طاقة الأنوثة

طريقك للإستقلال المالي والعاطفي

زواهر الصديق

دار جواهر الفكر والادب للنشر

تصحيح و تدقيق لغوي: عادل الحضرى

ISBN: 978-99988-0-781-5

رقم الإيداع: 00090 / 2022

الغلاف و الإخراج الفني

الإهـــــداء

إلى المُحتفين بنا رغم قصورنا..

الذين اختاروا لبقائنا في حياتهم أنْ يكونَ احتفاءً لاتحمُّلاً..

الذيـن يَضْرِبُـون لَنـا مَوعِـداً مـع الثُّريَـا، ونَحْـنُ الغَائصَـةُ أقدامُنـا فـي الوَحْـلِ..

الذيــن أَوْقَفُـوا أحكامَهـم عَـنْ خَيباتِنـا الصغيـرةِ، ولَـمْ تُحوِّلْهـم عنَـا انهياراَتنَـا الكبيـرةُ..

إنهـم سُـمَّار اللحظـاتِ الباكيـةِ والضاحكـة يصنعـونَ من سـقطاتنا ضحكـةً تتحـدى دَمعَـة خـذلانِ علـى الخـدِّ..

مـن شُـعاع حكمتِهـم كانـت لَنـا أقـدام مـن عزيمـة، ومـن أرواحهـم المُحبـة نبتـت لنـا أَجنحـة الطموح..

همْ من يوقدون الأنوار، ويُقيمونَ الأعياَد لانتصاراتِنا اليتيمة..

همْ حاصل جمع كل الحياة.

إنهم نِعمةُ الحياةِ وللحياةِ نِعمتُها!

المقـدمة

إنهـا دعـوةٌ لرحلـة الغـوص والتنقيـب داخلُـك، للبحـث عـن كينونتـك، والكشـف عـن كنـوزك الداخليـة، لتلتقيـن بسـكينتك وتعثُريـن علـى طمأنينتـك وسـلامك النفسـي.. لتنبعـث الـروح مـن جديـد فـي كل مـا احتـرق فيـك. رحلـة تتعرفيـن خلالهـا على مميزاتـك الفريـدة، ولاتبحثيـن عـن شـيء، فالأشـياء هـي التـي تبحـث عنـك، والنـاس أيضـاً.. عندمـا تعثُريـن عليهـا لـن تتحكَّـم بـك الأحـداث ولا الأشـخاص ولا الأشـياء، ولـن تحزني، سـيغادرك التوتـر والحيـرة والتوهـان! سـتتدفق سـكينتك الداخلية، سـيغمر السـلامُ نَفْسَـكِ، سـتهاجر عنهـا حيتـان الكُـرْه والحُـزن، سـتغطيك شـمس الحـب وترتسـم علـى وجهكابتسـامة؛ إبتسـامة أنثـى؛ أنثـى واثقـة، أنثـى متقبلـة لذاتهاوحقيقيتهـا، أنثـى حضـوراً جميـلاً.. حاسـماً.. صادقـاً.. نقيـاً.. تعلـم جيـداً أيـن طريقهـا وإلـى أيـن هـي ذاهبـة؛ ملكـة تعلـم إلـى أيـن هـي ماضيـة لاتهزمهـا الأزمـات، بـل تقوِّيهـا ليـس بأمـان مـن زمنهـا وتقلباتـه، لكنهـا قـد أعـدت أدواتهـا، وأتقنـت لغـة الأنوثـة الكونيـة، خطواتهـا واضحـة

وطريقها مُضاء يتوقد ويتوهَّج بداخلها حدسها الأنثوى ليجعل منها أنثى حكيمة.. ساعتها تعثرين على صوت الروح العذب الذي لايكُذب، تأخذين قراراتك على نور البصيرة.. بذلك تنسابين في بحر الحياة كوردة مستمتعة، بعيدة عن كل التعقيدات والعاهات والفلسفات والمعتقدات والقناعات المحنطة، ستدركين تماماً أنك تستحقين الأفضل، تعتذرين بشفقة لكل العلاقات المؤذية فأنت لاتحتاجين لأنصاف العلاقات، ستمضين في حياة أنتِ من تضع معاييرها، وفق أخلاق أنثوية رفيعة، بل دعينا نقول أنثوية بحتة.. أنوثتك هي باختصار تلخيص لكل معاني الرفعة والأصالة، تشكلين حياتك كيفما تحبين..تمضين بخطوات واثقة فأنت ليس لديك وقت لتلبية توقعات الآخرين، أنتِ لاتتسوَّلين بقاءهم، ولاتخافين مواجهة ذاتك وحيدة حتى في خضم الأسى، أنتِ ليستِ الضحية، ولا المسكينة التي تتسوَّل الاهتمام، أنتِ القوية التي تتوشَّح مسؤولية ذاتها..تذهدين فيهم ويركضون حولك، أنتِ مشغولة بحياتك لذا هم مشغولون بك جداً، متحملة مسؤولية حياتك، لذا أنتِ قادرة دوماً على النهوض والسطوع مجدداً.. أنتِ قد أوقفتِ مبكراً نغمة حزنك وفشلك

وخذلانهم.. لن تعودي ترويـن قصصهم المنطفئة..لقد تخلَّصتِ من رُكام ذكرياتهم ونسيتِ حكاياتهم.
طاقة الإنوثة تكافئك لذا أصبحتِ أكثر جاذبية، أنتِ مشغولة برحلة مُمتعة مع ذاتك، رحلة النضج والحِكمة، أنتِ لست السندريلا الساذجة التي ترمي بحذائها، أنتِ تحتفظين بحذاء جيِّد جداً وغالٍ جداً ومُريح جداً، لأن مُهمتك أن تقطعي رحلة حياتك، أنتِ الإجابة؛ إجابة سؤال حياتك، لاتبحثين خارجك، قد انبثقت بداخلك مصابيحَ أنثوية بطاقة غير منتهية، لأنك كوكبة دريَّة.

أنتِ سعيدة برحلتك داخل قارِبك الجسدي، قارب لايخضع لمقاساتهم وما يصوِّره أعلامهم الذي امتهن تسليعك، قارِبك مِلك لكِ أنتِ تطوعينه كما شئتِ.. أنتِ أكبر من مجرد سجينة جسد، هم اهَتموا بزخرفة المزهرية وأنت اهتممتِ برائحة الوردة..حاولوا أن يخلقوا مِنك تُحفة إنتيكة مُزخرفة يسكُنها الخواء، لكنكِ صقلتِ عقلك وأذكيتي الروح.
أنتِ لستِ امرأةُ الأوزانِ ولا الأطوال و لا الأرقام و ولاالمقاسات، أنتِ امرأةُ الطاقة، امرأة الروح، امرأة العقل، امرأة البصيرة..

أنــتِ امــرأة الحيــاة، امــرأة الأدوار التــي تختارينهــا بارتيــاح واســتمتاع.. أنــتِ صاحبــة الترســانة القويــة وثقتــك بنفســك هــي منصــة انطلاقــك.

تفــيءُ ظــلال روحك.إنــك لســتِ فــي ســباقٍ مــع شــيء، هدهــدي جراحاتــك الداخليــة وحــرري ذاتــك، أضبطــى خطواتــك الراقصــة علــى هضبــة الحيــاة، ســاعتها لــن تتحكــم بــك الإحــداث ولا الأشــخاص، لا تنتظريــن شــيئاً ولا تأســفين علــى شــيء وعلــى محيــاك الســمو وعلــى شــفاهك ابتســامة متلازمــة بأنــك كافيــةً ومكتفيــة، ســتعودين أنــتِ الماضيــة بأمــرِك المتكلمــة أصالــة عــن نفســها، ســاعتها تتراجــع كل الأمــور لأحجامهــا الصغيــرة.

الفهرس

الإهـــــداء.....3
المقـدمة.....5
غادرى كوخ الخوف.....10
رســالة غرام في بريدك.....19
تقبُّلى انتِ!!.....25
عودي أنتِ!!.....33
ثقي بنفسك وحلِّقي!!.....44
هُزِّي شجرة عمرك بيدك.....61
اختاري.....72
لا ينبغي أن تكوني كاملة.....84
امرأة المعايير لا التوقعات.....93
كوني غامضة!!.....102
أنتِ لست جسدك!!.....112
أبدعي جمالك.....130
قولي لا!!.....144
أنت ليس عمرك!!.....154
استقلالُك المالي!!.....178
طاقة الأنوثة.....200
صوتك الداخلي!!.....215
الاستقلال العاطفي.....220
أرسمي حدوداً واضحة.....230
الاحتواء الذاتي!!.....236
المراجع.....246
عن الكاتبة.....248

غادرى كوخ الخوف

أقفـزي فـي لجـة الحياة وامضـي لأبعد مـن شـواطئها المعهودة،

لتكـون وجهتـك النجـوم المختبئـة في أعمـاق روحك..

إن الله أعطـاك مسـاحات ومسـاحات، لتعبَّـري عـن التكريـم الإلهـي، لتكونـي منـارة تغيـرك، أنفضـي عنـك دخـان الخـوف ليعبـر سـناك.

هـل مازلـتِ عالقـة فـي تلـك الوظيفـة العقيمـة، وترتقيـن تلـك العلاقـات المهترئـة لتعـودى مسـاءً يائسـة مسـتنزفة منخـورة القـوة كارهـة لذاتـك!!

أما زلتِ عالقة تناهضين من أجل علاقات فقدت بريقها؟!

وتتشـبثين بحيـاة مـن اليـأس الهـادئ، أم ألفـتِ الروتيـن وفـخ العـادي، أم خـار عزمُـك ويئسـت روحـك عـن إيجـاد البدائـل؟.

أم تقاعستْ إرادتك عن ارتياد آفاق جديدة؟

أم قَصُر نظرك وبصيرتك عن رؤية ما وراء وادي اليأس؟

أم أدمنـتِ مصيـدة اللامبـالاة وظللـت قابعـة تحـت مظلـة الأمـان ومنطقـة الراحـة القديمـة؟

أم هربـتْ أحلامـك عـن مجـال الرؤيـة وصـارت باهتـة لاتسـتحق الملاحقة؟

هـل ألفـتِ أكـوام اللحـم المتكدسـة فـوق عظامـك؛ تلـك التـي تعـوق حركتـك لتنسـحبي مـن الحيـاة تاركـة المجـال لبناتـك

وأولادك؟

أم ترهبك الأحلام الكبيرة لتدخل رغباتك الصادقة في غيبوبة؟

أين مواهبك ومهاراتك الفريدة؟ هل نسيتِ تألقك؟

أين توارت دوافعك وخبأ حماسك، بل أين أنتِ مِنْ أنتِ؟

كيف حال روحك الوثَّابة؟ هل تمزَّقت وسحقها الروتين ودفنتيها؟ أم تعتقدين أن النصيب حكم، وأن ملاك الرحمة قد غاب في إجازة مفتوحة؟

أم أن الأوان قد فات؟، ما الذي سلبك إحساسك بالحياة؟ ومن جرَّدك من الحيوِية والطموح؟ هل ما زلتِ حبيسة فخ الفروض والواجبات؟ أم أغْلَقتِ عليك الأبواب؟

لماذا تمشين بظل الحائطِ وتأوين للجدار الآيل للسقوط؟لماذا لاتغادري هذا الفخ؟

لماذا أنت قابعة وعالقة في هذه الظروف الكالحة والأوضاع الشائكة؟

ما الذي يجعلك تسمحي لهذه التعاسة بأن تندلق على حياتك وتصبغها بهذا اللون الرتيب؟.

إلى متى تعيشين مع وقف التنفيذ؟وكل صباح يمثل لك زائر

ثقيل؟، أم أنك تنتظرين كل يوم لتودعينه، ليقابلك آخر بنفس الملامح والشبه والرتابة والجمود؟. الأحلام تراوغك والزمن يتسرَّب منك، والساعات تنسل وتمضي أيام حياتك ككتاب قُلِّبت صفحاته سريعاً، وأنتِ مازلتِ تقدمين كل الحجج والمرافعات والمُبررات لتبقي حبيسة الروتين، وتدافعين عن أراضٍ ميادة ، تقفين واجفة على حافة عالم يتهادى تحت أقدامك.

كل المؤشرات والأدلة والبراهين، تؤكد أنك أسيرة لقوة هائلة ومجهولة بالنسبة لكِ، تعتقلك بداخلها.

إنها قوة الخوف ووحوشه المدمِّرة.. الخوف هو الذي جعلك تنكمشين وتنسحبين وتتقوقعين وتختبئين عن مشهد حياتك الباذخ.

لماذا تخافين؟ وماذا تخشين؟.

أتخافين الرفض؟..الفشل؟.. الامتهان؟..الهجر؟.. النجاح؟.. آراء هم؟..

أتخافين أن يرفضك الآخرون ويضحكون على سقطاتك ؟ أم تخشين أن يتركوك، ويهجرونك من غير رجعة؟

أم تخشين أحكامهم وسيوف اعتراضاتهم؟..

أم تتهيَّبين ضياء النجاح المُبهر، الذى يكشف حقيقة من حولك,أم تخشين أن يخطف سناه عيناك؟.

أتشعرين بتساقط جليد الخوف داخلك ويلفك زمهريرة؟.

الرُّعب سوف يُخرس صوتك ويصك أسنانك ويحرمك نعمة الحياة.. لا أعتقد أن البقاء قيد الحياة هدفاً، لأنه ليس مهمتنا البقاء على قيد الحياة.. الاهم البقاء على قيد الانجاز وقيد الفاعلية وقيد صنع الحياة ..

إذن.. تحسسي نقاط قوتك، أقدحي بها زناد قدراتك ومهاراتك.. لتضيء مساحات القوة والروعة داخلك، توغلي داخلك، وأنظري ملياً، بداخلك امرأة النور، امرأة الأمل، امرأة القوة ، يلزمك احتضانها بقوة لتماذج روحها روحك.. إنها روحك أنتِ التي تستحق أن تستطع وتشع من جديد.. أخرجي بها خارج كوخ الخوف، لأن البقاء داخله أكثر خطراً من مغادرته، استجمعي شجاعتك وغادري مستنقعات البؤس وأزهري من جديد..

إن الخوف كائن خبيث يضعفنا ويؤدي لتآكل ثقتنا بأنفسنا، ويلتهم سلامنا الداخلي ويقضي على طموحنا، ويسلمنا للقلق، لندور تحت رحى الأفكار غير المُثمرة وغير البنَّاءة..

نتراجـع وننسـحب ونصبـح ضحايـا العجـز الكئيـب.
إن صـوت الخـوف مـن بعيـد، يبـدو ضخمـاً مرعباً..واجهـي مـا يخفيـك يفقـد هيبتـه وسـلطانه، ليتضـاءل، ويتقهقـر أمـام شـجاعتك. شـديٍّ عضـلات طموحـك وواجهـي خوفـك، لاتركضي أمامـه، لأنـك سـتهربين مـن كلِّ حياتـك وتعيشـين حيـاة مُرتجفة يتحكَّـم فيهـا النـاس والأشـياء والمواقـف..
عندمـا تُسـلمين نفسـك للخـوف، أنـتِ كمـن توقِّعيـن شـيكاً علـى بيـاض، يُسـحب مـن رصيـد حماسـك و عافيتـك، وأمانـك، يبـدد طاقتـك الروحيـة؛ شـيك لايدخلـك الحبـس، لكنـه يدخلـك شـباك الضحيـة والتسـيُّب مـن المسـؤولية، سـيعتاد الخـوف عليـك وسـيهاجمك مـن وقـت لآخـر، لينقُـص سـعادتك ويجفِّـف منابـع أفراحـك.

إنَّ القلـق والخـوف مـن الفقـر والكآبـة وكل المشـاعر المُعذبـة، هـي مـن هجمـات الشـيطان.. احتمـي بثقتـك بـالله.. ضعـي علـى أفـكارك خـوذة الإيمـان..

قـد تختبـرك الحيـاة وتقـذف بـك فـي أتـون مُظلـم، وتضيـق

بـك الخيـارات، وتُحكـم قبضتهـا علـى عنـق أحلامك..قـد تتـوه أياديـك مُلوِّحـة فـي الفـراغ ليـس هنالـك مـن يُمسـك بهـا.

قـد تسـقطين وتتعثريـن مُجـدداً فـي جـوف الحفـرة.. قـد يلفُـك الظـلام ولا ثمـة ضـوءٍ فـي نهايـة النفـق، لكـن حتمـاً سـتبزق الشـمس وتدفـئ روحك..ستشـعرين بالسـكينة، وسـتهطل عليـك الإجابـات.. سـتمضين لحيـاة ذات حظـوظ..

ستسـخر منـك الأقـدار، وسـتدركين أن المحطـات والمطبـات، ماهـي إلاَّ تمريـن لإعـدادك لحيـاة العظمـة التـي تليـق بـك.

هيـا الآن.. غـادري كـوخ الروتيـن واللامبـالاة.. وأشـعلي جمـرة حماسـك، قـد تمضيـن فـي دروب وعـرة ومسـارات شـائكة وبـلا ضمانـات ، قـد تتعثَّـر قدمـاك فـي الوحل..قـد يمتصـك الخـوف ويعتقلـك بداخلـه، لكـن أمضـي علـى كل حـال..

قـد تضطرَّيـن للتخلـي عـن ذاتـك وخُططـك القديمـة، وقـد تنسـين طُرقـات العـودة.. وتظليـن عالقـة فتـرة طويلـة فـي طرقـات اللايقيـن..

لكن أمضي على كل حال..

قد تتألمين..

قد تُخذلين..

قد تدانين..

تقدمي وتماسكي جيداً..

أنتِ الآن في طريق التحديات القاسية..

عضي على شفاهك بقوة،

ثـم أجلسـي علـى كومـة حطامـك، واشـربي عصيـر الحيـاة فـي جمجمـة الأحـزانِ..

لاتترددي.. أقذفي ذاتك في فك الوجع..هنالك تعويذة نجاتك.

خذي حقيبة يدك، ستعترض الريح مسارك،

وسيقفز من باطنها الوحش، سيُرعبك جداً،

لكن في النهاية ستضطرَّين لدفعه بيدك الصغيرة..

إنها مُتعة استنهاض طاقة أنوثتك.

اهدئي.. ولْتسكن روحك..

سينفتح أمامك طريق المعجزات..

أصغي للمكالمات الآتية من مجهول..

لا مصادفات..

لكنها قوة الله الهائلة التي ستنتشلك وتحتشد من خلفك..

إذنْ.. يلزمك الكثير من الشجاعة..

لتستقبلي هدايا الله لك..

هدايا ليست جديدة، هدايا الله القديمة لك..

هيا افتحيِها ليستقيظ المارد الذي يسكنك..

إنها دعوة لتعيشي حياتك بكامِلها وبكامل قلبك، .بكل كيانك.

أردتُ أن أَقـول إن هنالـك أراضٍ أكثـر اخضـراراً وأُفقـاً أكثـر إشـراقاً وخيـارات لانهائيـة تنتظـرك، لتصنعي صورتـك ولتصيغي قصتـك ولتعثـري علـى موسـيقاك الفريـدة.. أمضـي لتعثـري علـى حياتـك مـن جديـد.

أحبي الوردة والزهر.

أحبي الماء والشجر.

أحبي الشمس والقمر والضوء منتشراً.

انطلقي بحماس لايتلاشى ولايهدأ ولايعرف الانطفاء..

انطلقي لتلامسي النجوم وتتدفق جنةُ الدنيا بين أناملك.

.

رسـالة غرام في بريدك

أغمري ذاتـك فـي بحيـرة الهـدوء.. أفرغـي دماغـك مـن أفـكار إحبـاط الذات..حـرري نفسـك مـن كل الأغـلال.. شـذَّبي مسـار روحـك مـن العُقـد ومـا قـد علـق بهـا.. حلقـي بعيـداً عـن الحكايـات التـي نسـج حولها العنكبـوت خيوطَـه، ليتدفـق إليـك السـلام الداخلـي، ليفتـح نافـذة علـى جـدار روحـك، ليتسـلل إليـك حـب الـذات؛ فـي دفئـه سـينبت داخلـك عالـم زاخـر بالتعاطـف والتفهـم.. عالـم مُبهـج بالمسـامحة، سـيضئ سـراجه دياجـرَ روحك.سـيتغلغل الحـب فـى كل جسـدك.. سـتنتعش خلايـاك بالفرحـة، وتتوهـج حياتـك بـروح مُشـعَّة بالأمـل.

عندما تعشقين ذاتك كما أنت؛ تكونين مُتحررة من سلاسل مدحهم، ولاتجثي على ركبيتك لتتلقى ثناءهم..
إنها دعوة لتقعي في عشق ذاتك.

من بين زحمة المسؤوليات التي تشهر سيوفها في وجهك، ومن بين جداول الالتزامات المحتشدة التي تصرخ بك، والفواتير التي تتربَّص بك نهاية كل شهر، وسط هذه الفوضى المُربكة، اهدئي وادعو ذاتك على فنجان قهوة.. أشعلي شموعك الخاصة، وأديري موسيقاك المُفضلة، ورشي عطرك المحبَّب، لابأس أن ترتدين أجمل ثيابك لحفل غرامي لبداية قصة عشق لاتعرف نهاية.. أقوى قصة حب وأصدق قصة حب ليس بها اعتذارات.. قصة عشق مع نفسك، مع ذاتك، أحبى ذاتك، لأنه لا يأتي يوم لتستغني عنك. ولاتعتذر عن هذا الحب..

لتلبي هذه الدعوة، دعينا نتجوَّلُ في رحلة حياتك، وأضابير قصصك وحكاياتك، لنعثر على خيط الضوء من بين كل الحكايات والمثبطات، والأمور المزعجة..دعينا نتلمس خيط الضوء الذي يعطي لحياتك المعنى والقيمة.. يلزمك بعض

الصمت، والكثير من الهدوء للإسكات كل الأصوات المشوشة، والمُثبطة، والمُخذِّلة، والمُعترضة.. دعينا نعثر عليك، من بين شتات مشاعرك وأفكارك الضائعة، وأحلامك التي غشيها غبار النسيان، ومواقفك التي نخرها التردُّد..دعينا نتعرَّف على قصتك وأوجاعك، وأحلامك، وطموحاتك وانكساراتك، وهزائمك، وجراحاتك، ومرارتك، ودموعك، وآهاتك..دعينا نعرف ماهي اهتماماتك؟ وطموحاتك؟، أحلامك؟..ماذا تحبين؟ وماهي رغباتك؟.ماذا أفرزت تلك المحطات؟ وماهو الكائن الذي نتج عن تلك العثرات؟.

ماهي نقاط الضعف التي أوهنتك؟وماهي نقاط القوة التي خرجتِ بها من خضم المعارك؟. هل خرجتِ بأحكام قاسية على ذاتك وأودعتِها في سجن توقعاتهم ومعاييرهم الخاصة؟.

هل أنت الأخرى قمتِ بجلد ذاتك وانطوت بداخلك واجفة تنتظر الإطراء؟.

هيا نجمع شتات ذاتك، لتلزمي مسارك الصحيح..

ذاتك تريد منك فقط نظرة رحيمة، نظرة تعاطف وتفهُّم..

إن ما مررتِ به من محطات، وما نطقتِ به من كلمات،

واحترقت به من أخطاء ومغالبة العقبات.. كل تلك الأشياء، هي جزء منك صاغت ملامحك.. ولكي تعيدين هذه الذات، لابد من احتضانها وحبها، ليس ذلك فحسب، لابد أن تخلقين علاقة مُحفزَّة وداعمة ومُلتزمة مع ذاتك..لتمضي في رحلة مُختلفة، تلزمك ذات مُشبعة بالرعاية والرحمة، والتقدير والتفهم والحب..

أن تحبي ذاتك، هو أن تتقبلي كُلك، وأن تقدري نفسك بشكل بالغ، وأن تنظري لمواقفك الحرجة بامتنان، أن تضحكي من أخطائك التافهه، أوتحتفلين بإنجازاتك الصغيرة وتحتفين بميزاتك المتفردة، أن تعشقي ما ينتمي إليك، أن تكوني وحدة منسجمة من السلام ، الذي يغلف روحك، وعقلك، وجسدك، ونفسك، لتصبحى كياناً واحداً..ليس هنالك مناسبة أو سبب محدد أن تبعثي برسائل الحب والاحتفاء لذاتك، ليس يتحتِّم عليك أن تحصلي على وظيفة أو ترتبطين بشخص مُعين، أو تسكنين منزلاً بمواصفات محددة لتحتفلي بذاتك وتحبينها؛ مجرد وجودك في هذا العالم المهيب الذي اسمه أنتِ، أنه سببٌ كافٍ لتمضي في مهرجان الغرام اللامنتهي.. أعشقي ذاتك واحتفلي بما أنت عليه اليوم قبل الغد، يجب أن تحبي

نفسك في كل الظروف.. ما من هدية في الوجود تقدمينها لنفسك أكثر من حبها من غير أية توقعات.

مكافأةُ حُبُّ الذاتِ لك..

حُبُّكِ لذاتكِ يملأُكِ بالطاقة الإيجابية، ويكافئك بالثقة بالنفس، لتمضي خطواتك في الحياة سلسة، لتمتلكي المرونة الكافية للقفز فوق المرارات، والالتفاف حول المصائب..حب الذات سيزودك بعزيمة لاتعرف التراجع عند الأزمات، عندما تقعين في غرام نفسك لاتقبلي أنصاف الحلول وتنأى بنفسك عن الخيارات الخاطئة والمدمرة والمتواضعة والبائسة. تترفعين عن إيذاء الآخرين ستظهر الرقة على سلوكك، ويضيء محياك بالتفاؤل..ترتاحين في ذاتك.. ستتألق نفسك بالصفاء والسماحة, تشعرين بالخفة في جسدك ويصير جهازك المناعي أقوى. تتسامى داخلك قوة الشفاء لجسدك، ولعلاقاتك ولحالتك المادية، ستركلين كل الصور السيئة التي كنت تعتقدينها في ذاتك..تلك الصور التي كانت تعقيك، وتوترك، وتسلمك للانتكاسات, ستتخلصين من كل هذا الهُراء سترتقين بذاتك..

إذن أروي روحك بالحب وغذيها بالتقدير، سيتلاشى كل ما يحيط بك، ستنعتقين تماماً من شعور الخزي والعار، وستحتفل نفسك بعلاقات متألقة تليق بك. وتبتعدين تماماً عن السلوكيات التي تسيء للروح.. هيا أدفقي حبك لذاتك، وستشع عيناك بلمعان يتحدى أشهر بيوتات التجميل، بل أعشقي ذاتك لتتألقي بالجاذبية.

ألقي نظرة حب على ذاتك، ركزي مع نقاط تميزك وروحك.. أوقدي حماسك لتشتعل إمكانياتك المجمدة..أين ما كان المكان الذي تقفين فيه، أنتِ قادرة على انتشال نفسك مجدداً لتبدأى قصة حب مع الحياة، قصة حب مع نفسك...

تقبُّلى انتِ!!

عندما تتقبلين ذاتك .. تضعين اولى خطواتك فى طريق الوعى .. ساعتها تهدأ روحك .. تنصتين وتفهمين رسالة الكون إليك من خلف ركام المواقف وأقنعة الأشخاص .. إذن التقبل هو كل ما يلزمك للنهوض..

أن تتقبلي ذاتك، هو أن تعيشي حياتك الحقيقية بكل ضجرها وعثراتها، وهذا هو القبول والرضا النفسي.

عندما لا تتقبلين ذاتك:

إن عدم تقبلك لنفسك، يسلُبك الفرحة ويُدخل علاقاتك في حيز ضيق.. ، تبحثين تائهة عن عن استحسان الأخرين ، حتى تتغلبي على مشاعر الرفض داخلك، و مشاعر صغر النفس التى تحتلك.. قد تدمنين الإعجاب..تشعرين بالعجز في حالة غيابه..تشعرين بالوحدة والألم والضغط..تشعرين باهتزازك وضعفك وتفتقدين الأمان، .تحتاجين في كل مرة لمن يؤكد لك ويطمئنك انك بخير، والأخطر انشغالك به طوال الوقت تصبحين رهينة أفكار الآخرين فيك وعما يظنونه بك.

عندما ترفضين ذاتك ، تتجاهلين كنوزك الداخلية، وقيمتك الجوهرية، سوف تبذلين ذاتك رخيصة لكسب تأييدهم وحبهم ستكونين مشغولة بهم.

عندما لا تتقبلين ذاتك، تختفين خلف المقتنيات والأشياء والمشتروات، وستذهبين لكل مكان إلا داخلك.. ستشترين كل شيء، إلا نفسك.. وتتوقين للقاء كل شخص، إلا أنتِ..

عندما لا تتقبلين ذاتك، تشعرين بالوحدة وأنتِ في قمَّة مجدك، حتى لو داخل قصرك وحولك خدم وحشم، ستخافين الوحدة لأنك تخافين نفسك، لأنك تجهلها ولاتعرفها ولاتتقبلِها ولاتحبِها.

في غياب تقبل الذات، تصبح ذاتك واهنة مشوَّهة.. يسكنها الجوع العاطفي والخواءالداخلي؛ الخواء الذي سيتحسسه كل من يتعامل معك.. تبذلين نفسك رخيصة من أجل رضا الآخرين، وسيعز مطلبك لأنك لست راضية عن نفسك في المقام الأول.. ذبذباتك الخائفة المُرتجفة، تجذب لك الاستغلاليين والانتهازيين، وكل من يريد أن يشبع نزواته.. ستبذلين كل شيء، سيطالبونك بالمزيد سيتلاعبون بك، ويتملقون إليك، يوفرون لك الأمان الزائف، ويرمون إليك بطوق النجاة، يمارسون عليك الذكاء لاعتقادهم أنك غبية.. ستتذوقين طعم السعادة والإحساس بالقوة الزائفة، سيساومونك كثيراً، أو يهدودنك بالترك..

الحقيقة القاسية، سيتركونك لأنه ليس حباً جديراً بك، إنه حب معروض في الأسواق لمن يدفع.. ستكتشفين جذوة حبهم المنطفئة، ستكتشفين إنه حب واهٍ، وعلى جذور نفعية

وبـرق مصالـح خلـب، يتلقفـه العـدم دون سـابق إنـذار، ويـزوي كفقاعـة، وفـي نهايـة النفـق تتكشَّـف لـك حقيقـة وجوهوهـم المدفوعـة باحتياجاتهـم القهريـة، سـتجدين نفسـك وجهاً لوجـه، أمـام ضعفـك، وسـتُصدمين لأنـك كـم كنـتِ رخيصـة فـي أعينهـم وسـاذجة فـي تقييمهـم، لاتفرقيـن بيـن الحـب والنفـاق.

الخبـر السـار؛ إنـك سـتنخرطين فـي تمريـن قـاسٍ، لكنـه جيِّـد، لتشـدي عضلـة تقبلـك لذاتـك..

مكاسب تقبُّل الذات:

قبولـك لذاتـك يجعلـك متناغمـة مـع ذاتـك تنسـابين ويتدفـق مـن حولـك الأمـان الـذي سـيلفك تمامـاً.. عندمـا تتقبليـن الظـروف مـن حولـك، تحوميـن فـي تيـارات المـرح، وتهـدأ روحـك فـي سـكينة، وترقـد نفسـك فـي سـلام.. تتقبليـن كل مُتغيـرات الحيـاة وتتلقيـن ردود الأفعـال بسـكينة تامـة، لا تتصارعيـن مـع الواقـع ولا الظـروف.. فقـط، تتأمليـن جمـال الكـون، تراقيبـن انسـياب الكـون برضـاء وتسـليم، تشـعرين بانتمـاء الكـون لـك وانتمـاءه إليـك.. تمضيـن فـي العطاءويفيـض عالمـك الداخلـي بالوفـرة.. تتقبليـن ولاتنتقديـن.. سـتفهمين معنـى البـذل والعطـاء، وأن كل

منا يبذل ما يستطيع وفق ظروفه وإمكاناته..لستِ في حاجة للحب، لكن الحب ينبع من داخلك، يغطي الكون وينسجم معه..تزيل الحُجب والأغبرة عن حقيقة روحك الساطعة، يبدأ توهُّجك الداخلي، وتنطوي ظلال الفرضيات السابقة والأفكار السلبية.

عندما تتقبلين وتتفهمين نفسك، تدركين الخير الكامن وراء صراعنا، وتنظرين بوعيٍ عندما تتقبلين ذاتك، تكسبين تماسكك الداخلي. لايثير اهتمامك الرفض. عندها تتقبلين ذاتك، تتقبلين الآخر وتُسقطين أحكامك الأخلاقيةعن الآخرين..

وإن احتضانك لذاتك، وتقبلك لنفسك، والرضا عن عيوبك وحظوظك في الحياة، هي عوامل حيوية تجعلك تشعين بالجاذبية والحضور..

تقبلي ضعفاتك.. تقبلي عيوبك الصغيرة.. تقبلي أنتِ!!..

لاتدفعي كثيراً ولا تبذلي وقتك ومشاعرك رخيصة..

هل أنت مُتقبلة لذاتك؟

إليك الميزان الدقيق والحساس.. راقبي مشاعرك وأنتِ في عزلتك، ماهو إحساسك وأنت في خلوة مع ذاتك؟، هل

أنـت مسـتمتعة ومرتاحـة بصحبتـك، أم تشـعرين بالانزعـاج فـي حضـرة ذاتـك مدفوعـة باحتياجاتـك التعسـفية؟.. فـي الحالـة الأولـى أن مؤشـر الارتيـاح يؤكـد أنـك متقبلـة لذاتـك ومُنسـجمة ومتصالحـة معهـا، أمـا الحالـة التانيـة أنـتِ تضيقيـن وتختقنيـن مـع نفسـك نافـرة مـن روحـك تبحثيـن عـن البدائـل وعـن مـن يحـل محلـك فـي حضـرة نفسـك.

لتتقبلي ذاتك:

إن عمليـة تقبـل الـذات، تأتـي بعـد رحلـة استكشـاف طويلـة، بعـد أن تتعرفـي علـى ذاتـك الداخليـة وتأثيـر الأحـداث التـي مـررتِ بهـا فـي مسـيرة حياتـك ..وتتعرفيـن علـى بيئتـك العاطفيـة ومناخـك النفسـي، طاقاتـك وقـواك النفسـية والروحيـة والجسـدية.. سـاعتها تعثريـن علـى ذاتـك، عندمـا تعثريـن عليهـا تتوجهيـن خطـوات إضافيـة للاعتنـاء بنفسـك وتقبُّلهـا؛ إذن لامسـي الطفـل داخلـك، أصفحـي عـن ماضيـك السـلبي، ضمـدي جراحـات الماضـي، أدركـي الخيـر الكامـن فـي كل موقـف، قاطعـي تجـارة مروِّجـي الشـعور بالذنـب، وتصالحـي مـع نقصـك الإنسـاني الطبيعـي اسـتمتعي بحاجاتـك البشـرية.

إن قيمتك في ذاتك، لاتنقص منها الظروف أو غبار التجارب.. لابأس من حدوث أشياء سيئة هي لاتنقص منك.. إن قيمتك ليس مع وقف التنفيذ حتى تنجزين أهدافاً، أو هي قيد الانتظار حتى يلتفتون إليك، وتجذبين انتباههم وتحصدين تصفقيهم.

إن قيمتك باقية، وسارية في كل لحظة، وغير منتهية سواء حضروا أو غابوا. إن قيمتك مطلقة غير مشروطة.
تذكري أنك حرة لتكوِّني نفسك، وأن تصبحين كل ما تستطيعين أن تكوني.. احتضني ذاتك، تقبلي ظروفك، وضعافاتك، وتقبلي نقاط ضعفك الجسماني، أرضي عن عيوبك الجسدية، وعن حظوظك في الحياة، تيقني أنك تعيشين الحياة بكل ما يموج فيها من نقاط الفخر والقصور، وتفاعل كل هذه العوامل والظروف مع بعضها، يُكسبك شخصية تتصف بالعزة وتشع بالجاذبية والحضور الطاغي .
دعي روحك تُزهر
دعي روحك تُغني
دعي روحك ترقص

أنتِ جائزة نفسك

عيشي حياتك

اكتفي بنفسك

احتفلي بذاتك

احتفلي بوجودك لصمودك

احتفلي بأنك قادرةٌ على الاستقامة رغم الاحتراق..

احتفلي بأنك قادرة على الحب رغم قلبك المُشبَّع بالجراح..

بأنك قادرةٌ على المسير رغم رهق المسافة

قادرة على العلاقات رغم الخُذلان

قادرة على العطاء رغم الإنكار..

تقبلي نفسك كهدية ربانية، وعيشي في جو من الصحة العاطفية، والذهنية والروحية والاجتماعية.

تقبلي ذاتك، واحتفي بها لقصورك، لعيوبك، لأسلوبك غير المألوف في أداء الأشياء..أعشقي روحك المرحة..تأكدي أنك معجزة.

الأخبار السارة هنالك دائماً من ينتظرك على الضفة الأخرى من الحب..

عودي أنتِ!!

تمزِّقك فروضهم، تطحنك واجباتهم، يعلو ضجيج أصواتهم من حولك، يُخرس صوت أعماقك، تتحوَّرين لذات جامدة، تردد صدى أصواتهم، صوت يُجرِّعك الألم، وآخر يهدهدك، يخذلك أحد الأصوات. يورثك روح مشوشة، مُشبعة بالندم.. إنها خيانة نفسك أمام نفسك!!.

بينما أنتِ تمضين في منحنيات الحياة ومنعطفاتها وطرقاتها المتباينة، تارة يرحب بك الحظ وتموج بداخلك مشاعر الفرح، تارة يخاصمك ويُسلِّمُك للتحديات القاسية، ويُلقمُك الفشل وتخترعك أنصال الألم، تختنقين، تحترقين، في كل مرة تعيدين ترتيب أولوياتك، تختفي رغبات وتتولَّد أخرى، هي التجربة.تنصهر بداخلها خبراتك، تصقل قيمك وتولدي بملامح جديدة.

أنتِ ليس عمرك، ولا سلالتك، ولا جنسك، ولا خلفياتك، ولا جسدك، ولا ممتلكاتك ولا علاقاتك، كما أنتِ ليس حزنك، ولا هندامك، أنتِ أكبر من السعرات الحرارية المتراكمة تحت جلدك، وأكبر من السنون التي عبرتك، وعبرتيها بكل معاني الألم الذي ترك بصمته على روحك.. أنت ليس ما عرضوه إليك واشتريتِه ووصفوك به وقبلتيه ما روَّجوه وأشاعوه عنك، أنتِ كيان أعمق من كل وصف، من كل هندام، ومن كل مقياس ومكيال.. أنتِ النور وفتاة النور.. لاتخافي نشاز، غادري أوجاعك بأقدام قوية و أَطَلّى على رؤوس كل الأحزان. لأنك ولدتِ كائن فريد، مزيج من نقاط القوة والضعف، بما

فيك من مواهب وعادات صغيرة وحكمة متأصِّلة..عودي أنت، التي كانت قبل أن تهطل عليك خسارات الحياة ومآسيها، قبل أن تُثخنك جراحاتها وتتمرغين في صدماتها. عودي أنتِ التي كنتِها قبل الإحداث المريرة، التي جعلتك تصنعين هذا القناع الصلد الزائف لتختبئين خلفه خشية اتكشافك، أزيحي عنك هذا القناع، ربما تتأذّين ربما تنكشفين.. لكن أزيحيه على كل حال، وكوني أنتِ..

لأنك عندما تكونين أنت، ستُصبِح خطواتك أكثر تحرراً، وضحكتك أكثر جلجلةً، ووجهك أكثر إشراقاً، وابتسامتك أكثر صفاءً.. عندما تكونين أنتِ، وتفعلين ما تريدينه، تشعُرين بِخفةٍ وسلاسةٍ ومرونة.. إذن كوني أنتِ التي ولدت بداخلها كلمتها وكل الأدوات التي تحتاجينها لتكونين، ولكن ذات ليلة ظلماء، استبدلت هذه الأدوات وأُعيدت صياغتك وطمستك كثير من الآراء والمعتقدات والعادات والتقاليد والعاهات والتعاقيد التي يديرها الآباء والأخ والزوج ووسائل الإعلام، لتحميلك ذنب جريمة لم ترتكبِها بعد، بل لم تفكرى فيها من قبل!! ونزلت عليك كضباب غمر روحك ودفن ذاتك، كلهم يهدرون ويصرخون..ليختل إيقاعك النفسي وتوازنك

الداخلي.. أصدروا أحكامهم عليك، ووضعوا برامجهم ورسموا حدودهم وحددوا خطواتك.. لم يساومونك حول شيء، إلا لتكوني لا أنتِ، بل لتكوني المسخ الذي يريدونه لتكسبي رضاءهم وشرف انتماءك للقطيع!!

