

Salwa Alodidan

سَيِّدُ مَنِيَّ بِشَبْرِكَ

ثلاثون قانونا غيرت حياتي
وستغير حياتك أنت أيضا

سلوى العبيدان

الطبعة
1

الكتاب الذي سيرشدك للضوء في نهاية النفق

شيء مني يشبهك

ثلاثون قانوناً غيرت حياتي
وستغير حياتك أنت أيضاً

سلوى العبيدان

الطبعة الثانية

١٤٤٠هـ

المقدمة

ما كتبه في هذا الكتاب ليس مجرد كلمات منمقة ، بل هو نقش
حفرته الأيام فوق جدران ذاكرتي لأحداث ومواقف عبرت في
طريق حياتي، ليس الهدف منها أن أظهر نفسي أمامكم وكأني
"المرأة الخارقة" التي لا تتحني أمام أعاصير الحياة مهما
كانت قسوتها..!!

بل لأخبركم أن تلك المواقف والأحداث شئنا أم أبينا تقوم
بصنعنا دون أن نشعر إن سمحنا لها أن تتمدد مثل نباتات
متسلقة فوق جدران أرواحنا....

حين يشتد عودها فيتسلل إلى مشاعرنا العفوية الجميلة ويبدأ
في الالتفاف حولها رويداً رويداً، حتى نكاد نخفق ونفقد شيئاً
من إنسانيتنا في لحظة ضعف لا تكون فيها الحقيقة هي الحقيقة
في أعيننا..!

أشعر أن البعض منكم يتساءل..

لكننا بشر وبعض المواقف تؤلنا.. تجرحنا.. تقتلنا من
الداخل.. تجعلنا نقسم بالله ثلاثاً أن لا نستمر بنوايانا الطيبة..
بعفويتنا.. بقلوبنا البيضاء... أن نردد في لحظة غضب أنا ومن
بعدي الطوفان..! دعوني أخبركم أمراً، في لحظة ما في حياتنا
سنتوقف وسننظر خلفنا وسنتمنى لو أننا لم نسمح للمواقف
والأحداث أن تصنعنا وتخدش جمال أرواحنا وصفاء نياتنا .
لكن ...

يجب أن نضع في أذهانتنا أن كل تلك الأحداث والمواقف المؤلمة التي مررنا بها .. لم نكن لنعرف أنفسنا جيدا إلا من خلالها .. هي مثل فاكهة حلوة لن نشعر بلذة طعمها إلا إن عصرناها عصرا ...

لذا ثق بي يا صديقي القارئ ..

ستمعرك الحياة عصرا ... لتخرج منك أجمل ما فيك!
فكن أقوى بالله تعالى من أي موقف وحدث مؤلم في حياتك، لأنك بعد مضي زمن طويل على أحداث حياتك وحين يمتد بك العمر ستتمنى لو أنك وضعتها في حجمها الطبيعي ولم تتركها تسلبك شيئا من جمال أيامك وراحة بالك

وستتمنى لو أنك ارتكبت بعض حماقات التي كنت تخشى من فعلها خوفا من تقييم الآخرين لك سلبيا... رغم ادراكك أنها لم تكن تتعارض مع الأخلاق والدين..!

ستمنى لو أنك خضت حتى تلك التجارب التي كنت تتوقع فشلك فيها ومنعك خوفك من ذلك ..!

ستمنى لو أنك اعترفت لأحدهم بأنه " منكذ " عليك حياتك ومحتمل وبشكل مؤذي مساحات شاسعة في عقلك.. لكن مجاملتك الزائدة له كانت تجعلك تخفي مشاعرك الحقيقية عنه وتندفع في مجاملته...!!

ستمنى لو أنك استمتعت بالأشياء البسيطة الموجودة في حياتك

لحظتها بدل الانتظار لأشياء تأخرت كثيراً وأفقدت متعة
الانتظار!

ستمنى لو أنك قمت بأشياء مجنونة في الأربعينات والخمسينات
من عمرك ...

كالرقص تحت المطر ...

وركوب لعبة خطرة في مدينة الألعاب ...

وامتطاء صهوة حصان أو " بعير " ..

والانطلاق في رحلة برية طويلة غير مخطط لها ..

في هذا الكتاب سأشارك معك شيئاً من تفاصيل حياتي

لا عبثاً بل لتدرك أن الحياة ... قبل أن تمت يديها لنا بهدية
الفوز...

لا بد وأن نتقن فن الرقص معها بجدارة ..!!

وإن رأيت شيئاً مني يشبهك ... فأخبرني بذلك !!

BOOKS

سلوى العبيدان

٥ / يناير / ٢٠١٨ م

الأحلام لا تموت

يقول باولو كويلو

ما يعتقدده الآخرون عنك ليس من شأنك ، وما تعتقده عن نفسك هو
شأنك مدى الحياة .

كثيراً ما أعود بذاكرتي سنوات إلى الوراء وبالتحديد حين
كنت تلميذة بالصف الرابع الابتدائي كنت مجرد طفلة نحيلة
أحلامها تفوق بكثير سنوات عمرها الصغيرة ، كانت أمي كل
صباح تقسم شعري إلى قسمين وتقوم بتصفيره وربط نهاياته
بشرائط بيضاء...!

ولأنني منذ صغري صاحبة " شطحات غريبة " !

فقد كنت أقوم في المدرسة وخصوصاً في وقت الفسحة ، بفك
الشرائط البيضاء ثم أربطها مع بعضها البعض وأرفعها عالياً
بقدر ما أستطيع حتى تصبح مثل عامود بخار القطار الصامد
في وجه الرياح ثم أتخيل نفسي أقف على حافتها و أتحول إلى
طير أبيض يحلق عالياً في السماء ، وأظل أرقب تلك الشرائط
البيضاء والهواء يعبث بها ، حتى أندمج تماماً ولا أسمع صوت
الجرس معلنا انتهاء وقت الفسحة وبدء الحصة الدراسية ،
وكثيراً ما كنت أتعرض للتوبيخ من المراقبة وفي بعض الأحيان

كنت أكتب تعهدات خطية لعدم التأخر عن الحصة الدراسية بعد الفسحة..!

كانت أحلامي تختلف كثيراً عن أحلام من هن في عمري بل كانت تفوق أحلام طفلة في مثل ذلك العمر الصغير مما جعلني أجد صعوبة في استمرار صداقاتي الطفولية وكنت أشعر بالحزن كثيراً بسبب هذا الأمر ، ما دفعني لأن أبحث عن عالمي الخاص حيث ألتقي بأشخاص يشبهوني ، وهو ما وجدته في عالم قراءة القصص وخصوصاً قصص المكتبة الخضراء .

معظم أبطال هذه القصص كالسندريلا وعقلة الأصبغ والسندباد والجميلة والوحش كانوا بمثابة أصدقائي الخياليين ! هذه المعاناة التي اختبرت قسوة مشاعرها في صغري بسبب قلة الصداقات وصعوبة التوافق مع تفكير زميلاتي في تلك المرحلة ، تركت آثارها على نفسي فترة طويلة ..!

- ولكن حين كبرت تعلمت أنه ليس شرطاً أن يكون لدي الإنسان صداقات متعددة حتى يكون ناجحاً ..!

فالعبرة ليست في عدد الأصدقاء والمعارف والزملاء ، وكثرة علاقاتك الاجتماعية المتعددة ، بل في حسن اختيارك للصديق ، وهنا يكمن السر الحقيقي .. ليس مهماً أن يكون صديقك من أولئك الأشخاص الذين يشار إليهم بالبنان من حيث الشهرة والثراء والتفوق والنجاح... الخ ، بل يجب أن يكون صديقك

من النوع الإيجابي الذين مهما تعثرت أو تعثر لن يسمح لك او لنفسه بالتوقف والتشكي على الحظ العاثر ، الذي يهمس لك أنت قادر بإذن الله تعالى على تحقيق أهدافك .. استمر .. لا تتوقف .. ستصل .. اتبع شغفك يا صديقي !

الصديق الحقيقي هو الذي يشعرك أن الدنيا ما زالت بخير والناس لم تنتزع الطيبة من قلوبهم والحياة تستحق أن نعيشها بتفاصيلها ودوما يقول لك بثقة " بكرة " أحلى من اليوم .. هو الذي تشعر أنك تحادث نفسك حين تتحدث إليه ، تكون معه على أريحتك لا تتكلف في اخفاء مشاعرك الحقيقية ، ولا تضطر إلى أن تداري انهزاماتك عنه لخشيتك من الشماتة ! مثل هذا الصديق سيفنيك عن عشرة أصدقاء يعتبرون تكملة عدد في حياتك ليس إلا .. !

- يقول أينشتاين

"إذا أردت أن تعيش حياة سعيدة فأربطها بهدف وليس بأشخاص أو أشياء".

للأسف الشديد من القناعات الشخصية المغلوطة في مجتمعنا أنهم يعتبرون الشخص القليل الصداقات والعلاقات الاجتماعية
نفسية .. !

معقد !

غير اجتماعي .. !

وثقيل طينة ١

فقط لأنه لا يتواجد دائما في اجتماعات الأسرة والمعارف والأصدقاء والمناسبات الاجتماعية ...

هذا التعميم مبالغ فيه ويخالف الحقيقة تماما ، فالبعض تكمن راحته في الابتعاد عن الصخب والضجيج وروتينية الاجتماعات ، ورغم ذلك قد تجده متميزا في عمله وأيضا في تعاملاته وأخلاقياته مع الآخرين ودائم الابتسام لكن طبعه يميل للهدوء و" البيتوتية " أكثر ... ١

هذا الشخص قد يفاجئك بوقفاته الإنسانية معك حين تمر بأزمات الحياة أكثر مما تفعله لك دائرتك المقربة المزدحمة بالأصدقاء والمعارف، أو ربما هو شخص عملي يسير بخطوات مدروسة وبوقت زمني محدد نحو أهدافه وتلك العلاقات الاجتماعية قد تموقه عن ذلك .. خاصة وأن الكثير منها لم تعد تحمل تلك المشاعر المتدفقة من القلب بقدر ما تخضع للمظاهر والتصنع و" البرستيج " ومضيعة الوقت! نعود لتلك الطالبة الصغيرة

في حصص الفراغ التي كانت المعلمة تغيب فيها وتستغلها التلميذات في القفز بمرح وشغب طفولي فوق الكراسي وأحيانا الأدرج... ١١

أو الخروج من باب الفصل والعودة إليه بسرعة كنوع من التحدي والثورة على التعليمات المدرسية الصارمة... ١١

أورفع أصواتهن بالأغاني التي كانت منتشرة في تلك الفترة والرقص ببراعة طفولية يستعرضن فيها قدرتهن على تقليد ما رأيته في التلفاز أو في واقعهن الحقيقي مثل الأعراس... و "جمعات العيلة"

وفي أحيان كثيرة قد تبلغ فيهن الحماس مبلغها فترتفع أصواتهن بالغناء و "التطليل" على الأدرج ، متناسيات أجواء المدرسة وباقي الفصول التي يتم التدريس فيها !! وعند هذا الحد تنبته مديرة المدرسة لوجود انفلات أمني في مدرستها فتتسلسل بهدوء وتفاجئهن بوقفتهن المرعبة على عتبة باب الفصل وهي تصرخ بغضب هادر:-

من اللي مسويه كل هذه الضجة "وقلة الأدب" ؟ وطبعاً يأتيها الجواب التاريخي المعتاد:- أبله ما هو أنا ويتكرر هذا الجواب من جميع طالبات الفصل، مما يقيد هذه الواقعة ضد مجهول كمعادة معظم الحوادث المدرسية الصغيرة التي تحدث! أقول

وسط كل هذه الضوضاء والضجيج ، كنت أستمتع بحصص الفراغ فأخرج دفترتي الصغير المهترئ من حقيبتي وأبدأ في إكمال قصة قصيرة كتبها أو خاطرة تحتوي بعض الجمل البسيطة المؤثرة التي قرأتها من مسلسل أجنبي مترجم ، أو من

أحد الأفلام الكرتونية المنتشرة في ذلك الوقت ، وأتذكر أنني مرة شاهدت فيلما كرتونيا وكان البطل أعمى ، وفي أحد المشاهد قال جملة رائعة ما زالت عالقة في ذاكرتي وكتبتها في دفترتي الصغير (لماذا يظن الذين يبصرون أن العالم سيختفي عندما يغمضون أعينهم ؟)

وفي أحيان كثيرة كنت أستأذن من "المراقبة" وأذهب إلى مكتبة المدرسة حيث أدخل عالمي السحري .. مع قصص المكتبة الخضراء والسندباد البحري والمجلات الدورية وكتب المنفلوطي

فأشعر أنني أطيّر كفراشة ملونة في غابة كثيفة الأشجار وأترقص فوق أزهارها المختلفة الأشكال والأحجام والألوان كنت ببساطة أصنع عالمي الخاص ..

كثيرا ما تخيلت نفسي ياسمينة تلك العصفورة المسجورة التي تلاحق السندباد في مغامراته وكم شعرت بالغيرة منها لرفقتها معه وتمنيت لو أنني كنت بمكانها !

كان خيالي في تلك السن خصبا جدا ومنطلقا بلا حدود ... وكنت أستمتع بذلك ، وحين كبرت أدركت أهمية زرع القراءة وغرس حب الكتاب في نفس الطفل منذ صغره وخاصة القصص الملونة والحكايات الهادفة منذ سن الثالثة !!

ما زالت ذكرى ذلك اليوم عالقة في ذهني حين سألتنا معلمة اللغة العربية

أيش تحبون تصيرون إذا كبرتوا ؟
وبدأت الإجابات الطفولية المتحمسة في الهطول عليها..

طبيبة أطفال..

مهندسة

معلمة..

ممرضة..

و.....و.....و.....

إلى أن جاء دوري فوفقت بكل ثقة وأنفاسي الطفولية يقطعها
الحماس..!

" أتمنى أن أصبح كاتبة مشهورة ويكتبون اسمي في التلفزيون
والجرائد "

ثم بلعت ريقى وأنا أنتظر ردة فعل معلمتي التي تأخرت كثيراً وجاء
بدلاً منها ضحكات زميلاتي واستهزاءهن بي...

مما أوجع قلبي الصغير لحظتها وكان هذا هو أول موقف يسخر
فيه أحد من حلمي لأنني ببساطة أول مرة أتحدث عنه أمام
الآخرين..!

الوجع الحقيقي أحسست به حين رأيت معلمتي تضحك بشكل
هستيري وهي تقول

" كاتبة مرة وحدة يا سلوى " !!

شعرت لحظتها بأني مثل أرنب مذعور أحس أن هناك أمراً

يهدده ففر هارباً...

لكن المفارقة أنه لم يكن هناك جحر لأختبئ فيه من أصوات
ضحكاتهن الساخرة....)

أمر بالغ المرارة أن يسخر منك أحدهم أمام جمع من الناس
والأقسى من ذلك أن من يسخر منك شخص تحبه وتثق به، كان
من شأن تلك العبارة أن تجعلني أكفر بكل أحلامي، وأمحوها
من عقلي الصغير، لكن لا أدري حقاً لماذا شعرت بالتحدي في
تلك اللحظة؟

وهو أمر ظل يلازمي طوال حياتي من فضل الله تعالى فحين
يقول لي أحدهم، لا أظنك ستنجحين في هذا الأمر، أو يشكك
بقدرتي على تحقيق هدف ما، أو يحاول التقليل من مهاراتي،
فإنني أشعر برغبة عارمة بالتحدي وتحقيق الفوز.

بعد سخرية معلمتي من حلمي الطفولي، جلست على الكرسي
وأخرجت دفترتي المهترئ الصغير من حقيبتي وكتبت به لا
شعوراً هذه العبارة الفاضية..

«غصبن عنكم راح أصير كاتبة»

وقد ظللت محتفظة بهذه الورقة التي كانت تحمل القرار
الخطير لتلك الطفلة التي أوجع قلبها ضحكة معلمتها قبل
ضحكات زميلاتنا،

ولكن للأسف ضاعت مني أثناء نقلي الأثاث من بيت لآخر...
لكن ما زلت أذكر حروفها وكلماتها بل ورائحة التحدي التي
كانت تعيش بين سطورها حين كتبتها في تلك اللحظة....

أثناء سيرك في طريق الحياة ستقابل أشخاصا يسخرون من
أحلامك بل ويحاولون أن يكسروا مجاديف الأمل التي تقاوم
بها تيارات الفشل سيخترعون لك ألف حكاية وحكاية ليثيروا
مخاوفك من الفشل ، سيأكلون " منسأة " أحلامك مثل دود
متعطش لرائحة الحطام ، سقوطك بالنسبة إليهم نجاح ..
ونجاحك وصمة فشل لهم...

هؤلاء حين تنصت إليهم ستكتب نهاية أحلامك ..

ستكون مثل مسافر ينتظر قدوم طائرة فوق مرفئ سفن!!
هناك فرق شاسع بين من يرشدك بحب وصدق وحكمة نحو
طريق نجاح معين ربما لم تكن تعرف إحدائياته من قبل...
وإنصارك إليه سيفيدك ويمنحك ذلك الضوء الذي كنت تتمنى
رؤيته آخر النفق المظلم ..

وبين من يستमित بكل وسيلة وخطة ليحول بينك وبين النجاح
بإثارة مخاوفك من الفشل وكلام الناس والخسارة المادية ...
و... و...

دعني أهمس لك بصدق وثق بي حين أخبرك بذلك أهشل

يا صديقي .. ثم افضل مرة ثانية .. وثالثة...ورابعة ...
وعاشرة...

لكن انهض في تلك المرة التي تشعر فيها أنك أصبحت أقوى
وأنه حان وقت نهوضك .. اجمع حاجياتك ..

وانثر مخططاتك فوق طاولة التخطيط ...

وابحث عن طرق أخرى للنجاح ..

عن وسائل جديدة لم تفكر بها مسبقا ..

عن أفكار ابداعية يجب عليك أن تعصف ذهنك عصفا

لإخراجها من جمجمتك الضيقة إلى حيث العالم الواسع !

لكن إياك أن تستسلم وتردم طموحك !

أو تعلن انهزامك ..

أو تشعر بضعفك !

فأصعب أمر في هذه الحياة أن تتخلى عن أحلامك..ورغبتك

بالمضي قدما في طريقك .. لكأنك تسليخ روحك عن جسدك

وتسير بلا هدف ..!

دعي يوما ونستون تشرشل لإلقاء خطاب أمام طلاب السنة

النهائية في جامعة أكسفورد وبعد مقدمة طويلة من قبل مقدم

الحفل احتفالا بالضيف العظيم وخطابه المنتظر ..

نهض تشرشل من مقعده بكل هدوء وهو يحمل عصاه ويضع

قبعته فوق رأسه ...

وحين وقف أمام الميكروفون وضع عصاه بكل هدوء بجوار الطاولة وخلق قبعته ثم نظر إلى الطلاب لثلاثين ثانية قبل أن يقول لهم بكل ثقة :-

(لا تستسلموا .. لا تستسلموا ... لا تستسلموا)

ضجت القاعة بهمسات التعجب والاستغراب فرفع صوته بطريقته التشرشلية مرة أخرى قائلاً :-

(لا تستسلموا .. لا تستسلموا ... لا تستسلموا)

وبكل هدوء أيضا أمسك عصاه ووضع قبعته فوق رأسه وعاد إلى مقعده ، وكانت هذه أقصر خطبة في التاريخ...
لن تجد لحظات مريرة تجتاحك أسوأ من لحظات استسلامك
لكأنك تقيم مأتما على روحك ..

يقول أديسون

"الكثير ممن فشلوا لم يدركوا مدى قربهم من النجاح حيث استسلموا"

- لن تجد ناجحا في هذه الحياة إلا وقد سخر من حوله بأحلامه، واستكثروها عليه....

وانتقدوه عليها ..

بل وعايروه بها

لكن الفرق الوحيد بين أي ناجح وفاشل متعثر هو الانصات للمستهزئين وتصديق نبوءاتهم بالفشل وعدم إيمانه بقدرته

على تجاوز العقبات والانطلاق نحو تحقيق أهدافه !
لن تحظى بالنجاح وتستمتع به قبل أن " تحمصك " الحياة مثل
حبات القهوة الخضراء ، التي يجب أن تقلب في كل اتجاه فوق
نار هادئة حتى تفوح رائحتها الزكية ويحلو مذاقها ..!

يا قارئ العزيز ..

تلك الطفلة الصغيرة التي سخرت من حلمها .. وأخرجت
دفترها المهترئ لتكتب فيه قرارها الخطير...

(غصبن عنكم راح أصير كاتبة)

ها هو كتابها الخامس بين يديك ...

كل ما في الأمر أنني طاردت حلمي ولم أسمح لأحد أن يقتله فإن

كنت أنا قد نجحت فما الذي يمنعك أنت من النجاح ..!!

لم يكن الطريق مفروشا لي بالورود ... بالعكس لو تحدث إليك

الطريق لأخبرك كم مرة تعثرت في بداياتي ..!

وكم مرة بكيت لقسوة الانتقادات اللاذعة المؤلمة ..!

وكم مرة شعرت بالانكسار والخذلان والمرارة ..!

وهي مشاعر طبيعية ستأخذ وقتها وستعبر الأهم أن لا تطيل

المكوث في الروح ..!

لا عذر لك إطلاقاً في قتل أحلامك ...!

كل ما عليك فعله الآن أن تنهض وتبدأ!

إذن

- حين يهزأ بك الآخرون فلا تحزن وأغلق أذنيك تماماً عن سماع صدى ضحكاتهم لأنك إن لم تفعل فلن تحقق شيئاً أبداً، لا تخف من الفشل مهما تكرر الأهم أن تهض، وثق بي يوماً ما سينبهرون من نجاحك وسيصفقون لك حين تصل ، فتوكل على ربك، وخذ بالأسباب وأكمل مشوارك وحقق أحلامك واقبل التحدي .. كل شيء سيكون سبباً بإذن الله تعالى في إسعادك اعتبره حلماً ولا تقبل التنازل عنه لأي سبب .. ولا تسمح لأي إنسان أن يكسرك ويفقدك ثقتك بالله تعالى ثم نفسك ..»

القانون الأول

حين يهزأ بك الآخرون ، كن أصماً تماماً وركز على أهدافك .. واستمر في مطاردة أحلامك وقاتل من أجلها !

اصنع الفرح في حياتك

يقول ديل كارنيجي

السعادة لا تعتمد على من أنت أو ماذا تمتلك ، السعادة تعتمد على ما تظنه أنت .

مفهوم السعادة الحقيقية عشتها أنا وشقيقاتي الأكبر مني بكل أبعادها حين كنا صغارا رغم تواضع إمكانياتنا المادية وقتها ، لكنني استمتعت بكل لحظاتها معهن ، سأعطيكم مثلا بسيطا ما زلت أتذكر نوع من الشوكولاتة كنا نسميه كاكاو أبو ملعقة وهو عبارة عن مربع بلاستيكي صغير مقسوم لقسمين كاكاو بني وكاكاو أبيض ، وتأتي معه ملعقة بلاستيكية صغيرة هذا في حد ذاته رغم بساطته كان مصدر سعادة لي أنا وشقيقاتي فقد كنا نشتره من دكان الحارة ، ثم نتسابق بسرعة لنجلس على عتبة بيتنا البسيط ، ونبدأ في فتح هذا المربع السحري ، وقبل أن نبدأ في التهامه كنا نستنشق رائحته ، وربما هذا الذي ربط كاكاو أبو ملعقة فيما بعد بمشاعر السعادة في ذكرياتي ، فيما بعد ستجد أن كثيرا من الروائح والأماكن مرتبطة في داخلك بذكريات معينة ، ومن حيث لا تشعر حين تستشعر هذه الأشياء ذاكرتك ستسافر رغما عنك إلى نفس الحدث والذكرى لذلك

ستجد بعض الأشخاص يتوقفون امام رائحة معينة أو مكان معين لأنه كان يعني لهم شيئا في وقت ما .

كانت لذة الكاكاو وهي تذوب في فمي تنقلني نحو مكان آخر كأني أحلق بعيدا نحو تلك العوالم السحرية التي كنت أقرأها في قصص المكتبة الخضراء... والعجيب أنني ما زلت أشعر بلذة ذوبانه في فمي رغم مرور كل تلك السنوات البعيدة...!! جمال تلك اللحظات استمدت عمقها من خلال تشاركتها مع شقيقتي كنا نقتسم مع بعضنا البعض كل شيء والأجمل أننا في لحظة التهامنا لكاكاو أبو ملعقة كنا " نثرثر " ونضحك وكأننا لم نكن نريد لتلك اللحظات الدافئة أن تنتهي ، حين كبرت وأدركت فلسفة الحياة علمت أن مصادر السعادة فيها ليست مرتبطة بالضرورة بالمال بل باقتسام السعادة ومشاركتها مع من نحب...!

أشياء صغيرة جدا منحنتني السعادة في حياتي يوما ولم أنساها مطلقا ولا أعتقد أنني قد أنساها ..!

"كاكاو أبو ملعقة " حين أراه الآن صدفة فوق رفوف أي بقالة أو سوپر ماركت أدخلها ، فإنه يثير الشجن في داخلي ويرحل بي نحو تلك اللحظات التي لن تغيب عن ذاكرتي ، وما زلت أنا وشقيقتي " حصه " نتحدث عن تلك اللحظات التي تشاركنا فيها كل شيء ، أما شقيقتي الأكبر " هيا " فقد رحلت لخالتها

لكن جمال ذكرياتها معنا لم يرحل ، كل ذلك أصبح يدفعني للتفكير في أمور أخرى في الحياة قد تمنحني السعادة ، بعد أن آمنت بأننا نحن المسؤولين عن صنع السعادة بتفاصيلها في حياتنا أو صنع تعاستنا ، بحسب نظرتنا وأفكارنا نحو أنفسنا والحياة التي نعيشها بشكل عام !

لكن ما أصبح يؤلم في هذا العالم المادي أننا نركز على المفقود وليس على الموجود مما دفع بنا ان نؤجل سعادتنا من أجل أمور لو حدثت حقا فربما لن تمنحنا ذلك القدر من السعادة الذي كنا نتخيله ..

ستجد يا صديقي القارئ، أن الأمور غير المبالغ فيها والتي تتقاسمها مع الآخرين وخاصة عائلتك هي ما سيكون لها وقع جميل يوحي لك بالسعادة ويشكل مخزون ذكرياتك فيما بعد..!!

أريد منك يا صديقي ، بعد قراءة هذا الجزء أن تغلق الكتاب وتمض عينيك وتتذكر لحظات سعادة عشتها يوما ..

ابحث ..

فتش ..

أبحر بين تلافيف ذاكرتك.... !

بين أوراق شقاوتك الطفولية.... !

عن تلك القصص المنسية.... !

أوقصص شبابك الاندفاعية ..

وحين تبتسم وأنت تتذكر هذه اللحظات .. شاركها مع من تحب
تحدثوا عنها .. أعيديوا ذكر تفاصيلها المرحية .. استضحك
كثيرا ..

وستكتشف أن معظم لحظات سعادتك لم يكن لها ارتباط حقيقي
بالمال والشهرة والرفاهية المادية والكماليات الأخرى...!!
ما زلت أتذكر ...

في أول يوم دراسي لي بالصف الأول الابتدائي ولم يكن وقتها
ما يسمى بالأسبوع التمهيدي الذي يزيل رهبة طالبات الصف
الأول معمولا به في المدارس الابتدائية ..

في الصباح كنت أبكي بقوة وأتعمد أن أرفع صوتي بالبكاء
لأستثير عطف أمي لكنها كانت تمشط لي شعري بصمت
وكأنها لم تسمع صوت نواحي ، أخذت أمي في تقسيم شعري
لنصفين ثم رفعه للأعلى وربط كل قسم بشريطة بيضاء ، حين
لم تتجح حيلتي في استدرار عطفها بالبكاء ، بدأت في التوسل
لها حتى تبقيني في البيت معها ...

أتذكر جيدا أن والدتي حين انتهت همست لي بحنان:-

" أختك حصه راح تكون معاك لا تخافي "

بمجرد أن أخبرتني بذلك شعرت بالأمان وتقبلت فكرة الذهاب
للمدرسة لأول مرة ..

حين دخلت من بوابة المدرسة كانت شقيقتي تمسك بيدي
وقفت بجوارها في الطابور بل كنت ملتصقة بها تماما وحين
رن الجرس للحصة الأولى أحسست أن صداه المخيف يتردد في
قلبي الصغير فارتعد جسدي خوفا فتشبثت بأختي !

جاءت المراقبة لتنظم دخول الطالبات لفصولهن...
مدت يدها وفصلت يدي عن يد أختي فتشبثت "بمريولها"،
وأنا أبكي بهلع وباءت محاولات المراقبة لإقناعي بالدخول
للصف الأول والتكيف مع الطالبات المستجدات !
وأمام دموعي رحمتني فسمحت لشقيقتي حصه بالدخول معي
لبعض الوقت ، بعد فترة عادت المراقبة مرة أخرى وطلبت من
شقيقتي الذهاب لفصلها المجاور تماما لفصلي ..!
همست لي شقيقتي

" شوفي إذا رن الجرس راح أجي لك فصلي قريب منك "

تركته تذهب لأن كلماتها أشعرتني بأني لست وحدي في هذا
المكان فهي قريبة مني وستأتي حين يرن الجرس ، إحساسك
بوجود شخص في هذا العالم يهتم لأمرك ويكون بجوارك
سيبدد خوفك ويجعلك تمضي قدما في حياتك .. وهذا قد يكون
أحد مصادر سعادتك !

الأشياء الصغيرة التي لا تهتم بها غالبا هي التي تمنحك
السعادة في حياتك .. ولو أدركت ذلك لحرصت عليها!

لكن إن كنت تعتقد أن إحساسك بالسعادة مرتبط بوجود المال في حياتك أو الأمور الكمالية الاستهلاكية ، فأنت تهدر الكثير من اللحظات التي كان يفترض بك أن تعيشها سعيدا ، لأنه ببساطة ربطك السعادة بالمال سيدفعك نحو التعاسة والوحدة وتضخيم مشاعرك السوداوية خاصة إن لم تحصل على المال الذي تطمح إليه ، فستظل سعادتك مؤجلة)

لو كان المال والثراء مقياسا للسعادة لكان أثرياء العالم سعداء ولأصبح الفقراء تعساء ..

راقب الشوارع صباحا ستجد أكثر الأشخاص تبسما هم العمال البسطاء ...)

وستجد أكثر أصحاب السيارات الفارهة متجهمون

وتلك حقيقة قد يفضب منها البعض لكنها حقيقة ..)

البسطاء دوما يحبون المشاركة واقتسام ما لديهم مع الآخرين

جرب أن تقدم لأحدهم طعاما ستجده ينادي من حوله

ليتشارك معه ...)

السعادة من مصادرها المشاركة والجمعة الحلوة ..)

مؤخرا نشرت الصحف موضوعا مثيرا للاهتمام عن ممرضة

أسترالية اسمها بوني فاور كانت تعمل في قسم معالجة المرضى

الذين لم يتبق لهم أكثر من ١٢ أسبوعا في الحياة حسب تقدير

الأطباء لحالاتهم المرضية - والأعمار بيد الله تعالى - ومن

خلال معاشيتها للحظات الأخيرة لهؤلاء المرضى وتأثرها فقد أرادت أن تنقل للناس ما شاهدته وعاشته لعل البعض يعيد التفكير في كثير من أمور حياته قبل فوات الأوان ، وفعلا قامت بإصدار كتاب بعنوان:

"The Top Five Regrets of the Dying"

وكان من ضمن هذه الأمور الخمسة التي ندم عليها هؤلاء المرضى قبل موتهم ...

١- الأمر الأول... (ليتني كنت شجاعاً لأعيش الحياة كما أريد، وليس كما يتوقع الآخرون مني)

كانت تلك هي حالة الندم الأكثر شيوعاً ، للأسف الشديد عندما يدرك كثير من الناس أن حياتهم على وشك الانتهاء ، فمن السهل أن يروا كم من الأحلام التي لم يقوموا بتحقيقها لأن الآخرين كانوا يتوقعون منهم عكس ما كانوا يحلمون به فرضخوا لهم وقتلوا أحلامهم ، وكم من الأحلام حققوها من أجل آخرين لكنهم لم يشعروا بالسعادة لأنها لم تكن نابعة من اقتناع داخلي منهم.. فهم قاموا بفعلها من أجل إرضاء آبائهم وأمهاتهم وأزواجهم ومدراءهم وأصدقائهم...)

في نهاية المطاف سيكتشف معظم الأشخاص ، أنهم لم يحققوا حتى نصف أحلامهم وهم يحضرون مع العلم بأنه كان بإمكانهم فعل ذلك .

حين تمسك في يدك تذكرة ثم يفوتك القطار فذلك أمر محبط، لكن الأشد منه إحباطا أن تظل تنتظر القطار وحين يتوقف تكتشف أنك لا تمتلك تذكرة .. ١٠

حين تقدم ويكون أمامك وقت للتراجع وتعديل ما فرطت فيه فذلك أمر جميل لكن حين تدرك يقينا أن الأوان قد فات فسيكون ندمك مضاعفا .. ١١

كم مرة تخليت عن حلم كنت تتمنى تحقيقه ، من أجل شخص لم يكن يستحق تضحيتك ؟ ١٢

كم مرة فعلت أشياء لم تكن مقتنعا بها ، لأنك اعتقدت أنك إن فعلتها فسيرضى عنك الآخرون ؟ ١٣

كم مرة تمنيت لو أنك عشت حياتك حسب رؤيتك لها وقناعاتك عنها ، لكنك لم تفعل خوفا من تقييم الآخرين السلبي عنك ؟ ١٤
وكم مرة عشت حياتك بدون أن تشغل عقلك بما يقول فلان وعلان ، وتوقعاتهم عنك ؟ ١٥

الحياة التي تعيشها منذ لحظة قدومك للدنيا إلى تلك اللحظة التي تغادرها ، حتى لو امتدت بك مائة سنة فستنتهي كحلم ليل ، الإشكالية ليست هنا بل في مدى رضاك عن حياتك واحساسك بأنك تستمتع بها ، بعيدا عن توقعات البشر عنك وخضوعك لمجهر تفحصهم وتدخلهم ورسمهم لمسار خطواتك وكأنهم موكلين بك ، وهو ما قد يدفعك لكره الحياة " بكبرها " لا تخسر رهانك على الوقت ، ولو فكرت قليلا لوجدت حياتك

عبارة عن عقارب ساعة ، اسأل نفسك كل ليلة قبل أن تخلد للنوم ، هل أنا حقا عشت حياتي اليوم من أجل ارضاء الآخرين وصحة توقعاتهم عني ؟

أم أنني استطعت الفوز بعيش حياتي ارضاء لربي ثم لنفسي ، بغض النظر عما يظن ويعتقد الآخرون عني ؟
تأمل معي صديقي القارئ ...

يقبل الله تعالى توبة العبد ما لم يفرغر ..فإن وصل لهذا الحد لم يقبلها منه ..لأنه لا عذر للإنسان في تقريطه وتأجيله واستهتاره بالذنوب والانغماس فيها ، رغم توافر المساحات الزمنية له قبل الاحتضار ..

هذه الكلمات التي تقرأها يجب أن تلامس قلبك وتدفعك نحو التفكير الجدي بإعادة تقييم حياتك من جديد والتفكير بكل الأمور المجحفة التي ترتكبها في حق نفسك من أجل الآخرين، وتتخلى عنها لأنك إما لا تجد وقتا وهذه أكذوبة تخدع بها نفسك....

أو لأنك تفضل راحة من حولك وهذا ظلم لنفسك...!

أو لأنك تؤجلها للوقت المناسب وهذا استخفاف بنفسك...!

لا أريدك أن تتدم يا صديقي فيما بعد .. أعد التفكير !!

٢- الأمر الثاني (ليتني كنت شجاعاً للتعبير عن مشاعري)
يخفي الكثير من الناس مشاعرهم من أجل الحفاظ على

السلام مع الآخرين، ونتيجة لذلك فهم يقبلون بتسوية على أن يكونوا عاديين ولا يحققون شيئاً أبداً وفق ما يناسبهم، لذا أصيب العديد منهم بأمراض نشأت بشكل أساسي من المرارة والغضب التي احتفظوا بها في داخلهم على مرّ السنين ..!

- كم مرة كتبت إحساسك بالمرارة من خذلان صديق لك ، وفضلت أن تستمر في صداقتك له حتى " تفتك " من القيل والقال ..!

- كم مرة قلت " نعم " لأحدهم وفي أعماقك كنت تتمنى أن تقول " لا " لكنك لم تكن تمتلك الشجاعة الكافية ..!

كم مرة أهينت فيها كرامتك وإنسانيتك وأنت تتفرج وتكتفي بالصمت ..!

وكم مرة تمنيت أن تكون على طبيعتك بدون تصنع حتى لو لم تعجب الآخرين .. كل مشاعر سلبية نكتمها داخلنا و " لا نفضض " عنها ستتحول إلى مرض عضوي ..!

كن أكثر جرأة في التعبير عن مشاعرك لا تكتم آراءك وأحاسيسك عشان فلان أو إعلان ما يزعجك .. أنت حر في التعبير وهو حر في التقبل من عدمه ..!

لكن لا تردم كل انكساراتك داخلك .. كن أكثر حرصاً على صحتك!

٢- الأمر الثالث (ليتني منحت نفسي فرصة لأكون أكثر سعادة) حالة الندم هذه تؤكد أن السعادة اختيار وهذه الحقيقة لم

يدركها الكثيرون حتى شعروا بقرب نهايتهم ، لقد ظلّوا عالقين في عادات وأنماط سلوك روتينية ، مما أدى لخوفهم من التغيير وإلى كذبهم على أنفسهم بأنهم سعداء....!

هذا القناع المصطنع جعلهم يحملون أنفسهم فوق طاقتها لوقوعهم تحت ضغط ما يريدون فعله وبين ما يود منهم الآخرون ان يفعلوه ..!

- المناسبات العائلية وحتى الصغيرة منها كانت ستمنحهم السعادة ، وأيضا الاعتذار بلباقة عن مناسبات معينة لا يشعرون بالارتياح في أجوائها كان سيشرهم بالسعادة ، فليس مطلوبا منك أن تجامل وتضغط على أعصابك وتتحمل فوق طاقتك!
- رحلة سفر بسيطة غير مبالغ فيها .. كانت ستمنحهم السعادة..!!

- " كشته برية " يقومون فيها بصنع شاي على الفحم وطبخ أكلة برية بسيطة واللهم مع الأطفال والتحرر من قيود المدنية المزيفة التي تخنق عذوبة البشر كانت ستمنحهم السعادة ..!
تحقيق هدف كان يراودهم وتم تأجيله لظروف ما كان سيمنحهم السعادة....!!

- إنهاء علاقة شائكة ومدمرة وبدء علاقة جديدة مفعمة بالحياة والحب كان سيمنحهم السعادة...!

- مفاجآت صغيرة يعدونها لأحبّتهم ويفاجئونهم بها كانت ستمنحهم السعادة ، مثل هدايا بسيطة لأطفال الأسرة لم

يكونوا يتوقعونها ، أو دعوة على العشاء للوالدين فقط ، او مفاجأة الزوجة بشراء شيء كانت تحبه ...!

- العمل على تنفيذ حلم كان يراودهم والاحتفال بإنجازه كان سيمنحهم السعادة ...!

- تكوين علاقات جديدة وتغيير الوظيفة التي تخنق قدراتهم كان سيمنحهم السعادة ..!

لن تجد أصدق من أقوال أشخاص يحتضرون وعرفوا قيمة الحياة قبل الرحيل منها ...

الفرح في حياتك من صنعك أنت فقط..!

فأنت وحدك تستطيع أن تجعل نفسك تعيسا أو سعيدا..

وأتذكر في إحدى المحاضرات التي كنت ألقياها، سألتني إحداهن : كيف أكون سعيدة وكل من حولي يحارب ليجعلني

تعيسة وغير مؤمنة بقدرتي على تحقيق أحلامي ؟

أجبتها

(تصالحي مع نفسك لتكوني سعيدة ، فالتعاسة والحزن من

اختيارنا ولا علاقة لمن حولنا بتقرير النهج الذي نسير عليه)

يقول تعالى في محكم كتابه الكريم:

(وَلَقَدْ نَعَلْنَاكَ أَنْتَ بَضِيْقُ صَدْرِكَ بِمَا يَقُولُونَ (٩٧) فَسَبِّحْ بِحَمْدِ رَبِّكَ

وَكَنْ مِنَ السَّاجِدِينَ) (٩٨) سورة النحل.

عدم الاستسلام لمن يحاول إشغالك عن أهدافك هو توجيه رباني ، لو تأملنا في هذه الآية لأدركنا أن ربط النفس بالذكر والصلاة بمعناها الروحاني سيكون بمثابة تجديد القوة والسعي نحو الهدف .

أفكارنا التي تدور في عقولنا ...

هي البوصلة التي ترشدنا نحو موائئ الحزن أو السعادة في الحياة ، ولذلك معظم السعداء لو تأملنا حياتهم لوجدناهم يستمتعون بأبسط الأشياء الموجودة ، ولا يربطون أسباب سعادتهم بأشخاص أو أماكن أو كماليات أو مال ...!

فسعادتهم تتبع من داخلهم ، ويحرصون على اختيار أصدقاء إيجابيين يعشقون المرح والسرور و" الفرفشة " ولا يضحون حجم المشاكل والهموم ، بعكس التعساء الذين يتذمرون من كل ما يحدث لهم ، ويعشقون النكد ولا يستمتعون بما لديهم ويعشقون العيش في الماضي واجترار أحداثه وكأنها وقعت للتو ، ولا يكتفون بذلك بل يضحون أحداثهم اليومية و يصنعون ... " من الحبة قبة " !

- صناعة الفرح في الحياة فن إنساني مبهج لا يحتاج منك لأموال طائلة ولا تحضيرات مكلفة ولا تجهيزات ضخمة ببساطة هو يحتاج روح مرحة ومشاعر صادقة وإحساس بالامتنان لله تعالى على كل شيء موجود بحياتك ..

يقول المصطفى صلى الله عليه وسلم (إن من أحب الأعمال إلى الله سرور تدخله على قلب مؤمن).

في هذا العصر نحن فعلا نحتاج أن نصنع الفرحة في حياتنا وحياة الآخرين وبأبسط الأشياء ..

- تخيل أن تدخل على منزل أقاربك بهدايا بسيطة توزعها على الصغار وتأمل الفرحة الذي سيرتسم على وجوههم وبالتالي ستحصده فرحا ينبت في روحك !

- تخيل أن تفاجئ أبناءك وزوجتك بتحضيراتك لرحلة برية أو دعوتك لهم في مطعم أو منتزه ، والمشاعر الجميلة التي سيمنحونك إياها

- تخيل أن تدخل على أبويك بهدية جميلة لم يكونا يتوقعانها منك !

- وتخيل أن تدعو جارك الذي لا تعرف حتى اسمه لشرب القهوة في منزلك

- وتخيل أن تتصدق على عامل بسيط محتاج بمبلغ ما .. ثم تخيل حجم السعادة التي ستعود إليك !

صناعة الفرحة في حياتك ببساطة هي إحساسك بالامتنان لله تعالى واستشعارك للنعم التي ترفل بها ومبادراتك مهما كانت بسيطة فلا تربط سعادتك بالمال وبأمر لم تأتي بعد !

إذن ...

المال غير مسؤول عن إسعادك .. قد يكون عامل مساعد لكنه ليس الأهم ، ولنفترض أنك اعتبرته عامل مهم لكنك في المقابل لا تستطيع الحصول عليه لأي سبب ، فهل أنت فعلا ترغب بتأجيل سعادتك حتى تتمكن من الحصول عليه ، أذكر أن واحدة من زميلاتي كانت في بدايات حياتها الزوجية تشتكي من سكنها في شقة ايجار وتعتبرها مثل السجن بالنسبة لها ، مما جعلها لا تدرك كم هي محظوظة ، وكم من زوجة تعاني المرارة بسكنها في بيت أهل الزوج وتتمنى لو تحظى بغرفة فوق السطوح تحصل فيها على استقلاليتها وتبتعد عن المشاكل التي أرهقتها، كنت أقول لها ستمتلكين منزلا لكنك ربما ستفقدين ما هو أغلى منه ، قالت :- " مثل إيش "

قلت :- مثل حب زوجك لك ومشاعره نحوك ، فقالت بالحرف الواحد :- " يا بنت الحلال خليه بس يجي البيت وكل شيء بعده يهون " ، ومررت السنون وامتلكت بيتا فخما لكنها خسرت حب زوجها واهتمامه بها ، وما زالت نفس تلك المرأة المتدمرة التي لا تدرك أن التركيز على المفقود لن يجعل الإنسان يشعر بجمال الموجود ..

القانون الثاني

لا تربط سعادتك بالمال ولا بالأشياء المفقودة التي خسرتها او تلك التي ما زلت تحلم بوجودها.. بل ابحث عنها في الأشياء الصغيرة المبهجة الموجودة فعلا في حياتك ، وقم بصنعها في حاضرك واشكر الله وكن ممتنا له دائما فربما أنت تملك ما لا يملكه الأثرياء ..

أعظم عطايا الله

يقول أبقراط

الرجل الحكيم هو الذي يعتبر أن الصحة هي أعظم نعمة للإنسان .

قبل سنتين تعرضت لطارئ مرضي مفاجئ ..

وقتها كنت في قمة صحتي وعافيتي ولا أشكو من أي شيء!

بل كنت ألهث نحو أهدافي وخططي المستقبلية بخطى واثقة

وأحارب لأنها حسب موعدها المخطط لها ، وأتضايق كثيرا

حين أتأخر في الجدول الزمني ..!

وفي نفس الوقت كنت وزوجي نقوم بترميم منزلنا وكنت أحرص

على تفاصيل صغيرة جدا في الترميم وأغضب حين أجد خطأ

بسيطا في " شغل " العمال ..!

ومن يعرفني جيدا يعرف مدى هوسي بالترتيب والنظافة وأن

يكون كل شيء في مكانه الصحيح ، ومدى عشقي للتفاصيل

الصغيرة مع اهتمامي بالاطار العام ، كنت أنشد الكمال في

هذه الأمور وأن يكون كل شيء على قول إخواننا المصريين على

" سنجة عشرة " !

ولكن ذات ليلة وبدون أي أعراض مسبقة وفجأة وبدون مقدمات

شعرت بالمرض يتسلل إلى جسدي ، شعرت بالخوف فمثل هذه

الأعراض لأول مرة أشعر فيها ولم يسبقها أي مؤشرات مثل الحرارة أو الحمى ، وبدأت في البحث بالإنترنت عن هذا المرض وهذا الأمر من أكبر الحماقات التي قد يفعلها المريض فمعظم الأشياء التي سيجدها ستثير في داخله الوسواس والخوف وربما الوهم .. وانقلب عالمي رأسا على عقب .. حين ذهبت للطبيب قال لي:-

" ما أقدر أشخص الحالة إلا بعد التحاليل ولكن حتى أكون واضح معك ربما يكون فيه حاجة مش مطمئة "

استدعى الأمر اجراء عملية لي لأخذ عينة ، لم تكن غرفة العمليات ولا التخدير تثير مخاوفي فانا قد اعتدت عليها بحكم عمليات سابقة ، لكن نتيجة تلك العينة هي ما ركزت عليه، مكثت في المستشفى ، ثم خرجت منه وكانت التحاليل تحتاج لأسبوعين حتى تظهر النتائج وقد مرت الأيام بطيئة لا تكاد عقارب الساعة فيها تتجاوز الزمن ...!

كان إحساسي تلك الفترة بمرور الوقت يبعث بالضجر في يومي كله ، كأن أحدهم قد ربط جبلا بسلسلة حديدية ويقوم بسحبه فوق روعي بالتصوير البطيء ..!

كامرأة مؤمنة كنت أحفظ أغلب الأدعية والأذكار اليومية وآيات الرقية الشرعية ، ولكن بعض الأدعية التي كانت تصلني عبر الواتس أو تويتر ، كنت كأني أقرأها للمرة الأولى ، وكان لها

وقع جميل على روحي ،فلا تبخلوا على مرضاكم بالرسائل
الإيجابية والدعاء لهم في ظهر الغيب فتأثير كل ذلك له مفعول
السحر بإذن الله تعالى .

فعلا سبحان الله العظيم ...

فهذه الأدعية والآيات القرآنية التي كانت تصلني ظلمت أرددها ،
فأدخلت سكونا عجيبا في نفسي وكنت لا أكف عن ترديدها
طوال أسبوعين طويلين ...

" ربي بشرني بما يسرنى وكف عني ما يضرني "

" لا حول ولا قوة إلا بالله "

" ربي إني مسني الضر وأنت أرحم الراحمين "

العجيب أنه خلال فترة المرض ، كل الأشياء التي كانت تستنزف
اهتمامي لم تعد تهمني ، لم تعد الأهداف ذات معنى بالنسبة
لي ولا الخطط ولا الأعمال المتراكمة ..

لم أعد أهتم بالتفاصيل وأن يكون كل شيء في مكانه بالضبط
ولا الترميم ولا الترتيب المبالغ فيه ، اكتسب العالم من حولي
شيئا من الروتين الممل ، وتساءلت في داخلي ..

هل حقا أننا بالفنا في الأمور الكمالية في الحياة ومنحناها أكبر
من حجمها الحقيقي حتى أصبحنا لا نرى الكثير من النعم
العظمى التي نرقل بها وخصوصا نعمة الصحة والعافية ؟

هل تركيزنا على الأشياء المفقودة في حياتنا دفع بنا نحن اغفال

النظر عن الأشياء الموجودة والتي كان من المفترض أن تمنحنا
المزيد من السعادة والاحساس بالامتنان ؟

لماذا في خضم احساسنا بالمرارة والوجع والنظر للحياة
بسوداوية ننسى أننا سنتجاوز كل ذلك بحول الله تعالى ما دمنا
متعافين في عقولنا وأجسادنا .. فكل حوادث الزمان تعبر !

بعد مرور أسبوعين كان موعدي في المستشفى لمعرفة نتائج
التحاليل ، استغرق الطبيب في النظر للأوراق .. ثم ابتسم وهو
يقول " النتائج سليمة :

ظللت أردد " الحمد لله ... الحمد لله "

وكان هذا من فضل الله تعالى ومنه وكرمه .

في طريقك في الحياة ستضع أهدافا وخططا وستراجعها
يوميا، وستسعد حين يتحقق أحدها وستصاب بالحزن العميق
إن أخفقت في الإنجاز، وفي تجاوز المدة الزمنية لخطتك ..

ولكن في ظل انشغالك واندفاعك نحو ما ترغب فيه بشدة ،
ستنسى أنك ترفض في نعم كثيرة ربما كانت واحدة منها تفوق
قيمتها كل ما كنت تخطط وتسعى له في نهاية الأمر ، هذا
النسيان يجرك لعدم تذكر قيمة تلك النعم واستشعار فضل
الله عليك بها !

- مهما كانت الدروس التي تعلمتها بين جدران مدرستك
وجامعتك فلن تكون بذاك التأثير العميق الذي تمنحك إياه
دروس الحياة ... !

لأن الأخيرة تطحنك بين رحي المعاناة ثم تقدم لك الدرس الذي سيشكل لك خبرة تعود إليها حين يصادفك درس مماثل وهنا يكمن الفرق الحقيقي !

مهما كانت أهدافك وخططك وأحلامك التي تطمح إليها ، لن تغدو ذات قيمة حين تشعر بسياط المرض تلسع جسدك فتشعر بالألم والوهن يدب في عروقك...!

فتساوى في عينيك كل ألوان العالم حتى تصبح مجرد لون رمادي باهت ، ويصفر عالمك فلا ترى منه إلا سرير أبيض وعقارب ساعة لا تكاد دقائقها تسير وصمت يسكن بين جدران غرفتك بالمستشفى إلا من وقع خطوات ممرضات يراقبن المحاليل المعلقة في وريدك بين الفينة والأخرى...!

وحين تنتهي الزيارة ويلتحف مرافقك فراشه وتطفئ أنوار الغرفة الباردة ، ستكون وحيداً مع نفسك وبداخلك ألف علامة استفهام واستفهام تسبح بين أروقة عقلك...!

كيف لم أستشعر قيمة الصحة التي كنت أرقل فيها ؟

كيف لم أدرك كم كنت محظوظاً ؟

لم قصرت في شكر الإله عليها ؟

لماذا لم أنخرط في جماعة تطوعية لزيارة المرضى ؟

لماذا كنت أشعر بالحزن وأنا أقارن نفسي بغيري ممن يمتلكون

المال والمنصب والأمل ؟

لماذا كنت أحزن لأنني لم أتمكن من السفر وغيري يسافر ؟

لماذا كنت أظن أن كل من حولي سعداء وأنا البائس الوحيد بينهم ؟

كيف لم أكن منتبها إلى تفضل الله علي بنعمة الصحة والعافية ؟

لماذا كنت مقصرا في زيارة المرضى من الأقارب ؟

وتظل الأسئلة تدور برأسك حتى تصل لقناعة تامة بأنه في هذا

العالم لا شيء يعدل قيمة الصحة والعافية...!

لو كنت تملك مال قارون وفقدت صحتك يوما واحدا لتمنيت

أنك أفقر أهل الأرض جميعا ولكنك تتمتع بصحتك !

لو كانت الطائرات والمنتجعات والأماكن السياحية والألبسة

والذهب والقصور وألذ المأكولات .. تحت إشارتك وأنت مسلوب

الصحة لما شكلت في نظرك أي أهمية أو لذة أو قيمة...!!!

- إن شعرت بالمرض يتسلل إلى جسدك فابتهج فإنما هي

رسالة من الله بأنه يحبك لكنه يريد لروحك أن تكون أنقى

وأطهر وأقرب إليه !

- لو استشعرت قيمة صحتك ، لأدركت أن أغلب ما تطمح إليه

هي كماليات مادية ستكون مجرد لون باهت لا بهجة فيه حين

تمرض !

إذن

قانون إلهي لا يقبل الجدل

(لَيْنُ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ) (سورة إبراهيم، الآية: ٧).

إحساسك بالشكر المستمر لله لن يزيد النعم المتدفقة عليك
وحسب بل سيشعرك بالامتنان وكم أنت محظوظ بما ترفل
فيه من نعم غيرك محروم منها ثق بي يا صديقي كل خطلك
وأهدافك وطموحاتك وشهادتك ومنصبك الوظيفي وأموالك
لن يكون لها أي قيمة لو سلب الله منك عافيتك... فاشكره
عليها ليحفظها لك...}

القانون الثالث

قبل أن تنام كل ليلة عدد النعم التي ترفل بها وكن ممتنا لربك، وكن
واثقا أن الصحة والعافية هي أعظم عطايا الله تعالى للإنسان وهي
الشيء الوحيد في العالم الذي لا يمكن شراؤه بالمال .. فاشكر الله
تعالى دوما وأبدا !

BOOKS

لا تبعثر كرامتك

يقول ماريو فارغاس

إن الانسان لا يرث الكرامة بل يصنعها بنفسه .

من الأمور التي يعشقها الكاتب أن ينجح في إعادة صياغة موقف إنساني حدث أمامه ، ثم يتمكن من تنسيقه وتصوير أحداثه ، كأنما هو مخرج يريد أن يصل المشاهد بكافة زواياه المؤثرة للمشاهد ويترك أثرا في روحه .

أثناء تسوقي في أحد الأسواق ارتفع صوت آذان المغرب فأغلقت المحلات أبوابها ، فجلست في مكان متميز يتيح لي أن أطلع على أكثر من زاويتين في وقت واحد ...

وقد يكون الوقت مناسباً لأعترف لك عزيزي القارئ بهواية غريبة أعشقها ويلومني عليها الكثيرون ، ويرون أنني أبعثر فيها وقتي بلا طائل !

