يؤثر على  
إحساسه، وبالتالي يمتلك الرضا والقناعة، ولا يرهق نفسه  
بالجري وراء المال أو المنصب أو غيرها من مغريات الحياة.  
لتكوني سعيدة، كوني قريبة من الله، تعرّفي عليه وتقرّبي إليه  
ليقوى إيمانك؛ لأن إيمانك هو الذي يؤثر على حالتك النفسية  
والجسدية والفكرية والروحية، وبالتالي لن تشعرني بالقلق  
الزائد أو التفكير غير المنطقي في أمورٍ واهية، ولن تركزي  
وراء متع الدنيا التي قد تفقدك معنى سعادتك.  
واعلمي أن سعادتك بين يديك أنت، وأنت من تقرر إن  
تكوني سعيدة، وما مقدار سعادتك. فلن يسعدك مالٌ ولا  
سلطة، ولا منصب، ولا قرب أحدٍ أو بعده، ولا امتلاك الأشياء  
التي تظنين أنها تحقق لك السعادة؛ فكلها زائلة.

لذلك، تعلّمي كيف تحقّقين السعادة لنفسك. كوني سعيدة بقوة إيمانك، وتفأؤلك، وقناعاتك، ورضاك. السعادة إيمان.

إنها خرافة أن تكوني سعيدة بمجرد حصولك على شيء ما؛ عليك نسيانها، لأنك ما إن تربطي سعادتك بشيء معين، فستكون مؤقتة، وما إن يختفي ذلك الشيء، ترحل سعادتك معه.

لذلك، لا تجعلي سعادتك مرهونة بشيء، بل اجعليها نابعة من ذاتك، من قلبك أنت، لا يقيدها شيء، ولا ترتبط بأي شيء. اجعليها سعادة حرة مستقلة، أنت من تصنعينها بيدك بقوة إيمانك.

## فهمته

كوني سعيدة بالمقدار الذي تريدينه أنتِ، لأنكِ وحدكِ من يحدد ذلك. واعلمي أنكِ إذا لم تكوني سعيدة، فلن تكوني ناجحة في أي شيء؛ لأن السعادة هي التي تدفعكِ للتقدم والنجاح.



لا تعلمي لأجل المال أو القوة فقط، فهي لن تحفظ روحك أو تساعدك على النوم ليلاً.

— ماريان رايت إيدلمان

يُعدّ العمل شيئاً مهماً في حياة الإنسان، حيث إن الجميع يعمل من أجل إشباع حاجاته ومتطلباته. وبمقابل العمل، سيحصل كل فرد على مردود مادي، وقد يكون هناك مردود معنوي، لكنه ليس موجوداً دائماً. الجميل هو وجود الاثنين، والأجمل أن يحب الإنسان عمله ويكون سعيداً عند أدائه.

أحبي عملك، لأنك لن تتألقي وتبدعي فيه إذا لم تحبيه، وتطلعي دائماً إلى الارتقاء بمستوى عملك، ليس من أجل المال أو المنصب فقط، بل من أجل الارتقاء بروحك ونفسك؛ فالعمل يعني عطاء، والعطاء يعني حياة جميلة. وإلى جانب حبّ العمل، يأتي إتقانه والإخلاص فيه، لأنك مسؤولة أمام الله عنه. فاعلمي بإتقان، فلن يرتقي عملك ما لم تتقنيه وتتفاني في أدائه، وتطلعي دائماً لمعرفة كل ما يشمله تخصصك، واسعي لتوسيع دوائر معرفتك، ولا تجعل معرفتك محدودة.

أيّاً كان تخصصك، هندسة أو طب أو صحافة أو قانون أو غيرها من التخصصات، فعليك الاطلاع على كل ما هو جديد في مجالك، واطلعي كذلك على التخصصات الأخرى لتزداد ثقافتك، فقد يساعدك ذلك في الارتقاء بعملك. وكما يقول الإمام الغزالي: "اعرف كل شيء عن شيء، واعرف شيئاً عن كل شيء".