استجبتِ وأصبحتِ كل ما تطل ذاتك بتفرُّدها، تضربينها على رأسها..تقمعينها.. تسحقينها، تطمرنيها، لأنها ستسحب عنك رصيد الحب والحنان والرضا والاهتمام، تُخرس ذاتك وتلوذ بالصمت، يعتليها الوجوم ويغلي بداخلها الإحباط والخنق، لينعكس وجهك ذائقاً متذبذباً غاب عنه وهج الصدق.. وجه تائه يتلوَّن بكل الألوان، إلا لونك، يتسوَّل الاهتمام والاعتراف، كعروس السيرك، تؤدين أدوار لاتناسبك، ترقصين رقص لايناسبك ولا ترتاحين في أدائه، لأنك سجنتِ نفسك بداخلك جريحة تبكي، تئن، تتراكم عليها ظلال الغير في شكل أقنعة، أطبقت عليك وأضاعت ملامحك وأطفأت إحساسك الحقيقي بالحياة..تعلقت بكل ذلك وأصابتك بفقد الذاكرة ونسيت من أين جئت؟

آن الأوان لتيقظي، نفسك وتعودين إليها مرة أخرى لتعيدي إليها { عدِّلي شراعك }..

لكـي تجـرؤ علـى نـزع هـذه الأقنعـة المتراكمـة، يلزمـك الكثيـر مـن القـوة، والجُـرأة لتجلسـي فـي منطقـة عُليـا منـك، لأنـك عندمـا تتعرفيـن عليهـا، تصبحيـن معافـاة نفسـياً وروحياً..لابـد أن تُزيحـي هـذه الأقنعـة، لتتواصلـي مـع ذاتـك بعمـق، وحينهـا، سـتتواصلين مـع الآخريـن بعمـق، لا يعـوق تواصلـك مـع الكـون شـيء، لأنـه سـتزول إعاقاتـك وتشـوهاتك الداخليـة التـي تبطـئ التواصـل مـع ذاتـك، لأنـك عندمـا تكونيـن أنـتِ، تُبديـن أكثـر صدقـاً وأكثـر قـوة!!.

وعندمـا نكـون صادقيـن، نُقيـم علاقـات أعمـق، ونكـون فعـلاً أكثـر أهميـة وأكثـر قيمـة.. وعندمـا تطرحيـن عنـك النسـخة الزائفـة المُحرَّفـة التـي كانـت تجلـب لـك أشـخاصاً أقـل صدقـاً، تصليـن لذاتـك الأنثويـة..

أزيلـي العوائـق والرواسـب والعـادات التـي تعتـرض ضيـاء بصيرتـك، سـاعتها لـن يحزنـك مـن رحلـوا؟ ولا تعـرف لهفـة القادميـن إليـك طريقـاً.. إنـكِ امـرأة السـكينة والثبـات والثـراء الداخلـي الكافيـة المكتفية..دعـي الأمـر لروحـك لتقـودك لتختبـرى تجربـة جديـدة فريـدة يتـوارى خلفهـا التوتـر والقلـق.. عندمـا تقـودك روحـك، يهـدأ كل شـيء حولـك، يخـرس ضجيـج

الأشـياء ويترتـب ظهورهـا لتصطـف بوضعهـا الطبيعي.تهدئـي تمامـاً وتسـمعين همسـك الداخلـي، سـاعتها ستشـعِّين بوهـج الصـدق لتكونـي أنـت وتأخذيـن مكانـك المناسـب، يجـوس الحمـاس فـي أوردتـك مـن جديـد، لتمـازج روحـك وعقلـك وجسـدك، وتتجلـى فيـك حكمـة ربنـا لتصبحـي أنـتِ نفسـك معجـزة الحيـاة وأيقونـة المهابـة..

سيخبرك همسك الداخلي، أنك لست في حاجة لتعب وجهد جسدي، لأن ذاتك ستنثال حباً في كل عمل تقومين به، لأن همسك سيخبرك بأنك الأفضل، سيكون لك سلطان وقوة وجبروت عندما تسكن الأنثى وتهدأ، تنساب روحها إبداعاً وتتدفق أنوثتها من بين أناملها وتبدع الجمال. ..

كونـي نفسـك وأفلتـي مـن وصايتهم..عندمـا تكونيـن تحـت حمايتهـم، يرسـمون لـك مسـار مـن ممـا يريدونـه ويتوقعونـه وأعـدوه لـك خصيصـاً شـرطاً حمايتهـم.. عندهـا تكونيـن حبيسـة الأدوار المفروضـة عليـك، ترتابيـن بشـأن نوايـا الآخريـن حولـك، تخافيـن الهجـر والتجاهـل.. لا تُحسـنين التعبيـر عـن ذاتـك، تلهثيـن لـردم الخـواء الـذي يسـكنك بتلبيـة توقعاتهـم. توقعاتهـم هـي صخـور عنيـدة تصارعـك وتسـتنزف طاقتـك، لأن الحيـاة

المُزيَّفة تحتاج للجهد، وأنتِ تحتاجين لجهد مُضاعف حتى تتجاهلي مواهبك وقدراتك، وتُخرسين صوت ذاتك، تحتِّم عليك مشاعر الهروب من إحساسك الحقيقي.. وأن تطلي بألف هيئة إلا هيئتك، ستتغابين كل الطرق التي تؤدي لذاتك، خشية غضبهم وخوف فقدان دعمهم ومساندتهم.. بالمحصلة.. ستتمسكين بهذه الذات الضعيفة المفتقرة لاحترام الذات.. إنها الذات المتذبذبة، المُرتجفة، الخائفة التي تسكنك..

مازال القلم بيدك لتخطي طريقك من جديد، لتُعيدي ملامحك المفقودة.. قد يجرحونك وقد يستفزونك ويسخروا منك، لكن ستكونين أنتِ القوية.. قد يستغربون للرد عليهم عوضاً عن تلك البائسة، ستكسبين وسيلة حياة العظمة.. حياتك الحقيقية، إن لم يرضهم ذلك، فأنت كافية نفسك. لماذا تقدمين نفسك قرباناً لرؤية الابتسامة على مُحياهم وبداخلك شمس تضئ لك كل طريق؟ لماذا تخشين أن تكوني نفسك؟..هل تُرهبك فكرة تحمُّل مسؤولية حياتك، أم تروِّعك فكرة العناية بنفسك؟..

أن تكوني مُستقلة، هو أن تستمدي ضياءك منك.

أنظري عميقاً لتلتقطيى تلك الحيوية التي طمستِها ببساطة..
أنظري داخلك لتلتقطي تلك الذات التي سقطت في مسيرتك ودهستِها، هي خطوة لانتشال ذاتك المسحوقة من تحت أقنعتك المتعددة..

يلزمك الكثير من العزيمة، الكثير من الجهد، والكثير من الإصرار، كل ذلك لتكوني أنتِ لماذا لاتكوني أنتِ؟ لماذا تبذلين كل الجهود لتكوني أخرى؟ لماذا كل هذا الكفاح والتعب والشقاء لتكوني أخرى لا أنت؟, ألم يُعجبك ذاتك ام تريدين تلبية توقعاتهم؟ كُفي عن هذا الهُراء وذاك عهد ولَّى!!.

آن الأوان لاكتشاف أنت النسخة الأصلية منك، ليس المحوَّرة لإرضاء الآخرين، عندما تعثرين على أنتِ، أمعني النظر داخلها، أنظري عميقاً، أعيدي صلتك بها..

هناك الكثير يا عزيزتي مِنْ المِنح والعطايا والتفضيلات، لم تُفتح بعد منذ يوم لادتك،

لإعادة اتصالك بنفسك.. استمعي للصوت الرصين الهادئ الذي ينبعث من قلبك.. دعينا نتتبع أثر تجاربك التي أرست تلك القيم ونسفت تلك الاعتقادات، والأحلام التي تحققت

ولحظـات الرضـا التـي عشـتيها، ماضيـك ملـيء بالتحديـات، تحديـات غـذَّت نقـاط القـوة فيك..وتجـارب احترقـت بهـا فاسـتوت حكمتـك، رغـم تلاشـي الماضـي وبُعـد المسـتقبل، لكـن قـرارات المسـتقبل ضاربـة جذورهـا فـي ماضيـك السـحيق.

أخفيتـي ذاتـك الحقيقـة تحـت قنـاع إسـعاد الآخريـن، وكتبـتِ علـى جبينـك (أرجوكـم أقبلونـي اجتماعيـاً)!!.

ليـس ذلـك فحسـب، بـل سـهرتِ الليالـي وأرهقـك الحديـث، والمشـاوير الطويلـة للحفـاظ عليـه، مسـتنزفة قدراتـك الذهنيـة والنفسـية، ومدمـرة للذات..ألـم يرهقـك هـذا القنـاع الثقيـل؟

فضـلاً، أزيحـي هـذا القنـاع وابحثـي عنـك فـي أعمـاق ذاتـك، تخلَّصـي مـن كل ماهـو زائـد عـن الحاجـة، استكشـفي مـن أنـتِ لتحصليـى علـى حقيقتـك القابعـة داخلـك، هـي أهـم مافـي حياتـك.. تعرفـي عليهـا جالسِـها ماهـي أحلامهـا ورغباتهـا؟ أنـك فـي مهمـة خطيـرة جـداً لتفتيـش أعمـاق كيانـك، غوصـي فـي جـذور ماضيـك، أبحثـي عـن تلـك المرحـة التـي تجاهلتِهـا وتلـك الحكيمـة التـي أخرسـتِها، وعـن تلـك العاطفـة المنطفئـة وعـن ذاك الحمـاس الـذي أخمدتـهِ وعـن تلـك الثقـة التـي قصفتِهـا فـي مقتـل، وصـارت مهـزوزة؛ أعيـدي تلـك الحيويـة، لتقومـى بـدورك

ولتقومـى بخلافتـك لله علـى وجـه الأرض.

أهـم طريـق للحصـول علـى الاسـتقلال، أن تمتنعى عـن التظاهر.. كونـي نفسـك، قولـي لا عندمـا يجب أن تقولِهـا. إن الذيـن يقولون نعـم فـي كل الأوقـات، يجلبـون المشـاكل لأنفسـهم. فعندمـا يريـد الآخـرون إسـعاد النـاس علـى حسـاب نفسـك، لاينفـي أن هنالـك أوقاتـاً يجـب أن تُفعـل فيهـا أشـياء تُدخـل السـرور إلـى قلـوب الآخرين..

عبِّـري عـن ألمـك ببسـاطة ومباشـرة. فالغضـب المتراكـم يقـف عائقـاً فـي سـبيل تدفُّـق المشـاعر الإيجابيـة، لأن كبـت المشـاعر، يُفقـدك ذاتـك والصراحـة والأريحيـة والتعبيـر عـن ذاتـك..

إنَّ الحقيقـة المؤلمـة، لقـد آن البوح بها؛ أن المشـاعر التى تسـكنك هـى التـى تتولـى زمـام حياتـك والمشـاعر التـي لاتتعرفـي عليهـا تتحكـم فـي حياتك وتسـجنك داخلهـا .. لقـد آن الأوان أن تتعرفي عليهـا، الراحـة هـي أن تحـي أفضـل حيـاة يمكنـك أن تحيِهـا، عندمـا تكونيـن صريحـة تصبحيـن حـرة. وتعطـي الآخـر الفرصـة لمواجهـة مصيـره عكـس عندمـا تكتميـن عنـه سـر تصبحيـن قـوة مضـادة..

أبحثي عن أنتِ قبل أن تعرفي زُعر الفجيعة وجروح الرفقاء قبل أن تطمسها إهاناتهم المتكررة التي سرقتك نفسك، لتعيشى وجوداً ناقصاً!!..

أنتِ صلاح نفسك وكل خيرها ونعيمها..

عندما تعودين أنت، تكونين أنتِ المتميزة، الحاسمة، الواثقة، النقية، الجريئة، الواضحة، قوية تعلمين ماهي وجهتك والى أين أنت ذاهبة؟ لاتغريك المغريات على جانب الطريق، ولاتثنيك الصعاب، والتحديات.تعلمين موقفك تماماً وتعبِّرين عنه بجلاء من غير مداراة ولاتشويش ولاخداع، ساعتها ستُدار لك القبعات، وتبطئ عندك خطوات المسير، ستكونين الأكثر التماعاً من بين الحشود، لأنك نقية لاتشوبك شائبة..متمسكة بهوية أصيلة في الوقت الذي بدَّلت فيه أخريات هويتهن بأقنعة صلدة شوهاء!!.

ثقي بنفسك وحلِّقي!!

خلقك الله لتُضيئي الكون وتزلزلي ثباتهم بوجودك الساحر!!

ثقتـك بنفسـك هـي منصـة انطلاقـك وهـي ريشـتك وأداتـك لترميـم نفسـك، بعـد كل انتـكاس فـي الحيـاة، هـي درع واقٍ لمملكـة ذاتـك مـن أفـكار ومواهـب ومشـاعر وطاقـات وطمـوح وأحـلام..

هـي اعتقـادك بذاتـك، وقناعاتك الراسـخة في قلبك، هـي كلماتك، وإشـاراتك التـي تعبِّـر عنـك، هـي قناعاتـك التـي تمثـل حائطـاً صلـداً فـي وجـه كل مـا يقـذف بـك مـن نقـد وتوصيـف لايليـق بـك، قناعتـك بنفسـك، تعنـي تقبـل النقـد ولاتعنـي الاسـتغناء عـن الآخـر، بقـدر طلـب المسـاعدات الحتميـة والضروريـة للأشـياء التـي لايمكنـك إنجازهـا لوحـدك، ثقتـك بنفسـك تجعلـك تثقيـن بالآخريـن.. وليـس إجحافـاً بحقهـم او التقليـل مـن شـأنهم، بـل الإشـادة بهـم، الثقـة بالنفـس ليسـت لهـا علاقـة بالغـرور أو التكبـر.. ويمكنـك توجيـه النصيحـة للآخريـن متـى مـا عملـت أن نصيحتـك توفـر لهـم حـلاً.

ثقتـك بنفسـك هـي تذكـرة عبـور لتتخطيـى كل العقبـات وتقتحميـن كل الموانـع التـي تعتـرض طريقـك، وتجتازيـن كل الظلمـات وتتسـامين فـوق كل أنـواع المُثبطـات؛ ثقتـك بنفسـك

تعنـي إيمانـك بكرامتـك بقدراتـك بأفـكارك ومواهبـك وجمـال اختلافـك وتفـردك تجربتـك وبقيمتـك.

ثقتـك بنفسـك، هـي احترامـك العميـق لذاتـك وإدراكك للسـمات الإيجابيـة والسـلبية فيـك، هـي ترياقـك ضـد الشـعور بالعجـز وعـدم الكفـاءة، هـى مركبتـك التـي تبحـرى بهـا فـي محيطـات الحيـاة ومواقفهـا.

عندمـا تدججيـن ذاتـك بهـذه الثقـة السـاطعة، تمـلأ العزيمـة صـدرك، وتعمـر نفسـك بالسـمو والرفعـة، وتشـمخ روحـك بـكل ماهـو سـامٍ ونبيـل، تتألقيـن وتتمسـكين بـدورك كخليفـة لله علـى وجـه الأرض، وأن وجـودك ليـس مجـرد صدفـة، بـل تدبيـر ربانـي، وأن خطـاب ربنـا لـك أنـتِ وأن لـك مـكان فـي هـذه الأرض مـن حقـك أن تسـتمتعين بالحيـاة وتعيشـين حيـاة تليـق بتكريمـه الربانـي لـك.

عندمـا تتألقيـن بالثقـة، تقفيـن علـى أرض صلبـة تدفعيـن كل نقـد جائـر وتدفنينـه تحـت أرجلـك لترتقـي، وتأخـذي بيـن أناملـك كل توجيـه بأنـه إشـارة مضيئـة فـي رحلـة حياتـك الزاخـرة، لايهمـك مـا بيـن أيـدي النـاس مـن قشـور الحيـاة ودثارهـا، بـل تتعايشـين مـع ذات صلبـة بقناعتهـا، قويـة بقيمهـا، ثابتـة راسـخة بمعتقداتهـا،

تملكين الجرأة على الإدلاء برأيك وساطع فكرك، وتحترمين اجتهاداتك.

عندما تثقين بنفسك أنك وعيتِ الدور الذي خلقك الله من أجله، لاترعين مع القطيع، ولكن تخطين درباً مُضيئاً وتمشين خطوات محسوبة وعلاقات ذات معنى وزواج ذو هدف.
تتقلدين مسؤولية حياتك كوشاح شرف، عندما تتزينين بالثقة، يكون لك إشعاع السعادة التي تشع منك وتصيب من حولك.
إنَّ ثقتك بنفسك تجعلك على درجة من الترفع وتعلمين قيمتك في ذاتك، أنت ليس الظروف ولا الأحداث التي حصلت معك. الثقة تجعلك تترفعين عن مقارنة نفسك بالأخريات، لأنك كائن مميز متفرد، وتدركين أنك في مهمة متفردة تقومين بها أنت وحدك لأن رب العزة عندما جعلك خليفة له، يعلم تماماً ما أودعه فيك من إبداع حتى نفخ فيك من روحه، بعثك من أجل مهمة خاصة وخلافة خاصة ، لايقوم بها غيرك، لذا كانت بصمتك متفرِّدة أن سماتك العقلية والجسدية لن تتكرر في أى إنسان عاش او سيعيش

علـى هـذه الأرض.

لماذا لاتثقين بنفسك؟!!

أنسـيتِ سـرُّك وغطـت عليـه أحـكام الآخريـن..والآراء التـي رُوِّجـت لـك واعتنقتِهـا وطمـرت هـذه الـذات الرائعـة ؟!!

أنسيتِ ما يميزك لتتطلعيى لمافي أيدي الآخرين؟..

أمضيـت تنشـدين الإعجـاب والاستحسـان فـي أعيـن الغيـر.. وأهملـتِ كنـزك الداخلـي وطفقـتِ تبحثيـن عـن روعتـك فـي مصابيـح الغيـر؟.. مصابيـح لاتعكـس إلا صـورة يائسـة باهتـة تربـك ماضيـك، مهـزوزة بائسـة مـن حاضرهـا واجفـة مـن مسـتقبلها.

كفـى عـن رؤيـة ذاتـك فـي مصابيـح الآخرين..تحـرري مـن ثـوب الضحيـة، والراحـة والتكاسـل والاسـتكانة، شـمري سـاعدك، أحسـمي أمـرك، تجـرَّأي بخطـوة لتعثـرى علـى كنـزك المخبَّـأ فـي أعمـاق روحـك ، هنالـك حيـث ترقـد العظمـة بكاملهـا، بيـن ثنايـا التميُّـز والتفـرُّد وبيـن طيـات المسـؤولية والمبـادرة؛ يتغلغـل السـلام الداخلـي.. إنـك ليسـت الوحيـدة فـى ذلـك، التـي ترتجـف أعماقهـا مـن مجـرد ذكـر كلمـة { عظمـة }، كلنـا فـي ذلـك

سواء، حيث ما زال في عقلنا الباطن مطبوعة هيئة مجيئنا للدنيا عرايا، خائفين، ضعفاء، غريبين، متطفلين، لكن نسينا أننا وُلدنا مُكرَّمين، محتفلة بنا الملائكة حتى سجدت لنا، مضينا في طريق كل يوم يقشرنا من مكتسباتنا التي وهبت إلينا بالميلاد؛ برمجيات مجحفة.. ونظريات مضطربة وآراء سخيفة سلبتك الكثير، تقاذفتك العادات والتقاليد، جعلتك تشعرين أن جسدك وآرائك وأفكارك سجن وأن طموحك وتعبيرك عن ذاتك خروج عن القيم، وأن تخليك عن أحلامك وحقوقك، هو الصمت والسترة!! وأن تغاضيك عن حقوقك، وانكفاؤك هي التي تجعلك في دور الأنثى المثالية، لتربحي في بورصة المجتمع، بالضرورة هم الرجال والمتواطئات من النساء، لم تسلمي من ذلك حتى هبطت عليك الإعلانات التي سلَّعتك وتوجه السخرية إليك ليل نهار وحصرتك في أداور ضئيلة لم تخرج عن حوض غسل الأواني وإخراج الأطباق ومراعاة الأطفال وكبار السن، لم تنسَ أن توصيك لتكوني وجبة شهية بمواصفات جسدية خارقة ليرضى عنك جناب الرجل، تجاهلت دورك كفكرة جبارة، لترسخ في عقلك الباطن دور التابع لتشبع نفسك بمشاعر الدونية.

برمجيـات طمسـت رؤيتـك، وغطتـك بطـلاء ثقافـي سـاذج، لتكونـي فـي زمـرة القطيـع، كرَّسـت بداخلـك الخمـول واللامبالاة، غضـت الطـرف عـن دهـاك، فيمـا شـريكك الرجـل هـو رجـل الأعمـال والمـال وصنـع القـرار وكل شـيء ثميـن وغـالٍ، ويـا للسـخرية معلـلات حصولنـا علـى هـذه الأشـياء والمكانـة المُنتقـاة، بالخضـوع لمعاييـره.

لايعلمـون أن بداخلـك القـوة التـى تكسـر هـذا الطـوق ؛ القـوة التـي تجعلـك تمضيـن فـي دروب أكثـر وضوحـاً، دروب مرصوفـة بالعزيمـة وبقـوة الإرادة وبالطمـوح بالتركيـز.

لايحـزُّ فـي نفسـك أنـك ضعيفـة أو خُلقـتِ ضعيفـة، كل البشـر خُلقـوا ضعفـاء، وكل شـخص يمـر بالضعف والقـوة.. االقـوة تُصنع وبيـن يديـك أدواتها..أدواتهـا ليسـت بعيـدة عنـك، أن تؤمنيـن بنفسـك كمـا آمـن بـك مـن نفـخ فيـك مـن روحـه، لأنـه حاشـاه أن يرميـك فـي اليـم مكتوفـة اليـد، أودع بداخلـك كل مـا تحتاجينـه للتطـور لتقولـي كلمتـك بنفسـك ولترتقـي وتضعيـن نفسـك فـي منزلـة عاليـة لاتليـق بشـخص إلا بمـن ربطـت نفسـها بتلـك الـروح التـي نفخـت فيهـا، سـاعتها تتضـاءل متاعبـك وتعـود كل الكائنـات والموجـودات لأحجامهـا الطبيعيـة؛ الصغيـرة. ويبقـى

السمو لك أيتها النفخة من روح الخالق، إنك نفخة من روح الخالق لاينزع عنك هذه الميزة إنسان ولاجان ولا مجتمع ولاحتى سلوك ولاذنوب ولا آثام ولا إخفاقات ولافشل، يمكنك أن تتألقين بها في أي وقت شئتِ، لما الانكفاءعلى اليأس والقنوط؟.. ويكفيك كلمة واحدة تفتح سفارة وصفحة مُشرقة مع أقوى قوة موجودة في الكون؛ صفحة مشرقة مع رب العباد.

فقط جملة استغفر الله العظيم، قادرة، كما أن جلسة الصمت قادرة، لإعادة كل برامجك الفكرية والنفسية في وضع جديد؛ وضع أكثر قوة ومتانة..

بعدها موعودة بالبُعد عن العذاب..

موعودة بالمال وبالبنين والجنات والأنهار..

موعودة بالسكينة الداخلية..

موعودة بالسلام الداخلي..

أن هنالك مستقبلا ساطع ينتظرك ..الآن أغمضى عيناك لأن سناه سيخطف بصرك .. هيا اركضى .. بل حلقى كعصفورة احتشدت اجنحتها بالبهجة

الخبـر السـار؛ أنـتِ تملكيـن مـن المقومـات ومـن الأسـباب، مـا يجعلـك تمضيـن بخطـوات واثقـة شـامخة الـرأس،

تملكين من قوة الحجة ما يجعلك واضحة التعبير عن ذاتك.

تملكيـن مـن المقومـات مـا يجعلـك تزيديـن نفسـك قيمـة ومكانة كل يوم.

تملكيـن مـن المقومـات أن تُطلقـي حُكمـك الخـاص علـى حياتـك بأنـك حـدث سـعيد فـي العالـم

تملكيـن مـن القـوة والاتـزان مـا يجعلـك شـعلة أمـل وحـب متوازنـة بدقـة فـي هـذا العالـم المشـوَّش المجنـون

تملكيـن مـن المقومـات مـا يجعلـك ترتقيـن بعملـك فضـلاً عـن ظهـورك بمظهـر مهـذب ومهنـدم، تملكيـن مـن المقومـات مـا يجعلـك تقوميـن للعمـل بينمـا ينغمـس الآخـرون فـي تدميـر بعضهـم البعـض، ويعيشـون فـي أحـلام اليقظـة..

تملكيـن مـن المقومـات مـا يجعلـك عصيَّـة علـى الركـون للأزمـات والإخفقـات والعوائق

تملكيـن مـن المقومـات قـوة المبـادرة والقـدرة علـى إصـلاح المجتمـع..

تملكيـن مـن المقومـات مـا يجعلـك فـى كل يـوم تبهـري وتدهشـي

نفسك بقدراتك وطاقاتك، وفي مخزونك دوماً منظفات لإزالة الخوف والقلق، ومخزون يمدك برباطة الجأش ما يجعلك كما البحر هادئة، عميقة وزاخرة بالعجائب، وتحملين في يديك ريشة ومنفضة لتحسين ذاتك، ورسم ملامح مستقبلك، ، دوماً عزيمتك تحملك لمستقبل مُشرق.. أنتِ تملكين الثقة، إذن أنتِ تملكين ذاتاً متوهجة وعقلية مبهرة ونفسية متماسكة وروح محلقة..

تملكين مملكة ذات متماسكة زاخرة بالمواهب، والقدرات، والإمكانات، تملكين نفس ذات بناء قوي مُحكم، ومتماسك، أنت تملكين ثقة قادرة على حمايتها من التدخلات والأفكار الدخيلة، قادرة على حمايتها من مصاصي الدماء النفسيين، وقُطَّاع طُرق الأحلام والمتطفلين والمستقلين.

أنتِ تثقين في نفسك أن تملكي سياسات واضحة ورؤية واضحة، و وتمسكين بزمام قيادة قصتك، تعرفين موقع أقدامك واذا عقدتِ العزم أنتِ سلاح مضَّاء..

مثلما قال نابليون{ حينما قيل له جبال الألب الشاهقة تحول دون أهدافك }، قال: «فلتذهب جبال الألب الشاهقة» ومثلما قال نبينا محمد عليه الصلاة والسلام:{ والله لو

وضعوا الشمس في يميني والقمر في يساري على أن أترك هذا الأمر ما تركته }

تضعين أمرك بين يدين من فى يديه خيوط اللعبة كلها، تضعينه في يد ربنا لتستمتعي برحلتك.. يا نفخة تضئ الكون يا نفخة من روح الله هادئة ساكنة ومرتاحة..

لا تقارني ولا تنافسي:

لا تقارني نفسك بالأُخْريات، لأن المقارنة ستنسج حولك الأفخاخ، وعقد النقص.. تلف حول عنقك بمركبات الدونية. لا تجعلي من الأُخْريات، ومميزاتهن، مرجعيتك.. لأنك إذا فعلتى ستنتكسين..سستراجعين..ستضلين الطريق.. ستضلي عن ذاتك.. ستشرق شمس النجاح في مكان آخر، في أرض غير أرضك.. فلتكن مرجعيتك هي نفسك وقناعاتك الخاصة.. مرجعيتك هي المعارك التي خضتيها، والعقبات التي تقلبتِ عليها، وانكسارات روحك التي أثخنتك.. مرجعيتك هي قصصك البشعة والشائقة، هي ذاكرة الوجع التي تُضئ حاضرك، هي خِفَّة روحك وأشيائك الخاصة.. هي المسافات التي قطعتيها.. إنها معركة ذاتك، وسوف تنتصرين فيها مع

ذاتـك، حينهـا يتـوارى الجـزء الضعيـف منـك، وتملكيـن الأسـلحة اللازمـة لكسـبها.. انتصـارك علـى الآخـر، ليـس انتصاراً..الانتصـار هـو انتصـارك علـى الجـزء الأضعـف فيـك.

ثقتـك هـي نفخـة فـي نفسـك تجعلـك تعيشـين فـي مملكـة التصالـح مـع الـذات، حيـث التسـامح غـذاء ضـروري وسـريع لروحـك، وأن مقارنـة الجسـد والكُـره أبعـد مـا يكـون عنـك..آن الأوان لتسـمتعى بعظمتك..هـذا يجعلـك داعمـة لـكل رفيقـات الرحلـة، حيـث العطـاء قهـوة مزاجـك.. لا يُخيفـك نجـاح الأخريـات، لأنـك تعلميـن لـكلٍ نورهـا الخـاص ونكهتهـا الخاصـة ودورهـا الخـاص ومهمتهـا الخاصـة.. لاتُنازلـي فـي ميادين ليـس لـك، لكنـك تعرفيـن لـكلٍ نصيبـه ومهمتـه الخاصـة..

ليس حَكماً على الآخرين:

إنَّ نجاحـك وقوتـك، لا يُنصِّبـاك حكمـاً علـى الآخريـن.. إنـك لا تُثبتـي شـيئاً لأي شـخص، ولسـت مشـغولة بتصفيقهـم، وأن الثنـاء ليـس مطلبـك، والنقـد لا يُفزعك..أنـتِ مشـغولة بصناعـة أسـطورتك الخاصـة، وإمتـاع ذاتـك، لتكونـي فـرداً صالحـاً فـي الأسـرة البشـرية، وأن يكـون مـرورك علـى الكـون هادئـاً ومثمـراً

ورصيناً، وأنك عبرتِ من هنا مشغولة بصياغة قصتك..

الأزمات لاتهزك:

هل تصفو الحياة.. لو تصفو لصفت للأنبياء والرسل..إنَّ الله لا يعوزه شيء أن يضع لك بحراً من العسل، وجبالاً من الذهب، وأراضٍ خضراء أمام بيتك، لكنه يبتلينا بالعثرات والكبوات، ومع كل كبوة وعثرة، تكتشفين لك ذاتاً جديدة.. كل ما استنفدتِ قواك، تولد بداخلك قوة جديدة.

اللهُ دائماً يضع في طريقك خيارات وخيارات صعبة جداً؛ كي تصقلك من جديد، كما تُصقل الماسة التي نقاها الصقل المتكرر من فحمة لتصبح ماسة غالية.. لتولدين من جديد بخبرات جديدة وإشراقات مميزة، أتبكين؟!! لا أقول لاتبكي؛ ابكي فقط في غرفتك وتحت غطاءك، ولكن في الصباح أنفضي الغطاء، دعي الشمس تشرق من ابتسامتك، واذهبي لعملك بنشاط وهمَّة، توِّجي نفسك بالإنجاز.

إنَّ بناءك الداخلي، يحتاج لبعض الترميم.. وأن فكرك يحتاج لمزيد من البحث، وأن ثوابتك ومعتقداتك تحتاج لإرساء قوائمها عميقاً.

إنَّ ما علق بك مجرد غبار، هي نداءات الغفوة في طريق النجاح.. إن خطواتك الواثقة والنشيطة جديرة ببعثرته.

قادرة على النهوض..

وفي كل عثرة وفي كل كبوة وفي كل معركة أنت تكسبين ذات جديدة أكثر صلابة، وأن عزيمتك بسبعة أرواح، وأن لروحك ألآف العيون تطل على الكون كسماء مُرصَّعة بالنجوم.. لا تنتظري على حافة الطريق، ولا تتسألي عن آرائهم ومشاعرهم..ما بك من طاقة استخدمهِا في إعادة البناء لرحلة حافلة، وبُعد خاص اسمه أنتِ.

وإذا عصفت بك ظروف لم تكن في الحسبان، أنتِ معك من الذخيرة الفكرية، ما يجعلك تقفزين فوق صخرة التجارب.. الانهزام ليس في قاموسك، والتراجع لا تعرفين دروبه.. قد حرقت الجسور باكرا، ولا تبتاعين تذاكر العودة. تكفكفين دمعك، دمعك لايمنعك من رؤية الفرصة، بل يلمع ويضئ طريقك، وأن كل العثرات هي ذخيرة تبنيك من جديد.. ثقتك بنفسك تملأك بالطاقة التى تؤثر فى أفكار الآخرين ومشاعرهم ..هى طاقة يمكنك بثها فى كل مكان تذهبين

إليـه..

ثقتـك بنفسـك تسـاعدك علـى تطويـر صـوت لطيـف باهتـزازات توحـي بالسـيطرة علـى الـذات والاطمئنـان.. بأنـك انـت نفخـة الـروح التـي احتفـت بهـا الملائكـة وباركتهـا.. حـدث فريـد مـن نوعـه كمعجـزة حقيقـة لـم تشـهدها الأرض، ولـن تشـهدها مـن قبـل.

قيمتك راسخة:

مهمـا غشـاك مـن غبـار التجـارب، وأصابـك مـن الجـراح، وعلـق بـك مـن مُفسـدات وشـعور بالهزيمـة، إنَّ قيمتـك محفوظـة بداخلـك، تنتظـر نفـض الغبـار عنهـا وإعادتهـا وابتعاثهـا للوجـود مـن جديد..كنـزك الخـاص موجـود بداخلـك ينتظـر الاكتشـاف.. كل موقـف هـو رسـالة ضروريـة لنمـوءك الروحـى فلتنصتـى لرسـائل الكـون..

الامتنان

الامتنـان.. طاقـة إيجابيـة تجعلـك فـي حالـة بهجـة.. وروح سـامية تُنقيـك مـن كل الطاقـات السـلبية والمُثبطـة والمعيقـة لديمومـة الحيـاة، مثـل الغضـب والسـخط والحـزن والخـوف

والقلـق والتوجُّـس، لأن فـي حضـرة تذكـر النِّعـم، تضمحـل المآسـي وتتـوارى وتنـزوي بعيـداً وتتلاشـى، ممَّـا يُسـهم فـي تجلـي الأهـداف فـي حياتـك بـكل سـهولة وانسـيابية..

الامتنـان طاقـة ذات تـردد عـالٍ، تغمـرك بالنشـاط والحيويـة والاسـترخاء، ممَّـا يجعـل دماغـك مُشـرقاً مُضـاءً وقـادراً علـى الإبـداع ويغـذي جهـاز المناعـة النفسـية لديـك.. لايوجـد شـيء لايسـتحق الامتنـان فـي حياتـك، وإن كل مـا حولـك يسـتحق الامتنان..الامتنـان يجعلـك تُدركيـن النِّعـم حولـك، والإحسـاس بهـا والتعمُّـق فـي تـذوُّق حلاوتهـا، واستشـعار عظمتهـا يمـدُّك بتيـار قـوي لزيـادة ثقتـك بنفسـك.. ركـزي علـى كل شـيء إيجابي فـي حياتـك، امتنِّـي لـكل شـيء فـي حياتـك حتـى الأشـياء البسـيطة، امتنِّـي لعافيتـك وصحتـك، تذوُّقـك للمـاء، صداقاتـك، علاقاتـك، منزلـك, سـلامتك النفسـية، نعمـة الوجـود؛ كل شـيء حولنـا يسـتحق الامتنـان..

اطفئي التعاسة بالامتنان..

كافحي الإحباط بالامتنان..

أخمدي القلق بالامتنان.

أخرسي الخوف بالامتنان

أحرقي التردُّد بالامتنان..

أجلي الحُزن بالامتنان.

أغرقـي فـي بحـر نعمـك وخـذي جرعتـك الكافية..أغسـلي روحـك واسـتمتعي بمعانقـة النِّعم..

الامتنـان، يفيـض علـى حياتـك بالتفـاؤل والتسـامح والحمـاس والحـب والإيثـار.. الامتنـان يحـررك مـن أثقـال الهموم..والخـوف مـن المسـتقبل، لأنـه يجعلـك تغوصيـن فـي عمـق اللحظـة الحاليـة.. وعيشـك فـي اللحظـة الحاليـة يجعلـك أكثـر اسـتمتاعاً، وبالتالـي أكثـر إنجـازاً وأكثـر ثقـةً للقيـام بمهـام حياتـك

هُزِّي شجرة عمرك بيدك.

أوقفي نغمة اللوم، إنها نغمة مُضجرة تضيع الوقت.. إنها الشجرة النتنة التي تُنبُت كل الأفكار السلبية التي تُسمِّم تفكيرك وتصيبك بالضجر والكسل!. عندما تقومين بتوزيع رقصة الملامة، لن تركزي على ذاتك، ستعانين، ستتوكعين، ستهوين في الفراغ بلا أقدام بلاجذور.

إنَّ اللحظة التي تتحملين فيها مسؤولية حياتك، تتراجع وتختفي وتتقهقر كل المشاعر السلبية..ستفتح الطريق لانبثاقك من جديد، ولتعتلي النجوم المخبأة في أعماق روحك..

ما الذي يحط من شأنك غير الاعتماد على الغير؟.

ما الذي يقلِّل منك أكثر من عدم مواجهة مشكلاتك وانتظارك الغير، ليحلها لك؟.

ما الذي يشعرك بالذل والعبودية غير مقارنة نفسك بالآخرين؟.

ما الذي يستعبد النفوس ويحتلها ضآلة غير التهرب من المسؤولية؟.

ما الذي يسرقك طاقتك وحيويتك ووهج حاضرك ويعتقلك؛ غير الماضي؟.

ما الذي يستنزفك ويعطل أفكارك ومواهبك غير إلقاء اللوم على الآخرين؟!!

ما الأمر الذي يصيبك بإحساس الكسل والخوف والهوان غير خندق الضحية المثقوب؟

كلها مثبطات ومُلهيات تحول دونك وقيادة دفة حياتك!!.

أنَّ اللحظة التي تتحملين فيها مسؤولية حياتك؛ هي اللحظة التي لاتنتظرين فيها مُنقذ، هي لحظة انعتاقك من شباك الضحية لتعتلي سُلَّم المسؤولية..هي لحظة انبثاقك من جديد..هي لحظة نهوضك وسطوعك..هي لحظة ربط حزام الأمان، لترتقي فضاءات مستقبلك..

هي اللحظة التي ستكونين فيها سيِّدة الحلول وملكة الإجابات لأسئلة حياتك..

الحقيقة الصادمة!!

إنَّ رؤساءنا وأصدقاءنا ووسائل الإعلام وشريك الحياة والأوضاع الاقتصادية وقلة المال وأحوال الطقس، ليس سبب مشكلتك، وليس مسؤولين عن ظروفك ولا وضعك الاجتماعي ولا مكانك ولا مسؤولين عن حالتك الصحية ولا مزاجك.. ولا شخص من كل ما ذكرتِ يتحمل أدنى مسؤولية عما آل إليه حالك، الخبر الصادم انت المسؤولة عن كل ماجرى لك ومايجرى إليك .رب العباد بعثك منفردة ويقابلك منفردة ، وإنَّ كل ما مرَّ بك من أحداث وأشخاص وظروف

مأساوية، ليس مسؤولة عن حالك بقدر استجابتك للمواقف التي وضعتك في هذا المكان وهذا الوضع الصحي والمالي والاجتماعي، سواء أكنتِ راضية عنه أم غير راضية عنه.

تحملى مسئولية حياتك وغيرى إستجاباتك
آن الأوان لتعتلي سُلَّم المسؤولية وأن تكُفي عن دور الضحية الخاص بك..

إذن. توقَّفي عن صناعة الأعذار وطبخ المُبررات.. تخلي عنها جميعها لأنها الوصفة السامة التي تُفسد جودة حياتك، عندما تحترفين هذه الصناعة الشيطانية، تسرق طاقتك ويتسرَّب عمرك في الثرثرة وتصبح أياديك خالية الوِفاض.. ربما لا تكسبين حتى التعاطف البارد.. لا تبرري أي أمر أنَّ ما حدث قد حدث..
أوقفي اللوم، لأن ما آلت إليه الأمور، هو مسؤوليتك وحدك، إلقاء اللوم على غيرك يُشكِّل ترسانة قوية تحول دون انبثاقك من جديد، دون اكتشافك مواردك وقدراتك وكنزك الداخلي، وتكونين دائماً في اللهث وراء معتقدات الآخرين..

قـد يخذلونـك، قـد يدخلـون حياتـك خطـأ!!..
مـا يحـدث لـك، سـيرجع لـك وحدك. مـا من أحـد يُسـارع لإنقاذك..
هـو نتـاجُ مـا صنعتيـه!! انهضـي تحـرري مـن براثـن الماضـي..
وترفَّعـي عـن إلقـاء اللـوم..إنَّ المشـاعر السـلبية تهزمـك، تُنهـكك، تُفقـدك سـكينتك وكل بهجـة فـي حياتـك!!.
قـد يروِّجـون لـك بضاعتهـم ويسـاومنك حـول وقتـك ويملـون عليـك قراراتهـم، ولكـن عندمـا تتداعـى الأمـور علـى رأسـك ذات نهـار سـطعت نجومـه، سـيرمون عليـك تحمُّـل مسـؤوليتك، أنـت مـن ألقـى إليهـم بزمـام أمـرك وزمـام حياتـك، حتـى قـادوك حيـث يريـدون.. وعندمـا انهـارت قـواك وكتمـت أنفاسـك، قالـوا لا يعرفونـك!! قالـوا لـم تقُلـي لهـم إنَّ المـكان لايلائمـك وأن الحـل لا يناسـبك!!..