وهي هواية قراءة الوجوه وتفاصيل الملامح لأنني أجد فوقها حكاية ذلك الشخص فأدرك من خلال قسّمات وجهه ولفه جسده إن كان سعيداً أم حزينا .. إن كان بائساً أو مستمتعا . إن كان يعاني خذلان ما أو يحظى برفقة رائعة ، أعشق تلك

الحكايات المدفونة في الوجوه، رغم أنني أكره التحديق وأجدّه

سلوكاً قبيحاً لكن ورغم هوايتي الغربية فلم تلتقي عيني إطلاقاً
 بعين أي شخص سواء رجل أو امرأة ممن كنت أقرأ حكايا
 وجوههم وهذا الأمر أحرص عليه فلا أريد أن أكون سبباً في
 تدمير أو ضيق أحدهم مني ..!

لذلك أفضل أن أجلس في مكان قصي في أي مكان عام سواء في
 المقهى أو في المول أو في أي مكان انتظار .. لأقرأ حكايا الناس
 من وجوههم وتقاسيمها ..!

قراءة وجوه الغرباء الذين أراهم لأول مرة، يمنحني تخيلاً
 لشخصيات معينة قد أصنع منها أبطالاً في يوم ما لرواية ،
 أذكر من تلك الشخصيات ، شابة صغيرة شاهدتها في المطار
 كانت نظراتها الشاردة واحمرار طرف أنفها يشير إلى أنها
 تعيش حالة حزن عميق بل ربما انكسار ما ، كانت لوحدها في
 المطار تنتظر اقلاع الطائرة ، وفجأة انهارت بالبكاء ناولتها
 منديلاً ولم أقل لها أي كلمة احتراماً لألمها ، ثم التفتت علي
 قائلة : هل الموت حل للوجع لما ما نقدر نتحملة ؟!

من لهجتها عرفت انها من إحدى الدول العربية ، تخيل حين
 يجتمع عليك وجع وغربة ..!

عرفت منها ان زوجها قام بتطليقها حين اكتشفت خيانتها لها ،
 وفوق ذلك ضربها بعنف ، رغم انها ضحكت كثيراً حتى تتمكن
 من الزواج منه ، فوالدها كان رافضاً له بسبب نزواته! .

لم اتكمن من الحديث معها كثيرا فقد حان وقت اقلاع طائرتها
وقبل ان تسحب حقيبتها قلت لها "الأشد من الوجد أن نستسلم
ونهرع للموت من اجل انسان لم يقدر قيمة حياتنا معه" !!
لا أدري ما حدث لها فيما بعد لكنني ادعو الله ان تكون بخير.
ويا صديقي القارئ

سأعترف لك بأمر آخر قد يكون أشد غرابة من الأول...!..
أحيانا وليس دائما ... وحين تستعصي علي كتابة مقال ما أو
إكمال كتاب في طور الإعداد ، أبحث عن مكان مزدحم يعلو فيه
الضحيج والضوضاء و" الصجة واللجة " لأتمكن من إكماله ،
أذكر أنني كتبت بعض مقالاتي الأسبوعية تحت كوبري الخط
السريع ..!

وكتابي " حين تكبو انهض " كتبت معظمه تحت مجسم السفينة
في " مارينا مول " بالرياض وخصوصا في عطلة نهاية الأسبوع
حيث تكون الضوضاء والإزعاج في أشد حالاتها..!
هذا الأمر الغريب لا ينتابني كثيرا بل أحيانا حين تستعصي
علي الكتابة ..!
نعود لقصتنا في ذلك السوق..

اقتربت مني عجوز جسدها النحيل من خلف العباءة وتجاعيد
عينها من تحت النقاب وشرابين يديها النافرة وحركتها
البطيئة تشير إلى أنها قد تجاوزت السبعين ، كانت تعرض
بضاعتها البسيطة والتي كانت عبارة عن " بيزة " ، ومن باب

الإنسانية اشترت منها وحين أردت أن أعطيها مبلغاً أكبر
رفضت بإصرار وعزة نفس جميلة وهي تقول :-

" ما أخذ إلا من عرق جبيني يا بنيتي "

ابتعدت عني قليلاً وبدأت في عرض بضاعتها على النساء
الموجودات في ساحة السوق... وتابعتها بنظراتي !
متسوقة أخذت " البيزة " وقامت بتفحصها بعناية شديدة
ولفترة طويلة والعجوز واقفة تنتظر وفي النهاية هزت رأسها
رافضة الشراء....!

أشارت شابة كانت تتحدث بالهاتف للعجوز بالاقتراب منها
وأخذت " البيزة " وظلت تومئ بها بعصبية وكأنها تنفس عن
توترها والعجوز واقفة تنتظر، وبعد إنهاء المكالمات أعادتها بدون
أي كلمة وسارت بعيداً غير عابئة بتصرفها اللاإنساني !

وشلة أخرى من النساء أخذت البيزة وكل واحدة تسلمها
للأخرى وتبدي رأيها في الخياطة والألوان والسعر وفي النهاية
أرجعنها بدون شراء ...

وحين ابتعدت العجوز نادتها إحداهن لتتصدق عليها ببضع
ريالات فرفضتها بكل عزة نفس وسط دهشتهم .

ورابعة مدت لها بضع قطع من بسكويت متبقي من أطفالها
وكانها متفضلة عليها بهذا العطاء ، كان الأمر بالنسبة لي أشبه
بمشهد درامي لم أكن مستمتعة بتفاصيله إطلاقاً ! .

رغبت بشدة أن أتحدث مع تلك العجوز التي أثارَت مكامن الفضول بداخلي لرفضها المال من المتسوقين... طلبت منها الجلوس وعرفتها على نفسي وسألتها عن ذلك فأجابتي :-

(شوفي يا بنتي كرامة الإنسان مالها دخل إن كان فقير أو غني، علمتني الدنيا أن الكرامة إذا راحت ما ترجعها أموال العالم ، الكرامة مثل المراية إذا انخدشت ما راح ترجع ، عشان كذا أنا ما آخذ إلا من عرق جبينني ويكفيني لو بعث في اليوم بمية ريال ، من يهين نفسه للناس هان في نظرهم ، يا بنتي الحياة بدون كرامة ما لها أي قيمة) .

وتركتني واختضت وسط زحام المتسوقين وأنا أفكر بقانونها في الحياة.. يا لحكمتها!

تذكرت قصة من أروع القصص التي تدل على الكرامة الإنسانية وتم ذكرها في كتاب "الولاية على البلدان"

عندما كان عمرو بن العاص رضي الله عنه والياً على مصر في خلافة أمير المؤمنين عمر بن الخطاب رضي الله عنه ، اشترك ابن له مع غلام من الأقباط في سباق للخيل. هُزب ابن الأمير الغلام القبطي اعتماداً على سلطان أبيه، فلنا منه أن الغلام القبطي لا يمكنه الانتقام منه.

فقام والد الغلام القبطي المضروب بالسفر بصحبة ابنه إلى المدينة المنورة ، فلما أتى أمير المؤمنين عمر رضي الله عنه، بيّن له ما وقع، فكتب أمير المؤمنين إلى عمرو بن العاص أن يحضر

الى المدينة المنورة بصحبة ابنه .

فلما حضر الجميع عند أمير المؤمنين عمر بن الخطاب ناول،
الغلام القبطي سوطاً وأمره أن يقتص لنفسه من ابن عمرو
بن العاص، فضربه حتى رأى أنه قد استوفى حقه وشفا ما في
نفسه.

ثم قال له : لو ضربت عمرو بن العاص ما منعتك؛ لأن الغلام
إنما ضربك لسلطان أبيه، ثم التفت إلى عمرو بن العاص قائلاً:

متى استعبدتم الناس وقد ولدتهم أمهاتهم أحراراً؟

الكرامة وعزة النفس وتلك الأنفة الجميلة من الصعب إرجاعها
حين تذهب .

ولذلك حين أدرك ذلك القبطي أن كرامة ابنه قد أهدرت
والسكوت على ما حدث فيه انتقاص من تقدير ابنه لنفسه أمام
الآخرين فقد احتمل وعتاء السفر ومشقته ليعيد إليه كرامته
واعترازه بذاته .

حين يعتاد عليك الناس كشخص مهان يهدر كرامته مقابل أمر
يحصل عليه سواء مال أو غيره فأنت في الحقيقة تفقد حقيقة
كونك إنسان يستحق الاحترام والتقدير...

فكيف لوراك أشخاص قريبون منك كأبنائك وزوجتك في ذلك
الموقف المهين .. لا شيء يستحق أن تفعل ذلك بنفسك وتحط
من قدرها !.

حتى في تلك المواقف الفكاهية التي تمزح فيها مع أصدقائك وأقاربك اجعل لها حدودا بحيث لا يتجرأ شخص وقع على تجاوزها واعتبار كرامتك حقا مشاعا لوقاحته وتعيديه ..}}

القانون الرابع

كرامتك وعزة نفسك هي عنوانك كإنسان يستحق الاحترام فلا تسمح لأي كان أن يسلبك إياها تحت أي ذريعة ومبرر ..}}

BOOKS

مكالمة ... غيرت حياتي

يقول مارك توين

افعل أكثر شيء تخشاه وتخافه .. وسيبوت الخوف داخلك .

ذات مساء قبل سبع سنوات تقريبا اتصل رقم غريب على هاتفي الجوال ولأن الرقم لم يكن مسجلاً ضمن قوائم الاتصال فلم أرد، بعده بقليل وردتني رسالة يقول مرسلها....
" أنا سلمان الدوسري رئيس تحرير جريدة الاقتصادية أرجو الرد "

وإذا به نفس الرقم السابق الذي كان يتصل ولم أرد عليه..! وقتها كانت قضية الحقوق الفكرية لكتابي هكذا هزموا اليأس هي المادة الدسمة للصحف ، فظننت بأن الأستاذ سلمان الدوسري حين أرسل الرسالة التعريفية عنه ، فعله كان يرغب في الاطلاع على مستجدات القضية أو شيئاً من هذا القبيل وحين اتصل مرة أخرى ، فوجئت بتقديمه عرضاً لي بالانضمام إلى قائمة الكتاب في جريدة الاقتصادية.!!

كان الأمر صدمة بكل ما تعنيه هذه الكلمة من معنى، كنت مثل رسام بارع يعتكف في مرسمه كل ليلة ليرسم أدق التفاصيل

لصورة في خياله وحين ظهرت في شكلها النهائي..

انهار حلمه وتحول إلى كابوس بشع لم يعد يرغب بالنظر إليه

إطلاقاً..!

منذ صغري وأنا أحلم أن أكون كاتبة مشهورة يقرأ الجميع ما

أكتب ، لم تكن العلاقة بيني وبين القلم علاقة روتينية بل كانت

قصة عشق قديمة ، حتى رائحة الورق كان لها عبق خاص في

وجداني أجمل من رائحة العطر..!

كثيراً ما كنت أكتب في أي وقت يسنح لي ثم أخبئ ما كتبت بعيداً

عن الأعين ، كنت أعتبر ذلك سرا بيني وبين أوراقتي ، لكأنني

كنت أعيش في عالم آخر غير العالم الحقيقي الذي أعيشه ، لم

يكن من حولي يدركون قصة هذا العشق بيني وبين قلبي ، مرت

فترة طويلة وأنا أحتفظ بكل ما أكتبه في صندوق خشبي ، وحين

بلغت الرابعة عشر بدأت في عرض ما اكتبه على خالي "حمود

المضيدان" ، كنت اكتب النثر والخواطر والمقالات البسيطة ،

حين مددت أول ورقة تحمل كتاباتي لخالي ، وفيما هو يقوم

بقراءتها كنت أنظر إلى قسماي وجهه وأنا أهمس لنفسي بندم

"وش سويتي يا سلوى ، طيب لو ضحك عليك الحين أنت

وكتاباتي ، وش تكونين استفدتني ، ليش حطيتي نفسك

بها الموقف" حين ابتسم خالي حمود أدركت أنني نجحت ككاتبة!

اقدامي على تلك الخطوة وإعلاني لعشقي للكتابة كان مجازفة

عظيمة في ذلك الوقت ، فقد كان مجرد حلم فتاة ما أن تكون كاتبة يعتبر أمر صدامي مع المجتمع في ذلك الوقت ، فكيف لو بدأ هذا الحلم بالتمرد والظهور تحت شمس الواقع ، شجعني خالي حمود ، واقترح علي أن أفكر باسم مستعار لأبدأ به وهكذا أكون قد أمسكت بالعصا من المنتصف فلا انا التي تجاوزت أعراف المجتمع في ذاك الوقت ولا أنا التي قتلت حلمي ، وفعلا بدأت في ارسال ما كنت أكتبه إلى جريدة الجزيرة واشتهرت باسمي المستعار " هديل الفاظ " نسبة إلى ديرتي الحبيبة .

لذلك يا صديقي القارئ ..!!

من الأمور التي ستجعلك تتعرف على نفسك بشكل أعمق أن تدون معظم الأحداث والعقبات التي مررت بها وتكتب مشاعرك أثناء لحظات الاحتراق والغضب والألم وخيبات الأمل .. اجعل لك دفترًا خاصًا ليوميّاتك!

ثم فيما بعد وأنت تمر بعقبات جديدة في حياتك تعتقد فيها أن نهاية العالم قد حانت ، ستعود إلى ما كتبتة مسبقًا حين مررت بنفس المشاعر السلبية وستجد أنك رغم ذلك تجاوزتها وأصبحت مجرد ذكريات مكتوبة وهكذا سيتولد داخلك شعور قوي أنك ستتجاوز ما تمر به حاليًا ..!

وستدرك أن كل الأحداث تعبر مهما كانت مرارتها وقسوتها، وستجد أن ذلك يمنحك قوة وإلهامًا وستهمس لنفسك إن كنت قد تجاوزت كل ذلك بفضل الله ثم إيماني بقدراتي فإنني

سأتجاوز ما أمر به الآن وسيكون مجرد ذكرى أضيفها إلى باقي ذكرياتي المكتوبة ١

جاء عرض الأستاذ سلمان الدوسري في توقيت مخيف بالنسبة لي فقد كنت لحظتها مثل قبطان السفينة الذي فقد بوصلته ولم يعد يدري في أي اتجاه يسير وعلى أي مرفئ سيرسو، كنت مشتتة التفكير وكان ذهني مشغولاً تماماً بمجريات قضية كتابي وبالهجوم الشنيع الذي كنت أتعرض له يومياً وترك آثاره المدمرة على نفسياتي ونفسية أفراد أسرتي وأهلي بشكل عام، فلم تكن قضية سهلة إطلاقاً فقد كانت مجرياتها مثل تيارات النهر العنيفة تقذف بنا تارة يميناً وأخرى شمالاً... ١

وما زلت للآن أتساءل هل صمودي في ذلك الوقت لأنني صاحبة حق وأطالب فيه ١٩

أم لأنني فوجئت بقسوة مجتمع لا يجد حرجاً في إصدار حكمه قبل اطلاعه على الأدلة .. وهذا ما أشعل فتيل التحدي في داخلي ٢

أن يتحقق حلمك فهذا أمر رائع بلا شك ... ١

لكن أن يكون التوقيت يسير بشكل معاكس فهذا هو الأمر المحبط ، كانت الأسئلة تدور بشكل سريع في ذهني مثل طاحونة هواء تعبت بها عواصف الصيف.

- كيف سأركز في كتابة المقال وسط كل هذا الحطام الذي

يحيط بي؟

- هل سأنجح.. وهل أملك القدرة على تحقيق حلمي الذي طالما راودني.. أم سأفشل؟

- أما السؤال الذي لم أستطع أن أكبح جماح بقائه بين جدران عقلي فهو..

- كيف سأبدأ؟

لا شعورياً طرحت هذا السؤال على الأستاذ سلمان....

" كيف سأبدأ أستاذ سلمان ... ؟ "

فأجابني بكل ثقة:-

" يا سلوى.. ما فيه كاتب في هذا العالم كله فتح باب بيته فصرخ أمام المارة هيه اسمعوني.. لقد قررت أن أكون كاتباً ناجحاً "

المسألة يا سلوى.. يبغى لها عزم وصبر وصقل وبعدها ستكون الاحترافية... ثقي بكلامي "

- في طريق حياتك، سيرسل الله لك أشخاصاً يطلبون منك التوقف قليلاً ليمنحوك درساً مجانياً سيظل عالماً بذاكرتك إلى الأبد ويختصر عليك الكثير من الحيرة والقلق والتفكير المتخبط!!

- لقد كنت إنسانة محظوظة حقاً بتلك المكالمة الرائعة، الكلمات الملهمة للأستاذ سلمان الدوسري جعلتني أؤمن بأن كثيراً من

أحلامنا لا تتحقق لأننا ببساطة نخاف أن ن فشل في تحقيقها و
لا نؤمن بأننا قادرين- بإذن الله- على تحقيقها، الخوف من
الفشل الذي يسيطر على مشاعرك لحظتها يجب أن يكون
دافعا لك للتساؤل ...

- لأفترض أنني فشلت ... ما الذي سيحدث ؟

- ولأفترض أنني لم أفشل ... فأني فرصة كنت سأفوتها على

نفسي وكان يمكن لها أن تغير مجرى حياتي بأكمله ؟

- ما هي الخبرات التي سأكتسبها في حال فشلي ؟

- وما هي الخطط البديلة التي يفترض أن أتخذها حين أقع في

الفشل ؟

كثير من الأشخاص في لحظات الاختيار ونقطة البداية..

يفضلون التراجع للخلف قليلاً أو البقاء كما هم.. أو دفن

الحلم نهائياً..!!

اكتشفت فيما بعد أن ترددي ليس بسبب انشغالي بقضية كتابي،

بل لأنني كنت خائفة من الفشل ، وأنا واثقة أن هناك الكثيرون

عاشوا مشاعري هذه في لحظة ما في حياتهم ..!

ولكن هذا الأمر يجعله كثير من الناس ، فالتأجيل والتسويف

والتراجع والانسحاب في كثير من قراراتنا المصيرية هو بسبب

خوفنا أن ن فشل ..!

أن نتعثر في خطواتنا ..!

أن لا نحصل على النجاح الذي كنا نأمله ..

أن يتم انتقادنا بشكل سلبي ..

أن نكون مرمى هدف لشماتة الشامتين ..

- بعد تلك العبارة المهمة لم أحتج وقتاً للتفكير بالأمر أو التركيز على العوائق التي كنت أعيشها أو بمعنى أدق أتوهمها ووافقت فوراً، وكتبت مقالي الأول وأرسلته للجريدة وتم النشر لي لأول مرة ككاتبة معتمدة في صحيفة رسمية ..

وفي كل أسبوع كنت أرسل فيه مقالي، كنت أكتسب خبرة وفهماً أعمق وأشعر أنني أصبحت أكثر تمكناً ودراية بمقومات الكتابة. وآمنت بأن السبب الحقيقي للانهازية وال فشل أن العقل يكون مقيداً بسلاسل الخوف التي تمنعه من التقدم إلى الأمام ..

- لم تكن مجرد مكالمة ذات مساء ، بل كانت اختباراً وجدت نفسي فيه كطالبة وحيدة أرتجف خوفاً فوق أحد الكراسي في غرفة اختبار لا يوجد بها أحد غيري...!

وأمامي سبورة كتب فوقها " أحلم أن أكون كاتبة " و باب مفتوح يفريني بالهروب ، موقف صعب وجدت نفسي بين زواياه الحادة وكان علي الاختيار.....

بين الهروب أو تحقيق حلمي !

الهروب كان سيمنحني منطقة أمان وهمية تجعلني لا أواجه مخاوي من الفشل بل أستسلم لها وبالتالي لن أتقدم خطوة

واحدة ، أما تحقيق حلمي فسيدفعني نحو مواجهة مخاوفي
ويختبر مدى قدرتي على الايمان بما حلمت به طوال عمري
وقدرتي بحول الله تعالى على النجاح !
- في تلك اللحظة أيقنت أن ..

الناس في الحياة فريقين لا ثالث لهما ، فريق الناجحين وفريق
الفاشلين ...

الفضل هو اختيار وقرار شخصي

وكذلك النجاح اختيار وقرار شخصي ...

فيديك أنت وحدك أن تكون فاشلا وبيدك أن تكون ناجحا

ففكر كثيرا قبل أن تتخذ قرارك ..!

فليست الصعوبة في اتخاذ القرار .. بل الصعوبة تكمن في أنك

ستظل طوال عمرك تدفع ثمن قرارك وتضطر للتعايش معه...!

والجميل بالأمر أن الحياة حين تفشل ستمنحك فرصا أخرى

لتنجح بشرط أن لا تتوقف عن المحاولة وتبذل جهدا أكبر!

سأظل ممتنة للأستاذ / سلمان الدوسري ، ليس فقط بسبب

عرضه أن أكون كاتبة في صحيفة الاقتصادية والتي فعلا

أتشرف بكوني أحد أفرادها ، بل أيضا لكلماته التي ظلت

وستظل عالقة في ذهني لآخر العمر ، فعلا لا أحد يقرر فجأة أن

يكون ما يريد ثم تتقبل الحياة قراره دون أن تدفع به لساحات

اختباراتها الموجعة والمؤلمة وعوامل الضغط والصقل والطحن ،

وعلى حسب صبره وتقبله ستكون النتائج ...!

إذن

لن تنجح في أي أمر في حياتك إلا إن واجهت مخاوفك ومهما كانت المواجهة سيئة فلن تكون إطلاقاً أسوأ من كونك سجيناً لتلك المخاوف .. وتذكر دوماً أن الفشل والنجاح قرارك الشخصي!

القانون الخامس

حطم أغلال مخاوفك ولا تدعها تقيدك وكن مؤمناً بقدرتك على معرفة قيمة نفسك.

BOOKS 

هل أنت خائف ؟

يقول كارنيجي

افعل الأشياء التي تخافها واستمر في فعلها فهذه أسرع الطرق في قهر
الخوف .

الخوف هو شعور قوي ينبع من داخلك نحو خطر يحدث بك
وقد يكون هذا الخطر حقيقي أو خيالي من توهمك ، لذلك
مهما كانت قوة الأعداء الذين تخشى وجودهم في حياتك ، فلن
يكونوا بمثل قوة عدوك الأكبر وهو الخوف !
لأن الخوف ببساطة ...

يشل تفكيرك ..

يقيد انطلاقتك نحو الحياة التي تحلم بها ..

يقتل أحلامك ..

يجعلك ترتعد من الخطوة القادمة
يعرقلك عن خوض أي تجربة جديدة

كثير من الناس يهدرون أجمل أوقات حياتهم بسبب الخوف
فهم يخافون من الفقر ...

ويخافون من تقدمهم بالعمر ...

ويخافون من الفشل في تحقيق أحلامهم ...

ويخافون من المرض ...

ويخافون من تخلي الأحبة عنهم ..

ويخافون من إنهاء علاقة مدمرة تستنزف طاقتهم ..

ويخافون من ذكريات الماضيالخ.

لو بحثت عن أصل الخوف لوجدته إما مجرد فكرة مغلوبة لا توجد إلا في عقلك وهذا يعني أنه من صنع أفكارك ، أو أنه حقيقي لكنه أقل بكثير مما تتخيله ، أو أنه قانون مجتمعي تم بناؤه على تجربة شخصية حدثت لأحدهم !..

تخيل أنك تشاهد فيلماً مرعباً ويجوارك أفراد أسرتك وأنت تعلم يقيناً أن أي واحد من الممثلين في الفيلم لا يستطيع إيذائك ورغم ذلك تتزايد نبضات قلبك وينكمش جسدك وتصرخ برعب ويتملكك الخوف حين ترى مشاهد الفيلم المرعبة تتعالى وتيرتها، هذا بالضبط ما تزرعه في عقلك من أفكار وهمية حول الأمور التي تخيفك في الحياة وتدرجياً تتحول لحقائق تصدقها وتؤمن بها وتعمل وفق مقتضاها !

في إحدى كتب تطوير الذات قرأت عن قصة عامل دخل ثلاجة تبريد تابعة لشركة لبيع المواد الغذائية حتى يجرد الصناديق التي بالداخل وعن طريق الخطأ أغلق الباب على نفسه ولم يستطع فتحه فطرق الباب عدة مرات ولم يفتح له أحد وصادف أن كانت عطلة نهاية الأسبوع ، فأيقن الرجل أنه هالك لا محالة

بسبب تصوره أنه سيبقى يومين في درجة برودة تحت الصفر ،
واستسلم لمصيره بأنه سيموت بسبب التجمد ..
وبعد يومين فتح الموظفون الباب فوجدوا الرجل قد مات ووجدوا
بجانبه ورقة كتب فيها عن آخر لحظات حياته ...
انظر ماذا كتب نتيجة إحساسه بالخوف ..

(أنا الآن محبوس في هذه الثلجة أشعر بأطرافي بدأت تتجمد
، أشعر بتحمل في أطرافي ، أشعر أنني لا أستطيع أن أتحرك ،
أشعر أنني أموت من البرد)

وبدأت الكتابة تضعف شيئاً فشيئاً حتى أصبح الخط ضعيفاً
إلى أن انقطع، العجيب أن الثلجة كانت مطفأة ولم تكن
متصلة بالكهرباء إطلاقاً ...)

لكن الخوف الذي تملك هذا العامل سيطر على أفكاره فاعتقد
أن مخاوفه حقيقية فاستسلم لها ، ولو أنه لم يترك الخوف
يسيطر على أفكاره لوجد حلاً لمشكلته بالتأكيد ، فربما
عصف ذهني لأفكاره كان سيلهمه كثير من الحلول ، مثل أن
يطرق الباب بشكل متواصل ، أو يحاول الاستمرار في تدريبات
رياضية حتى يحافظ على حرارة جسده ، أو تفريغ الكراتين
من المواد التي بها ثم تجميعها والاندساس تحتها لتمنحه قليلاً
من الدفء ، أو محاولة العثور على أزرار التحكم في البرودة في
الثلجة ، أو الانتباه أصلاً إلى أن الثلجة لم تكن باردة ، وهذا
الأمر يستحيل أن يحدث حين يكون الخوف مسيطراً ..

معظم ما تخاف منه ليس بالحجم الذي تتخيله وتضخمه لك أفكارك السلبية .

لذلك بدلا من هدر أوقات حياتك في الهروب من الخوف ، حاول ذات مرة أن تواجه مخاوفك وتحللها وتعيدها لحجمها الطبيعي ... وصدقني لن تشعر بالخوف وقتها .

إذن

كل من يحدثك عن الخوف ، إنما هو يخبرك عن مخاوفه الشخصية التي مر بها وتركت أثرا سلبيا في روحه ، فلا شيء يبرر لك أن تتقبل ما حدث له بأنه سيحدث لك...!!

ربما هو لم يحسن التعامل مع مخاوفه ..

أوربما هو من النوع الدرامي الذي يعشق تضخيم الأمور...!!

أوربما هو لم يكن يمتلك الشجاعة لمواجهة ما يخاف منه...!! مجرد استماعك له سيضعك في تلك المنطقة المظلمة حيث

تظل دوما..

خائفا ..

متريدا ..

تتوقع الأسوأ أن يحدث ..

تشعر أنك جبان بما يكفي كي لا تغامر .. وتتخذ موقفا !

كم هو محبط أن يتقدم بك العمر وتكتشف متأخرا أنه لم

يحدث لك شيئاً مما كنت تخافه .. هل استوعبت كمية الفرص
ولحظات البهجة والاستمتاع التي فوتها على نفسك بسبب
خوف لا أساس له ؟

القانون السادس

تجارب الآخرين مع مخاوفهم لا تعنيك ، فكل شخص في هذا العالم
له طريقة تفكير مختلفة، وكونك تؤمن بأن ما حدث له سيحدث لك
فذلك يعني أنك مجرد تابع لا شخص مستقل ..
واجه مخاوفك وتغلب عليها وتحرر منها ..
وابتعد عن الأشخاص الذين يزرعون الخوف في داخلك ..

BOOKS

الأوان لا يضوت

يقول برنارد شو

دائما ما يلوم الناس الظروف، ولكنني لا أومن بالظروف فالتاجعون
في هذه الحياة هم أناس يستيقظون في الصباح، ويبحثون عن ظروف
مواتية، وإن لم يجدوها... صنعوها)

كان تيد ويليامز مجرد متشرد من ولاية أوهايو الأمريكية،
اعتاد أن يقف عند إحدى الإشارات وهو يحمل لافتة كتب عليها
" أنا أملك موهبة ربانية في صوتي أنا مذيع راديو سابق وقعت
في الكثير من المتاعب أرجوك أي مساعدة من طرفك سوف
أقدرها جدا شكرا جزيلًا فليحفظك الرب "
مع ابتسامة كبيرة تستدر عطف الآخرين.

الطريف أن الآخرين كانوا يعطفون عليه ويمنحونه بعض
النقود، لكن لم يلتفت أيا منهم إلى أنه كان يمتلك موهبة صوتية
باستثناء المصور المحترف دوران تشونيت، الذي انتبه لهذا
الصوت المذهل الذي يمتلكه تيد، فتحمس له وقام بتصويره
ثم قام بإنزال المقطع على اليوتيوب فحصد أكثر من ٢٨ مليون
مشاهدة خلال فترة وجيزة.

اندهش العالم بأسره من هذا الصوت العجيب الذي يمتلكه هذا المتشرد، وأطلقوا عليه صاحب "الصوت الذهبي"، ثم بدأ الجميع بالبحث عن قصة هذا المتشرد الذي يمتلك مثل هذه الموهبة الصوتية النادرة.

يدعى تيد ويليامز من مواليد ١٩٥٧ خدم في الجيش الأمريكي، واشتغل كمذيع ميداني حين كان شابا ثم مذيعا مبتدئا في محطة إذاعية محلية، ثم في عام ١٩٨٦ بدأ تيد في تعاطي المخدرات والكحول، وأهمل حياته الشخصية والعملية فتم فصله، ثم بدأ في الانحراف السلوكي الذي صنع منه مجرما، مما أدى إلى اعتقاله سبع مرات وكان كل مرة يدخل السجن ويخرج منه بتهمة مختلفة.

بعد خروجه من السجن آخر مرة كانت حياته قد تدمرت تماما، وخسر كل شيء تقريبا ولم يجد أمامه سوى التسول حتى يتمكن من العيش كمتشرد..!

لكن ما يلفت النظر في قصته أنه كان مؤمنا بموهبته الصوتية ولم يفقد الأمل في أن يكتشف أحد ما هذه الموهبة رغم أحواله البائسة ورغم أنه قد تعدى الـ ٥٢ من عمره.

انهالت عروض وسائل الإعلام الأمريكية على تيد ويليامز، الذي تحول من متشرد بائس، إلى شخص مشهور يدرس عروضاً خيالية للعمل في أشهر الإذاعات الأمريكية، وتمت

استضافته كنجم بارز في البرامج الحوارية المعروفة، كما قام بدعايات إعلانية بمبالغ خيالية لأكبر الشركات العالمية وتخيّل أصبح له برنامج الخاص!
لا أعتقد ...

أن أحدا يجرؤ بعد قراءة قصة تيد ويليامز، أن يدعي أنه غير قادر على البدء من جديد مهما كانت مبرراته، فهذا الرجل كان مدمنا فاشلا سجيننا متشردا وحيدا منبوذا من الجميع وفي الـ ٥٣ من عمره..!

لكن رغم كل تلك الغيوم السوداء التي كانت تملأ سماء حياته، إلا انه كان مؤمنا في داخله أنه يمتلك قدرات خاصة ويفخر بها، كان يدرك في أعماقه أنه يعيش مأساة عميقة ربما تفوق بكثير ما يمتلكه من قدرات صوتية فريدة ، لكنه رغم ذلك لم يفقد إيمانه بما يمتلك ، فحتى في طريقة تسوله كان يركز على ما يمتلكه .. وهذه هي الثقة !

لكن ما حدث معه ربما لا يسعفك الحظ ليحدث معك أنت ، وقد لا تجد من يشجعك ويحثك على البدء من جديد ، بل قد تجد بدلا من ذلك تحطيما وانتقادا سلبيًا لقدراتك...!

فهل ستظل تنتظر من أحدهم أن يقترب منك ويربت على كتفك ويقول لك، أنا أو من بك وبمواهبك وبنجاحك...!!
هل تعتقد أن الآخرين سيؤمنون بك ، إن لم تؤمن أنت بنفسك؟

وهل تعتقد أن ذلك مبرر لك لتراجع .. وتنهزم وتكف عن المحاولة؟

دعني أخبرك أمرا ...

مهما قضيت حياتك تلوم الناس والظروف والحظ فلن تخرج بفائدة إطلاقا ، وستبقى ضمن دائرة اللوم طوال حياتك ! حتى الذين يستمعون لك .. " سيطفشون " منك في نهاية الأمر فالناس عادة لا تحب الاستماع بشكل مستمر للمتذمرين والبكائين و " المتحطمين " !

كما أنك ستفاجئ يوما بأن حياتك مضت من بين يديك دون أن تحقق أي إنجاز أو هدف .. !

يقول علماء النفس والاجتماع أن ٩٠% ممن تتذمر أمامهم لا يعنيه أمرك ويتمنون لو أنك تصمت ..

٨% سعداء بما يحدث لك من اخفاقات ..

٢% فقط هم من يهتمون لكنهم لا يملكون لك شيئا إن لم تكن مستعدا لانتشال نفسك من وضعية الدراما التي تعيشها .. !

النجاح والفشل والانجاز والتعثر كلها اختياراتك ولا دخل لأحد فيها فتوقف عن بعثرة أيامك وابدأ في تقييم حياتك وطريقة تفكيرك .

وجودك في الحياة يعني أن كل الفرص مواتية لك لتفعل ما ترغب حقا بفعله من تحقيق أحلامك ، وأهدافك ، وتطلعاتك ،

مهما كان عمرك الذي وصلت إليه سواء كنت في الستين أو السبعين أو حتى الثمانين ، ليس هناك حقيقة في هذا العالم اسمها " فات الأوان " فلا تدع أحدا يخدعك ..!

في إحدى تلك الرسائل التي تصلني ، ويطلب أصحابها المشورة، فوجئت برسالة من سيدة في الخامسة والستين من عمرها تطلب مني أن أساعدها في اتخاذ قرار مصيري بحياتها ، حيث تقول أنها موظفة متقاعدة ومن النساء اللواتي يهتمن بأجسادهن وجمالهن ومن يراها يعتقد أنها في الخمسينات، وتمتلك منزلا كبيرا وتمتع بمستوى مادي مرتفع ، وأبنائها جميعهم متزوجين وتشتكي من الوحدة حيث لا يعيش معها سوى الخادمة والسائق، وتقدم للزواج منها قريب أرملة كانت تعشقه قبل ارتباطها بزوجها المتوفى لكن حالت ظروف الحياة بينهما وخلافات الأهل ، وهو الآن يعيش نفس وضعها فهو في السبعين ووحيد بعد وفاة زوجته وزواج أبنائه ويفوقها ماديا ، تقول أن كل تلك المشاعر المدفونة داخلها عادت للتدفق من جديد ، وشعلة الحب القديم بدأت في التوهج ، وأن حياتها الكئيبة الخاملة لكنما عادت لها الروح ، لكنها تشعر بالخجل من أبنائها والمجتمع من حولها ، وفي نفس الوقت ترغب بشدة في الارتباط بهذا الانسان.

كان ردي لها ببساطة " توكل على الله ولا تشاورين أحد، هذي

حياتك ومن حقا تعيشينها بكل تفاصيلها " .

إشكاليتنا في الحياة أننا نعيش التناقض بين ما نرغب فيه ،
وبين ما يرغب منا الآخرين في القيام فيه وتوقعاتهم لأفعالنا ،
هذه المرأة مؤمنة في داخلها انها ستعيش بسعادة وستتذوق
جمال المشاعر مع هذا الرجل وسيصبح لحياتها قيمة ومعنى ،
وستجد صباحا مختلفا ومبهجا وسعيدا مع رفيق دربها الجديد ،

لكنها تخشى ان يقال لها بهذا السن وتزوجين ؟

" اجل وش خليتي للمراهقات " ١٩

وحتى لو رفضت فهي تدرك جيدا انها ستعيش التعاسة بسبب
قرارها ، الذي اتخذته مجاملة وارضاء لمن حولها ، الذين لن
يتشاركونها تفاصيل يومها فهم مشغولون عنها بأبناء وأزواج
ورحلات وترفيه وزيارات ولو تدخلت قيد أنملة بحياتهم
لوجدتهم يمنعونها بلطف أو بقسوة .. ٢٠

اصنع قانونا جديدا لحياتك ولتتفق ان يكون اسمه قانون
الرضى الداخلي وينص على (إن لم تتعارض رغباتي وقراراتي
مع رضا الله والشرع الحكيم والسنة النبوية الطاهرة والمبادئ
الأخلاقية .. فأنا حر بما أقوم فيه) .

تقييدك لنفسك بسبب ثقافات مجتمعية بائدة وضعها أشخاص

معينين في ظروف معينة هو نوع من الاستعباد لعقلك .. ٢١

وحين تجعل حياتك خاضعة لتلك الآراء التي تتصادم معه

ستقدم على حماقتك هذه حين يمتد بك العمر ولا تجد من
يعبئ بك ..!

مثل هذه السيدة كان من المفترض أن تكون صارمة في اتخاذ
قرارها ولا تحتاج لسؤالي أو غيري ، فما دام سيحقق لها
السعادة ولا يتصادم مع الدين والأخلاق فعليها المضي قدما ..!
اذن ..

كل ما عليك فعله في قراراتك المؤجلة هو أن تبدأ الآن !

القانون السابع

لا شيء في هذا العالم اسمه فات الأوان على البدء من جديد .
ما دمت تتنفس وتأكل وتمشي فأنت ما زلت تعتبر من ضمن قائمة
الأحياء على هذا الكوكب ..

وما زالت أمامك فرصة للبدء من جديد بغض النظر عن ،كم عمرك
، وأين تعيش وما هي أوضاعك .. وعما سيقوله الآخرون عنك ؟
كل السر يتمحور حول هذه العبارة (ابدأ الآن) ...!

قدرك ... أن تعيش !

يقول الحبيب عليه الصلاة والسلام
اعلم أن ما أخطأك لم يكن ليصيبك ، وما أصابك لم يكن ليخطئك ،
واعلم أن النصر مع الصبر ، وأن الفرج مع الكرب ، وأن مع العسر
يسراً .

في حادثة سقوط الطائرة المصرية قبل سنوات، انتشرت عبر
وسائل التواصل الاجتماعي صورة لشاب وهو ينحر خروفين
شكراً لله على نجاته حيث كان من المفترض أن يكون من ضمن
الركاب الذين سيسافرون على هذه الرحلة لولا أنه تأخر عن
مواعده وفاتته الرحلة ..!

- أحياناً قد تتدمر من أحداث سيئة تحدث لك وتشعر بالرتاء
على نفسك ويمتلئ صدرك بالسخط على أقدار الله تعالى ،
لكن لو تأملتها بهدوء لأدرت أن هناك حكمة في حدوثها ، لكن
احساسك السوداوي يحجب عنك تأمل تلك الحكمة !
مثلاً

- قد تهيم حبا بفتاة ويخفق قلبك بعشقتها ولا تتخيل نفسك
ستكمل مشوار حياتك من دونها ، وحين تتقدم إليها ويتم
رفضك سعادتك وراحتك النفسية .. فاسمح لي أن أقول بأنك

تسود الدنيا في وجهك وتقيم من حولك ماتما ، وربما فكرت في الانتحار لأنك لا تتخيل حياتك من دونها ، لكن لو أنك تزوجتها لعشت شقاء العمر معها لأن حبك الأعمى لها لم يجعلك تراها على حقيقتها .. لم يجعلك ترى أنانيتها ومدى تفضيلها لنفسها بشكل مبالغ فيه ...!!

لم تكتشف نرجسيتها التي تقودها نحو التفرد والاستعلاء على من حولها والتعامل بفوقية ..!

لم تكتشف عدم اهتمامها بروح الأسرة وفهمها الحقيقي لذلك واستعدادها للتضحية من أجلكو.....و.....

و لو فكرت قليلا وتأملت من حولك من فتيات فلربما فعلا كانت بالقرب منك فتاة ما ستعيش برفقتها أروع لحظات عمرك القادم وبسعادة كبرى!

بل ربما ارتبطت بفتاة بسيطة لم تتخيل أنها ستكون زوجتك ولكنك فعلت ذلك نزولا عند رغبة والدتك وأنت مكره..

ثم يوما بعد يوم ستكتشف كم أنت محظوظ بها ..!

- وقد تقدم أوراقك على وظيفة كنت تتمناها وتظن أن تقدمك المهني بها سيكون فريدا وستحقق من خلالها كل أهدافك وطموحاتك التي كنت تسعى إليها ، ثم لا يخرج اسمك ضمن المرشحين لها ، فتتحطم وتشعر بالاستياء ، وتعود لمنزلك تجر أذيال الخيبة والألم والحزن.

وتشعر كأن العالم أغلق أبوابه في وجهك وأنتك تقف مكسورا بلا
حول منك ولا قوة أمام تلك الأبواب المغلقة..!!

إحساس بالمرارة يتسرب إلى حلقك ثم ينزل إلى صدرك
ثم ينتشر في روحك.. تحاول أن تتجاوزه فلا تقدر..!

مثل نحات قضى سنينا في نحت تمثال في مخيلته وحين نام
ليلا ثم استيقظ صباحا اكتشف أن الرياح عبثت به وأحالاته
إلى حطام..!

ولكن انتظر....

فلو فكرت قليلا لوجدت أن قدراتك أكبر بكثير من أن تقيدها
أغلال وظيفة وتحد من انطلاقها روتينية متطلباتها النمطية
بل ربما اكتشفت من خلال كلام الآخرين أن مدير ذلك العمل
يحارب المبدعين ويقتل إبداعهم ، ويكبت طموحهم .

ولربما كنت مندفعاً نتيجة صورة خيالية وكنت ستصدم بالواقع
لو حصلت على هذه الوظيفة ...

ولربما كان رزقك في مكان آخر قدر الله أن تكون راحتك
النفسية فيه كشركة خاصة تقدر الإبداع والمبدعين مثلك أو

ربما يكون رزقك في مشروع تعشقه روحك وتميل إليه...!!

- وقد تخطر في عقلك فكرة مشروع وتطرحها على رجال أعمال
وأصحاب شركات معروفة فلا يؤمنوا بها فتحزن وتهتز ثقتك
بنفسك وربما تهورت ومزقت أوراق مشروعك...!

ولكن لو فكرت قليلا لربما تيسرت لك جهات تقرضك المال
بشكل ميسر فتصبح أنت سيد مشروعك !
إذن ...

- مهما كان ما يحدث لك الآن من وجهة نظرك سيئا ومؤلما فثق
بأن الله لم يقدره عليك إلا لخير أراد به لك .. حتى لو كان يطلق
عليه بمعايير البشر حظ سيء أو فشل أو كارثة !

- لذلك إن فاتتك رحلة طيران فلا تتذمر فربما منحك الله
فرصة ثانية تعيد فيها تقييم حياتك لتدرك أين تكمن قيمتها
الحقيقية ١٩

أقدارنا التي كتبها الله تعالى لنا ليست ...

- رحلة تفوتنا ...

- أو موعدا لا يكتمل ...

- أو نصيب لا يطرق الباب ...

- أو حظ تمنيناه ولم يحدث ..

بل هي أكبر من ذلك بكثير ..

هي ركن من أركان التوحيد لن يكتمل إيماننا إلا حين نتقبل كل
الأقدار التي كتبها الله تعالى لنا بخيرها وشرها ... ونؤمن أن
الخير كل الخير فيها ...

(فَأَرَدْنَا أَنْ يُبَدِّلَهُمَا رَبُّهُمَا خَيْرًا مِنْهُ زَكَاةً وَأَقْرَبَ رُحْمًا) سورة

الكهف، الآية: ٨١

ليس كل مفقود خسارة ، أحياناً ربما يكون نعمة من الله .. حتى لا يصيبنا الشقاء !

مهما اجتهدت في تخطيطك والتركيز على ما تريده ، فهناك أقدار مكتوبة من الله تعالى ، عليك ان تؤمن كل الايمان أن الخير والرضا فيها

كن مؤمناً بهذه العبارة دوماً " لعل بالأمر خيره "

القانون الثامن

(وَعَسَى أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَكُمْ وَعَسَى أَنْ تُحِبُّوا شَيْئًا وَهُوَ شَرٌّ لَكُمْ وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ) ٢١٦ سورة البقرة

رضائك بأقدار الله تعالى خيرها وشرها ... سيمنحك الرضا واليقين ويدفعك نحو الإنتاج والعطاء وعدم اليأس ويشعرك بالطمأنينة لأن تقدير الله سبحانه وتعالى لك خير لك في جميع أحوالك ، لذلك مهما بلغت براعتك في التخطيط فردد دوماً " اللهم ذبّر لي فإني لا أحسن التدبير " !

الشحاذة

يقول برتراند روسل

إن مشكلة هذا العام تكمن في أن الحمقى دائماً ما يشعرون بالثقة في أنفسهم ، أما العقلاء فهم يشكون دوماً في قدراتهم .

أخبرتكم سابقاً أنني كنت طفلة مختلفة، فاهتماماتي كانت تختلف عن صديقاتي تمام الاختلاف، ولذلك لم أتمتع بصداقات كثيرة في المرحلة الابتدائية، ففي حين كانت زميلاتني بالفصل ينتظرن " الفسحة " بفارغ الصبر ليلعبن في الساحة ويشترين من المقصف ويثرثرن مع بعضهن ببراءة ، كنت أنا أهرع نحو المكتبة المدرسية أبحث عن قصص المكتبة الخضراء والسندباد البحري وقد تستغربون لو أخبرتكم أنني قرأت كتب المنفلوطي وأنا في الصف الرابع الابتدائي..!!

هذا الشغف المبكر بالقراءة والاطلاع منحني مساحة لا متناهية من التأمل العقلي والربط بين الأمور الحياتية بشكل مرهف الحساسية ولا أخفيكم سراً إن أخبرتكم أن ذلك الفارق الكبير بين عشقي للقراءة حد الهوس وبين محيط لا يكثرث بالقراءة قد تسبب بعدم انسجام ظللت أعاني منه لفترة طويلة..!!

سأسترجع معكم واحد من تلك المواقف التي تركت أثراً غائراً على نفسي لفترة من الوقت، وزرع في عقلي الصغير تساؤلات كبيرة بعضها وجدت إجابته والكثير منها طوته الأيام في لهاثها العجيب فلم أدرك إجابته إلا متأخرة....

والبعض منها نسيتها ربما لأنه لم يكن يعنيني كثيراً...
كان الجو شديد الحرارة ذلك اليوم، وحرارة القيظ تجعلك تشعر وكأنك خروف مشوي تدور به الأسياخ المتحركة فوق جمر مشتعل، نادتنني أمي - ربي يطول عمرها - وطلبت مني أن أحضر بعضاً من السكر من جارتنا "أم علي" ..
اتسعت عيناها دهشة لطلب أمي، لا - لأنها تريد سكرًا من إحدى جاراتها فتلك كانت عادات جميلة معروفة بين الجيران وقتها، بل لأن جارتنا "أم علي" لم تكن على تلك الصلة الوثيقة مع أمي .. أو مع أي واحدة من جارات الحي الذي كنا نعيش فيه ..
ربما المستوى المادي الذي كانت ترفل فيه ، أحد الأسباب فقد كان منزلها الفخم من الخارج يخبرنا عن مقدار الثراء الذي تتمتع فيه هي وأبنائها ..

وكان أمي شعرت بما يدور في عقلي الصغير فقالت وهي تمشط شعري بأصابعها على عجل:-

جيرانا كلهم طالعين للبر وما فيه إلا "أم علي" ...
لم يكن بيت "أم علي" من الخارج يشبه بيت أحد من الجارات،

فقد كان كبيراً وبابه الخارجي الأسود مزخرف بالورود الذهبية، وكثيراً ما كنت أنا وشقيقتي الأكبر مني في طريق عودتنا من المدرسة نمر به يوماً..

وكان يلفت نظري أن أبوابه كانت دوماً مغلقة فظننت أن من يعيشون فيه لا يرغبون بعقد صداقات مع الآخرين لأنهم " شايفين نفسهم " هكذا أصدرت حكيمي الطفولي.

حملت علبة السكر الفاضية ، وذهبت لبيت أم علي ، ضغطت على الجرس ففتحت الباب خادمة هندية ترتدي بلوزة حمراء وبنطال أبيض وتضع ضميرتها الطويلة بشكل جانبي لتسدل إلى ما فوق ركبتها بقليل سرحت في أفكارها كالعادة وأنا أتأمل طول شعرها وتذكرت والدتي وهي تقول لي بإغراء وتوسل في نهاية كل أسبوع ...

" خليني يا سلوى أحط لك زيت عشان شعرك يصير طول شعر الهنديات .. ولأني كنت أمقت رائحة الزيت فقد كنت أرفض، لكن بمجرد ما رأيت شعر هذه الخادمة تخيلت شعري سيكون مثلها لو كنت أطيع أمي ، ثم تخيلت نفسي في أحد الأعراس وأنا " أفتح " بشعري الطويل وأمي " تسمي " علي من أعين الحاسدات ... لاحظت الخادمة تأملي لشعرها ...

فابتسمت لي وهي تقول لي:-

- مين بيبي أنتي؟

- نادي أم علي

- وجاءت " أم علي "

ترتدي ثوباً أخضراً حريراً ناعماً وتضع ماكياجاً كاملاً
وتنتعل- أكرمكم الله- كعباً عالياً تساءلت لحظتها كيف
تستطيع أن تمشي به برشاقة دون أن تسقط ؟

- هلا بنيتي الحلوة قالتها بحنان بالغ وهي تبتسم وكأنها
تمسك بمساحة مثل مساحة أبله "نجوى" ، وتمحوبها كل فكرة
كونتها بعقلي الصغير عن أصحاب البيت ذي البوابات السوداء
المغلقة !!

مددت لها بعلبة السكر " للي تفضل " وأنا أقول لها أمي تسلم
عليك وتقول عطيني شوية سكر ؟

طلبت مني الدخول إلى أن تحضر السكر، وكم سررت بدعوتها
تلك " وما كذبت خبير "

دلفت إلى عتبات البيت الكبير وتعجبت من برودته رغم حرارة
الصيف خارجاً...، ولم أدرك إلا فيما بعد أن هناك ما يسمى
بالتكييف المركزي وهو يختلف كلياً عن المكيف الوحيد البائس
الذي كان في غرفة أمي ولم نكن نملك سواه..!!

جلست على مقعد وثير في الصالة الفسيحة كان قماشه ناعماً
حين مررت أصابعي عليه ، التفت يمينا ويسارا وحين لم أر أحدا
بدأت في الوقوف ثم الجلوس بقوة فوقه وظللت أعيد الكرة تلو
الأخرى بعد أن أعجبتني الحركة ، .. يا لشقاوة الأطفال ..!

وهذا ما يفتقده الأطفال في زماننا الحالي ، فكثير من الأمهات تخجل حتى من التصرفات الروتينية الطبيعية لأطفالها حين تكون في زيارة عائلية او لإحدى صديقاتها ...

تريد من أطفالها أن يكونوا تماثيل من شمع ...

أو روبوتات إلكترونية لا يتحركون إلا حسب أوامرها ..

حتى تتباهى بهم .. وبحسن تربيتهما لهم بشكل أنيق ..

رغم أن الشقاوة لا علاقة لها بالتربية فهي من سمات الطفولة! حين أرى أطفال اليوم أدرك كم كانت أجيالنا محظوظة كنا نكتشف كل شيء ونمرح ونلهو ونسقط وننهض ونتخاقق و"تنفلق" ..!

لنعود حيث تركنا الطفلة نتحدث ! ...

أخذت أنقل نظري في الصالة الفسيحة، وكأني أتصفح قصة سحرية من تلك القصص التي اعتدت قراءتها في مكتبة المدرسة وقت الفسحة .

طاولة طعام كبيرة في مقدمة الصالة يحيط بها أربعة عشر كرسيًا خشبياً ، وكتب أحمر مستدير مع استدارة جدرانها، وبيانو أسود ضخمة في طرفها ... وفجأة...

سمعت من يصرخ باسمي بقوة.. " سلوى " التفت بسرعة فلم يكن الصوت غريباً على مسامعي فإذا هي زميلتي بالصف (...) لم أكن أعلم أن تلك الأم الجميلة الحنونة الراقية ،

هي والدة هذه البنت المغرورة المتعجرفة، أمسكت (...) بيدي وهي تجري نحو البيانو لتسمعني عزفها، ثم سألتني بتعالي واضح : عندكم بيانو مثل حقنا ؟

صوت انكسار مشاعر الطفلة ما زلت أسمعه للآن ، يظن البالغون أن مشاعر الغيرة فقط بينهم ولا يعلمون أنها بين الأطفال أشد فتكا وقسوة ..!

كنت أبحث بين أروقة عقلي الصغير عن إجابة منقذة لا تجعلني أشعر بالدونية وأني أقل منها ..!

فقلت لها بفخر " عندنا تلفزيون ملون " !

لم يطل الوقت حتى عادت أمها وهي تحمل علبة السكر وقد ملأتها تماماً ، ومدت لي كيساً من الحلوى كنت سعيدة به ..

فقد كنت مجرد طفلة!!

لكن ..

في مواقف الحياة المؤلمة التي ستطحن روحك طحنا هل تظن أنها ستعيبك إن كنت طفلاً أو شاباً أو كهلاً؟

أتريد أيها القارئ أن تعرف ماذا حدث؟

حين ذهبت إلى المدرسة في الغد وفي وقت الفسحة اقتربت مني بنت أم علي وهي تقول للبنات:-

- "أمس سلوى جاتنا تشخذ منا سكر"

وخارج أسوار محاكمة غير عادلة أطلقوا علي لقب الشحاذا.

حتى تلك الحرب النفسية بين الأطفال الصغار تحتاج لجهد
جبار لتمحو آثارها عن نفسك فيما بعد ..!
في كثير من الأيام كنت أبكي أمام ارتفاع أصواتهن حين ينطقن
" معيارتي الجديدة " وكثيراً أيضاً ما عاقبتهن المعلمة لكن بلا
فائدة..!

وفي صباح يوم ثلاثاء وبالناسبة ، أحيانا بعض أيام الأسبوع
ستحمل لك ذكرى جميلة ...
وبعض الأيام ستحمل لك ذكرى سيئة ... بحسب ما مررت به
خلالها ...

العقلاء فقط سيدركون أن لا دخل للأيام فيما مررت به
فلا تترك القيادة لنفسك لتتشاءم من يوم وتتفاءل بآخر ..
هي مجرد وقت يمضي وزمن يعبر !
أخذت أمي في إيقاظي للمدرسة ...

فظللت أبكي وأنا أتوسلها أن تسمح لي بالغياب فلم أعد أتحمل
سخرية بنت أم علي وزميلاتها عليّ، بل إنني صارحت أمي
برغبتي أن أفصل نهائياً من المدرسة!!
- الحقيقة مثل قطعة الألباس في الوحل لن تدرك قيمتها إلا
حين تبحث عنها بعناء!!

في ذلك الصباح قالت لي أمي: " أنتِ تدرين ليه بنت أم علي
تسوي كذا، لأنها غاييره منك عشانك أشطر منها، قومي البسي
مريولك ولا تهملك " أحيانا نحتاج إلى من يمسك بنا يهزنا بقوة

لنصحو من ذلك الخلط العجيب لبعض الأفكار الهلامية..))
أنا لم أتساءل من قبل لم كانت بنت أم علي تحاول تحطيمي
بهذه " المعيارة " فقط حاولت الهروب بعيداً عن الألم.

حب معلماتي لي بلا استثناء ، وتفوقتي الدراسي ، وذكائي في تلك
السن المبكرة ... بالإضافة إلى اعجاب معلماتي بشخصيتي كل
ذلك آثار غيرة بنت أم علي ...

