

فتيات

طرق نحو السعادة



فتيات طرق نهر السعادة

عبدالرضا معاش

دار المحجة البيضاء

© جميع الحقوق محفوظة
الطبعة الأولى
١٤٣٥ هـ / ٢٠١٤ م

ISBN: 978-614-426-297-9

الرويس - مفرق محلات محفوظ ستورز - بناية رمال

ص.ب: ١٤/٥٤٧٩ - هاتف: ٢٨٧١٧٩ / ٣ - ٠١/٥٤١٢١١

تلفاكس: ٥٥٢٨٤٧ / ٠١ - E-mail: almahajja@terra.net.lb

www.daralmahaja.com info@daralmahaja.com



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

اللهم صلّ على محمد وآل محمد
وعجل فرجهم في عافية منا
وارحمنا بهم يا كريم

مُقَدِّمَةٌ

تعتبر شريحة الفتيات من الشرائح الاجتماعية المهمة والتي لها دور كبير في صناعة واقع المجتمع، فهي البنت والزوجة والأم، وهي التي تقوم بدور كبير وتواجه معاناة ومتاعب الحياة، ابتداءً من المراهقة وحتى مرحلة الشباب، حتى النضوج العقلي والجسمي، فتتعامل مع واقعها وفقاً للمواهب والطاقات التي تنطوي عليها شخصيتها، والتي تبقى بحاجة إلى صقل وتوجيه وإرشاد.

إن إعداد شخصية الفتاة، انما يمثل إعداداً لجيل مستقبلي، يُعتمد عليه في تحمل الصعاب ومواجهة المستقبل فضلاً عن فهم الواقع الشائك والتعامل معه بكل أزماته وتطوراتهِ، إذ لم تعد النساء في الهامش، بل إنها تقف بقوة إلى جانب الرجل في صناعة مستقبل واعد، قوامه مجتمع الفضيلة والايمان والتقوى والتطلع إلى مواكبة حركة وتطورات العالم المعاصرة، من هنا كانت الضرورة ملحة لصناعة

مدرسة متكاملة، بإمكانها أن تُخرِّج أجيالاً قادرة على صناعة الحياة الأفضل والأرقى.

وتطمح هذه الأوراق التي تستقر بدعةٍ وسلام بين أيديكم، أن تدخل إلى قلوبكم بمحبة عبر برنامج تلفزيوني بعنوان: لنبدأ من جديد.. وقد تم عرض هذا البرنامج على شاشات بعض القنوات الفضائية، علماً أن خطابه موجه إلى شريحة الشباب والفتيات، وقد أقدم بعض الشباب على كتابة وتدوين المحاضرات، من أجل تعميم الاستفادة منها، وقمتُ بدوري بالتنقيح المطلوب عليها.. فكان هذا الكتاب المتواضع.. الذي يحكي مشاكل الفتيات، ويقدم حلولاً مقترحة ووسائل علاج لأزماتها، تسعى أن تكفل للفتاة حياة سعيدة مليئة بالاطمئنان والراحة.

والله المستعان

عَبْدُ الرَّضَا مَعَاش

أولوية الفتاة

وابِلٌ من المشاكل والأزمات يغمر حياة ابن آدم لا محالة.. علماء النفس يُقسِّمون الانفعالات، بين إيجابية ناشئة من فرح بعد نجاح، وسلبية تنبع من حزنٍ بعد فشل..

شريحةُ الفتيات الحلقة المهمة في المجتمع، لكنها مهملة أو مهمشة ولا تعطى الاعتبار المطلوب والاهتمام اللازم، على الرغم من أن الإسلام أبدى اهتماماً كبيراً بها وحث على رعايتها، قال رسول الله ﷺ: (ساووا بين أولادكم في العطية فلو كنْتُ مفضلاً أحداً لفضلْتُ النساء).

وربما قدَّم الرسول ﷺ الأنثى في هذا الأمر لما تملكه من مشاعر مُرهفة، فقد تتأثر نفسياً لو أن الاهتمام بها يأتي بعد الذكر.

العاطفة كنز الإنسان

تعتبر العاطفة ثروة للإنسان، يتفاعل بها مع الأشياء من حوله، فيحب ويكره، ويرضى ويغضب، ويرغب في شيء أو ينفر منه، فالعاطفة والإحساس كلاهما ثروة مهمّة إذا عرف الإنسان كيف يستثمرهما في حياته.

يحتاج الإنسان في جميع مراحل العمر إلى أن يرى صورة جميلة لذاته، تنعكس في عيون من يحب، وهي حاجة فطرية تولد مع الطفل، وفي تجربة شهيرة أراد بها أحد علماء النفس أن يحدد مدى أهمية العاطفة، قام بفصل مجموعتين من المواليد مجهولي النسب، في حجرتين في المستشفى، في الحجرة الأولى كانت الممرضات تعتني بالأطفال، وتقدم لهم الغذاء في موعده، وفي أثناء ذلك تلاعبهم وتحملهم وتحنو عليهم كما تفعل الأم، في الحجرة الثانية كانت تعطي الممرضات الرعاية نفسها بالضبط، ولكن من دون عاطفة، فيقدّم الطعام للأطفال في صمت.

وقد كانت النتيجة مذهلة، ففي حين نما أطفال العاطفة نمواً سليماً سوياً، فقد ذبل أطفال التجاهل وتساقطوا موتى الواحد تلو الآخر، وبعد أيام كانوا قد ماتوا جميعاً، ماتوا بسبب الحرمان من العاطفة والتواصل البشري!.

ويظل الحال على ذلك على مدار العمر، فتشقى الأم في خدمة أولادها ويرضيها منهم نظرة الحب والعرفان، ويتعب الأب وينفق من كده وتعبه في سبيل كلمة (أبي) تنطقها شفاه محبة صغيرة، والمودة والرحمة هي الأساس الذي ارتضاه ربنا سبحانه وتعالى لقيام الزوجية، بين رجل وامرأة كانا بالأمس غريبين وصار بينهما ميثاقاً غليظاً.

ومع التقدم المادي والتكنولوجي الذي وصلنا إليه اليوم، أصبحت الكثير من الأسر تتجاهل العاطفة وتبخل بها، ربما بسبب الانشغال وكثرة المسؤوليات، وربما بسبب الاعتقاد الخاطئ أن ذلك من أصول التربية الحازمة، فينشأ الصغار في حالة حرمان من الحب والاهتمام والتقدير، دائماً أوامر ونواهٍ جافة، وتأنيب على ارتكاب الخطأ، ويذهب الطفل للمدرسة فيجد ما هو أسوأ، حيث صارت المدارس مع التكدر والانهيال التعليمي، بمثابة مؤسسات عقابية ولم تعد تربية قط.

ينشأ الشاب أو الفتاة وهو يرى لنفسه صورة سلبية سيئة في عيون من حوله، يهتمونه بالإهمال والكذب والكسل، ولا أحد يقول له أنت مميز في كذا، ولا أحد يرشده ويأخذ بيده ليكون متميزاً، في الوقت نفسه يرى الحب على الشاشة أو في مواقع التواصل الاجتماعي، فينظر إلى تغريدات تويتر، مليئة بكلمات الحب والغرام والعاطفة الجياشة! ولكن يفتردها في حياته العملية فيتوق إليها، وفي الجامعة يكون المجال متاحاً لتعويض الحرمان والإحساس بأن هناك من يقدر ويهتم.

حالة النبات تكون أسوأ لتكوينها العاطفي، ورغبتها في الإحساس بقيمة جمالها، وللأسف مع ضعف الوازع الديني وافتقاد القدوة الصالحة، والرغبة في تقليد النموذج الذي امتلأت به الذاكرة، من ساعات المشاهدة الطويلة أمام شاشة التلفاز، تتحول الجامعة إلى ساحة لتسول الحب الفاسد والتظاهر بمشاعر زائفة وتسميع مقررات تلفزيونية تم حفظها عن ظهر قلب، وللتأكد من صحة هذا الواقع المؤلم، يمكنكم أن تسألوا أساتذة الجامعات عما وصل إليه الحال اليوم.

ويأتي هنا دور التوازن بين العقل والعاطفة، ومحاولة البنت أن لا تتحكم العاطفة بفكرها وقرارها وهذا ما يجعل التوازن هو الحاكم.

فالعقل يتسم بالصلابة والقوة والتحليل المنطقي، إذ يعتمد دائماً على أساس المنطق والاستدلال، ويحكم في مختلف القضايا وفق معايير وحسابات صحيحة، وتتسم العاطفة بالرقّة والليونة والأحاسيس النبيلة، ويكون هدفها بلوغ النتيجة المرجوة، سواءً أتت مطابقة للمنطق والمصلحة، أم منافية لها. وكلا العقل والعاطفة لا غنى للإنسان عنهما في بنائه الروحي، فصلابة العقل تلتطفها رقة العاطفة، وطيش العاطفة يهذبها تدبير العقل، وهما عاملان مؤثران في إدارة شؤون الإنسان الحياتية، وقدرتان مهمتان في تأمين سعادته.

وعندما يبتعد العقل عن العاطفة يصاب بحالة من الاضطراب، وإذا استمر في الابتعاد، فإنه يتصلّب ويُصاب بغلظة القلب، لذا حذر القرآن الكريم النَّبِيَّ ﷺ من هذا الابتعاد عن العاطفة فقال تعالى: ﴿فِيمَا رَحِمَهُ مِنَ اللَّهِ لَئِنْ كُنْتُمْ لَهُمْ غُلَظًا غَلِظَ الْقَلْبُ لَأَنْفَضُوا مِنْ حَوْلِكَ فَاعْفُ عَنْهُمْ وَاسْتَغْفِرْ لَهُمْ﴾ [آل عمران ١٥٩].

أرجوك انقذني.. حكاية من الواقع

نعم: أرجوك انقذني قالت لي فتاة جامعية هذه الكلمة، وأضافت الفتاة قائلة: سمعتُ لك محاضرة في إحدى الفضائيات، فشعرت بالضياع بسبب الواقع الذي أعيش به. فسألْتُها بعد أن كانت تشتكي من واقعها الصعب الذي تعانيه في الجامعة فقلت لها: هل وقعتِ في مصيدة الحب؟. فردت عليّ باستحياء: نعم!. قلتُ لها: لماذا؟ وهل هذا سيوفّر لك السعادة التي تبحثين عنها؟.

هل هو فتى الأحلام الذي كنتِ تتصورين سيأتي اليك على فرس أبيض ليحملك إلى عالمه؟! أم أنك تعيشين عالماً من الأوهام التي قد تقضي على سعادتك؟ هل هو الشاب الذي يستحق أن يكون شريك حياتك؟.

وهل هو يتمتع بمواصفات الأب المربي الذي يتحمل

مسؤوليات البيت تجاه أبنائه؟ أم لديك إجابة أخرى؟

اندهشت الفتاة الجامعية من هذه الكلمات، وكأنها تسمعه لأول مرة، بعد أن جعلتها أمام الأمر الواقع.

ثم قلت لها: هل من الصحيح أنك تخونين ثقة أهلك بك، عندما وثقوا بك وأرسلوك إلى الجامعة لكي تتعلمي وتحصلي على شهادة في الدراسات العليا؟

قالت: سوف أجيب بصراحة، لقد كنتُ أعيش الحرمان العاطفي في البيت، مع ضغط متواصل من أبي وأمي وأخواني، إذ كانوا يسمعونني الكلمات النابية والمهينة!.

فقلت لها: هل الخطأ الذي نتعرض له في بيوتنا نواجهه بخطأ آخر؟! نعم انهم لا يحسنون التعامل مع الشباب، لاسيما الفتاة، ولكن أنت الآن في الجامعة، وهذا التطور العلمي ينبغي أن يمنحك الثقة والوعي في كيفية التصدي لكل هذه الأزمات النفسية التي تتعرضين لها.

ثم أردفتُ قائلاً: ماهو الضمان بأنه سيكون زوجك فعلاً؟ ومن يضمن ان أهله أو أهلك أنتِ سيوافقون على ذلك؟ وإذا اتفق أهلك وأهله وهو أمر صعب! من يضمن

أنكما سوف تتفقان في حياتكما؟ لأنكما عشتما حياة رومانسية في الجامعة تتحكم بها العاطفة الجامحة من دون تدخل للعقل في ذلك؟

أطرقت الفتاة برأسها وكأنها أفاقت من غفلة كانت تبعتها عن واقعها. فقالت: لأول مرة أسمع مثل هذا الكلام!!! وأضافت: إنني ضحية زميلاتي في الجامعة، حيث شجعتني على أن يكون لي حبيب، لكنني ما كنت أعيش الحقيقة في جانبها الآخر.. وبالنتيجة، أنه لعب بالنار قد يدمر سعادتي ومستقبلي الذي كنت أحلم به منذ الطفولة.

وقالت كلمتها الأخيرة: اتخذتُ قراري على أن لا أضيع مستقبلي، وسأعطي عاطفتي ومشاعري إلى من سيكون أب جيداً لأولادي، وليس من يراقبني بنظراته وبيعت لي بكلمات حب وغرام، تحولت إلى مفردات لا معنى لها في عالم الخداع واللعب على العقول والنفوس.

الدور العاطفي للأسرة

لا شك أن مسؤولية الأهل كبيرة إزاء الفتاة من خلال إحاطتها بالحب والتقدير، وتمتين الرابطة القوية مع الأسرة، حيث تدفع الفتاة بقوة نحو الخوف على سمعتها، وكذلك تقوية الدافع الديني والأخلاقي الداخلي ممثلاً في تربية الضمير، وغرس فضيلة الرضا والتوكل على الله وعدم تعجل الحصول على غنائم الحياة الدنيا، فالحياة بحاجة إلى صبر وترث وعدم الاستعجال في اتخاذ القرار المناسب، وإيجاد بدائل مفيدة وجذابة للتلفزيون مثل العمل التطوعي مع المؤسسات الخيرية في الإجازات، وتعلم اللغات وحفظ القرآن الكريم، والبرامج التربوية والثقافية والتوعوية وإن كان ذلك من خلال إقامة الدورات البيتية.

إن ما يحتاجه الأبناء بشكل أساسي، بيتاً دافئاً تشيع فيه المودة والرحمة، والتدين الوسطي الذي يتطابق فيه الفعل مع

القول، وعيون الأهل المحبة التي تقول للبنات بالذات: أنت
في نظري أميرة الفتيات وست البنات.

إن الفتاة التي لديها الثقة في عالم الخير، وتحلى بنفس
طيبة مشبعة بالرضا والأمل في مستقبل أفضل، لن تتسول
الحب الفاشل القائم على الاوهام، ولن تهرب إليه.

إشكالية الفراغ العاطفي

بما أن الفتاة تعتبر العاطفة كالأوكسجين الذي لا تتمكن أن تتخلى عنه، فإن الفراغ العاطفي لدى الفتاة له أسباب وعوامل كثيرة، من أهمها حرمان الأسرة لهذه الفتاة من العاطفة والمشاعر، وكذلك تلعب النظرة الاجتماعية والموروث الثقافي والبيئي، دوراً كبيراً في طبيعة التعامل مع الفتاة ومخاطبتها والتواصل معها.

إن الأسرة التي تتكون من الأبوين والإخوة تقع عليهم مسؤولية عظيمة تجاه الفتاة ومشاعرها واهتماماتها. إذ يجب عليهم أن يعتنوا بها ويربونها على تعاليم الدين والأخلاق الفاضلة، ويعطونها ما تحتاجه من العاطفة والحنان والمشاعر الصادقة والاهتمام بكل متطلباتها، واحتياجاتها الخاصة التي لا تتنافى مع الشرع والخلق. ويجب عليهم أن يملئوا حياتها الوجدانية ويشبعوا رغباتها.

إن الفتاة التي تمر في مرحلة المراهقة، لها متطلبات

خاصة، فهي تحتاج إلى من يتواصل مع فكرها وعاطفتها ولغتها ومشاكلها، وهذا الأمر لا يحتاج إلى عناء كبير من الأسرة، أو بذل وقت كثير. إنها كلمات مؤثرة وعبارات دلالة ومدائح، وأفكار جميلة توجه إلى الفتاة، وفي كثير من الأحيان تحتاج الفتاة إلى من يصغي لهمومها ويتفاعل معها ولو بلغة العيون وملامح الوجه. المهم في النهاية يتم احتواء الفتاة وتحقق سعادتها وولائها للأسرة وشعورها بالاطمئنان والأمان الاجتماعي.

إن إهمال الفتاة خطيئة، والأعظم جرماً من ذلك، أن يقسو الوالدان أو الإخوة على الفتاة ويسومونها سوم العذاب، من ضرب وإهانة واستهزاء وتهكم، وامتناع عن تلبية رغباتها وحرمانها من حقوقها الإنسانية، بل أعظم من ذلك ظلمها بعدم تزويجها من الإنسان الكفو الذي ترضاه أو تزويجها برجل لا ترضيه ولا تهوى معاشرته، وتحمل الأم نصيباً كبيراً في ذلك.

إن الفتاة إذا أهملت وأوصدت في وجهها الأبواب، وانقطعت عنها الأسباب وصارت محرومة من البسمة والفرحة والكلمة الطيبة، والقلب الحنون والبيت الدافئ بالحنان، واتفق مع ذلك ضعف الإيمان وقلة الوعي، فإن هذا يحملها

إلى البحث عمن يتواصل معها، ويعوضها الحرمان ويشبع عاطفتها ولو كان بالعلاقة المحرمة! وكثير من شباب السوء يستغلون ضعف الفتاة وشتاتها ويوقعون بها.

وإن شعرت الفتاة بهذا الحرمان العاطفي، فما عليها إلا أن تتدارك ذلك، وتعالج واقعها هذا عبر اتباع الوصايا التالية:

١ - ان الله تعالى جعل في شخصيتي مجموعة هائلة من المواهب والطاقات والقدرات، وبإمكاني أن أستفيد منها واستثمرها في التنمية الذاتية، عبر المطالعة والدراسة والمراجعة وتقوية الكتابة، فمن مقال إلى قصة قصيرة إلى كتابات مختلفة، أتمكن من نشرها عبر مدونتي على الانترنت، وبذلك أبرز جانباً مهماً من شخصيتي الثقافية التنموية وأتمكن من إفادة الآخرين.

٢ - حاولي الابتعاد عن الصديقة التي تعمل على إيقاعك في الضياع الذي وقعت هي فيه، فكم من صديقة دمرت حياة صديقتها إذ جلبت لها رقم جوال لشاب ما، أو عرفتھا على أخيھا، أو أوقعتها في المستنقع الذي وقعت فيه هي، وقد يكون ذلك انتقاماً من صديقتها التي تتعامل معها بطيبة وبساطة.

٣ - حاولي استثمار أوقات الفراغ عبر زيارة الأقرباء والأصدقاء والحضور في المجالس الحسينية والتربوية، أو الاستماع إلى محاضرة تربوية تنموية، فإن الإنسان بحاجة مستمرة إلى تنمية طاقاته وقدراته.

اشغلي نفسك بالبرامج النافعة والإبداع، ولا تستسلمي للفراغ القاتل والتحقي بالأنشطة الحسنة وطوري من قدراتك وإمكانياتك. وحاولي إدخال السرور في نفوس الآخرين وإسعادهم، فإن هذا من أعظم أسباب انشراح الصدر.

٤ - الجانب الروحي كما الجسدي بحاجة إلى غذاء مستمر يقربك إلى الله ﷻ، فبمقدار ما نهتم بالجانب المادي في حياتنا من الأكل واللبس وسائر الكماليات، فإننا لانهتم بالجانب الروحي، لذلك اجعلي لك برنامجاً يومياً لذكر الله ﷻ، فإن الاستمرار على ذلك يهيئ لك الأجواء الإيمانية ويرتقي بروحك إلى سمو المعنى.

٥ - احسني الظن بالله تبارك وتعالى، فإن الله الذي خلق عباده لن يتخلى عنهم، وبمقدار ما كنا صادقين مع الله ﷻ، سنكون بالمقدار نفسه وأكثر في عناية اللطف الإلهي.

٦ - كوني متفائلة باستمرار، واطردي التشاؤم من حياتك،
عبر الايحاء الايجابي والتركيز وتغذية العقل الباطن،
تفاءلي وانظري إلى الحياة بنظرة حلوة، واعلمي أن هذه
المرحلة ستزول بإذن الله عما قريب، فتماسكي وحافظي
على دينك وخلقك.

٧ - احذري أشد الحذر من اللجوء إلى الصداقات
والعلاقات العاطفية، وتيقني أن هذا الطريق وإن كانت
بدايته جميلة، لكنه سينتهي إلى خسارة عظيمة، وخزي
في الدنيا وحسرة وندامة في الآخرة. ولا تثقي بأحد
مهما أظهر لك حسن النية وخاطبك بالألفاظ الحسنة
وعبارات الحب والغرام.

٨ - تعامل مع الموبايل كجهاز للتواصل الايجابي مع
الآخرين، بكل الخدمات المتوفرة به من خدمة الاتصال
أو الوتساب أو الفايبر والتانكو وغيرها.

فإن الموبايل أو الهاتف النقال سلاح ذو حدين، فهو
من جهة اختراع مفيد يضمن سير الأعمال المهمة، لكنه في
المقابل يمكن أن يكون وسيلة إزعاج ومصدر استياء، لاسيما
عند تجاهل أصول استخدامه.

من الواضح إن الموبايل بات اليوم من الضروريات

وليس الكماليات، فقد ازداد الاعتماد عليه في شتى مجالات الحياة، إذ أضحت وسيلة أساسية للتواصل وحفظ المعلومات وتوثيق بعضها. ويمكن باختصار وصفه بالمكتب الصغير المتنقل، لاسيما أنّ التطور التكنولوجي أدخل عليه تعديلات كثيرة زوّدت به خدمات لا تحصى. غير أن مشكلته تكمن في طريقة تعامل الناس معه، فالبعض ينسى أنّه مجرد آلة فيتعامل معه وكأنّه ضيف كبقية الضيوف، خلال إجتماع عمل أو اللقاءات الاجتماعية. وثمة من لا يرسم حدوداً للوقت فيجيز لنفسه الاتصال، أو إرسال الرسائل النصية القصيرة في أي وقت، حتى ولو كان بعد منتصف الليل، منتهكاً خصوصية الآخرين. فلو كان مستخدم الموبايل متحضراً يراعي مشاعر الآخرين، لأدرك من تلقاء نفسه كيفية التعامل مع الموبايل بأسلوب لا يزعج أحداً. غير أنّ هذه السلوكيات السيئة لاستخدام الموبايل وخدماته المتعددة، حتّت على الخبراء وضع بعض القواعد أطلقت عليها عبارة «إتيكيت استخدام الموبايل والرسائل النصية القصيرة» من أجل مساعدة مستخدمي الموبايل على عدم ارتكاب الأخطاء أو الهفوات، وجعلهم أفراداً متحضرين في عالم التكنولوجيا.

الحب.. داءٌ أم دواء؟

تتعدّد التعريفات التي تطرقت لمفهوم الحب.. مثلاً أنّه انفعال من السعادة والسرور والحبور، أو أن الإنسان حين يرى الشخص الذي يحبه يشعر بالراحة. والحب أيضاً نوع من الرّضا عن الذات والرّضا عن الآخر، والحب أن تحقّق أهدافك وأن ترى سعادتك حين تنجح في تخفيف آلام الآخرين وتسعدهم، ولعل عاطفة الأمومة خير مثال على ذلك. والحب أن تكون لديك الإرادة وأن ترتبط بالحياة وأن تشعر بأن وجودك مهم لحياة وسعادة أشخاص آخرين، كما أنّ الحب يعني أن تنجح في التخلص من عيوبك وسلبياتك وأنانيتك، وأن تنجح في البحث عن (نصفك الآخر) في الحياة. ذلك لأنّ (النجاح في الاختيار للزواج) مهم جداً لإبراز حقيقة السواء النفسي للشخص، لأن من ضمن التفسيرات التي تقدم لموقف بعض الأشخاص الذين يعزفون عن الزواج هو أنّ نرجسيتهم متضخمة، ويهيم عشقاً وحباً بذاته، مما يجعله يرفض التنازل عن جزء من الذاتية لكي تندمج في ذاتية الآخر (من خلال الزواج).

المراهقة وأزمة الجسد

سن المراهقة هو تلك المرحلة التي تبدأ مع بلوغ الشاب أو الفتاة سن التكليف الشرعي، وهي معروفة عند الشاب ببداية الاحتلام، وعند الفتاة بنزول دم الحيض «الدورة الشهرية»، وتمتد هذه المرحلة لبضع سنوات، تحدث فيها تغييرات سريعة في جسم الشاب والفتاة، إيداناً بانتهاء مرحلة الطفولة والصبا، وبدء مرحلة الشباب والفتوة، ومرحلة الأنثوية والنضج عند الفتاة، ويصاحب هذا التغير في الجسم والملامح، تغيرات أخرى في الجوانب النفسية والعاطفية، تتشكل بعدها شخصية الشاب أو الفتاة في الحياة، وبالتالي فهي مرحلة صعبة، وأهم ملامحها سرعة القلق والإضطراب والتوتر النفسي والغضب، وربما التمرد على أسلوب الحياة ورفع راية العصيان في بعض المواقف ضد قرارات الأب أو الأم، وربما يصاحبها لون من ألوان الخجل الشديد وحب العزلة وإحساس عام بفقد الثقة في النفس وذوبان الشخصية،

وربما يصاحبها الاندفاع الدائم في إبداء الآراء أو وجهات النظر، وبالتالي كثرة الأخطاء والمشاكل والمتاعب.. وتتميز هذه المرحلة أيضاً بحب التجربة وإلغاء صوت العقل بدرجة أو بأخرى، والإنسياق وراء العاطفة، حتى لا يكاد الشاب أو الفتاة يرى إلا رأييه، ولا يقتنع إلا بوجهة نظره، ولا يصادق إلا من يؤيده، ويكره في تلك المرحلة النصيح والتوجيه، وعلى المستوى الإيماني قد يندفع الشاب إلى التقرب من الله بكثرة الصوم وإرتياد المساجد وقراءة القرآن، وسرعان ما تفر همته، وتضعف عزمته، ويشعر وكأنه منافق وتضييق الثوابت في ذهنه، ويصبح في أشد الإحتياج إلى السكينة والاطمئنان النفسي والوجداني.

فقد تُشكل طبقة الشباب النسبة العظمى في المجتمعات العربية طبقة، وهم ذوو عاطفة جياشة، وأحاسيس مرهفة، ومشاعر مُلتهبة.. تهزهم الكلمة الحلوة، ويستنزل دموعهم شطر البيت الذي يبكي فيه الشاعر على فراق محبوبته «حتى وإن كان الشاعر يتحدث عن فقدان ناقته وطغت تاء التأنيث على البيت دون أن يعي القارئ ذلك».

