

خلود الغفري

عقل

٢٤ قيراط

عقير
الكتب

عقل

٢٤ قيراط





إدارة التوزيع

00201150636428

لمراسلة الدار:

email:P.bookjuice@yahoo.com

Web-site: www.aseeralkotb.com

- المؤلف: خلود الغفري
- تدقيق لغوي: رمضان أحمد علي
- تنسيق داخلي: معتر حسنين علي
- الطبعة الأولى: يونيو / 2021م
- رقم الإيداع: 2021/13844م
- الترقيم الدولي: 5-01-6902-977-978

الآراء الواردة في هذا الكتاب تُعبر عن وجهة نظر الكاتب
ولا تُعبر بالضرورة عن وجهة نظر الدار

جميع حقوق الطبع والنشر محفوظة © لدار «عصير الكتب» للنشر والتوزيع
يحظر طبع أو نشر أو تصوير أو تخزين أي جزء من هذا الكتاب بأية وسيلة إلكترونية
أو ميكانيكية أو بالتصوير أو خلاف ذلك إلا بإذن كتابي من الناشر فقط.



خلود الغفري

عقل

٢٤ قيراط



إهداء

إلى رفيقة الدرب التي كانت لي عوناً على البحث والتنقيب عن مناجم الذهب في كل استثمار، وإلى كل أنثى أعطتني شرف التنقيب معها لاكتشاف منجم العقل خاصتها.
إليك أنتِ.. أهديكِ أغلى استثمار من الذهب الخالص لعقل 24 قيراط.

خلود الغفري

مقدمة

في خضم الأحداث السياسية الجارية، وارتفاع سعر صرف العملات العالمية، وتضخم الميزانيات وغلاء المعيشة، وو.....

في وسط كل الفوضى أعلاه، تتبختر السيدة حواء، وتعرف هدفها تمامًا، وتدرك من أين تؤكل الكتف؛ فتسبّل عيونها، وتبذخ ببعض المكياج حتى تقنع بعلمها العزيز بزيارة سوق الذهب بوسط البلد، وهناك تفتتن عيون المسكينة، فيبدأ لون المعدن الأصفر في تنويمها مغناطيسيًا، وتشعر أنها تمتلك كل ما في المحل بالفعل، لكنها تحتاج لأخذ معروضاته قطعة قطعة، حبة حبة، بقدر ما تستطيع نتف جيب زوجها المسكين، وحتى إن فرغ جيب زوجها، فلا مانع من أن تبيع مكنستها، أو مقلاتها، أو بعض أثاث بيتها فداء للمعدن المصون الذي لا يخذلها أبدًا وسط كل تقلبات العالم المجنون!

وانسجامًا مع التغيرات العالمية المتلاحقة لم تعد المرأة الهندية هي المهيمنة فقط على عرش احتياطي النساء للذهب العالمي بأطنان توازي احتياطي ميزانية أكبر دولة في العالم. لا، سندخل المنافسة وبقوة؛ نحن لها.

لذا حبيبتي، قررتُ الخروج عن خط سير المعاد في الاستشارات الزوجية، وأن أبدّل المهنة كلها، وأعرض عليك خدماتي في الاستشارات الاقتصادية، وأمد لك يد العون والمساعدة لاستثمار ما تملكين تحت "البلاطة" وداخل أمانات البنك، وعند خزنة "الماما والبابا" من مدخرات ذهبية؛ حتى نكون على مستوى المنافسة!

هذه المدخرات التي لم تعرفي قيمتها يومًا سوى أنك ترتدينها فقط في عرس فلانة لتكدي بها علانية، وكل حاضرات العرس أجمعين، أو أن تفرشيها على صدرك وذراعيك، ومن أذنيك حتى كتفيك؛ لتغيظي بها زوجات إخوانك أو أخوات زوجك في مناسبات الأعياد الرسمية.

إنها المدخرات التي تخشين عليها السرقة من خادمتك، وتحرصين عليها من قريباتك، أو صديقاتك اللواتي يأتين لزيارتك.

نعم نعم.. سأكون كريمة وأساعدك، بل وسأقدم خدماتي مبدئيًا مجانًا لك، لكن ليس لهذا النوع من الذهب للأسف! فهذا النوع من الذهب -معدرة- لا تملكينه بالفعل! ولا تفغري فاهك تستنكرين عليّ قولي؛ إنك لا تملكين بالفعل نصف الطن من المعدن الأصفر المخزن لديك؛ لأن الحقيقة البسيطة التي لن تستوعبها إلا متأخرة أن قشرة الموز التي قد تتزحلقيين بها صدفه فترسلك لآخرتك في لحظات ستنقل ملكية كل خزائنك ومدخراتك من الذهب الأبيض والأصفر والأحمر إلى أول صف في ورثتك خلال أيام، لا! بل خلال ساعات بعد دفنك؛ لأنه لا أسهل من توزيع الذهب وبيعه وقبض ثمنه هكذا "خذ، وهات"!

واعذريني مرة أخرى على فظاظتي للتصريح بالحقيقة بهذه الطريقة، ولكني كما أشرتُ لك سابقًا سأقدم لك خدماتي الاستشارية مجانًا فقط في نوع واحد من الذهب؛ نوع لم يخطر ببالك قط، ولم تستثمريه بحياتك قط، ولن يمتلكه أحد بعدك أبدًا؛ لأن حقوقك حصرية، والملكية مسجلة لك أنت فقط، نوع من الذهب يسمى: عقلك!

وهذا الذهب يا عزيزتي، مثله مثل الذهب بالخارج، له عبارات: عقل 14 قيراط، عقل 18 قيراط، وعقل -معدرة- صفر، أو صفر قيراط!

وهذا الذهب يا جميلتي، أيضًا يمر بنفس المراحل الطبيعية لتشكل الذهب؛ فهو يصدر داخل جمجمتك لحظة ولادتك على شكل خام! خام، صافٍ لا تشوبه شائبة؛ يعني: 24 قيراط. ثم تنتقلين إلى مرحلة الطفولة، فالمرهقة، فبداية الشباب، فالكهولة، فسن اليأس، فالشيخوخة. وتمر سنوات حياتك، يصيغ كل من مر بحياتك جزءًا من عقلك، ويضع لمساته الفنية، وبصماته عليه. منهم من يرتدي قفازًا؛ حتى لا يلوث الخام أثناء تشكيله، والغالبية- يعني: أغلب من سيمرون بحياتك- لن يرتدوا أية قفازات، بل لن يكفوا أنفسهم- حتى- عناء غسل أيديهم؛ ليشكلوا خامة عقلك بشكل اعتباطيٍّ، عشوائيٍّ، عفويٍّ؛ فتتدنى درجة العيار من 24 إلى 21 إلى 18 إلى 14 إلى..... امممم..

ومن هنا خرجت لدينا مصطلحات:

عقل صدى.

عقل أغبر.

عقل أعمى.

أو العقل الران!

والأخير هو العقل الذي غلفته غشاوة؛ جعلته يتجاهل أبسط حقائق الحياة؛ لأنه ببساطة لا يريد أن يراها. عقل سلّم جميع مقاليد غيره، يفكرون له، ويتصرفون بدلًا منه. سلّم سلوكياته ومشاعره لأفكار لم يكن له أي دور في تمحيصها، أو اختيارها. تركها تدخل، وجعلها ترعى في أزقته ودهاليزه، واستسلم لها؛ لتكون هي محور حياته!

هذا العقل للأسف تمتلكه غالبية النساء لدينا!

قد تمتلكينه أنتِ دون -حتى- أن تشعرى!

لا يهمني مقدار ما تملكين من الذهب تحت "بلاطتك"، ولا يهمني مقدار طقم الماس الذي اشتريته بالمهر الذي دفعه زوجك لتتبخري به في ثوب زفافك؛ فإن كل ذلك- كما أسلفت بالأعلى- ليس ملكك حقًا! إنما الذهب الوحيد القابع في خزنة جمجمتك هو الذهب الذي تمتلكينه حقًا وللأبد.

هذه هي الحقيقة الوحيدة للأسف! ورغم بساطتها، إلا أن أغلبنا- إن لم نكن كلنا- مشغولات بتلميع وصقل الذهب الذي لا نملكه وسنتركه في الدنيا بعدنا، بل ونلهث لشراء كميات أكثر وأكثر من عبارات أعلى وأعلى، ونهمل تمامًا تلميع، وصقل، ورفع عيار الذهب الوحيد الذي نملكه وسنحمله معنا إلى الدار الآخرة: العقل.

في هذا الكتاب الاستثماري.. من "عقل 24 قيراط" سأخوض معكِ تجربة لا مثيل لها؛ تجربة اكتشاف منجم الذهب خاصتك، تجربة استعادة الحالة الخام لعقلك 24 قيراط.

ستمرين عبر 7 استثمارات، كل استثمار سيتغلغل داخل ثنايا عقلك؛ لنسلط النار على الشوائب التي فتكت به، ونعمل على إزالتها المرة تلو المرة.

هذه الشوائب التي استسلمت لها سنوات طويلة كامرأة.. كأنثى في مجتمعات العالم العربي، ولم تفكري ولو للحظة أنها كانت السبب في وصولك إلى ما أنت عليه من سطحية، تفاهة، قلة تقدير للذات، اكتئاب، إحباط، تردد، ضعف، خنوع، حسد، غيبة، غيرة، تملك، غرور، وغيرها.

كل ما ورد أعلاه هي شوائب النحاس الرخيص الذي اختلط بخام الذهب في عقلك، هي النكتات السوداء التي تركتها تنخر فيه سنوات طويلة دون أي تنظيف حقيقي لها، هي رحلة استكشاف وتحفيز، رحلة تنظيف و"فورمات"، رحلة إعادة برمجة وبناء، رحلة استثمارية من العمر لإعادة صناعة وهندسة عقلك من جديد، إعادة ترتيب أولوياتك من جديد، إعادة سيطرتك على حياتك وأفكارك من جديد.

سأقدم لك 7 استثمارات ستمتع عقلك، وسأقدم لك عدة خطوات عملية بنهاية كل استثمار، وأنصحك بقراءة كل استثمار، وتطبيقه على مدى أسبوع كامل، أو شهر، أو حتى عام؛ للوصول إلى العيار الأعلى من الذهب الخام.

ونبدأ مع أول استثمارات عقلك: عقل 24 قيراط.

1

استثمار عيار صفر الخاتم العثماني

حيث إنني أنا وأنتِ في مشروع استثماري في تخصص الذهب؛ صار لزاماً عليّ أن أعطيك كراش كورس (دورة سريعة) في عيارات الذهب؛ لأن هدفنا بالنهاية أن نصل إلى العيار النهائي: عقل من الذهب الخام عيار 24 قيراط.

ربما تعرفين عيار 24 وعيار 22 وعيار 21، وهذه العيارات من الذهب هي السائدة في الدول الغنية، لكن في الدول التي تضطر إلى شد الحزام فإن صائغي الذهب لا يهون عليهم أن يحرّموا المرأة من المعدن النفيس؛ فيعملون على “تخفيف” عيار الذهب أكثر؛ ليصل إلى عياري 18 و14. أما الدول التي لا تعرف شيئاً عن بحبوحة العيش، ولا شد الحزام، فهي أيضاً لديها الحل المتواضع المسكين: عيار 9 قراريط! أما الدول الذكية التي تريد تكنيز الذهب في البنك لتبيع النساء البضاعة الصينية “إياها”، فهي تعتمد على عيار زيرو: يعني “الإكسسوار، أو شغل الفالحو والتقليد”!

وبغض النظر عن العيارات أعلاه، فإن الأخير هو أخطرهما على الإطلاق؛ لأنه الأكثر شيوعاً ورواجاً، وهو الحل السحري لجميع مشكلات النساء التي تريد أن تتباهى في الأعياد وحفلات الزواج، خصوصاً أن أغلب الموجودات لا يفهمن في العيارات كثيراً، وكل ما يلمع ويبرق بالنسبة لهن هو ذهب وألماس! وبصراحة: الحقيقة التي نخفيها جميعاً ولا نعترف بها هي أننا نخشى على ذهبنا من الحسد و(طقة العين)، ونخاف أن تقع منا بالغلط قطعة هنا أو هناك، أو من الآخر نتكاسل عن مشوار البنك؛ فنترك أطنان الذهب لدينا راقدة في الخزانة، ونستبدلها بإكسسوارات ذهب طبق الأصل ماركة “كارتيه” أو “شوارفسكي”، وتتباهى بها أمام الجميع، ونحن مطمئنات أن الذهب الحقيقي في الحفظ والصون! هذه الإكسسوارات التي أضحك بها أنا وأنتِ على ذقون الهبيلات في الحفلة أو المناسبة، ففتساءل إحداهن: واو! خاتمك يبدو “دايموند”، من أين اشتريته؟

فتنفخين أوداجك، وتمطّين شفاهك، وترفعين أنفك بكبرياء:

- لا حبيبتي، هذا إرث عثماني، ورثته من طرف جدتي ذات الأصول التركية.

فتشهق النساء حولك ويطلقن صفير إعجاب، وهن يستحضرن قصور وجواهر مسلسل “حريم السلطان”. ويتخيلنك أنتِ سليمة العثمانيين، ووريثة السلاطين، وأنتِ “حضرتك” لا سليمة ولا يحزنون! كلها خاتم “كريستال” بريالين “لطشته” من إصبع بنت خالتك!

إن ادعاءك بأن الخاتم ثمين هو ادعاء مألوف اعتدنا عليه، لكن ادعاءك بأن الخاتم ذو تاريخ عريق هو أشبه بصناعة جذور حقيقية لذلك الادعاء؛ جذور تجعل الادعاء غير قابل للاستغناء، غير قابل للتغيير، غير قابل للمفاوضة أو النقاش! “هي هكذا وخلص”!

وهذا ما يصنع المزيج الساحر الذي لا يمكن تفنيده: الادعاء وجذور الادعاء المرتبطة به!

هل تذكرين ادعاءاتك اليومية وكيفية صناعتك لجذور لها بشكل لا إرادي؟
- أنا طبيعتي عصبية: “العصبية” ادعاء، و “طبيعتي” هي جذور الادعاء.
- أنا لا أستطيع مقاومة المعجنات: “حب المعجنات” هو الادعاء، و “لا أستطيع” هي جذور الادعاء.
- أنا تربيت في بيت ليس فيه حب: “عدم وجود الحب” هو الادعاء، و “تربيت” هي جذور الادعاء.
- المجتمع حولي يجبرني أن أكون مسترجلة: “الاسترجال” هو الادعاء، و “المجتمع يجبرني” هي جذور هذا الادعاء.

اممم... أتعرفين؟

عندما قدمت إحدى دوراتي التفاعلية “أونلاين” التي تتعلق بالتواصل والتأثير كانت إحدى المتدربات منزعجة - على ما يبدو - من كثرة التدريبات التفاعلية التي تتعلق بتواصلها مع المتدربات الأخريات؛ مما دفعها لمراسلة المشرفة عدة مرات، والكتابة في اقتراحاتها في تقييم نهاية الأسبوع الأول:

- أنا شخصية introvert وهذه التدريبات لا تناسب شخصيتي!
ولن لا يعرف ماذا يعني مصطلح introvert فهو يعني باختصار شديد:
الشخصية غير المنفتحة على الآخرين، واختلاطها معهم يستنزف طاقتها، وتحتاج للوحدة مع نفسها لشحن طاقتها من جديد.

وبدا لي الأمر متناقضاً؛ كون أن هذه المتدربة اشتركت في هذه الدورة للحصول على الشخصية “الكاريزمية” المؤثرة، وهو ما لن يحدث دون اختلاطها مع الأخريات للتأثير عليهن.

لكنها اعترضت على نوعية التدريبات التي تدعو للاختلاط، أو التواصل، أو التفاعل مع المتدربات! ورغم أن جميع التدريبات في تلك الدورة كانت تدريبات اختيارية؛ لها كل الحرية في تطبيقها من عدمه، إلا أنها “افترضت” أنني أرغمها على التطبيق، وأني أجبرها على الخروج من دائرة راحتها لتغيير شخصيتها التي اعتادت عليها، وهو ما أثار قلقها وانزعاجها.

يعني “من الآخر”: كانت تريد القيام بكل شيء بشكل يتناسب مع شخصيتها هي، دون تغيير في الشخصية!

النتيجة النهائية؟

لن تتغير الشخصية!

أليس هذا ما يحدث بالفعل في كل زاوية من زوايا حياتنا؟

■ أنا شخصية عصبية؛ كيف أتعامل مع أولادي؟

■ أنا ما عندي ثقة بنفسني؛ كيف أتواصل مع الناس؟

■ أنا ضعيفة الشخصية مع زوجي؛ كيف أكون واثقة أمامه؟

وعندما يكون هناك حل يتطلب تغيير الشخصية:

- لا.. ممنوووع!

لكن لماذا؟

- لأنني أنا هكذا.

- شخصيتي هكذا.

- من صغري هكذا.

- أمي كانت هكذا.

- تربيته كانت هكذا.

- مجتمعي كله هكذا!!

أسألك سؤالاً؟

عندما نبلغ سن التمييز، أنصبح محاسبين أم لا؟

- نعم.

حسناً.. خذيني على قدر عقلي، وانسي حكاية العقول وقراريها، ولنتحدث عن عقل خشب أو نحاس أو أسمنت. لو أنني انفعلت على أولادي، وكانت النتيجة أنني ضربتهم، أو انتقمتم من أعمالهم الطفولية؛ هل أحاسب أم لا؟

- اممم.. نعم.

عفوًا، كيف؟!

وأنت منذ سطرين بالأعلى كنتِ تقولين أنك بالأصل عصبية؛ شخصيتك عصبية، ولا يمكنك التحكم في انفعالاتك، فكيف يحاسبك الله عليها؟!

كيف يحاسبك على صفة ما ورثتها عن أمك أو والدك بغير إرادتك؟

كيف يحاسبك على ضغوطات بيئية ومجتمعية أفرزت منك صفات شخصية، وسلوكيات رغماً عنك؟! هل هذا منطقي؟

نعم؛ للأسف يصبح من المنطقي إذا كان الجذر المرتبط لدينا غير قابل للنقاش؛ بمعنى أن جيناتنا هي ما نتحكم بنا، طريقة تفكيرنا التي ورثناها من التربية، أو البيئة المحيطة هي التي نتحكم بنا، وهو ما درسناه بالمدارس، وتعلمناه في الكتب لفترة لا بأس بها- فترة تساوي كل حياتنا تقريباً بالمناسبة- أننا لا نملك شيئاً حيال صفاتنا الشخصية الوراثية، وحيال تأثيرات البيئة حولنا (التربية وغيرها). الوراثة، والبيئة هما المتحكمتان بالنهاية.

لكن!

وعند كلمة "لكن" ينقلب كل شيء. حتى الفحم ينقلب إلى ماس (بتغيير عدد وأماكن ذرات الكربون في العنصر). واعتقادي واعتقادك أن الجينات مطبوعة في خلايانا ولا يمكن تغييرها هو اعتقاد غير دقيق بالمرّة، وإننا بالفعل لدينا القدرة على تغييرها، وتحويرها كما نريد.

- معقول؟ ولكن كيف؟!

نعم عزيزتي، ما عندك خبر؟!

إذن هاتي فنجان قهوتك، وركزي لي.

دعيني أولاً أراجع معك بعض موضوعات مادة العلوم التي درسناها في صفوف المرحلة المتوسطة حول الخلية الحية.

لقد درسنا -أنا وأنت- أن نواة الخلية هي المتحكمة في كل وظائفها، وهي التي تؤثر على عمل الخلية، وتعطي ردّات الفعل المناسبة حسب البيئة المحيطة بها.

لكن في كتابه "بيولوجيا الاعتقاد The Biology of Belief" كشف دكتور أمريكي يدعى "بروس ليبتون" من خلال دراسات طويلة امتدت عشرات السنوات، وأثبتت بما لا يدع مجالاً للشك أن نواة الخلية لا تمثل سوى **العضو التكاثري** في الخلية، وأنها مخزن للحمض النووي الذي يحمل كل الصفات الوراثية التي يمكنك تخيلها على وجه الأرض، ولكنها لا حول لها ولا قوة؛ لا يمكن أن تقدم أو تؤخر شيئاً إلا إذا حصلت على إذن بالحركة والخروج لتفعيل السلوك المطلوب من الخلية.

ومتى تحصل على هذا الإذن؟

من بروتينات معينة تسمى البروتينات المنظمة للعمل، وهي بروتينات تحيط بالحمض النووي، ولا تسمح بخروج الجين ليعمل إلا بوجود إشارة خارجية تأتي من الدم عبر غشاء الخلية.

وهنا مربط الفرس!

غشاء الخلية زيادة على ما درسنا- أنا وأنت- أنه مرشح للمواد الغذائية في الدم، وأنه يحمي الخلية من البكتيريا والفيروسات.. إلخ، هذا الغشاء يا عزيزتي له دور أهم وأخطر بكثير؛ دور يعادل نظير الدماغ والعقل للخلية، فهو يدرك المؤثرات الخارجية للخلية (التي تأتي عبر الدم)، ويتصرف على أساسها.

وهذا التصرف يتميز بثلاثة أمور:

1. هذا التصرف **يتعدل** باستمرار وليس مبرمجاً (ما يسمى بالتكيف)؛ بمعنى: حتى لو كانت تربيتك في بيئة معينة، فإن خلاياك يمكنها التكيف مع أي بيئة أخرى إذا أردت ذلك.
2. هذا التصرف يستدعي الجين المطلوب من النواة؛ لإبداء السلوك، أو ردة الفعل المناسبة (الخوف يستدعي الهرب أو الاختباء مثلاً)
3. في حال عدم وجود الجين المطلوب، فإنه يتم **تعديل** الجينات الموجودة حالياً؛ لإبداء السلوك المناسب السيناريو أعلاه يفسر وجود جينات مُحفّزة لنمو الخلايا السرطانية لدى جميع البشر، لكنها تعمل عند البعض ونائمة عند الآخرين بسبب اختلاف المحفزات الخارجية التي يسمح غشاء الخلية بمرورها. بكل بساطة يشير الدكتور "ليبتون" -عبر بحوث طويلة نسفت معتقدات طبية استمرت لأكثر من 50 عاماً- إلى أننا يمكننا **تعديل الجينات** داخل أجسادنا؛ فقط عبر تعديل إدراكنا للعالم حولنا. الأمر يبدو معقداً؟ نعم، ولكن تابعي معي وستدركين الفكرة بكل بساطة.

إدراك مثل: “أولادي يجعلونني عصبية”، “أنا صرت عصبية”، “لا أتحمّل السلوكيات المستفزة” هو ببساطة إدراك خاص بك أنتِ فقط. أنتِ من تريدين إدراك- أو النظر إلى- الأمور حولك بهذه الطريقة؛ لأنّ نفس البيئة، ونفس الظروف يمكن لامرأة أخرى أن تدركها بشكل مختلف، فتري أن الأطفال نعمة، وأنهم يقومون بسلوكيات تثير الإعجاب والضحك.

وامرأة تجد بيئة عملها منقّرة، وجميع من حولها يتآمرون ضدها، في حين أن امرأة أخرى تجد نفس بيئة العمل تلك بيئة داعمة، وتستطيع إنشاء علاقات ممتازة ببعض المجاملات ومهارات التواصل والإقناع في العمل.

الفرق بين الحالتين فرق في الإدراك؛ الفلتر الذي نرى به الصورة، وهذا الفلتر هو الذي يؤدي لبناء مصنع كامل داخل الخلية يحاكي تمامًا عالمك بالخارج.

إن كان عالمك بالخارج كله ضغوط، كله غضب، كله اكتئاب، فإن خلايا جسدك التي يزيد تعدادها على 50 تريليون خلية كلها تصبح 50 تريليون نموذج مصغر للضغوط، والغضب، والاكتئاب! واحزري ماذا؟!

الخلايا الحية لجميع الكائنات لديها خياران اثنان لا ثالث لهما:

- إما أن تنمو فتزدهر.

- أو تمرض فتموت.

إما أن تكون البيئة حولها إيجابية وداعمة لها فتسعى للنمو والازدهار، أو أن تكون البيئة حولها سلبية ومثبّطة فتسعى لحماية نفسها، وصنع دروع وقائية كمحاولة للنجاة والبقاء.

- في الحالة الأولى، فإن أكبر عامل مسبب للبيئة الإيجابية الملائمة لازدهار خلايا أجسادنا حرفياً:

هو الحب!

نعم، الحب وجميع متعلقاته وتوابعه من الاحتواء، والحنان، والاهتمام، والرعاية.

أولادك يحتاجون للحب لينموا (حرفياً).

يحتاجونه أكثر من أطباق الأرز والمهلبية التي تحشرينها في أفواههم لترحي ضميرك! وهو ما يفسر - حسب دراسات علمية- تراجع نمو أطفال دور الأيتام، أو الملاجئ الجيدة بنسبة تزيد على 30 % عن أقرانهم بالخارج، بسبب عدم وجود تواصل جسدي حقيقي يرعاهم في أسر حقيقية تتعامل بالحب!

- أما الحالة الثانية (التي تسعى فيها الخلية لحماية نفسها) هي الحالة التي تدركين فيها (أكرر: تدركين) الأمور من حولك على شكل ضغوط مستمرة: أخبار عاجلة لحروب وكوارث ومصائب تزيد لديك مشاعر الإحباط والاكتئاب، مسلسلات وسوشيال ميديا تزيد لديك مشاعر الكراهية لجسدك وحياتك وأنت أقل من غيرك، منافسات في الدراسة أو العمل، أو مجالس النساء التي كلها حسد وغيره وحقد تزيد مشاعر الخوف والتوتر والقلق، مشكلات البيت، الأسرة، الأولاد، المجتمع من حولك.

كل ذلك يزيد من منسوب الأدرينالين داخل جسدك؛ يرفعه إلى حالة الطوارئ، ويتجه إلى الحماية والدفاع والتحفّز والتأهب! مما يوقف نظام مناعتك الطبيعية بالكامل، ويوقف جميع عمليات النمو

وتجديد الخلايا داخل جسدك؛ لأنك غير متفرغة أصلاً لتجديد شبابك.

جسدك مشغول فقط “و فقط” بحماية نفسه والبقاء حياً وسط هذه الضغوطات القاتلة؛ فتبدلين هرمة أكبر من سنك، وتزداد لديك قابلية الوقوع في الأمراض، واحتمالات الإصابة بالسرطان والقولون والسكري والقلب.

لا! وفوق هذا كله يتوقف عمل فصك الأمامي للمخ (مع وجود الأدرينالين باستمرار) فتصبحين أقل نكاءً ووعياً؛ وبالتالي تصبح أفعالك ردوداً أفعال سريعة دون تفكير. (أنا وأنتِ نعرف ماذا تعني “دون تفكير”).

كل ذلك يحدث ببساطة بسبب الفلتر الذي تضعينه أمامك لإدراك الأمور حولك؛ يعني: طريقتك في استيعاب الأمور، أو نظرتك إليها التي تختلف من شخص لآخر. تختلف من الشخص المتفائل عنها من المتشائم، من الإيجابي عنها من السلبي.

العالم حولك لديه كل شيء كل الاحتمالات: السيئة والجيدة، الإيجابية والسلبية، وأنتِ فقط من لديك حرية الاختيار فيما تريدين إدراكه، وما تريدين عدم إدراكه.

أنتِ تختارين الأفكار، أو الاعتقادات، أو الخواطر (أنا إنسانة سعيدة) التي تصنع طريقة إدراكك للأمور (مهما حدث فهذا هو الخير من ربي)، وهذا الإدراك هو الذي يصنع سلوكيات جسدك، أو ربما يقوم بتعديل جيناتك إن تطلب الأمر! (أبتسم. أضحك. أفكر بهدوء. أمرح. أكون مسترخية... إلخ).

لذا.. عندما يقول الله سبحانه وتعالى: ﴿إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ﴾ [الرعد:11]، فإن هذه الآية هي الترجمة الحرفية للتغيير الذي يمكن أن تصنعيه في 50 تريليون خلية يحملها جسدك؛ فيتغير العالم من حولك، فقط بطريقة تفكيرك وإدراكك ونظرتك للأمور.

ليست جيناتك هي التي تشكل شخصيتك، ليست تربيتك، ولا مجتمعتك، ولا البيئة التي تعيشين بها حالياً هي التي تصنع ما أنتِ عليه الآن، كل ذلك يتغير في ثانية عندما تضعين العدسة المناسبة أمام عيني عقلك.

إنه “الفلتر” الذي تستخدمينه في “سناج شات وإنستجرام” ليجعل وجهك صافياً، ويضع بعض المؤثرات الحاملة الجميلة، هو نفسه “الفلتر” الذي يمكنك وضعه أمام أي موقف، أو أي مؤثر خارجي حولك.

إنما العلم بالتعلم، والحلم بالتحلم (يعني: نستطيع تغيير الجينات وتأثير البيئة إن شئنا). تستجلبين ما تعلمته من سيرة نبيك - ﷺ - من اعتقادات مثل: الحلم، التآني، الصبر، التوكل، الرحمة، الحزم.. إلخ، فيتشكل لديك الإدراك الملائم ليعدّل الجينات، ويؤدي للسلوك الذي تريدين: حليلة، أو متأنية، أو صابرة، أو متوكلة، أو رحيمة، أو حازمة، أو، أو، أو.

هذا الفلتر هو بالضبط الحزام الناسف لمفهوم العادات والتقاليد لدينا، وما ورثناه عن آبائنا وأمهاتنا:

الولد أحسن من البنت.

البنت تخدم الولد.

الزوجة تسكت وتصبر فقط.

المطلقة هي دائماً المخطئة.

هذا الفلتر هو قوة الاختيار!

بين أن أجعل مصدر معتقداتي كتاب الله سبحانه وتعالى، وسنة رسوله الكريم عليه الصلاة والسلام، أو أن أستسلم لكل مُسلّمات المجتمع الخاطئة، وتربية آبائنا الجائرة، وسلوك وتصرفات الناس المنحازة؛ لأدور وألف كالثور في نفس الساقية!

كم من فلانة عانت من “لا مسؤولية” زوجها، فتتعمد إهمال تربية أبنائها الذكور على تحمل المسؤولية!

“يعني بالله هي تتنكد من طيش زوجها، ثم تأتي بنت الناس لتأخذ ابنها مهذباً ومؤدباً؟! كيف؟! لا.. لا بد أن تعاني زوجة ابنها مثلما عانت هي! ولا أحد أحسن من أحد!”.

ف نجد الحماة الجائرة، وأخت الزوج المستفزة، والزوج اللامبالي، والزوجة المتمردة، ومجتمعاً مضطرباً؛ لأنه لا أحد من هذا المجتمع قرر أن يتحمل مسؤولية إيقاف دائرة مهزلة الظلم والعادات عنده، وكلنا نلقي على بعضنا بعضاً المسؤولية:

- هي التي عليها أن تتغير.

- هو من عليه أن يبدأ.

- ما شأني أنا؟! لا أستطيع أن أغير شخصيتي.

ويستمر مسلسل المهزلة أعلاه.

خاتم عثمانى ورثته من جدتي التركية!

لذا يا عزيزتي- عفوًا- انزعي الخاتم حتى لو كان من العصر السلجوقي، وابدئي التفكير جدياً في مدى الخيارات الحالية لديك لتطبيق أول استثمار في عقلك.

صفاتك الشخصية الموروثة، وظروفك البيئية المحيطة ليست مفروضة؛ وستحاسبين عليها ببساطة لسببين:

1. لأن لديك القدرة على تغييرها عبر تغيير معتقداتك، وبالتالي إدراكك، وبالتالي جيناتك، وبالتالي سلوكياتك.

2. لأن لديك القدرة على وضع “الفلتر” المناسب لبيئتك بما يجعل سلوك جسدك -إيجابياً- نحوها ينمو ويزدهر.

وتذكري:

لديكِ دائماً قوة القرار في القدرتين أعلاه لامتلاك عقل 24 قيراط.

كيف تحققين أكبر المكاسب في هذا الاستثمار في تطبيقات وأمثلة عملية

الخطوة الأولى:

شاهدي فيديو محاضرة "بيولوجيا" للدكتور "بروس ليبتون" على يوتيوب (مترجم) لتتضح الصورة في ذهنك حول هذا الاستثمار.

الخطوة الثانية:

اخترتي 3 سلوكيات تريدين تغييرها وابعثي عن الادعاءات/المعتقدات المترسخة خلفها، سواء بسبب شخصيتك (جيناتك) أو بسبب تربيتك أو مجتمعك.

هنا أمثلة واقعية لادعاءات نساء من حول العالم،
وجذور الادعاءات خلفها:

جذور الادعاء	الادعاء
علاقة والدتي ووالدي مع بعضهما بعضاً، ومعنا نحن أولادهما.	تفريغ عصبيتي من مشكلاتي مع زوجي في أولادي.
والدتي وكيفية تعاملها مع ذاتها.	إلغاء نفسي ووضعها دوماً بآخر القائمة ولومها المستمر.
مشكلة سابقة هزت الثقة بيني وبين زوجي.	سيطرة الأفكار السلبية عليّ، وردود فعلي السريعة الانفعالية بدون تفكير، أو منطق.
الأم شمعة تحرق نفسها في سبيل الأولاد. المثالية الزائدة.	الذوبان في بوتقة الأسرة، وعدم

	الإحساس بالنفس، والتضحية الكاملة في سبيل الزوج والأولاد.
كلام أمي لنا.	الخوف من كلام الناس والسعي لتحصيل تقديم إيجابي من المحيطين.
مكتسبة من عشرة زوجي لمدة 15 عامًا.	سرعة الرد المباشر والتراشق بالألفاظ.
رأيت أمي كذلك.	وجودي دائمًا في آخر القائمة، هذا إن بقي لي وقت، فأحيانًا أسقط نائمة من شدة التعب.
أبي كان كذلك.	تصرُّفي عند عصبيتي خارج عن الحدود، فأجرح مشاعر من أغضب عليه.
زوجي، وإسقاطه كل تهم النساء عليَّ.	عملي إسقاط لشعوري بالإرهاق والتعب على أولادي.

<p>- لأنني وحيدة أهلي ومدللة. - لا أتحمل الهم والحزن.</p>	<p>الحساسية المفرطة.</p>
<p>إيماني بأن هذا حقي، وأن زوجي ملكي وحدي.</p>	<p>الغيرة الزائدة على زوجي.</p>
<p>الضغط، والدراسة المتراكمة، الضغوط بشكل عام، والمسؤوليات.</p>	<p>العصبية.</p>
<p>أهل زوجي من النوع الجامد، وكلهم أعمارهم كبيرة، فأنا تغيرت جذريًا جذريًا، وانقلبت لجمود كبير. من عشر قوماً أربعين يوماً صار مثلهم.</p>	<p>جامدة، كثيية، فاقدة للمرح.</p>
<p>مرهقة نفسيًا؛ لأن موعد دورتي قريب، أو هو موعد دورتي فعلًا، أو أنا حامل والطبيعي أن الحامل دائماً عصبية، أو أنا منذ فترة مقصرة في القرآن أو الأذكار وأشعر بضياح وعدم اتزان.</p>	<p>إنفاذ الغضب كردة فعل مباشرة دون التوقف والتفكير.</p>
<p>عند التدقيق في هذه الفكرة لاحظت أنها قرار، أو حكم بأنه لم يحن وقت التغيير والإصلاح بعد، في النهاية هو قرار بالبقاء في القاع!</p>	<p>لا أعرف من أين أبدأ، والشعور بأن الحال كله سيئ.</p>
<p>ميراث من والدي، وبالتحديد اسم عائلتي. وكدت أشكر معلمة لي عاقبتني ونبهتني إلى الحفاظ على ميراثي من المثالية وقتها، وأحببتها طيلة السنوات الماضية لهذا، واليوم أود أن أقول لها: الله يسامحك.</p>	<p>المثالية.</p>

الخطوة الثالثة:

اكتبي طريقة إدراكك السلبية لعدة مواقف في حياتك جعلت جسدك يضطر لحماية نفسه (قلق، وخوف، وغضب مستمر)، وفكري في وضع "فلتر" مختلف لإدراك إيجابي (راحة، وسكينة، ورضا، ويقين، وإقبال على الحياة).