أي لا يكن العلم محصوراً في مجال تخصصك فقط، بل في التخصصات الأخرى أيضاً. اعلمي العمل الذي تحببته، لأنك حتماً ستتألقين فيه، فالحب يمنحك دافعاً للاهتمام والارتقاء بمستوى التفكير، والبحث عن كل ما هو جديد، والتغيير الدائم، وهذا ليس خطأ. ألم تقل إيلا فيتزجيرالد: "لا تيأس من عمل ما تحب، فحيثما يوجد الحب والإلهام، لا أعتقد أنك ستكون مخطئاً؟" لذلك، لا تجعل اليأس والإحباط يعيقان تقدمك في مجال عملك، وإياك أن تسمحين بوجود ثلاثة أشياء تعيق نجاحك، وهي:

السلبية والإحباط  
اللامبالاة  
عدم تقدير الوقت

كل هذه من أهم أسباب الفشل، وتعيق النجاح والتقدم والإبداع في مجال عملك، فعليك القضاء عليها، ولا تسمحين بوجودها في حياتك عموماً، وفي عملك خصوصاً.

اعلمي أن تألّقك ونجاحك يعدّان نجاحًا للآخرين، فكوني قدوة  
حسنة في الالتزام والمثابرة والاجتهاد، واطلعي دائماً على كل ما هو  
جديد في مجال تخصصك. واعملي من أجل العطاء المعنوي  
بالدرجة الأولى، وليس فقط من أجل المردود المادي، فالمادة  
ليست كل شيء، ولن تحفظ لكِ روحك.

## فهمته

الحب والإخلاص في العمل هما اللذان يجعلانك  
تتألقين في عملك وترتقين به إلى الأفضل.

كوني ملكةً في مملكتك (بيتك)

المرأة الصالحة لا يعادلها شيء؛ لأنها عونٌ على أمر الدنيا والآخرة.

— عبد الله بن المقفع

سرّ النجاح في أغلب العلاقات الزوجية هو الاحترام المتبادل بين الطرفين، ولا يقتصر مفهوم الاحترام على الذات فقط، وإنما يشمل احترام الفكر، واحترام الرأي، واحترام الرغبة. كل ذلك، إذا وُجد مع التوافق الفكري والتقبّل النفسي والروحي، يكون الزواج ناجحًا، مع مراعاة حقوق كلّ منهما، فكلُّ منا يعلم ما له وما عليه.

ولا يكفي أن نردد جملة "شريك الحياة" دون فعل؛ فالشريك هو من يشارك في كل شيء، ولا يكون العبء على طرفٍ دون الآخر، أو يعيش أحدهما في عالمٍ آخر، أو يتجاهل أحدهما الآخر، أو تُوكّل المهام والواجبات والمسؤوليات لطرفٍ دون مراعاة شعور الطرف الآخر. كل هذه الأمور يجب أخذها بعين الاعتبار لتكون حياتك سعيدة، وزواجك ناجحًا، ليس من أجلك فقط، وإنما من أجل أبنائك وأسرتك وتربيتهم في المجتمع؛ فالأسرة نواة المجتمع.

لذلك، كوني شريكة حياة ذكية، وتعلّمي كيف تبنين أسرةً ناجحةً وسعيدة، وكيف تحافظين على مملكتك، وتكونين زوجةً سالحةً وأمًّا مثالية. كوني لزوجك الأم والأخت والصديقة، وكوني منبع السعادة كما يُقال عنكِ؛ فأنْتِ من تقودين الرجل إلى السعادة. إليك بعض النقاط الإيجابية التي تساعدك على تقوية العلاقة بينكما؛ لأن نجاح علاقتكما نجاحٌ في تربية ونشأة أبنائكما:

- 1- الدعاء لزوجك وأبنائك في كل صلاة؛ لأن للدعاء فضلًا عظيمًا في صلاح الحال وتوفيقهم.
- 2- اهتمي بصحتك جيدًا؛ لأنه عندما تكونين بصحة جيدة تكونين زوجةً وأمًّا سالحة.
- 3- أشعري زوجك بالفخر، لأنه الممول الوحيد لك ولأبنائك.
- 4- اعلمي أن الرجل يسمع بعينه، والمرأة تسمع بأذنها.
- 5- عندما يتحدث إليك، استمعي لحديثه بإنصات.
- 6- اهتمي بمظهرك وأناقتك على الدوام، ولا تقولي: ليس لدي وقت؛ نظمي وقتك، وليكن اهتمامك بنفسك من ضمن الأولويات.
- 7- اهتمي بتربية أبنائك وبزوجك، وإن كان لك عمل، فيجب عليك تنظيم وقتك، ولا يكن ذلك على حساب بيتك.
- 8- كوني مرحةً، ذات وجهٍ مبتسمٍ وبشوش، وتحلّي بروحٍ جميلة في كل الأوقات.