كيف لم أنتبه لذلك وسمحت لها بكل هذا التمر واكتفيت
بالانسحاب ؟

وخلال شهر كامل من تتمر بنت أم علي وزميلاتها كنت قد
اكتفيت فيه بكل واحد وهو البكاء والبقاء وحيدة في الصف
أثناء الفسحة ..)

قررت ذلك اليوم أن أستخدم نفس سلاحها وبحثت عن نقطة
ضعفها فوجدته في إهمالها وكسلها فغيرتها بلا تردد..
" الكسلانة " .

وحين شعرت بنفس الألم الذي كانت تتسبب لي به ..
توقفت تماماً وكانت تلك السنة آخر مرة شاهدت فيها بنت أم
علي فقد نقلتها والدتها إلى مدرسة خاصة بعد أن تكرر رسوبها
سنتين في نفس الفصل الدراسي.

إذن...!

مهما كان مقدار الألم الذي سببه لك موقف ما فلا تسمح له أن يسلبك قدرتك على رؤية الأمور على حقيقتها، تأمل وفكر بعمق واهزم الموقف ولا تجعله يهزمك..!

القانون التاسع

- لا تجعل المواقف تصنعك بل اصنعها أنت!



BOOKS

الأرواح السوداء

تقول مايا انجلو

الكراهية تسببت في العديد من المشاكل في هذا العالم لكنها لم تستطع حل أي واحدة منها بعد .

في رحلتك بالحياة ستلتقي بأشخاص تنفر روحك منهم ، يشعر قلبك أنهم يجثمون فوقه ، وحين يجلسون بقربك ستشعر أن الأكسجين قد نفذ من العالم وأنت بالكاد تتنفس..!

روحك المتوثبة للعطاء والمحبة والجمال لا تتوافق مع أرواحهم السوداء الكارهة للفرح في الحياة ، نواياك البيضاء الشفافة لن تتقاطع مع الزوايا المظلمة لنواياهم السوداء ، مهما قدمت لهم لن تكون صديقهم في يوم ما ، فهم ببساطة لا يعشقون سوى أنفسهم ومصالحهم وأي مكاسب قد يجنونها منك أو من غيرك ..!

مثل هؤلاء قد يكونوا من أقاربك أو أصدقائك أو حتى عابري سبيل في حياتك ، مهما منحتهم من الفرص لإعادة ترميم علاقاتك معهم إلا أنهم سيعتبرونك شخص ضعيف تستحق الرثاء ولا تستغني عنهم ، محاولاتك لإصلاحهم ستفقدك الكثير من وقتك وقوتك وانطلاقك نحو خططك وأهدافك في

الحياة وستستنزف طاقتك، لأنهم في قرارة أنفسهم يعتقدون أنهم على حق وكل البشر من حولهم على باطل، سيلتهمون منسأة طبيبتك وصفاء نيتك وهم يتغامزون عليك ويسخرون من تبعيتك لهم ..!

- أصحاب الأرواح السوداء شغلهم الشاغل معرفة تفاصيل حياتك وحياة الآخرين ولو كان الأمر بأيديهم لعلقوا كاميرات مراقبة في منزل كل شخص يعرفونه حتى لا يفوتهم شيء، يعشقون التلصص على خصوصيات الآخرين وشؤونهم الخاصة والاطلاع على كل شاردة وواردة في حياتهم ويتلذذون بالقبيل والقال ويتبعون فضولهم بلا أي حياء او حدود في المقابل يثورون لو أن أحدا حاول التعدي على خصوصياتهم ..!!

- أصحاب الأرواح السوداء سيبدلون قصارى جهدهم لإظهارك بالمظهر السيء أمام الآخرين فذلك يشعرهم بالانتصار على أمثالك من أصحاب النوايا البيضاء في أي مجلس يجمعك بهم سيستقزونك ويحاصرونك في أضيق الزوايا ويتكلمون عليك ويقللون من شأنك ومن أعمالك تحت ذريعة " الميانة " ، قلبك سيتوجس منهم سيخبرك بأنه لا يرتاح إليهم استمع إليه وإلى ان تظهر لك حقيقتهم حاول أن لا ترفع سقف توقعاتك فيهم إطلاقا وعلى كل حال هم عادة لا يطيلون البقاء كثيرا حين يكتشف أمرهم

يقول مارك توين

حين يشتهون الرحيل سيصنعون بك عيوباً لا تنتهي !

- أصحاب الأرواح السوداء ستلوى قلوبهم كمداً وغيظاً وحسداً

إن حققت أي نجاح في حياتك أو حصل لك حدث مفرح ،

سيدارون سوءة مشاعرهم المظلمة بسعادة مزيفة سيخبرك

قلبك بعدم إحساسه بها .. أنصت لقلبك !

لا تخسر نفسك بمحاولة إرضائهم ... فوجودهم في حياتك هو

خسارة في حد ذاتها .. !!

أصحاب الأرواح السوداء التقت الكثير منهم في حياتي ،

واضطرت لأن أكون مجاملة معهم في بداياتي وهذا الأمر قد

أغضه لنفسي بسبب صغر سني وقلة خبرتي في الحياة وقتها

ولعدم وجود مرشد حقيقي لي في ذلك الوقت قد أستفيد من

خبراته ، ولكن أنت يا من تقرأ كلماتي ومهما كان عمرك الآن

ما هو عذرک في أن تسمح لهؤلاء بالتمدد في مساحات حياتك

بلا حدود ؟

ولنفترض مثلاً أنني لم أكن مرشدتك المفضلة أو تلك

المرأة التي تلهمك ، وهذا رأيك وله كل الاحترام مني ، ولكن

كل تبريراتك لن تكون مقنعة خصوصاً في هذا الزمن الذي

نعيشه ، حيث وسائل التواصل الاجتماعي والكتب الإلكترونية

واليوتيوب وغيره من المواقع التي تتيح لك ان تستفيد من مئات

المرشدين والملمهين بضغطة زر واحدة ، وتستطيع الحصول على كتبهم ومحاضراتهم وندواتهم التي تعزز من تطويرك لذاتك وتمنحك خبرات تحفيزية تصنع منك شخصا أفضل..!!

في مرحلة دراستي الثانوية وكنت عروسا جديدة ، أذكر ان إحدى المعلومات كانت " متسلطة " علي لسبب لا أعلمه إلى الآن ، رغم مثالياتي واجتهادي ، فقد كنت أعاني منها معاناة شديدة فحين أرفع إصبعي للإجابة " ما تقومني " ، ولكنها حين تلاحظ عدم معرفتي تطلب مني أن أجاب وتخرجني بتعليقاتها الجارحة ، كرهت حصتها كرها شديدا ، وأصبحت لا أطيقتها وكنت أذاكر الدرس جيدا قبل أن تقوم بشرحه حتى أتجنب احراجها لي ، وحين تراني مع زميلاتي وقت الفسحة أو غيرها فلا بد وأن توجه لي ملاحظة جارحة ، في يوم ما سقطت " بكلة " شعري على الأرض في حصتها فانحنيت لأخذها بعفوية ، فغضبت بشدة و " عصبت " ومنعتني من ذلك وطلبت مني الوقوف ، وقضت وأنا محرجة فقد كان شعري منسدلا وانا أحاول " للمته " بيدي ، ولكنها صرخت طالبة مني وضع يداي على الجنب ، ثم بدأت في كلماتها الجارحة المعتادة ..

" بدل ما تضيعين وقتك على شعرك كان ذاكرتي لك كلمتين تنفعك ، أو كان يوم تزوجتي قعدتي بالبيت " .

أشد المواقف المحرجة مرارة أن تكون لا تملك من أمرك شيئا

وفي نفس الوقت تكون الأعين مصوبة نحوك وأنت مسلوب الإرادة والتفكير معا، يا الله موقف موجه حين أتذكره ، ظللت طوال الحصة واقفة بأمر منها ، وحين دق الجرس وخرجت المعلمة من الفصل التقطت " بكلة " شعري وذهبت للحمام وبكيت فيه إلى ما شاء الله أن أبكي..!

كرهتها وكرهت مادتها ، فرغم تفوقي في التحصيل الدراسي وحصولي على الدرجات النهائية في جميع المواد إلا أنني في مادتها كنت أنجح فيها كما يقولون " على الحافة " ، ولا أكتمم خبرا فقد تسببت هذه المعلمة بتسلطها وروحها السلبية في تغيير مسار حياتي العلمي بأكمله ، فحين تخرجت من الثانوية العامة بنسبة تجاوزت ٩٦ ٪ ، قررت ان أسجل في كلية لا توجد فيها مادة مثل مادتها التي كانت تدرسنا إياها ، ورغم عشقي للغة العربية ، لكنني سجلت دراسات اسلامية وحصلت على دبلوم الكلية المتوسطة ، وعملت فيه كمعلمة للمرحلة الابتدائية لمدة خمسة عشر عاما ، وحين أدركت أنني لأتخلص من بقايا أي روح سوداء كانت السبب في بعض اختياراتي السابقة السيئة، فقد قررت ان أدرس من جديد وأختار تخصصا أجد نفسي فيه ، وهذا ما حدث من فضل الله تعالى ، وحصلت فيما بعد على بكالوريوس علم اجتماع وبتقدير امتياز مع مرتبة الشرف .

حتى تتمكن من التعايش مع روحك بسلام لا بد وأن تبعد عنها كل روح سوداء تؤذيها وتترك بعض سوادها عالقا بك .
 كثير من التجارب المؤلمة التي مررت فيها كان سببها أنني ظلت لسنوات في إطار تلك الفتاة البريئة القليلة الخبرة التي يهملها أن تكون ضمن الإطار المثالي وتحوز على رضا الآخرين ، وهذا من أكبر المآزق التي قد تقع فيها أنت أيضا في حياتك .
 هذه التجربة حين أتشاركها معك صديقي القارئ ، فلرغبتني الصادقة في جعلك لا تشعر بالندم كما شعرت به أنا سابقا وخصوصا حين تصل لمرحلة ما في عمرك ..وتهمس لنفسك " يا الله كيف مضى بي العمر وأنا أحاول كسب قلوبهم ولم أنجح "

ثق بي من يكرهك لو رأى أصابعك العشرة تحترق شموعا من أجله فسيظل يكرهك مهما قدمت له من مشاعر حب ولفظ وتضحيات ، ومن يحبك سيقتبلك بكافة حالاتك وتقلباتك وعيوبك ..

فاستمع بالحياة مع أحبائك

ودع عنك أصحاب الأرواح السوداء فيوما ما سيندمون على سوء نواياهم وظلام أحقادهم .

امرأة استثنائية

يقول الشيخ محمد الشعراوي

الحساب في كل شيء مؤجل إلى يوم القيامة، إلا ظلم الناس فلا بد وأن يقتص الله جل جلاله من الظالم في الحياة الدنيا حتى يعادل ميزان الحياة .

ترددت كثيرا قبل نشر قصة هذه السيدة ، ليس لأنها لا تستحق النشر بل لأن أحداثها أغرب من الخيال ، فربما فكر الكثيرون وانتابهم شيء من الشك قبل أن يصدقوها .

ولكن دعوني أخبركم من خلال خبرتي في الحياة واستماعي للكثيرين و من خلال نبرات صوت تلك المرأة الذي جاءني عبر الهاتف أقول لكم فعلا شعرت بالصدق يسكن في كل كلمة كانت تنطقها ..

في تلك اللحظة التي نعتقد فيها أن كل الأبواب قد أغلقت والفرص قد تلاشت، سيغشى أرواحنا الفرح وستنبت زهور السعادة في حقول اعتقدنا أنها أصبحت قاحلة!

فقط أحسنوا الظن بربكم!

ولا تتركوا الظنون السوداء تتلاعب بكم !!

وكونوا واثقين أن اشتداد ظلمة الليل سيعقبها النور..

تقول صاحبة القصة :-

أنا لا أريد منك سيدتي إلا نشر حكايتي ليدرك الناس أنه مهما تكالبت أحداث الحياة المريرة وظلم الناس على شخص ما وتكوم حطام الانكسارات المتوالية فوق قلبه فلا بد وأن يجد منفذا للضوء يتبعه حتى ينهض من جديد ، ويكمل مشواره ما دامت الأنفاس تدخل وتخرج من صدره .

سأخبرك يا سيدتي بقصتي من البداية ...

لقد عشت يتيمة الأم منذ كنت في الرابعة من عمري ، فعرفت طعم الفقد ووجع الحرمان وانكسار الروح حين أرى كل طفلة تمسك بيد والدتها في المناسبات الاجتماعية و الأعياد
أو حين تمسح أم فوق رأس ابنتها بحنان بالغ...

أو حين " تتدلج " الابنة على والدتها فتحضنها بكل حب..!

لم يؤثر رحيل والدتي كثيرا على والدي فقد تزوج بعد وفاتها بشهر واحد بامرأة لو كان لي الخيار لما صنفتها من عالم البشر ذقت على يديها كل ألوان التعذيب التي قد تتخيلها في ظل صمت والدي ، لقد كنت أتمنى الموت في كل ساعة حتى صار من أجمل أحلامي ..!!

من فرط قسوتها كنت آخر فرد ينام ليلا ..!

وأول من ينهض من فراشه صباحا ، حتى الشاي والفتور كنت

أقوم بإعدادهما قبل ذهابي للمدرسة ..!

لم تكن عقارب الأيام تمر سريعا بل كنت في أحيان كثيرة أشك
أن نفس اليوم يتكرر ثلاث مرات من طول ساعاته ..
التي لم تكن تمضي أبدا ..
كنت أشعر كأن أضلعي يجثم فوقها ألف جبل وجبل ..
وأن صدى صرخاتي التي تتلوى وجعا ترتد نحو حلقي فلا
يسمعها سواي .. كنت حقا أختنق ..
لكن ورغم كل ما كنت أعانيه من ظلم وقسوة ويتم ..
كان عزائي الوحيد الدراسة حيث تفوقت فيها إلى تلك الدرجة
التي أثرت فيها غيرة أخواتي من أبي مما دفع زوجته لإخراجي
من المدرسة وأنا في الصف الأول ثانوي فقط ..
انكسرت روحي كما ينكسر فنجان قهوة إلى أشلاء صغيرة !
انسلخت عن نفسي حتى لم أعد أدري من أنا أحسست أن
جزارا سلخ جلدي مثلما يسلخون جلد الذبيحة ورمى به بعيدا !
فأصبحت لا أعرفني .. !
انكسار روح .. انسلاخ نفس .. !
ماذا تبقى لي حتى أتمسك بحياتي البائسة ؟
فكرت بالانتحار لكنني خفت من غضب الله ...
لم تتوقف محاولات زوجة أبي في اذلالني وزرع الاحساس في
داخلي بأنني لست إنسانة .. !
كأنما وظيفتها في الحياة محاولة وأدي !

كان لها شقيق يعاني من تخلف عقلي وعاهة بدنية ولا يستطيع
النطق، لا أدري كيف أفتعت والدي والمأذون والناس جميعا
بموافقتي على الارتباط به ١٩...

حاولت بشتى السبل الاعتراض ولكن لا حياة لمن تنادي ...

هددتها بالهرب فهددتني بالقتل ..

هددتها بالانتحار فضحكت بسخرية وهي تقول :

" هذا اللي أنا أبيه ، عساها أبرك الساعات متى أفتك من
وجهك المنحوس "

ولأنني كنت مجرد فتاة يتيمة خائفة مستضعفة لم ينصت إليها

أحد ولم يستمع لصدى صراخها أحد ..!

فقد استسلمت لأنه الخيار الوحيد المتاح لي في ذلك الوقت.

وتم زفاني إليه في ملحمة إنسانية بائسة كان فيها الزوج لا

يعلم حتى عما يدور حوله ، عش الزوجية مجرد غرفة في سطح

منزلنا في الأصل كان "عشة حمام" ...

لم تكن معاملتها لشقيقها تتصف بالإنسانية إطلاقا فقد كانت

تضربه بشدة وبلا أدنى رحمة ..

حين يبعثر الطعام ..

أو يصرخ بقوة ..

أو يضايق إحدى بناتها المدللات ..

لم يكن اهتمامها به بعد وفاة والديها ناتجا من محبتها له بل

حتى لا يتكلم الناس عنها بسوء وهذا ما ظننته في البداية قبل أن اكتشف الحقيقة التي ستصعقكم كما صعقتني فيما بعد ..
سوء معاملتها له دفعني للإشفاق عليه ، شعرت أنني وإياه نتقاسم قسوة الحياة وظلم البشر وسوداوية الظروف وبؤس الأيام وعدم وجود السند والحضن الدافئ والمشاعر الانسانية ..
بدأت في تقبله لا كزوج بل كطفل كبير يحتاجني ويشعر بالأمان بقربي، فقامت بمحاولات لتهديب عاداته وطبائعه وشعرت بمشاعر الأمومة نحوه ..

ومرت خمس سنوات من عمري وشبابي الضائع ومشاعري المستنزفة كأنثى قبل أن يحدث التغيير الأول في حياتي!
ذات مساء ..

أصيب زوجي بشلل حاد لم تنفع معه كل محاولات الأطباء فتوفي خلال أسبوع ...!
واختلطت مشاعري فلم أعد أعرف هل أحزن على رحيله، أم أفرح لنهاية قصتي معه؟

وعرفت فيما بعد سر تمسك زوجة والدي ببقاء أخيها عندها فقد علمت أن زوجي قد ورث عن والديه مبلغا كبيرا، وقد استماتت لإخفاء هذه المعلومة عني وعن الجميع ثم استماتت من أجل حرمانني من الميراث ...

ونجحت في ذلك ..

فأصبحت أنا مثل الفاشل الذي عاد "بخفي حنين" فقدت كل شيء ..

أصبحت بالاكتئاب الشديد وأنا أرى حياتي مثل "مسبحة" بيد أحدهم يهزها يمينا وشمالا فتأرجح في كل اتجاه ، كانت ترسم حياتي كما تريد ..

أصبحت أسوار السوداوية والفضل والحزن والإحباط ترتفع من حولي يوما بعد يوم حتى تكاد تخنقني، مرت سنة بأثمة أخرى بعد وفاة زوجي، كانت فيها كل أحلامي بإكمال دراستي تتهاوى أمام ناظري، أصبحت مجرد خادمة لزوجة أبي وبناتها .

إلى أن حدث التغيير الرئيسي في حياتي، إذ تقدم لخطبتي أرمل في الستين من عمره يفصل بيني وبينه ٢٩ عاما، وسبعة من الأبناء أصغرهم في مثل عمري

رفضت وصرخت ولكن كما ذهب صدى صوتي أدراج الرياح في المرة السابقة هكذا حدث في المرة الثانية.

أمواله وعقاراته كانت الطعم الذي أسال لعاب أبي وزوجته، وتم زفاني إليه وكنت أشعر أنني مثل نعجة تساق إلى المذبح ..

في ليلة الزفاف ...

ذهبت معه إلى منزله ودخلته لأول مرة ..

لم يلفت نظري فخامة منزله وأثاثه، وجمال اللوحات والإضاءات

المذهبة، ولا السجاد الثمين والتحف الغريبة...!

كنت أنصت لحظتها لضجيج الألم في داخلي...!

للأفكار السوداء التي تعتصر عقلي...!

للغبن الذي يضح بين أضلعي...!

لشريط حياتي البائس وهو يمر بالحركة البطيئة أمام ناظري

وحين أصبحت معه وحدنا في الغرفة تحدث معي بحنان بالغ

ومشاعر دافئة افتقدتها .. حتى أصبحت أشك في كوني كائنا

بشريا، فشعرت بدموعي تتدافع سراعا.... وجسدي يرتجف

بخوف، ولأول مرة في حياتي يحتضنني أحد بمثل هذا الحب

والرفق والصدق، عرفت منه أنه ظل وفيًا لزوجته طوال فترة

مرضها التي امتدت لعشر سنوات...!!

أخبرته بكل حكايتي .. كانت دموعه تختلط بلحيته البيضاء

القصيرة، ونظرات الذهول ترسم بعينيهِ وهو يقول :

" كيف صبرتي على كل هذا الأذى ؟"

مرت الأيام وفي كل يوم كانت العلاقة تزداد متانة بيني وبينه

حتى أحببته من كل قلبي وشكرت الله تعالى الذي أرسله لي

بعد كل العناء والألم الذي مررت به في حياتي ..!

وكان من دروس الحياة التي تعلمتها ..

في تلك اللحظة التي تشعر فيها أن الجميع تخلى عنك .. وأنت

تتبع في دهليز مظلم وحيدا تعلق جراحك بكثير من المرارة ..

سيمسح الله على قلبك برفق ... وسينير لك طريقا مظلما ما

ظننت يوما أنه سينير ..!

أحببت أبناءه وأحبوني وكأنني أخت لهم ولأول مرة أيضا أشعر

بروح العائلة وجمال الدفاء فيها...

تشاركنا مع بعضنا جمال الأيام ولحظات السعادة وساعات

الإنصات والاهتمام ..

عرفت مع زوجي وأبنائه ما معنى ليالي رمضان الجميلة ولذة

الإفطار مع بعضنا ..

وبهجة الأعياد ..

ولة العائلة ..

واجتماع الأهل ..

وروعة السفر مع أناس أحبهم ويحبوني ..!

ومرت السنوات مع زوجي الحبيب مثل حلم جميل لم أرغب

أبدا أن أصحومنه ..!

أتعلمين يا سيدتي أنني كنت أحيانا أضع يدي أمام أنفه لأرى إن

كان يتنفس أم لا ؟

خشيت أن أفقده .. أن أعود لتلك النقطة السوداء التي لا تشعرني

بإنسانيتي ، لم يكن مجرد زوج .. بل كان ملهمي ومعلمي وأبي

وحبيبي وكل شيء لي في هذه الحياة ..!

أنجبت منه ثلاثة أبناء ...

وبمساندته أكملت تعليمي الثانوي والجامعي والماجستير والدكتوراه...!

لكن من قال أن تلك السنوات التي نرتشف منها السعادة تدوم؟
وتلك اللحظات التي نقضيها بجوار من أشعرنا بأهميتنا في
الحياة تستمر؟

هي حكمة الله في الحياة ... لا يجعلها تسير على وتيرة واحدة
وأقداره التي يجب ان نكون راضين بها تمام الرضى ..
سيرسل الله لك لحظات صعبة يختبر فيها قدرتك على الصمود
وحسن ظنك وثقتك فيه .. !

وجاءت تلك اللحظة التي كنت أخاف فيها أن أفقده ..!!
مرض زوجي مرضا لم يمهله سوى شهر واحد ..!
وقبل أن يرحل عن عالمنا بعد ١٧ عاما من زواجنا طلب مني
أن أقطع له وعدا بأن أكون قوية ولا تكسرني الظروف والأيام.
أن أكون تلك المرأة القوية التي عرفها ..

تلك المرأة التي تحدث نفسها بفضل الله ونهضت من جديد
تلك المرأة التي كانت مجرد حطام حين افتقرن بها....
وها هي اليوم بعد كل ما حصلت عليه وحققته تقف على قدميها
من جديد .!

وعدته بكل صدق .. ورحل زوجي!
ووفيت بوعدتي له وطاردت أحلامي ولم أعد تلك اليتيمة
المستضعفة،

افتتحت مشروعى التعليمى الخاص ونجحت نجاحا باهرا
والآن أبناء زوجى وأبنائى هم الثروة الحقيقية لى، لقد عوضنى
الله خيرا...

ولكن حين أستعرض أحيانا حياتى السابقة البائسة .. أشعر
أننى أنا المسؤولة عما حدث لى فيها من مأسى ..!

ربما خويف من زوجة والدى وعدم إخبار والدى بما كان يجرى
فى غيابه هو القيد الذى سلبنى كثيرا من إنسانيتى وقتها أقول
ربما ..!

ثم أعود لأسأل نفسى ماذا لو أنى فعلت كذا وكذا ؟
لو صرخت ..

لو تمردت على ما كان يحدث لى ..

لو .. لو ... لو

ثم أعود من جديد ...

لأتذكر جيدا أنى طوال فترة وجودى فى منزلنا القديم لم أفقد
حسن ظنى مطلقا بالله تعالى ، نعم كنت أحيانا أضعف لكنى
كنت دوما وبلا قنوط وتوقف ..

أدعو ...

وأدعو ..

وأدعو ...

وكلما احتدمت الغيوم السوداء فى سماء حياتى كنت أشعر أن

اللَّهُ سبحانه يدبر لي خيرا في قادم أيامي ..
كنت أثق بعدالة ربي وأن كل الظلم الذي وقع علي من زوجة
والدي وبناتها .. وحياة اليتيم المريرة التي عشتها ...
سيبدلها الله حياة خيرا منها .. وسيمسح على روعي برحمته
وسيرسل فرحا يفيشى قلبي حتى ينسيه ما كان ..!

إذن

مهما كنت تعيش أحداثا سيئة الآن سواء انكسار داخليا أو
فقد عزيز أو شح بالمال أو تعثر نفسي أو فشل مشروع أو انهيار
علاقة ما ..
أو تشعر أن زمام الأمور يفلت من يديك ..
فلا تيأس من رحمة ربك ... وادع دعاء المضطر من قلبك
وأحسن الظن فيه ..

وخذته عن مشاعرك .. أحاسيسك .. عن خيبات أملك .. عن
الضييق الذي تمر فيه .. عن أحلامك المكسورة .. عن أمنياتك
الضائعة .. عن الوجد بداخلك ..!

فضفض له بكل ما تشعر به .. وحين تنتهي توسل إليه أن يرمم
روحك .. أن يعوضك خيرا .. أن يفتح لك خزائن رزقه ورحمته
وستشعر بعدها بالراحة التامة .. والهدوء والسكينة يتسللان
إلى قلبك المتعب .. ، ولا تيأس إن تأخرت الإجابة .. فأشد أوقات

الليل ظلمة هي قبل انبلاج الفجر وضيائه ..

يقول ابن وهيب الحميري

وإني لأدعو الله حتى كأنني

أرى بجميل الظن ما الله فاعله

وأقرع أبواب السماوات راجياً

عطاء كريم قط ما خاب سائله

ومن لي سوى الرحمن رباً وسيّداً ؟

ومن غيره أبعده ما الغير جاهله ؟

إذا سُدَّتِ الأبواب ألقيت حاجتي

إلى قاضي الحاجات غر نوائله

له الخيرُ منه الخيرُ والخيرُ كله

إليه .. بين يديه تزهو خمائله

القانون العاشر

في كل تلك الأحداث السيئة التي تمر بك لا تفقد أبداً حسن ظنك

بربك ، كن قريباً من مناجاته وإرسال دعواتك إليه .. كن ملحاحاً في

الدعاء !

ادعه من قلبك ثم تخيل من حسن ظنك فيه أنك ترى

كل دعواتك قد تحققت ..

لا تفقد إيمانك مطلقاً .. لأنك ستفقد كل شيء !

الصاعدون إلى القاع

يقول شكسبير

عود نفسك على التجاهل ، فليس كل ما يقال يستحق الرد .

منذ صرختك الأولى إلى تلك اللحظة التي ينتهي فيها مشوارك الدنيوي كن واثقا بأنك لن تسير وحدك في هذه العالم ، فرغما عنك وفي كثير من الأحوال لا بد وأن تتقاطع الطرق بينك وبين الآخرين في نقطة ما ، في تلك اللحظة إن لم يكن تركيزك منصباً على خارطة طريقك وخطواتك الواثقة فإنك سوف تشعر بالتشتت وعدم التركيز وربما تفقد بوصلتك وتصبح تائها ، لتتضم لملايين البشر الذين يتخبطون في طريقهم ويبعثرون أجمل لحظات أعمارهم بالانشغال في الجدال والتبرير للآخرين وسماع أقاويلهم المنسوجة من الكذب والفضول والحسد .

كل الطرق في الحياة ستؤدي بك إلى طريقين لا ثالث لهما كما يقول تعالى (وهديناهم للنجدين) إما إلى الخير أو الشر إما إلى القمة أو إلى القاع .

لذلك ستبقى حرية الاختيار لك إما الصعود إلى الأعلى حيث الإيمان والنور والخير والنجاح والحب والعطاء .

أو الصعود إلى القاع حيث الظلام والشر والكرهية والتخبط
والسوداوية والحقد والخسارة .

الإشكالية ليست في اختيارك بل في قدرتك على الاصرار
على أن تنجح في اختيارك وتحصد النتائج المرجوة منه ،
الصاعدون إلى الأعلى سيفشلون إن هم توقفوا في طريقهم
ليستمعوا إلى أولئك الصاعدين إلى القاع ، لأنهم باختصار
سيحاولون أن يسحبوهم معهم إلى القاع ، سيخبرونهم أن عناء
الصعود سيثقل كواهلهم ويشغلهم عن الاستمتاع بما حولهم ،
سيزينون لهم حلاوة الانحدار معهم إلى القاع ، وحين يفشلون
في اقتاعهم سيبدوون في قذف الصخور في طريقهم ليوقفوهم
عن الصعود .

أخبرتكم صديقي القارئ ..

أن طريقك لا بد وأن تتقاطع مع هؤلاء الصاعدين إلى القاع
ومهما حاولت تجنب ذلك فلن تنجح، فأنت على كل حال لا
تعيش في المدينة الفاضلة ، لذا إن أردت اكمال طريق صعودك
فعليك أن تطبق فن التجاهل باحتراف، لا تستمع إلي تفاهااتهم
ولا تتوقف لتشغل نفسك بالرد على أقاويلهم ولا تبعثر وقتك
بالجدال معهم .

الصاعد إلى القمة لا يخيفه نباح القابعين في القاع ، ولا يسكن
قلبه الوهن حين يقذفونه بصخور السخرية والتهكم والتقييمات

السلبية ، ولا تنهمر دموع استسلامه حين تلسع روحه أقاويلهم
وتعليقاتهم الحاقدة فهو يمضي بطريقه وحسب ..!

لو توقفت لتناقش وتجادل وتحاور وتبرر أفعالك وأقوالك لكل
صاعد إلى القاع فلن تصل للقمة إطلاقاً... بل ستكتشف أن
العمر طواك وأنت ما زلت في مكانك !

هذه القمة التي تريد أن تصل إليها تختلف بحسب نظرة كل
شخص إليها فبعضهم قد يرى وصوله إليها هو الوصول للنجاح
الأسري ، بعضهم قد يراها في تحقيق ثروة ، والآخر قد يراها
في نجاح مشروع ، أو ربما في رحلة استكشافية حول العالم ، أو
في احساسه بالرضا الداخلي ..!

أيا كان مفهومك للوصول للقمة فلن تبلغها إن توقفت لثانية
واحدة وأنصت لأحد أولئك الصاعدين نحو القاع ...!

أتذكر حين أنهيت دراستي الثانوية بامتياز، كان حلمي ان أكمل
دراستي في الكلية المتوسطة للبنات في محافظة الزلفي وهي
تبعد حوالي ثلاثين كيلو عن محافظة الفاظ بلدي التي كنت
وقتها أسكن بها ، ورغم كل العقبات التي واجهتني بشكل مؤلم
لمحاولة ردعي عن ذلك إلا أنني لم أستسلم ، ودفعت ثمنا فادحا
لإصراري على ذلك ، وكان زوجي مساندا لي في قراري، وكانت
مثل ما يقال " أزمة وعدت " ، سارت السنة الأولى على ما يرام
ونجحت بتفوق ، بعد بدء السنة الثانية بشهر اكتشفت أنني

حامل بطفلي الأول ، وقد مررت بمعاناة كبيرة حيث كنت أصاب
بنزيف حاد بين فترة وأخرى ، وقد نصحني الطبيب بالالتزام
الراحة التامة إن أردت الاحتفاظ بالجنين ، لم يكن الأمر سهلا
ولا اتخاذ القرار سهلا كذلك ، المشكلة أن وسيلة النقل الوحيدة
كانت عن طريق السيارات التي تقل الطالبات بين المحافظات ،
وطبعا لم تكن مريحة إطلاقا فقي كثير من الأحيان كان السائق
يضطر لفك المقاعد حتى تستوعب السيارة عددا أكبر مما كان
يضطرنا للجلوس على الأرضية وهو وضع يجعل فقرات عمودك
الظهري تتراقص مع كل مطلب وفرملة مفاجئة ، ولذلك لم
يكن خيار الذهاب مع تلك السيارات مطروحا نظرا لحالتي
الصحية وخوفا على الجنين ، ولكن ما قمت به أنا وزوجي كان
مغامرة بحد ذاتها ، فقد كان يعمل مديرا لمركز العبدلية وهي
تبعد حوالي ٣٠ كيلو عن بلدي محافظة الغاط ، لقد توصلنا
إلى فكرة مجنونة وهي أن يقوم زوجي بتوصيلي إلى الزلفي
ثم يعود للغاط ومنها يخرج لعمله في العبدلية ، وعند الظهر
يعود للغاط ويستمر بسيره إلى ان يصل للزلفي ثم نعود معا
للفاط ، رحلة يومية ماراثونية متعبة لزوجي بكل ما في الكلمة
من معنى ، كان يقطع يوميا ما لا يقل عن ١٨٠ كيلو ، كنت
أضطر إلى وضع وسائد متعدد حتى تمتص صدمات الطريق
السيء الذي كان يربط بين محافظتي الغاط والزلفي ، خلال

تلك السنة تعرضت لثلاث حالات نزيف مما اضطرني لدخول المستشفى في كل مرة ، كان الأمر مرهقا لكلينا ، لكننا لم ننتصت لكل تلك الأقاويل التي كانت تحثنا على التوقف وتهزأ بكفاحنا ، حين أنهيت اختباراتي النهائية في الكلية ، وبعدها بأسبوع فقط ولدت بابني البكر " محمد " ..

حين أتذكر رحلة الكفاح تلك وذهابنا فجرا قبل الآذان ووصولنا للكلية قبل أن يفتح الحارس أبوابها أدرك أن الحلم إن لم نضحى من أجله فلن نراه واقعا ..

لو للحظة واحدة أنصت لكلام أولئك الذين حاولوا منعي من اكمال دراستي ، لما حصلت على دبلوم الكلية المتوسطة ولا البكالوريوس فيما بعد .. ولظلمت أندب حظي وأنا أرقب أولئك الصاعدين إلى القمة ..

قرار دخولي الكلية حاربت ودفعت ثمنه فادحا حتى أتمكن من تحقيقه ، ولن أدخل في تفاصيل قديمة مؤلمة قد لا تعني لك كثيرا صديقي القارئ ، لكن ما أردت ايصاله إليك أن حلمك الذي تؤمن فيه بشدة وتعتقد أنه من حقك أن تحصل عليه ، من العبث أن تتنازل عنه من أجل ارضاء أشخاص ربما مع تقدم الزمن وتغير المفاهيم ستراهم من أشد المناصرين له حين يتعلق الأمر بهم أو بمن يحبون ، وعندها ستشعر بالغبن والقهر أنك ضحيت بحلمك من أجل رضاهم ..

ما زلت أتذكر تلك القصة التي قرأتها لإحدى الفتيات حين نجح شقيقها في منعها من دخول كلية الطب رغم موافقة والديها بحجة الاختلاط وغيرته على شقيقته ، اغتال حلمها بكل أنانية ثم مضت السنون وتزوج وأنجب العديد من الأبناء والبنات وإحداهن رغبت بدخول كلية الطب فكان من أشد الداعمين لها في ذلك وتذكر شقيقته ذلك الأمر بكثير من الألم والغبن ..

للأسف كثير من الأشخاص يتنازلون عن أحلامهم من أجل أشخاص ربما تتغير قناعاتهم فيما بعد .. إن لم يتعارض حلمك مع شرع الله تعالى وسنة نبيه والأخلاق القويمة .. فامض قدما وطارده .

القانون الحادي عشر

نجاحك في تحقيق أحلامك مرهون من بعد توفيق الله تعالى بالصورة الذهنية التي رسمتها في خيالك وأيضا في قدرتك او عدم قدرتك في القيام بالأمر .. ومدى محاربتك للحصول على ما تريد وعدم الاستسلام مهما كانت الظروف }

لا تكن شخصاً آخر

يقول وليام شكسبير

أصعب معركة في حياتك عندما يدفعك الناس لتكون شخصاً آخر .

بداية أي مرحلة جديدة في حياتك بقدر ما ستكون ممتعة بقدر

ما ستكون أيضاً صعبة وتحتاج للكثير من الصبر والتحمل...

لأنك في كل مرة ستكتشف شيئاً جديداً لم تكن تتوقعه..!!

ومفاجآت سارة أو مخيبة للآمال تنتظرك عند كل منعطف،

ومطالبات هوائية سترفعك وتلقي بك بقوة

حتى تكاد تسمع «طقطقة» عظامك!!

وستجد نفسك في مواقف لم تكن تتخيل أنك ستكون البطل

فيها ولكن الفرق بينك وبين بطل أي فيلم أن مشاهدك لا تُعاد

مرة تلو الأخرى..!

بل تُرصد بدقة ...

وتتابع بقوة ..

ثم تسجل لك أو عليك ...

فعلبك أن تكون حذراً ومرناً وفي نفس الوقت مستعداً للمفاجآت

التي قد تقسد عليك جميع حساباتك ..!

فلن يكون هناك "مُخرج محترف" يوجهك حين يكون المشهد

باهتاً والمشاعر فيه مزيفة... اندفاعية... غاضبة!

ولن يصرخ فيه قائلاً "المشهد مش حلو"

ثم يطالبك بإعادته من جديد..!

كما لن يكون هناك نقاد حقيقيين ينتقدون المبالغة في ردة

فعلك في مشاهد حياتك ويهمسون في أذنك :-

«هدي شوي الحياة ببيلها صبر»..!!

- الزواج من أمتع وأصعب المراحل في حياة أي إنسان سواءً كان

رجلاً أو امرأة فهو مرحلة مختلفة، وبمجرد اختيارك لشريك

حياتك وموافقتك عليه فأنت تتعهد بكثير من الأمور التي غالباً

تستلزم منك أن تفكر بالطرف الآخر مثلما تفكر بنفسك .

فالأنانية حين تطفئ على الحياة الزوجية ستحرقها من جذورها

حتى تحيلها إلى مجرد رماد.

أصعب فترات الحياة الزوجية هي السنوات الأولى، فأنت

تعايش مع شخص لديه غالباً طبائع وخصائص وعادات

مختلفة عنك تماماً ..

ومهما كان البعض منها لا يروق لك فأنت مضطر لتقبله وتقبل

تفاصيل شخصيته ...!

لكنك لست مضطراً لتغيير شخصيتك حتى تناسبه، كما أنه

ليس مضطراً لتغيير شخصيته ليناسبك ، ستدرك فيما بعد أن

"التعايش" وتقبل الطرف الآخر رغم كل الاختلاف والتباين

هو سر بقاء الحياة الزوجية واستمرارها حتى لو كان الزوجان
على طرفي نقيض تماما !

ثم ستكتشف فيما بعد وبعد مرورك بالكثير من المطبات
الحياتية المختلفة..!

أن الحياة الزوجية ليست مسلسل تركي مدبلج، فلا أنت
"مهند" ولا هي "لاهي" "لميس"، بل هي رحلة تقطع تذاكرتها راضياً
وتركب قطارها سعيداً ولكن ذلك لا يمنحك الحق في فرض
سلطتك للوقوف عند كل محطة وإلا تحول الأمر إلى «تعذيب
ونكد وجنون» أيضاً..!!
حين ارتبطت بزوجي

ظننت أن الزواج صورة طبق الأصل من الأفلام المصرية
الرومانسية التي كنا نشاهدها في تلك الفترة، ورسمت في
خيالي قصوراً من الحكايات الجميلة...!
التي سأعيشها حين أصبح زوجة

وحضرت في خيالي صورة قلب أحمر وسهم يخترقه وقطرات دم
نازفة على التراب وكتبت اسم زوجي بكل نعومة حاملة..!
تخيلت أن زوجي هو ذلك الفارس الذي يمتطي صهوة حصانه
ويستعرض أمامي ثم ينزل منه ويجثو على ركبتيه ويتوسلني
لأقبل أن أكون زوجته..!!

وتمادت بي صور الخيال حتى تخيلتني أصحو من فراشي
وبجواربي وردة حمراء وقصيدة عشق لنزار قباني..!

وهدية صغيرة ملفوفة بورق سوليفان أحمر ..
يا للسذاجة ..

هذه الهوة السحيقة بين الخيال والواقع الحقيقي للحياة
الزوجية تسهم بطريقة أو بأخرى في هدم الزواج ..
وعدم تقبل الواقع ولعل هذا من أسباب ارتفاع معدلات الطلاق
حالياً ..

حين تزوجت كنت ما أزال طالبة في المرحلة الثانوية .
مرت الشهور الأولى الستة بسلام وبعدها بدأت أمواج الخلافات
والمشاكل تتقاذف سفينة زواجنا بلا رحمة، كلانا كان مخطئاً
وقتها في عدم تقدير احتياج الطرف الآخر لما يريده ..
وفي كل مرة أذهب فيها شاكية باكية إلى والدتي أشكو فيها من
عدم قدرتي على التحمل أكثر كانت تقول لي:-

" يا بنيتي كل هالمشاكل تبي تصير أحلام ليل بس اصبري "
ما زلت أذكر في الاختبار النهائي لمادة علم الاجتماع في
الصف الثالث ثانوي كيف كانت دموعي تنهمر على خدي
طوال ساعتين أثناء الاختبار وحين ناولتني الأستاذة المنديل
وهي تهمس لي بصوت منخفض:-

«فيكي إيه يا سلوى»؟

أجبتها.. " فيه سؤال ما عرفته " .

ولم أقل لها الحقيقة، فليلة الاختبار تشاجرت مع زوجي شجاراً

عنيفاً ترك أثراً غائراً في قلبي، ولأن بقايا الألم كانت ما تزال عالقة في نفسي فقد انهمرت دموعي وقتها..»

- أن يكون الزواج متوتراً في بداياته فذلك أمر ليس سهلاً إطلاقاً، فهو يستلزم من الزوجة طاقة هائلة خاصة حين تسحب رصيدها من هدوءها.. فترتدي قناع الزوجة السعيدة وهي ليست كذلك..»

بعد مرور سنتين أنهيت فيها دراستي الثانوية وفي أثناء احتفالي بهذا الإنجاز الذي منحني ثقة أكبر في نفسي اعترضتنا مشكلة لم تكن ككل المشاكل بل كانت قاصمة الظهر كما يقولون، لم يكن ينفع معها زوارق إنقاذ ولا أطواق نجاة، فسفينة الزواج ارتطمت بصخور مرجانية أحالتها إلى مجرد حطام...»

ليس مهما الدخول في التفاصيل ، أو سرد ما الذي حدث ؟ فأحيانا تتراكم بعض المشاكل فوق بعضها البعض مثل كرة الجليد التي تبدأ في " الدحرجة " من أعلى قمة الجبل وتكون مجرد قطعة ثلج صغيرة ولكنها ما تلبث إلا ان تكبر وتكبر إلى أن تصبح مدمرة لما في طريقها..»

- واتخذت قراري برجوعي إلى منزل أهلي..»
وقد كان تصرفاً أرعنا غير ناضج مني علمني فيما بعد أن أواجه المشاكل بدل الهروب منها..

وضعت ملابسي وبعض الأشياء الضرورية في الحقيبة ، وبكل

عصبية وعدم تروى طلبت من زوجي أن يوصلني، لم يناقشني ولم يحاول أن يثبيني عن قراري وكان طوال الطريق صامتاً..
و حين هممت بالنزول....

قال بكل ألم:- تذكرى أن هذا قرارك..!!

فرددت باندفاعية:- ولن أندم عليه!

لكن الأيام أثبتت لي عكس ذلك ، فمن الأمور التي أصبحت أنصح كل شخص بالقيام فيها ، هو أن لا يتخذ أي قرار مصيري بناءً على ردة فعل اندفاعية فالأمور التي تراها حين تكون غاضباً ستختلف بالتأكيد عنها حين تكون هادئاً وستتمنى لحظتها لو أنك رأيتها بحجمها الطبيعي وليس بحجمها المبالغ فيه نتيجة الحالة النفسية الغير متزنة التي مررت فيها.

لذلك أنا مؤمنة تماما بالمقولة أو الحكمة التي تقول:

لا تتخذ قراراً وأنت غاضب ، ولا تعطي وعداً وأنت في قمة السعادة
ففي الحالة الأولى غالباً ستندم عليه وفي الثانية غالباً أيضاً لن تستطيع الوفاء به ، فالحالة المزاجية في كلتا الحالتين تجعلك ترى الأمور في غير وضعها الحقيقي ..

مرت أيام الخصام ثقيلة على قلبي الذي اعتاد على وجود رفيق دربي بجواري كل يوم..

أصبحت الأيام والأسابيع تتوالى ولا حس ولا خبر، وفي المقابل بدأت همسات الناس تصل إلى أذني... الفضول الذي كان

يسيطر على عقولهم كان يدفعهم للتساؤل..

ماذا حدث بينهما؟

ما المشكلة؟

هل طلقها؟

هل سيطلقها؟

أصبح البعض يقدم خدماته الاستشارية تطوعاً فهذه تقول بكل ثقة " والله لو مكانها ما أرجع له " أخرى ترتشف فنجان قهوتها وهي تتمتم أمام والدتي.. " خليها تطلب الطلاق وش تبي فيه "...

وأخرى تلمع عيناها وهي تنقب عن الأسباب والمسببات والدوافع..!!

الفضول في البحث عن تفاصيل المشاكل في حياة الآخرين يتحول أحيانا إلى هاجس يسيطر على الكثيرين إلى تلك الدرجة التي من الممكن أن ينشغلوا بما يحدث في حياتك عن أمور حياتهم الرئيسية..!

فيلهثون خلف كل خيط رفيع قد يقودهم إلى معرفة خبر ما قد يشبع فضولهم ، وإن لم يحصلوا عليه صنعوه ببراعة من خلال الإشاعات والأكاذيب التي سيطلقونها ..!

في عز أزماتك ومشاكلك ستكون نفسك حساسة جدا...!

ستجرك الكلمات....

وتذبح مشاعرك الشائعات....

وتوجعك التدخلات....

وتكون في قمة توجسك وحساسيتك من كل كلمة...

ومن كثرة القيل والقال....

والمضحك المبكي أنك ستفاجئ بأشخاص متطوعين ينقلون لك كل ما يدور حولك وكل ما يقول عنك الناس مع كثير من بهارات التضخيم والأكاذيب والتهويل والاشاعات المفبركة)

وكانك ناقص " هم وغم " !

- كانت حالتي النفسية تزداد سوءاً وقتها، ولكن مع مرور الأشهر تحول الغضب في داخلي إلى مشاعر أكثر عقلانية ورؤية للأمور بشكل أوضح ومراجعة للنفس ..

ثم بدأت الرؤية في التشكل في عقلي واتضح أمامي ولم يبق سوى أن أتخذ قراراً..!

من أجمل العبارات التي سمعتها ولا أعلم حقيقة من قائلها (الصعوبة لا تكمن في اتخاذ القرار ، بل في أنك ستضطر إلى التعايش مع تبعات قرارك طوال الحياة)

من الدروس التي تعلمتها في فترة الخصام، أن الجميع يكونون بجوارك حين لا تحتاج إليهم وبمجرد مرورك في أزمة فمن

النادر أن تجد من يربت بصدق على روحك ..

أو يساندك بمشورة حكيمة تضيء طريقك ..

أو على الأقل يشعرك بدعمه لك..!

كان قد مر على خصامنا عدة أشهر حين وصلت إلى قناعة عميقة بأن السفينة حين تواجه رياحا عاتية في وسط الأمواج فليس من الضروري أن يكون القبطان هو المسؤول الوحيد عن إنقاذها..

بل أن كل من على متنها عليه أن يبادر بمجهود ما.. حتى تعبر بأمان إلى المرفأ واتخذت قرارا لم أخبر به أحدا من أهلي، وبدأت في تنفيذه وأنا أشعر أن العالم بأسره ينصت لضربات قلبي المترقبة لردة فعل الطرف الآخر!

كان قلبي يخفق بقوة وأنا أسحب سلك الهاتف إلى غرفتي في منزل أهلي وأدير القرص ببطء وألف فكرة وفكرة تدور في ذهني كطواحين مزرعة يتلاعب بها الهواء..!

لم يكن الهاتف الجوال قد ظهر بعد وقتها ..

كان زوجي بعد أن ينتهي من عمله الصباحي كمعلم يتجه إلى قرية بعيدة ليباشر عمله كمدير مدرسة ليلية عصراً ، الهاتف يدق عند الطرف الآخر، وبدأت الأفكار السلبية تستمطر سحائبها فوق رأسي..

ماذا لو أغلق الهاتف في وجهي؟!

ماذا لو علم أهلي بالأمر؟

ماذا لو غضبوا مني لأنني أهنت كرامتي وكرامتهم؟!

ماذا لو رفض مبادرتي وأسمعتني بعض الكلمات المؤلمة؟

و...و...و...

حين امتدت أصابعي لتفلق الخط جاءني صوته أصبحت
وجها لوجه أمام قرار يجب علي أن أتحمّل تبعاته بكل شجاعة
وتأكدت لحظتها أنه لم يعد بوسعي التراجع ...

كان الحوار مزيجا من

العتب ...

والغضب...

واللوم...

والمصارحة والاعتذار!

وفي مساء ذلك اليوم جاء لرؤية شقيقي ووضع النقاط على
الحروف..

عادت المياه إلى مجاريها وغسل صابون العتاب والمصارحة كل

ما علق بالقلوب طوال أشهر..!!

الطريف في الموضوع أنني لم أخبر أهلي أنني كنت أنا المبادرة في
الصلح مع زوجي إلا بعد إنجاب طفلي الأول..

ورغم اندهاشهم الكبير إلا أن أحداً منهم لم يلمني أبداً..!

- الآن حين أرى ذلك العناد الذي يسيطر على عقل الزوجين

عند حدوث أي خلاف بينهما حتى وإن كان تافها

وعناد كل واحد منهما..

والإصرار على أن يكون التنازل من الطرف الآخر..

فإنني لا أتعجب أبداً من ارتفاع حالات الطلاق.. والتي معظمها

للأسف تكون بسبب صغائر الأمور وتوافها وخاصة العناد..))

- الزواج ليس مقطعاً سينمائياً تغلفه الرومانسية..)

وتصدح بين جوانبه الموسيقى الهادئة...

وتنير ليلاليه الشموع المتماوجة...

وتلون طريقه الورود الحمراء المتناثرة على جانبيه.)

كما أنه ليس قصيدة شعرية رومانسية صاغها نزار قباني أو

مجنون ليلي..)

هو أكبر بكثير من اختزاله في هذه اللحظات الهشة، هو رحلة

عمر لرفيقين قد يمتد بهما الدرب، ثلاثين أو أربعين أو ستين

سنة...))

الآن المساندة والدعم اللذين أجدهما من زوجي وتشجيعه لي

على تحقيق أحلامي يؤكد لي أنني لم أكن مخطئة حين بادرت

في اتخاذ القرار، وكثيراً ما أحمد ربي الذي ألهمني لذلك،

فلو سلكت طريق العناد لكنت حقاً خسرت رفيق درب يستحق

المخاطرة من أجله!

هناك أمور في حياتنا لو فهمناها على حقيقتها لاستطعنا

الحصول على الراحة التي ننشدها، الأمر يكمن في التفكير

والتأمل وأن تسأل نفسك ...

هل أملك الشجاعة لاتخاذ هذا القرار وتحمل تبعاته ؟

ما الذي ينقصني لأقوم بذلك ؟

ما هو الوقت المناسب لاتخاذ القرار ؟

هل أحتاج استشارة من أهل الحكمة لمساعدتي ؟

ماذا سأخسر إن اتخذت هذا القرار ؟

وماذا سأكسب ؟

وكيف ستكون حياتي قبل القرار وبعده..؟

من أصعب الأمور في الحياة أن تتخذ قراراً مصيرياً قد يغير حياتك بأكملها ، ولكن مهما كان فإن كل ما يتطلبه الأمر منك هو ...

- أن تتوكل على ربك ...

- ثم تكون صادقاً مع نفسك ...

- ثم تبعد الخوف من حساباتك ... ثم تتخذ قرارك وتعزم على

تنفيذه لا تأجيله

- ثم تمتلك الشجاعة بما يكفي لتحمل التبعات ...

إذن

في طريقك في الحياة ستجد نفسك في موقف يتطلب منك

اتخاذ قرار ما ..

فكر جيداً قارن بين سلبيات هذه القرار وإيجابياته وكن مستعداً

لأي ثمن قد تدفعه بشرط أن تتحمل أنت مسؤولية القرار
وتبعاته في المستقبل ..

واطرح على نفسك الأسئلة السابقة التي أخبرتك عنها ..

واستشر من تثق به من أهل الحكمة والرأي ..

ولا تترك قراراتك عائمة فذلك سيستنزف راحتك النفسية
ويجعلك مشوشا طوال الوقت ..

القانون الثاني عشر

- لا تركز على احتمالية الفشل عند اتخاذك قرار مصيري بل ركز

على مدى الارتياح النفسي والهدوء الذي ستشعر به حين تفعل ..

وصل الاستخارة وتوكل على الله . وافعلها .. فأنت على كل حال لن

تعيش حياتك مرتين ، وحتى إن كان قرارك خاطئا فلا بد وأن تتعلم

منه درسا ينفعك في قراراتك القادمة ..

BOOKS

اعرف نفسك ١

يقول غاليليو

لا يمكنك تعليم أحد أي شيء بل فقط مساعدته على العثور على المعرفة داخل نفسه .

حين سئل أحد المشاهير عن رحلته التأملية في اكتشاف ذاته والتي قضاها بعيدا عن الناس ووحيدا مع نفسه ..
أجاب

اكتشفت كثيرا من الأمور التي ما كان ينبغي أن أفعلها لكني كنت أفعلها لأنني ظننتها من الأمور المطلوبة مني كشخص مشهور ومنها على سبيل المثال أنني دائما كنت أكثر شخص يتكلم و يناقش ويطرح مواضيع في أي مكان أتواجد فيه وكنت أجتهد في هذا الأمر كثيرا لأنني اعتقدت أنني يجب أن أفعل ذلك ، لكني اكتشفت أن أحدا لم يفرض هذا ولم يطلبه بل أنا من اعتقدته واتخذته عادة وقد كان الأمر يرهقني لأنني لم أكن أشعر بالراحة .. فقررت أن أعيش علاقاتي الاجتماعية ببساطة وعضوية بعيدا عن صورة النجم الشهير التي أكون عليها في برنامجي ١

كثيرون منا يحتاجون أن يسألوا أنفسهم هذا السؤال الهام

ما هو الأمر الذي لا أعرفه عن نفسي ؟
ليس بالضرورة أن تسافر إلى أقصى بقاع الأرض لتبحر في
داخلك وتتأمل ذاتك وتطرح هذا السؤال عليها ، بل يكفيك
مكان هادئ بعيد عن الضجيج مع كوب قهوة وقلم وورقة ، ثم
الإنصات لصدى سؤالك بعمق وكتابة ملاحظاتك .. !

- يرسل إلي الكثيرون بمشاكلهم وقصص حياتهم البائسة
التي تعثروا في الكثير من مطالباتها .. !
والأغلبية يصورون أنفسهم كضحايا دهستهم عجلة الظروف
والمجتمع والناس ، لكن الحقيقة هي أن معاناة كل شخص هي
نتاج أفكاره واعتقاداته وسلوكياته .. !
لذلك مهما حاولت أن تبحث عن مشجب لتعلق عليه تعاستك
وانكساراتك فلن تنجح ... !

ذات مرة اتصلت بي زميلة تخبرني عن شعورها بالتعاسة
لأنها تعمل في مؤسسة لا يقدر فيه مديرها تفانيها واجتهادها
في العمل ، وترى من هن أقل منها وأكثر كسلا يحصلن على
مميزات أكثر منها ، سألتها ببساطة : هل هذه المؤسسة التي
تعملين فيه هي الوحيدة في المملكة ؟

قالت : لا

قلت : إذن أرسلني سيرتك الذاتية لكل شركة ومؤسسة تعرض
وظائف تناسب تخصصك وتطلعاتك ؟

وفعلا بعدها بثلاثة أشهر حصلت على وظيفة رائعة وتقدير أروع ، وما زالت تتقدم بعملها وتحقق طموحها .