وتصور الكثير من الشباب أنّ الكلمة الطنانة الرنانة التي تداعب المشاعر، وتأخذ بالألباب، وتأسر القلوب هي كلمة

الحب المندفعة في زمن المادة الذي أرخى سدوله، وأظل
الدنيا بسواده.. لذا كثر الغزل والهيام والوجد والوله في عالم
الإذاعة والصحافة، ولا يخلو مسلسل، أو فيلم، أو مسرحية
من كلمات واهية تتلمس طريقاً إلى أحاسيس الناس
ومشاعرهم، فأصبح الحب في عصرنا صورة مُظلمة ومشوهة.

فباسم هذا الحب السطحي الساذج كم من بيوت
هدمت، وقلوب كسرت، وأطفال شردوا!؟

ونحن في عصر الحب - كما يدعي بعضهم - لم نسمع
عن قلب رق، ودمعة سقطت رافة بأم كبيرة أفنت شبابها سهراً
على وليدها.. ولم نر قُبلة وضعت بين عيني أب لا يجد
للراحة طعماً وحوله صغار حتى يحقق رغبتهم.

وضنَّتُ الألسن بكلمة المجاملة والنصيحة الصادقة
للصاحب والجار.. ونذر أن تجد من يفشي السلام على من
يعرف ومن لا يعرف! بل اختلف من أيامنا - السعيدة -
ممازحة الصغار والمسح على رؤوسهم، وتقبييلهم، وإسعادهم
بالهدايا.

الإنفلات الفطري للغرائز

وتصاحب هذه المرحلة - مرحلة المراهقة - ميل فطرية طبيعية للجنس الآخر.. إذ يحلم الشاب بفتاته التي تخرجه من الضغوط النفسية والصراعات المحيطة به، ويصنع معها عالماً جديداً خالياً من كل التعقيدات والمشكلات.. حيث يحلم معها بالمثالية والصور الوردية والسعادة التي لا يخالطها حزن أو ألم ولا كذب أو نفاق.. وتحلم الفتاة كذلك بالفارس الذي يخطفها إلى عالم السعادة والمرح والحنان والحب، بعيداً عن قيود الأسرة وتحكمات الأم والأب ومشكلات الواقع.. والعواطف هنا تكون في أوجها، لا عقل لها ولا حكمة ولا واقعية، ويتناقل الشباب والفتيات قصص الحب والغرام والهيام، وهم لا يزالون في عمر الزهور، طلاباً أو طالبات في المرحلة الثانوية وربما قبلها، وتسمع أن هذا عذبه السهاد، وذاك أرقه الضنى، وتلك فقدت لذة الحياة بعد أن تركها الحبيب الخائن، وهذه تريد التخلص من حياتها..

وينتشر الحديث عن الحب الجنوني والعشق واللوعة
والأسى!!.

ثم سرعان ما تخبو هذه العواطف المشبوبة، وتضعف
هذه المشاعر الملتهبة شيئاً فشيئاً، خصوصاً إذا بدأنا نلجأ إلى
عقولنا مع قلوبنا، وفكر كل منا بصورة أكثر واقعية وسأل
نفسه بصدق..: ما نهاية كل ذلك؟!.

هل الهدف هو الزواج وبناء أسرة واستكمال مشوار
الحياة؟ وهل هناك دلائل على ذلك، أم ضياع الوقت فقط
والمعاناة والجهد؟ فإذا نجح الشاب أو الفتاة في التوصل إلى
إجابة حقيقية واقعية، وساعد نفسه على تنفيذ ما توصل إليه،
أمكنه تجاوز هذه المرحلة ونظر إلى حياته ومستقبله بصورة
أكثر جدية وواقعية، وحدد لنفسه هدفاً يسعى من أجل تحقيقه
والإنشغال به ووضعه على سلم الأوليات..

لا تخدعي نفسك!

بعض الفتيات ربما يقدمن علاقات مع شباب في الجامعة، أو عن طريق مواقع التواصل الاجتماعي، تويتر أو الفيس بوك وغيرهما، علماً أن الفتاة تعلم بأن هذه العلاقة لن تؤدي إلى زواج!!

إذن ما هو الهدف من هذه العلاقة؟ والأحلام الوردية والكلمات الغرامية؟ وماذا بعد كل ذلك؟ ثم لماذا هذا التشبث الغريب والمستमित بعلاقة مجهولة المصير، مع شاب كأنه وهم، خاصة إذا كانت العلاقة عبر العالم الافتراضي أي عبر مواقع التواصل الاجتماعي؟ ولماذا هذه الثقة المفرطة به، لدرجة إعلان الفتاة (إنني أحبه ولن أتخلى عنه)؟.

ولكن ماذا لو تخلى عنك هو؟. إنها لا تزال تكابر فتجيب: لن يتخلى!. ولكن سوف تكون النتيجة فشل هذه العلاقة التي ستخلف الألم والمرارة والخيبة في نفس الفتاة، بل ومزیداً من الدموع التي كان من الأفضل أن تُراق في خشية الله ﷻ لتطهير القلب وتزكية النفس.

إنّ الحب الحقيقي، هو ذلك الذي يبدأ بالقبول والإرتياح عند الخطوبة، ويكبر وينمو ويتعمق بعد الزواج.. إنّ هذا النوع من الحب ليس خيالياً، ولا يقوم على الخداع حيث يسعى كل طرف إلى تجميل صورته وتزويق كلامه، بل الأفضل هو حب العشرة والكفاح والخوض في الحياة بحلوها ومرها ضمن قارب واحد، ولذلك هذا هو الحب الحقيقي المتوازن والدائم، إذ لا يتأثر بموقف عارض أو بسلوك مؤقت في ظروف معينة.

من هنا يجب أن يعرف الشاب والفتاة حقيقة المرحلة التي يمران بها، وكل منهما يحدد لنفسه هدفاً يرتبط بغايته في الحياة ومستقبله، فيجتهد فيه ويعطيه كل طاقته، حتى تمر هذه المرحلة بسلام، وبأقل قدر من المتاعب، ولا شك في أنّ الاعتصام بحبل الله والحرص على طاعته ورضاه، واللجوء إلى العقل فيما يفيد ويضر، سوف يؤدي إلى الاستقرار النفسي والوجداني.

أزمات الفتاة إلى متى؟

لطالما تساءلنا مع أنفسنا أو مع الآخرين: لِمَ الكبت والخوف أو الانفعال والغضب؟!.

ولماذا تكتنف المشكلات حياة الأنثى في كل مراحل عمرها..؟!.

ثم لماذا تعيش الفتاة في دائرة مغلقة ترسمها حول نفسها، وتبقى في عزلة عن العالم، أليس السبب شعورها بأن ليس هناك من يفهمها ويستطيع حل الأزمات التي تعيشها؟.

إن الأم تعد الأقرب لابنتها، ولكن ماذا لو كانت الأم تعيش عالمها الخاص، ولا تدري ما يجري من مشكلات في حياة ابنتها.. وإذا كان للأم حياتها الخاصة، سوف تصب جُل اهتمامها على مظهرها الشخصي.. وتبحث عن رفايتها دون أن تولي أدنى اهتمام لابنتها التي هي بأُمس الحاجة إليها.

فَلِمَنْ تحكي هذه الفتاة عَمَّا يجول في خاطرها.. هل

لأبيها؟! أم لأخيها؟! كلا طبعاً لأن البنت معتادة أن تضع أسرارها لدى أمها أو أختها الكبيرة!.

لهذا سيبقى البون شاسعاً بين الفتاة وأبيها أو أخيها كونه رجلاً، ولا يستطيع أن يعي كل تفاصيل الأنثى. ما سيدفع بهذه الفتاة إلى اللجوء خارج الأسرة، وقد تقع في مصيدة صديقةٍ سوءٍ فتُفْضي أو (تفضفض) إليها عمّا يُخالجها.. وليت الأمر وقف عند هذا الحد، لكن هذه الفتاة ستكبر وستكون يوماً ما زوجة، وستحمل معها كل التاريخ المُتشح بالكآبة، وستُنجب أبناءً وتنقل ما تحمله من جراحات حزن عميق، وعُقد نفسية إلى أبنائها، ومن ثمّ تنبثق مشاكلها الزوجية والاجتماعية المختلفة.

لماذا العزلة والحزن؟

الكآبة نتاج أزماتٍ متراكمة، لم يتم إيجاد الحل لها.
تقول إحدى الفتيات: حاولتُ الانتحارَ ثلاثاً، كان
آخرها قبل عشرة أيام فقط.. أُدخلتُ على أثرها إلى وحدة
العناية المُركّزة (الإنعاش) بالمستشفى.

لَمْ يحدث ذلك لفتاةٍ في مقتبل العمر ملؤها الآمال
والطموحات والتفاؤل والأحلام؟!

هي مُحَجَّبةٌ وتُصلي وتُخافُ الله، وقد وُفِّقَت لأداء
فريضة الحج، ولكن! حين تأتي الأم وتضغط على ابنتها،
تخلق لها عُقْداً نفسية.. الأمر لا يُمرُّ دون عواقب وخيمة.

مع كُلِّ هذا الانفتاح في العالم اليوم، لم يُعُدْ بإمكاننا
إجبار الفتاة على المكوث في غرفتها.

فقد صارت كل وسائل الاتصال والتقنية الحديثة مُتاحة
للجميع، والمواكبة بحاجة إلى رعاية وتوجيه فهي سلاح ذو
حدين، وحين نتحدث عن التوجيه فلا ندعو للتوجيه المُباشر.

دعونا نبتعد عن الإملاء وإصدار الأوامر المباشرة بلغة
افعل ولا تفعل.

لقد انتهى زمن الخطاب الإجباري، ولم يعد للخطاب
الوعظي المباشر تأثيراً، بل قد تنتج عنه ردود فعل سلبية، كما
انتهى زمن الالتزام بدافع الخوف، فقد ولّى زمن القمع
والتعامل القسري.

روت إحدى الفتيات ما حصل معها ذات يوم فقالت:
كُنْتُ على علاقة بشاب وتطورت علاقتنا وتقدّم لخطبتي ولكن
رفضه أهلي.. فماذا فعل؟!!

هددني بنشر محادثاتنا معاً.. خوفي من ذلك دفعني
للاعتراف لأهلي بعلاقتي معه، ما أدى بوالدي إلى أن يضربني
حتى شوّه جسدي، فجعلني أتمنى الموت في كل لحظة!.

الله سبحانه وتعالى غفورٌ رحيم، يرحمنا ويغفر لنا إن
تبنا إليه توبةً نصوحاً، لكنه التقصير.. نعم إنه تقصير الأب
طبعاً، وهو ذنبه أيضاً. والآن يُطرح التساؤل التالي: مَنْ الذي
هَيّأ الأجواء كي تقع هذه الفتاة فيما وقعت فيه؟!.

هذا يؤكد أن الإهمال وعدم الرعاية اللازمة والكافية
من الأب.. سيكون كفيلاً بأن تقع الفتيات فرائس لهذا وذاك.

الإصغاء.. خطوة أولى

أين كانت الأم، وما الأمر المهم الذي شغلها عن ابنتها؟!!

هذه الفتاة بحاجة دائمة لمن يُصغي إليها.. بحاجة لجلسات (فضفضة) دورية، حتى لو لم تكن عندها أية مشكلة. ويمكن للأخت الكبرى أن تلعب هذا الدور أيضاً، فهي قادرة على الإصغاء لأختها وفهم ما يدور في خاطرها.

حُسن الاستماع عاملٌ مهم جداً ومؤثر. امنحوا البنت شيئاً من أوقاتكم كما تفعلون لبقية الأمور الحياتية.. استمعوا إليها وإن لم يكن ما تقوله ذا جدوى، ولا يتناسب ومستوى معرفتكم وإدراككم لوجود فارق العمر.. فلا ضير في النزول إلى مستواها في التفكير، كي نُحقق قرباً يساعدنا جميعاً على تخطي الصعوبات.

لتصغي الأم لابنتها، فإن كانت تشعر بأنها عاجزة عن

مساعدتها، أو الأخذ بيدها نحو طريق النور فحريٌّ بها أن تتجه لمن يمكنهم ذلك من أهل الخبرة، كالباحثات الاجتماعيات مثلاً، وليس في ذلك عيباً قط.

متى حدثت المشكلة؟

هناك سؤال يطرح نفسه: هل كانت هذه المشاكل والأزمات موجودة سابقاً؟!

نعم إن مثل هذه المشاكل والأزمات كانت حاضرة حتى في زمن رسول الله ﷺ، وفي عهد أهل بيته الطاهرين ﷺ، لكنهم ضربوا لنا أروع الأمثلة في باب التعامل الصحيح مع كل مشكلة، وخطوا لنا الطريق الأصوب، للوصول إلى شاطئ السلامة وتحصيل السعادة في الدارين.

هل سمعت عن حنان رسول الله ﷺ، وعطفه الكبير الذي كان يبديه لابنته فاطمة ﷺ؟! اقرأ في سيرته لتعلم أن حنان الأبوين لهو أزكى غذاء، وأهم عطاء يمكن أن تتلقاه البنت في حياتها، فيكون معيناً لها ومصدراً حيوياً يزودها بالدواء لكل داء يصيبها.

الزهراء عليها السلام .. أنموذجاً

فقد روي أن السيدة فاطمة الزهراء عليها السلام، كانت إذا دخلت على رسول الله ﷺ، قام إليها فقبلها وأجلسها في مجلسه. وكان إذا دخل عليها قامت من مجلسها فقبلته وأجلسته في مجلسها.

من هذا نستطيع أن نتلمس ما يَكُنُّه عليه وآله الصلاة والسلام، من احترام بالغ لِكِيان المرأة. فأين الآباء اليوم من كل هذا؟! إن عليهم أن يُراجعوا حساباتهم وينظروا ملياً لطبيعة تعاملهم مع بناتهم. لأن احترام الأبناء مِنْ لدن الآباء أمرٌ غاية في الأهمية، ولا بُد من التنبّه إليه مُبكراً.

فإن الأب نبع الحنان الذي يروي ابنته، كما كان رسول الله ﷺ يتعامل مع سيدة نساء العالمين عليها السلام التي فقدت أمها منذ الصغر، لكن نبع المصطفى عليه وآله الصلاة والسلام، رواها وأعطاهها كل الحنان والمحبة، لتكون بعد سنين قليلة، الأم المثالية لسيدي شباب أهل الجنة، ولزينب وأم

كلثوم عليها السلام. وهذا هو أثر البيئة الإيمانية التي تُنتج فتاةً صالحةً، كثيرة العطاء تمامًا كنخلة تُزرع فيُعنى بها، وتنمو فتُعطي رطبًا جنياً، وتبقى باسقة شامخة لا ترحزحها الريح.

الأخلاق أعمق من أن تترجمها الكلمات، لذلك لا يكفي للأب أن يطمئن بأنه قد أدى ما عليه تجاه أبنائه، لأنه نصحهم بالكلام فقط، لأن الأبناء يستشفون ما وراء الكلام ببراعة، ويعرفون حقيقة ما تخفيه نفوس المربين، وهذا هو ما يؤثر فيهم حقيقة، ولمن شاء أن يصلح أولاده عليه أن يصلح نفسه أولاً!.

المراهقة وهوية الفتاة

إذا كانت الطفولة هي المرحلة التي يتم فيها تثبيت ملامح الشخصية، وتعد النواة الأولى لتكوينها، فمما لاشك فيه ان مرحلة المراهقة بالنسبة للفتاة هي التي تتكوّن فيها، هويتها وتبدأ شخصيتها بالتبلور حتى تكتمل ملامحها الثابتة.

إن هذه المرحلة تهم الوالدين وأولياء الأمور وحتى المعلمين والمصلحين، لأنها الشرفة التي يطلون منها على شخصية الفتاة المراهقة فيشخصون حالاتها، ومن ثم يضعون المنهج السليم للتعامل معها والأسلوب الأمثل لمعالجة المشكلات التي قد تواجه حياتها.

إن ما يزيد هذه المرحلة أهمية وخطورة، أنها مرحلة انبثاق وجداني من خلال انبثاق جسماني. ثم أنها مرحلة النضج الاجتماعي والانسلاخ عن أطر العلاقات الاجتماعية التي كانت سائدة خلال الطفولة، فتبدأ الفتاة تتعامل مع عالم المرأة الجديد بحذر، وتنظر إلى جسدها بدهشة!.

المراهقة ليست أزمة

إن مرحلة المراهقة للفتاة لا تعتبر أزمة في النمو والارتقاء والتطور، وإنما هي مرحلة يُعاد فيها تنظيم القوى النفسية والعقلية كي تستعد لمجابهة مطالب الحياة.

لكن إهمال الآباء والأمهات وعدم الاهتمام بابنتهم ورعايتها، هو ما يسبب فقدان التوازن ونشوء الاضطرابات النفسية والروحية عند الفتاة، مما يؤثر على شخصيتها في مرحلة الشباب، ويؤثر على تكوين شخصيتها العلمية والمعرفية، ويظهر ذلك جلياً من خلال الصراع النفسي والتذبذب الفكري الذي تمرّ به الفتاة، وهي تنتقل من المراهقة إلى الشباب، فإذا لم تتم رعايتها بأساليب سليمة متوازنة، سوف تكون شخصيتها عرضة للانحيار النفسي والضمور الفكري.

المراهقة مؤشرات وملامح

المراهقة لغةً: مشتقة من الفعل (رهِق) ومعناها: التدرّج نحو النضج.

وتعني اصطلاحاً: مجموعة تغيرات تطرأ على الإنسان من الناحية البدنية والجنسية والعقلية والعاطفية، ويتم خلال المراهقة التحول من فترة الطفولة إلى مرحلة الشباب، وهي تحدث للجنسين بين سن الثانية عشرة وسن الرابعة عشرة.

وتظهر هذه التغيرات عند البنات قبل البنين بسنة أو أكثر، فنلاحظ أن نسبة ٥٠٪ من البنات يبدأن المراهقة بين الثانية عشرة والرابعة عشرة، في حين تبدأ لدى ٥٠٪ من البنين من الرابعة عشرة والخامسة عشرة.

وتحدث التغيرات بسبب غدد خاصة في الجسم تبدأ بإفراز مواد ذات أثر عجيب تسمى (الهرمونات).

وأهم هذه الغدد التي تنتج الهرمونات الغدة النخامية،

وهي تتحكم في نمو الشخص من حيث السن التي يبدأ فيها هذا النمو.

ولا يقتصر التغيير في هذه المرحلة على الجسد فقط، بل يتسع خيال الإنسان في هذه المرحلة وتزداد أحلامه، ويميل إلى الهروب من الواقع، ويفضل التصوّر الحالم على سواه.

البلوغ المبكر

كما أن هناك مراهقة مبكرة تبدأ من الحادية عشرة عند البعض، فهناك البلوغ المبكر عند الجنسين مع وجود وسائل الإعلام الحديثة، ومواقع التواصل الاجتماعي التي تساهم بصورة كبيرة في تسريع البلوغ، وهذا يتطلب دراية ورعاية خاصة للفتاة البالغة مبكراً لكي لا تتعرض للخوف من القادم أو لأزمات نفسية وسلوكية، مما يفقدها التوازن ويسبب لها عدم الثقة بالنفس والشعور بالنقص والخوف من وضعها الجديد، إذ يبدأ شعورها بالانفصال النفسي عن الوالدين مع بقاء شعورها بالحاجة إليهما.

وتبدأ الفتاة في هذه المرحلة تتمتع بروح الاستقلالية، مع احترام أجواء الأسرة، فيبقى للأب والأم مكانة خاصة في حياتها، وتجد نفسها ضمن دائرة مترابطة هي الأسرة، ولكن هذا لا يعني مصادرة قرارها ومستقبلها، بفرض هيمنة فكرية قمعية عليها، لاسيما في موضوع الزواج.

فلما تقدّم الإمام أمير المؤمنين للزواج من السيدة الزهراء - عليها السلام - ذهب رسول الله ﷺ واستأذنها، فطأطأت رأسها فقال ﷺ: سكوتها رضاها.

يقول العلماء: تصاحب عملية البلوغ دوماً تغيرات جسدية ملحوظة على كلا الجنسين، تحول الطفل إلى مراهق. وتحدث هذه التغيرات نتيجة لعمل عدة هرمونات يبدأ الجسم في زيادة إفرازها. ويعتبر لفظ البلوغ المبكر (Precocious Puberty) هو التعبير الدقيق على ظهور هذه العلامات قبل الوقت الطبيعي لها، وهو فترة المراهقة. وبغض النظر عن الفروق الشخصية بين الأطفال واختلاف ظهور هذه العلامات من طفل إلى آخر، اتفق على أن ظهور علامات البلوغ على الطفلة الأنثى قبل عمر ٨ سنوات يعتبر بلوغاً مبكراً، وظهور علامات البلوغ على الطفل الذكر قبل عمر ٩ أعوام يعتبر بلوغاً مبكراً أيضاً.

وبطبيعة الحال فإن ظهور علامات البلوغ المبكر يتسبب في الكثير من المشكلات، فمثلاً تعاني الفتاة من مظهرها البالغ وهي ما زالت في بداية حياتها، فضلاً عن إمكانية تعرضها لمضايقات جنسية، نظراً لمظهرها البالغ وعدم نضج الاكتمال العقلي لديها. ويحدث الأمر نفسه بالنسبة للذكور، إذ يصبحون أكثر عدوانية.

وهنا يبرز دور الأسرة، فعليها أن تقوم بشرح مبسط للفتاة حول التغيرات التي تحدث لجسدها، وأنها تحدث بشكل طبيعي، وقد تحدث مثل هذه التغيرات الجسدية مبكراً كما حدث لها لأسباب طبيعية، كذلك يجب ملاحظة التغيرات النفسية التي تحدث للفتاة، خصوصاً أداءها الدراسي وفقدان الاهتمام بالأنشطة اليومية وإخبار طبيب الصحة النفسية عن ذلك.

حرية اختيار الزوج

جاءت فتاة إلى الحبيب المصطفى محمد ﷺ وشكت أباه. وتساءل النبي عما فعله أبوها؟

قالت بحزن: يا رسول الله، زوّجني من ابن أخيه دون مشورتي ورضاي.

قال النبي ﷺ: فأطيعي أباك وارضى بابن عمك؟

قالت الفتاة: كيف أعيش مع من لا أحب؟!

فقال النبي ﷺ: إن كنتِ لا تحبينه، فأنتِ حرّة، انتخبي من تحبين.

قالت الفتاة: إني لأحبُّ ابن عمِّي ولا أرضى سواه، وإنما شكوت أبي إليك لأنّه لم يتحدث إليّ ولم يستشرنِي.

من الواضح كما لاحظنا في الحوار أعلاه، أن الإسلام يرفض مصادرة قرار البنت في اختيار مستقبلها لاسيما بخصوص الزوج ومؤهلاته وصفاته، وهذا يؤكد على نقطتين،

الأولى: أن الإسلام منح حرية اختيار الفتاة لرفيق دربها في بناء الحياة. الثانية: هناك دور مهم للوالدين في هذا الشأن، لكنه لا يتعدى الاستشارة والتوجيه، وغير مسموح للوالدين شرعاً على إجبار الفتاة في هذه القضية، ويبقى دورهما توجيهي لا أكثر.

مؤثرات المحيط العائلي

تتكوّن للفتاة مجموعة من العوامل التي تؤثر في شخصيتها وقناعاتها الذاتية، ويعتبر البيت المحطة الأولى المؤثرة في تكوين شخصيتها وتكاملها، من خلال الأجواء التي تسيطر على البيت، فإن كان مشحوناً بالانفعالات العصبية والغضب، ولا يخلو من العراك والصراخ، فإنه سيفقد الفتاة توازنها، وترى نفسها خاضعة لمؤثرات قد تأسرها، وتبقى عالقة في مخيلتها إلى أن تتخلص منها، ولا يخلو ذلك من ترسبات قد تلازمها فترات طويلة من حياتها، وتسبب لها القلق والكآبة والتوتر النفسي.

أما البيت الذي يعمّه الهدوء والتفاهم بين الوالدين، والعقلانية في التعامل مع الأخوة والأخوات، فإنه يخلق أجواء تربوية صالحة تؤهلها للمزيد من النضوج الفكري والعملي.

وما إن تجد الفتاة ملاذاً لها في شخص ما، حتى تأتمنه على أسرارها وتطلعه على أفكارها والحالات التي تنتابها

وتشعر معه بالأمن النفسي. وقد يكون ذلك الملاذ حضن الأم أو الأخت، ولكنها إن لم تجد في عائلتها من يحتويها ويستمع إليها ويهتم بها، فتصارحه بمكنون عقلها ومخزون قلبها دون خوف ووجل، فإنها ستلجأ حينئذ إلى أقرب صديقة أو زميلة لها في المدرسة وتتخذها بئراً لأسرارها، والخطر يكمن فيما لو كانت تلك الصديقة لا تتمتع بالصفات الإيجابية والسلوك السوي، وكانت تحمل سلبيات أسرتها وإفرازات الأجواء المنحرفة مثلاً، فالبنت التي تجد صديقتها تحكي لها عن آخر صيحات الموضة، وما قرأته ورأته في المجلات أو مواقع الانترنت أو الفضائيات، مثل متابعة أخبار الفنانين والفنانات ومشاهدة المسلسلات والأفلام، بالتأكيد ستعيش حالة الانفتاح والتمرد على المألوف، وستجد نفسها غارقة طوال الوقت في بحر الإدمان على التصفح لمواقع التواصل الاجتماعي، كالفيسبوك وتويتر والدردشة بين الشباب والفتيات، ما يسلبها الثقة بنفسها تدريجياً خلال عمليات التعويض المستمرة للنقص الذي تشعر به، جراء المراقبة الشديدة، والأجواء الأسرية غير السليمة التي كانت تعيشها قبل الانفتاح مع الصديقة، أو الزميلة التي عثرت عليها أثناء تجوالها في أروقة المدرسة وكأنها قارب النجاة.

لذلك هناك مسؤولية كبيرة تقع على عاتق الأبوين أولاً
في توفير الأجواء العائلية التي تهتم بالفتاة وتملأ حياتها
وفراغها، كذلك على الفتاة أن تحذر صديقات السوء مهما
كانت ظروفها العائلية.

الجامعة.. مزايا ومحاذير

عند دخول الجامعة تشعر الفتاة بأنها في مواجهة عالم جديد، وأن عليها أن تعيد النظر في قناعاتها، حتى يتسنى لها معرفة ذاتها والآخرين أكثر فأكثر.

فالتحول إلى عالم مختلط كما جرت العادة في الجامعة، يفتح آفاقاً واسعة أمام الفتاة، فتحصل على معلومات توصلها إلى الكثير من الحقائق التي لم تحصل عليها من أمها وأختها، ومن هم في بيتها بطريقة سليمة، فتأخذها من صديقتها، وقد تكون طريقة نقل المعلومة والتعامل معها بصورة خاطئة.