تخلصي من رُكام الماضي!!

إنَّ الصـلاة التـي هـي عمـاد ديننـا، تحثنـا علـى التحـرر مـن الماضـي، وتطالبنـا بالغـوص فـي عمـق اللحظـة، للتأمُّـل والتدبُّـر وعيـش اللحظـة الحاليـة، وأن نسـتغفر مـن أدران الماضـي ونختتمهـا بدعـاء يُعبِّـد لنـا الخطـوات لجميـل مسـتقبلنا، لأن

نظرنا في مرآة الماضي يجعلنا نتعثَّر بمطبات الواقع، وسنضل الطريق لمستقبلنا، لنظل عالقين في الحواجز.

الماضي ولَّى ولم يعُد موجوداً، لابد أن تتخلصين من رواسب علاقاتك السابقة وتجاربك الفاشلة، وتتخلصي من أثقال ذكرياتهم، وأطيافهم وقصصهم التي لم تكتمل بعد، لأن وجودها تحت الركام يطغى على علاقاتك الحالية والمستقبلية بثورات داخلية وانفعالية، تُلغى شواظها على تفكيرك، ويكون تقييمك للأشخاص والعلاقات، انعكاس وإسقاط للماضي.. تخلصي من الماضي، لأنك مسؤولة عن مداواة جراحك.. لأن هذه التجارب تعرِّفك بنفسك معرفة لماهيتك ومعرفة حياتك.

إنَّ أزمات الماضي، من الممكن أن تُقلِّل بشكل خطير من احترامك لنفسك، بحيث تحل محلها مشاعر عدم الجدارة والعار والنقص والعجز.. هي مشاعر جارحة تُفقدك التحكَّم في بوصلة حياتك، وترميك فريسة للاضطرابات، حيث تفلت ذاتك من قبضتك..قد ترمين نفسك في درك الإدمان ويحيط بك كمٌ هائلٌ من الاضطرابات وعدم التحكُّم في الذات.. يتأثَّر وقتك ويتبدَّد مالك وتكون علاقاتك عُرضة للانهيار..

لـذا. غـادري مُسـتنقع اليـأس والإحبـاط والأزمـات.. ومـا تخرُجيـن مـن أزمـة، حتـى تقعيـن فـي أزمـة مجـدداً طالمـا أنَّ بـذور الماضـي الشـرير تعشـعش بداخلـك وتتجـوَّل فـي ترهـات دماغـك، لـذا اقتلعِهـا.. هـي ذكريـات شـريرة تُفقـدك احترامـك لذاتـك وتأخـذ مـن سـلامك النفسـي وتثبتـك محلـك سـر فـي الماضـي، الماضـي سـيدعو ندمـاءه مـن الإنهـاك والغضـب غيـر المبـرر، الاكتئـاب والأرق والخلافـات الأسـرية والآلام النفسـية الجسـمية!!..

آن الأوان، أن تُضمَّدى جراحـات الماضـي، وتنظفـى كدمـات الألـم وندبـات الخـذلان.. حـرري نفسـك مـن ذكرياتهـم المؤلمـة، لأنهـا ستشُـدَّك للقـاع والشـعور بالعـار أو النقـص، وتغـوص بـك فـي وحـل العجـز وتلقمـك إحسـاس عـدم القيمـة..

إتحملي مسـؤولية مشـاعرك لايقاف نزْفها ، لأن المشـاعر السـلبية سـتهزمك وترديـك منزوعـة القـوة، ضعيفـة الإرادة، مقهـورة منهكـة، لتحمـل بهجـة الحيـاة بعيـدة عنك ، ، المشـاعر المسـتنزفة تلـف حبـل الضحيـة حـول عنقـك وتسـحبك علـى وجهـك مُثقلـة بكُـره الـذات وتعيـق تقدمـك ، لكـن عندمـا تتحمليـن مسـؤولية حياتـك، تتلاشـى وتتراجـع وتتقهقهـر كل المشـاعر السـلبية،

لتحل محلها مشاعر الحب والطمأنينة والبهجة والحماس....
الخبر السار، إنَّ ظرفك الحالي، ليس نهائياً، ولاهيئة ذاتك هي الهيئة النهائية.. إن كل شيء قابل للتغيير، ويمكنك التحكُّم فيه بتحكُّمك في أفكارك، والصور التي تدور في مخيلتك،

اذن كل شيء قابل للسيطرة والاحتواء لانه يخضع لكيفية استخدامك لافكارك المختزنة وصورك الذهنية وبتغيرها يمكن أن تغيرى الواقع من حولك.

إذا واصلتِ المُضي على ذات الطريق وذات التفكير، تنتهي لذات الحال وذات المكانة..اما اذا اردت نتائج مختلفة غيِّري

غيِّري استجابتك..

غيِّري الأفكار التي أدت لهذه النتيجة..

غيِّري ذاتك

غيِّري تصوُّرك عن العالم المحيط بك..

غيِّري أسلوب تواصلك

غيِّري مكان عيشك..

غيِّري ما تقرأينه

غيِّري أصدقاءك

غيِّري مشيتك..

غيِّري طريقة كلامك

غيِّري مفرداتك

آن الأوان لتغيـري عاداتـك التـي تُصفِّـدُك وتجعلُـك عالقـةً فـي الاسـتجابات التقليديـة..

يجـب أن تتحملـي مسـؤولية حياتـك كاملـة.. أنـتِ مـن فكـرث الأفـكار، أنـتِ مـن اختـرتِ، أنـتِ مـن قامـث بالأفعـال، أنـتِ مـن صنعـتِ المشـاعر، أنـتِ مـن اتخـذتِ القـرار الـذي أوصلـك إلـى حيـث أنـت.

أنـتِ التـي لـم تقُـل نعـم.. عندمـا كان ينبغـي أن تقولهـا. ولـم تقُـل لا.. عندمـا كان لزامـاً عليـك قولهـا..

أنتِ من قبلتِ صداقتهم.

أنتِ من اختارت البقاء بجانبهم.

أنتِ من نسيثْ حلمها..

أنتِ من تجاهلت إنذارات جسدها..

أنتِ من أهملت حدْسها وانطلى عليها كذبهم..

أنتِ من غضضتِ الطرف عن تجاوزهم واستقلالهم..

بإختصار، أنتِ من فكرث الأفكار..

انت من أختارت الخيار

أنتِ من قالت الكلام

وأنتِ من فعلت الأفعال!!

أنتِ من حركت المشاعر..

انت من قادت للنتائج

إذن.. أنتِ المسؤولة عن كل شيء.. كُفِّي عن الشكوى!!

تتبرمين؟! تشكين؟!

تحملى مسؤولية حياتك . تحملى مسؤولية يومك، أسرتك، صحتك، حياتك الروحية، واقعك الشخصي والمالي وصداقتك.. تفهمين ما تواجهينه في حياتك.. هل هي متوازنة؟ هل تفرض الاهتمام؟..

أنتِ المسؤولة عن عدم اتباعهم..

أنتِ المسؤولة عن عدم اختيارك طريقهم..

أنتِ مسؤولة عن حياتك..

أنتِ مسؤولة عن خياراتك..

أنتِ المسؤولة عن وضعك الصحي..

أنتِ المسؤولة عن طريقة تعاملهم معك..

أنتِ المسؤولة عن وضعك المادي

أنتِ مسؤولة عن لحظتك الحالية وعن مستقبلك..

أنتِ المسؤولة عن مشاعرك وأحاسيسك..

أنتِ المسؤولة عن حالتك النفسية..

أنتِ المسؤولة عن وصفك الوظيفي..

أنتِ المسؤولة عن العلاقات التي تستفزك..

أنتِ من تستطيعين تغيير دفة حياتك وتوجيهها والسيطرة عليها..

أنتِ من تتحكمين في مناخاتك وأجوائك.. ليس هنالك من يقوم بذلك بدلاً عنك..

تحملى مسئولية حياتك وشدي وَثَاق روحك حتى لا تترنحى في طرقات العادي والتافه!!.

اختاري

قـد تضيـع الـدروب وتتبـدل العناويـن القديمـة.. قـد يأفـل الأحباب..ويتلاشى الحلم.. من بين أوجاعك.. حتماً ستنفتح طرقـات جديـدة، هـي طرقـات للتحليـق، لأن المشـي والتلكـؤ أصبـح مهـارة قديمـة..

مـن انسـحاقك سـتنبت لـك جناحيـن، سـتحلقين كفراشـات الضـوء المحترقـات كبريـاء المسـافرات نحـو مـدن الإبـاء، هنالـك؛ سـتتألقين بسـحرك الخـاص وخلفـك موجـات عشـق ذاتـك الضاحكـة.

إنَّ قراراتك العنيدة تهبك القوة لتعبري ليل خذلانهم الثقيل، وتأخذك لفجر يليق بإشراقك.. الفجر يسكب شعاعه في موات آمالك، وينفخ فيها الروح لتحلقين في فضاء جديد.

حياتك هي محصلة قراراتك التي اتخذتيها شعورياً أولاً شعورياً، قرارتك هي نتاج اختياراتك، اختياراتنا هي التي تخلق خططنا وواقعنا وظروفنا ومزاجنا وشعورنا..

إنَّ حرية الاختيار، هي جواز عبورك لتقفزي فوق حاجز المستحيل، عندما تملكين اختيارك فأنت تملكين أصول قوية وراسخة لبناء مستقبلك و لصياغة قصتك، لتعلني عن اسمك للعالم، بأنك عائشة وتمارسين الإبداع.. اختياراتك غير منتهية، هي مورد متجدد في كل صباح لك حرية الاختيار، ليكون اليوم عيد؛ تبدئينه بالفرحة والحماس وأفكار الرابحين..

إذن.. اختاري ان تأخذى إجراء بشأن العظمة والبهجة والمتعة التي تستحقين..

أقبلي على حياة ذات قرارات غير محدودة.. القرارات القديمة التي تغرقك في عمقها الآن ليس نهائية، إنَّ صورتك الحالية، ولا وضعك الحالي نهائي، بداخلك عوالم جديدة لم

تُكتشف بعد..وعالم ينبعث في أذيال الخيبات، ويُولد من ركام العتمات القاسية، لديك ذات عنيدة مشرقة، تنهض من بين الانهيارات، وتنبثق من بين الظلمات، عندما تختارين تتصلين بذاتك اتصالاً حقيقياً، فتُخرج لك أثقالها..وتأخذك لأراضٍ مُشمسة وأكثر اخضرارا..هنالك ارتفاعات جديدة ومستويات رفيعة.. اختاري الإبحار فوق مستوى حياتك الحالي، بدلاً عن انغماسك في قاع الحياة، ولترتفعي أكثر..

عليك الانعتاق من الأفكار العقيمة..

أفلتي من البرمجيات المُسبقة التي تهد كاهلك..

تحرري من قيود المخاوف، وانفكي من سلاسل الضغوط التي تُثقل روحك وتُقعدها وتُسمِّمها وتُعفِّنها..أعتقي ذاتك وانطلقي بقرارات قوية ولو خاطئة..

وفي كل خطأ، هنالك فرصة لتضيفي لنفسك قيمة جديدة..

بتجربتك،

بخبرتك،

باحتراقك..

انصهارك

وعذابك

يزيد قيمتك مثل الذهب في البورصة.
يـوم أن هبطـتِ للحيـاة، أتيـتِ مُلبِّيـة لدعـوة عظيمـة ونبيلـة.. هبوطـك لـم يكـن مجـرد صدفـة، ولـم يكـن شـيئاً عاديـاً.. إذن.. اختـاري أن تجعلـي مـرورك بالحيـاة شـيئاً فارقـاً وعظيمـاً ومختلفـاً وفاخـراً..

غادري كهوف الراحة القديمة:

عندمـا تهمـى بمغـادرة كهـف الأمـان القديـم، يتوجـب عليـك ركل منطقـة الراحـة والاختيـارات العقيمـة، الأمـر الـذى لايخلـو مـن مخاطرة..سـتعترض الحيـاة طريقـك مـرارا، لـن تدعـك وشـأنك، سـتواجهك بأحلـك وجهـه لهـا ، قـد تتعثريـن، قـد تصطدميـن.. لذا غضـى الطـرف عـن العقبـات وأقفـزى فـوق الحواجـز وامضـى بمحـاذاة الألـم ..عنـد نهايـة كل تجربـة لابـد مـن ان تدفعـى الثمـن.. ثمـن فـادح جـدا ، لكـن ادفعيـه بـكل سـخاء مـن اجـل ميـلاد جديـد ..مـن اجـل حيـاة التألـق التـى تليـق بـك.. مـن أجـل حيـاة العظمـة التـى تسـتحقين.. هـى حيـاة سـاحرة تليـق بمـن يجـروءن علـى سـداد فاتورتهـا الباهظـة.. سـتحصلين علـى سـحر العظمـة.. سـحر حياتـك الباذخـة.. طاردين سـحرها أوغمسـى

روحـك فـى عمقـه ولاتدعـى سـحرها يغـادرك.. لتلألـىء بـه أينما كنـت .. ربما تتسألين ماهـو الثمن؟ ..الثمـن هـو قـوة حـب الـذات وشـجاعة القـرار .. هـو الثمـن لتولـدى ذاتـك مـن جديـد بعـد مـوت كل تجربـة .. وابتعاثهـا مـن جديـد بعـد كل احتـراق .. أمـا الخمـول والرتابـة والانـزواء والانطفـاء والتصلُّـب، فهـي إعـلان فتـرة انتهـاء لاتتناسـب مـع الحيـاة، وإنَّمـا تتناسـب مـع مـن يـدورون فـي أحـداث الحيـاة.

ربُّ العـزة خيَّـرك ووهبـك حريـة الاختيـار.. فاختـاري الإبهـار.. أكتبـي تاريخـك بطريقتـك واختـاري وجهتـك، وشـكِّلي ذاتـك من جديـد.. أرسـمي خارطـة مسـتقبلك، يسـطع ضيـاؤك وينتشـر وهجـه، فلتحجـزي مكانـك فـي خارطـة الكـون وسـماءه، يعطيـك طاقـة لتتنقلـي بيـن القمـم.. اختـاري فـلا سـقف لـك إلا السـماء!!.. توجهـي داخليـاً.. أنـك ليـس ماضيـاً ولاذاتـاً موروثـة، أنـتِ ليـس صدفـة ولا ظـروف ولا مجـرد قطعـة، قـد يصفعـوك قـد يسـددون لـك قبضتهـم، لكـن أنتِ مـن تختاريـن تأثيرهـم.. لاتجعلـي مناخك النفسـي والعاطفـي تحـت رحمـة رياحهـم المُتقلبـة ليدمـروك..

دعي روحك تسري!!

دعي روحك تقودك!!

مهمـا كانـت قـوة عواصفهـم، فأنـت امـرأة قـدرك واختيـارك الخـاص قاهـرة الظـروف.

اختياراتـك يجـب أن تكـون نابعـة مـن قناعتـك الذاتيـة لتتخطـى قيـودك الذهنيـة وعقباتـك الداخليـة، حتـى لاتكـون اختياراتـك انعـكاس لشـروق أحدهـم ويغـادرك سـطوعك عنـد رحيلهـم.. أوقـدي نـورك الداخلـي، ليتبـدد ظـلال غروبهـم.

إنَّ لحريـة الاختيـار وهـج يضعـك فـي بـؤرة المسـؤولية، سـتجدين نفسـك أمـام خياراتـك وجهـاً لوجـه بـلا أعـذار.. لاتكترثـي كثيـراً لاختيـارات الماضـي، خيـارات الماضـى ليسـت لهـا قـوة المسـتقبل.

عليـكِ أن تختـاري اكتسـاب عاطفـة ملتهبـة تجـاه حياتـك.. فالقـرار بيـدك مـن الممكـن أن تكـون حياتـك ذات وميـض لدرجـة التوهـج، ومثيـرة لدرجـة السـحر، وخلابـة لدرجـة أن تَلأْلِئ بهـاء حيثمـا كنـت.

آن الأوان ؛ ان تتخلصـي مـن الإدمـان العاطفـي فـي اسـترضاء الآخريـن، لأنـه يتسـنزف مسـاحات الاختيـار لديك..أضبطـي حياتـك وكُفِّـي عـن العيـش فـي إيقـاع الظـروف حتـى تتمتعـي بالصلابـة النفسـية الداخليـة والانسـجام، لتعثـري علـى قـوة

التصـرف داخلـك، لتُعبِّـري عـن التكريـم الإلهـي عبـر مسـاحات الاختيـار التـي وهبهـا الله لـكِ.. أثـري ذاتـك بقـوة اختياراتـك، وشـجاعة اختياراتـك، لتختـارى مـا تشـائين ومـا تحتاجيـن كونـي أنـتِ منـارة تغييـرك، لأنـك شُـعلة مُقتبسـة مـن روح الله.. أمضـي فـي كل الاتجاهـات، لتعيشـي الحيـاة التـي تريدينهـا ولا سـقف لرأسـك إلا السـماء..

اجعلـي مـن مبادئـك منصـة انطـلاق تعوديـن إليهـا بعـد كل عاصفـة، لاتدعيها تغيـب عـن مجـال رؤيتـك، لأن عنـد ابتعادها عنـك، تفلـت قدمـاك عنهـا وتصبحيـن تائهـة تفقديـن بوصلتـك، لا تدركيـن الشـمال مـن الجنـوب، تُصابيـن بالـدوَّار والتيـه الأخلاقـي.

بعـد إفلاتـك مـن كل أزمـة ضاغطـة قبـل أن تتخذيـن أي قـرار، أصغـي لصـوت روحـك، لأن القـرارات التـي يصـادق عليهـا صـوت الـروح، هـي نجمـة الحـظ التـي تحمِلُـك بعيداً عـن الوضـع الحالي والعـادي والمُزعـج، وقتهـا سـيكون لديـك الدافـع القـوي لتصميـم حياتـك وإعـادة صياغتهـا مـن جديـد، حينمـا تهدئـي وتجمعـي شـتاتك سـتبث أعماقـك صوتـاً لطيفـاً صادقـاً. ستتحاشـينه جـداً، سـتضطربين، سـتنزعجين منـه، قـد يبـدو همسـه مؤلمـاً ومُخيفـاً

عكس ما ألفتيه، لكنه سيظل يلح عليك.. إنه الصوت الذي سيذكرك بما ينقصك حقاً، وما مفقود لتشييد حياتك من جديد، إنه صوت الروح الذي تحتشد من خلفه القوة الإلهية الداعمة، حيث يكون الله حليفك، إنه صوتك الداخلي..اتخذي قرارك بناءً على هذا الهمس المنبعث من حدسك..ليس من ضوضاء الآخرين حولك!!.

قولي لهم لا؛ انعتقي من إملاءاتهم، فُكي أسر قلبك وعودي لذاتك واتخذي قرارك وفق ما تهمس به روحك وتريد.. أمضي لا تخشي الخطأ، لأنه يُكسِبك التجربة التي في طياتها ما تحتاجه حياتك من خبرة، ومن فرصة، ربما هو الخطأ الذي ينضجك ويرمِّمك وكل تجربة كان لابد منها لأنها مهمة لنموَّك، في ضياء الروح الخاطف.. أحسني قراءتك وزوري كل المناطق التي كانت مُظلمة فيك.. استخدمي فناءك لتعرفي طريقك..

أحرثي واكنسي أفكارك البالية، لتزهري من جديد..

اجعلي من حياتك أغنية ولعبة وحباً، واستمتاعاً..

عيشي حياتك بالبهجة

بالحماس

بالابتسامة

مفتاحك بيدك لدخول مستقبل مشرق

لاتركني كثيراً، غيِّري خطواتك، غيِّري كل ممارستك، وحتى عقليتك..

اختاري التغير ..

قد تقولين:

كيف اختار؟، والضباب على عقلي وعيني وحسرات تسحق قلبي؟.

ج: فقط اختاري.

كيف اختار؟، وأنا ألفت حضورهم والحياة لاتشرق إلا مع صوتهم؟..

ج:فقط اختاري.

كيف اختار؟، والليل لايرمي سدوله إلا مع همسهم.

ج:فقط اختاري.

كيف اختار؟، وهم سقف أحلامي وعنوان أيامي؟.

ج:فقط اختاري.

كيف اختار..وهم حياتي التي أتنفسها، ومحطاتي التي انتهي عندها.

ج: فقط اختاري.

كيف اختار؟، ولاتُنفخ فيَّ الروح إلا بلمساتهم..

ج:فـي هـذه الحالـة بالـذات، يجـب أن تختارى..اختـاري موتـك وانبعاثـك مـن جديـد.

لأن هنالك أمور رائعة مثل الجنة لا تعرفينها إلا بعد الموت..

لماذا لا تختاري؟

وأنـتِ بداخلـك نورك..كيـف لاتختـاري؟ وبداخلـك حكمتـك، كيـف لاتختـاري؟ وأنـتِ نفـس الحيـاة وبهجتهـا، كيـف لا تختـاري؟، بداخلـك سـحرك الخـاص، كيـف لاتختـاري؟ وأنـتِ سـيِّدة نفسـك المتحكِّمـة فـي مصيرهـا..

آن الأوان لتختـاري؛ إذن.. نظفـي مسـاحاتك الخاصـة مـن أنصاف الرجـال، وأنصـاف المحبيـن، وأنصـاف المخلصيـن، ومتوسـطي الحـب والقيمـة والمعاييـر، لأن المعجـزات تتجلـى فـي مسـاحاتك الخالية.

اختـاري ذاتـك الجديـدة، بمعاييـر جديـدة.. وقناعـات جديـدة.. وعقليـة جديـدة وبقلـب جديـد،

لاتناسـب إلا أنـتِ.. الـذات المحترقـة المنبعثـة بسـبع أنـوار، الذات المنسـابة فـي موجـات الوعـي الكوني.

اختاري النمو عند كل منعطف..

اختاري النهوض بعد كل سقوط..

اختاري أن تكوني قمة التجدُّد..

اختاري قمة البهجة.

اختاري كل الحب.

اختاري أقصى حدود الذوق..

اختاري منتهى الرفعة.

اختاري أسمى معاني التفوُّق.

اختاري أرقى مظهر.

اختاري كرامتك المالية

اختاري أجمل ظهور

اختاري فائق القوة

اختاري كل الإشراق

اختاري منتهى السعادة

اختاري كل الرضا..

إنَّ توهجك في رحلة حياتك، ليس نهائياً، لذا اختاري الازدهار عن كل منعطف، قد تتعثَّرين في مطبات الحياة،

ومحطاتها ستدمي روحك وتتقرَّح قدماك، على كل حال، أقهري اليأس وتخطي قيودك الذهنية، وعقباتك الداخلية، لتمضي لمستقبل ساطع مفتاحه بيدك، مستقبل يخطف سناه الأبصار، ساعتها، ستتعافى جراحك، ستركضين، بل ستحلقين.

لا ينبغي أن تكوني كاملة..

ربما القصور الذي يشوب بيتك أو هندامك أو أناقتك أو تأهيلك المهني والأكاديمي، تكون وراءه قصة معارك وتضحيات تحكي انصهار روحك، لتشعي بجمال نقصك..

سعينا المحموم وراء المثالية غير المنطقية، وتحقيق الطموحات وظهورنا بالمظهر الاحترافي الكامل، هو بمثابة قيد نضعه على عنق سعادتنا لنجرها مُنسحبة على وجهها، المطالبة بالكمال نوع من القسوة على الذات، تصيب قلوبنا بالرجفة خشية الانحراف عن المعايير الدقيقة والتفصيلات الصغيرة، رافضات للحظات الحيوية، واضعات سعادتنا في قوالب التحنيط، رافضين لحدود إمكانياتك، لنحشر أنفسنا في أتون صراع يدور بداخلنا بشأن ما نكون، وماذا يقولون عنا؟ نتاج فوضى غير مُرتبة، عبرنا بها حياتنا، خائفات من عدم ملاءمة سقف توقعاتنا من ذواتنا وتوقعاتنا من الآخرين، لنسقط بعد كل عمل ومعاملة في شباك خيبة الأمل، لأننا بشر!..

إننا ليسوا للكمال.

نركض في الحياة لمطالبة نفوسنا أن نكون خارقات..استبدلنا الرؤية العادية للأشياء، ووضعنا على أعيننا منظاراً مكبراً، حيث كل شيء يفوق حجمه الطبيعي وقيمته الطبيعية، غير مسموحٍ لنا باغتراف أي نوع من الأخطاء والهنات البسيطة،

هـي قصـور وأخطـاء فادحـة لاتغتفـر.. مـذاق النجاحـات الوظيفيـة والأسـرية والمظهـر المرتـب، قـد يتسبَّب فـي إرباكـه وبعثرتـه ضيـاع (فـردة جـوز حلـق)، تمهيـداً لسـقوطنا سـريعاً فـي قعـر اليـأس والغضـب، يطـول مشـوار راحـة البـال والرضـا ونحـن نبحـث عـن معاييـر غيـر واقعيـة بهـوس الحصـول علـى الكمـال..

المرأة خارقة:

امـرأة البحـث عـن الكمـال او المـرأة الخارقـة هـي امـرأة تشـعر بالنقـص فـي أعماقهـا وإحسـاس عـدم الكفـاءة يُغرقهـا.

قطعـاً، هـي امـرأة غيـر جذابـة منفـرة مزعجـة لمـن حولهـا، تـزن الحيـاة بمنظـار أبيـض وأسـود فقـط، لـذا خياراتهـا محـدودة والحلـول الوسـط مرفوضـة وأسـلوبها قـاسٍ مدمـر للحيـاة، أسـلوب جامـد يفقدهـا حيويتهـا ومتعتهـا تتغلـب علـى ذاتهـا، بتقييـم نفسـها والآخريـن، لهـا آراء فـي كل موضـوع، وكل شـخص وكل موقـف تضعـه تحـت المجهـر الدقيـق تمضـي نحـو أفـق السـعادة، ويظـل متأبيـاً وبعيـداً عـن متناولهـا، قلقـة وراء مـا ينقصهـا ممَّـا يُفقدهـا متعـة مـا حصلـت عليـه، يسـرق جمـال

لحظتها ويخنقها في مصيدة المماطلة، لأن طلبها غير موجود ولايمكن توفيره، الأمر الذي يستنزف طاقتها المطحونة مما يجعل جسدها فريسة ومستنقع للأمراض خوفاً من تقييم المجتمع ؛ المحصلة سلسلة من الإحباطات تسقطها صرعى للتساؤلات المتناسلة بعد كل خطوة صغيرة..هل قمتِ به على الشكل الكامل؟، يهدِّدُها الخوف من الإخفاق، يتربص بها شبح الفشل؛ .. يظل ملازماً لكل خطواتها...

الرؤية المتسخة تسود آراءها أو تُعلن انغلاقها تجاه الآخرين، تغرق في دوامة الوهم واليأس، تائهة روحها في البحث عن الكمال المختبئ في أعماق الأفق البعيد، حيث ملاحقة النجوم التي لايقاربها أحد..الباحثة عن الكمال لاتعرف، ولاتعثر على السلامة، هي في خصام مع الجمال، لا تلتقي بالراحة، مشغولة بجلد ذاتها، تنوء روحها بحلم الكمال، موهمة نفسها بأنه يزيدها ويحميها ويضيف لها قيمة ومعنى، لتقايض فوضى حياتها الجميلة بالكم والمقاييس الدقيقة وعقارب الساعة، كل ذلك خشية ما يظنه الناس ويقولونه، باذلة سعادتها وسلامها الروحي طلباً للاستحسان، ممَّا يُرديها

صريعة الفشل في العمل والزواج، معاييرها اللاواقعية خانقة ومنفرة للجميع، قاتلة لأحلامها، مُثبطة للهمم، عدم الرضا فجيعتها؛ درع قاسٍ يعتقلها داخله، جدار سميك بينها وبين طموحها، لأنه يبدد طاقتها في التوتُّر، ويُشبع روحها بالقلق ويسحق الإبداع ويتربَّص بإنتاجيتها، يحشرها في حلقة التسويف والمماطلة، ويلحق بها الإحباط وقد تتراجع في منتصف الطريق، لأن المطلب بعيد المنال والقليل زاهدة فيه ولايرضيها، لتنتهي بعزيمة مُثبَّطة مخنوقة تعاني من عذابات اتخاذ القرار، خشية خطئها، تخاف نظرات الآخر واتهاماتهم..

لن تبلغي الكمال يوماً!!

العالم لن يتوقف عن تسارُعه ولن ينتظرك، سيراوغك في كل لحظة ليضع أمامك تحدياً، ما من خطوة تخطينها، إلا وتجدين آخرون تخطوك, لتنخرطي في مطاردة كباش متوحشة، لتدوري في حلقة مُفرغة، سيدركك الليل، لتعدي نفسك للجري في سباقات ليس كفوءة لها، ومضامير لم تعد لك، تتوهين في الأفق للبحث عن جنة مُزهرة في أحضانه،

وتتأبَّى عليك، ستمضين بعيداً جداً عن نفسك، وسيطول غيابك عن ذاتك، وعن تفاصيلك الصغيرة وعيوبك الجميلة، وأنتِ مشغولة بملاحقة الأنجم البعيدة، سينتهي العرض قبل أن تكتشفي كنزك الداخلي، وقبل أن تستمتعي بإنجازاتك الصغيرة والجميلة.

تخلي عن طلب الكمال!!

الباحثات عن الكمال، يخشين الرفض وينشدن الاستحسان في كل شيء ومن كل شخص؛ خطأٌ فادحٌ، وجريمةٌ في حق أنفسهن..مسمار في نعش استمتاعهن بالحياة، الشيء الطبيعي أن يرفضك بعض البشر، وقد يرفض حتى المحبين بعضنا، لأنه من المستحيل أن تَعْجبين كل البشر، ومن المستحيل بشر يُعجب بكلك، وإذا توقعتِ شيء غير ذلك، سيطول مشوارك مع حدوث الطمأنينة وراحة البال.

تعلَّمي ألا تكوني كاملة!!

تكمن مشاعر الرضا والاقتناع الحقيقي بمؤهلاتك الذاتية وتسامحك مع نفسك..

تذكـري دائمـاً هنالـك مسـاحات وسـط، ولا يوجـد أكـون أو لا أكـون.

اسـتمتعي بإعـادة ترتيـب فوضـى حياتـك بحـب، واحتضنـي عيوبـك، نقِّبـي خلـف ركام النقـص لتجمعـى نتـف مـن أجـل جمالـك لا كمالـك، بشـجاعة هائلـة، وأفرغـي دماغـك مـن ازدحـام الملاحظـات المُفزعـة لتسـمتعي بالطمأنينـة، لتسـتمعي بالجمـال. مهمـا كانـت جوانـب النقـص تغـزو أوجـه حياتـك، أنـك لـم تخلقي للكمـال.. الإنسـان ليـس قيمـة مُطلقـة ولا قيمـة كاملـة، ربنـا خلقـكِ ناقصـة عقـل لأن فـي هـذا النقـص يكتمـل جمالـك هـو نقـص يحـوي مفـردات الكمـال، عيشـي بإيمانـك باسـتحقاقك، ومارسـي كل أنـواع عـدم التقييـد، ولا تشـغلي بالـك كثيـراً بالسـقوف، ولاتلجـأي للاحتمـاء بـدرع الكمـال الثقيـل، لاتهـدري ذاتـك وزمنـك فـي نيـل إعجـاب أحـد.. مـن يحبـك يـراك كاملـة مهمـا كنـتِ مُشـبَّعة بالعيـوب والنقائـص.. أمـا علاقـة تركضـي خلفهـا لاهثـة فـي طلـب الكمـال حتـى تنالـن إعجابهـم، هـي علاقـة لاتلزمـك.. هـي علاقـة تسـيئين فيهـا لروحـك ولكرامتـك وإنسـانيتك.

تخفَّفي من عبئهم ومن عبءِ الكمال، لأنهم يثقلوك ويعيقونك.. تحفَّفي عنهم وأعيدي صياغة معاييرك بما يتناسب مع سياق الحياة الراهنة، لأن توقعات المستحيل تصفعك وتُرديك مُترنحة، مشوَّشة العقل، ليس عليك أن تكوني كاملة، بل أن تكوني قوية دائمة، لأن لحظات الضعف لا مفر منها لأنها جزء من إنسانيتك.

ليس هنالك درجات عُليا ولا صغرى، لكن الكمال يكمن في حالة التوازن الداخلي، ولاهو البهجة المُطلقة، ولا الحزن.

إن كل ما يحدث في الحياة، هو إشارات في طريقك تدعم نموَّك للمرحلة القادمة من حياتك..إنَّ كل الطرقات مرصوفة ومُعبَّدة بالنقص، وكل الحلول تنطوي على النقص، وكل العلاقات مطعونة نقصاً حتى تكسب الأشياء جمالها وحيويتها.. لذا، فالنقص مُرادف لفكرة الحياة..

إنك لست كاملة، ولا يجب أن تطالبي نفسك بالكمال، مهما بلغ بك الشعور بالنقص الموارد، فأنتِ متساوية مع كل البشر مهما كانت إنجازاتهم وقدراتهم.

قد يملكون مواهب ومهارات أفضل منك، لكن ذلك لا يعني أنهم أفضل منك. لا توجد معايير عالمية، لتُميِّز طيبة البشر

أو سـوءهم. ولايوجـد مـن هـو طيِّـب أو سـيء كليـاً.. لاتحكمـي علـى كُلِـك ببعـض سـلوكياتك.. لاتحكمـي علـى حياتـك بسـبب بعـض الظـروف، إذا أصـاب العطـب أو الانـزلاق شـيء، لا يجعـل كل ذرة منـه سـيئة. أزيلـي عنـك رواسـب التصرفـات السـلبية، ولتصفـي ولتشـفي مـن جديـد، وإن تعثرتـي فـي طرقـات الحيـاة، لايعنـي أنـك مضيـتِ فـي مسـارات خاطئـة. يمكن فـي كل خطوة تصحِّحيـن وتتلقيـن نتيجـة أنـك تحتاجيـن المزيـد مـن القـوة، مزيـداً مـن الطاقـات، أو أن الوقـت ليـس مناسـباً، أو أنـك لسـت جاهـزة للوصـول للنتيجـة المرجـوَّة، أو عليـك الاسـتعداد أكثـر، أو أن هنالـك أماكـن أكثـر ملاءمـة ومناسـبة لوضعـك الحالـي.. لكـن حتمـاً ليـس مـن ضمـن الرسـائل أنـك ناقصـة أو لابـد أن تبحثـي عـن الكمـال.. إذن.. لا تسـتكيني ولا تسـتاءي ولا تبحثيـى عـن الكمـال..

امرأة المعايير لا التوقعات

هـذه المـرأة القويـة، لا يعذِّبهـا اشـتياق ولا يُربِكهـا غيـاب امـرأة يعمـل لهـا ألـف حسـاب.. تعـرف متـى تتكلـم ومتـى تصمت.. تعرف الفرق بيـن الصراحـة والوقاحـة و بيـن الـدلال والميوعـة..

أنـتِ ليـس المُنقـذ للمُتعثريـن والمُتعبيـن فـي طرقاتهـم العاطفيـة.. لا يأخُـذك الغـرور بأنـك صاحبـة اللمسـة المباركـة والشـافية التـي تُصلحهـم لتُعيدهـم لسـواء السـبيل؛ دعيهـم وسـيمضون مُكبيـن على وجوههم في طرقات الحب والزواج.. أنـتِ ليـس مسـؤولة عـن سـعادة التعسـاء وعاشـقي أدوار الضحيـة والمدمنيـن لسـلوكيات إحبـاط الـذات والآخريـن، لأن إدمـان الإحبـاط كمـا إدمـان المُخـدرات، كلهـا تنخـر فـي إرادة الرجـال وتُرديهـم بـلا عزائـم. فضـلاً ادخـري جهـودك لترفعـي ذبذبـات اسـتحقاقك لتحصلـي علـى مـن يلائمـك.

داخلـك أنـتِ مشـروع ذاتـك، و أنـتِ مـن تحمليـن ذاتـك لمنصـة التتويـج، ومحطـات الأمـان.. كُفِّـي عـن محاولـة إرضائهـم، لأنـك سيَّدة نفسـك وحـدودك بيـدك.. فلا تشـغلي ذهنك بما يريـدون، لا تحـوِّري ذاتـك لتوافقـي توقعاتهـم، ومـا تتوهميـن أنهـم يريدونـه، لأن معاييـرك تخصـك لوحـدك؛ هـذا كُل مـا يلزمـك لتصعـدى فـي رحلتـك العاطفيـة والعمليـة والاجتماعيـة..

فلتشـحذي هِمتـك ولاترضـي بأقـل مـن الجـودة والاحتـرام، ولاترضـي بشـيء أقـل مـن حـب متجـدد يُعـزز صلـة طرفيـة،

تواصلي مع ذاتك وجوهرك الخاص، اكتشفي ذاتك وأحسني قراءة نفسك في ضوء روحك، وأن كرامتك ليس موضع رهان، ومبادئك ليست قابلة للمساومة، وثقتك بذاتك يجب أن تكوني راسخة لا متزحزحة، تفحصي ما يناسبك.. لا ترمي بنفسك في علاقات مُرتجفة، ولا تقحميها في علاقات مُضطربة تشعرك بالضعف.. أنتِ لست في حاجة للبقاء على علاقة غير منصفة أو علاقة تدعو للشكوك.إنك أرفع من علاقة تجبرك أن تتخلي عن آمالك أو تغضي الطرف عن العديد من الأمور، وأنك لست بحاجة لتقديم التنازلات، لترتبطي بحد أقل من يناسب معاييرك، تمسكي بمعاييرك مهما تقدمت دقات ساعتك البيولوجية، مهما كانت نوعية السُّحب التي تُحلِّق فوق رأسك، أنت سيَّدة نفسك وحدودك بيدك ومعاييرك تخصك لوحدك ولايحق لأحد أن يناقشك فيما يناسبك ويلائمك.

أنك سيَّدة نفسك وكاملة وحتى إن لم ترتبطي بأي رجل ولم تعجبي أي رجل، إن حياتك سارية وليس قيد انتظار مُنقذ!!.

إن لديك فرصة ومساحات لإثراء حياتك.. لاترضين بذات زائفة أو مُزيفة، أقل من الجودة، نأي بنفسك عن نكران

الـذات فـي العلاقـات، لأنـه يُبـدد طاقـة حياتـك فـي الاتجـاه المعاكـس.. تقديـم التنـازلات الفكريـة والنفسـية والروحيـة، يُصيبـك بالضغـوط ويـؤدي لانهيـار جهـازك المناعي..لاترضـي إلا بعلاقـة تزيـد روحـك توهجـاً وتجعـل مظهـرك متألقـاً.

تصالحي مع ذاتك!!

اقتنعـي بروعتـك وأنـك مُذهلـة للغايـة، لأنـك فعـلاً رائعـة، ولأنـك رائعـة كُفِّـي عـن ملاحقـة نفسـك بالتوبيخـات والانتقـادات المُثبِّطـة، أنـتِ رائعـة إن لـم ترتبطـي بـأي أحـد، إن حياتـك كاملـة لا ينقصهـا إلا وجـودك كلـك واسـتغراقك فيهـا بالكامل..إنـك كاملـة لـو فقـدتِ شـبابك أو أحـد أعضـاء جسـدك، انـت كاملـة إن لـم تربطـي بأحدهـم ليـس تظاهـراً، ليكـون ذلـك اعتقـادك الراسـخ.

لاتضحـي بسـعادك لتكونـي فـي ذمـة تعاسـة رجـل حتـى تظلـى علـى قيـد الارتبـاط.، ادخـري ذاتـك ولاتفنيهـا فـي سـبيل أي شـخص. ولاتُقايضـي سـعادتك بالاحتفـاظ بهـم، لاتدعـي الخـوف القهـري يورِّطُـك فـي الاختيـارات العشـوائية والمتواضعـة، تريَّسـي وتأنـي وتدللـي.. إن الرجـال أصحـاب الامتيـاز موجودون

فـي كل مـكان.. لاتتعثـري بالرجـال الذيـن فقـدوا بوصلتهـم العاطفيـة، ولاهويـة لهـم غيـر أموالهـم.. دعـي عيـن بصيرتـك متيقِّظـة

طـوِّري لـكِ حاسـة خاصـة، لتكشـفي هياكلهـم الزائفـة، و هشاشـتهم الداخليـة،

طـورى حاسـة أخـرى أقـوى لتفحصـي طـلاء رجولتهـم الزائفـة، حتـى لايوهمـك طلاءهـم الخارجـي وأقنعتهـم..