كل ما فعلته زميلتي أنها آمنت بأنها تستحق الأفضل .

الحل ببساطة أن تتأمل ذاتك لتكتشف ما هي نقاط قوتك وضعفك وقدراتك وإمكانياتك والأفكار السلبية والإيجابية التي تدور في عقلك .. !

حين تعزم تغيير ذاتك للأفضل فالأمر سيتطلب منك ..

- أن لا ترتعد خوفا أثناء رحلتك الداخلية لاكتشاف ذاتك ..

بل أحبها وحاول تعديل ما بها من خلل وتعلم من تجاربك الفاشلة فالحياة هي المدرسة الوحيدة التي تتقبل منك فشلا تلو الآخر إلى أن تنجح وتجتاز الإخفاق !

- افعل ما يحلو لك ما دمت لم تتجاوز إطار الدين والأخلاق والقيم وأسعد نفسك كلما سنحت لك الفرصة ولا تنتظر أحدا ليصنع لك أفراحك .

- لا تستجدي حب الآخرين فمن يحبك سيتقبلك بجميع حالاتك ومن يكرهك سيخلق ألف سبب لذلك !

- لا تفعل المستحيل لإرضاء الآخرين ولا تتكلف بإظهار " فزعتك " لهم بل كن محبا بلا تكلف ولا مشقة !

- الأمور التي تجد أنها فوق طاقتك وخارج حدود عطائك لا تضغط على نفسك لتفعلها للآخرين ..

- في كثير من الأحيان عليك أن تتدرب على كلمة " لا " فليس مطلوباً منك أن تسحق نفسك لتسعد شخصاً آخر.. بل كن سعيداً معه دون أن تتكفل بدفع ضريبة السعادة .. (لا يكلف الله نفساً إلا وسعها)

إذا كان الرب قد خفض عنك ما لا تطيقه نفسك ..

فكيف تأتي أنت لتحمل نفسك فوق طاقتها..!

لا تنصت للأحاديث الجانبية ، ولا تكن من جماعة كن كالشمعة التي تحترق من أجل الآخرين ، فمن يشعر أنه يحترق لن يملك القدرة على إسعاد الآخرين ، بل سيكون في قمة ألمه ووجعه وشعوره بالاستنزاف والاستغلال ..!

- ببساطة حتى تشعر بالسعادة ..

اعرف نفسك ..!!!!!!

BOOKS

صراع من أجل الحق

يقول الشيخ محمد الغزالي

هناك ساعة حرجة يبلغ فيها الباطل ذروة قوته ، ويبلغ فيها الحق أقصى مجننه والثبات في هذه الساعة الشديدة هو نقطة التحول .

عام ٢٠١١م.....

كان محطة فارقة في حياتي..!

لم أكن أظن حتى في أسوأ كوابيسي أن أتعرض لما تعرضت له في هذا العام من مرحلة عصبية غيرت مجرى حياتي ..! رسالة وصلتني على بريدي الإلكتروني كانت هي البداية يقول صاحبها:-

" الحقني أستاذة سلوى كتابك هكذا هزموا اليأس يُباع تحت عنوان جديد... "

راودتني بعض الشكوك لكن قلت.. ربما هو توارد خواطر أو أن هذا الشخص مبالغ فيما يقول كعادة بعض الأشخاص أحيانا في نقل الأخبار والأحداث ونسيت الموضوع..!!

- ثم وصلتني رسالة تلو الأخرى.. واستبد بي الفضول لأقرأ هذا الكتاب المستنسخ، لكن مشاغل الحياة وروتين العمل كان ينسيني الأمر في كل مرة..!!

ثم جاء يوم الحقيقة ولن أنسى هذا اليوم على الإطلاق كنت في زيارة لشقيقتي ذات مساء ...!

لا أدري كيف تسلسلت المواضيع حتى حدثتها عن مسألة الرسائل التي أصبحت تصلني على بريدي الإلكتروني ويخبرني أصحابها بأن هناك كتاب مستنسخ من كتابي بل هو طبق الأصل منه، فتفاجأت بشقيقتي تقول لي:-

(أنا اليوم كنت في محل منتجات شعبية اللي بجانب بيتنا وشفتهم يبيعون هالكتاب بالذات مع كتب ثانية على ستاند stand) صدمت..

فهذا المحل يبعد دقيقتين فقط عن منزل شقيقتي كأن أيادي الحياة تدفعني دفعا نحو الإطلاع على هذا الكتاب المستنسخ...!!
- ما زلت أذكر تلك الليلة جيدا كانت ليلة ثلاثاء وكان ابني طالبا في الصف الأول الثانوي في السادسة عشر من عمره ويتعلم القيادة ولو طلبت منه مشواراً جانبياً قبل الرجوع للمنزل فسيفرح كثيراً كحال الشباب حديثي العهد بالقيادة..
وفعلاً ذهبنا.. ودخلت المحل.. وامتدت يدي لهذا الكتاب الأسود الصغير ودفعت ثمنه دون أن أتصفحه، وحين صعدت للسيارة بدأت في تصفحه..!!

أعرفون ذلك الشعور حين ينسكب عليك ماء ساخن فجأة..!؟

أو حين تصطدم بواجهة زجاجية لم تنتبه لها، هكذا كان شعوري..!!

أصبت بحالة هستيرية وأنا أصرخ في وجه ابني (يا محمد.. هذا كتابي.. لا مستحيل.. وشلون.. هذا كتابي) ثم رميته على رف السيارة..

ثم عدت لأتصفح من جديد وأصرخ مرة أخرى (وشلون يا محمد.. ما يصير.. هذا كتابي.. لا مستحيل) توقف ابني بالسيارة جانباً وقد أصابه الذعر وهو يقول :- " يمه.. وشفيك.. تراك خوفتيني " .

كيف أشرح له إحساسي في تلك اللحظة...! وأنا شخصياً لا أدري أي أحاسيس " ملخبطة " أحسست بها. - كان الأمر أشبه بانفجار قنبلة بداخلي...!!

كان الأمر أكبر بكثير من تصوري واستيعابي وتركيزي...! هو كتابي الفارق الوحيد الغلاف والاسم..!! انعدم إحساسي في تلك الساعة بالزمان والمكان، ربما لأن الصدمة كانت أكبر من قدرتي على التفكير!

حين وصلت للمنزل خلعت عباءتي واتصلت بزوجي الذي كان مسافراً خارج الوطن وطلبت منه الرجوع بأسرع وقت فهناك كارثة بانتظارنا..!!

ليلتها لم أذق طعم النوم ..

مشاعر مختلطة تتماوج بشكل مزعج بداخلي لم أميز منها شيئاً، كأنني أسكب كوكتيلاً من العصير في كأس شفاف كبير فأفقد القدرة على تمييز طعم كل فاكهة عن الأخرى.. هكذا كانت مشاعري ممتزجة ببعضها.. ألم.. حزن.. إحباط.. غضب.. قهر.. عجز..!

عدت لتصفح ذلك الكتاب الأسود الصغير ..!

أحسست أن حروفه تتحداني...

تسملت بي كعدو استولى على منزلي ثم رمى أغراضي خارجاً وأنا أقف مقهورة لا حول لي ولا قوة وأكتفي بالتفرج فقط ..!

كأن كلماته تمد لسانها سخرية بي وبمشاعري..

كان الإحساس بالضيق قد بلغ منتهاه في صدري تلك الليلة الطويلة ، نظرت إلى ساعتى كانت تشير إلى الثانية ليلاً يا الله..

خمس ساعات مرت وأنا ما زلت ممسكة بهذا الكتاب بين يدي!!

نظرت إلى صغيرتي فانتبهت إلى أنها نامت بجوارى بملابس

الخروج وفوق شفيتها بقايا شوكولاتة....!!

جاشت مشاعر الأمومة في قلبي.. فقبلتها وأنا أهمس لها وهي

غارقة في أحلامها!

سامحيني يا صغيرتي ..

نهضت من فراشي وذهبت لغرفتها وأحضرت بيجامة لها،

وبرفق خلعت ملابسها وألبستها بيجامتها، ومسحت بقايا
الشوكولاتة وفككت الشرائط عن شعرها الطويل..
ثم أحكمت غطاء الفراش على جسدها الصغير وأنا أتأمل
وجهها الملائكي الجميل وأتساءل:-

- كيف يمكن للإنسان أن ينسى الكنوز التي بين يديه ليغرق
نفسه وسط الحطام؟
يقولون..

لا شيء يفصل ملوحة الألم بداخلك إلا ملوحة دموعك..!!
فبكيت..
وبكيت..
وبكيت..

وأنا أردد يا الله كن معي أرجوك.

شعرت بإحساس مريح يتسلل إلى روحي تلك اللحظة وكأنني
أسبح في هذا الكون مثل ريشة ناعمة يحملها النسيم..
وبهدوء وحتى لا أزعج صغيرتي انسلت للغرفة المجاورة..
توضأت ووقفت بين يدي ربي...

شعرت كأنني أرحل من ضيق الدنيا إلى رحابة السماء ..
عن الحطام..

عن الألم...

إلى حيث ذاك العالم الروحاني الشفاف، حيث تتجرد من كل

كل شيء يشدك للأسفل..

تطلق بلا حدود إلى ذلك الضياء الذي يغمر روحك المتعبة..

حيث تعرض حاجتك دون أن تشعر بقيود الذل تخنقك..

تشكو انكسارك دون أن تشعر بأن هناك من يتدمر من كلماتك

المتألمة...!!

كلما استجديت ربك وتوسلت إليه كلما أحسست بأنهار الكرامة

والعزة تتدفق بلا توقف في صدرك وهو إحساس لن يمنحك

إياه أي ملك من ملوك هذا العالم..!!

انفصلت عن عالمي في تلك الساعات، حتى سمعت صوت أذان

الفجر يعلو من بعيد..

يا لها من ثلاث ساعات روحانية لن أنساها ما حييت..!!

ثم بدأ مشوار جديد ورحلة طويلة برفقة كابوس بشع عشته مع

أسرتي لأكثر من سنة..!!

- أن تقارن بينك وبين خصم قوي سيقف معه.....

«الإعلام والجمهور وشخصيات نافذة»

فأنت أمام خيارين:-

- إما أن تنهزم وتراجع فتضيع حقوقك وتصاب بالإحباط

وتشعر بالانكسار في داخلك ومرارة الغبن....

- أو أن تتوكل على ربك وتحسن الظن فيه وتقرر المطالبة

بحقوقك الفكرية والأدبية المسلوبة منك بغير وجه حق..

- وأنت مدرك تماماً للثمن الذي ستدفعه !!
وبعد دراسة الأمر مع رفيق دربي أبو محمد ..
توكلنا على الله وبدأنا رحلة المطالبة...!!
- لم يكن الأمر سهلاً على الإطلاق.. وهي تجربة استدعو الله
أن لا يمر بها حتى عدوك!!
- تخيل أنك تسير بين بساتين جميلة تمتع ناظريك بالأزهار
الملونة والأشجار الخضراء والأغصان المورقة والروائح العطرية
وتفريد العصافير وخرير الجداول ..
وفجأة يثور بركان قريب وحين تحاول الابتعاد..
لا تستطيع فحمله المشتعلة تلاحقك حيثما حاولت الاختباء..!!
- ولأن الخصم كان شخصاً قوياً ويمتلك قاعدة جماهيرية
كبيرة جداً فقد عانيت الكثير من السب والشتم والقذف..
يقول الشيخ محمد متولي الشعراوي
إن لم تستطع قول الحق فلا تصفق للباطل
تخيل أن تصحو صباحاً فتجد أن أشخاصاً لا تعرفهم ولا
يعرفونك ولم تقابلهم ولم يقابلونك يصفونك بمنتهى السهولة..
- بالزنديق.
- الفاجر.
- الكافر.
- طالب الشهرة.

- الكاذب.. المدعي.
- الليبرالي الفاسد المدعوم من جهات مشبوهة.
- ورسائل أخرى تصلك على بريدك.. تحمل لك تهديداً صريحاً بقتلك إن لم تتنازل عن القضية.
- كانت الثلاثة الأشهر الأولى بالنسبة لي أشبه بالجحيم، عانيت فيها معاناة لا يعلمها إلا الله وحده..!!
- لم يكن الأمر سهلاً إطلاقاً ، كان أشبه بجبل يلتف حول رقبتني وأنا أحاول جاهدة تمزيقه بلا جدوى ، أحيانا كنت أشعر أن كل الهواء في العالم يختفي فأشعر بالاختناق ..!
- أقسى شيء قد تواجهه في مثل هذه القضايا أن يشكك الناس المقربون منك في صدقك ، فتفتتح جبهة جديدة كنت أنت في غنى عنها ..!
- أذكر أنني قبل أن أرفع قضيتي لوزارة الإعلام تساءلت :-
- هل سيرفع الآخرون هراوات كلماتهم الجارحة وعصي اتهاماتهم المسمومة في وجهي؟
- هل سأصمد حين تبدأ المعركة؟
- وإلى متى سأصمد؟
- هل سأمتلك الشجاعة التي تمكنني من الحصول على حقوقي الفكرية بدون أن أفكر بالتراجع؟
- هل تعتقدون أن الأمر كان سهلاً ، ربما لو كان الخصم لا يتمتع بهذا النفوذ والجماهيرية والسطوة الإعلامية...!

لكانت إجابتم نعم ولو افتمكم عليها...!

لكن...!!

تخيل أن تقود معركتك بشراسة ومنطقياً معك الأدلة والحق نفسه....!

لكن واقعياً أنت الطرف الأضعف الذي يتحتم عليه أن يضاعف درجة قتاله وصموده ليبرهن للآخرين أن قضيته ليست فقاعة صابون ولا هو طالب شهرة.. وزنديق فاسد!!

وهذا يعنى.. أن تبذل جهداً مضاعفاً، وتحكماً في أعصابك مضاعفاً، وتجاهلاً لأمواج الشتائم والسب مضاعفاً، وهذا في حد ذاته سيرهقك نفسياً وعقلياً وأسرياً وصحياً واجتماعياً..!! لأنك ببساطة تحارب على كل الجهات وأحياناً تكون أعزلاً.. إلا من رحمة ربك..!!

ولأول مرة أشعر أن هذه التجربة هي اختبار حقيقي لي لأتعرف على نفسي أكثر..!!

- كثيراً ما كنت في دوراتي ومحاضراتي أطلب الآخرين أن يتعرفوا على أنفسهم..

يسافروا إلى ذاتهم...

يفوصوا في أعماقهم..

ليكتشفوا تلك القدرات والإمكانات التي مازالت مدفونة تحت رمال النسيان والتجاهل...

فكم واحد منا يعرف نفسه جيداً!!

- أذكر ذات مرة أن إحدى المتدربات قالت لي أنها تعمل في قسم التطوير وأنها قامت بعمل مجلة رائعة في هذا المجال بذلت فيها وقتاً وجهداً ومالاً وأعطتها لمديرتها لتطلب رأيها فيها وما إذا كانت هناك ملاحظات معينه عليها ..

ثم تفاجأت في النهاية أن مديرتها نسبت المجلة إليها وقامت بالاستيلاء عليها...!!

ولا أدري لحظتها لم اقتربت مني هذه المتدربة ونظرت في عيني مباشرة وسألتنى:-

«هل تصحيني بالدفاع عن حقي حتى لو خسرت عملي؟».

وأذكر حينها أنني قلت لها بكل صدق " قد تخسري وظيفتك لكنك حقاً ستكسبين نفسك وهذا سيفتح لك آفاقاً أوسع في أماكن أخرى بالتأكيد " .

وابتسمت لي بثقة قائلة:-

«كنت سأفعل هذا لكني أحببت أن أسمع رأيك».

- عاد هذا المشهد بقوة في ذهني وما زلت أذكر ذلك البريق في عيني تلك المتدربة وكيف لمع فجأة في نفس الوقت مع ابتسامتها الرقيقة الواثقة...!!

- ترى كم من المعتقدات التي نؤمن بها وننادي بها تصبح على المحك حين نتعرض لاختبار حقيقي مثل هذا؟

- وكم من المفاهيم التي نؤمن بها نكون وجهاً لوجه معها حين تعصف بنا مثل هذه التجارب..!!

- وتساءلت في أعماقي...

هل أنا مستعدة لمواجهة العالم لإداركي يقينا بأني على حق..!!
- وبلا وعي.. وجددتني أجيب.. نعم أنا مستعدة فقد أخسر كثيراً لكن في النهاية سأكسب نفسي.. وهذا هو الانتصار الحقيقي..
هذه التجربة تحديداً التي مررت بها.. أدعو الله صادقة أن لا يمر بها حتى عدوي.. لأنها مؤلمة حد الألم.. مؤذية حد الإيذاء..
موجعة حد الوجع..!!

تخيل.....

- أن يظل هناك تساؤل مسيطراً عليك في كثير من الأحيان..
ماذا لو فعلاً خسرت قضيتي وحكم ضدي وتم تبرئة الطرف الآخر؟

تخيل.....

أن يأتيك ابنك مكسور الخاطر من المدرسة لأن زميله قال له:-
" أمك ما تربت روح ربيها بدل ما تتناول على فلان".

تخيل.....

- أن تشطب أسماء أشخاص كانوا على قائمة المقربين منك قبل قضيتك لأنهم خذلوك وطعنوا مصداقيتك وأذوك في التعليقات ووقفوا في صف خصمك فسقطوا من عينك الواحد

تلو الآخر فلا تدري أتحارب لتكسب قضيتك أم تحارب لتوقف هؤلاء عند حدهم وفي قلبك ألف ينبوع من مرارة خذلانهم لك...!!

تخيل.....

- أن تصدم في شخص " عشرة عمر " مثل ما يقولون يسألك بين الفترة والأخرى ، " وش صار على قضيتك ؟" وقبل أن يسمع جوابك يقول لك وهو يزعم شفتيه:-
" بس والله ما أظن فلان لطش الكتاب "
كأنه يريد أن يوصل لك رسالة بأنك كاذب و " متبلي " ومدعي بغير وجه حق على فلان ..!
كم هو موجه أن تصلك مثل هذه الرسائل .. كأنها سكاكين تذرز في خاصرتك وصاحبها يمسك بها بقوة ويدفعها ويدفعها حتى تخرج من ظهرك ..!
ليس سهلا أن يخذلك من أحسنت إليه ووقفت بجواره في أصعب أوقاته و توسمت فيه الثقة والصداقة وعشرة العمر...!
يقول محمد علي كلاي

« الأصدقاء بالمواقف وليس بالنسب ، حقيقة ستكتشفها يوما ،

تخيل

- أن تمر عليك ثلاثة أشهر بعد بدء معركتك وأنت بالكاد

تأكل..

تشرب..

تخيل

- أن تفكر دوماً ماذا لو أن أحد الجبناء من أصحاب هذه الرسائل التي كانت تصلني على بريدي الإلكتروني، نفذ تهديده وأضر بأحد أفراد أسرتي؟

تخيل

- أن تضطر يوماً لقراءة تعليق العشرات من الناس الذين لا يعرفونك ولا تعرفهم.. لكنهم يتمادون في الفجور بخصوصيتك.. ويشتمونك بأحط الألفاظ وأقذرها .. ويقذفونك في شرفك وأخلاقك .. ويسبون أهلك ووالدتك وإخوانك وعائلتك.. فقط لأنك طالبت بحقك.

تخيل

- أن تمتزل العالم وحتى أقرب الناس إليك حتى لا تسمع كلمة جارحة وتعليق مؤلم.. لأنك فعلاً اكتفيت ولم تعد تتحمل..!!
لم يكن الأمر سهلاً..

ولا كان كما يعتقد الآخرون أن ذلك ضربة حظ منحنتني الشهرة ليتعرف الناس على

" سلوى العضيديان "

بل كان الأمر أشبه بزنازة تعذيب يومية.. تمارس بين جدرانها

الإسمنتية ، أبشع أنواع التعذيب وأقسى أنواع الضغط العصبي
ليعترف البريء ببراءة المذنب..!!
بعد مرور تلك الأشهر الثلاثة التي فعلاً استهلكتني كإنسانة
بدأت فعلياً في التأقلم مع ما يحدث...
أصبحت لا أقرأ التعليقات ولا المقالات المسيئة...
ولا أتابع تهجم المتحيزين ...
ولا ألقى بالألغناوين المحبطة..
أصبح اهتمامي منصباً على مجريات القضية نفسها
بدأت في غربلة كثير من الأصدقاء وإسقاطهم من قائمة
حياتي.... وما أكثرهم !!
ركزت على أفكارى وعلى مجريات القضية ...
وطردت كل تساؤلات وأفكار سلبية قد تقودني نحو التراجع
والانهزام والاستسلام .
منحت وقتاً أكبر لأسرتي ولأهدايف..
بعدها كانت القضية هي محور اهتمامي طوال اليوم...
وثقت بالله ثم بنزاهة وزارة الثقافة والإعلام ودعم الأصدقاء
الحقيقيين .
وكنت أستودع الله كل يوم قضيتي وأتضرع إليه أن يظهر الحق
أتدرون ماذا كانت النتيجة!؟
- حظيت بصحبة رائعة من خلال وسائل التواصل ساندوني

بشدة ودعموني ومنحوني الكثير من القوة والصمود والأمل
هؤلاء لن أنسى وقفهم الإنسانية معي.. إطلافاً..!!

ومازلت أتواصل مع الكثير منهم..!!

تخيل ...

أن يرسل الله إليك أشخاص لا تعرفهم ولا يعرفونك لكنهم
شعروا بأنك صادق فيما تقول...

صادق فيما تطالب به...

صادق في قضيتك ...

فساندوك ووقفوا معك في أصعب أوقاتك ظلمة وقسوة..!!

تخيل ...

أن يرن هاتفك فيكون المتصل

- خادم الحرمين الشريفين الملك سلمان بن عبدالعزيز أطال
الله عمره والذي كان وقتها أميراً للرياض عام ٢٠١١م كان هذا

الموقف أحد تلك المفاجآت الجميلة التي أبكتني..!!

تخيل ...

أن يساندك رئيس تحرير صحيفة لا يعرفك ولا تعرفه لمجرد ان
أمن بصدق قضيتك ، هو الأستاذ سالم الشيباني رئيس تحرير

صحيفة الوثام كان من الإعلاميين الرائعين الذين وقفوا مع
قضيتي ومنحوها الاهتمام إلى تلك الدرجة التي كانت أحياناً

تصل حد المخاطرة... سألته مرة :

أستاذ سالم.. أنت حتى لا تعرفني ما الذي دفعك لأن تدافع

عن قضيتي؟

فأجاب " إيمانك بقضيتك دفعني لتصديقك "

سبحان الله.. حين يُغلق في وجهك باب.. سيفتح الله لك ألف باب وباب.. فلا تطل الوقوف أمام الباب المغلق ولا تتحسر على حظك ولا على الذين خذلوك بل اطرق الأبواب الأخرى.. فربما قد خبئ الله تعالى لك خلف إحداها مفاجأة قد تبكيك فرحاً..!!

تخيل ...

- أن يأتيك عرض من الأستاذ / سلمان الدوسري رئيس تحرير صحيفة الاقتصادية للانضمام لقائمة الكتاب في الصحيفة وكان ذلك من المفاجآت الجميلة التي أبكتني فرحاً..!!
وما زلت أتذكر له تلك الثقة بكثير من الامتنان والشكر..!!

تخيل ...

- أن يرسل الله لك صحبة رائعين مثل أم عزام وأبو عزام الجدعاني زوجين رائعين كانا يدافعان ببسالة عني كأني أخت لهما لم أعرفهما إلا من خلال هذه القضية ولن أنسى لهما موقفهما الإنساني العميق وسيظل معروفاً في عنقي لنهاية العمر تحملاً الكثير من الشتم والسب من المتهجمين ...
- أيضاً المحامي المتميز خالد الرويلي كان يدافع بقوة عن موقفني ومطالبتي بحقوقى الفكرية وقد ناله أذى كثير بسبب

ذلك وخاصة من المدفعين بلا وعي.. وكذلك الأستاذ عبد الله النغميشي والمحامي عبدالرحمن اللاحم.

- الصداقات الاجتماعية المتينة لأشخاص رائعين استمرت علاقتي الطيبة معهم للآن.. كان أيضاً من ضمن تلك المفاجآت التي أشعر بالامتنان لله بسببها..!!

لكن ما كان يحزنني كثيراً وقتها كان اندفاع بعض الكتاب والصحفيين بلا وعي لجعلي مادة دسمة لمقالاتهم ووصفي بشكل سيء دون أن يكون لديهم دليل مادي أو اطلاع على مجريات القضية..!!

بعد تقريباً سنة وبضعة أشهر.. وبعد انتظار طويل لم أفقد فيه حسن ظني بربي رغم كل شيء...

صدر الحكم لصالحني من فضل الله تعالى ثم فضل نزاهة وزارة الثقافة والإعلام والكثيرين الذين آمنوا بصدق قضيتي..!!

- بعد صدور الحكم من وزارة الثقافة والإعلام أرسل لي الكثيرون ممن خاض بسمعتي وقذفني ووصفني بالزنديقة ..

الكافرة ..

الليبرالية ..

الفاجرة ..

طالبة الشهرة ..

وغيرها من أبشع الكلمات التي أترفع عن ذكرها هنا احتراماً
لك أيها القارئ الكريم ..

كانوا يطلبون مني أن أسامحهم و " أحلهم " على ما بدر منهم
وما خطته أيديهم من تعليقات في الصحف والمجلات ووسائل
التواصل والمنتديات...

وما تلفظت به ألسنتهم من أقاويل وسخرية وقذف وتعرض لي
ولأسرتي ووالدتي في مجالسهم الخاصة والعامة ...
أما هؤلاء فيشهد الله أنني سامحتهم من قلبي وعفا الله عني
وعنهم ..

إذن

مهما خذلك من حولك وتخلي عنك من وثقت بهم ، وحاربك
العالم بأسره فلا تستسلم ودافع عن حقوقك ولا تسمح لأحد
أن يسلبك إياها ..

مارتن لوثر كينغ

له مقولة جميلة مؤثرة يقول فيها

لن يركب أحد ظهرك إلا إذا انحنيت له

هناك فرق كبير بين أن تقرب بحقوقك ، وبين أن تعفو عمن
سلبك إياها ، فالأولى ضعف والثانية قوة ..

لا تقل أخشى أن أفضل أو أخسر .. فالتوقعات السلبية ستجعلك

تراجع وتشعرك بالحسرة الداخلية والغبن ..

لو أن كل شخص فكر بمثل تفكيرك السلبي لما كان هناك قضاة
ولا محاكم ولا محامين ولأصبحنا نعيش بعالم الغاب الغلبة فيها
للأقوى..!

يقول عليه الصلاة والسلام :-

(المؤمن القوي خير عند الله من المؤمن الضعيف وفي كل خير)

فكن قوياً ولا تسمح لأحدهم بكسرك ..!!

ولا تحزن على الأشخاص الذين تساقطوا من قائمة حياتك عند
أول اختبار لهم ، بل كن سعيداً أنك اكتشفتهم على حقيقتهم
فهؤلاء مثل مثل غطاء السيل لا خير يرتجى منه ..!

ولا ترتعد خوفاً من قوة خصمك ما دام الله معك ..!

وحين ينتهي الأمر وتسترد حقوقك لا تكن شامتاً بخصمك بل

أغلق الباب وامض في حياتك قدماً ..!

القانون الثالث عشر

لا تتنازل عن حقوقك و إن حاربك العالم بأسره .. كن مؤمناً بقدره
الله تعالى وعده على نصره لك مهما طال الطريق واشتد الظلام
من حولك .

ليزا نيكولز؟

يقول برناردشو

الناس الذين يدعون أن بعض الأهداف مستحيلة التحقيق، يجب أن لا يتدخلوا في محاولات غيرهم لتحقيق أحلامهم.

ليزا نيكولز هي أشهر متحدثة تحفيزية بالعالم نهضت من تحت الحطام وبدأت من جديد رغم ظروفها البالغة السوء، تقول في أحد لقاءاتها الشهيرة على اليوتيوب "كنت أعيش على المساعدات الاجتماعية ووصلت حافة الإفلاس فقد كان رصيدي بالبنك عشرة دولارات فقط، تعرضت كثيرا للتعنيف الجسدي والعقلي من زوجي قبل أن يدخل السجن، في يوم من أسوأ أيام حياتي، كان ابني جيلاني بحاجة إلى غيار داخلي ولم أكن أملك مالا، فقامت بلف جسده بمنشفة لمدة يومين متتالين".

ثم همست له:

لا تقلق يا بني أمك لن تكون مفلسة أو محطمة أبدا بعد اليوم، كنت مستعدة في تلك اللحظة للقضاء على شخصيتي السابقة تماما حتى تولد المرأة التي أصبحت عليها الآن.

صنعت من خزانة ملابسني مكتب لأعمل من خلاله كانت خزانتي ضيقة وبصعوبة بالغة أستطيع الدخول والخروج منها

وأعجز عن الالتفاف فيها مما اضطرني لشراء مرايا والصاقها بجوانبها حتى تتسع قليلاً وجلست فيها أربع سنوات ، كنت أعمل إلى منتصف الليل بإصرار كبير لتحقيق أحلامي وفي نفس الوقت كنت أرعى صغيري جيلاني ، وعملت أيضا كمعلمة في مدرسة لأزيد من دخلي.

كل صباح كنت أهمس لنفسي في المرأة
" ليزا أنا فخورة بك " ..

خططت لادخار جزء من راتبي بالبنك وكتبت عليه (تمويل حلمي) وواظبت على التحويل شهريا ..
منعت نفسي من أمور عديدة تحتاجها كل امرأة كالذهاب للمطاعم والحفلات وصالون التجميل، وعشت على الطعام الملعب ، وبعث سيارتي لأشتري أخرى قديمة تستهلك وقودا أقل كي أتقشف أكثر وأتمكن من تمويل حلمي .

أصعب مرحلة في حياتي حين اضطررت للخروج من منزلي والعيش مع شريكة سكن مدمنة لأدخر أكثر، كنت أضع منشفة تحت الباب حتى لا يدخل الدخان في الغرفة التي أسكنها مع ابني ، بعد ثلاث سنوات ونصف توجهت الى البنك وأخبرتهم بإسمي ،كنت أريد أن أعرف المبلغ الذي وصلت اليه وعندما أخبرتهم بإسمي صرخوا جميعاً
" أنت صاحبة تمويل حلمي " .

وأحضر المدير ورقه فيها قيمة المبلغ ولم أصدق ما رأته عينايا
اثنتين وستين ألف دولار، لاحظتها قلت لابني جيلاني الذي يبلغ
الخمس سنوات " جيلاني أعتقد أن الحياة ستتغير بالنسبة لك
ولأمك " !

تقول ليزا ... ليس من المفترض بنا أن نترك أحلامنا على
الوسادة عندما نهض كل صباح أو نتركها خلفنا بالمنزل
والذهاب لتحقيق حلم شخص آخر ، خوفك الأعظم ليس أنك
ستسقط ، خوفك الأعظم هو أنك ستعيش حياة كاملة بدون أن
تتمكن من الطيران مطلقا
هل ألهمتكم ليزا ؟ إذن ابدأ الطيران !

BOOKS

مقابلة في الإذاعة

يقول زيغ زيغلار

الأهداف هي أحلام نحوها إلى خطط وخطوات عملية لتحقيقها

من ضمن الأحلام التي كانت تقبع في عقلي أن أكون شخصية مؤثرة في الآخرين ولو بكلمة تترك أثرا على أرواحهم وتثير لهم دربا مظلما ، لذلك قمت بتأليف كتابي التحفيزي .

" هكذا هزموا اليأس "

ولاقى من فضل الله تعالى نجاح عظيم ، وتوالت طبعاته وتوالت أيضا رسائل القراء التي كان أصحابها يخبروني كيف دفعتهم كلمات الكتاب إلى اتخاذ قرار التغيير وتحمل تبعاته ، ثم تبعته

بكتبي التحفيزية الأخرى من فضل الله تعالى

" استمتع بفشلك ولا تكن فاشلا "

و " حين تكبو انهض " ..

لكن شيء ما في داخلي كان يقول لي هناك طريق آخر لا بد من البحث عنه ، لا أخفيكم كنت لا أدري إلى أين ستقودني تلك الأفكار ولكنني كنت مؤمنة وبحسن ظني في الله أن هناك أمر قادم مختلف سيكون محطة مميزة في حياتي .

ذات صباح وصلتني رسالة لطيفة تقول صاحبها "أنا ياسمين
المحمد مديرة البرامج في إذاعة يوف إم ، أرجو التواصل معي
على هذا الرقم " .

كنت أعتقد أنهم سيطلبون اجراء حوار معي في بعض البرامج ،
قمت بالإتصال بالأستاذة ياسمين فأخبرتني أنها بانتظاري
وحددنا موعدا في تاريخ معين .

ذهبت على الموعد ، قابلت الأستاذة ياسمين تلك الإنسانية
الراقية صاحبة الابتسامة التي لا تكاد تفارق وجهها ، وكان
الانطباع الأول مريحا .

ثم بدأت في التحدث بكل لطف عن رغبة الإذاعة بالتعاون معي
في برنامج إذاعي ، رحبت بالأمر فالفكرة كانت جدا رائعة ،
واستلزم الأمر اجراء تجربة للصوت ، وفعلا بدأنا في هذه
المرحلة وعادة أي تجربة جديدة يخوضها الإنسان لأول مرة
ستختلط في نفسه عدة مشاعر تتراوح ما بين الخوف والرغبة
والرغبة بالرجوع للخلف والرغبة بالتقدم للأمام ، كنت دائما
أسمع عن رهبة مقابلة الجمهور ورهبة الميكروفون أما الأولى
فقد تغلبت عليها من سنوات من فضل زبي حين أصبحت مدربة
معمتمة واستمتعت بأوقات جميلة أثناء إلقاءي للدورات وما
زلت للآن ، أما الثانية فلا أكتمكم الأمر فقد كانت رهيبته أشد
من الأولى هكذا أحسست .

خلال تجربة الصوت كنت أنظر لتعابير وجه الأستاذة ياسمين أبحث عن نتيجة ما ، والحق يقال كانت شديدة الصبر معي في الاعادة تلو الإعادة ، انتهت التجربة واتفقنا على موعد آخر للاجتماع ، ولكن شيء ما في داخلي كان يخبرني أن الأمر ربما لا ينجح معي ، وبدأت كثير من الأعذار الوهمية في الخروج من القمقم ككتانين تنفث نارها وتدفع بي نحو التراجع ، ولكن جزء من نفسي كان يحثني على الاستمرار وخوض هذه المرحلة فحتى لو أخفقت فسأتعلم شيئاً جديداً ، وما بين شد وجذب قررت الاعتذار عن تقديم البرنامج ، وتقبلت الأستاذة ياسمين قرارى بكل احترام ولطف ومضت الأيام .

مرت سنة على ما أذكر ثم في يوم ما تلقيت اتصال من الأستاذ محمد الحسن وكان وقتها يعمل في مؤسسة الأميرة العنود الخيرية كمشرف على برنامج تمكين وفي نفس الوقت يقدم إحدى حلقاته الخمس ، أخبرني بأن مؤسسة الأميرة العنود الخيرية ترغب في التعاون معي من أجل تقديم برنامج تمكين الأسرة ، وأن البرنامج سيداع عبر أثير اذاعة يو إف إم ، وقفزت فوراً صورة الأستاذة ياسمين في خيالي مرة أخرى ،

وعدت مرة أخرى لنفس تلك المشاعر المختلطة ، ولكن هذه المرة كانت الرغبة بالتقدم للأمام هي المسيطرة ، من ضمن الدروس التي تعلمتها في الحياة وأصبحت أعلمها للآخرين

" إن دقت الفرصة بابك لمرتين فاعلم أن الأمر أصبح جدياً ويستلزم المغامرة "

فتوكل على الله ولا تضع الكثير من الفرص فقد لا تحظى بأحدها يوماً ، عدت للإذاعة واستقبلتني الأستاذة ياسمين بنفس الابتسامة والروح البشوشة .

في بداية عام ٢٠١٥ بدأت في تقديم أولى حلقات تمكين الأسرة سأخبركم عن أحداث أول يوم لي في الإذاعة والبرنامج كان يذاع على الهواء ، صحت في صباح ذلك اليوم وأنا أسأل نفسي بغضب : أي مازق وضعت نفسي فيه ؟

كيف لم أفكر جيداً باحتمالات الفشل وامكانية الإخفاق ؟

ماذا لو تحشرج صوتي على الهواء وشعر المستمعين بذلك ؟
أسئلة عديدة بدأت في التكاثر بشكل عجيب مثل العفن حين يتكاثر على رغيف خبز فيجعله غير صالح للأكل ..!

هكذا هي أفكارنا السلبية حين نمنع عنها التفاؤل وحسن الظن بالله ستلتصق بجدران عقولنا وتبدأ في غلق كل مسامات النور التي تمكنا من النظر للأمور بإيجابية وثقة ..!

في صباح ذلك اليوم لم يكن متاحاً لي الانسحاب إطلاقاً ، فالالتزام من أهم المبادئ التي أؤمن بها في الحياة ..!

يقول الحبيب عليه الصلاة والسلام " اعقلها وتوكل " .

لذلك حتى لو كان هذا الأمر جديداً فسأقبل بالمغامرة ولن أقبل

أن أنسحب بعد أن أعطيت وعدا بالالتزام، وفي النهاية لن أخسر شيئا فحتى في أسوأ الحالات إن أخفقت فسأكون قد نلت شرف المحاولة ..!

مع العلم أنني قد قمت مسبقا بالاستعداد لذلك ، من خلال القراءة المكثفة لكتب تتحدث عن الإلقاء الازاعي وصفات المذيع الناجح وكيفية التحدث ، وحين شعرت أن كثيرا من القوانين بدأت تشكل ضغطا على استيعابي ، بحثت عن السيرة الذاتية لأشهر مذيع عالمي ، فوجدت أن لاري كينغ هو الأفضل حسب ما قرأت ، فاشترت كتابه وكان مما ورد فيه وصفه لأول يوم اذاعي له وكيف كان يرتجف وأصيب بجفاف في حلقه حتى أصبح لا يكاد يبلغ ريقه كل ذلك حدث قبل أن يقوم بنطق كلماته الأولى المرتعشة ، ثم أوضح أن هذه المشاعر هي بمثابة ضربة قاصمة للثقة وقد يواجهها الكثيرون في حياتهم وهي كفيلة بأن تصنع منهم شخصيات مهزوزة ، لكنه استطاع ان يتجاوز الأمر ، من خلال مشاركة المستمعين بالقصص التي تمر به شخصيا والتحدث معهم بشكل مبسط وسهل لا تعقيدات فيه ، من أهم النصائح التي استوقفتني نصيحته الذهبية لكل شخص يرغب في النجاح كمذيع وهي ببساطة (كن أنت) .

"عقلها وتوكلت" وذهبت للإذاعة وأنا أشعر أن كل من في الرياض يستمع لضربات قلبي ، كنت أنظر للأشخاص في

سياراتهم وأنا أتساءل كم شخص سوف يستمع لي الآن وسيضحك على أدائي " اللي يفشل " ، كنت أدعو الله أن يمنحني الهدوء والتوفيق ، وعند الساعة الواحدة بدأ الكنترول يؤشر لي معلنا بدء البرنامج ، ١...٢...٢...٢...هواء ..

وبدأت في قراءة المقدمة بأسلوب آلي لا روح فيه وأنا بالكاد ألتقط أنفاسي كأنني أرغب بقول كل ما عندي وأهرب .. الآن حين أستمع لطريقتي في التحدث في أولى حلقاتي أضحك كثيرا وفعلا أقولها بصدق من قلبي :
" يا صبر الأستاذ محمد الخميس والأستاذة ياسمين المحمد على أدائي " ..

قد يتساءل البعض ، لماذا تحكين لنا هذه التجربة ؟
سؤال منطقي جدا ..

وجوابه ببساطة لأنني أرغب حقا بإلهام أي شخص مقبل على تجربة جديدة أو مغامرة جديدة .
لكنه ما زال يضع رجلا فوق العتبة وأخرى خارجها بسبب هذا الصراع الحائر في عقله الذي يطالبه بالتقدم ثم بعد قليل يدفعه للتراجع .

أهمس له تقدم .. تقدم .. تقدم ..
واعلم أن كل هذه المشاعر المختلطة والخوف والرغبة وكل ما تمر فيه هي مشاعر طبيعية لكن لا تجعلها تطيل الصراع

داخلك احسم الأمر وتوكل على الله سبحانه ..!
 أيا كانت تجربتك سواء وظيفة .. إكمال دراسة .. زواج ..
 مشروع تجاري .. ابتعاث .. الخ ! تقدم فحسب وخضها بكل
 ثقة وحب .

تلك الخبرة التي اكتسبتها خلال أربع سنين من خلال تقديمي
 لبرنامج تمكين الأسرة ، لا يمكن أن تمنحها لي مدرسة
 ولا جامعة، تلك الرهبة الوهمية أصبحت اشتياقا جارفا
 للميكروفون ، وذلك الأداء الآلي المضحك أصبح أداء احترافي
 غير متصنع ، أعرف أن الأمر لن يكون سهلا عليك حين تبدأ
 في أولى خطوات التجربة ولكن إن لم تكن تمتلك القدرة على
 الصبر والتحمل ومواجهة الظروف وتقبل النصح والارشادات،
 فالأفضل لك أن لا تفامر ..!

كنت أقبل نصائح صارمة جدا ودقيقة جدا من الأستاذ محمد
 الخميس ، وأسعد بكل انتقاد منه لأنني أدرك أنه يمنحني من
 خبرته الاذاعية ، كنت مثل طالبة مجتهدة تسعى لأداء واجباتها
 المنزلية واستذكار دروسها لا لتنجح فقط بل لتتميز ..!

سيمر في حياتك صديقي القارئ أشخاص كثر لكن القلة منهم
 من ستركون بصمة مميزة في حياتك ، سيدفعونك لتتحدى
 نفسك ، لتظهر أجمل ما عندك ، لتكون الأفضل ، لذلك أقولها
 ويصدق أدين من بعد الله تعالى في نجاحي الإذاعي للأستاذ
 محمد الخميس ، إرشاداته ونصائحه المهنية التي لا تقدر

بثمن كانت بمثابة القنديل الذي كان يدلني على الاحترافية في التقديم الإذاعي ..!

والمهلم الدكتور يوسف الحزيم الأمين العام لمؤسسة الأميرة العنود الخيرية ، هذا الإنسان المميز الذي لا يرضى إلا بالوصول للقمة ، قدرته على جعلك تتحدى نفسك وتؤمن بأنك قادر أن تفوز بالتحدي من بعد توفيق الله تعالى سيشعل كل فتيل بداخلك ..!

كان يراهن على نجاحي منذ بدأت في تقديم البرنامج ، حين يثق شخص ما بك وبقدراتك فأقل ما يمكنك القيام به هو أن تثبت أنك تستحق هذه الثقة ..!

والرائعة الأستاذة ياسمين المحمد التي تستوعب وجهات النظر المختلفة وتحترمها ، وتحسن فن الإنصات رغم مشاغلها ..!

في نهاية السنة الأولى لتقديمي البرنامج بدأت في التساؤل

- هل كنت على قدر المسؤولية التي كان يأملها مني الآخرون؟
- مؤسسة الأميرة العنود الخيرية منحنتي ثقتها لأقوم بتقديم برنامج تمكين الأسرة فهل كنت على قدر هذه الثقة؟
- هل تطور البرنامج أثناء تقديمي له بمعنى هل أضفت له أم لم أضف له شيئاً؟
- ما هي الأمور التي قد أقوم فيها وستساهم في تحسين الأداء والقفز بالبرنامج للمأمول فيه في الموسم القادم؟

كانت التساؤلات كثيرة وأفادتني بشكل واضح ، لذلك لا تكف
عن محاولاتك في التطوير والارتقاء بإمكانياتك وقدراتك لأن
ذلك سيدفعك لأن تعطي بشكل أفضل وستصنع فارقا..!

القانون الرابع عشر

إيمانك بأنك تستحق الأفضل سيدفعك للمغامرة والدخول في تجارب
جديدة وتطوير ذاتك .. ببساطة تقدم وافعلها الآن ..!



ابدأ من جديد

يقول الشيخ محمد متولي الشعراوي
قد تأتيك النعمة لأنك تمنيتها لغيرك .

في إحدى الدورات التدريبية التي كنت ألقاها وهي دورة عن
تأهيل المطلقات كان عنوانها ..
" الطلاق ليس نهاية العالم "

بل ربما هو بداية لحياة أخرى أكثر جمالا وإنتاجية خاصة
حين يكون الزواج غير ناجح ، طلبت من المتدربات مشاركتنا في
قصص حياتهن لعل في إحداهن قصة ملهمة للبقية ..
تقدمت أم بدر وبدأت في سرد حكايتها التي تبرهن فعلا على
أن السعادة تتبع من داخلنا وأتينا نحن من يصنعها أو يهدمها
بحسب تعاملنا مع الأمور الحياتية التي تعترضنا .
تقول أم بدر :-

حين ارتبطت بزوجي كنت صغيرة وصبرت على شظف العيش
معه، لم أشعره في يوم ما أنني أقل من غيري أو أنه أقل من
غيره ، كان الرضا هو عنوان حياتي معه ، وقبلت بوجود والده
المريض نفسيا معنا في البيت وكنت أقوم برعايته بكل الحب
رغم صعوبة حالته .

مرت السنوات وأنجبت منه تسعة أبناء ، تزوج الكبير منهم ، وبعد رحلة كفاح وصبر وتحمل امتدت لثلاثين عاما ، فوجئت به في يوم من الأيام وبدون أي مقدمات يدخل المنزل وهو يمسك بيده فتاة صغيرة لم تتجاوز الخامسة عشر من عمرها ، وكمن يلقي قنبلة على حي هادئ يعج بالأبرياء قال بلا مبالاة:-

هذي زوجتي !!

كان الأمر مدمرا لنفسيتي بكل معنى الكلمة ، شعرت بأني مثل مبنى قديم متهالك حتى يقوموا بهدمه وضعوا بين جنباته ديناميت لينهار من أعلاه لأسفله ، أحسست بفجار حطامي يتصاعد ، وأشلائي تتناثر وأنا أكتفي بالتفرج وحسب ..!!

لم يكن أمامي أي خيار سوى تقبل هذا الواقع المرير..!!

فأنا امرأة أقترب من الخمسين وليس لي مورد رزق وبرقبتني ثمانية أبناء .. وعدم قبولي سيكون معناه أن أكون في الشارع! يقول وودي آلن :

أصعب ما يمكنك فعله هو إجبار ملامح وجهك على اتخاذ معالم تعاكس إحساسك تماما .

سارت الأيام بنا ثقيلة مريرة ، كان زوجي يقوم بتدليلها أمامي متجاهلا وجودي وأحاسيسي ومشاعر أبنائه ، أذكر في أحد

المرات كنا نجلس جميعنا على السفرة التي أعدتها أنا وبناتي ، فقام بوضع لقمة في فمها وهو يضحكها وهي تتفنج عليه غير مهتم إطلاقا بمشاعر الأنثى بداخلي ..!

كم هو موجه أن يفعل الرجل لامرأة أخرى ما لم يكن يفعله لزوجته وأمامها.. كنت أشم رائحة مشاعري وهي تحترق !
بعد مرور فترة من الوقت

طلب مني أن لا أكلف عليها بأي أعباء منزلية بحجة أنها فتاة صغيرة لا تتحمل ، أصبحت أنا وبناتي نكس حتى غرفتها ، ونعد حتى طعامها ، تحت تهديده لي بأننا إن لم نفعل فسيطررنا ، كان الوضع يزداد صعوبة وأنا أرى زوجي يتمادي في إذلالنا وكان مقدار الصبر ينخفض يوما تلو الآخر ...!

حين يزرع أحدهم في رأسك الخوف والضعف ويقتنعك بأنك لن تستطيع أن تكون شيئا بدونه ، فقد نجح في تدميرك بامتياز !
شربت من ماء الذل إلى أن ارتويت ..!

ثم جاء اليوم الذي قصم ظهري حين تمادت الأمور بشكل كبير ولم أعد أحتمل مما دفعني لأن أتخذ قرارا ما ظننت يوما أنني سأجرؤ حتى على التفكير فيه ..!

قلت له بحزم : سأعطيك أربع وعشرين ساعة لتختار بيني وبينها أو تخرجها من بيتي !

لم يستغرق الأمر منه سوى سوياعات قليلة قبل أن يدخل علي

بكل بساطة غير عابئ بعشرة السنين الخوالي ..

ليقول لي " أنت طالق " ..

يقول الآن كبكي

كلما خذت المرأة باتت قوية وقاسية وسريعة النسيان .. تماما

كالرجال .

حين تجد نفسك وجها لوجه أمام مخاوفك ، فستضطر للتفكير

بالحلول القادمة .. فأنت حاليا تدرك أنك في مشكلة لم يعد

يجدك نضعا الهروب منها ..

قال لي بالحرف الواحد " خودي بناتك وعيالك واطلعوا من

بيتي "

سأنته : وأبوك !!

قال " إذا ما أخذتوه معاكم ، راح أطلعه بالشارع زوجتي ما هي

مكلوفة فيه " !!

كنت بين أهسى اختيارين بين الغضب والانتقام وبين الرحمة ،

هل أنتقم منه وأترك والده ليشمت به الناس على عقوقه ،

أم أصطحب هذا العجوز المريض وأحتسب عملي لوجه الله

تعالى ..

وقررت ..

أن آخذه معنا رحمة به وطلبيا لما عند ربي ..

يقول عليه الصلاة والسلام "إنما ترزقون بضعفائكم"
خرجت من منزلي مع ثمانية أبناء وعجوز مريض وبدون أي
مال أو أي هدف .. مجرد زوجة في الخمسين محطمة !
ذهبنا إلى شقة ابني المتزوج .. والتي بالكاد كانت تتسع لنا
بالإضافة إليه وزوجته وطفله الصغير ، كانت الأيام الأولى
بعد الطلاق وخروحي من منزلي من أصعب أيام حياتي ، فقد
كنت أتساءل إلى متى سيصمد راتب ابني المتزوج أمام كل هذه
الأفواه الجائعة وطلباتها المتزايدة ؟
وإلى كم من الوقت سنتحمل ضيق مساحة هذه الشقة
وتتحملنا ؟

وكان السؤال الذهبي الذي لم أظنني يوما سأسأله نفسي ..
ماذا أستطيع أن أفعل لأخرج عائلتي من هذا المأزق ؟
حين تردم روحك طوال ثلاثين عاما من أجل انسان آخر فأنت
في حقيقة الأمر .. قد أضعتها وأصبحت غريبا عنها !
مهما كان الحب في قلبك عظيما لأي شخص في هذا العالم ..
فلا تدفن نفسك تحت الركام من أجله ..
حين فتشت بداخلي وبين أروقة عقلي أدركت بأنني تعلمت من
والدي كيفية صنع البهارات المنزلية والأكلات الشعبية وهذا
ما كان يجعلني متميزة دوما بين النساء .. !

وقررت أن أبدأ في صنع البهارات المتنوعة وبيعها .. ووسط تشجيع أبنائي بدأت من فضل الله تعالى بالبيع للجيران وللصديقات والمعارف ويوما بعد الآخر كانت بهاراتي تشتهر والطلبات تتزايد .. ولأول مرة في حياتي أشعر أني امرأة قوية لا تخشى مفاجآت الأيام !

ثم فكرت مرة أخرى .. ما المانع في صنع بعض الأكالات الشعبية بالإضافة إلى البهارات ؟

وفعلا قمت بالتطبيق العملي .. النظافة والترتيب والطعم المتميز كان عنوان انطلاقتي ، بدأ الكثيرون من أهل منطقتي يقبلون على الوجبات التي أصنعها ويطلبونها في المناسبات والأعياد ونهايات الأسبوع وللمدارس .. !

وبعد مرور سنة كاملة استطعت أن أدخر مبلغا ساعدني على استئجار شقة لي مع أبنائي وجدنا العجوز وخرجنا من منزل ابني الذي لم يقصر هو وزوجته معنا إطلاقا وتحملانا بكثير من الحب !..

واصلت مشروعني أنا وبناتي وقمت باستقدام خادمة تساعدنا في ذلك بعد تزايد الطلب ، ومرت السنوات ما بين خدمة للعجوز الذي أقعده المرض في فراشه ولم يعد يستطيع الحراك وكنت أقوم على شؤونه الخاصة ، وما بين متطلبات مشروعني ، وما بين خدمة أبنائي !..

بعد سبعة عشر عاما من طلاقي وأنا الآن في السابعة والستين من عمري وما زلت أشعر بقوة الشباب في جسدي أخبركم ...
بأنني زوجت أبنائي وبناتي وأمتلك منزلا خاصا بي وتوسع مشروعي .. وكونت العديد من العلاقات الاجتماعية الجيدة والصدقات المتميزة وأيضا ما زلت أرعى الجد العجوز الذي ربما فتح الله علي بسبب عدم تركي له ..

الأمر الذي قد يصدم الكثيرين منكم أن زوجي السابق وبعد تعثر حياته مع زوجته ومشاكلهما التي لا تنتهي ، عاد ليطلب مني أن أسامحه .. فهل تتوقعون مني أنني فعلت ؟
أدرك أن الكثيرين ينتظرون إجابتي بشغف ولهفة ، وربما الكثيرين أيضا يتوقعون أمرا مخالفا لما سأقوله ..
سامحته .. نعم

لكني لم أرجع إليه فضلت أن أظل بعيدة عنه وعن مشاكله وحياته المضطربة ..

لكني سمحت له بالدخول لمنزلي وتناول الطعام بشكل يكاد يكون يوميا مع أبنائه وبناته وأحفاده ..

قال تعالى : (وسارعوا إلى مففرة من ربكم وجنة عرضها السموات والأرض أعدت للمتقين (١٣٣) الذين ينفقون في السراء والضراء والكاظمين الغيظ والعافين عن الناس والله يحب المحسنين (١٣٤) سورة آل عمران . الأيتان (١٣٣) (١٣٤) .

لم تكن مسامحتي له لأنه كان يستحق فلو عدت للحظة طلاقي
منه وخروجي من منزلي ذليلة مع ثمانية أبناء وشيخ عجوز ..
لما سامحته أطلاقاً !

لكني فعلت ذلك لله ورغبة بما لديه .. ألا يحب الله المحسنين؟
فلم لا أكون منهم .. لعلي أفوز بحبه !
وأنهت تلك المرأة حكايتها وعادت لكرسيها بكل هدوء .. وخيم
الصمت...!!