إن التراكم السلبي الذي أدى إلى خلق شخصية متذبذبة تارة، وأخرى متناقضة، وأخرى تشعر بالنقص والضياع، يفتح آفاقاً جديدة أمام الفتاة التي تجد نفسها وسط عروض كثيرة، من شباب يبحثون عن شريكة لعواطفهم ومشاعرهم.

وعلى الرغم من التعامل الحذر للفتاة مع عالم الجامعة

المختلط، إلا أنه يشكل بالنسبة للفتاة التي تواجه ضغوطاً عائلية، نوعاً من الحل لمشاكلها مع الأسر ومتنفساً لها، ولكن الخطر يكمن في احتمالات الانحراف الذي قد تتعرض له الفتاة بسبب الكبت والتعامل الأسري الخاطيء معها.

وتزداد خطورة الموقف بالنسبة للفتاة التي عاشت الحرمان والتعطش للدفء الأسري، وعانت الجوع العاطفي حتى صارت تبحث عمّن يعوضها عن ذلك، لاسيما البنت الجامعية التي تنتقل إلى السكن الداخلي للجامعة، فتكون الأخطار محدقة بها من كل الجهات، إذ إن الابتعاد عن الأهل يعرضها لأن تكون فريسة لذئاب الرجال، الذين يبحثون عن فريسة سهلة يلتهمونها، وهم يقدمون الوعود الجميلة والكلمات المعسولة، ومفردات الغزل والحب المنمقة، والأبيات الشعرية وأمثالها، لكي يجذبها إليه ويترفع على قلبها برهة من الزمن، ثم لا يلبث أن ينقض عليها فيحقق مآربه منها، ومن ثم يتركها تلاقي مصيرها لوحدتها.

فمن بعد الكلام المعسول بالوعود والآمال المفعمة بالأحلام، يقول لها بكل برود: آسف حبيبتي لا أستطيع الاستمرار معك، لأن أهلي يرفضون أن أتزوج منك،! أو أن

أهلي أجبروني على الزواج من ابنة عمي، وأنتِ تعلمين أن
عقوق الوالدين محرّم!

ثم يفرّ إلى الأخرى مخلفاً وراءه آهات وحسرات
موجعة، ولكن هل ينفع حينئذ الندم؟!

لقد سلّمت له كل مشاعرها وقلبها ووجودها، ووعدته
أن تكافح لتكون له لا لغيره، وأن تتحدى أهلها والمجتمع
والزمان والمكان، من أجل فارس أحلامها، ولكن خابت
الأحلام وتبدد كل شيء، وظهرت الحقيقة. إنه تركها تتعثر
بأذيال الخيبة والندم، ولكن لا فائدة من كل الدموع والآهات
والحسرات.

إنها النتيجة الطبيعية للحب الذي أسميه «حب
الشوارع».. الحب الذي سوقه إلى شبابنا وفتياتنا أهل الطرب
والغناء تحت عنوان «الحب من النظرة الأولى». علماً أن
الواقع الجامعي اليوم يعكس لنا مثل هذه العلاقات العاطفية
الفاشلة، ويقع على الأبوين والأسرة مسؤولية أساسية في هذا
الجانب، كذلك تتحمل الفتاة جانباً من المسؤولية، لأن
تقصير العائلة معها لا يبرر انحرافها.

التعاطف.. خطوةً ثانيةً

قد نُصغي ولكن دون إبداء أي تعاطف. هذه الأنثى كائنٌ بشريٌّ ملؤه العواطف الجياشة، كمالها وجمالها بهذه العاطفة، لذلك فهي بحاجة لمراعاة. عندما تنهار أجزاء من المنزل، نُرممها ونصبغها، ولكن! حين يكون أساسه منهياراً فالأمر شتّان.

لا بُدّ من احتواء الفتاة منذ صغرها.. نمنحها تعاطفاً قلبياً، وهذا هو دورٌ رئيسي للأم قبل غيرها.

للتطاول أسباب

تشتكي بعض الأمهات من تطاول بناتهن عليهن.. لِمَ يحدث ذلك؟! لِمَ أيتها الأم لم تُصغي لابنتك في يومٍ من الأيام؟!!

ومقارنة بالأمس واليوم نرى الفرق الشاسع في التعامل بين الأم وابنتها، والكثير من الأمهات يستغربن من هذا التطاول وهذه الجرأة المفرطة لفتاة اليوم، مما يؤدي إلى انهيار الأم وفشلها في التعامل مع فتاتها والتي هي بضعة منها، ولكن بمراجعة بسيطة إلى الواقع العملي نجد أن الأم تتمكن من استعادة دورها التربوي والتوجيهي والإشادي للبنت إن حاولت أن تفهم شخصية ابنتها وأن تعاملها بالطريقة التي توافق شخصيتها فسيولوجيا وبيولوجيا، هذه القراءة العقلانية مع مراجعة عوامل التأثير في قناعاتها من المسلسلات والافلام والصديقات اللاتي لهن الدور الأثر في صياغة شخصية ابنتها ومن دون علمها، كما يحصل ذلك في مرحلة المتوسطة والاعدادية والثانوية والجامعة.

بهذه الرؤية تتمكن الأم أن تستعيد شخصيتها الحقيقية
لابنتها وتكون عاملاً مؤثراً في حياتها ولكن لا تتسابق مع
الزمن وإنما الأمر بحاجة إلى وقت وصبر وتريث، وعدم
الملل مع عدم الاستجابة السريعة من ابنتها.

دوافع العلاقة العاطفية

تسلك الفتاة طريق الانحراف، لأنها لم تجد من يُصغي إليها سوى شاب طائش، يمنحها شيئاً من العاطفة والاهتمام، وهي بطبيعتها كائنٌ بشري عاطفي.

هذا واقع.. لا بد من مواجهته وعدم الخوف منه أو التغاضي عنه أو إنكاره.

حين نتجرد من واقعنا، نتصور أن الأمور من حولنا بخير ولا خوف على فتياتنا، مُسلمين كل شيء لثقةٍ منحناها لهنّ دون أسسٍ ولا متابعة، كيف نمنح هذه الثقة؟!

كم ساعة تُعطي الأم لابنتها؟!

كم ساعة تقضي الفتاة في المدرسة؟!

كم ساعة تكون بعيدة عن الأم والمدرسة؟!

بمُقارنة بسيطة بين هذه الساعات، تُجريها الأم ليوم واحد بمقدار أربع وعشرين ساعة، يكشف لها عن مقدار ما تمنحه لابنتها من اهتمام، ما يجعلها تعرف تفاصيل حياتها ومقدار قربها منها.

الكبت أعراض خطيرة

لابد أن تُعالج المشكلة تدريجياً، فنحن لا نملك عصاً سحرية لمعالجة الأزمات. العلاج يحتاج صبراً. وبعلجانا لكل ما تمر به الفتاة من أزمات، نكون في مأمنٍ من إصابتها بالكآبة. فتراكم الأزمات يؤدي للكبت وتراكم الكبت يؤدي إلى الكآبة.

ويأتي الدور الايجابي للأسرة في محاولة فك هذا الحصار عن البنت عبر فضفضة ما في داخلها من أفكار تحاصرها وتكون سبباً في أزمتها النفسية.

الحسين وبناته عليه السلام .. أنموذجاً!

قال أرباب المقاتل: لما أراد الحسين أن يحمل على القوم أخذ يودع عياله وأطفاله، وإذا بمناد من القوم ينادي: يا حسين، قعدت عن الحرب وجلست في خيمة النساء؟

فقام الحسين عليه السلام وركب جواده، وانحدر نحو القوم، فبينما هو يسير، وإذا بصوت من خلفه: أبه يا حسين لي إليك حاجة فلما التفت، إذا هي سكينه، قال لها: بنية ما حاجتك؟ قالت: حاجتي أن تنزل من على ظهر جوادك إلى الأرض، أريد أن أودعك وداع اليتامى، أن تجلسني في حجرك، وتمسح على رأسي كما يُمسح على رؤوس الأيتام. فنزل الحسين عليه السلام إلى الأرض، وجلست سكينه في حجره وعيونها تقطرُ دمعاً، فقال لها الحسين عليه السلام:

سيطول بعدي يا سكينه فاعلمي
منك البكاء إذا الحمام دهاني

لا تُحرقني قلبي بدمعك حسرةً

ما دام مني الروح في جثمانني

فإذا قتلتُ فأنت أولى بالذي

تأتينه يا خيرة النسوان

السيدة رقية عليها السلام حتى يوم استشهادها، كانت تتساءل

وتفتقد حنان والدها الذي اعتادته طوال أيام حياته، هكذا

كان الإمام الحسين عليه السلام يُعامل ابنة السنوات الثلاث، وهو

حجة الله وصاحب المسؤوليات الكثيرة.

نحن الذين نملك هذه النماذج، لسنا بحاجة للانتظار

كي نقع فيما هو أكبر من الأزمات، كالكتب والكآبة، ما

يُجبرنا على طلب المساعدة من طبيبٍ أو استشاري نفسي كي

يُعالج المشكلة. إن زمام الأمور بأيدينا منذ البداية فلمَ نسمح

لها بالانفلات؟!

في العالم العربي والإسلامي اليوم ونظراً للانفتاح

نتعرض لهزات عاطفية وفكرية، ليس لنا أن نكون بعيدين عن

هذا الانفتاح، نحن لا ندعو إلى التقوقع والابتعاد عن

التكنولوجيا الحديثة.

لفتاة اليوم أن تملك هاتفها الخاص وحساباتها الخاصة

في شتى المواقع الاجتماعية وكافة وسائل الاتصال، ولكن!
في الوقت ذاته هناك مسؤولية كُبرى على عواتقنا في توجيه
فتياتنا في استخدام هذه الوسائل. نرسم لهنّ طريق الخير
وطريق الشر، خط الحزن وخط السعادة. فليس كل شابٍ
يعرضُ لكِ مشاعره هو فارس أحلامٍ سيأتي على جواده
الأبيض يوماً ما، بل لعله سيأخذ بيدكِ للهاوية والضلالة.

أمي افهميني..!

من أصعب الحالات التي تمرّ بها الفتاة، اعتقادها بأن ليس هناك من يفهمها، أو لا يوجد من يقدر على فهمها وهي في مرحلة حساسة للغاية، فتشعر بالضيق أو تبحث عن مأوى لها، وفي حالة عدم حصولها على متنفس، قد تتخط وتفشل في اتخاذ الموقف الصائب الذي يؤدي بها إلى الخير والسعادة، وقد تكون النتيجة خطيرة عليها إن لم تحاول السيطرة على أحاسيسها، وعليه فلا حل لمشكلتها.

وينشأ هذا الإحساس عندها منذ الأيام الأولى للبلوغ، فمن المعلوم أن الفتاة تبلغ في سن أصغر من الفتى إلى حد كبير، إذ قد تبدأ علامات البلوغ على بعض الفتيات في سن العاشرة وربما التاسعة، وتبدأ مع ذلك حالات النمو الجسدي السريع أي ما بين (٩ إلى ١٢) سنة، ومن ثم تختلف كميات الطعام التي تحتاج إليها، وربما لا تدرك الأم ذلك فتصاب بالضيق وتغفل عن احتياج ابنتها إلى كميات مختلفة وكبيرة من الغذاء.

وأغلب الفتيات تظهر لديها مشاكل وإن كانت تبدو بنظر

الكبار سهلة وسطحية، لكنها تكون عظيمة أمام بصيرة الفتاة الصغيرة، فالنتيجة في أغلب الأحوال - لاختلاف وجهات النظر بين الأم وابنتها في هذه المرحلة الحرجة - تكون سلبية، فإما أن تعكف الفتاة على نفسها وتصبح انطوائية، أو تتعرف إلى صديقاتٍ سوء مثلاً.

ونتيجة للتغيرات الجسمية التي تحدث في هذه السن، تفاجأ الأم أيضاً بسلوكيات غريبة نوعاً ما، لم تكن تعهدها في ابنتها المطيعة الهادئة، كأن تسمع منها جملاً غير مرغوبة مثل: لا أقنع بهذا، ولا يعجبني فعل كذا، أو أنا حرة، أو هذا شيء يخصني وحدي، وغيرها من تلك الاعتراضات التي لا تعلم لها الأم سبباً مقنعاً وواضحاً في أغلب الأحيان.

ويدفع القلق بالأم إلى التفكير بأن ابنتها تعرفت على صديقات سوء وربما أثرن فيها وقمن بالتأثير عليها، في حين ترى الفتاة أنها أصبحت ناضجة أو أوشكت على ذلك، ويجب أن تُعامل من قبل جميع أفراد العائلة كما الكبار، فتظن أنه يجب طاعة أوامرها من إخوتها الصغار، تماماً كما كانت هي تطيع أمها، وأيضاً يجب أن تعاملها الأمُ معاملةً مختلفة وكذلك الأب، فلا تقبل الأوامر كما كانت تقبلها من قبل، ولا تفضل طرق الوعظ التي تعدها خاصة بالصغار، ولا تناسب امرأة ناضجة مثلها - كما تعتقد -.

ما الذي تريده الفتاة؟!

هناك أمور تشعر الفتاة أنها تحتاجها في هذه المرحلة،
من هذه الأمور:

١ - الثقة:

ابتداءً ينبغي لكل أم أن تغرس في ابنتها الثقة بأن
تبادلها الثقة. وخير ما ينقل من تاريخنا الإسلامي على حسن
التعامل والثقة والاحترام، تلك الصور الرائعة بين السيدة
فاطمة الزهراء عليها السلام، وابنتها السيدة زينب عليها السلام، ما جعل
الأخيرة تصل إلى هذه المنزلة السامية في مواجهة أحداث
الطف، والقيام بتلك المسؤولية الكبيرة التي تنبئ عن شخصية
عظيمة.

وانظروا كذلك إلى الرسول الأعظم ﷺ، كيف كان
يولي ابنته الزهراء عليها السلام، المحبة والاحترام ويعزز ثقتها
بنفسها؟، حتى حظيت سلام الله عليها، بما لم يحظ به أحد
من الرفعة وجلالة القدر.

الثقة تُشعر الفتاة بأنها مطلوبة، ومهمة في أسرتها وبيتها ومجتمعها، وتقوي الوازع الديني والراوع الذاتي في نفسها، وتنشئها على محبة الله وحب الطاعات والرغبة فيما عند الله ﷻ.

على كل أم أن تحاول الوصول إلى قلب ابنتها، وأن تكون معها صداقة قوية تنمي عندها الشعور بالمسؤولية والعطاء، وتبين لها بأنها تبني عليها آمالاً طيبة، وتسمعها الكلمات الرقيقة الحانية والتشجيعية التي تسعد قلبها، وتزيد من ثقتها بنفسها، لأن هذا التقارب الروحي يجعل البنت تعطي للأم كل وجودها، باعتبار أن الأم مصدر سعادتها وهي الطريق الأقرب لتحقيق أهدافها.

٢ - التعليم:

بلوغ البنت السن الشرعي بإنهاء التاسعة، يعني أنها وقعت في دائرة الأحكام الإلهية، وأن الله ﷻ وضع لها مَلَكاً عن اليمين ومَلَكاً عن الشمال يُحصيان عليها كل ما تفعله.

من هنا يجب أن تعلّم الأم ابنتها كل الأحكام، والمسائل الشرعية الابتلائية من الوضوء والصلاة والحجاب

الساتر للبدن، وليس حجاب الزينة الذي تلبسه بعض الفتيات تحت أي عنوان كان، وهو بالحقيقة يبدي من الجسد أكثر مما يستر..!

أيضا ينبغي على الأم أن تحكي لابنتها عن الدورة الشهرية، كصفتها وأعراضها وحالاتها والأحكام المتعلقة بها، كي لا تُصاب بالخوف والفرع إذا ما رأت الدم وما شابه.

٣ - العاطفة:

وهي من أهم ما تحتاج إليه الفتاة المراهقة، إن انشغال الأسرة بمسؤوليات الحياة قد يقلل في الظاهر من أهمية العاطفة. فالأم مشغولة إما بعملها أو بصديقاتها أو اهتماماتها الشخصية الخاصة، في حين تفتقد الفتاة العطف والحب. فتظن كثير من الأمهات أن ابنتها قد كبرت ولا تحتاج لضمها إلى صدرها بحنان وعطف، ولا حاجة أن تُسمعها من الكلمات الطيبة ما تتمناه، وقد نسيت عندما كانت في مثل عمرها، كم كانت بحاجة إلى ذلك كله. إن هذا الغذاء الروحي قد تحتاج إليه الفتاة أكثر من المأكّل والملبس، فما الذي يمنع الأم من أن تعطف على ابنتها وتشعرها بالأمن والحب؟، وتشعرها بأنها محل اهتمامها ولها في قلبها

النصيب الأوفر؟! خاصة أن المختصين يؤكدون أهمية الجانب العاطفي ودوره الكبير في بناء شخصية متوازنة للفتاة.

٤ - المدح والإطراء:

الفتاة بطبعها في أي مرحلة عمرية كانت، تحب الإطراء والثناء والتشجيع، وتحب أن تتجمل وتكون في أحسن مظهر، وفي أحوال كثيرة تختار الفتاة المراهقة طرقاً غير مناسبة للترزين، سواء أكانت زينة أمام الرجال وهو ما يعتبر فيه حرمة شرعية، أو يكون غير لائق بها، وقد تكون زينتها غير متناسقة مثلاً، وهنا تحدث مشكلة كبيرة إن بدت السخرية على وجوه أفراد الأسرة، أو انتقدها أحد بكلام لاذع، يثير في نفسها شجوناً لا تتخيلها الأم، ولا تقدر حجم المأساة التي تعانيها الفتاة من أثر تلك الكلمات الناقدة والجارحة، فيظهر هنا دور الأم الواعية في الثناء أولاً على حسن اختيار الفتاة، وحسن تنظيمها، ثم بإسلوب لين طيب تخبرها الأم على سبيل الاقتراح: ما رأيك لو غيرنا هذا إلى الشكل الآخر؟ فقد يراه الناس أفضل وستكونين في مظهر أجمل.

٥ - التجربة:

تتعجب الأم من أن إحدى بناتها تحب تحمل المسؤولية وإن كانت أكبر من قدراتها، ولكن لا مانع من التجربة،

فتفضل أن تتركها الأم مثلاً في البيت مخبرة إياها أنها هي ستقوم مكانها لمدة ما حتى تعود هي، فتمانع الأم في هذا الأمر ظناً منها أن الفتاة قد تضجر من ذلك وتتعب، في حين إن هذا يسعدها كثيراً؛ إذ تشعر بأنها أصبحت بالفعل - وليس بمجرد الكلام - محل ثقة الأسرة، وأنها قادرة على فعل الكثير.

٦ - الحوار:

حاوري ابنتك كثيراً، وأكثر من أخذ رأيها ولو في أمور هينة؛ مثلاً في اختيار لون ملابسك أو في تنسيق البيت أو غير ذلك، فهي تحب كثيراً كلمة «ما رأيك؟» فلغة الحوار بينكما مفتاح كل خير.

لا مانع من أن تحدّثي ابنتك بكل صراحة عن المرحلة التي تمر بها، وأنها مرحلة عادية كغيرها من مراحل العمر، ولكنها تحتاج منها إلى أن تفتن لبعض الأمور التي تعينها على فهم كل ما يحدث، من دون حزن أو قلق أو خوف من المستقبل؛ فمثلاً: بعض الفتيات اللاتي يعانين من ظهور حب الشباب يضقن ذرعاً بتلك المشكلة، ويصبن بالإحباط والخجل من منظرها، فلو احتوتها الأم وأخبرتها أنها ظاهرة

عادية، تعاني منها أغلب الفتيات في هذا العمر، فهي تعود بفوائد صحية عليها، وتقترح معها بعض الحلول لعلاجها ببساطة وسلاسة، مثل وضع أقنعة مغذية للبشرة، وتناول الغذاء الصحي المتوازن وغير ذلك، مع إخبارها أنها هي أيضاً قد مرت بمثل هذا والأمر، ولم يدم طويلاً، فلا داعي لأن توليه قلقاً أكبر مما يحتاج. لو تعاملت الأم هكذا مع ابنتها لكانت المشكلة وصغرت في عينيها ولم تعد تقلقها.

لا غنى عن الصداقة

نعتقد جميعاً بأن الصداقة إنما هي علاقة إنسانية تُبنى على الثقة والمحبة والتشارك، من دون أي منفعة.. ماذا لو اكتشفت العكس؟!

نعم، يبدو أن وراء كل نوع من أنواع الأصدقاء فائدة ما، فما وجه المنفعة في علاقاتك مع صديقاتك؟!

قال رسول الله ﷺ: «المرء على دين خليله، فليُنظر أحدكم إلى من يُخالل».

ترى من هم هؤلاء الأشخاص الخارجون عن المألوف، الذين يملكون حاسة سادسة تجعلهم يشعرون بك من دون أن تتكلمي، والقادرون على التضحية بوقتهم وسعادتهم لأجلك؟!

إنهم بكل بساطة الأصدقاء.. أصدقاء كما هم أو كما نتمناها أن يكونوا. لأننا نميل دائماً عند الحديث عن الصداقة

إلى استعمال مصطلحات وتعبيرات حالمة ورومانسية،
ونستعمل أجمل النعوت لوصف أصدقائنا.. لماذا؟

الجواب: لأن الأصدقاء لا غنى لنا عنهم في حياتنا.
منذ الطفولة، يشكل لنا الأصدقاء أول مصدر للحب والمودة
خارج إطار العائلة.. الأصدقاء هم من يشعرونك بأن هناك من
يستمع إليك، وبأنك إنسانة عادية مثلك مثل الآخرين، وأن
أفكارك ومشاعرك يمكن أن تجد آذاناً صاغية من الآخرين.

ولكن، بمقدار ما أن الصديقة الصادقة والوفية تنفع
الفتاة بمقدار ما تكون صديقة السوء مبعث الشر والبلاء
والدمار على شخصيتها.. فمن أهم عوامل التأثير في شخصية
الفتاة هي الصديقة.. إن كانت جيدة فسيكون أثرها الايجابي
واضحاً عليها، والخطر يكمن في صديقة السوء فهي
كالأفعى، جميل ظاهرها وخبيث باطنها. فكم من فتاة وقعت
في أحضان الرذيلة لتأثير صديقة لها؟ وكم صديقة كانت سبباً
للعلاقات العاطفية المحرمة والتي ليس من ورائها إلا تهديد
شخصية الفتاة وتدميرها؟ كم من صديقة جلبت لي أرقام
هواتف لشباب وكانت سبب ضياعي، بعد أن هددني إن لم
أخرج معه سينشر صوري في الفيس بوك ويشهّرنى ويدمر
مستقبلي؟!!

إنها الغرائز والشهوات الحيوانية التي تعبر بالبشر من طريق السعادة إلى طريق الشقاء والحرمان ولكن هل ينفع الندم؟!

الباري ﷻ يشير إلى الصديق السيئ وما يصنع بالإنسان من الويلات والمصائب. قال تعالى: ﴿وَيَوْمَ يَعَضُّ الظَّالِمُ عَلَى يَدَيْهِ يَقُولُ يَلَيْتَنِي أَخَذْتُ مَعَ الرَّسُولِ سَبِيلًا﴾ (٢٧) يَوَلَّتْ لَيْتَنِي لَمْ أَتَّخِذْ فُلَانًا خَلِيلًا ﴿٢٨﴾ لَقَدْ أَضَلَّنِي عَنِ الذِّكْرِ بَعْدَ إِذْ جَاءَنِي وَكَانَ الشَّيْطَانُ لِلْإِنْسَانِ خَذُولًا ﴿٢٩﴾ [الفرقان: ٢٧ - ٢٩].

صداقات إلكترونية!

بعد ثورة التكنولوجيا التي اجتاحت العصر، ازدادت العلاقات الاجتماعية تشعباً، وخاصة بين الشباب والشابات، وانتشر نوع جديد من الصداقات، هو صداقة الإنترنت، فهل يؤمن الشباب والفتيات بهذه الصداقة، وهل يعتبرونها فعلاً صداقة؟

هذه الصداقة بمقدار كونها نافعة فقد تكون خطرة على الفرد لأنه لا يعرف الآخر على حقيقته، والرسائل القصيرة لم تكن يوماً عامل معرفة.

والأخطر من ذلك هو الزواج الذي يتم عبر مواقع التواصل الاجتماعي، كالفيس بوك، الذي ربما يكون عاملاً مدمراً للسعادة الزوجية.

من القصص التي دارت في الفيس بوك أن فتاة تعرفت على شاب في دولة أخرى، وبدأت العلاقة بالصداقة ثم سرعان ما تحولت إلى علاقة عاطفية، وأخذ الشاب يرسم

للفتاة أحلاماً عريضة بكلام معسول، والفتاة تحلم وتمني نفسها بالزواج من فارس أحلامها، ويوماً بعد يوم يزداد تعلقها به، وعندما حاصرتَه بطلب اللقاء ومن ثم الزواج، وبعد ثلاثة شهور من التواصل الحميم عبر الفيس بوك، أخبرها الشاب قائلاً (من المستحيل أن نتزوج أنا وانت)، وعندما تساءلت الفتاة عن سبب هذه الاستحالة، أعلن الشاب للفتاة بأنه (فتاة مثلها) وليس رجل!!، وهكذا ضاعت الأحلام وضاع الزمن والعواطف في علاقة وهمية ومزيفة.

إن صداقة الإنترنت هي صداقة وهمية وليست حقيقية، وأقل ما فيها لا حقيقة من أصادق، فقد يكون من يدعي أنه رجل هو امرأة وبالعكس، أو من يدعي أنه شاب وهو إما طفل أو كبير بالسن.

نعم قد تحصل الفتاة على صداقة مع فتاة أخرى عبر النت، ولكن نسبة الحصول على هكذا علاقات قليلة قياساً للنماذج الرديئة أو المسيئة، لذلك يُفترض أننا لا نغامر في أمر لا نعي عاقبته.

طرق نحو التغيير

فن السيطرة على النفس

فن السيطرة على النفس، يعني قابلية أو قدرة الإنسان في السيطرة على نفسه وكبح جماحها من اللهاث وراء النزوات... ومن صدور الأفعال وردود الأفعال القسرية وغير الضرورية سواءً كانت تتعلق بالسلوك أو المشاعر، مثل... الشرثرة، والتسرع، والصوت المرتفع، والغضب، والحسد والكراهية والغيرة.

يقول الإمام علي عليه السلام: (أشجع الناس من غلب هواه).. فالشجاعة لا تعني قوة العضلات أو السلاح، وإنما هي بأس في القلب يمكن صاحبه من التحكم بميوله ورغباته.