طوِّري إحساسك لتكشفي هبوط مستواهم..

طوِّري إحساسك لتُميزي المنعطفات الصحيحة..

طوِّري لك عيناً كزرقاء اليمامة، لتكشفي المنحنيات الخاطئة،

أنبتـي لـك قرنـا استشـعار للاحتـراس والحـذر والتحاشـي والتجنُّـب

وإن كنـتِ صاحبـة مـال، طـوِّري لـك إحساسـاً لتكشـفي الاسـتغلالين والاتكاليـن..

إن كنـتِ جميلـة، طـوِّري لـك إحساسـاً لتكشـفي الشـهوانين والشـرهين..

لاتجهـدي ذاتـك لتلبـي توقعاتهـم ومطالبهـم ومـا يريـدون.. كونـي راسـخة وليعلمـوا انـك تقدميـن مـا لديـك فقـط ولاتقولبـي ذاتـك

لأجل رضاءهم، ولاتسلخي جلدك لتقديم ما يريدون..قولي هذا ما لديَّ واصمتى..

توقَّفي عن دور المُنقذ واحجمي ولا تتقدمي أية خطوة نحو رجل لايناسب معاييرك.. إن اهدارك ذاتك وتسخير إمكانياتك لإصطياد الرجل أو السهر على راحته لتبقيه بجانبك وخاتم في أصبعك، اوبحثك عن تعويذة الاحتفاظ بالرجال واعتكافك على تعلُّم مهارات إغوائهم وكسب رضاءهم وتكريس مشاعرك ووقتك ومزاجك ومدخراتك لكي تُحكمي قبضتك على رجل، كل ما سبق، شيء مُحزن ومؤسف ومُقزِّزولايناسب الأنوثة..

كُفِّي عن قولبة ذاتك والتفكير، لأنه ما من حيل، او وصفة أو تعويذة للاحتفاظ بالرجال. كوني سيِّدة نفسك، فليبقى من أراد أن يبقى، ويذهب من أراد أن يذهب.

لاتُكرِّسي ذاتك لنيل رضاءهم، خوفاً من غول الوحدة أو نظرة المجتمع.. لاترتبطي بما لايتناسب مع معاييرك تماماً، بما أنك امرأة المعايير، فلن تموتي من عدم حصولك على زوج، ولايوجد من ضمن أسباب الوفيات أن سبب الوفاة، أنها لم تحصل على رجل.

تأكدى إن وجود رجل فى حياتك ، ليس سبباً للبقاء على قيد السعادة، ولاهو الحياة.
إما ما تريدينه لذاتك من مشاعر من شحنات عاطفية وبقائك في مزاج أفضل، هو مسؤوليتك وحدك.. لاتتوقعين شيئاً.. لاتنتظرين كرمهم.. لكنك تضعين معايير تناسبك.

أحق الناس بالرفق نفسك.. ارفقي بذاتك ثم ارفقي بذاتك ثم ارقصي للحياة..
لا فجر إلا فجر إنجازاتك..فجر يسكب شعاعه على موات آمالك وينفخ فيها الروح ويأخذك لمسارات جديدة..

عندما تتخلين عن معاييرك، تسمحين للآخرين بلإساءة إليك، أو بالأصح، أنتِ من تسيئين لنفسك، لكي تصيغي معايير تناسبك، تواصلي مع جوهرك الخاص، لذلك يجب أن تكوني متماسكة داخلياً، وملتحمة مع أعماق ذاتك، .هنا يلزمك إزالة كل التراكمات والصورة القاتمة، والتشوهات الذهنية، والتشويش، والأفكار المدمرة للذات، لترى ذاتك بوضوح. هنالك حيث تختبئ الإجابات الصحيحة عن جوهر حياتك،

مما يبث بداخلك ثقة لامحدودة بأنك وحدكِ من تستطيعين تحديد مدى نجاحك في الحياة، تتعرفين على ماهيتك وتقفين على نقاط قوتك وميزاتك ومواهبك وحكمتك، تواصلك مع جوهرك الخاص يجعلك متفردة، ليس لتعاملي نفسك بتقدير بالغ فحسب، بل لتجبري الآخرين، ليعاملوك بقدر مساوٍ من الاحترام.

لتطالبي بحقك في التمتع بمعاملة كريمة، ومن ثم حياة كريمة، ولاترضي بأقل من ذلك، سواء من نفسك أو من الآخرين.

اتصلي بأعماقك واسمعي لصوت ذاتك.. وسيري على إيقاعك الخاص..اكتفي بهمس روحك سيضخ بالصدق والنُّبل في قلبك وعقلك، حينها ستستيقظ قوة الإلهام، قوة العطاء، قوة تلقي الدعم من العالم حولك,قوة الكرامة والقيم الهادئة، هنا تتولد معاييركِ حيث تواجهين العالم من موقع قوة لاضعف، حينها تضعين بوصلتك على الشمال الصحيح ويصعب إغوائك، إذا اضطربت الأمور من حولك، وأصابك التشويش، تكونين قادرة على ضبط بوصلتك والعودة لمرساك، تكونين ثابتة رابطة الجأش، ستحتشد خلفك القوة الإلهية، حينها

ستحصلين على قوتك التي تريدين، قوة بناء أسطورتك الخاصة وأن تكونين شيئاً خارقاً.

خذي ميثاق وعهد من نفسك، واطلبي المزيد من ذاتك لأجل ذاتك في كل جوانب حياتك، ارتقي بدورك من دور المساندة والمساعدة إلى دور اتخاذ القرارات الحاسمة..

توقَّفي عن نهب ذاتك لتحصليى على الانتماء والمعاونة.. ولاتتنازلي عن أي جزء منك للاحتفاظ بأحدهم، لأن نهبك لذاتك من أجلهم لتزيدي احترامك لذاتك رغم صعوبته وثمنه الباهظ، لن يزيد من تقديرك لذاتك!!.

كوني غامضة!!

كونـي امـرأة اللامتوقـع، كونـي امـرأة اللايقيـن، امـرأة ضـد الانكشـاف، أكبـر مـن الحيـاة، أكبـر مـن الفهـم، غيـر مسـلم بهـا ولاتعيـد انتـاج ذاتهـا، ضـد الملـل، ضـد السـأم.هي عُرضـة للفقدان..أكثـر منـه للبقـاء، خلفهـا ألـف مشـهد ومشـهد، لا يمكـن قراءتـه، قمـة العقـل، لكـن جنونـك مُبعثـر للآخر..أسـلوبك منـزوع التناغـم، خـالٍ مـن العقلانيـة، لايوجـد بـه تفسـير واحـد، حولـك ألـف دِثـار ودِثـار مـن الغمـوض، تتأنقيـن بالمهابـة لتحتلهـم الرجفـة.

غيـر متاحـة، لا مقـروءة، صعبـة الوصـف، ليـس عنـد الطلـب، لا مُسـلَّم بهـا، متأبيـة دائماً,عصيـة علـى التحليـل، تطفـو فـوق رؤوسـهم كمـا السـحابة.. تتشـكلين كمـا تحبـي وتشـتهي، بعيـدة عـن الإدراك لا يمكـن التنبـؤ بهـا، غيـر متوقعـة، قانطيـن عـن فهمهـا..

غلِّفـي نفسـك بهالـة مـن اللامتوقـع، واصنعـي حصونـك مـن الغمـوض، اختفـي فـي ظـروف غامضـة لتعثـري بداخلـك علـى انثـى اللامتوقـع التـي تشـغل تفكيرهـم، وتثيـر فضولهـم.. تمترسـي حـول الغمـوض، واضربـي حولـك أغلفـة وأغلفـة، ليبقى الوصـول إليـك صعبـاً.. دعيهـم يسـلكون إليـك مسـارات متعـددة، ويطرقـون أبـواب شـتى، ألهيهـم بالبحـث عـن فـك طلاسـمك، لاتتركـي لهـم فرصـة ليدركـوا ماهيتـك ولاحقيقـة ذاتـك، أمسـكي بتلابيـب تفكيرهـم، واحتلـي خيالهـم.. دعيهم يتلصصـون أخبارك يحيكـون حولـك الأسـاطير,مثل جزيـرة العجائـب لا أحـد يقطـع بحقيقتهـا, تتمنَّـع عـن كشـف أسـرارها أمـام العابرين,عصيـة حتـى علـى الطالبيـن, مسـتحيلة عـن متنـاول العابثيـن، تتألـق بأضـواء مختلفـة، تُربـك الرؤيـة.

سيَّدة الموقف وسيَّدة الحضور الطاغي.

تصدقي عليهم بهيئة الهادئة المسالمة السهلة، دعيهم يطمئنوا ويرتاحوا، دعيهم يسترخوا هدهديهم، قبل أن يستمتعوا بالغشية، أربكي حساباتهم وانسفي تصوراتهم الجاهزة عنك، تصرفاتك أبعد من دائرة توقعاتهم، وانسفي كل شيء، دعيهم يعيشوا حالة من القلق واللايقين، زعزعيهم، تلتليهم، أزعجيهم، أقلقي راحتهم، زلزلي ثباتهم، لاتبرري، لاتفسري، أربكي تفكيرهم، شوِّشي رؤيتهم، أقذفي بهم في عمق الدهشة وجب الشكوك، فقط بمعايير ذكية ومضبوطة, تُثير اهتمامهم، ..كوني مُتقلبة صعبة الفهم، وصعبة التوقُّع، بالتالي أنتِ امرأة غير قابلة للخضوع، عصية على النسيان دائماً في دائرة الاهتمام وحاضرة وماثلة في البال.. فاجئيهم بوجه لايتوقعونه، أبزغي كل يوم في لُغز جديد، دعيهم دوماً قيد الاضطراب وارمي بهم في فخ الحيرة، اعتقلي أفكارهم في شباك الالتباس، سيطري على كل مساحات تفكيرهم، أزحمي أذهانهم وقلوبهم وعقولهم.. إنك اللُّغز الذي يُمسك بتلابيبهم، أعطيهم طرف الشفرة حتى لايقتل اليأس أرواحهم، ثم زلزلي مضاجعهم..ألقي إليهم بالطُّعم، دعيهم يتوقعوا ويتنبأوا أن من

المستحيل رحيلك، إن حيلهم جميعها انطلت عليك، وباغتيهم بغياب كالموت، بعد أن يظنوا كل الظن ألا ابتعاث، أحضري واجعلي من حضورك ابتعاثاً جديداً، وقتها تكون حماقتك مزحة، وزلاتك الصغيرة سهل تجاوزها، وعيوبك الصغيرة قد تم نسيانها.. إنك امرأة اللامتوقع، المرأة الزئبقية التي تتشكَّل كسحابة كما تحب وترضى، إنك لست للقنص مرة واحدة، لابد من أن تكون هنالك غزوات وغزوات، وجنود وحِيَل ودهاء، وتكتيك وخُطط، وأنتِ تحتاجين لأكثر من مجهود.. إنك امرأة اللامتوقع.

صمتك النفيس!!

بعثريهم بصمتك، دعي هدوئك يربكهم، تمترسي حول قوة الصمت لتتبختري بالمهابة، يستميتون ليخروجك من صمتك، سيدفعون كثيراً لاكتشاف نقاط ضعفك الهاجعة في عمق كلماتك النائمة، لذا احترسي، لاتعرضي كتاب عمرك على جبينك، ضعي سيطرتك على مفرداتك، اهتمي وسيطري على كلماتك، وضعي شفرات مُحْكمة، أقطعي طريق توقعاتهم أحشدي من عراقيل صمتك وتمنُّعك عائقاً في

طريـق توقعاتهـم، واجعلـي مفرداتـك غامضـة بيـن وقـت وآخـر، لاتتوانـي فـي الظهـور بمظهـر المتناقـض.. الانكشـاف التـام يفتـح الطريـق للزهـد فيـك..

تعليقاتـك المهندمـة، تسـحب مـن وقارهـم، تفقدهـم كثيـر مـن احتـرام ذواتهـم..، إنَّ قفشـاتك المُرتبـة تُعريهـم مـن رزانتهـم، وإجاباتـك المقتضبـة، تسـرق كنـز معلوماتهـم، سـيكونون فـي وضـع الإربـاك، يحاولـون الوصـول إليـك مـراراً ليعرفـوا صورتهـم فـي عينـك، حتمـاً سـتبخلين بالكشـف عـن رأيـك، عندهـا تزدادين قـوة وسـلطة وهيبـة.. تسـتولين علـى أفكارهـم مجـدداً، فتبديـن أكثـر عمقـاً، وأعظـم غموضـاً، تتناقـص كلماتـك ويـزداد جبروتـك، وقوتـك، ويصعـب تجـاوزك.. سـتربضين فـي الأذهـان وتصعـب عليهـم مغـادرة التفكيـر فيـك، سـيترقبون كلماتـك، سـيركضون خلـف ظلالهـا, لاتعرفيـن الحماقـة، فكلماتـك قليلـة جـداً، كلماتـك الأنثويـة لهـا سـلطان قـوي جـداً إذا اسـتخدميها بـذكاء.

تحدثـي بأقـل مماهـو ضـروري، لتظهـري بمهابـة دعـي صمتـك يبعثرهـم ويسـلبهم راحتهم، عاملـي كلامك ومعلوماتـك وبياناتك كمجوهراتـك، فتكـون بميـزان الذهـب.. كلماتـك مداميـك مـن معـدن نفيـس تحـرُس هالتـك حتـى لاتخترقهـا الثرثـرة وتزهقهـا،

ويتسرَّب الاحترام، والإجلال، لأنه لايوجد انكشاف وعُري أكثر من كلام مُهدر مجاني، عذبيهم وأزعجيهم بصمتك، تُحْكِمين السيطرة تماماً على نفسك.. أغزلي من نظراتك، ومن ابتسامتك، ومن كلماتك من حضورك حُلةً وقيمةً تتواضع أمامها أثمن المجوهرات..دائماً أتركي مساحات لايمكن قراءتها ولاتلوينها.هي مساحات تتصاعد فيها مهابتك وتقديرك...

امرأة اللامتوقع!!

عندما تحترقين، احترقي بسطوع أكثر من حولك.. أرسمي لنفسك صورة غير نمطية يعرفها الآخرون عنك، تترسخ في أذهانهم، يتحدثون بها عند غيابك، ليثبت نجمك..

كوني شخصية أكبر من الحياة يتشوَّق إليك الآخرون، وينتظرون طلتك.. أبرزي أعلى من المعدل العادي والمتوسط..يجب أن تألف أُذُنك عبارات تصف تفرُّدك، ولفت الأنظار، ليس لهم القدرة على التنبؤ بتصرفاتك، لأنك حينها تحترقين ويتفوَّقون!!

استخدمي الغموض لتشغليهم، لتُرعيبهم، لتغويهم، لتضلليهم..

لاتجعلي تصرفاتك واضحة أكثر من اللازم، ولاتكشفي كل أوراقك.. أخلقي جو من الغموض حولك، لاتجعلي شيئاً يُقال عنك مؤكداً، الناس يأثرهم الغموض، يثير تحليلات متواصلة لاتفتر ، كلما زاد فهمك، زاد انكشافك وأصبحتي مُستهلكة؛ قلَّ تأثيرك وسلطتك..الناس يستهويها الغموض وغير المُتاح من الناس، والأشياء، ويشقون أنفسهم للكشف عن طلاسم غموضهم.. لابد أن تلعبي على خيالهم، كلما تدثرتِ بالكثير من لفافات الغموض، واحتجتِ لشرح أكثر في عالم مُبتذل، كنتِ أنتِ التي يترقَّب الناس ظهورك، وتؤرقهم تفسيراتك، لتسيطرين على أدمغتهم وتفكيرهم، ويصعب فك شفراتك.. إن غموضك يُربك الآخر، ويجعلك أكثر إغراءً.. أشغلي خيالهم، أغويهم بأنك تخفين أسراراً عظيمة، أنسجي ثوباً من الغموض يلف تحركاتك وتعاملاتك، لكن بذكاء.. أذهليهم بالأشياء البسيطة، وأجعلي نفسك محوراهتمامهم..

الظهور المتناقض والتصرفات الغريبة بذكاء، تغذي هالة الغموض من حولك، ودعي لهم الحيرة وانشغالهم بك، ستنهبي الكثير من وقتهم لفهمك وتفسيرك، شتتي انتباههم بغموضك..

أغمسي ذاتك في هالة الغموض سيغادرك الخمول..فجأة يصفونك بالذكاء والعمق.. والغموض يجعل من قدراتك البسيطة آلهة!!

قولي كلاماً قليلاً عن عملك، التلويحات المغرية أثري فضولهم، استدريجهم بتعليقاتك المتناقضة، ثم تراجعي واتركي الآخرين يحاولون تفسير ذلك، والعثور على المعنى في حضرة غموضك، يجعل الناس يرونك في مكان سامٍ، ربما أصابهم الشعور بالنقص في كل عبارة يشحذون أفكارهم لتحليل تصرفاتك، وفهم مقاصدك، يحيط بهم الخوف وعدم التأكد، وعدم اليقين.

دعيهم يتشوَّقون لحركاتك القادمة، إذا كان الموقف لايحتمل الغموض، كوني أقل وضوحاً، بين حين وآخر.. تصرفي تصرفاً لاينسجم مع ما يدركه الآخرون عنك، تخطفين نوعاً من الاهتمام يجعلك قوية، إذا وجدتِ نفسك واقعة في مصيدة ومحاصرة وأنتِ في موقع الدفاع، قومي بمحاولة بسيطة وافعلي شيئاً لايمكن شرحه أو تفسيره بسهولة، اختاري عملاً بسيطاً، ولكن نفذيه بطريقة تُزعزعهم وتُفقدهم اتزانهم، بطريقة ذات احتمالات عديدة، ممَّا يُضفي على

نواياك غموضاً..لاتكتفي بأنك شخصاً يصعب التنبؤ بحركاته فقط، ، لكن أخلقي مشهداً لايمكن قراءته، فسوف يبدو أن جنونك ليس فيه انسجام ولاتناغم ولاعقلانية، ولاتفسير واحد، فإذا فعلتِ ذلك بطريقة صحيحة، فسوف توحي بالمهابة والرجفة، لاتعلني عن نفسك على الفور لتثيري توقعاتهم.. أخلطي كل شيء بالغموض، الغموض نفسه يثير الهيبة والاحترام، وعندما تفسري لاتكوني صريحة أكثر من اللازم، وبهذه الطريقة تُقلدين الأسلوب وفي معيتك الكثير من الأسرار التي تولِّد التساؤلات والترقُّب.

في بداية ارتقائك للذروة، يجب أن تجذبي الانتباه بكل ثمن، ولكن عندما ترتفعي أكثر، عليك أن تتكيَّفي باستمرار، فلا تجعلي الناس يسأمون من إعادة إنتاج ذاتك..

جو الغموض يخلق العجائب، الغموض لايعني الخديعة.. استخدمي الغموض كاللعبة وليس كالخديعة، بغرض الدُّعابة وليس التهديد، أعرفي متى تلفتي الأنظار ومتى تنسحبي.. لاتطمعي كثيراً في لفت الأنظار، إذا طمعتي أكثر من اللازم، ذلك يجعلك تشعرين بعدم الأمن، والشعور وعدم الأمن يسحب بساط المهابة من تحت أقدامك، وليس كل الأوقات

مناسبة لتكوني تحت دائرة الضوء، وإذا كان هناك من هُم أكثر منك سطوعاً، لاتبارزيهم.. انحني وتراجعي للظلال.. إياك أن تنبري للمنافسة..

في عالم يسوده المألوف.. لابد أن تبرزي .. في عالم يسوده المُتاح.. لابد أن تتأبّي

أنتِ لست جسدك!!

إعلامهم ليل نهار، يحرضنا على بذل أجسادنا، وحياتنا وكرامتنا، ليُقال عنا جميلات..يوسوسون إلينا، إننا لسنا أهلاً للاحترام، إلا في حالة مطابقتنا لقياساتهم..يبعثون لنا الرسائل التي تهزأ من مظهرنا، وثقتنا، وقيمتنا في نظر أعيننا..يعروننا تماماً من إحساس عظمتنا الداخلية، حتى يدهسون أرواحنا. يخنقون صوت الكرامة بداخلنا.. يستخفون بأخلاقنا وقيمتنا الإنسانية.. يصورون لنا الحياة العزة والمجد في جسد لاهث وراء معاييرهم، وروح جافة ضعيفة متعطشة لإعجابهم.، قولي لهم أنتِ سيِّدة نفسك، حدودك مرسومة بيدك، ومعاييرك تخصُّك لوحدك لا يُشرِّفُك أن تكوني معروضة.. هويتك أكبر من جسد ومن مقياس الخصر وانتفاخ شفاه..

اختـزال المـرأة فـي جسـدها ومظهرهـا الخارجـي يلغـي كافـة أدوراهـا كجوهـر ينطـوي علـى قِيـم وأخـلاق!!
ليـس مـن الفضيلـة أو الشـرف، أن تسـتخدمي مميزاتـك الجسـدية للمنافسـة فـي مكتسـبات العالـم..

إنَّ شـكل جسـدنا، هـو العامـل الأول للانسـحاب، وانطـواء الكثيـرات منَّـا، حيـث أن العلاقـة بيننـا وبيـن أجسـادنا، مشـوَّهة مُحتشـدةٌ بالمخـاوف، مشـغولة بسلاسـل جبليـة مـن الافتراضات والمعتقـدات المُقـزززة. إنَّ المخـاوف والتشـوُّهات حمَّلـت جسـد المـرأة أكثـر ممـا يحتمَّـل مـن معناهـا، ألصقـوا بأجسـادنا العديـد مـن الديباجـات فهـو المُتعـة، وتـارة الاشـتهاء، وتـارة أخـرى الشـرف والعـار والدنـس والكيـد ونقصـان العقـل والازدراء.. ظلـت المـرأة حبيسـة لمظهرهـا الخارجـي وتوصيفهـا المجتمعـي، بعيـدة عـن فضـاءات أدوارهـا وقيمهـا وجوهرهـا وأخلاقهـا، ليختصـر حضورهـا فـي علامـة الرغبـة وشـارة الفتنـة والغوايـة. تـم ترميـز أجسـادنا، فهـي تحمـل ديباجـات الصلاحيـة والانتهـاء، وقـد شُـيِّد علـى أهابِنـا الكثيـر مـن الضوابـط، محـروس بالممنوعـات، منـذور بالعديـد مـن الأصـوات التـي تحرسـه،

صـارت أجسـادنا مُتبرِّمـة تُثْقلهـا الأفـكار المشوِّشـة..

ظلـت روح المـرأة مُعذَّبـةٌ تائهـة مُرتبكـة معزولـة عـن بهجـة الجسـد، ضاقـت روح الأنثـى بجسـدها وضـاق بهـا الجسـد.. إنَّ هـذا الجسـد لايخصهـا. هو عُرضـة لقوْلبتـه وإعادة إنتاجه حسـب الأدوار القهرية والسـلوكيات المرسـومة مُسـبقا..هذه المسـافة ما بيـن الـروح والجسـد مسـكونة بشـتى الهواجـس التـي أصبحـت منـاخ جيِّـد يسـتغله تجـار الجسـد، مسـافة موبـوءة بهشاشـة تقديـر الـذات وتدنـي الثقـة بالنفـس وعـدم حبهـا، مسـتغلين تلـك البيئـة النفسـية الهشـة للمـرأة، ليقحموهـا فـي مقارنـات مـع أجسـاد البضاعـة الزائفـة، التـى تهيـن قداسـة جسـدك وتفـرده وتنتقـص مـن كرامتـه وتسـيء لروحـك ضاربيـن عـرض الحائـط بمميزاتـك الإنسـانية والجسـدية الكثيـرة..

عندمـا نخضـع للغسـيل الدماغـي عبـر رسـائلهم الموجَّهـة التـي تهـدف لتعميـق الهـوة بيـن روحنـا وأجسـادنا، لملئهـا وإشـباعها بمشـاعر العـار والسـخط والخـزي، تضعنـا فـي وضـع الارتيـاب بشـأن قبولنـا ومناسـبتنا لمعاييـر الرفعـة والقبـول الاجتماعـي التـي يسـوِّقون لهـا، ونديـر وجوهنـا، بـل نديـر بكاملنـا لمُسـلِّعي أجسـادنا، ونرتكـب جُـرم تغييـر شـعورنا تجـاه أجسـامنا،

مشـغولات بمـا يظنـه الآخـرون عنـد تجـار الموضـة والسـذج والخـواء مـن البشـر، لننخـرط منسـاقات وتائهـات نلهـث بعيـداً عـن أرواحنـا وأصالتهـا، لنلحـق بمارثـون معاييرهـم الفارغـة والمتذبذبـة، ويطـول ركضنـا، لأنـه علـى رأس كل سـاعة هنالـك وصفـة وميـزة تومـض بهـا شاشـاتهم، علينـا أن نلحـق بهـا حتـى لا يوصمونـا بالرجعية..أصبحنـا ضعيفـات، مهـزوزات داخليـاً، مُدعيـات للتأنُّـق، بـاذلات لأنفسـنا، ووقتنـا ومالنـا، ومسـتعدات ونحـن جاهـزات لاسـتبدال جسـدنا، ولتقطيعـه وسـلخه وحتـى مقايضتـه!!. كل ذلـك لتغذيـة أرصدتهـم فـي البنـك، بينمـا تحتـل الكآبـة أرواحنـا والضآلـة نفوسـنا.

ماتقوله شاشاتهم:

تقـول شاشـاتهم ووسـائل إعلامهـم، لكـي تناسـبي معاييرهـم، تلزمـك بعـض الانتفاخـات، وعليـك تقطيـع بعـض الأجـزاء مـن جسـدك، وإن أسـنانك ليسـت مُصطفـة بالقـدر الـذي يلائـم مقاييسـهم؛ فهـي تحتـاج للمزيـد مـن التبييـض، وأن صـدرك وشـفاهك بحاجـة لبعـض الانتفاخات..أمـا بشـرتك، فيجـب سـلخها تمامـاً فهـي منطفئـة وداكنـة، وأن شـعرك يحتـاج أن

يكـون أثقـل وأنفـك هـو الآخـر، وبعـض الأجـزاء الأخـرى مـن جسـدك يجـب تقطعيهـا تمامـاً وتجريفهـا، وعليـك بالمزيـد مـن الارتجاجـات، وبعـض الاهتـزازات، والكثيـر مـن الترنُـح فـوق حـذاءك ذو الكعـب العالي..قالـوا كل ذلـك، لكـن لـم يقولـوا لـكِ فعلنـا ذلـك لتصبحـي أنـتِ السـوق والبضاعـة والبائع والمشـتري.. لـم يقولـوا، ولـن يقولـوا لـكِ، لكـي تكونـي أنثـى بمعاييـر إنسـانية ربانيـة، لاتحتاجيـن إلا كلـكِ لتعيشـي تجربـة إنسـانية تليـق بـك.. لـم يقولـوا، ولـن يقولـوا لـكِ ، إن قياسـاتهم تتغيـر وأن آراءهـم بشـأن ماهـو جميـل وجـذاب تتغيـر. تتغيـر بأسـرع مـا تتلفـظ بهـا كلماتهـم..

لـم يقولـوا، ولـن يقولـوا لـكِ اليـوم نضعـك علـى هـرم الجمـال وفـي اللقطـة القادمـة تتقولـب المعاييـر لتمـد لك لسـانها سـاخرة؛ إنـكِ أبشـع ممَّـا يتصورعقـل، ويقذفـون ثقتـك واعتـزازك بنفسـك فـي مقتـل، لتصبحيـن مخلوعـة تطلبيـن الحـل لديهـم؛ معبـأة فـي قواريـر الوهـم..

ولـم يقولـوا ولـن يقولـوا لـكِ، إن معاييرهـم تتبـع للعـرض والطلـب، وتتبـع لآرائهـم الشـخصية ومصلحـة السـوق..

لـم يقولـوا لـك ولـن يقولـوا لـك، أن قوامـك الجسـدي يتشـكَّل

تبعاً لخواصك النفسية والجينية الإدراكية...

لم يقولوا ولن يقولوا لك إنَّ تنكُّرك لمظهرك هو إساءة لأصولك ولمن وهبوك جينات الحياة والعزة..

لم يقولوا، ولن يقولوا لكِ، إن أصالتك لايحد منها زمان ولامكان. إنكِ أتيتِ إلى الحياة لتعيشي قصتك وتساعدي الغير..

ولن يخبروك بأنك جميلة لليوم فقط (حسب مقاييسهم) لتشرق عليك شمس الغد بمعايير جديدة لتتفاجأي صبيحة الغد، أن أجهزة الإعلام تمد لسانها إليكِ ساخرة وتصفك بأنك بشعة.. تُلقمك مشاعر الخزي وتحسسك إنكِ لامنتمية وتلفظك خارج منظومة الجمال وقوالبه المعتمدة، ليتأرجح عقلك مذهولاً بين الفضائيات ويتأرجح اعتزازك بذاتك ورضاك عن نفسك على مدار اليوم..

يا صديقة.. إنَّ الوزن الجديد لايحل مشكلة، وأنَّ البشرة الصافية ليس منتهى إنسانيتك، ولا الجسم المُنتفخ غاية وجودك.

لم يقولوا، ولن يقولوا لكِ ، إنَّ حقن البوتكس ومستحضرات التجميل والعمليات الجراحية لاتعيد الروح، والإحساس

والحيـاة للأجسـاد المُعذبـة والمهانـة التـي تسـكنها أفـكار الدونية والرفـض، والتنكـر للجينـات والانسـاب، وأن الترنُّـح والتمايـل وكيفيـة التشـكيل لـن تُعيـد الشـعور المـأزوم..

احتفي بتفردك

احتفي باختلافك

احتفلي بكونك أنتِ

ركزي على ما تحبينه في نفسك

ليس عليك أن تكوني في حالة ركض

تواصلي مع جسدك:

القـوة الحقيقيـة، ليسـت جسـداً هندسـياً، إنَّ للجسـد قـوة مؤقتة، إذا كنـتِ تعتبريـن جسـدك هـو كينونتـك المطلقـة، سـتصابين بحالـة مـن الخـوف والشـعور بعـدم الأمـان، عندمـا يخفـت وهجـه، تغـزوك التجاعيـد سـتُصابين بالذُّعـر.

إنَّ أكثـر مـا يميـز الأجسـاد ويُكسـبها ميـزة، أنهـا جميلـة وخارقـة، هـو الإحسـاس والصحـة والرشـاقة والمرونـة والامتلاء.

جسدك هو محراب الروح..

إنـك مزيـج مـن الـذرات والجزيئـات، مزيـج لـم يحـدث مـن قبـل، مزيـج يكشـف تفـرُّدك، بأنـك حـدث لـم يحـدث مـن قبـل ولـن يحـدث.. أنـتِ الحـدث الـذي لايتكـرر، ولـم تشـهده الأرض مـن قبـل، ولـن تشـهده مـرة أخـرى. إنَّ ملامـح وجهـك واتسـاق قوامـك، إنهـا مزيـج لاينتمـي لغيـرك، بـل ينتمـي إليـك وتنتميـن إليـه، ليـس عليـك أن تعتـذري عـن موعـد مجيئـك لهـذه الأرض ، وأنـتِ وجسـدك وصفاتـك الجينيـة فـوق المقارنـات، وليـس عليـك أن تتشـبهي بـأي شـخص.

أنـتِ ليـس لـك غيـر جسـد واحـد، لايمكـن تغييـره ولايمكـن إرجاعـه للسـوبر ماركـت.. ليـس لـه بديـل وليـس لـه شـبيه.. جسـدك هـو المركـب الـذي يقلـك فـي رحلـة حياتـك، يشـعل الحيـاة فـي روحـك ونفسـك، يأخـذك عبـر تجـارب وأحاسـيس متباينـة، تختبـري معـه كل متـع الحيـاة، تنظريـن وتبتهـج روحـك، تسـمعي وتغنـي مشـاعرك، تحـس بالـدفء وتهـدأ نفسـك، تتذوَّقـي وتسـتمتعي، أو هـو بدلـة تـؤدي بهـا مهامـك.. وهـو أحسـن تقويـم وأحسـن هنـدام يناسـب مهمتـك الأرضيـة التـي بعثـك الله لهـا.. إنَّ جسـدك هـو هويتـك وكيانـك الـذي يحتـوي بداخلـه جوهـرك، هـي روحـك وأشـياءك الثمينـة الأخـرى؛ مـن

الأفكار والمشاعر والأحاسيس.. جسدك يؤدي دور مهم بأنه يحتويك ويعينك في رحلتك، ويعرفك للآخر ليضع ديباجة على هويتك ويميزك عن الآخرين. جسدك هو تعويذتك السحرية للسفر لعوالم السعادة والعوالم المخملية، لتختبري الأحاسيس المختلفة بعبور المراحل والعقبات.. الجسد هدفه أن يحتوي وأن ويدعم ويشعل الروح والنفس بداخله.. إنَّ الجسد مستودع الذكريات والمشاعر، هو الأرض التي ترتكز عليها الروح لتكسب الثقة، أو هو أداتك للتعبير عن ذاتك.. عليك ضبطه والاعتناء به..أنتِ مسؤولة عن رعايته، والاهتمام به وتنظيفه.. لايمكن العناية به تمام العناية، إلا إذا تقبلتيه وأحببتيه..جسدك هو الدُّعامة لقوة التحمُّل والجمال والرشاقة والإدراك الحسي.

تذكري.. أنتِ أسمى من وزن جسدك ومساحته ودرجة حساسيته وطوله ولونه وعمره ومقاييسة الهندسية الأخرى. إنَّ جسدك مدين لكِ بالتمارين، وبالاحترام بالتغذية الجيدة، إنَّ المظهر الجيِّد يبُث رسالة مفادها أنا أهتم بنفسي ولا أعبث، فالمظهر الجيِّد يبعث فيك الثِّقة.

جسدك يخصك وحدك!!

إنَّ جسدك يخصك وحدك وليس لتسويق بضائعهم، وليس هدف حياتك، إمتاع أعينهم وزيادة مبيعاتهم..لايخدعوك أنَّ المجد للأجساد المعروضة والمطابقة لمواصفاتهم، إنَّ حصولك على امتيازات مهنية أو اجتماعية بسبب مقاييسك الجسدية، هو امتهان لكرامتك ويحشرك في خانة الجواري والعبدة.. لكي تكوني حُرَّة وسيِّدة نفسك، يجب أن تصمي أذنيك وتفتحي عيني بصيرتك لتسخري من وسواسهم، ومن معاييرهم المنحرفة التي تسوِّل إليك أنَّ القبول المجتمعي وفق سمات أنثوية ضعيفة ومُقزِّزة، وتتسامى فوق تحريضهم إليك لبذل جسدك وحياتك وكرامتك، فقط ليُقال عنك جميلة، ويسيئون إليك..إنَّ مكانتك في الكون تعتمد على علو آهات الإعجاب المنبعثة من أكبر عدد من الرجال، وأن قيمتك ليس في وميض الدهشة في عيونهم، وأن قيمتك عظيمة أن لم تعجبي رجلاً واحداً، وأن قيمتك أهم من مقياس خصرك، قيمتك تسطع من بهاء روحك، قيمتك واضحة لاتحتاج التنقيب عنها تحت رُكام أفكارهم وغيوم نفوسهم التي أهلكها الطمع.. أنتِ سيدة نفسك ولست عبدة

مقاييسهم، ولامتتبعة لوجهات نظرهم، وأن جسدك يخصك أنتِ فقط ليس للاستهلاك العام.. أرفضي أي توصيف يسلبك الاحترام بسبب جسدك أوعمرك

تواصلي مع جسدك..

يخربون العلاقة بيننا وبين أجسادنا.. ليتدنى تقديرنا لذواتنا.. ونكره أنفسنا ونهاجم أجسادنا، .. يقذفون الخوف بداخلنا، وننفر من أجسادنا ونحس أننا لاشيء..شيء بلا قيمة، نستاء من أجسادنا لأنها أقل من معاييرهم..رسائل تدميرية تنسف تقديرنا لذاتنا..يتملَّكنا الإحساس بالذنب، ويقذفنا في دائرة الفوضى الشعورية والفوضى السلوكية، ونصبح في وضع عدم الارتياح، ساعتها يصبح كل شيء جائز بالنسبة لنا، حتى السلوكيات المنحرفة، لأننا نصبح مُشبَّعين بكُره الذات وإحساس عدم القيمة..

في كل الأحوال، يدفعُنا للإساءة لأجسادنا عبر الأفكار والمُعتقدات التي تؤدي لاختلالات الجسد والإحساس بالدونية.. لكن عند تُغيُّر تلك المعتقدات والأفكار التي تدور حول أجسادنا، تتغير أجسادنا هي الأخرى، وتخضع أفكارنا

لصوتنا ليبدأ عمل الروح.. وتذيل القيود التي تُكبِّل الجسد.. تُشكِّل أجسادنا السجل الحيوي لحياتنا الممنوحة، من خلال قفزات القلب ودرجة الحرارة .قيمة الجسد في إحساسه، فمن خلاله تتدفق الحياة فيحدث الإدراك والتوهُّج..

إن حصر جمال الجسد في شكل مُحدَّد، ينتقص من قدسية معناه.. رفضنا لأجسامنا وبحثنا عن هيئات شكلية مُعيَّنة باحثين عنها بعيداً عن تميُّزأجسادنا وأصالتها، ذلك يبعثر طاقة الأنوثة ويخل بطاقة الحياة داخلنا، ويعبث بسلامنا النفسي، حتى معاييرنا الأخلاقية الأخرى.

جينات من احتفوا بك!!

أديري ظهرك لمعاييرهم المهينة للروح، لأنها تُضعف طاقتك الأنثوية.. تصدي لقذائفهم التي يرمونك بها ليسلبونك احترام ذاتك، بسبب مميزاتك الجسدية التي لاتتطابق مع معاييرهم!!أمضي واعتزي بهويتك الجسدية، التي تربُّطك بعائلتك وأصولك..

إنَّ كبرياءك أكبر من التدمير..اعتزازك بأصولك وجينات أهلك ليس للمساومة ولاتبع البضاعة، إن جودتك في الحياة

لاتنتظـر مصادقاتهـم واعتماداتهـم، ليـس المهـم كيـف تبديـن، لكنـه الأهـم مـن تكونـي؟، فكونـي سـيِّدة نفسـك، لاتلتفتيـن لهرائهـم، ووضيـع بضائعهـم المُسـيئة للجسـد الأنثـوي، وجهـي فكـرك ووقتـك ومالـك للإنتاجيـة والإبـداع، لـدورك الإنسـاني وليـس لتجـار الأجسـاد.. أصقلـي إنسـانيتك وحساسـية روحـك، واسـخري مـن مقاييسـهم البائسـة.. إنَّ دماغـك أكبـر مـن متابعـة الأوزان والأطـوال والألـوان. وقصـص التقطيـع الأخـرى.

طـوِّري لـك مصـدَّات نفسـية قويـة جـداً ضـد قصـص التجويـع وقولبـة ذاتـك لتناسـب أنماطهـم التعيسـة، ناضلـي بـكل مـا أوتيـتِ مـن أنوثـة واحتـرام، ضـد تصوُّراتهم غيـر المحترمـة التي يسـقطونها علـى جسـدك وترميـزه وحبـس تميـزك فـي زجاجـة العمـر وملامـح الوجـه.. أنـتِ أكثـر رسـوخاً وثباتـاً، مـن هجماتهـم النفسـية وعمليـات غسـيل الدمـاغ التـي تتربَّـص بأمانـك النفسـي لتشـبُّعك بالشـروخ وكُـره الـذات، ليسـحبك متوهمـة تنشـدين الأمـان المفقـود تحـت مِبضـع جـراح!!

آن الأوان أن تُعبِّـري عـن موقفـك تجـاه نفسـك، ألاَّ تستسـلمي لهـذه التصـورات والإسـقطات المُتدنيـة.. أن تحتفـي بجسـدك الطبيعـي.. لاتشـتري الوهـم بـأن السـعادة مـن نصيـب هـؤلاء

اللواتـي علـى هيئـة مُعيَّنـة أو مـن عمـر مُحـدَّد..

القضية ليست شكلاً!!

القضيــة ليســت شــكل الجســد، أو حجمــه أو لونــه أو عمــره، إنَّمـا القضيـة هـل يحـس هـل يـؤدي وظيفته؟هـل بمقدورنـا أن نتجـاوب معه؟هـل هـذا الجسـد خائـف، مشـلول ومُخـدَّر، أم أنـه جسـد حـي لـه موسـيقاه الخاصـة؟.

إنَّ قـوة الجسـد، ليـس فـي مقيـاس محـدد، إنَّ قـوة الجسـد فـي حساسـيته، والتـي أصبحـت نـادرةً جـداً بسـبب الإهانـات والعذابـات التـي يعيشـها جسـد الأنثـى، بسـبب الرفض والإسـاءة إليـه..