لكن سؤالاً في داخل كل واحدة منا كان يتردد...
كيف استطاعت أن تسامحه ؟
بل كيف استطاعت أن تتحمل خدمة الشيخ العجوز ؟
بعد كل الذي فعله زوجها بها ؟
كيف نست إهانتها لها وتطليقه لها بمنتهى السهولة ؟
كيف تمكنت من التسامح فوق جراحها .. ومسامحته ؟
سؤالي لك أيها القارئ الكريم ..
كم واحد منا قد يسامح ويعفو مثل " أم بدر " ؟
في أقصى حالات التفاؤل أظن النسبة لن تتجاوز ١٠٪
إذن نعود ونقول إن أسرار السعادة عرفتها " أم بدر "
علاقات اجتماعية جيدة ونظرة إيجابية للذات والحياة والعالم
فمن بعد فضل الله تعالى ..
ساهمت علاقات " أم بدر " الاجتماعية من جيران وأصدقاء

ومعارف في دعمها نفسيا و "تسويقيا" ...))
ثم أعود وأؤكد .. ليس لأن هؤلاء جيّدون بل لأن الطريقة التي
تعاملت فيها " أم بدر " مع أحداث حياتها هي الجيدة ..
بمعنى أن نظرتك لذاتك وتقديرك لقيمتك ستجعل الآخرين
يعتقدون أنك تستحق ذلك وبالتالي هم سيحترمونك ويحاولون
مساعدتك والتعامل معك من نفس هذا المنطلق ، بشرط أن
تبتعد عن لوم ذاتك ولوم الآخرين على اخفاقاتك ..
في دراسة تعد الأطول في التاريخ استمرت لمدة ٧٥ عاما ، كانت
تدور حول أهم أسرار الحياة السعيدة ، بدأت سنة ١٩٢٨ على
أكثر من مائتي طالب من جامعة هارفارد وتم نشر نتائجها عام
٢٠١٢ في كتاب الدكتور " جورج فيلان " من جامعة هارفارد .
اتضح من خلال الدراسة أن الثروة والشهرة والمنصب
الاجتماعي لا تحقق سعادة البشر ، وإنما الذي يبقينا سعداء
وأكثر صحة ...
هي العلاقات الاجتماعية الجيدة. وخلصت الدراسة أن
الأشخاص الذين تتسم علاقاتهم الاجتماعية بالمتانة والدفء
مع الأسرة والأقارب والأصدقاء هم الأكثر سعادة ويعيشون
حياة أطول وأكثر صحة جسديا ونفسيا من أولئك الأشخاص
الذين تتسم علاقاتهم بالاضطراب والصراعات الاجتماعية
سواء داخل الأسرة أو خارجها .

إحساسك أنك منبوذ سيثير في داخلك الكثير من مشاعر
الحسرة

والرثاء على نفسك ..!

وشعورك بعدم أهميتك بالنسبة للآخرين وخاصة أسرتك
سيجعلك تشعر بالاستياء وهذا سيقودك للألم !

وتدقيقك على كل صغيرة وكبيرة في كل ما يحدث أمامك من
تصرفات الأهل والمعارف سيضخم مشاعرك السلبية !
و " تشرهك " ...

في الطاعة والنازلة سيعزلك ولن يرغب الآخرون مهما كانت
درجة صلتك بهم في التواصل معك ..!

الحقيقة التي تغيب عنك كما تغيب عن الآخرين أننا لسنا
ملائكة ويجب علينا أن نتعامل مع بعضنا البعض من خلال
مفهوم البشر بمعنى أننا نخطئ ونجرح ونتسى وننشغل .

ونحزن ونعتزل ..!

لذا لا تتوقع أن من حولك مخلوق " ليداري خاطرك " ويبحث
عن إرضائك ويمسح على مشاعرك برفق ..!

كل واحد منا وخاصة في هذه الحياة المعاصرة لديه ما يشغله
ويدفعه للهث خلف أحلامه وأهدافه وأسرته وأعماله ..!

فلا تدخل نفسك في أجواء الحزن والسوداوية...!

و " الطيب ماله نصيب "

"و الدنيا ما عاد فيها خير"

ثم تضرب حصار على روحك يدفعك نحو العزلة والاكتفاء
بالرثاء على نفسك وحظك ونصيبك ..

دعني أسألك سؤالاً يا صديقي ..

ماذا فعلت أنت لتحافظ على هذه العلاقات الاجتماعية ؟

هل بادرت في " لمة حبايب " ، هل حرصت على التواجد في دعوة
ما ؟

هل عاهدت نفسك قبل الخروج للقاء صديق أو " جمعة " عائلة

، أن تستمتع فقط بدون أن تحمل في جيبك مكبر للبحث عن

عيوب ونقائص الآخرين وتقصيرهم ؟

جرب أن تمنح نفسك فرصة للاستمتاع مع الآخرين بعيداً عن

الانتقاد والتفحص و" التشره " وهذا قال وهذا فعل ..

ستتغير نظرتك كثيراً .. وستدرك جمال اللقاء .

مثل هذه الدراسات والتجارب التاريخية والنتائج ، لو تأملنا في

ديننا الإسلامي العظيم لأدركنا أنه سبقها بمئات القرون وهذا

مما يدعونا للبحث الجاد والتعمق في فهم القيم الحقيقية

للدين الإسلامي...

فالعلاقات الاجتماعية الجيدة داخل محيط الأسرة والأقارب

أوجب الدين احترامها وحث على إقامتها وبين لنا أن المداومة

عليها من أسباب السعادة وطول العمر ..

يقول الحبيب عليه الصلاة والسلام
(من أحب أن يبسط له في رزقه ، وينسأ له في أثره فليصل
رحمه)

أما العلاقات الاجتماعية الأخرى مثل علاقة الجيران فقد قال
عليه الصلاة والسلام (ما زال جبريل يوصيني بالجار حتى
ظننت أنه سيورثه)

وأما العلاقات الاجتماعية القائمة على المبادرة وحب العطاء
كما أوضحت نتائج الدراسة فقد حث عليها نبينا عليه الصلاة
والسلام بقوله:-

(أحب الناس إلى الله تعالى أنفعهم للناس ، وأحب الأعمال إلى الله
تعالى سرور تدخله على مسلم)

في مشواري في الحياة اكتشفت أن أكثر الأشخاص ابتساما
هم البسطاء .. تأمل العمال في طريقك في أي وقت في اليوم
ستجدهم في قمة سعادتهم رغم شظف حياتهم وقلة أموالهم..!
وهنا يكمن خطأ غرسناه في عقولنا أن السعادة مرتبطة بالمال .
أعرف إنسانة ثرية لو رغبت في اقتناء أي شيء في هذا العالم
لحصلت عليه .. اتصلت بي ذات مساء وهي تبكي

تقول : أشعر أنني حزينة ووحيدة وخواوية ..
صباحي كمسائي . لا شيء جديد في حياتي .. أفتقد المشاعر
الصادقة .

قلت لها : لأنك ببساطة لم تجربي لذة القرب من الله تعالى...
لم تجربي جمال العطاء والمبادرة والإحساس بمحبة الناس من
حولك ، افتحي أبواب روحك .. اطردى فكرة أن كل من حولك
يطمع فيك ويستغلك ويريد أموالك ، لا تقيمي أسوار حول
علاقاتك مع الآخرين وابتسمي لكل شخص تقابليه ..!

فيما بعد اتصلت بي...

قالت : أبشرك أنا الآن أعيش الحياة..!

عرفت منها أنها أصبحت أكثر قربا من الله تعالى .. وهذا
ما كانت تهمله سابقا ، وأنها اشتركت في فريق تطوعي يهتم
بالمبادرات الاجتماعية ، ووضعت لها أهدافا تسعى لتحقيقها
اجتماعيا لا ماليا ، وأصبحت تحرص على تكوين صداقات
جيدة بعيدا عن أي مقاييس ..!

كل هذه العلاقات الاجتماعية التي نتجاوزها اليوم للأسف
بكثير من التجاهل والاستعلاء .. هي سر السعادة الحقيقية .

المال والشهرة والمكانة الاجتماعية والمنصب والكماليات
المادية لن تصنع سعادتك كإنسان ولن تشعر بك بأهميتك
الحقيقية وتقديرك لذاتك لأنك بمجرد خسارتها ستخسر
نفسك إن جعلتها من ركائز سعادتك ..!

- السعادة تكمن بقدرتك على الحب والعطاء والمبادرة وإقامة
العلاقات الاجتماعية وشعورك بوجود الأحبة من حولك
ومهارتك في صنع السعادة لنفسك أولا ثم للآخرين ثانيا ودون
انتظار مقابل .

وتكمن أيضا بإحساسك أنك شخص يفمرك الآخرون
بمحبتهم وسؤالهم عنك حين يفتقدوك ، فيشعرونك بأهميتك
في حياتهم، وأنت لست وحيدا في هذا العالم...!!

المال والشهرة والمنصب قد يشتري لك الرفقة المؤقتة ولكنه
لن يستطيع أن يمنحك رفيق درب صادق يفمرك بمشاعره
الجميلة..!

- مصنع السعادة يكمن في داخلك وأنت وحدك تستطيع تشغيل
آلاته أو تعطيلها للأبد ..!
إذن :

مهما كانت خسارتك فادحة ، ومهما كان وجعك مؤلما بسبب
خذلان أحدهم ، فعليك أن تنهض من جديد .

" التحلطم " لن يفيدك ، والدراما التي تصنعها لنفسك
ولظروفك الحالية ستزيد حالتك سوءا وستدفع الآخرين
للابتعاد عنك..!!

الناس لا يرغبون بقضاء أوقاتهم بالاستماع لنفس الشخص
وهو يكرر نفس المعاناة والشكوى والعتب..

سيملون منك صدقتي، أم بدر أدركت هذه الحقيقة فنجحت..!!
القانون الخامس عشر

التسامح مع النفس رغم كل المنغصات والعوائق ، والتسامي فوق
الجراح والتخلص من الحقد ورغبة الانتقام ممن أسأؤوا إليك
وتسببوا لك بالألم والمشاكل هو من أهم الأمور التي ستجعلك تمضي

قدما في الحياة وتحقق النجاح ، انشغالك بالهموم وبما حدث لك
سيجرك للخلف ويوهن عزيمتك .. !

تخلص من الذكريات السيئة وكل شخص سلبي أساء لك يوما .. أطلق
سراحهم ..

دعهم يبتعدون عنك ولا تشغل فكرك بهم .. فحياتك أهم بكثير
من أن تجعل صدرك سجنا لهم وتمنحهم فرصة التشفى بانضمامك
وفشك .. !

عش لحظاتك الجميلة حرا .. طليقا .. بعيدا عن الحساسية المفرطة
وتضخيم همومك وذكرياتك السوداء ..

نظل جميعا بشر في النهاية ولنا عيوبنا وزلاتنا وأخطائنا الكثيرة ..
فدعونا لا نبحث عن الكمال في بعضنا البعض .. ولنكن متسامحين
لا لأن الطرف الآخر يستحق ذلك بل لأنك أنت تستحق الاستمتاع
بحياتك ! !

BOOKS

هل ستغير قناعاتك ؟

يقول مارك توين

إن وجدت نفسك مع الأغلبية فقد آن الأوان للتغيير .

ستكتشف مع مرور الوقت وحين تكبر أن كثيرا من قناعاتك ستبدأ في التغيير وبعضها سيتلاشى ليحل محله قناعات أخرى ربما لو امتد بك العمر لطالها هي أيضا التغيير.

تغيير القناعات كما يقولون يخضع لأربعة عوامل هي:-

- المُغير

- المغير

- الظروف التي تصحب عملية التغيير

- عامل الزمن !

سأضرب لك عزيزي القارئ مثلا بسيطا ، في بدايات ظهور التلفزيون في مجتمعنا ، كان البعض ينظر له بمنظور الحرام وأن من يدخله منزله فهو مفتقد للرجولة والمروءة ، وغير حريص على أخلاقيات أسرته ...!!

الذين غامروا في البدايات وسبحوا ضد التيار واشتروا التلفزيون وأحضره لمنزلهم هم من تلقوا الصدمة أولا ، وصبروا على الشتم والقذف والقييل والقال من محيطهم و

ومجتمعهم!

ومع مرور الزمن واعتياد الناس على الفكرة بدأ بعض المعارضين في تقبل الفكرة فأدخلوا التلفزيون إلى منازلهم سرا ثم بدأوا في التحدث علنا عن جوازه لما فيه من فوائد وخير....

وهنا بدأ الناس في اقتناء التلفزيون بدون حرج!

إذن تلك القناعات الشخصية المتشددة تغيرت نتيجة التقبل لفكرة ما رغم أن الفكرة هي نفسها لكن التعاطي معها اختلف من معارضة متشنجة إلى قبول متساهل .

أتذكر في إحدى جلساتنا العادية كمعلمات قبل ثمانية عشر عاما ، دار الحديث عن الفضائيات أو ما يسمى وقتها " بالدش " ، ومن عاصر تلك الفترة في بداية ظهور " الدش " سيدرك ما معنى أن يعرف من حولك أنك قمت بتركيبه في منزلك ، سيتهمونك بالفسق وتعدي الحرمات ومسميات كثيرة أترفع عن ذكرها هنا احتراما لذائقتك عزيزي القارئ، وبعفوية وتلقائية شديدة أخبرتهن أننا قمنا بتركيبه في منزلنا ، وكأنني ارتكبت فعلا فاضحا في الطريق ، أو خرجت من ملة الإسلام ، قامت إحدى المعلمات بشن حرب كلامية شعواء وكأنني ارتكبت جريمة لا تغتفر ، لم تكن تعليقاتها المباشرة والقاسية هي ما ألمني يومها بل ما ألمني حقا في اليوم التالي ولا أدري للآن كيف أسعفها الوقت لذلك ، قامت بطباعة مذكرة كاملة تتعدى

صفحاتها المائة صفحة ووزعتها على المعلمات جميعا وكان عنوانها (من أدخل الدش فهو ديوث) أو قريبا من هذا العنوان ، وأصبحت في الطالعة والنازلة " تستقصد " رمي الكلام والهمز واللمز ، كانت قناعتها الشخصية أن " الدش " أو " الساتلايت " محرم شرعا تحريما قاطعا ، وهذا أمر لا ألومها عليه وقتها ، ولكني ألومها على طريققتها في النصح والتجريح الشخصي والحكم بهذا الشكل الغير عادل إطلاقا ، وكأننا في مجتمع ملائكي لا يرتكب أفراده الخطايا ، وبصعوبة بالغة كنت أتحمك في نفسي حتى لا أدخل في جدال معها ، لأنني كنت أدرك أنني سأخسره وأظن أن من عايش تلك الفترة يدرك تلك الأجواء التي أتحدث عنها ، فلم يكن هناك شيء أسهل من وصفك بالفسوق والخروج من الملة حين تمتلك " دشا " ، وقفز إلى ذهني موقف تجلث فيه قسوة الظلم وروعة الحلم ، حين قال إخوة يوسف عن أخيهم الصغير حين ظنوا أنه قد سرق صواع الملك (قَالُوا إِن بَسْرُقٍ فَمَقْدُ سَرَقٍ أَمْ لَهُ مِن قَبْلُ فَأَسْرَهَا يُوسُفُ فِي نَفْسِهِ وَلَمْ يُبْدِهَا لَهُمْ) ويوسف عليه السلام يعلم أنهم كاذبون لكنه صمت ليس ضعفا بل حلما منه وترقبا للانتصار .

مرت السنوات وانتقلت من تلك المدرسة ، وتغيرت كثير من القناعات لأكتشف فيما بعد أن تلك المعلمة أدخلت " الدش " في منزلها بمنتهى الأريحية ، وأصبح الأمر بالنسبة لها مباحاً

وعادي جدا ، ولا تشعر بالحرج من ذلك .

اذن ...

ليست كل القناعات الشخصية التي توارثناها بمطلقها صحيحة بل إن البعض منها كان مجرد أفكار شخصية ووجهات نظر لأشخاص مؤثرين استطاعوا السيطرة على العقول وترسيخ قناعاتهم الشخصية فيها ، وقد مر وقت طويل قبل أن نكتشف زيف وضعف هذه القناعات أمام تقلبات الحياة ، بل من السخرية أنك ستكتشف أن معظم أصحاب هذه القناعات قد تخلوا عنها بعد تقديمهم لتبريرات مهترئة ، وكان لمواقع التواصل الاجتماعي الدور الأكبر في سقوط ورقة التوت عن الكثيرين ..

وهنا يأتي السؤال...!!

- لماذا تنتظر أن تتغير قناعات شخص ما حتى تغير أنت

قناعاتك ؟

- ولماذا تشعر بالخوف من انتقادات الآخرين حين تقرر تغيير

قناعاتك ؟

- ولماذا تبعثر سنوات حياتك من أجل قناعات سلبية استهلكت

الكثير من طاقتك وأضاععت عليك العديد من الفرص التي لن

تتكرر ؟

- ولماذا تسجن نفسك في دائرة الجمود والنمطية بدلا من

التجديد والابتكار بسبب قناعة ما ؟

- إن لم تتعارض قناعاتك الشخصية الجديدة مع الكتاب والسنة والأخلاق ، فاستمر في التغيير الايجابي ، ولا تتوقف ولا تبمثر طاقتك في إعطاء تبريرات لتصرفات وقرارات أنت

مقتنع بها باختصار لا تجعل الآخرين أكبر همك ..

عقلك لا تؤجره مفروشا لقناعات الآخرين السلبية ..

فستندم يوما حين يغيرون قناعاتهم ويغادرون عقلك المؤجرا ولا تكن تابعا لأحد في طريقة تفكيرك فلن تحظى بالاحترام الذي تنشده ..

وأعود لأكررها لك ، إن لم تتعارض أفكارك مع الدين والقيم والأخلاق .. فلا تترد في طرحها والتفكير بها بصوت عال والتصرف وفق ما يتلاءم مع أفكارك وأفعالك لتشعر بالانسجام بين عالمك الداخلي والخارجي ..

عليك أن تؤمن بفكرة تحقيق ذاتك بغض النظر عن أي تقييم ما دام هدفك في الحدود التي تحدثنا عنها سابقا !

القانون السادس عشر

لا تنتظر تغير قناعات الآخرين حتى تبدأ في تحقيق أحلامك، إن لم تتعارض مع الدين والقيم الأخلاق .. فابدأ وحسب !

افشل ... بنجاح

يقول الدكتور محمد الفضي

هناك أوقات نشعر فيها أنها النهاية ، ثم نكتشف أنها البداية ، وهناك أبواب نشعر أنها مغلقة ، ثم نكتشف أنها المدخل الحقيقي .

حين وضعت قائمة بأهدائي في عام ٢٠٠٢م كان من أهمها أن أحقق حلمي بالتأليف والكتابة.. هذا الحلم الذي كان يداعب مخيلتي منذ كنت فتاة صغيرة في الصف الرابع الابتدائي .. استغرق الأمر مني عاماً كاملاً للإعداد والتهيئة قبل أن أبدأ فعلياً عام ٢٠٠٤م في الدخول العملي لتأليف كتابي الأول .. " هكذا هزموا اليأس "

لم يكن الأمر سهلاً فبالإضافة لعملي كمعلمة فقد كنت زوجة وأم لأربعة أطفال أحدهم كان توحدياً .. كانت فكرة الكتاب تدور بذهني واحتجت للتخطيط لها حتى أراها واقعاً مجسداً بين يدي خلال فترة الأربع سنوات التي قضيتها في تأليف الكتاب حرصت أن يكون كل موضوع مناسباً لنفس الفكرة ويدور حولها ...

لم أستعجل في إنهائه أردته أن يكون متكاملًا وشاملاً ويحمل عمقاً في المعنى!!

- حين تدخل تجربة ما لأول مرة قد يساورك شعور ما أنها أكبر منك وأنت لن تنجح فيها وهذا شعور طبيعي...!

لكن وبمجرد أن تشعر بذلك اطرده الأفكار بسرعة وابدأ في ترديد التوكيدات الإيجابية لذاتك..!

- أنا أثق بربي وبتوفيقه لي ..

- أنا أقدر...

- أنا أستطيع..

- أنا سأنجح!!

استسلامك للإيجاءات والأفكار السلبية سيعيقك عن التقدم

في أي محاولة جديدة تقوم بتجربتها سواء كانت

- حلم يراود خيالك منذ الصغر

- وظيفة جديدة تتمنى الحصول عليها

- زواج ترغب في حدوثه..

- مقابلة شخصية تحدد مصيرك..

- علاقة اجتماعية تساعدك في الحياة..

- لم يكن الأمر سهلاً إطلاقاً ففي أحيان كثيرة كنت أنسى نفسي في السهر ليلاً وأندمج في البحث والتعديل والكتابة حتى أسمع صوت أذان الفجر!!

فأذهب إلى المدرسة " مواصلة " وكان هذا الأمر يرهقني خاصة في الأيام التي يكون فيها جدول الحصص مزدحماً. حين انتهيت من مسودة الكتاب وكان عدد صفحاته فوق ثلاثمائة صفحة بدأت في دخول تجارب جديدة يحتاجها الكتاب حتى يخرج بشكله النهائي مثل:-

- فسح الطباعة.

- صف ورص الكتاب.

- تصميم الغلاف.

- التصحيح اللغوي..

- طباعة الكتاب..

- إيداع نسختين في مكتبة الملك فهد.

- إيداع خمسة نسخ في وزارة الثقافة والإعلام.

- الفسح النهائي.

كل واحدة منها كانت تحتاج إلى مشوار ومقابلة شخص متخصص.. ومن فضل الله تجاوزتها جميعها..

وهذا الأمر بالمناسبة أصادفه أحيانا حين تتواصل معي شابة أو شاب يرغب في معرفة كيفية نشر كتابه والخطوات المطلوبة

لذلك فأطرح عليه سؤالاً : هل بحثت عن الخطوات التي تحتاجها ؟

فيجيب : لا والله قلت أختصر الطريق وأسألك !!

حين يقول هذه الجملة أو يقول " والله عندي مشاغل ثانية" أدرك تماما أنه لن ينجح في الكتابة والتأليف لأنه ببساطة لا يملك الشغف الحقيقي الذي يجعله يسخر وقته وأحاسيسه وفكره للبحث والتقصي والمعرفة ودخول الدورات التدريبية التي توضح له الكثير من أساليب التأليف والكتابة... و... و... إذا كانت المسألة " ما تفرق معاك " صدقتي لن تتجح..!!

في بداياتي كنت جديدة تماما في التجربة وفي محافظة ليس بها لا دار نشر ولا مطبعة ، ولا أعرف كاتباً ولا مؤلفاً بصورة شخصية حتى أستفيد من خبراته ورغم ذلك ، لم يكن ذلك عائقاً يمنعني من تحقيق حلمي فالشغف بداخلي للتأليف والكتابة كان كبيراً ويدفعني دفعا نحو الانجاز لم أكن أملك أي خبرة لكنني بحثت واستفسرت وسألت ..!

اتصلت على دور النشر والمطابع وأصحاب مكاتب التصحيح والصف وتصميم الأغلفة وحين انتهيت من كل ذلك ..! بدأت في رحلة بحث عن دار نشر وتوزيع تقبل بطباعة وتوزيع الكتاب..!!

مررت أنا وزوجي على أكثر من عشرين دار نشر وتوزيع في

الرياض وغيرها ، وصلتني من عشر منها رسائل اعتذار لطيفة
ومهدبة ..!

وخمس " لا حس ولا خبر "

أما الخمسة الباقين فقد كان أسلوب رفضهم مؤذي للنفس..!!
صاحب دار نشر قال:-

نصيحتي لك .. خودي كتابك وقفلي عليه بالدرج وانسي
التأليف.

الآخر قال :-

المربانية جاية تبي تستفيدين من وريقاته للتدفئة.
الثالث قال:-

إحنا ما نقبل إلا الكتب الي أصحابها معروفين.

- هذه التعليقات الجارحة والرفض المتكرر أشعلت في داخلي
الإصرار على النجاح ورؤية حلمي يتحقق...!!

معظم الناجحين الذين خلد التاريخ ذكرهم تعرضوا لأبشع
أنواع الانتقادات الجارحة والتعظيم والسخرية ..!

نصيحتي لك لا تأخذ الأمور على محمل شخصي لأنك إن فعلت
فسيمنعك الألم من الانطلاق والانجاز والمضي قدما في طريق
تحقيق أحلامك وسيتفاقم عندك الإحساس بالوجع والفضل!

الأشخاص أو المؤسسات أو رجال الأعمال أو أيا كان ، حين يقوم
بتقييمك فهو لا يقصدك بشكل شخصي فهو لا يعرفك ولا

يعرف شجرة عائلتك ولا من أنت وما تكون ؟ ، هو يقيم عملك الذي بين يديه ، الإشكالية أن البعض حين يأخذ الأمر على محمل شخصي فسوف يكون للكلمات والتقييم السلبي وقع أقسى وأشد مرارة .. ١

- في تلك اللحظة التي تشعر أن الآخرين لا يثقون بقدرتك على النجاح .. كن واثقاً أنك على الطريق الصحيح .. ١١
وما داموا يسخرون منك ، فأنت على درب النجاح فقط استمر كن واثقاً بربك وحسن اختياره لك ..

بدأت في وضع الخيارات والبدائل أمامي واخترت أنسبها لي وهو أن أقوم بطباعة الكتاب على حسابي الشخصي في مطبعة معروفة ثم أعطيه لمؤسسة توزيع .. ١١

وهذا ما حدث حين انتهيت من طباعته تواصلت مع مؤسسة «الجريسي» وأعطيتهم الثلاثة آلاف نسخة التي طبعتها في الطبعة الأولى .. ١١

وتخيلوا .! خلال ستة أشهر تقريباً نفذت من المكتبات .. ١١
كان نجاحاً ساحقاً من فضل الله تعالى ، في عام ٢٠٠٧م وقت صدور الطبعة الأولى كنت مجرد كاتبة مغمورة لم يسمع باسمي أحد .. أي أحد ... ١

ورغم ذلك لم يخذلني الله سبحانه وتوات الطبعات وتوالى النجاح وبدأ كتاب ... «هكذا هزموا اليأس» يحتل قائمة الكتب الأكثر مبيعاً ، وبدأت أشعر بتأثيره الرائع

على الآخرين من خلال الرسائل التي تصلني..!!

وتخيلوا ، نفس دور النشر التي سخر أصحابها مني ومن
أحلامي ، عادوا ليقدموا عروضهم بطباعة الكتاب وتوزيعه من

خلال دور نشرهم ، وكان الرفض هذه المرة من جانبي..!!

- حين يخذلك العالم ويثق بك شخص ما فكن وقياً له..!

مؤسسة الجريسي للتوزيع آمنت بي وأنا مجرد كاتبة مغمورة لا
يعرفني أحد وغامرت بقبول توزيع كتابي..

رغم أنني طبعت منه في الطبعة الأولى ثلاثة آلاف نسخة

وهي مغامرة كبيرة لكاتب مغمور أن يطبع هذا العدد الكبير

في بداية مشواره الأدبي ، فمعظم المبتدئين لا يتجاوزون الألف

نسخة في أفضل الأحوال ، اليوم ما زلت أسند جميع كتبي لهذه

المؤسسة الرائعة لتوزيعها.. وخلال سنوات عديدة من ارتباط

اسمي بها...

ما حصدنا سوية إلا كل الاحترام والنجاح والرقى!!

- الوفاء لمن آمن بك في وقت خذلك فيه الكثيرون هو خيار

سيدفعك نحو الرضا والرقى ومزيد من الإنجازات .

أتذكر موقف «لارى كنج» أعظم مذيع متميز في عصرنا الحالي

حين آمن تيد تيرنر صاحب محطة CNN بقدراته كمذيع..!!

ووقع معه عقداً ليصبح ضمن مقدمي البرامج في هذه القناة

القناة وكان وقتها مغموراً في بداية مشواره الإعلامي ، ثم مر

الوقت وأصبح مشهوراً وأثبت نفسه في المجال الإعلامي وتحول

لعملة رابحة لأي مؤسسة إعلامية، عندها بدأت العروض تنهال عليه ومن ضمنها عقد يمنحه راتباً شهرياً ضعف ما يستلمه من الـ CNN.. حوالي المليون والنصف دولار شهرياً كان العرض المغري الذي تم تقديمه سيجعل لاري ثرياً بشكل أسرع حين علم تيد تيرنر بالعرض، قال له: لن أستطيع يا لاري أن أقدم لك حالياً مثل هذا المبلغ.. فرد عليه لاري: لكنك ستفعل حين تستطيع..!!

وحسم لاري الأمر ورفض العرض وكان عذره في ذلك " شعرت بالانتماء والوفاء لـ CNN "

الأمر الجميل أن تيد تيرنر استطاع بعد سنة واحدة أن يعطي لاري كنج مليون ونصف مليون دولار شهرياً..!! حين يخبرونك بأنك لن تتجح فتأكد أنك على الطريق الصحيح، ومهما تعرضت للرفض المتكرر فلا تتوقف.. فالمسار لا يثبت في مكانه إلا بعد الطرق المتوالي عليه.. إصرارك وصمودك سيجذب إلى عالمك، أشخاص يؤمنون بك وبأفكارك وبأحلامك وبشفئك الحقيقي .

وفاؤك للأشخاص الذين دعموك في بداياتك يجب أن تحافظ عليه ، لأن هؤلاء هم من يستحقونه ..

القانون السابع عشر:

- حين تصل إلى قمة النجاح لا تفرط في الأشخاص الذين آمنوا بك في بداياتك .. كن وفياً لهم !!

سامحني ..

يقول برناردشو

احذر من الشخص الذي لا ينتقم منك فهو لم يسامحك ولن يسمح لك
أن تسامح نفسك .

في طريقك في الحياة ستصادف أنواعا من البشر كل منهم
تختلف شخصيته عن الآخر ونواياه كذلك ، البعض منهم
ستستمتع بالتعامل معه وستبقى الذكريات الحلوة التي جمعتك
به محفورة في ذاكرتك ، والبعض الآخر ستتمنى لو أنك لم
تصادفه أو أنه كان حتى يشغل حيزا من حياتك.. هذا الشخص

المسيء قد يكون جارا أو زميلا في العمل أو زوجا أو أخا..!

أيا كان نوع العلاقة التي جمعتك به ، فستتذكرها بكثير من
المرارة والألم ، ومهما حاولت التخلص من سهام ذكرياتها
السوداء التي تنغرز في جدران عقلك وتسبب لك الحزن والغبن
بين الحين والآخر فستفشل لأنها ببساطة أنتك من شخص
كنت تثق فيه وتتعامل معه بنواياك الصافية وقلبك الأبيض

ومشاعرك الجميلة الجياشة ..!

ستمضي بك الحياة بأيامها وسنواتها وقد أغلقت أبواب قلبك أمام هذا الشخص وأقسمت بالله ثلاثاً أن لا تمنحه فرصاً أخرى للعودة بعد أن استنفذ طاقتك النفسية وأساء لك في كل مرة وهبته فيها إحساناً وعفواً ، وظن أن تسامحك ضعف منك فاستغل ذلك بمزيد من النكران والجحود والإساءة ..!

لكن ثق بي يا صديقي يوماً ما ستسمع طرقاً على أبواب دارك وستجد نفس الشخص يقول لك (أرجوك ..سامحني) وهذه المرة سيكون صادقاً ونادماً على ما فعله بك ؟

فهل ستكون لديك القدرة ان تقول له : سامحتك

و " الله يحملك " ، وغفر الله لنا ولك .. أم ستكون كل حجيرات قلبك قد ردمها غبار المرارة والألم ولم يعد بها متسع لفتح نوافذ العفو والتجاوز !

إشكاليتنا دوماً أننا نصل متأخرين في طلب التسامح من الشخص الذي أسأنا له ، وحين يعجز عن مسامحتنا نتألم ونندم ، وكأننا نضمن دوماً بأن الآخر سيقبل بنا حين " تطق في روسنا " ونبعث عن العفو .!

لن ألوم إطلاقاً من لا يستطيع المسامحة بعد أن امتلأ قلبه

بالمراة والغبن ممن أساء له وخان ثقته فيه وخذله في تلك الأوقات الصعبة ، ولكني أيضا أغبط أولئك القادرين على فعلها ..!

في النهاية نحن بشر وهناك بعض الأمور التي لا نستطيع أن نتجاوزها مهما حاولنا القيام بها ، لن ألومك إن لم تستطع أن تسامح شخصا ما أساء لك كثيرا وترك آثار سوداء فوق جدران حياتك ، ستشعرك بكثير من المرارة والوجع حين تمر بها في لحظات التذكر ..!

أنا مثلك يا صديقي هناك أشخاص في حياتي عجزت بمعنى الكلمة عن مسامحتهم ، سأخبرك بتجربتي فما زلنا جميعا نتعلم ما دمنا في الحياة ..!

جميع الدول في العالم حين تدرك خطر فرد ما وتتوجس منه بسبب أعماله الإرهابية والإجرامية فإنها تقوم بوضعه على القائمة السوداء وتحرم عليه دخول أراضيها ، فيصبح هذا الفرد غير مرغوبا بتواجده فيها ، لأن وجوده لن يجر إلا الدمار والشر والقتل والتخريب و" البلاوي السودا " ، هكذا فعلت أنا ببساطة ، كتبت أسماء هؤلاء بفحم أسود فوق ورقة سوداء وطويتها بعناية تامة ثم في ليلة سوداء اختفى فيها القمر، أشعلت عود ثقاب وأحرقت الورقة وتلاشى رمادها في تلك الليلة الحالكة ..

وهكذا ببساطة نسيتهم من تلك اللحظة ولم يعودوا يشغلوا مكانا لا في حياتي ولا في ذاكرتي ، من العبث أن تظل محتفظا بأشخاص يشعرونك بالأسى على نفسك ، حتى ذكرياتهم المشؤومة من العبث ان تحتفظ بها في داخلك ،

لن تتقدم ولن تنجح ولن تستمتع بحياتك وأنت تتذكرهم بين الحين والآخر ، تخيلهم مثل طيور بوم تحتفظ بها في قفص أنيق في منزلك ، لا الشكل يبهجك ولا الصوت يطربك ، ببساطة افتح القفص ودعهم يرحلون ..!

أتمجّب من الناس الذين يرغبون في الماضي قدما في حياتهم ، في نفس الوقت الذي يحتفظون فيه بذكرى أشخاص سيئين.

يقول النبي عليه الصلاة والسلام (لا يلدغ المؤمن من جحر مرتين)

هناك فرق كبير بين من يطلب المسامحة وهو نادم على ما بدر منه ، وبين من يطلبها وهو في داخله يهزأ بسذاجتك ، التي ستجعلك مثل الكرة يقذفك بطرف قدمه مرارا وتكرارا وحين تصرخ يعود إليك يطلب مسامحتك ..وبين من لا يدرك أنه أساء إليك أصلا فهو لن يطلب مسامحتك إطلاقا !

مثل هؤلاء دعهم يرحلون لا تصنع من قفصك الصدري عشا تحبسهم فيه صدقتي ..سيحولون بينك وبين متع الحياة !!

لا تقبل .. بالإهانة)

يقول مارتن لوثر كينج

لا تكن عاديا ولا احتياطيا ، ولا شيئا زائدا لا تكن حلا أخيرا أو
خيارا في أسفل القائمة .

في رحلتك في الحياة ستصادف كثيرا من المواقف التي
ستشعرك بالرتاء على نفسك فيما بعد لأنها ستترك ندبة
غائرة من الوجد في قلبك ... وإن امتد بك العمر وأصبحت
شيخا كبيرا فستتذكرها بكثير من الندم وستمنى وقتها لو
أنك لم تسمح لها بأن تنصر عليك .

من أبشع هذه المواقف أن تهان إنسانيتك وأنت تكتفي بالتفرج
دون أن تحرك ساكنا ..

وكان من يتم توجيه الإهانات له شخص آخر لا يعينك أمره
وليست نفسك العزيزة ..

كل مبررات العالم لن تشفع لك بإيجاد عذر لتتقبله نفسك
فيما بعد، وعادة حين تهان أمام الآخرين فأنت تمتلك ثلاثة
خيارات لتستعيد كرامتك المهذرة

- الخيار الأول

أن تتفعل بقوة واندفاع وتكون ردة فعلك أقوى من الطرف الأول

أو في مستواه ..

وهذا الأمر قد يقودك نحو عواقب وخيمة وقرارات متهورة قد لا ينفع معها "الترقيع" فيما بعد !

- الخيار الثاني

أن تشعر بالانكسار والإحساس بالذل في داخلك وأنت دون مستوى الطرف الأول ولا تمتلك الجرأة للدفاع عن نفسك ، وهذا سيقودك إلى الانسحاب نحو زاوية مظلمة حيث تكون بعيدا عن أعين الآخرين وهمساتهم !!

وستعتزل العالم وتشعر بأنك شخص ضعيف لا تستحق الأفضل وربما تلون حياتك بالدراما السوداء في كل ما تشاهده أو تسمعه أو تقرأه وهذا سيزيد الطين بلة.

- الخيار الثالث

أن تتحكم في انفعالاتك وعواطفك ولا تسمح لأي كان أن يستفزك ليخرج أسوأ ما فيك من تصرفات صيانية.. !

اجعل عقلك هو سيد الموقف، وارسم ابتسامة على وجهك تشعر الطرف الآخر أنك واثق من نفسك ولن تسمح له بأن يخرجك من دائرة العقلانية من خلال الإهانة التي وجهها لك.

ناقشه وحاوره واستفسر منه عن دوافعه الشخصية...

رد الإساءة بالإحسان فدعونا لا نخلط بينهما فالأولى تقتل

إنسانيتك .. والثانية تصنع منك إنسانا.. !

ثم أوصل له رسالة مباشرة بأن نفسك الحرة لا تقبل بالإهانة ولا بتكرارها إطلاقاً

هذا هو الخيار الصحيح الذي سيجعل لغة الحوار الراقي هي السائدة في المجتمع من حولنا.. عوضاً عن ردات الفعل الجامحة والمتهورة التي نراها من البعض والتي تكون غالباً أكبر بكثير من الإهانة نفسها. الشخص الضعيف الذي يكبت الإهانات في صدره منذ صغره ويتحمل تطاول من حوله عليه هو في الغالب وبلا مبالغة عبارة عن "عبوة ناسفة" ..

قد تنفجر في أي وقت، ولذلك نسمع عن كثير من الجرائم التي تقع من أشخاص لم يخطر ببال من حولهم أنهم قد يرتكبون مثل هذه الجرائم لفرط هذوئهم ومسالمتهم ولكن لأن الضغوطات التي تراكمت في صدورهم لم يعد لها مكان يتسع لها فكان لا بد لها وأن تنفجر في لحظة مثل القشة التي تقصم ظهر البعير ..

أنا لا أبرر ردة الفعل الجامحة ولكن يجب أن نعي تماماً أن نفوسنا لها قدر من التحمل فدعونا لا نضغط عليها أكثر من اللازم.. العلاقات التي تستنزف كرامتك وتشعرك بالإهانة وقلة القيمة وتدفعك نحو الضغط العصبي " بلاش " منها ..

القانون الثامن عشر

لا تقبل بالإهانة والتقليل من قيمتك للوصول لهدف معين أبداً !

المرأة التي أبكتني

يقول نيلسون مانديلا

الحرية لا يمكن أن تعطى على جرعات .. فالمرء إما أن يكون حراً أو لا يكون حراً .

ملاحظة ..

قصة هذه المرأة من أغرب القصص التي مرت علي في حياتي ولولا أنني التقيت بها مباشرة واستمعت لها لما صدقت مجرياتها ، وحين نشرت قصتها في مقالي الأسبوعي في صحيفة الاقتصادية كان من أكثر مقالاتي تفاعلاً من قبل القراء الكرام ..

من أجمل اللحظات التي أستمتع بها ، هي حين ألقى دورة تدريبية في مجال تطوير الذات، وأرى ذلك الشغف بأعين المتدربات واللهفة لمعرفة أهم قوانين الحياة التي يجب عليهن تعلمها ، حتى يتمكن من اجتياز عثراتها دون أن يدفعن الثمن فادحاً ..

- في إحدى دوراتي التدريبية طلبت من المتدربات أن يتبادلن

خبرات الحياة ويشاركن بعضهن البعض بتجارب ذاتية قد يستفدن منها وتمنحهن إلهاما ..

تقدمت المتدربات بحماس واحدة تلو الأخرى....، كل واحدة منهن تحكي حكايتها وما مرت به من عثرات وألم وعزمها على اجتياز ذلك حتى تتحقق أحلامها وتشعر بطعم السعادة الذي طالما تمنتها...}}

من بينهن نهضت تلك المرأة لتشاركهن حكايتها كانت خطواتها بها عرج بسيط لا يكاد يلاحظ ، وبعينها آثار معاناة لم تندمل جراحها بعد... وبدأت في التحدث. قائلة : عشت في منزل لم أعرف فيه ما معنى حنان الأب فلم يشعرني بذلك يوماً، كان إنساناً قاسي القلب منزوع الرحمة بكل ما في هذه الكلمة من معنى ، كان قلبه أشبه بيثر مهجورة لا ماء فيها ، لم تكن المشاعر تعني له شيئاً ولذلك لم أشعر يوماً ما إنه أبي ولا أنا ابنته ...!

أما أمي فهي من تلك النساء المستكينات بصمت اللواتي لا يستطعن مخالفة «شور» الزوج ولا الخروج عن طاعته مهما كان ظلمه وسوء معاملته لها كانت في داخلها مكسورة...
مجروحة المشاعر ..!

فقسوة والدي تركت خدوشا عميقة على روحها لم تمحها
السنين لم أكمل دراستي فقد تقدم خاطب لوالدي وقرر فجأة
أن يزوجني كنت ما أزال صغيرة لكن الموضوع انتهى بالنسبة
إليه فمن يجزؤ على مناقشة جبروت والدي وقراراته التعسفية
حتى ولو كانت ضد إرادتنا ؟

تزوجت رغما عني وسافرت مع زوجي إلى الرياض بعيداً عن
أمي وأخواتي ومدينتي الصغيرة التي لم أسافر يوماً خارج
حدودها، يوماً بعد يوم كنت أكتشف أخلاقاً وسلوكيات سيئة
لزوجي وأفكاراً أسوأ ...

حاولت تغييرها لكني فشلت ففضلت الصمت الذي كان
خياراً إجبارياً لي لسببين:-

- أولهما أن أمي قبل أن أزفّ لزوجي همست في أذني " شويف
يا بنيتي ترى البنات اللي تشتكي لأهلها من زوجها ما فيها
خير"، ولأني خفت أن يمتقد أهلي أنني " حرمة ما فيها خير"،
اخترت الصمت والخضوع لواقع أشد مرارة من الصمت!
يقول نجيب محفوظ..

الخوف لا يمنع من الموت ، لكنه يمنع من الحياة .

- السبب الثاني أنني كنت أستمع يوميا لمعاول اليأس في داخلي

وهي تحضر قبوراً لكل الأحلام التي داعبت خيالي في يوم من الأيام ،كنت أشعر برائحة احتراق مشاعري .. كنت أتحمس الحطام في أعماقي... وحين لم أجد أي بصيص نور اخترت الصمت !

أنجبت ابني الأول ولم يتغير شيء من سلوكيات زوجي سوى أنه بدأ في استخدام الضرب واستعراض عضلاته فوق جسدي ، من أصعب اللحظات على قلبي أن يرى طفلي انكساري ودموعي وأنا ألق جراحي بعد كل " علقة " ساخنة قام فيها ذلك الوحش بالتنفيس عن ضغوطات عمله من خلال جسدي النحيل... !!

سنوات تلو السنوات مرت عليّ وأنا أذوق فيها أصناف الإهانات والضرب وتحطيم الذات والتعنيف وذبح الكرامة كل صباح ومساء ما الله تعالى به عليم ، أنجبت أبناء وبنات عاشوا معي تفاصيل المعاناة والألم..!!

ما زالت تفاصيل ذلك اليوم مرسومة في ذاكرتي ، في أحد الأيام حين عاد من عمله بعد صلاة العشاء لم يكن لدينا ما نأكله فطلبت منه أن يشتري لنا خبزاً فالأطفال جياع وأنا لا لأعرف أحداً في الرياض، فغضب بشدة وقام بضربي بوحشية غريبة وكأني طلبت منه " مفتح " ..!

وليس كيس خبز..!!

حين شعرت بالدماء تسيل مني وأطفالي سيكون برعب
تشاجرت معه وعلا صراخي فدخل الغرفة مسرعاً وأحضر

مسدسه وأطلق عليّ النار فأصابني في فخذي...!!

هربت مع أطفالي إلى إحدى الغرف وأقفلت علينا الباب وهو
يضرب الباب بشدة متوعداً بقتلي!

أخذت أدعو الله أن يحميني وأبنائي منه وأحسست به يبتعد
عن الباب، فتحت «شباك» الغرفة وكانت دمائي تنزف في كل

مكان بعد ان استقرت الرصاصة في فخذي ..

وأخذت أصرخ طلباً للنجدة ولم يسمعي أحد من جيراني فقد
كان الوقت ليلاً وأصوات المكيفات تحول دون ذلك ، لفتت رجلي

بقماش حتى أمنع النزيف وانتظرت لساعات قبل أن يسعفني
أحد الجيران كنت خلالها قد فقدت كمية كبيرة من الدم،

أجريت لي عملية جراحية لاستخراج الرصاصة ، وحين أفقت
من المخدر كان زوجي هو أول شخص رأيته، وهمس بأذني

بصوت أشبه بفحيح الأفعى حين تطبق على عنق ضحيتها
وأنيابها تتقاطر منها السم :-

"الشرطة جاية تحقق إذا قلتني إني أنا اللي أطلقت عليك

النار عيالك ما راح تشوفينهم".

وفي محضر التحقيق أخبرت الشرطة أنني كنت أنظف سلاح

زوجي فخرجت منه رصاصة وأصابتي ..!

مكثت مدة في المستشفى وقبل أن أخرج أخبرني الطبيب أن

ذلك العرج الذي أصابني ليس عرضياً بل سيظل يلازمني

طوال عمري ..

علمت فيما بعد أن زوجي مدمن مخدرات ولم أستغرب من تلك

الحقيقة ، كانت حياتي تسير معه من سيئ إلى أسوأ ..

لم تكن معاول اليأس في داخلي تتوقف عن الحفر لكأنما هي

ترغب في الوصول بي إلى أعماق حفرة ، ولو علمت تلك المعاول

أنني ارتويت من اليأس حتى الثمالة لأراحت معاولها من الحفر

كانت كل آمالي وأحلامي وما أردته يوماً من حياة سعيدة قد

تلاشى تماماً فأنا حالياً مجرد جسد يسير في الحياة ..

خاوي من أي احساس ...!!!

كانت سلاسل المعاناة تلهب قلبي وهي تلتف حوله وأنا أصرخ

وأصرخ ولكن لم يكن أحد يسمعي!

يقول دوستويفسكي

أن تعيش بدون أمل هو أن تتوقف عن الحياة .

- في أحد الأيام جاء مبكراً من عمله على غير العادة كان

عصبياً وتظهر عليه علامات الاحتياج للمخدرات ..

افتعل شجاراً معي لينمّس عن غضبه ثم بدأ في ضرب أبنائه
الواحد تلو الآخر..!!

وحين حاولت أن أدافع عنهم وبدون أي تفكير منه في خطورة ما
يفعل أحضر سكيناً من المطبخ وقام بطعني في بطني وحين رأى
ثوبي ملطخ بالدماء خاف ، وقام بنقلي للمستشفى وفي الطريق
هددني بنفس طريقته الأولى واستسلمت لتهديده للمرة الثانية
، في تلك اللحظة زهدت بحياتي كلها وتمنيت فعلاً أن أموت !
أخبرت الشرطة في التحقيقات أنني كنت أنظف أرضية المطبخ
وبيدي سكين فانزلقت ودخلت ببطني..

وتم إجراء عملية جراحية لي وقتها...!

كل هذه الأحداث كانت تجري في حياتي وأهلي لا يعرفون
تفاصيلها فقد أخبرتني أمي حين تزوجت أن الزوجة..

" اللي تَشْتَكِي زوجها ما فيها خير " ..!!

كرهت كل تفاصيل يومي وحياتي البائسة ووجبة الضرب
اليومية التي أفقدتني إنسانيتي وكرامتي..!

لم أعد أرغب بأي شيء سوى الهروب من كل هذه الذكريات
السوداء والواقع المرير الذي أعاشه يوماً...!

الفرح كان حلاً بعيد المنال لم أحظى به يوماً..!

هكذا كنت أحدث نفسي، فما أنا إلا إنسانة كُتِبَ عليها الشقاء

مع زوج مدمن متوحش!!

أصبح جلد الذات والهواجس السوداء هي متنفسي الوحيد
لأكره حياتي أكثر وأكثر، وأبغض نفسي المستسلمة أكثر وأكثر
أصبت بضغط الدم رغم صغر سني وهذا ما تسبب لي فيما
بعد بجلطة ، أدخلت على أثرها للمستشفى ونوّمت بسببها
لفترة طويلة وتسببت الجلطة لي بشلل نصفي في رجلي ويدي
اليسرى عالجت منه طويلا.}}

عدت إلى المنزل لأكمل فصول المأساة فحياتي مجرد مسرح
يمارس زوجي وأبي فوق خشبته كل أنواع الدراما ، وكل أحداث
سوداوية قد تتخليلونها في الحياة ..كنت أكتفي فقط بالتفرج
بينما هم يرسمون سيناريو حياتي التعيسة ...
لم يمر وقت طويل قبل أن يعود زوجي إلى وحشيته وضربه لي
دون مراعاة لظروفي الصحية ... }

وحيث كنت أزور أهلي في الأعياد لم أكن أجرؤ على إخبارهم
بالحياة التعيسة التي أعيشها، فقد كانت صورة أطفالتي
ووالدهم يسحبهم من أحضاني وبيتعد بهم ويحرمني منهم،
وصورة والدي وزوجي يخبره عن رغبتني في الانفصال تحول
بيني وبين هذا القرار}}

مرت السنوات وكتب الله لي الشفاء من الجلطة وإن بقيت إلى
الآن بعض آثارها البسيطة..}}

كنت مثل كأس الماء الممتلئ الذي لو أضفت له قطرة واحدة

لفاض، بدأت أشكو لشقيقي ما أجده من معاناة وظلم وضرب
وتحطيم في حياتي، كنت مثل الغريق الذي يتعلق بقشة في وسط
محيط متلاطم .. !

ساعات معاملة زوجي لي أكثر وأكثر وساعات معها نفسياتي
وأصابني الوهن في جسدي وبدأت في الإحساس بأن هناك أمر
غير طبيعي يحدث لجسدي ..

أصبحت طريحة الفراش لم أستطع حتى الوقوف وتنظيف
منزلي حين رأي هكذا أعادني لأهلي كسيارة مستعملة متهالكة
صارت " تخبط " وتحتاج ترميم كامل..!!

ذهب بي شقيقي للمستشفى وبعد الفحوصات كانت الصدمة
ورم في المخ..!!

بكيه وبكيه وبكيه...

لم أكن أبكي حياتي فهي قد ضاعت من سنين وانتهى الأمر
ولكني بكيت شفقة على أطفالي إن رحلت عن هذه الدنيا
وتركتهم بين أب مدمن متوحش .. وجد قاسي نزع الرحمة
من قلبه !!

أخبرني الطبيب أنني بحاجة إلى جرعات كيماوي وعلاج مكثف
ولكن ذلك لن يفيد إن لم تكن معنوياتي مرتفعة ، وكأنه كان
يطلب مني المستحيل فوالدي لم يكن يتحمل وجود أبنائي في
منزله وكان يحاسبهم حتى على لقمة الطعام التي يرفعونها

إلى أفواههم..)

وما بين جرعات الكيماوي التي أنهكت جسدي وتسببت في تساقط رموشي وشعري وإحساسي بالوهن والتعب وبين قسوة والدي التي كانت تحفر آثارها بعمق فوق جدران قلبي..

كانت صحتي النفسية تتدهور إلى الحضيض حتى وصلت إلى كهوف اليأس السرمدية في أعماق نفسي المحطمة...!

كان الظلام من حولي يشتد حتى لم أجد أرى إلى أين تقودني خطواتي، خفتت كل الأصوات ولم أجد سوى نعيق الغربان وهي تقف بشماتة فوق أطلال حياتي المتهمة..!! حاولت الانتحار مرتين..

مرة بقطع شريان يدي وتم إسعافي في اللحظات الأخيرة، والأخرى حين رميت نفسي من السيارة وهي مسرعة بعد أن أخبرني شقيقي بأن والدي طلب منه أن يطردني أنا وأطفالي من بيته فضاقت عليّ الحياة بما رحبت لحظتها وقررت الخلاص منها..!!

كل طرق الحياة كانت مقفلة في وجهي...

كلها كانت موصدة .. كأن مفاتيحها أصابها الصدأ فجأة! استمررت على جرعات الكيماوي والعلاج الدوائي ولم ينقطع دعائي لله أن يشفيني ويسعد قلبي برحيل هذا المرض الخبيث عن جسدي ويرحم ضعف أبنائي وعدم وجود سند لهم في هذه

الحياة.. ١

انتهيت من كورس العلاج وتم عمل الأشعة والتحليل للتأكد إن كان السرطان ما يزال في جسدي أم تخلصت منه؟
 وفي الموعد المحدد ذهبت مع شقيقي، كان الطبيب يقب أوراق التحليل ويتأمل الأشعة بتمعن وقلبي يخفق بشدة وعيناي تنتقلان بين الدكتور وشقيقي...

كنت أتخيل ان العالم بأسره يسمع نبضات قلبي المتلاحقة وأنا أنتظر النتيجة النهائية..
 "مبروك ربي كتب لك عمر جديد"

كانت هذه الكلمات من أجمل الكلمات التي سمعتها في حياتي، ولا شعورياً سجدت على الأرض وأنا أبكي وأشكر الله على نعمة الشفاء..

تقول أوبرا وينفري
 أعظم التحولات تأتي من أصغر التغيرات ،تغيير بسيط في سلوكك،
 يمكن أن يغير عالمك ويعيد تشكيل مستقبلك .

كان هذا الموقف هو الحد الفاصل بين حياة لم أخترها وبين حياة قررت أن تكون هي خيارتي..
 كلمة الدكتور وهو يقول لي:-

” ربي كتب لك عمر جديد ”

كانت مثل جرس يقرع وسط سكون الليل البهيم...

أوقظني ...

هزني ...

جعلني أشعر بأني ولدت من جديد فعلا ..

بعض العبارات قد تغير حياتك بأسرها ...

تيقنت لحظتها وآمنت بأن الله سبحانه وتعالى وهبني حياة

جديدة ولن أجعلها تضيع كما ضاعت حياتي السابقة!!

أن يمنحك الله فرصة ثانية لتعيش من جديد .. فذلك يعني أنه

ليس من حقا أن تهدرها وتمنح مفاتيحها للبشر ..!!

قررت أن أجمع شتات نفسي من بين الحطام المتناثر الذي

ظللت عائمة فيه بلا مجدف ولا بوصلة .. لسنين عديدة !!

- الزواج لم يكن خيارى ...

- فليكن الطلاق إذن هو اختيارى !

وطلبت الطلاق من زوجى وأخبرت القاضي بالأسباب وتم

الطلاق من فضل الله وحصلت على حضانة أطفالى ..

لم يتوقف أبى عن الحرب النفسية التى يمارسها على وعلى

أبنائى، فقررت أن أبحث عن عمل أعيلى به أسرتهى لم يكن الأمر

سهلاً فأنا لا أملك شهادة ولا خبرة لكنى أصبحت أمتلك ثقتهى

بنفسى والشعور بأحقيةى أن أعيش كإنسانة لها كرامة وكيان

وجود في الحياة !!

عملت كمستخدمة في مستوصف خاص... وعملت أيضاً بالأجرة لتنظيم الطاولات في الأفراح والمناسبات... وعملت في مدرسة بنات ، و... و... و.....

رغم بساطة الأعمال التي قمت بها إلا أنني كنت لأول مرة في حياتي أشعر بقيمتي كإنسانة وأنا أقوم بها...

بدأت في اكتشاف نفسي وقدراتي المدفونة وتساءلت لماذا لم أتوقف في " معمة " حياتي السابق لأصح مسارها، بدل الانسياق خلف أحداثها وتركها تصهرني بلا رحمة.!!

ثم بدأت في عدة مشاريع صغيرة كتصميم الملابس الشعبية وبيعها في المناسبات مثل اليوم الوطني والأعياد والقرقيعان والجنادرية ثم فكرت بمشروع جميل وهو مشروع الضيافة في المناسبات والأعراس.

لاقي المشروع نجاحاً رائعاً وبدأت طريقي كسيدة أعمال أحلم بالكثير وبحسن ظني بربي سأحقق الكثير.

سنوات مرّت علينا في بيت أبي ذقتنا فيها من أنواع الإهانات والقسوة ما لا يتحمّله إنسان...!