هنا تجدين أمثلة لقصص واقعية من مختلف النساء حول العالم لنجاحهن في تغيير "الفلتر" أخيراً (ستجدين قصتك مشابهة لإحداها بالتأكيد):

1. من المواقف التي كانت تسبب لي توترًا وخوفًا كبيرين الخوف من إغضاب الزوج، والسعي لإرضائه بشتى الوسائل، و"الفلتر" الذي وضعته على عيني بعد أن وصلت إلى حالة من التعب والإعياء هو أن الزوج مجرد بشر، لا يجب التفاني من أجل إرضائه إلا بحدود الدين، وأن التفاني والذل يجب أن أظهرهما للعزيز الجبار الذي هو خالق زوجي، وهو القادر على تغيير قلبه تجاهي، ولم يخيبني ربي والحمد لله.

2. المبالغة في ترتيب ونظافة البيت للتباهي أمام الضيوف. نظافة البيت أمر إيجابي ومحبيب في الدين وعند الناس، لكن لا بأس ببعض الفوضى في بعض الأحيان عندما أكون منهكة جسديًا ونفسيًا، لا بأس بأخذ استراحة، وعدم الصراخ على الأولاد بسبب ذلك، فعندما أرى البيت فوضويًا تجتاحني حالة من الاهتياج، صرت أتحمّل على نفسي، وأبتسم في وجه أولادي وأقول لهم: هيا لنشرب "الكابتشينو" ونشاهد فيلمًا معًا؛ هذا وقت العائلة. ولاحظت ارتياحًا نفسيًا مشتركًا بيني وبين أطفالي، وأستمر بذلك لفترة حتى أعاود فترة نشاطي. لم أتخلص من الصراخ تمامًا ولكنني أبذل جهودًا جادة في ذلك.

3. العصبية، وسرعة الانفعال بحكم عملي كمعلمة. عصبية من ضغط العمل، وأنفعل بسرعة مع الأطفال الذين أدرّس لهم. "الفلتر" الذي وضعته معرفة أجر العلماء عند رب العالمين، واحتسب ضغط العمل أجرًا عند الله، وأني أقابل يوميًا قلوبًا نظيفة؛ هم الأطفال، فكسبت محبتهم وودهم.

4. تمتعت بصحة جيدة عمومًا طوال حياتي، ولكن تخللت ذلك فترات من المرض (زكام، رشح.. إلخ) بعد الامتحانات خاصة في الجامعة، حيث كان دائمًا امتحان يساوي المرض، وأدركت أن جسمي كان في حالة حماية بسبب التوتر، ولكن أكبر سلوك سلبي من التوتر والعصبية تعرضت له كان في الأسابيع الأولى من زواجي بسبب المشكلات والانفعال؛ حيث خرجت من بيت والدي المحب إلى بيت مجهول دون حب، وأول ردّة فعل لجسمي هي تفعيل خاصية الحماية، ما أدى بي إلى مرض كلوي خطير سبب لي مشكلات صحية مستعصية؛ دخلت على إثرها المستشفى فترة للعلاج، لكنني لم أفكر قبل قراءة المقال أن حالتي النفسية ساهمت في مرضي.

5. قبل فترة اتصلت بشقيقتي وكان صوتها مبتهجًا، فسألته عن السبب، فأخبرتني أنها مع والدتي وأصغر شقيقاتي، يتذكرن أيام الدراسة، ويضحكن كيف كانت تُتعب أمي بكسلها، وعدم قدرتها على الاستيعاب والحفظ، رغم أنها اليوم متفوقة. وأذكر جيدًا حالة التوتر، والعصبية التي كانت فيها والدتي حينها، لكن ها هي اليوم تستمتع بنفس الموقف الذي كاد يقتلها غيظًا سابقًا! تخيلت نفس الجلسة مع

ابني بعد عشر سنوات، فما يزعجني منه اليوم حتمًا سيضحكني غدًا، فلمَ لا أستبق متعتي، وأتقبل الوضع؟ سأطبق هذه “الفلتر” على كل إزعاجات أولادي التي ستتحول إلى نكات في يوم ما.

6. كنت أرى طفلي الصغيرة وعنادها لي، وتصرفاتها الطائشة المؤذية استفزازًا مع سبق الإصرار؛ لأنها تغار من أخيها الصغير، وبقيت فترة منزعة منها، وأعاملها وكأنها ناضجة، حتى قررت أن أغير “الفلتر”، وصرت أرى تصرفاتها سببها حبها الشديد لي، وشعورها أن شخصًا أخذني منها، أو شاركها فيّ، وفعلاً غيرت ردة فعلي معها؛ والنتيجة كانت مبهرة! هكذا بكل بساطة بمجرد تغيير “الفلتر”، أو بالأحرى تنظيفه!

7. كنت دائماً منشغلة ومهمومة بكيفية تغيير من حولي: زوجي، أبنائي، والدتي، صديقاتي. كنت أريد أن أضع الجميع بقلب المثالية الذي رسمته أنا، لكن منذ أن قرأت ذلك اكتشفت أن عليّ فقط أن أغير نفسي، وأبدأ بها، وأن ذلك أولى من أي تغيير آخر، وانحلت 70 % من مشكلاتي تقريباً بمجرد تركيزي على هذه الفكرة؛ الانشغال بتغيير ذاتي، وترك الناس وشأنهم.

8. أنا حساسة جداً، يخنقني النقد، وخاصةً ذاك الذي أشعر أنه خرج لمجرد إيذاء مشاعري، أو أنه غير مبرر. بدأت أنظر لأي شيء من داخلي أنا، هل أنا راضية؟ هل هذا في مصلحتي؟ حتى التضحية وتقديم المساعدة وغيرها من الصفات الجميلة التي تزينني وأفتخر بها بدأت “فلترتها” بحيث لا تؤذي داخلي فأجد بذلك السلام. لا أقول إن تطبيقي لهذا الكلام، وغيره الكثير الذي يصعب شرحه قد أصبح مئة بالمئة، لكنني بدأت ألحظ التغيير في نظرتي لنفسني وللأشياء والمواقف والأشخاص إلى الأفضل، وبما فيه سلامي وحبّي لذاتي، فازدادت ثقتي بنفسني أكثر.

9. كنت من صغري أحاول الوصول إلى درجة الكمال والتميز في كل ما أقوم به، أو أسعى إليه، وأحاول أن أظل تلك الفتاة المثالية في كل شيء، لكن ذلك كان متعباً ويستنزف كل طاقتي، وخاصةً أنني لم أكن أرحم نفسي، أو أرضى بالقليل والعادي. منذ فترة وأنا أحاول تقبل نفسي كما أنا، وتقبل أخطائي، ففيها ومنها يمكنني الصعود أكثر، ولا أحد يمكنه الوصول إلى الكمال، طبعاً دون أن يلغي ذلك حبي للتميز والإتيقان (بحدود لا أضغط بها نفسي)، ربما تعود جذور ذلك إلى تربيتي، حيث إنني الأكبر في البيت، واعتدت على عدم تقبل والدتي لأي تقصير في دراستي، أو علاماتي المدرسية، أو أناقتي، أو ترتيبتي لأشياء، أو طريقة كلامي مع الآخرين، وغيره الكثير بحكم أنني متميزة ومهذبة، ويجب أن أكون الأفضل في كل شيء، وظل ذلك حتى سعيت لأن يكون كل شيء حولي مثاليًا. أنا الآن كبيرة وواعية، ويمكنني تقبل كل شيء لكن دون استسلام.

10. أتذكر الصحابة الكرام، وكيف كانوا في الجاهلية بسلوكياتهم، وكيف استطاعوا أن ينتقلوا إلى تغيير جذري بإرادتهم؛ يعني: كل ما تلقوه في الجاهلية من تربية وأفعال وتقاليد، كل ذلك تبخر بمحض إرادتهم. إذن الإنسان عندما يقف مع نفسه وقفة قرار يمكنه أن يفعل المعجزات، وأن ما يعتقد الأغلبية أن السلوكيات الموروثة تعيش مع الإنسان إلى أن يموت، هي نظريات لا أصل لها.

11. كنت دائماً أحرص على تبييض ناصيتي أمام زوجي ووالدته بشتى الطرق، وأعتقد أن كل كلمة أو لفت نظر إهانة فظيعة جداً، وأحرص على الرد بكل قوة، وأحياناً أسكت وأنغلق على نفسي، ويرتفع

ضغطي ويتوتر القولون.. إلى آخره. غيرت “الفلتر”، فأصبحت أسمع على أنه كلام لا يعنيني، وأني غير مضطرة أن أبرر كل عمل أقوم به، وإذا حدث أي تقصير في شؤون البيت من عمل، أو نظافة، أو غيره أخذ الموضوع بهدوء شديد، وأحيل المسؤولية لزوجي. لا أتطوع أبدًا لفعل أي شيء، أو تقديم خدمات إلا بالطلب، فأصبحوا يشعرون بأهميتي. إذا حدث -وهذا شيء وارد- أي شيء لم يعجب والدة زوجي أرد عليها بهدوء: أرسلني ابنتك المصون ليشتري منظفًا أقوى، أو غسالة أفضل.. إلخ! عندما غيرت “الفلتر”، ونقلت الفعل لابنها هدأت الأمور بفضل الله.

12. كنت أغضب كثيرًا عندما أجد ابنتي قد بعثت ألعابها في أنحاء الغرفة، فأضطر دائمًا لتوبيخها. غيرت طريقة إدراكي، ورأيتها فرصة لفرز ألعابها، أتخلص من بعضها، وأصلح وأنظم ما بقي، فلم أعد أغضب عندما أجد الألعاب متناثرة، بل فرصة للفرز.

13. إحساسي المزعج بالتعب لاضطراري للاستيقاظ أكثر من مرة لإرضاع صغيرتي جعلني مكتئبة جدًا (كثرة المهام بالنهار، ونوم متقطع بالليل)، لكن منذ أن قرأت هذا الاستثمار، حاولت تغيير إدراكي السلبي بإمعان النظر في صغيرتي، واشتمامها واحتضانها بدفء (لأني لا أجد فرصة لذلك نهائيًا). وأدركت من خلال ذلك أنني لست الوحيدة التي لا تنام، ففي كل مرة أستيقظ أسمع بعض الأصوات من مرور السيارات، أو وقع أقدام بعض المارة، أو صراخ بعض الأشخاص، أو بكاء الأطفال، أو سهر بعض الأشخاص تحت منزلنا، فالليل لم يكن ساكنًا دائمًا.

14. منذ فترة قرر رئيسي في العمل نقلي من موقع العمل القريب لبيتي بمدة لا تزيد على 5 دقائق بالسيارة إلى موقع آخر وجودي فيه شخصيًا لا يضيف إلى إنجازي شيئًا، ويبعد 45 دقيقة بالسيارة عن بيتي. في البداية اختياري لمواصلة التفكير بظلم مديري، وعدم تفهمه لظرفي العائلي والصحي كان ينهشني، والوقت الثمين الذي يضيع مني كل يوم طوال رحلتي إلى العمل، وتحولت ساعات العمل إلى ساعات طويلة ملأنة بالغضب والسلبية على أبسط المواقف؛ كوسيلة وحيدة لإفراغ خزان الغضب الذي أشحنه كل يوم في طريقي إلى العمل. بعد فترة، مع دوراني المستمر في حلقة لا تنتهي من المسؤوليات أصبحت الـ 45 دقيقة صباحًا فُسحتي للاستمتاع بفنجان قهوتي الساخن أثناء رحلتي إلى الدوام، أبدأ مشواري بأذكار الصباح التي كنت أغفل عنها بمجرد وصولي إلى دوامي في السابق، ثم أتبع ذلك بسماع القرآن الكريم بنية وردي اليومي، ومن ثم أكمل مشواري بالاستماع إلى إحدى الإذاعات الهادفة التي يجلب الاستماع لها المتعة والفائدة، فأصل إلى دوامي نشيطة، إيجابية، ملأى بالطاقة على العمل والعطاء بسلاسة. أما في الـ 45 دقيقة في طريق العودة أستمع إلى سلسلة صوتية لمحاضرات في تربية الأطفال كنت قد عزمت على قراءتها منذ فترة ولم يسمح وقتي بذلك، لأجد نفسي أصل إلى بيتي وأنا مشحونة بكثير من الأفكار الجديدة، والوعي مع أطفال، ما يجعل يومي مع أطفال واعيًا وسهلاً.

15. دائمًا أرى أنني وحيدة، وأن الحياة كئيبة؛ خصوصًا في فصل الشتاء. نظرت يومًا من النافذة وقلت: “آآآخ” ثلج؟ ملل؟ كآبة؟ ورميت نفسي على الأريكة المعتادة، وأصبحت كتلة من الغضب. حاولت أن أدرك الأمر بشكل إيجابي، وأنظر له بطريقة أخرى، والغريب أنه بدا لي شيئًا سهلًا أن يتخيل الإنسان الأمور بإيجابية، فتخيلت ضحكات بناتي، وجمال اللون الأبيض، ونسيت البرد والعتمة، وخرجت مع

أطفالي، ولعبنا، وبدوت كمهرج لهم؛ لأنني تخيلت أنني سأكون فكاهية نوعًا ما، فتغير حالي، وذهب التوتر والضغط، وطاقة إيجابية انبعثت في بسبب فرحة أطفالي.

16. كنت دائمة التذمر من أطفالي وقت النوم؛ لأنهم يريدون أن أكون بجوارهم، وأمسك بأيديهم، وأحكي لهم القصص، ما كان يشعرني بالغضب والتوتر، فجربت أن أضع "فلترة" جديدة، ووجدت أن هذه الفرصة هي أجمل فرصة للاسترخاء والشعور بالحب والحنان من أطفالي، ألسهم وأنظر لهم بهدوء، واستغللت الفرصة لأشغل القرآن قبل النوم، فعلاً لحظات رائعة جعلت بناتي يحفظن جزءاً من سورة الملك، فأصبحت أقل تدمراً.

17. عندي إدراك سلبي لكل ما يتعلق بالغبرة والبلد الذي أقيم فيه حالياً، فكله ينعكس عليّ من كآبة وحزن وعزلة. جربت أن أتخيل، وأتخيل، وأكتب الإيجابيات وأقنع نفسي بها، فوجدت كثيراً من النعم التي يتمناها غيري، وجدت أن الغربة لها إيجابيات كثيرة، وليست فقط وحدة وحزن! حقاً لم أتخيل أن تختلف نظرتي بهذه السهولة.

الخطوة الرابعة:

اشترى خاتم إكسسوار جذاب، أو ارتدي واحداً طوال هذا الأسبوع، وادّعي (أو تخيلي) أنه إرث عثماني حقيقي. هل يزداد تعلقك أو تمسكك به بنهاية الأسبوع؟ حاولي كتابة كل الصفات الشخصية التي تتعجبك ولا تستطيعين التخلص منها، وفكري بها بطريقة الخاتم المزعوم.

هذه كلمات إحدى المستثمرات عندما قامت بالتجربة:

ربطت بالخاتم الكثير من الصفات التي تتعبني: العصبية، الانفعالية، التشاؤم، السلبية، التسرع بالأحكام والردود، الحساسية المفرطة، كثرة التفكير والتحليل، سوء الظن مع الزوج، التشبث بالرأي، وغيرها وغيرها. من بداية هذا الاستثمار وأنا أرتدي الخاتم، وأتأمله بشهود، وأتذكر صفة سلبية وأضيفها، حتى البارحة كنت أريد إضافة صفة سلبية جديدة، لكنني شعرت بالتعب والثقل والضيق من الخاتم، وأني غير قادرة على تحمله يوماً إضافياً، فخلعت من إصبعي ورميته.

فكرت: إذا كنت أنا نفسي لست قادرة على تحمل لبس خاتم لمدة أسبوع، فكيف يتحمل جسمي وعقلي وروحي كل هذه الصفات السلبية لهذه السنوات؟! وإلى متى؟ ولماذا؟ وما هي الفائدة؟! لحظتها فهمت فكرة الخاتم، كانت صفة أيقظتني على الذي ضاع، والذي يمكن أن يضيع. تذكرتك يا أستاذتي، وقلت لنفسي: يكفي. نقطة.

وهذه تجربة مستثمرة أخرى:

حاولت قدر الإمكان تقبل فكرة ارتداء الخاتم وتخيل جذوره، شعرت أنني أخدع نفسي وأستهين بها، وربما كذلك عند مواجهتي لنفسي ولبعض السلوكيات التي تزعجني وأود التخلص منها ومحاولة معرفة أساسها. شعرت أنني فعلاً أستهين بنفسي وبالمبررات التي وضعتها لها، يعني: من أول الأسبوع وأنا أحاول، فخرجت بكم هائل من الصفات والسلوكيات التي أود التخلص منها لدرجة البكاء!

وأخيراً:

انزعي الخاتم، وابدئي بتغيير معتقداتك التي تنتج عنها سلوكياتك.

2

استثمار عيار 9 مفتاح الخزنة

بسم الله ما شاء الله، من بعد هذه السلسلة الذهبية شيئاً فشيئاً يبدأ سوق الذهب بالانتعاش، وتبدأ الأسعار في الارتفاع، وهو ما يدفع التجار والصاغة لزيادة نسبة الغش والتلاعب بنا، واستخدام شتى الوسائل والحيل لإقناعنا بأن هذا الذهب عيار 9، في حين أنه لا يزيد على 9 قراريط من غير العشرين! نعم.. أنا مثلك أيضاً لم أسمع بحياتي عن عيار الـ 9 قراريط إلا بعد أن اضطررت لتفصيل مقاس هذا الكتاب على مدى 7 أسابيع، وبحثي الحثيث عن عيار سادس ما، يمكنني أن أحشره كمسمى لإحدى هذه الاستثمارات!

وكوننا نتعلم عن استثمارات الذهب، فمن واجبي أن أعطيك هذه المرة نصيحة ذهبية قبل الانتقال للعيارات الثقيلة، ألا وهي: ضرورة تخزين هذه الاستثمارات في خزانة محكمة الإغلاق. المذهل في الأمر أن لديك بالفعل خزانة ملآنة بأنفس الحلي والمجوهرات من جميع القراريط والعيارات: أساور، أقراط، حتى السلاسل والسبائك.

خزنتي وخزنتك ملآنة بكل النفائس- والحمد لله- إلا أنها تفتقد شيئاً واحداً فقط: المفتاح! المفتاح مفقود منذ زمن بعيد؛ لدرجة أنك لا تذكرين بالضبط في أي تاريخ، أو أي يوم من أيام حياتك فتحت هذه الخزانة وتركتها مفتوحة هكذا! ربما فتحت الخزانة على عجل، ربما فتحتها وأنت فاقدة للتركيز، أو متوترة، أو مشغولة بعمل شيء آخر كعادة كل النساء. لا تذكرين بالضبط.

لكنك في كل مرة تحاولين إخفاءها خلف ظهرك، وأن تتظاهري بأنها مغلقة، وأنها في أمان. يأتيك أحدهم، أو إحداهن بابتسامتها البريئة، أو المستعطفة، أو اللئيمة، أو الخبيثة، وتطلب منك إعارتها قرطك الجميل، أو عقدك الثمين، أو سوارك النفيس، وتسوق لك الأسباب والمسوغات التي تجعل قلبك ينفطر لها. لا تريدين إغضابها، تخشين خصامها، وتستحضرين الثواب والحسنات بإيثارها، فتفتحين باب الخزانة (المفتوحة أصلاً)، وتعطينها ما تريد على أمل أنها ستعيده لك في القريب العاجل كما وعدتك!

لكن ذاك القريب العاجل لم يأت، بل بالعكس فلانة التي سابقاً كانت تأتيك على استحياء أصبحت تأتيك الآن باجترأ، والتي كانت تأتيك بخجل صارت تأتيك الآن بانتظام دون وجل، وفي كل مرة تأتيك لا تحتاج لحجة أقوى، أو أسباب واضحة، تريد أن تستعير فقط!

ورغم ذلك تعاودين وتبحثين بتوتر عن المفتاح لتتذكرتي أنه ضاع منك منذ زمن، فتعطينها وقد أسقط في يدك، مع أغلظ الأيمان بينك وبين نفسك أنك لن تكرريها، و"هذه آخر مرة"، و"أنا تعبت"، و"أنا زهقت"، و"شقا عمري"، و"هي لا تستحق".

وتقررين أنك ستُخفين الخزنة جيدًا، أو تضعينها بعيدًا عن الأنظار. لكن دون جدوى؛ لقد عرّفتُ طريقها إليك جيدًا!

والمصيبة أن الأمر لم يتوقف عند فلانة فقط، بل هذه الفلانة جرّت معها جيشًا من المحتاجين (والطامعين) لمحتويات خزنتك. والست “إياها” لم تعد بحاجة للمرور عليك، وأخذ إذتك! الأخت حفظت خارطة الرفوف، وعملت جردًا للمحتويات، وتعرف تمامًا أنه لا يوجد مفتاح لخزنتك؛ فتأخذ لها ولن حولها كل ما يحتاجونه حتى ينفصّوا من حول خزنتك تحت سمعك وبصرك!

وأنتِ تُصبرين نفسك، وتكتمين غيظك: لا بأس؛ كله بثواب، هم محتاجون أكثر مني، لا بأس؛ المهم سعادتهم، المهم رضاهم، المهم أن يحبوني، المهم أن يتقبلوني، لا بأس.

وتبدئين بأخذ حبوب مضادة للقلق والاكتئاب، وتفرغين عصبيتك ونوبات غضبك بشكل متناثر هنا وهناك خوفًا من الهجمة التالية على خزنتك، وللأسف! ما بيدك شيء لمنع حدوث ذلك؛ لأن المفتاح ضاع! حتى جاءك اليوم الذي أصدرت فيه خزنتك صريرًا مزعجًا أشبه بصرير الرياح على أعجاز النخل الخاوية!

نعم؛ أضحت خزنتك خاوية، ادّخار عمرك، تعبك كله، خاوية على عروشها!

ووسط ذهولك واستنكارك:

متى؟ كيف؟ لماذا؟ أين؟ سرقوني، ضيعوا أمالي، بددوا مدخراتي، كيف يفعلون ذلك بي؟! وتدورين كالدجاجة المذبوحة تبحثين عن خزانات الآخرين؛ تطلبين مددهم لإعادة مدخراتك ونفائسك التي أخذوها منك (برضاك). لكن يا للعجب! لا توجد خزانات عند الآخرين؛ لأنها مخبأة بحرص خلف حوائطهم، وإن أسعفك ذكاؤك لاكتشاف أماكنها ستصيبك الصدمة!

إنها مغلقة جيدًا بالمفتاح!

المفتاح؟

منذ متى الخزائن تغلق بمفتاح؟

هذا هو السؤال البديهي الصادم!

بديهي؛ لأن الخزائن يجب أن تكون مغلقة بمفتاح، وإلا لماذا اسمها خزينة؟!

والصادم؛ لأنك -وطوال حياتك- لم تعودي تذكرين “حتى” متى أغلقتِ خزنتك بمفتاح!

خزنتك هي: أنت!

ومحتوياتها من الذهب هي جسدك، وروحك، وعقلك، ومشاعرك، والمفتاح هو: كلمة “لا”!

هل تعرفين عزيزتي، أن أغلب ادعاءات النساء في الاستثمار السابق (الخاتم العثماني) التي يُردن التخلص منها هي: “العصبية”؟

العصبية، ومرادفاتها:

سرعة الغضب. التوتر. ضيق الصدر. ضيق الخلق. قلة الصبر. قلة الحلم.. إلخ من المرادفات التجميلية!

العصبية التي اعتقدت أنها صفة شخصية، أو توارثتها عن أمك، أو تسبب فيها أبناؤك أو زوجك، أو أنها طبيعة مجتمعك أو بلدك.

لا يا عزيزتي!

العصبية هنا بسبب فقدانك لمفتاح خزنتك، فأصبحتِ مشاعاً للجميع.

استشارتني فلانة، مخطوبة وخطيبها يشترط عليها ألا تعمل في مكان مختلط، فتركت العمل لتذهب لعمل آخر لا تحبه كثيراً، فعاد وأخبرها أنه لا يريد لزوجة المستقبل أن تعمل، فتركت العمل، وعملت في التطوع، فطلب منها أن تترك التطوع، فتركت التطوع، ووضعت يدها على خدها. لم تتزوج بعد، ولا عندها بيت، أو أولاد أصلاً ليشغلوها. فقدت معنى حياتها، ودخلت في نوبات اكتئاب وغضب، وكرهت نفسها. وتساءلت كيف ستكون حياتها بعد الزواج؟!

واستشارتني فلانة أخرى تعيش حماتها المسنة في بيتها، ولا يتكلف زوجها العناية بها أو بمتطلباتها. لا تستطيع فلانة تركها لحظة؛ لأن حماتها تخاف أن تبقى وحدها؛ إذا خرجت لحديقة البيت نادى عليها، وصبت جاماً غضبها عليها، فصارت حبيسة البيت، لا تزور ولا تخرج، ملازمة لحماتها المسنة 24 ساعة.

تشكي وتبكي، فإذا قلت لها: ما أسوأ ما سيحدث إن تركت حماتك ساعة؟

ما أسوأ ما سيحدث إن تركتها لابنها أو أحفادها ليعتنوا بها؟

قلبت كفيها بأسى وقالت: والله أنا أفعله طلباً لثواب الله سبحانه وتعالى فقط!

واستشارتني فلانة الثالثة، عروس في أجمل ليالي عمرها، تستقبل زوجها العريس بقميص نومها الأبيض، فيتظاهر بأن شيئاً ما لا يعجبه! وتحدث مشادة بسيطة انتهت بصفحة رنانة على وجهها (قبل أن يدخل بها!) جعلتها أسيرة الخوف والرعب من زوجها طوال حياتها، لتكتشف بعد سنوات عجاف من زواجها أن تلك الصفحة ما كانت إلا نصيحة حكيمة من والد العريس له:

“اصفعا من البداية على وجهها تسلك معك طوال العمر”!

واستشارتني فلانة رابعة، رفضت عريساً، فعاد وأصرَّ عليها، فرضخت ووافقت ظناً منها أنه يحبها، لتكتشف أنه أراد الانتقام لرفضها له المرة الأولى!

فعاثت من الضرب، والتحقير، والإهانة طوال زواجها، فقررت الصبر والتحمل، ولم تشتك لوالدها يوماً، ولم تطلب الطلاق؛ خوفاً من أن يصاب والدها المريض بجلطة في دماغه تتسبب في وفاته، فأثرت الإهانة اليومية، وأنجبت دَرِيْنَة من الأبناء كلهم يُهانون يومياً، ويخرجون عاهات وعالات على المجتمع، حتى تطلقت وتشردت في المحاكم لحضانة أولادها، ومات والدها في النهاية بحادث!

واستشارتني فلانة خامسة، تفرش سفرة عامرة من أولها لآخرها من أطياب الطعام وأشهاها لأهل زوجها كل أسبوع، فينكسر ظهرها، وتتيبس أطرافها، وتتبدد طاقتها، فيخرجون من بيتها دون كلمة

شكر أو تقدير. فإذا ما طلبت مساعدة زوجها في ترتيب البيت من بعدهم أشاح بوجهه عنها بهرود قائلاً: "يعطيك العافية! لديّ مباراة عليّ أن أحضرها!"

واستشارتني فلانة سادسة، تتزوج، فيخونها زوجها، ثم يتوب، فتسامحه، ثم يخون، ثم يتوب، فتسامحه، ثم يخون فيسخر منها هذه المرة ويُخرج لسانه لها مع عشيقته العاشرة، وهي تلاحقه، تخشى أن تفقده وأن تعيش بقية عمرها بلا إنجاب لكبر سنها، لتكتشف أنها أصيبت بمرضٍ بسبب تعدد علاقاته قد يؤدي لاستئصال رحمها، وهي لا تزال تفكر بالإنجاب!

واستشارتني فلانة سابعة، دخلت كلية لا تحبها؛ لأن والدتها أصرت. وتزوجت رجلاً غير مقتنعة به؛ لأن والدها وافق. وأنجبت 5 أبناء؛ لأن حماتها طلبت. وتركت وظيفتها التي تحبها؛ لأن زوجها خيّر. وباعت ذهبها وميراثها من والدها؛ لأن جامعة أولادها تحتاج. واستغنت عن سيارتها لتركب المواصلات العامة؛ لأن ابنها احتاجها. وتخلّت عن راحتها ونومها ونظافة بيتها؛ لترعى أطفال ابنها الذي تعمل زوجته!

وبعد ذلك كله

تتساءلين لماذا نعيش بعصبية؟ لماذا نفور من الغضب؟ لماذا نفقد صبرنا وبقية صوابنا؟ نحن نساء نستعذب دور الضحية التي تعاني، وتشقى في سبيل قضية وهمية في عقولنا اسمها "لأجل الناس"، وإن لم يكن لأجل الناس كان "لأجل الثواب"، وإن لم يكن لأجل الثواب كان لأجل..... - يوووه.. ألا تعرفين؟

المشكلة أنني لا أستطيع قول: "لا"!

هذه الفكرة البائسة التي تجعلك ممسحة للآخرين، فيستهلكونك، ويدوسونك، ويستغلونك، ويبتزّونك باسم العيب، واسم الأصول، واسم الصداقة، واسم الحب، واسم المجاملة. وباسم الدين، واسم الثواب، واسم الطاعة، واسم البرّ، واسم الواجب، واسم المفروض، واسم "ماذا يقول الناس؟"

هذا المفتاح الذي أشك أنه ضاع أصلاً؛ لأنه لا يمكن لشيء لا وجود له أصلاً أن يضيع! فلم نتعلم في حياتنا كيفية وضع خطوطنا الحمراء للآخرين.

ولم تعلمنا المدارس كيفية تعريف الآخرين بواجباتهم كما يعرفوننا هم بواجباتنا.

ولم يعلمنا والدانا كيفية النقاش والتفاوض بالمنطق والحكمة.

ولم تعلمنا كتب الدين سوى: الدنيا دار ابتلاء، والنعيم في الآخرة فقط!

لماذا؟

من قال إن الدنيا دار شقاء فقط؟ والرسول عليه الصلاة والسلام قال إن فيها السراء والضراء. من قال أن عليك التمرغ في الإهانة والتحقير، والاستغلال باسم الصبر وطلب الثواب حتى تُصابي بالعصبية والغضب، وتتناولي أدوية مضادة للاكتئاب، وتفكري بالهرب من كل شيء والانتحار؟!

عن ابن عمر -رضي الله عنه- قال: قال رسول الله ﷺ: "لا ينبغي للمؤمن أن يذل نفسه"، قالوا: يا رسول الله، وكيف يذل نفسه؟ قال: "يتعرض من البلاء لما لا يطيق". (رواه الطبراني)
(شرح الحديث: أي على المؤمن أن يحمي نفسه من كل ما يكون سبباً لوقوعه في الذل والمهانة والاستغلال).

والله ﷻ يقول: ﴿وَلَا تَقْتُلُوا أَنْفُسَكُمْ إِنَّ اللَّهَ كَانَ بِكُمْ رَحِيمًا﴾ [النساء - 29]
وقال أيضاً: ﴿يُرِيدُ اللَّهُ أَنْ يُخَفِّفَ عَنْكُمْ وَخُلِقَ الْإِنْسَانُ ضَعِيفًا﴾ [النساء - 28]
وقال أيضاً: ﴿أَفَمَنْ زُيِّنَ لَهُ سُوءُ عَمَلِهِ فَرَآهُ حَسَنًا فَإِنَّ اللَّهَ يُضِلُّ مَنْ يَشَاءُ وَمَنْ يُشَاءِ فَالَا تَذْهَبُ نَفْسُكَ عَلَيْهِمْ حَسْرَاتٍ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ بِمَا يَصْنَعُونَ﴾ [فاطر - 8]
إذن كيف نقتل أنفسنا قهراً وظلماً واستبداداً باسم الدين وأول مقاصد الشريعة السمحاء هو حفظ النفس؟!!

وكيف تحللين للآخرين غزو خزنك بما فيها من عواطفك، ومشاعرك، وأفكارك، وجسدك باسم الحصول على رضاهم؟!
أتعرفين؟

إن هذا الغزو الهمجي الناعم الذي يفرغ نفسك من روحك سيكون نتيجته شيئان:

1. رفع سقف توقعاتك كثيراً، فتصابين بالغضب والصدمة والعصبية عندما لا يلبي الآخرون توقعاتك هذه لاحقاً.

2. استنفاد طاقتك، فتكرهين الحياة، وتفقدين الرغبة في العمل أو الإنجاز أو خلافة الله في الأرض! وهكذا تدورين في حلقة مفرغة: سقف توقعات لا يلبي، فتغضبين. واستهلاك طاقة لا تُشحن، فتحبطين.

في كتابه: "قوة ال- لا" The Power of No يشير الكاتب جيمس التوشير إلى أنني أنا وأنتِ نواجه آلاف الخيارات يومياً، وهذه الخيارات كل يوم هي التي تؤثر بمصيرنا، وتصنع الاختلافات الكبيرة طوال حياتنا. وأنا يجب أن نتعلم أن نقول: "لا" للأشياء التي تدمرنا حتى يكون باستطاعتنا أن نقول: "نعم" لصحتنا وما نريده لسعادتنا.

1. قولك "لا" للعلاقات السيئة سيؤدي إلى حياة أكثر صحة، ودخول حب الناس الحقيقي:

■ تعلمي كيف تقولين "لا" لقطعة الشوكولا اللذيذة، أو الحلوى الشهية في الساعة المتأخرة من الليل.
■ تعلمي كيف تقولين "لا" للمطالبات -من أمك أو زوجك أو أولادك- التي تأتي على حساب صحتك وطاقتك.

■ تعلمي كيف تقولين "لا" للعلاقات السامة التي تستغلك من أجل مصالحها الشخصية، وأنتِ تعتقدين أنك بذلك تكسبين محبتهم ورضاهم.

إنهاء تدليل أولادك وطلباتهم التي لا تنتهي، والتراجع عن القيام بأدوار زوجك في المنزل عوضاً عنه، ورفض القيام بخدمات خرافية للآخرين تطوعاً منك هو بداية طريقك لعقل أكثر هدوءاً، ومشاعر أكثر اتزاناً، وجسد أكثر صحة.

هو البداية ليحبوك كما أنتِ، ويحترموك لشخصك أنتِ.

كل مبذول رخيص، حتى أدوارك كزوجة، أو كأم، أو كابنة، يجب أن تكون متوازنة وغير فاقدة لبوصلتها.

ظلم النفس المذكور في القرآن مراراً وتكراراً يبدأ من ضياع المفتاح، وفقدان البوصلة!