ثمـة أجسـاد مُهدَّلـة تسـكنها الحيـاة وتهفـو إليهـا الأرواح.. إنهـا أجسـاد أكثـر مـن جسـد فقـد الـروح بفعـل انتفاخـات البوتكـس، ومسـتحضرات التجميـل والعمليـات الجراحيـة!! فهـي لاتعيـد الـروح والإحسـاس والحيـاة للأجسـاد المُعذَّبـة والمُهانـة التـي تسـكنها أفـكار الدونيـة والرفـض والتنكُّـر للجينـات والأنسـاب، وأن الترنُّـح والتمايـل وكيفيـة التشـكيل، لـن تُعيـد الشـعور المعطـوب.

ليس هنالك مُفترض يجب أن تكون عليه الأجساد، المسألة ليس الحجم أو الشكل أو سنوات العُمر ما يهم حقاً الإحساس وقوتك الجسمية..

فليعزف قلبك موسيقاه

لتتغنى روحك أغنيتها

وترقص مشاعرك

ويهمس جسدك بأحاسيسه النقية

هذا كله ما مطلوب من الجسد.

الوعي الجسدي

الجسد مثله مثل أي شيء آخر في الحياة، إنه مرآة أفكارك الداخلية ومُعتقداتك وكل خلية تسجيب لأية فكرة تخطر على بالك، وكل كلمة تنطقين بها، وأنت الآن على استعداد لإحداث تغيير في ذاتك ومُعتقداتك بهدف تحسين نوعية حياتك وعالمك الخاص.. جسدك يحبك بغض النظر عن الطريقة التي يعاملك بها..جسدك يتواصل معك..آن الأوان لتصغي لرسائله..

أنت ليس مجرد جسد، أنتِ روح سرمدية

اعتزي بجسدك !!

إنَّ جسدك هو كائن فريد من نوعه، ليس له شبيه ولامثيل.. تتلقين عن طريقه متعة الحياة، حيث تختبرين الأحاسيس المختلفة.. لذا أنتِ مسؤولة عن جسدك..

جسدك هو دُعامة الروح.. إنَّ ذاتك الجسدية، هي مأوى تأوي إليه روحك وقلبك.. جسدك هو مركبة تجوسين بها بين الأحاسيس والمشاعر، يأخذك للأماكن تسمتع عيناك بالمناظر المُبهجة والوجوه المحببة وأُذنك تمتعك بسماع الكلمات المحفزة والموسيقى الجميله التي تُشبع روحك بالأحاسيس الرائعة.. تنتعشين بروائح الزهور ، وتطفئين الظمأ بماء عذب، والتلذُّذ بالأطعمة والشكولاتة ..

أصغى لتجاربك الحسية ..ليس بالضرورة ان تكون لك علاقة كأنك معتوهة عاطفياً، تتلقين الشحن العاطفي والدعم العاطفي بإستمرار، انت مليئة بالإحساس بالحياة.. يجب أن تغذي حواسك الخمسة عاطفتك.. عيشي إحساسك دون شرح ، انفتحي على تجاربك الحسية لتعيشي حياتك بتمامها.. كوني على اتصال مع حواسك، كل اختياراتنا توقظ

قوتنـا الجسـدية.. لأن تجاهـل القـوة الجسـدية يـؤدي للتوتُّـر.. نمِّـي قوتـك الجسـدية لتنميـة روعـة الإحسـاس بالحياة..روعـة الإحسـاس بالفرح..روعـة الإحسـاس بالسـعادة..الرضاء والمُتعـة العائليـة.. حتـى إثـارة أنفسـنا وإحساسـنا بالرضـا والمُتعـة، هـي مسـؤوليتنا وحدنـا وليـس مسـؤولية أي شـخص أن يجعلنـا نشـعر بالحميميـة رغـم إنهـا إحسـاس ومشـاركة.. نحـن نجعـل أنفسـنا نحـس ونشـعر بتركيزنـا المُـدرك للحـواس..

إذن صحتك هي ثروتك .

تذكـرى حصلنـا علـى هـذا الشـكل مـن الجسـد بموجـب الجينـات، جينـات مـن احتضنونـا وأحبونـا وأثرونـا واحتفـوا بمقدمنـا الدنيـوي.. عبرنـا بـه إلـى محطـات الحيـاة المختلفـة..

تذكـرى أن جسـدك ليـس لعبـة فـي يـدك، هومُقدَّس ومـورد غيـر مُتجـدد.. هـو عُرضـة للتغيـر ومتغيـرات الحيـاة..إنَّ اسـتمتاعك برحلـة الحيـاة، يتوقـف علـى حـد كبيـر، بمـدى رعايتـك وصونـك واحترامـك لهـذا الجسـد، وإيفائـه حقـه كامـلاً بعيـداً عـن عبـث المشـارط والأيـادي العابثـة، وحشـيِّة بالأطعمـة والسـموم والمُسـكرات والمُسـتحضرات التـي لا لازمـة لهـا..

أركلـي الفوضـى وأعيـدي الترتيـب والتـوازن داخـل جسـدك؛

.المظهـر المريـح المُرتَّـب الروحانـي اللطيـف، يطلـق ذبذبـات الثقـة ويُخبـر أن هـذا الجسـد مُصـان..

إنَّ عـدم انشـغالك بجسـدك وإثـراء حياتـك الروحيـة، ومـن غيـر أيـة إضافـات أخـرى، يجعلـك مُتأنِّقـة تنعبـث منـك ذبذبـات البهجـة، لتنشـر الارتيـاح والفرحـة فـي كل مـن يـراك، ليحـدث مـا يُعـرف بجمالـك..

أبدعي جمالك

إن تكوني جميلة، هو أن تتقبلي نفسك وعيوبك ومآسيك وسقطاتك وخيباتك، أن تحتضني أوجاعك بفخر، وأن تحتفي بكل تجاربك التي صاغت شخصيتك، لتصبحي أنتِ ما عليه، لأن جمالك محصلة لأصالتك واعتزازك بنفسك..

جمالُك هو اعْتِزَازُك بهيئتك الجسمانية، وهندسته الرّبانية، و اعْتِزَازُك بأصالتك وجيناتك التى ينتظم داخلها عالم من الاسترخاء والهدوء، حيث الانسجام الروحى والنفسى، تتجول به روح مصقولة بالفضيلة و تموج به الصحة والحيوية والرضا القبول، ليشرق وجهك بابتسامة تبعث على التأمل والسكينة والارتياح، وتكونين أنتِ صاحبة الإشعاع و الجاذبية.

أن تكوني جميلة أن تنبعثي صحة، وتتدفقين حيوية، وأن تشعي بحضور مميَّز في كلامك وحركاتك، ومظهرك، وأن تتوفر لديك الثقة بأنك جذابة.. آمني وامتلئي ثقة بأنك جذابة ومُضيئة طبيعياً، .وأن جمالك ليس له علاقة بمقاساتك ووزنك، لكن جمالك على علاقة وثيقة بارتياحك وسعادتك بوجودك في هذا الكيان الذي يُعرف بجسدك.. مهما كان شكل جسمك، أو إذا اختل أي شيءفى تفاصيله الصغيرة، هي فرصة وسانحة للإبداع لتبرزي تميُّزك واهتمامك بذاتك. جمالك لايعني أن تكوني خارقة وذات مقاييس فاتنة، الجمال أن يبدو مظهرك مُرتب، وغير مبتذل، وغير مُثير للتساؤل،

بـل مُثيـر للتأمـل والارتيـاح والبهجـة والتقبـل، ربمـا تبهريـن الآخـر بأسـلوب راقٍ يتناسـب مـع مظهـر مهنـدم، وحضـور مُشـع وهَّـاج يتوشـح بالعـزة والضمـان.

آن الأوان لتبدئيـن الخطـوة الأولـى لإبـداع جسـمك، والعنايـة به.. تحـرري مـن إحسـاس الدونيـة ومشـاعر الذنـب الخاصة بالجسـد، تقبلـي حقيقتـك وتصالحـي مـع ذاتـك، ثـم تفرغـي لعمليـة صقلـك وإبداعـك لنفسـك، بالصقـل المتكـرر والعنايـة الدقيقـة بالـذات، ترفلـي فـي ثـوب الصحـة والعافيـة، ويكـون هنالـك تناسـق وسـلام وانسـجام مـا بيـن روحـك وجسـدك وتفكيـرك، والتناغـم والتآلـف مـا بيـن عالمـك الداخلـي والخارجـي، لتحظيـن بالعظمـة والمهابـة، عندمـا تتمتعيـن بجسـد صحـي، تُصبـح خطواتـك أكثـر اتسـاقاً. وابتسـامتك تلقائيـة عفويـة، وتنسـابين فـي الحيـاة بهـدوء واسـتمتاع، لأن بقـاءك فـي جسـد مُتعـب وعليـل يعتقلـك داخلـه ويلقـي بثقلـه علـى روحـك ويعيـق تقدُّمـك ويجعـل حركتـك صعبـة ومزاجـك رديء، لتكونـي فـي حالـة احتيـاج للآخـر يطببـك ويعتنـي بـك، ممـا يسـلبك الكرامـة والاسـتقلالية ويسـلمك للعبوديـة.

إنَّ اهتمامـك بجسـدك وصحتـك، ينعكس على وجهـك ذكاءً وخفةً

وسلاماً، لأنه كلما يتحرر جسمك، تصدح روحك أكثر..وعندما يتوقف انشغالك بجسدك وما أنتِ عليه، يبدأ ألقك الأصيل.

يحدث التناغم بين جمالك الجسدي وجمالك الروحي.

دعي روحك مُتحرِّرة!!

دعي روحك متطوِّرة .

دعي روحك مُغرِّدة

دعي روحك بسيطة

دعي روحك مُحلِّقة

غير مُتكدسة ولامُزدحمة، ولا مُقيَّدة

كُفي عن الانشغال بجسدك:

كُفي عن الانشغال بجسدك، لأن الجسد المشغولة به صاحبته أكثر من اللازم، فضلاً عن المهووسة به؛ يُثقل الروح ويتسبَّب في انطفائها، وينفصل عنها ويصبح يكافح وحيداً يفتقد ألقه وحيويته وقيمته، ويكون زُخرفة يسكنها خواء أو كمزهرية فارغة بلاورود بلا قيمة؛ لأنه فى تلك الحالة يصبح هنالك نفور ما بين الجسد والروح، وتصبحين موزعةً، متنازعة، نشازًا، يغيبُ الانسجام ويتشوَّش عالمك الداخلي، ويضيق

جسدك بروحك. والنفور بين الروح والجسد؛ يقابله نفور في علاقاتك، ونفور في حظوظك، وعدم توفيق في كل نواحي حياتك.

فجسمك في الحالتين لن يسامحك أبداً، إذا صرتِ عبدة له باستجابة طلباته أو خنقتيه أو طوقتيه بهوسك واهتمامك غير المبرر، أو رفضتيه أو كرهتيه أو أهملتيه في كل الأحوال، سوف يستعبدك وتتضاءل قيمتك الذاتية ويصبح ذلك ظاهراً للعيان..

كل ما سكنتِ جسداً مُرتَّباً وروحاً مُرتَّبة ومكان مُرتَّب، كانت مكافأة الكون لكِ من نفس النوع وبقدر كبير، لأن ترتيبك الداخلي تنتج عنه انفعالات متوازنة ومواقف ثابتة وذهن صافٍ ووجه لاتُخطئه الأعين، يتساءل الجميع عن سره الذي لايعرفه إلا أنتِ، وميول متوازنة وابتسامة دائمة مُثبتة على وجهك، ترفلين في سكينة داخلية، تتوجين مهرجان العزة هذا؛ بمظهر من الأناقة بألوان بسيطة على شفتيك وأظافرك، وخطوات واثقة..ونظرة متفائلة.

مظهرك، يمكن أن يُقعدك ويمكن أن يطوف بك في فضاءات، لأن التشنج والهزال والارتياح والتألُّق، كلها تترك بصمات

على الروح، تثبتين حضورك من خلال ثقتك بنفسك، وتناسق حركاتك والتمتُّع بصحة جيدة ومظهر مناسب.

فلتكون الجودة أسلوب حياة بالنسبة لكِ، لتنعكس على مظهرك، جلستك، مشيتك، بريق عينيك، صفاء ابتسامتك، تركيز ذهنك..والعناية بذاتك، تكسبك مكانة مهما كانت ماركة ثيابك وثمن مجوهراتك..

اهتمي بروحك وغذيها بالروحانية

اهتمي بجسدك وبصحتك

اهتمي بحركاتك

وبتصرفاتك

أصقلي جسدك:

وجودك في جسد منشرح يجعل خطواتك متحرِّرة وملامحك ثابتة، اهتمي بجسدك، غذيه، نظفيه، أنحتيه، فصليه، أبدعيه أصقليه، ثم أنسيه. امنحي فرصة لجمالك الداخلي ليتألق، ثم أشبعيه بالمشاعر، وأغني قلبك بالعواطف، وأثري روحك بالمبادئ وبالحكمة بالفضيلة، تكونين على دراية بجسدك وتفاصيله ينقاد لك، ترتاح روحك في جسدك؛ يحدث التناغم

مـا بيـن جمالـك الداخلـي والجمـال الخارجـي، تتحـرر الـروح وتتطـور ليبـدأ لمعانـك الاصيـل ، تتركيـن توقيعـك الخـاص علـى الحيـاة، ويرسـل جسـمك ابتعاثـات وذبذبـات وموجـات الرضـا عـن الـذات، تقـول للآخـر: « أنـا بخيـر.. لذلـك يجـب أن تكـون بخيـر» .. وعنايتـك الدائمـة بجسـدك تُكسـبه مرونـة، وخفـة، ويصبـح طائعـاً لـك لا يعـرف التمـرُّد، ولا الانهيـارات، لأنـك لـو أهملـتِ جسـدك أو أصابـك هـوس الجسـد، سـيعقيك ويصبـح سـتاراً منيعـاً بينـك وبيـن ذاتـك التـي تسـكنك.. فليكـن إشـراقك متكامـلاً، إشـراقُ الـروحِ، إشـراقُ الفكـرِ، إشـراقُ الجسـدِ، تناغمـك وانسـجامك بيـن مكوناتـك وشـتى أجـزاء حياتـك وعلاقاتـك، يجعلـك مُترفعـة عـن المقارنـات.كل ذلـك يوصلـك بموكـب المهابـة والأصالـة والعـزة والكرامـة.. لتكونـى ملكـة الهـدوء والاتـزان، متوَّجـة علـى ممكلـة ذاتك....سـاعتها يحـق لـك أن تحتفـي بتميـز روحك.وفكـرك، وتتدفقيـن فـي الحيـاة بكياسـةٍ ولباقـة، لأن الحيـاة هـي التقـدم والتدفـق والحيويـة والحركـة.

انتفضي لتطردي التوتر وتشرق روحك بالإلهام

صفقى داخلك لترحل الأحقاد، ومن نفايات علاقاتهم المهترئة

رجى دماغك ليتساقط ركام السلبيات عن روحك

أرقصي لتهرب الأفكار المتطفلة
أسبحي واغسلي روحك من الحشو وماعلق بها.
أمشي تتدفق الحياة بداخلك، تغادر السموم جسمك
وتزوى ذكرياتهم السقيمة
شذِّبي روحك من ندبات خذلانهم.
صحتك هي جمالك

أعزفي جسمك

إنَّ جسمك ليس كُتلة لحم ولا مجرد جينات موروثة، بل هو مجموعة من المفردات والإيقاعات والنغمات والموسيقى، عندما تبدعين مشيتك، فإن خطواتك الواثقة تتجوَّل في موكب جمالك الخاص، وثقتك بنفسك تجعلك متسقة مرفوعة الرأس مستقيمة الظهر مفرودة الصدر، يشع وجهك بالتسامح، ويسطع بملامح دافئة مُرتاحة مُتسقة وابتسامة واثقة، إذن أدركي الحركات الصحيحة والطريقة الأكثر تناغماً في استخدام جسدك.

غني صوتك!!

صوتـك نغمـة تشـي بمـا يجـول داخلك..صوتـك يغـوص فـي أعماقـك ويكشـف أحـوال الـروح والنفـس والجسـد ويكشـف نظرتـك لذاتـك ؛ للصـوت سـمات مدهشـة أو قـوة هائلـة، بـل هـى قـوة شـفائية وكمـا لـه قـوة تدميريـة أيضـاً.. صوتـك نغمـة تختبئ خلفهـا مشـاعرك المُتخفيَّـة، وأوضاعـك المعيشـية وأحوالـك الماديـة.. صوتـك يكشـف الحُجـب عـن أسـلوب حياتـك، فـي طيـات كلماتـك المدفونـة فـي أعماقـك ينبعـث صوتـك ليصـدح بهـا أكثـر. إن ابتعاثـات الصـوت وذبذباتـه، تعبـر عـن شـخصيتك وجوهـرك وقـوة الحيـاة..

إنَّ الصـوت الآتـي مـن الأعمـاق والمُشـبَّع بالثقـة والأحاسـيس، يهزنـا ويثيرنـا ويجبرنـا علـى الاحتـرام والافتتـان والتصديـق والاهتمـام، ويتمتـع بالتناغـم، ممـا يجعلـك تشـعين بالكاريزمـا والحضـور الطاغي..عكـس الصـوت الممـل والمتشـنِّج والمضغوط والمسـطَّح، قطعـاً ليـس جذابـاً ولايتوقـف السـامع عنـده كثيـراً..

شِعِّى حضورًا!!

أتقنـي مظهـرك وتمسـكي بحقـك أن تظهـري بصورتـك الحقيقيـة، صورتـك التـي تعكـس تميـز شـخصيتك.. يمكنـك أن تتابعـي

الموضة بأسلوب أناقة مرنٍ غيرَ متعنت، تكيَّفي مع كل ما يتناسب مع مظهرك، لترك الانطباع الذي يلائمك. ولُفي جسدك (كنزك الثمين) وتأنَّقي في ملابس مُريحة بالنسبة لك، لكنها ليست غالية تهلك ميزانيتك وتسلمك للقلق حيث يتسرب جمالك سريعاً..

أرسمي جلستك!!

أضيء ملامحك

تعابير وجهك وانفعالاتك، قد تُسهم في إظهار جمالك الفطري وتصقله أو تتكالب عليه وتستبدله وجهاً قلقاً مشوهاً، لأن المشاعر والأفكار والعالم الذي داخلك يُعيطك الملامح التي تتناسب معه,وتضع بصمتها على روحك وملامحك، سواء أكانت أفكار التفاؤل أو الأمل، والإيجابية والنجاح، هنا تستطع روحك، إن كانت تتطوغ داخلك أفكار التوتر والتشنج والمشاعر السلبية، ستهبط على روحك وتصيبها بالسلبية والتوتر وتغشى التجاعيد وجهك.

كل تصرفاتك وذوقك، هي جزء أساسي من الجمال الذي يمنحك الحضور المُشع، لأن تصرفاتك تُحدِّد جودة حياتك.

تناسق ملامحك ورشاقة حركاتك وأصالة تصرُّفك ومخارج حروفك وطبيعة أنفاسك ووضعية جلوسك، تُحدِّد جمالك، بل تُحدِّد جودة حياتك وجودة علاقاتك تتبع لتصرفاتك. وعندما تكون وضعياتك الجسدية مُريحة وصحيحة، تبعث ذهنك على التركيز والتفكير، فيكون الذوق واللياقة عنواناً لكل ما يصدر عنك..

يمكن أن تتلألأي حضوراً بطريقة مشيتك ونظرتك وطريقة جلوسك وبسمتك وتعبيرك عن غضبك، وصوتك وانتقاء مفرداتك وطريقتك في إبداء خوفك وشوقك واعتراضك، كلها أدوات ثمينة لإبداع ذاتك، لأنها تعكس تناغمك وانسجامك مع الحياة، ومع من حولك وإسهامك في رصيد الجمال الكوني، كما أن أسلوبك وعاداتك الغذائية وطريقة شُربك للماء، تُسهم في تألُّقك، لأنها ستمنحك بشرة متألِّقة بجانب ممارستك للرياضة، لأنها تمنحك عضلات مشدودة تتمتع باللياقة، المكافأة قوام رشيق وروح هادئة.. تصرفات لبقة تنساب في الحياة عزة وكرامة.

آن الأوان لتتمتعي بملامح متوازنة وجذابة ونبرة صوت مُريحة..

لتتقني وتتبني طريقة مشي مترفِّعة. أرفعي رأسك وصدرك في عزة لا في غرور..كما يمكنك أن تتمرني على الحركات والكلام وطريقة الجلوس والنظرات، لأنها أدوات إبداعك لذاتك,اهتمي بكل تفاصيلك لتتقني هيئتك لأنها أهم أصولك..

أصقلي جسدك!!

تمتعي بجسد خالٍ من العيوب والمُشكلات الصحية.لايوجد ما يمنعُك أن تتمتعي بشعر متألِّق وبِشرة حيوية ونظيفة، وجسم مشدود. والأهم، أن تستكيني في جسدك ثم تتجاهلي عيوبك الخَلْقِية.. أنسي مظهرك، فتكفيك عفوية وتلقائية وابتسامة دافئة، لأن الجمال هو حالة روحانية، وتقبل كل ماهو عصي على التغيير..هو حالة سمو فوق كل شيء..

اعتني بقلبك وأثريه بالعواطف

اعتني بروحك وأشبيعها بالمبادئ

واعتني بجسمك وأغنيه بالمشاعر..

اهتمي بلياقتك الجسدية حتى لايتمرَّد عليك ويفلت من سيطرتك ويصبح عصياً عليك في يوم من الأيام، ليُشكِّل

عائقاً بينك وبين ذاتك التي تحتويه..
كما أنه ليس من الكرامة أن تقارني جسدك بجسد أخريات، بل من العزة الاحتفاء بتفرُّد روحك وتمييز أفكارك.
تناغمك وانسجامك بين مكوناتك وشتى أجزاء حياتك وعلاقاتك..يجعلك مترفِّعة عن المقارنات وساعتها يحق لك أن تحتفي بتميُّز روحك وفكرك.. أبدعي حياتك ولاتمشي على طرقاتهم ولاتبدعي في مسارحهم التي أُعدَّت مُسبقاً.. احتفلي بذاتك في مساحتك الخاصة..

تمسكي بحقك في الجمال!!

الجمال هو محصلة لعدة أشياء.الصحة العفوية البساطة التلقائية والأناقة والذوق والأصالة.

لاتتظاهري بالغباء ليُقال عنك جميلة. ولاتعبثي بجمالك ليُقال عنك ذكية..من الذي قال إنَّ الجمال في جفاء مع الذكاء؟. إنَّ الذكاءَ صنو الجمالِ، ما الشيء الذي يجعل العيون تتقد والوجه يتوهَّج غيرَ الذكاء؟.ما الذي يجعل قوامك مستقيماً غير أفكارٍ تسامت فوق وضاعة الواقع اليومي؟، ما الذي يجعل وجهك يُشرق غيرَ ابتسامة ذكية.

ما الذي يجعلك تشعين حضوراً غير حركات مدروسة خلفها ذهن ذكي؟ ما الذي يجعل الروح مستكينة وهادئة غير نفسٍ صبورة مُهذبة لاتتعجَّل الأمور؟..

كوني ذكيةً، كوني جميلةً، ليرتعب من يرتعبُ، وليثبتَ من يثبت ُ.

الجمال ليس جينات فحسب، بل عناية وصيانة ورعاية.. هو فن أن تعزفي روحك على جسدك وتنسكبين في ذاتك عشقاً.

قولي لا!!

أمضي في مشوارك مهما كانت العثرات والعقبات، وتكالبت عليك المصائب وكثُرت أوجاع الطريق، وتخاذل الرفيق.. لاتتوقفي؛ أمشي خطوة للأمام، خطوة واحدة فقط. ثم ارقصي تارة على قلبك، وتارة على عقلك، وفي كل مرة أعزفي نغمة الكبرياء والشموخ؛ أنها الرقصة التي تزوِّدك بالثقة، وتكافئك بظهر صلب لا يعرف الانحناء.

لماذا لاتقولي لا؟

لمـاذا لاتقوليـن لا لمـن لايشـاركك القيـم والاهتمامـات؟ لمـاذا لاتقوليـن لا لمـن لايكـنُّ لـك الاحتـرام؟ لمـاذا لاتقولـى لا لمـن يتجاهـل احتياجاتـك ويُخـرس عـن نداءَاتك؟..لمـاذا لاتقولـى لا لمـن يهملـون رغباتك؟لمـاذا لاتقولـى لا لمـن يعقيـون رحلـة تقدمـك؟.

لماذا تُرهبُك فكرة مغادرتهم؟

لمـاذا تسـتمرين فـي إخفـاء اسـتيائك وسـخطك حتى لايشـعرون بحزنك واسـتنزافك؟

أتريديـن البقـاء علـى قيـد رضاءهـم؟، أم تريديـن التراجـع لكسـب ثناءهـم؟ أتخشـين غـول الوحـدة وتخافيـن أن يفترسـك؟، أم تتوجسـين مـن ليـالٍ يوحشـك فيهـا إهمالهـم الحميـد؟، أم صعُبـت عليـك فكـرة صرفهـم عـن ذهنـك؟ أتظنيـن أنـه لايوجـد مـن يمـلأ شـاغر مكانهـم؟ أم يُفزعـك وجـه الحيـاة الكئيـب فـي غيابهم؟أتحسـمين أمـرك ليـلاً ولايشـرق صبحـك إلا مـع صـوت الشـخص الخطـأ؟ ولاينجلـي ليلـك إلا مـع بريدهـم ووميـض رسـائلهم الخلـب؟أم لـم يهـن عليـك طـي صفحاتهـم المُثقلـة

بالبـؤس؟ أم تُرعبـك البدايـات الجديـدة، وتخافيـن علـى قلبـك مـن الوجـع؟!!

لمـاذا لاتقوليـن لا، أتنتظريـن ابتعـاث جسـد الحبيـب مـن براثـن خيباتهـم وخذلانهـم؟ أم تتوهميـن أن دفء روحـك سـينفخ الحيـاة فـي تمثالهـم الخشـبي؟..الليل قـد أليَـل ياصديقـة، غـادري ظـلاً ذي ثـلاث شـعب؟ أم مازلـتِ تأملين أن هـذا الشـريك المُتهوِّر يبـدل وجهـه ليصبـح مناسـباً لـك؟؛ سـيطيل الليـل ولـن يأتـي الصبـح أبـداً ليبـدل وجهـه القميء..أبعـدي عـن طريـق مـن تركـوا أياديـك الضعيفـة توقـف قطـار العمـر المُترنـح، ودعـي أمسـياتهم ولقاءاتهـم وجلسـاتهم التـي تُمزِّق فيـك روحـك وتقديـرك لذاتـك، ربمـا اليـوم أنـت مفزوعـة وتخافيـن روعَ الانفصـال، لكنـك قـادرة علـى تجميـع شـتات نفسـك. كـم مـرة تأرجـح احترامـك لذاتـك وأنـتِ تحاوليـن الاسـتمرار فـي علاقـة عاطفيـة مؤذيـة، وكان وضـع الحـدود كوضـع سـيف فـي عنقـك.. تقاوميـن فقـط أولاتقولـي لا؟

دعيهم يمضوا؛ لا افتقاد إلا افتقاد ذاتك.

دعيهم يمضوا؛ ولاغياب إلا غيابك عن ساحة الخلق والإبداع..

دعيهم يمضوا؛ ولا انطفاء إلا انطفاء ابتسامتك.

دعيهم يمضوا؛ ولا صبحٌ ينبثق إلا من داخلك.

دعيهم يمضوا؛ لافجر إلا فجر انجازاتك .

دعيهم يمضوا ؛ لاشمس إلا شمس بصيرتك، تُبدِّد ظلام الكآبة وتنير بصيرتك..

دعيهم يمضوا؛ ولا عيد إلا أنتِ

قولي لا وأمضي قُدُماً.

لتقولي لا، يلزمك عدسات جديدة، بل يلزمك مايكروسكوب جديد، دقيق حسَّاس، ، .لتقتحمي ضباب الرؤية، وتتجاهلي نداء الوحدة التي تُسهِّل عليك الهوان.. أكسري قيد الخوف والفشل، وانطلقي بجرأة، لتكتشفي أنَّ هذه العلاقات تعفَّنت وتشوَّهت وأصبحت ميئوس منها وخطرة على ألقك.. لكي يجتثوا ويذهبوا، يلزمك مِبضع جراح لايعرف التردُّد؛ في التردُّد انهيارك على صخرة استهتارهم وصلفهم وجبروتهم ونرجسيتهم.. ستودعين من ظننتيهم سيبقوا العمر كله، ستغيب وجوههم في جوف السراب.ويبتلعهم الغروب ويتلقفهم العدم، ستنقسم حياتك لقسمين، سيذهب معهم نصفك المنكسر والضعيف والجبان والمقهور، ويبقى نصفك الأقوى يتجرع كأس غيابهم.. سيمضون ويتركون فجوة من

المرارة، ستنشأ سراديق العزاء في دهاليز روحك، ستقضين أياماً يسامرك فيها القلق والحزن والتردُّد والاغتراب، سيخاصمك النوم ستتشوَّش الرؤية وتسكنها غمامة، حتى الماء سيبدل طعمه.. ستُسحقين جداً، ستحترقين جداً، سترممين جراحاتك من جديد، ، ستعتادين غيابهم وستملأ روحك فراغهم، ستتخطين أزمة بترهم وفقدانهم، سترتقين، وفي رحلة رقيك ستتساقط ذكرياتهم ستتخلصين من آثار مرورهم السقيم، ستصبحين بخير، ستتولَّد بداخلك ذات جديدة ومعرفة جديدة.. ستتعثرين في الظلام ستمسحين دمعتك، ستلتمعين جداً كماسة.. ستلتقين بنسخة ذاتك الأفضل، ستقابلين خيارات جديدة، ستكسبين احترامك وحبك لذاتك ستعود إليك عزتك وكرامتك، وستضعين معايير جديدة تناسب هذه الأميرة التي ولدت بداخلك لأنك أدركتِ مدى استحقاقك..

سيعودون بعد عامين، لكني واثقةٌ أنَّك لاتريدين رؤيةَ الأشباحِ مجدداً، لأنهم ماتوا موتتهم الأخيرة ولاعودة.. ستلتقيهم قد خبأ بريقهم، لقد هدأت الأمور بالنسبة لكِ، كأنه لم يكن ذلك الجزء الذي كنتِ مُستعدة لمقايضته بأعضائك وبكيانك!!لقد

هـدأت الأمـور.. إن هـذه الفرصـة هـى سـانحتك لتريـن نفسـك بعدسـات جديـدة..إن انفعالاتَهـم وأمنياتَهـم لـم تعـدْ تناسـبك.

متى يجب أن تقولي لا؟

سـتلاحظين سـخف حديثـك عنهـم فـي عيـون صديقاتـك، سـترين الغُصـة تتحشـرج فـي حلـق والـدك، والأسـى مـن أجلـك علـى وجـه أختـك، سـترين نعـش الأحـلام فـي أعيـن أمـك، بينمـا تغـوص أفـكارك فـي وحـل مواقفهـم الضبابيـة..سـتغوصين عميقـاً فـي أوهامـك وتصعديـن سـمواتهم وتفتشـين فـي قاعهـم لتعثـري علـى معجـزات وبصيـص نـور تشـهريه فـي وجوههـم لتُعلنـي نُبـل الحبيـب والتزامـه وهزيمتهـم.. فـي هـذا الوقـت بالـذات يجـب أن تقولـي لا.

قولي لا.. لأنك تستحقين!!

جرَّبـي متعـة تقديـرك لذاتـك ومعرفـة إنَّـك لـن ترضـي بأقـل ممـا تسـتحقين.

مـا يلزمـك ومـا تسـتحقينه حقـاً، أنْ تُعاملـي باحتـرام لأنـك تسـتحقين ذلـك؛ لأن لديـك قلـب

تستحقين؛ لأن لديك حكمة وذكاء تستحقين؛ لأن لك شجاعة، ومرونة، وصراحة تستحقين؛ لأن لك صفات فريدة ومميَّزة تعرفينها ولا أحد يعرفها تستحقين؛ لأنه يوجد شخص في مكان ما، يُقدِّرها فيك.

انهضي لأنك جديرة بالسعادة، جديرة بالاستقرار، امتلئي بالثقة.. الثقة وحدها التي تجعل ظهرَكِ مشدوداً وحلقك طليقاً.

لماذا يجب أن تقولي لا؟!

عندما تقولين لا للآخرين، معناها نعم لنفسك.. وإلا امتلأتِ بمشاعر المرارة والغضب، في محاولاتك لإسعاد الآخرين، قد تخسرين نفسك!. لكن يجب أن تقيفي بقوة ضد ما يسبب لك عدم الإتِّزان في هذا الأمر. فإنَّ قيمتك كبيرة وعليك أنْ تفعلي ما تُريدين أن تفعليه لنفسك كما تفعليه لغيرك؛ قولي لا لتكسبي احترامك لذاتك؛ قولي لا، لتكسبي ذاتك عندما تقولين لا، ليستِ مُطالبة أن تقدمي أسباباً لذلك، ولو أن كثيرين يحبون أن يبرروا قراراتهم.

اتبعي صوت قلبك وعيشي في سلام؛ قولي لا عندما يلزم

ذلـك، وقولـي نعـم وقتمـا يجـب.

عندمـا تقوليـن لا، تكونـي أكثـر ثِقـةً بنفسـك وستشـعرين بالقـوة والثبـات؛ سـتودِعين شـيكاً ضخمـاً فـي رصيـد تقديـرك لذاتـك، سـتعرفين معنـى وقيمـة أن تكونـي صادقـة مـع نفسـك..

كيف تقولي لا؟!

تسـتطيعُ المـرأةُ الواثقـة مـن نفسِـها، أن تقـول لا، لأنهـا تحتمـل عـدم رضـى النـاس عنهـا وتقدم أسـباب عـدم رضاءهـم وتُجبرهم أن يسـمحوا لهـا بحريـة اتخـاذ قراراتهـا بنفسـها.

لستِ مسؤولة عن تقديم عرض حال عن أسباب رفضك!!

ولاتقولـي نصـف الحقيقـة ولاتبريـرات، بـل انتبهـي لمشـاعرك.. احترسـي للمسـاتك الداخليـة التـي تغطـي علـى عقلـك بعـد قـول لا..

قولي لا للعلاقات غير المنصفة

قولي لا لرتق أي ارتباط مهترئ

قولي لا للمُضي في طرقاتهم المُتعثِّرة

قولي لا لمن يُثقِلُك بكراهية ذاتك

قولي لا لمن يسلُبك احترامك لذاتك

قولي لا لمن يعيق رحلة تقدُّمك

قولي لا للنرجسيين

قولي لا للعلاقات المأساوية

قولي لا لكل شخص وضيع

قولي لا لمن لايهتم لأمرك

قولي لا للحزن المُزمن

قولي لا للعلاقات المُتعثِّرة

قولي لا للعلاقات التي فقدت زخمها واضمحلت

قولي لا للإساءات اللفظية

قولي لا لابتلاع الإهانات

قولي لا للتقاضي عن الإساءات

قولي لا للتعليقات المُهينة

قولي لا لكل شيء يستنزف طاقاتك

قولي لا للذي لا يأتي

قولي لا للعلاقات العشوائية

قولي لا لمشاعر الحب من طرف واحد

قولي لا للعلاقات ليس لها مُسمَّى

قولي لا لكل تافه متوسط القيمة

قولي لا للمزاجي

قولي لا للذين يعرضون بوجوهم عنا

قولي لا لجسورهم المتهالكة

قولي لا لقيودهم الصدئة

قولي لا للعلاقات التي تسرق عُمرك

قولي لا للمُثقلين بالجراحات النفسية

قولي لا لكل رجل مغلوب على أمره

قولي لا لمن يعانون من مُركَّبات النقص

قولي لا لكل لمن يهتم بتلبية رغباته ولايهتم بك

قولي لا لكل رجل مجروح ومُحطَّم نفسياً

قولي لا لمن يُكذِّب عليك

قولي لا لمن يضربك

قولي لا لمن يخدعك

قولي لا للعلاقات المُتعسِّرة

قولي لا لابتلاع الإساءات

قولي لا للتعليقات المُهينة التي تُدمِّر ثقتك بنفسك

قولي لا للإهانات المُتكررة التي تقضي على احترامك لذاتك..

تفيَّئي ظلال نفسك وقولي لا وغادري كُلك

أنت ليس عمرك!!

لا تخشـيى تسـارُع أيـام عُمـرك.. ايامـك تتسـارع لتأخـذك لأعلـى الـدرج، هنالـك حيـث تزيـد قيمتـك.. إنـك تمضـي فـي طريـق السـمو بـلا نهايـة.. تصبحيـن خالـدة مُتجـدَّدة عظيمـة ورصينـة بعظمـة روحـك التـي لا تعـرف نهايـة حتـى تصلـي فـي نهايـة المطـاف للقمـة المُضيئـة، حيـث تبقـى روحـك للأبـد تعكـس الحـب والجمـال والحـق والخيـر..

أنـك لسـتِ كومـة خلايـا باليـة أو مُجـرد صاحبـة شـعر أبيـض تالـف! أنـت أكبـر مـن كل ذلـك؛ أنـتِ حاصـل ضـرب مواهبـك وقدراتـك وإنتاجـك الاجتماعـي والفكـري والأسـري. وإن خبراتـك ومهاراتـك وقدراتـك وحِنكتـك، هـي مُقتنياتـك التـي تدخرينهـا علـى مـدار حياتـك؛ وهـي مقدسـاتك التـي ظللـتِ تُغذينهـا، وأنفقـتِ فيهـا أيـام عمـرك..

ماهـي فكرتـك عن تقـدُّم العمر؟هـل تخشـين المسـتقبل.. ويُرعبك مـرور الأيـام والأحـداث؟، وتخشـين أن تتـرك علـى وجهـك وعقلـك وجسـمك خطواتهـا الثقيلـة، وتركلـك خـارج ميادين الإبـداع والجمـال والعطـاء؟ هنالـك خبـران؛ الخبـر السـيء، أنـه طالمـا هـذه قناعتـك، سـوف يحـدث لـك كل ماتخشـين منه.الخبر السـارإنَّ قناعتـك هـذه قابلـة للتغيـر ؛ اذا اعتقدتـى أن الأيـام بريئـة مـن مرضـك و تدهـور صحتـك ، سـيمر عليـك الزمـن بـلا تأثيـر مثـل مـرور عقـارب السـاعة، اذن أفـكارك هـي المسـؤول الأول والأخيـر عـن تأثيـر سـطوة الايـام عليـك ايجابـا او سـلبا.. أفكارنـا عندمـا توسـوس لنـا: « انتهـت الحيـاة.. أنسـى اهتماماتك لـم يعـد هنـاك وقـت.. لقـد تقدمـتِ فـي السـن، لـم يعـد هنـاك

وقتاً للأحلام؛ لقد كبرت فلتنهار صحتك.. لابد أن ينطفئ شغفك.. لابد أن تنسحبي من نشاط الحياة الجميل » ساعتها تأخذك المرارة لتتقوقعى على ذاتك..تخاطبي جيوش الهرمونات المُثبطة..التي تسجيب لدعوتك سريعاً وتأكد على حضورها؛ تداعيا في الصحة والتركيز.. وتنتظرين المشيب وضمور جمالك..تنظري لصديقتك القديمة، هاهي تتجعَّد ومرضت وشاخت وتبهدلت ونسيت أناقتها، توسوس فى ذهنك وتسيطر على دماغك فكرة تماثل مظهرك مع مظهرها .. ليحتشد ذهنك بالأفكار الشائهة : « يا أرجلى يجب أن تتعقلي..يا صوتي يجب أن ترتجف وتهتز ولابد ان تتكرفسي في ثوب الضحية المغلوبة على أمرها، المنسية من أهلها.. وتصبحين عجوزاً تلوم ذاك، وتشي بالأسى!! أيها المشيب متى تزورني كما زرت صديقتي..» المشيب لايخلف ابدا توقعاتك؛ سيأتيك سريعاً بسرعة تتناسب مع وجوده وحضوره الكثيف في تفكيرك ..

تفكيرك هو حقاً الذي يؤثِّر في جسدك :

كل ماحدث من انتكاسات جسدية وعمرية، كان مسرحها

ومصنعهـا تفكيـرك!!.