- 9- كوني دائماً مثيرةً لإعجابِ زوجكِ وجذبه في كل وقت.
- 10- كوني وصلةً رحمٍ دائمةً بينه وبين أهله، وإذا ما قصر هو في الاهتمام بهم بسبب شغلٍ أو ظروفٍ أخرى، فاسألي أنتِ بالنيابة عنه، واعلمي أن الرجل يحب المرأة التي تهتم بأهله وتهتم لأمرهم.
- 11- يقولون إن الطريق إلى قلب الرجل معدته، وأنا أقول لك: الطريق إلى قلب الرجل هو أن تعلميه الطريق إلى الله، وتجعلين قلبه معلقاً بالله؛ عندها لن يحبكِ فحسب، وإنما يجعلكِ تاجاً على رأسه.
- 12- كوني قوية، ولكن ليست قوة التسلُّط والدكتاتورية وفرض الرأي، إنما قوة الحب والحنان والاحتواء بالكلمة الطيبة.

## ارتقي بنفسك

- أما السلبيات التي يجب عليك تجنبها قدر الإمكان؛ لأنها لا تليق بك، فهي:
- 1- السخرية من المظاهر الجسدية والاجتماعية؛ لأنها تولد الكراهية في النفس، وتقلل من شأن الطرف الآخر، وبالتالي ينعدم الاحترام ويحل محلّه النزاع والمشادات. ومن أهم أدوار الزوجة في حياة زوجها حفظ كرامته في حضوره وغيابه، وإشعاره الدائم بالثقة بالنفس، ودفعه إلى النجاح.
  - 2- الانشغال الدائم وإهمال الزوج، سواء داخل البيت أو خارجه؛ يجب الانتباه لهذه النقطة حتى لا يشعر زوجك بالإهمال، مما يؤدي إلى الفتور العاطفي.
  - 3- الغيرة الزائدة تهدد العلاقة الزوجية، وقد تصل بالشريك إلى منحدرات سيئة كإنعدام الثقة، ومنها إلى الشك.
  - 4- الاستماع إلى نصائح الأخريات على اختلاف وتفاوت ثقافتهن، مما يؤدي بك إلى التشويش؛ فلكل زوج طباعه وأفكاره، والعلاقة بينكما خاصة، ولا تشبهها أي علاقة، فحافظي على أسرارك وأسرار مملكتك.
  - 5- عدم التقدير؛ يجب عليك مشاركة زوجك في أحلامه وطموحاته، وتقدير مهاراته، وتشجيعه دائماً على التقدم والنجاح.
  - 6- التسلّط والدكتاتورية؛ فالحياة الزوجية مشاركة بين الطرفين في الواجبات والحقوق، وليست ديكتاتورية، والمشاركة أساس التعامل بين الزوجين، وتنظيم الحياة بينهما أساس فطري.
  - 7- الشكوى المستمرة؛ تجنّبي الشكوى في أبسط الأمور التي يمكنك حلّها، كخلافات الأبناء ومشاجراتهم، فقد لا تعلمين ما يمرّ به زوجك من ضغوطات، فكوني مصدر راحة.
  - 8- لا تكوني نكدية وكثيرة الكلام، بل تعلّمي متى تتحدثين ومتى تصمتين، ويلزمك الذكاء في هذه النقطة.



أبناؤك أنتِ مدرستهم، وأنتِ مملكتهم، وأنتِ مصدر عطائهم. دعيهم يتعلمون منك كل ما هو جميل ولائق، وكل ما يعينهم على أمور حياتهم. كوني القدوة الحسنة لهم لتجديهم أبناءً صالحين، ودعي كل من يرى أبنائك يجزم أن وراءهم أمًا عظيمة. فأحسني وارتقي في طريقة تربيتهم التربية الصالحة، وعليك مراعاة بعض الأمور التي تؤثر إيجابيًا في تربية أبنائك:

- 1- القدوة الحسنة: التقليد صفة أساسية عند الأطفال، وديمًا نجد الطفل يقلد كل من حوله، جيدًا كان أم سيئًا، لذلك انتبهي لكلماتك وتصرفاتك.
- 2- تعويد الأطفال على نظام معين؛ ليتعلموا تنظيم الوقت واحترام النظام والمواعيد.
- 3- الجلوس مع الأطفال لمشاهدة البرامج، ومساعدتهم في اختيار برامج ترفيهية تعليمية بعيدة عن العنف.
- 4- احترام رغباته ومتطلباته بعيدًا عن التكلف.
- 5- تقبيل أطفالك، وحبًا لو يكون هناك أسلوب خاص عند مغادرة الطفل البيت، وفعل الأمر نفسه عند عودته.