- "لا ضرر ولا ضرار"

- لا للمعصية ابتداءً: "لا طاعة لمخلوق في معصية الخالق" - رواه أحمد في مسنده.

- لا لما هو فوق طاقتك النفسية أو الجسدية: ﴿لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا﴾ [البقرة -

[286

- لا لمن يتعاجز ويطلب منك وهو قادر: ﴿كُلُّ نَفْسٍ بِمَا كَسَبَتْ رَهِينَةٌ﴾ [المدثر - 38]، ﴿وَأَنْ

لَيْسَ لِلْإِنْسَانِ إِلَّا مَا سَعَى﴾ [النجم - 39]

2. قولك «لا» لتوقعات الآخرين منك سيساعدك على تحقيق ما تريدينه من حياتك فعلاً.

قالوا: "إذا كنت لا تستطيع أن تقول لا، فستقول نعم دائماً" و"إذا كنت تقول نعم للناس فسوف تقول لا لنفسك!"

أتعرفين المثل القائل: "كل على ذوقك، والبس على ذوق الناس"؟

نحن بالفعل سلسلة من اختيارات الآخرين لنا، ولا نعيش حياتنا التي نريدها حقاً:

لأن أبي وأمي يريدان.

لأن زوجي يريد.

لأن أولادي يريدون.

لأن المجتمع يريد.

وتظلين تدندنين حول البيئته، والموروثات، والمجتمع، والمفروض، و"اللي لازم"، والواجب.. إلخ.

ألم نقل: مصدرك الله سبحانه وتعالى وسنة نبيه؟

إذن مهما كانت توقعات الآخرين - طالما أن ما تفعلينه في إطار ما بلغك من القرآن ومن السنة - فقولي: "لا" لأي توقع آخر ينافي ما تريدينه لنفسك.

3. قولك "لا" للفوضى والشح سيسمح للهدوء، واستشعار النعم في حياتك:

تلك الفوضى التي تسبب فيها هجمات وغزوات الآخرين على مدخرات خزنتك حتى أضحت فارغة.

تلك المطالبات اليومية، والأسبوعية، والشهرية من زوجك، وأولادك، ومعلمتك، وزميلتك، وأختك، وأمك، وصديقتك، ومسؤولتك، وكل الناس حولك.

تك المطالبات من الفيسبوك، والإنستجرام، والموبايل، والتلفاز، والجارا، والبقال، والمدرسة، والنادي، والأنشطة.

كل تلك الفوضى التي تضغط على حواسك وروحك، فتضيع أولوياتك، فتطيش بوصلتك، فتفقد الإحساس بلذة أي شيء؛ يصبح تركيزك على ما تفتقدينه حقاً من شح تقدير الناس، وشح ذوقهم معك، وإهاناتهم واستغلالاتهم المستمرة لك، وتفقد التركيز على ما تملكينه حقاً من غنى العقل والروح والعاطفة والجسد.

تقدمين تضحيات مستمرة لا نهائية، وفيرة لغيرك على حساب نفسك؛ لينتهي بك الأمر إلى الفوضى والشح في حياتك!

ضعيها حلقة في أذنك:

كلمة “تضحية” هي مرادف كلمة “ضحية”، والشخصية الضحية المسكينة التي تستعذب الخسارة في سبيل أن يربح الجميع حولها (لأي سبب كان) هي شخصية محاطة دائماً بأشخاص لا يقبلون الخسارة أبداً، ولن يقبلوا ربحها معهم حتى وإن كانت تستحق ذلك!

تضحياتك لزوجك لن تربحك معه في النهاية، وتضحياتك لأبنائك لن تربحك معهم في النهاية، لسبب بسيط: أنك على متيهم معنى أن يربحوا دائماً معك، فلن يقبلوا منك بأقل من ذلك حتى وإن كان الأمر يعني خسارتك دائماً!

وخسارتك هذه تعني سرقة مصادرك التي وهبها الله لك، مع أنك الأحقُّ بها!

الحل؟

أن تقولي “لا”.

وتعالي الآن أعلمك السر في كيف تقولين “لا”، وما الطريقة الصحيحة لقول “لا” بشكل مناسب يحفظ لك عقلك ومشاعرك وروحك وجسدك.

هل تعرفين مصطلح “الخطوط أو الحدود الحمراء”؟

تخليها أنها أشبه بدائرة، أو بالون شفاف يحيط بك من جميع جوانبك ليضم داخله:

1. هويتك أنت: روحك وعقلك ومشاعرك وجسدك.

2. وماذا تريد: كرسالة وأهداف وغايات لك في حياتك.

فيكون هذا البالون هو الحاجز الشفاف بينك وبين الناس.

يمكن لكلا الطرفين تبادل الرؤية، لكن يصعب التعدي، أو التجاوز لوجود الحاجز.

الأمر تبادلي إذن، لا يخصك فقط في حيز الآخرين عنك، بل أيضاً تحجزين نفسك عن ذوات وكيان وشخصيات وخصوصيات الآخرين.

حسناً!

ما أشكال تجاوزات الخطوط الحمراء والتعدي على خزنتك؟

العديد، منها:

1. **الانتقادات:** وأساليبها تتنوع في دَمَك، أو انتقاصك، أو إظهار مشكلاتك أو عيوبك (في شكلك أو شخصيتك أو سلوكياتك أو أعمالك أو ما يحيط بك).

2. **التطفلات (أو التدخلات):** وهي حشر أنوف الآخرين في حياتك، وأسئلتهم البريئة المتنوعة، بهدف جمع معلومات عنك تكشف لهم **نقاط ضعفك** لاستخدامها لاحقًا بالطريقة الأولى (الانتقاد) كالتطفل في تأخر حملك مثلاً، أو كم راتبك، أو ظروف معيشتك، أو طبيعة علاقتك مع زوجك أو أهلك، أو بالطريقة الثالثة وهي الطلبات.

3. **الطلبات:** وهي في الغالب تأتي كْمُحَصَّلَةٍ للتدخلات والتطفلات لجمع المعلومات، فيتم طرح الطلب بالتوقيت المناسب الذي يضرب لديك وترًا حساسًا في صميم ظروفك ونقاط ضعفك (التي يعلمون بها بالفعل)، كأن تخرج قريبتك لنزهة وتترك أولادها عندك، كونك تحبين الأطفال بشكل عام، أو طلب إحداهن سَلَفًا من راتبك؛ لأنك ما شاء الله مرتاحة وتستخدمينه في الكماليات أصلًا.

وللأسف، كلما كانت علاقتك قريبة بهم، كالزوج، والأم، والأخت، والقريبة، والصديقة، وحتى الأبناء، كان نفخ بالون الحاجز بينك وبينهم أصعب، لكن الأمر أبسط مما تتصورين، فقط يحتاج إلى جهد، ومثابرة، وصبر، مع أسطوانة متكررة لنفس الأساليب:

1. في حالة الانتقادات والتطفلات، تدرّبي على ردود ذكية، وكرريها، اجمعي هذه الردود مما قرأت عبر الكتب، أو الإنترنت، ومما سمعت من مواقف الآخرين، سجلها، واحفظيها عن ظهر قلب، وكلما أعطيت الرد المناسب في المكان المناسب زادت ثقتك بنفسك، واستطعت الرد بطريقة أفضل وربما عفوية بالمرات القادمة.

2. أما في حالة الطلبات، فلا تتعجلي ويلجمك الخجل بقذف كلمة “نعم” المعتادة. تَرَيِّثِي عزيزتي، لست في مهرجان استعراض لأخلاق الشهامة والذوق والطيبة، ببساطة اطلبي مهلة قبل الرد: “فاجأنتي، لم أتوقع، والله لا أعرف، لست متأكدة، حاليًا مشغولة، أحتاج أن أستخير.. إلخ.”

واختميها بنفس الجملة الواضحة: هل يمكنني معاودة الرد عليك في وقت لاحق؟

وإذا كان هناك إصرار منهم للرد الآن، فاعلمي أنها محاولات لتشويشك لإعطاء الـ “نعم” دون تفكير في العواقب التي في الأغلب لاحقًا ستكون فادحة لخزنتك كما أسلفنا!

المهم أن تُوْجِلي إجابتك؛ لتدرسي الوضع من جميع جوانبه.

هل الـ “نعم” ستشكل غزواً حقيقياً واستنزافاً لك؟

هل لديك التزامات أخرى؟

هل يناسب الأمر قدراتك وحاجاتك؟

ادرسي، وخذي القرار طواعية عن رغبة، وحب، دون ضغوط أو توتر، وفي حال كان الأمر يتطلب “لا” كبيرة؛ هنا، كل ما ستحتاجينه الآن هو إعداد الحجة المناسبة، أو الاعتذار المناسب.

وهنا حبيبتي، بيّضي الوجه، ولا داعي للكثير من الكلام أو التفاصيل أو الثثرة (راجعى نقطة التطفلات أعلاه مرة أخرى).

اعتذري بأدب ولباقة، وكرري نفس الاعتذار حتى مع محاولات ثنيك عن الاعتذار، أو محاولات معرفة تفاصيل أكثر عن سبب اعتذارك ليتم التسلل إليك من نقطة ضعف أخرى! الأمر يحتاج إلى تدريب، لكن صدقيني، كلهم فعلوها قبلك، واحتفظوا بخصوصيات خزاناتهم بهذه الطريقة.

هذا هو المفتاح الوحيد الصالح، الذي يُصنع يدويًا عند الجميع، وقد حان الوقت لتتعلمي صنع مفتاحك الخاص بك.

استغلي مصادرك ومهاراتك الشخصية؛ لإتقان صنع مفتاح جديد، “برانند نيو”، وأغلقى الخزنة خاصتك، فلا تفتحها إلا بحقها؛ حقها الذي يحفظ ويحترم:

1. جسدك.

2. ومشاعرك.

3. وعقلك.

4. وروحك.

كيف تحققين أكبر المكاسب في هذا الاستثمار في تطبيقات وأمثلة عملية

الخطوة الأولى:

شاهدي على يوتيوب فيديو ملخص كتاب “[لا لطيفاً](#)» لقناة أخضر، وفيديو “« لقناة دوبامين، وفيديو “« بعنوان “ماذا يقول الدكتور إبراهيم الخليلي عن الأم التي تحترق مثل الشمعة من أجل سعادة غيرها؟” لتتضح الصورة في ذهنك حول هذا الاستثمار.

الخطوة الثانية:

اختاري 3 مقتنيات كانت في خزنتك، وللأسف تم غزوها بسبب ضياع مفتاحك.

هذه بعض الأمثلة الواقعية من حياة النساء لبعض المقتنيات التي سرقت منهن (بالتأكيد ستجدين بعض مقتنياتك بينها):

- المثالية التي كان يطالبني زوجي بها دائماً في شغل البيت، وتربية الأبناء، فكم عانيت حتى أرضيه، وكلما شعرت بأني قد وصلت لها يُحمّلي أموراً أخرى.
- مالي الذي كنت أعطيه كله لزوجي رغم قلته ظناً مني أنني أصنع مكانة لي في قلبه، وأني سأحقق معه حسن التبعل!
- استماعي لرأي الناس، وبما أنني شخصية حساسة كان ذلك يؤثر فيّ لمدة طويلة ويأتي بآثار سلبية عليّ وعلى أولادي وزوجي.
- وقتي وجهدي، كنت أبدهما فيما لا يعود عليّ بالنعف.
- توظفت بأقل من درجتي العلمية؛ لأنني لم أستطع قول “لا” في وقتها للمستغلين.
- مالي، كل من طلبه أعطيه دون تفكير.
- وقت راحتي، وممارسة هواياتي.
- لم أضع حاجزاً بيني وبين أولادي، ففقدت الاحترام بقصد أن أكسبهم لصفى، ولكن خسرت نفسي.
- المواقف التي تضعني فيها أم زوجي في موقف الضعيف، وأنني مخطئة في تربية أبنائي بما يسمح لها أن تتحكم في حياتي.
- خشوعي في صلاتي، واجباتي الدينية وتقصيري فيها.
- راحتي، صحتي، طاقتي الإيجابية، حتى شخصيتي.

الخطوة الثالثة:

اختاري أيّاً من المقتنيات المذكورة في هذا الاستثمار، أو في أحد الفيديوهات أعلاه، واعلمي على تجربتها هذا الأسبوع؛ لاستعادة أحد أو كل مقتنياتك الثلاثة، واكتبيها في دفتر يومياتك.

هذه أمثلة واقعية من نساء حول العالم لمكاسبهن في هذا الاستثمار:

1. "لا" الأولى أردت أن أقولها لزوجي وأبنائي، لي وقتي الخاص غير مطالبة فيه بتلبية احتياجات الآخرين، لي الحق في الخروج وحدي، أو الجلوس وحدي، وهذا ليس معناه التخلي عن مسؤولياتي. الـ "لا" الثانية كانت لأبنائي، أنا لست خادمة أنا أم، هناك بعض الحدود في التعامل معي وعليكم تحمل المسؤولية، لكنني لم أنجح تمامًا، أعتقد أنني ما زلت بحاجة للتدريب سواء مع نفسي أو مع أبنائي على تلك الحدود. ونظرًا لأنني في غربة وليست لي علاقات عميقة تفرض عليّ أي شيء، فكل الـ "لا" الأخرى كانت لنفسي، عندما أصاب بالإحباط ألجأ للطعام أو التلفاز، أو كلاهما معاً، فقامت أشعر بذلك الآن، وأقول لنفسي بصوت عالٍ: "لا"، وغيرت الروتين؛ أقوم فأبدل ملابسني وأنزل للمشي في الحديقة، وأخذ مصحفي لأقرأ قليلاً أو أحفظ، ونجحت تلك التقنية والحمد لله.

2. بدأت مقتنيات خزنتي بالنقصان في بداية زوجي. كان عليّ أن أعيش مع حماتي وحماتي وأقوم بخدمتهما، وأبقى حبيسة البيت؛ لأنها العادات والتقاليد، وحيث إنني ببلد غريب ولا يوجد أحد من أهلي لزيارتهم، هكذا بدأت أخسر عقلي الذي لم يعد إلا في إرضائهم، وإرضاء زوجي المسافر الذي بدوره حين يأتي لزيارتي أقيم في المطبخ منذ الصباح حتى آخر الليل؛ لأقوم بواجب الضيوف المرحبين بعودته، وحين أذهب إلى غرفتي أخيراً أكون قد أنهكت من التعب، فلا أجد وقتاً حتى للحديث معه على انفراد، هنا بدأت أخسر راحتي الجسدية والنفسية، وأنا حامل ثم نفساء والحال لم يتغير.

منذ أسابيع ليست بالبعيدة جاءني زوجي وأخبرني أن صديقاً له سيأتي للبلد، وأنه يتوجب عليّ تحضير وليمة لذلك، في البداية ترددت ثم قلت: لا، لا أستطيع تحضير الطعام وتنظيف البيت بوجود طفلي الصغير الذي بدأ باستكشاف البيت وعليّ متابعته، ولدهشتي تقبّل الموضوع وقرر أن يعزمه في المطعم.

وفي مرة ثانية اتصل بي ليخبرني أننا سنزور إحدى العائلات التي لا أرتاح لزيارتها فقلت: لا، لا أريد، لكنه أصرّ على الموضوع بشدة، وبدأ يذكر أسباباً لهذه الزيارة، وكان أحدها أنه غير مشغول، وهي فرصة، فانتهزت الأمر وقلت: بما أن الموضوع فيه وقت فراغ فالأفضل أن نذهب ونشرب قهوة في مكان ما، وهي فرصة لأنني اشتقت إليك، والحمد لله وافق! يبدو أن المفتاح لم يضع مني، لكنني كنت نسيت أين خبأته.

3. في وظيفتي كل عيد يتوجب على أحد الموظفين أن يُغطّي الدوام، والبقية يأخذون إجازة العيد، مرت ثلاثة أعياد وأنا على رأس وظيفتي، لا أخذ فيها إجازة، أداوم والبقية يأخذون إجازتهم، العيد السابق كانت أول مرة أرفض فيها العمل أيام العيد، وكنت أظن أنهم سيقدرّون كل المرات السابقة، ويتقبلون عدم عملي في العيد، لكنني فوجئت برفضهم ومحاولاتهم المستمرة لإجباري على العمل في العيد بدلاً عنهم ككل مرة! رفضت بشدة وحزم على الرغم من شعوري وقتها بتأنيب الضمير! كيف لم أقدر أعمارهم؟ لكن بسبب ألم صدمتي منهم تماسكت، وقررت أن أفعل كما يفعلون، وبالفعل أخذت إجازتي، وانبسطت وارتحت من الضغوط، وبعدها رجعت وجدتهم ما زالوا متعجبين من رفضي، وكنت وما زلت سعيدة بفعلتي!

4. أستاذة، أنت صفعتني ونفضت عقلي نفصًا من كل أكوام الغباء والاستهبال والضعف والخنوع الذي كنت فيه، وليس هذا فقط للأسف، من خيبتني كنت أعتقد أنني هكذا طيبة، أحب الخير للناس بالسماح لهم باستنزافي واستهلاكي، كنت أضع الناس قبل كل شيء على حساب صحتي ونفسي، حتى إنني أحيانًا كانت تصل بي السذاجة لأقدمهم على حساب طاعتي لله! من باب أنني أعمل خيرًا، وهذه طاعة أتقرب بها لله، لست أدري كمَّ الغباء الذي كنت أتمتع به! والأدهى من ذلك أنني كنت أطلب شريك حياتي أن يتقمص سذاجتي ويسلك طريقي، كنت أعتقد أنه إنسان أناني؛ لأن لديه مفتاح خزنة لممتلكاته حريص جدًّا عليها. كنت أستاذ منه، وأربي أبنائي على شاكلتي، ونفس الغرس كنت سأغرسه فيهم وأنا أظن أنني أربيهم على الطيبة وحسن الخلق، وأنا بالأصل أربيهم على الضعف والابتذال من قِبَل الآخرين! يا رب لك الحمد كل الحمد أن أيقظتني من غيبوبتي.

حقًا الحمد لله على قول كلمة “لا” التي تحفظ لي عقلي وقلبي وجسدي وبيتي وزوجي وأطفالي. كم شعرت بالقوة حينما طبقت كلمة “لا” لأول مرة! أشعر أن “لا” أيضًا جميلة، “لا” طيبة، “لا” ذات خلق حسن، “لا” تجلب الحسنات، ليست فقط “نعم” هي الطيبة ذات الأخلاق الحسنة وعداد الحسنات. غيرت “الفلتر” لكلمة “لا” وغيرت “فلتر” كلمة “نعم”، فأصبح الأمر على ما يرام، وبتقلب بين هذين “الفلترين” لنحافظ على الخزائن والمدخرات.

5. كانت لي صديقة هي أخت لي بما تعنيه الكلمة، ولكني تأذيت منها كثيرًا؛ السبب: عطاء مني لها بلا حدود، وصبر عليها بلا حدود، وأعترف أنني كنت أسعى دائمًا لإسعادها وراحتها، واكتشفت أن كل ذلك خوفٌ من فقدانها، ولكن وفقني الله تعالى وقلت “لا”، لا لكل ما فعلته بنفسني. يجب أن أتوقف، بل يجب أن أعترف أنها عبء على نفسي ومشاعري وراحتي وعقلي، فقلت: لا لوجودها في حياتي أساسًا، وكنت وما زلت راضية بقراري، ولكن كانت المفاجأة أن هناك -من أقرب الناس لي- من وقفوا ضدي؛ لأنني قلت “لا” لعلاقتي بها، لكني صممت وأخرجتها من حياتي، والنتيجة كانت رائعة، وفخورة جدًّا بنفسني كلما تذكرت هذا القرار في حياتي.

6. أعدت النظر فيما أقوم به يوميًا، فبدأ لي أول الأمر أن كل ما أقوم به من الضروريات: من الطبخ والتنظيف والترتيب، كان روتينًا يجب أن أقوم به دائمًا. فكرت كثيرًا في جملتك “استنفاد طاقتك، فتكرهين الحياة، وتفقدين الرغبة في العمل أو الإنجاز أو خلافة الله في الأرض”. نعم طاقتي مستنفدة، ولكن أين؟ حتى وجدتها في الترتيب، فأنا طوال النهار أعيد وأرتب كل شيء. إن استنفاد طاقتي كان بسبب الأشياء التي أحطت نفسي بها، فأنا أعيد وأخزن وأرتب كل وقتي. لمَ كان عليّ أن أمتلك ثلاثة أو أربعة أنواع من العطور، تستهلك تفكيرني أيها أختار لكي أرشهُ، ووقتي مستهلك في ترتيبها، وتنظيفها، بالإضافة إلى عطور زوجي وابنتي؟! لماذا أمتلك أنواعًا مختلفة من أواني الطبخ، فأحترق في ماذا سأطبخ، أو في ماذا سأغرف الطعام؟ ثم أطحن نفسي في تنظيفها وإعادتها، وقيسي على ذلك باقي الأشياء! تذكرت بكاء وتوسلات ابنتي لي للخروج معها وقضاء الوقت في الخارج، وكنت أرفض؛ لأنني كنت أجدها فرصة لتنظيم البيت بما أنه لا أحد فيه، تصوري؟! ورغم ذلك سرعان ما كانت تعود الفوضى بعودتهم.

كل تلك الأشياء كانت تستهلك طاقتي في التفكير فيها، بدل التفكير في رسالتي ودوري في الحياة. شكرًا لأنك جعلتني أفهم نفسي أكثر.

7. لأنني من النوعية التي كانت تنادي كثيرًا بالمثالية، كنت أقوم بكل الأعمال بنفسني، نتج عن ذلك أن كل من في البيت صار اتكاليًا، وزيادة المسؤولية عليّ لحد الاختناق، كان من الصعب جدًّا بعدها أن أسحب البساط وأقول لكل منهم: التزم بمسؤولياتك. بدأت في الخطوة الأولى أسحب يدي من كل ما كنت أرغم فيه أنفي وليس من واجباتي، بدأ الكل يتذمر، حالة البيت بدأت تسوء، الوضع لم يعد يحتمل. جاء دور المرحلة الثانية، وضعت أمامهم أحد خيارين، إما أن أحضر خادمة تساعدني، يساهم كل من في البيت في أجرتها كلٌّ حسب إمكانياته، أو أن يتحمل كل منهم جزءًا من المسؤولية، وأيضا كل حسب إمكانياته، والحمد لله رب العالمين بعد عناء وتعب ومشقة استقرت الأمور، وسكنت العاصفة.

8. للأسف الشديد أضعت مفتاح خزانتي من زمن بعيد بعدم قول “لا”، فأصبح الكل يستغلون هذا، وأصبحتُ مستباحة من أقرب الأقربين: فهذه صديقتي المقربة تستغلني في التحدث لساعات وساعات عن حبيبها، وأنا لا أستطيع أن أقول لها: لا، مليت هذا الحديث. وتلك الأخرى تطلب مني الذهاب للتسوق معها ونقضي ساعات وساعات من اللف على المحلات، وأنا لا أستطيع أن أقول لها: لا أستطيع التكملة لقد تعبت. وهذه صديقة العمل تسخر مني ونضحك كلنا وأنا معهم ولا أظهر لهم مدى غضبي. وهذا زوجي يطلب مني الكثير من “المشاوير” التي يمكن أن يقوم هو بها بنفسه، ولا أقدر أن أقول: لا؛ لظني أن هذا سيحسن من علاقتنا، وأنتظر منه كلمة شكر وهو لا يقول شيئًا! وهؤلاء أولادي يطلبون مني مساعدتهم في إنهاء فروضهم المدرسية، وأنا لا أستطيع أن أقول: لا؛ لظني أن هذا تعبير لهم عن حبي! كل هذا st0000000p. أخيرًا سوف أحتفظ بخزانتي وأضع لها قفلًا، ومفتاحها معي أنا، ولن أسمح باستباحتي. سوف أتعلم قول “لا” بمنتهى الحسم.

9. أنا واحدة من اللواتي كن دون مفتاح نهائيًا منذ طفولتي وطوال حياتي، حتى حدث الانفجار، ووصلت لحالة اكتئاب حاد، ودخلت عيادة الطبيب النفسي، وكان العلاج كلمة واحدة: تعلّمي قول “لا”! في مكان عملي وبعد فترة عمل تجاوزت عدة أشهر، بدأ زملاء العمل بإحالة طلبات العملاء إلي، وفي البداية كان ذلك يشعرني بالغبطة؛ لأنني استطعت أن أكسب ثقتهم، ولكن مع الوقت صار الموضوع خانقًا جدًّا، فتوجهت للمسؤول ومعني أرقام هائلة من الطلبات، ورجوته ألا يتم تحويل أي طلب لي حتى أنهي الطلبات التي استلمتها. بدأ الزملاء يحاصرونني في الممرات وعلى الواتساب بالاتصالات، ولكنني كنت أردد: أقدّر ثقتكم، وأعتذر الآن؛ لأنني لا أريد أن أفقد الجودة التي تبحثون عنها عندي بسبب الكم الذي يُطلب مني! الحمد لله الأمور عادت لزمّام السيطرة رغم استياء البعض، ولكن من الأفضل لي ولهم أن أقول “لا” عندما أشعر أنها تناسبني أكثر من “نعم”.

10. أعرف صديقة من أولئك اللاتي يُغلِقن على مدخراتهن، ويحتفظن بمفاتيحهن، لها أسلوب في كيفية رفضها لأي طلب، ربما لو قبلته لفتح عليها بابًا من الاستنزاف والاستهلاك اللانهائي لطاقتها ووقتها. طريقة رفضها كانت باختصار: إضافة مقدمة تبعث على التفاؤل في نفس صاحب الطلب، وكأنما تم قبول طلبه، ثم إتباع ذلك بالرفض اللطيف مثل: “والله من عيوني، وأسعد لحظاتي، لكن يا ليت لو

أقدر، لو عندي وقت، مجال... إلخ". بالنسبة لي أظن أن نوع العلاقة يؤثر أحياناً على طريقة الرفض أو القبول، وأظن العلاقة الزوجية والعلاقة بالأبناء تحتاج فناً كبيراً في هذا الموضوع، ثم الأقرب فالأقرب من حيث كثرة التعامل والاحتكاك.

ومن تجربة شهدتها، الشخص الذي يعطي ويرفض بوعي وتقنين، يجعلنا نشعر بقيمة عطائه، وأنه علينا ألا نطلب من وقته أو عونه إلا عند وجود حاجة حقيقية.

11. منذ سنة تقريباً بدأت بقول "لا"، ولكن بخوف وتردد وقلق وكأني أعمل جريمة، أو أنني مقصرة في حق الآخرين، رغم أنني أعلم جيداً أن هناك استغلالاً لي. ما نجحت به فعلاً هو قطع علاقتي ببعض الأشخاص، وتقليص علاقتي بآخرين؛ ما ترتب على ذلك راحة نفسية وترتيب لأمر حياتي واستغلال أفضل لوقتي مع أطفالي، ولكن كما قلت، كنت أشعر بتردد وقلق تجاه ما أفعله. سنوات ضاعت من عمري وأنا أعيش في وضع غير مريح؛ لأنني لم أقل "لا". تأثرت علاقتي بزوجي وأطفالي؛ لأنني لم أقل "لا". كثيرة هي الأشياء التي حُرمت منها لأنني لم أقل "لا". أنا أريد ذلك، وأشياء فرضت علي ولم أقل "لا". باعتقادي أن السبب الأساسي لهذه المشكلة التي تعاني منها أغلب النساء هي التربية، نعم لقد تربينا على أن الطفل المؤدب هو الذي يقول "نعم"، "نعم" دون نقاش، "نعم" دون تفكير، ودون التعبير عن مشاعره تجاه الأمر، لم تعلمونا أسلوب النقاش بأدب، وطريقة الاعتذار عن الأشياء بلباقة، ما تعلمناه فقط هو أنه كلما قمت بالتضحية أكثر كلما كنت أفضل!

12. أنا أستخدم ال- "لا" بكثرة، ولكني أستخدمها مع نفسي ولنفسي وعلى حساب نفسي. تفكيري مُنصبٌ على مصالح غيري وعلى راحتهم وعلى طريقة تفكيرهم بي وعني بغض النظر عن كوني مرتاحة أم لا، ظناً مني أنني بهذه التضحيات والتنازلات سوف أمتلك قلوبهم ومحبتهم، والحقيقة هي أنهم اعتادوا مني العطاء بلا مقابل، لدرجة أنه فقد قيمته في نفوسهم وأصبح واجباً علي!

من التقنيات التي أحببتها وحاولت تطبيقها عدم التبرير عند قول "لا". فأنا فعلياً كنت أخلج جداً من قول "لا"، حتى في حال اخترت قولها كنت أبرر وأبرر لدرجة أنني نفسي كنت أشعر بأن قولي "لا" فيه شيء غلط! بدأت أدرب نفسي على أن قول "لا"، هو رأيي الشخصي الذي يعبر عن الموضوع نفسه ورأيي فيه، لا علاقة له بالشخص المقابل وعلاقتي معه، وأن اختياري الرفض هو لمصلحتي أولاً وأخيراً، فأنا المعنيّة، وأنا التي ستتحمّل النتائج.

من المواقف التي طبقتها: كنت بعادتي قليلة الخروج من المنزل، لا أذهب أبداً لمكان إلا مع زوجي وأطفالي، نادراً جداً أخرج مع صديقة أو قريبة لوحدي، وإن خرجت أخذ أحد أطفالي معي، والسبب دوماً أنني كنت أختار وأقدم راحة زوجي على راحتي، فكيف يبقى مع الأولاد وأنا أخرج؟! فحصلت لي فرصة مشوار مع والدتي التي لا تأتيني من السفر إلا كل عام أو عامين، فقررت أن أترك أطفالي مع أبيهم. عادةً هذا الموضوع مرفوض عنده، والسبب أنه يجب ألا أقارن نفسي به! فأنا أهمهم، ومن الطبيعي أنني أجلس معهم وهو يخرج، ومن غير الطبيعي أن يقعد هو وأنا أخرج، لكن هذه المرة اخترت أن أخرج مع أمي وحدنا، وألا آخذهم، وأقول "لا" بطريقة إيجابية دون عصبية أو جدال، وبموقف قوي وجدّي؛

لأنني فهمت أنها ليست لخلق المشكلات، وإنما لحلها، وبالفعل حصلت على نتيجة إيجابية، وراحة نفسية.

13. بعد يوم شاق في الجامعة والعودة للمنزل بالمواصلات العامة تحت الشمس الحارقة وأنا أحمل طفلي في يدي، رجعت للبيت وقمت بواجباتي المنزلية، ولم أرتح حتى عاد زوجي من العمل، وطلب مني أن أصور له بعض الأوراق بهاتفي النقال (لأن كاميرته حديثة) رغم أنني في قمة تعبتي الجسدي والنفسي، قلت له “لا” أنا متعبة وأريد أن أرتاح، وتحت إلحاحه أعطيته هاتفي وقلت له: صور بنفسك. فقط. رغم أن طلبه كان صغيراً لكن تذكرت كلامك، وسألت نفسي: هل يستطيع عمل هذا الأمر بنفسه؟! وكانت الإجابة: نعم. فجعلته يقوم بحاجته بنفسه. والحمد لله.

الخطوة الرابعة:

كفكرة مختلفة، احتفظي بمفتاح في جيبك، أو ضعيه كصورة خلفية لجوّالك، وتخيلي أنه مفتاح خزنتك. هل ساعدك وجود هذا المفتاح على تطبيق الخطوة السابقة؟

وأخيراً..

انزعي المفتاح بنهاية الاستثمار، وتخلصي من لعب دور “الضحية” بإتقان مهارة “لا” بشكل صحيح.

هذه كانت تجربة إحدى المستثمرات مع المفتاح:

قد جعلت مفتاح منزلي في جيبتي، وحيثما كنت آخذه معي، وعند أي طلب أمسك به جيداً وأفكر، فأرفض الاستغلال والاستنزاف، وأوافق على ما يجعلني سعيدة. كان أسبوعي هذا حافلاً بالمغامرات، فقد توترت أقرب الأشخاص لي من وجود المفتاح في يدي طوال الوقت. نزعت الآن لكنني سأشتاق إليه وأفتقده، وأشكره جداً! فقد أبدلني به مفتاح “لا” الذي سيظل معي طوال حياتي، وأورثه لأبنائي وبناتي بإذن الله.

استثمار عيار 14 ملعقة الذهب

وصلنا إلى عيار “14”، وهو عيار بدأ يتوفر في الأسواق هذه الأيام تفريجاً عن الكربة الاقتصادية، وإدخالاً للسُرور في قلوب العرائس وعرسانهن غير المقتدرين!

ونعني “عيار 14” إذا ما اعتبرنا أن الذهب الخام أو الخالص هو 24/24، فإن عيار 14 يعني أن هناك 14 جزءاً من الذهب مع 10 أجزاء من معادن أخرى (على الأغلب النحاس، أو النيكل)، وهي نسبة نترك قياسها للصائغ، أو صاحب محل الذهب، دون أن نوجع رأسنا بالتفاصيل.

وحيث إن الاستثمار الأول والثاني قد لاقيا قبولاً واستحساناً كبيرين، فهذا يعني أن الخزائن بدأت تمتلئ، وبدأ يتكدس فيها بعض القطع الذهبية، لكن هناك قطعة جميلة، أسرة، ربما فاتتك، وعليكِ استدراكها وأنتِ تجمعين الذهب من هنا وهناك.

هذه القطعة الفريدة يا عزيزتي، موجودة في فمك، وفي فم أغلب أولادك، وفي فم بعك العزيز، وفي فم الكثير من الناس حولك!

قطعة على شكل ملعقة من الذهب!

وهذه القطعة يا عزيزتي، تأتي هكذا، رزق من الله سبحانه وتعالى، تنزل مع صاحبها من بطن أمه محشورة في فمه، لا ينتزعها إلا وقت الرضاعة، ثم يقوم بحشرها مرة أخرى. المثير في الأمر أن هذه الملعقة تأتي بماركة خشبية في البداية، لكنها بمرور السنوات تتحول شيئاً فشيئاً إلى ماركة فضية، ثم ذهبية، وهناك حالات تكون فيرزاتشي، أو غوتشي، أو شوارفسكي، وحالات تصير بلاتين وألماس؛ كل حالة ونوعية العقلية التربوية التي أفرزتها!

كنت أقوم يومياً بتوصيل ابنتي “ريماس” عندما كانت بعمر الخمس سنوات إلى الحضانة، وعندما نكون في مدخل الحضانة أقف هناك أتفرج على الملاعق الذهبية في أفواه الأطفال، أطفال بعمر 4 و5 سنوات، أشبه بالجنث الواقفة دون أي حركة، والأم أو الجدة أو الأب يقوم بكل شيء نيابة عنه، يحيي ظهره وينزل عند قدميه لينزع عنه حذاءه، ويضعه في الدولاب، ويلبسه حذاء الحضانة، ثم يخلع عنه المعطف الشتوي ويعلقه له، ثم يناوله حقيبته وقنينة الماء خاصته، ثم يودعه في طريقه للممر الداخلي.

كل يوم أشاهد نفس المنظر من جميع الآباء والأمهات بلا استثناء! ملعقة ذهبية في فم كل طفل من أطفالهم!

ولم أستطع منع نفسي من سؤال إحداهن وهي تقدم خدمة ال-5 نجوم لطفلتها المستسلمة لها بلا جهد. سألتها:

هل أنتِ مستعجلة؟ هل تركضين إلى وظيفتك؟

فأجابت: لا.