إنَّ أجسـادنا، صادقـة فـي عكـس تلـك القناعـات، وهـي الصـور الذهنيـة التـي تشـكَّلت، وشـكل ونـوع النشـاط الـذي رسـمناه علـى أجسـادنا، وأن صورتـك الجسـدية الحاليـة أو المسـتقبلية، هـي نتـاج لما تـم اختزانـه فـي ذهنـك وان افـكارك مسـؤولة عـن مـا آل إليـه حالـك؛ وأن العمـر الزمنـي ليـس لـه سـلطان علـى صحتنـا أو عافيتنـا؛ وإن مـا يـدور فـي أذهاننـا هـو المسـؤول. يمكنـكِ الآن تقوميـن بمهمـة تفتيـش وتنقيـب وبحـث فـي صـورك الذهنيـة المُختزنـة عـن تقـدم السـن، وماهـي أنظمـة الاعتقـاد المُخزَّنـة لديـك؛ يمكـن أن تزوريـن طفولتـك ماهـى صـورة المُسـن القابعـة فـى تلافيـف دماغـك الرماديـة؟ وكيـف هـو تصـورك لحالـك بعـد أن تصلـي لعمـر لـم تصلـي إليـه بعـد؟ وأن مـا نتبنـاه هـو الـذي يتجلـى ونحـن نملـك الخيـار ولايوجـد واقـع فـي حياتنـا إلا هـو نتـاج أفكارنـا؛ يمكنـك إلغـاء كل المعتقـدات السـلبية بشـأن الشـيخوخة..

الخبـر السـار، إن أفـكارك تحـت تحكُّمـك.. عندمـا تشـحني ذهنـك بالأفـكار الجديـدة والشـغف والبحـث عـن الفـرص واستكشـاف

كل ماهـو جديـد.. يتفتـح ذهنـك ويزهـر بـكل ماهـو جميـل ومُتجـدد وحيـوي، وينعكـس ذلـك علـى وجهـك؛ وجهـك هـو لوحـة إعلانـات عقلـك، مـا يـدور فـي عقلـك.. ينعكـس وينطبـع علـى جسـدك، ووجهـك..

انهضي صديقتي!!

اتشـعرين بثقـل جسـدك..عفواً! هـذه رفاهيـة ليـس لدينـا وقـت؛ هاتـي يـدك لنركـض

أنفضـي ركام القهـر عـن قلبـك. وتكدُّسـات التجـارب المريـرة .. رفقـاً .

إنَّ هـذه المخـاوف والانتكاسـات، هـي التـي تثنـي ركبتيـك عـن المُضـي!!.

تعالـي يـا صديقتـي.. انهضـي.. مازالـت لدينـا الكثير من المشـاوير التـي لـم نمـضِ فيهـا، وكثيـر مـن الأفـكار التـي ننتظـر ميلادهـا.. والكثيـر مـن فراغـات فـي الحيـاة التـي تنتظـر إنجازاتـك..

هنالك الكثير لم نكشتفه بعد.. مازال قلبنا مُتعطِّش للمزيد!!.

أتتعلليـن بتقـدم العمـر والشـيخوخة ؛ تقـدم العمـر حقيقة..لكـن

الشـيخوخة هـي أُسـلوب تفكيـر ينعكـس علـى جسـدك مرضـاً وخمـولاً.. وعلـى نفسـك عذابـاً وإحباطـاً ويأسـاً.. وعلـى حياتـك تدهـوراً وفشـلاً وسـقوطاً ..وعلـى سـلوكك تزمُجـر وتذمُّـر.اذن أخرسـى تلـك الفكـرة لبعـض الوقـت..

تعالـي سـآخذك فـي زيـارة لأرض أكسـير الشـباب..لن نذهـب للعطَّـار ولاخبيـرات التجميـل ولا الحيـاة المصنوعـة؛ سـنزور مكانـاً قريبـاً منـك جـداً وفعـال جـداً حقيقـي جداً..محـوري جـداً.. سـنذهب لعقلـك ..لأفـكارك ..لمعتقداتـك.. لنشـحن هـذا العقـل الباطـن بطاقـة الحيـاة المُتجـدَّدة؛ أشـعرى بتدفـق الحيـاة وروعتهـا تسـري فـي كيانـك فـي كل تفاصيلـك الجسـمانية.. غذيـه بالأفـكار الحيويـة..

أخرسـي ضجيـج البرمجيـات البائـدة وعلـىّ مـن روحانيتـك، غازلـي وردة..خاطبـي حجـراً.. حادثـي أثاثـاً لمنزلك..أنطِقـي كل شـيء حولـك..أراك تهمسـين أنـك تقوديـنـي للجنـون!

..أقودك للشباب..

أقودك لجوهرك..

.لرونقك..

لما ينبغي أن تكوني..

أصمِتي سيل الأفكار السلبية بمسبحة أنيقة..

استغفري الله..صلي على النبي محمد عليه الصلاة والسلام

تأملي..

نفسك تستحق منك، شبابك يستحق..

أتخشين انتقادهم لمظهرك الجديد المُبهج؟!

إنَّ المظهر المُبهج لايتعارض مع العقل ولا الحكمة؛ والحكيمات عبر الزمان، هُنَّ الأكثر جمالاً وحيويةً ونشاطاً..الحكمة لاتأتي لجسداً مريضاً، معظم الوقت مشغول الذهن بتطبيبه.. ولا من جسد انطبعت عليه علامات الإحباط..

أنسي كل ما قالوه وروَّجوه؛ من دعايات زائفة، حول تقدُّم العمر وحكمة الوجه المُجعَّد.. يمكنك أن تمضي لآخر محطات العمر بظهر مفرود..كُحل على عينيك وأظافر ملونة وشعر أسود وجسد معافى خالٍ من السمنة..يمكنك ذلك حقاً..

يمكنك أن تكتشفي كل يوم جديد.. يمكنك أن توقظي رغباتك من زمن الطفولة حتى يمكنك أن تقعي في حب وشغف الحياة من جديد.. إنه ليس زمانك..عجباً..طالما

تتنفسين نفس الهواء! إنه زمانك..هيا لتضعي بصمتك..هيا ألحقي بركب الحياة..لماذا تبتسمين؟ هيا يدك أنسي أمر الرُكب، أنسي أمر الضغط..لتخفي ..لتصفي ..لتركضي.. لتبدي من جديد..ومازال في العمر وقت لبدايات جديدة..لم يفت الأوان بعد.. الأوان دائماً موجود متى أخذتِ قرارك الشجاع ومضيتِ. لماذا تتراجعين؟! هل أدمنتِ كنبة انتظار الموت التي أعدوها لك، أم قفلتِ نفسك في كهف ذكريات رحيل الأحباب والأصحاب؟.. وتقارعين الحزن واليأس!! هيا الحياة تنتظرك..

أتتركين تفكيرك وذهنك لافتراسات الحزن واليأس الذي يسلبك قوتك و ويهدد مناعتك.. ويردَّك عجوزاً كئيبة كما يتصورون؟. آهـ.. الحزن واليأس ينهب جهازك المناعي لتصبحين استايلاً آخر من عجوزات الإصابة بالنوبة القلبية والسرطان ودفاتر مواعيد الأدوية؛ ولاموعد لك إلا موعد الطبيب والدواء!!.

أم استلمتى لمخطط القضاء على حياتك سريعاً.. وطي صفحة شبابك بأيادٍ مُسرعة!!.

ربما تسأليني من أعد؟ من خطَّط؟.. إنه المجتمع.. إنهم أنتِ..

إنهم هم؛ لآن تشكُّل إدراكك لايحدث بين يوم وليلة، هي صورة جدتك التي اتخذتيها نموذج أو جدة جارتكم..أو تلك العجوز الوحيدة البائسة في مسلسلك المُفضل أو روايتك..أو تلك الحدوثة التي قصتها عليك جدتك..كما كان صوتها واهناً بسبب تقدم العمر وجسدها واهن.

آن الأوان.. أن تعي أن تلك الأشياء والتغيرات الجسدية، حدثت لأناس غيرك هي تجاربهم تختلف عن تجاربك عالمهم غير عالمك والأهم أن تفكيرك غير تفكيرهم.. لايوجد أي مُبرر لتقارعي نفس المصير والواقع الجسدي والاجتماعي.

إنَّ تجميد وتعليب حياتك في انتظار الموت ليأخذك هدية مُباركة وتحفه كثير من الدعوات، كمقرر وموروث اجتماعي. وإن أفكارك الهرمة والخربة؛ هي التي تترك آثاراً مدمِّرة على خلايا جسمك تنسفها، مثل سلاح نووي يتسبب في خلل في وظائفها ورواسبك الذهنية، هى اوساخ لم يتخلص منها الجسم.. إ الضغوطات القديمة ترسل موجات من اللاوعي، تقوم بقصف كل ماهو شباب وحيوي فيك..إنها عشوائية التفكير التي تترك فوضاها على جسدك فيتجاوب معها جسمك ضغطاً وكسترولا وإصابة وموتاً.. إنَّ الشيخوخة تغيُّر

وليـس حقيقـة.

إنَّ تغيُّـرك لهـذه الأفـكار بـإ دراكك للدوافـع يمكّنـك أن نغيِّـرى حياتـك..

معيار جديد للشباب

الصبـر والرحمـة والانسـجام والسـلام والحـب والتفـاؤل و احسـاس الرضـا والبهجـة، هـي الشـباب..أفكار لايغشـاها الزمـن ولاينـال منهـا. قيدِيهـا فـي عقلـك الواعـي واحفرِيهـا عميقاً فـي عقلـك الباطن..دعِيهـا حاضـرة فـي مخيلتـك لتسـتمعي بحضـور الشـباب لقهـر الزمـن. لان أجسـادنا تسـجيب للمعلومـات. التـى تصلهـا عـن طريـق موجـات ..التفكيـر التـى تسـجيب لهـا كيميـاء جسـدك..

ان الاضطرابـات والبعثـرة التـى تحصـل فـي اجسـادنا ليـس بفعـل تقـدم السـن ولا مـن تصاريـف الأيـام، بـل. بفعـل الخـوف و القلـق, والغضـب.. ومزيـج مـن الفوضـى الفكريـة تخلِّـف فوضـى فـي جسـدك وتدفعـه خـارج منظومتـه.. وتسـبب فـى تلـك الانهيـارات

تحـرري مـن كل ذلـك.. هدفنـا مـن التحـرُّر هـو الوصـول للسـلام

الداخلـي.. والتـوازن الداخلـي والخارجـي؛ فنحـن بفضـل الله خلقنـا كامـلات لانحتـاج إلـى أي أشـخاص فـي حياتنـا لنُكمـل حياتنـا معهـم، أو نعلـق عليهـم أخطاءنـا..

إنَّ إحساسـنا بـأن مهمتنـا فـي الحيـاة انقضـت، يورثنـا الإحبـاط والجمـود والشـعور بعـدم الجـدوى ..الأمـر الـذي يصيبنـا بالتوتُّـر..

إذا تثاقـل جسـدُك أو خطواتـك، يعنـى أن الحيـاة تتدثَّـر بثـوب جديـد علـى الـروح، حتـى المـوت هـو ثـوب جديـد مـن أثـواب الحيـاة!! وان علينـا نسـتقبل تقـدُّم العمـر بسـكينة وذكاء، وأن للتقـدُّم فـي السـن جمالـه ومهابتـه وعظمتـه.. تقـدم السـن هـو اختفـاء تألـق الجسـد ليبـدأ وبـزوغ فجـر الحكمـة

كونـي واثقـة مـن قدرتـك علـى التكيُّـف والتعامـل مـع جميـع التغيُّـرات..

مازالـت لدينـا الكثيـر مـن الخبـرات التـى لـم نتعلمهـا.. ومـازال لدينـا العديـد مـن المهـارات التـي علينـا معرفتهـا واكتسـابها..

الوقـتُ والسـنين والعمـر تسـرق بريقنـا.. يبـدأ الشـعور بالرتابـة واللحظـات المميَّـزة تقـل..

يمكـن أن نخلـق ونبتـدع المزيـد مـن اللحظـات المميـزة.. نحافـظ علـى عقلنـا نشـيطاً..

لابد أن نحس بالوقت ونحافظ عليه..

الطفل يشعر بالسنوات تمر ببطء، لأن لديه ما يريد أن يتعلمه ويكتشفه ويشتاق له..

لاتخشين تجاعيد الجسد، بل أخشي تجاعيد الروح والفكر؛ وأن لكل عمر جماله..

كِبَر السن ليس بعيب.. كِبَر السن هو فجر الحكمة..

كِبَر السن لايرهق أحداً، ولكن فكرتنا ونظرتنا للحياة هي التي تُرهقنا..

كبر السن ليس هو تساقط الأيام الجميلة واللحظات الحميمة..

لكن يتراجع ألق الجسد، ليبدأ ألق الروح!!

ليشع جمال العقل وجمال الفكر

فكري أن مُضي الأيام وتقادم السنين، ليس تمضي لنهايته.. إنما تمضي للاكتساب مزيداً من الألق..مزيداً من الحكمة.. مزيداً من المعرفة بأسرار الحياة..

وإنَّ اليوم القادم، لايقصد فناءك، إنِّه يمنحك الجديد والتجدُّد..وأن حياتك لاتمضي في اضمحلال، إنِّما في ازدهار..

إذن.. أزهري من جديد..

إن كِبَرالسـن ليـس حـدث مأسـاوياً..إنّما عميلـة تغيير..ويجـب أن نرحِّـب بـه بسـعادة طالما كل مرحلـة مـن حيـاة البشـر، هـي خطـوة للأمـام.. فـي الطريـق الـذى لانهايـة لـه .. الإنسـان يملـك قـوى تفـوق قـواه الجسـدية وحـواس مُذهلـة تفـوق حواسـه الخمسـة.

إنَّ الحيـاة أبديـة ومليئـة بالروحانيـات وأرواحنـا لايجـب أن تشـيخ، فهـي تجـدَّد نفسـها.. وتقـدم العمـر ينضـج اسـمى مافينـا ، ينضـج قوتنـا الروحيـة

إنـك عائشـة إنـك موجـودة؛ لاتكتفـي بمجـرد البقـاء علـى قيـد الحيـاة؛ كونـي علـى قيـد الإنجـاز علـى قيـد الإبـداع علـى قيـد الاكتشـاف علـى قيـد العطـاء وضـروري جـداً علـى قيـد السـعادة..

حقائـق الحيـاة لاتنتهـي وتظـل تسـبرأغوارها.. حتـى آخـر يـوم.. فالمعرفـة لاتتوقـف عنـد أحـد تعلـم المعـارف الجديـدة او اكتشـاف الحقائـق التـى لاتنتهـى.. سـوف يصقـل روحـك ويشـع عقلـك بشـباب لايعتـرف بالنهايات..ويتـوِّج مهرجـان عمـرك بوهج

السعادة والرضا.. ينبثق بريق الحكمة الكامن في روحك.. ويتألَّق الذكاء الكامن في عقلك..

إذا تقاعدتِ..لاتتقاعد روحك..ولايتقاعد عقلك..دعي عقلك مُنفتِحاً على الأفكار الجديدة.. صيغي من تقاعدك مفهوماً جديداً وقالباً جديداً وشكلاً جديداً..

اجعلي منه فرصة لهدف طالما حلمتِ به في شبابك وأعاقتك الخبرة وخذلتك الحكمة..

اليوم فرصة سانحة لاتفوِّتي على نفسك أية فرصة لمجرد ظنك أنها لاتناسب سنك..

إنَّ اعتقادتنا بالنهايات يُصفِّدنا بالإحباط ويودعنا للجمود.. مُثيرين للشفقة.. أمضي لتقدمك للعمر بسكينة؛ يمكنك أن تزيدي قيمتك بالإنجازات مثل الذهب في البورصة..

إنَّ عقلك هو من ينسج ومن ينحت ويهندس.. ويصيغ تجاربك.. عقلك يقدِّم لكل مازرعتيه فيه طوال المحطات ودروب التى مررتِ بها، يختزنه ليقدمه لك فى نهاية العمر قديماً { قيل في الخمسين كل شخص يحصل على الوجه الذي يستحقه }..ووجهك سيشع بما اختزن في لاوعيك من أفكار وقناعات وقيم..

يجب أن تكوني رصيد وإضافة مميزة لكل من عرفك، إن شعرك الرمادي، يُعبِّر عن حكمتك وتجاربك ودرجة تماسكك في محطات العبور القاسية ونضج تجاربك العاطفية والفكرية والروحية، وورعك وفهمك وقوتك في اتخاذ قراراتك..

إنَّ ابتذال ذاتك ولهثك وراء الموضة ورفضك لذاتك ومستحضرات إعادة الشباب، أو حتى الحميات الغذائية..هذا هُراء لايلزمك..

أنتِ رصيد لكل شخص. أنتِ مخزون الفكرة والحكمة والاتزان، هدأت فورة الشباب ليبدأ انسيابك في دروب الحياة بتؤدة وسكينة وطمأنينة هادئة قوية.. خطواتك راسخة تفوح بعطر التجربة.. وتتوهَّجي بالخبرات لتحافظي على ابتسامة مُشرقة.. وبشاشة غير موجودة في تكدر وقلق المراهقات ، متسامحة مع كل أخطاء ماضيك وذلاتك تتصرفين بأصالة وأخلاق..

تنظرين للحياة نظرة تأمُّل.. ليست قلقلة من النهاية، لأن كل نهاية هي بداية وحتى موتنا هو بداية لحياة جديدة تتم مكافأتنا فيها على صبرنا على تحمُّلنا على كل الفضائل التي

نشرناها والقيم والمبادئ التي تمسَّكنا بها وعن كل عطاء عن كل مواساة صادقة عن كل دعم عن كل سند عن كل بسمة عن كل كلمة طيبة قلناها، لنبدأ حياة هي حصاد لكل خير بذلناه..

إنَّ سنوات عمرك لم تتساقط ولم تضيع هباءً؛ مضيتِ في عمرك بثقة ومضيتِ في حياتك بأمل..لاتكترثي لتباطؤ حركة جسمك تتباطأ حركة الجسم لتنشط حركة العقل..

أنضجي بحكمة:

وتذكري أن عدم النضج ليس فضيلة، أن بريق حمكتك واتزان قيمك وهدوءك أعظم من بريق بشرتك ونضارتها؛ تلك صفات لاتتجلى ولاتتوافرإلا في غروب انزلاق الحياة من بين أناملنا!!.

إنَّ شعرك الرمادي هو إعلان نضجك العاطفي والروحي، وأن عمرك هو اختبارك للحب والسلام؛ وأن تجاعيد وجهك، هي عنوان حكمتك وفهمك ومهاراتك؛ هي مكتسبات تزيد من مكانتك؛ وأنك رصيد للحياة ولأسرتك ولمجتمعك ومكان عملك؛ وإنَّ مشيب شعرك، هو الوميض الذي يرشد ويصنع

القـرارات ويـزوِّد الآخريـن بنـور خبرتـك؛ إنـه إشـعار يفيـد أنـك تملكيـن قيمـة تفـوق مـا تجلبـه لـك مسـتحضرات التجميـل وعمليـات إعـادة الشـباب أو الحميـات الغذائيـة. إذن أوقفـي اللهـاث وراء كل هـذا لأن أفضليتـك تفـوق المظهـر الخارجـي، وأن منازلـة مـن هـم أصغـر منـك سـناً مـن حيـث المظهـر، تُقلِّـل مـن قيمتـك وتسـارع بهزيمتـك فـي أول مِضمـار، وتحسسـك بمشـاعر العجـز والحـزن؛ ممَّا يجعـل الفوضـى تسـري في جسـدك ويضعـف جهـازك المناعـي؛ وأن المشـاعر السـلبية الناتجـة عـن ذلـك تُدمِّـر خلايـاك كقنبلـة ذريَّـة!!..

إذن لاتخشـين زحـف الأيام..لاتقارنـي نفسـك بالأصغـر منـك عمـراً، لأن الغيـرة مـن الشـباب دلالاتهـا ؛ مُثيـرةً للشـفقة.. عيشـي حياتـك كمغامـرة.. لاتنافسـي أبـداً.. وإن غـادرت نضارتـك نضارة الشـباب؛ لـك أسـحلتك الأخـرى؛ الكياسـة الاجتماعيـة والجمـال والتعليـم والـذوق السـليم فـي الملابـس والحيـاة علـى مسـتوى طيِّـب، لايمكـن لفتـاة الخامسـة والعشـرين أن تأمـل فـي منافسـة امـرأة ناضجـة..إذن أطـوي آلامـك بـروح صافيـة، وتجمَّلـي مـن الناحيـة الروحيـة، أنضجـي فكريـاً لأن النضـوج الفكـري ينعكـس

علـى ملامحـك. ولاتفارقـك الابتسـامة وتصبـح تعابيـر وجهـك أكثـر قـوة..

كونـك ناضجـة.. هـذا لايمنعـك مـن التحليـق أو الجنـون اللذيـذ والترفيـه والتسـلية.. النضـوج هـو العقـل المُتزن..لاتفوتـي فرصـة أن تكونـي ناضجـة، لأن النضـوج يصقـل الجمـال الداخلـي وهوالجمـال الحقيقـي.

إنَّ جسـمك الـذي يخطـو بتـؤدة، ولمعـة الشـباب التـي خبـأت، قـد فتحـت المجـال واسـعاً لألـق روحـك وفكـرك وتجربتـك.. خبرتـك وسـموك الإنسـاني أن تسـتبدلي الركـض وراء سـباق الحيـاة المسـعور بالتأمـل والروحانيـة والإحسـاس بقدسـية الحيـاة وتبثيـن الحيـاة فـي عقيدتـك وتديُّنـك ومعتقداتـك، لأنهـا ليسـت منتهيـة ولايغشـاها الذبـول ولا المـرض ولاحتـى المـوت!!.

المـرأة فـي سـن الأربعيـن أكثـر قـوة وأكثـر تركيـزاً. لـذا تظهـر مُبدعـات وعالمـات وكاتبـات كبيـرات. فـي هـذه السـن يـزداد نشـاطهن وتطورهـن وتطـور تفكيرهـن.

..أضحكـي كثيـراً أغفـري كثيـراً ..تجنبـي كل مـا يسـلبك الهـدوء وتمسـكي بـكل مـا يعـدل مزاجـك؛ دعـي الحيـاة مـن حولـك تمضـي مرتاحـة دون ضغـط؛ استكشـفي ولاتهدئـي وابحثـي عـن

الدهشة في كل شيء تفرَّدي أمضي دون تردُّد وبغير خوف.. انت لاتضيفين شيئا للحياة لكنك الحياة لاصدقاءك لاحفادك لموظفيك لاهلك لابناءك لاقربائك لشريك حياتك، لاتبحثين عن الفرح لانك فرحة الحياة .

الشيخوخة اسلوب تفكير:

الخوف من الشيخوخة، هو قدر من يخشونها؛ وأن الشيخوخة ليست واقعاً إلا في أذهان من يعطونها اهتماماً. ولكن تقدُّم العمر، هو الحقيقة.وأن التقدم يكون مرحلة سعيدة وتجربة مُفيدة ثرَّة بقدر تصالُحنا مع سننا المُتقدمة.

إنَّ اختزالنا لصورة الشيخوخة في أذهاننا بأنها تعني تشتت العقل وتدهور الجسد والانزواء عن الحياة، إنَّ هذه المعلومات والمُعتقدات المُختزِّنة في أذهاننا بيقين تترجمها أجسامنا وتصرخ بها بأعلى صوتها، لأن ما نشعر به في أذهاننا يظهر في أجسادنا وعلى واقعنا؛ ونبدأ نفقد اهتمامنا بالحياة وتتنزَّل علينا الحيرة لتقمع أحلامنا وتحسر الشغف..

ونزهـد فـي كل ماهـو جديـد؛ لنسـتقبل أيامنـا القادمـات علـى كرسـي قمـاش ننتظـر ونراقـب سـنوات الشـباب المنقرضـة بحسـرة تطفـئ وهجنـا وحماسـنا. ليغـزوك احسـاس العجـز والضحيـة وأنـك ضحيـة سـتتحولين لعجـوز شـكَّاية لوَّامـة، كل ذلـك يبعـث فـي مظهـرك النفـور وتنـادي بصـوت واهـن، ولا أحـد يريـد أن يسـمع ملامتـك!!..

مـن الـذكاء ومـن الحكمـة، أن توجـدي وأن تبعثـي وأن تخلقي في كل مرحلـة دوافـع جديـدة لتنثـرى الفـرح فـي قلبـك، وليرقـص شـبابك وتضعيـن علـى ثغـرك ابتسـامة، وتحمليـن خطواتـك علـى المُضـي، تتصالحيـن مـع مظهـرك الجسـدي..

ربمـا لاتحصليـن علـى ذاك الجسـد مـرة أخـرى، لكـن يمكنـك أن تتألقـي بطاقـة روحيـة وبقلـب يملـؤه الجمـال والطمـوح، وبـروح سـعيدة أسـعد مـن أيـام الشـباب.. سـتُصبحين أكثـر تسـامحاً مـع ذاتـك، ومـع أخطـاء ماضيـك التافِـه.. مُتسـامحة مـع الآخريـن مترفِّعـة فـوق السـخافات والحماقـات.. متفهِّمـة ومُقـدِّرة لـكل تجـارب البشـرية؛ وأنـك سـتُضيئين أيامـك والحيـاة مـن حولـك بالـذكاء الـذي لايعـرف انطفـاءً، وأنـك لاتنحدريـن لكـن سـتمضين لأعلـى سُـلَّم، حتـى تحلِّـق روحـك فـي ملكـوت الله.. إنـك لسـتِ

عجوزاً، ولكنك حكيمة.. أنتِ لاتحين وليس على قيد الحياة، ولكنك الحياة لكِ ولمن حولك..ليست ضعيفة، لكنك سند لكل ضعيف بتفهمك بهيبتك بخبرتك بتقبُّلك للآخرين كما هم.. أنتِ لست عبئاً على أحد، أنتِ شغلتِ جسدك وقويته بالعبادات والأنشطة والأفكار الإيجابية والقوة الشفائية..

أنتِ من ركلتِ صورة العجوز الواهنة ذات النداءات الخافضة لامرأة الحكمة التي يهدي شعاعها كل ضال، امرأة الاحتواء التي تحتوي بخبراتها كل من تاهت به الدروب؛

امرأة العزيمة والطموح التي تشتعل وتستفز بحماسها الشباب؛ إنك لستِ العجوز البائسة، ولكنك حكمة الحياة الضاحكة.. إنك من تهبين الحياة نعمتها وتدوزنينها كيفما شئتِ؛ لستِ العجوز المُتبرمة وتُردِّد في وهن ماهي لازمتنا للحياة؟، أنتِ لاترين ذاتك في صورة الرفاق التي ذبلت ومرضت أو انسحبت من نشاط الحياة أو حتى غادرت وفنيت وهي عائشة..أنتِ ترين ذاتك في انعكسات روحك وعطاءك ، لأنك جزء من الحياة؛ إن حفاظك على صفائك الذهني؛ وكلما تواجهك تحديات الحياة وتبحثين عن دروب جديدة وآفاق أوسع تملأ حياتك بالشغف والسعادة والرحمة

وحفاظك على سلوك مستقيم تنشده أخلاق فاضلة، كفيل بأن يطبع على وجهك ابتسامة مُشرقة تعكس صفاء نفسك واعتدال مزاجك..

أزيلي تلك القناعة؛ إن تقدُّم العمر هو موعدك مع تلال الغروب لتغوص أقدامك في كوخ المُسنين حيث الانزواء والتقاعد والانسحاب عن نشاط الحياة الجميل، وترقُّب أنياب الموت الأخير؛ وأن أيام العطاء وأيام الفاعلية قد ولَّت وألزمتك الجلوس..

تخلصي من رواسبك الذهنية ونفايات الأفكار السامة، لأنها ستترك أثرها المُدمِّر والمُخيف على جسدك؛ تراكم ضغوط الحياة وفوضى الأفكار السلبية، تجعل جسدك ينحرف عن منظومته ويفقد كفاءته وينزلق في درك الأمراض والخوف والقلق؛ ويورثك التعب والإرهاق؛ إن هذا الأمر مسؤولة عنه قناعاتك و برمجياتك السابقة وتجاربك وصراعاتك..

إنَّ مرور الأيام والسنوات، ليست مسؤولة عما يؤول إليه حال جسدك، وأن الزمن بريء جداً من اختلالاتك واضطراباتك الجسدية والعقلية، وأن قلقك من الطاقات المُدمِّرة جداً هي التي تُفرز هرمونات تشل تفكيرك وتسعى فساداً في جسدك؛

إن قلقلك من تجاعيد الجسم..يُصيب أجسادنا بالأعطاب وكفاءتنا العقلية بالقصور..متناسين أن التجاعيد لا تُشكّل خطراً على فاعليتنا ولاعلى جمالنا الخارجي؛ بل ما يدمِّرنا حقاً هو تجاعيد الروح وتجاعيد الفكر وتحجُّره وجموده وبقاءه عالقاً في مرحلة عمرية محدَّدة.

تذكري تماماً أن لكل عمر جماله ورونقه الخاص؛ وعدم قدرتك على ممارسة بعض نشاطات الحياة، يجب ألا يُثير الذُّعر في نفسك.. يجب أن يكون دماغك نشطاً وحيوياً قادراً على خلق البدائل التي تُضفي الإثارة على حياتك من جديد..يجب أن تستقبلي تقدُّم العمر بهدوء ورضا وسكينة، كلما احترمتِ تقدُّم سنك، سينسج حولك هالة من الجمال والعظمة.

نستقبل تقدمنا في العمر بهدوء وسعادة، لأن تقدم العمر ليس خبراً سيئاً ولا حدثاً مأسوياً..هو مرحلة جديدة تضعك في سُلَّم مُتقدم.إن التقدم في الذهن، هو مرحلة الروحانيات والتعبُّد والتقرُّب لله والسمو فوق الماديات والصغائر..

تقدم السن، هو مرحلة توقد الذهن لأن الأفكار لاتشيخ؛ إلا إذا حاربتها أو نبذتها، لكن أنتِ من تختارين تعطيلها وركلها

بعيداً عن رحلة الحياة وإعطاءها إجازة عن نشاطات الحياة.
كما ذكرت، أن تقدم السن ليس حدثاً مأسوياً، لكن نظرتنا للحياة وخوفنا واضطرابنا، هو ما يسلبنا مُتعة الحياة؛ إن تقدُّم السن لايقود للنهايات ولا الانقراض، لكن يؤهلنا لنرحل للدار الآخرة، حيث نجد المكافأة على ما قدمنا في رحلتنا الأرضية؛ تقدم السن فرصة لإعداد زاد العمر من جديد..
فكِّري أن الأيام وتقادُم السنين يمضي ليس لنهاية أن تمضي لاكتساب المزيد من الألق ومزيد من الحكمة ومعرفة أسرار الحياة!!.

لماذا تُرعِبُك الأيام كأنها تتربص ببهجتك ولاتريد شيئاً غير فنائك؟ أنظري للأيام بأنها فرصة للتجديد، اجعلي من تقدُّمك فرصة للازدهار حتى تصلي لمنتهاه..

أضيفي لحياتك كل يوم فرصة للازدهار لتزيدي قيمتك في بورصة الإنسانية كما الذهب..

استقلالُك المالي!!

أغزلـي وسـادة ماليـة جيـدة تحمـي دماغـك مـن الصدمـات عندمـا يسـحبون أذْرعهـم مـن تحـت رأسـك..

إنَّ المال هو أجمل سوار يحيط بمعصمك.. حيث يُكلِّل حسك الإنساني ومشاعرك النبيلة، حينما تكونين أنتِ صاحبة الأيادي البيضاء التي تنتشل أعزاءك من جُبِّ المرض أو الضياع أو التشرُّد..

ألم يكن المال هو الفرق بين الكرامة واللاكرامة؟
ألم يكن المال هو الفرق بين استقرارك وقذفك في جُب الضياع؟
ألم يكن المال هو الفارق بين استقلالك وتبعيتك؟
أمازلتِ تكافحين لتدبير احتياجك المالي؟
تؤرقك مشكلة الادخار وتحمُّل أعباء دين لا داع له؟
ألم يحن الوقت بعد لأخذ أمورك المالية على سبيل الجدية والحسم؟

إنَّ الكثيرات من النساء المثقفات الذكيات والفارهات ذوات المؤهلات العالية والمراكز المرموقة، يتعثر موكب أناقتهن في أوضاع مالية مُربكة وأحياناً مذرية ومعطوبة؛ ويصطدمن بواقع مؤسف؛ ويرزحن تحت نير أوضاع

معيشية لاتتناسب مع تأهليهن ولا وضعهن الاجتماعي بسبب إهمالهن أو استخفافهن بأمور المال، بحجة أن هنالك من يقوم بذلك بدلاً عنهن..البعض يتقاضين رواتب أقل وعالقات في وظائف مملة ورواتب ضعيفة، مكبلات بوهم الإخلاص والولاء والأمان الزائف.. بحجة تعودهن على بيئة العمل، مُفضلات منطقة الراحة، فضلاً عن أخريات يتسرب دخلهن في فواتير باهظة لشراء أشياء سخيفة ، بينما صنف آخر تركن مشروعاتهن وأموالهن تحت إدارة آخرين وهن يجهلن كل شيء بما يخص المال، وفريق منهن استكان لمعتقد أن المال شيء يخص الرجال لوحدهم..

بالمحصلة نساء تعيسات.. بائسات.. بلغنا من العمر والمركز الاجتماعي عِتيا، ومازال هنالك من يديرون حياتهن المالية.. مُقيدات بعلاقات وظروف وظيفية تسلبهن الصحة والحرية، عاجزات عن اتخاذ أبسط القرارات أو الاعتراض عن أي وضع مُهين، لأنهن مُثقلات بالتزامات مالية، قاصرات عن الإيفاء بها.. لقد فلت زمام حياتهن من بين أيديهن لافتقارهن للمُدخرات؛ الافتقار للمال عقبة منيعة في طريق استمتاعهن بيوم إجازة.. وجدار صلب بين الحرية والحياة التي يردنَّها.

ويضعـن أيديهـن علـى قلوبهـن خشـية التشـرُّد والتوهـان!!.

قبل التشرُّد والتوهان!!

آن الأوان.. أن تكفـي عـن التوهـان فـي دوامـة الحيـاة ووظائفها التـي تسـلبك عمـرك وأنـتِ تدوريـن فـي رحاهـا مُتبعـة خرائـط ماليـة لاتناسـب الواقـع الماثـل، وتقترفيـن الأخطـاء الفادحـة بشـأن أموالـك..

آن الأوان لتتحكمـي بأمـورك الماليـة وتعـودي لسـواء السـبيل بما يختـص بمالك..ارجعـي أمـورك الماليـة لقائمـة أولوياتـك بعـد أن ركلتيهـا لذيـل القائمـة متحججـة بأمـورك الأسـرية ومجاملاتـك الاجتماعيـة وأمـور عاطفيـة وأخـرى هزليـة..إنَّ أمـر اسـتقلالك المالـي، أمـر أكثـر مـن أنـه أمـر جـدي جـداً، لأن هنالـك أسـباباً قويـة ولأن الأخبـار مُزعجـة معظـم الوقـت بمـا يتعلـق بعلاقـات النسـاء بالمـال.. إذا كنـتِ تعتمديـن علـى ممـوِّل أو عميـل او شـريك حياة..احتمـال خسـارته وارد أكثـر مـن بقائـه؛ قـد يتغيَّـر قلبـه عنك..قـد يُغيِّبـه المـوت، قـد تخذلـه حالتـه الصحية..قـد يُطـرد مـن عملـه.. حتـى قـد يتغيـر طبعـه وتتزايـد مسـؤولياته ويكـف عـن الإنفـاق عليـك.. الأمـر جـد مروع..حيـث يتربـص بـك

غـول التشـرُّد والضيـق مـن كل حـدب وصـوب..
يلزمـك دلـق مـاء بـارد جـداً علـى وجهـك لتسـتيقظي؛ إنَّ العصـر اختلـف تمامـاً؛ عليـه يجـب أن تعيـدي صياغـة علاقتـك بالمـال، لأن علاقتنـا الماليـة القديمـة أصبحـت مـن التاريـخ المهتـرىء؛ ولقـد عفـا عليهـا الزمـن وأصبحـت موضـة منقرضـة لا تناسـب إيقـاع الحيـاة اليومـي.. حيـث كان فـي السـابق لابـأس مـن مدخـول قليـل جـداً. وحتـى لا دخـل لأن المـال فـي معتقداتنـا الباليـة ليـس شـيئاً يخـص النسـاء.. عكـس الأمـر السـائد اليـوم، إنَّ المـال يجعلـك ركيـزة راسـخة وسـند متيـن فـي أسـرتك وفـي علاقاتـك الأخـرى.

أهمية استقلالك المالي!!

أن تسـتقلي ماليـاً. هـو أن تكونـي قادرةعلـى التعبيـر عـن نفسـك. وقـادرة علـى الحسـم واتخـاذ القـرارات التـي تدعـم موقفـك فـي الحيـاة التـي تريدينهـا وأنـتِ تتصرفيـن معتمـدة علـى نفسـك ومـواردك الذاتيـة دون مسـاعدات أو إمـلاءات مـن الغيـر، كلمـا كنـتِ العنصـر المسـاند ماديـاً فـي المجتمـع، يزيـد تقديـرك لذاتـك وتقديـر المجتمـع لـك.. أعتقـد أن الأمر يسـتحق أن تتخـذي إجراء

فـوري بشـأن علاقتـك بالمـال وجاهزيتـك والتصـرف لمـا تمليـه عليـك مصلحتـك ومصلحـة مـن حولك..مهمـا كانـت حججـك عـن عـدم أهميـة اسـتقلالك المالـي سـتصفعك حقيقـة أن قوتـك لـن تكتمـل إلا باسـتقلالك المالـي.. إنهـا ليسـت دعـوة للخـروج عـن دورك الأنثـوي الطبيعـي فـي الرعايـة والتربيـة، بـل دعـوة لتلعبى دورك الأصيـل فـي الحيـاة والمشـاركة الاجتماعيـة، ولتقومـي بـه كامـلاً.

لايمكنـك أن تملكـي زمـام حياتك أو تشـعرين بالحرية دون امتلاك مُدَّخـرات ماليـة. ولايمكنـك أن تُبـدي أي اعتـراض علـى أي وضـع سـيء يحيـط بـك سـواء معيشـي أم وظيفـي يضـر بصحتـك أو يمنعـك الاسـتمتاع أوالعنايـة بأسـرتك.. ومـن المسـتحيل أن تحققـي رغباتـك وأنـت مُثخنـة بالالتزامـات الماليـة..

لقـد آن الأوان لنواجـه أقدارنـا الماليـة، وأن نؤسـس لعقليـة ماليـة جديدة..وننفـض عنـا العجـز المُكتسـب، ونسـتعيد القـوة التـي نتملكهـا مـن أجـل اسـتقلالنا المالـي، حتـى تكويـن ثـروات نحـن نسـتحقها ومؤهـلات لذلـك.. علينـا أن نتخـذ قـراراً سـريعاً وجريئـاً لننفـض الغبـار ونخـرج معارفنـا ومعلوماتنـا من شـرنقتها ونتحسـس مواهبنـا ونُصقـل مهاراتنـا ونحسّـن قدراتنـا ونبـدع

أدواتنا لنطوِّر من ذاتنا ونطوِّر كل ما يستحق التطوير، لنستقل مالياً؛ ولتستقلي مالياً، لابد أن تحددي مستوى ونوعية الحياة التي تريدينها وتحددي بدقة المبلغ المالي الذي يحقق لك ذلك.وتحددي عدد السنوات التي تستطيعين فيها الوصول لذلك المبلغ والتزامك بالجهد الضروي لإنجاز مهامك..

استقلي مالياً..ثم استقلي مالياً..ثم استقلي مالياً

تذكري.. أن الاستقلال المالي طريقك لسطتك الأخلاقية والرضا عن نفسك!!

أيقظي وعيك المالي:

هل جربتِ مُتعة إدخال يدك في جيبك الخاص لقضاء أغراضك؟؛ حتماً ستجدين صعوبة في وضع يدك في جيب الآخر..

علاقتك بالمال لها علاقة وثيقة بفكرتك عن ذاتك كلما كنتِ على وعي عالٍ بذاتك، يظهر لديك إدراك قوي بوعيك المالي وأهمية تفاعلك مع الحياة من حولك، لأنه كلما استقليتِ مالياً وكان لديك المال الكافي، تكون لديك الحرية الكافية

لتدلِّلي ذاتك وتضعينها في مكان يليق بها من حيث تعاطيك مع العالم من حولك..كلما كنتِ معتدة بهويتك الذاتية، تبني لذاتك هوية مالية مُبهرة.أما إذا كانت هويتك المالية مُتدنية في نظر نفسك ومفاهيمك القابعة في قاع عقلك الباطن، مفادها أنك صاحبة هوية مالية مُتدنية ستعملين على بعثرة ما تحصلين عليه من مال حتى تتطابق هويتك الذهنية مع واقعك، لتعودي لدور الضحية والفقيرة المحتاجة كما هي صورتك القابعة في تلافيف دماغك الرمادية..