وذلك يؤدي إلى السيطرة على السلوك والأفكار بشكل حكيم ومدرّوس، وعندما تنجح في ذلك. سوف تصبح قادراً على فهم نفسك أكثر، وتفهم بشكل واضح نقاط ضعفك التي

تسبب لك الخمول وفقدان الحماس، وعدم القدرة على المواصلة والثبات حتى النهاية، في إنجاز المهام. وحالات النفور من الآخرين، والشعور بالإحباط أو الأذى الوجداني من المساوئ التي يتسبب بها الآخرون لك، وعندما تتقن فن السيطرة على النفس. تكون قد امتلكت إحدى أدوات النجاح الرئيسية، وستلمس لمس اليد الفوائد الناتجة عن ذلك وهي:

١ - سيبرز لك بشكل واضح مظاهر قصورك الذاتي، وهذا بحد ذاته يجعلك تنظر إلى شخصيتك الحقيقية.

٢ - ستشخص بشكل دقيق الكثير من العادات السلبية، وحالات الإدمان التي تحولت في العصر الحديث إلى أزمة فتاكة تفتك بالشباب كالإدمان على الانترنت.

٣ - سينتابك شعور في القدرة على التحكم في مشاعرك وأفكارك وسلوكك، وسينجم عن ذلك حالة من التوازن البدني، والعقلي، والروحي، وهذا يجعلك في مرحلة مهمة من الوعي والتصرف المعقول.

٤ - سوف تبدأ في الاعتماد على نفسك وعلى قدراتك الذاتية، وبذلك تتجنب الكثير من حالات الشعور بالإحباط واليأس والأتكال على الآخرين.

٥ - يساعدك هذا في فك الارتباط بين المشاعر والأفكار السلبية العالقة في الذهن، وبالتالي ستشعر بالصفاء الذهني وراحة البال، وهذا ما يُطلق عليه علماء ما وراء الطبيعة بقانون «فك الارتباط» ويمثل هذا القانون واحداً من أهم أسرار علوم ما وراء النفس البشرية.

٦ - سوف تصبح قادراً وبشكل ملفت للانتباه، على التحكم بمزاجك ومشاعرك. وعندما تنجح في ذلك، سينتابك شعور في الثقة بالنفس، واحترام الذات، ويجعلك شخصاً جديراً بالثقة والمسؤولية، وهذا سيضعف من قوة الإرادة لديك بشكل كبير.

ولكي تنجح في فن السيطرة على النفس، لابد أن تعلم بأن هناك عقبات قد تقف حائلاً في طريق تحقيق ذلك.

ومن هذه العقبات:

١ - الفهم السلبي لمعنى فن السيطرة على النفس، فالبعض يتصور أن فن السيطرة حقيقة مادية، ولكن هي في الحقيقة تبدأ من النفس الباطنية.

٢ - ردود الأفعال غير المنضبطة (سواءً تعلق الأمر بالسلوك أو بالمشاعر) والتي عادة ما تسبب لك الشعور بالتوتر، أو القلق، أو الخوف.

٣ - ضعف الرغبة بالتغيير نحو الأفضل.

٤ - القصور الذاتي، وأحد مظاهره، الشعور بعدم القدرة على الأداء. (إنا لا أستطيع، أو لا أقدر).

ولكي تتقن فن السيطرة على النفس:

١ - يجب أن تحدد بالضبط في أي جانب من جوانب حياتك، تفقد فيها فن الانضباط والسيطرة على النفس. في الطعام، الشراب، الكلام، العمل، المزاح، الضحك،... الخ

٢ - يجب أن تحدد المشاعر التي تفقد فيها القدرة في السيطرة على النفس، مثل الغضب، والخوف، الكراهية، الغم.. الخ

٣ - يجب أن تتقن فن الإيحاء الذاتي.

٤ - يجب أن تتقن فن التخيل الصوري.

الإيحاء الذاتي، والتخيل الصوري، من المواضيع المهمة التي سنخوض في تفاصيلها في منشورات قادمة إن شاء الله.

قانون الجذب.. مفتاح للتحكم بمشاعرك

قانون الجذب: هو علم أو فن الميترفكل الذي يتلخص في كيفية تحويل الأهداف والأمانى والأحلام، إلى حقائق مادية ملموسة بأسرع وقت وبأيسر جهد.

فقانون الجذب يعلمك: كيف أن الإنسان يستطيع أن يغير من حياته من التعاسة إلى السعادة ومن الفشل إلى النجاح من خلال أفكار يؤمن بها؟؟

منطوق قانون الجذب:

على أن مجريات حياتنا اليومية أو ما توصلنا إليه إلى الآن، هو ناتج لأفكارنا في الماضي وأن أفكارنا الحالية هي التي تصنع مستقبلنا، بالأحرى يقول القانون أن قوة أفكار المرء لها خاصية جذب كبيرة جداً، فكلما فكرت في أشياء أو مواقف سلبية اجتذبتها إليك، وكلما فكرت أو حلمت أو

تمنيت وتخيّلت كل شيء جميل وجيد ورائع، تريد أن تصبح عليه أو تقتنيه في حياتك، فإن قوة هذا الأفكار الصادرة من العقل البشري تجتذب إليها كل ما يتمناه المرء.

أي انك تجذب ما (تفكر فيه).. وليس ما تتمناه فقط..
ولذلك قيل في المقولة المعروفة (تفاءلوا بالخير تجدوه).

فقانون الجذب يجذب لك الفرص التي ستحقق لك ما تريده، بشرط أن يكون (ما تريده).. هو ما تفكر فيه دائماً ومخزن بعقلك الباطن.

علاقة قانون الجذب بالقرآن الكريم

يرتبط قانون الجذب ارتباطاً قوياً بديننا الحنيف..فهو يدعو إلى أن تتفاءل وتظن الخير.. ويقول الله تعالى: (أنا عند ظن عبدي بي - فليظن - بي ما شاء إن خيراً فخير وإن شراً فشر). وفي هذا تلميح وتصريح بأن الظن يجذب قدر الله.

إن الله سبحانه وتعالى يقول هنا، إنه - جلت قدرته - عند ظن به خيراً (فليظن بي ما شاء): أي يمكنك أن تظن ما تشاء وسوف تجد ذلك متاحاً بين يديك.

وفي حديث للنبي الأعظم ﷺ قال: (أحسنوا الظن

بالله). لذا فإن هذا القانون لا يخالف الشرع لأن المشرع واحد هو الله..

وإيماناً بقول الرسول ﷺ: (الدعاء يرد القدر).. أي حتى القدر المكتوب من قبل أن نولد، من الممكن أن يتغير.. لأنه من مخلوقات الله.

يقول ﷺ: ﴿مَا أَصَابَكَ مِنْ حَسَنَةٍ فَمِنَ اللَّهِ وَمَا أَصَابَكَ مِنْ سَيِّئَةٍ فَمِنْ نَفْسِكَ﴾

فجملة (ما أصابك من سيئة فمن نفسك) تعني أن أية مصيبة تصيب الإنسان وأي شر هو الذي تسبب به على نفسه. نحن خلق الله تعالى الذي أحسن كل شيء خلقه.. (ولقد خلقنا الإنسان في أحسن تقويم).. بديع السماوات والأرض وخلق السماوات والأرض أكبر من خلق الإنسان. أيحسن الله تعالى أن يخلق السماوات والأرض بإحكام وبديع صنع واتقان وجمال ولا يفعل مع خلق الإنسان وهو أهون عليه؟!

أين يكمن السر؟

الآن ركز معي في هذه المعلومات المهمة التي تعتبر سر ومفتاح كل خير، ستحصل عليه، من الآن فصاعداً بإذن الله تعالى إن آمنت به.

كل الكون بكل ما فيه أنا وأنت والقمر والزهرة والحجر والمجرات وكل شيء لو حللناه سنجدناه بالنهاية عبارة عن (طاقة). والطاقة هي محيط من الذبذبات موجودة في كل ذرات الكون، والذرات هي التي تشكل كل هذا الكون.

نحن نعلم أن الذرة تنقسم إلى إلكترونات ونواة، والإلكترونات تدور حول النواة ولو دخلنا داخل هذه النواة سنجد جزيئات وسنجد بداخل هذه الجزيئات جزيئات أصغر منها، موجات ذبذبات، ولقد أثبتت الدراسات (وهنا يكمن السر) أن هذه الموجات والذبذبات تتأثر بالمحيط الذي حولها، أي بمجرد نيتك وفكرتك التي تفكر بها، سوف يحركها ويؤثر فيها، فهي كل هذا الكون ومادته الأصلية!.

إن كل شعور تشعر به يجعلك تصدر طاقة أو ذبذبة إيجابية أو سلبية، وتعرف نوع هذه الذبذبات من خلال نوع المشاعر التي تشعر بها الآن، فإن كنت تشعر بمشاعر إيجابية مثل (حب، صحة، تفاؤل..) فأنت الآن تصدر ذبذبات عالية وسريعة (إيجابية) أي طاقتك مرتفعة الآن.

وإن كنت تشعر بمشاعر سلبية مثل (كره، فقر، مرض، خوف، قلق..) فأنت الآن تصدر ذبذبات منخفضة بطيئة (سلبية).

من هنا نستنتج أن ميزان مقياس نوع الطاقة والذبذبات التي تصدرها الآن هي المشاعر.

وطبيعة هذه الذبذبات أنها «جاذبة» أي تتجاذب إلى بعضها البعض، فالمتشابهات منها تتجاذب إلى بعضها، بمعنى أنك إن كنت تشعر الآن بمشاعر الصحة حتى وإن كنت مريضاً عضوياً، فإن ذبذباتك الآن هي ذبذبات صحة وعافية، أي أنك الآن تصدر هذا النوع من الذبذبات، وطالما أن الذبذبات تتجاذب إذا سوف تتجاذب مع مثيلاتها من ذبذبات الصحة، وتجعل الصحة واقعا تعيشه، مما سيؤثر على جسدك بشكل ايجابي ويمدك بالصحة والعافية.

الرسول الأعظم وسر قانون الجذب

ولنا أسوة حسنة في رسول الله ﷺ ، عندما أعطى إيحاءً لمن حوله أنهم في يوم من الأيام سيمتلكون كنوز كسرى..

قال الإمام امير المؤمنين علي عليه السلام : كنا مع النبي ﷺ في حفر الخندق إذ جاءته فاطمة عليها السلام ، ومعها كسرة من خبز ، فدفعتها إلى النبي ﷺ فقال : يا فاطمة ما هذه؟

قالت عليه السلام : قرص خَبَزْتُهُ للحسن والحسين ﷺ جِئْتُكَ منه بهذه الكسرة.

فقال النبي ﷺ : أما إنه أول طعام دخل جوف أبيك منذ ثلاث.

بوارق الفتح

بينما المهاجرون والأنصار يحفرون ، إذ عرض لهم جبل لم تعمل فيه المعاول ، فبعثوا جابر بن عبد الله الأنصاري إلى رسول الله ﷺ يعلمه بذلك.

قال جابر: فجئت إلى رسول الله ﷺ وقد شدّ على بطنه حجر المجاعة، وأخبرته بالخبر.

فأقبل ﷺ، ودعا بماء في إناء، فشرب منه ثم مَجَّ ذلك الماء في فيه، ثم صبه على ذلك الحجر، ثم أخذ معولاً فقال: بسم الله، فضرب ضربة، فبرقت برقة، فنظرنا فيها إلى قصور الشام، ثم ضرب أخرى فبرقت برقة فنظرنا فيها إلى قصور المدائن، ثم ضرب أخرى فبرقت برقة أخرى فنظرنا فيها إلى قصور اليمن.

فقال رسول الله ﷺ: أما انه سيفتح الله عليكم هذه المواطن التي برقت فيها البرقة، ثم انهار علينا الجبل كما ينهار الرمل.

في ضيافة جابر

قال جابر: فلما رأيت رسول الله ﷺ، قد شدّ على بطنه حجراً علمتُ بأنه جائع، فقلت له: يا رسول الله هل لك في الغداء؟

قال ﷺ: ما عندك يا جابر؟

قلت: عناق وصاع من شعير.

قال ﷺ تقدّم وأصلح ما عندك.

قال جابر: فجئتُ إلى أهلي فأمرتها فطحنت الشعير،
وذبحت العنز وسلختها، وأمرتها أن تخبز وتطبخ وتشوي،
فلما فرغت من ذلك، جئتُ إلى رسول الله ﷺ فقلت: بأبي
وأُمِّي أنت يا رسول الله قد فرغنا، فاحضر مع من أحببت.

فقام رسول الله ﷺ، إلى شفير الخندق ثم قال: يا
معاشر المهاجرين والأنصار أجيئوا جابراً، وكان في الخندق
سبعمائة رجل، فخرجوا كلهم! ثم لم يمرّ ﷺ بأحد من
المهاجرين والأنصار إلا قال: أجيئوا جابراً!

قال جابر: فأسرعت إلى البيت وقلت لأهلي: قد والله
أتاك رسول الله ﷺ بما لا قبل لك به.

فقلت: هل أنت أعلمته بما عندنا؟

قال: نعم.

قلت: هو أعلم بما أتى.

قال جابر: فدخل رسول الله ﷺ فنظر في القدر، ثم
نظر في التنور، ثم دعا بصحفة فثرد فيها وغرف، فقال: يا
جابر أدخل عليّ عشرة، فأدخلت عشرة، فأكلوا حتى نهلوا،
وما يرى في القصعة إلا آثار أصابعهم.

ثم قال: يا جابر عليّ بالذراع، فأتيته بالذراع فأكلوه.
ثم قال: أدخل عليّ عشرة، فدخلوا فأكلوا حتى نهلوا
وما يرى في القصعة إلا آثار أصابعهم.
ثم قال: يا جابر عليّ بالذراع، فأتيته فأكلوا
وخرجوا.

ثم قال: أدخل عليّ عشرة، فأدخلتهم فأكلوا حتى نهلوا
ولم ير في القصعة إلا آثار أصابعهم.
ثم قال: يا جابر عليّ بالذراع، فأتيته بالذراع فتعجبت
وقلت: يا رسول الله كم للشاة من ذراع؟

قال ﷺ: ذراعان.

قلت: والذي بعثك بالحق نبياً لقد أتيتك بثلاثة.

فقال: أما لو سكت يا جابر لأكلوا كلهم من الذراع.
قال جابر: فأقبلت أدخل عليه عشرة عشرة فيأكلون
حتى أكلوا كلهم، وبقي والله لنا من ذلك الطعام ما عشنا به
أياماً.

والحقيقة فإن هناك خطوات علمية تهَيّ الفرد للتفاعل
مع عوامل الطبيعة، وينتج عنها أن يبعث الفرد على الدوام

طاقة ذات تردد موجي معين، مثل هذا التردد الموجي يكون في حالة تناغم وتوافق مع التردد الموجي للهدف المراد تحقيقه، والنتيجة إحراز هذا الهدف بكل يسر وسهولة وبأسرع وقت ممكن. وتقف وراء ذلك عدة أسرار تتعلق بقانون الجذب هي بمثابة مفاتيح للنجاح، عندما تمتلكها يصبح بإمكانك اكتشاف قواك الكامنة واستغلالها الاستغلال الأمثل من أجل تحقيق أهدافك، أو مد يد العون للآخرين الذين يطلبون المساعدة.

عندما تدرك وتفهم أسرار قانون الجذب، وعندما تكتشف قواك الكامنة، وتصبح قادراً على إحراز الأهداف، ومن ثم تدرك بأنك تقوم بذلك وفق قوانين علمية لا تقبل الخطأ، فإنك سوف تتخلى عن الكثير من مظاهر الأنانية، والغيرة والحسد والكراهية، لأنك في حالة كهذه لم تعد ذلك الشخص الذي يقارن نفسه مع الآخرين، وفي كل خطوة تخطوها ناتجة عن غيرة، أو مقارنة، أو منافسة. لأن مثل تلك المشاعر هي في الأساس ناتجة عن الشعور بالنقص والعوز الناتج عن النظرة السلبية إلى نفسك والذي أسميناه بالقصور الذاتي.

وإذا أدركت إسرار قانون الجذب وطبقته التطبيق
الأمثل، وأصبحت قادراً على إحراز أي هدف تريد، سواءً
تعلق بحياتك المادية، أو المعنوية، أو الصحية، أو
الاجتماعية. ثم بعد ذلك حققت الهدف الأسمى وهو الرضا
عن النفس. تكون قد اقتربت كثيراً من أناتك الأعلى، أناتك
المقدسة، في مثل هذه الحالة، ستكون محباً للخير، محباً
للآخرين، مراعاً لمشاعرهم.

فإذا كان الأمر كذلك: فاعلم بأن العكس بالعكس
صحيح أيضاً، أي أنك عندما تنجح في أن تكون محباً
للخير، محباً للآخرين، مراعاً لمشاعرهم. عندما تنجح في
التخلي عن مشاعر الغيرة، والحسد والمقارنة، والمنافسة،
فإنك سوف تختزل الكثير من الجهد والكثير من الوقت في
الكشف عن قواك الكامنة، بل أستطيع أن أجزم ومن خلال
الكثير من الشواهد في حياتنا اليومية، بأنك إذا نجحت في
التخلي عن مثل هذه المشاعر بنية صادقة وبإرادة راسخة.
فإنك ستلاحظ على الفور بواذر وإرهاصات قواك الكامنة، قد
بدأت تلوح في الأفق، حتى من دون أن تدرك أو تطبق أسرار
قانون الجذب.

أسرار مدهشة لقانون الجذب

السر الأول: قانون الجذب ينص على أنك تحصل على ما تشعر به أو ما تفكر به.

السر الثاني: قانون الجذب ينص على أنك تحصل على ما أنت متوافق معه على مستوى الذبذبات.

السر الثالث: كل فكرة تمزجها بمشاعر تصبح حقيقة.

السر الرابع: الكون يستجيب إلى ذبذباتك أي مشاعرك.

السر الخامس: كل ما هو موجود في العالم المادي، ما هو إلا أفكار أصبحت مشاعر ثم اتخذت شكلاً.

السر السادس: إذا أردت أن تغير من نوعية حياتك غير من نوعية مشاعرك.

السر السابع: الأفكار تصبح أشياء.

السر الثامن: ما أنت عليه الآن ما هو إلا نتاج للذبذباتك الماضية.

السر التاسع: الشعور يولد الجذب.

السر العاشر: كل ما تريده موجود في داخلك.

السر الحادي عشر: تخيل رغباتك على أنها تحققت الآن استشعرها بكل جسدك.

السر الثاني عشر: فكر فيما تريده لتحصل على ما تريده.

السر الثالث عشر: قانون الجذب ينص على أنك يجب أن تشعر أنك حققت ما تريده الآن ليتحقق لك ما تريده.

السر الرابع عشر: فكرة واحدة يمكن أن تغير العالم بأسره.

السر الخامس عشر: الحياة هي دائماً هنا والآن.

السر السادس عشر: المتعة الحقيقية هي ان تتواجد في اللحظة هنا والآن.

السر السابع عشر: إذا أردت ان تحصل على شيء استشره على أنه تحقق الآن.

السر الثامن عشر: الصور التي تراها في عقلك هي الصور التي ستعيشها في المستقبل.

السر التاسع عشر: كل ما تتصوره وتمزجه بمشاعر ايجابية سيتحقق في العالم المادي.

السر العشرون: في الأول كانت فكرة ثم أصبحت شعوراً ثم أصبحت حقيقة.

السر الواحد والعشرون: كل ما هو حقيقي ما هو إلا أفكار مزجت بمشاعر.

السر الاثنان وعشرون: الإيمان هي فكرة مزجت بمشاعر.

السر الثالث والعشرون: أي شيء تريد ان يزداد أشعر اتجاهه بالامتنان.

السر الرابع والعشرون: مشاعر الامتنان تولد الغنى في العالم المادي.

السر الخامس والعشرون: إذا كنت تريد أن تحقق المعجزات في حياتك فعليك أن تستشعر أن المعجزات التي تريدها تحققت بالفعل.

السر السادس والعشرون: كل الإنجازات العظيمة بدأت بالرغبة.

السر السابع والعشرون: كل الأشياء العظيمة أتت من الأشياء الصغيرة.

السر الثامن والعشرون: لا تهتم بكيف ستحقق رغباتك الكيفية من عمل الكون فهو يعرف أسرع وأحسن طريق لتحقيق ما تريده.

السر التاسع والعشرون: استشعر تحقيقك لما تريده وقم
بخطوات صغيرة اتجاه تحقيقك لما ما تريده هذا كل ما عليك
أن تفعله.

السر الثلاثون: الشعور الايجابي في اللحظة هي أسرع
طريقة لتحقيق كل ما تريده.

امتلك لحظاتك..

ولا تنس الاسترخاء والتروّي

أحد أهم المفاتيح، في إحراز وتحقيق الأهداف، هو سيطرة الإنسان وامتلاكه اللحظة التي يعيشها الآن.. NOW ..، والسر من وراء ذلك هو أن الفكر لا يهدأ ولا يستقر، فهو دائم الترحال إذ يسافر للماضي، ثم إلى المستقبل، ليعود من جديد للماضي. ونتيجة لهذا الترحال الدائم تكون قد ضيعت الفرصة في أن تعيش هذه اللحظة، وبالتالي تكون قد قطعت الطريق في وجه مصادر الطاقة اللامتناهية التي تمدك بالقوة والعون، والتي لا يمكن الحصول عليها إلا في هذه اللحظة، فهذه اللحظة فقط.. هي التي ترسم مستقبلك.. وهذه اللحظة فقط هي التي تقرر مصيرك.

لا بد لك أن تدرك وتفهم جيداً بأن الله ﷻ قد لبّى لك كل طلباتك، ويسر لك كل أهدافك، وهياً لك كل أمانيك، على شكل فرص سانحة موجودة يومياً وقريبة جداً منك،

يقول ﷻ: ﴿لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ﴾ ٤ ثُمَّ رَدَدْنَاهُ أَسْفَلَ سَافِلِينَ ﴿٥﴾ إِلَّا الَّذِينَ ءَامَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ فَلَهُمْ أَجْرٌ غَيْرُ مَمْنُونٍ ﴿٦﴾. وهذا يعني أن الله وهبك أيها الإنسان كل القدرات والطاقات، ولكنك تهدرها الواحدة تلو الأخرى وذلك لأنك لا تعيش هذه اللحظة.

علماء الميتافزكل يجمعون على أن العقبة الرئيسية التي تقف حائلاً بين الفرد وبين تحقيق أهدافه، هي اللمسة الأخيرة، وهي الاستعداد الذهني كي تغتنم ما تسعى إلى تحقيقه، وهذا يتطلب منك في أن تكون يقظاً، نبيهاً، متحفزاً، حدسياً على الدوام. وهذا لا يتم إلا في أن تعيش هذه اللحظة التي هي الآن. وأكرر القول من أن أهدافك وأحلامك وأمانيك، قد أنجزت، ولم يبقَ منها سوى تلك اللمسة الأخيرة، وهي أن تعيش هذه اللحظة...الآن. وأكرر القول أيضاً من أن كل أهدافك، وأمانيك التي أخفقت بإحرازها في الماضي، قد ضيعتها بهذه الطريقة، وهي أنك لم تكن قد عشت اللحظة التي تعيشها والتي هي...الآن... لأن الماضي والمستقبل لا يحصل إلا في هذه اللحظة فقط.

مثل تلك الفرص الضائعة، قد تكون في جريدة ربما أهملتها على الطاولة، ولم تقرأها لأنك منشغل بمشاكل أهم،

أو قد يكون إعلاناً في شريط إخباري، ولكنك لم تلاحظ ذلك، لأنك كنت غارقاً في أحلام اليقظة، أو قد يكون عن طريق شخص لا تعرفه ربما قابلته في الطريق، ولكنك لم تبادره التحية، كي لا تقطع سلسلة أفكارك، أو قد يكون عن طريق صديق قد افتعلت معه شجاراً لأنك لا تريد أن تغفر له إساءة تعود إلى الماضي. إن من أفضل الطرق لكي تعيش هذه اللحظة هو التروّي...!! التروّي...! في كل شيء، التروّي...! وأنت تتنفس، التروّي...! وأنت تأكل، التروّي...! وأنت تلبس، التروّي...! وأنت تستحم، التروّي...! وأنت تتكلم.

عندما تفعل ذلك بصبر ومثابرة فإنك تستطيع أن تعيش هذه اللحظة، لأن التروّي...! يتطلب منك مراقبة أفعالك بشكل دائم، وبالتالي تغلق الأبواب بوجه الشرود الذهني. كذلك فإن التروّي يمنحك الاسترخاء اللازم للسكون البدني والعقلي، والذي من خلاله تحصل على الطاقة التي تمدك بالعون. كذلك فإن التروّي والمراقبة الدائمة لأفعالك، يجعلك تفهم وبشكل كبير لغة جسدك، وهذا سوف يضاعف من قواك الحدسية بشكل سيثير دهشتك.

الفسل.. السرّ الإلهي العجيب

أحد أهم الأسرار الخفية التي تلعب دوراً مهماً في إحراز النجاح، وتحقيق الأهداف هو الفسل. الأمر ببساطة يتوقف على الطريقة التي ننظر بها إلى الفسل، أي ما نحمله في أذهاننا من معتقدات وتصورات ذهنية عنه. مثل تلك المعتقدات والتصورات الذهنية، التي تساهم بشكل فعال في بناء شخصية سلبية أو ايجابية، تنتج عنها ردود أفعال معينة اتجاه المواقف التي نواجه فيها حالات الفسل. وبشكل عام فهناك تصور ومفهوم خاطئ عند الكثيرين، هو أن الفسل حالة من حالات الإحباط الناتجة عن سوء الحظ، أو ناتجة عن تضافر عدة عوامل خارجية (أي تلك التي تتعلق بمحيط الإنسان الخارجي، قد تكون ظروف، أحداث، أزمات الخ). تقف حائلاً بين الفرد وبين ما يريد، والنتيجة بلا أدنى شك، هي الشعور باليأس والاستسلام. والحقيقة فإن الفسل أمر مختلف عن ذلك تماماً. حيث يرى علماء الميتافزكل بأنه:

الحالة التي يواجه فيها الفرد بعض العقبات التي تعترض طريقه، وأن تخطي أو تجاوز مثل تلك العقبات تقف وراءها عدة عوامل تتعلق بشخصيته وسيكولوجيته ومن أهمها الثقة بالنفس، والانضباط الذاتي، واتزان المشاعر. حيث يميل الأفراد الناجحون في مثل تلك المواقف إلى رباطة الجأش، والصبر، والتحمل. في حين يميل الأفراد غير الناجحين إلى الشعور بالإحباط، والتوتر، واليأس. وهنا يكمن السر الإلهي العجيب حيث إن التحديات، والمواقف الصعبة التي يواجهها الإنسان في حياته، ما هي إلا مواقف اختبار عن مدى أهليته للمرحلة القادمة من حياته. تلك المرحلة التي يتطلع إليها.