ولم أحتج لأسألها لِمَ تفعل ذلك!

ابنتي ريماس تقوم بكل شيء: تخلع الحذاء وترتدي الآخر، وتضع حذاءها في دولابه الخاص، تخلع معطفها وتعلقه مع طاقيتها الصوفية، تتناول حقيبتها وتنطلق وهي تلوح لي، وأنا أتفرج عليها طوال الوقت، لا أساعدها على الإطلاق!

لأنني بصراحة، لا أريد أن أحني ظهري لطفلة قادرة، مسافة يديها إلى قدميها أقصر من مسافة يدي أنا إلى قدميها، حتى وإن صادف أن كانت هذه الطفلة هي طفلي!
هنا اللحظة المصيرية، اللحظة التي يدس فيها كل الناس أنوفهم ويتدخلون فيها تجاه تربيتك لأطفالك (هل تذكرين الانتقادات والتدخلات?):

- أنت لا تطعمينهم كما يجب.

- لا تتابعينهم كما يجب.

- لا تدرسينهم.

- لا تأخذينهم لأنشطة كما يجب.

- لا تعاقبينهم كما يجب.

- لا تعتنين بهم كما يجب.

- لا تهتمين، لا تدلين، لا تساعدين كما يجب.

مرة أمك، مرة حماتك، مرة زوجك، مرة جارتك، وحتى المرأة خلفك على الكاشير تطل عليك برأسها وتنتقد!

إحدى الأمهات أمامي طلبت من ابنتها كوب ماء، فأحضرت الطفلة الكوب، فشكرتها أمها بقولها: شكرًا.

هنا اشتغلت لدى الجدة مجسات فائقة الدقة جعلتها تفرع من مكانها بلا عكاز مستنكرة:

ما شكرًا؟ على ماذا؟ هذا واجبها، إياك أن تشكري أولادك على ما هو واجبهم أصلًا! (حقيقة).

إحدى متابعاتي على السوشيال ميديا اشتكت من امتحانات أولادها، وأن البيت حالة طوارئ، وأن عليها مسؤوليات تدريسهم ومراجعة المادة لهم.. إلخ إلخ.

أجبتها ببرود: أنا لم أذاكر لأولادي ولا مرة في حياتهم!

نعم..

أذكر تمامًا تمامًا عندما وضعتُ ابني الأكبر "عمر" في مدرسة خاصة، وكان عمره 3 سنوات حينها، وكانت هذه المدرسة تتميز بالمنهج البريطاني الخارق، وأن الطفل يتخرج من مرحلة الروضة (الكي جي) وكأنه بريطاني بالسليقة!

- "والاو! سحر!"

سال لعابي. إنها مدرسة جبارة سيتميز ابني فيها، واكتشفتُ أن هذا السحر عبارة عن كمية هائلة من الواجبات، وأنني كنتُ أضطر حرفيًا أن أجلس مع ابني ليكتب الحروف والأشكال 3 إلى 4 ساعات

يومياً حتى ينهي الواجب، مع كمية لا بأس بها من الرجاء والعصبية والصراخ وأحياناً الضرب!
لا أنسى- بكل أسى- كيف كانت أصابعه الصغيرة الضعيفة ترتجف وهي بالكاد تستطيع الإمساك
بالقلم، وأنا أطلبه أن يكتب أسرع؛ لننهي الواجب، وأتخلص من هذا الصداع.
كان كل تفكيري أنني كأم فإن هذه مسؤوليتي: أن ينهي طفلي واجباته، أن يتعلم أسرع، أن تكون
علاماته كاملة. لكنني بحمد الله أفقت من تلك الغيبوبة المجنونة، وأخرجت ابني من تلك المدرسة،
وقررت أن أتابع أطفالي حتى يتمكنوا من القراءة والكتابة للصف الثالث الابتدائي دون أية ضغوط، ثم
أتركهم.

أتركهم ليدرسوا، ويقوموا بواجباتهم، وأنشطتهم بتشجيع مني، ونقطة.
أعرف أمهات، بل شعوباً كاملة دور الأم فيها المعلمة، والمتابعة، والسائقة، والمهرجة، والمنظفة،
والمنظمة، والمتعة، والقارئة، والمصححة، والمدققة، والملاعبة، والمشجعة لأطفالها.
كل واحد لديه ملعقة ذهب تكبر وتتغير ماركتها ونوعيتها حسب عمره وحسب طريقة إفناء أمه
لحياتها من أجله!

وجيل الملاعق الذهبية هذا -إن صحت التسمية- جيل يعتقد أن كل من يمر في طريقه بالحياة
المفترض أن يُعبئ له طرف ملعقته الذهبية بطريقة أمه المعهودة؛ يكبر فيريد المزيد، ويتأفف من أدنى
مسؤولية، ويتضايق ممن يخالفونه الرأي.

تتحقق له الكثير من الأمور في بدايات حياته دون أدنى جهد منه:
غرفته مرتبة، ألعابه “بقدره قادر” تعود لصندوقها.
حقيبته معدة، السفره مفروشة، الطعام مطبوخ.
الخناقات مع المعلم أو إدارة المدرسة بشأن مستواه، أو مشكلة حدثت معه لا يتدخل فيها.
وأحياناً هذه الملعقة الذهبية تحل محل دماغ الطفل، فلا يحتاج ليفكر، أو يقرر؛ لأن والديه فكراً
وقرراً عنه:

افعل، لا تفعل. اذهب، لا تذهب. كل، اشرب، اقع، اسكت، احرص، لا تناقش، لا تجادل، احترم نفسك،
لا تنتظر وأنا أحدثك، أنزل عينيك يا عاق.

هذا الطفل هو نفسه ذلك الزوج صاحب الملعقة الذهبية:
ليس شغلي، ليست مسؤوليتي، أين الغداء؟ أين العشاء؟ ماذا فعلت طوال اليوم؟ تحقيق في أفعالك،
محاسبة على تصرفاتك، ممنوع الجدل، ممنوع النقاش، قولي “نعم” فقط!

وهذه الطفلة هي نفسها تلك الزوجة صاحبة الملعقة الذهبية:
لزوجها: “أف، زهقت، تعبت، مليت، أين أنت؟ أريد، لا أريد.”
أو النوع الآخر الخاضع: “حاضر. طيب. نعم. ما تراه.”

بينما لأولادها: “افعل، لا تفعل، لا تناقش، لا تجادل، احرص، تأدب، اسمع الكلام.. إلخ.”
ذكر د. كال سيفير في كتابه “كيف تكون قدوة حسنة لأبنائك» تعريفه للتأديب، كاتباً:

“إن التأديب يتضمن كل تلك الأشياء التي نتعلمها كأباء؛ لنعلم أولادنا كيف يتخذون قراراتهم بشكل أفضل. إن تأديب الأطفال هو تعليمهم كيف يقومون باختيارات أفضل لسلوكهم. والتأديب هو أيضًا تعليمهم تحمّل المسؤولية.

وهذه التعاريف تختلف كلياً عن اعتقاد أن التأديب هو العقاب ذاته؛ إنما يعني التأديب تعليم اتخاذ القرارات!

نعم..

أغلبنا لا نعرف اتخاذ قرار في حياتنا، لا نستطيع تغيير عادة، أو صفة شخصية، أو سلوكيات جاءتنا من التربية؛ لأننا ببساطة أغلبنا لم نتربى في بيتنا التربوي الفاضل على اتخاذ القرار! “اسمع الكلام وبس، اسكتي أنتِ وبس”!

لم نتعلم في مناهجنا التربوية المدرسية التفكير المستقل، وحل المشكلات! احفظ المنهج وانجح فقط، وارم الكتاب في سلة النفايات بعد الامتحان!

لا نستطيع أن نقول “لا” لغيرنا؛ لأننا نفتقد لمهارات التفكير، والتحليل، واتخاذ القرار. عقلنا يسير في اتجاه واحد فقط!

راجعى ذكرياتك في الطفولة، كم مرة اتخذت فيها قرارات تتعلق بكِ أنتِ؟ طريقة لبسك، مشترياتك، رغباتك، اهتماماتك، طعامك، حديثك، مكالماتك.. إلخ؟

قرارات بسيطة على غرار شراء ملابسك الداخلية، أو نوع الأنشطة المدرسية، هل كانت أمك تقوم بها عوضاً عنكِ؟

سلوكياتك الخاطئة مثل مشاجراتك مع إخوتك، سوء أدبك، إهمالك، كسلك، كيف كانت ردة فعل والديكِ عليها؟ وكيف هي ردة فعلك الآن على أبنائك؟

هل العقاب الذي يقع يُعلم الطفل اتخاذ قرار في اختيار سلوك أفضل في المرة القادمة؟ أم يُلقمه ملعقة ذهب، فيخرس تفكيره، ويتقن مهارات المراوغة والكذب والنفاق والعصبية والتمرد، وووو...

في ديننا الإسلامي الأمر بالإحسان للوالدين يأتي مباشرة بعد عبودية الله سبحانه وتعالى. وأحاديث البر المتواترة عن الرسول عليه الصلاة والسلام كثيرة.

ما اختلفنا، لكننا للأسف أخذناها كسلاح، سكّين نسلّطه على رقاب أبنائنا وبناتنا، ونطالبهم بالطاعة، والبر، والإحسان، صغاراً كانوا أو كباراً.

نضع ساقاً فوق الأخرى، نتوسد أرائكنا المريحة متجاهلين كتب التربية، دورات التربية، إرشادات التربية، أو على الأقل سيرة الرسول ﷺ في التربية.

- لماذا؟

- هو هكذا، عليهم طاعتي، وإلا “يدخلون النار”!

- دورات تربية لماذا؟ لا بد أن يبروني رغماً عنهم!

لا نفكر لحظة، أو نبذل جهدًا مرة إن كنا نستحق هذا البر والإحسان منهم، أن نأخذه بحقه فعلًا.

جاء رجل إلى أمير المؤمنين عمر بن الخطاب- رضي الله عنه- يشكو إليه عقوق ابنه، فأحضر عمر بن الخطاب- رضي الله عنه- ابنه وأنبه على عقوقه لأبيه، فقال الابن: يا أمير المؤمنين، أليس للولد حقوق على أبيه؟ قال: بلى، قال: فما هي يا أمير المؤمنين؟ قال: أن ينتقي أمه، ويحسن اسمه، ويعلمه الكتاب (القرآن). فقال الابن: يا أمير المؤمنين إنه لم يفعل شيئًا من ذلك: أما أمي فإنها كانت زوجة لمجوسي، وقد سمّاني جُعلاً (خنفساء)، ولم يعلمني من الكتاب حرفًا واحدًا. فالتفت أمير المؤمنين إلى الرجل، وقال له: أجنّت إليّ تشكو عقوق ابنك، وقد عققتك قبل أن يعقك، وأسأت إليه قبل أن يسيء إليك.

وعن ابن عمر -رضي الله عنهما- قال: قال رسول الله ﷺ: «كفى بالمرء إثماً أن يضيع من يقوت».

(أخرجه أبو داود وصححه الألباني).

قال بعض أهل العلم: إن الله سبحانه يسأل الوالد عن ولده يوم القيامة، قبل أن يسأل الولد عن والده، فإنه كما أن للأب على ابنه حقًا، فإن للابن على أبيه حقًا، فكما قال الله تعالى: ﴿وَوَصَّيْنَا الْإِنْسَانَ بِوَالِدَيْهِ حُسْنًا﴾ [العنكبوت: 8]، وقال أيضًا: ﴿قُوا أَنْفُسَكُمْ وَأَهْلِيكُمْ نَارًا وَقُودُهَا النَّاسُ وَالْحِجَارَةُ﴾ [التحريم: 6]، فوصية الله للأبَاء بأولادهم سابقة على وصية الأولاد بأبائهم.”

مشكلتي ومشكلتك كأمهات، ومشكلة أمي وأمك، وأم زوجك، وخالتك، وعمتك أن الكل يطالب بحقوقه من الأبناء!

ننفخ ونسب، ونهدد ونتوعد بالدعاء عليهم، أو نستثير الشفقة، ونتمسكن ونطالب بالطاعة ورد الجميل، وتقدير الجهد، وحفظ التضحيات.. إلخ، ونحن لم نقدم لهم تربية حقيقية!

تربيتنا فوضوية أشبه بسندويتشات الهمبورغر. إن لم ينفذ الابن / الابنة ما هو مطلوب منه قمنا به بدلاً عنه (من باب التضحية)، أو فقدنا صوابنا وصرخنا وأجبرناه عليه (من باب العقاب والتأديب)!

لأننا ببساطة لا نريد أن نفقد السيطرة، نخاف كلام الناس أننا فشلنا في تربيتهم وتأديبهم، ونعتقد أن القيام بأعمالهم و/أو إجبارهم على عملها هو سيطرة على الأمور. الأمن مستتب، والأولاد على الصراط!

في حين أن هذه السيطرة للأسف لن تعلمهم ضبط النفس الذي سيؤدي إلى إحساسهم بتحمل المسؤولية!

ضبط النفس الذي أظهره ابن الزبير عندما كان غلامًا يلعب مع غلمان مثله، فمر عمر بن الخطاب - رضي الله عنه- فهرب الأطفال، ووقف ابن الزبير، فقال له عمر: لماذا لم تهرب؟

قال: ما ارتكبت ذنبًا فأخاف منك، وليست الطريق ضيقة فأوسع لك.

افتقاد ضبط النفس وعدم تحمل المسؤولية الذي سيحرم أطفالنا أن يقولوا “لا” لغيرهم حتى وإن كانوا أصحاب حق بسبب “لاءاتنا” المتكررة دون مبرر، فقط من أجل السيطرة عليهم.

إحدى الأمهات قالت لي: “أذكر منذ فترة لفت نظري أن ابنتي تطلب أقلام حبر ملونة وcorrector ومحارم معطرة بشكل متكرر ومبالغ فيه كثيرًا، فسألتهما أين تذهب أقلامك وأغراضك؟ فأجابت:

المعلمات دائماً يطلبون مني أقلامًا وغيرها؛ لأنني أجلس أول كرسي في الفصل، ولا يعيدونها لي، وأنا أخلج أن أطالبهم، وصديقاتي في الفصل دائماً لا يحضرن محارم معطرة ويطلبنها مني أيضاً!”
عقلية ملعقة الذهب هي عقلية الشخص الذي لا يستطيع تحمل المسؤولية؛ لأنه يفتقد لضبط النفس أو Self Discipline. يفتقد لتهديب الروح، والعقل، والجسد. وهي مهارات قلماً تعلمناها من آبائنا وأمهاتنا، ونادراً ما نورثها لأبنائنا؛ لأنها تحتاج إلى المجالدة والصبر.

﴿وَتَوَاصَوْا بِالْحَقِّ وَتَوَاصَوْا بِالصَّبْرِ﴾ [العصر: 3] الصبر من أعلى المهارات المنقرضة في هذا العصر.
الصبر على تشكيل العادات، أو التخلص منها، على التخطيط في التربية، على تغيير التفكير والشعور والسلوك، على إكمال قراءة كتاب حتى النهاية.

تذكر الكاتبة جولي ليثكوت هيمس مؤلفة كتاب “كيف تربي بالغاً” How to Raise an Adult “أربعة أنواع من الأمهات (والآباء بالطبع):

1. **المستبدة:** وهي عقلية جنرال الجيش، التي تطلب الطاعة العمياء دون نقاش، دون أن تلبى أي حاجة من حاجات أبنائها وبناتها.

2. **المُدللة:** وهي التي تلبى جميع طلبات ورغبات أطفالها، دون أن تضع أي شروط أو قواعد لهم.

3. **المُهمل:** وهي التي لا تضع أي شروط ولا قواعد، وينفس الوقت لا تلبى أي حاجة من حاجات أطفالها بسبب انشغالها عنهم.

4. **المربية:** وهي التي:

تضع القوانين والقواعد.

تتأكد من فهم أطفالها لها.

توجد عاطفياً لأجلهم.

تخاطبهم بالمنطق.

تتركهم ليكتشفوا، ويقعوا في الخطأ.

تتقبل أخطاءهم، وتصبر عليهم لتصحيحها.

تخاطبهم على أنهم مستقلون بذواتهم، ويقومون باختياراتهم لوحدهم.

ويمكنك التخمين بأن الأنواع الثلاثة الأولى هي التي تُنتج وتُخرِّج جيل ملعقة الذهب إياه؛ لأنها تخرجهم اتكاليين، انتهازيين، غير مسؤولين، لا يستطيعون إنهاء أعمالهم، وغير مستقلين.

إحصائية أمريكية لعام 2013 كشفت أن 83% من طلاب الجامعة الجدد يشعرون بالغرق من ثقل الالتزامات الجامعية، و8% منهم يفكرون بالانتحار؛ لأن هناك فجوة هائلة بين بيت عاشوا فيه بلا مسؤولية، وبين الحياة الجامعية بداية الالتزامات الحقيقية خارج البيت!

فجوة لن تكتشفها إلا عندما يدخل ابنك أو ابنتك الجامعة، فلن تستطيعي أن تحلي الواجبات عنهم، أو تعيدي شرح محاضرة الموصلات الكهربائية أو تاريخ العصر الحديث لهم، أو ترتبي غرفهم وأسرتهم في السكن الداخلي لهم.

رغبتي ورغبتك العارمة في الفلسفة التربوية، وإعطاء التجارب الجاهزة، و"اسمع مني يا ابني"، و"أنت يا ابنتي ما وعيت على الدنيا بعد"، و"أكبر منك بيوم أعلم منك بسنة".

كل هذه الفلسفات، ونصائح الملعقة الجاهزة لأطفالنا؛ خوفاً عليهم، وتوفيراً لجهودهم، تحرمهم حق مهارة التفكير، والوصول لحلول بأنفسهم.

تحرمهم حتى فرصة الحوار وإثبات وجهات النظر، وتعلم أساليب الإقناع.

النتيجة:

لا نستمتع لهم، نعطيهم خلاصة رأينا وتجاربنا، نطلب الطاعة العمياء. نقطة.

نرفض الخطأ، نرفض التقصير، نرفض عدم الكمال أو المثالية. نقطة.

لا نشكر؛ لأنه واجبهم وعليهم البر والطاعة، فلا يتعلمون الشكر ولا التقدير. نقطة.

نتصيد الأخطاء بمهارة، فننتقد بقسوة، فيتعلمون السخرية والاستهزاء والانتقاص والاستغلال والتحقير. نقطة.

أجمل قاعدة في التربية تعلمتها في حياتي منذ 20 عامًا هي قاعدة:

تصيد الجيد Catch in good.

هذه القاعدة الذهبية التي تعتمد على تصيد الأعمال الجيدة (عوضاً عن السيئة) في أولادنا، مثل:

- تقديم ملاحظات إيجابية عند تحسن السلوك ولو بشكل طفيف.

- أو شكر عمل جيد حتى لو كان عادياً أو عابراً.

- أو تقدير كلام مهذب قاله الطفل أو المراهق.

هذه القاعدة هي العصا السحرية التي ستلغي تدريجياً كل الملاعق الذهبية من فم أبنائك؛ لتجعلهم أكثر ثقة، أكثر انضباطاً، وأكثر مسؤولية واستقلالية.

عندما تعبرين عن حبك، أخبريه أنك تحبينه لشخصه، لا لأفعاله (مهما كانت).

وعندما تعبرين عن ثقتك، فاجعليها في قدراته وقراراته (ركزي عليها).

وعندما تعكسين تقديرك، فاجعليه لمجهوداته والتحسن الذي يطرأ على سلوكه.

هذه نماذج لبعض العبارات الذهبية التي يمكنك استخدامها مع أبنائك، والمنقولة بتصرف من كتاب

"كيف تكون قدوة حسنة لأبنائك":

لإظهار ثقتك بهم قولي:

أعجبتني الطريقة التي تعاملت بها مع الموضوع.

أنا أعرفك جيداً حبيبتي، ومتأكدة أنك ستتصرفين بشكل صحيح.

أنا أعرف أنك تستطيع القيام بذلك.

أنت تستطيع اتخاذ القرار وحدك، إذا أردت المساعدة فستجدني بجوارك.

أحب أن أعرف رأيك في هذا الموضوع.

لإظهار أهمية بذل الجهد قولي:

إذا استمرت على اجتهادك فقد تحصل عليه.
لا يوجد نجاح سهل، كل نجاح يحتاج إلى اجتهاد.
لا يوجد جهد مبذول ضائع، ستجد نتيجة جهدك أمامك يومًا ما، ولو بشكل مختلف.
عليك بالسعي وأخذ الأسباب، أما النتائج فقد تأتي الآن، أو لاحقًا.

للإشارة إلى قدراتهم الشخصية والتحسين في السلوك:

ما شاء الله! واضح أنك تبذل جهدك في هذا الأمر.
انظر كيف أنك تغيرت للأفضل في هذا الأمر.
جميل أن سلوكك تحسّن تجاه....

للتأكيد على التعلم من أخطائهم:

هناك خطأ إذن، ماذا ستفعل الآن؟
كيف ستتصرف لتصحيح هذا الوضع؟
أنت غير راضٍ عن نفسك بهذا الأمر، إذن ما الذي ستفعله؟

للتشجيع على تحملهم المسؤولية:

القرار لك.

سيعجبني ما ستقرره.

باستطاعتك اتخاذ قرارك بنفسك.

تصرف بما تجده صوابًا.

نعم..

تغييرات بسيطة في طريقة تفكيرك تجاه شخصيتك التي تشكلت، أو من تشكيلين شخصيتهم الآن
يمكنها أن تصنع فرقًا هائلًا وشاسعًا، ورائعًا في كل سلوك تقومين به.

فكري خمس ثوان فقط:

- هل هذا السلوك نابع عن ملعقة ذهبية في فمي؟

- أو أنه سيضع ملعقة ذهبية في فم طفلي؟

وأراهنك أن بريق الملعقة سينطفئ للأبد.

كيف تحققين أكبر المكاسب في هذا الاستثمار في تطبيقات وأمثلة عملية

الخطوة الأولى:

شاهدي فيديو [جيل](#) لسايمون سينيك، وفيديو “ل- د. سارة العبدالكريم، وسلسلة “أمومة قيادية: فنون التواصل مع الأبناء وتربيتهم لأدوارهم القيادية” التي قدمتها على يوتيوب، لتتضح الصورة في ذهنك حول هذا الاستثمار.

الخطوة الثانية:

اختاري 3 سلوكيات من سلوكيات ملقعة الذهب تعكس تربية أهلك أو تربيتك لأبنائك، وحددي أي نوع من الأمهات أنتِ حسب الاستثمار.

هذه أمثلة وتجارب واقعية لنساء مختلفات:

- أنا كنت ضحية هذه الملقعة من أختي في الدراسة، كانت هي التي تعبر عندما يطلبون مني كتابة تعبير، أو هي التي تحل الأجوبة عني، فكبرت لا أعرف أعبّر كثيرًا بالكتابة ولا أجد فن التعبير بالأصح!
- أخي الكبير حتى آخر يوم بحياته الجامعية كان أبي يأخذه ويعيده بالسيارة ولا يتركه يقوم بشيء، لدرجة أنه لم يكن يطلب، أو يجعله يذهب إلى البقالة التي بجوار بيتنا لو احتجنا لغرض! وهذه المعاملة لا أنكر أنها ولدت في نفسه الأنانية وعدم المسؤولية تجاه والده ووالدته مع الأسف!
- أنا كبرت وتزوجت وصار عندي أولاد، وإلى الآن عندما أريد أن أشتري لنفسني ثيابًا لا أستطيع! والسبب أن أمي كانت تشتري لي كل شيء على ذوقها، ولما كنت أختار شيئًا كانت تقول لي: ليس جميلًا، وأنتِ لا تعرفين ما الذي يناسبك! لهذا، وإلى اللحظة أنا دائمًا مترددة، وما عندي ثقة برأيي للأسف.
- لقد رأيت أمًّا في الخمسينيات تستيقظ قبل الفجر، وتجلس مع ابنها المراهق ساعات طويلة؛ لأن لديه امتحانًا، وأمًّا في الستينيات تركض بـ “صينية” بين غرف أولادها الرجال لتطعمهم، وأمًّا في الثلاثينيات لا تعرف طريق البلدية لاستخراج أوراق هويتها!
- أذكر في أول يوم من دوامي، أخذتني معلمة الفصل الأجنبية جانبًا، وقالت لي: إن ما قمت به اليوم في الصف غير مقبول، ويعتبر “إساءة معاملة abuse” للطفل.
- لك أن تتخيلي صدمتي وأنا أستمع لها. سألتها كيف؟! فقالت: لقد غسلت يدي هذا الطفل، وحملتته ووضعته على السجادة، طبعًا وجهي وأنا أستمع لها كان متجمدًا من الصدمة، وتابعت هي: يجب أن تعلميه، وتطلبني منه، وتشرحي له، وتنتظريه ليفعل ذلك بنفسه! كان كلامها صدمة تداركتها بحمد لله في أولادي لكي يعتمدوا على أنفسهم.

الخطوة الثالثة:

تعلمي بعض التقنيات الموجودة في الاستثمار، أو اختاري إحدى العبارات الذهبية المستخدمة وقرري استخدامها هذا الأسبوع مع نفسك أو أبنائك.

إليك مجددًا أمثلة وتجارب واقعية من النساء أنفسهن:

1. بالنسبة لولدي ذي الست سنوات، فإنه يحب عمل بعض الأشياء بنفسه، ولكن للأسف كثيرًا ما أمنعه، إما خوفًا عليه أو على آنيتي، المهم هو يصر أن يحصل على موافقة مني لكل خطوة يقوم بها، فعرفت أنه يريد تحميلي مسؤولية أفعاله بدلًا عنه. فأصبحت أقول له: على راحتك، أو الرأي عندك، أو لا أعرف، وألتفت عنه. ابني هذا أيضًا نسي حقييته في المدرسة للمرة الثانية، وفي المرة الأولى ذهبت معه وبحث عنها وهو برفقتي، هذه المرة لم أذهب معه، بل سألته ماذا ستفعل؟ فقال: سأسأل عاملة النظافة، فقلت له: فإن لم تجدها عندها؟ قال: عندنا عاملتان. فقلت له: فإن لم تجدها عند العاملتين؟ قطع علي زوجي، وألقمه ملعقة الذهب مباشرة: اذهب للمعلمة، يجب عليك الذهاب للمعلمة. لكن لا بأس فوقت احتكاكي به أكثر من أبيه، وكثيرًا ما أخبره أنه قادر على تحمل المسؤولية، وأمنحه الثقة كثيرًا.

2. بناتي كثيرات الشجار مع بعضهن، وقد تؤذي إحداهن الأخرى. في البداية كنت أعمل شرطياً بينهما، وأغلظ على المخطئة، ثم تطورت قليلاً فتخلت عن دور الشرطي، وأصبحت أتجاهل المخطئة، وأتعاطف مع المعتدى عليها. أما بعد هذا الاستثمار فصرت أشعر المخطئة بما سببته لأختها وأحملها مسؤولية إرضائها وتعويضها عما ألحقته بها من أذى، وقد ينتهي الشجار بقبلات وعناق.

3. من الأعمال التي كنت أقوم بها لأبنائي أن أكوي ملابسهم المدرسية، وأرتبها لهم مع الجوارب والأحذية، ومنذ نزول هذا الاستثمار رفعت يدي، وأخبرتهم أن بعض القوانين تغيرت، وأنهم الآن مسؤولون قبل النوم عن ترتيب ملابس المدرسة والجدول، وأن يعتمدوا على أنفسهم. طبعًا أول يوم حصلت فوزي، ابنتي كان عملها سيئًا، وبقي "مريولها" مجعدًا، لكن لا يهم، مدحتها كثيرًا أنها قامت بواجبها وشفقت لها. وأيضًا ابني كان عندما يقوم بعمل يسألني: هكذا، أو لا؟ فغيرت معاملتي، وأظهرت ثقتي فيه: "إني أعرفك وأعرف قدراتك، وأنت عبقرى ستعملها دون أن تأخذ رأيي". ومن التقنيات التي استخدمتها هذا الأسبوع التشجيع على تحمل المسؤولية وإظهار ثقتهم بأنفسهم.

4. أُمي كانت تشتري لي كل شيء على ذوقها، ولما كنت أختار شيئًا كانت تقول لي: ليس جميلًا، وأنت لا تعرفين ما الذي يناسبك! لهذا، وإلى الآن أنا دائمًا مترددة وما عندي ثقة برأيي للأسف. وأحاول ألا أستخدم نفس الأسلوب مع ابنتي، ورغم أنها 3 سنوات لكني أسألها وأخذ برأيها، وأشتري لها الشيء الذي تحبه وتريده حتى وإن لم يكن جميلًا. أما وقت النوم ووقت الأكل، ونحن بالخارج، ونحن لدينا ضيوف، أو ونحن بمحل ألعاب، كلها لها قواعد، وهي مقتنعة بها وتفهمها. أبسط مثال أنني لا أخاف أن أدخل معها أي متجر ألعاب، وهو الذي قد يعتبر كابوسًا لدى الأهل عندما يدخل طفلهم إليه. أنا أدخلها معي، نرى ونتناقش معًا، وعادي جدًا أن نخرج دون أن نشترى أي شيء، ودون كوارث صراخ وبكاء!

5. الآن أنا أعلم أطفالى المسؤولية منذ الصغر، الجميع يساعد ويتحمل المسؤولية معى بقدر سنّه، أقلها جمع الألعاب وغسلها وتنظيمها فى صندوق الألعاب، ومسح أى شيء يسكبونه، وترتيب السفرة،

أيضاً مساعدتي في المطبخ عن طريق المساعدة بالأشياء الخفيفة. أريد من هذا تعليمهم وتعويدهم على جو العائلة والمنزل، لا أريد انغماسهم بالإلكترونيات فقط، وتشكيل عالم خاص بهم من نسج خيالهم.

6. أرسلت ولديّ اللذين يبلغان الـ 7 و 8 سنوات لشراء غرض ما، ولم تكن لديّ “فكّة”، فأعطيتهما ورقة نقدية بقيمة كبيرة، لكنهما بدلاً من شرائهما الغرض دخلا بكيسين كبيرين وأخبراني أنهما أنفقا كل المبلغ، طبعاً كاد يجن جنوني، ولكني تماكنت نفسي ورحت أفتح الأكياس بغيظ، وهما يشرحان لي أي نسيت طلب الحليب الذي نفذ هذا الصباح، والخبز والجبن والدقيق والزبدة؛ لأنني أحب صنع الكيك... إلخ. هنا تنفست الصعداء، وحمدت الله أنهما اشتريا كل الأغراض التي لاحظت عدم وجودها! أثنت عليهما، وكادت عينايا تفيضان دمعاً من الفرحة، لقد تسوّق ابناي لأول مرة بمبادرة منهما، وفهمت أن روح المسؤولية التي غرستها فيهما قد أثمرت أخيراً فالحمد لله.

7. أخذت عبارة ذهبية من كل مجموعة في هذا الاستثمار أرددها على نفسي وعلى أولادي. أحد أبنائي يعاني مشكلة في الحفظ، فاستثمرت كل الأسبوع في عبارة: “أعتقد أنك تستطيع الحفظ، بل متأكدة من ذلك؛ لأنك سبق وفعلتها”، وكم كانت فرحتي كبيرة عندما أتى ابني ليخبرني قائلاً: “أمي، معك حق، فأنا أستطيع أن أحفظ وحدي بسهولة لأنني ذكي”، فعلمت أن استثماري بدأ يُدرّ عليّ ذهباً خالصاً والحمد لله، وأخبرته أنها ثمرة الاجتهاد. بالإضافة إلى ذلك، فإنني لم أصرخ ولم أعاتب ولم أتذمر طيلة الأسبوع، وتركت لهم مسؤولية النجاح، وساندتهم بعبارات التشجيع والثقة التي قررت تعليقها في عدة أماكن بالبيت حتى أحفظها وأتعود عليها كبديل للملعة الذهبية على الهاتف.

8. كوني اختصاصية نطق. أذكر مثلاً لطفل عمره 4 سنوات، كلامه غير مفهوم أبداً، يطلق على أغلب الأشياء كلمات غريبة ومختصرة، مثلاً كان يقول عن الماء: “دو”. أرادت أمه الكشف عليه ومعرفة السبب، إلا أنه لم يكن هناك أية مشكلة عضوية تؤثر على النطق، بدأت معه في جلسات العلاج، وعرفته على الماء، وطلبت من أمه عدم استخدام كلمة “دو”، إلا أنها لدهشتي قالت لي جملة لا أنساها: “ولكنها كلمة أسهل عليه من كلمة ماء”. بصراحة لم أرد الجدل معها، لكنني مع الوقت تعودت أنا وهو على أغلب الكلمات الخاطئة، ومن رابع جلسة مع الطفل أصبح يتكلم جملاً مكونة من أربعة مقاطع بشكل واضح. فاتضح لي أن السبب الرئيس في مشكلته هي أمه؛ لأنها تدلّه بشكل مبالغ فيه؛ لأنها لا تريد أن تتعب معه في الكلام. للأسف الأمثلة كثيرة جداً للأمهات غير الواعيات بنتائج الدلال الزائد، والملاعق الذهبية لأطفالهن!

9. اخترت جملة: “يبدو أنك بذلت جهداً في...”. لأنني أعترف بأنني كنت أقول: “عملك هذا من الذكاء”، والنتيجة أنه يلبس “طاقية” الذكاء، ولا يحاول تجربة أي شيء جديد! في البداية أثارت الجملة استياء أولادي؛ لأنني لم أمدح ذكاءهم كالمعتاد، لكن اليوم قطفت أول ثمرة. ابني جرب شيئاً جديداً- مع تخوفه من أن يعرّض لقلبه بالذكي للخطر- لكنني أيضاً مدحت جهده المبذول، وأخبرته أنه يجب عليه أن يكون فخوراً بنفسه؛ لأنه جرّب، وحاول، وبذل جهده.

10. تركت صغيرتي في الصف الأول ترتدي جواربها بنفسها لأول مرة بعد رد وصد، راعني أنها سألتني وهي تمسك إحدى الفردتين: “ماما، هذه لليمين أم اليسار؟” طبعاً صبرت عليها كثيراً وشجعت

وصفقت، فأخذت عملية ارتداء الجوارب التي لا تتجاوز بالعادة دقيقة، قرابة العشر دقائق. قررت وقتها بسرعة أن أذهب “لعمو جوجل”، وأسأله عن الأعمال المناسبة لكل مرحلة عُمرية بالطفولة، وبدأت عملية تفويض المهام الجديدة. لن أحدثك كم الموضوع صعب ويحتاج فعلاً لصبر. فعلاً أهون ألف مرة أن أقوم بعمل ما بالنيابة عن أني أصبر، وأعلم، وأشرح، ووو... ليتعلموا كيف يعتمدون على أنفسهم، لكن حقيقةً النتيجة تستحق!

11. غالباً السبب الذي يجعلنا نُطعم أولادنا ملاعق من ذهب، هو عدم قدرتنا على الصبر في بداية تعلمهم، ونريد نتائج فورية لطلباتنا، لا نسمح بالخطأ ولا نترك لهم مجالاً لخوض التجربة وحدهم، لا بد من تدخلنا في كل صغيرة وكبيرة. هذا الأسبوع توقفت عن مساعدة ابنتي (ثلاث سنوات) في ارتداء حذائها عند الذهاب إلى المدرسة، وعند عودتها أطلب منها تغيير الملابس وحدها. تلقيت الرفض منها بحجة أنها لا تستطيع ذلك، لكن مع صبري على ردة فعلها وإصراري على قيامها بهذه الأمور وحدها دون مساعدتي وجدتها تقوم بها بكل سهولة، وأنني أنا التي كنت أعوِّدها على الاتكال عليّ في كل شيء للأسف!