لذلك كان من ضمن أهدافي التي سعيت لها بقوة أمرين.

- أولاً -

شراء سيارة لابني رغم صغر سنه حتى يذهب بإخوانه للمدارس

ويذهب بي لمشاورير العمل والتحضيرات له..

- ثانياً

شراء منزل تسكن فيه نفوسنا بعد طول عناء وتشتت وحرمان
وهدر لكرامتها ومن كل إحساس بعدم الأمان وعدالة الحياة .
وبحمد الله تعالى وفضله وكرمه أنا الآن أسكن في بيت ملك
واشترت سيارتين لولدي الاثنين ومشروعي توسع ، وأنعم الله
سبحانه علي بالسعادة التي حرمت منها في بداية حياتي لكأنما
الله كان يدخرها لي أضعافاً مضاعفة .
انتهت المتدربة من سرد حياتها وعادت لكرسيها وساد
الصمت كنت أنا في حالة ذهول أتساءل في داخلي كيف مرت
هذه الإنسانية بكل تلك الأحداث وما زالت واقفة على قدميها
وتحدثنا بكل أمل وحب عن تجربتها المريعة..!!
كان جميع من في القاعة بلا استثناء يبكون..

هل صدموا من حكايتها؟

هل نكأت جراحاً لهم؟

هل أشفقوا عليها مما مرت به؟

حقاً أنا لا أدري..!!

حين عدت إلى منزلي بعد انتهاء الدورة كتبت مقالاً لي على

جزأين بعنوان

المرأة التي أبكتني

ونشر في عمودي الأسبوعي بجريدة الاقتصادية.
 - ستظل قصة هذه المرأة من أكثر القصص إلهاماً لي في الحياة... فهي دليل ساطع على أن الإنسان وحده من بعد الله تعالى قادر على تغيير واقعه حين يبدأ في تغيير أفكاره ويبدأ في منح الثقة لنفسه وقدراته.

إذن

مهما كان واقعك سيئاً الآن، ومهما كانت العثرات والعقبات التي تمر بها فلا تسمح لها أن تحدد مصيرك وتترك مسلوب الإرادة كل ما عليك فعله أن تكون حازماً في اتخاذ قراراتك للتغيير...

حياتك لم يمنحها الله لك لتعيشها في تماسة ويأس.. وتترك الآخرين يصلولون ويجولون بين جنبااتها وأنت تكفي بالتفرض.. خلقك الله حراً فلا تترك أحدا يستعبدك ولا تدع أحدا يديرها وفق مزاجه..

كثير من الأشخاص لم يمر بربع معاناة هذه المرأة ورغم ذلك، يعتقدون ان حياتهم انتهت ومستقبلهم ضاع وأحلامهم تبخرت، ما الذي يمنحك إن كنت تشعر باحتياج مادي الآن أن تقوم بتحميل أحد التطبيقات الذي يتيح لك الحصول على المال عن طريق توصيلك الأشخاص أو البضائع او غيرها ، ما الذي يمنحك إن كنت تشعر الآن بالضيق والحزن أن تنهض وتتوضأ

وتصلي وتقرأ لك سورة من القرآن ثم ترتدي ملابسك وتخرج لتتناول قهوتك مع شخص تترتاح " للفضفضة " معه ، ما الذي يمنعك إن كنت تشعر بالإحباط من عدم تحقيق أهدافك أن تمسك بورقة وقلم وتقرر أن تعيد صياغتها من جديد ثم تعلقها أمامك وتبدأ في اتخاذ الخطوة الاولى ، ما الذي يمنعك إن كنت تعاني من مشاكل في حياتك الزوجية بالبدء في فتح حوار مع الطرف الآخر ووضع النقاط على الحروف)
كل الموانع التي ستحول بينك وبين تغيير حياتك للأفضل هي موانع وهمية من صنعك أنت ..)

القانون التاسع عشر

لا تجعل الآخرين يحددون مسار حياتك ، تحت أي عذر ، اختياراتك وقراراتك عليك أنت أن تتخذها بنفسك وباقتناع تام ، هناك فرق كبير بين الاحترام والتقدير وطلبك المشورة والرأي من المقربين منك وبين تسليم قيادة حياتك بأكملها لهم مهما كانت درجة قريتهم منك ..)

اعرف.. أحبابك

يقول الكاتب أنيس منصور

في وقت الشدة فقط ستعرف من هم أحبابك.. ومن هم حثالة
اختيارك.

في بدايات انطلاقتك في طريق الحياة ستشعر بالزهو الشديد
حين تتسع دائرة الصداقات والمعارف من حولك ...
فيتسلل نحو أعماقك شعور خفي بأنك شخص تتمتع بالأهمية
وهذا سيمنحك إحساسا بالقيمة والاحترام والمكانة الاجتماعية
المؤثرة التي تطمح إليها..

خاصة حين تغيب عن مناسبة أو اجتماع ما فتجد الاتصالات
تنهال عليك يطالبونك بالحضور فمكانك الفارغ لا أحد يستطيع
أن يملأه فتهمس لنفسك بزهو:-

" يا زين أصدقائي لا خلا ولا عدم "

ثم يتضخم ذلك الإحساس في داخلك بأهميتك بالنسبة إليهم
فيدفعك بكل حماس لبذل مزيد من الجهد والطاقة والمال
والوقت و" النفسية الحلوة"

لمثل هذه العلاقات العديدة..

غير عابئٍ بمتطلبات أسرتك وزوجتك وأطفالك وعملك،
 ودون أن تشعر ستجد نفسك تقفز بالأمور الثانوية إلى قائمة
 الأولويات فتتجرف نحو العطاء اللامحدود لدائرة الأصدقاء
 والمعارف دون أن تتوقف لحظة لتعيد تقييمهم أو على الأقل
 لتسأل نفسك هل يستحقون هذه التضحيات العظيمة التي
 أقدمها لهم؟

في تلك اللحظة الفاصلة التي اعتادت فيها الحياة أن تتوقف
 أمام المغفلين لتهبهم درسا قاسيا يوقظهم من أحلامهم
 ويصقل أرواحهم.. ستجد عالمك انقلب رأسا على عقب..
 وانكشفت كثير من الأفتعة ..

وهرب من الباب الخلفي لحياتك أشخاص كنت تظنهم
 سيشرعون أبواب قلوبهم لك حين تحتاج إليهم..

وسيتساقط أصدقاؤك من شجرة صداقتك كما تتساقط أوراق
 الخريف فلم تعد هنالك مصالح شخصية تغريهم بالبقاء!
 - في تلك اللحظة لا تلق باللوم على غدر الأصدقاء والأحباب
 والمجتمع والحياة والدنيا!

- بل ألق اللوم على نفسك فأنت لم تحسن الاختيار والتقييم..
 فإخوة يوسف رموه في البئر ...

(وجاؤا أباهم عشاء بيكون) يوسف (111)

- ستخبيء لك الحياة العديد من مفاجأتها ودروسها المؤلمة فإن
 لم تستفد مما تقدمه لك، فستكون في النهاية مثل ذلك

"الكيس المعلق" الذي يضربه الملاكمون بكل قوة غير عابئين
بتمزق أطرافه!

- لذلك لا تجعل نفسك تعتاد على طعنات الألم والإحساس
بالخيبة فنفسك إن لم تحترمها .. ستعذبك!

- أعد ترتيب قائمة أولوياتك وامنح أسرتك ونفسك وأهدافك
ومن يستحق من الأحباب وقتك ومحبتك فالعبرة ليست بكثرة
من حولك بل بوجود من تحب إلى جوارك حين تحتاج إليه!

يقول إينشتاين

إذا أردت أن تعيش حياة سعيدة فاربطها بهدف وليس بأشياء
أو أشخاص .

جميل أن نحظى بأصدقاء حولنا ومعارف ونستمتع بوجودهم
ولكن الأجل أن لا ترفع سقف توقعاتك للجميع بلا استثناء
وتتوقع منهم أن يكونوا على أهبة الاستعداد لمساعدتك والوقوف
بجوارك لأمر ما حل بك .. سيؤلمك الأمر حين ترى تخاذلهم ..
أذكر إحدى الفتيات طلبت استشارتي في إحدى الدورات
فوعدها بالاستماع لها بعد نهاية الدورة التدريبية ، ثم جاءتني
على استحياء وهي تقول بخجل : أنا عمري ٢٨ سنة لم أتزوج
وأعمل كطبيبة ، مشكلتي أنني تعبت نفسياً من استغلال من
حولي لي مادياً وإخواني وإخواتي وزميلاتي ، وعذرهم أنني لست
متزوجة وما عندي التزامات ، معظم القروض المالية الذي
أعطاهم إياه لا تعود ، أصبحت أشعر بالدونية ومن نظرتهم

لي أي ما دمت لم أتزوج فما عندي التزامات مالية ، كأنني
أعمل وأشقى من أجل ان أهبهم مالي ، لو أخبرتك أن رصيدي
الآن في البنك لا يتجاوز الثلاثة آلاف ريال ربما لن تصدقيني..!
أصبح إحساسي باستغلالهم لي مسيطر علي ، فهل أنا على
حق ؟

أجبتها : أنا لم أستغرب سؤالك بل استغربت أنك لم تشعرني
بهذا الاستغلال إلا في هذا الوقت المتأخر ، عدم زواجك ليس
مبررا لك لتدفعني نفسك تحت كومة من المعاملات الاجتماعية
حتى فقط لا تسمعي كلمة تجرحك ، والمال من حقك أنت بفض
النظر عندك زوج وأبناء أم لا ، فانت على كل حال لم ترثيه ولم
تفوزي بجائزة يانصيب ، بل تعبت وشقيت وسهرت لتحصلي
عليه ، ما تقومين به الان بكل بساطة أنك تشرعين أبواب الحياة
لهؤلاء المقربين منك حتى يقوموا باستغلالك مقابل أن يمسكوا
أستنتهم ولا يتفوهوا بكلمة تجرحك بسبب تأخرك في الزواج ،
هذا هو ما يحدث تماما ..!
كل ما عليك فعله الآن .

أولا

أن تقومي ببرمجة أفكارك حتى تكوني أكثر ثقة بنفسك ،
وارفضي أي استغلال مادي تتعرضين له وكوني أكثر حزما في
ذلك .

ثانيا ..

من يقترض منك لا تقومي بإعطائه قرض مرة أخرى إلا إن كان قد أعاد المبلغ الأول واجعلي ذلك قانونا .

ثالثا ..

اطلبي منهم التوقف عن تكرار حقيقة أنك تأخرت في الزواج وأنه ليست لديك التزامات فإن ذلك لا يشعرك بالارتياح ..

رابعا ..

كوني مؤمنة في داخلك أن تأخر سن الزواج هو خيرة من الله سبحانه ، فربما كان يخبئ لك الأفضل ، أو يبعد عنك شرا ، أو له حكمة في الأمر نجهلها كبشر .

خامسا ..

استمتعي في حياتك ولا تحصرها في نطاق العمل فقط انخرطي في فرق تطوعية ، اجعلي لك التزامات اجتماعية تشعر بها بأهميتك كإنسانة كزيارات دور المسنين والايتام .

القانون العشرون

كن واضحا في طريقة تعاملك مع من حولك ولا تسمح لأحد باستغلالك تحت أي ذريعة ، وأقدارك التي كتبها الله لك ليست مرتبطة برضا فلان أو إعلان .

صاحبة عربية البضائع

يقول الشيخ الشعراوي

لا تعبدوه ليعطي بل اعبدوه ليرضى ، فإن رضى أدهشكم بعطائه .

سألتني يوما صديقة لي : لو أن والدتك بعد وفاة والدك اشتغلت

مستخدمة فهل كنت ستخجلين منها ؟

أجبتها بصدق وبدون مثالية مزيفة : بل كنت سأفتخر بها ،

العمل الشريف مهما كان بسيطاً أفضل مليون مرة من إهانة

النفس وتوسل الآخرين وبعثرة الكرامة !!

حين توفى والدي - رحمه الله - كنا عشرة أيتام في رقبة والدي

أصغرنا لم يكمل عامه الأول ...، لم تكن أمي موظفة ولا تمتلك

مالاً ، كل ما ورثناه كان محل صغير كان مثقلاً بالديون ، ومنزل

مرهون للبنك العقاري ..

عشنا سوية شظف العيش ..

والحاجة المريرة ، والمعاناة القاسية ..

والأيام الصعبة التي لم يكن يعلم بها أحد إلا الله وحده ..

لكننا لم نرى أمي يوماً أهانت كرامتها من أجل المال كان حسن

ظن والدي بالله تعالى يفوق إدراك عقولنا ..

لأن أتساءل كيف استطاعت والدي عبور الحياة بنا ؟

كيف منحنا الله الستر فلم تنكشف سوء حاجتنا أمام الآخرين رغم أن راتب الضمان الاجتماعي لم يكن كافيا لمتطلبات عشرة أيتام من ملابس وطعام واحتياجات مدرسية وفواتير كهرباء وهاتف وماء وحليب لطفلين منهم ؟

رغم كل السخرية والاستهزاء التي طالتها وتوقع الناس بأنها ستفشل في الوصول بنا إلى شاطئ الأمان .. إلا أنها نجحت !
عشرة أبناء أيتام أربعة منهم دون السابعة لم يدخلوا المدرسة بعد ، لم يكن أمر تربيتهم بالبسيط على أرملة لم تكن تتجاوز الأربعين من عمرها لا وظيفة لها ولا مال ؟

كانت دوما متفائلة بأن الله سيعوضها خيرا بحسن تربيتها لنا وصبرها على تحمل المشاق في ذلك دون تدمير أو تسخط .. !
لم تكن الأيام الصعبة التي مرت فيها والدتي شيئا سهلا ولا رحلة ترفيهية ، بل كابدت وعانت وصبرت وتحملت يحدها حسن ظن بالله ودعاء لم ينقطع بأن يمنحها الله القوة لتكمل مشوارها !

قسوة الحياة أحيانا تكمن في ما يتطلبه منك دورك حسب ما يراك عليه الآخرون ، وهذه النقطة بالذات دفعت والدتي لتتحمل الكثير ، فمن حولها وحولنا كان يعتقد أن أمورنا المادية " تمام " ، لكن على الجانب الآخر للحقيقة كنا نتلقى سياط الحاجة بصمت وألم دفين ونكابد بمشقة حتى لا تنكشف تلك

الحقيقة أمامهم ، ولذلك كانت والدتي تعزف عن كثير من المناسبات الاجتماعية والدعوات لأن الأمر يحتاج لإنفاق مادي الآن بعد ثلاثين عاما من رحيل والدي- رحمه الله - .

أصبحت تلك الظروف من ذكريات الماضي فقد تزوجنا واستقررنا في بيوتنا ، وحصلت والدتي على منزلها الخاص ، وأصبحت ظروفها المادية رائعة من فضل الله تعالى .

وما زالت والدتي أطال الله عمرها تحمل ذلك القلب الأبيض النابض بالمحبة والأمل والتفاؤل وحب الخير للآخرين...!!

كنا نلومها أحيانا على طبيبتها الزائدة خوفا من استغلال الناس لها فكانت تقول:-

" القلوب لها رب يجازيها إحنا ما لنا إلا الظاهر "

مهما جاءتها إساءة إلا أنها من أكثر الناس تسامحا وغفرانا وتجاوزا ونسيانا لجراح الماضي ..!

لا أدري لم تذكرت والدتي وأنا أقرأ قصة منى بدر...!!

اسمحوا لي أخبركم بقصتها...!!

منى بدر مواطنة مصرية بسيطة في الثلاثينات من عمرها ، تخرج كل صباح عند الساعة الثامنة بجسدها النحيل وهمتها الرائعة لتبدأ في عملها الذي اعتادت عليه لسنوات وهو جر عربة بضائع وتوزيعها على المحلات ..!

لم يمنعها جسدها النحيل من جر عربة تبلغ أضعاف وزنها.

ولم يمنعها تهالك الطريق المرصوف وكثرة المطبات والحفريات
فيه من التوقف ..!

لم تتذمر لأن الطريق الوعر يجعل أمر جر العربة صعبا!!

ولم تتوقف لأن عربتها أثقل كثيرا من قوتها وجسدها..!

ولم تشتم الظروف البائسة التي دفعتها لهذا الأمر الصعب ..!

ولم تلم الناس من حولها الذين لم يصنعوا شيئا لتحسين
حياتها)

ولم تحقد على الأثرياء الذين لا يدركون معاناة الفقراء..!

كان الرضا والكفاح وحب الحياة وطلب الستر من ربنا هو
عنوان حياتها ..!

قام أحد المصورين بالتقاط صورة عفوية لها وهي تجر عربة
البضائع ثم نشرها على الفيس بوك كنموذج للنساء المكافحات،
وكانت ردة الفعل التي صاحبت هذه الصورة أكبر بكثير من
المتوقع لها ، فقد بدأت وسائل الإعلام تبحث عن صاحبة
الصورة ، وتهافتت عليها القنوات الفضائية لإجراء اللقاءات
معها ، وبدأ بعض رجال الأعمال في تقديم المبادرات المالية لها،
ولكن الأكثر دهشة هو طلب لقاءها من قبل الرئيس المصري
عبدالفتاح السيسي....

وهذا ما حصل تم اللقاء بهذه الإنسانية العظيمة المكافحة وقد
أمر الرئيس السيسي وزارة الإسكان بمنحها شقة بكامل

أثاثها ومنحها سيارة نقل بضائع بعد تعليمها القيادة وكذلك

إهداء ابن شقيقها المقبل على الزواج شقة بكامل أثاثها..!!

ودعوتها لتكون متحدثة في مؤتمر للشباب....!!

من شاهد اللقاءات الإعلامية التي كانت منى بدر ضيفتها

سيندهش من العفوية والتواضع التي كانت عليها..!

ومن بساطة حديثها وأمنياتها في الحياة..!

وسيندهش أكثر حين يدرك أن المال لا يعني لها الكثير مقابل

كلمتين كانت ترددهما باستمرار وهما

(أنا عايذة ستر ربنا ، وربنا ما يحوجني إلى أحد)

ولو تأمل كل شخص عاقل روعة هذه الأمنيات لأدرك أن منى

بدر لخصت سر الاطمئنان في الحياة بهاتين الكلمتين ، فأن

يتفضل الله عليك بالستر فذلك يعني أن لا ينشغل الناس بك

وبعرضك وأمورك المادية والاجتماعية والأسرية وخصوصياتك

وبالتالي لن يتم استهلاكك عقليا ونفسيا وفكريا وبذلك تحصل

على راحة البال التي تساوي الكون وما فيه...!!

وأن لا تحتاج أحدا من الناس فذلك يعني أن تعيش عزيزا لا

يتم إذلالك وأن لا تشعر بالمهانة وخيبات الألم وأنت تتوسل

أحدهم أن يقرضك مالا فيعتذر منك رغم يقينك أنه قادر ...

هذه الإنسانية المكافحة لم تتزوج ورغم ذلك لم تشعر بالسخط

على واقعها ولم يمنعها ذلك من الكفاح والأمل وبذل الجهد لتؤمن احتياجاتها بنفسها من بعد توكلها على الله ، ومشاعرها كانت تتمحور حول شقيقتها وزوجته وأولادهما وإحساسها بكثير من الامتنان نحوهم .. وهي مشاعر أصبح الكثير يفتقدها .
حين تستمع لمنى بدر ستشعر أن الدنيا ما زال فيها خير !
- وأن مصنع السعادة يوجد بداخلنا فقط!!!

إذن

لا تخجل من بداياتك المتواضعة ، ولا تحاول إخفاء حقيقة الأشخاص الذين تحبهم لمجرد اعتقادك أنهم قد لا يحوزون على اعجاب للآخرين، افتخر بنفسك وأبنائك وأبويك وعائلتك ، فهؤلاء هم الثروة الحقيقية لك في الحياة وهم من سيدعمونك في تلك اللحظات التي تشعر فيها بضعفك .

القانون الواحد والعشرون

اعتمد على الله تعالى ثم حاول بقدر ما تستطيع أن تعتمد على نفسك ثم دعم أسرتك ، واطلبه دوماً الستر وأن لا « يحوجك الله إلى أحد» !

قلبك سيخبرك دوماً

يقول نجيب محفوظ

أقصى درجات السعادة أن نجد من يحبنا فعلا على ما نحن عليه .

ماذا لو كان هناك جهاز يكشف للناس ما تحمله قلوبهم من

مشاعر تجاه بعضهم البعض ؟

هل ستظل العلاقات الحالية كما هي أم سيطراً عليها تحديث

بحسب النتائج التي سيقدمها هذا الجهاز ؟

ربما في المستقبل ومع هذا التقدم العلمي الهائل نرى مثل هذا

الجهاز ، لكنه لن يكون بمثل دقة قلبك وصدق إحساسه ...

إشكاليته في الحياة أن الأمور تختلط عليك فتنازعك الأهواء

والآراء فلا تنصت لما يقوله قلبك ولا ترهف السمع إلا لما تريد

أصلاً أن تسمعه ...

ولذلك تشعر بالألم حين تصدم بحبيب أو قريب رغم أنه كان

بإمكانك تجنب ذلك !

قلبك لو أنصت له جيداً فسيقودك نحو الأشخاص الذين يكونون

لك مشاعر الحب والصفاء والمودة بلا زيف ولا مصلحة..!

سيخبرك عن تراويل دعائهم لك في ظهر الغيب بالتوفيق

والرزق والخير والسعة والستر...!

وعن عواصف الخوف التي تهب على أرواحهم حين يمسك سوء
أو مرض أو ضائقة!

سيحدثك عن لهفتهم للقاء بك حيث الصدق في الحوار
والمشاعر الجميلة مهما كان الاختلاف في الرأي ...!

مثل هؤلاء دع قلبك يقودك نحوهم لا تلجمه مهما كانت
الأسباب فهم كنوزك الحقيقية في الحياة ...!

وان كانت سبل الوصال بينك وبينهم قد حالت دونها
مطالبات ..

أو أرسفة متهدمة ..

أو حفر عميقة ..

فبادر وقم بالخطوة الأولى وأخبرهم كم يشفاق قلبك لهم ..
برسالة أو اتصال أو زيارة !

لو أنصت جيدا لقلبك ... فسيحذرك من أشخاص تتفجر في
أعماقهم براكين الحقد والحسد نحوك حتى تكاد حممها من

شدتها أن تحرقهم قبل أن تحرقك ، لكنهم يغالبون مشاعرهم
السوداء ويرسمون الفرح على شفاههم عند رؤيتك ..!

من أجل مصلحة يرجونها منك ..!

أو مال يطمحون إليه ..!

أو غاية يرمون إليها ..!

ومهما قدمت لهم من مشاعر صادقة ونوايا طيبة فلن تحظى

منهم إلا بالألم والجراح النفسية والخيبيات المتتالية !
مثل هؤلاء طواع قلبك في حكمه عليهم ، وحاول التخلص منهم
تدريجيا حتى تقطع علاقاتك معهم إن لم يكونوا من ذوي
الأرحام ، وإن كانوا كذلك فاجعلها على الأقل سطحية لأقصى
درجة ، فمهما أعطيتهم من فرص ليكونوا أفضل فسيجلبون
لك في كل مرة مزيدا من الوجد والجحود !

وتذكر أن الحسد هو ما أخرج أبينا آدم من الجنة ، ومهما بحثت
عن علاج لحسد الحاسد فلن تجد ، لأن علاج قلبه وسر راحته
يكن في زوال نعمتك ، وتبدد راحتك ، وتشتت عافيتك .. !

الحاسد يظن أن جميع ما ترفل فيه من نعم كان من المفترض
أن تكون من نصيبه ، هو يراك لا تستحق ما أنت فيه ، نجاحك
يذبحه ، وعلاقاتك الاجتماعية الناجحة تدفع قلبه للغليان
بالحقد ، ومدحك من قبل الناس يجعل الهم والغم يكتمان
أنفاسه ، مثل هذا لا تحرص على بناء علاقة معه ، فمهما
بالت في إكرامه والإحسان إليه فسيظل يراك شخصا يجب
أن تزول نعمائك حتى يشعر هو بالارتياح .

يقول معاوية بن أبي سفيان

كل إنسان أستطيع إرضائه إلا الحاسد فإنه لا يرضيه إلا زوال
نعمتي . ابتعد عن الشخص المتسلق والحاسد والشامت والسلبي
و" قليل الخاتمة " ..

وعش حياتك كما تستحقها بعيدا عن الألم النفسي والصدمات
المتتالية ، ولا تخشى أن تكون وحيدا حين تبدأ في " غريبة "
من حولك ، فأصحاب النوايا الطيبة سيقبض لهم الله أحبة
حقيقيون مثلهم يمسكون بأيديهم نحو حقول الأمل والعطاء
والحب والصدق .. أنصت لقلبك دوما !

القانون الثاني والعشرون

ابحث عن الرفقة الطيبة التي تشعر معها بالألفة والمشاعر الصادقة
والبساطة وحب الحياة .. واحرص على قضاء وقتك معهم !

BOOKS

٥ يناير

يقول أرسطو

علينا أن نحرر أنفسنا من الأمل بأن البحر يوماً سيهدأ، علينا أن نتعلم الإبحار وسط الرياح العاتية .

ستصادف في حياتك بعض الأشخاص السلبيين، الذين يعتقدون أن من حقهم أن يسألوك عن كل شيء...
وأي شيء...
وأحياناً عن ولا شيء...

ولو كان الأمر بأيديهم لحفروا ثقباً في جدران منزلك ليتلصصوا عليك وعلى أحداث يومك، دائرة اهتماماتهم تتركز على معرفة ما يدور في حياتك اليومية ..

ماذا تفعل الآن؟

من يزورك حالياً ؟

ماذا قدمت لهم ضيافة ؟

عن ماذا تحدثتم ؟

أين ستذهب ومتى ومع من ستذهب ولماذا ؟

كيف حصلت على سيارة جديدة وكم سعرها ؟

كيف أثقت منزلك ومن أين وبكم ؟

ما أسباب مشكلتك مع زوجتك .. ومديرك .. وصديقك ١٥
يعشقون معرفة تفاصيل التفاصيل، وإذا أعطيتهم «وجهاً»
سيتعدون الفضول بمراحل..

سيعتبرون حياتك مزاداً خيراً مفتوحاً لهم

بل وسيعتبرونك الراعي الرسمي لشؤون حياتهم..!!

يتصلون بك في أي وقت بغض النظر إن كان مناسباً لك أو لا..

المهم أن يكون مناسباً لهم وحسب..!!

يفضضون لك ويحدثونك عن مشاكلهم ومشاكل العائلة

والأصدقاء وحتى الجيران

وكل ما عليك فعله والمطلوب منك رغماً عنك..

أن تستمع إليهم ولا تعارضهم ولا تقاطعهم ولا تناقشهم..!!

حتى لا تكون في نظرهم «ثقيل طينة» و «شايف نفسه»..!!

لا تتوقع منهم أن يقدروا وقتك الذي منحتهم لهم ولا انقطاعك

عن مشاغلك الذي تسببوا لك فيه، هم ببساطة يعتقدون أن

حياتك حق مشاع لهم...!!

- سيمتصون طاقتك وجهدك ونفسيك وراحة بالك مثل بعض

يلتصق فوق جلدك ويمتص دمك بخفة ولا تشعر بحرارة لسعته

إلا حين يغادر بعيداً...!!

هكذا هم يحققون مصالحهم على حسابك، ويوهمونك بأن

الخدمات والتضحيات التي تقدمها لهم هي التي تجعل منك

شخصاً له قيمة وشأن!!

- في كل مواقف الرخاء والفرح والاحتفال والإنجاز ستجدهم أول الواصلين ، ليس لأن أمرك يهمهم بل لأنهم مثل النباتات المتسلقة يجب أن يلتفوا حول روحك بصمت وحب مصطنع حتى يكونوا ضمن الصورة الملتقطة.. إنجازاتك لا تعني لهم شيئاً إن لم يكن خلفها مكسب لهم !!

- في تلك الأوقات التي يعتصر الألم فيها قلبك لن تجدهم بجوارك سيكونون " فص ملح وذاب " ...!

هم يدركون جيداً أنك في لحظات الحطام ستكون عبئاً عليهم لذلك يتراجعون خلف الكواليس إلى أن تستعيد توازنك ونجوميتك فوق مسرح الحياة.. ثم يظهرون فجأة برفقة مشاعرهم المزيفة..!

ليصفقوا لك وفي داخلهم تتردد ألف ضحكة استهزاء وسخرية من غيابك اللامحدود وثقتك المفرطة فيهم..!!

- مثل هؤلاء كلما أردت أن تصعد نحو أهدافك درجة ستجدهم يقفزون قبلك ليكسروا درجات السلم، نجاحك يخيفهم يجعلهم يرتجفون رعباً... لأن

- نجاحك سيحررك من قيودهم!

- سيجعلك تكتشف مدى سيطرتهم عليك!

- سيدفعك نحو إعادة حساباتك معهم!

- سيجعلك أقوى وأكثر ثقة في نفسك..!!
- سيجرمهم من تحقيق مصالحهم الشخصية من خلالك..!!
- سيخلقون ألف عقبة وعقبة في طريقك...!!
- سيحتجزونك في زوايا ضيقة ثم يعطونك قائمة خيارات كل واحد منها يؤدي بك إلى طريق مسدود، في تلك اللحظة المصيرية ستظهر حقيقتك وحقيقتهم...!!
- إما أن تستسلم وتتخلى عن أحلامك أو تواجه مخاوفك منهم وتنتصر..!!
- وفي تلك اللحظة التي تنتصر فيها... ستكون لحظة ميلادك الحقيقية..!!
- حين يصادفني سؤالاً فضولياً من أحدهم عن تاريخ ميلادي أقول له بكل ثقة ..

٥ / يناير / ٢٠٠٣ م

ما قبل هذا التاريخ كنت مجرد شخص عادي مثل ملايين البشر..

- لا هدف لي في رزنامة الحياة..!!
- ولا حلم أصحو كل صباح لأتقده..!!
- ولا رؤية في الحياة التي أعيشها..!!
- كنت أغرق في بحور السلبية والتشاؤم والسوداوية.

قبل هذا التاريخ كنت مثل ورقة يابسة في فصل الخريف تعبت
بها الرياح في كل اتجاه وتسقطها على كل رصيف..!!
كان رضا الآخرين هو شغلي الشاغل الذي أسمى إليه..
أما مقياس ثقتي في نفسي فكان يكمن في تقييم الآخرين فإن
سمعت منهم كلمة ثناء ومدح شعرت بأني صاروخ منطلق نحو
أبعد كوكب في المجرة الكونية....!!
وإن سمعت كلمة سيئة شعرت أنني مثل طائر بائس أصابته
رصاصة صياد فهوت به إلى وادي سحيق.. ليحتضر وحيداً!!
لم تكن كلمة (لا) ضمن قاموس حياتي إطلاقاً..! لأنني ببساطة
لم أكن أجروء على النطق بها أو حتى التفكير فيها !!
كنت أضغط على نفسي كثيراً في حياتي الخاصة والعملية حتى
لا أقول لا وحين أشعر أنني أكاد أختنق أكتفي.. بالبكاء!!
حين كنت صغيرة كان حلمي أن أكون كاتبة لكن كل سنة كانت
تمر كنت أردم حلمي وكان يبتعد عني فلا أكاد أسمع أنفاسه...
وكنت أشعر أن جزء مني دفته معه..!!
في تلك اللحظة التي يتأمر كل شيء في هذا الكون ضدك كن
واثقاً أن الله تعالى.. سيجعل لك مخرجاً ترى به الضوء في
نهاية النفق!

في تاريخ ...

٥ / يناير / ٢٠٠٣ م

تأمّرت أحداث الحياة على روحي.. كنت مثل مرآة زجاجية
متهشمة لم أعد أعرف حتى نفسي...!

- خيبات أمل متتالية..

- طفل توحدي لم أكن أستطيع التعامل معه ولا حتى فهمه..!!

- ديون مالية مرهقة نتيجة قروض مختلفة.

- نوبات ذعر وهلع كنت أحاول إخفاءها عن أقرب الناس مني.

- مشاكل زوجية لأتفه الأسباب.

- ضغوط وظيفية في مجال عملي .

أقصى شعور قد يسيطر عليك أن تشعر أنك لم تعد قادراً على
التنفس...!

مثل غواص في أعماق البحر نفذ منه الأكسجين وليس بجواره
من يساعده.. هو يدرك لا محالة أنه سيموت غرقاً إن هو

استسلم ولم يَقم بأي محاولة..!!

في ذلك اليوم فقدت القدرة حتى على التفكير كان الأمر أشبه
بقطعة جليد تسكن عقلي...!

كنت أبحث عن ذاتي أحاول انتشالها..!

إسعافها بقبلة الحياة لعل أنفاسها تعود.. لم أجدها ..!

واكتشفت أنني لأول مرة أعلم أن لي ذاتاً... أضعتها!

حين يفقد قبطان السفينة بوصلته وسط محيط هائج فكل

الاتجاهات ستساوي بالنسبة إليه لا فرق..!

٥٤ / يناير / ٢٠٠٣م

دخلت غرفتي من الفجر إلى الساعة الثانية عشر ليلاً... لا طعام.. لا ماء.. لا اتصالات... انقطعت عن العالم الخارجي

بقيت فقط أنا..... ونفسي!!

لم أواجه يوماً نقداً قاسياً مثل الذي واجهته من نفسي ذلك اليوم الطويل الذي كان نقطة فاصلة بين ما كنت عليه وما أود أن أكون عليه في بقية حياتي...!

لم ترحمني نفسي..

ولم تقبل أعداري..

ولم تستمع لتبريراتي...

كنت أمامها مثل شجرة توت سقطت جميع أوراقها فلم تعد أغصانها قادرة على الاختباء...!!

وكانت الأسئلة التي استغرقت مني أربع وعشرين ساعة لأجد إجابتها

- من أنا؟

- ماذا أريد من الآخرين؟ وماذا يريد الآخرون مني؟

- ما هي أهدافي.. أحلامي.. خططي.. آمالي؟!

- لماذا أهرب من المواجهة وأفضل دوماً الهروب؟

- لماذا لا أستطيع أن أقول " لا " للأمور التي لا أستطيع فعلها

وتشكل ضغطاً عليّ؟

- أين حلمي أن أكون كاتبة ؟ لماذا دفنته ؟
- لماذا أشعر بالحزن دوماً.. وبالألم.. وبالمرارة ؟
- كيف جعلت من الآخرين محور اهتمامي الدائم ومركز أدور حوله لأحصل على الرضا عن نفسي ؟
- لماذا تستهلك مجاملة الآخرين مساحة عظمى في حياتي وأرتعش خوفاً من التفكير.. مجرد التفكير حين يستلزم الأمر مني قول " لا " ؟
- كيف طاوعني قلبي أن أدفن ذاتي من أجل إرضاء الآخرين ونيل إعجابهم ؟
- لماذا أشعر بأنني ضعيفة في داخلي ؟
- لماذا أسعى خلف إرضاء الجميع بكل هذه الاستماتة ؟
- لماذا أسمح للآخرين أن يعاملوني كما لو كانت نفسي مداساً لأقدامهم ومرمى لكلماتهم الجارحة وكيس بلاستيك معلق يضربونه بلا رحمة حتى ينفسوا فيه عن ضغوطاتهم ؟
- لماذا أسمح لهم أن يختلقوا المشاكل ثم أقضى حياتي في البحث عن حلول و " ترفيع " ثقوب روعي المتألمة منهم ؟
- لماذا أرتجف خوفاً من البدء في تحقيق أحلامي خوفاً من تقييماتهم السلبية ؟
- و... و... و... انهمرت على رأسي كل تلك الأسئلة .. بلا أدنى رحمة وتوقف !

ألف سؤال وسؤال جرف روعي ذلك اليوم الطويل كالسيل
الهادر بين أودية صحراوية تشققت حتى حجارتها من الجفاف
وطول العطش...!!

واكتشفت أن كل ذلك الحطام الذي يرقد بداخلي، أنا من
صنعتة.. أنا من أمسكت بالمطرقة طوال السنين العجاف وكنت
أهدم ذاتي في كل طرقة...!

كنت أكسر أسوار روعي لأسمح للآخرين أن يعبروا فوق
أنقاضها علني أحظى بكلمات مدح منهم تشعرني بالرضا عن
نفسي...!!

كنت أهشم زجاج النقاء الموجود بداخلي بسوداوية أناانيتهم
واستسلامي لهم... حتى فقط يقولوا:-

«يا حليها... حبوبة سلوى»...!!

- وحين يوشك حديد المطرقة أن يصدأ.. كنت أستبدله بثاني

وثالث ورابع...!!

- صنعت من روعي اسفنجة تمتص عقدهم وتدخلهم السافر
في حياتي والتفنن في صنع المشاكل وحين امتلأت ثقوبها
، أمسكتها بيدي وعصرتها عصرا في أعماق نفسي حتى لا
يشمت بي من حولي..!

قد لا أبالغ إن قلت لكم، أنها كانت أصعب مواجهة عرفتها في
حياتي.. تخيل أنك في حلبة ملاكمة وخصمك هو نفسك...!

في كل جولاتها كنت تسدد اللكمات المؤلمة نحو نفسك..
وفي الضربة القاضية كان عليك الاختيار..
إما الهزيمة أو الانتصار!!
يقول المهاتما غاندي

كن أنت التغيير الذي تريد أن تراه بالعالم ..

- في تلك الليلة عرفت تماماً أثناء محاكمة نفسي لي ..
- سلبياتي وإيجابياتي
- نقاط قوتي ونقاط ضعفي...
- أهدافي وتطلعاتي

- وعثرات أحلامي المدفونة وآمالي المحطمة..!!

كأن أحدهم يحمل فتديلاً في رحلة بحثي عن ذاتي ويرفعه وأنا
أسير خلفه وسط طريق أستكشفه لأول مرة!!

المدهش في الأمر أنني توصلت لقناعة تامة ..

أن الآخرين غير مسؤولين عن المستوى المتدني الذي وصلت إليه
في عدم تقديري لذاتي بل أنا المسؤولة عما حدث !!

أنا من سمحت لكل شخص في حياتي أن يمسك بقطعة فحم
ويكتب فوق جدران حياتي ما يشاء ، وكنت أكتفي بالتفرج .

فتحت باب الغرفة وأنا إنسانة مختلفة عن تلك التي أغلقتها
خلفها عند الفجر..!!

التغيير..

هو أصعب قرار قد تتخذه في حياتك، وأنا قررت في ذلك اليوم أن أتغير وأغير أفكارى بشكل جذري..!!
من أجمل العبارات التي سمعتها..

ليست الصعوبة في اتخاذ القرار، بل في أنك ستُرغم على التعايش مع كل تبعاته طوال حياتك ..

- قررت أن أكون إنسانة إيجابية.

- أحلم وأسعى خلف أحلامي وأتحدث بها سرا وعلانية ..

- قررت أن أكتب أهدايفي وأحققها بغض النظر عن العقبات.

- قررت أن أتعلم كيف أقول " لا " .

- قررت أن أضع أولويات في حياتي ليس من ضمنها رضا

الآخرين واستعبادهم لأفكارى وحياتي الشخصية ، بل الأولوية

تكون لِنفسي وأسرتي ثم يأتي الآخريين ،عكسيا تماما لما كنت

أقوم به من قبل حيث كان الآخرون يأتون في بداية القائمة وأنا

في أسفلها ... !!

- قررت أن أغير أفكارى وطريقة تفكيرى وكيفية التعاطي مع

أحداث الحياة..

قررت أن لا ألتهت خلف الراحلين ..!!

وقررت أن لا أجمل عيويبي ليراني من حولي بصورة جميلة فمن

يجبني سيتقبلني كما أنا ..!!

كانت القائمة طويلة... شملت كل شيء...!!

ومن يومها لم أتوقف عن اكتشاف نفسي واحترامها وتقديرها
وعدم السماح لأي كان أن يقلل من قيمتها...!
إذن...

أنت لا تختار اسمك ولا بيئتك ولا ظروفك ولا أحداث حياتك
ولا حتى تمتلك القدرة على تغيير من حولك إن لم يرغبوا،
لكنك تستطيع بإذن الله تعالى أن تغير من نفسك وأفكارك إن
أردت بحيث لن تشكل لك البيئة ولا الظروف ولا الأحداث أي
عقبة تحول بينك وبين تحقيق أحلامك...!!
سيحاول من حولك وخصوصا من اعتادوا منك الخضوع لهم
والاستسلام لتقييماتهم وتدخلاتهم وأفكارهم ، أن يثوبك عن
عزمك ، سيبدؤون في الإيحاء إليك بشدة أنك ستفشل وإنك
" موقدها " ...

وسيحاولون ان يطفئوا شعلة فتيلة الإرادة بداخلك بالاستهزاء
والشتماتة والقبل والقال ، وحين يفشلون سيقومون بالعزف
على وتر العواطف وأنت تغيرت وما عدت مثل زمان ، كل هذه
المحاولات وغيرها ترقبها في طريقك للتغيير ، فالناس عادة
يخافون من تغير الأشخاص الطيبين ولنكن صريحين أكثر
حين نقول الأشخاص الساذجين ، لأن ذلك سيجعلهم يفقدون
شخصا " لقطه " كما يقولون ..!

القانون الثالث والعشرون

- اكتشافك لذاتك هو أعظم اكتشاف قد تحققه في حياتك .. اعرف نقاط القوة والضعف والسلبية والإيجابية في ذاتك ثم اعمل عليها بجهد حقيقي .. وركز على أفكارك لأنك من خلالها ستعرف إلى أين تتجه؟! وكنت شجاعاً بما يكفي لتقرر ذلك من الآن ..
وفي القائمة حدد من له الأولوية ولتكن نفسك ثم الأهم فالهم ..!!



تعلم من .. الكف الأول

تقول هيلين كيلر

الحياة ما هي إلا النجاح في دروس يجب أن تعاش حتى تفهم ..

ليس بالأمر الغريب أن تتعرض في حياتك للكثير من المطبات والأحداث السيئة والصفعات المؤلمة التي تدفعك للتفكير ملياً في تغيير طريقة تعاطيك مع الحياة وتقييم سلوكياتك التي تسببت لك بذلك ، وهذا أمر جيد ومطلوب ، ونحن كبشر نحتاج للتقييم من حين لآخر ، لكن الغير جيد أن تظل الحياة تعطيك " نفس كف " كل مرة وأنت لا تتعلم فإن كنت من عشاق " الكفوف " فهذا شأنك ، وإن كنت ترغب حقاً في التغيير فعليك أن تتعلم من " الكف " الأول ..

حين قرأت قصة الزوجة التي أفنت خمسة عشر عاماً من عمرها وهي تجمع الريال فوق الريال من راتبها لتعطيها زوجها بكل ثقة مطلقة حتى يبنيا معاً منزل الأحلام ، ضاربة عرض الحائط بأبسط احتياجاتها الأساسية كأنثى وزوجة ، ثم تكتشف بأن زوجها قام بشراء منزل الأحلام دون علمها وقام بتسجيله باسمه ، ولم تقف الصدمة عند هذا الحد بل ارتبط

بفتاة في العشرين من عمرها ، هذا الكف الأول كان من المفترض أن تتعلم منه هذه الزوجة .. وكان من المفترض أيضا أن تعتقد أن هناك فرقا شاسعا بين النية الطيبة والسذاجة الغبية ..

لكن الذي حدث أنها ذهبت شاكية باكية لشقيقها الذي أرغد وأزبد وهدد بالويل والثبور والانتقام من زوجها ورد كرامة شقيقته وأبنائها ، ثم طلب منها توكيلا عاما ليتمكن من استعادة حقوقها المادية الضائعة ..

وبعد سنة كاملة اكتشفت هذه المرأة المنكوبة بأن شقيقها لم ينفذ وعده لها باستعادة حقها في البيت من زوجها بل قام ببيع قطعة الأرض التي ورثتها من أبيها ، كما سحب مبلغا نقديا من حسابها كانت تخبئه لطوارئ الحياة ، وكان يهم بشراء سيارة باسمها .

حين تنال الكف الأول فلن ألومك ، لكن حين تنال الكف الثاني فلن ألوم غيرك ، الحياة لن ترحم سذاجتك وكونك لا تتعلم من الدرس الأول فتلك مشكلتك أنت لا مشكلة من حولك ، التباكي وتمثيل دور الضحية لن يجعلك تتقدم ، بل سيعمق الجراح في داخلك ، وسيصيبك بالنظرة السوداوية ، وسيشعرك بالانكسار والهزيمة .

الناس قد يشفقون على الساذج لكنهم لا يرحمونهم ، فكلما

أتيحت لأحدهم فرصة لاستغلال سذاجتك فسيفعل بلا تردد طالما أن مصلحته تقتضي ذلك ، وكلما أتيحت له الفرصة ليصعد فوق أكتافك ويصبح أقرب لغايته فسيفعل بلا تردد .
إذن كل ما هو مطلوب منك لتفهم الحياة بالشكل الصحيح هو أن تتعلم من الكف الأول ..!

في حياتي العملية تلقيت "كف" محترم ، كان الدافع له الثقة المفرطة من جانبي وعدم المطالبة بأحقية ما قدمت ، كان عمل كبير قدمت فيه ثمرة جهدي وأفكاري ، وتحملت جهدا مضاعفا فاق الشهرين لأخرجه بالصورة الكاملة التي كنت أسعى إليها ودفع أطفالي وزوجي ضريبة هائلة من الانشغال المتواصل عنهم وعدم الاهتمام بشؤونهم اليومية حتى انتهت منه ..

أذكر ذات ليلة أصبت بإجهاد شديد من شدة استغراقى بالعمل حيث كنت طوال أسابيع متوالية أذهب للعمل ولم أحظى إلا بساعة أو ساعتين فقط من النوم ، ولم اكن أنتبه جيدا لطعامي مما استدعى ذهابي للمستشفى نتيجة الإجهاد !

لكن الذي حدث أن هذا العمل بعد كل هذا الجهد الجبار وسهر الليالي والتفاني اللامحدود والاجهاد المؤلم ، انتزع مني انتزاعا بعد أن اكتمل ، وتمت نسبته لأشخاص لم يبذلوا فيه أي مجهود يذكر !..!

وكان للأمر وقع الصدمة على نفسي ، لكن كالعادة القانون لا

يحمي المغفلين ..

"كف" موجه لكنه علمني في حياتي العملية فيما بعد أن لا أقوم
بتسليم أو ارسال أي عمل إلا موثقا باسمي .

لا تجعل الحياة تصنع من جسدك حلبة كفوف تتوالى بين
جنباتها تلك الصفعات المؤلمة .. تعلم من الكف الأول !!



لا تستعجل .. النجاح!

يقول فان جوخ

كيف تكون الحياة إذا لم تكن تملك الجرأة على المحاولة ؟!

حين اجتاحت ألمانيا مجاعة عظيمة كادت تفتك بالشعب قام فريدريك الثاني بجلب خضروات من أمريكا الجنوبية لم يسمع بها من قبل سكان ألمانيا وكان من ضمنها البطاطس حتى يتمكن شعبه من مقاومة المجاعة وأمرهم بزراعتها .

لكن السكان رفضوها ولم يتقبلوها بل قام البعض منهم بتقديمها كعلف للحيوانات كتقليل من فائدتها...

وبفكرة عبقرية ساهمت في تغيير فتاعات الشعب الألماني في هذا الظرف القاسي أصدر فريدريك الثاني قانونا ينص على أن البطاطس أصبحت حكرا على العائلة المالكة فقط وقرر فريدريك أن يقوم بزراعة حقل كامل بالبطاطس ...

وطلب من جنوده حراسته على مدار الساعة ومنع كل مواطن ألماني من الاقتراب منه ...

ولكنه في الخفاء أوصى جنوده المكلفين بالمراقبة ألا ينفذوا هذا الأمر وأن يتساهلوا مع من يريد سرقة شيئا من ثمار البطاطس أو تذوقها .. !!

ولم يطل الوقت حتى بدأ الناس بسرقة الثمار وزراعتها في حقولهم وتناولها وانتشرت بشكل عجيب مما ساهم في القضاء على المجاعة بل وانتقال البطاطس إلى أوروبا !

تخطر هذه القصة على عقلي كلما التقيت بشابات أو تواصل معي شباب عبر بريدي الالكتروني يبحثون بلهفة عن وصفة سحرية للنجاح السريع ، ومحاولاتي لإقناعهم بأن النجاح وبلوغ قمته ليس ...

" سلق بيض " !

بل هو رحلة طويلة تحتاج إلى حسن ظن بالله تعالى وإيمان مطلق بأقداره وتوكل عليه ووقت وجهد ومثابرة وتخطيط وإصرار وشغف لا يستطيع أيا كان أن يمنحك إياه إن لم تكن تمتلكه بداخلك !

- في إحدى المناسبات تقدمت مني شابة تضج بالحيوية تطلب مني مساعدتها في نشر كتابها ، حين استفسرت منها وجدتها فقط قد كتبتة على أوراق ، لم تقم بعملية الصف لأوراقه ولا تنقيحها ولا اختيار المقاس المناسب للكتاب ولا اختيار العنوان ولا تصميم الغلاف ولا إخراج الفسح الإعلامي ولا حتى معرفة كلفته في المطابع ، كان عذرها أنها طالبة جامعية وما عندها خبرة بمثل هالمواضيع وأيضاً عندها " شلة " وتخرج معهن للأسواق والمقاهي ولا وقت لديها!

- استعجال النجاح والتلهف على قطف ثماره في نفس الوقت الذي لا يتم فيه بذل الجهد المضاعف واللهث خلف كل وميض يقودك إليه لن يجعلك ناجحا إطلاقا ، وحتى من ينجح بسرعة البرق سيخفت بريقه بنفس سرعة توجهه في المرة الأولى!

من القصص الجميلة التي تأثرت كثيرا بها ودفعتني تأثري لأن أشاهد الفيلم الذي يحكي قصة هذه الفتاة الرائعة هي قصة.. ليز موراي....

وهي قصة كفاح عجيبة لفتاة صغيرة عانت معاناة شديدة مع ظروفها البالغة السوء...

وكذلك من بيئتها وأسرتها البائسة المحطمة ..

دعوني أخبركم حكايتها المهمة الجميلة...

ولدت ليز موراي في نيويورك وكان أبواها مدمنين على المخدرات تقول منذ فتحت عيني على هذه الدنيا كنت أشاهد والدتي وهي تستخدم المخدرات وتستلقي طوال يومها على الأريكة ، ووالدي كان مثلها لا يكاد يعرف شيئا مما يدور حوله في هذا العالم ...!

كانا ينفقان كل ما نملكه من أجل شراء المخدرات المدمرة.. كانت معاناتي أنا وشقيقتي تفوق الخيال من حيث عدم الاهتمام بنا وبملابسنا ونظافتنا وكثيرا ما كنا ننام من دون طعام !!. وحين نتلوى جوعا كنا نضطر لأكل مكعبات الثلج ومعجون

الأسنان ، منذ سن الخامسة بدأت معاناتها ليس فقط بالاعتماد

على نفسها بل بالعناية بوالدتها ..

نظرا لإصابة والدتها بمرض الإيدز ..

فكانت ليز تطبخ الطعام لأسرتها وتنظف المنزل وتدخل والدتها

الحمام من شدة هزالها ومرضاها ..

تقول ليز حين كنت تلميذة صغيرة ومن شدة إهمال والدتي لي

كان القمل يتساقط من رأسي على دفاتري مما جعلني موضع

سخرية أصدقائي في المدرسة وابتعدوا عني بسبب ذلك ..

فيما بعد ماتت والدتها متأثرة بالإيدز...!

أما والدها فقد فضل البقاء في ملجأ للمشردين...!

وجها لوجه وجدت ليز نفسها في مواجهة ظروف الحياة الصعبة

وهي ما تزال في الخامسة عشر فقط من عمرها ..

لم يعد لها منزل يؤويها بعد أن تم طردها من الشقة التي كانت

تقطن فيها مع والديها ، فكان الخيار الوحيد أمامها الشارع ..

أصبحت مشردة... مجرد مشردة .. وخرجت من المدرسة !

وفضلت العيش في محطة مترو لكونها تعج بالناس وحسب

مقياسها كانت أكثر أمانا لها كفتاة صغيرة ..

هل تخيلتم وضعها ؟!

هل تخيلتم مقدار البؤس الذي وجدت نفسها فيه رغما عنها؟!

هل تخيلتم مقدار الأحداث السيئة التي مرت بها هذه الفتاة

الصفيرة ١١٩

لكن

أحيانا تأتي الفرص على هيئة كلمات إيجابية يقولها لك أحدهم

فتتير لك طريقا مظلما وترشدك نحو الأفضل ..!

قالت لها زميلتها المشردة معها في الشارع:-

لم لا تكملين دراستك فأنت متفوقة ١١٩

وقررت ليز ويمساندة صديقتها في الشارع أن تكمل دراستها

الثانوية بعد انقطاع دام سنوات...!

تقول حين قررت ذلك حملت أوراقها للتسجيل في كثير من

المدارس الثانوية ولم تقبل بي أي مدرسة ، لكن رغم ذلك

لم أتوقف بل واصلت طرق أبواب المدارس بلا فائدة فالكل

يرفضني بلا أدنى تفكير..!!

سألت نفسي ..ماذا لو قبلت بي إحدى المدارس ١٩

ما الذي يمنعي من الاستمرار في المحاولة وعدم التوقف ١٩

وفعلا وبعد مشوار طويل ومؤلم قبلت بها مدرسة ثانوية أخيراً.

كثير من المصاعب واجهتها ليز حتى تتمكن من إكمال دراستها

الثانوية ..

لم يكن لها منزل يؤويها مثل باقي صديقاتها بالمدرسة !!

فكانت تنام بين جنبات محطات القطار..

وتبدل ملابسها وتقوم بغسلها في حمامات محطات المترو....

وتكتب واجباتها المدرسية فوق سلالم المترو

حيث الصخب والإزعاج وعدم الخصوصية إطلاقاً..

وحين تشعر بالجوع كانت تبحث عن الطعام في حاويات قمامة
المطاعم وبقايا طعام الناس في المترو !!

الدهش في الأمر أنها تفوقت في الدراسة بل وتميزت بها رغم
كل الظروف السيئة التي كانت تمر فيها ..!

ذات يوم قرأت عن مسابقة تنظمها صحيفة النيويورك تايمز
لكتابة مقال وشاركت فيها بكل حماس لأن الجائزة كانت عبارة
عن منحة للطلاب المتميزين للدراسة في جامعة هارفارد أعرق
جامعات العالم قاطبة ..

واستطاعت فعلا الحصول على المنحة بكل جدارة ..!

في عام ٢٠٠٩م تخرجت من الجامعة ولأنها كانت متميزة
ومتفوقة.

فقد تم تعيينها كمحاضرة في جامعة هارفارد.. تخيلوا..!!

كتبت ليز موراي
مذكراتها في كتاب أسمته ..

breaking night

وقد صنّف الكتاب ضمن قائمة الكتب الأكثر مبيعا من قبل
صحيفة نيويورك تايمز

عام ٢٠١٢ قامت قناة ال بي بي سي بإنتاج فيلم عن حياة كفاح

ليز بعنوان:

From homeless to Harvard

وحصل الفيلم على عدة جوائز...

في مرات عديدة وضمن مؤتمرات متعددة لإلقاء المحاضرات كانت ليز ضيفة ضمن شخصيات عالمية مثل توني بليز وميخائيل غورباتشوف وغيرهم من القادة والمؤثرين...

من كان يصدق أن هذه الفتاة المشردة التي كانت تنام في محطات المترو وتأكل من حاويات الطعام وتذاكر دروسها وتحل واجباتها فوق سلالم مترو باردة..

ستكون يوماً محاضرة متميزة ضمن هذه الشخصيات العالمية المؤثرة ١٩

لم يكن الأمر سهلاً أجزم بذلك ..

لقد احتاج الأمر من ليز حتى تتجح الكثير من الصبر والعزيمة والتحمل والجهد المضاعف المبذول ..!