عزيزي القارئ.. إن السبب الذي يقف وراء ذلك هو: أنك عندما تنجح في تحقيق هدف ما. فسوف تصبح شخصاً آخر يختلف عما أنت عليه الآن. والاختلاف الذي أحدث عنه لا يتعلق بلون بشرتك، ولا بحجم عضلاتك.. وإنما يتعلق بمنظومة المعتقدات والتصورات الذهنية المهيمنة على توجهك الذهني. والتي تنتج عنها ردود أفعالك تجاه المواقف الصعبة. لأنك عندما تكون ثرياً، أو عندما تكون مشهوراً، أو ذا جاه، أو ذا منصب، فإنك ستواجه في حياتك الكثير من المواقف الصعبة التي تتطلب منك أقصى درجات ضبط

النفس، والصبر، والقدرة على الاحتمال، والقدرة على المواصلة.

فإذا لم تكن مؤهلاً لذلك، فسوف يصعب عليك مواجهة مثل تلك المواقف، وقد ينتج عن ذلك ردود أفعال سلبية تتجاوز حدود النجاح والفشل. ولعل المثل الأكثر شهرة، والذي يتعلق بالتعامل مع الفشل، هو أن توماس أديسون احتاج إلى ما يقارب العشرة آلاف محاولة أو تجربة، قبل أن ينجح في جعل المصباح الكهربائي يتوهج ليضيء العالم!.

وبخصوص الفشل قال نابليون هيل: (بين النجاح والفشل ثلاثة أقدام) وقال كريس دي كروز: (النجاح يأتي دائماً متكرراً بهيئة مشكلة).

فيما قال النبي محمد ﷺ: «وإن الفرج مع الكرب، وإن مع العسر يسراً». ﴿يَسِّرْهُ اللَّهُ الرَّحْمَنُ الرَّحِيمُ فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا﴾ ﴿إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا﴾

فكر خارج الصندوق..

في امتحان الفيزياء في جامعة كوبنهاجن بالدانمارك،
جاء أحد أسئلة الامتحان كالتالي: كيف تحدد ارتفاع ناطحة
سحاب باستخدام الباروميتر (جهاز قياس الضغط الجوي)؟
الإجابة الصحيحة: بقياس الفرق بين الضغط الجوي
على سطح الأرض وعلى سطح ناطحة السحاب.

إحدى الإجابات استفزت أستاذ الفيزياء وجعلته يقرر
رسوب صاحب الإجابة بدون قراءة باقي إجاباته عن الأسئلة
الأخرى.

الإجابة المستفزة هي: أربط الباروميتر بحبل طويل
وأدلي الخيط من أعلى ناطحة السحاب حتى يمس الباروميتر
الأرض. ثم أقيس طول الخيط... غضب أستاذ المادة لأن
الطالب قاس له ارتفاع الناطحة بأسلوب بدائي ليس له علاقة
بالباروميتر أو بالفيزياء، تظلم الطالب مؤكداً أن إجابته
صحيحة ١٠٠٪ وحسب قوانين الجامعة تم تعيين خبير للبحث

في القضية... وأفاد تقرير الحكم بأن إجابة الطالب صحيحة لكنها لا تدل على معرفته بمادة الفيزياء. وتقرر إعطاء الطالب فرصة أخرى لإثبات معرفته العلمية... ثم طرح عليه الحكم نفس السؤال شفهيًا.

فكر الطالب قليلاً وقال: «لدي إجابات كثيرة لقياس ارتفاع الناطحة ولا أدري أيها اختار» فقال الحكم: «هات كل ما عندك»

فأجاب الطالب: يمكن إلقاء الباروميتر من أعلى ناطحة السحاب على الأرض، ويقاس الزمن الذي يستغرقه الباروميتر حتى يصل إلى الأرض، وبالتالي يمكن حساب ارتفاع الناطحة. باستخدام قانون الجاذبية الأرضية.

إذا كانت الشمس مشرقة، يمكن قياس طول ظل الباروميتر وطول ظل ناطحة السحاب فنعرف ارتفاع الناطحة من قانون التناسب بين الطولين وبين الظلين إذا أردنا حلاً سريعاً يريح عقولنا، فإن أفضل طريقة لقياس ارتفاع الناطحة باستخدام الباروميتر هي أن نقول لحارس الناطحة: «سأعطيك هذا الباروميتر الجديد هدية إذا قلت لي كم يبلغ ارتفاع هذه الناطحة؟»

أما إذا أردنا تعقيد الأمور فسنحسب ارتفاع الناطحة بواسطة الفرق بين الضغط الجوي على سطح الأرض وأعلى ناطحة السحاب باستخدام الباروميتر، كان الحكم ينتظر الإجابة الرابعة التي تدل على فهم الطالب لمادة الفيزياء، بينما الطالب يعتقد أن الإجابة الرابعة هي أسوأ الإجابات لأنها أصعبها وأكثرها تعقيداً.

بقي أن نقول إن اسم هذا الطالب هو « نيلز بور » وهو لم ينجح فقط في مادة الفيزياء، بل إنه الدانمركي الوحيد الذي حاز على جائزة نوبل في الفيزياء.

معجزات العقل الباطن

إن العقل الباطن والعقل الواعي يتفاعلا ويتداخلا مع بعضهما البعض، ويعملان معاً باتفاق وانسجام وسلام، ومع الوقت سوف تحصلون على السعادة والسلام والبهجة، ولن يكون هناك مرض أو اضطراب عندما يعمل عقلكم الباطن والواعي بانسجام وهدوء، فلذلك اجعلوا أفكاركم بناءة، ايجابية، صادقة لتحقيقوا هذا الهدوء والانسجام.

إن عقلكم الباطن يسيطر على كل الوظائف الحيوية في جسمكم، فمثلاً عندما يحدث اضطراب ذهني (قلق، خوف، ضيق،...الخ) فإن دقات القلب قد تتسارع، والجلد قد يفرز كميات من العرق، والرئتان قد يصعب عليها التنفس وهكذا، وافضل إجراء لمواجهة ذلك هو الاسترخاء والتحدث لعقلكم الباطن واخباره أن يضطلع بمسؤولية التنظيم بطريقة هادئة، تنطوي على الانسجام، وفي تلك الحالة ستجدون أن جميع وظائف جسمكم تعود لطبيعتها، تأكدوا أنكم تتحدثون لعقلكم الباطن بصيغة المسؤول وبالإقناع وسوف يستجيب لأوامركم.

هل تعلمون أن كل منكم لدى عقله الباطن قوة شفاء، ولكن لابد من إطلاق كوامن هذه القوة ليحقق النتيجة التي يريدها، فالشفاء الذاتي يظل أكبر دليل على قوة الشفاء لدى العقل الباطن. فمثلاً إن أسهل وأوضح طريقة لصياغة فكرة ما وتشكيلها في عقلكم، هي أن تتخيلوا هذه الفكرة، وأن تروها بشكل نشط في حياتكم، كما لو كانت شيئاً محسوساً، وفي يوم ما ستظهر هذه الفكرة في عالمكم المحسوس الخارجي (إذا كنتم مؤمنين بالصورة الذهنية في عقلكم)، هذه الطريقة في التفكير تشكل انطباعات في عقلكم وهذه الانطباعات تظهر للعيان كحقائق وخبرات في حياتكم..

إذا استخدمتم طريقة التخيل عليكم أن تهدئوا من سرعة عقلكم الواعي، لكي يتيح لكم إمكانية تقديم أفكاركم إلى عقلكم الباطن عن طريق الاسترخاء وتنفسكم ببطء ثم التخيل، فبعدها ستطلقون سراح الصورة الكامنة التي تخيلتموها أو عن طريقة الشكر قال الله تعالى في كتابه العزيز: ﴿...وَجَعَلَ لَكُمُ السَّمْعَ وَالْأَبْصَرَ وَالْأَفْئِدَةَ ۚ قَلِيلًا مَّا تَشْكُرُونَ﴾ وقال سبحانه: ﴿...لَئِنْ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ﴾ و﴿وَإِنْ رَكُوتُمْ لَئِنْ كَفَرْتُمْ لَأَكْثِرَنَّ عَنْكُمْ دُورَهُمْ وَلَا يَكُونُوا فِي سَعْيٍ يَبْغُونَ﴾، أليس البصر نعمة؟ أليس السمع نعمة؟ أليس الاولاد نعمة؟ أليس الأمن والأمان

نعمة؟ أليست الصحة نعمة؟ كل هذه نعم من الله ﷻ، فنعمه لا تعد ولا تحصى، علينا أن شكر الله على نعمه، فبالشكر تدوم النعم، والقلب الشاكر دائماً قريب من الله ﷻ...

فعندما يُصاب الإنسان بمرض ما، ومن خلال تكراره (شكراً لك يا رب) مرات ومرات، سيصل عقله وقلبه إلى نقطة الرضا، ليس في المرض وحده يشكر الإنسان ربه، وإنما في جميع الأوقات يتسلل الرضا إلى قلبه، فيشعر بالسعادة.

اشكروا الله في جميع الأوقات، وجربوا أن لا تفارقكم هذه العبارة: (شكراً لك يا رب على نعمك عليّ)، وصدقوني ستشعرون بالراحة والرضا، وسوف يتوغل كل هذا إلى داخل أعماقكم وعقولكم وقلوبكم، وستكونون من أسعد الناس على وجه الأرض.

الميول الايجابية للعقل الباطن

إن عقلكم الباطن هو الذي يجعلكم تحققون الكثير من الأمناني التي تحلمون بالوصول إليها، فهو يجعلكم تتقدمون، وتتفوقون، وتصلون إلى أعلى الدرجات، وأيضاً تأتي كثير من الدوافع ومنها - دافع الحب ودافع انقاذ حياة الآخرين - من أعماق عقلكم الباطن.

كيف يتداخل الإنسان مع مبدأ الانسجام الداخلي؟.

إن الذين تؤكدونه بعقلكم الواعي وتشعرون به كحقيقة،
يعرض في عقلكم وجسدكم وعلاقاتكم، لذا دائماً أكدوا
الخير وادخلوا في سعادة الحياة، ولكي تفكروا تفكيراً
صحيحاً وعلمياً، يجب أن تعرفوا الحقيقة (التي تؤكدونها في
عقلكم الواعي وتشعرون بها)، ولكي تعرفوا الحقيقة عليكم
أن تكونوا منسجمين مع قوة عقلكم الباطن التي تتحرك دائماً
في اتجاه الحياة.

وكل فكر أو عمل لا يكون منسجماً، سواءً عن جهل
أو قصد، سيؤدي إلى تنافر وخلاف في جميع الأنواع، بمعنى
أن الأفكار التي يحاول الشخص أن يدخلها في عقله الباطن
تختلف عن الحقيقة التي يشعر بها، فيحدث تناقض، وبالتالي
لن يعمل العقل الباطن بالشكل المطلوب.

عقلكم الباطن وعجائب النوم

إنكم تقضون ثلث حياتكم في النوم، فالنوم يريحكم
بعد يوم حافل بالأعمال والتعب، وكثير من الناس يؤيدون
الرأي الذي يقول.. كلما تعبت أثناء النهار كلما ارتحت أكثر
في النوم.. فهناك عملية بناء تتم أثناء النوم، حيث إن جسمكم

ينمو وأعضاؤكم الحيوية تعمل وأنتم نائمون.. والسؤال الذي يطرح نفسه هنا هو: هل العقل الباطن يتوقف عن العمل أثناء النوم؟؟؟. الجواب: لا.. فالعقل الباطن لا يستريح أبداً ولا ينام، إنه دائماً نشط، فهو يسيطر على جميع القوى الحيوية.

قد يتساءل أحدكم.. لماذا تحدث عملية الشفاء بسرعة أكبر أثناء النوم.. أو لماذا يعد (وقت قبل النوم) أنسب وقت للإحياءات الذاتية؟.

الجواب: لأنه لا يكون هناك تدخل من جانب العقل الواعي.

في أثناء النوم.. قد تحلمون حلماً أن شخصاً يحذركم من شيء ما، وقد أتى هذا التحذير على شكل حلم، يحدث هذا لأن عقلكم الباطن يعرف كل شيء، فهو يدرك ما يدور حوله في العالم.

وعندما لا تحصلون على نوم كافٍ، تُرى بماذا تشعرون؟؟؟، بالتأكيد أنتم تعرفون الجواب.. حيث الشعور بالعصبية والاكتئاب والارق وعدم التركيز يحصل بسبب قلة النوم.. فالإنسان يحتاج ست ساعات نوم على الأقل، ليكون في صحة جيدة، وقد أكد الباحثون أن الارق الشديد يسبق

الانهيار العصبي في بعض الحالات. لذا تذكروا أنه يتم شحنكم نفسياً أثناء النوم، وأن النوم المناسب ضروري لجلب السعادة والحيوية لكم.. لذا احرصوا على الحصول على كفايتكم من النوم.

صادقي عقلك الباطن

من الأسباب التي تسبب المشاكل الزوجية، هو الجهل بوظائف العقل وقدراته.. إذ في كثير من الأحيان تتدمر الزوجة بسبب عدم اهتمام الزوج بها، وكذلك الزوج يتدمر من زوجته بسبب عدم فهمها له.. وهكذا يعيش الزوجان في دائرة التدمير والنكد، بعدها يكره كل منهما الآخر، ويشعران بالاستياء من بعضهما، ويكرهان بعضهما، وستزيد كراهيتهما مع الأيام..

هل تعلمون لماذا وصل الزوجان إلى هذه المرحلة؟؟.

الجواب:

لأنهما لم يستخدموا عقلهما الباطن وقدراته العجيبة.. نعم.. فلو أن كل منهما توقف عن البحث في أصغر الأخطاء لبعضهما البعض.. وامتدح صفات شريك حياته الحسنة.. لما وصل بهما الأمر إلى التدمير والكره.

فعندما تقول الزوجة إنني أكرهه، فهو لا يهتم بي،

سيأخذ عقلها الباطن هذه العبارات ويحققها لها.. وعندما يقول الزوج لقد يئست منها فهي كثيرة التذمر، سيأخذ عقله الباطن هذه العبارات ويحققها له..

ولو أنهما تغلبا على خلافاتهما من خلال المدح، والنظر إلى الجوانب الايجابية والصفات الحسنة لدى بعضهما البعض.. لاستطاعا أن يخرجوا الغضب الموجود في داخلهما.. ويعيشا بأفضل حال.. وهناك خطأ كبير تقع فيه بعض الزوجات والازواج.. وهو مناقشة مشاكلهم الزوجية مع الجيران أو الأصدقاء.. فلنفترض أن زوجة تقول لجاراتها.. بأن زوجها بخيل ويعاملها بقسوة ويكره أهلها، ترى ماذا ستكون نظرتهم لهذا الزوج؟؟.

إن هذه الزوجة عندما تناقش عيوب زوجها مع الآخرين، وتشوه صورته.. فإنها تخلق هذه العيوب داخل عقلها الباطن أولاً.. ثم النصيحة التي سيقدمونها لها ستكون خاطئة لأنها متحيزة لها..

من الأفضل أن تتذكر الزوجة أنه لا يوجد اثنان من البشر يعيشان تحت سقف واحد، من دون خلافات ومصادمات وبعض التوتر.. حتى لو كانوا اخوان ودمهم واحد..

فما بالكِ باثنين قد يختلفان في الأفكار والبيئة وغيرها.
كذلك من المستحسن أن لا تناقشي مشاكلك الزوجية مع أي
شخص سوى من أهل المشورة والرأي السديد.. وابتعدي عن
النقد وإدانة شريك حياتك. أما أنت أيها الزوج.. فعليك أن
تحترم زوجتك وتقدرها.. وتظهر إعجابك وحبك لها.. بعيداً
عن الإدانة والانتقادات.. لذلك لا تجعلوا الخلافات
والتوترات تتراكم من يوم إلى يوم.. وتأكدوا من مسامحة
بعضكم للبعض، وعليكم أن تقرّبوا بين النفوس والقلوب قبل
ذهابكم إلى النوم.

إن الطريق لبناء منزل هادئ مسالم وزواج ناجح
سعيد، يتحقق من خلال استخدام أسلوب الحب والتقدير
والانسجام والاحترام المتبادل.. والخوف من الله في كل
منكما الآخر.

بين الوعي والسعادة

لنبداً حديثنا بهذا السؤال.. متى تشعرون بالسعادة؟

ربما يقول أحد منكم.. إنني أشعر بالسعادة عندما يولد
لي طفل.. وقد يقول آخر.. شعرت بهذا عندما تخرجت من
الكلية.. وربما يقول آخر.. عندما حققت نجاحاً في مشروع

ما.. إذاً لكل منكم خبرات وأحداث جعلته سعيداً، ولكن على الرغم من هذه الخبرات إلا أنها لا تعطي سعادة دائمة.. بل هي سعادة وقتيه.. قد يتساءل أحدكم.. متى تكون السعادة حقيقية ودائمة؟.

أقول.. طالما أنك ترضي الله تعالى.. وتكن الحب والسلام والنية الحسنة للجميع.. فإنك تقوم ببناء البنية الأساسية للسعادة لكل أيام عمرك..

ولكن هناك نقطة مهمة بشأن السعادة وهي.. أن ترغبوا بصدق في أن تكونوا سعداء.. إن مملكة السعادة توجد في أفكارنا ومشاعرنا، فعندما تقولون دائماً نحن سعداء فالخير والسلام الذي بداخلكم ينتشر ويصل لمن حولكم، لذلك فإننا نملك الكثير الكثير، ونعرف قيمة النعم التي أنعم الله بها علينا، فالأفكار التي تتكرر بانتظام تغوص في أعماق العقل الباطن وتصبح حقيقة، لذا فالسعادة حالة روحية عقلية.. وقد يختار بعض الناس الحزن بدلاً من السعادة، وذلك من خلال ترديد الكلمات التي توحى بالحزن والإحباط مثل (هذا اليوم يوم أسود وكل شيئاً سيصبح سيئاً!!).

مراجعة وإشارات

لا شك أن من يختار هذه الكلمات.. سوف يجذب الحزن لنفسه.. وسيكون حزيناً.. متشائماً.. قد يقول أحدهم: لا أستطيع تحقيق السعادة فدايماً تقف بوجهي عقبات!!.

ولكن العقبات موجودة داخل تفكيرك فقط، إنك تخاف الفشل من تحقيق هدفك، فتقلق من الرجوع إلى الوراء؟ وهذا الخوف أنت صنعتَه بنفسك، لذلك عليك أن تبعد هذا التفكير عنك، وقل لنفسك سأنجح إن شاء الله، وإن فشلت فلا بأس فتأكد أن بعد الفشل يأتي النجاح، قل أنا ارتكبت الأخطاء وأتعلم من أخطائي وسأعود لتحقيق هدفي من جديد وسأنجح. إن هذا الإصرار النابع من ثقة الإنسان بنفسه وقدراته سوف يجعله مستعداً نفسياً للمواجهة ومن ثم النجاح.

هناك قصة رائعة.. عن حصان نفر عندما اعترضته شجرة في الطريق، وفي كل مرة يأتي الحصان إلى موقع هذه الشجرة كان ينفر منها، وفي أحد الأيام اقتلع الفلاح الشجرة ومع ذلك ظل الحصان على مدى خمسة وعشرين عاماً ينفر كلما مر بموقع الشجرة السابق، فقد كان الحصان ينفر لمجرد أنه يتذكر الشجرة ويمر قريباً من مكانها!.

إذاً ثقوا في أنفسكم وستنجحون وستكونون سعداء..

إن أسعد الناس من يتقدم دائماً إلى الامام، وينشط ويقدم أفضل ما لديه.. دائماً أفضلهم فن ممارسة الحياة والنجاح.. وأن أسعد الناس من يطيع الله.. ويزرع في دنياه لآخرته.

العقل الباطن والانسجام الخارجي

هناك مقولة تقول، إن الاحساس الذي تريد أن يشعر به الآخرون إزاءك، عليك أولاً أن تشعر به نحوهم. بمعنى اعتقد في الناس ما تحب أن يعتقدونه فيك، وعاملهم بالطريقة التي تحب أن يعاملوك فيها.

لذا من الأفضل أن لا تحكموا على الآخرين بما لا تحبوا أن يحكموا به عليكم، كما أن المقياس الذي تقيسون به الآخرين يقيسونكم به، أي أن الخير الذي تقدمونه للآخرين يعود عليكم، والشر الذي تفعلونه يرجع عليكم. إن ما يقوله أو يفعله لكم شخص ما، لا يمكن حقاً أن يضايقكم أو يشركم إلا إذا سمحتم له بذلك، وأن الطريقة الوحيدة لمضايقتكم تكون من خلال تفكيركم أنتم.. سأقول لكم كيف.. على سبيل المثال.. إذا غضبتم عليكم أن تمروا بأربع

خطوات في عقلكم. الخطوة الاولى ستفكرون في ما قاله لكم الشخص الذي أغضبكم، بعد ذلك تقرررون أن تغضبوا.. أي تخلقوا عاطفة الغضب.. وفي الخطوة الثالثة تقرررون القيام برد الفعل.. أو ربما تتراجعون ويكون رد فعلكم لطيفاً.

وبذلك التفكير والعاطفة ورد الفعل والعمل جميعها تحدث في عقلكم.. هناك نوع من الناس من الشخصيات الكارهة والمحبطة والمضطربة.. وغالباً ما تكون بعيدة عن الانسجام مع الشخصية السوية، وهؤلاء يكرهون المسالمين والسعداء والموسورين.. وعادة ينتقدون ويدينون ويحطون من قدر هؤلاء الطيبين.. والمخلصين معهم والرحماء عليهم.. ودائماً يقولون لأنفسهم لماذا هم سعداء جداً ونحن بائسين وحزينين جداً؟؟؟

لذا قد يصادفكم في حياتكم هذا النوع من الناس.. فاعلموا أنهم يريدون خفض مستواكم إلى مستوياتهم، فهم يريدون أن يجعلوكم تعساء.. لذا لا تسمحوا لهم بذلك.. لا تسمحوا لأي شخص بأن ينتزعكم من شعوركم الداخلي بالسلام والهدوء والسعادة.. عليكم أن تظلوا ثابتين هادئين غير مباينين بما يفعله هؤلاء الاشخاص.

وهناك نوع آخر من الناس يحبون أن يحققوا مآربهم

باستفزاز الآخرين.. أو إثارتهم.. أو استعطف الآخرين
بالبكاء.. وهذا ما يسمى بمهاجمة القلب.. هؤلاء الناس
دكتاتوريين يحاولون استعبادكم ويجعلونكم تنفذون غاياتهم..
وهم يقفزون على ظهوركم ليحققوا أهدافهم.. لذا كونوا
حازمين وارفضوا الخضوع لهم.. ولا تشتركوا في إثمهم
وأنايتهم.. وارفضوا استحوادهم عليكم وتمسكوا بالحق
وبأهدافكم. تمنوا للآخرين ما تتمنوه لأنفسكم.. وهذا هو
مفتاح العلاقات الإنسانية المنسجمة.

كيف تستخدمون عقلكم الباطن في الصفح؟

إن التسامح مع الآخرين مهم من أجل تحقيق السلام
العقلي والصحة المكتملة، إذا كنتم تريدون الصحة والسعادة
فسامحوا كل إنسان أو كائن حي يتسبب في الإضرار بكم..
كذلك سامحوا أنفسكم بجعل أفكاركم تنسجم مع القانون
المطلق لعلكم الباطن.

إنكم لن تستطيعوا أن تصفحوا عن أنفسكم تماماً حتى
إذا سامحتم الآخرين أولاً.. ويؤكد الطب النفسي الجسدي
على أن التوتر المستمر، والاستياء وإدانة الآخرين
ومعاداتهم، يقف وراء الكثير من الأمراض، ابتداءً من التهاب
المفاصل إلى مرض القلب.. وينظر الطب النفسي إلى هؤلاء

المرضى الذين تعرضوا للضرر، وسوء المعاملة أنهم ممتلئون بالاستياء وكرهية هؤلاء الذين أوقعوا الضرر بهم، وقد سببت لهم مشاعر الكراهية والحقده على الآخرين جروحاً نفسية ومعنوية في عقلهم الباطن.

وهناك علاج واحد لهؤلاء، ألا وهو ضرورة إزالة هذه الجروح بالتسامح.

ويجب أن نعرف بأن العنصر الأساسي في فن التسامح هو الرغبة في التسامح.. أي مسامحة من أساء إليكم، وهذا لا يعني بالضرورة أنكم تحبونه، وتريدون التعاون معه.. فلستم مجبرين على أن تحبوه أو تتعاونوا معه. لكن يمكنكم أن تسامحوه من أجل أنفسكم أنتم أولاً!.

وعلى ذلك، نستطيع أن نحب أناساً دون أن نرغبهم.. والحب يعني أن تتمنوا لمن أساء إليكم الصحة والسعادة والسلام والسرور وكل مباحج الحياة.. وهناك شرط واحد وهو الاخلاص.. إذاً سامحوا من أجل أنفسكم، إن لم يكن من أجل من أساء إليكم.

سأعرض عليكم طريقة بسيطة، يكون مفعولها رائعاً في حياتكم إذا قمتم بها وجربتموها.

استرخوا.. وفكروا في نعم الله عليكم.. وفي مباحج الحياة.. وكل منكم يكرر هذه العبارة.. أنا اسامح وبحرية (ثم اذكروا اسم الشخص الذي تريدون مسامحته)، أنا أبرئه عقلياً وروحياً، أنا متسامح إزاء كل شيء، إنني حر وهو حر، إنه شعور عجيب، إنه يوم العفو العام، إنني أسامح كل شخص أذاني وأضرّ بي، واتمنى له السعادة والصحة والسلام وكل مباحج الحياة، إنني أفعل ذلك بحرية وسعادة، إنني أسامح الجميع من أعماق قلبي.

وإذا فكر كل واحد منكم في الشخص الذي أساء إليه أو تسبب في ضرر له.. ليقُل.. سامحتك من أعماق قلبي.. وأتمنى لك السعادة والسلام وكل مباحج الحياة.. على أن لا ينطق بهذه الكلمات بصورة مجردة من الإحساس والاخلاص، فلا بد أن يرافق الاخلاص عبارات التسامح.. وسيجد بعد أيام قليلة انخفاض التفكير السلبي في هذا الشخص، أو التجربة، ويصبح التفكير أقل واقل حتى يتلاشى تماماً. إنه شعور رائع ذلك الذي ستشعرون به عندما تسامحون الآخرين.