12. قسمي بالجامعة يتطلب دراسة ومجهوداً إضافيين إن أردت التميّز به؛ ففعلت، وكلما واجهت صعوبة بحثت خلال الإنترنت، بينما الأغلبية الكبرى من زملائي وزميلاتي كانت تريد من الأساتذة أن تلقنهن كل شيء، وهم واجبهن حفظ الأجوبة! أصبحت منذ فترة لا أحب تقديم الأمور بصورة جاهزة، من يطلب مني شيئاً أدله على طريقة للبحث، ولا أقوم بكامل البحث وأضغط على نفسي لأعطيها إياه بصورة كاملة، وهذا ليس سهلاً مع شخصيتي التي اعتادت تقديم المساعدة لدرجة استغلالها من قبل الآخرين. وكانت أكبر مشكلة لي في آخر سنة دراسية هي اتفاق دار بيني وبين غيري من الزميلات بأن يعتمدن على أنفسهن في مراجعة ما أكتبه وأعمل عليه، فكان أن اشتكين مني أمام الجميع، واتهمنني بأنني أنانية دون مراعاة، ولم يتحملن أية مسؤولية حتى مع مطالبتي المتكررة بأن يعتمدن على أنفسهن بالدراسة! في النهاية عندما أصررت على موقفي، ودقت ساعة الصفر اضطررن للدراسة لوحدهن، ونجحن!

13. أنا أستخدم تقنية معاكسة لسلوك أبنائي، مثلاً: ابني بطيء في أداء بعض مسؤولياته، فأكرر على مسامحة بلهجة تشجيعية: “أجمل شيء فيك أنك سريع جداً في أداء مهامك. والنتيجة أجدها أمامي أنه أصبح سريعاً فعلاً! ابنتي قصّرت في الدراسة، أو في الاستعداد للامتحان، فأشعرها بأنها ذكية وقادرة على التمييز، فأجد النتيجة أمامي بأنها تحصل على علامات مميزة.

14. أتذكر يوم أرادت ابنة قريب لي من أم أجنبية- وعمرها لا يتجاوز سبع سنوات- زيارة أحد الأقارب. عارضتها جدتي التي لم تكن ترغب بالذهاب، وسألتها بنبرة صارمة: لماذا تريدين الذهاب؟ كان سؤالاً استنكارياً لا يخلو من نبرة الاستهزاء والمعارضة. لكن المدهش أن إجابتها كانت: لأنني أنا أريد. هكذا ببساطة. كانت وقتها تصغرني بعدة سنوات، لكن إجابتها أبهرتني حقاً في تلك اللحظة. استعدت في ذاكرتي جميع الأسئلة التي تبدأ بـ: لماذا تريدين؟ ليس كدلالة على الرفض فحسب، بل ولتغيير إرادتك

أيضاً بإيحاء أن ما تريدينه ليس جيداً، أو صحيحاً، أو مناسباً، أو مثاليّاً، أو مقبولاً، أو مألوفاً. كثير من الأمور المباحة كانت بسبب: “لأنني أنا أريد”، لكنني حرمت منها!

الخطوة الرابعة:

ضعي صورة ملعقة ذهبية خلف موبايلك، هل ساعدك وجود هذه الصورة على تطبيق الخطوة السابقة؟

وأخيراً:

انزعي صورة الملعقة بنهاية الاستثمار، وتخلصي من سلوكيات ملعقة الذهب لنفسك ولأبنائك.

هذه تجربة إحدى المستثمرات مع صورة الملعقة:

قررت أن أشتري ملعقة جميلة كلما أكل بها أتذكر هذا الاستثمار والسلوكيات. لقد كان أسبوعاً شاقاً، فقد كان التطبيق على كل من حولي تقريباً، ولكن الحمد لله بدأ بريق الملعقة يخبو. ونزعت الملعقة الذهبية، وقلت لها: وداعاً إلى الأبد. ولكن شكرتها أولاً؛ لأنها كانت تذكرني باستمرار بعدم القيام بأعمال الآخرين نيابة عنهم، وأن أهتم بإتمام أعمالي فقط.

4

استثمار عيار 18

قناع الحفلة

هذا هو نوع الاستثمار الذي ينطوي على مخاطرة كبيرة!
هل تضحّين بالعيارات “الثقيلة” من أجل شراء كمية أكبر من الذهب؟
ما المهم هنا؟ الكمية، أم النوعية؟

أم كلاهما يؤدي إلى نفس النتيجة: كله “ذهب” بالنهاية!؟

التفكير في هذه المعضلة بحد ذاته متعب، ويدعوك إلى ترك القرار، والانشغال بأمور أخرى أقل أهمية.
أمور على غرار: دعوة إلى حفلة صديقتك التي جاءتك على حين غرة. الفستان جاهز، لكن جرار المكياج عالق لا يفتح، لا سبيل لأن تتزيني، أو تحلي عينيك، فتجدين حلاً سريعاً عوضاً عن المكياج عبر ذلك القناع المطلي بالذهب!

ودون تفكير، تأخذينه، ترتدينه، وتنطلقين إلى الحفل. وهناك في القاعة التي تكتظ “بالفاشينستات” وعارضات الأزياء المزهوات، ومن خلف القناع تبسمين، تضحكين، تتحدثين دون أن يراود إحداهن أدنى شك أن قناعك ما هو إلا تجديد، أو موضة، أو جزء مخطط له من فقرات الحفلة.
في حين أنك الوحيدة التي تعرفين الحقيقة!

تعرفين أن وجهك خالٍ من أي مساحيق تزيين، وأن سبيك الوحيد للظهور أمام الأخريات حتى لا يكتشفن هذه الكارثة (بمعايرنا نحن النساء) هو بارتداء هذا القناع الجميل!
لكن الحقيقة التي لا تعرفينها أنت، ولا الأخريات حولك أن جميعنا بلا استثناء نرتدي هذا القناع:
مرة مكياج، مرة ملابس، مرة شهرة، مرة مظاهر، مرة غضب، مرة انتقاد، مرة سخرية، مرة تجاهل.
الكثير من الأقنعة حولنا، الكثير.

قد نجد لها تفسيراً، وقد لا نجد، لكنني أراهنك أن التفسير الأساسي خلف كل قناع هو:

الخوف!

هل تذكرين كلامي معك حول استثمارك الأول: الخاتم العثماني؟

هل تذكرين كيف أن خلايا جسدك تتصرف باتجاهين لا ثالث لهما:

إما النمو، أو الحماية؟

النمو بمعنى: الانطلاق، الانتعاش، الإيجابية، الشعور بالإنجاز، التقدم في الحياة، التطوير، التغيير.

وأفضل بيئة لذلك هي بيئة: الحب.

والحماية بمعنى: الوحدة، الضعف، الفشل، الغضب، الانتقاد، الهجوم، العنف، الإحباط.

وأسوأ بيئة لذلك هي بيئة: الخوف.

الخوف هو السبب الرئيس، الطبيعي، الذي تبرمجت به خلايا جسدك؛ لتحمي نفسك.

أنا وأنتِ نولد بنوعين فطريين من الخوف:

الخوف من المرتفعات، والخوف من الأصوات العالية.

ثم شيئاً فشيئاً، وبمرور الزمن نتعلم الكثير من أنواع المخاوف في حياتنا.

مخاوف تساعدنا على البقاء والاستمرار، مثل:

- الخوف من النار؛ فنبتعد عنها.

- الخوف من مظهر الشخص الغاضب، فلا نثيره ضدنا.

الخوف ضروري لبقائنا، وحماية أنفسنا ضد أي خطر يواجهنا، ولكننا بطبيعة التربية، والبيئة والمعتقدات التي تغرسها، أو الخبرات التي نكتسبها بعد كل تجربة، نكرس الخوف في داخلنا، فيمنعنا من تحقيق ما نريده حقاً لأنفسنا وحياتنا.

هنا يصبح الخوف عائقاً حقيقياً، وليس حماية طبيعية.

هنا يصبح الخوف أشبه بقناع الحفلة يجب علينا أن نتخفى خلفه؛ لأننا ببساطة لا نستطيع المواجهة، ونشعر بالراحة خلف القناع!

تماماً كما نشعر ونحن نشتم ونتهم ونسخر من الآخرين من خلف تعليقاتنا في إنستجرام وتويتر.

وكما نشعر بالنشوة ونحن نفرغ نوبات غضبنا في الحلقة الأضعف: أطفالنا!

لأننا تلقينا كلمات سيئة من الزوج، أو أم الزوج، أو الأقارب، أو الصديقة، أو رئيس العمل، أو أي شخص آخر ربما لا نعرفه!

وكما نشعر ونحن نؤجل أعمالنا، أو أفكارنا، أو واجباتنا لاحقاً؛ لأننا نريد الاسترخاء الآن، أو نريد

متابعة المسلسل الآن، أو نريد تصفح مواقع الانترنت الآن، أو لا نريد الخروج من مجرة راحتنا الآن!

وكما نشعر ونحن نلقي باللائمة على الزوج، والأولاد، والأهل، والمجتمع، والظروف، وكوكب الأرض، وكائنات الفضاء؛ لهذا لا داعي للمحاولة فلن يتغير شيء!

الخوف هو المصنّع الأوحده لكل أقنعتنا السابقة مهما بدت ضرورية، أو منطقية.

إحدى المستثمرات في الاستثمار السابق قالت: “أنا أحمد ربي ليلاً ونهاراً أنني ما تزوجت، ولا أنجبت؛

لأن في فمي حقيبة من الملاعق الذهبية وليست ملعقة واحدة، لذا كنت سأكون زوجة وأماً فاشلة”

هي ببساطة وضعت نفسها خلف قناع الحفلة المناسب، وأراحت نفسها؛ لأن ترجمة كلامها بالأعلى:

“لا داعي لأن أتزوج، لا داعي لأن أكون أماً؛ لأنني سأكون فاشلة بالتأكيد بسبب تربيتي المدللة (ملاعق

الذهب) والخواتم العثمانية في أصابعي!”

في كتابها “أشعر بالخوف وأقدم على أية حال” “Feel The Fear and Do It Anyway”

(1987)) تحلل د. سوزان جيفرز الخوف على ثلاثة مستويات:

1. المستوى الأول:

وهو يتعلق بتحديد المسبب الخارجي: الشيء أو الموقف الذي تسبب في الخوف.

أخاف أطلب من زوجي مصروفًا.

أخاف أن أتزوج.

أخاف أن أتطلق.

أخاف أن يتزوج عليّ.

أخاف أن يخونني.

أخاف أن أواجه معلمتي.

أخاف أن أخبر أُمي.

أخاف أن يمرض ابني.

أخاف ألا تنجح ابنتي.

أخاف ألا أجد وظيفة.

أخاف أن يسيئوا معاملتي.

أخاف أن يسخروا مني.

وقائمة لا تنتهي تحتاج منا للحفر أعمق.

2. المستوى الثاني:

وهو تحديد المسبب الداخلي للخوف، المتعلق بعقلك أو طريقة تفكيرك، وهنا الأسباب الداخلية تقع

تحت فئات ثلاث:

الخوف من الضعف.

الخوف من الفشل.

الخوف من الرفض.

أمثلة على ذلك:

- الخوف من المرض مثلاً، قد يكون المستوى الثاني له هو: الخوف من الضعف.

- الخوف من الطلاق، المستوى الثاني الأعمق له هو: الخوف من الفشل، الفشل في متابعة الحياة،

الفشل في أن تكوني زوجة ناجحة.

- الخوف من خيانة الزوج، مستواه الثاني الأعمق: الرفض.

- الخوف من انتقادات الآخرين، مستواه الثاني الأعمق: الضعف.

وهكذا...

لكل خوف ظاهري هناك مسبب قوي أعمق منه، لا يخرج عن الفشل، أو الضعف، أو الرفض.

كلما حفرتِ أكثر في سلوكياتك التي تحمل خوفك تجاه شيء أو موقف معين، فترتدين قناع الحفلة الوهمي البارد (الغضب، أو التوتر، أو الخجل، أو التجاهل، أو الانكماش، أو الانغماس، أو الضحك، أو السخرية، أو العنف) ستجدين أن هناك مستوى أعمق من مخاوف ثلاث رئيسة هي التي صنعت هذا الخوف في عقلك.

وكل هذه المخاوف تؤدي لنوع واحد رئيس.

3. المستوى الثالث:

وهو المستوى الأعمق، والسبب الرئيس لكل المخاوف:

عدم قدرتك على التعامل مع الموقف.

كل وسائل الهروب، والأقنعة، والادعاءات.

كل ملاعق الذهب، والخواتم العثمانية، ومفاتيح الخزانة الضائعة.

كلها مسببها واحد: **الخوف من عدم قدرتك على التعامل مع الموقف!**

أي موقف؟

- مرض ابنك.

- فقدانك لوظيفتك.

- عدم إتمامك لدراستك.

- خيانة زوجك لك.

- إصرار شخص على طلبه منك.

- رفض شخص خاطب لك.

- تجاهل صديقتك لطلبك.

- سوء تصرف ابنتك، وعصيانها لك.

- تسلط حماتك عليك.

- انعقاد لسانك أمام تنمر الآخرين.

- ظلم زميلتك، أو معلمتك لك.

والقائمة تطول.

وهنا سؤال بديهي يطرح نفسه أمامنا:

هل ستظلين تشعرين بالخوف إذا كان باستطاعتك التعامل مع أي موقف يواجهك؟

أتعرفين؟

إن الخوف شعور لا إرادي، جسدي، تزداد فيه نبضات القلب، ويزداد التعرق، ويرتفع فيه هرمون

الكورتيزول بالجسد للانتقال إلى وضع الحماية.

إذن لا يمكنك أن تمنعي مخاوفك الحقيقية داخل أعماق أعماقك، لكنك يمكنك التلاعب بالخوف!

يمكنك تسخيره لأجلك، بتغيير طريقة الأفكار التي تغذي حالتك الجسدية تلك.
“المخاوف ليست إلا زُكَّابًا تصحبنا في المقعد الخلفي لنا، وتذكرنا بالأشياء التي نهتم حقًا بها”
إليزابيث غيلبرت – كتاب “السحر الكبير Big Magic”

ببساطة خوفك من أي موقف قد يحدث؛ يعني: أن هذا الموقف يشكل أهمية لك، واستمرار الخوف دون فعل شيء سيعطل حياتك الحقيقية التي تريد أن تعيشها فعلاً، والسبيل الوحيد هو أن **تتعلمي** كيفية إدارة مخاوفك، **وتخططي** كيفية التعامل مع أي موقف قد يحدث لك.
تتعلمي، وتخططي.

جميل، إذن كيف نتعلم ونخطط؟

دعيني أبسطها لك. هل تعرفين ما الفرق الزمني بين عقلك الواعي، وعقلك اللاواعي؟
عقلك الواعي يعمل في فترتين زمنيتين اثنتين فقط:

الماضي والمستقبل.

هو يتصرف بناءً على تجارب الماضي، أو تخیلات المستقبل، فهو السبب في كل البلاء الذي في رأسك من مشاعر الخوف والقلق والتوتر على نفسك، وعلى ابنك، وعلى زوجك، وعلى أمك، وعلى قطة الشارع التي تموء تحت شرفتك!

كل ما سبق مصدره تفكيرك الإرادي السيئ باختيارك في كل تجاربك السابقة، أو تخیلات “سيناريوهاتك” المستقبلية.

في حين أن **عقلك اللاواعي**، أو **الباطن** لا يعمل إلا في فترة زمنية واحدة:

الآن، والآن فقط! اللحظة الوحيدة التي لا نعيشها فعلياً للأسف!

إن عقلنا الواعي يمجج بمئات المخاوف، وملايين الأفكار التي تتقاذف فوق رؤوسنا كالشياطين. نحزن ونندم على ما فاتنا، وعلى تصرفاتنا الخاطئة السابقة، وعلى كلام مضى وانتهى، وموقف مر، لكن نعيد ونزيد، والشريط يلف ويلف، شكوى، وبكاء على الأطلال!

أو نتخوف من المستقبل، وماذا سيحدث؟ وماذا لو؟ ولكن، وفرضاً، وممكن، واحتمال، وسوف، وربما، ويا خوفي، وووو...

ووجع القلب، والاكئاب من مجرد الفكرة دون أن يحدث شيء بعد!

ماضٍ مر وانتهى، ومستقبل بيد رب العالمين! أما الحاضر، اللحظة الحالية لا تعيشها بحقها، لا تستمتع بمذاقها، وتطردن لذتها **بغصات** الأمس و**وساوس** الغد.

جاءتني هذه الاستشارة (زائدة الجرعة) لكنها تعكس بوضوح كيف يمكن لنا اختيار عدم الاستمتاع باللحظة الآتية كما تفعل الكثيرات منا:

«أنا زوجته الثانية بعد أن طلق الأولى بعد زواج دام 10 سنوات، يحبني كثيراً، ولا أحبه رغم أنني حاولت. لا تربطني به علاقة جسدية. أرفضه؛ لأنني أراها مكاني، وأراها في عقله كل لحظة. كل كلمة يقولها أربطها بالماضي، وأعاتبه بقسوة أن خانني وأحب قبلي! أدخل في حالات صراخ هستيرية؛ لأنني

أتخيلها معه سعيدين، وله من الأطفال اثنان وهذا يوجعني، وأرفض أن أكون أمًّا لابنه الثالث، فقد عاش معها أجمل أيامه. كان معها عريسًا لأول مرة، وأبًا لأول مرة، وعاش معها لهفة الحب! وأكره أن أنظر إلى عرسي، فهو عرسه الثاني. لا أصدقه إن قال: أحبك، فقد قالها لتلك قبلي، وقد تطلّقت! أنا أكره كوني الثانية وهو الأول، وأعاقبه لهذا، 90 ٪ من وقتي أراها معه سعيدة وهو سعيد بها، وأظلمه، ولكن لا أريد منه الطلاق فأنا أرغبه!”

أترين؟

في القرآن الكريم جاء ذكر “لا خوف عليهم ولا هم يحزنون» 14 مرة، أمثلة:

﴿أَلَا إِنَّ أَوْلَىٰ آءَ اللَّهِ لَا خَوْفَ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ﴾ [يونس: 62].
﴿الَّذِينَ يُنْفِقُونَ أَمْوَالَهُمْ فِي سَبِيلِ اللَّهِ ثُمَّ لَا يُتَّبِعُونَ مَا أَنْفَقُوا مَنًّا وَلَا أَذَىٰ لَهُمْ أَجْرُهُمْ عِنْدَ رَبِّهِمْ وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ﴾ [البقرة: 262].

﴿إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَمُوا فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ﴾ [الأحقاف: 13].
﴿وَمَا نُرْسِلُ الْمُرْسَلِينَ إِلَّا مُبَشِّرِينَ وَمُنذِرِينَ فَمَنْ ءَامَنَ وَأَصْلَحَ فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ﴾ [الأنعام: 48].

﴿بَلَىٰ مَنْ أَسْلَمَ وَجْهَهُ لِلَّهِ وَهُوَ مُحْسِنٌ فَلَهُ أَجْرُهُ عِنْدَ رَبِّهِ وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ﴾ [البقرة: 112].

﴿وَلَمَّا أَهْبَطُوا مِنْهَا جَمِيعًا فِيمَا يَأْتِيَنَّكُمْ مِنِّي هُدًى فَمَنْ تَبِعَ هُدَايَ فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ﴾ [البقرة: 38].

ولطالما أثارت تفكيري هذه الآيات، لماذا الخوف مرتبط بالحنن؟

لماذا يكون الثواب للطاعة، أو الاستقامة، أو الإيمان، أو الإصلاح هو عدم الخوف، مع عدم الحزن؟!

الشيء البديهي أن يكون الثواب بلفظ: السعادة، الفرح، الأمان، الطمأنينة.. إلخ.

لكن لماذا: لا خوف، ولا حزن؟!

ثم خطر ببالي أن الخوف والحزن لا يحدثان ولا يكونان إلا بالانشغال بالماضي أو بالمستقبل.

بمعنى:

جميع أسباب الأحزان هي تجاربنا السابقة في الماضي، وجميع أسباب المخاوف هي جهلنا بما سيأتي

به المستقبل!

فنظل في دائرة الخوف والحزن باختيارنا. بالتركيز على الماضي والمستقبل اللذين هما أصلاً خارج

دائرة، وإهمال اللحظة الحالية التي نعيشها فعلاً الآن، وكأن الله سبحانه وتعالى يقول لي ولك: إن

التزامنا بأوامره ونواهيه، اتباعنا لهديه، الاستقامة على طريقه، وأن نكون من أوليائه سيصرف عنا

حزن الماضي وخوف المستقبل، سيجعلنا نعيش متعة اللحظة الحالية دون خوف، ودون حزن.

هل فكرت يوماً بهذا المنطق؟

هل خاطبتك آيات الله سبحانه وتعالى بهذه الرسالة؟

اختيارك لاتباع النهج الرباني في حياتك عبر استخارته في أمورك وأحوالك وقراراتك، وتسليمك واستسلامك الكاملين بعد الاستخارة لأقدار ربك واختياراته، ومن ثمّ التركيز على ما يمكنك القيام به الآن. اللعب على دائرة تأثيرك الآن، اختيار أفكارك، ومشاعرك، ومعتقداتك، وسلوكك الآن هو ما سيصرف عنك الحزن من الماضي والخوف من المستقبل.

هذا هو تفسير جنة الدنيا، المتعة الحقيقية الصافية النقية دون هموم، دون كدر، دون تفكير في الماضي، أو في المستقبل.

كثيرات ممن يستشرنني:

أخاف أن أبدأ.

أخاف الفشل.

أخشى الانتقاد.

أقلق من التسويف وعدم الالتزام.

أتعب من فقدان السيطرة.

كلنا نرتدي تلك الأقنعة في الحفلة؛ لأن أدوات مكياج بقيت في الجرار العالق (الماضي)، والجميع سينتقدنا دون مساحيق (المستقبل)، وفقدنا بسبب هذا القناع لذة الاستمتاع باللحظة (الآن)، أي الحفلة الحقيقية!

نبي الله يعقوب -عليه السلام- خشي على ابنه يوسف -عليه السلام- من حسد إخوته -بسبب رؤياه التي رواها- أن يكيدوا له كيداً، فكان الحسد، وحدث الكيد، وألقي يوسف في غيابة الجُب! تحققت مخاوف يعقوب كلها رغم حرصه على صغيره من مصدر هذا الخوف: إخوته!

في حين أن أم موسى -عليه السلام- خافت على رضيعها من بطش فرعون وجنوده، فقذفته في اليم. واجهت خوفها الصغير بخوف أكبر؛ لأنها وثقت بوحى الله إليها، فردّه إليها؛ ليصرف عنها الخوف من المستقبل والحرز من الماضي. ﴿فَإِذَا خِفْتِ عَلَيْهِ فَأَلْقِيهِ فِي الْيَمِّ وَلَا تَخَافِي وَلَا تَحْزَنِي إِنَّا رَادُّوهُ إِلَيْكَ﴾ [القصص: 7].

تماماً كما يُفلّ الحديد بالحديد، فإن التركيز على الخوف في الدنيا لا يفله إلا خوف أكبر منه. لا يقضي على مخاوف الدنيا إلا الخوف من الخالق، ولن نستقيم على طريقه، ولن نستهدي بهديه، ولن نتولّى سبيله إلا عندما نعرفه حقاً، ونستخيره في كل ما نقدم عليه، فإذا عرفناه حق المعرفة خفناه ورجواناه بنفس اللحظة:

﴿إِنَّمَا نُطْعِمُكُمْ لِوَجْهِ اللَّهِ لَا نُرِيدُ مِنْكُمْ جَزَاءً وَلَا شُكُورًا، إِنَّا نَخَافُ مِنْ رَبِّنَا يَوْمًا عَبُوسًا قَمْطَرِيرًا﴾ [الإنسان: 9 - 10].

فكانت النتيجة:

﴿فَوَقَّاهُمُ اللَّهُ شَرَّ ذَلِكَ الْيَوْمِ وَلَقَّاهُمْ نَضْرَةً وَسُرُورًا﴾ [الإنسان: 11].

نضارة من النور والجمال والصفاء تمامًا كما العود النضر الطري الحي المورق الأخضر يسيل بالندى، الخوف من الله وحده يحقر كل مخاوف الدنيا، كل أنواع القلق، والتوتر، والرهاب التي تستهلك الجسد والطاقة، يرفع منسوب الثقة بأنه لن يصيبنا إلا ما كتب الله لنا، يرفع المعنويات بأن علينا شرف المحاولة، وما توفيقنا إلا بالله، فينقلب الحال إلى نضارة في الوجه، وسرور ينعكس على الجوارح بالطمأنينة دون تحسّرٍ على ماضٍ، ودون خوف من مستقبل.

لهذا كان الأمر النبوي ﷺ "إنما الصبر عند الصدمة الأولى" (حديث صحيح).

وقوله ﷺ: "إن أصابك شيء فلا تقل: لو أني فعلت كان كذا وكذا. ولكن قل: قدر الله وما شاء فعل؛ فإن "لو" تفتح عمل الشيطان" (رواه مسلم).

حتى لا نستغرق بالتفكير السلبي، حتى نتذكر أن ما حدث من الله، ولا راداً لقضائه، وكل الذي منه خير؛ فتهذأ النفس ولا تتمادى في الحزن فتجزع، ولا في الخوف فتلهج.

حتى تعود البوصلة، وتنشغل بما عليك أن تفعله الآن:

اللاعب على دائرة تأثيرك: بأن تحللي مستويات خوفك، تتعلمي، تكوني مستعدة، تغيري طريقة تفكيرك، تعدلي جيناتك إن لزم الأمر.

الخروج من دائرة الراحة: بركوبك الخوف في المقعد الخلفي لحياتك. سيصاحبك، لا بأس، لكنك ستتعاملين مع الموقف على أية حال.

خوفًا وطمعًا: أن تثقي بأن الله هو النافع الضار، بيده الخير كله وإليه يرجع الأمر كله، فتستقيمين كما أمرك، وتنتهجين النهج الذي ارتضى لك.

لذا..

استرخي.

عيشي اللحظة.

اتركي عنان نفسك لله.

هذه أكبر نعمة يمكنك فعلًا أن تتذوقها، ولها الفضل الحقيقي في أن تعيش حياتك كما تريدونها

الآن، والآن فقط!

كيف تحققين أكبر مكاسب في هذا الاستثمار؟ في تطبيقات وأمثلة عملية

الخطوة الأولى:

شاهدي فيديو “[الخوف](#)” من سلسلة “ومحياتي” للدكتور وليد فتحي، وفيديو [قصة](#) بطل العالم في الخطابة لعام 2015 محمد القحطاني، وفيديو للكاتبة المحفزة ميل روبينز؛ لتتضح الصورة في ذهنك حول هذا الاستثمار.

الخطوة الثانية:

اختاري 3 أشكال لـ أقنعة حفلة ترتدينها في حياتك، ارسميها، وحاولي تحليل مستويات الخوف العميقة خلفها بالكتابة حولها.

إليك بعض الأمثلة الواقعية لأقنعة نساء من مختلف أنحاء العالم:

سبب الخوف خلف القناع	القناع
خوف من الرفض.	قناع الانطواء على نفسي، وعدم المواجهة خوفاً من رد فعل الناس.
خوف من الفشل، الرفض،	قناع الصمت خوفاً من الحديث أمام الجمهور، خوفاً من خطئي أمامهم وضحكهم عليّ، أو من عدم وصول رسالتي كما ينبغي، حتى إني ما رفعت إصبعي لأسأل المعلم وأنا في كل مراحل الفشل، الدراسية مدة 18 سنة عن شيء لم أفهمه!

خوف من الضعف.	
خوف من الرفض.	قناع التفهم خوفًا على مشاعر الآخرين من أن أجرحهم، أو خوفًا من ردود أفعالهم.
خوف من الرفض.	قناع الحلم وعدم الاكتراث، خوفًا من ردود الفعل من الآخرين من انتقادهم، من تحقيرهم.
خوف من الضعف. خوف من الرفض.	قناع المظاهر، فأتجمل بالصور واللبس والكلام خوفًا من أكون ناقصة وضعيفة بأعين الناس.
خوف من الفضل.	قناع التسوية خوفًا من مباشرة أهداف صغيرة في مجالي العملي، وأقنع نفسي بأنه ستتاح الفرصة لي لاحقًا.
خوف من الرفض.	قناع الانشغال والمثالية والتظاهر بالسعادة أمام الكل، يجب أن أكون سعيدة وعندي ما عند الناس من ماديات.

<p>الخوف</p>	<p>قناع الألم، فكلما تأتي سيرة الحمل والولادة أتذكر ما حدث لي، وأنني ولدت بعملية قيصرية، وتعود مشاعر الخوف والاكتئاب من مجدداً، أتحجج بأني ولدت ولادة قيصرية لذلك لا أريد أن أنجب الفشل. مجدداً إلا بعد فترة طويلة، أرثدي هذا القناع لأرتاح!</p>
<p>الخوف من الرفض. الخوف من الضعف.</p>	<p>قناع الكبرياء، فلا أطلب أي شيء أحتاجه من زوجي أو زميلتي بالعمل ومديرتي، وأضغط على نفسي وصحتي، وتُسلب حقوقي.</p>
<p>خوف من الفشل.</p>	<p>برأسي مشروع، وكل يوم أُوجل العمل به مرتدية قناع: كل تأخيرة وفيها خيرة!</p>
<p>خوف من الضعف.</p>	<p>قناع البرود، فكنت أخاف من انتقادات الآخرين أثناء تعليقي على موضوع، أو إذا كنا نناقش موضوعاً، أو لبساً معيناً، فكنت أرثدي قناع الخجل وابتسم ابتسامة باردة عندما أتعرض لانتقاد.</p>
<p>خوف من الضعف.</p>	<p>قناع الشكوى والتذمر؛ لأنني أخاف من التغيير، فبحكم عمل زوجي تنقلنا كثيراً في عدة بلدان مجاورة مما ولّد عندي ردة فعل عنيفة تجاه التغيير، حتى طرح موضوع تغيير البيت يصبح لدي حالة خوف شديدة، وأقلق وأفكر أياماً طويلة.</p>
<p>خوف من</p>	<p>قناع التجنب؛ لأنني أخاف تجربة أشياء جديدة.</p>

الفشل.	
خوف من الضعف.	الخوف من المناقشات؛ خشية السخرية، فأرتدي قناع ال- «مشغولة»، أو أبتعد عن الجلسة، أو أحول الموضوع مباشرة، أو أتظاهر بأي شيء.
خوف من الرفض. خوف من الضعف.	قناع السعادة أمام زوجي، فلا أدري لماذا أشعره دائماً بأن الأمور كلها بخير، وبأنني في أتم السعادة معه، رغم أنني عندما أضع رأسي على الوسادة وألتفت إلى الناحية الأخرى عنه، تبدأ دموعي الرفض. بالتساقط بآلم، وأشعر بحرقة في قلبي، وأتذكر احتياجات البيت التي لم يجلبها منذ زمن، والتوصيلحات المنزلية التي طالبت بها منذ سنين حتى إنني صرت لا أستطيع أن أدعو أحداً لزيارتي في بيتي، ومع ذلك التقصير كله أخاف أن يتركني، أو يفضل أخرى علي!
خوف من الضعف. خوف من الفشل.	قناع الأم القوية «السوبر وومان» التي لا تُقهر أمام أولادي، رغم أنني أجريت عملية جراحية ومرضت بشدة -الحمد لله على كل حال- إلا أنني قمت أجُرُّ رجلي جرًّا حتى أجهزهم، ولا يفوتهم «باص» المدرسة!
خوف من الرفض.	الأقنعة كثيرة، أتزين بها أمام الناس؛ فتارة أبدو بمنظر المرأة العاملة وأنا ليس لدي وظيفة، وتارة أبدو واثقة من نفسي، وتارة أبدو أنيقة وفي كامل جمالي، وتارة أرتدي قناع السعادة والضحك.

خوف من الضعف.

الخطوة الثالثة:

تعلمني بعض التقنيات الموجودة في الاستثمار، أو في أي من الفيديوهات أعلاه، اكتبها في رسمتك بالخطوة 2، وقرري استخدامها هذا الأسبوع مع نفسك أو أبنائك.

أمثلة من التجارب الواقعية لغيرك من النساء:

1. عندما كانت تأتيني الفرص للعمل المناسب، كنت أرتجف وأخاف سواء قبل المقابلة فلا أتقدم وأهرب، أو أثناء المقابلة فأرتجف ووجهي يحمّر، وأنسى ما أريد قوله، فأفشل فشلاً ناتجاً في الأساس عن الخوف من الفشل! وفي المرة الأخيرة طبقت تقنية: "تحويل الخوف إلى حماس" وكان شعوراً رائعاً، رغم عدم قبولي في العمل فإنني رددت على المسؤولة بأنني تحمست كثيراً، وكانت بالنسبة لي تجربة مهمة. كان شعوراً رائعاً كأنني تسلقت جبلاً.

2. خوفي من الالتزام مع أولادي بالضوابط التي نتفق عليها؛ خوفاً من أن أفقد قربهم أو حبهم، وأضع الحجج أننا في غربة، وأنهم يفتقدون كثيراً من الأشياء، فمن حقهم أن يفعلوا ما يريدون في كل وقتي! ساعدني الاستثمار السابق على فهم أكثر لدوري كأُم، وها أنا ما زلت في البداية ولكنني أشعر بالرضى عن نفسي.

3. جاءت امرأة لتساعدني في أمور المنزل، تعمل بكل جد واجتهاد، نشيطة جداً، وتؤدي عملها بضمير، فلاحظت أنها لا تهتم لرأيي في أداؤها، وطوال فترة عملها لم تشغل بالها بأمر آخرى مثل: ابنها، أو زوجها، فاستنتجت أنها رتبت أموراً جيداً قبل المجيء، فقالت أن ابنها في المدرسة، والصغير مع زوجها، وهكذا بعد أن أنهت عملها طلبت أجرها بكل ثقة، ولظروف ما بعدها لم تتمكن من المجيء، فأرسلت أختها، وبعكسها تماماً، فإن أختها طوال فترة عملها ذكرت كلمة "خائفة" عدة مرات: خائفة ألا يعجبك شغلي، خائفة لأنني تركت أبنائي وحدهم، خائفة ألا أجد مواصلات مناسبة لدى عودتي، وظلت تقول خائفة وكأنه درس عملي أمام عيني رغم أنهما أختان فإنهما اختلفتا تماماً: الأولى عملت قصارى جهدها وخطت ورتبت أموراً جيداً ثم جاءت إلي، والثانية لم تفعل شيئاً سوى الخوف والقلق، وبالتالي جزءاً كبيراً من مخاوفها تحقق، ولم يعجبني عملها فعلاً؛ لأنها لم تعمل بجد، ولم تتقن عملها واكتفت بالخوف.

4. قناعي الأول كان خوفي من الخروج من دائرة راحتي لأي سبب، أخاف أن أخرج منها وأتعب، لذلك كنت أهمل كثيراً في واجباتي المنزلية ومسؤولياتي، حتى دراستي الجامعية، لكن قلت لنفسي: ﴿لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي كَبَدٍ﴾ [البلد: 4]. ستتعبين، شئت أم أبيت، هذه سنة الحياة، فالأفضل لك أن تتعبي وتحققي ما تريدينه من قبل أن يأتي ما يجبرك على أن تتعبي فيكون قاسياً عليك!