رسِّخي صورة الإنسانة المُنعَّمة :

الأخبار السارة، يمكنك أن تغيري تلك الفكرة البائسة عنك وتقتلعي الصورة القديمة لتحل محلها صورة الإنسانة المُنعَّمة..تغذية تلك الصورة تتم بتغير أفكارك وتطوير إحساس أنك ميسورة الحال ورفع استحقاقك المالي بأنك تستحقين وبالتالي تتبني الأساليب التي تضعك في وضع الاستقلال المالي..

ذلك لايحدث بين ليلة وضحاها، لكن يحدث بالتفكير الواعي وزرع الأفكار البنَّاءة والقناعات التي تفكك وتبهت،

والمعتقدات القديمة التي غذت وأنشأت فكرة المرأة المعتلة والمعتوهة والمحتاجة..وترفد رؤيتك الجديدة لذاتك بتغذية صور المرأة المزدهرة الفعَّالة القوية القادرة على استقلالها المالي.

يكون ذلك، بحديثك مع نفسك لأن ما تفكرين فيه وما تقولينه وما تحسينه بشأن المال، يؤثر على وضعك المالي. إنَّ أفكارك وقناعتك وأحاسيسك، هي فرقة الإنشاد المؤلَّفة من أصواتك الداخلية..هي عادة تنشد أناشيدها داخل عقلك الذي يسوِّق لك الأفكار التي تتبنينها تجاه نفسك وتجاه مالك.

آن الأوان.. لتتبني ألحاناً إيجابية وحواراً ذاتياً بنَّاءً مع نفسك، لتأخذك لإحساس جديد وتجربة حياتية مُمتعة وعلاقات ووضع مالي أكثر راحة.. لأن جودة العلاقات تَتَّسِمُ بالمودة والمساندة والارتياح، تنعكس على حياتك ومظهر مالي ممتاز.

آن الأوان.. لتستيقظين ولتأخذي أمر أفكارك مأخذ الجد. لتتبني عادة تفكير مزدهر بجانب مراقبة حوارك الداخلي لتُحرري نفسك كلما وجدتينها في قبضة أفكار مُثبطة مالياً.

تخلصي من جراح الفقر القديمة

توقفي؛ عن أفكار الضحية والظلم والفقر التي عيشتها في الماضي والذكريات التي لم تتلقين فيها الدعم الأسري أو ديون تعثرتِ فيها في الماضي أو ظروف مرت على أسرتك أو التأسُّف على مال مفقود أو ورثة فقدتيها من قبل، لأن التأسف على ما مضى من سلوكيات وظروف يعيق طريق تقدمك ويوجه تركيزك لجراح قديمة، مما يعزِّز التجارب الماضية بداخلك ويضعك على موجة العوز والافتقاد والاحتياج..

يجب أن تتوقفي حالاً عن القلق بشأن المستقبل لأن القلق نوع من التفكير الفارغ الذى لاتنتج عنه ثمار..لأنه تفكير يعيق تقدمك ويثير غبار كثيف من الخوف ويخنقك باحتمالات قد لاتحصل مطلقاً

تبني إحساس الوفرة

تبني إحساس السعادة والوفرة والشكر والامتنان والرضا على القليل يقودك لنتائج منتعشة تتناسب مع حالتك الشعورية الداخلية وتقومين بانتهاج سلوكيات عملية أفضل..

أصغي بداخلك يوجد صوت هادئ ودعّي حالات الأسى التي ألفتيها..

أن تحبي نفسك.. هو أن تكوني أولاً..

المعتقدات المالية:

إن وضعنا المالي هو انعكاس لما يتجول في تلافيف دماغنا الرمادية وما يقبع في مؤخرة أدمغتنا..إن وضعنا المالي ذو علاقة وثيقة وطردية مع ما نعتقده بشأن المال. لتعديل أوضاعنا المالية، لابد من تعديل معتقداتنا بما يختص بالمال.. آن الأوان أن نعدل الصورة أن المال ليس إله ولا شيطان ولاصانع السعادة ..المال هو شكل من أشكال الطاقة يهدف لجعلنا أكثر مما نحن عليه، سواء أكان ذلك طمعاً أو حباً.. المال ماهو إلا مؤشر على أن ما نقوم به صحيح وأن الآخرين استفادوا من جهودنا وخدماتنا.. المال عامل مساعد ومحايد، يكسب معناه من خلال استخدامنا له..

لكن لايختلف اثنان، أن المال هو سر تحمل مسؤوليتك في الحياة.. ووضعك المالي مسؤول لحد كبير عن صون كرامتك ويجعلك أكثر نضجاً واستقراراً.لذا، يجب أن ننمي علاقة

متوازنة مع المال حتى لايكون مصدراً لإحباطنا.. معتقداتنا بشأن المال سلبياً أو إيجاباً هي مسؤولة تماماً عن وضعنا المالي.. الكثيرات منا تلقين تربية أسرية أن جلب المال من اختصاص الرجال وأن مال المرأة يُصرف على الأشياء التافهة والاستهلاكية؛ هي القناعة والمعتقد الذي يحول دون أن تكون المرأة صاحبة المال، فضلاً عن معتقدات أخرى مُثبطة ومُعيقة لرحلة فاستقلالنا المالي وتكوين الثروات، مثل الخوف من تكاليف الحياة وخشية التقدم.. إذا كنتِ متورطة بفكرة أن مال الآخرين هو من مصادر السرق أو الثروات هي من نصيب اللصوص أو شيء يخص الرجال لوحدهم..انت وضعت حاجز ذهنيا منيع بينك وبين الرخاء المالى ، واذا متورطة بفكرة أن كل ثرية وراءها زوج غني أو سلوك مشين وأن النساء لايكوِنَّ ثروات إلا بالورثة عن طريق الأقارب والأزواج انت لقد اقمتى جدارا صلدا بينك وبين الاستقلال المالى، او إذا كان موقفك من المال سلبياً لامبالياً، . إذا كنتِ لاتقلقي لأمر النقود لإعتقادك دائماهنالك من يمولك ويدير أموالك وليس لديك مشكلة في الدَّيْن، إنما الدَّيْن لديك أسلوب حياة..انت لقد عقدت صفقة بائسة

مـع العـوز والحاجـة ، إذا كانـت تلـك القناعـات السـابقة تحتـل تفكيـرك، لاتتوقعيـن أنـك تكوِّنـي ثـروة، وأنـك عقـدتِ قرانـك علـى الفقـر واتخـذتِ معـه ميثاقـاً غليظـاً... سـتصارعين أغـلال الحاجـة للمـال، سـيقف حالـك وستشـعرين بأنـك فريسـة لقـوة ضاريـة لـن تنفكـى مـن أنيابهـا إلا بتفـكك تلـك القناعـات السـالفة التـى تسـىء لروحـك..

آن الأوان.. لتغيري أفكارك وشعورك تجاه المال..

طوِّري الامتنان..

أرسلي المباركة للأثرياء وأوصلي طاقاتك بهم..

احترمي المال واحترمي الأغنياء،

دون أن تشغلى ذهنك بمصدر ثرواتهم، هي أرزاق فحسب.

تصدقـي مـن مالـك وتيقنـي أن الكـون ملـيء بالفـرص وأن مُدخـرات العالـم كافيـة ليعيـش كل فـرد حالـة رفاهيـة وليـس الأغنيـاء متكبريـن ولا أشـرار ولاسـرقة، أو ليـس مـن طينـة البشـر..

تذكـري أن أفـكارك ومعتقداتـك حـول المـال تلعـب دوراً أساسـياً فـي حالتـك الماليـة؛ القلـق والخـوف بشـأن المـال، هـذه الأفـكار سـتزيد حالتـك الماليـة سـوءاً.

تذكري أن الأفكار ذات القوة الرديئة تكوِّن نتائج رديئة.

نقِّي معتقداتك الذهنية:

الحالة العقلية أشبه بالمغناطيس تشع موجات للخارج وتبث للكون قوة هائلة لاجتذاب المزيد من الثروة والبهجة؛ فأنتِ في كل يوم ترين علامات تدل على أن الدنيا زاخرة بالنعيم. فاليوم المُشمس أو منظر الغروب البديع..

هنالك طرق لرفع مستوى أفكارك ومعتقداتك لحالة أكثر وفرة بأن تلاحظين أن الجوانب موفورة النعمة في حياتك وتعبر عن امتنانك لها متى أردتِ شيئاً أو احتجتِ إليه تجدينه بسهولة..

ماهو شعورك تجاه الحصول على المزيد من المال؟..هل تشعرين بعدم الارتياح أم بالإثارة أو بالثُّقل لفكرة تحمل مسؤولية إضافية عندما تتجهين لتأمل ردود أفعالك الداخلية للحصول على مزيد من المال، تستطيعين كشف العوائق التي تحول دون جذبك المزيد منه أو العكس.

لن تحصلي أبداً على شيء لاتطالبين به وأنتِ عندما تلتزمين بحالتك المالية وتتخذين الإجراءات التي تُثبت ذلك،

ستصبحين أكثر قدرة على طلب الثروة التي هي ملكك. فالعناية الفائقة بالنفس، شيء طبيعي؛ أنتِ جديرة بها أو وجديرة يتحصيل الديون المستحقة لكِ أو تستحقين زيادة رسوم الخدمات التي تقدمينها. قد يجد معظم الناس صعوبة في المطالبة بالمال، ولكن بالرغم من التخبُّط يمكنك رفع مستوى الكرامة لنفسك وتسهيل مسألة المطالبة بالحقوق..

طاقة المال:

المال طاقة علينا أن نتعامل معها بوعي بعيداً عن الاندفاع. إن المصاريف والأشياء التافهة هي ثقوب يتسرب منها المال في كل مرة تسيئين فيها تعاملك مع المال، تبعثين برسالة لوعيك بأنك لست أهلاً للمزيد لأن عقلك الباطن هو جزء من كيانك الذي يهتم دائماً بمصلحتك، فيحرمك من المال حتى تثبتي لنفسك قدرتك على تحمل المسؤولية..

وإذا غيرتِ موقفك وطوَّرتِ مهاراتك المالية، ستحصلين على الإستقلال المالى الذي من حقك..

تكشف هذه المواقف عن طبيعة العلاقة التي تربطك بالمال إذا كان موقفك إيجابياً ومبادراً، فلابد أن تديري أموالك، جيداً

وتجنـي ثمـار الشـعور بالأمـان والقـدرة علـى اتخـاذ الاختيـارات التـي تريدينهـا فـي حياتـك.

لا شـك أن المـال طاقـة ذكوريـة، لكـن حتـى تتماسـك المـرأة فـي حياتهـا، هـي بحاجـة للمـال وطاقـة المـال..

الكرامة المالية:

إن للمـال قـوة وطاقـة تجعلـكِ تعيشـين حيـاة سلسـلة آمنـة.. حيـاة ليـس بهـا مشـاكل كبيـرة.

مهـم جـداً أن يكـون لـك دخلـك الخـاص ومالـك الخـاص، كرامتـك الماليـة هـي أن تعتمـدي علـى ذاتـكِ ماليـاً ولاتعتمـدي علـى المعونـات، لأن ذلـك يُدنِّـي كثيـراً مـن مسـتوى كرامتـك؛ أهميـة المـال تتناسـب طرديـاً مـع أهميـة كرامتـك؛ فعندمـا تسـتهينين بأموالـك، تسـتهينين بكرامتـك؛ وأن طريقـة صرفـك لمالـك، تعكـس مـدى عنايتـك وصونـك لكرامتـك، لأن المـال المُهـدر توازيـه كرامـه مُهـدرة.

عندمـا تبعثريـن مالـك، تنخفـض قيمتـك الذاتيـة فـي عين نفسـك وتشـعرين بالخـزي وتسـتحملي أي شـيء يسـيء إليـك، وقـد تقحميـن نفسـك فـي علاقـات وزواج مـع أشـخاص ليـس لهـم

هويـة غيـر المال..ولايعنـون لـك شـيئاً غيـر أنهـم مصـدر مالـي بالنسـبة لـكِ ولايعيرونـك أيـة أهميـة ويسـتخفون بـكِ لأن الرجل يتمسـك بالمـرأة التـي احتمـالات اسـتغناءها عنـه أكبر..المـرأة المسـتقلة ماليـاً هـي الأقـدر علـى ذلـك. ليـس لأنهـا تقـوم بـدوره أو تصرفـه عليـه، العكـس أن مـال المـرأة لهـا هـي فقـط وتعطيـه طواعيـة وبحسـاب وبكـرم وبعـزة لمـا تعتقـد أنـه مهـم ومحـوري ومـا يتفـق مـع قناعتهـا هـي.. إنَّ مالـك هـو سـندكِ القـوي فـي دروب الحيـاة. إنَّ المـرأة المسـنودة ذاتيـاً لهـا وهجهـا وجاذبيهـا وكاريزمتهـا وقوتهـا وعـزة نفسـها.. تصـرف مالهـا بحسـاب حتـى لاتحشـر ذاتهـا تحـت طاولـة الديـون.. ولاتبـذر لاتعيـش فـوق مسـتوى إمكانياتهـا لتكـون عُرضـة للسـخرية والاكتئـاب..

إن صـون كرامتـك الماليـة يجعلـك شـخص يصعـب الاسـتغناء عنـه..

التسوُّق والاستهلاك العاطفي:

تلوذيـن بالأسـواق، تنشـدين الأمـان والاسـتمتاع بعـد كل خيبـة أو خـذلان.. وإحبـاط، فـراراً مـن مزاجـك السـيء بعـد كل ضغـط تلجأيـن للتسـوُّق لتحميـن ذاتـك وتُخفينهـا خلـف تكديـس

المقتنيـات.. لكـن قطعـاً لـن تكونـي فـي مأمـن مـن مواجهـة ميزانيتـك بذعـر ورعـب، تسـتجيب لـه دقـات قلبـك متعاليـة بعنـف كلمـا نظـرتِ لأكـوام تورطـتِ فـي شـرائها بدافـع شـعور قهـري واسـتمتاع لحظـي لتسـقطي مـرة أخـرى فـي فـك المـزاج السـيء وتشـعرين بقلـة قيمتـك الذاتيـة، لأنـك ضغيفـة السـيطرة علـى كبـح جمـاح رغباتـك الزائفة..وعندمـا تأخذيـن { سـلفي } مع أغراضـك المتراكمـة سـترين صورتك يسـكنها الوجع وتكشـف عن جـوع عاطفـي وروحـي وليـس احتيـاج للأشـياء، بـل لتعويـض مشـاعر مفتقـدة أو انغمـاس فـي الكماليـات والشـكليات والركض وراء القشـور.. وعنـد المنعطـف تداهمـك ميزانيتـك ذات الوجـه الكالـح الـذي لايقبـل الأعـذار. لتضـع حـول عنقـك حلقـة الأزمـات الماليـة والشـعور بالأسـف والنـدم، تسـقطين فريسـة للديـون والقـروض؛ الديـون قمـة جبـل الشـقاء العائـم الـذي يسـحب راحـة بالـك التـي تسـدديه مـن سـعادة أيامـك القادمـات؛ ويلتهـم عمـرك يسـلمك للقلـق الـذي بـدوره يورثـك الإرهـاق العقلـي الـذي يقضـي علـى اسـتمتاعك وإنتاجيتـك وإبداعـك لتكونـي بمثابـة قيـد ثقيـل فـي أقـدام طموحـك..

الإعلان يسرقك:

الإعـلام لا يهـدأ لـه بـال؛ كل ثانيـة يتفنـن ويجتـرح الطـرق لإغواء عقلـك الباطـن.. برمجيـات ومؤتمـرات ودراسـات وبحـوث وقمـم منعقـدة تعمـل ليـل نهـار لاسـتملاتك ولتنوميـك مغناطيسـياً. رسـائلهم المدروسـة، تنسـف واقـع حياتـك الحالي..تشـبعك بمشـاعر عـدم الرضـا، تحفـر هـوة بلاقـرار بيـن نمـط حياتـك ونمـاذج الحيـاة المنشـودة التـي يصورونهـا لـكِ؛ الهـوة لايمكـن ردمهـا إلا بشـراء أرتـال البضائـع والمقتنيـات وقواريـر الأحـلام والوصفـات السـحرية التـي تعيـد إليك الحُسـن المفقـود.. يعمِّقون نقـاط ضعفـك الأنثـوي داخلـك ويهـزأون مـن أنماطـك المعيشـية، يسـلبونك الإرادة وتصبحيـن مُنقـادة بـلا وعي..مُنسـاقة لرغبـات غيـر حقيقيـة غرسـوها فـي أعمـاق عقلـك الباطـن. رغبـات تخبرك أنـتِ لاشـيء.. وأن حياتـك هبـاءً إلا مـع بضاعتهـم ووصفاتهـم لتتخـذي إجـراءات سـريعة بشـأن مكانتـك الاجتماعيـة؛ حينهـا يصبـح المنـاخ ملائماً والوقـت مناسـباً للانقضـاض علـى جيبـك.. وتتـركك فـي حالـة مـن الشـتات تلقـي بعبئهـا الثقيـل علـى أرواحنـا وميزانيتنـا.. لتكتشـفي أنهـم يبعونـك الاكتئـاب والقلـق والشـراهة وإحسـاس التفاهـة.. ويسـتولون علـى ثروتـك لتنتهـي

لحياة كئيبة مُحتشدة بالمقتنيات والكراكيب، منزوعة الروح والبهجة..ويمدون لك ألسنتهم ساخرين لأن ربحهم الحقيقي من الإساءة لمظهرك ونمط حياتك..

آن الأوان.. لتحصنى ذاتك بترسانة قوية من تقدير الذات والوعي الذاتي والوعي المالي. وما يبثة الإعلام والمجتمع من حولك بشأن أسلوب حياتك ومقتنياتك وما يجب أن تمتلكيه وما يجب أن تستغنيى عنه فوراً وما يجب أن تغضي الطرف عنه نهائياً..حياتك ليست نهباً لهم، ومالك ليس لتلبية لطموحاتهم المالية..

مسيرتك للأمان المالي:

أمضي في مسيرتك للأمان المالي بمشاعر متوازنة خالية من اليأس والتلهف، مستعينة بالأمل.. أثري روحك بمشاعر الامتنان لما أفاض الله به عليك من نعم.. إن وضعك الحالي ليس عقبة حتى لوكنتِ ترزحين تحت وطأة الديون، اجعلي دافعاً لاكتساب المزيد، ومنصة لانطلاقك.. استثمري القليل الذي لديك ولاتضعي البيض كله في سلة واحدة.. لاتعتمدي على مصدر دخل واحد.. دعي مالك يجدِّد ذاته.. لكي تنضج

هـذه الوصفـة تحتاجـي المزيـد مـن الصبـر هـو الأمـل الممـزوج بـروح التفاؤل..أدرسـي والتقـي بالناجحيـن واكتسـبي خبـرات الآخريـن.. أدركـي أنـكِ تسـتحقين بالميـلاد وأيقنـي بذلـك يـزداد مـا معـك مـن أمـوال؛ إن الاسـتحقاق طاقـة المـال والاسـتحقاق سـيعاندك إذا غشـيتِ الآخريـن، أبذلـي الحـب لذاتـك وللآخريـن طاقـة المـال تحـب الـروح..

إنَّ طريـق النجـاح ليـس مفروشـاً بالـورد.. أشـعلي حدسـك واجعلـي منـه قرنـا استشـعار، وطـوِّري حاسـة شـمك للاسـتفادة مـن الفرصـة؛ كونـي فـي حالـة اسـتنفار لجميـع حواسـك للاسـتفادة مـن الفرص..تعهـدي بالجديـة الجهـد هـو الفـرق بيـن النجـاح واللانجـاح..

تعرَّفـي علـى نقـاط ضعفـك ونقـاط قوتـك.. لاتسـتعجلي جنـي المـال، لكـن تقدمـي.. أمـا أهدافـك وطموحاتـك، فدعيهـا فـي حالـة تطـور حتـى لايصيبـك الجمـود.. عندمـا ينهـار مشـروعك، اصنعـي منـه شـراباً روحيـاً، يقـوِّم جهـازك النفسـي ضـد الصدمات..النزاهـة عامـل ضـروري لأي نجاح..اكتفـي بالقليـل والأشـياء مـع مـن يشـاركون معـك الأمـوال

تذكـري: أن اليـد التـي تدفعـك عـن هـوة الفقـر، توجـد فـي نهايـة ذراعـك ، تحمّلـي مسـؤولية حياتـك الماليـة.. اسـتخدمي إبداعـك.. اسـتخدمي حدسـك..

طاقة الأنوثة

كونــي أنثــى بلاقيود..ستدهشــين العالــم عطــاءً.. ســيتراجع المشــوَّهين والمعتوهيــن..

سيمارسون عليك التهميش وفرض الوصاية.. لاتكترثي لهم.

طاقة الأنوثة

هي القوة التي توقف العالم وتتحدى قواعده..

طاقـة الأنوثـة هـي الأوقـات التـي تهـدأ فيهـا الـروح وتتوحَّـد الطبيعـة وتسـكن..هي الجمـال الـذي ينسـاب نغمـاً مـن الآلات الموسـيقية وتلثـم الـروح؛ هـي طاقـة الخيـال الـذي يدغـدغ الإحسـاس لتسـكبه الأنامـل إبداعـاً علـى لوحـة، هـي دلال الشـمس تتلفـح بثـوب الغـروب مغـادرة مطـرز بالأشـجان؛ إنهـا الحيـاة، وللحيـاة روحهـا هـي لحظـة الإلهـام التـي تتنـزَّل علـى الكاتـب وتغويـة كفكـرة ليتقطـر إحساسـاً.. هـي ومضـات الحنيـن التـي تنخـر الـروح عشـقاً وتعتصرهـا شـوقاً.. هـي طاقـة الحيـاة التـي تهمـس وتلـح وتحثنـا علـى المواصلـة عندمـا يعتيرنـا الذبـول ويصيبنـا الوهـن والخمـول والعجز..لأنهـا راعيـة الحيـاة وحاضنتهـا وواهبتهـا.. لـذا توقـظ فينـا الإلهام..هـي دمعـة شـوق تترقـرق فـي أعيـن محبـة ولاتملـك خيـاراً.. هـي الراحـة التـي تُهدهـد أوجـاع الكـون وعبـق الطيـن الخصيـب عنـد أذان الفجـر.. هـي الغفـوة التـي ترقـد علـى جبيـن الأحـلام المسـافرة.. إنهـا

النغمة الحزينة التي تسكن روح معمرة تتوكأ لتلقي نظرة وداع على رفيق دربها..هي الغفوة التي تتسلَّل للأجفان بعد يوم تعب، وهي بسمة الإنجاز التي تتوِّج صدر الأيام بعد طول مشوار ورهق..

طاقة الأنوثة هي طاقة الروح التي تسري في عمق الحياة لطفاً.. وتتغلغل في الناس وفي الأشياء تمنحها إبداعاً ونشاطاً يعطي القيمة والمعنى للموجودات.. طاقة الأنوثة تتخطى قيمتها الشكل الظاهري، الاهتمام بأنوثة الشكل الخارجي ليست أنوثه، بل حالة قشرية سطحية للأنوثة.. هي قلب الحياة النابض دفء الليل وهدوءه..والقمر وغموضه..تتبادل الأدوار مع طاقة الذكورة وتهب الكون الاكتفاء والتوزان.. تتماذجان ين ويانغ، وتهب للأشياء تكاملها وقوتها .

.. لذا هي نبض الخير والحب والحنان والرعاية الأنوثة تكره الأذى والشر.. قلب الأنثى هو قلب التسامح والمساندة والعطاء...

هي طاقة المشاعر الصادقة والمرح.. طاقة الامتنان والإخلاص طاقة الحدس والاحتواء. طاقة المرونة والتكيُّف مع تغيرات الحياة، هي المشاعر المتدفقة والانفعالات المتأججة.. هي

نبض الحياة وشعلتها التي تربض في مبيضيها هنالك حيث بذور الحياة ومنشأها بداخلها بذرة الحياة وهي تنطوي على دمارها وإصلاحها.. هي قيم التناغم الداخلي للحياة تخبز روح الحياة وتصنعها وتعيد تشكيلها..الأنوثة تحتاج الصقل المتواصل؛ هي جوهر الحياة الفطري وخلاصته.. روحك الفطرية مصدر الأنوثة وتهب العالم جوانبه الحيوية واللطيفة التي تزوِّدنا بما نحتاجه من معارف وغرائز في رحلة حياتنا، الأنوثة؛ هي قوة الحياة والفناء.. طاقة الأنوثة هي سر الحياة وحاضنتها، هي قلب الحب الأمين، روح الإبداع الأصيل؛ منها تنثال الحياة، ليفيض في جوف الروح.

ماذا حدث؟!

هل تركت الأنوثة على سجيتها تنساب في نهر الحياة ؟الأخبار سيئة بكل المقاييس!

البرمجيات السابقة طوَّقت روح المرأة بالصرامة ليتم حصارها وتثبيتها في قوالب ضيقة وحشرها فى سجون مظلمة حتى تمكن منها القهر وتمزقت روحها وأصبحت مُنتهكة تماماً وصارت روح الأنوثة عرجاء خطواتها، متأرجحة لاتقوى

على المسير إلا مستندة على أذرعتهم الواهنة، تقبض على أياديهم الزلقة.. تنزوي بصيرتها الثاقبة عمياء عن معالجة قضاياها.مشلولة اللسان عن الافصاح عن مايتحرّق داخلها.. مدجنة الرؤى مهيضة الطموح.. برمجيات وعقد انغرست في أعماق عقلها الباطني تفترس أحلامها وتتسلَّل في غمرة سلامها وحلمها وتأملها العاطفي؛ تفرض عليها المنطق لتنهب روحها وتدوس على حدسها؛ تقطع حبل حلمها تتركها ميتة المشاعر يودعون بداخلها الهشاشة..تهبط أفكارها وتهوي أحلامها تحت أقدامها وتنغرز في أعماق غرائزها لتنشد البقاء بروح مهيضة منطفئة؛ يبهت وميض الحدس والمثابرة ويتوارى العشق المشاكس، تتجمد المشاعر الفياضة وتصبح الرؤية الحادة والسمع المرهف ليس من سماتها؛ ينطفئ الحنين لنار الإبداع.

عُقدنا العميقة تجعلنا نمضي بمحاذاة الحياة نراقب وننتظر الفرص ونعترض طريقها؛ عقدنا الموروثة والبغيضة تبهت كل توهج فينا..

عندما تصل الأنثى لهذا الدرك من الانسحاق.. في هذه الحالة فقط توصف بأنها كريمة وفاضلة.. لتطحن ذاتها

لتكـون كل شـيء لـكل النـاس حتـى انفصلـت عـن مـا تبقـى مـن فتـات روحهـا.. لينحصـر توصيـف المـرأة فـي جسـدها إذا اهتمـت بجاذبيتهـا، توصـف بأنهـا عبثيـة وهزليـة وللتسـلية.. إذا رفعـت ثقلهـا عـن الأرض بمشـية معتـزة بأنوثتهـا، توصـف بأنهـا سـهلة نشـاز..ولابأس مـن الاعتـداء عليهـا والتحـرُّش بهـا؛ فهـي الملامـة..إذا رقصـت أو تمايلـت أو غنـت؛ هـي غاويـة!!

بيـن هـذا وذاك، تاهـت روحهـا عـن روحهـا فأصبحـت لاتعـرف المـرأة مـن الأنوثـة إلا قشـورها.. هـو رداء وقمـاش ترتديـه علـى كتفهـا أوألـوان وأصبـاغ تضعهـا علـى وجههـا تنحصـر فيهـا قيمتهـا وتقييمها.غيـر عابيئـن بداخلهـا مـن إحسـاس وأفـكار أو تقـزز مـن جسـدها، فهـي تحـت رحمـة مدعيـن رافعـي شـعار راية الوعـي.. الذيـن يقيِّمـون سـلوكها حسـب مصالحهـم. لـذا لاتعـرف الاسـتقرار ولاهـدوء ولاسـلام؛ تشـوهت وأخلـت مفهـوم المـرأة للأنوثـة النقيـة؛ ظلـت إمكاناتهـا الهائلـة هاجعـة نائمـة ..متجاهلـة قوتهـا الكونيـة؛ حيـث هـي روح الكـون.. وغنيتـه التـي نبتـت مـن رفاتهـا الـروح ومـن عظامهـا المنقرضـة نبتـت الحيـاة!!.

عندما تختل طاقة الأنوثة :

عندما تختل طاقة الأنوثة داخل المرأة.. يقارعها الإحباط ويسامرها الخوف، مُثقلة بإحساس الخزي والغضب المتراكم.. يغزوها إحساس الضآلة ويسلمها للعجز الكئيب، صمَّاء عن نداء روحها، وعمياء عن نور بصيرتها والتماعها، عدم الثقة والتشكك ينخران داخلها وتصبح واهية هاوية تترنح في الفراغ، منقادة للاشيء، تنطفئ عاطفتها ويغادرها الإلهام.. تصبح ضعيفة الإرادة يسكنها التردُّد تحسب لحد الرقم ثلاثة ولاتبدأ.. لاتحسن قراءة الفرص.. سريعة الانسحاب والتراجع مفتقدة للحيوية، تطوِّق نفسها وتنعزل في خجل وتنزوي عن ممارسة حقها في الإبداع والحياة بعيدة عن حيويتها..تدفن نفسها في مكان حيث يسود حياتها الركود ويلفها القلق والملل وتنتابها الرتابة في الأعمال المنزلية أو الوظائف البائسة التي يجافيها الإبداع والتجدُّد.تهاب المغامرة والتجريب، متوارية لاتقوى على الصد ولولاتفصح عن رأيها ..ترجع من منتصف الطريق وتشعر بالاختناق.. من السهل إخضاعها وتحويلها لكائن هش ومشوه؛ التردد يسكن قراراتها تخشى البداية ولاتجروء على التوقف..عندما

تغادرالمرأة روحها الأنثوية، تنتابها قلة القيمةولاتضع لنفسها وزن ويضيع منها الدرب ولاتعرف الغاية من حياتها ..تختل المعاييـر، تتحـول لساعة صدئة بعيدة عن حركة الحياة.. لاتدور ولاتتحرك..كائن من غير ملامح.. تمضى جامدة بلا ازدهار ولانمو..تفتقد الحيوية؛ عندها تدخل ضمن التصنيفات الفكرية والثقافية.. تضطرب وتخمد الطبيعة الأنثوية وتغادرها قوتها وحيويتها الطبيعية ويغيب المعنى

ستنحرف وتقترب من كل دروب الودار؛ قد تضع نفسها أمام جلادها وقد ترقص بين يديه، يكتنفها الملل ويغزوها القهر ويتمكن منها القلق ببساطة ستتوه وتضيع عن نفسها!!

ستزوغ نظراتها تتسول الاهتمام وتتشبث بالخيارات المدمرة، ستمضي خطواتها في الاراضى الزلقة ترمي بها بعيداً ..ستصبح مساراتها نهباً للآخرين!!.

هل قتلت :

إن طاقة الأنوثة ليست شيئاً هلامياً، ولاهي قابلة للتلاشي ولا التلف.. يمكن أن تتشوَّه مثل الروح، إلا أنها لاتموت. قد تتبعثر وتتألم وتتأذَّى وتظهر عليها علامات السقم

والإصفـرار.. مسـتحيل قتلهـا هـي قـادرة علـى ابتعـاث ذاتهـا.. مـن حطامهـا قـادرة علـى توليـف نغمـة الحيـاة التـي تتعطـش إليها الأرواح شـوقاً.. قـادرة علـى مقاومـة كل أشـكال الاحتـراق عصيـة علـى التحطـم.. عنـد كل احتـراق تومـض مـن جديـد.. لتكتـب قصـة جديـدة وتولـف نغمـة جديـدة وتبـدع حدثـاً جديـداً مهمـاً لفهـا الظـلام والضيـاع؛ سـتجترحين ألـف طريقـة وتفتـح أمامـك الكثيـر مـن البوابـات.. إنـك امـرأة القفـز علـى المـرارات؛ وعندمـا يتداعـى الحلـم علـى رأسـك وتتهـاوى نماذجهـم المتداعيـة، انصتـى لرسـالات الكـون إليـك . أنصتـي تعلَّمـي انهضـي. ستسـتيقظ بداخلـك سـبعة أراوح. وسـتصحى بداخلـك ألـف عيـن لتكونـي أنـتِ السـماء المُرصَّعـة بالنجـوم التـي تضـيء لياليـك الظلمـاء..

نقاء طاقة الأنوثة:

عندمـا تكـون المـرأة فـي انسـجام بيـن الـروح والجسـد والعقـل.. تسـتيقظ داخلهـا طاقـة الأنوثـة النقيـة، ممـا يمنحهـا الإشـراق وتصبـح هـي الأكثـر حضـوراً وجمـالاً حتـى مـن غيـر مسـاحيق تجميـل تكفيهـا ابتسـامة مـن قلـب أنوثتهـا..

وفـي تماسـكها الداخلـي، يغمر اليقين روحها، يسـكن الأمـان قلبها وتتدفـق بطاقـة الإخـلاص والـولاء؛ هـي الطاقـة التـي يحتاجها الرجـال فـي الإنجـاز، هـي تعطيهـم شـعور الأمـان والسـلام الـذي مصـدره الأنثـى فقـط، فـي حالـة حضـورك ومـن غيـر أي مجهـود يتحـرَّك حدسـك وتكونـي ملهمـة لذاتـك وللآخريـن..

لاتخافي ولاتحزني :

عندمـا يداهـم الأنثـى الخـوف ويسـتولي عليهـا القلـق بسـبب القهـر؛ تنضـب طاقـة الأنوثـة بداخلهـا.. تفسـد بسـبب العدائيـة وتجتـث فطرتهـا الروحيـة اجتثاثـاً.. وتتراجـع هالتهـا النورانيـة تتخثَّـر الأنوثـة مـن الداخـل وتصبـح شـكلاً خارجيـاً فقـط؛ وتحـاول الأنثـى اسـتدعاءها مـن جُـب مسـتحضرات التجميـل والتظاهـر والتمثيـل والضحـكات المصطنعـة؛ فأنـى لهـا أن تسـجيب؟!.

تفقـد طاقـة الأنوثـة ذاتهـا والعالـم يفتقدهـا؛ العالـم يتـأذَّى مـن قلـب الأنثـى الحزيـن والخائـف. والخـوف سـلطان يدفـع المـرأة للكـذب والتظاهـر؛ وتكـون هـي ليسـت هـي. ويـزداد حزنهـا لكذبهـا ..تنـزوي أنثوتهـا وتتلاشـى نقـاط تميزها..يورثهـا

الهشاشة.. تصبح فريسة سهلة تتناوشها..كلمات معسولة من شاب متلاعب.. ربما يدفعها الخوف القهري لتتمسك ببراثن زواج غير راضية عنه..وأخريات وقفن على الضفة الأخرى من الحياة، فتقولب كل شيء بداخلهن؛ اردتين رداء التوحش واستعرن طاقات ذكورية وضربن عرض الحائط بكل ماهو أنثوي؛ مستميات فقط في الشكل الأنثوى الصارخ، تعويضاً لطاقة الأنوثة اللطيفة التي غادرتهن وملأ قلوبهن الطمع والعدائية والمنافسة.. لبسن رداء القسوة واحتمين بدرع التوحش خشية جبروت الرجال وصلفهم؛ واتقاء سهامهم وتوصيفهم؛ غيرت مشيتها وعليت صوتها وتنكرت لأنوثتها.. لأن المجتمع جعل محور حياتها الرجل.. قد مورس ضدها التنمُّر وعدم الاحترام؛ كتبت لها فترة صلاحية..تعيش في المراهقة مرتبكة مشوشة مضطربة وكل مافي جسدها يدعو للخوف والتقزُّز.. في العشرينيات مهزوزة الثقة.. وفي الثلاثنيات تخشى أن يفوتها قطار الزواج.. وفي الأربعين تخشى أن يتزوج عليها.. وفي الخمسين عجوزاً منسية, مفارقات مجحفة!؛ إنَّ طاقة المرأة الأنثوية، هي أضعاف طاقة الرجال وأنها هي التي تخلق التوازن الكوني

وتصحح لكل ما يسفر من الرجال من أعمال عنف والحروب والمنافسة والسرقات والكذب..

للحفاظ على نفسها توارت خلف جوانب ذكورية في بعض الأحيان تقوم بالقوامة في المنزل وتسيطر على دفة الأمور.. بالتالي أدى لزيادة طاقة الأنوثة في الرجال الذين يتواجدون في محيطهين كأزواجهن أو أخوانهن وحدث تبادل أدوار، البرمجيات المشوهة التي طمست ملامح الأنوثة من ناحية الرجل، أثرت على تنشئتها للأجيال وفكان الدمار الكوني!.

ما أكثر الخائفات!!

الرجل الذي يُحزن المرأة ويخفيها، قد يخسر ولاءها وأخلاقها..المرأة المسكونة بمشاعر الخوف والقهر والحزن تتحوَّل لطاقة مدمرة قد تدمِّر جسدها بعلاقات غير شرعية، وتحرق روحها والرجل بالخيانة وعدم الاخلاص، المرأة لاتفرِّط في أي جانب من جوانب أنثوتها، إلا بسبب الخوف والحزن.. {تبت يد الرجال الذين يخيفون أو يحزنون نساءهم.} .الرجل الذي لايُكرم زوجته يخسر أخلاقها ويخسر طاقاتها الأنثوية الداعمة لأنها لاتكون شريكة له، لانها دفنت

أنوثتها في وادي التوجس والخوف والترغُّب؛ إن الرجل الذكي يدعم طاقة الأنوثة داخل المرأة بإكرامها، لأنه بحاجة لامرأة متوازنة في غياب الزوجة المتوازنة قد يحقق النجاح المادي لكنه يخسر الاستقرار والنجاح الروحي..ويخسر البركة لأن البيت الذي توجد به الأنثى المُكرَّمة يفيض بالسلام والأمان والبركة، لأن طاقة الأنوثة بداخلها تكون بعافيتها وهي طاقة سماوية تجلب الطاقة المباركة للأرض..لذا الأديان وأدبيات الأخلاق كلها نادت بتكريم المرأة وصونها..

الأنثى المُكرَّمة لايصدر عنها أي نوع من أنواع العنف اللفظي أو الجسدي..تكون كلماتها للمداواة وليست للتجريح. ولمستها للمباركة والشفاء وليست للإيذاء؛ ذلك ليس من موقف ضعف، بل من موقف قوة؛ قوة تطفئ الشر وتقهره وتنبت الخير وتجلبه.

هي طاقة داعمة:

الطاقة الذكورية والأنثوية موجودة داخل المرأة وداخل الرجل بنسب متفاوتة. والرجل يبحث عن الطاقة الذكورية التي تنقصه لدى المرأة التي تتوفر لها وإذا اختل مجموع

طاقتي الذكورة والأنوثة، يحدث اختلال في قيادة الحياة الزوجية وحتى في العلاقات الجسدية والنفسية والروحية، ويحدث التنافر، بل يصبحا ليس زوجان ، ويحتاج كلٌ منهما لطاقات أخرى إضافية قد تخلق الضرر ولاتتوازن..
حتى تتعادل طاقة الكون تحتاج لتكامل طاقتى الأنوثة والذكورة.

مصدر طاقة الأنوثة..
المرأة ليست للمُتعة.. وليست للعرض.. وليست مُثيرة للرغبات أو طافية للشهوات.. وأن جمالك لكِ وليس هبة للرجل!!

الأنوثة هبة من الله؛ لذا هي قصة جمال لاتعترف بالنهايات؛ عندما تتصل الأنثى بخالقها، تجدد بداخلها الطاقة الأنثوية وتستكين في حالات العبادة والتأمُّل والاسترخاء، يغادرها الخوف والحزن والقلق؛ تنام مطمئنة البال وتعود طاقتها الأنثوية متضاعفة؛ إنَّ قلب المرأة المليء بالحب والإيمان، هو أقوى الطاقات الكونية. لذا يكافئها بقوى الكيد النسائي

وهـو كيـد حـب يعيـد الأمـور لنصابهـا..
وإذا تعرضـت لـلأذى أو الاسـتبداد والضيـم عبـرى عـن نفسـك فالمـرأة عندمـا تتحـدث مـن قلبهـا تتحـدث مـن عمـق أنوثتهـا. لذا يكـون صوتهـا النابـع مـن أعمـاق قلبهـا الواثـق الصـادح بالحـق، قـوى كونيـة ، لـذا لاتخـاف المـرأة مـن كلمـة الحـق أو المطالبـة بحقهـا..وإنَّ كل مـا تنطقـه مـن قلـب أنوثتهـا يكـون كلمـةً رقيقـةً خاليـةً مـن القسـوة واللغـو، فتـوازن الكـون.