إذا سمع أحدكم أخباراً سعيدة بشأن الشخص الذي أساء إليه أو أخطأ معه أو خانته.. وتسببت هذه الاخبار

بغضبه.. فهذا يعني أن جذور الكراهية ما زالت موجودة في عقله الباطن.. وأنه لم يسامحه بعد. لنفترض أن أحداً ما كان يعاني من آلام مبرحة بيده اليمنى منذ عام.. فإذا سألته بالصدفة ما إذا كان ما زال يعاني من هذه الآلام الآن.. سيقول لا.. أنا أتذكره ولكن بدون ألم.. وهذا ما يحصل مع الصفح.. فعندما تصفحون عن الآخرين باخلاص.. قد تتذكرون التجربة المؤلمة بالنسبة لكم لكن بدون ألم.. أما إذا تذكركم التجربة مع الألم.. فهذا يعني أنكم تخذعون أنفسكم.. ولم تتعاملوا مع فن التسامح بطريقة صحيحة وجيدة.

اللاوعي وإزاحة عوائق العقل

سنبدأ موضوعنا هذا بالسؤال التالي: هل تعلمون كيف تتخلصون من عادة ما أو تكتسبون عادة ما؟ العادة هي وظيفة العقل الباطن، فإذا تعلمتم مثلاً السباحة وركوب الدراجات وقيادة السيارة، وبفعل هذه الأشياء بتعمد والشعور بها مراراً وتكراراً، حتى تترك أثراً في العقل الباطن.. حينئذ تحدث هذه العادة أوتوماتيكياً بأوامر من عقلكم الباطن.. وهذا ما يسمى أحياناً بالطبيعة الثانية وهي بمثابة رد فعل لعقلكم الباطن على تفكيركم وعملكم.

إذا كانت لديكم عادة سيئة.. وتريدون التخلص منها.. عليكم أولاً أن تعترفوا بوجودها فيكم.. لا تتجنوا الاعتراف.. وإذا كانت لديكم الرغبة الحقيقية في تخليص أنفسكم من أية عادة سيئة.. فأنكم تكونون قد تخلصتم منها بنسبة ٥٠٪.. فالرغبة الحقيقية هي نصف العلاج. ويجب أن تدركوا أن معاناتكم سينتج عنها شيء طيب.. يجب أن تدركوا أن قوة

عقلكم الباطن تساندكم.. ويجب أن تتخيلوا فرحة التحرر التي تنتظركم (من هذه العادة).

وهناك ثلاث خطوات سحرية.. تساعد كل منكم في التخلص من عاداته السيئة..

الخطوة الاولى: استرخوا وادخلوا في نوم ونعاس.. وهذه الخطوة تمهيد للخطوة الثانية.

الخطوة الثانية: خذوا عبارة صغيرة وكرروها مع أنفسكم، مثلاً عبارة (إنني أتخلص من هذه العادة) وركزوا أكثر وامنعوا عقولكم من الشرود.. افعلوا ذلك لمدة خمس دقائق أو أكثر.. ستجدون استجابة عميقة لما تريدونه.

الخطوة الثالثة: قبل الذهاب إلى النوم.. مباشرة.. استرخوا وأغمضوا أعينكم.. ثم تخيلوا صديقاً لكم أو شخصاً تحبونه أمامكم.. وهو يقول (تهانينا)، تخيلوا الابتسامه على شفثيه.. واسمعوا صوته.. وتخيلوا لمسة اليد.. كل شيء يبدو حقيقياً.. اسمعوها مرارا وتكراراً حتى تحصلوا على رد الفعل الذي يقبل به عقلكم الباطن.

قوة التغيير الهائلة للإيحاء

قد يتساءل أحد منكم: ما هو الإيحاء؟.

إن الإيحاء هو عمل أو سلوك يستهدف وضع شيء ما في ذهن وعقل أحد الأشخاص، وهو عملية عقلية يقبل الشخص المستهدف من خلالها الفكرة التي أوحيت إليه، ويضعها موضع التنفيذ.

*** عندما اتحدث عن الإيحاء أكثر سيسهل عليكم

فهمه ***

الإيحاء وقواه الخفية

وإليكم هذا المثال الذي يوضح القوة الرهيبة للإيحاء، لنفترض أن أحد طاقم سفينة اقترب من أحد ركابها وهو يتصنع الخوف ويبدو عليه القلق والهلع، ثم يقول له: (إنك تبدو مريضاً، وأن وجهك يبدو عليه الشحوب، لذا أشعر بأنك ستصاب بمرض دوّار البحر، دعني أساعدك في

الوصول إلى كابينتك)، سيتحول لون وجه الراكب إلى الاصفر، فهل تعلمون لماذا؟ لأن الإيحاء للراكب بأنه سيصاب بمرض دوار البحر يرتبط بمخاوف ذاته وهواجسه، وقد قبل الراكب مساعدته له للوصول إلى كابينته، وبالتالي أصبح إيحاء له أمراً واقعياً.

ولكن قد تختلف ردود الفعل تجاه نفس الإيحاء.

في الواقع أن الناس على اختلافهم، يظهرون ردود فعل متباينة تجاه الإيحاء نفسه، بسبب حالة العقل الباطن أو معتقداته، فلنفترض أن أحد طاقم السفينة ذهب إلى راكب آخر وقال له: (إنك تبدو مريضاً جداً، ألا تشعر بأنك مريض، أنت تبدو كأنك ستصاب بدوار البحر) وهنا أما أن يسخر من دعابته أو لا يهتم بحديثه، إذاً إيحاؤه للراكب بمرض دوار البحر لم يجد آذاناً صاغية من جانب الراكب، لأن إيحاء هذا يرتبط في ذهنه بالمناعة ضد هذا المرض، وبالتالي لا يسبب هذا الإيحاء أي خوف أو قلق للراكب بل يحقق الثقة بالنفس له.

إذاً كل إنسان لديه مخاوفه الخاصة داخل نفسه، ولديه معتقداته وآرائه، وهذه الافتراضات الداخلية هي التي تحكم

وتدير حياتنا، وهذا الإيحاء أو الافتراض لا يمتلك القوة في حد ذاته إلا في حالة قبولكم له عقلياً، وهذا يؤدي إلى تدفق قوى عقلكم الباطن بطريقة مكبلة بالقيود، وفقاً لطبيعة الافتراض أو الإيحاء.

هنا تظهر أهمية البناء النفسي الصحيح للفتاة والإنسان عموماً، فإذا كان البناء النفسي والثقة بالنفس عالية، سوف يتعامل الإنسان مع الإيحاء بصورة متوازنة وسليمة، وإذا كانت بنيته النفسية مشتتة وضعيفة، فإن تأثير الإيحاء عليه، سوف يكون كبيراً.

القوى المتضادة للإيحاء

يحدث أن نصادف في حياتنا إيحاءات من قبل الآخرين، وهذه الإيحاءات تسمى بالإيحاءات المغايرة، أي الإيحاءات التي تأتي من شخص آخر، وقد تكون بناءة أو هادمة، فقد يستخدم البعض الإيحاء في التدريب على الضبط والسيطرة على النفس، ولكنه للأسف يستغل ذلك في قيادة الآخرين الذين لا يعرفون قوانين العقل والسيطرة عليها.

وإذا استخدم الإيحاء في شكله البناء سيعطي نتائج رائعة، بينما إذا استخدم في شكله السلبي والهدام، يصبح من

أكثر العوامل الهدامة لأنماط استجابة العقل، وينتج عن هذا الجانب السلبي للإيحاء أنماط من البؤس والفشل والمعاناة والمرض.

فكثير منا، واجه في مراحل حياته إيحاءات سلبية من قبل الآخرين، أو من قبل أنفسنا، قد نقبلها من دون وعي أو تفكير أو تأمل لها، ومن هذه الإيحاءات (أنت لا تستطيع)، (إنك لن تبلغ أو تصل إلى أي شيء)، (إنك سوف تفشل)، (ما الفائدة لا أحد يهتم)، (إن الأمور تزداد سوءاً)، (إنك لن تستطيع أن تحقق النجاح)، (ستصبح قريباً مفلساً).....

إن هذه الإيحاءات تهدم الإنسان وتحطمه فعليكم أن تحذروها، ولا تطلقوا هذه العبارات على أنفسكم، فكل إنسان لديه قوة و طاقة وموهبة، سوف يستطيع من خلالها أن يصل إلى ما يريد، ويمكنكم رفض الإيحاءات السلبية التي يطلقها الآخرون نحوكم، فأنتم لستم مضطرين على أن تتأثروا بإيحاءات هدامة من الغير.

انظروا حولكم، ستجدون أن الأصدقاء والأقارب والأخوة كل منهم يسهم في حملة من الإيحاءات السلبية،

وسوف تجدون الكثير من هذه الإيحاءات غرضها أن تجعلكم تفكرون وتشعرون وتتصرفون مثلما يريد الآخرون، وبالوسائل التي تحقق مصلحتهم للأسف، فلا تسمحوا لهذه الإيحاءات بأن تهدم حياتكم.

الصدقة

خمس قواعد لا مفر منها

الصدقة علاقة إنسانية تجمع بين الناس والكائنات الأخرى بعضهم مع بعض، فالناس لهم مشاعر حميمة تجمع الحب والتراحم والشفقة والحنان والرأفة والاخلاص ونقاء السريرة، كل هذه المشاعر تجعل الإنسان قريب من أخيه، يتعاون معه في كل الظروف والاحوال من أجل بناء حياة أفضل وأجمل..

وهناك قواعد تساعد الإنسان على عقد علاقات صداقة مفيدة، ضمن قواعد خمس هي:

القاعدة الأولى: الاعتدال العاطفي

يقول الله ﷻ: ﴿وَكَذَلِكَ جَعَلْنَاكُمْ أُمَّةً وَسَطًا لِتَكُونُوا شُهَدَاءَ عَلَى النَّاسِ وَيَكُونَ الرَّسُولُ عَلَيْكُمْ شَهِيدًا﴾. [البقرة: ١٤٣].

فالوسطية والاعتدال حقيقة مطلوبة في التفكير والعمل،

والعبادة والعلم وحتى في الصداقة. لأن الصداقة لو خرجت عن حدها قد تتحول إلى خطر على الفتاة، وإن كانت الأخرى أيضاً فتاة فيبدأ حب التملك، وقد يكون خطر هذه الصفة فادحاً.. وأيضاً الغيرة فيما لو عرفت إحدى الصديقتين أن صديقتها لها علاقة مميزة مع فتاة أخرى.

في الصداقة، هل من الصحيح أن يكون الحب مفرطاً؟ وفي الخصومة هل من الصواب أن يكون البغض زائداً عن حد الاعتدال؟

بلا تردد، إن الاعتدال في الأمور هو الأسلوب الأفضل، كما تقول الحكمة الشهيرة: «خير الأمور أوسطها». فإذا كانت الصداقة قائمة على الحب، والميل العاطفي، فما الحكمة في أن هذا الحب، وهذه العاطفة يجب أن يكونا خارجين عن حد الاعتدال والتوازن؟!.

وللإجابة نذكر النقاط التالية:

١ - مع وجود الصداقة، يحتمل أن يكون هناك تباغض أو افتراق. فإذا ما أفرط المرء في حب صديقه، فقد يحدث أن ينفصل هذا الأخير عن الأوّل، وبالتالي ينصدم الأوّل بشيء لم يتوقعه. أما إذا اعتدل الصديق في حبه

لصديقه، فإنه بذلك يضع في حسابه أن صديقه - ولسبب ما - قد يبغضه، أو يفترق عنه لأي سبب كان.

٢ - إن الحب المفرط قد يتحول إلى حب أعمى، وإذا ما تحول إلى ذلك فإن الصديق يتعامل مع صديقه وكأنه قديس، فلا ينصحه، ولا يبين له أخطائه، وهذا خلاف الصداقة الحقيقية.

٣ - إن الاعتدال في الحب، والتوازن العاطفي يجعل الإنسان معتدلاً في بغضه أيضاً، الأمر الذي يساعد على تخصيص مساحة احتياطية من الحب تجاه البغض، من أجل أن تعود المياه إلى مجاريها، واستمرار الصداقة في يوم من الأيام.

وفي هذه المعاني يقول الإمام أمير المؤمنين علي عليه السلام: «أحب حبيبك هوناً ما، عسى أن يكون بغضك يوماً ما، وأبغض بغضك هوناً ما، عسى أن يكون حبيبك يوماً ما».

القاعدة الثانية: اغتنام فرصة إقبال الناس

إن لأكثر الطيور مواسم تُقبل فيها، فعلى سبيل المثال: قد تغيب البلابل عن منطقة ما في فصل الشتاء، ولكنها مع

إطلالة الربيع تبدأ بالعودة والظهور أو الإقبال، فتملاً الأجواء تغريداً وألحاناً.

ومع إدراك هذه الحقيقة، فما الذي يفعله الصيادون من أجل الصيد؟.

إنهم ينتهزون فرصة موسم الطيور وإقبالها، فيتناولون أفخاخهم، وحبائلهم، ويتوجهون شطر الأماكن الخصبة للصيد، فيكون صيدهم سميناً.

وهكذا الحال بالنسبة للناس فهم يشبهون الطيور - إلى حد ما - في إقبالهم وإدبارهم. فإذا ما أقبل عليك إنسان أهل للمصادقة، فالجدير بك أن تغتنم فرصة إقباله عليك، دون أن تتردد في ذلك، فتصطاده كما يصطاد الصياد ظبياً لائحاً مقبلاً.

وحال إقبال الناس عليك ضع في اعتبارك أنّ الشيطان قد يأتي إليك، ويهمس في أذنك قائلاً: إنك لست بحاجة إلى أصدقاء، فأنت غنيٌّ عنهم، فاحذر كيد الشيطان. أو قد تقول في نفسك: إنّ الناس يقبلون عليّ، ويرغبون في مصادقتي، ولكني لا أرغب في مصادقتهم، وهذا اختلاف المبادئ الحقيقية للصداقة التي تدعو الإنسان إلى التواضع،

واغتنام فرصة إقبال الناس، والإكثار من الإخوان والأصدقاء.

فإذا أردت أن تكون من المحظوظين السعداء، فلا تزهدن في من يرغب فيك، ويقبل عليك، واغتني فرصة رغبته فيك، وإقباله عليك، وآخه وصادقه.

القاعدة الثالثة: الاحتفاظ بالأصدقاء القدامى

الأصدقاء القدامى كالتحف النادرة القديمة التي كلما تعاقبت عليها الليالي والأيام، ازداد الإنسان حباً فيها ومحافظة عليها. وهم كرأس المال الأول للإنسان. أرأيت إن كان لك رأس مال أولي، فإنك به تصنع استثماراتك الجديدة والمستقبلية؟

وإن كان الأمر كذلك، فهل من الحكمة أن يفرط في التحف النادرة، أو أن يتم التخلص منها بإهمالها، أو رميها؟ فهلا نكثر من الأصدقاء الجدد، ونحافظ على ما ظفرنا به من أصدقائنا القدامى؟! بعضهم ربما يقول إن العصر الجديد لا ينفع معه الأصدقاء القدامى، ولكن هذا الرأي خاطئ، لأن الصديق القديم يربطك بجذورك أكثر وتشعر معه بحقيقة

الزمن، ويمكن أن تستعيد معه اللحظات والمواقف الجميلة التي تبث السعادة في نفسك وعقلك معاً.

القاعدة الرابعة: استعمال الوصل في مقابل القطع

أرأيت النحل في خلاياه؟!

إنك لتجد حالة التواصل متمثلة في أعلى مستوياتها، فأفراد النحل وإن كانوا يزاحمون بعضهم بعضاً، ويستعملون نوعاً من الشدة فيما بينهم، فيلسعون بعضهم بعضاً إلا أن حالة التواصل سرعان ما تعود فيما بينهم، وكأن شيئاً لم يكن.

وإذا كانت تلك شاكلة النحل، أفليس من الخلق ببني الإنسان الذين هم مكرمون على جميع الخلائق، ومتميزون عليهم بالعقول، أن يستعملوا أسلوب: الصلة في مقابل القطيعة، والإحسان في مقابل الإساءة؟!

إنّ الصداقة قد تتعرض لما من شأنه أن يسبب التقاطع، ولكن ما هو الأسلوب الأمثل لرأب الصدع؟

هل التمادي في الخصومة، والقطيعة، واللجاجة، أم تقديم الحب، والتنازل، والإحسان؟!

وما من شك أنه لا أفضل من أسلوب الوصل في مقابل القطع، والإحسان في مقابل الإساءة، فهو الأفضل في التعامل بين الإخوان والأصدقاء، وبين عموم الناس.

روي عن النبي ﷺ أنه قال: «صِلْ مَنْ قَطَعَكَ وَأَعْطِ مَنْ حَرَمَكَ وَاعْفِ عَمَّنْ ظَلَمَكَ».

وهذا ينطبق تماماً على علاقات الفتيات مع بعضهن بطبيعة الحال.. فالمقاطعة والجفاء وترك الصداقات المتوازنة، يؤذي الفتاة ويجعلها مستسلمة لليأس.

القاعدة الخامسة: الإصلاح بين الأصدقاء

لو وضع أُمَام ناظريكِ كأس ماء هادئ، رسبت في قاعة حبيبات من التراب.. ماذا سترين؟

الماء صافياً رائقاً.. ولكن ماذا لو حركتِ الكأس تحريكاً خفيفاً، واهتزت حبيبات التراب؟

ألا ترين شيئاً من تلك الحبيبات يبدأ بالتقليل من صفاء ذلك الماء؟

هكذا هو الحال بالنسبة للصداقة، فالأصل فيها

الصدق، والحب، والانسجام، والاتفاق. كما تتوافق ذرات الماء الرائق مع بعضها البعض. ومع ذلك فقد يحدث اختلاف، أو سوء تفاهم بين صديقين أو صديقتين - لسبب ما - لأنّ الإنسان ليس محفوظاً من الوقوع في الخطأ، وهو لا يتعامل مع تماثيل حجرية، وإنما مع بشر. إذا كان الأمر كذلك، فكيف يتم التصرف حيال الاختلافات بين الأصدقاء أو الصديقات؟ وكيف يتم الإصلاح بينهم؟

في كثير من الأحيان يتنازل الأصدقاء، ويتلافون الاختلافات التي قد تنشأ بينهم. وقد يكون التنازل من طرفين، وقد يكون من طرف واحد، وبالنتيجة يعود الأصدقاء إلى الحالة الطبيعية الصافية كما تعود جزيئات الماء التي أصابها شيء من التعكر، إلى حالة الصفاء.. وفي باب الإصلاح يقول الرسول الأعظم محمد ﷺ: «إصلاح ذات البين أفضل من عامة الصلاة والصيام».

فإذ كان الحفاظ على الصداقة والعلاقات الإنسانية بهذه الدرجة من الأهمية، فحري بالفتاة أن لا تفرط بالصداقة التي تستحق الرعاية والحماية من التفريط.

كلمة السر

- تتألف هذه الكلمة في الصداقة من خمسة نقاط، وهي:
- احذري من صداقة الإنترنت، وتحديدًا صداقة غرف الشات، لأنها ليست دائماً آمنة. وتؤدي إلى وقوع الكوارث أحياناً.
 - لو حدث واخترت صديقتك من خلال الإنترنت، حاولي إجراء اختبارات بسيطة تمكنك في كل مرة من اكتشاف أشياء جديدة في شخصية صديقتك اللامرئية.
 - كوني حذرة عند اختيار صديقتك بالمدرسة أو في السكن، وحاولي أن تختاري الفتاة التي تملك صفات مشابهة إلى حد كبير لصفاتك.
 - كوني حذرة أثناء استخدام الكاميرا على الإنترنت، وحاولي ألا تستخدمها كثيراً.
 - ثقي بنفسك وراعي أخلاقك ومجتمعك ودينك قبل أي تصرف تقدمين عليه.
 - عند وصولك طلب صداقة، أو اشعار بعلاقة جديدة، في مواقع التواصل الاجتماعي، لابد من معرفة الشخصية الحقيقية لطالب الصداقة، ومن ثم اتخاذ القرار السليم بالقبول أو الرفض.

أنتِ والمعرفة

تشكل المعرفة الإنسانية العنصر الأساس في صنع الحركة التقدمية للأمم، وبناء التاريخ الإيجابي، لأن الإنسان بتميزه التكويني يعتمد أساساً على التشكل المعرفي، لبناء شخصيته واكتساب ثقافته ونموه العلمي، لإشباع حاجاته المادية والمعنوية، لذلك تطورت حياة البشرية بقدر تطور المعرفة وتقدم العلوم، وكان تطور التاريخ التصاعدي والنهضوي يعتمد هذا المقياس.

ونشوء الحضارات الإنسانية الكبيرة ابتداءً أساساً من تعاملها المعرفي، ونموها العلمي مع واقع الحياة. ومن هنا تنبعث القوة التي اتسمت بها بعض المجتمعات وتفوقها على الآخرين، وازمحلل حضارات ومجتمعات باضمحلها في أغوار الجهل وعدم المعرفة. وجاء في القرآن الكريم في إشارة لأهمية العلم والمعرفة: ﴿قُلْ هَلْ يَسْتَوِي الَّذِينَ يَعْمُونَ وَالَّذِينَ

لَا يَعْلَمُونَ. وروي عن رسول الله ﷺ: «أفضلكم إيماناً
أفضلكم معرفة».

وكان الهدف الأول لبعثة الأنبياء والرسل هو نشر
المعرفة بين البشر لإيصالهم إلى طريق البناء والسعادة والخير
ومعرفة أنفسهم وبالتالي الوصول إلى المعرفة الحقيقية وهي
معرفة الله تعالى.

اليوم تمثل أدوات ووسائل مثل القنوات الفضائية
ووكالات الأنباء والصحف والمجلات وتقنيات الكمبيوتر
الحديثة مثل الإنترنت سلاحاً خارقاً يستطيع أن يحقق ما لا
تحققه القنابل النووية. فالحرب الحقيقية هي حرب التقنية
والمعرفة والسيطرة على مصادر المعلومات.

ولقد أثبتت المرأة في الماضي والحاضر أنها لا تقل
عن الرجل استعداداً للمعرفة وكفاءة في طلب العلم. حتى
العلوم التخصصية الهامة أحرزت فيها المرأة تفوقاً وتقدماً.
وكذلك المجالات العلمية التي تحفها المخاطر والصعوبات.

الحضور الجوهري للمرأة

أمثلة كثيرة يحفل بها التاريخ، تثبت دور المرأة المتميز في تطوير الحياة، حادثة «تشانجر» مثلاً لازالت ماثلة أمام الأذهان حينما تحطمت المركبة الفضائية المتطورة بعد ثلاث وسبعين ثانية من انطلاقها في الجو بسبب حدوث شرخ في خزان الوقود بتاريخ (٢٨/١/١٩٨٦م) وكان ضمن طاقمها المكون من ستة أفراد فتاتان تعملان في أبحاث الفضاء هما: كريستا مكوليف وجودث رثنك.

وقبل سنتين تقريباً نشرت وسائل الإعلام تحقيقاً عن امرأة عربية متخصصة في فيزياء البلازما وهي الحالة الرابعة للمادة التي يقال أن كتلة الكون تتألف منها.

تلك المرأة هي مها عاشور عبدالله أستاذة الفيزياء في جامعة لوس أنجلوس في الولايات المتحدة الأمريكية، وقد تجاوزت هذه المرأة كل المستحيلات، فاختارتها وكالة الفضاء الأمريكية «ناسا» مستشارة رئيسية في وضع خطة

الأبحاث الأساسية في فيزياء الفضاء، وقد منحت جائزة
«نساء العلم» الأمريكية. ولدينا أيضاً العراقية (زها حديد)
مهندسة فازت بجوائز عالمية كبرى.

الصوت المدوّي

عقيلة بني هاشم أنموذجاً

أما عقيلة الطالبين وبطلة كربلاء السيدة زينب عليها السلام فقد كانت المربية لنساء مجتمعها روي أن نساء الكوفة طلبن من السيدة زينب عليها السلام أن تفسر لهنّ القرآن الكريم، فكانت عليها السلام تعقد في بيت أبيها أمير المؤمنين عليه السلام مجالس التفسير وبيان الأحكام الشرعية.

وقد اهتمت عليها السلام بتلقي العلم والمعرفة في وقت مبكر من حياتها، وهي من روت عن أمها السيدة فاطمة الزهراء عليها السلام خطبتها الفدكية المشهورة.

وقال الطبرسي: إنها روت أخباراً كثيرة عن أمها الزهراء، ولم تتجاوز من العمر عند شهادة أمها عليها السلام ست سنين.

وخطبة الزهراء هذه طويلة وبليغة تتضمن زيادة على موضوعها الأساس حول فدك الكثير من المفاهيم والتعاليم

الإسلامية، وكل أسانيد هذه الخطبة تنتهي إلى السيدة زينب فهي التي حفظت خطبة أمها وانتقلت عبرها إلى الأجيال.
قال أبو الفرج الأصفهاني: والعقيلة هي التي روى ابن عباس عنها كلام فاطمة في فذك، فقال: «حدثني عقيلتنا زينب بنت علي». ومثلما روت عن أمها الزهراء، فقد روت أيضاً عن أبيها علي، وعن أخويها الحسين.

وروت عنها بنت أخيها فاطمة بنت الحسين عليها السلام، وكانت مهتمة بتعليم النساء وتثقيفهن ضمن مجالسها العلمية.

ويكفي لإدراك مقام السيدة زينب الريادي في ميدان المعرفة والعلم أن نتأمل ما رواه الصدوق محمد بن بابويه من أنه كانت لزينب عليها السلام نيابة خاصة عن الإمام الحسين عليه السلام بعد شهادته، وكان الناس يرجعون إليها في الحلال والحرام حتى برئ زين العابدين عليه السلام من علته.

كما أن شهادة الإمام زين العابدين عليه السلام في حقها لم تكن جزافاً ولا مبالغة وهو الإمام المعصوم حيث قال لها: «أنت بحمد الله عالمة غير معلّمة وفهّمة غير مفهّمة».

فاطمة العصومة أنموذجاً للعطاء

وتطل علينا السيدة فاطمة المعصومة بنت الإمام موسى بن جعفر عليه السلام، هي الأخرى على مشهد العلم والفضيلة، إذ عاشت مع أخيها الإمام الرضا عليه السلام أكثر من عشرين عاماً.

وروي أن جمعاً من الشيعة قصدوا بيت الإمام موسى بن جعفر عليه السلام للتشرف ببلقائه والسلام عليه، فأخبروا أن الإمام عليه السلام خرج في سفر وكانت لديهم عدّة مسائل فكتبوها، وأعطوها للسيدة فاطمة المعصومة عليها السلام ثم انصرفوا.