5. كنت أخاف من مواجهة مسؤولي لطلب إجازة، كان دائم الرفض، فكنت أتجنب أن أحدثه مباشرة، وكنت دائماً أحدثه فقط عن طريق الهاتف، فواجهت خوفاً وتشجعت، أخذت نفساً عميقاً ودخلت المكتب، طلبت منه إجازة، فناقشني كثيراً، كنت أتكلم بهدوء وثقة، والحمد لله تغلبت على خوفاً من مواجهته.

6. كان عندي أمرٌ مهمٌ جداً أجلته 4 أشهر كاملة، وكنت كل يوم أضحك على نفسي بانتظار الظروف المناسبة، لكنني كنت أوجل لخوفاً من البدء به، وعدم رغبتني بالخروج من دائرة الراحة، خصوصاً أن هذا الأمر يتطلب العمل والسؤال الكثيرين، وأنا كنت أتمنى لو كان كل شيء مجهزاً مسبقاً أمامي (ملعقة الذهب) فقررت أخيراً أن أنهض عن الأريكة التي بقيت جالسة عليها طوال ذلك الوقت، وبدأت بالأمر هذا الأسبوع عن طريق تقنية تحويل الخوف إلى إثارة!

7. أذكر عبارة كان أبي - حفظه الله - يرددها علينا دائماً حتى لا نتجنب الخوف ويهون علينا عندما نشتكى خوفاً من أمر ما: "من خاف سلم". حقاً قد يكون الخوف إيجابياً، فمن خاف من الرسوب في الامتحان اجتهد في المراجعة وتوكل، ومن خاف خسارة صفقة احتاط وتفاءل، ومن خاف العذاب أخلص في عبادته وأحسن. أكبر درس أخذته من الخوف كان من ابني، أتذكر قصة قديمة حيث كان ابني في غرفته وعمره خمس سنوات، فانقطعت الكهرباء ليلاً وأنا في المطبخ، فهرعت إليه مسرعة أحتضنه، فوجدته هادئاً وساكناً، فسألته ألسنت خائفاً؟ فأجابني: ومم أخاف؟ فقلت: من العتمة. فرد متعجباً: ماذا ستفعل بي؟!

وقبل أسبوع ودعته عند زهابه إلى المدرسة، وأخبرته أن لا تخف، فسألني: مم؟ فقلت له من الامتحان. فرد عليّ قائلاً: ولماذا أخاف؟! لقد راجعت دروسي جيداً، وربّي سيقدر نتيجة امتحاني. فعلاً نحن من نزرع الخوف في أولادنا!

8. ما أفعله منذ شهرين هو تأجيل ملاقات مشرفتي؛ لأنني خفت من انتقادها أنني لم أستطع إكمال خطوة بسيطة أعطتها لي، كنت خائفة من تعرّقي ورجفتي واختفاء كلماتي إذا قابلتها وأنا لم أنجز ما طلبته مني، حتى إنني أخذت جلسة نفسية، وطمأننتني الطبيبة أن أذهب مع خوفاً، وأن هذه المخاوف في عقلي فقط، ومضى شهر منذ ذلك الحين حتى أتى الاستثمار في الصميم، وعزمت على الذهاب، والحمد لله قابلتها ولا شيء حدث مما ملأ رأسي! ولأول مرة أصافحها، وتعجّبت مني! كيف أنني موجودة بالجامعة أكثر من شهرين ولم ترني؟! وبكل بساطة في أقل من نصف ساعة أفهمتني ما كان مبهمًا. للأسف أضعت شهرين بسبب الخوف. ساعدتني كثيراً قاعدة الخمس ثواني، والمراساة بالفيديو أعلاه.

9. لأول مرة في حلقة ذكر في المسجد أقوم بتصحيح معلومتين خاطئتين شاركت بهما محاضرتين في الحلقة بدل أن أكتفي بالحديث الداخلي والقلق!

10. طلبت مدرّسة أولادي ممن ترغب من الأمهات أن تأتي وتلقي قصة مفيدة للأطفال، فرأيتها فرصة لصقل شخصيتي ومواجهة الخوف من الفشل. ألّفت قصة مبسطة للأطفال، فأعجبت الإدارة، واقترحت أن أعيدها مرة أخرى للأمهات، ووجدتها فرصة أخرى لتطوير أكبر، ترددت لحظات ثم وافقت، وواجهت الخوف من الرفض. جهزت نفسي، أخذت الأمر ببساطة (القدرة على التعامل مع الموقف) وأعجبت

الجميع. قديمًا كنت أتكاسل وأؤجل وأدعي أن الأمر غير مهم، فلن يتغيروا بسببي، وكلها أقنعة كانت تخفي الخوف وراءها.

11. توجهت لقراءة وردي من القرآن الكريم بعد قراءتي للمقال، وإذ بكلمة الخوف التي ظلت تتكرر في سورة القصص تطرق مسامع قلبي وكأنني لأول مرة أرى هذه الأحرف الثلاثة! وبدأت رسائل ربي الكريم تنزل على قلبي المتعب كالندى المنعش فترويه وتقويه ﴿وَأَوْحَيْنَا إِلَىٰ أُمِّ مُوسَىٰ أَنْ أَرْضِعِيهِ فِإِذَا خِفْتِ عَلَيْهِ فَأَلْقِيهِ فِي الْيَمِّ وَلَا تَخَافِي وَلَا تَحْزَنِي إِنَّا رَادُّوهُ إِلَيْكَ وَجَاعِلُوهُ مِنَ الْمُرْسَلِينَ﴾ [القصص: 7]. وهل في الدنيا كخوف الأم على رضيعها الملتصق بصدرها؟ كلنا يعلم كيف تكون مشاعر الأم وهي ترضع طفلها، حنان واحتواء لا تصفه الكلمات، لكن ثقته بربها أنه سيكرمها بما هو خير حتى لو لم تعلمه، جعلتها تواجه نفسها بالذي كانت تخشاه، فانتزعت طفلها من صدرها وانتزع قلبها معه ثم ألقته في اليم! يا الله! عقلي لا يستطيع تخيل الموقف! وهل حدث أن سمعنا بطفل ألقى في البحر ونجا؟ لكنها الثقة بأن الله لا يأتي منه إلا الخير، فتنزلت العطايا، وجاءت الأمداد ﴿لَوْلَا أَنْ رَبَّنَا عَلَّىٰ قَلْبَهَا لَتَأْكُفُونَ مِنَ الْمُؤْمِنِينَ﴾ [القصص: 10]، و﴿فَرَدَدْنَاهُ إِلَىٰ أُمِّهِ كَيْ تَقَرَّ عَيْنُهَا وَلَا تَحْزَنَ﴾ [القصص: 13] ربطت على القلب فيتماسك، زيادة في القرب من الله (الإيمان)، إقرار العين وسرورها بروية رضيعها بين يديها، ثم رؤيته نبيًا مرسلًا، ثم تتناوب المخاوف على ذلك الابن الرضيع لما بلغ شبابه ﴿فَأَصْبَحَ فِي الْمَدِينَةِ خَائِفًا يَتَرَقَّبُ﴾ [القصص: 18]. خوف شديد من المجهول، عدم شعور بالأمان، قلق، حيرة، ماذا سيحدث لي؟ ماذا أصنع؟ دلني يا رب! فيأتي الجواب، ويأتي الأمان وسبيل الراحة من تلك المخاوف التي أعجزته حتى عن التفكير على لسان رجل من المدينة: ﴿قَالَ يَمُوسَىٰ إِنَّ أَمَلًا يَأْتِمُرُونَ بِكَ لِيَقْتُلُوكَ فَاخْرُجْ إِنِّي لَكَ مِنَ النَّاصِحِينَ﴾ [القصص: 20]، فرج وراءه فرج لمن سلّم قلبه لله راضيًا مهما اشتدت المخاوف. يدخل قرية لا يعرفها، يشعر بالغرابة، فتأتيه رحمة الله وبشائه على لسان والد الفتاتين؛ فيطمئن قلبه قائلاً: ﴿لَا تَخَفْ نَجَوْتَ مِنَ الْقَوْمِ الظَّالِمِينَ﴾ [القصص: 25]، أبدله الله بلدًا وقومًا آمنوه وأكرموه بالوظيفة والزوجة، وكأن ما مضى تدريب لنبي الله موسى- عليه السلام- ولنا جميعًا على ترك المخاوف والاطمئنان إلى قضاء الله، فما مخاوفنا إلا امتحانات لقوة ثقتنا بأن الله وحده النافع الضار، فمن تجاوزها بنجاح ارتقى في درجات القرب من الله. ثم يأتي خوف أكبر جعله يولي هاربًا فزعًا حين رأى العصا تهتز، فنسج له خياله أوهامًا ليست واقعية، فظن أنها من الجن، فأجابه ربه الذي يربيه ويربينا قائلاً: ﴿أَقْبِلْ وَلَا تَخَفْ إِنَّكَ مِنَ الْأَمِينِينَ﴾ [القصص: 31]، أقبل ولا تستسلم لأوهامك، واجه مخاوفك واطردها، لتتحول تلك العصا التي أخافتك قوة تأخذ بالقلوب إلى الإيمان حين يراها السحرة، فيطمئن هذا القلب الفزع الذي توالت عليه المخاوف تبعًا، ويفتح قلبه لخالقه يضع بين يديه مخاوفه كلها ليطمئنه، فيقول: ﴿قَالَ رَبِّ إِنِّي قَتَلْتُ مِنْهُمْ نَفْسًا فَأَخَافُ أَنْ يَقْتُلُونِ﴾ [القصص: 33]، و﴿إِنِّي أَخَافُ أَنْ يُكَذِّبُونِ﴾ [القصص: 34]، فتنزلت عطايا الله المطمئنة على قلب هذا الإنسان النبي ﴿قَالَ سَنَشُدُّ عَضُدَكَ بِأَخِيكَ وَجَجْعَلُ لَكُمَا سُلْطَنًا فَلَا يَصِلُونَ إِلَيْكُمَا بِآيَاتِنَا أَنْتُمْ وَمَنْ اتَّبَعَكُمَا الْغَالِبُونَ﴾ [القصص: 35]. تلك مخاوفنا جميعًا بددها سبحانه بقوله: ﴿وَلَا تَخَفْ إِنَّكَ مِنَ الْأَمِينِينَ﴾ [القصص: 31]، وكأنه تعالى يعلمنا: إذا أردنا القوة على

تجاوز المخاوف فلنفرِّ إلى القوي، وإذا خفنا فالأمان عنده سبحانه. إن الخوف من الله شفاء من مخاوف الدنيا كلها، خوف الدنيا يستهلك الجسم والطاقة، والخوف من الله إشراق ونور وراحة وسعادة.

الخطوة الرابعة:

عَلِّقِي الورقة التي رسمتها على الثلاجة، أو في مكان ترينه كل يوم حتى تستطيعي خلع الأقنعة واحدًا تلو الآخر.

5

استثمار عيار 21

مقعد الدرجة الثانية

وأخيراً، نصل إلى عيارات الذهب الدارجة التي يسيل لها اللعاب، وتكون شرطاً أساسياً في المهر وزينة العروس.

ولكي تكوني مؤهلة لدخول عالم استثمارات الذهب؛ يجب أن تملكي عيناً خبيرة تجعلك تلاحظين كعين الصقر الفرق بين عيار 18 وعيار 21 وعيار 22، وأن تبترسي ابتسامة صفراء عندما تسلمين على أم إحدى طالباتك مثلاً، فتلاحظين بنظرتك الثاقبة أنها ترتدي خاتماً عيار 18.

يا للعيب! هل من أحد يلبس بهذا الزمن عيار 18؟

وبحساباتك الصاروخية في مؤخرة رأسك تصنفين هذه الأم، وتلصقين على جبهتها بطاقة الدرجة الثانية، فتتغير معاملتك مع طالبتك؛ لأنه لن يأتي منها خير.

حالتها على قدها، وأمها أم عيار 18، لن تجاملك بالهدايا والعطايا كثيراً!

وتلتقين الكثير من النساء في حياتك، فتجدين أنك تصنفينهن بنفس الطريقة، ليس من عيار الذهب الذي يرتدينه فحسب، إنما من الشكل والذوق العام وطريقة الحديث، والبيئة التي جاءت منها، وحتى جنسيتها، فتصبح لديك خارطة تقسيم دقيقة في رأسك تفصل النساء اللواتي تعرفينهن ما بين درجة أولى وثانية وربما عشرة.

هل تدرين أين المشكلة؟

أنك مشغولة ومستهلكة في تصنيف معارفك وصديقاتك بين هذه الدرجة وتلك، لكنك لا تدرين أنك طوال الوقت منذ ولادتك، وربما حتى مماتك، تمشين ببطاقة ملتصقة على جبهتك، وفي الواجهة الأمامية من ثيابك، وعلى ظهرك، وربما دمغة جميلة بعيار 21 في خواتمك وسلاسلك الذهبية، كلها تحت مسمى «درجة ثانية»!

- «نعم». لأنك امرأة، لأنك أنثى، وباسم الدين!

اعذريني إن كان كلامي في هذا الاستثمار سيوجع قلبك، لكننا نحتاج إلى جلسة مصارحة، ومعقم للجروح، وعمليات تطهير عرقية لخلايا المخ، كلها من أجل أن نعيد فهم شيء واحد فقط: كيف تم استعبادك وامتهان كرامتك وانتزاع أبسط حرياتك وحقوقك الإنسانية؟

مرة باسم الطاعة، ومرة باسم البر، ومرة باسم الولاية، ومرة باسم الأعراف والتقاليد، ومرة باسم عدم أهليتك، ومرة باسم قصور المخ في مجتمك، ومرة باسم «عيب ماذا يقول الناس؟».

بينما الإسلام الذي نزل على محمد بن عبد الله ﷺ بريء من كل ما سبق براءة الذئب من دم يوسف بن يعقوب عليهما السلام!

ما أسهل أن نرتدي عندما يكتنفنا الجهل!

ما أسهل أن يرتاح الضمير عندما ندفن رأسنا ونصم الآذان!
يقال إن الجهل مع الثراء فساد، والجهل مع الفقر إجرام، والجهل مع السلطة استبداد، والجهل مع الحرية فوضى، والجهل مع الدين تطرف وإرهاب!
والمرأة في زمننا هذا صارت مواطنة من الدرجة الثانية، تجلس في مقاعد الدرجة الثانية، وتعامل معاملة الدرجة الثانية؛ فقط لأن المجتمع لم يكلف نفسه عناء الخروج من جهله بأحكام دينه، ولا يعرف من الدين ولا يحفظ إلا:

«ناقصات عقل ودين»

«الرجال قوامون على النساء»

«هو جنتك ونارك»

«لعنتها الملائكة حتى تصبح»

«واللاتي تخافون نشوزهن فاضربوهن»

«شاوروهن وخالفوهن»

«الشرع أحل أربعاً»

استشارة وصلتني نصها:

«ما هي واجبات الفتاة في منزل أبيها؟ هل عليها الكنس والطبخ وتلبية احتياجات جميع من في المنزل من إخوان والوالدين وأبناء الإخوان أيضاً؟»

أمي تحملني مسؤولية الاهتمام والعناية بالمنزل وبكل التفاصيل، حتى التسوق للعيد أو للمواد الغذائية الأسبوعية، أصبحت أتضايق كثيراً ولا أجد وقتاً للعناية بنفسي كأني أنثى، إني كالخادمة. أكمل دراستي الجامعية ولا أجد وقتاً للقيام بأعمال المنزل مثل السابق؛ لأنني أقضي يومي بالكامل في الجامعة بسبب بعدها عن المنزل، فأعود منهكة متعبة، فتبدأ أُمي بلومي ونهري؛ لأنني لا أقوم بأعمال المنزل. لا أعرف ماذا أفعل!..»

1. فتصبح الفتاة خادمة في بيت والديها

تلبية طلبات الجميع وتسمع كلام الجميع، لا يسمح لها بالاعتراض، ولا إبداء الرأي، ولا حتى الامتناع أو الاستياء، ويأتي الأمر فرضاً من الأم قبل الأب، بحجة أن الفتاة مكانها خدمة الزوج والرجال في البيت!

وكان الرجال في البيت كُسحاء بلا أيد ولا أرجل، انتهت مهمتهم في الحياة بمجرد دخولهم البيت؛ ليتصرفوا كالمالوك على العروش بقائمة لا تنتهي من الأوامر والنواهي والتوقعات غير المنطقية!

في حين أن الرسول ﷺ روي عنه من زوجته أم المؤمنين السيدة عائشة رضي الله عنها أنه كان في خدمة أهل بيته.

فقد سئلت عائشة: ما كان النبي ﷺ يصنع في بيته؟ قالت: «كان يكون في مهنة أهله» (أي خدمة أهله) (رواه البخاري).

وفي حادثة أخرى أن عائشة سئلت عما كان رسول الله ﷺ يعمل في بيته؟ قالت: «يخصف نعله، ويخيط ثوبه، ويعمل في بيته كما يعمل أحدكم في بيته» (رواه أحمد).

هو النبي الرسول المؤيد من الله، ولم تكن لديه زوجة واحدة، بل إحدى عشرة زوجة غير بناته وربائبه (بنات زوجاته)!

كان يخصف نعله ويخيط ثوبه ويعمل في بيته!

عجيب كيف ما بلغت سنته هذه رجال وشباب وأزواج هذه الأمة؟

أم لا يعرفون عنه سوى: التعدد سنة.

ومن كلام أمنا عائشة رضي الله عنها، واضح جداً أن الرجال في عصر النبوة لم يكونوا يتوسّدون المنارِق ينتظرون أن تصب نساؤهن وبناتهن الشاي والقهوة جيئةً وذهاباً، وأريد حلواً، وأريد مالحاً، ويؤجلون كل أعمال البيت التي تتطلب وجودهم بحجة: المباراة والفيلم والفيسبوك والتعب والإرهاق، ولاحقاً، وغداً، وأنا مشغول، وليس لديّ مزاج الآن!

نتيجة لذلك تكبر الفتاة التي تربت أنثى درجة ثانية في بيت والديها تحمل قناع الخوف من مخالفة القوانين:

1. ففتزوج لتصبح كآلة تطيع وتطيع، ولو على حساب نفسها، وتعطي لزوجها كل وقتها:

فإما ينصرف عنها ويخونها؛ لأنه امتعض من هلهلة أسلوبها، وسطحية تفكيرها الذي يمكن أن تحل محله أية خادمة!

أو قد يستبد بها، فيسحب منها أبسط حقوقها في الحرية الشخصية: ممنوع تخرجين، ممنوع تدرسين، ممنوع تناقشين، ممنوع تشتتين، ممنوع إنترنت، ممنوع موبايل، ممنوع تزورين أهلك، ممنوع ترفعين صوتك، ممنوع ممنوع ممنوع!

أو:

2. تخرج الفتاة من بيت أهلها وقد طفح بها الكيل، تريد التخلص من العبء الثقيل، تريد الهرب من الضغوط النفسية، تريد مملكة لها وحدها:

فتستبد بالزوج، وتتحكم فيه، وتصبح هي الأمرة الناهية، ويضيع الأبناء في بيت اختلطت فيه الأدوار. أو تتصادم السلطتان، ويتناحر الطرفان، فيكون الطلاق والانتقام والإذلال، ربما بعد أول طفل أو طفلين!

3. أو تنضم الفتاة إلى ركب النسوية فتعادي الدين والإسلام والذكر كلهم جملة وتفصيلاً، للأسف! ولا ينتهي استبداد الأمهات (والآباء) على الفتاة بالتسلط وفرض السيطرة في بيت الوالدين، بل يمتد إلى بيت الفتاة عند زوجها.

هذه استشارة وصلتني نصها:

«لدي أم متسلطة عمرها خمسون عامًا، تحب فرض سيطرتها علينا، بحجة أنها أم وربتنا وضحت من أجلنا ليس لديها سوانا. أنا وأختي نتدخل بكل شيء في حياتنا، وجاءت بحجة الدين النصيحة والأمر بالمعروف، لتزيد حجم هذا التسلط وتدعمه بهذه الأقوال. لدي أطفال صغار تحب أن تتدخل فيهم باعتبارهم أحفادها. أنا أزور أمي كل أسبوع مرة ولكن أعود لمنزلي وأنا أعصابي منهارة من انتقاداتها على كل شيء!»

للأسف الأم المستبدة تنزع من بناتها قدراتهن على صنع قرار ناضج، وإدارة بيت في المستقبل، فتصبح عدم أهليتها في المشورة أو إعطاء القرار ليسا نابعين من كونها امرأة قاصرة التفكير، إنما من سوء التربية التي فرضت السيطرة على أفكارها وحجّت قراراتها وسلوكياتها، فلم تعد تصلح لتربية جيل من الأساس!

لقد وقع الاختيار الرباني على المدينة المنورة؛ لتكون مهدًا يحتضن الدين الجديد الذي جاء ليؤسس فكرًا جديدًا وحياة جديدة. أراد الله عز وجل أن يستبدل المجتمع المكي الجاهلي الذي يعامل المرأة على أنها درجة ثانية، فلا صوت إلا صوت الرجل، ولا كلمة إلا كلمته، ولا صوت للمرأة يعلو، ولا كلمة تسمع ولا رأي يحترم! أراد لهم أن يروا بأم أعينهم كيف يكون الرقي، وكيف تكون الحضارة في تعامل الأنصار مع نسائهم.

فلقد كان الأنصار يتركون الغلبة لنسائهم، فلهن شأن مرفوع ورأي مسموع ولهن نفوذ مع أزواجهن، نقلها لنا صوتًا وصورة عمر بن الخطاب رضي الله عنه عن أدب نساء الأنصار:

روى الإمامان البخاري ومسلم في حديث طويل عن عمر بن الخطاب رضي الله عنه قال: «كنا معشر قريش قوما نغلب النساء، فلما قدمنا المدينة وجدنا قومًا تغلبهم نساؤهم. فطفق نساؤنا يتعلمن من نسائهم، فتغضبت يومًا على امرأتي فإذا هي تراجعني، فأنكرت أن تراجعني، فقالت ما تنكر أن أراجعك؟! فوالله إن أزواج النبي ﷺ ليراجعنه، وتهجره إحداهن اليوم إلى الليل. فانطلقت فدخلت على حفصة (ابنته)، فقلت أتراجعين رسول الله ﷺ؟! فقالت نعم. فقلت: أتتهجره إحداكن اليوم إلى الليل؟! قالت نعم. قلت: قد خاب من فعل ذلك منكن وخسر، أفتأمن إحداكن أن يغضب الله عليها لغضب رسوله ﷺ فإذا هي قد هلكت؟ لا تراجعين رسول الله ﷺ، ولا تسأليه شيئًا، وسليني ما بدا لك».

وقال ابن الخطاب -رضي الله عنه- أيضًا فيهن:

«والله إن كنا في الجاهلية ما نعد للنساء أمرًا حتى أنزل الله فيهن ما أنزل وقسم لهن ما قسم».

فماذا كانت نتيجة هذه المكانة بمقعد الدرجة الأولى؟

بفضلها تميزت الأنصاريات بشجاعتهن وحبهن للتعلم والبحث والإبداع، حتى إن السيدة عائشة - رضي الله عنها- مدحتهن بقولها:

«نعم النساء نساء الأنصار، لم يكن يمنعهن الحياء عن السؤال والتفقه في الدين».

العلاقة الأسرية المستبدة لا تكون فيها امرأة مثل أم سلمة رضي الله عنها، التي أشارت على الرسول ﷺ في صلح الحديبية بأن يتحلل من إحرامه ليقندي به الصحابة، ولا يكون في العلاقة الزوجية

المستبدة زوج مثل محمد ﷺ يأخذ بمشورة زوجته أعلاه بكل تواضع، فينفذها!

ولا تكون في العلاقة المجتمعية المستبدة امرأة تجادل بعفوية وفطرة وقوة دين وعلم بالحق، ترد على أمير المؤمنين عمر بن الخطاب رضي الله عنه في تحديد مهور النساء، فيتراجع عن قراره ويعترف بفهمه الذي تجاوز فهم أمير المؤمنين وولي المسلمين، ويقول بكل تواضع «كل الناس أفقه من عمر حتى النساء في البيوت»!

فهم امرأة الدرجة الثانية تجاوز فهم رجل الدرجة الأولى أمير المؤمنين رئيس دولة الإسلام!
أين يحدث هذا؟

في مجتمع أول من أسلم فيه امرأة، وأول من لجأ إليه رسوله الكريم امرأة، السيدة خديجة رضوان الله عليها.

في مجتمع أول من استشهد فيه امرأة، سمية بنت الخياط رضي الله عنها.

في مجتمع تعلم فيه الرجال أمور دينهم من الصديقة الأديبة التي قال فيها عروة بن الزبير رضي الله عنه: «ما رأيت أعلم بطب ولا فقه ولا بشعر من عائشة».

في مجتمع شاركت فيه المرأة في بيعة الرضوان، وبيعة العقبة.

يعني ما أرسلت عنها ولي أمرها لأنه عيب، وماذا تقول عنا قريش والخزرج والقبائل؟!

في مجتمع الرسول ﷺ كان يصرح بأن أحب الناس إليه هي عائشة.

هكذا باسمها الصريح! دون موارد ولا تحرُّج، ولا أم فلان، ولا الأهل، ولا البيت، ولا هيبته، يا انتي،
تعال!

عائشة!

لا، بل مرات يدللها عائش، أو حميراء (لحمرة خدودها)!

في حين تأتيني استشارة عن معاملة الدرجة الثانية.

لا، ليس الثانية، بل الدرجة العاشرة وحسبنا الله، على غرار:

«أنا متزوجة لعشر سنوات، زوجي لا يناديني باسمي، هذا شيء يزعجني مع أن اسمي جميل، حاولت أن أقول له إن لي كياناً واستاء لهذا. عندما ينادي يقول لي: تعالي، هاتي، اذهبي، ومرات يناديني باسم واحدة من بناتي عندما أكون بعيدة».

للأسف ما زال كثير من الرجال يعتقدون أن من كمال الرجولة والقوامة أن يضع زوجته في الدرجة الثانية، فلا يتنازل لرغبتها، ولا يقدر رأيها، ويخشى أن يقال أطاع زوجته أو تنازل لها، ونسي أن الخير كله في قول نبيه ﷺ: «خيركم خيركم لأهله»!

الإسلام دين العدالة والرحمة، لا دين استرقاق المرأة والإطاحة بكرامتها، وللأسف هناك من يتحدث عن الإسلام وهو مشوّه الفطرة قاصر النظرة، ومصيبة الإسلام في هذا العصر من أولئك الأعداء رجالاً كانوا أو نساءً.

واستخدام ذريعة القوامة لإسكات الزوجة والتضييق عليها والإمساك بها ضاراً، سيؤدي لكتبها حيناً ثم انفجارها عاجلاً أو آجلاً، فتتدمر الحياة الزوجية ويتشتت الأبناء، وتكون هي الضحية التي تشير أصابع الاتهام إليها وتشقى بعدها.
ويقول الكواكبي في هذا المعنى:

«الجنديّة (الطاعة القسرية) تفسد أخلاق الأمة وتعلمها الطاعة العمياء وتميت نشاط الفكر، والاستبداد يضطر الناس إلى استباحة الكذب والتحيل والخداع والنفاق والتذلل.

الاستبداد السياسي متولد من الاستبداد الديني، وسببه الجهل! والاستبداد والعلم ضدان، ولا شك أن التطرف في التعامل مع المرأة سبب في زيادة جهلها، وكثرة أخطائها».

التطرف في تعامل المرأة بإرسالها إلى مقعد الدرجة الثانية!

ويمكن في بداية زواجها أن تتحمل متحمسة في تطبيق الشريعة (التي تلقنتها) بحذافيرها.

تريد أن تعيش معه دور «كوني له أمة»، معتقدة أنه سيصير لها عبداً، لكنه للأسف صار لها مستبداً باسم الفهم المغلوط للقوامة والدين!

ثم تمر السنوات، وقد امتلأ الإناء وطفح من كبت المشاعر، والعطاء بلا مقابل، والقهر والظلم والتجاهل والجفاء؛ فتصاب بالعقد النفسية، والعاهات السلوكية؛ لتذيق بناتها وأولادها وزوجاتهن المستقبلات ويلات تفكيرها المريض!

2. ومشكلات الخطوبة لا تنتهي للأسف

لأن الفتاة لا، جاهلة أمور دينها، لا تعرف أبسط حقوقها كمسلمة، كإنسانة، كامرأة، لكنها تعرف تمام المعرفة (قدوة من بيت الوالدين وتلقيناً من مناهج المدارس والمسلسلات الانبطاحية) ما هي حقوق الزوج وفروض طاعته؟ قائمة طويلة عريضة، فيضيع، وتُسلب إرادتها وأهدافها من الحياة، وهي لا تزال مخطوبة!

فتأتيني استشارات على غرار:

أنا مخطوبة منذ ما يقارب السنتين، فتاة طموحة ونشيطة. كنت أعمل واشترط عليّ خطيبي ترك العمل، وتحت الضغط تركته بعد عامين مع أن أغلب الموظفات بنات، ومن ثم سمح لي بالعمل في المدارس، رغم أنه لا يناسب مهاراتي وميولي لكن قبلت، جربت وبعدها تركته؛ لأن التدريس لم يناسبني. الغيرة شديدة ومزعجة لدرجة تشعرني أنه لا يثق بي، أنا الآن دون عمل، مرهقة نفسياً، أشعر بعدم الإنجاز، وأني لن أستطيع العيش بهذه الطريقة عدا أنني معتادة على الاستقلالية المادية من ناحية المصروف والراتب».

فيفرض الخطيب (الزوج المستقبلي) أحكامه وتصوراته للزواج:

أريدك، لا أريدك.

أحب، لا أحب.

حتى إنه يفرض عليها النقاب وغطاء الوجه (وقد اختلف على وجوبه العلماء)، ويقول لها: صبراً، ستعتادين عليه! (هكذا بالنص قيل لإحداهن، وهي كارهة لا تطيق!)
«طيب» لماذا؟!

لماذا أيها الزوج الفاضل القوام خطبتها غير منتقبة قبل الزواج (رغم كثرة المنتقبات غيرها) لتجبرها على النقاب بعد الزواج؟! لماذا أسلوب الغضب والإكراه، حتى في شؤون الدين؟
وكلمة طاعة أصلاً جاءت من الطوع والتطوع، أي ما طابت النفس بالقيام به عن قناعة ورضا، وليس عن إكراه.

ألم يقل الله تعالى: ﴿ثُمَّ أَسْتَوَىٰ إِلَى السَّمَاءِ وَهِيَ دُخَانٌ فَقَالَ لَهَا وَلِلْأَرْضِ ائْتِيَا طَوْعًا أَوْ كَرْهًا قَالَتَا أَتَيْنَا طَائِعِينَ﴾؟ [فصلت: 11].

3. ومواقف الرسول ﷺ «الزوج» كثيرة مع زوجاته

في الشورى، والحلم، والمداعبة، والتسلية، والصبر، والأناة، والتواضع، يضيق هذا المقال بها، وأبسط مثال ذكرته لنا أمنا عائشة رضي الله عنها في قول الرسول لها ﷺ: «إِنِّي لَأَعْلَمُ إِذَا كُنْتُ عَنِّي رَاضِيَةً، وَإِذَا كُنْتُ عَلَيَّ غَضَبِي» (الحديث في البخاري).

الله أكبر! رسول الله! أشرف الخلق! حبيب الحق! من تطلب كل الأمة رضاه! يقول لزوجته: إن كنت عني راضية!

انظري حتى الحرص في انتقاء الألفاظ، قمة الحنان والتودد وخفض الجناح! وهو النبي الذي لا يضره رضا مخلوق من سخطه، لا أنفة، ولا معاملة فوقية، إنما يعلمنا أن كمال الرجولة في خفض الجناح!

لكن أين؟ ومن يقتدي؟

لا نفقه من سنته سوى التعدد، والشرع حلل أربعاً!

والزوج يعيد ويزيد الشريط على مسامع الزوجة، حتى تكرهه وتكره عيشته، وتفتقد الثقة به والأمان معه، وتنفس في الأولاد بالعصبية والصراخ والتوتر 24 ساعة، وهي فوق هذا مطالبة بالاستسلام والانصياع لرغبات الزوج وأوامره؛ لأنه الشرع، والشرع حلل أربعاً!

في حين أن هذا الزوج لا يعاملها بالشرع، ولا يقيم معها حدود الشرع، ولا يقتدي بأفعال الرسول ﷺ، ولا يستمع لها ولا لشكواها ولا لرغباتها وطلباتها.

والله ﷻ استمع لامرأة من فوق سبع سماوات (الصحابية خولة بنت ثعلبة رضي الله عنها)، وأنزل سورة باسم «المجادلة» وفي روايات أن اسم السورة «المجادلة»؛ ليتحدث عن الشكوى بالتفصيل، ويرسل حل المشكلة إلى رسوله لينقله إلى خولة الزوجة المشتكية!

فقط لهذا!

فقط لأجل أن يطيب خاطرها!

فقط لأجل أن يقول لها: لو أن زوجك لا يسمع لك، لو أن رسولي ليس عنده الحل لك، أنا هنا، أسمع لك، وأنزل فيك قرآناً يستمع لشكواك ويجد الحل لها!

فأي زوج لا يستمع لزوجته فوق الله؟!

وأي زوج لا يحترم زوجته أعلم من الله؟!

وأي دين، وأي مجتمع، وأي تربية، وأي عادات، وأي ناس، تحلل للزوج أن يتزوج ويأمر وينهي ويمنع ويعارض ويكبت ويقهر، في حين أن رب هذا الدين، يستمع لشكوى امرأة صحابية، ويحرص على عدم حزن امرأة، مخاطباً أم نبي الله موسى (عليه السلام): ﴿وَأَوْحَيْنَا إِلَىٰ أُمِّ مُوسَىٰ أَنْ أَرْضِعِيهِ فَاِذَا خَفَتْ عَلَيْهِ فَأَلْقِيهِ فِي الْيَمِّ وَلَا تَخَافِي وَلَا تَحْزَنِي إِنَّا رَادُّوهُ إِلَيْكِ وَجَاعِلُوهُ مِنَ الْمُرْسَلِينَ﴾ [القصص: 7].

ومخاطباً (امرأة) العذراء مريم ابنة عمران (عليهما السلام): ﴿فَنَادَاهَا مِن تَحْتِهَا أَلَّا تَحْزَنِي قَدْ جَعَلَ رَبُّكِ تَحْتَكِ سَرِيًّا﴾ [مريم: 24].

وينزله قرآناً يتلى على أفواه أصحاب هذا المجتمع والتربية والعادات والناس، لكنها لا تعمى الأبصار، ولكن تعمى القلوب التي في الصدور!

«لقد شاركت المرأة في بيعة العقبة الكبرى، وشاركت في بيعة الرضوان تحت الشجرة! ومن المؤكد أنها كانت ستمنع من مثل هذه المبايعات في تاريخ المسلمين الأخير، وسيقال لها: امكثي في بيتك! إن تصوير أحكام الأسرة وحدود الله داخل البيت المسلم، لا يسوغ أن يقع في هذا الإطار المتوتر الخانق، ويبدو لي أن تقاليد الشرق، والأعراف الشائعة فيه من وراء هذا العوج الفكري.