لم تستعجل النتائج بل كانت تبحث وتجتهد وتكد بجد ..!

كانت صبورة فالرؤية كانت واضحة أمامها وكانت تتجه إليها بشغف حقيقي ينبع من داخلها..

لذلك عليك أن تتعلم من قصة ليز بأن ...

- إصرارك على النجاح من المرة الأولى سيدفعك نحو الإخفاق في حياتك والفشل المريع والسقوط لمرات متوالية ، إن لم تكن

شجاعا بما يكفي لتتحمل صهر روحك حتى تكاد تشم رائحة
احتراقها ، وطحن المصاعب لجسدك حتى تكاد تشعر وتسمع
بوضوح..

" طقطقة "

عظامك فلن تنجح أبدا !

يقول كارنيجي:

لا يمكن دفع أحد لارتقاء السلم إن كان غير راغب في الصعود ولن
يفشل أبدا إنسان يحاول ثم يحاول ..

وحتى تنجح عليك أن تبذل جهدا لمعرفة التفاصيل اللازمة التي
قد تقودك نحو الطريق .. لا تقل لا أعرف ماذا أفعل ؟
ابحث .. وابحث ... وابحث

أتمجب من الذين لا يبذلون جهدا ويتوقعون النجاح ؟

إن لم تمتلك الإصرار والقدرة على التحمل

و " النفس الطويل "

ففي واقع الأمر أنت شخص لا يهملك إن نجحت أو فشلت..
فأعد حساباتك من جديد ...

وانس أمر النجاح إن كنت ستعتمد على فلان وعلان في دفعك
للنجاح وتحقيق أهدافك ..

ولا تقل أنا مشغول " بشلة " أو أتابع يوميات مشاهير التواصل
الاجتماعي أو أتابع برامج التلفازو..و..و.

كل شيء في هذه الحياة يحتاج إلى ضريبة يجب عليك أن تدفعها باقتناع حتى تحصل على النتيجة المرجوة ..
إن لم تكن مستعدا للمخاطرة والتضحية فأظنك لم تجهز بعد..!

القانون الرابع والعشرون

النجاح ليس هبة أو إرثا ، هو عمل جاد متواصل وجهد مبذول وإصرار على الوصول .

BOOKS 

کن لطيفاً بحدود

يقول أرسطو

صديق الكل ليس صديقاً لأحد .

يعتقد البعض أنه مخول بوكالة العالم وتصحيح أوضاعه والسعي الحثيث نحو رعاية مصالحه وإعادة الضائعين من أبنائه إلى جادة الصواب ...!

ولذلك تجده يتدخل في كل صغيرة وكبيرة في حياة من حوله ويحمل همومهم ، ويرتسم الحزن على ملامح حياته حين لا يقدر الآخرون ما يقوم به من عمل بطولي لإصلاح حياتهم .! حرصك على المثالية الزائدة في العطاء المبالغ فيه لن يصنع منك بطلاً فأنت لست مكلفاً برعاية سبعة مليار شخص في هذا العالم..

ولا حمل هموم الأمم الأخرى في أصقاع الأرض.. فحتى العبادات التي ستكون سبباً - بإذن الله تعالى - في دخولنا الجنة لم يكلفنا الله في تحمل ما لا نطيقه منها (لا يكلف الله نفساً إلا وسعها) .

لو أنك اهتمت بشؤون أسرتك وزوجتك وأبنائك وزرع القيم الأخلاقية والدينية والاجتماعية في عقولهم وتطبيقها في

واقعهم وفعل الآخرون مثلك في كل أصقاع العالم لانصلح أمر العالم تلقائياً بل وأوشكنا أن نحقق حلم أفلاطون بالمدينة الفاضلة ..

الكلمة الطيبة صدقة كما أخبرنا الحبيب عليه الصلاة والسلام، ولكنك لست مسؤولاً عن قياس مدى تأثير الآخرين بكلماتك الطيبة وملاحظتهم لتعرف كيف أثرت على سلوكهم وحياتهم وقراراتهم ، يقول تعالى:

فذكر إنما أنت مذكر (٢١) لست عليهم بمسيطر (٢٣) (سورة الغاشية)

كل من حولك من البشر مخيرون ولا يستطيع أحد إجبارهم على شيء...!!

ولا حتى الشيطان الذي " استتعد " لهم إلى يوم القيامة وتعهد بإغوائهم فهو يقول: (إن الله وعدكم وعد الحق ووعدتكم فأخلفتكم وما كان لي عليكم من سلطان إلا أن دعوتكم فاستجبتم لي فلا تلوموني ولوموا أنفسكم) (سورة ابراهيم. الآية ٢٢)

لذلك اترك لعبتك المفضلة في ممارسة دور الوصاية على الآخرين لأنك ستجد نفسك لا شعوريا تنسى واجباتك الأساسية نحو أهدافك الدينية والدينية..
ونحو زوجتك رفيقة دربك...

ونحو أبنائك الذين يحتاجونك...

ونحو منزلك عنوان سعادتك...

ونحو عملك مصدر أمانك...

لتنغمس في أداء دور درامي متعب سيهلك أعصابك ويدمر عقلك ويشتت تركيزك وربما تكون خسائر أكبر بكثير من أرباحك المتوقعة...!

كل إنسان يتحمل نتائج قراراته وطريقة حياته ومهما حاولت التدخل بنواياك الطيبة وقلبك الأبيض فلن تكون مرحبا بك على الدوام فحدود خصوصيات الغير عليك أن لا تتخطاها مهما بلغ قربك من شخص ما !
لا تكن مثل صاحب المثل الشعبي الشهير
" معايد القريتين "

فلا أنت الذي رعيت أسرتك وأديت الأمانة ولا أنت الذي شعرت بالرضا في إصلاح من حولك !
تدخلاتك مهما كانت بالغة الصفاء والنية الطيبة فقد تكون غير مرغوب فيها لدى البعض ، بل ربما تسبب لهم بعض الضيق واحساسهم أنك تجاوزت حدود خصوصيتهم ..!
يقول غوته

التضحية الكبيرة سهلة ، لكن التضحيات الصغيرة المتواصلة صعبة .

يقول ديوك روبنسون في كتابه (لا تكن لطيفا أكثر من اللازم)

- إسداء النصح

- إنقاذ الآخرين

- حماية من يشعرون بالحزن

هذه أخطاء كبيرة ، تسبب إفسادا لمصالح من نهتم لأجلهم ونحبهم بصدق حين يتحول سلوكنا بمحاولة لا شعورية للتحكم بهم وبحياتهم.

لذا يتوجب عليك التمييز بين اللطف ومراعاة مشاعر الآخرين وبين السلوكيات الانهزامية التي لا يمكن اعتبارها طبيعية ولا تولد لدى صاحبها سوى الشعور بالإحباط والإرهاق وتنتزع كل بهجة من حياته حين يشعر أنه مسؤول عن الجميع.

القانون الخامس والعشرون

لا تنصب نفسك وكيلًا على ذرية آدم .. ولا تتقمص دور الوصي على البشرية ..

ومهما كانت محبتك لأحدهم فذلك لا يمنحك حق الوصاية عليه أو التدخل بخصوصياته وأموره الشخصية

لا تحمل نفسك أكثر من اللازم حتى لا تتحول محبتك إلى العكس ..!

المرأة.. ستخبرك

يقول محمد علي كلاي

الأبطال لا يصنعون في صالات التدريب ، الأبطال يصنعون من أشياء عميقة في داخلهم هي الإرادة .. العلم .. الرؤية .

تجارب الحياة تصبح رائعة حين نقسم خبراتها مع الآخرين وتصبح أروع حين نؤمن بأن لكل شخص منا تجربة مختلفة لا تخضع للمقارنة...»

ومهما كانت هذه التجربة فاشلة أو صغيرة فعلينا أن ندرك أنها احتلت جزءاً من ذواتنا وأوقاتنا قبل أن تمضي وتكون مجرد خاطرة نتذكرها ما بين الحين والآخر..»

سأحدثكم عن تجربة مررت بها في حياتي ...

ذات مساء وبعد أن تناولت عائلتي طعام العشاء واطمأننت على أطفالي في غرفهم وتأكدت أن كل واحد منهم قد اندس في فراشه ونام نوما عميقا ، وانتهيت من كافة مسؤولياتي الأسرية اليومية ، والعاملة المنزلية ذهبت إلى غرفتها..

قمت بإعداد كوب من الشاي ووضعت قطع من البسكويت الذي أحبه في صحن وأمسكت بالريموت كنترول ، أبحث عن فيلم أتابعه أو برنامج هادف.

كان كل ما حولي يسير بشكل هادئ وجميل وفي قمة الاسترخاء والروعة....

فقد كنت أجلس براحة تامة على الكرسي المفضل لديّ حين أشاهد التلفزيون واندمجت تماماً مع أحداث الفيلم الرومانسي الهادئ.

نصف ساعة بالتمام والكمال مرّت ولم أكن أعلم وقتها أنها ستكون الحد الفاصل بيني وبين ضيف ثقيل دخل حياتي بدون سبب وعاش فيها رغماً عني وأفسد عليّ الكثير من لحظات حياتي..!!

وحصرني في زاوية والتوجس وانتظاره بترقب في كل مرة خوفاً من قدومه المفاجئ!

كان هذا في عام ٢٠٠١ ميلادي وهو تاريخ لن يمحي من ذاكرتي إطلاقاً..!

هل أثرت فضولكم؟

هل تتساءلون بفضول من هو هذا الضيف؟

ما علاقتي به وعلاقته بي؟

انتظروا... سأخبركم بكافة تفاصيل ما حدث..!!

إنها "نوبات الذعر والهلع"، هل سمعتم بها؟

وما تعارفنا على بعضنا البعض إلا في تلك الليلة..

سأخبركم عن تفاصيل اللقاء..!!

ولم يكن كأى لقاء .. بل كان مروعا ومرعبا !
أظن الأشخاص الذين أصيبوا به لأول مرة يدركون معنى ذلك..!!

في قمة اندماجي وهدوئي شعرت فجأة بأن ضربات قلبي تتسارع بشدة وكأنه سيخرج من قفصي الصدري ..!
بدأت البرودة تسري لأطراف أصابعي شعرت بها تتجمد ثم امتد الصقيع إلى يداي وقدماي وبقية جسدي....!!
لم أستطع أن أبلع ريقى بسهولة كأن هناك عظمة كبيرة تسد حلقي تمنعني من التنفس براحة....

شعرت أن دوارا مفاجئا يعيث بمخي ولا أسيطر عليه !
أحسست أن الموت يقترب مني بشدة ويكتم انفاسي !
تغير حتى الواقع الذي أعيشه كأنني في مكان لا أعرفه كل شيء فجأة انقلب رأسا على عقب فقدت الإحساس بالمكان والزمان والقدرة على السيطرة على أنفاسي !

شعرت أنني سأموت...!
همست لنفسي.. إنه الموت وبدأت في التشهد ..!!

لا أدري لكم من الوقت سيطرت علي كل تلك الأعراض لكنني نهضت مسرعة بشكل لا إرادي ...

كان زوجي وقتها في المكتب يقرأ كتاباً دخلت عليه مسرعة وأنا أبكي برعب وبالكاد ألهث :

أحس إنني بموت.. تكفى ترى عيالي أمانة في رقبتيك
لم تكن نظرات الخوف في عينيه إلا انعكاس للخوف الذي
أعيشه «تعوذني من إبليس»

قالها لي وهو لا يعلم ما أصابني فجأة ...
ظننت أن ساعات طوال مرت عليّ وأنا أعيش في هذه الدوامة
لكن هل تصدقون إنها كانت مجرد ثلاث دقائق..!!

ظل زوجي يقرأ عليّ القرآن وينفض على صدري ويحاول بث
الطمأنينة في قلبي إلى أن هدأت نفسي ورحل هذا الضيف
ولكن... لم أكن أعلم أن له زيارات وزيارات!
فيما بعد..

ظننت أن ما حدث تلك الليلة..
نتيجة إرهاق بذلته طوال اليوم..!
وحاولت بثتي السبل أن أبحث عن مبرر وسبب لما حدث،
وطمأنت نفسي بمبررات كثيرة..!
ونسيت السالفة!!

أو حاولت تناسيها والهروب من أحداثها المخيفة)
مرت أيام قليلة قبل أن تعاودني نفس الحالة، شعرت أنني على
حافة الجنون والموت ...

ما الذي يحدث لي؟
لماذا أشعر بهذه الأعراض المزعجة؟

لم كل هذا الخوف الذي يعتريني فجأة ؟
لم كل هذه العوارض المزعجة التي تسيطر على جسدي ؟
لم يكن وقتها خيار الطبيب النفسي مطروحاً ..
وبدأنا في رحلة " المطاوعة " هذا يقول :-
عين قوية ...

وأخر يقول سحر ...

وثالث يقول تلبس جن ..

أشهر عديدة مرت وحالتي النفسية تزداد سوءاً ولا تتحسن إطلاقاً ، كنت أعاني بشدة لأتمكن من الصمود في ظل مهاجمة النوبات المتكررة ، كنت معلمة وبدأت مرحلة الضغوطات في الارتفاع أثناء العمل حيث كنت أجاهد لأخفي حالتي عن جميع من حولي ، مما تطلب مني جهداً مضاعفاً .. وبالتالي ضغوطاً أكبر !!

قمت بالبحث في الإنترنت عن أعراض حالتي وفيما إذا كنت سأجد لها حالة مشابهة ، وصدمت حين علمت أن لها اسماً في الطب النفسي .

" نوبات الذعر والهلع " ... !

وحجزت عند طبيب نفسي مشهور وبكل تكتم وسرية وباسم مستعار دخلت عليه ، تم تشخيص الحالة فعلاً بنوبات الذعر والهلع ، كان الأمر صدمة بالنسبة لي ولم أقبله في البداية !

من الأعراف التي أتمنى أن تتغير نظرة المجتمع تجاه المرض النفسي ولماذا نخفيه حين نصاب به ؟
 تم صرف العلاج الدوائي لي وكذلك جدولاً لجلسات سلوكية أسبوعية ، واطلبت بكل اجتهاد على كل منهما بدقة شديدة..
 مرت سنة كاملة..

ومن فضل الله تحسنت الحالة كثيراً وإن لم تختفي كلية...
 بعد مرور سنة أخرى سألت الطبيب عن إمكانية وقف الدواء فأجابني بكل ثقة ...

" في حالتك .. مستحيل لأن الحالة عندك قوية "

رددت عليه :- راح أحاول أتغلب عليها يا دكتور، وأبشرك حالياً أفكر في تأليف كتاب وهو تجربتي الأولى في عالم الكتابة يمكن يكون مساعد لي أيضا يا دكتور للتخلص من الحالة ..

كنت وقتها أفكر في تأليف كتابي هكذا هزموا اليأس...
 كان رد الدكتور من ضمن تلك الردود الموجهة التي تلقيتها في حياتي و صنعت شخصيتي فيما بعد من فضل الله تعالى ، بل ودفعتمني إلى تحدي ذاتي قال بالحرف الواحد:-

" أكيد أنتي مجنونة، أولاً مستحيل تتركين الدواء والجلسات السلوكية ومستحيل في حالتك تؤلفين كتاب ولو بعد عشر سنين.. أنت مسويه لي فيها طرزان "

الأسلوب الساخر والتهكم على قدراتي والحكم على حالتي
بالمستعصية كل هذه الأمور حركت شيئاً في داخلي..
أحياناً حين تشعل ربة المنزل فحماً لتضع عليه البخور ثم يخمد
مع مرور الوقت ثم ترغب في وضع البخور عليه ثانية فإنها تقوم
بهذه بعنف في المبخرة حتى تبعد الرماد، فيظهر توعد الفحم
من تحته..!!

لم تكن رغبتني في التخلص من الحالة بأكملها إلا نتيجة
للأعراض الجانبية المزعجة التي بدأت أشعر بها، لكن سخرية
الطبيب وقتها كان أكبر دافع أثار التحدي في داخلي..!!

في عام ٢٠٠٢م قررت أن أهزم نوبات الذعر والهلع !
لم يكن قراراً سهلاً إطلاقاً ، خلال شهرين وتحت إشراف
طبيب نفسي آخر أوقفت تناول الدواء، عاودتني النوبات أشد
شراسة من قبل لكنني لم أستسلم.. قررت مواجهتها..!!

وكان حديثي أمام المرأة مع نفسي من أروع الحوارات التي
أجريتها يوماً في حياتي ...
أقنعت نفسي...

١- أن هناك ملايين غيري يمرون بما أمر به ولذلك فيني لست
وحيدة بهذا الأمر..!

٢- أن للموت موعداً محدداً لن نتجاوزه ولن نتقدم عنه بثانية
واحدة وبالتالي... هذه الأعراض هي أعراض لنوبات الذعر

والهلع وليست مقدمات للموت...!

٣- توقفت عن التركيز على الحالة أثناء النوبة والاستسلام
لأعراضها البغيضة، فبمجرد بدايتها...
أنهض من مكاني...

أتحدث بصوت عالي..

أرتب المكان أتنفس بعمق...

أسقي الأشجار في حديقتي...

إلى أن تمر بسلام واكتشفت أن عدم الاستسلام لها يقوم
بإضعافها مرة تلو الأخرى أما التركيز عليها وأعراضها فإنه
يزيد الأمر سوءاً...!!

٤- بدأت في ترويض أفكاري نحو الإيجابية والنجاح وتحقيق
الأحلام وبدأت في وضع أهداف أسعى لتحقيقها لذلك أوجدت
فكرة أكبر من فكرة معاناتي من نوبات الذعر وهذا في حد ذاته
أسهم كثيراً في طريقي للتعايش.. بإذن الله تعالى..!!

٥- حديثي مع المرأة كان وكأنني أحادث صديقة عزيزة عن
أحلامي وتطلعاتي وعزمي على التخلص من نوبات الذعر
كان حديثاً شبه يوميّاً، قادني للتعرف أكثر وأكثر على نفسي
ومعرفة نقاط قوتي وضعفي، لن تجد أصدق من المرأة تخبرك
عن حقيقتك...!!

في ٥ / يناير / عام ٢٠٠٣ م

اتخذت أهم وأعظم قرار مصيري في حياتي، وهو أن أكون إنسانة إيجابية وأحقق أحلامي مهما قال عنها الآخرون أنها مجنونة أو مستحيلة..

- وفي نهاية عام ٢٠٠٢م ومن فضل الله تعالى وبعد كفاح وصبر وإيمان ويقين وحسن ظن بالله تعالى وجهد شاق وعدم استسلام ويأس من رحمة الله سبحانه ..

استطعت ومن خلال خطوات بسيطة أن أتخلص نهائياً من نوبات الذعر والهلع...!!

- عام ٢٠٠٤م انغمست في تأليف كتابي هكذا هزموا اليأس، في كل قصة وخاطرة وشعر ووقفه كنت أشعر أنني أولد من جديد.. كنت أكتب هذا الكتاب للنفسي وكنت أجدها بين سطوره...!!

- وفي عام ٢٠٠٧م أرسلت نسخة من كتابي هكذا هزموا اليأس هدية للدكتور المشهور الذي وصفني بالجنون وبأنني أحلم بالمستحيل حين فقط أردت بعون الله تعالى وحسن ظني فيه .. - الشفاء من المرض.

- وتأليف كتاب.

تمنيت لو أنني كتبت له إهداء....

(الجنون والمستحيل بين يديك الآن)

لكنه للآن لم يعرف بأني أنا تلك الإنسانة الضعيفة التي دخلت لأول مرة في عيادته باسم مستعار وهي ترتجف هلعاً وبرأسها

ألف سؤال وسؤال ...

لكنه كاد بكلماته أن يوصل أبواب الأمل ... فله الحمد والشكر على فضله أني لم أنصت إليه ... ولم أوّمن بتقييمه البشري

الذي يتوقف أمام المعطيات البشرية المحدودة ..

ومن السخرية أنني تلقيت ذات يوم اتصال منه يعرض علي

التعاون معه في المجال التدريبي .. فرفضت بلباقة ..

أتوقع لو علم أني تلك الإنسانية التي كاد يخلق أبواب الأمل في

وجهها لأصابه الندم والدهشة معا ..

لقد دفعني من حيث لا يشعر لأن أتحدى نفسي وأكون أكثر

إصرارا على الشفاء بحول الله تعالى ومطاردة حلمي بتأليف

كتاب ...

إذن

أنصت دوما لذلك الصوت الداخلي الذي يخبرك بأنك قادر

بإذن الله على المضي قدما ، ولا تجعل من التهكم والسخرية

سببا في هبوط معنوياتك ، وإياك ثم إياك أن تجعل الأحكام

البشرية مقدمه على حسن ظنك بالله تعالى ... أبدا !

القانون السادس والعشرون

تحدث مع نفسك بالمرآة وانظر في عينيك واسأل نفسك هل أستطيع ؟

المرآة ستخبرك بحقيقتك ومدى قدراتك !!

في زمن الضجيج

في هذا الزمن الذي يعلو فيه من حولك ضجيج الأجهزة الإلكترونية والذكية ووسائل التواصل الاجتماعي والخلافات الشخصية والاجتماعية والتصارع من أجل أن يثبت كل واحد وجهة نظره ، وضجيج لهاتك في الحياة للحصول على لقمة عيشك وأنت تكابد زحام الشوارع و " نفسية " بعض المدراء و " شللية " بعض الزملاء ، وضجيج طلبات الأسرة التي لا تنتهي والتزاماتك الاجتماعية الأخرى ، فإنك لا تكاد تجد وقتا مستقظا للحظات هدوء تستمتع بها أو لحظات تأمل تشحن روحك من جديد وتمنحك روحك استرخاء أنت تحتاجه فعلا..! وسط كل هذا الضجيج لا بد وأنت تكون متسلحا بأهم مهارتين علمتني الحياة أنهما من أهم المهارات الحياتية التي يجب أن تتمتع بها لأنها ببساطة ستفيدك في الحد من ارتفاع الضجيج ، وكذلك ستفيدك في حماية صحتك ___ بإذن الله ___ من الضغط والسكر والقولون العصبي والهم والغم .

المهارة الأولى

مهارة " التطنيش " ...

وتعني أن لا تدقق على كل صغيرة وكبيرة ، ولا ترفع سقف توقعاتك كثيرا حتى لا تصاب بصدمة عمرك والتي ستفقدك

عقلك حين تكتشف أنك رغم كل عطائك وتضحياتك ومساعدتك لمن حولك وتفضيلك لهم كثيرا على نفسك فإنك ستندم في النهاية حين تدرك أنك لا تعني شيئا مهما بالنسبة لهم ، وحين " تنشره " عليهم من باب " في الفرحة منسي وفي الحزن مدعي " ستسمع من التبريرات ما يسمم بدنك ويقلب عالمك ويهيج القولون عندك ، فنصيحتي لك عليك بمهارة " التطنيش " جربها مرة ومرتين وثلاث في البداية ستجد صعوبة ولكن مع الأيام ستمتد عليها ولن يهملك ما يحدث حولك من منغصات وتجاهل وعدم تقدير ، ودوما اجعل عطاءك لله فقط ولا تنتظر شكرا من أحدهم ..!

المهارة الثانية

مهارة " التسليك " ..

ستقابل أشخاصا سواء كانوا قريبين منك أو معارف ، ستشعر أثناء حوارك معهم أنك تسبح ضد التيار ومهما كنت سباحا ماهرا فستشعر بالوهن يدب في عضلات يديك والانهاك يقتلك ولن تصل معهم إلى أي شاطئ أمان ، وربما ارتفع عندك الضغط والسكر وأنت تتجادل معهم ، فالحوار بالنسبة إليهم مصارعة حرة لا بد من الضربة القاضية ، مثل هؤلاء " سلك لهم " .

وحاول التوقف عن الحوار معهم بأقل الخسائر ، فحتى التوجيه النبوي الشريف للحبيب عليه الصلاة والسلام أشار بذلك (أنا زعيم بيت في ربض الجنة لمن ترك المراء وإن كان محققا)

فكم من حوارات سكن فيها الغضب والانتصار للنفس تحولت لجرائم مروعة ١٩

في زمن الضجيج جرب هاتين المهارتين وريح مخك!



بداية .. امرأة

يقول برنارشو

احذر من الشخص الذي لا ينتقم منك فهو لم يسامحك ، ولن يسمح لك أن تسامح نفسك .

أحيانا تمر عليك بعض الأوقات الصعبة التي تود لو أنك أثنائها دخلت كهف الصمت وقطعت صلتك بالعالم الخارجي .. حتى يتحسن مزاجك وتهدأ نفسيتك وتعود لطبيعتك ، وهي فترات طبيعية جميعنا نمر فيها بلا استثناء..!

لا تعتقد أن الكتاب والمفكرين وحتى مدربي تطوير الذات يعيشون السعادة المطلقة أو المزاج " الراقق " على طول اليوم ، جميعنا بشر نتعرض للإحباطات والألم والإحساس بتغير المزاج والرغبة بالصمت ..!

كنت أعيش إحداها ذات يوم ، سكبت قهوتي في فنجان المفضل وفتحت بريدي الإلكتروني ووجدت هذه الرسالة الجميلة التي وصلتني .. فغيرت مزاجي ذلك اليوم بأكمله..!

تقول صاحبة الرسالة

عشت مع زوجي عشرة أعوام كاملة أحرقت فيها نفسي تماما من أجله منحته مشاعري المتدفقة وأحاسيسي المشتعلة بالحب

وحرمت نفسي من العلاقات الاجتماعية من أجله ، حتى لا
يشغلني شيء عن خدمته والتفاني من أجله ..
كانت " فلوسي هي فلوسه " ، " وراحتي هي راحته "
منحته بطاقتي البنكية يتصرف فيها بحرية كاملة ولم أسأله
يوما لم سحبت هذا المبلغ أو ذاك ؟

بل وتماديت في العطاء اللامتناهي معه فكتبت المنزل الذي
نعيش فيه باسمه حتى لا يشعر بالنقص كرجل
سفرياته الداخلية والخارجية تكفلت بها ماديا ..
وكنت أضع ملابسه وأدق احتياجاته في حقيبة السفر وكأنني أم
عطوف تجهز " شنطة " ولدها المسافر حتى أنه لم يكن يتفقد
أغراضه من بعدي لثقلته العميقة بشدة حرصي عليه ، كانت
جميع طلباته أوامر بالنسبة لي ...

فعلت ذلك حتى لا أفقده .. وكنت أتحمل كل شيء من أجله ..
قد تتساءلين لماذا ؟

ببساطة لأنني عاقر لا أنجب ..
اكتشفنا هذا الأمر بعد مرور سنتين من زواجنا مررنا فيها
بمرحلة فحوصات مرهقة لتأتي النتيجة نفسها بعد كل مرة ، لا
تتغير أبدا .. لا أمل !

كان زوجي بين فترة وأخرى يعايرني بذلك ويجرح مشاعري
كأنثى ، ويذكرني أنني السبب في حرمانه من الذرية وطفل
يضاحكه .. ويقول له " بابا " ..

فكنت أحاول تعويضه رغم جرحه لمشاعري بالمال والاهتمام
 الزائد. والضغط على أعصابي ...
 لكن في المقابل كان خوفي من فقدانه يسيطر على عقلي بشكل
 هستيري ، لا يكاد يصدقه احد ..!
 لم أكن أتخيل أن يتركني ويرحل مع امرأة أخرى تكون قادرة
 بمشيئة الله على منحه الأطفال ..!
 كنت أخشى من الوحدة ..
 وشماتة الآخرين ..
 وفشلي في الحياة ..
 وعدم قدرتي على المواصلة ، والبدء من جديد .
 عطائي اللامحدود له وانكساري أمامه وتشبثي به جعل الأنانية
 تتضخم في داخله وتشعره بأنه صاحب فضل ومعروف ببقائه
 في حياتي متناسيا أنني منحته أضعاف ما منحني ..!
 بدأ في التناول علي بالضرب والإهانات وافتعال الشجار لأنفه
 الأسباب ، وكنت أتحمل خوفا من رحيله)
 ذات يوم طلب مني مبلغا ضخما واستغربت من طلبه فهو
 يعرف رصيدي أكثر مني ...!
 لم أكن لحظتها أعلم أنه كان يخطط لأمر في نفسه ..
 ولأنني اعتدت أن لا أرد له طلبا فقد قدمت سلفة على البنك
 برهن أكثر من ثلث راتبي وأعطيته جميع المبلغ ..!

وسافر لإحدى الدول العربية .. وأصبح يتردد على نفس الدولة
أحيانا مرتين في الشهر وحين كنت أستفسر منه كان يقول
عندي مشروع تجاري أعمل عليه مع صديقي فلان...!

وبعد سنة كاملة من تلك السلفة وذات مساء حزین اتصل بي
قائلا : سأعود الليلة ومعى مفاجأة جميلة ستسعدك...!!

"فالله الله بالعشاء الزین"
تأنقت وحضرت العشاء وطبخت كل الأكلات اللی يحبها،
وبخرت المنزل وتجهزت للقاءه ..

ودخل ولكن لم یکن وحده كانت تسیر خلفه امرأة جميلة تحمل
طفلا بین یدیها...!
وقال بكل زهو:

"سلمی علی أم عبدالله وعلی عبدالله وأبغاك تصیرین مثل أختها
الكبيرة" !!

لم تكن صدمة الضرة هي ما قتلني داخليا ولا ذاك الطفل
البريء ، بل اغتياله لمشاعري كأنثى في تلك اللحظة ولا مبالاته
بإحساسي كزوجة متفانية أعطته بلا حدود ..

كيف علی الأقل لم یهد لي الموضوع ؟

كيف هنت علیه حتى یضعني في هذا الموقف ؟

حين رأیته وخلفه تسیر زوجته وهي تحمل طفلها وبعد أن

أخبرني بذلك دون أدنى مقدمات أو تمهيد ... شعرت أن حياتي انتهت !

أغمي علي وأصبت بانهيار عصبي وتم نقلي للمستشفى وحين فتحت عيني كان شقيقي يجلس عند رأسي أما زوجي فلم أراه خلال وجودي بالمستشفى إلا مرة واحدة قال فيها لشقيقي بكل برود ولا مبالاة ..

(دلح حريم ، بكره تتعود وتصير هي وضرتها مثل الخوات)
خرجت من المستشفى لبنت شقيقي ، وبدأت في عملية تقييم شاملة لحياتي مع زوجي فاكتشفت أنه لا يتمتع بمميزات تدفع أي امرأة للتشبث به كما فعلت أنا طوال حياتي البائسة معه ..
بالعكس كان جلفا .. عصيبا ..
منعدم المشاعر والاحاسيس ..
يتلذذ بإهانتني ...

ومجتهدا في زرع إحساسي بالذنب تجاهه بكل أنانية ...
لم يكن يمتلك ذرة رجولة ولذلك استغل ظروف لي ليتزني ماديا ويرهقني عاطفيا ونفسيا ويحاسبني على قدر من أقدار الله تعالى لا يد لي فيه ولا اختيار ، قررت أن أطلب الطلاق وأبلغته بقراري فصعق تماما كيف لتلك الزوجة العاقر الضعيفة أن تمتلك فجأة هذه الثقة والجرأة !

رفض رفضا قاطعا فأنا بالنسبة إليه خزينة بنكية متنقلة ..
رفعت عليه قضية خلع ورددت له مهره سبعين ألف ريال
وطالبتة بإرجاع منزلي والسيارات والمال الذي استلفه مني
بحجة المشروع الذي لم أكن أعلم أنه زواجه من أخرى...
لكنه أنكر حقوقي فدعوت الله عليه أن لا يهنأ فيهم وكانت هذه
هي آخر مرة رأيته فيها ، وعلمت فيها بعد أن أصبح مشلولاً لا
يستطيع المشي ولم يرزق بغير ابنه)
لم تكن الأيام الأولى سهلة ولا ما مررت به كان سهلاً ..
مرت علي أوقات صعبة فكرت فيها بالاختباء من العالم بأسره
بالاندساس في فراشي طوال اليوم وعدم رؤية أي انسان ..
بإغلاق باب غرفتي والهروب من المواجهة...
يقول جودروسكي

الطيور التي تولد في القفص تعتقد أن الطيران جريمة .

لكن شقيقي وزوجته لم يتخليا عني خلال تلك الأوقات الصعبة
سانداني بكل قول وفعال ، يدفعني للنهوض من جديد وعدم
الاستسلام لعثرتي هذه...)
وفعلاً ..

في كثير من الأحيان ستكتشف أن أدق اللحظات وأعظمها في
حياتك وأصعبها ..

هي تلك اللحظة التي تتخذ فيها قرارك بعدم قبول الهزيمة ..

وتنهض من جديد ..!

استعدت ثقتي بنفسي وعلاقاتي الاجتماعية وركزت في عملي
وبدأت في استقبال أنفاس الحياة كطفل يتعلم المشي لأول
مرة..!

ومرت السنوات جميلة أستمتع فيها دون خوف من الآتي...!
وتقدم لخطبتي دكتور أرمل يعمل معي في المستشفى ولديه
أربعة أبناء ، فعوضني ربي خيرا بزوج أشعرنى بقيمة وجودي
في حياته وأغدق علي مشاعر الحب والاحتواء وبأبناء رائعين
ربي يحفظهم لي ، حين يقولون لي ... (يمه)

أشعر أن العالم بأسره يتراقص فرحا داخل قلبي ..!
- أردت أن أشارك قصتي مع القراء لعلها تشعل قنديلا انطفئ

داخل روح أحدهم فلم يعد يتبين طريقه في هذه الحياة..!!
أو لعلها تلامس قلب زوجة كتب الله لها أن لا تتجب .. وتشعر

بتأنيب الضمير لأنها غير قادرة على منح زوجها طفلا ..!
أهمس لها ..

أقدار الله حين يكتبها لنا فليس لنا سوى القبول والرضا فالله
تعالى حكمة في كل قدر سواء خيرا أو شراً.. الرضا سيجعلك
تفوض أمرك لله وسيشعرك بالراحة النفسية وكلما أحسست
بلهيب الحرمان من الأمومة يحرق صدرك ردي قوله تعالى .
(عسى ربنا أن يبدلنا خيرا منها) .

وكوني على ثقة أن الله سبحانه يخبئ لك الأفضل والأجمل
المسألة كلها رهن مشيئته وحكمته .. فارض بما كتب الله لك .

القانون السابع والعشرون

من أفسى الأمور أن تسمح لتائب الضمير غير المبرر بالتمدد في
عقلك والسيطرة على تصرفاتك ومشاعرك ، لا تجلد ذاتك على أمر
ليس في نطاق قدرتك .. وكن واثقا أن أشد لحظات الليل ظلاما هي
التي تسبق ضوء الفجر!

BOOKS

اعبر انت أولاً

يقول برناردشو

الندم لا يقتصر على التصرفات الخاطئة، فكثيرا ما نشعر بالندم على التصرفات الصحيحة.

بعض الرسائل التي تصلني تدفعني إلى التأمل، وربما أطلت في تأملي لرغبتني في الوصول إلى ردود مقنعة أو تبريرات أستطيع من خلالها أن أجيب على تساؤلات الطرف الآخر، ولكن في بعض الأحيان أفضل في ذلك؛ لأنني فعلا لا أمتلك أحيانا تلك الردود المقنعة!

يقول صاحب المشكلة، لم أعد أفهم ما يجري حولي، فالمفاهيم اختلطت في عقلي حتى أوشكت أن أفقد القدرة على التمييز بينها، أنا يا سيدتي الأخ الأوسط لتسعة من الأشقاء والشقيقات، أعيش مع والدي منذ تزوجت قبل ٢٥ عاما، لم أرغب في الاستقلال بسكن خاص بي، فقد كان الحزن يعتصر قلب أمي عند زواج كل واحد من أشقائي الأكبر مني والأصغر مني، واستقلالهم بمساكنهم رغم إلحاحها عليهم بالسكن معها، خصوصا أن المنزل كبير ويتسع للجميع، مضت السنوات ولم يتبق في منزل العائلة سواي وزوجتي وأبنائي.

منذ صغري كان الجميع يناديني بـ "أخونا الطيب" ..

هذه التسمية التي صنعت مني في نهاية الأمر إنساناً أحقماً، يدور في حلقة دائرية، لا يجد فيها متكاً يستند إليه ليلتقط أنفاسه من لهائه المحموم لإرضاء من حوله ، كنت أشبه بشيك مفتوح لأشقائي وشقيقاتي يصرفون منه متى شاءوا وكيفما شاءوا...!

كل المآزق التي مروا بها كنت لهم السد المنيع، الذي حماهم من انجرافات سيول الأحداث المخيفة، كانت أبواب حياتي مشرعة لهم يطرقونها في أي وقت يرغبون، لم أخذلهم في يوم ما، ولم أعتذر عن مساندة أحدهم، ولم أتذمر من كثرة مشكلاتهم وعثراتهم...!

كدت أن أنسى حتى اسمي من كثرة ما كانوا ينادوني بـ "أخونا الطيب" ...

لكن اكتشفت أن الطيبة بمنظورهم هي استغلالك حسب مصالحهم واستغلالك حسب احتياجاتهم إليك، حين تمت ترقيتي في عملي، وتطلب مني ذلك السكن في مدينة أخرى، قاموا بشن حرب مؤلمة كادت تحرقني، ووصفوني بالعقوق وعدم مراعاة خاطر والدتي و"بخروف زوجته" ... الذي يمشي على هواها، وحاولوا تشويه صورتي أمام والدتي وإثارة غضبها علي، كل ذلك حتى يثنوني عن قراري الذي سيجعلهم وجهاً

لوجه أمام مسؤولية رعايتهم لوالدتي.

كان الأمر يقض مضجع الأنانية في نفوسهم، وفعلا لم يبادر أي منهم بعرض إقامتها لديه عند سفري ، لذلك أصررت عليها على الانتقال معي وأسرتي لتلك المدينة وهذا ما حدث، ولكن في قلبي غصة وسؤال أرجو إجابتك عنه... لماذا يُستغل الطيبون حتى يكرهوا طبيبتهم!؟

تساؤل موجه حين يتخيل أحدنا نفسه في موقفه) حسب اجتهادي الشخصي أظن أن الأمر يكمن في مثاليته الزائدة ولطافته الشديدة وحساسيته المرهفة التي تجعله يتحرج من رسم الحدود التي كان ينبغي عليه رسمها .. كان المفترض أن يعامل كل من حوله حسب قدرته واستطاعته ، طبعا الام والاب دوما هم الاستثناء ، لكن الآخرين حين يرونك قد انحنيت فثقت أنهم سيركبون ظهرك فمتى ندرك أن هناك فرقا شاسعا بين الطيبة والسذاجة ..!

أستاذتي .. والتنورة !

يقول شارلي شابلن

لكي تعيش .. عليك أن تتقن فن التجاهل باحتراف .

تجارب الحياة تغدو رائعة حين نقسم خبراتها مع الآخرين رغم أن البعض قد يجد حرجاً في ذكرها! والبعض الآخر يظن أنها خاصة بصاحبها فقط ، وقلة من يدركون أن معرفة الآخرين عنها قد تشكل فارقاً في حياتهم لذلك دعوني أحدثكم عن تجربة مررت بها ولم أنسها، بل إنها أصبحت مثل بطاقة المناسبات السعيدة ..

أبتهج باستعادة ذكرياتها حين تتأزم الأمور من حولي! حين كنت أدرس في الكلية كنت أعيش مع زوجي في ظروف مادية صعبة جداً إلى تلك الدرجة التي لم أتمكن فيها من شراء ملابس جديدة للكلية أتصدقون ذلك؟! كانت الكلية تُلزمننا بارتداء تنورة سوداء وقميص أبيض ولأن الظروف المادية وقتها لزوجي كانت بالغة السوء حيث كنا قد اشترينا لتونا قطعة أرض كبيرة ونسدد أقساطها التي تلتهم ثلاثة أرباع الراتب بلا مبالغة ، والرابع الباقي كان يذهب لديون صغيرة هنا وهناك ولا يتبقى لنا إلا الفتات البسيط ، فكنا

نعمت على مكافأة الكلية (٨٥٠) ريال بشكل كبير وحتى هذه كانت تأتي كل شهرين أو ثلاثة !

لذلك اشترت تنورة رخيصة جداً بحسب الميزانية التي توفرت لنا وكنت حريصة جداً على الاهتمام بها ...!

ورغم ذلك لم تصمد أمام كثرة الاستخدام اليومي لها .. فمع تكرار عملية غسلها كانت ترتفع قليلاً حتى بدأت خيوطها الواهية في التسلل خارج حدودها ..!

كنت طالبة مثالية لكن ذلك لم يشفع لي أو يحول بيني وبين ما حدث؟

أترغبون قرائي الكرام في معرفة ماذا حدث ..؟
رأيتي إحدى الأستاذات ورأت كيف أن تنورتني قصيرة بمقدار بوصة واحدة بفعل عوامل التعرية التي كانت تجهلها والتي حدثتكم عنها في البداية ، وللحق فقد كان هناك تنورات أقصر بكثير لم تنتبه إليها أستاذتنا ..!

ربما لأن الإنسان المثالي يكون دائماً تحت المجهر .. أقول ربما ، طلبت مني هذه الأستاذة أن أغير تنورتني التي وصفتها بـ 'قلة الأدب' ..!

ابتلعت حينها ريتي بصعوبة فتخيلوا طالبة مثالية ويتم توجيه هذه الملاحظة الكارثية لها ..

وأمام زميلاتنا ..

وأيضاً دون معرفة خلفية الثورة الكثيبة...
يومها بكيت في حمام الكلية .. كنت أحاول أن أداري دموعي
وضعفي وانكساري ..
لم أكن أريد لأحد أن يعرف ظروف المادية الصعبة فمنذ كنت
صغيرة كنت أمقت نظرات الشفقة...
مرت الأيام وظروفنا المادية لم تتحسن بل ازدادت سوءاً
فواتير تراكمت وأقساط لم تسدد وديون لم يعد أصحابها
يطيقون الانتظار، والشيء الجديد أنني أصبحت تحت مجهر
هذه الأستاذة فأصبحت يوماً تكرر هذه الملاحظة عليّ حتى
أصبحت أسعد أيما سعادة حين تشغل بأمر ما...
أو تغيب لأي سبب كان، لكن علمتني الحياة أن الأمور التي
نخشها هي دوماً ما تظهر لنا ونكون وجهاً لوجه أمامها...
سأصور لكم المشهد حتى تدركوا قسوة التجربة التي مررت
بها.. كان اليوم يوماً مفتوحاً في الكلية مما يعني أن الجميع
خارج أسوار القاعات...
يومها كانت الساحة مثل خلية نحل الطالبات والأستاذات
والموظفات والعاملات كأنما الجميع يومها يجلسون فوق مقاعد
مسرح كبير ويتفرجون على عرض بائس يوشك أن يبدأ...
وفعلاً ابتدأت فصوله حين مررت أمام تلك الأستاذة محاولة
جهدي التواري عن ناظرها بلا جدوى ليأتيني صوتها مرعباً

مزلزلاً كل خلية من خلايا مثاليتي الهادئة وأخلاقي العالية..
سلوى...!!!

ألم أخبرك بأن تغيري تنورتك؟

هل المسألة تحدي..؟

هذا آخر إنذار وبعدها تحقيق أفهمت..15

سكون عم الساحة فجأة..

وشعرت بأني أتلاشى ببطء مروع كقطعة جليد صهرتها أشعة

الشمس، لم أعد أشعر أو أرى أي شيء من حولي..

كانت هناك ضبابية مخيفة تعم المكان..

اختفت ملامح الوجوه من أمامي كأنني في يوم ضبابي..

خيم الصمت..

أخذت أبحث عن نفسي..

أين أنا..16

ماذا حدث؟..

دقائق مرت وتبدد غيش الرؤية..

همسات رثاء تصاعدت من حولي....

ضحكات سخرية.. ونظرات حادة نحو تنورتي البائسة...1

لكن المثير للسخرية أنني لم أسمع تصفيقاً ولو من باب التشجيع

والمساندة على هذا العرض المجاني لدراما إنسانية موجعة!

صوت في داخلي أخذ يصرخ بي بقوة..

اهربي ... اهربي..!!

وتواريت عن الأنظار.. ذهبت إلى حمام الكلية وبكيت و أنا
أشعر بانكسار مربع بداخلي وبإهانة مريرة وازدراء نفسي بالغ
واحساس موجع بالدونية وكأن الجميع علم بطروفي المادية
الصعبة التي كنت أحاول اخفائها ..

وقفت أمام صنوبر الماء لأغسل وجهي حين شعرت بوقوف
صديقة لي بجانبني وبيدها منديل أعطتني إياه وهي تقول:-

تذكرين حلمك الكبير اللي كلمتيني عنه بأنك راح تكونين
كاتبة معروفة في يوم من الأيام يمكن أنتِ الحين متألة ولكن
تخلي نفسك إنك صرتي الكاتبة المعروفة وإن كل أحلامك
تحققت .. يا سلوى

تجاوزي كل التعليقات التي سمعتها الآن وتصرف الأستاذة
معك ولا تخلين أحد يكسرك ..

وخرجت صديقتي..

ثم نظرت إلى المرأة..

رأيت نفسي وجهاً لوجه مع ذاتي المنكسرة المحطمة الخائفة
التي كانت تجيد الهروب دوماً في مثل هذه المواقف ..!

لحظتها شعرت ولأول مرة أنني لا أرغب أن أكون تلك الإنسانة
واقتربت من المرأة ركزت على عينيّ ثم أغمضتهما وأنا أهمس
لنفسني :

سلوى من أنت؟

وجاءني الرد من داخلي :-

أنا كاتبة معروفة وراح تقرأ هذه الأستاذة اسمي وتذكرني
وتتذكر موقفها معي...

أتردون ماذا حدث بعد ذلك؟

لم تعد تهمني ملاحظات تلك الأستاذة ولم أعد أعبئ بها، بل
إني تجرأت يوماً أن أقول لها :-

لما أكون الطالبة الوحيدة في الكلية اللي تنقص تنورتها بمقدار
بوصة واحدة حاسبيني

ومن يومها لم تعد توجه لي أي ملاحظات..!

علمتني هذه التجربة أن تلك الصورة الذهنية التي تسكن في
عقلنا الباطن ما هي إلا من صنعنا نحن وليس مهماً من تكون

الآن أو ما هي ظروفك؟

أو كيف ينظر لك الآخرون؟

بل المهم ماذا فعلت لتغير من تلك الصورة التي ستشكل
مستقبلك كله فيما بعد؟..!

وكيف تنظر أنت لنفسك؟

فمهما كانت ظروفك بالغة السوء الآن، فذلك ليس عذراً لك
أبداً لتنتقص من ذاتك وتجلدها وتشعر أنك أقل من غيرك
وأنك لا تستحق أن تظهر للآخرين وأنت مرفوع الرأس ولا شئ

يهمك من نظراتهم..!!

الاختباء ليس حلاً أبداً فلا بد وأن تواجه ما هربت منه يوماً..!
وكن واثقاً عزيزي القارئ تمام الثقة أن الآخرين ينظرون إليك
حسب نظرتك أنت لنفسك!

لذا ابدأ بالتفكير الجدي في رسم صورة ذهنية رائعة للإنسان
الذي ستكونه أو الذي تريد أن ترى نفسك عليه بالفعل.

للأسف الشديد، وأقولها بمرارة شديدة ..

كثير من الأشخاص يضيعون أجمل أيام حياتهم من أجل فكرة
خاطئة استوطنت عقولهم فقاموا ببناء اعتقادات وهمية آمنوا
فيها ثم استسلموا لإيحاءها السلبي المبالغ فيه

ثم تقبلوها كحقيقة راسخة وهنا تكمن الكارثة ..!

مايرا روزليس امرأة أمريكية تبلغ الرابعة والثلاثين من عمرها
ويبلغ وزنها ٤٥٣ كيلو غرام ، صنفت كأسمن امرأة في العالم ..

في عام ٢٠٠٨م اعترفت بقتلها ابن شقيقته ذو الثمان أعوام
بالخطأ حين سحقته بجسمها الضخم مما تسبب بوفاته
فأطلقت الصحف عليها لقب...

” المرأة القاتلة ذات النصف طن!! ”

كان من الممكن أن تمر قصتها مرور الكرام ويحكم عليها
بالسجن أو الإعدام مثل آلاف القتلة ، لكن ما حدث عكس جميع
الموازين إذ أثبتت تقارير العمل الجنائي أن الطفل توفي نتيجة

ضربه عدة مرات بآلة على رأسه الصغير، وقد كان من المستحيل على المرأة السمينة أن تفعل ذلك لأنها لا تستطيع الحراك دون مساعدة أحد...!

تمت إعادة التحقيق فاعترفت " مايرا " أن أم الطفل هي القاتلة حيث كانت تعذب بقية أطفالها أيضا .

حين سألها المحقق مستغربا عن رغبتها بتحمل الجريمة عن شقيقتها أوضحت له أن شقيقتها هي من طلبت منها ذلك بحجة أن حياة " مايرا " لا تستحق أن تعيشها وهي في هذا الوزن فهي في كل الأحوال ميتة ..!

يقول شكسبير

رحيل الثقة أصعب من رحيل الأشخاص .

حكم على شقيقتها بالسجن خمسة عشر عاما فأصبح أطفال شقيقتها الأربعة بلا عائل ، إحساس مايرا بقيمتها ووجود من يحتاج مساعدتها دفعها لتغيير حياتها بالكامل..!

فبدأت بطلب المساعدة ، فتهافت الجميع على تلبية نداءها ، وبدأت قصتها تتصدر وسائل الإعلام..!

تم هدم جدار غرفتها ليتمكن رجال الإسعاف من نقلها على رافعة إلى المستشفى الذي لبثت فيه أشهر عديدة خضعت خلالها لعشرات العمليات الجراحية ، ثم لبرامج تأهيل نفسية ورياضية وغذائية ..!

تزن مايرا الآن ٩٠ كيلو غرام... تخيلوا!
بعد أن خسرت أكثر من ٢٥٠ كيلو غرام!
وتتمتع بلياقة كاملة وتقوم برعاية أبناء شقيقتها وتمارس
حياتها بشكل طبيعي وتعتبر مصدر إلهام بالنسبة للكثير من
اليائسين الذين يؤمنون بالمستحيل والعقبات وموت الأحلام!
كل ما فعلته " مايرا " أنها غيرت من أفكارها اتجاه ذاتها،
فأمنت بقيمتها كإنسانة وأنها تستحق أن تعيش الحياة
وباستطاعتها تحقيق أحلامها .
لذلك تحملت كل التغييرات الجذرية الهائلة التي قامت فيها
وتجاهلت كل الآراء السلبية المحبطة التي حكمت بفسلها وعدم
قدرتها على البدء من جديد !
إذا كانت " مايرا " فعلت ذلك ونجحت فإن كل شخص قادر -
بإذن الله - على فعل ما يريد إن رغب بذلك !

إذن

لا تسمح لأي كان أن يفقدك ثقتك بنفسك ويجعلك ترغب
في الاختباء ويحط من قيمتك ، مهما كانت ظروفك المادية
والاجتماعية والنفسية والعملية والأسرية سيئة فلن تكون أسوأ
من نظرتك الدونية لذاتك بسبب سخرية الآخرين منك..! تلك
الجروح المعنوية التي بقيت آثارها كندوب على روحك هي التي

صنعت منك مقاتلا تدرك أنه كلما تلقيت جروحا أكثر كلما أصبحت روحك أكثر قدرة وصلابة على مواجهة الحياة .
إشكاليتنا كمجتمعات أننا لا نجيد المشاركة في عملية الترميم للشخص المكسور بل نزيده انكسارا حين نشعره بمزيد من الرثاء على نفسه .

مهما حدث لك فلا تفقد ايمانك في الله سبحانه ثم في قدرتك على النهوض من جديد ورسم صورة جميلة ستدفعك للمحاولة تلو الأخرى ..

فما يجعلنا أكثر قوة هو تلك المناعة التي تمنحنا إياها الجروح مثل لقاح الانفلونزا سيخفف من معاناتك بحول الله تعالى
مهما كان زمهرير الشتاء قارسا ..

BOOKS

لحظة الخسارة

يقول مالكوم إكس

ليس هناك أفضل من الشدائد فإن كل خسارة تحتوي على دروسها الخاصة في كيفية تحسين أدائك المرة المقبلة.

من أصدق اللحظات التي ستمر عليك في حياتك "لحظة الخسارة"

أيا كان ما خسرته سواء

- مالك... ONE PIECE

- صحتك...

- تجارتك...

- وظيفتك...

- مشروعك...

- أو حلمك...

ففي تلك اللحظة ستشعر أن هذا العالم لم يعد هو العالم نفسه قبل "لحظة الخسارة..."

ولا الوجوه هي الوجوه نفسها، ولا حتى مشاعرك هي مشاعرك السابقة نفسها!

كل ما حولك سيتغير وأنت بالتحديد ستتغير حتى تبدأ في الشك

أنك لم تعد ذلك الشخص الذي كنت عليه قبل لحظة الخسارة. كل ما ستمر به هو مشاعر طبيعية، لكن أن تسيطر عليك مشاعر الانكسار ورائحة الانهزامية حتى تقتسم معك تفاصيل أيامك بقية عمرك فذلك غير الطبيعي...!!

إن لم تعلمك لحظة الخسارة كيف تفوز وتهض من جديد وتصبح أقوى وأشد إصراراً، فأنت كنت خاسراً منذ بداياتك في هذه الحياة!

لو سألت أحد الناجحين كيف وصلت إلى قمة النجاح؟ لأخبرك أنه في كل مرة يخسر فيها كان يتعلم درساً فريداً يحثه على البدء من جديد والصعود درجة جديدة نحو القمة! - لحظة الخسارة ستجعلك تفربل علاقاتك السابقة المزدحمة بالأصدقاء والمعارف المزيفين ليتساقطوا من ثقب الغربال حتى لا يبقى إلا من يستحق أن يكون عكازك حين تكسر ظهرك الظروف!

- لحظة الخسارة ستجعلك تعيد تقييم أهدافك وأحلامك وتطلعاتك لتناسب مع واقعك وقدراتك واحتياجاتك، فلا تكن فضفاضة لا تستطيع التحكم في أطرافها ولا ضيقة ترغب في الفرار منها حين تكتم أنفاسك!

- لحظة الخسارة ستدفعك نحو أصعب اختبار في الحياة قد تجلس في قاعته وحيداً...!!

وهو اختبار ذاتك....

ومدى إيمانك - بإذن الله تعالى - بقدرتك على الصمود والإصرار والإرادة...!

ستطحنك أسئلة الاختبار طحنا، وستبحث عن الإجابة في عقول الآخرين ومشاعرهم وآرائهم ولكنك لن تجدها..! لأنها ببساطة تقبع في أعماقك أنت، فلا تهدر مزيدا من لحظاتك بالنواح هنا وهناك متذمرا متسخطا على زمن الغدر والخيانة و"ندالة" ناكري الجميل..!

بل استثمر وقت اختبارك في الفوص في أعماقك باحثا عن الإجابات الصحيحة، وحين تحصل عليها ستكون قد وضعت أقدامك على أول طريق النجاح والنهوض من العثرات والبدء من جديد!

- أكبر دروس الحياة التي ستتعلم منها هي لحظة الخسارة لأنها ستصنع منك إنسانا أقوى وأشد إصرارا على مجابهة عثرات الحياة!

جوزيه سارماجوروائي برتغالي بارع جدا يعتبر أول كاتب برتغالي يحصل على جائزة نوبل في الآداب..!

كان والديه أميين لا يعرفان الكتابة والقراءة ، لم يرث مالا منهما بل ورث الفقر والحاجة ، حتى انه كان يسير حافي القدمين في قريته حتى سن المراهقة ..!

اشتغل في عدة أعمال مهنية كالحدادة وصناعة الأقفال والميكانيكا ، ولم يتمكن من الجلوس على مكتب إلا بعد أربعين سنة من المعاناة.