وفي اليوم التالي - وكانوا قد عزموا على الرحيل إلى وطنهم - مرّوا ببيت الإمام عليه السلام، ولم يكن قد عاد من سفره بعد، ولم يكن أمامهم إلا أن يسافروا فطلبوا مسائلهم على أن يقدموها للإمام عليه السلام في سفر آخر لهم إلى المدينة، لكنهم فوجئوا بأن سلّمت السيدة فاطمة عليها السلام المسائل إليهم بعد أن كتبت أجوبتها ففرحوا بذلك وسافروا والأجوبة بحوزتهم.

وفي أثناء الطريق التقوا الإمام الكاظم عليه السلام وهو في طريقه عائداً إلى المدينة، فحكوا له ما جرى لهم فطلب إليهم أن يروه تلك المسائل، فلمّا نظر في المسائل وأجوبتها، قال ثلاثاً: «فداها أبوها».

يدل هذا على المقام العلمي الرفيع الذي بلغته السيدة فاطمة المعصومة عليها السلام، بل كما قال بعض العلماء: «إنّه دليل على أنّها عالمة غير معلّمة» مع أنها كانت صغيرة في السن يومذاك.

وفي الأخبار أن هذه السيدة الجليلة كانت من المحدثات، وورد ذكرها في أسانيد رواها العامّة فضلاً عن الخاصّة.

السيدة نفيسة مرآة الصدق

وهكذا الحال مع السيدة نفيسة ابنة الحسن الأنور بن زيد الأبلج ابن الإمام الحسن ابن الإمام علي بن أبي طالب عليه السلام.

كان أبوها يأخذها وهي صغيرة لزيارة جدهم المصطفى صلى الله عليه وآله ويقول: «إني راض عن ابنتي نفيسة فرأى الرسول في المنام وقال له «إني راض عن ابنتك نفيسة برضائك عنها وإن الله راض عنها برضاها عني».

كانت نشأتها في مكة، وقد صحبها أبوها مع أمها إلى المدينة المنورة؛ فكانت تذهب إلى المسجد النبوي وتستمع إلى شيوخه، وتتلقى الحديث والفقه من علمائه، حتى أضحت مصدراً للعلم والمعرفة ولقبها الناس بـ«نفيسة العلم» قبل أن تبلغ سن الزواج. وعاشت في المدينة لا تفارق الحرم النبوي، قارئة ذاكرة وحجت أكثر من ثلاثين حجة أكثرها ماشية.

تزوجت من إسحاق ابن الإمام جعفر الصادق عليه السلام وكان يدعى «إسحاق المؤتمن» ورحلت معه إلى مصر. ويحكى أن أهالي مصر شُغفوا حباً بالسيدة نفيسة، واستعدوا لاستقبالها عندما علموا أنها في الطريق إلى مصر. فخرج لاستقبالها أهالي الفسطاط «القاهرة» وأعيانها في العريش.

وكانت تدعو الله قائلة: «إلهي يسّر لي زيارة قبر خليلك إبراهيم». فاستجاب الله لها، وزارته هي وزوجها «إسحاق المؤتمن» قبر الخليل.

استقبلها أهل مصر بالتكبير والتهليل وخرجت الهوادج والخيول تحوطها وزوجها.

وصلت السيدة نفيسة إلى القاهرة ونزلت بدار سيدة من المصريين تُدعى «أم هانئ» وكانت داراً واسعة، فأقبل عليها الناس يلتمسون منها العلم، حتى ازدحم وقتها، وكادت تنشغل عما اعتادت عليه من العبادات. فخرجت على الناس قائلة: «إني كنت قد اعتزمت المقام عندكم، غير أنني امرأة ضعيفة، وقد تكاثر حولي الناس فشغلوني عن أورادي، وجمع زاد معادي، وقد زاد حنيني إلى روضة جدي المصطفى عليه السلام» ففزع الناس لقولها، ورفضوا رحيلها، حتى

تدخل الوالي وقال لها: «يا ابنة رسول الله، إنني كفيلاً بإزالة ما تشكين منه». ووهبها داراً واسعة. ثم حدد يومين في الأسبوع يزورها الناس فيهما طلباً للعلم والنصيحة، لتتفرغ هي للعبادة بقية الأسبوع. فرضيت وبقيت.

هذه نماذج من أهل البيت عليه السلام تعرفكم كم كانت نساء أهل البيت عليه السلام تهتم بالدور العلمي والمعرفي والذي كان له التأثير الكبير في المجتمع.

الفتاة ومخاطر الفضاء المفتوح

هل كنا قبل عقدين أو أكثر بقليل نتصور شبكة الإنترنت ونتخيلها؟ لكنها اليوم تمثل عماد المجتمع المعلوماتي الجديد ومعجزته التي يبشر بها، حيث فتحت هذه الأداة الجديدة أبواب العالم ودكت حصونه وأسواره كلها، فخيتم بانتشارها السريع على صفحة الأثير، لينصاع لها الجميع ويستسلم لجموحها.

ولأنها سهلة الاستخدام، أصبحت في متناول كل يد لا تستطيع أن تتحمل تكاليف استخدام الأدوات الإعلامية الأخرى كالراديو والتلفزيون والصحافة، ما جعلها منبراً مفتوحاً للكثير من الجماعات والاتجاهات، كما أصبحت فرصة للجماعات الفاسدة، فأخذت تنشر الجريمة والإباحية والشذوذ والأفكار المنحرفة.

ولما نشاهد أفلام الأكشن والمسلسلات سيما المدبلجة منها، والبرامج المنسوخة عن البرامج الغربية فإنها بالجملة،

تهدف إلى تذويب شخصية الفتاة، وجعلها تعيش في الفراغ واللاهدفية والعبث.

ويندر أن تجد فتاة اليوم لا تملك حساباً على الفيس بوك، أو تويتر أو عموم مواقع التواصل الاجتماعي وذلك من حقها، ولكن الخطر يكمن فيما لو حاولت أن تستخدم هذه المواقع، لأغراض مدمرة لسعادتها ومستقبلها ومن دون وعي.

الفتاة وإشكالية الجهل بالحقوق

تُعلّق على ذلك إحدى الفتيات فتقول: جزء كبير من الأزمة هي المرأة نفسها، فإن ٨٠٪ من النساء في المجتمع الشرقي يجهلن ثقافة التربية، حيث إن الأنثى لا تعرف حقوقها وواجباتها كبنت أو زوجة أو أم، بل تُمارس ما ربّته عليه أمها في تربية أبنائها على نفس الشاكلة مُتَّبِعة سياسة النسخ واللصق دون أي تغيير فهي بذلك تُكرر نفس الأخطاء التي ارتكبتها أمها.. فتمنع ابنتها من الانفتاح على الآخرين من منطلق «إن أمي كانت هكذا تفعل معي» وتتناسى أن هذا الزمان غير ذاك الزمان.

يقول أمير المؤمنين (عليه السلام): «ولا تخلّقوا أولادكم بأخلاقكم، فإنّهم خلّقوا لزمانٍ غير زمانكم».

صحيح أننا نبحث عن عدم تكرار الماضي ولكن وسائل
التثقيف اليوم متاحة سواء من خلال الشبكة العنكبوتية أو حتى
الكتب القيمة السهلة فحريّ بالأم اليوم أن تُعطي لابنتها كتاباً
- مثلاً - حول العلاقة الزوجية وكيف تتعامل مع زوجها، هذا
من جانب.. والشاب أيضاً على الجانب الآخر، حريّ بأهله
تزويده بما يُعطيه ثقافة التعامل مع زوجته بالشكل الصحيح
وفق مبادئ وأسس حياتية رصينة.

تسأل إحداهنّ: هل ثمة جُدران يبنّيها الإعلام العربي
والغربي بين الأم وابنتها؟!

إن الإعلام العربي المعاصر، هو إعلام غير مسؤول..
ماذا تقدم القنوات العربية؟! ماذا يُقدم الإعلام المقروء منها
أو المسموع؟! لا يعطينا سوى أزمات في واقعنا بما يطرحه
من أفلام، كاتب السيناريو لا يُفكر بوجود مشكلة في
المجتمع ويحاول البحث عن حل لها، فكل ما يبحث عنه هو
جذب المشاهد بأي طريقة كانت.

ولنا أن نسأل نحن كذلك:

هل يوجد فيلم عربي يجذب أعداداً كبيرة من
المشاهدين لا يعرض قصة حب بين شاب وشابة؟!

وكم برنامجاً اجتماعياً فعّالاً تعرضه قنواتنا التلفزيونية؟! هل هناك منهجية في هذا المجال وتخطيط مسبق من جهات متخصصة وخبرات متميزة؟!.

كذلك لا تخلو الصحافة في كل صباح من أخبارٍ تكشف عن فجوات ودمار في مجتمعنا، ما دورها في العلاج؟! نحنُ لا نرجو خيراً من الإعلام العربي طالما بقي على هذه الحال.. كل ما يمكننا التشبث به هي الرسالة الإيمانية واتباع منهج القرآن، ومحمد وآل محمد ﷺ؛ كي نُسَاعِد أنفسنا للتخلص من شتّى الأزمات. مُحال أن نترك الكرة في ملعب الإعلام العربي!.

ثانية تعود الفتاة لتسأل:

هُنالك تطور ملحوظ في الإعلام الديني ولكن تبقى الحاجة مُلِحَّة لخطابٍ مدروس.. كم عدد البرامج التي تعالج قضايا حقيقة؟! كم برنامجاً مُوجَّهاً للأطفال ويحاكي عقليتهم؟!.

كم برنامجاً مُوجَّهاً للمُراهق ويحاكي عقليته؟!.

ليس هُنالك تخصص، المشكلة أن الخطاب لا زال عاماً، يتناول كل شرائح المجتمع مرةً واحدة، بشكلٍ واحد،

وغالباً ما تكون طريقة التناول روتينية رتيبة، لا تحت الفتاة أو الطفل أو المراهق على المتابعة، ولا تشجعه على ذلك بسبب غياب الجديد فيها..

أطفالنا لا يجدون ما يتابعون غير أفلام الكارتون؟! ماذا أعددنا لهم؟!

فيلم «آلام المسيح» الذي يتحدث عن نبي الله عيسى عليه السلام، كانت كلفته ٢٠٠ مليون دولار لكنه لما عرض في دور السينما حقق من الربح ما يقدر بـ (٦٠٠ مليون دولار) خلال ستة أشهر وأحدث هزة في العالم الغربي، أثرت على اليهودية، على الرغم من أنهم أدخلوا فيه ما أدخلوا.. لماذا لا زلنا نفتقر لوجود فيلم واحد يتناول قضية الإمام الحسين عليه السلام بشكل حقيقي؟!

السؤال يتجدد دائماً

منذ البداية هنا ونحن نتحدث عن أولياء الأمور ودورهم في حل الأزمة، بينما في أوقات سابقة كان حديثكم أن في داخل كل شخص منا بطارية، قابلة للشحن والتفريغ.. كيف يمكننا شحن هذه البطارية ما يجعلنا في مأمن من هذه المشاكل، بعد أن نمنح كامل الثقة من أولياء أمورنا؟!

إن الأسرة بأفرادها هي المسؤول الأول قال تعالى :
﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا قُوا أَنْفُسَكُمْ وَأَهْلِيكُمْ نَارًا وَقُودُهَا النَّاسُ وَالْحِجَارَةُ
عَلَيْهَا مَلَكُوتُكَ غَالِظٌ شَدَادٌ لَا يَعْصُونَ اللَّهَ مَا أَمَرَهُمْ وَيَفْعَلُونَ مَا
يُؤْمَرُونَ﴾.

وعندما نبعث برسائلنا إلى الأم، ذلك لأنها الأقرب
لابنتها، بطارية البنت هي الأضعف والأم هي الأقوى كونها
المربي والمُرشد، فهي من تقوم بشحن بطارية ابنتها.. قد لا
تستطيع الأم القيام بهذا الدور وحدها، لكنها تستطيع أن تأخذ
بيدها للحسينية أو المسجد أو المراكز الدينية التربوية مثلاً،
فيدخل في قلب البنت نور سيد الشهداء (عليه السلام)، وتلامس
الكلمات الهادفة التي تُطرح هناك روحها؛ فتقاد إلى طريق
الهدى.

مرافقة الفتاة لوالدتها في صلاة الجماعة يمنحها كثيراً
من النور، وكذلك في مجالس الدعاء.. الأم هي من تُهيئ
الأجواء الإيمانية لابنتها كي تكون لله أقرب..

هي دعوة صريحة لإيجاد هذه الأجواء الإيمانية، بطرق
مثلى لتزويد فتياتنا بالإيمان، دون إجبارٍ أو إرغام، كأن تأخذ
الأم ابنتها للسوق ثم تذهب معها بعد ذلك إلى مجلسٍ
حسيني، من دون أن تُشعرها أن حضورها أمر مفروض عليها.

فتاة غيرها تقول:

أعيش حزينة، وأشعر أنني وحيدة في هذه الحياة، لم أنتبه لذلك إلا حين نبهتني أُمِّي وأختي..

وفي مقام الجواب نقول: أين نحن عن قول رسول الله ﷺ: «المؤمن يَأْلَفُ وَيُؤْلَفُ، ولا خير فيمن لا يَأْلَفُ ولا يُؤْلَفُ، وخير الناس أنفعهم للناس»؟!

من طبع الإنسان أنه لا يحب الوحدة، وهذه الوحدة ما هي إلا نتاج تراكمات داخل النفس.. ولخلاص النفس منها لا بُد من إصلاح العلاقة مع الله تبارك وتعالى..

ولأجل ذلك أقترح برنامجاً يومياً عبادياً بأن نجعل حصّة للذكر كـ ١٠٠ مرة صلاة على محمد وآل محمد، و١٠٠ مرة أستغفر الله وأسأله التوبة.. وعندما نضع لأنفسنا برنامجاً كهذا علينا الالتزام به.

وليكن تطهير النفس هو نقطة الانطلاق وسبيل التطهير الاستغفار، والصلوات تمنحنا النورانية. النفس بحاجة إلى التدريب وملء الفراغ بالاختلاط مع الآخرين.. حاولي إعادة اكتشاف ذاتك مرة تلو أخرى لتتهدي إلى طريقة تطهيرها وتصفيتها من الريب والرين.

وتقول أخرى: نحن الفتيات اللاتي ندرس في الخارج نتعرض لبعض الاتهامات كوننا نعيش الغربة لوحدها، ويطلب منا الكثيرون إخفاء هويتنا الشيعية هناك بدافع الخوف..

تعليقاً على ذلك نذكر بقول رسول الله ﷺ: «طلب العلم فريضة على كل مسلم». والعلم ليس مُقتصرًا على الرجال دون النساء.. ودليلنا السيدة الزهراء والسيدة زينب والسيدة نفيسة، وبقية نساء أهل البيت ﷺ وسيرهم الحافلة بالعلم والمعرفة..

أما بخصوص دراسة البنت في الخارج، فإن كانت مُحافضة على عفتها وحجابها فلا خوف ولا خشية. فالمُلتزمة لا يتعرض لها غالبا والأمر وارد في كل مكان حتى في بلادنا. أما عن الانتماء لأهل البيت ﷺ فميثاق الأمم المتحدة ولوائح حقوق الإنسان تؤكد على حرية المذاهب والأديان. فالتعبير عن العقيدة والمذهب والعمل على نشرها أمر مطلوب جداً.

نعم.. البعض قد يعيش انهزامية دائمة. فالمشكلة فيهم، وليس في الديار التي هاجروا إليها.

حكايات واقعية

ضيعتني مكالمة!

(شيماء) فتاة بريئة، تعرضت لتجربة عاطفية مزيّفة، وها هي تروي قصتها بنبرة حزينة: اكتبوا حكايتي هذه لتتعظ كل غافلة، ضُربت بمبادئ أسرتها عرض الحائط لبعض كلمات معسولات ردها على مسامعها شاب كاذب مخادع، استغل عاطفتها الأنثوية الجياشة وانجذابها نحوه، ليلطخ سمعتها ويشهر بأسرتها مثيراً الشبهات في كل جانب من حياتها.

فأنا الفتاة التي عهدتها مدرستها بالتفوق، وكنتُ أطمح في الالتحاق بالجامعة بعد أن حققت مُعدلاً عالياً في شهادة الثانوية العامة، رسمتُ لنفسي أحلاماً وردية وبدأت أخطط لهذه الأحلام، وأملاً كبيراً يدغدغ حواسي وعواطفني بأن احظى بزواج منسجم، أرعى أطفال الصغار واحتضنهم

بحناني. حتى جاء ذلك الشاب الذي لا يستحق إلا أن أنعته
بالغراب! وردم أحلامي كلها!

تتوقف لتطلق تنهيدة حارة، وتستجمع جميع أحبالها
الصوتيه ليصبح صوتها مدويًا في آذان كل الفتيات
المخدوعات والمغرر بهن، ثم تقول:

تعرفت عليه من خلال الهاتف، بعد أن أوصلتني به
شقيقته - التي كنت منخدعة بها اذ عددتها صديقتي -. كنت
اتجاذب معها أطراف الحديث عبر الهاتف وإذا بها تفاجأني
(شيماء.. ما رأيك في أخي عمار؟)

قلت: ها.. إنسان لطيف وذو خلق كأخته حبيبتي تمامًا.

قالت: لا يا عمري، لا أقصد هذا!

قلت باندهاش: نعم! ماذا تقصدين إذا؟!

قالت بجرأة: ماذا لو تقدم لخطبتك؟

صُدمت لجرأتها.. لم أكن أتوقع أبدًا أن تتفوه هيفاء
بهذا، أنهيت الموضوع بسرعة واعتذرت منها بأني لا أزال في
بداية الطريق ولا أود التعجل والتورط في هذا الأمر الآن.

شعرت بالأسى في صوتها، بدت معاتبة غاضبة،

أغلقت سماعة الهاتف، وجلست أفكر بالأمر بيني وبين نفسي! تبعثرت الأفكار، وأخذت تقذفني يمينًا وشمالًا!

إن أردتم الحقيقة (ما أن اختليت بنفسي، حتى استحسننت الفكرة، فأنا الآن في الثامنة عشر من عمري، وعمار شاب وسيم، تحلم به أي فتاة، وأنا فتاة متفوقة تستطيع التوفيق بين الدراسة الجامعية والحياة الزوجية، وبلا شك عمار سيساعدني في ذلك ولن يتركني أخسر دراستي، فطالما أخبرتني هيفاء بحضاريتها وعقله الراجح واهتمامه بالعلم).

مرّت أيام، هجرتني فيها هيفاء، وكنت أتلظى أسفًا!

وذاث مساء عندما كنتُ منعكفة على مراجعة دروسي في داري، وإذا بوالدتي تطرق الباب تخبرني بأن هيفاء على الهاتف. تركت الكتاب جانبًا وذهبت بلهفة مسرعة، كانت تحاول الاستعلام إن كنتُ فكرت في الأمر أم لا، لا أخفيكم إنني فرحتُ لمعاودتها، وعدتها بالتفكير، ولم يطل الانتظار حتى منحتها موافقتي بلا شروط!

بدأت أحداثه ويحادثني عبر الهاتف ولساعات طوال، لقد سحرني بكلماته المعسولة، فأنا فتاة لم يسبق وإن قيل لها

(يا حياتي.. حبيبتي.. عمري.. بعد رويحي... وغيرها من
الكلمات الغزلية) لقد أثرت هذه الكلمات بي وأدمنت عشقه،
حتى بُتُّ أخطط معه لمستقبل مشرق، لأطفالنا القادمين.

وأصبحت أهييم به، لذلك قررت أن أضع حدًا لهذه
العلاقة، لا أحد يسألني لماذا!

عندما طلبت منه خطبتي رفض وقال ليس الآن، علينا
أن نترث، شعرتُ بناقوس الخطر يدق في حياتي ويلوث
شرفي! طلبت منه أن يمضي ويتركني في سبيلي، تعذرت بعدم
حبي له على الرغم من أنه متربع على عرش قلبي!.

ما إن طلبت منه هذا الطلب حتى صار وأصبح كالثور
الهائج! جنّ جنونه، بدأ يستفزني بصورة كنتُ قد أرسلتها له
مع أخته (هيفاء).

لقد تحول الشاب اللطيف لحيوان مفترس، وعندما
وجدني متشبثة بقرار الابتعاد نفذ وعده، بعث صورتي
لوالدي، وهنا حطّت المصيبة برحليها في قلبي المنكسر، لقد
تحطمت ثقة والدي بي على الرغم من أنني حاولت تبيان
الأمر له، بكيت بكاءً مرًا ولكن أبي الحبيب فقد ثقته بي إلى
الأبد!

كم كنتُ بلهاء!

كنت فتاة لا تتجاوز السابعة عشر من عمرها، جميلة ورائعة، هكذا يصفني كل من حولي، ذات عينين زرقاوين، احظى بعناية أبوين طيبين، وكان لي أخ وأخت، ذات يوم عند الظهر وبعد عودتي من المدرسة رنّ هاتف المنزل، ولم يكن في البيت سوانا أنا وأختي الصغرى.

رفعتُ السماعه، كان هناك شاب على الخط، ألقى عليّ التحية وبدأ بتعريف نفسه لي!.

لم أكن معتادة على التحدث مع الغرباء، شعرتُ بالخجل يلون وجنتي باللون الأحمر، وتسارعت نبضات قلبي وتفصّد العرق في جبينني! تُرى من يكون هذا الشاب وما الذي يريده مني؟! ومن أين يعرفني؟!

أطبقت سماعه الهاتف، ومضيت لتغيير ملابسني، وإذا بالهاتف يصدح برنينه مجدداً، رفعتُ السماعه وإذا بالشاب نفسه يصرخ بكل وقاحة في وجهي:

- لماذا قطعْتَ الخط؟ إنني أريد أن أتحدّث إليك!

لا أعلم كيف أخطأت وسمحتُ له بالتحدّث ولم أطبق السماعه مجدداً، آثرت الصمت وسماعه! ربما كان حب

استطلاع الشباب والأسئلة الحيرى التي سيطرت على عقلي،
والتوق لمعرفة مساعي هذا الشاب وغايته هو ما دفعني لذلك.

مضت الأيام بعد هذه الحادثة، وفي أحد الأيام عند
الغروب رنّ جرس الهاتف، ولم يكن ثمة أحد في المنزل
غيري! رفعتُ السماعه، وبدا لي صوت ذلك الشاب نفسه!
أخذ يتحدث لي ويعرفني على نفسه (أنا أحمد، الابن الوحيد
في أسرتي، لقد أنهيت دراستي الجامعية للتو وأنوي التقدم
لخطبتك، فأنت فتاة جميلة، حُبكِ غمر أركان قلبي الفتي، لم
أرى فتاة بجمالكِ الأسر!)

تسمرت في مكاني، وغاصت الكلمات في حلقي،
تصبب العرق من جبھتي، إنّها المرّة الأولى التي يتحدث لي
شاب بهذه الكلمات الغزلية، شعرت باختناق ولم أعد قادرة
على مواجهته ولو بكلمة!. داهمتني مشاعر غريبة لم أشعر
بمثلها من قبل، مشاعر حالمة كلها حنان وشوق لعالم الحب
الذي لم أعشه سابقاً ولم أعرف عنه أي شيء!!.

مرت الأيام، وتوالت اتصالاته الهاتفية بي، لقد تشربت
نفسي كلماته وعشقه بجنون، وإذا صادف ولم يتصل فإنني
أجن، أبقى اتفقد الهاتف كل دقيقة، لم يشعر أهلي بحقيقة

الأمر إلا عندما تفاقمت مشاعري نحوه وبُتُّ لا أقوى على إخفائها، فقد أهملت دراستي وأصبحت لا أذهب للمدرسة، وبختني أمي، وحاول أبي أن يتفهمني ويتفهم مشاعري العاطفية ويغذيني حُبًا، رغم أنه كان دائمًا يفعل! أما أخي فبات لا ينظر لي ولا يتحدث معي، حتى جاء ذلك اليوم الذي تقدم صاحبه لخطبتي وهو جارنا، كان شابًا ذكيًا، بينما فقد صحته وهو يحاول إنقاذ أحد أصدقائه من حريق شبَّ في مختبر الجامعة!

رفضته بكل جرأة ووقاحة إذ صرختُ في وجه والدته (إن ابنك معاق وأنا لا أستطيع العيش معه!).

شعرتُ بتحطم قلب الشاب وتكسره، انحدرت دمعته على خذه، فانسحبت والدته من منزلنا وتبعها مكسور الخاطر.

وبعد هذه الحادثة جاء أحمد مع أهله لخطبتي، طرْتُ فرحًا، بينما أخي وقف أمام سعادتي وأراد تحطيمها، لقد اعترض على أحمد وقال إنه إنسان فاشل، يتعاطى المخدرات، ولا يعمل!. صرختُ في وجهه والدموع تنساب من عيني (أنت تقول ذلك لأنني رفضت صديقك المعاق).

صفعني بكلماته (صديقي المعاق إنسان مؤمن، وأنتِ لا

تستحقينه) قال ذلك وصفق باب المنزل بغضب. رضح أهلي لمشاعري وتم الزواج في غياب أخي، وكانت أيامَ سعادتي الزوجية هي الأسبوع الأول فقط!.

وبعدها اكتشفت حقيقة أحمد المرّة.. إنه لم يكن سوى ذلك الذي وصفه أخي، زوجي لم يكن سوى رجل عاطل وفاشل، يمضي النهار في التسكع والليل مع شاكلته من شباب السوء.

شعرت بالندم العميق، واضطرت إلى أن أنطوي على نفسي، لقد اخترت لنفسي هذا النفق المظلم، وألقيت بنفسي في دهاليز عتمة مغلقة لا نور فيها.

مرّت الشهور وإذا بالشرطة تقتحم منزلنا لتقيد أحمد، أمضى أحمد بضعة أيام في السجن ليرحل بعدها إلى الجحيم، إلى نار جهنم! وتركني أصرع الحياة مع طفلة صغيرة، لا تعلم عن ماضي والدها شيئاً، وأنا أتلقى ألماً كلما أمطرني بوابل أسئلتها عنه!، فماذا عساي أن أقول لها؟ أقول لها إنّ والدك مات بسبب المخدرات! أم ماذا!.

تجربة حب

ولدتُ في أسرة ثرية، وكان لي أبوان يغرسان قيم الأخلاق والمبادئ في ذاتي لحمايتي من الانحراف والضلال. بعد أن أنهيتُ مرحلة الدراسة الثانوية بدأت أعدُّ نفسي لامتحانات القبول الجامعية، ولولا دعوات أهلي التي أمطروني بها منذ لحظة التخرج، بأهمية ولوجي عالم الزوجية وأن هذا هو الوقت المناسب للزواج، لما فكرتُ بشريك الحياة، لقد جعلتني دعواتهم هذه أرسم خيالاً مشرقاً لفارس الأحلام.