فالرجل رب البيت والقيّم على الأسرة، بيد أننا في أغلب الأحيان نظنّ الرياسة لوناً من الفرعونية أو الانفراد بالسلطة، فلا تفاهم ولا شورى! الرئيس لا يعترف برأي آخر ولا يكثر بإرادة أخرى! وهذا الفهم لمعنى الرياسة أسقط الشرق سياسياً واجتماعياً وأضر بالدول والبيوت على سواء.

إن الرياسة الصحيحة عبء زائد، ومسؤولية أثقل، وهي في البيت الإسلامي تنمة لجملة من الحقوق والواجبات المتبادلة كما جاء في الآية الكريمة: ﴿وَلَهُنَّ مِثْلُ الَّذِي عَلَيْهِنَّ بِالْمَعْرُوفِ وَلِلرِّجَالِ عَلَيْهِنَّ دَرَجَةٌ﴾ [البقرة: 228].

ولكن منطق الجهل نصب سراقه على جماهير غفيرة من الناس، ورأوا أن زهاب المرأة إلى المسجد بدعة منكرة، وأن تلقينها أنواع الثقافات تقليد أجنبي، وأن وعيها بالشؤون العامة تطفل مرفوض!

وامرأة مغلقة على هذا النحو كيف تكون راعية بيت؟ وربة أسرة؟ ومنشئة أجيال محترمة؟ إن تقهقر الأمة الإسلامية في العصور الأخيرة يعود إلى العجز الشائن في فهم موقف الإسلام الصحيح من المرأة.

وهذا العجز من وراء الانتصار للمدنية الحديثة وانتشار عُجرتها وُبُجرها في آفاق عريضة، والعلاج يقدمه فقهاء أذكيا منصفون، لا متفیهقون متعالون».

موقف الإسلام الصحيح من المرأة موقف صحيح عيار 24 قيراط، لا تشوبه شائبة بأصله وأساسه.

موقف حفظ حق الخادم، وحق الأسير، وحق الذمي من أهل الكتاب، وهي فئات **أقلية** في المجتمع، فمن باب أولى، أنه حفظ، واحترم، وصان، وكرم، ورفع، وارتقى، بحق الأم، الزوجة، الابنة، الخالة، العمة، وهي فئة تشكل **نصف المجتمع**؛ لأنها امرأة!

لكنني أنا وأنتِ تلقينا موقف الإسلام بشكل مشوه محرّف تطاولت عليه مصالح وأهواء فئات **الدرجة الأولى**؛ لتفرض جلوسنا في المقعد الخلفي، مقعد الدرجة الثانية؛ لأنني وأنتِ امرأة! لنكون تابعات، لا شقائق الرجال، لنكون في الصفوف الخلفية، لا مشاركات في البيعات والعلوم والثقافات والنهضات.

إذن ما الحل؟!

الحل أن نعيش ونتعامل وفق **مقاصد** التي أوردها جمهور الفقهاء:

حفظ الدين، وحفظ النفس، وحفظ المال، وحفظ العرض، وحفظ العقل.

فلا يُعقل أن تكون علاقاتنا في التربية أو في الزواج:

تفسد الدين، وتقهر النفس، وتضيع المال، وتخدش العرض، وتذهب العقل!

الحل بأن تفهمي دينك الصحيح.

تعليميه، فهو علم فرض عين (وليس فرض كفاية)، وعلمي أبناءك وبناتك، أن ﴿مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِّنْ ذَكَرٍ أَوْ أَنَّىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيٰوةً طَيِّبَةً﴾ [النحل:97].
أوقفي دائرة تضييع مقاصد الشريعة عندك.

إن كنتِ تعانين فاسترجعي مفتاح خزنتك وانتزعي ملاعق الذهب من حولك، وإن كنت تتهريين فاخلي خاتمك العثماني من يدك، وقناع الحفلة من وجهك، وابدئي بنفسك، من دائرة تأثيرك، وافخري أنك ابنة الإسلام، واسترجعي مكانك ومكانتك، على مقعد الدرجة الأولى!

كيف تحققين أكبر مكاسب في هذا الاستثمار في تطبيقات وأمثلة عملية

الخطوة الأولى:

اقرئي كتبًا عن المرأة في الإسلام. لتتضح الصورة في ذهنك حول هذا الاستثمار.

الخطوة الثانية:

حددي 3 معلومات مغلوبة تعلمتها في حياتك جعلتك في مقعد الدرجة الثانية، أو 3 معلومات جديدة عرفتتها من الكتاب المذكور أعلاه أو غيره من الكتب الموثوقة، ستساعدك على الانتقال لمقعد الدرجة الأولى.

هذه أمثلة وتجارب واقعية من حياة غيرك من النساء:

1. تذكرت طفولتي وأنا في العاشرة من عمري تقريباً عندما بدأت أتساءل ما هو المجهود العظيم الذي بذله أخي ليأتي إلى الدنيا من فئة الذكور، ويكافأ في كل خطوة على كونه الولد، وما هو الذنب الذي ارتكبه حتى أعاقب يوماً بقائمة لا تنتهي من العيب والممنوع وواجبات منزلية مضاعفة لمجرد أنني بنت؟ أنا لم أخطر أن أكون أنثى، وعلى حد علمي فإن أخي لم يبذل أي جهد ليأتي إلى الدنيا ذكراً، ورغم أفكارى واعتراضاتي جلست مرغمة في مقعد الدرجة الثانية، وكنت بالنسبة لأسرتي الفتاة المتمردة التي لا تراعي كونها بنتاً، البنت مكانها المطبخ والبنت ربنا خلقها لتخدم العائلة.. إلخ.

2. نعود للمقاعد الخلفية التي استصحبت من عادات الجاهلية ووظفت من أصحابها (أب، أخ، زوج.. إلخ) للمحافظة على نفوذهم ومصالحهم باسم الدين: «الولد أحسن من البنت، وقرن في بيتوتكن، المرأة عيب تناقش، البنت تخدم أخاها، المرأة مهما تعلمت واشتغلت تظل خدامة في بيت زوجها فلنختصر الطريق وإلى الزواج والخدمة مباشرة!» للأسف هذا ما زرع في عقل كثير من النساء وتربت عليه وكبر معها ولا تستطيع تغييره كطولها وعرضها ولون بشرتها وحجم عينيها، مع أنه يوجد عمليات تجميل حلال إذا وجد تشوه وعيب خلقي يؤذيها ويؤذي من ينظر إليها، وما جاء به الإسلام من أحكام تحفظ كرامة وحقوق المرأة ما هي إلا عمليات تجميل حقيقية لتزيل التشوه الفكري والاعتقادي والنفسي الذي تلقته عن مكانتها. «واعلم أنه لا يدرك المفاخر من رضي بالصف الثاني».

3. تذكرت حادثة حصلت معي قبل عدة سنوات كانت نقطة تحول جزئية لا كلية، كان الجو صيفاً فقررنا أنا وزوجي الخروج للنزهة واصطحب أولادي، فقمنا بالتحضيرات اللازمة، وعندما بدأت بارتداء حجابي تفاجأت بأحد أولادي الذي لا يتجاوز الخمس سنوات يطلب من أبيه ألا أرافقهم، فتعجب كلانا، ولكن أصر على عدم مرافقتي وتحول إصراره إلى بكاء وصراخ داماً عدة دقائق، لا أنا ولا زوجي فهمنا ما حصل، وتوقعت أنه اشتاق إلى والده وأراد براءة الاستئثار به وحده لفترة، وعندما سألته عن السبب، صدمت من جوابه! فقد قال ابني البريء بصريح العبارة: «يجب أن تبقي في البيت لتحضير الغداء حتى نجده جاهزاً عند عودتنا». يا إلهي! أهذا ابني الذي ربيت؟ من أين جاء بهذه الأفكار؟ ما الذي دفعه إلى التفكير بهذه الطريقة؟ صمت ولم أصدق. حاولنا إقناعه فلم يأبه، وبقي مصرّاً على رأيه، ورافقتهم رغماً عنه في النهاية. لكن الحادثة تكررت عدة مرات، وبدأ ابني يتصرف بعجرفة لم أرها حتى من أبيه، فدققت ناقوس الخطر، أي جيل أربي؟ أما أن لي أن أكسر الحلقة؟ فكرت جدياً في الموضوع، فوجدت أنني وحدي بكل عفوية اخترت مقعد الدرجة الثانية ولم يعبر ابني إلا عما رآه مني، ومن بين أسباب تصرفه ذلك أنني أطلب من زوجي إخراج الأولاد في نزهة حتى أبقى وحدي لتنظيف البيت على راحتني، وقد فهم ابني من ذلك ما لم أفهمه من تصرفي ذلك. وأول تغيير كان إيقاف هذه العادة، وبدل إخراجهم حملتهم على مساعدتي بتقديم بعض الأعمال المناسبة لسنهم، وقرارات أخرى لأنفس هذا التفكير من عقولهم.

4. أتذكر أنني كنت أذمر من زوجي بسبب إحراجه الدائم لي أمام الناس، فبينما جرت العادة في مجتمعنا على تسمية الزوجة بالدار أو المرأة أو الأهل، إلا أن زوجي كان يناديني باسمي أمام الملاء: البائع، إخوته، أمه، أبيه، حتى أصبح كل من هب ودب يعرف اسمي فاستحييت مكانه! ولكن القناع

الذي أرتديه أنساني أن رسول الله ﷺ قال بصريح العبارة إن أحب الناس إليه «عائشة» رضي الله عنها، ولم يقل ابنة الصديق، على العكس نسب أبيها إليها، فمن أين جاءني الإحراج؟ من مقعد الدرجة الثانية الذي ما هو إلا نتيجة الخواتم العثمانية التي أهديت لي حتى أتزين بها، والملاعق الذهبية لمن حولي حتى أهاب حاملها، والمعلقة التي وضعت في فمي حتى لا أفتحه وأبقيه مغلقاً خوفاً من أن تسقط. بعد قراءة الاستثمار واكتشفت أنني على علم بأغلب المعلومات الواردة فيه، ولكنها كانت محبوسة خلف القناع الذهبي فحجبها عني حتى لا أراها!

5. كنت عندما أسمع أي حديث مقتطع كالنساء ناقصات عقل ودين، أبحث عن باقي الحديث أو أبحث هل هو ضعيف أم لا، فعرفت أمور ديني ومدى قوتي من تربيتي وقدوتي في بيت أبي وأمي، ولكن بعض الدعاة وهم أكثر للأسف شوهوا الإسلام بجعلهم المرأة خادمة عليها بالصبر وإن ماتت بالحياة، واعتبروا التعدد سنة، وظهرت صفحات الفيس التي تدعو لإحياء سنة الرسول ﷺ في التعدد، ونسوا كل السنن الأخرى، ونسوا أن الرسول ﷺ ظل مع امرأة واحدة طوال شبابه. بالإضافة للأوضاع المجتمعية فحلت الوردية مكان اسم المرأة وشكلها، ونحن نساء جعلنا أسماءنا عورة، فلم نستخدمها وأصبحنا في وسائل التواصل باسم الزوج أو الابن! نحن أגרمننا في حق أنفسنا بعدم معرفتنا ديننا فنصبر حتى يمل الصبر ونعطي أموالنا وراحتنا وكله بلا مقابل!

6. من أكثر المعلومات المغلوطة التي كنت أسمعها في صغري ومنها ما هي في الدين والقرآن لكنهم يستعملونها بطريقة مغلوطة: «الرجال قوامون على النساء» لذلك هم دائماً في المقدمة، هم الملوك الذين يجب أن نسعى لخدمتهم وراحتهم وطلب رضاهم، هم السلاطين الواجب طاعتهم طاعة عمياء، وغيرها الكثير، والله المستعان. «الرجل يكبر وينفع أهله وأنت امرأة ليس منك نفع، تتزوجين وتذهبين لبيت الزوجية» لذلك فهو يمتلك كل الحق في أن يتدلل وتلبى كل رغباته وننصاع لكل أوامره! «أنت الخسرانة لا بد أن تصبري وتتحلمي» مثلاً إذا لم تستمعي لكلام أخيك الأكبر فستعانين من ضربه أو ضرب أمك وأبيك لك وسخطهم عليك. وإذا ما صبرت على زوجك «السجم في رماذ» - وهذا مصطلح سوداني يعبر عن مدى السوء في هذا الزوج- فأنت الخسرانة ستطلقين ولن تتزوجي ثانية وسيتشرذم الأولاد... إلخ.

7. أنا متحجبة منذ كان سني 12 سنة وكنت دائماً الأولى في دراستي. حالياً أنا عاملة بمنصب دائم، أعرف حدودي وأفرض احترامي، لكن ما أسمع من مجتمعي بخصوص المرأة يجعلني دائماً في مقام المتهم إن درست أو خرجت أو عملت أو.. أو.. وكأنهم زرعوا في قلبي إحساساً بالذنب لنجاحي، وبأنني خارج الملة وأثير غضب الرب وأكتسب السيئات! شخصياً الأمور التي حزت في خاطري مؤخراً الخطاب الذين يتقدمون لي. الواحد منهم يشترط أن ألبس جلباباً ونقاب الوجه ويتهم حجابي وديني بالقصور! يا أخي أنا راضية وكل واحد يحاسبه ربي وحده! وبالأخر يحرم خروجي من البيت -علماً أن أبي هو من يوصلني للدراسة وللعمل- بحجة أن المرأة في الإسلام تخرج من بيتها يومين: يوم زفافها ويوم موتها، ويستدل بآية: ﴿وَقَرْنَ فِي بُيُوتِكُنَّ﴾! [الأحزاب: 33].

8. يا ربنا كم أموت من القهر ويعتصرني الألم عندما أجد إحدى الأمهات تتبجح على كرسيها وكأس الكابتشينو في يدها وهي تقول بصوت واثق: أنا أفكر في مستقبل ابني لذلك أدخلته مدرسة أجنبية، في

حين أن أسلوب تربيتها للولد كله خطأ في خطأ! والله أولى لك أن تحسني تربيته وتعدّيه ليكون رجلاً حقيقياً في زمان صار فيه كثير من الرجال يُعرفون من شوارب ولحي وبعض القطع من الثياب!

9. أول فهم خاطئ وصل إلي وأنا في الثانوية من طالبة في كلية الطب، عندما سألتها لماذا ارتديت النقاب، فكان ردها أن المرأة خُلقت لمتعة الرجل وأنها كلها عورة، فذهبتُ إلى أمي غاضبة وقلت وهل النساء عرائس للهو فقط؟ وأخبرتها بما حدث، فكان ردها: مثلما المرأة خُلقت لمتعة الرجل فهو أيضاً خلق لمتعتها، وأمر الله كليهما بغض البصر، وكل من الرجل والمرأة متساويان عند الله والذي يميزهما هو التقوى.

الخطوة الثالثة:

استفدي من الاستثمارات الأربعة الماضية، في كيفية الحصول على هذا الاستثمار الجديد.

هذه بعض الأمثلة والتجارب الواقعية:

1. ركزت في هذا الأسبوع على مراقبة أفكاري ومعاملتي لابني وابنتي، وركزت على أن يعرف كلاهما أن كل واحد منهما مسؤول عن أشيائه الخاصة، وأكلف كلاً منهما أيضاً بأعمال منزلية تتناسب مع سنهما سواء ولد أو بنت، وأعلم ابني أنه رجل وما دام رجلاً فيجب عليه هو رعاية أمه وأخته وزوجته.

2. أمي الحبيبة تعتبر مثلاً للطاعة لزوجها، حتى لو لم يكن أبي على حق، تعودت أمي على الطاعة، لكنها لم ترد لنا أن نكون مثلها؛ لأنها تعرف تماماً أن ذلك ليس صحيحاً أبداً وأن المرأة طاعتها لزوجها مضبوطة بضوابط دقيقة. أنا تعلمت الدرس قبل زواجي فرفضت من أول موقف أن أكون في مقعد الدرجة الثانية، وذلك بعدم ذكر اسمي على بطاقة دعوة الزفاف ليتم وضع «كريمته» عوضاً عنها! وبعد زواجي كنت أقدم خدمة خمس نجوم لزوجي، ثم اكتشفت أن ذلك خطأ أقوم به، فبت أقدم على قدر استطاعتي فقط. الإسلام وضع المرأة في مكانة عليا، ونحن بتفقهنا في ديننا نستطيع فهم ما لنا وما علينا دون الإملاءات المجتمعية، ونستطيع إرشاد أزواجنا لذلك حتى تستقيم الحياة.

3. للحقيقة تربية في منزل يحترم ويقدر النساء بشدة، كان رفضنا لطلبات إخوتنا الذكور على بساطتها فطرياً وبعفوية وحتى مضحكاً، ولم يكن أحد يمنعنا من ذلك، والذي يقوم على تلبية جميع حاجاته بنفسه، وإن عرضنا المساعدة يقدر ذلك كثيراً ويشكرنا أيضاً، لا أقول إنها مثالية، ولكن تقدير فعلاً للذكور والإناث في العائلة، وربما حتى يتحمل بعض الأحيان على إخوتنا الذكور لصالحنا، كنا نستغرب، الآن أفهم مقصده تماماً، ليس ظلماً لهم أبداً ولكن ليحسبوا ألف حساب قبل أن يقولوا أو يفعلوا ما يؤلنا كإناث ليرفقوا بنا.

4. أنا من يومي عنيدة، وأخي الأكبر «الملك» الذي تدللّه أمي كثيراً، كنت كثيرة الشجار معه، ولا ألبى له طلباً إلا إذا تدخلت أمي وهو يعلم ذلك جيداً، كنت أنفر وأرفض طلباته المستفزة، وكانت أمي تضربني لأنني لم أحضر له كوب الماء الموجود على الطاولة بجواره وهو مسترخ يشاهد التلفاز، حتى إنها كانت تدعو علي وأنا أصر على موقفي، ولكنني عندما أحتلي بنفسني أبكي بحرقة على هذا الواقع المفروض علينا، وأدعو ربي أن يسامحني؛ لأنني لم أطع أمي؛ لأنه وحده العالم بحالي، ورغم ذلك كنت مصرة أنني

لن أستسلم له، وفعلاً بعد مدة من المعاناة تغيرت أُمي ولم تعد تطلب مني خدمة أخي. واعتبرت ذلك أكبر إنجاز لي في حفظ كرامتي ومقعدتي والحمد لله.

5. من أكثر الأفكار المغلوطة التي صححتها أيضاً المرأة خلقت للمطبخ. أذكر كيف كانت أُمي تمنع أبي من دخول المطبخ أو أن يغسل ثيابه بحجة أن ذلك ينقص من الرجولة! وتلحق الأكل لفمه وفم إخوتي الذكور بملاعق من ذهب، ظناً منها أنه فرض على المرأة، وأنه من تمام رجولته أن يمد رجليه أمام تلفاز ولتخدمه هي والبنات طوال الدهر. بعدما كبر إخوتي وبدأت تخور قواها أجدها اليوم تشتكي من تسلطهم وتذمرهم وعدم رضاهم عن طبخها، بل عدم مساعدتها ولو بترتيب الطاولة! بدأت إعادة برمجة دماغها بعد قراءة استثمار ملاعق الذهب، أبين لها حقوقها وواجباتها وكذا لإخوتي، وأحثها على تشجيعهم على العمل وأن يكونوا قائمين على ذواتهم. الأمر سيستغرق وقتاً لتغيير العادات والعقليات بالتأكيد.

6. من الآن فصاعداً سأستخدم عبارة «أنا أخت رجال» ردّاً على عبارتهم «هو أنت بدك تصيري زلة؟». كنت أواسي نفسي أو أي امرأة تكون حاملاً ببنت، بعبارات ترفع من معنوياتها وكأنها مستحبة بفعلتها السوداء، والحامل بولد فتنطلق مني لا شعورياً عبارة: ما شاء الله! أما الآن سأبرمج مخي على عبارة «ما شاء الله حامل بأميرة هنيالك ما حدا قدك». سأرد على من تقول عن «البنات بقرفن»، «يقصف رقبتهن»، «ما أقوى وجهها»، «الله يقطع أعمارهن» بقولي: «ليش بتسبي على حالك؟» أو «في حدا يكره حاله؟!». للأسف حتى مهر البنت الذي من حقها ولا يحق لأحد الأبوين أن ينقص من حقها المكتوب بعبارة مثل «احنا ما بدنا ذهب، احنا اشترينا زلة» وكأنها رسالة لكل الأطراف بأننا اشترينا شيئاً غالياً «الزلة»، وبعنا لكم شيئاً رخيصاً بثمن بخس «البنت»! أيضاً كان البعض يستغربون عندما أدعو لابني: «الله يستر عليك» بحجة أنها تقال للأنثى فقط، وكأن الأنثى كلها عورة وعار وعيب ويجب أن تظل مخفية ومستوراً عليها!

الأنثى أصبحت بنظري غالية ثمينة، ويجب أن تحافظ على ما يليق بها، وترك ما لا يليق بها أو يهينها وينقص من قيمتها، والله ضمن حقها درجة أولى.

6

استثمار عيار 22 بوصلة الحب

تلك اللحظة الاستثنائية التي تحملقن فيها إلى عيار «22» من الذهب، وكأنه ذهب خالص، وتبتلعين ريقك، أملاً في أن يشفق عليك الصائغ، فيراعيك في ثمن الجرام، أو ثمن المصنعية قليلاً، على استعداد لأن تفعل أي شيء فداءً لتلك القطعة التي سحرتك على واجهة المحل، فتكشرين عن أنيابك، وتفاصلين، وتخاصمين، ثم تضحين وجهك قائلة: حسناً، لا أريد أن أشتري منك، أنت لا تريد البيع، لا تراعيني في السعر. وتنتفخ قدمك وهي تمشط سوق الذهب كله جيئةً وذهاباً؛ أملاً في أن تجدي قطعة مماثلة بسعر أنسب، حتى لو لم تكن مثلها، يكفي أن تشبهها، لكن القطعة تلك -للأسف- تظل تطن في رأسك كمنحلة زنانة، فلا تستطيعين تقبل أشباهها؛ لأنك ببساطة لا تريدين رؤية غيرها!

وأخيراً، تجرّين أذيال الخيبة، وتعودين للصائغ على استحياء، تُصرّين على الخصم في ذهبك أبو 22 قيراط، وتُشمرّين ساعديك عن معركة القرن، حتى تشتريها، ثم ترتديها مرة، مرتين، ثلاثة، ثم يخبو بريقها، لتدفيها في خزانة مجوهراتك مع صويحاتها، وأنتِ تقلّبين كفيك، وتتساءلين بتعجب:

أهذه التي خطفت قلبي وسحرت عقلي، وجعلتني أقلب السوق كله لأجلها؟!

قصتك هذه ذكرتني بقصتي مع الغسالة التي سحرت عقلي يوماً ما، عندما كانت لي مواصفات معينة، للغسالة الجديدة التي أريد شراءها، أهمها قدرتها على غسل البطانيات، ثم إذا بي أدخل محلاً، ويسيل لعاب عقلي (حرفياً) أمام تلك الغسالة الفضائية، فأتنازل عن كل المواصفات التي كنتُ أبحث عنها، وأُصرّ على شرائها، ثم أُصدم بالواقع عندما أقوم بتشغيلها لأول مرة، فلا تستطيع الدوران مع أول بطانية!

تلك اللحظة، عندما بطلتُ في الغسالة، وأنا أراجع شريط الأيام المحمومة السابقة من البحث المضني، والانجذاب المفاجئ عند رؤيتها، ثم إقناع نفسي أنني أريدها، إنها هي the one، ثم أحضرها لبيتي، وأنا أظير من السعادة بهذا الإنجاز العظيم، لأهوي من حالق، وأنا أكتشفها كتلة من الحديد الغبية، لا تسمن ولا تعني من غسيل!

والمذهل أنني عندما راجعت المنشورات والكتالوجات التي جمعتها لمختلف الماركات، وجدتُ أن هناك ما هو أفضل وأرخص منها، ومع ذلك اشتريت هذه!

كيف حدث ذلك؟!

في كتابه «الذكاء العاطفي» الذي حقق مبيعات هائلة يشير الدكتور النفسي دانيال جولمان إلى أن: مشاعرنا هي أدوات مهمة للفهم والتفاعل مع البيئة حولنا، لكنها أيضاً لها عيوبها ويمكن أن تقودنا إلى ارتكاب أخطاء (لا عقلانية). مثل هذه الأخطاء تحدث عندما نصبح عاطفيين بشكل مفرط. فنحن

من أجل إصدار أحكام «سليمة» نحتاج إلى التفكير «بوضوح»، والعقل مثل اللاعب الذي يُورجح الكرات في الهواء، يستطيع التعامل مع الكثير من الأمور في وقت واحد.

لكن عندما نكون في حالة من المشاعر «المتصاعدة»، فإنه يتم تقويض عقولنا بأفكار مثيرة للقلق وصور مزعجة، وهكذا ليس هناك مجال للفكر «العقلاني»، وتصبح طريقة حكمنا على الأمور مشوشة وضبابية!

تقعين في «غرام» قطعة الذهب أعلاه، أو الغسالة إياها.

«تتعلقين» بها «تعشقينها» ومن ثم «تخافين» فقدها، أو أن تضيع الفرصة عليك!

ألا ينطبق الأمر أيضًا على علاقاتنا بالبشر؟

تكون لديك صورة معينة ما، ترسمينها في ذهنك وخيالك، تشحذها الروايات الحاملة، والأفلام الرومانسية، والمشاهد المكررة عن ترف الحب، ورفاهية الحب، وحمية الحب!

وما الحب الذي تصفه الروايات والأفلام والمسلسلات إلا لوثة عقلية من المشاعر المتصاعدة التي ذكرها دانيال جولمان. مشاعر تُقوّض العقل، وتُشوّش حكمنا على الأشياء وتصبغه بالضبابية!

الحب، ما هو الحب؟

هل حدثتكَ نفسك يومًا عن حقيقة الحب؟

هل هو حقًا ما نراه ونسمعه حولنا في كل مكان؟

love

amour

aşk

محبت

liefde

liebe

؟

ما هو الحب حقًا؟

في استضافتي على قناة رؤيا الأردنية، في برنامج «ساعة محبة» وحلقة بعنوان «لغات الحب بين الزوجين»، سألني مقدم البرنامج في بداية الحلقة عن مفهوم الحب بالنسبة لي.

كان السؤال مفاجئًا لي؛ لأنني لم أتعلم في المعنى حقًا، لكنني أجبتُ بأول ما خطر ببالي:

«الحب هو إخراج أفضل ما في الشخص الآخر، إبراز نقاط قوته، تغطية نقاط ضعفه،

وقبوله كما هو دون تغيير»

هذا المعنى قد لا يتوافق مع المعنى المترسخ والمعشش في عقول الكثير من النساء والرجال في هذه الأيام

حول الحب؛ لأنه ببساطة اختلط علينا الحب بمشاعر كثيرة، لا علاقة لها أصلًا بالحب.

الحب الآن، حسب مفهوم الروايات والمسلسلات والأفلام ومواقع التواصل الاجتماعي، اختلط بمفاهيم: الوله، الانجذاب، الإدمان، الشهوة، العشق، الهوى، التعلق، الاحتياج، الغيرة، التملك.

كل ما سبق هي مسميات لمشاعر سلبية، لا علاقة لها بالحب، لكننا نطوِّعها، ونحشرها بالغضب داخل قالب عذب رقيق راق اسمه الحب، فقط لنعطيها الصلاحية والشرعية للتعبير عنها باسم الحب!

حديث الرسول ﷺ المعروف لنا جميعاً:

«لا يؤمن أحدكم حتى يحب لأخيه ما يحب لنفسه» (رواه البخاري ومسلم) كررناه كثيراً كاللبغاوات في حصص الدين بالمدرسة، ونحن نفكر فيما يجب علينا تقديمه لغيرنا من الحب، لكن هل جال بخاطرننا، أو فكرنا حتى، أن الأصل أن من تمام الإيمان وكماله حقاً أن نحب أنفسنا أولاً بطريقة صحيحة، ثم ننتقل بهذا الحب الجميل الراقى إلى غيرنا فلا نستأثر به على أنفسنا؟

هذا الحب هو الذي قال عنه الدكتور وليد فتحي في حلقة الرائعة على يوتيوب «الأنا والحب» من برنامج المميز «ومحيائي» بأنه أرقى صور العطاء للتعبير عن القوة والثروة الداخلية.

ثروة داخلية!

يا له من مصطلح مدهش حقاً! الحب مصدره ثروة نفسية حقيقية، والتملك والغيرة والشهوة والتعلق وغيرها من المشاعر السلبية مصادر «فقر» حقيقي للذات؛ لأنها كلها أسباب ودوافع مصدرها قناع الخوف، سواء الخوف من الفقد، أو الفشل، أو الرفض! ولا يمكن بحال من الأحوال صبغتها بلقب الحب!

الحب هو أرقى بيئة تدفع خلايا أجسادنا للنمو والازدهار، والاستغناء عن وهم الخاتم العثماني الذي يعرقل قدرتنا على التغيير والعطاء، ذلك العطاء الذي يدفعك لفتح باب خزنتك بمنطق عقلاني، بإرادة حرة؛ لأنك تملكين الخيار، وتملكين القرار، لستِ مدفوعة بحاجة ولا بتوقعات، ولا تطالبين بتعويضات، ولا معاملة بالمثل.

ذاك الحب ذاك الذي نرضاه لأنفسنا، فنعطيه لغيرنا.

ذاك الحب، الذي جلستُ في بدايات عام 2015 لأكتب عنه في «يوميات حب XL».

أنقل لك تجربتي الذاتية، على مدى 10 أو ربما 20 أو 30 عاماً من حياتي.

أنقل الثروة الداخلية من نفسي إليك، وأختم سلسلة اليوميات بهمسة مبطنة اسمها: «اربطي حبلك بالله»؛ لأن الله ﷻ هو البوصلة الحقيقية لمشاعر الحب الراقية، هو منبع الحب ذاته، ما خلقنا إلا لأنه يحبنا، رغم ضعفنا وجهلنا، وكوننا نكرة في كونه الفسيح، إلا أن ثمن هذا المخلوق الجاهل الضعيف منا هو الجنة: ﴿إِنَّ اللَّهَ اشْتَرَى مِنَ الْمُؤْمِنِينَ أَنفُسَهُمْ وَأَمْوَالَهُمْ بِأَنَّ لَهُمُ الْجَنَّةَ﴾ [التوبة: 111].

ثمننا جنة عرضها السماوات والأرض، عرضها كل هذا الكون! عطاء غير مجذون، لا يستوعبه عقل! عطاء بدأ منه، في صورة تذيب القلب شوقاً من صور تبادل الحب والقرب بين الطرفين:

قال ﷺ فيما يرويه عن ربه:

«إذا تقرب العبد إليّ شبرًا تقربت إليه ذراعًا، وإذا تقرب إليّ ذراعًا تقربت إليه باعًا، وإذا أتاني يمشي أتيته هرولة» (صحيح البخاري)

ذلك الحب المتجه نحو السماء نحو خالق الحب ذاته، خالق كل المشاعر الراقية المهذبة، التي تتنفس بالعطاء والتطوع وبذل الذات للآخرين بإرادة حرة دون إكراه.

هذا هو أصل الحب، هذا هو وجهته الحقيقية التي خلّقنا لأجلها، أما الوجهة الشيطانية التي روجت لها الروايات والمسلسلات والإعلام الماكر حول قصص الحب وآهات الحب وشهوات الحب هي وجهة زُينت لنا، سراب صنعناه لأنفسنا، ظنًا منا أنه الحب!

قال تعالى: ﴿زُيِّنَ لِلنَّاسِ حُبُّ الشَّهَوَاتِ مِنَ النِّسَاءِ وَالْبَنِينَ وَالْقَنَاطِيرِ الْمُقَنْطَرَةِ مِنَ الذَّهَبِ وَالْفِضَّةِ وَالْخَيْلِ الْأَسْوَمةِ وَالْأَنْعَامِ وَالْحَرْثِ ذَلِكَ مَتَاعُ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَاللَّهُ عِنْدَهُ حُسْنُ الْمَآبِ﴾ [آل عمران: 14].

لم يقل «زينا»، أي فعلنا، إنما زُيِّنَ فعل ماض مبني للمجهول؛ لأن الفاعل أو الفاعلين كثر، زينة كثيرة حولنا ابتدعناها لنصبغ بها شهوة الحب! جاءتني هذه الاستشارة:

«زواجي كان تقليدياً ولم أحب زوجي قط. عانيت كثيرًا ولعشر سنوات من مشكلات كثيرة. في فترة من السنين تعرفت على صديق عن طريق الفيسبوك لا أعرف كيف حصل هذا، ولكن كنت أقع تحت تأثير العمل، ولا أعرف ماذا أفعل أو ماذا أصنع. مرت الأيام وأحببته وأحبني. لم أقل له إنني متزوجة، وحاولت كثيرًا الهروب منه، ولكن كنت أذهب وأرجع وأعرف أن ذلك الشيء خطأ وحرام. أنا لا أعرف ماذا أفعل بهذا الشخص الذي تعلق بي أكثر مما تصورت. فعلت عدة محاولات للهروب منه ولم أستطع. ماذا تنصحيني أن أفعل؟ أنا مرهقة!»

المرأة أعلاه هي عينة فقط لآلاف النساء التي فرغ خزان الحب لديها، فشلت في التعامل مع مشاعرها وعواطفها وتوجيهها بطريقة صحيحة، فقرعت أسهل وأقرب باب إليها لسد حاجة الفقر والجوع العاطفيين لديها، مدعية أنه الحب!

وأعيد الدرس:

الحب أرقى من ذلك كله، الحب لا يحمل معنى العجز، ولا الاحتياج، ولا الهم، ولا الغم، ولا التقلب على شوك السهاد. الحب مدرسة لم ندخلها أبدًا، ولم نتعلم فيها أبدًا، إلا في مدرسة محمد ﷺ، ذاك هو الحب وحده الذي يستأذن فيه الزوج زوجته، ليختلي بخليته في قيام الليل، استئذان المحبوب الأصغر، ليصفو للمحبيب الأكبر، توجيه بوصلة الحب من الأرض إلى السماء، من الدنيا إلى الآخرة؛ لأنه وحده من يعرف نقاط قوتك فيشحذها، ومن يعرف عيوبك فيسترها، ومن يخرج أفضل ما لديك عبر النعم والابتلاءات، فيجعل لك القبول في الأرض والسماء، ويُسخر لك مشاعر الناس كلها لأنها بين إصبعيه يُقلّبها كيف يشاء، وينقلك من ضيق الشهوات التي زُينت لك في الدنيا، إلى سعة الروح، وثروة النفس، وقوة الإرادة، فيكون الحب وسيلة وليس غاية، طريق زاد، وليس محطة نهائية.

عطاء قوة، وليس ضعف حاجة، هو بوصلة ليس لها إلا وجهة حقيقية واحدة: ﴿يُجِبُّهُمْ وَيُجِبُّونَهُ﴾ [المائدة: 54].

كيف تحققين أكبر مكاسب في هذا الاستثمار في تطبيقات وأمثلة عملية

الخطوة الأولى:

- شاهدي على يوتيوب فيديو “الأنا” من سلسلة «ومحياتي 3» للدكتور وليد فتحي، وشاهدي فيديو “” لي شخصياً، وارجعي لمقالاتي عن الحب في موقعي إستراتيجيات:
1. رومانسية الحب بين الحقيقة والوهم.
 2. حفلة كيميائية اسمها الحب.
 3. الحب العقلاني واللاعقلاني، لتتضح الصورة في ذهنك حول هذا الاستثمار.