تم طرده من عمله كمحرر صحفي أكثر من مرة بسبب مواقفه الثورية اليسارية، جعل من موضوع طرده بداية لانطلاقة فقال بكل ثقة: كانت أكثر حادث حظ سعيد في حياتي..!

تفرغ للكتابة لكنه لم ينل الشهرة إلا بعد الستين بروايته بالانترار وبليموندا..!

ثم حصل على جائزة نوبل في الآداب عن روايته العمى في سنة ..١٩٩٨

يقول عن نفسه (لو كنت مت قبل الستين لم يكن ليعرفني أحد) .

BOOKS

لا تقتل الأمل

يقول ابن القيم

العزى يضعف القلب ويوهن العزم ويضر الإرادة ولا شيء أحب إلى الشيطان من حزن المؤمن لذلك افرحوا واستبشروا وتفاءلوا وأحسنوا الظن بالله وثقوا بما عند الله وتوكلوا عليه وستجدون السعادة والرضا في كل حال .

في إحدى دوراتي التدريبية التي أقيمتها في جامعة الأميرة نورة وكان الحضور كبيراً بحكم أنها كانت مفتوحة لمنسوبات الجامعة وللنساء من خارجها .

كانت المحاضرة تدور حول تطوير الذات وضرورة أن يمتلك الشخص إرادة وإصرار في داخله لتحدي عثرات الحياة توقفت للحظة وطلبت من المتدربات مشاركتنا قصة ملهمة قد تترك أثراً في نفوس الأخريات حين تلامس شيئاً فيها وتترك أثراً محفزاً ..

لم أنتظر طويلاً إذا قامت سيدة فاضلة ثم تقدمت لتقف أمام الحضور الكبير وبثقة بدأت في سرد حكايتها قائلة :-

حملت بطفلتي الأخيرة أو كما اعتدنا على تسميتها بأخر العنقود وسار كل شيء بشكل طبيعي وفي مواعيدي الأولى للأشعة

الصوتية لاحظت الارتباك على وجه الطبيبة ..

سألتهما بجزع «فيه شيء» ..

لم تجبني وإنما استدعت طبيبة أخرى وأخذتا في التحدث

طويلاً باللغة الانجليزية ...

شعرت أن هناك أمراً ما ارتفعت دقات قلبي..

وابتلعت ريقى وكأني أهيت نفسي لتلقي خبر صادم ، طلبت

الطبيبة مني حضور زوجي لتتحدث معنا سوية ، اتصلت به

وحضر ثم ذهبنا للعيادة وكأن على رؤوسنا الطير وهناك

أخبرتني أنني أحمل طفلة مشوهة ولي حرية الاختيار في

إجهاضها أو الإبقاء عليها وفي حالة الخيار الثاني فإن الطفلة

ستكون معاقة وتحتاج للرعاية..!!

لم يكن الأمر بالنسبة لي سهلاً ولست أقصد القرار هنا فمئذ

اللحظة الأولى حسمت أمري وقررت الاحتفاظ بالطفل...!

فأنا أو من دوماً بأن ما يختاره الله لنا هو الأفضل ومهما بلغت

دقة اختياراتنا البشرية فلن تكون خيراً مما يقدره الله تعالى...!

أول كلمة نطقها

" الحمد لله على كل حال "

كانت مشاعري مختلطة

ما بين لحظة ترقب قدوم الطفل ومعرفة مدى إعاقته وكيف

سأتعاش مع نظرة من حولي لطفل مشوه ومدى تقبلهم له ؟

كان عقلي يفكر بشكل مستمر حتى أنني أحياناً كنت أتمنى أن يتوقف عن توليد الأفكار لأحظى بشيء من الراحة!!
مرت شهور الحمل بطيئة ..

وهكذا هي لحظات الانتظار لأمر تجهل كيف سيكون ..
حيث الترقب والتوجس والأفكار " اللي تودي وتجييب "
وحانت لحظة الحقيقة تلك اللحظة التي يخشى كثير من الناس
مواجهتها لكن في حالتي لم أكن أملك أي خيار فالطفل ببساطة
قرر الخروج إلى هذا العالم!!

في تلك اللحظة السحرية التي تنتظرها كل أمهات العالم ..
كنت أنظر إلى ملامح المرضات أبحث في تعابير وجوههن ..
في ردة فعلهن .. حين رأين طفلي .. عن أي أمل قد أتشبث به!
كنت أنظر إلى كل تلك الأعين المشفقة وهي تتفحص طفلي
لحظة قدمها ..

أهي حقاً مشوّهة ؟
إلى أي مدى هي كذلك ؟
وأخيراً أعطوني إياها ..

لم أكن أنظر إلى طفلة مصابة بمتلازمة داون بل كنت أنظر إلى
ملاك صغير يشع نوراً، شعرت أن حنان العالم اجتمع في قلبي
ولم يعد يتسع له فتفجر بناييع رقراقة غمرت أنحاء الغرفة ..!
(حين يببتلك الله اطلب منه بإلحاح أن يرزقك الرضا) ..!

مرت شهور بعد ولادتي لطفلتي لاحظت أنها تعاني من ارتخاء
في عضلات جسدها ويديها ورجليها..!!

وفي تأخر النطق والمشي..!

ومشاكل أخرى تتعلق بهذه الفئة، قررت أنا ووالدها أن نذهب
بها إلى دكتور استشاري لعله يفيدنا بهذا الأمر..!!

ذكرى ذلك اليوم الأسود مازالت عالقة في عقلي، طلب منا
تحاليل وأشعة واختبارات قمنا بها كلها وفي عيادته قام بفحص
طفلتي الصغيرة..

ولا أدري أطلال الوقت أم أن الترقب ولهفة الانتظار

تجعلان عقارب الساعة ثقيلة ؟

قلبي يخفق بشدة فمن يشرف على حالة طفلتي كان دكتور
استشاري له خبرة طويلة و يملك معرفة عميقة ورؤية أعمق،
بعد انتهائه من الفحص مدت الممرضة لي طفلتي، وبدون أي
مقدمات أو رحمة أصدر الطبيب حكمه ...

" بنتك يا أختي راح تظل معاقة وما راح تمشي أو تتكلم طول
العمر فلأزم تتأقلمون على هالوضع "

حتى القاضي يمنح المحكوم عليه بالإعدام فرصة لسماع
أمنياته الأخيرة وتبيتها...!

لم أفقد أعصابي مثلما فقدتها تلك اللحظة صرخت في وجهه
" طفلتي راح تمشي وراح تتكلم بإذن الله وراح تعتمد على نفسها "

أنت صحيح دكتور لكنك معدوم الإنسانية "

ولم أشعر بنفسي إلا وأنا أدفع بطفلي لوالدها وأقوم بتحطيم
أثاث العيادة وأدواتها وطاولاتها وكل شيء فيها..!

لا أدري أي روح متمرده تلبستني حتى قمت " بشقلبة " مكتب
الدكتور حتى رأيت الخوف في عينيه!

أسرعت الممرضة بالاتصال بأمن المستشفى بهلع وأظنها لأول
مرة تشاهد مثل هذا " الأكشن..!"

خرجت من العيادة وأنا خائفة القوى كأن أحدهم انتزع قلبي
من بين أضلعي وداس عليه بقدميه..!

من أصعب المواقف التي قد تواجهك في حياتك أن تشعر بأن
العالم بأسره لم يعد يتسع لأنفاسك وأنت بالكاد تتنفس!

ولأيام عديدة ظللت حبيسة أفكارتي وغرفتي وبجوارتي طفلة
جميلة كلما نظرت إلى بعينيها شعرت بها تقول

«أمي، أنت قوية.. لا تستسلمي أنا أحتاجك» .

(أحكام البشر ليست قطعية فلا تدمر آمالك بسبب حكم إنسان
أحمق) .

أحياناً أحكام البشر وتقييماتهم تصنع منا جناء لا نقوى على
المواجهة واتخاذ قرار شجاع فهي تدفعنا نحو الانهزام ومن ثم
الإحساس بالرتاء على أنفسنا..!

دعوت الله أن يمنحني الصبر والقوة ..

تذكرت ...

هاجر عليها السلام حين تركها زوجها إبراهيم عليه السلام
هي وابنه في وادي موحش مقفر غير ذي زرع .. حين مضى
نادته:-

أَيْنَ تَذْهَبُ وَتَتْرُكُنَا بِهَذَا الْوَادِي، الَّذِي لَيْسَ فِيهِ إِنْسٌ؟

قَالَتْ لَهُ ذَلِكَ مِرَارًا وَهُوَ لَا يَرُدُّ عَلَيْهَا وَلَا يَلْتَفِتُ إِلَيْهَا.

فَقَالَتْ لَهُ: اللَّهُ الَّذِي أَمَرَكَ بِهَذَا؟

قَالَ: نَعَمْ

قَالَتْ: "إِذْنٌ لَا يُضِيعُنَا"

حين تصل لتلك القناعة التي تجعلك تؤمن بصدق بأن الله لا

يضيع أحدا من خلقه فسوف يطمئن قلبك وتهدأ روحك..!

وابتدأت مشواري في الكفاح بكل بسالة وإصرار من أجل

طفلتي.. بدأت معها في العلاج الطبيعي وجلسات التخاطب

وبعد سنة كأنما الله يكافئني على حسن ظني به..

حصل زوجي على انتداب إلى إحدى دول شرق آسيا والصين

تحديدا حيث التقدم الطبي في مثل حالة ابنتي والمستوى

التعليمي المتخصص ببراعة لهذه الفئة وسافرنا سوياً..!

و مكثنا هناك تقريباً أربع سنوات حقق الله فيها كل دعواتي

برؤية طفلتي كما تخيلتها أن تكون بحسن ظني فيه.

أُتصدقون... ١٥

طفلتي الآن تمشي وتركض بشكل طبيعي وتتحديث بشكل جميل
وحصلت على مركز متقدم على مستوى مدرسته التي تدرس
فيها.

وتعتمد على نفسها بشكل مستقل..!!

حين بلغت صغيرتي سنواتها الست قررت أن أهدي هذا الطبيب
أعظم درس في الحياة لم يتعلمه في كليات الطب ولا بين أروقة
الجامعة التي درس بها .

اشتريت باقة ورد كبيرة وطلبت من طفلتي حملها وذهبت معها
إلى الدكتور في عيادته بلا سابق موعد .

حين دخلنا قدمت صغيرتي له الباقة وهي تُعرف عن نفسها ،
ابتسم بحنان وفي نفس الوقت بدا متعجباً عن سبب إهداء باقة
الورد له من طفلة لا يعرفها.. قلت له بثقة :-

" يا دكتور.. أتذكر قبل خمس سنوات حين حكمت على
طفلة بها متلازمة داون وتعاني من ارتخاء العضلات بأنها
لن تمشي ولن تتكلم وستظل معاقة طول عمرها.. هذه هي
أمامك تمشي وتكلم وتعتمد على نفسها... لذلك أرجوك حين
تأتيك أم أو أب يا دكتور ومهما كان وضع ابنه أو ابنته الصحي
فلا تقتل الأمل في داخله.. لأنك ستقتله هو " .

كانت دموعه تلك اللحظة أبلغ رد على تأثيره أمسكت يد طفلتي
وخرجت وأنا أحمد الله تعالى..

- اذن -

كل أحكام البشر قابلة للنقض والخطأ.. فإن رأيها ستقودك إلى تلك الدهاليز المظلمة حيث التشاؤم والسوداوية والقنوط من رحمة الله فلا تقبل بها وارفض العبور من خلالها فالأمل لا يعيش إلا حيث يوجد الضوء..}}

القانون الثامن والعشرون

- لا تقنط من رحمة ربك فالقنوط كفر ولا تغلق أبواب حسن ظنك فيه.. ولا تقبل بأي حكم بشري يصنع من روحك حطاماً...القانطين فقط هم من يقبلون..}}

BOOKS

فتى الربيع الخالي

يقول نابليون هيل

ضع دائما صورتك التي تريد أن تكون عليها في عقلك ومخيلتك
وستتجه تدريجيا نحوها، إذا لم تهزم نفسك ستهزمك نفسك .

من بين كثران رمال صحراء الربيع الخالي تبرز لنا قصة إرادة
وصمود لفتى مكافح لم يسمح للظروف القاسية أن
تكسر همته وتمنعه من مطاردة حلمه ...

ولا لرياح سموم الربيع الخالي أن تنقص من عزيمته، بل ضرب
لنا أروع مثال يمنح الإلهام لمن يؤمن بأن حلمه يوما ما سيكون
واقعا مهما كانت التحديات من حوله!
حزام بن راشد المري ...

فتي لوحته الشمس بأشعتها فمنحته اسمرارا يحكي واقع
مشواره اليومي الذي يقطعه بسيارته لتحقيق حلمه بإكمال
دراسته الثانوية .

كل ليلة من بعد صلاة المغرب يغادر "حزام" منطقته في
صحراء الربيع الخالي، متجها حيث تقع مدرسته في هجرة
"الخن"، قاطعا نحو ٢٤٥ كيلومترا لياليا ...
من خلال طريق صحراوي غير مسفلت يعلو ويهبط حسب

كثبانه وتعرجاته، غير عابئٍ بظلام الليل الدامس من حوله ولا وعورة الطريق ولا وحشة الوحدة وهو يسعى نحو هدفه بجد وعزم لا يلين وحسن ظن بالله سبحانه....

رحلة ليلية رغم مرارتها والجهد المبذول فيها إلا أنه اعتاد أن يقوم بها أربع مرات في الأسبوع، ليتمكن في الصباح من الجلوس في الصف بجانب زملائه المتلهفين على طلب العلم وتحصيله .

قصة كفاحه وصبره على هذا المشوار المتعب أثار إعجاب معلميه ومدير المدرسة الذين تسابقوا لمساندته وتسهيل أموره بحدود المستطاع وحسب إمكانياتهم .

يقول عنه مدير المدرسة الأستاذ إبراهيم النعيم

"حزام المري طالب نموذجي، يمتلك العزيمة والإصرار بشكل مبهر".

"فتى الربيع الخالي"

يمتلك حلما جميلا يدفعه لتحمل كل هذه الصعوبات من أجل الحصول على شهادته الثانوية..!

يقول في لقاء معه :

"طموحي كبير وهو أن أتعلم وأنشر محو الأمية وسط جماعتي وقبيلتي، وأن أحصل على شهادة الثانوية لأساعد أسرتي فوالدي متوفى" ..!

لم يكن مجرد مقطع فيديو انتشر بشكل عجيب وكأن من يتداولونه لا يصدقون حكاية كفاح....

"فتى الربع الخالي"

بل كان الأمر في نظري أكبر بكثير من ذلك، فحكايته تثبت لنا أن المستحيل حازر وهمي يصنعه الفاشلون حتى يكفوا عن المحاولة وبذل مزيد من الجهد.

أما الناجحون فهم أصلا لا يعترفون بالمستحيل، ولذلك حتى في إخفاقاتهم وفشلهم هم يتعلمون ليصبحوا أقوى ويستمروا في السعي نحو تحقيق أهدافهم التي خططوا لها .

بعكس " حزام " قد تجد طالبا كسولا المدرسة لا تبعد عن منزله سوى شارع أو شارعين لكنه يجد صعوبة في سحب نفسه يوميا من فراشه الوثير كل صباح ..!

الفرق بين الإثنين هو " الدافعية "

كثير من العلماء عرف الدافعية بأنها : القوة التي تدفع الفرد لأن يقوم بسلوك من أجل إشباع وتحقيق حاجة أو هدف.

لذلك كلما كانت الدافعية بداخلك قوية كلما استصغرت المصاعب والعثرات وظروف بيئتك .. وكلما ضعفت دافئيتك كلما تغلبت عليك حتى أوهن الأسباب ..!

حاول أن تقرأ كثيرا عن قصص مشابهة لقصة تلك المرأة العظيمة التي لم تستسلم رغم تقييم الطبيب السلبي لحالة

طفلتها والتي ذكرتها في كتابي هذا و " حزام المري " الذي لم
تتغلب عليه كئيبان نفود الربيع الخالي !..
فلربما قويت دافعيتك أكثر ..!
أتذكر إحدى الأمهات قالت لي يوما

كنت أدعو لابني العاطل بعد كل صلاة أن يرزقه ربي بوظيفة
تسر خاطره ، تقول بعد فترة توقفت عن الدعاء ، سألتها
باستغراب
" ليش " !!

أجابت : لأنني اكتشفت ان ابني لم يتقدم بأي طلب للتوظيف
سواء حكومي أو خاص ، لم يبذل أي جهد لطلب الوظيفة ،
فخجلت من ربي أن أدعو لابني وهو لا يمتلك الدافعية وليس
حريصا على الحصول على الوظيفة ..!

كلام منطقي وأنا لا ألوم هذه الأم على ما فعلت ، فالرزق لا
يطرق بابك إن لم تسعى إليه ، والسماء لا تمطر ذهبا وفضة
على الجالسين القرفصاء تحت ظلال الجدران ..!
إن لم تمتلك الدافعية لتطارده احلامك ... فسلام على روحك
الخامدة التي ستعبر فوقها سنين الحياة وهي محلك سر ..!!

اتبع شغفك

يقول ستيف جوبز

الشخص الشغوف يستطيع تغيير العالم .

حين تم تعييني كمعلمة للمرحلة الابتدائية ، كنت في قمة سعادتي وإحساسي بالحماس لهذه المرحلة الجديدة في حياتي ، ولكن وبعد خوض غمار الوظيفة والتعايش مع متطلباتها والاصطدام بالنمطية والروتين والبيروقراطية ، لم أجد نفسي فيها فيما بعد ..

بعد مرور حوالي خمسة عشر عاما شعرت أنني لم أعد أرغب في الاستمرار رغم تميزي في العمل ، والكثير من الجوائز التي حصلت عليها في مشواري التعليمي كحصولي على لقب المعلمة المثالية لأكثر من مرة وترشيحي لجائزة المعلمة المتميزة على مستوى الرياض وانجازاتي التي يشهد بها الجميع من حيث تهيئة البيئة الصفية لطالباتي وتنمية مواهبهن و...و...و...

كنت أحاول أن أضغط على نفسي حتى يحين موعد التقاعد المبكر ، ولكني وصلت لقناعة تامة أنني فعلا لم أعد أستطيع المضي قدما في الوظيفة ، لقد أصبحت تعرقلني عن تحقيق أهدافي ، حين وصلت لهذه القناعة كان يفصل بيني وبين

التقاعد المبكر خمس سنوات كاملة ، ولو حذفنا منها سنة
بند ١٠٥ وهو بند لا يحتسب لي سنة قضيتها في الخدمة كان
المتبقي لي ست سنوات ..!

طرحت على نفسي هذه الاسئلة ..

خلال ستة أعوام قادمة ...

- ما هي الأهداف التي سأحققها لو استقلت من عملي؟

- وما هي الأمور التي سأحققها لو بقيت فيه ؟

- وهل أمتلك الجرأة للإقدام على اتخاذ هذا القرار؟

لم يكن الأمر سهلا بل استغرق مني شهرا كاملا للتفكير بعمق..

وبعد صلاة الاستخارة والتوكل على الله تعالى اتخذت قراري

بالاستقالة..!

الآن بعد مرور ست سنوات على ذلك لم أشعر اطلاقا بالندم

فما حققته من أهداف لم أكن سأستطيع انجازها لو أنني ما

زلت في وظيفتي ..

شغفي بالكتابة .. والتأليف .. والإعلام..!

كان يقود خطواتي .. ويدفعني للاستمتاع بما أقدمه !

حين علم من حولي باستقالتي وصفوني بالجنون والتسرع

وعدم العقلانية ، فمن يجرؤ على التخلي عن وظيفة حكومية

تمنحه امانا ماديا وراتبا محترما ، لكن نظرتي للأمر لم تكن

تتوافق مع نظرتهم فالزوايا كانت تختلف ..!

كل مرة أصحو فيها صباحا من فراشي ، كنت أشعر بالحزن وعدم الارتياح ، ان تكتشف أن شغفك وعشقك للمكان الذي تعمل فيه ليس هو ما يوقظك كل صباح .. فأظنك في المكان الخاطئ ..

لست أدفعك قارئ العزیز للتخلص من وظيفتك فذلك قرارك الذي يجب أن تتحمل تبعاته كما تحمته أنا ..

في عام ١٩٢١م تقدم شاب بسيط لا يتمتع بإمكانات باهرة بطلب توظيف لأحدى الشركات وكتب في طلبه ..

(لم يسبق لي العمل بأي وظيفة من قبل، لكنني شغوف لأن أبدأ العمل لديكم أنا أدرك جيدا أن خدماتي لن تكون ذات قيمة مذكورة حتى أكتسب قدرا لا بأس به من الخبرة والمهارة، ولذا سأكون سعيدا لأن أبدأ العمل لديكم بأي راتب ترونه مناسباً لي أنا معتاد على العمل الجسماني، ، خاصة وأني سبق لي العمل في مزرعة على جرار).

تم توظيف ريتشارد في الشركة وكان عمله يقتضي منه تجربة أنواع متعددة من ورق الصنفرة

بعد ذلك تم تكليفه بمهام تسويقية لعرض منتجات الشركة وقد كانت محلات سمكرة ودهان السيارات من أبرز العملاء .

وفي إحدى جولاته وجد عامل دهان يشكو من الشريط اللاصق الذي أفسد دهانه وقد كانت وقتها اللاصقات الطبية هي

المستخدمة في محلات الدهان، وعده ريتشارد أن يجد له حلا،
مع العلم أن ذلك ليس من متطلبات عمله..!

وخلال سنتين كاملتين كان ريتشارد منكبا في معمله الخاص
للتفكير في حل جذري للمشكلة ورغم عدد مرات الفشل إلا أنه
لم يستسلم ، وبعد جهود مضيئة تم اختراع Scotch Brand
"Masking Tape

وهو ما نسميه " بالتيب " أو " الشطرتون " .
وقد حقق مبيعات مذهلة للشركة دفعت بمديرتها لأن يمنح
ريتشارد ترقية ليصبح رئيس معامل التصنيع في الشركة
وخلال فترة عمله لم يتوقف عن الابتكار والإنجاز والإبداع حتى
توفي وعمره ٨١ عاما .

الشاهد من ذكر قصة هذا المخترع

حين أرسل ريتشارد خطابه لرئيس الشركة لم يحاول إضفاء
نوع من الابهار على سيرته الذاتية ولم يلجأ لتزييف خبراته بل
كان واضحا وصادقا وأظهر شغفا حقيقيا للوظيفة ، وهو ما دفع
به إلى الإبداع والانتاج والابتكار!

السيرة الذاتية المنمقة في نظري المتواضع ليست مقياسا
على كفاءة شخص ما ..بل أنك أحيانا حين تقرؤها ،ستقول
باندهاش هذا " سوبرمان " أو طالب وظيفة..!

من كثرة تفاصيل التفاصيل التي وضعها عن نفسه وكأنه رجل

خارق عبقري .. لكن في التطبيق العملي على أرض الواقع ربما
تتصدم من نمطيته وخموله وكسله ..

أمواج الشغف التي تتدفق في أعين طالبي الوظيفة .. أظنها
أهم من ألف سيرة ذاتية!!

حين تكون لديك مقابلة شخصية لوظيفة ما .. احرص على
إظهار شغفك ولا تكن على عكس حقيقتك .. الإبهار المزيف
سيكون مجرد قطعة ثلج ستذوب حين تبدأ في العمل الفعلي
وستظهر على حقيقتك ..

فكن حريصا على إظهار قدراتك الحقيقية بدون مبالغة حتى
تحظى بالاحترام والثقة فيما بعد....

ولا تختر وظيفة لست مقتنعا بها لمجرد ارضاء من حولك لأنها
ببساطة ستكون عبئا عليك بمرور الايام ..

القانون التاسع والعشرون

الوظيفة التي لا تشعر فيها بأن شغفك يقودك إليها كل صباح وتشعر
بالمتعة فيها .. وتستيقظ مبتهجا لأنك ستذهب إليها ، فأنتك في المكان

الخاطئ .. }

حين يخون الصامتون

يقول أنيس منصور

في وقت الشدة فقط ستعرف من هم أحبابك ومن هم حثالة اختيارك

رسائل إلى ذلك الباكي بمرارة فوق رصيف الحياة بسبب خيانة
أحد ما لثقته فيه

- لا تجعل ثقتك مثل أكواب القهوة في المظاهي ترتشف من
حافتها ألف شفة وشفة ..

وتحملها ألف يد ويد من البشر...

لا تمنحها إلا لمن يستحقها ...

لمن تجزم أنه لن يخونك ويخونها...

لشخص يقبلك بأخطائك ومساوئك وعثراتك المتعبة ، يقبلك
بظروفك مهما كانت بالغة السوء...!

- لا أحد في هذا العالم مسؤول عن سوء اختيارك لصاحب
منحته ثقتك وخذلك ...

لذلك حين تبكي بمرارة فوق رصيف الحياة ..

لا تبحث عن أعذار تدارى بها سوء اختيارك ..

بل كن شجاعا واعترف أنك أخطأت وعاهد نفسك أن تكون
دقيقا في الاختيار في المرة المقبلة وهذا أقل تعويض قد تقدمه

لنفسك)

- ثقتك المطلقة بشخص يستحق ثقتك ستفقد حقيقتها إن
قمت بتجزئتها حسب أحداث حياتك ..

فإما ان تثق به على طول الطريق وتقتسم معه تفاصيلك ..

وعثراتك

وأفراحك ..

وأحلامك ..

واحتياجك

أو دعك من هذا الهراء الذي تدعيه بأنك تثق به، لأنك في
الحقيقة تخدع نفسك وتخدعه ..!

- حين تشعر بروحك تتصهر وجعا بسبب خيانة أحدهم ..

وتقدم على منح ثقتك لمن لا يستحق ، فلا توغل في جلد ذاتك ،
ولا تترك لنفسك العنان للغوص في بحور الألم وخيبات الأمل ،
ولا تقل " أنا اللي أستاهل "

كل ما في الأمر أنك كنت مخدوعا بالقناع ..!

وسقط القناع وانكشفت الحقيقة ، لذلك في المرات القادمة
كن دقيقا في تفرس ملامح الآخر ، وأظن تجربتك ستمنحك
خبرة تميز فيها بين الوجوه الحقيقية وتلك الوجوه التي ترتدي
أقنعة ..!

- مهما كانت ثقتك مطلقة في أحدهم فلا تفشي سرا من

أسرارك له ، وأنت تتمنى صادقا أن لا يطلع عليه أحد من البشر اصنع صندوقا حديديا وضع فيه قفلا عتيقا صدئا لا يفتح بسهولة ، وأودع فيه أسرارك الثقيلة ثم احمل هذا الصندوق وابحث عن كهف سرمدى في إحدى حجيرات قلبك وأودع الصندوق في إحدى زواياه ، فليس كل ما يحدث لنا في الحياة نستطيع "الفضفضة" عنه بأريحية للآخرين ولو كانوا ثقة .

هناك أسرار إن عجزت أنت عن حفظها في حجيرات قلبك .. فلن يكون غيرك أفضل منك في حفظها ..
الصدمة التي تلقاها بعد كل موقف عصيب تمر فيه في حياتك ، وخذلان الصديق لك حين تحتاجه .

هو اختيارك .. فلا بد أنك شعرت بإشارات معينة كانت تقول لك ... هذا صديق رخاء فقط وستصدم فيه يوما .. فاحذرا !!
لكنك كنت تتجاهلها ..

الصديق الحقيقي مثل الألماس لا يمكن أن تخطيء العين بريقه لذلك الألماس نادر في الطبيعة ...)))

بياعة الحلا

يقول نابليون هيل

أحرق كل مراكب العودة بذلك فقط تحافظ على حالة ذهنية اسمها
الرغبة الجامحة في النجاح اللازمة لإدراك كل نجاح .

من أجمل الأوقات التي أقضيها وحدي كل مساء مع كوب قهوة
حين يخلد الجميع إلى النوم هو الدخول لبريدي الإلكتروني
وقراءة قصص الناس التي تصلني

ولا تتخيلوا مدى احساسني بالسعادة الكبيرة حين تصلني قصة
من أحدهم يخبرني فيها عن المحطات التي مر فيها أثناء رحلة
كفاحه في الحياة ..

ونجاحه فيها وأحاسيسه خلال تنقله بين تلك المحطات ..
ذات مساء وصلتني هذه ...

الرسالة الجميلة التي تضح كلماتها بالامتنان والكفاح الجميل
والذي يدعونا للتأمل في طريقة تعاطينا مع الحياة بظروفها
الصعبة

تقول صاحبة القصة

أنا فتاة في السادسة والعشرين من عمري نشأت مع ستة إخوة
بؤساء كنت أنا أكبرهم ...

لم نذق طعم السعادة منذ أصبحنا ندرك ما يجري حولنا
كان والدي قاسيا إلى ذلك الحد الذي أصبح " العقال والعصا
والخيزران "، هي وسائل تقاهمه معنا .

لقد زرع في أنفسنا ...

الخوف العميق ..

والدونية السحيقة ..

وتحطيم الذات وجلدها بشكل غير طبيعي منذ نعومة
أظفارنا ...

كنا نراه يضرب والدي المسكينة يوميا في ظل تخلي أهلها عنها
اتقاء لشره ، صبرت أمي وتحملت من أجلنا وخافت أن تطلب
الطلاق فينتزعنا من أحضانها ويتفرد بنا فنكون لوحدنا تحت
نيران تعذيبه لذلك فضلت الصبر ومشاركتنا هذا الجحيم
الذي نعيش فيه على أن تتركنا وترحل ..!

كنا نشعر بأننا أهل من غيرنا في المدرسة وبين أطفال الجيران
والأقارب وكل من نعرفه ..

لا ملابس جميلة مثل بقية الأطفال ..

ولا هدايا ...

ولا حلوى ...

ولا إحساس بالأمان ...

باختصار كنا محرومين من كل شيء وأي شيء .

تخليلي يا سيدتي..

حين نجتمع مع الأقارب في الأعياد ومناسبات الزواج وغيرها ،
وحين يكون بقية الأطفال في قمة ابتهاجهم باللعب مع بعضهم
البعض كنت انا وإخوتي " نسرق " الحلوى والكيك والمكسرات
ونخبأهم في حقيبة والدتي ..!

كنا نفتش عن أي ريال " طايح " أو إكسسوار شعر أو خاتم أو
" بكلة " سقطت سهوا حتى نأخذها ..!
لو كان للحرمان مسابقة لفزنا بها بجدارة...

قبل عشر سنوات تطورت عصبية والدي وغضبه فأصبح مدمنا
على المخدرات...!

فصلته الشركة التي يعمل بها ، ودخلنا في ضائقة مادية قاسية
لدرجة أنا كنا نبيت أحيانا من دون عشاء...!

أذكر في إحدى الليالي بكت شقيقتي الصغرى من الجوع كان
عمرها ثلاث سنوات .. لم يكن عند أمي ما تعطيه لها..!

كان المنزل فارغا من الطعام تماما...!
صوتها أزعج والدي فقام غاضبا وأقسم إن لم تسكت ليذبها
، خافت والدتي فهي تدرك أنه ليس في وعيه وقد يفعلها ، فوضعت
ملعقة طحين في كأس ماء ثم حركتها وأعطتها لشقيقتي .. وهي
تنشد لها أنشودة تهدهدها بها إلى أن نامت ..!

كنا نذهب للمدرسة و" فسجتنا " رغيف خبز أسمر

صنعته والدتي ودهنته بقليل من زيت الزيتون وكله من مؤونة
تبرع بها أهل الخير...!!

أصبح أبي يبيع كل شيء يقع في طريقه ليحصل على المخدرات،
لم يترك لنا أثاثا ولا طعاما ولا قدرا من الكرامة...

هددنا صاحب المنزل بالطرد إن لم ندفع الإيجار...

في تلك اللحظة التي أصبحنا فيها مع أمي بمواجهة لحظة
مصيرنا وضياعنا... تحولت أمي لشخص آخر تماما!

يقول هتتر :

لا تتعدى إنسانا ليس لديه ما يخسره .

الليالي العصيبة والأيام السوداء واللحظات المريرة...

والخوف والألم والوجع وكل الأمور السيئة التي مرت فيها أمي

صنعت منها شخصا مختلفا غير تلك الأم المستسلمة الخائفة

التي عرفناها ، منذ فتحنا أعيننا على الحياة .

حين وجدت والدتي أنها قد خسرت كل شيء من أجل لا شيء

قررت أن تتخذ لها موقفا وخيارا سيغير كل حياتنا..!

قررت طلب الطلاق من والدي وأخذ حق الحضانة لعدم أهليته،

قاوم والدي خيارها..

هددها...

أخافها...

لكنها لم تعد تبالي فيه...

وفعلا حصلت على الطلاق والحضانة...

وسجلت في الضمان الاجتماعي والجمعية الخيرية وبدأت تقود دفة السفينة محاولة النجاة بها رغم الأعاصير والصخور والتحديات، لحظات المحن والفشل والوجع صقلت شخصية والدتي وجعلتها أقوى بكثير مما كنا نتخيله!!

حين استلمت راتب الضمان ومساعدة أهل الخير، بدأت في وضع خطة لها حيث قامت بشراء الطحين الأبيض والخميرة والبيض وبعض الصحن البلاستيكية واحتياجات مشروعها الجديد...!!

ثم قامت بالتسويق لمشروعها من خلال دائرتها المحدودة وكنا نساعدنا في ذلك في مدارسنا وبين معلماتنا وصديقاتنا وكنا نفتخر بكفاحها وبعملها كثيرا...!

بدأت والدتي في صنع أنواع الحلا والفطائر وبيعها للجيران والمعارف وكان الأقبال عليها هائلا من فضل الله تعالى وكنت أنا وشقيقتي بمجرد خروجنا من المنزل نساعدنا في ذلك وكان إخوتي يقومون بتوصيل الطلبات على دراجاتهم وكذلك وضعها عند أصحاب البقالات...!

وشيئا فشيئا... بدأت والدتي في التفكير بتنوع مشروعها من

خلال إيجاد أفكاراً أكثر تنوعاً وتعددًا.
فبدأت في صنع " المفرزات " ووضعنا حسابا في الانستغرام...
وتويتر....

والسناوب فيما بعد

كنا أحيانا ننام أنا وشقيقتي بوضع رؤوسنا المتعبة فوق طاولة
الإعداد في المطبخ من شدة الإرهاق وخاصة في المواسم كشهر
رمضان والأعياد والعطلات..!

كان مشروعنا يتوسع بشكل جميل ورائع...!!

ثم بدأت والدتي ونحن معها في إعداد البوفيهات للحفلات
والأعراس والاجتماعات وحققت شهرة كبيرة .

كانت الأموال تتدفق علينا من فضل الله وتوفيقه فأصبحنا
نشترى بكل أريحية تامة ...

ملابس جديدة... للعيد.. وللمدارس.. وللمناسبات العائلية
أصبحنا ننام ونحن شعبانين بعد أن كنا نبكي جوعا قبل النوم
ونتلوى من شدته ...

لم نعد نلتقط بقايا الكعك والحلويات و" البكل " المتساقطة
عرضت على والدتي فكرة افتتاح محل خاص بنا للحلويات
ونختار له اسما متميزا ..

فشجعتني بقوة فاستطعنا بالمال الذي وفرناه..

وبقرض من بنك التسليف والادخار...

أن نحقق حلمنا بافتتاح محل حلويات وفضائز...
وبعد عشر سنوات من كفاح والدتي.. أبشرك امتلكنا منزلا
جميلا وأشقائي لم يعودوا بؤساء بل فخورون بأنفسهم
وبوالدتهم المكافحة .

حين كنت في الجامعة سألتني زميلتي باستهزاء:-
" إنت أمك ببيعة الحلا ؟"

قلت بفخر شديد: نعم وأنا بنت ببيعة الحلا !
أتمنى أن تمنح قصة والدتي الإلهام للكثيرات ممن يعتقدن أن
الحياة ستنتهي حين يتراكم حطام الفشل والألم والفقير فوق
أحلامهن ... الأمر ببساطة لا تخجل من بداياتك البسيطة..
وكن واثقا بربك !

القانون الثلاثون

العمل الشريف مهما كان متواضعا في بداياته سيدفعك لأن تفتخر
بنفسك وترفع رأسك عاليا ويمنحك الإحساس بأن كل ما أنت فيه من
نعم هو من فضل الله وحده .. وستولد الشغف في داخلك لأن تعلق
أكثر وأكثر .. !

ولكن صدقني في تلك اللحظة التي تخجل من بداياتك فأنت فعلا
خاسر مهما كانت أرباحك .. !

نوايا في المزاد

يقول أينشتاين

الغباء هو فعل نفس الشيء مرتين بنفس الاسلوب ونفس الخطوات
وانتظار نتائج مختلفة .

حين رأيت صديقتي مهمومة وكأنها تحمل الكرة الأرضية
بأكملها فوق رأسها، وهي تقول بألم " أنا ما عاد أعرف كيف
أتعامل في هالحياة والله لو فيه مزاد كان بعث نواياي الطيبة
فيه تذكرت المثل الايطالي الذي يقول :
النية الحسنه عذر التصرف الاحق .

يظن كثيرون مثل صاحبتني هذه أن نواياهم الطيبة هي من
تسبب لهم بالكثير من المطبات والمشاكل في حياتهم!!
وأنهم لو كانوا يستخدمون أساليب الدهاء والمكر واللف
والدوران لأصبح لهم هيبة وخاف منهم الآخرون وحصلوا على
ما يريدون، وهذه نظرية غير صحيحة إطلاقاً...
أن تكون نواياك بيضاء فذلك أمر جميل ورائع وهو مطلب
شرعي وشرط كذلك لقبول الأعمال...!

لكن أن تتصرف بحماقة واندفاع وتقع في المشاكل ثم تتوهم أن
ذلك مرده إلى نيتك الطيبة فذلك تبرير خاطئ ويفتقد حقاً

إلى الشجاعة ، دعنا نفترض جدلاً أنك تعرضت ..

- لموقف مؤلم...

- أو غادر...

- أو جارح أو أيا يكن...

- من صديق...

- أو قريب...

- أو زوج...

- أو زميل عمل ..

ولم تكن تتوقع منه ما حدث ، أنا أتفق معك أن الألم موجه وربما أعذرك في المرة الأولى إن أرجعت السبب إلى حسن نيتك وصفائها..!!

ولكن إن تكرر معك نفس الموقف مرة ثانية فلن أعذرك وسأرد الأمر إلى سوء تقديرك للأمر واندفاعك العاطفي وكثير من الحماسة التي تمنع الإنسان من الاستفادة من مواقف الحياة التي يمر بها..!

يقول عمر بن الخطاب:

لست بالخبّ، ولا الخبّ يخذلني

وهنا تكمن روعة الأمر ..

فإن تكون حسن النية فذلك لا يعني إطلاقاً أن لا تتمتع بالبصيرة والرؤية الثاقبة وتقدير الأمور ولا يعني كذلك إن

أن بإمكان الآخرين خداعك بسهولة

فامسح من عقلك نظرية " النوايا الطيبة ما تنفع في هالزمن "وكن شجاعا بما يكفي لتواجه أخطاءك التي تكررها في كل مرة وقم بإعادة تقييم لذاتك وحاول أن تتصرف بشكل مختلف لتحصل على نتيجة مختلفة لا تشعرك بالأسى على نفسك وحظك ولا السخط على نواياك الطيبة.

من يحاربون النوايا الطيبة ويصورونها بأنها السبب وراء ما يحدث لأصحابها من مشاكل وعثرات وإخفاقات هم في حقيقة الأمر أشخاص يسعون لتدمير كل مظاهر الجمال والطهر في عالمنا الذي أصبحنا نفتقد فيه الكثير من الصدق والانسانية والمشاعر الصافية ..

ولسنا بحاجة أن نفقد المزيد!

لا تبغى نيتك الطيبة في المزاد يا صديقتي ففدا ستدركين أن لها بريقا سيعمي أبصار الحاسدين!

من أجمل القصص التي قرأتها عن تأثير الطيبة والمحبة غير المشروطة وكيفية تأثيرها بشكل ايجابي في حياة الآخرين ، هي قصة الدكتور كارلتون أرمسترونغ وكيف قام بتقديم المساعدة لطفلة صغيرة لا تتجاوز السادسة من عمرها ، حيث كان أخيه يعمل صيدلانيا في نفس الحي الذي تقطن فيه هذه الطفلة الصغيرة ، والتي كان شقيقها مصابا بورم في المخ ، وأثناء حوار

والديها فهمت أن شقيقتها لن يشفى إلا عن طريق حدوث معجزة ، وبعد تفكير طفولي تغلفه البراءة قررت التوجه للصيدلية حيث تصادف ان هذا الصيدلي كان مشغولا بصيدليته التي كانت تعج بالناس ، اقتربت وهي ترفع صوتها لتلفت انتباه الصيدلي وسط كل هذا الزحام قائلة وهي تضع دولارا وعشرين سنتا فوق الطاولة الزجاجية : أريد شراء دواء اسمه معجزة استغرب وهو يقول لها : ليس عندي دواء بهذا الاسم ، فقالت بإصرار بالغ : أرجوك إذا كان المال لا يكفي سوف أذهب لجميع أصدقائي و أحضر لك الكثير من المال لكن أرجوك أعطني معجزة ، قال الصيدلي بعصبية ونفاذ صبر : ليس لدي معجزة ولا أبيع معجزات هيا اخرجي الآن . في أثناء الحوار تصادف أن دكتور كارلتون أرمسترونغ والذي كان من أشهر الأطباء في جراحة المخ و الأعصاب موجودا ويستمع لحديث الطفلة فقال لها بحنان لماذا تريدين شراء دواء المعجزة ؟

أجابته :شقيقي الصغير مريض بشدة و جاء الطبيب إلى منزلنا وأخبر والدي أن شقيقي مصاب بورم في المخ و يحتاج إلى معجزة لكي يعيش و أنا أحضرت كل ما معي من مال لأشتري له المعجزة قال الدكتور كارلتون :أنا سوف أخذ منك المال و أبيع لك المعجزة فأرشديني لمنزلك وذهب مع الطفلة

وقابل والديها وعرض عليهم القيام بإجراء عملية طفلهم بدون أن يأخذ أي مقابل بالفعل قام الطبيب كارلتون أرمسترونغ بإجراء العملية للطفل ونجحت العملية وتعافى الطفل وأصبحت حالة هذا الطفل من أشهر الحالات التي تم تدريسها فيما بعد بكلية الطب وأصبحت من أكبر وأصعب العمليات التي نجح بها.

هذه القصة المهمة تجعلنا نؤمن أن تلك النية البيضاء التي كانت تحملها تلك الطفلة نحو شقيقها كانت هي من بعد فضل الله تعالى الطريق الذي أوصل شقيقها للشفاء.. لأن جمال نيتها لامس قلب هذا الطبيب..

لا تبيعوا نواياكم البيضاء بالمزاد.. فهي طريقكم نحو رضا الله والعمل الصالح الخالص لوجهه الكريم..

BOOKS

جدتي .. والحلم الجميل

يقول ديستوفسكي

البدايات للجميع .. والثبات للصادقين .

حين كنت صغيرة حظيت بجدة رائعة ..

فقد كانت جدتي - رحمها الله تعالى - شخصية عصامية

تعشق العمل اليدوي ولا تطيق الجلوس بدون عمل ..

سألتها يوما عن حلمها الذي طالما آمنت به !

أجابته وقد لمعت عيناها :- نشأت يتيمة وشعرت بالحاجة

والبؤس منذ صغري ، وكان حلمي أن يكون لي بيت ملك ، لكن

كنت أتساءل كيف يكون ذلك وأنا ما أملك ولا ريال؟!

ثم ذات يوم تأملت قربة ماء مربوطة ، وكانت قطرات الماء

تساقط منها وتحتها إناء معدني صغير يتلقف تلك القطرات..

راقبته وهو يمتلئ ويفيض ..!

هذا المنظر ترك أثرا في داخلي ، وقلت لنفسي:-

" إذا هالصحن امتلا من قطرات ، أنا أقدر أجمع مبلغ

البيت من ريالات "

فعاهدت نفسي أن أحقق حلمي ويكون لي بيت ملك خاص بي..!

مرت السنوات وتزوج أولادي جميعا ، ثم تفرغت لنفسي وتحقيق

حلمي الذي طالما عاش بخيالي..}}
 بدأت في بيع " الفصفص " واشتهرت فيه ، وكنت أجمع الريال
 مع الريال مثل حبات الماء التي كانت تتساقط من قربة الماء .
 وأيضاً بدأت في صنع البهارات و " البيزة " ،
 مرت السنوات وأنا أعمل بلا كلل أو ملل ...

إلى أن استطعت أن أنجح بشراء بيت خاص لي وباسمي..}}
 - هذا الإصرار الذي كان يعيش في داخل جدتي وحرصها على
 تحقيق حلمها يجعلني لا أشك مطلقاً أنني ورثت من إصرارها
 وعنادها لتحقيق حلمها الشيء الكثير .. وقد كانت ملهمة لي
 في قصتها هذه ..}}

حين هاجر عبد الرحمن بن عوف رضي الله عنه إلى المدينة
 وليس معه من أمواله وتجارته إلا بضع دربهات، فقد ترك كل
 شيء خلفه في مكة المكرمة، وأخى النبي - صلى الله عليه وسلم
 - بينه وبين سعد بن الربيع، فقال له سعد:

أنا أكثر أهل المدينة مالا، فانظر شطر مالي فخذ
 فقال له: بارك الله لك في أهلك ومالك

دلني على السوق. وخرج من يومه إلى السوق فباع واشترى
 وابتدأ في التجارة غير عابئ بما تركه وراءه من بساتين وتجارة
 وبيوت في مكة المكرمة ، وغير عابئ بخسارته لأمواله الطائلة
 التي استولى عليها كفار قريش .

لم يقل كيف أبداً في البيع والشراء من جديد وأنا من كان يشار إلي بالبنان كأغنى أغنياء مكة، فقط قال "دلني على السوق"، حيث باع واشترى وربح واستطاع في فترة وجيزة أن يعوض خسارته أضعافاً مضاعفة!

في حياتنا كبشر نضع دوماً معايير للحكم على الأشخاص، من خلالها نستطيع أن نحكم إن كان الشخص يستحق الاحترام والثقة أم لا...!!

فالمخاطب يتم التحري عنه بدقة من قبل أهل المخطوبة والموظف توضع له فترة تجربة لاختبار مدى إنتاجيته وأهليته للوظيفة..!

والعامل تحدد له فترة ثلاثة أشهر للحكم على مدى ملاءمته للعمل من عدمها..!

لكن سيدنا عمر بن الخطاب كان له معيار خاص يحكم من خلاله على الرجولة فقد كان يسأل عن الرجل ويقول ما عمله..؟ فإذا قيل له إنه بلا عمل هنا يقول "لقد سقطت من عيني"!

- قانون «دلني على السوق» يجب أن يتم تدريسه في مناهج أبنائنا ويزرع في عقولهم حتى يؤمنوا به ويعملوا بمقتضاه.

ليس مهماً ماذا تعمل ما دام عملك في حدود الدين والقيم والأخلاق..!

ادرس قدراتك جيداً وابحث عن العمل التجاري الذي تهواه

وتجد أنه يلامس شغاف روحك وتوكل على الله وأبدأ.

لا تنتظر وظيفة مكتبية قد تقتل طموحك..!

ولا تجد نفسك فيها لمجرد أن من حولك زرعوا في عقلك أن الوظيفة أمان ، فالبطالة التي يعيشها بعض الشباب هم من اختاروها طواعية فأهدروا سنوات من أعمارهم في انتظار وظيفة ربما لو حصلوا عليها لأشعرتهم بالسأم والملل والروتين وقتلت أحلامهم!

لا تتسول الريال والعشرة من والديك ما دامت الصحة والعافية

تجري في عروقتك!

قانون "دلني على السوق"

هو القانون الذي سيبنى علاقاتك الاجتماعية والشخصية والمالية والاقتصادية ويشعرك بثقتك بنفسك وأنت قادر بعون الله على تحقيق أحلامك! كل ما عليك الآن فعله هو أن تجد لك مكانا في السوق!

معظم من ألتقي فيهم من الباعة والبائعات وأعشق الاستماع لقصصهم..بدأوا من " بسطة " صغيرة وفتحها الله عليهم بفضلهم وكرمه .

- ستيف جوبز حتى يتمكن من إكمال تعليمه كان يذهب مساءً بعد المدرسة ليجمع الزجاجات والقوارير البلاستيكية، وبيعيها للشركات بأسعار زهيدة جداً .

من أجل إعادة تصنيعها...!!

- هنري فورد صاحب الشركة الشهيرة حتى يتمكن من
زيادة دخله كان يعمل في ساعات فراغه في تصليح الساعات
والمنبهات..!!

- باراك أوباما الرئيس الأميركي بدأ حياته المهنية كبائع آيس
كريم في جزيرة هاواي وأحب عمله جدا..!!

- انجفار فيودور رجل أعمال سويدي الأصل يعد من أبرز
أثرياء العالم فهو مؤسس سلسلة متاجر الأثاث الشهيرة إيكيا
بدأ حياته العملية في عمر السادسة حيث كان يبيع أعواد
الكبريت..!!

- جون أندرسون الملياردير وأكبر صاحب عقارات على مستوى
العالم كان يبيع الفشار خلال سنوات طفولته)

لا تدع البدايات الصغيرة تخيفك كل ما عليك فعله أن تمتلك

الشجاعة وتبدأ ..!)

BOOKS

عام جديد .. ستكبر فيه !

مقولة أعجبتني

" أرسلت أحلامي إليك يا رب السماء ، تمنيت أشياء كثيرة
قالوا لي أنها مستحيلة ، لكني أومن بأنك لن تردني خائبة "

كل عام جديد

ستطرق سنة ميلادية جديدة بابك بعد مرور سنة هجرية
طرقت أبوابك قبلها ..

ليست الفكرة في توالي الأعوام

بل أين أنت وهي تمر عليك ؟

ماذا حققت ؟

ماذا خططت ؟

ماذا كسبت ؟

ماذا أنجزت من أحلامك ؟

كم بلغ عمرك حالياً وأنت ستظل تكفي بمراقبة السنوات وهي

تطرق بابك كل عام ١٥٠٠

ثم تمضي لتطرقه من جديد في العام التالي وأنت أنت لم تحرك

ساكننا ولم تسع خلف حلمك ..!!

دعني أسألك ولا تجبني فقط فكر هل تدرك أنك خلال ذلك

قد كبرت ١٩

حين تكتفي بمراقبة الأعوام الجديدة دون أن تسعى للتغيير الذي تستحقه، فأنت غالبا تهدر أيامك بلا فائدة..)

وستشعر بالرثاء على نفسك حين تبلغ الستين وتلتفت خلفك وتكتشف أنك أضعت كثيرا من أحلامك وأهدافك ولم تنجز شيئا تفتخر فيه ويشعرك بقيمة كفاحك ..)

وأنتك بعثرت أجمل لحظات عمرك دون أن تستمتع مع أحبائك، وستشعر بالفضب لأنه تم استغلالك من أشخاص سلبيين ملأوا عقلك بتفاهات سوداوية لم تجعلك تتنفس الحياة الحقيقية)

شئت أم أبيت كل عام جديد .. هو عام ستكبر فيه)

فإن أدركت هذه الحقيقة فستدرك جيدا أن الحياة لا تنتظر الخاملين الذين يسترخون في كل زاوية

ولا تقدم فرصا جديدة للفاشلين الذي يطيلون من عثرات سقوطهم ويكتفون بالتذمر ...)

ولا تربت بلطف على عشاق " التحلطم " الذين يلومون ظروفهم والناس والحظ ويصنعون دراما في كل مكان يتواجدون فيه

في هذه السنة الجديدة كن شجاعا لتطبق قوانين حقيقية ستحدث فرقا في حياتك ...

- قانون " الحذف "

قم بحذف كل ملف يحتوي على ذكرى سيئة وأحداث موجعة
ولا تقم بتحميل لحظاته كلما شعرت بخيبة أمل أو خذلان من
أحدهم ، هذه الملفات الدرامية إن سمحت لها بالدخول في
عقلك فستدمر فيروساتها كل لحظة جميلة قد تعيشها من
جديد !

- قانون " البلوك "

قم بحظر كل شخص سلبي سيسحبك نحو الأسفل كلما حاولت
الصعود للأعلى ، احظر كل شخص أناني يلتصق بك من أجل
مصالحه الشخصية ، احظر كل شخص يستنزف طاقتك
وجهدك ويجعلك تعبسا !

- قانون " الإضافة "

قم بإضافة الأشخاص الإيجابيين الذين سيدفعونك نحو
الأمام ، سيهمسون لك حين تتعثر

" انهض أنت تستطيع وستفعلها "

الذين يشعرونك بالحب والامتنان ، ويحفزونك على العطاء
والمبادرة وحب الحياة !

وأولئك الأشخاص الذين يشعرون مرحا ومهما تكالبت عليهم
الهموم والمشاكل تظل الابتسامة على وجوههم !

فلندعو الله أن يحقق أحلامنا في كل عام جديد من أعمارنا
نكبر فيه ..!

الخاتمة

ثلاثون قانونا .. غيرت حياتي

فحزمت على تقديمها لك صديقي القارئ ..

وأدرك تماما -ياذن الله تعالى - أنك إن آمنت بها وطبقتها فسوف

تتغير حياتك أنت بالتأكيد .. }

كلنا كبشر متشابهون في كثير من المشاعر والأحاسيس

لكن يختلف كل واحد منا في نظرتة لذاته ..

وهنا يكمن الفرق الحقيقي .. }

بعد قراءة كتابك تلك الكتاب .. وإن وجدت شيئا منك يشبهني

ساعد بقراءة حروفك وحكايتك الملهمة ..

وأخيرا ...

خير ما تذكرني فيه دعوة في ظهر الغيب ...

سلوى العضيديان

للتواصل

sa2030na@gmail.com

رقم الصفحة	الموضوع
٥	الإهداء
٧	المقدمة
١٠	الأحلام لا تموت
٢٣	أصنع الفرح في حياتك
٣٨	أعظم عطايا الله..
٤٥	لا تبعثر كرامتك
٥٢	مكالمة غيرت حياتي
٦١	هل أنت خائف
٦٦	لا تقل فات الأوان
٧٣	قدرك أن تعيش
٧٨	الشحاذة
٨٧	الأرواح السوداء
٩٣	امرأة استثنائية
١٠٥	الصاعدون إلى القاع
١١١	لا تكن شيئاً آخر
١٢٤	أعرف نفسك
١٢٨	صراع من أجل الحق
١٤٧	ليزا نيكولز؟
١٥٠	مقابلة في الإذاعة
١٥٩	ابدأ من جديد
١٧٤	هل ستغير قناعاتك؟
١٧٩	أفضل بنجاح
١٨٧	سامحني

١٩١	لا تقبل بالإهانة
١٩٤	المرأة التي أبكتني
٢١٠	أعرف أحبابك
٢١٥	صاحبة عربة البضائع
٢٢١	قلبك سيخبرك دوما
٢٢٥	٥ يناير ٢٠١٣ م
٢٣٨	تعلم من الكف الأول
٢٤٢	لا تستعجل النجاح
٢٥١	كن لطيفا بحدود
٢٥٥	المرأة ستخبرك
٢٦٥	في زمن الضجيج
٢٦٨	بداية امرأة
٢٧٦	أعبر أنت أولا
٢٧٩	أستاذتي والتنورة
٢٨٩	لحظة الخسارة
٢٩٣	لا تقتل الأمل
٣٠١	فتى الربيع الخالي
٣٠٥	أتبع شعفك
٣١٠	حين يخون الصامتون
٣١٣	بياعة الحلال
٣٢٠	نوايا في المزاد
٣٢٥	جدتي والحلم الجميل
٣٣٠	عام جديد ستكبر فيه
٣٣٣	الخاتمة
٣٣٤	فهرس الموضوعات .