وذاث يوم ذهبت للترويح عن نفسي في المنتزه القريب من منزلنا، فرأيتُ بعض صديقاتي هناك التحقت بهنَّ، وقد لمحتُ شاباً وسيماً يحمل بيده كتاباً ينظرُ إليَّ بإعجاب!

حاولت تجاهل نظراته، ولكن كلما رفعت رأسي وجدته يرمقني بإصرار! قلتُ في نفسي لا بد أن يكون هذا الشاب المؤدب يعدُّ نفسه لامتحانات القبول أيضاً، وقد بدت عليه سيماء الأدب والأخلاق.

وبعد أيام صادفته في المتنزه وكنتُ حينها انتظر صديقتي وفاء، فذهلت حينما تقدم نحوي وحيّاني قائلاً:

- أريد أن أتحدث معكِ.

ارتبكت قليلاً ولم أدرِ ما أقول ولكنني وجدت نفسي أقولُ له:

- دع ذلك في وقتٍ آخر.

ارتعدت فرائصي وهممتُ بمغادرة المتنزه.. ولكن لا أعرف ما الذي دار في خلجات نفسي الغضة فجعلني أتقهقر إلى الوراء، وما إن أدرت بطرفي نحوه حتى وجدته متسماً مكانه وعيناه لا تبارحني! ركضت هائمة على وجهي خائفة وأنفاسي تتلاحق، وما إن وصلت المنزل حتى حمدتُ الله.

في الأيام التالية استغرقت في المطالعة بإرادة حديدية، وقد سعيْتُ ألا أشغلَ ذهني بموضوعٍ آخر في الوقتِ الحاضرِ.

ومضت الشهورُ تباعاً، وبدأ امتحان القبول.. ثم شعرتُ بالانعتاق بمجرد الانتهاء من الامتحان، توجهتُ مع بعض الزميلات للمتنزه، كنا ندرش في الأسئلة، وفي الطريق رأيت ذلك الشاب مجدداً، اندفع نحوي قائلاً: أنا معجب بك وأريد التقدم لخطبتك!

قلتُ له وقد توردت وجنتي فرحًا:

- ينبغي أن نتعرّف على بعضنا أكثر، فإذا كان هناك انسجام في آرائنا عندها أُطْلِعُ والديّ على الموضوع..

توالت بعد ذلك لقاءاتنا، فكان لا يمر يوم إلا والتقيته ساعة على الأقل، ارتحْتُ له كثيرًا ونبض قلبي له، وبعد الأحاديث المختلفة معه وسبر روحه، استطعت أن أُطلع والديّ بالأمر، وكانا ينتظران أن يتقدّم وائل لخطبتي.

ظهرت نتائج القبول الجامعي، وكنتُ قد حصلتُ على قبول في حقل العلوم الوراثية، أتممتُ إجراءات التسجيل، وتوجهتُ مسرعة للقاء وائل في منتزه عشقنا، ولكن ما إن رأيت سعيدًا حتى اختفت البسمة من شفتي وبدأ الشك يساورني لمظهره ومظهر رفاقه! كانوا يرتدون زيًا موحدًا غريبًا! وبمجرد أن لمحني قال لهم: انصرفوا إلى عملكم.

تقدّمتُ نحوه وتبادلنا عبارات عادية وأخبرته بقبولي في الجامعة وقلتُ له أنه قد آن الأوان لأن نتحدّث بجديّة أكثر، وإني أخبرت أهلي عنه وهم بانتظار قدومه مع عائلته للتقدم بشكل رسمي، ولكنه كان مرتبكًا وكان يحاول تغيير مسار الحديث، كان تصرفه غير عادي تمامًا، وانتابني هواجس

وشكوك.. كنت أفكر وأنا في طريق عودتي إلى المنزل بحقيقة وائل.

تركت موضوع وائل للأيام، وبمجرد أن شرعت الجامعة أبوابها، حتى حانت لي الفرصة للتحقيق في أمره، ورحت أراقبه عن بُعد ورأيت يوماً ما مع مجموعة من رفاقه وهم يتبادلون المخدرات!، شعرت لوهلة أنني في حلم، ولكنني صحت على حقيقة مرة، حقيقة كادت أن تعصف بحياتي وتدمر مستقبلي.. أحسست بعمق فجيعتي، ودوار أصاب رأسي! انهالت الدموع من عيني بلا هوادة تحفر خيبتني على وجنتي! يا إلهي ماذا لو أنني اقترنت بوائل وعشت معه تحت سقف واحد!.

هرولت مسرعة نحو منزلي، وما إن فتحت لي والدتي الباب، حتى انفجرت بالبكاء على صدرها الحاني، أعلمتها بحقيقة وائل المخزية، كفكت أمني دموعي وهي تقول: اعلمي يا ابنتي ان الحب الذي يأتي من الشارع مصيره الخيبة والضياع، وأحمد الله أنك تعرفتي على حقيقته قبل أن يقع الفأس في الرأس!.

يتضح من هذه القصة الحقيقة، أن الفتاة يجب أن

تتجنب العلاقة العاطفية التي تبدأ في حديقة أو شارع أو سيارة نقل وما شابه، بمعنى إذا أرادت الفتاة ان ترتبط بعلاقة عاطفية مصيرية مع أحد الشباب، من الأفضل أن يكون مكان اللقاء معروفاً للفتاة، كأن يكون مكان دراسة أو عمل حتى تستطيع التعرف على حياته الخاصة وشخصيته عن قرب.

الفتاة التي صلت على حطب نار جهنم

يحكي أب قصة ابنته وقلبه يقطر لوعة وأسى: رحلت زوجتي من الدنيا وتركت لي فتاة كالوردة اليانعة، اتسلى برفقتها في زحمة الحياة المؤلمة، وعندما أذهب لإمامة صلاة الجماعة بالمؤمنين في المسجد أعود لأجدها تنتظرني بشوق ولهفة، كنت أعاتب نفسي أحياناً عندما أتأخر في العودة إلى المنزل.

ثم يأتي نهار ويغيب آخر، وأنا أخشى عليها أن تُصاب بسوء، حتى جاء ذلك النهار الذي طعن بقايا قلبي المكلوم، زهرتي ذات الثمانية عشر عاماً أجدها غارقة في مرض مفاجئ، طحن صحتها، أحسّ بالتياغها وآلامها الضروس حتى بدت شاحبة الوجه مصفرة اللون، غابت ضحكتها، وشيئاً فشيئاً خطف الموت ربيعها!

رحلت زهرتي وخلفت فيّ أسى لا أطيعه، أصابني الانهيار حينها على الرغم من إيماني بقضاء الله وقدره! بينما

كان أصدقائي يحفون بي، أنا كنت غارقاً في طوفان الذكريات، استذكر أوقاتي الدافئة معها، حنانها، لم أكن أقوى على مواجهة الموت الذي خطفها مني على حين غرة، فارت الدموع من حدقة عيني ولم أكن أعني أو أعير انتباهاً للمعزين!.

تولى الأصدقاء مراسيم تجهيز الجنازة ودفنها، وحين حانت لحظة الوداع - المواراة - ألقيت بنفسي عليها وارتفع واشتدّ نשיجي، رحت ألقنها أصول الدين وفروعه، ولا أعلم بأي كف هلت التراب عليها!.

عدتُ إلى البيت لأجد الحزن ينتظرنني، والأشجان تحتضنني، والدموع تفترش أهداب عيوني. أردت إكرام الأصدقاء ودفع أجرة المراسيم لهم، مددتُ يدي لجيبي فما وجدت محفظتي، لم أكن بمزاج يسعفني على التذكر أين وضعتها، هممت بالبحث عنها في أركان الدار فلم أجدها!.

وعند منتصف الليل، خطر في بالي خاطر، أتكون قد سقطت في القبر؟!.

انتظرت للغد، وبعد ان انتهيت من أداء الصلاة في المسجد توجهتُ إلى المقبرة، حين دخلتها فاح عطر الأحبة

المدفون في رحمها، شممت أنفاس زوجتي وابنتي، أيُّ بلاء هذا نزل بقلبي ليرفعني الله؟! تُرى كم من الآلام يجب أن نتجرع لنقترب من الله أكثر فأكثر وننال رضاه.

توجهت نحو حقّار القبور ودموعي لا تزال تحفر أحاديث وجهي أكثر فأكثر، سألته إن كان يمكنه فتح القبر لأرى إن كانت محفظتي قد سقطت به أم لا! عرض بوجهه عني ورفض، وما أن أخبرته بأني سأعطيه جزء من المال مقابل هذه الخدمة حتى تهلل وجهه فرحاً وراح يحفر القبر مسرعاً.. فُتح القبر ووجدت المحفظة هناك ولكن الهلع أصابني، ودوار خضّ رأسي، ابنتي لم تكن في قبرها! من الذي خطفها!!.

لم أكن أستطيع التفكير، ولم أجد نفسي إلا عند اعتاب صومعة العابد، أخبرته بالأمر، والخوف على ابنتي يُقلبني، قال لي امنحني بعض الوقت اتوجه فيه إلى الله، خرجت انتظره، وجهل مصير ابنتي يثقب عقلي كمسمار، عندما ولجْتُ صومعته، لزمْتُ قلبي خشية أن يخرج من بين ضلوعي مما سيواجه من كلمات لهذا العابد قال لي (ابنتك الآن تُقضي صلواتها الفائلة على حطب نار جهنم، الله تبارك وتعالى رحمة بها ورأفة بكِ أوكّل ملائكته بنقلها إلى هناك

عند كل صلاة، وها هي الآن أُعيدت إلى قبرها، يمكنك الذهاب إلى هناك لتتأكد، كلماته أخذت تتردد في أنسجة عقلي وتلهبها بفتيلها الحارق، لا أعلم كيف وصلت إلى قبرها وحفرته، وكانت المفاجئة إني وجدتُها بشكل أرعبني، جبتها محترقة، كفها محترقان، ركبتيها محترقتان، ملامحها متغيرة! أهلت التراب عليها مجددًا وأهلت التراب على الفرح معها).

بنت الملك والوصفة العجيبة!

گوهر شاد اسم بنت، هذه البنت كانت ابنة الملك وكانت تملك كثيراً من الاموال، وهي آية في الدين والإيمان، مع ان أساليب اللهو والترف متيسرة لها لأنها بنت الملك، إضافة إلى جمالها الواضح.

وفي أحد الأيام هجم قوم من الأعداء على أراضي مملكة الملك (والد گوهرشاد)، فخرج الملك مع جنوده وحاشيته إلى الدفاع عن أراضيهم، بعد مدة نفذت أموالهم وأموال بيت المال للدولة، فجاء رسل الملك إلى گوهر شاد واخبروها بحاجتهم الماسة إلى المال، وكان عندها عقد (قلادة) وكان ثمن هذا العقد بالملايين في ذلك الزمان، فأعطتهم هذا العقد لبيعوه في السوق ويأخذوا ثمنه إلى أبيها الملك، وعندما باعوه واستلموا ثمنه وأرادوا ان يرسلوا الأموال إلى الملك، وقبل ان يرسلوا المال إليه، وصل خبر بأن الملك انتصر على أعدائه، فجاء رسل أبيها إليها مرة ثانية

وأرجعوا لها الاموال، فقالت: بأنها لا تريد استرجاع هذه الأموال التي أخرجتها، فبما ان الله ﷻ يسر أمر أبيها الملك، قررت بأن تبني بهذه الأموال مسجداً بالقرب من حرم الإمام الرضا ﷺ بمدينة مشهد المقدسة، كنوع من الشكر لله ﷻ.

وعندما انتهى البناء من بناء هذا المسجد العظيم، استدعوا بنت الملك لتفتتح المسجد، فأمرتهم بأن يخلوا المسجد من الرجال الأجانب، ففعلوا ذلك، باستثناء عامل كان يعمل هناك، وعندما رأى بنت الملك قادمة إليه، أخفى نفسه تحت الأخشاب الموجودة هناك، وحينما دخلت گوهر شاد إلى المسجد رآها العامل وأعجب بجمالها، ويا لها من مفاجأة، فما أسرع وقوعه في حبها!.

وبعد أن عاد العامل إلى منزله، بادر والدته وأخبرها بالأمر، وطلب منها أن تتقدم لخطبة بنت الملك له، رفضت الأم بشدة طلب ابنها الغريب، ولكن مع مرور الأيام رأت ابنها ينحل أمام عينيها حتى وقع صريع المرض من شدة حبه لبنت الملك، فلم يبق أمام الأم من حل سوى أنها تتقدم إلى البنت وتخبرها بالموضوع، وبالفعل ذهبت إليها وهي جالسة مع جارياتها، وعندما أخبرتها بالموضوع ضحك الجاريات

من كلامها، إلا أن گوهرشاد بقيت على جديتها في الموضوع، وقالت لها بأنها وافقت على الزواج من ابنها، فتعجبت المرأة من موافقتها، ولكن على كل حال فرحت لهذا الأمر، وقبل أن تذهب لإخبار ابنها بموافقتها أرادت أن تعرف ما هي شروط وطلبات گوهرشاد للزواج، فقالت لها گوهرشاد بأن لديها شرط واحد فقط، وهو أن ابنها يصلي صلاة الليل ويداوم عليها لمدة اربعين ليلة.

فذهبت الأم إلى ابنها وأخبرته بالموضوع وبالشرط، فنهض فرحاً موافقاً على شرطها، وفي الليلة الأولى كان يصلي ولكنه لا يصلي لوجه الله، بل لوجه وجمال بنت الملك، واستمر على هذه الحال عدة ليالي.

ومع مرور الليالي وهو قائم يصلي بالليل تحولت نيته في الصلاة من وجه البنت إلى وجه الله، فكأنما قد هداه الله إلى طريق قويم، فأصبح خاشعاً في صلاته لا يفكر في الصلاة إلا في ربه.

ثم انتهت الليلة الأربعون وهو يصلي صلاة الليل، وفي الليلة الواحدة والأربعين لم ينقطع الابن عن الصلاة، وأصبح مداوماً عليها في كل ليلة، فلاحظت گوهرشاد تأخر المرأة

عن الأربعين ليلة فأرسلت في طلبها، وعندما سألتها عن السبب قالت: إن ابنها قد أزال حب بنت الملك من قلبه ووضع مكانه حب الله!!! فلم يعد يطلب الزواج من هذه البنت الجميلة، ولم يعد يفكر في مصالحه الدنيوية، ففرحت كوهرشاد كثيراً بهذا الخبر وكأنها تعرف ماذا سيحل به بعد قبوله لشروطها.

تُرى كم من البنات يفكرن كما فكرت كوهرشاد؟ لترى النور يشع من أعماقها، ولتسير بهذه النورانية في حياتها، فيعمر قلبها بحب الله ﷻ.

علماً أن المسجد الذي أسسته كوهرشاد، ما زال يُزار، كما أن بناءه ما زال باهراً مع انه مضى على بنائه أكثر من سبعمائة عام!!!.

فكم نحن بحاجة إلى أن نعيش الأجواء الروحانية في حياة مليئة بالمادة، والشهوات والأهواء التي تؤثر على حياتنا؟!

أما حان الوقت لكي نتقرب إلى الله ﷻ، ونفتح صفحة بيضاء مع ربنا وخالقنا، لنعيش عالم النور والفضيلة، والاطمئنان والراحة.

ما أروع فتاة الإيمان، حينما تدخل في غرفتها وتغلق الباب على نفسها، وتجلس على سجادتها وتطفئ الضوء، ففي ذلك الظلام الهادئ تضع جبهتها على الأرض، وتردد هذه الكلمات بكل خشوع وروحانية: يا غافِرَ الْخَطَايا يا كاشِفَ الْبَلَايا يا مُنْتَهَى الرَّجَايا يا مُجْزِلَ الْعَطَايا يا واهِبَ الْهَدَايا يا رازِقَ الْبَرَايا يا قاضيَ الْمَنَايا يا سامِعَ الشَّكَايا يا باعِثَ الْبَرَايا يا مُطْلِقَ الْأَسَارَى..

وتكرر عبارة: يارب يارب يارب.. إلى أن ينقطع النفس..

وتستمر بقراءة هذه الكلمات من دعاء الجوشن الكبير: يا مَنْ أَظْهَرَ الْجَمِيلَ يا مَنْ سَتَرَ الْقَبِيحَ يا مَنْ لَمْ يُؤَاخِذْ بِالْجَرِيرَةِ يا مَنْ لَمْ يَهْتِكِ السِّتْرَ يا عَظِيمَ الْعَفْوَ يا حَسَنَ التَّجَاوُزِ يا وَاسِعَ الْمَغْفِرَةِ يا بَاسِطَ الْيَدَيْنِ بِالرَّحْمَةِ يا صَاحِبَ كُلِّ نَجْوَى يا مُنْتَهَى كُلِّ شَكْوَى.

ما أجمل ان نردد هذه الكلمات ونحن نتذكر قادتنا وسادتنا الأئمة المعصومين (عليهم السلام)، كيف كانوا يتوجهون إلى الله (عز وجل) بانقطاع وخشوع: يا مَنْ إِلَيْهِ يَهْرُبُ الْخَائِفُونَ يا مَنْ إِلَيْهِ يَفْزَعُ الْمُذْنِبُونَ يا مَنْ إِلَيْهِ يَقْصِدُ الْمُتَنَبِّهُونَ يا مَنْ إِلَيْهِ يَرْغَبُ

الرَّاهِدُونَ يَا مَنْ إِلَيْهِ يُلْجَأُ الْمُتَحِيرُونَ يَا مَنْ بِهِ يَسْتَأْنِسُ
الْمُرِيدُونَ يَا مَنْ بِهِ يَفْتَخِرُ الْمُحِبُّونَ يَا مَنْ فِي عَفْوِهِ يَطْمَعُ
الْخَاطِئُونَ يَا مَنْ إِلَيْهِ يَسْكُنُ الْمُوقِنُونَ يَا مَنْ عَلَيْهِ يَتَوَكَّلُ
الْمُتَوَكِّلُونَ، اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ بِاسْمِكَ يَا حَبِيبُ يَا طَبِيبُ يَا
قَرِيبُ يَا رَقِيبُ يَا حَسِيبُ يَا مُهَيْبُ يَا مُثِيبُ يَا مُجِيبُ يَا خَبِيرُ
يَا بَصِيرُ، يَا أَقْرَبَ مِنْ كُلِّ قَرِيبٍ يَا أَحَبَّ مِنْ كُلِّ حَبِيبٍ يَا
أَبْصَرَ مِنْ كُلِّ بَصِيرٍ يَا أَخْبَرَ مِنْ كُلِّ خَبِيرٍ يَا أَشْرَفَ مِنْ كُلِّ
شَرِيفٍ يَا أَرْفَعَ مِنْ كُلِّ رَفِيعٍ يَا أَقْوَى مِنْ كُلِّ قَوِيٍّ يَا أَغْنَى مِنْ
كُلِّ غَنِيٍّ يَا أَجْوَدَ مِنْ كُلِّ جَوَادٍ يَا أَرَأَفَ مِنْ كُلِّ رَوْؤُوفٍ.

شذرات الختام

- ١ - التربية الإيمانية تبدأ منذ الصغر، فلا يمكن أن يُترك الشاب في صغره يفعل ما يريد، ثمَّ حين يكبر نفرضُ عليه ضوابط وحدودًا حتى لو كانت من حَقِّه.
- ٢ - علاقة الآباء والأبناء ليست علاقة رئيس ومرؤوس، بل هي علاقة أشبه بالصدقة الحقيقية التي تُبنى على النصِّح والتوجيه والإرشاد والإفصاح عن التفاصيل والأسرار.
- ٣ - فن حُسن الإصغاء هو الطريق الصحيح لبناء علاقة وطيدة بين الطرفين.
- ٤ - هُنَاكَ مَنْ يَقُولُ عَلَى الْإِسْلَامِ بَأَنَّهُ يَقَيِّدُ الْمَرْأَةَ، وَوَقَعًا، بِالنَّظَرِ لِكُلِّ النُّظُمِ الْوَضْعِيَّةِ وَالِدِيَّاتِ السَّمَاوِيَّةِ الْمُخْتَلِفَةِ، لَنْ نَجِدَ مَنْ يُعْطِي قِيَمَةً وَحَرِيَّةً لِلْمَرْأَةِ كَالدِّينِ الْإِسْلَامِيِّ، فَقَدْ نَظَّمْ دَوْرَهَا فِي الْحَيَاةِ وَجَعَلَهَا فَاعِلَةً وَمُؤَثِّرَةً.

عندما تزوج الإمام علي عليه السلام من فاطمة الزهراء عليها السلام، أتى الرسول صلى الله عليه وسلم إلى دارهما ورسم خطاً عند باب الدار، لكي يُحدّد أن ما وراء الخط، من داخل الدار فهو دور الزهراء عليها السلام، وما هو في الجانب الآخر - أي خارج الدار - هو دور أمير المؤمنين عليه السلام.. هذا طبعاً من دون إغفال الدور المناسب للمرأة خارج المنزل وللرجل داخله.

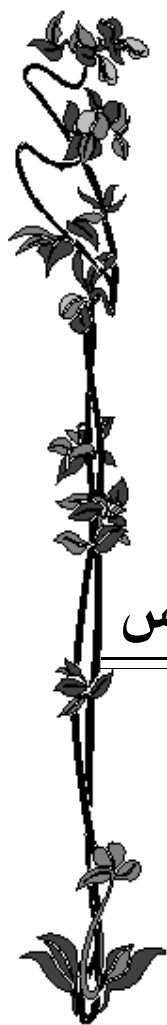
فعندما جرح رسول الله صلى الله عليه وسلم وجرح أمير المؤمنين عليه السلام في بعض المعارك، قامت الزهراء عليها السلام بمداواتهما. ومن المعروف أن الإسلام يُتيح للمرأة حرية العمل ضمن الحدود الشرعية.. ولكن حين يصل الأمر إلى التقصير في أمور التربية والزوج، هنا لابد أن تفهم المرأة أن دورها داخل المنزل أهم من دورها خارجه.

لذا فإن رسالة المرأة التربوية داخل المنزل بمثابة المدرسة لأبنائها.

٥ - شرعاً، النفقة مسؤولية الرجل.. إن عملت المرأة فما تحصل عليه من مال فلها الحق كاملاً للتصرف فيه.. وإن ساهمت في أمور أسرتها فيها ونُعمت وإلا فليست مُجبرة.

٦ - تخرج المرأة للعمل صباحًا، ويخرج الرجل للعمل أيضًا.. والغذاء قد تعدّه الخادمة! فتغيب لمسات الأم فيه، وتغيب المشاعر المرفهة التي تجمع الأسرة على مائدة واحدة..! كثيرٌ من مشاعر الحُب والحنان ولمّ الشمل يُفقد، وهو ما لا تعوضه الدراهم والدنانير.

٧ - ظاهرة اختلاف أسلوب التربية بين الأم والأب في داخل الأسرة الواحدة، تؤدي لانفصام في شخصية الأبناء.. حينما يأتي أحد الوالدين ويوجهه بطريقة ما ثم يأتي الآخر ويدحض رأيه أمام الابن! هي حالة سلبية ضحيتها الأبناء.. لذلك لا بُد من تنازل يُقدمه أحد الأبوين.



الفهرس

٧ مقدمة
٩ أولوية الفتاة
١٠ عاطفة كنز الإنسان
١٤ أرجوك انقذني.. حكاية من الواقع
١٧ الدور العاطفي للأسرة
١٩ إشكالية الفراغ العاطفي
٢٥ الحب.. داءٌ أم دواء؟
٢٦ المراهقة وأزمة الجسد
٢٩ الانفلات الفطري للغرائز
٣١ لا تخدعي نفسك!
٣٣ أزمات الفتاة إلى متى؟
٣٥ لماذا العزلة والحزن؟
٣٧ الإصغاء.. خطوة أولى
٣٩ متى حدثت المشكلة؟

٤٠	الزهراء <small>عليها السلام</small> .. أنموذجاً ..
٤٢	المراهقة وهوية الفتاة
٤٣	المراهقة ليست أزمة
٤٤	المراهقة مؤشرات وملامح
٤٦	البلوغ المبكر
٤٩	حرية اختيار الزوج
٥١	مؤثرات المحيط العائلي
٥٤	الجامعة.. مزايا ومحاذير
٥٧	التعاطف.. خطوة ثانية
٥٨	للتطاول أسباب
٦٠	دوافع العلاقة العاطفية
٦١	الكبت أعراض خطيرة
٦٢	الحسين وبناته <small>عليهم السلام</small> .. أنموذجاً!
٦٥	أمي افهميني..!
٦٧	ما الذي تريده الفتاة؟!
٧٣	لا غنى عن الصداقة
٧٦	صداقات إلكترونية!
٧٨	طرق نحو التغيير

٧٨	فن السيطرة على النفس
٨٢	قانون الجذب.. مفتاح للتحكم بمشاعرك
٨٢	منطوق قانون الجذب
٨٣	علاقة قانون الجذب بالقرآن الكريم
٨٥	أين يكمن السر؟
٨٧	الرسول الأعظم وسر قانون الجذب
٨٧	بوارق الفتح
٨٨	في ضيافة جابر
٩٣	أسرار مدهشة لقانون الجذب
٩٧	امتلك لحظاتك.. ولا تنس الاسترخاء والتروّي
١٠٠	الفشل.. السرّ الإلهي العجيب
١٠٣	فكر خارج الصندوق..
١٠٦	معجزات العقل الباطن
١٠٨	الميول الايجابية للعقل الباطن
١٠٩	عقلكم الباطن وعجائب النوم
١١١	صادقي عقلك الباطن
١١٣	بين الوعي والسعادة
١١٥	مراجعة وإشارات

العقل الباطن والانسجام الخارجي	١١٦
اللاوعي وإزاحة عوائق العقل	١٢٢
قوة التغيير الهائلة للإيحاء	١٢٤
الإيحاء وقواه الخفية	١٢٤
القوى المتضادة للإيحاء	١٢٦
الصدقة خمس قواعد لا مفر منها	١٢٩
كلمة السر	١٣٧
أنتِ والمعرفة	١٣٨
الحضور الجوهري للمرأة	١٤٠
الصوت المدوّي عقيلة بني هاشم أنموذجاً	١٤٢
فاطمة العصومة أنموذجاً للعطاء	١٤٤
السيدة نفيسة مرآة الصدق	١٤٦
الفتاة ومخاطر الفضاء المفتوح	١٤٩
الفتاة وإشكالية الجهل بالحقوق	١٥٠
ثانية تعود الفتاة لتسأل	١٥٢
السؤال يتجدد دائماً	١٥٣
فتاة غيرها تقول	١٥٥
حكايات واقعية	١٥٧

١٥٧ ضيعتني مكالمة!
١٦٥ تجربة حب
١٧٠ الفتاة التي صلّت على حطب نار جهنم
١٧٤ بنت الملك والوصفة العجيبة!
١٨١ شذرات الختام
١٨٥ الفهرس