أنـتِ ليسـت تابعـاً ولاعقيمـاً ولابـوراً ولا لمتعـة ولاناقصـة عقـل ولاديـن.. أنـتِ النقـص الـذي يحتـوي الكمـال كلـه.. أنـتِ ليسـت مخلوقـاً هامشـياً، أنـتِ مركـز الكـون صـواب ومجـاز.. لأن طاقتـكِ هـي طاقـة بنـاء تتنـزَّل باسـم الطاقـة السـماوية!!

مـن تحـت ركام الفرضيـات المُدمَّـرة والنظريـات القاسـية التـي أصابـت الأنثـى بالغربـة، قـد تومـض روح الأنثـى فينـا مـرة أخـرى..

صوتك الداخلي!!

عندما تتوقين لملامسة جوهرك الخاص؛ ستنهضين بذاتك المتفرِّدة؛ القابعة في أعماقك. إنَّ ذلك التوق سيتملكك تماماً.. ساعتها ستعبُرين بقوة تيار..تغمرين الوديان والصحارى..تتوزعين في كل جوانب الحياة حباً وإبداعاً.. بينما يبقى أولئك في صراخهم القديم، آسنين متقوقعين في زواياهم الضيقة، تتحشرج أرواحهم المنطفئة!!..

أبقي نورك الداخلي مضيئاً لتمضي في مهتمك التي اختارها الله لكِ لتُنجزيِها في رحلتك الحياتية.. إنها فرصة لإحياء فضولك القديم..

كم عاندنا ؟كم تجاهلنا.؟.كم صممنا؟..كم تعامينا عن ملامحهم وحقيقتهم الأكثر إلحاحاً.؟.حتى غرر بنا ووقعنا في براثن الوحش، لنستيقظ ذات صباح مذعورات..جاهلات منساقات وراء إغراءات السعادة..رغبتنا أن يكونوا شيئاً رائعاً.. نتوق أن نمتطي جيادهم ونمضي في حقولهم الخضراء.نشق غابة الأحاسيس شوقا.. لندخل فردوسهم المزعوم.. الشوق الممزوج بالسذاجة يقتادنا في أدغال الأحاسيس..لكن لم يتحقق الحلم.. في حضرتهم تعلمنا العمى ونتصنَّع الوداعة؛ عرفنا أنَّ أعيننا ليس للنظر وبها غمامة وأنَّ أذاننا ليس للسمع.. فهى صماء لاتلتقط إنذارات الخطر.. أنَّ أحاسيسنا خائبة لاتبصر ، هواجس وتهيئوات تسكننا؛ تجاهلنا صوت أعماقنا الأكثر إلحاحا وادرنا ظهرنا لنداءات الحدس النقية.. وتحاشينا زر الغفوةو القشريرة.. وأقنعنا أنفسنا ظلما أن طباعنا الإنسانية أقل من المعايير؛ إذن لابد أن نتخلَّق ونتصنَّع

صفات ملائكية.. ألم يكونوا الفردوس؟ لماذا لانكون ملائكة؟ وأن نحارب كل جزء فينا إن كان مجرد خاطرة إنها قد لاتروق لهم؛ ليس المهم أن نرتاح أو لا نرتاح، صفعنا حقيقتنا على رأسها خشية النهايات.. أخرسنا غرائزنا ولنسلم نفسنا طواعية لمن يفترسنا. تواطوء الأمهات، وإغراءات الصديقات تستخف بالمخاطر حولنا وتوهمنا بالسعادة!!. لنسبح في أعماق السذاجة ..نغض الطرف عن اوضح صورهم.لتغمرنا نسمات السعادة المتوهمة اودية روحنا..ساخرة من حدسنا.. لتثبت إلينا ان مخاوفنا ليس في مكانها..

نتنكر لأنوثتنا وتخيب اختياراتنا.... رغم قناعة مُسبقة في داخلنا تصدح أن هذا الاختيار خاطئ.. نصرخ بها يجب أن تتوقف..رغم أننا تعرف الطريق الذي ينبغي أن تسلكه.. لكن هنالك ثريا نكافح من أجلها فوق سموات روحنا..لنجد أنفسنا في متاهة تائهة أرواحنا عن أرواحنا نداءاتنا الداخلية تثنينا عن المضي وتصرخ بن عودن ..لنرى طريق الحكمة ، لكننا نمضي غير مباليات بسيوف الحقيقة التي تعترض مسارنا والحقائق التي تصدح بنا، اخترنا أن نفقد أبصارنا واسمعانا في بداية الطريق؛ لأنهن خطرات يبددنا حلمنا ويكشفن لنا

ضآلة مساعنا في الجنة الموعودة!!.

لم ينتهِ الأمر بعد: تمتزج السذاجة بالتعقيدات الخاطئة والمقاييس والمعايير المختلة تصبح وجهاً لوجه أمام الحقيقة المدمرة، ونصمت لترمِّم قُبح خياراتنا لنداوي ساذج خياراتنا بالحب..

وتواصل في تشييد قصر الرمال أخيراً تدرك أن عيش حياة هانئة لقد تلاشى تدريجياً، لكننا نردد في انفسنا إنه ليس بهذه البشاعة ولاهذه التفاهة ولا هذا القُبح..

تحتضن يوماً وراء يوم، حطام حياتنا تشعر أنها لاحول لها ولاقوة، مع هزيمة كل حلم مدفون تنطفئ ومضات الأنوثة في عمق الروح.. تصير الروح الأسيرة لا مراعٍ خضراء ولا انطلاق في الحياة.. أناملنا الضعيفة ومنطقنا الواهي يحمي الحياة الزائفة التي يتغذى بقاؤها باستنزاف الكثير من أحلامنا وبحرية زائفة تمضي فيها .. حتى يتكشَّف وجه الغول، ساعتها سنتذكر النداءات القديمة، لأن طاقة الأنوثة كانت هاجعة نائمة غائبة مريضة مُخدَّرة غير مُعترف بها.. حتى يقهقه علينا المارد بصوت عالٍ يصفعنا أن حكمنا كان خاطئ!!. لن ولم يفت الأوان بعد؛ ومازال زر الغفوة يرن

فـوق رؤسـنا..إذن يلزمنـا مهـارات حسـم سـريع وجـرأة وشـجاعة ووضـوح، لنهـرب مـن قلعـة الخـذلان التـي شـيَّدها الخـوف فـي أعمـاق روحنا.يتحتـم علينـا الجـرأة لتكشـف ذواتنـا ورداءة اختياراتنـا فـي شـمس الأنوثـة الدافئـة وتغتسـل تحـت شـلالها مـن هُـراء المعتقـدات الباليـة، لتولـد كل منـا مـن جديـد امـرأة أنثـى قويـة لايُرهبهـا مُضـي السـاعات ولا الأعيـاد، ولايربكهـا غيابهـم.

توجِّهـي داخليـاً للاكتشـاف مـن أنـتِ.. أعيـدي اتصالـك بروحـك المفقودة..سـاعتها، تضـيء مصابيحـك الداخليـة، ويسـتقر كل شـيء فـي مكانـه الصحيـح..

الاستقلال العاطفي

لاتتكئي كثيراً على عتبة الانتظار؛ استقلي عاطفياً في وجودهم وعدم وجودهم .. لاتتزعزعك عواطفهم ونزواتهم، سعادتك ليست بيد غيرك.. لاتجعلين شخصاً محور حياتك ومُنتهى غاياتك..

النهم الاجتماعي والتسوُّل العاطفى والاستهلاك والإسراف في العلاقات؛ كله لايرتق فجوات الروح..

الكثير من أسباب الاكتئاب سببها الخذلان المتراكم بسبب الاعتماد على الغير، عاطفياً ومادياً.. سيستعصى علينا الاستقلال ونهدر ذواتنا لإسعاد الآخرين لنكسب الجاذبية في نظرهم نتسوَّل اهتمامهم بعد تطويقنا إياهم بالاهتمام.. كل المقررات والمحطات التي مررنا بها، غذتنا بجرعات مُكثفة وأكسبتنا مناعة ضد سؤالنا ماذا نريد؟لانسأل عن حاجاتنا ولكن نسأل عن حاجات الغير مما يدفعنا للذوبان والتلاشي في ما حولنا.. ونفشل في التعرُّف على أننا أفراداً لنا حقوق وعلينا واجبات منفصلة تستوجب استقلالنا ، مهما فعلتِ لن يحبك كل الناس، هنالك من لايطيقك فلاتجزعي بشأن حصولك على نقاط كاملة في سجلات قلوبهم؛ فقط أرضي بل احتفلي بما أنتِ عليه.

استقلالك لايعني عدم احتياجك لزوج أو صديقة أو سند.. لكنه استقلال مُتزن تطلبينه في كل شيء من نفسك وأن تكون لك هويتة مستقرة.

لستِ مسؤولة عن توقعات أحد:

حددي قيمك السلوكية..لاتصبحي امرأة خارقة..وليس مطالبة بتلبية طلباتهم وتطلعاتهم.. لكي تعيشي مستقلة لاتلوي عنقك للنظر في عيونهم بحثاً عن علامات الرضا مهما فعلتِ لن يحبك كل البشر..لذا احتفي بذاتك وامضي في طريقك.. كوني مُستقلة ولاتسمحي لهم بقولبتك وتغير قيمك.. وصياغتك وفق معاييرهم وقيمهم التي تخصهم وحدهم لاتسمحي لهم أن يحددوا طريقة ردة فعلك لاتعطيهم فرصة ليتحكموا فيك بتحكمهم في ردود أفعالك ولاتعيشي تحت رحمة توقعاتهم..

رأيهم يخصهم لوحدهم:

لاتتوقعي أبداً أن تثير أعمالك إعجاب الجميع..قد ينتقدونك.. حتى يقللوا من شأنك.. قد يسخر البعض..لاتسمحي لهم أن ينالوا من ثقتك بالذاتك..وبهجتك واستقرارك النفسي وسلامك الروحي، ربما يريدون تدميرك؛ لذا أفحصي ذاتك جيداً لتعرفي ما أنتِ عليه، حتى لايسهل عليهم رمي حجارتهم عليك.. وإداناتهم فضلاً عن اتهامك..إنهم يريدون

أن تنقـادي لطلباتهـم وتلبـي توقعاتهم..ولاتخرجـي مـن إطـار وضعـوك فيـه.. ردي انتقاداتهـم المدمـرة التـي يقصفونـك بهـا بيـن الحيـن والآخر..أعرفـي قـدر نفسـك واسـتمدي قيمتـك مـن معرفـة ذاتك..كوِّنـي رأيـاً راسـخاً عـن نفسـك لايزلزلـه نقـد.. كونـي متماسـكة ولاتسـمحي لنقدهـم أن ينسـفك.. أو يهـز صورتـك أمامهـم..

أفعلي شيئاً خارقاً.

زيَّنـي مسـيرة حياتـك بعمـل مميـز يدهـش الآخريـن لتضفـي لحياتـك المعنـى والقيمـة والحيويـة والتجـدد والعمـق.. ليتفاجـأ منتقـدوك أنـك غيـر قابلـة للترويـض وأن حياتـك وإنجازاتـك خاليـة مـن لمسـاتهم ومـن بصماتهـم..

تجـددي مـع المواسـم ومـع الأيـام ..فـي كل يـوم الكـون يتجـدد ويضفـي بهجـة علـى حياتنـا مـع كل بـزوغ للشـمس.. ربنـا يغيـر فـي المقاديـر والقـرارات ليصبـح جمـال الحيـاة فـي أنهـا بعيـدة عـن التوقـع.. والاعتياديـة أحرصـي علـى بنـاء ذات مُبدعـة متجـددة لايظـن النـاس أن يعرفـون عنـك كل شـيء.. احتفظـي بمعلوماتـك كجواهـر نـادرة بعيـدة عـن عبـث العابثيـن..

حافظي على حياة مبدعة متوهجة متجددة أخرجي عن إطار المألوف ولاتكوني حارسة لأشيائك القديمة والحمقاء..

تفرَّدي بمواقفك:

ليست مُلزمة أن تتوافق مواقفك مع الجميع.. اعتنقي مواقف وقيم ومبادئ نتيجة لقناعاتك الخاصة وتجربتك. لاتسمحي لهم أن يسرقوك من ذاتك لتواجهي في الصبح شخصية لاتعرفينها تضيقين بها وتضيق بك.

كوني حقيقية:

لاتقبلي أدوار لاتمثلك ولاتشتري ما لايعجبك حقاً ولاتكوني برفقة من لم ترتاحين لهم حقاً.. لاتقولي قولاً لاتعنيه.. لاتتظاهري بمشاعر لاتحسينها..

أعظم إنجاز هو أن تكوِّني نفسك في وسط عالم يريد أن يغيرك.

أهم طريقة للحصول على الاستقلال، هو أن تمتنعي عن التظاهر.. كوِّني نفسك..

قولي لا عندما يجب

عندما تقول لا للآخرين، معناها نعم لنفسك وإلا امتلأت بمشاعر المرارة والغضب، وفي محاولة أن تسعدي الآخرين تخسرين نفسك..لكن يجب أن تقفي بقوة ضد ما يسبب لكِ عدم الاتزان في هذا الأمر؛ فإن قيمتك كبيرة وعليك أن تفعلي ما تريدين وأن تفعليه لنفسك كما تفعليه لغيرك.

عندما تقولين لا ليست مُطالبة أن تقولي أسباب ذلك، ولو أن الكثيرين يحبون أن يبرروا قراراتهم أحياناً. أقول اتبعي صوت قلبك وعيشي في سلام. قولي لا عندما يلزم ذلك وقولي نعم وقتما يجب أن تقوليها.

لاتضيعي وقتاً مع من يقيدوك:

هنالك من يحاول تشكيلنا مع المثال الذين يريدوننا أن نعيش حياتنا دون الخضوع لأسلوب تفكيرهم والتشبُّه بهم.. أعطي الآخرين حرية الاختيار.. أخرجي عن الطرقات المُعدة مُسبقاً واجترحي طريقك الخاص..ربما كان مجهولاً ربما كان مليئاً بالأهوال..اكتشفي ذاتك.. بمتعة الاختيارات الجديدة التجارب المختلفة واكتشفي ذاتك

وعلى أن تتقبلي الآخرين كما هم ونكون كما نحب نحن

لاتركني للمألوف لافيك ولافي غيرك.
أبحثي عن من يحترم حدودك وزمنك الخاص ومزاجك الخاص..

تعلمي من الأطفال:

أضحكي كثيراً..أغفري كثيراً.. تجنبي كل ما يسلبك ويعكر مزاجك..دعي الحياة من حولك تمضي مرتاحة دون ضغوط.. استكشفي ولاتهدئي..أبحثي عن الدهشة في كل شيء.. تفرَّدي أمضي دون تردد وبغير خوف..

حاربي بغير ركود:

من الأسهل أن تتركي نفسك تسبح مع التيار بمعية الكثيرين .. ليأخذك فى ذات الاتجاه الذي يحمل إليه زمرة المستكنين والمستلمين والخاضعين لظروف الحياة لكنه قطعا لن يصلك لجزيرة الهدوء والسلام التي تنشدها روحك ..سيقذفك بك موجه القاسي الرتيب ويزلقك في قاع الركود ،لتستقرى في جب الملل وقاع اليأس.. ستعيشين حياتك فى متشبثة ببراثن العادي ؛متأبطة قلة الحيلة والمسكنة والرتابة

والجمود..ستذوين عن تموجان الحياة وتنعزلين عن بهجتها . حياة الاستقلال العظمة ..تتطلب منك ان تقذفي نفسك بقوة وضد التيار ويتحتم عليك أن تكوني محاربة من طراز فريد استنفري إرادتك وكل قوتك الذهنية وكل قواك الأخرى الجسدية والروحية والنفسية ؛انك ماضية لحياة ذات هدف ولا تراجع..الهزيمة الاحتمال الأبعد عن تفكيرك لان أعددت العدة وخطواتك محسوبة وخطواتك مدروسة ..

أنت سيدة مصيرك فى كل مرة تشنين غارات في مجاهل روحك وأنت كل يوم في تنوع وتجدد ومعرفة جديدة بذاتك.

كل شيء ممكن:

فليكن لكِ سند، لكن لاتعتمدي عليه.. الاعتماد الكلي على الله وحده هو الذي يسدد احتياجاتنا..

لاتتعثري في مشاعرك لتسقطي من عالي قممك لاتعيشي ضد مظاهرك الخاصة، لكن لتديرينها لأن الحياة ضد المشاعر الخاصة تستهلك قدراً هائلاً من الطاقة..

إنَّ المشاعر هي مفتاح النجاح في الحياة وليس الذكاء.. فهمك لمشاعرك وإدراكك لردود أفعالك، يُحدث تحديات

لأشـخاص محدديـن كمـا الفهـم العميـق.

الأخبـار السـارة، يمكنـك أن تتحكمـي فـي مشـاعرك وأن تضعينهـا طـوع إرادتـك ورهـن سـيطرتك؛ تحـرري مـن الاعتمـاد علـى الآخريـن فـي الحـب والشـعور بالأمـان والحاجـة إلـى التطميـن والقبـول وعـدم التأثيـر السـريع والمبالـغ فيـه بنقـد الآخريـن مشـاعرهم تجاهـك، تعاملـي بوعـي فائـق لإقامـة علاقـة ثريـة وحميمـة فـي نفـس الوقـت مسـتقلة وغيـر اتكاليـة.. التفتـي لبعضهـم وأحلامهـم دون أن تهتـز ثقتـك بنفسـك، لأنـك لاتحتاجيـن كثيـراً للمشـاعر الداعمـة، إنـه مؤشـر لايزعـج غيابـه أو تكتشـفينه.. تحـرري مـن قيـود المجتمـع وأعرفـه المخالفـة والشـعور مـن تحـرر سـلطة كبـار القـوم..

إذا افترسـك الحـزن وحاصـرك الضيـاع وتملـكك الغضـب واعتـراك الخـوف وتحـرَّش بـك القلـق وأحاطـت بـك كل عوامـل التعريـة والسـقوط والغـرق.. لـن ينفعـك الآخـر لأنـه مراسـاة مهترئـة عُرضـة للذبـول والتحلُّـل والتلاشـي والذوبـان والتمـزُّق.. ربمـا انهـارت بـك قبـل الوصـول لشـاطئ الأمـان، لـذا اعتمـدي علـى جوهـرك الخـاص وحكمتـك المتأصلـة التـى تمنحـك الهـدوء والاتـزان والتماسـك للسـيطرة علـى كل

المناخـات المتباينـة حولـك..

أرسمي حدوداً واضحة

دعـي الآخريـن يعرفـوا حـدود مجالاتـك العاطفيـة والروحيـة ولاتتجـاوزي مساحتهم..ولاتسـمحي لهـم باختراقـك لأن ذلـك يفضـح تهاونـك.. لا تغضـي الطـرف عـن التعـدي علـى حـدودك ثـم تعترضـي لاحقـاً.. لأنـك سـتبدين كمـا الشـخص المـراوغ.. لتكـون إشـاراتك واضحـة وحازمـة وحـدودك راسـخة.. لتكـون لا، حاضـرة فـي قاموسـك. للحفـاظ علـى سـلامة كيانـك وكرامتـك..

عنـد وضعـك الحـدود الجذريـة التـي لاتقبـل مهاونـة ولا مسـاومة، الـكل يربـح.. حتـى لاتقعـي ضحيـة لسـلوكياتهم الفاسـدة والشـريرة, وحتـى لايتوجـس الآخـرون منـك خشـية جـرح مشـاعرك..

وضع الحدود هو عكس التهاون، منسجم حرفياً مع الاستقامة واحترام الذات وضعك الحدود يمنعك من عدم إقحام نفسك في وعود والتزامات مُفرطة ..يجعلك أكثر حسماً.. سني حدودك بذكاء دون تنازل.. ودون انعزال. إنك تحتاجين لرسم حدود واضحة وراسخة..حدودك المادية والذهنية والعاطفية والروحية، إنَّ رسمك لحدود متماسكة، يُحدث التوازن في حياتك ويرسخ لتناغمك وسلامك الداخلي، لتحظى بأساس متين لعلاقات سليمة مع كل من حولك.

غياب الحدود :

الحدود الضعيفة أو غياب الحدود، يجعلك منتهكة مفتقدة للطاقة مصابة بالإرهاب تنوءين بالأثقال والالتزامات المقيِّدة.. تفتقدين للمتعة تتناوشك الأفكار المُثبِّطة وتتقاذفك الأوهام؛

لتعيشي حياة عشوائية متلاطمة وعلاقات متخبطة.. ترزحين في سجن الشعور المبعثر و حالة من التمزُّق تسكن روحك.

معيقات إرساء الحدود:

بعد الكثير من التضحيات التي قدمتيها على مدار عمرك، وماعُرف عنك أنك المهذبة اللطيفة صانعة السعادة التي لاترفض أمراً ولاترد طلباً؛ أعتقد أن وضع الحدود بالنسبة لك ليس بالأمر السهل، لأنك ستواجهين حرجك الداخلي.. وخيبة أملهم فيك.. ستصطدمين بمعتقداتهم فيك وبرمجتهم السابقة لك. هذه البرمجة المتعسِّفة التي تقبَّلها عقلك اللاواعي، جعلتكِ تقدمي مشاعرك للآخرين لتحافظي على حبهم وعظيم تقديرهم، لأنك تستمدين تأكيداتكِ منهم وترين تقييمك في أعينهم..قلقة مشغولة باستجاباتهم وردة أفعالهم، مسلوبة السلام الداخلي.. مفتقرة للاستقامة، متدنية احترام الذات.. حينها ستخذلك عزيمتك، سيرغمونك على ما تعودوا عليه ، ربما مرحلة إرساء حدود جديدة قد تكون صعبة ولكنها ستوفِّر عليك الكثير.. أعلمي الجميع أنك عاهدتِ نفسك بالعناية. سيتقبلون قراراتك.. الحدود ليست

نهائيـة ويمكـن تغييرهـا مـن وقـت لآخـر.. لتعلمـي مالايناسـبك ومايناسـبك، لكـن يمكـن أن تكونـي واضحـة بشـأن مـا يمكنـك التسـامح فيـه ومـالا يمكنـك، ثـم التزمـي الثبـات علـى موقفـك.. ضعـي نفسـك فـي مـكان لائـق بمقابـل احتياجـات الآخريـن. فـي مرحلـة إرسـاء الحـدود؛ قـد يـرى مـن حولـك تهديـداً لارتياحهـم، لـذا قـد يقابلـك أصدقـاؤك بالانتقـاد، وربمـا تصطدميـن بثـورة غضـب زوجـك ، سـتواجهين توتـرات داخليـة صـادرة منـك شـخصياً، لكـن علـى كل حـال أمضـي.. وتذكـرى عهـدك ووعـدك مـع نفسـك ، لأن مكاسـب إرسـاء الحـدود تسـتحق دفـع الثمـن لأن حـدودك هـى ركائـز حياتـك.. وتذكـرى ان حياتـك الباذخـة ذات الهـدف تتطلَّـب وضـع حـدود بينـك وبيـن ذاتـك، وبينـك وبيـن الآخريـن..

الحيـاة المتوازنـة التـي تحفـظ كرامتـك وتبقيـك فـي سـلام، تتطلـب منـك رسـم حـدود واضحـة وتتطلـب انتقـاء مـا يحميـك..

كيف ترسمي حدود

أرفعـي وعيـك الذاتـي لتتمكَّنـي مـن إرسـاء الحـدود حتـى

لاتتعرضـي للانتهـاكات والمُنقصـات بسـبب تجـاوزات كبيـرة؛ تعرَّفـي علـى مناخـك العقلـي وأحوالـك الداخليـة. لتتعرفـي علـى ذاتـك. تعرفـي علـى احتياجاتـك وتعرفـي علـى مـا يضايقـك. وماهـو مقبـول وماهـو مرفـوض بالنسـبة لـكِ، ومـاذا تحبيـن ومـاذا تكرهيـن؟ ومـا يحسسـك بالإهانـة ومـا يعكِّـر صفـو مزاجك..فلتكتشـفي مـا يحفُـزك واحترميـه، ومايقـودك للجنـون وتعاملـي معـه. اكتشـفي مـا يجعـل قلبـك يغرد..أعرفـي ماهـو مُزعـج لـكِ ومـا يشـعرك بالارتيـاح..

دعيهم يفهموا وما هو الأمر الذي لايمكنك التراجع عنه مهما علـت فاتورته..

عرِّفيهم ماتدافعين عنه وماتناضلين من أجله..

دعيهم يعرفوا ماتستعدي بذل نفسك من أجله..

ليتبينوا ما الأمر الذي لايستحق انتباهك ؟

ليعلموا ماهي قناعتك التي لاتقبل المفاصلة؟

وليدركـوا ماهـو الأمـر الـذي يجعلـك تقطعيـن علاقتـك بشـخص مـا؟

دعيهـم يعرفـوا مـا الأمـر الـذي يجعلـك تبتعـدي عـن مـكان وتفترقـي عـن شـخص معيـن؟ ..

لتكوني صريحة بشأن الأمر الذي يخل بمبدأ.. وليعلموا ماهي القناعات والثوابت التي تحركك لتشهري سلاحك؟..

أعرفي ثوابتك التي لاتقبل جدال..

ليدرك الجميع ماهي الأمور الدامغة بالنسبة لكِ ولاتهاون فيها؟.

دعيهم يفهموا ماهي الأمور غير المُحتملة بالنسبة إليك؟

أبداً لاتتهاوني مع الأمور التي تُضعفك فتهدِّد شخصيتك، مما يستنزف طاقتك.

تذكري أن المعايير الكثيرة والثوابت الكثيرة تجعلك صعبة التعايش معها. أما غيابها يجعل منك شخصاً هلامياً خاوٍ بلا قيمة لايُقام له وزن ويكون فى مهب أمزجتهم..

ضبابية الحدود تؤدي لاستفزاز مشاعرك وجرحك، وتجعل عالمك الداخلي هشاً ومهزوزاً ومتأذي.. على تخومه يموت تقدير الذات ويذوب الحب وتتلاشى الفرص!!

الاحتواء الذاتي!!

امتلـىء بـك؛ لاتبذليـن جهـداً إضافيـاً للاحتفـاظ بأحدهـم، أحزمـي أمتعتـك وكونـى جاهـزة للرحيـل مـن أيـة علاقـة لا تطـورك .

الانسحاب للكهف عادة رجالية ينعزلون حينما تهطل عليهم خسائر الحياة، وويلاتها وتُثخنهم جراحاتها. يا لها من متعة!!.. يالها من عظمة!! عندما تغادرين شاطئ الانتظار، وتأوين لكهفك حيث لاتنتظرين أحداً..تحنو على ذاتك.. تطببي نفسك.. تهدهدي أوجاعك..ترمِّمي انكساراتك..تلفي هزائمك وآلامِك بضوئك الخاص..تعدلي مكياج روحك.. وتطلي على نافذة الكون.. لتسجلي حضورك في مشهد الإشراق.

أن تحتوي ذاتك، هو أن تكوِّني لنفسك سماءك وأرضك وتهذبى شَعَّثَ روحك وتسكتي اضطرابها المقلقة وتربتي على آلامها المزعجة.. أن تلملمي شتاتك وترمِّمي وتداوي جراحك وأن تمنحي نفسك ضحكة امرأة عاشقة، إذن كوني رفيقة لطيفة مع نفسك.. أقهري صوتك الناقد.. صوت التقهقر والتراجع. توقفى عن جلد ذاتك .كُفي عن تصغيرها و لومها ..عن تجريمها .. عن تخويفها ..عن إهانتها..بل احتضني ذاتك بشدَّة..تقبلي شخصيتك بكل حب ورحمة.. حرري أنتِ الحقيقية..يتبدد ظلال التجارب الأليمة وينبثق نورك

الداخلـي..

مامـن شـيء ينقصـك ويجـب تعويضـه مـن الخـارج.. فقـط اقتناعـك بأنـك وحيـدة يقـودك للسـعي جاهـدة وراء اسـتكمال نفسـك مـن خـلال الآخريـن والانفصـال عـن هويتـك الروحيـة الحقيقيـة.. يقـودك للفوضـى والانقسـام والشـعور بالغيـرة والحسـد.. تعوديـن خائفـة مـن الهجـران. وتشـعرين أنـك لسـت جيِّـدة ولسـت بخيـر فـي غيـاب الشـريك، ممـا يجعلـك تحسـين بشـدة فقـدان حبـه الخـاص.. وتتوهميـن أن سـعادتك بأكملهـا في أحضـان الشـريك، الأمـر الـذي يجعلـك تفقديـن مصـدر سـعادتك فـي حالـة انفصالـك عنـه.. حينهـا سـتقتنعين أنـك فـي مـأزق!!.. عندمـا تضعيـن سـعادتك بيـن يـدي أي شـيء خارجـك، تشـعرين بعـدم الاكتفـاء وأنـك مُحمَّلـة بالأعبـاء..

تذكـري أنـت أحـق النـاس برفقـك ثـم أنـت أحـق النـاس برفقـك.. ثـم أنـتِ أحـق النـاس برفقـك.. ثـم امضـي فـي كل اتجاهـات الحيـاة..

آن الأوان لتحتضنـي نفسـك..هدهديها..طمئنيها..احتويها..اكتفي بهـا ودعيهـا تكتفـي بـك.. أنـتِ سـكنك الرغيـد آوى إليـه بعـد كل انتكاسـة دعـي أفـكار اللطـف وعبـارات المواسـاة تعبـركِ منـكِ

إليكِ ، بينما انت راسية على ضفة احترام الذات، متناسية ثناءهم وتقديرهم.. تيقنى إنَّ الأمور تحدث كما يجب..

اسمحي لذاتك بالشروق والسطوع والإلهام والإبداع.. دعي التناغم والشعور بالسلام يغمر روحك لتكشفي عن عظمتك الذاتية..يتلاشى ظلال البرمجيات السابقة ..تسطع روحك مع كل شروق جديد للكون .ستشعري بالهدوء وستشعرين باكتفائك وأنك لاتريدين أن تحصلي على شيء أعشقى عيوبك الصغيرة..

إنَّ مقدرتك على احتواء ذاتك نوع من الثقة الداخلية.. نوع من القوة الداخلية..التي تُشعرك بقيمتك تُغرقك في الأمان.. والأمان يتخلَّلك..لاتهتمي بماذا يمكن للآخرين أن يفعلوا، ولستِ مشغولة بضماناتهم القديمة، لستِ مهووسة بأسباب البقاء العاطفي معهم، أجهضي نماذجهم البائدة..ما كان مستحيلاً في الماضي، قد أصبح ممكناً.. أركلي سُبل الراحة الزائفة..

اكتفي بك..احتضني ذاتك.. لاترهبك الوحدة.. ولايُفزعك غيابهم .. استغنى عن مساعداتهم أستمتعى بالراحة النفسية.. لستِ متعلقة بآخر ولاتتسولى الحب ..لست بحاجة

للاتصال الدائم بشخص معين ..لذا تتجلى في حالة عاطفية مُريحة ومُستقلة.. ستكونين جذَّابة مُثيرة للاهتمام بتفرُّدك لاتخيفك الوحدة لكنها تمثِّل لديك مساحة للدروس، فوق ذلك، أنتِ متفاعلة ومستمتعة مع محيطك، معتمدة على نفسك للحصول على المشاعر التي ترغبينها، احتواءك لذاتك على علاقة وثيقة مع الاهتمام بالصحة والجمال والقوة.. ومع ما يخص مستقبلكِ، إن قراراتك تكون نابعة من قناعتك الذاتية مُتحررة من إدمان الرأي العام، تقومين بما ترينه صواباً وما يناسب ظروفك وقناعتك وقيمك الخاصة.. لاترجين تقييم اجتماعي أو تصفيق.. ولاتنشدين نظرات الإعجاب..

إنك حقا في رفاهية مع ذاتك، حيث تمددين في وقتك الخاص لتتسلحين للعيش، ترتدين ما يناسبك، ليست مشغولة بالتوافق مع أحدهم، تعيشين ترف التواصل مع الآخر في إطارك الزمني الخاص الممتع..

أنتِ تعيشين لذاتك..إذن.. ليست مضطرة للاختباء خلف الأقنعة الرمادية أو الرغبة في الاندماج مع الحشد أو تلبية لتوقعات الغير..

تمضيـن فـي طريـق أحلامـك والوصـول لأهدافـك.. لاتخشـين إثـارة عـدوان أو خـوف أو كراهيـة الآخـر..

أنـتِ فقـط ، مـن تهتميـن ببيئتـك الداخليـة وتمضيـن فـي الاتجـاه المعاكـس، اكتفـي بذاتـك واطرحـي عنـك قنـاع اسـترضاءهم مكتفيـة بـك.. لتمضـي فـي مسـيرة حياتـك سـريعاً، لأنـك ليسـت مشـغولة بنظـرات الإعجـاب فـي أعينهـم..

سـوف تكُفـي عـن تزييـف أفـكارك ومشـاعرك، وتسـتردين قوتـك الحقيقيـة لأنـك صـرتِ تعيشـين بجوهـر روحـك الطيبـة وقلبـك المُحـب..

وداعـاً لمعاناتهـم.. أنـكِ لـم تعـودي مُتعلقـة بهـم ولاتبحثيـن عـن ذاتـك فـي نظراتهـم..

عالجـي أمـورك بنفسـك.. أنصتـي لدوافعـك الداخليـة.. حدثـي نفسـك وبلغتـك، ومـا ينبغـي أن تفعليـه أو تمتلكينـه.. أصغـي لهمسـك الداخلـي بـدل اتبـاع طبولهـم..

لاتعرفى الإتكالية :

هنالـك فلسـفة نسـائية غريبـة، تصيبنـا بنـوع مـن العاهـة العاطفيـة التـي تجعلنـا نتوهَّـم أن هنالـك آخـر مسـؤول عـن سـعادتنا.. متسـيبات عـن مسـؤولية مشـاعرنا؛ متوهمـات أن الرفاهيـة شـخص نلقـي عليـه أعباءنـا العاطفيـة والماديـة، إذا قصَّـر هـو المُـلام.. ممـا يجعلنـا نضـع أنفسـنا تحـت رحمـة مـن حولنـا.. وعـدم مواجهـة مشـكلاتنا، تُشـعرنا ان الآخـر لديه إكسـير السـعادة وسـر الوجـود.. معتقـدات أن الرجـال هـم الأكثـر براعـة فـي الاعتنـاء بنـا ونكـون فـى حالـة لهـث وركـض وبحـث دائـم عـن أشـخاص نسـتند عليهـم عندمـا تواجهنـا مشـكلة جديـدة، ممـا يجعلنـا فـي حالـة خضـوع لهم..فتصبـح نصائحهـم أوامـر، مُكرهـات علـى تنفيذهـا.. نكـون يائسـات وفـى حالـة تلقـي وطلب دائـم للشـحن والدعـم العاطفـي والنفسـي مـن الآخريـن.. غيـر واعيـات غيـر واثقـات مـن قدرتنـا علـى مواجهـة كل موقـف مـن مواقـف الحيـاة بثقـة ويقيـن وهـدوء ورباطـة جأش..لكـن عندمـا تحتويـن ذاتـك وتتولـى أمـر مشـاعرك.. سـيغادرك فـورا الشـعور بالقلـق وستسـيطرين علـى نفسـك سـيطرة تامـة.. وسـتدركين أنـه ليسـت مسـؤولية أي شـخص أن يجعلـك تشـعرين أي شـعور..

وستختبرين حياة مُشبعة ومليئة بالأحاسيس.. وستعرفى تمنحي نفسك أي إحساس تريدينه.. ستعيشي تجربتك العاطفية وتجربتك الروحية دون شرح، ستمتعى بحواسك الخمسة لانها تمدك بالغذاء الروحي والعاطفي الكامل، لتوصلك بالطبيعة.. ستمتعك عيناك عند النظر في القمر و وتبهجك حاسة الشم وانت ستنشقي رائحة الأزهار..تذوَّقي طعم الشكولاتة والشبس، وتمشِّي في الهواء الطلق، دعي النسيم يداعب وجهك ورائحة القهوة تتسلَّل لخياشيمك.. أضيفي لتجاربك لمسة وأفني ذاتك لتعيشي أقصى درجات الاستمتاع والفرح..

العاهة العاطفية..هى تلقى الشحن والدعم العاطفي من الآخرين والحياة مليئة بالأحاسيس.. يجب أن تغذي حواسنا الخمسة عواطفنا وروحنا قبل أجسادنا..

..

كوني أنتِ نجمة عمرك وتعويذة حظك.

علِّقي آمالك العريضة عليك ليس على آخر.

أنتِ اليد التي تُربِّت عليك.

أنتِ ركنك الناعم الذي تأوين إليه ..

كوني أنتِ لروحك الرفيق و الطريق..

تم بحمد الله

المراجع

- كتـاب التغيـير نيـل دونالـد لـدواش ترجمـة حصـة الحشـاش عبـير كريـدى شركـة اكتشـف ذاتـك

- كتاب الحب بذكاء: دكتور فيل ماكجرو مكتبة جرير الطبعة الثانية.. 2008

- أثر الشخصية الجذابة اندرو لاى مكتبة جرير الطبعة الثانية 2010

- كتاب القوة المطلقة جيمس لى فالتين مكتبة جرير الطبعة الاولى 2010

- كتـاب كيـف تمسـك بزمـام القـوة روبـرت غريـن ترجمـة محمـد توفيـق البحيرمـى العبيـكان

- كتـاب كتـاب شـوربة دجـاح دروس مـن الحيـاة للمـرأة سـتيفانى مارسـتون جـاك كانفيلـد فيكتـور هانسـن الطبعـة الاولى 2006 مكتبـة جريـر

- كتـاب قـوة التركيـز للمـرأة فرايـن هيويـت ولـس هيويـت جريـر اعـادة طبـع الطبعـة الخامسـة 2010

- كتـاب مبـادئ النجـاح: الدكتـور جـاك كانفليـد اعـادة طبـع الطبعـة الخامسـة 2011 مكتبـة جريـر

- كتاب كيف تقولي لا 250 طريقة

لا كيـف لكلمـة صغـيرة كهـذه تغـير مجـرى حياتـك جانـا كيمـب العبيـكان بالتعاقـد

أماكـو بنيـورك بالولايـات المتحـدة

- كتاب أستطيع أن أجعلك غنياً بول مالينا مكتبة جرير

- كتـاب الأسرار الكاملـة للثقـة بالنفس..د.روبـرت أنتـونى مكتبـة جريـر إعـادة الطبعـة الثالثـة 2010

- كتـاب نسـاء يركضـن مـع الذئـاب كلاريسـا بنكـولا ايتـس ترجمـة مصطفـى محمـود محمـد مراجعـة احمـد مـرسى الطبعـة الاولى 2002 المـشروع القومـى للترجمـة المجلـس الاعـلى للثقافـة (القاهـرة)

- قـوة عقلـك الباطـن للدكتـور جوزيـف مـيرفى مكتبـة جريـر اعـادة طباعـة الطبعـة الثامنـة 2007

- كتاب امرأة من طراز خاص: كريم الشاذلي اجيال للنشر الطبعة الاولى 2009

- ثقتى بنفسى د.فوذية الدريع الطبعة الثانية 2009

- كتاب فكر وازدد ثراء للنساء لشارون ليتشرالطبعة الاولى مكتبة جرير 2016

*** اذا وجـدت اى مرجـع سـقط سـهوا عـلى اسـتعداد ادراجـه ضمـن المراجـع فى الطبعـة الثانية**

عن الكاتبة

زواهر الصديق صحفية استقصائية حاصلة على جائزة التفوق الصحفي من مجلس الصحافة والمطبوعات السوداني ..عملت بعدد من الصحف السودانية كمحرر صحفي ورئيسا لقسم التحقيقات ..عملت رئيس تحرير لمجلة البطولة العربية للذاكرة لدورة واحدة..مثلت السودان فى البطولة العربية للذاكرة بتونس ..هي مدربة دولية معتمدة من عدة جهات دولية .. باحثة في الطاقة الحيوية والسلام الداخلي..مدربة محترفة ومتخصصة فى البرمجة اللغوية العصبية ؛دربت مايتعدى الألف من خلال مبادرة ارتقاء.. هى رائدة أعمال ومالك ومؤسس لعدد من أسماء الأعمال.. هى المدير المؤسس لمركز انترناشونال بروفشنال للتدريب.. ومركز الجلسة للتدريب القانوني .. ومركز)نويت بن) للخدمات الصحفية ..ودار جواهر الفكر والأدب للنشر ..هى الشريك المؤسس للعلامة التجارية (الخرطوم تكتب) و(الخرطوم تكتب للإنتاج الاعلامى) ومركز (الخرطوم تكتب) الثقافي..رئيس تحرير صحيفة (الخرطوم تكتب) الالكترونية

سجلت أكثر من 200 حلقة لإذاعة هلا وهن كمشاركة متخصصة

عبر برنامج هلا وهن للحديث عن الطاقة وتحدث في ذات الموضوعات لعدد من الإذاعات والمحطات التلفزيونية محليا وعربيا