الخطوة الثانية:

عرفني معنى «الحب» بالنسبة لك حسبما تعلمته خلال سنوات حياتك، اكتبي 3 مواقف قديمة حاولت فيها الحصول أو تقديم «هذا المفهوم» من الحب. هل ساعدك ذلك على الوصول لمشاعر إيجابية أم سلبية بالنهاية؟

هذه بعض المواقف والتجارب الواقعية لمختلف النساء:

1. تعرفت على زميلة في الجامعة في سنتها الأولى، وهي غير قادرة على تسديد أقساط الجامعة وظروفها الحياتية صعبة جداً، أخرجت كيساً فارغاً من حقيبتي وأخذت صديقتي معي وتجولنا في الكليات بين الطالبات نطلب منهن أن يضعن في الكيس ما تطيب أنفسهن به. نعم كان الموقف صعباً بعض الشيء في البداية، لكن شيئاً فشيئاً صارت فيه سعادة ولذة عجيبة جعلتني أصر على إكمال ما بدأت به حتى أنهينا جمع القسط لها. أعطيناها المبلغ وسددنا ما عليها. أما في الفصل الأكاديمي التالي، كنت أستيقظ فجراً لصنع السندويتشات لأبيعها في الجامعة وتساعدني نفس الصديقة، وعند موعد دفع القسط يكون جاهزاً، وهكذا في كل فصل حتى أنهت دراستها بفضل الله. هذا هو الحب بمعناه: لا ينتظر المقابل!
2. الحب بالنسبة لي هو الحب الذي كان وما زال يجمع بين أبي وأمي حفظهما الله، ذلك الاهتمام الذي كانا كلاهما يقدمه للآخر، تلك الأحاديث الجانبية في المطبخ والابتسامة الرقيقة واسم التديل لأبي، تلك الخناقة التي تريد أن تترك أمي المنزل بسببها وتبكي في الشرفة، ليدفعنا أبي لأن نبهجها فنغضب منه وتصالحه هي قبلنا، غيرتها الرقيقة وحبها لقوتها، هو ذلك الحب، هو قبله أبي عندما أستقبله وهو عائد من الخارج قبله لم أشعر مثلها قط. عندما سألت أمي وأبي ما هو الحب، رداً أن نعرف بعضنا، ونفهم ما نريد من بعضنا دون الحاجة للكلام!
3. الحب هو أمي حين حملتني 9 أشهر وأرضعتني حولين، وحممتني وربتني وتربيتني حتى بعد 26 سنة، وتنصحنني للخير دون تعنيف أو نكد أو شكوى. الحب أبي حين يحميني، وحين ينهضني صباحاً

ويشجعني على التعليم، وينقلني للمدرسة والجامعة والعمل، ويحكي لي عن تجاربه وأخطائه كي لا أعيدها. الحب إخوتي وصديقاتي لا نفاق ولا تعدد أوجه، نتقبل بعضنا ونشجع بعضنا ونفرح لفرح بعضنا ونحزن مع بعضنا.

4. كنت أظن أن الحب بين الجنسين هو حين يدق القلب ثم نتحمل العواقب ونتذلل، لأننا ببساطة لا نود أن نفقد ذلك الحب فنجنى العذاب! أما غيره حقيقة لم أفكر حقاً ما تعريفه! عشت في أسرة تعبر عن حبها بالأفعال والهدايا دون الأقوال أو العناق أو القبلات، لذلك ارتبط لدي الجانب المادي مع الحب، بينما المعنوي أجد صعوبة نوعاً ما بتعريفه بالكلمات.

5. لقد اكتشفت من هذا الاستثمار أن الحب كان بالنسبة لي التملك للشيء من دون أن أشعر! قناع كنت أختبئ وراءه حتى لا أواجه ضعفي وربما فشلي! كنت أظن أنني أعرف ما هو الحب أو وصلت للحب الحقيقي! لكن للأسف قلبت علي الموازين! حب مزيف الذي نعيشه بالدنيا، نبذل لأجل أشخاص مخلوقين مثلنا الغالي والنفيس من المشاعر والطاقة ونحمل أنفسنا فوق طاقتها الكثير، في حين أن المفترض فعلياً أن نبذل هذا الحب للخالق لأنه أحق من أي مخلوق! هذا الوقت والمجهود اللذان نبذلهما بالدنيا لشيء زائل متناسين أن أمامنا آخرة هي الأحق بهذا العطاء. فعلاً نحن لا نعرف معنى الحب! صار الحب محصوراً لدينا بإطار المسلسلات التركية والمكسيكية والأفلام الخيالية وبعض منصات التواصل، متجاهلين وسيلة التواصل الحقيقية الوحيدة مع رب العالمين، مع الحب الوحيد التي نتأجه ستكون بعيدة المدى!

6. أما الآن فقد عرفت وانتبهت ألا أحد يهتم بي فعلاً كربّي، يناديني عبر الأذان كل يوم خمس مرات بأن حي على الصلاة حي على الفلاح، وينادي بنفسه، بل ينزل سبحانه ويدنو مني كل ليلة فيقول هل من سائل فأعطيه؟ هل من مستغفر فأغفر له؟ هل من تائب فأتوب عليه؟ بل سخر لي جميع مخلوقاته لتخدمني وتحرسني، وكم مسح كلامه على قلبي وداوي جراحي، وكم قومني وطهرني بابتلائه لأجل مستقبل أفضل لي في دنياي وأخرتي وكم وكم، سبحانه لا أحصي ثناء عليه ولا أستطيع حساب فضله علي!

7. أما نفسي -آه كم كنت أظلمها وأركلها بعيداً في الزاوية وألهت إلى من حولي عطاءً وأخذاً- كانت ودون مبالغة صفرًا في حياتي! فلا أنا أعطيها خيرًا، ولا إن احتجت ألتفت إليها راجية الخير. الآن هي مركز اهتمامي ومرفأ أشجاني، أعرف ماذا تريد، وبم تشعر، وماذا يسعدها، ولماذا هي غاضبة، وكيف تنهض إن وقعت، وأكافئها إن أنجزت، أصبحنا حبيبتين متعاونتين متفاهمتين، يا الله ما أجمل أن أحب نفسي وأصادقها! وما أجمل العلاقة بالآخرين عندما تكون حدودي الشخصية واضحة، وقلبي ممتلئ حباً فأخذ بعزة، وأعطي بحب، وأرفض بهدوء، وأقبل برضا، فلا تملق ولا انكماش ولا بخل ولا استسلام. إن ما أشعر به الآن هو تمامًا كتأرجح مركب فوق نهر هادئ يعلو ويهبط بهدوء ويمضي لوجهته بأمان.

8. كنت أعتقد أن «الحب هو أن تعطي أحدهم القدرة على تدميرك وأنت تثق بأنه لن يفعل»، وقد أعطيت حبي وثقتي ولكني دُمرت! أحاول الآن جمع أشلائي والبدء من جديد لأعرف ما خطب ذلك

الحب، قرأت وقرأت فوجدت أغلب النساء قد عانين مما عانيت حين يهبن أرواحهن كاملة لمخلوق، أيًا من كان لا بد أن تكون النهاية خيبة أمل إلا من رحم ربي. ولكن حين وجهت وجهي لله، وألجأت ظهري إليه، وملأت قلبي بحبه فلم أعد أحب إلا لله، عرفت المعنى الحقيقي للحب وهو حب الله أولاً وبعد ذلك أحب من شئت من البشر، حينها لن أكسر ولن أخيب. فالحب هو أسمى المشاعر الإنسانية وأرقاها.

9. (يحبهم ويحبونه) هل هناك أصدق من ذلك الحب؟! كان زوجي يسألني كثيراً: عندما كنت فتاة ما هي طموحاتك في زوج المستقبل؟ وكنت أجيبه: يحبني وأحبه! كنت أرى أن الحب يصنع المعجزات كما قالوا، الحب من وجهة نظري أن أسعد من أحب، أن أفعل ما يحب لأرى سعادته، أن أشعر بالأمان معه، أن أشتاق له إن غاب، لذلك قال الله تعالى: ﴿وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً﴾ [الروم: 21]. ولم يقل حباً، فلماذا المودة والرحمة؟ فالمودة أن تتودد لمن تحب بما يحب وليس بما تراه أنت، والرحمة أن ترأف به في ضعفه في مرضه في ضيقه، وهذا ما لن يوفره الحب وحده. الحب الذي رأيناه في التلفاز والمسلسلات الكاذبة ما هو إلا مشاعر زائفة ترتبط بالمحرمات دائماً، ولكننا ظننا يوماً حقيقة وحلاً! تنازلت كثيراً من باب الحب لزوجي ولصديقتي وقريبتي، ولكنني توقفت ولم يبق إلا من عرف قدرتي وحقيقة مشاعري.

10. ويبقى أجمل حب؛ حب أمي التي لم تلدني غير أنها ربنتي ورعتني وأحبتني كما أنا دون انتظار شكر؛ فحتى بعد تخرجي وعملي لم تطالبني بمال ولا هدايا، وإذا قبلتها تردها لي في مناسبة لاحقة، مرددة دائماً قولها إنها ربنتي حباً في الله أولاً وفي أنا ثانياً. رحمك الله يا أمي وجعل حبك صدقة جارية.

الخطوة الثالثة والأخيرة:

اجلسي مع نفسك، وأعيدي تعريف معنى الحب في علاقتك مع: ربك، نفسك، الآخرين.

7

استثمار عيار 24 الأنوثة القيادية

حينما أثرثر معك طوال 6 استثمارات مضت عن الذهب والقراريط، فلا شك أن حديثي هنا موجه لك،
للأنثى داخلك.

وحينما أهمس لك في كتاب كامل مخصص لك، فلا بد أن يحوي هذا الكتاب حجر الأساس الذي يُشبع
فطرتك وطبيعتك التي خلقك الله عليها.

وعندما أنتقل معك من عقل «الصفير» بلا أية مقومات إلى مستوى عقل 24 قيراط، فلا بد أن يتوج
استثمار عقلك بأكثر الصفات التي تستحق أن تشع منك، وتفويض كهالة تحيط بفكرك وروحك
وجسدك وسلوكك، ألا وهي **أنوثتك!**

نصل إلى عيار 24 قيراط أخيراً.

العيار الذي يندر أن تشتري منه لتتزيّني به، وغالبًا ما يكون سبائك أو ليرات ذهبية، بغرض الادخار
والتخزين، وفي هذا العيار من الذهب الخالص، أنفض الغبار عن قصة عشّتها في ذاكرتي.

عندما كان عمري 14 عامًا ربما، في الصف الثالث المتوسط، كانت هناك طالبة في الصف تأتي كل
يوم، كل يوم وشعرها مصفوف بعناية على شكل لفائف خلف ظهرها، كان مظهرها فريدًا من نوعه لا
يُنسى، لم تكن بالتميزة، أو الماهرة، لكنها كانت هادئة في حالها، ليس لديها صداقات.

أذكر في إحدى المرات أنها نسيت الواجب، فتعرضت للتقريع من المعلمة أمامنا جميعًا، قائلة لها
بسخرية واستهزاء: لو أنك تهتمين بدروسك مثلما تهتمين بلفائف شعرك!

صمتت الفتاة ولم تجب! لكن نظراتها الكسيرة، لا أنساها!

غابت بعدها فترة 10 أيام، أسبوعين، لا أذكر، لكن أذكر تمامًا، كيف تهايمت فتيات الصف، وبدأت
الشائعات تنتشر، وعندما سألتُ إحداهن: ماذا هناك؟ لماذا فلانة تغيب؟ قالت وهي تتلفت حولها وكأنها
تستعيز من شر مستطير: ألا تدرين؟ إنها فتاة كذا وكذا، وفعلت كذا وكذا!

وأنا كلما أتذكر الأقاويل التي انتشرت تطعن في الفتاة وعرضها، ولا يعرفها أحد أصلًا، ولم تصادقها
إحداهن حقًا، لكنها لفاائف شعرها، التي جعلتهن يتقوّلن الأقاويل حولها لاعتقادهن أنها لا تلتلف
شعرها لوجه الله، وأنه بالتأكيد نيتها مشكوك فيها!

مضى على تلك الحادثة أكثر من 27 عامًا، ولا أتذكر تفاصيل أخرى، لكنها عندما تخطر لي، أتذكر
قباحة مجتمعاتنا التي تربط صورة أي فتاة تهتم بنفسها، أو بمظهرها دون سبب آخر غير زوجها
بأنها فاسقة، ماجنة، غير سوية، وذات طريق أعوج!

هذا هو أحد الأسباب الرئيسية التي جعلت الكثير من الأمهات يجبرن فتياتهن على الانخراط في أعمال
المنزل وخدمة أهل البيت، والتركيز على التحصيل الدراسي فقط، دون مراعاة لاهتماماتهن وحاجاتهن

الأنتوية من عناية وتزين ودلال، وفئة أخرى مهولة للأسف تمرّدن على الفئة الأولى، وخرجن عن الصورة النمطية للفتاة المطيعة المؤدبة التي لا تتزين إلا بعد زواجها، فتشوّهت صورة الأنوثة في أذهانهن، لترتبط بصبغ الأظافر والرموش التركيب، والعدسات الملونة، وكعوب الأحذية المطقطة، والتواء اللسان في الحديث والضحكة الماجنة، والإكسسوارات المخشخة، وغطاء الرأس (إن وجد) المنحسر.

هذه الفئة للأسف، لا تعرف من الأنوثة سوى الدلع، وميوع الشخصية، معتقدة أنها بذلك: أنثى!

عندما عدت للكتابة في موقعي إستروجينات عام 2015 فكرت في الشعار الذي يلائم التوجه الذي سأسير عليه، رسالتي التي أريد إيصالها عبر مقالاتي واستشاراتي، رسالتي كانت موجهة للمرأة، زوجة وأمًّا وفتاة، للأنثى بشكل عام، لكنها أنثى، تحمل في طياتها معاني سامية راقية، تخرج من دورها الاعتيادي الكسير، إلى قدراتها الحقيقية في الحياة، وعندما يأتي لفظ «أنوثة قيادية» يظن الرجال أنها حركة نسوية متمردة تفرض سلطتها ورأيها، وتتحكم في الآخرين بأوامرها وصراخها وبالتمسك بأفكارها وإن كانت عقيمة!

فيما تظن النساء أنها امرأة شاذة عن القاعدة، تحتاج لصفات رجولية ومرجلة حقيقية، لتكون أنثى قيادية!

في حين أن الأنثى، الأنثى التي فطرها الله سبحانه وتعالى لا يمكن إلا أن تكون قيادية بأدوارها في كل زمان ومكان، الفتاة القيادية، والزوجة القيادية، والأم القيادية؛ لأن الأنوثة القيادية كلمة من شقين لا ينفكّان عن بعضهما بعضًا، فإذا انفصلا وكانت الأنوثة وحدها:

حدث خلل الدلال والدلع والاهتمام بقشور الشكل والمظهر والتركيز على إغواء الجنس الآخر!
فتحتاج إلى شق: الشخصية القيادية؛ لتقود هذه الأنوثة إلى الطريق الصحيح، إلى منبعها الأصيل ومصبّها النبيل، إلى أهدافها الحقيقية التي خلقها الله ﷻ: ﴿مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِّنْ ذَكَرٍ أَوْ أُنْثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيٰوةً طَيِّبَةً﴾ [النحل: 97].

فتحقق التوازن المطلوب بين الضعف والقوة، بين اللين والحزم، وبين العطاء والأخذ، بين فطرة الأنوثة، وبين حاجة تحقيق الرسالة واستخلاف الله على الأرض ﴿وَإِذْ قَالَ رَبُّكَ لِلْمَلٰٓئِكَةِ إِنِّي جَاعِلٌ فِي الْأَرْضِ خَلِيفَةً﴾ [البقرة: 30].

الأنوثة اليوم للأسف الشديد لا علاقة لها بالفطرة السوية التي خلق الله ﷻ حواء عليها.
الأنوثة اليوم هي مفهوم «قسري» لبراطم وأوراك وأفخاذ ونهود وحواجب وخدود ومشية وضحكة. هي طبقات من فوقها طبقات من تحتها طبقات لأطنان من المكياج والمشدّات وعمليات التجميل والتمثيل، فتكون صورة المرأة «قبل» تتعارض بشدة مع صورتها «بعد»، لا علاقة بينهما بالمرّة. ورغم أنني أرى صورة المرأة «قبل» أجمل وأرقى وطبيعية، تراها الكثيرات أنها «الموضة»، «والستايل».

ومن لا تتعلم «الشادو والكونتور والهايلايت» هي رجعية حمقاء لا تفقه الجمال، ولن تتزوج!

الأنوثة مفهوم يتغير عبر سنوات عمر المرأة.

في الموقع الإلكتروني للفتى المرأة العربية قرأت إجابات النساء عن معنى الأنوثة، فكانت إجاباتهن:

فتاة مراهقة:

«الأنوثة جمال، لا أحد سينكر هذا، فالشكل هو أول ما يشدنا، المرأة الجميلة هي الأكثر أنوثة، تميّزي بشكلك وأزيائك وأظهري جمالك، تمتّعي بالدلال لأقصى حد، هذه هي الأنوثة الجمال والدلال وستملكين الجاذبية حتمًا».

فتاة عشرينية:

«الأنوثة هي الضعف، لا أقصد بالضعف قلة الثقة، وإنّما ذلك الشعور الذي تمنحه المرأة للرجل بالقوة واحتياجها إليه، كما أنّها القوة في غيابه لتستطيع حماية نفسها، هذه هي الأنوثة».

امرأة ثلاثينية:

«من خلال تجربتي الشخصية أجزم أنّ الأنوثة هي الأخلاق والأدب، الأنوثة رقة واحترام، لا أحد ينظر لامرأة جميلة بلا أخلاق، لا أحد يريد امرأة طويلة اللسان، اخفضي صوتك وكوني ناعمة وحنونًا في تصرفاتك، هذه هي الأنوثة الحقيقية».

وأخيرًا امرأة أربعينية:

«المرأة الذكية هي من تملك الأنوثة، كم رأينا أجسادًا جميلة ولكنّها خالية من العواطف! المرأة هي حزن دافئ يلجأ إليه الجميع، ويبحث عن حنانها وعطفها مهما كان اللجوء إليها ضعيفًا أو قويًا، فهو أعلم بأنّه سيقابل حنية الأم فيها واحترامها له ولرأيه، لا تصدّقي من يقول لك أظهري جمالك لتكوني أنثى فقط، ربّيت أبنائي وسمعت لإخوتي، الجميع يلتفت للشكل، ولكن سرعان ما يزول انبهاره، ويبدأ بالبحث عن أنثى حقيقية تمنحه الحياة بأنوثتها الحقيقية».

لاحظي كيف المعنى يختلف عبر العمر وعبر التجارب والخبرات من مفهوم يدندن حول الشكل، إلى مفهوم يدور حول معاني العطاء، لكن المفاهيم جميعها مرتبطة دائمًا برضا وقبول الآخر! سألتني إحداهن مستشارة:

هل هناك تناقض بين قوة الأنثى وبين جمالها في ضعفها وأنوثتها؟ وكيف تحسن التصرف؛ بمعنى كيف تحدد متى تكون ضعيفة ومتى تكون قوية دون أن تتخلى عن أنوثتها؟ فكانت إجابتي:

قوة الأنثى فيما يميزها، وما يميزها هو أنوثتها، رقتها، صوتها، طريقة حديثها، عفويتها، ضحكتها، اهتمامها بجمالها.. إلخ.

لكن الأهم من ذلك كله هو ما تحمله من مبادئ وقيم تمشي عليها ولا تحيد عنها، وما أجمل أن تكون قيمها ومبادئها مستمدة من فهم عميق لدينها، دون غلو ولا سطحية!

هذه المبادئ ما تجعلها قوية دون الحاجة للصراخ أو فرض صفاتها الذكورية، وهذه القيم هي ما تجعلها قوية، وتجعلها بارزة مُهابة.

لا يمكن التجاوز عنها بسهولة مهما تعرّضت لضغوط أو منغصات.

هناك مفهوم تعيس للأسف، أنه لكي أكون أنثى يجب أن أكون مطيعة ومؤدبة بمعنى:

أسلم مفاتيح خزائني، وأستسلم لملاعق الذهب، وأراجع لمقاعد الدرجة الثانية، كل ذلك مرتدية قناع الخوف من الضعف أو الفشل أو الرفض!

ولكي أكون أنثى، علي أن أستجدي العواطف وألثت خلف حاجة المشاعر من الآخرين، وأتجه ببوصلة الحب لأول وجهة أتولّاه!

والسبب؟

التربية التي تربيّت عليها، وأحكام المجتمع، وفروض الظروف والعادات، كلها جذور الادعاءات التي اصطنعتها لنفسي على شكل خاتم عثماني، وهو ليس بعثماني، وأنا أصلاً لم أرته عن جدة تركية!

أنوثة عاجزة صدق فيها قول المتنبي:

وَلَمْ أَرِ فِي عُيُوبِ النَّاسِ شَيْئًا

كَنَقِصِ الْقَادِرِينَ عَلَى التَّمَامِ

نعم، كل أنثى قادرة على أن ترتضي لنفسها الحياة التي ارتضاها لها ربها، لكنها لا تفعل لأنها أنثى!

ووالله، لو تركت الأنوثة لفطرتها السوية لقادت حياتها وأهدافها بنفسها، وصنعت العجائب!

علم الطاقة لم أفقه فيه ولم أحبه يوماً، الوعي، النوايا، الأورا، الطاوية، المانترا، مسارات الطاقة، تنظيف الداتا، الشاكر، الكارما، النيرفانا، الريكي، الين واليانغ، الماكروبيوتيك.. إلخ.

كلها علوم كلما قرأتُ عنها كرهتها، ورفضتها بالفطرة، ولاحقاً علمت أنها فلسفات شركية محرمة ومخالفة لعقيدتنا كمسلمين.

قرأتُ قبل 15 عاماً كتاب «قوة عقلك الباطن» والذي كان جميلاً محمّساً في بدايته، يا سلام، عقلي يملك قدرات خارقة! ثم تحوّل بمنتصفه إلى «تأليه» للعقل الباطن، وأنه قادر على فعل كل شيء، وخلق أي شيء!

حقاً؟ فأين قول الله: ﴿وَإِنْ يَمَسُّكَ اللَّهُ بِضُرٍّ فَلَا كَاشِفَ لَهُ إِلَّا هُوَ وَإِنْ يَمَسُّكَ بِخَيْرٍ فَهُوَ عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ﴾ [الأنعام: 17] ؟

طبعاً تركتُ الكتاب ولم أكمله حتى اليوم، لكن الشاهد هنا: أن الفطرة السوية تميز بين الحق والباطل ابتداءً، وأن الفطرة التي توافق على أفعال ما بسبب العادة أو الألفة أو التكرار، هي فطرة مطموسة للأسف!

للأسف، تعودنا العري في الأعراس، تعودنا المكياج الذي يركب رؤوساً جديدة، تعودنا ملابس الحجاب الضيقة أو التي يظهر منها نصف الذراع أو جزء من الساق!

تعودنا لأنها الموضة، ولأن الكل يفعل، فعيب، عيب أن أكون جاهلة بينهم!

وتعودنا أن نطيع دون نقاش، وتعودنا ذل الحاجة والتنازل عن الحقوق، وتعودنا الاهتراء ووجع القلب والانطحان في رحي استغلال الآخرين لمشاعرنا؛ لأن الأفلام والمسلسلات والإعلانات كلها تروج

للمرأة على أنها ضعيفة دائماً، فتصرخ تطلب النجدة والعون دائماً، وتأخذ الصفحة على وجهها فتبكي بصمت، وتدور في المحاكم فلا تأخذ حقها، ودوماً هناك رجل يذلها أو بطل يخرج فينقذها، فلا تستطيع الاعتماد على نفسها أبداً!

هناك حدود للضعف والقوة، هناك حدود للدلال والاسترجال، هناك حدود للأناية والعطاء.

حدود تصنعها الصفة «القيادية» للأنثى، فتكون هي بمكانة «القالب» المتين للقلب الرقيق!

تلك هي الحدود التي صنعت الأنثى القيادية السيدة خديجة بنت خويلد رضي الله عنها، فكانت الحب الأول، ونعم السند والدعم والعون لخاتم النبيين المصطفى ﷺ، وهي التي صنعت الأنثى القيادية أم المؤمنين عائشة بنت أبي بكر رضي الله عنها العفيفة الشريفة العاملة الأدبية الحبيبة لرسول الله ﷺ، وهي التي صنعت زينب وأسماء وسمية. هي التي صنعت بلقيس ملكة سبأ، وآسية امرأة فرعون (رضي الله عنهم جميعاً).

نساء إناث أفخر أنهن قدواتي، فمن هن قدواتك اللواتي تفخرين بهن؟

وما التأنيثُ لاسمِ الشَّمسِ عَيْبٌ

ولا التَّذكيرُ فُحْرٌ للهِلالِ

هذه الحدود التي ما فتئتُ الحديثُ عنها بطول كتاباتي وعرضها:

عبر خطوات قيادية عملاقة بمبادرات وأفكار صغيرة، وعبر معرفة الأنثى لنفسها من الداخل إلى الخارج، وعبر تربيته لأولادك دون حاجة للخروج عن أنوثتك بالصراخ والضرب والتخبُّط في القواعد، وعبر اتخاذ قراراتك المصيرية في حياتك بعقلانية تحفظ حقوقك، وعبر فهمك لاحتياجاتك من الزواج، لتكوني الفتاة القيادية التي تقرر بنضوج وتعرف ما تريد، وعبر التواصل مع زوجك بأسلوب مدروس لتحقيق احتياجاتك واحتياجاته معاً، وعبر تحديد رسالتك، وصقل أنوثتك، والإبداع في تواصلك مع الآخرين بشخصية كاريزمية واثقة، وعبر الذوبان في الأنوثة الفطرية على طبيعتها، التي تقدم لزوجها ما يريد وتحصل منه على ما تريد!

كلها بهدف ربط الأنوثة بالمعنى الحقيقي لها:

القيادة والريادة في جميع أدوارك الأنثوية في الحياة!

كيف تحققين أكبر مكاسب في هذا الاستثمار في تطبيقات وأمثلة عملية

الخطوة الأولى:

هذه مقترحات لبعض الكتب والمصادر التي قد توضح الصورة في ذهنك حول هذا الاستثمار:

سلسلة كبسولات أنوثة (يوتيوب) / خلود الغفري

دورة يوميات حب XL (يوتيوب) / خلود الغفري

55 مشكلة حب / د. مصطفى محمود

كوني صحابية / د. حنان لاشين

تصرفي كسيدة وفكري كرجل / ستيف هارفي

امرأة من طراز خاص / كريم الشاذلي

الرجال من المريخ النساء من الزهرة / د. جون جراي

المخ ذكر أم أنثى / د. عمرو شريف ود. نبيل كامل

زوجات النبي / د. جاسم المطوع

دروس من الحياة / ستيفاني مارسون

هكذا ربانا جدي / عابدة المؤيد العظم

استرجع قلبك / ياسمين مجاهد

فن البساطة / دومينيك لورو

الخطوة الثانية:

عربي مفهوم "الأنوثة" بالنسبة لك حسبما تعلمتها خلال سنوات حياتك، أو حسبما تعلمتها الآن لبناتك أو بنات أقرباتك. هل هذه الأنوثة تساعدك لتحقيق ما تريدينه بحياتك فعلاً؟

هذه أمثلة وتجارب واقعية من حولك من النساء:

1. كنت أرى في أُمِّي استبدالها أحياناً وبطشها أنه من صميم الأنثى القيادية في البيت، لكن أدرك اليوم أنه ضعف وضياع لمخزونها، فهي وهبت كل عمرها لتربية الأبناء، تخلت عن كل شيء دراستها، عملها، صديقاتها، وحتى الزيارات الأسرية وصلة الأهل، من أجل أن تظل حبيسة البيت كي يجدها إخوتي لما يعودون لتصل لأفواههم بملاعق الذهب. وأصبحوا اليوم للأسف لا يتقبلون أي تقصير عن المعتاد! كذلك أدرك أن عدم اهتمامي بنفسني نابع من الموروث: لا تتجملي، فتنة، ولا تلبسي، عيب، حتى إنني أهملت نفسي ولم يعد لي وقت أخصه لذاتي، فبالنسبة لي الجميلة جميلة خلقاً، لا حاجة لأقنعة تنظيف البشرة مثلاً، حتى إنني لا أخفيك بشرتي جداً منهكة من حب الشباب وآثاره ولا أهتم بها!

2. الأنوثة هي اهتمام الأنثى بتجميل كل شيء في حياتها باتزان ودون مبالغة في شيء دون الآخر، سعي الأنثى لأن يكون كل شيء في حياتها أجمل، أن تكون علاقتها بالله أجمل باتباع تعاليم دينه، أن تكون علاقتها بالبشر أجمل بالتزامها بالأخلاق الفاضلة، أن يكون عقلها أجمل بالعلم والثقافة والقراءة، أن يكون شكلها أجمل باهتمامها بصحتها وزينتها المباحة، أن تكون شخصيتها أجمل باستقلالها وقدرتها على اتخاذ القرار وتحمل المسؤولية وثقتها بنفسها. ستكون أنثى حقًا كلما كانت إيجابية أكثر ونشرت الحب والسعادة.

هذا ما أعلمه لبناتي: خلقك الله أنثى إذا أنت مميزة في كل شيء فلتكوني كذلك، قفي في المقدمة واحملي هم هذه الأمة واسعي لرفعها، تلك مسؤوليتك وأنت تستطيعين ذلك بلا شك.

3. الأنوثة القيادية من مفهومي هي التي تعني بشخصيتها واستقلالية أفكارها وتطوير نفسها لكل ما هو مفيد لها، ولكل ما هو مفيد لمن هم تحت مسؤوليتها أيضًا من أسرة وأولاد. أكثر شيء كنت أعاني منه العصبية وذكورتها من الاستثمارات، والآن بعد اتباع خطواتك صرت بأفضل حال، والحمد لله صرت هادئة، وإذا انفعلت أنفعل مرة واحدة في اليوم وهذا إنجاز بالنسبة لي؛ لأنني حاولت في السنوات الماضية التخلص من العصبية فلم أقدر، لكنك حولت أفكارى لمنحنى آخر وجعلتني أتخلص منها في أسابيع.

4. بصراحة لقد كنت أخشى من وقوع عين زوجي على عبارة أنوثة قيادية. أعلم أنه سيرفضها رغم أنني أريد أن أعرفه عليها بكل فخر. أردت أن أسألك كيف أعرض هذا المصطلح -الذي قد يخيف الرجال- بطريقة تجعلهم يتقبلونه. فجاء هذا الاستثمار مفصلاً على تساؤلي وأكثر. لقد علمني أنا -قبل أي أحد- ما هي الأنوثة القيادية بالضبط. فخوفي من رفضها لم يكن إلا من سوء فهمي لها.

5. مفهوم الأنوثة حسبما حاولوا زرعها في نفسي هو: النقص، الدونية، الطاعة العمياء، الاستسلام، العزوف عن الزينة والاكتفاء بالجمال الطبيعي دون أية رتوش، الانخراط في خدمة الآخرين دون كلل أو ملل، وغيرها من المفاهيم المقززة التي ألصقوها بالأنوثة. هذا المفهوم الذي جعلني أهرب من المسمى بأكمله وأنسلخ منه تماما قلبًا وقالبًا، فخشنت صوتي وفردت عضلاتي وأعليت صرخاتي وأهملت مظهري وجمالي، حتى قلبي أفرغته من عاطفته وألبسته القسوة والجلافة. وبالطبع لا تلك الأنوثة التي هربت منها ولا هذا النقيض الذي رميت نفسي فيه يحققان لي الحياة التي أريد.

6. الأنوثة خليط متجانس ومتكامل من روحها، مبادئها، قوتها الناعمة، اهتماماتها، شغفها، ثققتها وحبها لنفسها، تعبئة خزانها، حبها لغيرها، عطائها، دورها في الحياة، شكلها وجمالها. فالأنوثة هي أنا كاملة، أنا داخليًا وخارجيًا.

7. هذا الاستثمار كان بالنسبة لي كحفل تتويج ملكي، بوضع الاستثمار الأخير كتاج فاخر على رأس ملكة، أنثى قائدة.

8. الأنوثة هي سر الحياة متى وجدتها تصالحت مع نفسك ومع الآخر: رقة لكنها لا تكسر، ضعف لكنه لا يقهر، جمال لكنه لا يستغل، قيادة لكنها لا تستبد، ومعان كثيرة تضبط مضمونها ببوصلة الدين والشرع، ووزنها بميزان الوسطية والاعتدال الذي يوصل حقًا لتحقيق الأنوثة القيادية.

الخطوة الثالثة والأخيرة:

- كيف يمكنك البدء في تطبيق مفهوم “الأنوثة القيادية” في حياتك من الآن؟
إليك أمثلة لاقتراحات من نساء مختلفات حصلن على هذا الاستثمار:
- خلع باقي الخواتم العثمانية ومحاولة التعرف إلى نفسي أكثر وفهمها.
- الإصرار والثبات في تطبيق ما سبق من الاستثمارات مهما طالّت المدة حتى أحصل على عقل 24 قيراط.
- التزود بالعلم والثقافة والحكمة لأكون فطنة وذكية في اتخاذ القرارات والتصرف مع المواقف.
- ترك الصراخ والانفعال على أولادي.
- التقرب إلى الله بالطاعات.
- الاهتمام بنفسي كأنثى من ناحية أسلوب الكلام والمظهر الخارجي.
- ترتيب أولوياتي وتنظيم وقتي.
- أقرأ وأدرس في سير أمهات المؤمنين والصحابيات وأتخذهن قدوة حقيقية للأنوثة القيادية.
- سوف أفخر دائماً بأنني أنثى، وسوف أسعى لأن أعيش أنوثتي بمعناها الصحيح الذي يتوافق مع فطرتي.
- القراءة عن الأنوثة من مصادر موثوقة للتعرف على تفاصيلها وصقلها في نفسي.
- تعبئة خزاني حتى يمتلئ وأفيض حباً وعطاءً
- أحافظ على مفتاح خزنتي الغالي.
- أنزع أقنعة خوفي (كم فاتني من فرص بسبب خوفي!).
- التعرف على مكانة المرأة في الإسلام، كيف يجب أن تكون حقوقها وواجباتها؟
- أتعلم وأتدرب على الذكاء العاطفي حتى لا أكون دائماً في مربع رد الفعل.
- التركيز على نقاط القوة في الجمال الداخلي روحاً والخارجي شكلاً.

خاتمة

أخيراً، من السهل أن تغريك الاستثمارات السابقة في هذا الكتاب، لتغيري قوالبك وتعيدي بناء ذاتك من جديد، لكن حتى لا ترجعي بعقلك لمستوى الصفر -لا سمح الله- وحتى لا يضيع كل جهدك في الصقل والتلميع والتهديب والتشذيب سدى، تحتاجين دائماً لفطرة الأنثى السوية، ورسالة استخلاف حقيقية، عندها فقط تتكرمين بنعمة الله عليك:

عقل 24 قيراط.

خلود الغفري

شتاء 2020

تم بحمد الله