- 6- عليك دائماً مراعاة الجانب العاطفي، وإشباع الحاجات النفسية، وعلى وجه الخصوص الحب والعطف والانتماء وغيرها. حاولي قدر الإمكان الابتعاد عن الإهانة والتحقير والكرهية والرفض؛ لأنها تترك آثاراً سلبية على نفسية الطفل.
- 7- قدّمي النصيحة بكل حب، وإذا أخطأ أحد أبنائك فلا توبّخيه أمام إخوته؛ لكي لا يفقدوا الاحترام بينهم.
- 8- ابتعدي عن التدليل الزائد والقسوة الزائدة؛ لأن القسوة تجعل الطفل أكثر قسوةً تجاه غيره، وتجعله غير واثق من نفسه ولا من غيره، والتدليل الزائد يجعله انتهازياً يبحث عن إرضاء حاجاته ومصالحه الشخصية ولو كان على حساب غيره، ويجعله غير معتمد على نفسه.
- 9- عدم التفرقة بين الأبناء حتى لا تخلقي العداوة والبغضاء بينهم.
- 10- سرد القصص التي من خلالها يكتسب الطفل العادات الجيدة، وتكون ممتعة في الوقت نفسه.
- 11- كافئي طفلك إذا قام بعمل جيد، واثني عليه.
- 12- علّميّه كيف يتحمّل المسؤولية والاعتماد على نفسه، وابدئي بالأشياء البسيطة.

13- ضرورة الاهتمام بعملية القراءة والكتابة؛ لأنهما تزيدان من مهارة الطفل. إذا أردنا أن ننشئ جيلاً مفكراً، علينا أن ننشئ جيلاً قارئاً ومحللاً وناقداً منذ السنوات الأولى، لذلك اهتمي كثيراً بهذا الجانب.

14- عوّديه على حبّ التعاون وحبّ المشاركة.

15- اهتمي بمهاراته وهواياته، واعملي على تشجيعه دائماً.

16- درّبيه على استخدام مهارات التفكير المختلفة، مثل التحليل والمقارنة.

17- القضاء على مشكلة وقت الفراغ، واجعلي الطفل يستغل هذا الوقت في الاكتشاف وتعلّم أشياء مفيدة.

18- تعويد الطفل على طاعة والديه واحترام من هم أكبر منه سناً.

19- علّمهم دائماً حبّ العطاء، ولو بكلمة، واجعليهم يتعلّمون فعل الخير ولو بأشياء بسيطة.

## الختم

وفي الختام، تذكري أن رحلة الارتقاء بالنفس ليست طريقًا قصيرًا، بل هي مسيرة مستمرة من التعلم والتطوير والصبر. اجعلي من كل يوم فرصة لتصبحي أفضل نسخة من نفسك، وابتسمي أمام التحديات، وكوني مصدر نور وإلهام لمن حولك. ارتقي بنفسك، فالعالم بحاجة إلى قوة طموحك وجمال روحك.





كتاب "ارتقي بنفسك" للكاتبة آية المياسي هو عمل أدبي يحمل بين صفحاته دعوة صادقة إلى فهم الذات والتصالح معها، والنسبي المستحضر نحو الأفضل.

يناقش الكتاب نظرة المجتمع، ولا سيما تجاه المرأة، وكيف تتأرجح الآراء بين الدعم والانتقاد، ليؤكد أن قيمة الإنسان لا تقاس بكلام الآخرين، بل بما يوصله في داخله من وعي وقوة. بأسلوب بسيط وعميق في أن واحد، تأخذنا الكاتبة في رحلة داخلية تبرز أهمية التجارب، سواء كانت ناجحة أم مؤلمة، في تشكيل الشخصية وصقلها.

كما يركز الكتاب على فكرة أن الارتقاء بالذات ليس هدفاً ينجز بسرعة، بل هو مسيرة مستمرة من التحطم، والصبر، والتطور. ويحث القارئ على أن يجعل من كل يوم فرصة جديدة للنمو، وأن يكون مصدر نور وإلهام لنفسه ولغيره.

إنه كتاب يلامس الروح، ويمنح القارئ شعوراً بالقوة والأمل، ويذكره بأن أجمل نسخة منه لا تزال قيد التشكيل.

